

53.59
D22

2



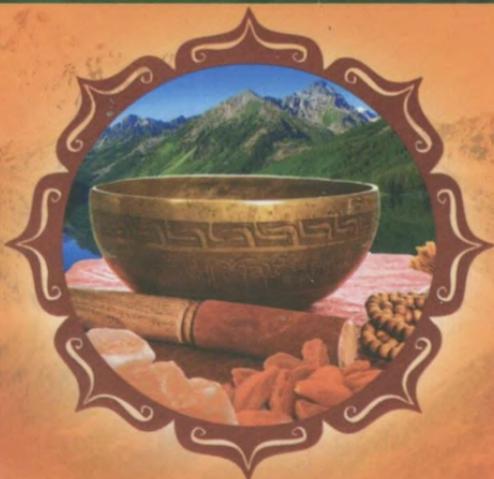
ДАРД

БОРКИ,

ДАРМОН

ҲАМ БОР

(ЎСИМЛИКЛАР БИЛАН ДАВОЛАШ)



- Жигар хасталиklarига оид тавсиялар
- Қандли диабет қандай касаллик
- Қон босими қандай ошади
- Буйрак-тош касаллиги
- Жинсий қувват нуқсонлари ва уни қайта тиклаш
- Эракка куч берадиган табиий воситалар
- Жинсии ожизлик ва бепуштлиқда табиий даволар

ДАРД БОРКИ, ДАРМОН ҲАМ БОР

(ТАБИЙ ДАВОЛАНИШ
УСУЛЛАРИ)

2-китоб

Тузувчи:
Абдуқодир Саггоров

- *Жигар хасталикларига оид тавсиялар
- *Қандли диабет қандай касаллик
- *Қон босими қандай ошади
- *Буйрак-тош касаллиги
- *Жинсий қувват нуқсонлари ва уни қайта
гиклаш тадбирлари ҳақида
- *Эркакка куч берадиган табиий воситалар
- *Жинсий ожизлик ва бепуштлиқда табиий
даволар

«Adabiyot uchqunlari»
Тошкент – 2016

УДК: 53 (072)

ББК: 38.58. А-98

КБК: 38.58

Дард борки, дармон ҳам бор-2/Тузувчи: Абдуқодир Сатторов
– Т.: «Adabiyot uchqunlari», 2016 йил, 320 бет.

ISBN 978-9943-975-04-1

Мамлакатимиз мустақиллиги халқимиз эъозлаб келган барча кадриятларни тиклаш, ўрнига қўйиш ва кенг фойдаланиш имкониятини берди.

Биргина халқ ва шарқ табобатини ўрганиш, қўллаб-қувватлаш борасида бугунги кунгача амалга оширилган ишлар қўлами беқийёсдир.

Қўлингиздаги китоб беш қисмдан иборат бўлиб, одамлар орасида кўп учрайдиган жигар ва қанд (диабет) касаллиги ҳамда юқори қон босими, буйрак ва жинсий ожизлик хасталиklarининг пайдо бўлиш сабаблари, турлари, уларни халқ табобати усуларида даволаш, оддини олиш чоралари тўғрисида кенг маълумот берилади.

Хасталикка оид тарзда шифобахш гиёҳлардан фойдаланиш, қўлаш, тайёрлаш ва қабул қилиш тартиб-меъёрлари белгилаб берилган. Сиз имкон қадар тавсияларга жиддий эътибор беринг.

Китоб илмий ва халқ табобати билан қизиқувчиларга, тиббиёт коллежлари талабаларига ёрдамчи қўлланма бўлади, деб умид қиламиз.

Масъул муҳаррир:

Шуҳрат Фуломов

Ушбу китобдаги барча тавсиялар даволовчи шифокор билан келишилган ҳолда бажарилиши шарт.

© "Adabiyot uchqunlari" нашриёти, 2016

Abdulla Qodiriy nomidagi

viloyat AKM

INV № 168235-2019

*...Тан соғлигини эҳтиётлаш улкан
хазинани сақлашдан мушкулроқ
вазифадир.*

*...Билиш санъати саломатликдан
бошланади.*

БИРИНЧИ ҚИСМ

ЖИГАРНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА ВАЗИФАСИ

Жигар қорин бўшлиғининг юқори қисмида, кўпроқ ўнг қовурғалар ва камроқ чап қовурғалар остида жойлашган. У бир неча бўлакчалардан ташкил топган. Бўлакчалар жигар эпителиал ҳужайраларидан ҳосил бўлиб, тўсинлар кўринишида қатор тартибланган. Бу тўсинларнинг бир томонида ўт суюқлиги найчалари жойлашган бўлиб, уларнинг девори жигар ҳужайраларидан тузилган. Тўсинларнинг бошқа томонидан қон томирлар ўтади. Жигар артерияси жигарни одатда кислородга бой қон билан таъминлайди.

бирикмаларга айланади, мазкур бирикмалар эса ичак шиллиқ пардаси орқали лимфа ва қон тизимига тушади.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, ўт йўллари ва ўт пуфагидан ўт ичакка тушади. Ичакка ажраладиган ўт миқдорини асаб тизими бошқариб туради. Ҳазм қилиш йўлларида овқат бўлмаган пайтда бу ерга ўт оз миқдорда тушади. Бироқ одам овқат истеъмол қилиши биланоқ таом меъда-ичак йўли асабларига таъсир қилиб, суюқлик ўт қопидан тезда рефлектор тарзда ажрала бошлайди. Бир кечакундузда бир литрга яқин ўт ажралади. Ўт суюқлиги ичак ҳаракатини (перистальтикасини) кучайтиради, бу эса овқат миқдорининг ва ҳазм бўлмаган овқат маҳсулотлари қолдиқларининг меъёрий сўрилишига ёрдам беради.

Ўт суюқлиги ичакда бижғиш ва чириш жараёнининг камайишига имкон беради, шу туфайли унинг ичакка мунтазам равишда ва ўз вақтида тушиб туриши жуда муҳим.

Жигарда рўй берадиган ўт ажралишини ва бошка жараёнларни марказий асаб тизими эндокрин безлар иштирокида бошқариб туради.

Меъда ости беши гормони — инсулин углеводлар ва ёғлар алмашинувини бошқаришда қатнашади, буйрак усти қобиғи

гормонлари холестерин алмашинувида, шунингдек, углеводлар ва ёғлар, натрий ва калий тузлари ҳазм бўлишида иштирок этади. Оқсиллар алмашинуви қалқонсимон без гормонлари ёрдамида содир бўлади, калций тузлари эса қалқонсимон без олди гормонисиз ҳазм бўлмайди.

Юқорида айтиб ўтилган гормонларнинг ҳосил бўлишида атроф-муҳит ва озиқ-овқат моддаларининг ўрни беқиёс. Гипофиз, меъда ости бези гормонлари учун аминокислоталар оқсиллари таркибига кирувчи моддалар зарур бўлади. Тироксин (қалқонсимон без гормони)нинг ҳосил бўлиши учун озиқ-овқат маҳсулотларида бўладиган йод зарур бўлади. Озиқ-овқат маҳсулотларида ва сувда йод бўлмаса, эндемик буқоқ касаллиги пайдо бўлади.

Шундай қилиб, тананинг ташқи муҳит билан бирлиги соғлиқ кафолатидир; бундай бирликнинг амалга ошувида тўла сифатли ва тўғри овқатланиш муҳим аҳамиятга эга.

ЖИГАР, ЎТ ПУФАГИ ВА ЎТ ЙЎЛЛАРИ ХАСТАЛИКЛАРИ

Тиббий амалиётда жигар касаллиги ва ўт йўллари касалликлари, деб шартли равишда бўлинган. Бу тизимлар ўзаро шундай

Касалликнинг иккинчи даврида, тахминан иккинчи ҳафта охирига келиб, тери, кўз оқи кўриниб турадиган шиллиқ пардалар сарғая бошлайди, сийдик ранги қораяди, ахлат эса оқаради. Беморнинг ҳоли қурийди, териси қичишиши мумкин, иштаҳаси пасаяди.

Сариқлик ўрта ҳисобда икки ҳафта давом этади. Бу пайтда одатда жигар фаолияти анча ишдан чиқади. Бемор вақтида тўғри даволанса, соғая бошлайди. Тери ва кўз оқидаги сариқлик камая боради, сийдик ранги аста-секин оқаради, ахлат ранги асли ҳолига келади. Беморнинг умумий аҳволи яхшиланади, иштаҳа пайдо бўлади. Касаллик умуман уч ҳафтадан то беш ҳафтагача давом этади.

Ўткир гепатит билан оғриб қолганда одам ўрин-кўрпа қилиб ётиши ва шифокор буюрганларини пухта бажариши керак. Бундай беморларни атрофдагиларга гепатит тарқатмаслиги учун касалхонага ётқизиш лозим. Улар касалхонада тегишлича даволанадилар, тиббиёт ходимлари парваришида бўладилар.

Гепатит билан оғриб қолган беморнинг фақат касаллик даврида эмас, балки узоқ вақтгача, ҳатто соғайгандан кейин ҳам парҳез тутиши жуда муҳим. Чунки касалликдан сўнг жигар фаолияти асли ҳолига жуда секин кела бошлайди. Боткин касаллигини бошидан

кечирган одамларга 4-6 ойгача парҳез тутиш ва фақат шифокор маслаҳати билан парҳез таомлар хилини кўпайтириш тавсия этилади.

Касалликнинг сарғаймасдан кечадиган турлари нисбатан кам учрайди ва кўпинча энгил кечади. Шу туфайли улар сурункали гепатитнинг турли формаларига ўтиб кетади. Касалликнинг тури аниқланмаган беморлар соғ одамларга инфекция тарқатадиган манба бўлиб қоладилар.

Ўткир гепатитнинг сарғаймасдан кечадиган турларида беморлар кўпинча бош оғришидан, бироз беҳоликдан, иштаҳа йўқлигидан, кўнгил айнишидан ва ўнг қовурға ости ёки тўш ости соҳасининг симиллаб оғришидан шикоят қиладилар.

Сурункали гепатит — ўткир юқумли гепатит (Боткин касаллиги) оқибатида, шунингдек, сурункали алкоголь интоксикацияси, хлор-фосфорорганик бирикмалар билан сурункали заҳарланиш (ишлаб чиқаришда), бундан ташқари узоққа чўзиладиган бошқа сурункали инфекциялар (захм, безгак, туберкулёз, ич терлама), шунингдек, ингичка ичакнинг катта қисмини кесиб олиб ташлаш, ўт-тош касаллиги, семириб кетиш, қандли диабет ва сифатсиз овқатланиш заминидан ривожланади.

Бошдан ўтказилган Боткин касаллиги оқибатида ривожланадиган сурункали гепатит,

кўпинча, икки йўналишда кечади. Аксар ҳолларда касаллик яхши кечади ва вақти-вақти билан зўрайиб туради. Касаллик шундай кечганда жигарнинг асосий вазифаси унчалик бузилмайди. Сурункали гепатит тез-тез зўрайиб турмайди, бунда меҳнат қобилиятининг пасайиши, жигарда турлитуман алмашинув ва тўсиқ фаолиятларининг бузилиши кам учрайди.

Эндокрин-алмашинув бузилишларида (қандли диабетда, сурункали алкоголизмда, доим ҳаддан ташқари тўйиб овқатланганда) танада сурункали заҳарланиш бошланиб, асоратлар пайдо бўлганда жигарни ёғ босиши ривожланади — унинг фаолияти бузилади. Бунда беморнинг тинка-мадори қурийди, сал оғриқ пайдо бўлади, жигар катталашади (гепатомегалия). Кейинчалик сурункали гепатит ёки жигар циррози ривожланиши мумкин.

Касалликнинг илк даврида жигарнинг ёғ босганини аниқлаш жуда қийин бўлади. Ҳозирги пайтда жигарнинг ана шундай зарарланишини вақтида аниқлашга имкон берадиган деярли ягона усул бор, бу жигарни пункция усулида биопсия қилиб, унинг тўқимасини текширишдир. Бу усул сўнгги пайтларда жигардаги зарарланиш даражаси ва табиатини аниқлаш учун тиббиёт амалиётида кенг миқёсда фойдаланилмоқда. Бундай

текширув даволаш характерловчи умумий терминни — ангиохолециститни кўп ишлатадилар.

Ўт пуфаги ва ўт йўлларининг яллиғланишига, кўпинча, меъдада хлорид кислота етишмаслигидан келиб чиққан сурункали гастрит сабаб бўлади. Бу касалликда микробларнинг меъда-ичак йўлларига, сўнгра ўт йўллари ва ўт пуфагига ўтиб олиши учун қулай шароит яратилади, бу эса ўз навбатида кўпинча ўт-тош касаллигига олиб келади.

Кўпинча сурункали ангиохолецистит сурункали гепатит билан бирга кечади ёки ўткир гепатитдан сўнг ривожланади. Чамаси, жигар фаолияти сусайганда бу ерга тушган микроблар зарарсизланмай қолади. Натижада микроблар ўт пуфаги ва ўт йўллари шиллиқ пардасини зарарлаб, яллиғлантиради. Баъзан сурункали холецистит ангина, грипп, аппендицитдан сўнг ривожланади. Ўт пуфаги ва ўт йўлларидаги яллиғланиш жараёнига алоқадор касалликлар ҳам ўткир ва сурункали бўлади.

Ўткир холецистит — бунда ўнг қовурға остида тўсатдан қаттиқ оғриқ туради. Баъзан оғриқ бутун белни ўраб олиб, елкага, куракка ва кўкрак қафасининг ўнг томонига берилади. Беморнинг иситмаси кўпинча 38-40° С гача кўтарилади, унинг кўнгли айнийди, баъзан

қайт қилади, иштаҳаси пасайиб кетади. Ўткир холецистит хуружи бир неча соатгача чўзилиши мумкин.

Ўткир холецистит пайдо бўлганда беморни зудлик билаи шифокорга кўрсатиш керак. Шифокор тегишлича ёрдам беради ва парҳез буюради.

Сурункали холецистит — бу ўткир холециститнинг сурункали турга ўтиши ёки умумий инфекциян сурункали касалликлар (хроник аппендицит, ангина, захм, туберкулёз, бруцеллёз, яллиғланиш жараёни билан кечадиган гинекологик касалликлар) оқибатида ривожланади.

Сурункали холециститнинг пайдо бўлишига — семириб кетиш, меъда ва ўн икки бармоқ ичакнинг яра касаллиги, меъданинг сурункали катары, сурункали колит сабаб бўлади. Сурункали холециститда ўнг қовурға ости симиллаб, тиқилиб оғрийди, оғриқ вақти-вақти билан тутиб туради ёки у доимий бўлади. Беморлар оғриқнинг орқага, ўнг куракка, ўнг елкага, бўйинга, шунингдек белга тарқалаётганини сезадилар.

Сурункали холециститда баъзан оғриқ унча билинмайди, фақат ўнг қовурға ости соҳаси ғалатиноқ сезилади. Беморнинг шикоятлари ва шифокор кўрганда олган маълумотлардан ташқари, ўт пуфаги ёки ўт йўллари

касаланганини зонд ёрдамида олинган ўтда ранги хира парчалар ва анчагина чўкма борлигидан билиш мумкин. Бундан ташқари, ўт микроскопда текширилганда ўт, шиллиқ, кристалларнинг турли порцияларида лейкоцитлар миқдори ортиб кетгани маълум бўлади. Бу эса ўт пуфаги ёки ўт йўлларида яллиғлангани ҳақидаги тахминни тасдиқлайди. Касаллик кўпинча зўрайиб туради, шунда юқорида айтиб ўтилган барча аломатлар анча кескин намоён бўлади ва қисқа муддатга иситма чиқади. Сурункали холециститда шифокор буюрган дори-дармонлар билан даволанишдан ташқари, беморлар 5-парҳез столига тегишли таомларни ейишлари керак. Бу парҳез овқатлар тўғрисида қуйироқда муфассал баён этамиз. Ўткир ва хроник гепатит, холециститни даволашда даво парҳези муҳим аҳамиятга эга.

БЕМОР ҚАНДАЙ ОВҚАТЛАР ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШИ ЛОЗИМ

Одамзод истеъмол қиладиган озиқ-овқат маҳсулотлари асосан оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, сув ва минерал тузлардан иборат бўлади. Одам танасида у аввал меъда, ичакда, сўнгра тўқималарда бир қатор мураккаб кимёвий ўзгаришларга учрайди. Натижада мускул иши ва ички аъзолар

камайтирмаслик керак, чунки бу ўт концентрациясининг ортиб кетишига, танада азотли чиқиндилар кўпайишига ҳамда қонда ва тўқималарда алмашинувнинг зарарли маҳсулотлари йиғилиб қолишига олиб келади.

Суюқликни кам ичиш фақат жигар циррози бор беморларгагина тавсия этилади. Бунда, баъзан қорин бўшлиғида сув йиғилади (истисқо), агар бемор кўп суюқлик ичса, қорин бўшлиғидаги сув кўпайиб кетади.

ЖИГАР, ЎТ ПУФАГИ ВА ЎТ ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИДА ОВҚАТЛАНИШНИНГ АСОСИЙ ТАРТИБЛАРИ

Жигар касаллигининг олдини олиш ва касаллик зўрайиб кетишига йўл қўймаслик учун тўғри овқатланиш қоидаларига қатъий риоя қилиш зарур. Жигар ва ўт йўллариининг барча касалликларида овқатланиш режимига амал қилиш катта аҳамиятга эга. Овқатни секин, яхшилаб чайнаб ейиш тавсия этилади; майдаланган овқат ҳазм шираларига яхши аралашади, шунда овқат яхши сингади. Кунига 4-6 маҳал, оз-оздан овқатланиш лозим. Шунда ҳар сафар овқат еганда ўт пуфагидан зўр бериб ўт ажралади ва ичакка тушади. Оз-оздан тез-тез овқатланиб турганда ўт димланиб қолмайди (ўт димланганда яллиғланиш жараёни зўраяди),

бундан ташқари, ўт яхши ажралиб турганда жигардан баъзи зарарли алмашинув маҳсулотлари чиқиб кетади.

Узоқ вақтгача овқат емай юрганда ўт пуфаги ва ўт йўлларида ўт димланиб қолади. Оч юрган одам бирданига кўп овқат ейди-да, бу ҳазм аъзолари, жумладан, жигарга оғирлик қилади.

Овқатни қатъий белгиланган вақтда ейишнинг аҳамияти катта, шунда ҳазм ширалари вақтида ажралади ва овқат яхши сингади. Кечқурун ухлашга ётишдан, камида 2-2,5 соат аввал овқатланиш лозим. Чунки уйқу пайтида ҳазм қилиш жараёни танадаги бошқа ички жараёнлар каби секинлашади, натижада овқат, айниқса, оқсилли таом яхши сингмайди. Овқатланишни (калория бўйича) кун мобайнида қуйидагича тақсимлаш мумкин: эрталабки биринчи нонушта соат 8.00 да – 20 фоиз, иккинчи нонушта соат 11.00 да – 15 фоиз, тушлик соат 14.00 да – 35 фоиз, кечки чой соат 17.00 да – 10 фоиз, кечки овқат соат 19.00 да – 20 фоиз бўлиши лозим. Кечқурун ухлаш олдидан бир стакан қатик, шарбат ёки кисель ичиш мумкин.

Овқатни қандай пишириб ейишни билиш керак?

Беморларга қовурилган гўшт, балиқ, қовурилган сабзавотлар, қовурма ёрмалар ва макаронлар ейиш тавсия этилмайди.

Шунингдек, совуқ ичимликлар, музқаймоқ ҳам мумкин эмас. Шифокор парҳез буюрганда беморда бирга кечаётган меъда-ичак йўли касалликларини, масалан, колит, гастритни назарда тутди (булар жигар касаллигида кўп учрайди). Парҳез таомлар қаторидан экстратив моддалар (гўшти қайнатмалар, қўзиқоринли, балиқли сардаклар), ўткир зираворлар, тузламалар чиқарилади, чунки улар жигарга таъсир қилади. Овқат ўсимлик клетчаткасига бой (сабзавотлар, мевалар) бўлиши лозим. Чунки клетчатка ўтнинг ичакка кўп тушишига ёрдам беради, холестериннинг йўғон ичак орқали чиқиб кетишини кучайтиради ва ични яхши юриштиради. Таркибида холестерин ва эфир мойи бўладиган озиқ-овқат моддалари — чеснок, пиёзни жуда кам ейилади, спиртли ичимлик ичиш асло мумкин эмас, ичкилик кўпинча гепатитнинг, сўнгра жигар циррозининг пайдо бўлишига асосий сабаб бўлади.

Беморлар сут оши, гўштсиз сабзавот шўрва, гўшт (мол гўшти, товуқ гўшти), қайнатиб пиширилган балиқ ейишлари мумкин. Булардан ташқари, сабзавотли гарнирлар, ёрмалар, макарон маҳсулотлари, тухумли овқатлар — тухум оқидан қуймоқ ва суфле тавсия қилинади.

Сут-қатиқ маҳсулотлари — творог кунига 400 граммгача, сут (агар бемор сутни яхши

кўтарса), қатик, кефир, сирнинг чучук навлари, қаймоқ тавсия этилади. Сливка, сариёғ ва барча турдаги хамир, овқатлар кўп ейилмайди (сут, тухум, ёғ солиб қорилган хамир маҳсулотларидан ташқари). Беморларга ошкўклар ва барча турдаги сабзавотлар (дуккаклилардан ташқари), лавлаги шовул, исмалоқ, яхши пишган мевалар (антоновка олмаси, клюква бундан истисно); чой, сутли чой, суюқроқ кофе, ширин мева шарбатлари, помидор суви ва ҳоказолар тавсия этилади.

ЮҚУМЛИ ГЕПАТИТ ВА ЎТКИР ХОЛЕЦИСТИТДА ПАРҲЕЗ

Юқумли ёки вирусли гепатитнинг ўткир даврида, ўткир холециститда ёки сурункали холецистит зўрайган даврда, шунингдек, меъда-ичак йўлида яллиғланиш жараёнлари (меъда катари, колит ва энтерит) бирга кечаётганда беморларга 5-парҳез столи тавсия этилади. Бундай парҳезни Собиқ иттифоқ Тиббиёт Фанлари академияси Овқатланиш институтининг парҳез клиникаси ишлаб чиққан.

Бундай парҳез жигар ва ўт йўлларининг меъёрий фаолиятини тиклашга имкон яратади, ўт ажралишини рағбатлантиради, жигар ҳужайраларида ёғ тўпланишини камайтиради,

шунингдек, жигарда гликоген йиғилишига ёрдам беради.

Овқат меъда ва ичак шиллиқ қаватига механик таъсир қилмаслиги учун (бу аъзоларда яллиғланиш аломатлари бўлганда) карам, қора нон ейиш тавсия этилмайди, овқат эзилтириб пиширилади, бошқача айтганда, овқат озор бермайдиган, мулойим бўлиши керак. Овқатни яхшилаб қайнатиб пишириш, сабзавотларни қирғичдан ўтказиб ейиш лозим.

ЖИГАР ХАСТАЛИКЛАРИГА ОИД ТАВСИЯЛАР

1. Парҳез таомлар: нон, балиқли таомлар, сабзавот маҳсулотлари, сут маҳсулотлари, чучук қаймоқ, зайтун, кунгабоқар, жўхори, мош, парранда гушти жигар касалигини даволашда ишлатилади.

Семизўт ва бошқа кўкатлар баргини пишириб ёки хом ейиш меъда-жигар яллиғланиши ҳамда шишининг олдини олади.

2. Отқулоқнинг янги униб чиққан барги қийма қилинган, кўкат қўшиб манти, чучвара, сомса қилинади. Уларни истеъмол қилиш беморнинг софайишига ёрдам беради.

3. Ялпиз, кўкпиезни суюқ овқатга солиб ёки кўкатлар билан аралаштириб, чучвара, манти, сомсага туғиб пишириб истеъмол қилинса, жигар шишининг олдини олади.

4. Асал билан сиркани қайнатма қилиб ичилса, жигар касаллигига даводир.

5. Товуқ, балиқ, қуён шўрваси (гўшти эмас) жигар касаллигига даводир.

6. Жигари оғрийдиган беморга кўпроқ анор ейиш тавсия қилинади.

7. Майиз емоқ жигар касаллигига даводир.

8. Нўхатнинг ҳар хил туридан еб турган, лимон сувини ичиб баданига суртиб юрган бемор жигар касалидан халос бўлади.

9. Қатиқ ичиб юрган киши жигар касалига гирифтор бўлмайди.

10. Ошқовоқ истеъмол қилиш жигар фаолиятини яхшилади.

11. Бемор седанани майдалаб, сувда 1 соат ивитиб, кейин шу дорини кечқурун бурнига 2 томчи томизиб ётса, енгил тортади.

12. Маккажўхорининг попуқларидан 6 ойгача чой ичиб юрган бемор сариқ касаллигидан қутилади.

13. 100-150 грамм зиғирни янчиб ейилса, жигарнинг шиши ва иллатлари кетади.

14. Равоч илдизини майдалаб, қуритиб, талқон қилиб ейиш жигарга қувват бағишлайди.

15. Жигари хаста беморга зира шифодир.

16. Атиргулнинг гулларида қиём қилиб ичилса, жигар фаолияти яхшиланади.

17. Каврак меваси қайнатилиб шарбати ичилса, жигар касалига даводир.

18. Зирк қиёмидан ичилса, жигар касаллигига шифо бўлади.

19. Тол барги қайнатилган сувда ювинган бемор сариқ касалидан қутилади.

20. Сабур гулларидан еган бемор жигар касалдан фориф бўлади.

21. Ҳар хил кўкатлар, жумладан, шовул еб турган беморнинг жигари соғлом бўлади.

22. Жигари хаста бемор лавр япроғини истеъмол қилиб туриши лозим.

23. Семизўт ва жағжағ уруғи тановул қилинса, жигар дардидан халос бўлади.

24. Қовун уруғи жигар хасталигига шифо.

25. Ширин олма сариқ касаллигига даводир.

26. Сиркага сабзи қўшиб ейилса, жигар касалига даво бўлади.

27. Яхши пишган қовун еб юрган беморнинг жигаридаги тошлар майдаланиб чиқиб кетади.

28. Наъматак меваларини майдалаб, устидан иссиқ сув қуйиб, 8-10 соат дамлаб қўйилади, кейин кунига ярим пиёладан, тўрт маҳал ичилса, жигар касалига даво бўлади.

29. Тикан қайнатиб ичилса, жигарнинг қотиши ва қуришининг олди олинади.

30. Тут меваси еб юрилса ва унинг қайнатилган шарбати ичиб турилса, жигар хасталигига шифо бўлади.

31. Гултожихўроз гулининг қайнатмасини ичиб юрган беморнинг жигари ором топади.

Шунингдек, қаттиқ шамоллаш туфайли пайдо бўлган бод ва йўталга фойда қилади.

32. Жигар касаллиги беморни беҳузур қилса, тирноқгули (календула) еб турсин, шифодир.

33. Оч қоринга ўн кун мобайнида 10 донадан исирик уруғидан еб турган бемор жигар хасталигига даво топади.

34. Ялпиз барги шакар билан қўшиб ейилса, жигар касалига даво бўлади.

35. Қулупнай шарбатини ичиб юрган кишининг ўт халтаси соғлом бўлади.

36. Лимонни чойдек дамлаб ичинг, пўстини шакар билан истеъмол қилинг, жигар касалига даво бўлади.

37. Жигар қаттиқ оғриси, беморга шотутнинг мевасидан бўлган шарбатни сут билан қўшган ҳолда ичиш тавсия қилинади.

38. Чилонжийда туйилиб, ейилса жигар ва ўт халта шишлари кетади, оғриқ қолади.

Шунингдек, жигар хасталигида касалликнинг вужудга келишига тўсқинлик қилиш мақсадида ҳамда шифо тариқасида асал истеъмол қилиш жуда фойдали.

1. Эрталаб бир-икки ошқошиқ асалга асалари сутидан пичоқ учида қўшиб, истеъмол қилинг. Тушлиқдан сўнг эса 1 ошқошиқ асал қабул қилинг.

2. 300 грамм пиёзни майда қирғичдан чиқариб, унга 2 ошқошиқ аччиқ шувоқ ўти ва 100 грамм асал солиб аралаштиринг.

Аралашмага 700 мл оқ мусаллас қуйиб, 20 кун давомида қоронғу ва салқин жойда сақланг. Идишни тез-тез чайқатиб туринг. Сузиб олиб, ҳар куни уч маҳал, овқатдан олдин 50 мл.дан қабул қилинг.

Жигар фаолиятига инсонлардаги ҳис-ҳаяжонлар ҳам таъсир кўрсатади. Агар сиз ҳаётни севувчи қувноқ инсон бўлсангиз, жигар касалликлари сизга асло яқинлашмайди. Ҳеч қачон бировга нисбатан кек сақламанг, кечиримли бўлинг.

Жигар касалликлари жуда кўп ва хилма-хил. Уларнинг асосида яллиғланиш, дистрофик, дисрегенератор ва ўсма жараёнлари ётади. Энг муҳим жигар касалликлари жумласига вирусли ўткир гепатитлар, алкоголь гепатити, ҳар хил этиологияли сурункали гепатитлар, жигар циррозлари, ёғли ва пигментли гепатозлар, жигарнинг токсик дистрофияси киради.

Жигар фаолиятининг айрим бузилишлари ташқи белгиларсиз кечиши ҳам мумкин, булар фақат синчиклаб лаборатория текширишлари ўтказилгандан кейингина аниқланади. Жигар фаолиятининг кучлироқ даражада бузилишлари эса баданнинг сарғайиб кетиши билан намоён бўлади.

Жигар фаолиятининг айрим бузилишлари бошқа аъзо хасталикларида ҳам кузатилиши мумкин. Шунини ҳам таъкидлаб ўтишимиз

лозимки, жигар тикланиш ва мувозатланиш хусусиятларига эга, шунинг учун унинг бир қисми ишлаб турса, асосий вазифаларни адо этиши мумкин.

Жигар фаолиятининг бузилиш белгиларига қон кетиши киради. Қон ивишига сабаб бўлувчи моддалар ишлаб чиқиши камайиб кетганида тиш милкидан, ичакдан, оғиз-бурундан қон кетиши кузатилади.

Жигар фаолиятининг оғир даражада бузилишлари ҳушдан кетиб қолишгача олиб келади. Бунинг асосий сабаби жигарда зарарсизланиши лозим бўлган заҳарли моддалар қонда кўпайиб, марказий асаб тизимига таъсир кўрсатишидир. Бундай аҳволда беморнинг барча аъзолар фаолияти кескин ёмонлашиб, ҳушдан кетиши, ҳатто ўлиши мумкин.

Шу ерда халқ орасида қўлланадиган усул — сариқ касалига чалинган беморни табибга олиб бориб, танглайини кестириш, беморга бит, ер чувалчанглари кабиларни едириш каби иллатлар ҳақида тўхталмоқчимиз. Ҳақиқатан ҳам уни қўллагандан кейин бемор аҳволи яхшиланса-да, тиббиётда бу маъқул кўрилмайди.

Вирусли гепатитнинг қўзғатувчиси А, В, С, Е вируслар ҳисобланади. Гепатитнинг А тури ифлосланган қўл, ювилмаган мева-чева ва

пашша орқали кўпроқ юқса, В тури яхши стерилланмаган шприц, қон қуйиш, тиббиёт асбоб-ускуналари орқали юқади.

Касалликнинг қайси тури бўлишидан қатъи назар, юққанидан кейин беморнинг ўнг биқинида оғирлик, ўтмас оғриқ, иштаҳа бўғилиши, кўнгил айниши, қайт қилиш, тана ҳароратининг кўтарилиши, нажаснинг рангсизланиб, пешобнинг қизғиш кўнғир туста кириши, кўз оқларининг, аста-секин бутун тери қопламанинг сарғайиши каби аломатлар пайдо бўлади. Касаллик шунчалик шафқатсизки, ҳатто янги туғилган чақалоқни ҳам аяб ўтирмайди. Аста-секин жигар, айрим ҳолларда эса талоқ ҳам катталашади. Оғир ҳолларда мия заҳарланишидан ўлим юзага келиши мумкин.

А шаклининг яширин даври 20-40 кун, В шаклиники эса 60-180 кунни ташкил қилади. Агар жигардаги яллиғланиш жараёнлари 6 ойгача тuzалмаса, хасталик сурункали (давомий) туста кирганидан далолат беради. Сурункали сариқ касали кўпинча:

- юқумли сариқ касалининг асоратидан;
- дори-дармон, полиз маҳсулотларига сепилган минерал ўғит, оғир металл тузлари, қорамуғ (ўсимлик)дан;
- ичкиликбозликдан пайдо бўлади.

Хасталикнинг сурункаланиб кетишига қуртлаган тишлар ва яллиғланган тағлай

муртаклари ёки қулоқнинг шамоллаши, йиринглаши, беморнинг касалхонага кеч ётқизилиши ва етарлича парваришланмаслиги, парҳез ва овқатланиш тартиби сақланмаслиги, хасталикнинг ўткир даврида офир меҳнат қилиш ва руҳий зўриқишлар сабаб бўлади.

Хасталикнинг сурункали турида сарғайиш, иштаҳасизлик ва кўнгил айниши, дармон қуриши, жигар ва талоқнинг катталашиб қаттиқлашиши кузатилса, нофаол турида фақат жигарнинг катталашиб қаттиқлашуви кузатилади, холос. Улар вақтида даволанмаса, энг офир ва деярли даволаб бўлмайдиган жигарнинг қуриши (цирроз)га айланиб кетади.

Жигар циррозлари касалликларнинг каттагина бир гуруҳини ташкил этади, уларнинг асосида ҳар хил этиологик ва патогенетик омиллар ётади.

Жигар тўқимасининг сурункали яллиғланиши ва бир қисмининг бириктирувчи тўқима билан алмашилиши жигар циррозидир. Жигарнинг ўткир яллиғланиши гепатитдан, безгак, сил, захм, бруцелёз каби инфекцияон касалликлардан, ўт пуфаги ва ўт йўларининг сурункали яллиғланишидан, турли кимёвий моддалардан сурункасига заҳарланишдан, шунингдек, ичкиликбозликдан ва бошқа сабабларга кўра пайдо бўлади. Жигар циррози секин ривожланадиган, лекин сурункали

касалликдир. Бемор дармонсизланиб озиб кетади, иштаҳадан қолади, кекиради, кўнгли айнийди, баъзан қусади, ичи кетади ёки қотади, қорни дам бўлади. Қорин бўшлиғида суюқлик пайдо бўлади (истисқо), бурни қонайди, бадани қичишади, баъзан сарғаяди, камқонлик авжига чиқади.

Беморда камқонлик ривожланади, терисининг ранги захиллашиб бораверади, териси қаттиқ қичишади. Касалликда жигар катталашиб оғрий бошласа, кейинчалик у кичрайиб бужмайганидан сўнг оғриқ сезиш йўқолади. Бу хасталикнинг энг охирги, орқага қайтариб бўлмас босқичига ўтганидан дарак беради.

Беморнинг баданида, айниқса, қўл-оёқлари, бурун ёнида "юлдузча"лар шаклидаги қизғиш доғларни кўриш мумкин. Бу доғлар қилтомирларнинг заҳарли маҳсулотлардан зарарланиб, шишиб фалажланишидан юзага келади. Танадаги гормонлар фаоллашиб баданда тукларнинг ўсиб кетишига сабаб бўлади. Қўл-оёқ бармоқларининг учлари ногора таёқчаларига ўхшаб йўғонлашади, тирноқлар соат ойнасидек яссиланиб қолади. Оғир ҳолларда тана сарғайиш билан бирга кўкаради. Киндик атрофида илонсимон шакллар ҳосил бўлади.

Бундай касалликда парҳезга қатъий риоя қилишнинг аҳамияти катта. Беморга асосан

енгил ҳазм бўладиган, қанд, оқсил ва витаминларга бой сутли ҳамда ўсимлик овқатлар берилади. Творог осон ҳазм бўладиган оқсилларга эга, ёғсиз гўшт ва балиқ буюрилади. Қаймоқ ва сариёғни оз миқдорда истеъмол қилиш фойда беради. Спиртли ичимликлар ичиш қатъиян тақиқланади. Овқат таркибидаги ош тузи миқдорини камайтириш катта аҳамиятга эга. Нон, колбаса, пишлоқ кўп миқдорда ош тузига эга бўлгани учун уларни кам миқдорда истеъмол қилиш лозим. Касаллик кучайганда уч кунга гуруч, сабзавотли парҳез тавсия этилади (қайнатилган гуруч, мева шарбати ёки компот ва сабзавотли салат билан). Сўнгра одатдаги рационга ўтилади, унга картошка ва ёғсиз творог ҳам қўшилади. Консервалар, шоколад, майонез, кетчуп, сунъий хамиртурушлар истеъмол қилиш ман қилинади.

Овқатланиш сонини кўпайтириб, миқдорини камайтириш муҳим ўрин эгаллайди. Шифокор белгилаган дори-дармонларни ўз вақтида қабул қилиш ва қатъий тартибга амал қилиш зарур.

Бирламчи жигар саратони жаҳоннинг турли мамлакатларида ҳар хил тарқалгани билан ажралиб туради. Бу ўсма эркакларда уч баравар кўпроқ кузатилади. Касаллик кўп тарқаган мамлакатларда жигар раки асосан ёшлар орасида, кам бўладиган минтақаларда эса 60-70 яшар кишиларда кўпроқ учрайди.

Бирламчи жигар саратонининг асосий уч тури тафовут қилинади:

- 1) гепатоцеллюляр рак (80 фоиз ҳолларда)
- 2) холангиоцеллюляр рак (20 фоиз ҳолларда)
- 3) ниҳоят даражада кам учрайдиган аралаш рак.

Гепатоцеллюляр рак пайдо бўлишига учта асосий омил йўл очади: 1) сурункали вирусли Б ва С гепатитлар, 2) жигар циррози, 3) овқатда гепатотроп каниероген моддалар борлиги. Алкоголга алоқадор циррозда бирламчи жигар раки бошланиши кузатилади ва бирламчи саратон анча ёш одамларда учраши мумкин. Жигарнинг иккиламчи саратони меъда, ичак, қизилўнғач, тухумдон ва ўпка хавфли ўсмаларининг тарқалиши ҳисобига бўлади.

Жигар саратони жуда оғир оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунинг учун ҳар қандай киши ўзида юқоридаги белгиларнинг бирортаси пайдо бўлиши биланоқ шифокорга мурожаат қилиб, тўлиқ текширишдан ўтиши, зарур бўлганда эса даволаниши шарт. Зеро, ҳар қандай касалликнинг ҳам олдини олиш ёки илк босқичларида даволаниш анча осон кечади.

Жигар касалликларига чалинган беморлар шифокор тавсия қилган даволаниш билан бирга доривор гиёҳлар ёрдамидан ҳам фойдаланиши мумкин:

— бир сиқим наъматак мевасини яхшилаб ювиб, термосга солинади. Устидан қайнаб

турган сувдан бир литр қуйиб, бир соатга ёпиб қўйилади. Дамламани чой ўрнига кун давомида ичиш фойдали;

— ярим пиёла қовун уруғи янчиб ейилса, жигардаги тикинларни очади;

— маккажўхори попуғини майдалаб, унинг 2-3 ош қошиғига 1,5 пиёла қайноқ сув қўйилади. Устини ёпиб 1 соат тиндирилади. Дамлама ҳар 2-3 соат давомида, 3 ошқошиқдан қабул қилинади. Бу дамлама холецистит, сариқ касалида фойдали;

— 5 ошқошиқ сариқчой ўтига 2 пиёла қайноқ сув қуйиб, 15 дақиқа усти ёпиб қўйилади. Овқатдан олдин бир пиёладан кунига 3-4 марта ичилади;

— истисқо (сариқ сув касаллиги)да бир бош саримсоқни озгина асал билан пишириб еса, бир неча ҳафтадан кейин бу дарддан қутулади;

— ҳар кун бир чимдимдан зира чайнаб юрилса, жигарни мустаҳкамлайди;

— балиқ оловда кабоб қилиб ейилса, заифлашган жигарга фойдали;

— қурутни сувда эзиб (қуртоб ҳолида) ичилса, жигарга даво бўлади.

Бир ошқошиқдан тоғрайҳон (душица) ва далачой (зверобой) ўтига 2 пиёла қайноқ сув қуйиб, 2 соатга тиндириб қўйилади. Бу дамлама ҳам чой ўрнига кун давомида ичилади. Дамламаларни касалликдан кейинги 6 ой давомида ичиш зарур.

Юқорида айтиб ўтилган барча ўтлар дорихоналарда бўлиб, ниҳоятда арзонлиги билан кўпчиликка қўл келади.

Наҳорда, ҳаммом, жинсий алоқа ва бадантарбиядан кейин бирданига совуқ сув ичиш кўпинча жигарнинг жуда совиб кетишига олиб келади. Ширин шароб жигарда тиқилмалар пайдо қилади. Ширинликлар жигарга ёқади, уни семиртиради, улфайтиради ва кучли қилади, лекин улар жигарда тезда тиқилмалар пайдо қилади, чунки жигар уларни бошқа хилтларга қўшиб қаттиқ тортади. Шунинг учун жигарида шиш бор киши ширинликлардан сақланиши керак, чунки ширинликлар тезда ўтга айланади ҳамда тиқилмалар пайдо қилади. Танада зарарли моддалар меъеридан ортиқ бўлганида турли хил жигар касалликлари (гепатит, жигар циррози) келиб чиқиши мумкин.

Жигар ва ўт-тош касалликларига чалинган беморлар қатъий равишда қуйидаги кўрсатмаларга амал қилишлари шарт:

– шифокор белгилаган парҳез ва ётиш режимига амал қилиш;

– касалхонадан чиққандан кейин ҳам уй шароитида тозаликка риоя қилиш (беморнинг чойшаби, кийимлари, овқатланадиган идишлари, хонаси махсус эритмали сувда ювилиб, қайнатилган сувда чайилиши шарт);

– спиртли ва газли (фанта, кола, спрайт каби) ичимликлардан тийилишлари лозим;

– тамаки чекиш, ёғли, аччиқ, дудланган (консерва), тузламалар истеъмол қилишдан воз кечишлари керак.

Сариқ касалга чалинган беморларга ёғсиз товуқ шўрва, ширгуруч, угра оши, сариёғда пиширилган парҳезли палов, сабзавотли димламалар, буғда пиширилган қиймали дўлма, картошкали манти каби таомлар тавсия этилади. Улар билан бирга қуйидаги салатлар ёрдам беради: сувда пиширилган 2 дона лавлагини қирғичдан ўтказиб, 2 дона тўғралган бодринг, битта пиёз ва кашнич кўкати, ярим коса қатиқ билан аралаштирилади.

2 дона хом сабзини қириб, майда туйилган 3-4 дона ёнғоқ мағизи, озгина ўсимлик ёғи билан аралаштирилади. Таъбга қараб туз қўшилади.

Бир дона қизил сабзини тозалаб ювиб, қирғичдан ўтказилади ва бир пиёла сузма ёки творог, бир ошқошиқ қаймоқ, бир чой қошиқ шакар билан яхшилаб аралаштирилади. Бу салат сариқ касалидан кейинги даволаниш пайтида қўл келади.

2 дона лавлагини сувда пишириб, сомонча қилиб тўғралади, устига тўғралган 2 дона бодринг, ярим бош майда тўғралган карам, 2 ошқошиқ ўсимлик ёғи солиб аралаштирилади.

Ликопчага солиб, сувда пишириб тўғралган тухум билан безатилади. Бу салат ўт пуфаги яллиғланишида ёрдам беради.

2-3 дона лавлагини сувда пишириб, қирғичдан ўтказилади, яхши пишган олхўрини данагидан тозалаб, майонез, шакар билан аралаштирилади. Бу салат ўт-тош касаллигида жуда фойдали.

Ўртача ошқовоқни олиб ичи ўйилади, 2 пиёла асал билан тўлдирилади. Усти хамир билан ёпиштирилади. Ошқовоқ салқин ва қоронғу жойда 10 кун сақланади. Тайёр бўлгандан кейин ичидаги аралашма кунига 3 маҳалдан, овқатдан 40 дақиқа олдин, бир ошқошиқдан, 20 кун қабул қилинади. Бу шифобахш малҳам яқинда сариқ касал бўлган, ҳар хил дорилар қабул қилиб жигарни уринтириб қўйган беморлар учун ниҳоятда фойдали.

Равоч иддизи майда тўғраб қуритилади, яхшилаб туйиб, шиша идишга солиб қўйилади. Ҳар куни наҳорга бир чойқошиқдан ейилади.

Сабзини сувда қайнатиб, асалга қўшиб ейилса, қонни тозалаб, жигарга ёрдам беради.

Жигар яллиғланиши ва циррозда ошқовоқ, помидор, бодринг, салат, укроп барги фойдали. Улар ўт ажралишини кучайтириб, овқат ҳазм қилиш жараёнини яхшилайдди. Мевалардан анор, олча, банан, олма, нок, анжир, узум кабилар ҳар куни еб турилса, жигар фаолияти

тикланади. Ичимликлардан ширин анор суви, хом ошқовоқ суви, нацматак шарбати, ўриқ қоқи, олча шарбати, лимонли ширин чой кабилардан бирортасини танлаб, кунига 2-3 маҳалдан, 6 ой давомида ичиб юрилса, жигар тозаланиб, қуввати ортади.

Ўт пуфагида тош йиғилганда кашнич ўтини ва унинг илдизини қайнатиб ичиш лозим. Ушбу қайнатма ўт ҳайдайти ҳамда ўт пуфагидаги тошни туширишга ёрдам беради.

Ибн Сино ўт пуфагидаги турли касалликларни даволашда беҳи мевасидан фойдаланган. У мевадан тайёрланган қайнатмадан оч қоринга кунига 2 ошқошиқдан ичишни буюрган. Бу касалликни даволашда маккажўхорининг дони, попути, ёш поясининг суви фоят фойдалидир. Маккажўхори дони таркибида крахмал, ёғ, пентозан, зеаксантин ва бошқа турли хил моддалар бор, шунингдек, В1, В2, В6 витаминлари мавжуд. Шу сабабли маккажўхори жигар таркибидаги холестеринни йўқотади, қондаги гемоглабинни мутаносиблаштиради. Маккажўхори попутидан тайёрланган қайнатма жигар хасталигида ўта фойдалидир.

Қайнатма қуйидагича тайёрланади: 2-4 ошқошиқ попути уни олиниб, 1,5 стакан миқдордаги қайноқ сувда 30 дақиқа қайнатилади, ундан ҳар куни 3-4 соатда бир марта 1-2 қошиқдан истеъмол этиш тавсия қилинади.

Ибн Сино бу хасталикни даволашда беҳи мевасидан тайёрланган шарбатдан муваффақиятли фойдаланган. Қариқиз ўсимлиги илдизи ва илдизпояси таркибида эфир мойлари, лактондлар, инсулин, турли алкалоидлар, сапонин бирикмалари бор. Шу сабабли мазкур ўсимлик ғоятда шифобахш ҳисобланади. Ибн Сино бу ўсимликни жигар, буйрак касалликларини даволашда қўллаган. Қариқиз уруғидан бир нечтасини олиб, сут билан қайнатиб, ҳар куни овқатланишдан аввал бир пиёладан ичилади.

Ибн Сино шароб билан аралаштирилган семизўт бўтқасини бир ошқошиқдан наҳорга овқатланишдан бир соат олдин истеъмол этишни тавсия қилган. Бу усул билан жигар хасталигини бир ой мобайнида буткул даволашга эришган.

Ибн Сино ўзининг "Тиб қонунлари" асарида ёввойи мурчнинг баргидан тайёрланган қайнатма жигар ва талоқ касалликларини даволашда фойдали эканини баён этган. Қайнатма тайёрлаш учун унинг барги ва ёш новдасини майдалаб, сувда қайнатилади, қайнатиш сув сариқ рангга киргунича давом эттирилади. Мазкур қайнатмадан кунига бир ошқошиқдан наҳорга ичилади. Бундан ташқари, бу эритмадан бет-қўлни ювишда ва ҳусни очишда ҳам фойдаланиш мумкин.

Карам, пиёз, қовоқ, кўк нўхат, ловия, кўкатлар, тухумнинг оқи ҳам жигар хасталиклариди самарали таъсир кўрсатади.

Жигар хасталигида эрмон ўсимлиги ҳам яхши самара беради. У тўқайларда, ариқ бўйлариди, йўл ёқалариди, тоғ ва тепаликларнинг ён бағирлариди ўсади. Эрмон гуллаганда поянинг учидан 25-30 см узунликда ўриб олинади ва соя ерда қуритилади. Унинг таркибиди эфир мойи, аччиқ глюкозидлар, органик кислоталар, С, К витаминлар ва бошқа моддалар бор.

Ибн Сино эрмон ўсимлигининг ер устки қисмидан тайёрланган дамламани жигар, ўт пуфаги, ичак ярасини даволашда ишлатган. Ўсимлик ширасини сариқ касалликни даволашда дори сифатиди ишлатган. Эрмон ўсимлигини янчиб, атиргул ва хина мойларидан қўшиб, жигар ва қорин оғриганда оғриган ерга боғлатган. Ўсимликдан дамма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 2 стакан қайнаб турган сув қуйиб, устига майдаланган ўсимликдан бир чойқошиқ солинади ва дамланади. Сўнгра докадан сузиб, кунига 3 маҳал, овқатдан ярим соат олдин чорак стакандан ичилади.

Халқ табобатиди чақамиқ ўсимлигидан тайёрланган дамма жигар касалликларини даволашда ишлатилади. Ундан дамма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга 1

стакан қайнаб турган сув қуйиб, ўсимликнинг майдаланган ер устки қисмидан бир ошқошиқ солинади ва 3-4 соат дамлаб қўйилади, сўнгра докадан сузиб, кунига 3-4 маҳал чорак стакандан оз-оздан ҳўплаб ичилади.

Жигар касаллигида қуйидаги шифобахш ўсимликлардан дамламалар тавсия этилади: рўян, сано, зубтурум, қизил тасма, қўй печак ва совунўт.

ЖИГАР КАСАЛЛИКЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАР

Жигар касалликлари хилма-хил бўлиб, улар орасида жигар ва ўт йўлларининг яллиғланиши (гепатит, холецистит, холангит) кўпроқ учрайди.

Маълумки, жигар одам танасида анча масъулиятли вазифани бажаради. У биринчидан, деярли ҳамма моддалар алмашинувида (оқсил, карбон сув, ёғ ва ҳоказо) қатнашса, иккинчидан, ичакдан қонга сўрилган турли заҳарли кимёвий моддалар, жумладан, дори воситаларининг ҳам кучини синдиради (метаболизм, нейтраллаш), учинчидан, жигар ҳужайралари (гепатоцитлар) ўт кислоталари ва бошқаларни (сафро) ишлаб чиқаради. Сафро таркибида ўт кислоталардан ташқари

холестерин ва пигмент — билирубин бўлади. Бир кеча-кундузда жигар 0,5-1 литр сафро ишлаб чиқаради. У ўт йўллари орқали ўт пуфагида йиғилиб, зарурат бўлганда, вақт-вақти билан ўн икки бармоқ ичакка тушиб туради. Бу физиологик жараён кислотали муҳит бўлган овқат массасининг меъдадан 12 бармоқ ичакка ўтишига боғлиқ.

Сафронинг асосий вазифаси шундаки, у овқат таркибидаги ёғларни парчалайди (эмульгатор сифатида), уларга нисбатан липаза ферменти таъсирини таъминлайди ва ёғ кислоталарининг қонга сўрилишида қатнашади. Бундан ташқари, жигарда турли биокимёвий жараёнлар содир бўлиб туради, тана учун зарур моддалар ишлаб чиқаради.

Демак, жигар фаолияти анча мураккаб бўлиб, у тананинг бир меъёрида ишлаши учун ўта зарур аъзо ҳисобланади. Олимлар уни "тананинг кимёвий лабораторияси" деб бежиз таърифламаганлар. Балки шу боисдандир, жигар ташқи таъсиротларга сезгир бўлади.

Жигар касалликларига сабабчи омилар орасида қишлоқ хўжалигида назоратсиз ишлатиладиган кимёвий моддалар (пестицидлар ва бошқалар), спиртли ичимликлар, ёғли таомларни кўп истеъмол қилиш асосий ўринни эгаллайди.

Булардан ташқари, қатор микро-организмлар, паразитлар ва айрим вируслар

борки, улар жигар ҳужайралари ва ўт йўллари яллиғлантиради ва ҳар хил касалликларга дучор қилади (токсик гепатит, вирусли гепатит — сариқ касаллиги, холангит ва ҳоказо). Ушбу касалликларда жигарнинг бутун фаолияти, жумладан, сафро ишлаб чиқариш ҳам издан чиқади. Ўт пуфаги, ўт йўллари яллиғланиши ва бунинг натижасида уларда тош ҳосил бўлиши сафронинг ичакка тушишига тўсқинлик қилади. Натижада сафро йиғилиб, у қонга сўрилади ва танани заҳарлайди.

Тиббиётда жигар касалликларида фойдаланиладиган дориларнинг кўпчилиги синтез йўли билан ёки ҳайвонлар сафросидан тайёрланган дори-дармон воситаларидир. Мазкур дори воситалари умумий жигар фаолиятини яхшилади (гептапротекторлар), ўт ишлаб чиқаришини кўпайтиради, яллиғланиш сабабчиларига (микроблар, вируслар) қарши таъсир кўрсатади ва сафро ҳайдайди. Шулар билан бир қаторда, жигар ва ўт йўллари касалликларида, жумладан, яллиғланишда кенг кўламда қўлланилади. Маҳаллий ўсимликлардан тайёрланадиган дори турлари ҳам бор. Шифобахш ўсимликлардан тайёрланган дорилар жигар ҳужайраларини қаттиқ таъсирламайди, кўнгилсиз асоратларга олиб келмайди. Ўсимликлардан тайёрланган

кўпчилик дори турлари тана учун зарарсиз, шу сабабли уларни сурункали жигар касалликларида узоқ вақт қўллаш мумкин.

Шифобахш ўсимликлардан тайёрланган дорилар таркибида турли кимёвий моддалар бўлади, шу сабабли даво таъсири ҳар томонламадир. Масалан, бир дори турида ҳам яллиғланишга қарши, ҳам ўт ишлаб чиқаришни зўрайтирадиган, ҳам ўт ҳайдайдиган таъсир мужассам бўлиши мумкин. Шундай дори турларидан бири "Лив-52"дир. Ҳиндистондан сотиб олинadиган мазкур дори кўпчилик ўсимликлар ширасидан ва қайнатмасидан тайёрланган бўлиб, кўп томонлама таъсир кўрсатади ва яхшигина шифо бўлади.

Жигар ва ўт йўллари хасталигида қўлланиладиган мавжуд ўт ҳайдовчи дори воситалари ишлатилиши ва таъсири бўйича икки гуруҳга бўлинади: ўт кислота ишлаб чиқарилишини оширадиган ва сафрони ичакка туширадиган дорилар.

Биринчи гуруҳ дорилар бевосита жигар ҳужайраларини таъсирлаб, ўт ишлаб чиқаришни зўрайтирса, иккинчи гуруҳ дорилар эса ўт йўли сфинктерини бўшаштириб, ўтнинг ўн икки бармоқ ичакка тушишини таъминлайди.

Ҳозирги пайтда синтез йўли билан ва чет эл давлатлардан олинadиган дори-дармонлар

кўпайиб кетди. Лекин улардан фойдаланишга кўпчиликнинг имконияти йўқ. Шунинг учун уларнинг ўрнини боса оладиган шифобахш ўсимликлардан тайёрланган арзон дори турларини тўғри ва ўринли ишлатишни вақт тақозо этмоқда.

Шу мақсадда, биз, қуйида кўпроқ учрайдиган жигар ва ўт йўллари хасталикларида ишлатиладиган ўсимликлар ва улардан тайёрланган дори-дармон турларига тўхталиб ўтамиз.

БЎЗНОЧ (HELICHRYSUM GAERTH) — БЕССМЕРТНИК

Тиббиётда бўзночнинг гулларидан фойдаланилади. Гуллари таркибида флавоноидлар, эфир мойи ва бошқа шифобахш фаол моддалар бўлгани учун қадимдан халқ табобатида жигар касалликларида ўт ҳайдовчи восита сифатида ҳамда меъда-ичак касалликларини даволашда қўлланилади.

Тиббиётда бўзночнинг доривор жамламалари (дамлама, қайнатма, хапдори ҳолидаги фламин) жигар, ўт пуфаги ва ўт йўллари касалликларини (ўт қопининг яллиғланиши — холецистит, ўт йўлларининг яллиғланиши — холангит, ўт-тош касаллиги, гепатит) даволаш учун тавсия этилади.

Бўзочлар гулидан тайёрланган қайнатма (10 г ўт — 250 мл сувда) овқатдан 15 дақиқа олдин, кунига 2-3 марта, ярим стакандан илтиб ичилади.

Фламин таблетка (0,05 г) шаклида ишлаб чиқарилади ва овқатдан 30 дақиқа олдин, кунига 3 марта, 1 донадан ичилади.

Бўзоч гуллари ўт ҳайдовчи йиғма чойлар таркибига киради.

ЗАЙТУН (OLEA L.) — МАСЛИНА

Тиббиётда зайтун мевасидан олинадиган мой — зайтун мойи ишлатилади. У ўт ҳайдовчи таъсирга эга.

Зайтун мойи жигар ва ўт пуфаги касалликларида (холецистит ва бошқалар) ва ўт пуфагида тош бўлганда уни ҳайдаш учун қўлланилади.

Ўт пуфагида тош бўлганда уни тушириш учун эрталаб наҳорга бирданига ёки бир неча соат давомида 50-100 ва 200 мл ёки бир кунда 50-100 мл дан бир неча марта зайтун мойи истеъмол қилинади. Баъзан мойни қуйидагича қабул қилиш мумкин: 6 кун давомида эрталаб наҳорга: биринчи кун бир ошқошиқ мой лимон суви билан ичилади. Зайтун мойини ичишдан олдин ва ичгандан сўнг офиз ялпиз суви билан чайилади. Сўнгра бир стакан илиқ карловар суви (1 литр сувда 2 чой қошиқ карловар тузи

эритилган) ичиб, ярим соат ўнг томонга ёнбошлаб ётилади. Кейин нонушта қилинади.

Ўт пуфагидан тошларни тушириш мақсадида зайтун мойи ўрнида шафтоли мойини ҳам ишлатиш мумкин.

ЗИРК (BERBERIS L.) — БАРБАРИС

Тиббиётда доривор восита сифатида зиркнинг барги ва илдизидан фойдаланилади.

Халқ табобатида зирк мевасининг дамламаси ва шираси жигар ва ўт пуфаги касалликларида ўт ҳайдовчи ҳамда иштаҳа очувчи, чанқоқни босувчи (иситма касалликларида) восита сифатида қўлланилади. Баргидан тайёрланган дахлама жигар ва ўт пуфаги касалликлари (сарик касаллиги, холецистит, ўт-тош касаллиги ва бошқалар)ни даволашда ҳамда бачадондан қон оқишини тўхтатиш, бод, подагра, меъда касалликларида ишлатилади.

Тажирибаларда зирк баргидан тайёрланган доридармонлар (дахлама) жигардан ўт ишлаб чиқаришни кўпайтириши, ўт пуфагига спазмалитик таъсир этиши, 12 бармоқ ичакка тушаётган ўт суюқ ва кўп миқдорда бўлиши аниқланган.

Зирк баргидан дахлама тайёрлаш учун қопқоқли сирли идишга бир ошқошиқда майдаланган баргдан олиб, устига бир стакан қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғини ёпиб,

бир соат давомида дамлаб қўйилади. Докада сузилган дамлама ўт ҳайдовчи сифатида кунига 4-5 маҳал, овқатдан олдин, 1 ошқошиқдан ичилади.

Тиббиётда зирк барги дамламаси (30-40 томчидан, кунига 2-3 маҳал ичилади) сурункали гепатит, гепатохолецистит, холецистит ва ўт-тош касалликларида ўт ҳайдовчи ҳамда бачадон мускуллари мустаҳкамлаш ҳамда бачадондан қон оқишини тўхтатишда қўлланилади.

Зирк илдизидан олинган берберин алкалоидининг таблеткалари (5-10 мг) ўт ҳайдовчи восита сифатида юқорида кўрсатилган жигар ва ўт пуфаги касалликларини даволашда қўлланилади. Дорихоналарда сотилади.

ИГИР (ACORUS L.) – АИР

Ибн Сино игир илдизпоясини жигар, қораталоқ, меъда-ичак, кўкрак ва нафас аъзолари касалликларини даволашда ҳамда сийдик ҳайдовчи дори сифатида қўллаган.

Халқ табобатида игир илдизпоясидан тайёрланган дамлама ёки қайнатма жигар ҳамда ўт қопи касаллигида ўт ҳайдовчи ҳамда иштаҳа очувчи, иситма туширувчи, ел ҳайдовчи ва балғам кўчирувчи восита сифатида қўлланилади.

Ўтказилган тажриба натижасида игирдан тайёрланган дори-дармонларда қисман спазмолитик (спазмага қарши), бактерияларга

қарши, яллиғланишга қарши таъсири борлиги аниқланган. Бундан ташқари, улар ўт пуфагига таъсир этиб, ўт чиқишини кўпайтиради. Шу сабабдан, тиббиётда игир илдизпоясининг қайнатмаси (1:10) жигар ва ўт пуфаги (холецистит, сариқ касаллиги) ҳамда буйрак тош касалликларида ўт ва сийдик ҳайдовчи восита сифатида қўлланилади. Ўсимлик илдизининг кукуни меъда-ичак касалликларида (гастрит, яра касаллиги) ишлатиладиган "Викалин" ва "Викаир" хапдорилари таркибига киради. Эфир мойи эса спазмалитик, ўт ва сийдик ҳайдовчи ҳамда яллиғланишга қарши таъсирга эга бўлган олиметин жамламаси таркибига киради. У капсулада (0,5 г) ишлаб чиқарилади ва кунига 3-5 марта қабул қилинади.

Игир илдизпояси ўт ва сийдик ҳайдовчи ҳамда иштаҳани очувчи сифатида ҳар хил касалликларда қўлланиладиган йиғма чойлар таркибига киради.

КАШНИЧ (CORIANDRUM L.) – КИШНЕЦ

Кашнич халқ табobatiда қадимдан турли касалликларни даволаш учун ишлатиб келинадиган доривор ўсимликлардан ҳисобланади. Ибн Сино кашнич мевасини меъда-ичак, қон тупуриш, бош оғриғи

хасталикларидан фориф бўлиш учун ел ҳайдовчи восита сифатида ишлатган.

Халқ табобатида кашнич мевасидан тайёрланган дориворлар (кукуни, дамламаси, аралашмаси) жигар ва ўт пуфаги касалликларида ўт ҳайдовчи, яралар битишини тезлатувчи, балғам кўчирувчи дори сифатида қўлланилган. Шунингдек, ундан меъда-ичак касалликларини даволашда ҳамда танадан гижжаларни туширишда фойдаланилади.

Кашнич меваси кукуни, дамламаси, эфир мойи ва унинг спиртли суви ўт ҳайдовчи, иштаҳани очувчи, оғриқ қолдирувчи ва овқат ҳазм бўлишини яхшиловчи таъсирга эга. Шунинг учун тиббиётда бу дори-дармонлар жигар ва ўт қоли (холецистит) меъда-ичак гипацид ҳолатида, бавосил касалликларини ҳамда яраларни даволашда қўлланилади.

Мевадан тайёрланган дамламаси (1:30) кунига 3 маҳал, овқатдан ярим соат олдин, 2 ошқошиқдан ичилади.

Кашнич меваси ўт ҳайдайдиган йиғмалар таркибига киради.

КУНГАБОҚАР (HELIANTHUS L.) — ПОДСОЛНЕЧНИК

Тиббиётда доривор восита сифатида кунгабоқар гуллари (сарик рангли тилсимон гуллари)дан, барги ва мойидан фойдаланилади.

Халқ табобатида кунгабоқар гулидан ва баргидан тайёрланган дамлама, қайнатма ва настойка сариқ (гепатит) ва ўт пуфаги касалликларини (ўт ҳайдовчи восита сифатида) ҳамда иштаҳа очиш, сийдик ҳайдаш, овқат ҳазм бўлишини яхшилаш учун қўлланилади. Бу дориворлар яна безгак, иситма, бод, юрак касалликларида ҳам берилади.

Кунгабоқарнинг Гален дори-дармон воситалари спазмолитик (спазмга қарши) таъсир этгани учун ўт пуфагидан ўтни ичакка тушишини оширади.

Дамлама (1:10) 2-3 ошқошиқдан, кунига 3-4 марта қабул қилинади.

Кунгабоқар мойидан доришунослик амалиётида суртма ва суюқ суртма дорилар, мингдевона суртмаси, тиббиёт совуни тайёрлаш ҳамда баъзи дори-моддаларидан эритма тайёрлашда эритувчи сифатида фойдаланилади.

МАККАЖЎХОРИ (ZEA L.) – КУКУРУЗА

Маккажўхори уруғчи гули (онали гули) устунчасининг дамламаси халқ табобатида жигар ва ўт пуфаги касалликларида (сариқ касаллиги, холецистит, холангит) ўт ҳайдовчи, буйрак ва қовуқ касалликларида сийдик ҳайдовчи ҳамда қон тўхтатувчи дори сифатида қўлланилади.

Тиббиётда уруғчи гули устунчасидан тайёрланган дориворлар (дамлама, суюқ экстракт) жигар ва ўт пуфаги касалликларида (гепатит, холецистит, холангитда ва ўт ажралиш сусайган ҳолларда) ўт ва сийдик (буйрак ва қовуқ-тош ҳамда истисқо касаллигида) ҳайдовчи восита сифатида ишлатилади. Айниқса, жигар ўтининг йиғилиб қолиш ҳолларида бу дори-дармон воситалар яхши самара беради. Қолаверса, мазкур дамлама ва суюқ экстрактдан қон оқишини тўхтатишда ҳам фойдаланилади.

Маккажўхори мева муртагидан олинган мойи атеросклероз касаллигини даволаш ва унинг олдини олиш учун тиббиётда қўлланилади.

Маккажўхори уруғчи гули устунчаси ўт ва сийдик ҳайдовчи ҳамда қон оқишини тўхтатувчи йиғма чойлар таркибига киради.

Дамлама (1:10) овқатдан 3-4 соат олдин, кунига 2-3 марта, чорак стакандан ичилади. Суюқ экстракти кунига 2-3 марта, 30-40 томчидан истеъмол қилинади.

НАЪМАТАК (ROSA L.) – ШИПОВНИК

Халқ табобатида наъматак мевасининг қайнатмаси ёки дамламаси ўт ҳайдовчи, қон оқишини тўхтатувчи, иситмани туширувчи дори

сифатида жигар, ўт пуфаги, меъда-ичак (ич кетиш, қон аралаш ич кетиш) хасталикларини даволашда қўлланилади. Оғиз бўшлиғи касалликларида (милк яраланганда ва ундан қон оққанда) оғиз қайнатма ёки дамлама билан чайилади.

Тиббиётда наъматак мевасининг кукуни, дамламаси, суюқ экстракти ва ҳўл мевасидан тайёрланган шарбати турли авитаминоз касалликларини даволаш ва уларнинг олдини олишда қўлланилади.

Наъматак мевасидан фармацевтика заводида экстракт — холасас тайёрланади. Холасас билан жигар ва ўт пуфаги касалликлари (гепатит, холецистит) даволанади. Флакonda (300 мл) чиқарилади. 1 чой қошиқдан, кунига 2-3 марта қабул қилинади.

Наъматак меваси витаминли, ўт ҳайдовчи ва бошқа йиғма чойлар таркибига киради.

ОЛАЎТ (SILYBUM ADANS.) — ОСТРОПЕСТРО (РАСТОРОПЦА)

Халқ табобатида мева қайнатмаси ва настойкаси жигар ва ўт пуфаги (гепатит, ўт-тош касаллиги), талоқ (қоражигар), сурункали йўтал, қон тупуриш, буйрак-тош ва бошқа хасталикларни даволашда қўлланилади.

Мева флавоноидлари йиғиндисидан силибор ва легалон дориворлари тайёрланади. Мазкур

дориворлар тиббиётда сурункали гепатит, ўткир гепатит, жигар циррози ва бошқа сурункали жигар касалликларини даволаш учун берилади.

Силибор кунига 3-4 марта, овқатдан олдин бир таблеткадан ичилади.

Легалон таркибида силибанин сақлайди. 1-2 тадан, кунига 3 марта, овқатдан кейин ичилади.

БУЙРАКЧОЙ, (ORTHOSIPHON BENTH.) ОРТОСИФОН

Ортосифон, асосан, сийдик ҳайдовчи восита сифатида буйракда, қовуқда ва сийдик йўлларида тош бўлган ҳолларда, истисқода ва буйракнинг бошқа хасталикларида фойдаланилади. Тиббиётда ортосифон дамламаси яна холецистит касаллигини даволашда ҳам қўлланилади.

Дамламадан кунига 2 марта, овқатдан 30 дақиқа олдин, ярим стакандан илиқ ҳолида ичилади. Дамламани кунига янгидан тайёрлаш лозим.

Ортосифон барги дорихоналарда брикет ҳолида аҳолига сотилади. Брикет ўн бўлакка бўлинган бўлиб, ҳар бир бўлаги 6 г.га тенг. Дамлама тайёрлаш учун бир бўлак ортосифонни сирли идишга солиб, устига бир стакан қайнаб турган сув қуйилади ва 5 дақиқа

қайнатиб, 4 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра доқада сузилади ва илиқ ҳолида, кунига 2 марта, овқатдан 30 дақиқа олдин, ярим стакандан истеъмол қилинади.

САЧРАТҚИ (CICHORIUM L.) — ЦИКОРИЙ

Тиббиётда сачратқининг ер устки қисмидан фойдаланилади. Уларнинг таркибида аччиқ гликозидлар ва бошқа моддалар бор.

Халқ табобатида сачратқи қадимдан турли хасталикларга шифо тариқасида қўлланиб келинади. Ибн Сино сачратқини иситма, ич кетиш, кўнгил айниш, кўз яллиғланиши ва бошқа касалликларда тавсия қилган.

Халқ табобатида сачратқининг ер устки қисми ва илдизидан тайёрланган дамлама ҳамда қайнатмадан жигар ва ўт пуфаги, талоқ, буйрак, меъда ва бошқа касалликларни даволашда фойдаланилади. Шунингдек, ундан тайёрланган дориворлар сийдик ҳайдовчи, иштаҳани очувчи ва овқат ҳазм бўлишини яхшиловчи восита сифатида ҳам қўлланилади.

Тиббиётда сачратқининг Гален дори-дармон воситалари ўт ҳайдовчи, яллиғланишга қарши таъсирга эгалиги аниқланган ва кенг қўлланилади.

Дамлама тайёрлаш учун қопқоқли сирли идишга майдаланган ер устки қисмидан (ёки

иддизидан) икки чой қошиқ солинади, устига бир стакан қайнаб турган сув қуйиб, икки соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилади. Дамламадан кунига 3 маҳал, овқатдан олдин, 1/3 ёки 1/2 стакандан ичилади.

ШУВОҚ (ARTEMISIA L.) – ПОЛЫНЬ

Тиббиётда шувоқнинг ер устки қисмидан шифобахш восита сифатида фойдаланилади.

Шувоқ қадимдан халқ табобатида турли касалликларни даволашда кенг қўлланиб келинадиган ўсимликлардан бири. Ибн Сино ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма билан сариқ касаллиги, кўз яллиғланиши, истисқо ва бошқа касалликларни даволаган. Шувоқ қайнатмасини эса ўт, сийдик ва гижжа ҳайдовчи, иштаҳани очувчи ҳамда ҳайзни келтирувчи дори сифатида қўллаган.

Халқ табобатида Шувоқ дамламаси жигар, ўт пуфаги ва ичак ярасини даволашда қўлланилади. Бундан ташқари безгак, бавосил, ич кетиш, овқат ҳазм бўлишининг бузилиши, яралар ва бошқа касалликларга ҳам даво бўлади. Шунингдек, дамламаси ўт, гижжа ва ел ҳайдовчи, иштаҳани очувчи ҳамда терлатувчи ва енгил ухлатувчи дори сифатида қўлланилади.

Тиббиётда шувоқдан тайёрланган дориворлар (дамлама, настойка, суюқ

экстракти) жигар ва ўт пуфаги касалликларида (гепатит, холецистит) ўт ҳайдовчи ҳамда иштаҳани очувчи, овқат ҳазм бўлишини яхшиловчи дори сифатида, хлорид кислота камайиши билан борадиган гастрит касаллигини даволашда фойдаланилади.

Шувоқ ер устки қисми ўт ҳайдовчи ва иштаҳа очувчи йиғма чойлар таркибига киради.

ЯЛПИЗ (MENTHA L.) – МЯТА

Тиббиётда қалампирялпизнинг барги (баъзан ер устки қисми)дан ҳамда ундан олинган эфир мойидан доривор восита сифатида фойдаланилади.

Ибн Синонинг маълумотларига қараганда ялпиз иштаҳани яхшилайди, сариқ касаллигига шифо бўлади.

Халқ табобатида ялпиз баргининг дамламаси жигар ва ўт пуфаги касалликларида ўт ҳайдовчи, оғриқ қолдирувчи восита сифатида ҳамда кўнгил айнаш ва қусишни тўхтатиш, овқат ҳазм бўлишини яхшилашда қўлланилади.

Ўсимлик дори-дармон воситалари кўп томонлама таъсир кўрсатади. Улар тинчлантирувчи, спазмолитик (силлиқ мушаклар қисқаришини бўшаштириш), ўт ҳайдайдиган, антисептик ва оғриқ қолдирувчи хусусиятга эга.

Ялпиздан тайёрланган доривор воситаларнинг ўтни ҳайдаш таъсири холециститда, холангитда ва ўт-тош касалликларини даволашда яхши намоён бўлади.

Дамлама (1:20) овқатдан 15 дақиқа олдин, кунига 2-3 марта, бир ярим стакандан, настойкаси 10-15 томчидан ичилади.

Тиббиётда қалампирялпиз дамламаси, настойкаси, эфир мойининг суви кўнгил айниш ва қусишга қарши, овқат ҳазм бўлишини яхшиловчи дори сифатида ҳамда оғиз чайиш учун ишлатилади.

ҚОҚИЎТ (TARAXACUM L.) – ОДУВАНЧИК

Ибн Сино қоқиўт илдизини жигар касалликларида ва истисқода қўлаган.

Халқ табобатида қоқиўтнинг ер устки қисмидан ва илдизидан тайёрланган дори воситалари ўт ҳайдовчи, иштаҳа очувчи сифатида ва бошқа айрим касалликларни даволашда қўлланилади.

Тиббиётда эса қоқиўт илдизининг қайнатмаси ва қуюқ экстракти иштаҳани очиш, овқат ҳазм бўлишини яхшилаш ва жигар ўтини ҳайдаш мақсадида ишлатилади.

Қоқиўтнинг илдизидан қайнатма тайёрлаш учун 10 г майдаланган илдиз 1 стакан қайнаб

турган сувга солинади ва 15 дақиқа давомида қайнаб турган сувда ушлаб турилади, совутилади, докадан сузилади, чорак стакандан, кунига 3-4 марта, илиқ ҳолда, овқатдан олдин ичилади.

Қоқиўт илдизи ўт ҳайдовчи, иштаҳа очувчи ва меъда касалликларида қўлланиладиган йиғма чойлар таркибига киради.

ҚУШҚЎНМАС, САРИҚГУЛ (CNICUS L.) — ВОЛЧЕЦ

Табобатда қушқўнмаснинг ер устки қисмидан фойдаланилади. Ўсимлик гуллаган вақтида ер устки қисми ўриб олинади ва сояда қуритилади. Қуриган маҳсулот қоғоз ёки ип қопларда қуруқ, тоза, салқин ва ҳаво алмашиниб турадиган жойларда сақланади.

ЙИҒМАЛАР

1. Зирк — қорақанд (меваси, барги, томир пўсти)дан тайёрланадиган йиғмалар:

А) Шарбат зирк меваларидан тайёрланади. 1 ошқошиқдан 0,5 стакан сувга аралаштириб ичилади. Кунига 2 маҳал, овқатдан ярим соат олдин истеъмол қилинади.

Б) 1 стакан зирк қайнатмасига 1 ошқошиқ қушқўнмас барглари солиниб, 5 дақиқа

қайнатилади. 1 соат тиндирилади. 1 ошқошиқдан, кунига 4-5 маҳал барча турдаги жигар касалликларида истеъмол қилинади..

2. Зирк меваси — 10, 0 г., оқ қайин барги — 10,0 г., ёнғоқ барги — 10,0 г., қушқўнмас барги — 10,0 г., далачай барги ва гули — 10,0 г., бўймадорон барги ва гули — 10,0 г.

200 мл қайнатилган сувга 1 ошқошиқ йиғма, 1 соат дамланади. 2-3 ошқошиқ, кунига 3 маҳал гепатит касаллигида ичилади.

3. Бўзноч гули, қайнатма, 200 мл қайноқ сувга 1 ошқошиқ гулидан солинади. 40 дақиқа давомида дамланади. 0,5 стакан қайнатилган сув ва 3 чой қошиқ асал билан аралаштириб, овқатдан олдин холеистититда, гепатитда қўлланилади. 2 ой давомида ичилади.

4. Бўзноч гули — 2 қисм, макка попуги — 3 қисм, бўймадорон гули ва барги — 3 қисм, қоқи ўти илдизи — 4 қисм.

1,2 литр қайноқ сувга 1 ошқошиқ йиғма солинади. Термосга дамланади. Кунига 50 млдан 5 марта ичилади. Ўт пуфагида тош пайдо бўлганда истеъмол қилинади.

5. Бўзноч гули — 40,0 гр., сачратқи илдизи 40,0 гр.

300 мл қайноқ сувга 2 ошқошиқ йиғма солинади. 1 соат дамланади. 3 ошқошиқдан, овқатдан аввал ўт пуфаги яхши фаолият кўрсатмаганда қўлланилади.

6. Далачой ўти ва гули — 40 гр., тирноқгул гули — 40,0 гр., бўзноч гули -40,0 гр., сачратқи илдизи — 30,0 гр., қуштасма гули — 20,0 гр., мойчечак гули — 20,0 гр., итжумрут пўсти — 30,0 гр.

2 ошқошиқ йиғмага кечқурун 1 стакан совуқ сув солинади. Эрталаб 10 дақиқа қайнатилади. Кун бўйи гепатит касаллигида истеъмол қилинади.

7. Анжир меваси — 1,2 кг., лимон — 0,5 кг., глюкоза — 0,5 кг.

Акациянинг асали 6 ошқошиқ солинади. Анжир ва лимон гўштқиймалагичдан ўтказилади. Асал билан глюкоза қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади.

Ўт пуфаги, ўт йўллари касалликларида ўткир холециститда 4 ошқошиқдан овқатдан олдин қўлланилади.

8. Тирноқгул ўти ва гули — 10,0 гр., дорихона укропи — 10,0 гр., оқ қайин барги — 10,0 гр., арча фуддаси — 10,0 гр., мойчечак гули — 20,0 гр., атиргул гули — 20,0 гр., қирқбўғим ўти — 20,0 гр., макка попуги — 20,0 гр., наъматак меваси — 30,0 гр., қоқи ўти — 30,0 гр., бўзноч гули — 30,0.

100 гр йиғма 0,5 литр қайноқ сувга бир соат дамланади. 150 мл.дан, кунига 3 маҳал жигар ва ўт пуфаги касалликларида истеъмол қилинади. Ўт пуфаги тошлари ҳаракат қилиб

безовта қилса, қайноқ ҳолда ичилади ва 10 гр қалампирялпиз қўшилади. Оғриқ кучайиб кетса, бор вазелини суркаб, ўнг томонга иссиқ горелка қўйиш лозим.

9. Карам шарбати, лимон меваси, мойчечак гули, кашнич меваси.

1 сутка овқат ейилмайди.

1 литр карам шарбати, 400 мл зайтун ёғи ва 4 та лимон соки билан аралаштирилади ва ҳар 25 дақиқада 100гр.дан қабул қилиш лозим. 10 кун давомида мойчечак ва кашнич қайнатмасини мунтазам ичиш керак.

10. Кашнич уруғи солинган 200 мл қайноқ сувга 1 ошқошиқ майдаланган мевалар солинади. 1 соат тиндирилади. Ҳар сафар 0,5 стакандан ичилади. Мазкур дамлама жигар ва ўт пуфағи фаолиятини яхшилайди.

11. Газанда ўти илдизи — 5,0., арча гуддаси — 5, 0., наъматак меваси — 5,0., жўка гуллари — 5,0., тиллабош ўти — 5,0.

Йиғмага 1 литр қайноқ сув солинади. 5 дақиқа қайнатилади. 10 дақиқа дамлаб қўйилади. Холецистит хасталигида сув ўрнига истеъмол қилинади.

12. Газанда ўти барги — 2 ошқошиқ, қорақиз ўти — 2 ошқошиқ, ширинмия илдизи — 2 ошқошиқ, зирк уруғи — 2 ошқошиқ.

1,2 литр қайноқ сувга 3 ошқошиқ йиғма солинади. 50 мл.дан, кунига 5 маҳал сурункали

гепатит ва холецистит хасталигида истеъмол қилинади.

13. Зирк меваси — 2 ошқошиқ, қариқиз илдизи — 2 ошқошиқ, наъматак меваси — 2 ошқошиқ, маржондарахт меваси — 2 ошқошиқ, иғир илдизи — 2 ошқошиқ.

Йиғма яхшилаб эзиб майдаланади. 1,2 литр қайноқ сувга 6 ошқошиқ йиғма солинади. 10 дақиқа давомида қайнатилади, 30 дақиқа дамланади. 50 мл.дан, кунига 6 маҳал гепатитнинг оғир ҳолатларида — жигар шишганда, асцитда истеъмол қилинади.

14. Сабзи уруғи — 50,0., селдер томири — 50,0., петрушка ўти ва томири — 50,0.

1 литр қайнаган сувга 3 ошқошиқ йиғма солинади. 5 дақиқа давомида қайнатилади. 200 мл.дан, 6 маҳал сурункали гепатит ва жигар циррозининг бошланғич асцитида ичилади.

15. Қалампирялпиз барги — 10,0., эрмон ўти — 10,0., бўзноч гули — 10,0., итжумрут пўсти — 10,0., қоқиўт илдизи — 10,0., рўён илдизи — 10,0

1 стакан қайноқ сувга 2 ошқошиқ йиғма солиниб, 10 дақиқа қайнатилади. Эрталаб ва кечқурун 1 стакандан, овқатдан аввал ичилади. Асосан, ўт пуфағи фаолияти сусайганда қабул қилинади.

16. Қалампирялпиз барги — 20,0., эрмон барги — 20,0., валериана илдизи — 20,0., далачай ўти ва гули — 30,0., қулмоқ ғуддаси — 10,0.

– 1 стакан қайнатилган сувга 3 ошқошиқ йиғма солинади. Эрталаб ва кечқурун, овқатдан аввал, 1 стакандан холецистит хасталигида истеъмол қилинади.

17. Қалампирялпиз барги – 50,0., сачратқи илдизи – 50,0.

1 стакан қайноқ сувга 1 ошқошиқ йиғма солинади ва 1 соат дамланади. 1,2 стакандан ўт пуфаги ва йўллари яхши фаолият кўрсатмаётганида овқатдан олдин истеъмол қилинади.

18. Бўймодарон гули ва ўти; қушқўнмас барги – 100,0; қалампирялпиз ўти – 50,0; тирноқгул гули – 50,0; мойчечак гули – 50,0; қоқи ўти – 50,0; кашнич уруғи – 50,0.

1 стакан қайноқ сувга 1 ошқошиқ йиғма солинади. Овқат ейишдан олдин 2-3 маҳал сурункали гепатитда истеъмол қилинади.

19. Бўймодарон ўти ва гули – 20,0; қончўп ўти – 20,0; бўзноч ўти – 20,0; қалампирялпиз ўти – 20,0; сано барги – 20,0.

1 стакан қайноқ сувга 1 ошқошиқ йиғма солинади. 2 соат дамланади. 1 стакандан, 3 маҳал, овқатдан аввал ўт йўллари тошида истеъмол қилинади.

20. Туя дарахт барги – 10,0; далачай ўти – 10,0; сачратқи ўти – 10,0; бўзноч гули – 10,0; қушқўнмас ўти – 10,0; итжумрут ўти – 10,0.

0,5 қайноқ сувга 2 ошқошиқ йиғма солинади. 30 дақиқа сув ҳаммомида қайнатилади. Оч қоринга

1 стакандан ичилади. Қолган кунлари 4 маҳал, 1 соатдан оралатиб, жигарда ва ўт йўлларида тош пайдо бўлганда овқатдан олдин ичилади.

ГЕПАТИТ КАСАЛЛИГИДА ИШЛАТИЛАДИГАН ЙИҒМАЛАР

Гепатит касаллигида ишлатиладиган доривор ўсимликлар: бўзnoch гули; мойчечак гули; қалампирялпиз барги; эрмон ўти; қоқи ўти; сачратқи ўти; тирноқгул гули; зирк меваси, барги ва томири; оққайин барги; далачой ўти; наъматак меваси.

1. 1 ошқошиқ асални олма шарбати билан биргаликда истеъмол қилинади.

2. Асал ва қорағат мевасини майдалагичдан ўтказилганини аралаштириб, 1 ошқошиқдан, 4 маҳал, овқатдан олдин истеъмол қилинади.

3. Сурункали гепатитда гепатит D ва B да истеъмол қилинадиган йиғма:

Қоқи ўт илдизи — 2 қисм; оқ қайин — 4 қисм; наъматак меваси — 5 қисм; кашнич меваси — 2 қисм; макка попуги — 2 қисм; далачой ўти — 3 қисм; қончўп ўти — 2 қисм; тирноқгул ўти — 2 қисм.

2 ошқошиқ аралашмани термосга солиб, 0,5 литр қайнатилган сувга 8 соат тиндирилади, сузгичдан ўтказилади, иссиқ ҳолатда 0,5 стакандан, кунига 4 маҳал, овқатдан ярим соат

аввал 2-3 ой давомида жигар церрози хасталигида истеъмол қилинади.

4. Сачратқи илдизи — 20,0; қирқбўғин — 20,0; бўймодарон ўти; далачой ўти — 20,0 ва гули 20,0.

1 ошқошиқ йиғма 1 стакан қайнатилган сувга солинади. 1 соат дамланади. Сўнгра кунига 2-3 марта истеъмол қилинади.

5. Наъматак меваси — 40,0; ажриқ илдизи — 40,0; газанда ўти — 20,0.

1 ошқошиқ йиғмага 1 стакан иссиқ сув солиниб, 1 соат тиндирилади. Кунига 3 маҳал истеъмол қилинади.

6. Қоқи ўти томирини майдалаб қозончада яхшилаб қовурилади ва сув солинади Ўт йўлларида тош пайдо бўлганда қабул қилинади.

7. 100 г петрушка илдизини яхшилаб қайнатилади. 1 ошқошиқдан, 3 маҳал, овқатдан олдин истеъмол қилинади.

8. 1 г асал 1 литр сувга эритилади. Кунига 200 мл.дан 5 маҳал истеъмол қилинади.

9. Жигар ва ўт пуфаги йўлларида кучли оғриқ пайдо бўлганда ичиладиган йиғма:

Лимон ўт — 10,0; итжумрут пўсти — 10,0; қалампирялпиз ўти — 10,0; наъматак меваси — 30,0; қончўп ўти — 20,0; бўзноч гули — 20,0.

1 чой қошиқдан 300 мл сувда қайнатилади. 15 дақиқа дамланади, бирданига асал билан бирга истеъмол қилинади.

10. Итжумрут пўсти — 3 қисм; газанда ўти — 5 қисм, сачратқи ўти — 4 қисм; қалампирялпиз ўти — 4 қисм; зиғир уруғи — 2 қисм; қуштасма ўти — 4 қисм; кийик ўти — 2 қисм; қончўп ўти — 2 қисм; дастарбош гули — 4 қисм.

2 ошқошиқ 0,5 литр қайноқ сувга термосга солинади. 8 соат тиндирилади. Кунига 2 стакадан қабул қилинади.

ХОЛЕЦИСТИТ ХАСТАЛИГИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ЙИҒМАЛАР

Холецистит касаллигида ишлатиладиган доривор гиёҳлар: қоқи ўти, бўзноч гули, тилла бош ўсимлиги, қалампирялпиз барги ва ўти, эрмон ўти, арча ғуддаси, сачратқи ўти ва томири, мойчечак гули, далачой, бўймодарон ўти.

1. Бўзноч гули — 20,0; далачой ўти — 20,0; қалампирялпиз ўти — 20,0; арслонқуйруқ ўти — 20,0.

1 ошқошиқ йиғмага 1 литр қайноқ сув солиниб, 12 соат дамланади. 0,5 стакандан, кунига 3 маҳал, овқатдан ярим соат олдин ичилади.

2. Қуштасма ўти; шивит уруғи — 20,0; қалампирялпиз ўти — 20,0; қораандиз томири — 20,0; валериан илдизи — 20,0;

1 ошқошиқ йиғмага 3 стакан қайноқ сув солинади. 6 соат дамланади. 0,5 стакандан овқатдан сўнг 3 маҳал истеъмол қилинади.

3. Шивит уруғи — 20,0; қалампирялпиз ўти — 30,0; мойчечак гули — 10,0; дўлана меваси — 30,0; бўзноч гули — 10,0.

1 ошқошиқ йиғмага 3 стакан қайноқ сув солинади. 12 соат дамланади. 0,5 стакандан, 3 маҳал, ҳар куни, овқатдан 1 соат кейин истеъмол қилинади.

4. 3 ошқошиқ бўзноч гулини майдалаб, 2 стакан совуқ сув солинади. 8 соат дамланади ва кун бўйи ичилади.

5. 2 ошқошиқ сачратқи илдизининг томири майдаланганини 2 стакан сувда қайнатилади. 1 соат тиндирилади. 2 ошқошиқдан 2 кун ичилади.

6. 2 ошқошиқ зирк мевасини майдаланганини 1 стакан қайноқ сувда 1 соат тиндирилади. 2 ошқошиқдан, 3-4 маҳал, ҳар куни истеъмол қилинади.

ЎТ ЙЎЛЛАРИ ХАСТАЛИГИДА ФЙДАЛАНИЛАДИГАН ЙИҒМАЛАР

Ўт йўлларида тош пайдо бўлганида фойдаланиладиган гиёҳлар: қалампирялпиз ўти; бўзночгул; қоқи ўти; мойчечак ўти; эрмон ўти; сачратқи ўти; қончўп ўти; макка попуғи;

бўймодарон ўти; далачой ўти; қушқўнмас ўти; кашнич уруғи ва ўти.

1. Наъматак меваси — 3 қисм; қоқи ўти илдизи — 3 қисм; маккажўхори попуғи — 3 қисм; қирқ бўғин ўти — 3 қисм; бўзноч гули — 4 қисм; оқ атиргул гули — 2 қисм; парманчак меваси ўти — 2 қисм; мойчечак гули — 2 қисм; арча гуддаси — 2 қисм; оқ қайин барғи — 2 қисм; шивит уруғи — 2 қисм.

Яхшилаб майдаланади ва 1 ошқошиқ йиғмадан 0,5 литр қайноқ сувга солинади. 150 млдан, кунига 3 маҳал, овқатдан 10-15 дақиқа олдин истеъмол қилинади.

2. Ҳар куни бир бўлак саримсоқ истеъмол қилиш керак.

3. Ҳар куни зирк томири пўстини ва мевасини дамлама сифатида истеъмол қилиш лозим.

4. Ора-орада 1-2 кун кефир кунлари ташкил қилиш мақсадга мувофиқ.

5. Далачой чойлари ичиш керак. Салатга қоқи ўти, парманчак ўти солиб, ҳар куни истеъмол қилиш фойдали.

ИККИНЧИ ҚИСМ

ҚАНДЛИ ДИАБЕТ ҚАНДАЙ КАСАЛЛИК

Қандли диабет ёки илгарги ном билан аталганда қандли сийиш, модда алмашинуви, асосан углевод алмашинуви бузилишига олиб келадиган инсулин етишмовчилиги билан боғлиқ хасталиклардан биридир. Мазкур касаллик нохуш омиллар (руҳий изтироб, меъда ости беzi касаллиги, мунтазам равишда пала-партиш овқатланиш ва б.) таъсири остида ривожланади. Бу борада ирсиятнинг ўрнини ҳам инкор этиб бўлмайди.

Касаллик моҳияти тананинг аъзолар ва тўқималар овқат билан тушган қанд моддасини йиғиш қобилиятининг бузилишидан иборат. Сингимаган қанд қонга тушади ва сийдикда пайдо бўлиб, сийдик орқали ташқарига чиқарилади.

Меъда ости безида панкреатик оролчалар номини олган оролчалар бўлиб, уларни биринчи бўлиб тасвирлаган олим шарафига Лангерганс оролчалари дейилади. Оролча ҳужайраларида, инсулоцитларда, танада қанднинг сингишига

имкон берадиган инсулин гормони ишлаб чиқарилади. Худди шу инсулин етишмаслиги қандли диабетнинг бевосита сабабчиси ҳисобланади. Инсуляр аппарат фаолият бутун нейроэндокрин тизими билан боғланган ва унинг бирор қисмидаги бузилишлар бу аппарат вазифасининг бузилишига олиб келиши мумкин.

Аслида, яъни меъёрий ҳолатда қанд сийдик билан ажралиб чиқмайди. Сийдик ҳосил бўлиши жараёнида қанднинг каналлардаги бирламчи сийдикдан қайта сўрилиши рўй беради. Қондаги қанд миқдори анчагина ошганда тескари сўрилиш жараёни бузилади ва сийдикда қанд пайдо бўлади. Сийдик орқали катта миқдорда қанд ажралиши тананинг сувсизланишига, кучли ташналикка сабаб бўлади. Натижада қанд танага сингмайди ва унинг ҳаёт фаолиятида етарлича қатнашмайди. Тана тўқималар ва аъзолардаги оқсиллар ва ёғлардан энергия ресурсларини сафарбар қилади, бу тобора ориқлаб кетишига олиб келади.

Қандли диабетнинг қуйдаги клиник босқичлари фарқ қилинади:

- 1) диабет олди босқичи;
- 2) яширин (латент, субклиник) диабет;
- 3) яққол (клиник) диабет.

Клиник манзараси. Беморларда ташналик ошиши, иштаҳа кучайиши, кўп сийишдан

(суткалик сийиш миқдори меъеридан анча ошади), тери қичишидан нолийдилар. Умумий дармонсизлик орта боради, тана массаси камаяди. Периферик томирлар тўри кенгайиши туфайли тери қопламлари пушти ранг тус олади, аксарият терида чипқонлар (қичишда тирналиш сабабли) пайдо бўлиб, булар сувсизланиш оқибатида терининг озикланиши бузилишидан вужудга келади. Бундай беморларда атеросклеротик жараёнлар ёғ алмашинувининг бузилиши муносабати билан одатдан кучлироқ ривожланади, шунинг учун диабет кечишини юрак тож томирлари (миоград инфаркти юз бериши эҳтимол) ва мия томирлари (инсульт) зарарланиши кўринишидаги атеросклероз белгилари оғирлаштириш мумкин.

Қандли диабет лаборатория ташхисининг асосий маълумотлари сийдикда қанд пайдо бўлиши — глюкозурия, сийдик нисбий зичлигининг ошиши, қонда қанд миқдорининг кўпайиши — гипергликемия ҳисобланади.

Диабет оғир-енгиллигига қараб, 3 та даражага бўлинади: енгил, ўртача, оғир. Енгил даражада углеводларни ортиқча миқдорда истеъмол қилингандагина унинг қондаги миқдори кўтарилади ва у сийдикда пайдо бўлади. Ўртача даражасида бемор қандли диабетга хос юқорида санаб ўтилган

шикоятлардан нолийди. Қонда қанд миқдори ошганлиги қайд қилинади, ҳаттоки ҳамиша сийдикда қанд бўлади. Диабетнинг оғир даражаси бўлган ҳолларда беморлар меҳнат қилиш қобилиятини йўқотадилар. Уларда диабетлик оғир беҳушлик ҳолати пайдо бўлиши эҳтимол.

Диабетлик оғир беҳушлик ҳолатининг клиник манзараси. МНС бузилиши қайд қилинади, дармонсизлик, бош оғриғи пайдо бўлади, аввал қўзғалиш, кейин уйқусизлик вужудга келади, бемор қусади, шовқинли нафас олади, ҳушидан кетади. Териси пушти ранг, қуруқ, артериал босими пасайган. Кўз соққаларини бармоқ билан босиб кўрилганда юмшоқ. Бемор оғзидан ацетон ҳиди келади. Сийдик текширилганда қанд миқдори кўнлигидан ташқари, ацетон ва В-оксимой кистота топилади. Танада ёғлар жадал парчаланганда кўп миқдорда ёғ кислоталари, масалан стеарин кислота ҳосил бўлади. Қандли диабетда бу кислоталар соғлом одамларда бўлгандек, карбонат ангидрид гази ва сувга парчаланмай, балки ацетон, В-оксимой кислота ва бошқа ацетон таначалар ҳосил бўлиш босқичида тугилиб қолади. Ўз вақтида овқат ейилмаганда, инсулин миқдори ошиб кетганда гипогликемик беҳушлик ҳолати ривожланади: тери ушлаб кўрилганда нам бўлади, кучли

дармонсизлик, тремор (бармоқлар титраши) ривожланади. Ўз вақтида ёрдам кўрсатилмаган тақдирда бемор ҳушидан кетади.

Давоси. Қандли диабет танада инсулин етишмаслигига боғлиқ бўлгани сабабли даволаш танага инсулин юборишга асосланган. Касалликнинг енгил даражасида инсулин қўллангунча диетотерапия (парҳезбop овқатланиш) ўтказилади (диета № 9). Парҳезни диабетнинг бошқа даражаларида (ўрта ва оғир даражасида) ҳам тайинланади.

Қандли диабетда парҳезнинг суткалик энергитик қийматини қуйдагича аниқланади. Кундузги овқат рации энергия қимматини иш характерига ва сарфланадиган энергия ҳажмига кўра белгиланади. Агар қандли диабет бўлган бемор ўрнида ётиш режимида бўлса (оғир формаси, ўртача оғирликдаги бирор касаллик қўшилиб келган айрим ҳоллари), бу ҳолда 1 кг тана массасига 104,6-125,5 кЖ зарур бўлади. Бемор ишини давом эттириб юрган енгил формасида ўртача оғирликдаги бўладиган шахс 1 кг тана массасига тахминан 209,2 кЖ олади. Диабетли бемор рациида оқсиллар, ёғлар, углеводлар ва витаминларнинг физиологик миқдорлари бўлиши керак.

Ҳар бир ҳолда 1 кг оқсиллар ёки углеводлар тахминан 16,7 кЖ, 1 г ёғлар эса ўрта ҳисобда 37,7 кЖ беришини назарида тутиб,

овқатланишнинг энергетик қиммати ҳисобланиб чиқарилади. Масалан, тана массаси 60 кг бўлган, қандли диабетнинг енгил формаси билан касалланган бемор ўртача оғирликдаги жисмоний ишни бажаради. Бир суткада у 25 104 кЖ олиши керак. Бу рационда углеводлар – 7531 кЖ, оқсиллар – 3138 кЖ, ёғлар -1883 кЖ (углеводлар 450 г, оқсиллар тахминан 180 г ва ёғлар 50 г)ни ташкил қилади. Диабетнинг енгил формасида диетотерапия бемор аҳволини инсулин қўлланмасдан яхшилашга ёрдам беради.

Инсулин парҳез овқат билан даволаш натижа бермаган ҳолларда тайинланади.

Инсулин билан даволаш услуби қуйидагича: 3-5 г глюкозани (ўрта ҳисобида 4 г) ўзлаштириш учун 1 ТБ инсулин зарур деб ҳисобланади. Шунга кўра талаб этиладиган инсулин миқдорини ўзлаштирилмаган қанд деб аталадиган, яъни сийдик билан ажраладиган қанд 3 % ни ташкил этади, бинобарин, сийдик билан ажратилган ўзлаштирилмаган қанд миқдори 120 г.ни ташкил этади (ҳисоб миқдорини назарида тутган ҳолда ҳисобланади. Масалан, бемор бир суткада 4 л сийдик ажратади, сийдикдаги қанд миқдори қуйидаги пропорциядан чиқарилади: 100 мл сийдикда – 3 г қанд бор, 4000 мл да – 120 г). Бундан ташқари, инсулин тайинлашда сийдикни

бутунлай "қандсизлантириш"нинг мақсадга мувофиқ эмаслигини назарда тутиш лозим, суткалик сийдик миқдоридаги қанд миқдори овқатдаги умумий қанд қимматининг 5% идан ошмаслиги керак. Овқат билан истеъмол қилинадиган 60% оқсиллар ва 10% ёғлар углеводларга айланиши мумкинлигидан овқатнинг қанд қиммати номини олган қиммати беморнинг суткалик рациондаги углеводларнинг умумий миқдоридан, 60% оқсиллар ва 10% ёғлардан ташкил топади. Мазкур ҳолда овқатнинг қанд қиммати 480 г.ни ташкил этади, деб фараз қилайлик, демак, суткалик сийдик миқдоридаги умумий қанд миқдоридан 24 г.ни (480 г.нинг 5%) айирамиз ва шу тариқа мазкур бемор учун зарур инсулин миқдори ҳисобини 96 г ҳисобидан (120 г — 24 г) бажарамиз, яъни инсулин бирликлари сони $96:4 = 24$ (ТБ)га тенг.

Инсулин одатда овқатдан 20-25 дақиқа олдин тери остига юборилади. Кўп сонли инъекциялар қилишнинг олдини олиш мақсадида ҳозирги вақтда инъекциялар учун кристаллик инсулин билан бир қаторда таъсири узайтирилган инсулин дори-дармон воситалари: протамин-рухин-сулин, инсулин-рух-суспензия ва бошқалардан фойдаланилмоқдаки, буларнинг одатдаги инсулинга қараганда қатор афзалликлари бор.

Бундай дори-дармон воситалар бирмунча узоқ вақт 12-24 соат мобайнида ўз таъсирини кўрсатади.

Қандли диабетни даволашда инсулин билан бирга таблетка кўринишидаги дори-дармон воситалар: сульфонил-мочевина унумлари (бутамид 1 г.дан кунига 2 марта, бу – карбон 0,5 – 1 г.дан кунига 2 марта, манинил – 5 мг.дан кунига 2 марта) ва бигуанидлар (адебит 0,1 г.дан, кунига 2-3 марта, буформин-ретард – 0,1 г.дан, кунига 2-марта, диформин-ретард – 0,85 г.дан кунига 2 марта тайинланади) қўлланилади. Диабетга қарши барча воситалар овқатланишдан кейин тайинланади.

Диабетли беморлар учун меҳнат ва турмуш режимини тўғри ташкил қилишнинг аҳамияти катта (эмоционал ва руҳий изтироблар йўқлиги, парҳезга, овқат ейиш вақтларига қаттиқ амал қилиш ва б.)

Диабетик беҳушлик ҳолатини даволаш: диабетик беҳушликда зудлик билан 100 ТБгача (тери остига) инсулин юборилади. Уни венага қуйиш ҳам мумкин. Агар беморнинг аҳволи яхшиланмаса, инсулин юборишни беморни оғир беҳуш ҳолатдан чиқаргунча давом эттирилади (30-40 ТБдан ҳар 1-2 соатда). Кейинчалик инсулин шу беморга белгиланган схема бўйича тайинланади. Беморларга 50-100 ТБ инсулин юборилганда айна вақтда венага

20 мл 40% глюкоза эритмаси тайинлаш зарур. Тананинг сувсизланишига қарши курашиш учун изотоник натрий хлорид эритмаси тери остига юборилади (1,5-2,5 л).

Инсулин дозаси ошириб юборилганда гипогликемик ҳолат ривожланади. У кескин дармонсизлик, қаттиқ очлик сезиш, оёқ-қўллар титрашида намоён бўлади ва беҳуш ҳолатга олиб келиши мумкин (тери оқарган, кўз соққалари тонуси ошган).

Гипогликемик беҳушлик ҳолатини даволаш: беморни оғир беҳушлик ҳолатидан чиқариш учун баъзан унга бир стакан ширин чой беришнинг ўзи кифоя қилади. Агар бемор ҳушдан кетган бўлса, венага глюкоза юбориш зарур (50 мл.гача 40% эритма).

Парвариши. Бемор стационардан чиққандан кейин уйда тери ости инсулин инъекцияларини (баъзан мустақил) қилишни давом эттиради. Беморга бу муолажани тўғри бажаришни ўргатиш лозим.

Қандли диабет бўлган бемор овқатни қатъий белгиланган соатларда ейиши, овқат ейишнинг инсулин инъекциялари билан боғлиқ ҳолда олиб борилишига аниқ риоя қилиши керак. Бемор диабетик беҳушлик ҳолатининг ҳам, гипогликемик беҳушлик ҳолатининг ҳам аломатларини билиши ва у пайдо бўлганда ўзи ҳаммиша ёнида олиб юрадиган қанддан бир

чақмоғини оғзига ташлаши керак. Диабет билан хасталанган ҳар бир беморга терининг йирингли касалликлари профилактикасини қунт билан таъминлаш керак, чунки диабетда уларга мойиллик бўлади. Бемор ваннада иссиқ сув билан совунлаб чўмилиши, ич кийимларини, айниқса ёзда бадан териси кўп терлайдиган пайтларда мунтазам алиштириб туриши керак.

ҚАНДЛИ ДИАБЕТ КАСАЛЛИГИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ШИФОБАХШ ЧОЙЛАР

Қанд касаллигида қўлланиладиган гиёҳлар: оққайин, дўлана меваси ва барги, маржон дарахти, узум меваси, гилос меваси, нок, қора анжир илдизи, парманчак меваси, далачой ўти, қулмоқ барги, тиллабош ўти, карам, газанда ўти, маккажўхори попути, маккажўхори дони, лимон, қариқиз томири, пиёз, беда, малина барги, сабзи, қалампирялпиз барги, арпа дони, қоқи ўти, ёнғоқ, петрушка, зубтурум, эрмон, ажриқ илдизи, мойчечак гули, салат, ернок, бўймадарон гули, сачратқи илдизи, қорақиз ўти қирқбўғин ўти, ловия пўсти, черника меваси ва барги, тут барги, наъматак меваси, олма, сули дони.

1. Парманчак барги — 5,0 г; газанда ўти — 3,0 г; қирқбўғин ўти — 5,0 г; валериана илдизи — 5,0 г.

1 л қайноқ сувға тайёрланган йиғмалар солинади, совутилади ва кунига 0,5 стакандан, овқатдан сўнг, ҳар 4 соатда ичилади.

2. Брюссел карами истеъмол қилинади.

3. Галега ўти — 5,0 г; ловия қобиғи — 5,0 г; черника барги — 5,0 г; оққайин барги — 0,5 г.

1 ошқошиқ йиғмага 400 мл қайнатилган сув солинади. 10 дақиқа давомида қайнатилади. Кун мобайнида 0,5 стакандан, бир хил миқдорда ичилади.

4. Галега ўти — 5,0 г; ловия қобиғи — 5,0 г; оқ тут барги — 5,0 г; маккажўхори попуғи — 2,0 г; қалампирялпиз барги — 10 г.

3 ошқошиқ йиғмага 500 мл қайноқ сув солиниди, 6 дақиқа қайнатилади. Сўнгра совутилиб, 3 маҳал, баравар миқдорда, овқатдан 20 дақиқа олдин истеъмол қилинади.

5. Галега ўти — 5,0 г; черника меваси барги — 5,0 г; қоқи ўти — 5,0 г.

1 ошқошиқ йиғмага 300 мл иссиқ сув солинади, қайнатилади. 0,5 стакандан, 3 маҳал, овқатдан 20 дақиқа аввал истеъмол қилинади.

6. Газанда ўти — 10 г; пиёз пўсти — 2 ошқошиқ; петрушка ўти — 2 ошқошиқ; ёнғоқ меваси — 10 дона; лимон меваси — 2 дона.

Гиёҳлар ва мевалар яхшилаб майдаланилади ва салат тайёрланади. Ёнғоқ меваси майдаланиб, салатга сепилади ва аралаштирилади. Газанда ўти қайнатилади ва салат билан аралаштирилади.

7. Маккажўхори сўтаси уни — 100 г; ёнғоқ мағзи — 10 дона; малина меваси шарбати — 50 г; гилос меваси шарбати — 50 г; қизилгул барги — 2 ошқошиқ.

100 г маккажўхори уни 0,9 л сувда 1 соат қайнатилади. 2 ошқошиқ гилос ёки малина шарбати, 3 ошқошиқ янчилган ёнғоқ мағзи, 1 ошқошиқ тут барги солинади, таъбга қараб туз солинади. 300 г аралашмани 3 маҳал, овқатдан аввал истеъмол қилинади. Даволаш курси — 10 кун.

8. Арпа дони — 1 ошқошиқ; газанда ўти — 1 ошқошиқ; эрмон ўти — 1 ошқошиқ; маржон дарахти меваси — 1 ошқошиқ; қариқиз илдизи — 1 ошқошиқ; черника барги — 1 ошқошиқ; зиғир уруғи — 1 ошқошиқ; қора андиз илдизи — 1 ошқошиқ; қоқи ўти барги — 1 ошқошиқ.

Барча гиёҳлар яхшилаб майдаланилади ва аралаштирилади. 0,5 л қайноқ сувга 2 ошқошиқ йиғма солинади. 100 мл.дан, кунига 3 маҳал истеъмол қилинади.

9. Арпа дони — 100 г; сули дони — 100 г; лимон меваси — 10 дона.

Гиёҳлар яхшилаб аралаштирилади. Йиғмага 2 л совуқ сув солинади, 1 кеча дамланади. 30 дақиқа қайнатилади ва 10 томчидан лимон шарбати солинади. Кун бўйи сув ўрнига истеъмол қилинади.

10. Ёнғоқ барги.

Чой: 1 стакан қайноқ сувга 12 ошқошиқ барг солинади ва 15 дақиқа қайнатилади.

11. Ловия қобиғи — 20 г; арслонқуйруқ барги — 10 г; дўлана гули — 10 г; оққайин шарбати — 1 л.

Сув ҳаммомида йиғманинг барчаси 5 соат дамланади. 0,5 стакандан, овқатдан аввал истеъмол қилинади.

12. 1 стакан қайноқ сувга 1 ошқошиқ сачратқи илдизи солинади. Термосда 5 соат дамланади. 0,5 стакандан, 3 маҳал, ҳар кунига истеъмол қилинади.

Эслатма: Сачратқи қондаги қанд миқдорини пасайтириш хусусиятига эга.

13. Сачратқи барги — 4,0 г; қариқиз илдизи — 3,0 г; тиллабош ўти — 3,0 г; арслонқуйруқ барги — 3,0 г; дўлана меваси — 3,0 г; оққайин

барги — 2,0 г; қалампирялпиз барги — 2,0 г; буйрак чойи — 2,0 г; наъматак меваси 2,0 г.

400 мл қайноқ сувга 2 ошқошиқ йиғма солинади. 10 соат дамланади. Иссиқ ҳолатда овқтдан 20 дақиқа аввал истеъмол қилинади.

14. Сачратқи ўти — 100 г; қариқиз барги — 100 г; газанда ўти барги — 100 г; қайнатилган картошка — 200 г; ерқалампир — 30 г; кўкпиёз — 30 г; ўсимлик ёғи — 40 г.

Витаминли салат тайёрланади Туз, гармдори таъбга қараб солинади. Қариқиз баргининг майдалангани 3,0 г қайноқ сувга солинади, салат билан бирга аралаштирилади. Мазкур хасталиқда таом сифатида қўлланилади.

15. Сачратқи илдизи — 2,0 г; баргизуб барги — 2,0 г; бўймадарон барги ва гули — 2,0 г; далачой ўти — 6,0 г; тиллабош ўти — 2,0 г.

4 ошқошиқ йиғмага 2,0 л қайноқ сув солинади. 1 соат дамланади. Овқтдан 0,5 соат олдин истеъмол қилинади.

16. Далачой ўти — 2 қисм; макка попуғи — 4 қисм; қариқиз илдизи — 5 қисм; қалампирялпиз барги — 1 қисм; ёнғоқ барги — 3 қисм; черника ўти — 3 қисм; наъматак меваси — 2 қисм; наъматак илдизи — 2 қисм.

Гиёҳлар барчаси яхшилаб майдаланилади ва аралаштирилади. Ҳар кеча 5 ошқошиқ йиғма 1 л қайноқ сувга термосга солинади. Бир кеча дамланади. 1 стакандан, кунига 3 марта истеъмол қилинади.

17. Заманика илдизи — 20 г; қорақиз илдизи — 20 г; қирқбўғин ўти — 20 г; қорақиз ўти — 20 г; қалампирялпиз ўти — 10 г; мойчечак гули 10 г.

0,54 л қайноқ сувга 2 ошқошиқ йиғма солинади. 5 соат термосга дамланади. 3 маҳал, овқатдан аввал истеъмол қилинади.

18. Газанда ўти — 2,0 г; қорақиз илдизи — 2,0 г; арча фуддаси — 2,0 г; мойчечак гули — 2,0 г; зиғир уруғи — 1,0 г; қоқи ўти илдизи — 1,0 г.

2 ошқошиқ йиғмага 400 мл қайноқ сув солинади. 10 дақиқа давомида қайнатилади, 15 дақиқа димланади. 0,5 стакандан, 3 маҳал, овқатдан олдин истеъмол қилинади.

19. Қоқи ўти барги — 10 г; газанда ўти — 10 г; қирқбўғин ўти — 10 г; далачой ўти барги — 10 г.

1 ошқошиқ йиғмага 300 мл иссиқ сув солинади. 5 дақиқа қайнатилади. 0,5 стакандан, кунига 3 маҳал, овқатдан олдин истеъмол қилинади.

20. Оқ ва қора халила, заъфарон, кардамон, япон мушмуласи, рўян томири, мумиё.

Ҳаммасидан 10 г.дан олиниб, аралаштирилади ва 2,0 г.дан, кунига 3 маҳал, овқатдан олдин истеъмол қилинади.

21. Анор дарахтининг пўсти, долчин, узунмурч, кардамон, сано барги, рўян томири, япон мушмуласи, арча ғуддаси, қора халила, темиртикан, гулхайри идизи, зирк меваси, мумиё. Ҳар биридан 5,0 г олиниб, аралаштирилади ва кунига 2,0 г.дан истеъмол қилинади, кетидан сув ичилади.

Эслатма: Бу дамлама, кўпинча, қонни тозалашда қўлланилади.

22. Анор дарахти, занжабил, узунмурч, заъфарон.

Ҳар биридан 5,0 г.дан олиб, яхшилаб майдаланилади ва 2,0 г.дан, 3 маҳал истеъмол қилинади.

23. Мускат ёнғоғи, узунмурч, маржон дарахти пўсти, илдизи, долчин, қора анжир илдизи, парни илдизи, зира, кариандр, кардамон.

Ҳар биридан 5,0 г.дан олиниб, яхшилаб аралаштирилади. 2,0 г.дан, кунига 3 маҳал, сув

билан биргаликда, овқатдан олдин истеъмол қилинади.

24. Заъфарон, қора халила, дўлана меваси гули, олманинг майдалангани, қора анжир илдизи, кариян илдизи, арслонқуйруқ ўти, мўмиё, анор дорахти пўсти, кардамон, беҳи меваси.

Ҳар биридан 5,0 г.дан олиниб, яхшилаб арлаштирилади, 2,0 г.дан, овқатдан 0,5 соат олдин истеъмол қилинади.

Эслатма: Иммунитетни оширишда ҳам қўлланилади.

25. Далачой ўти — 10 г; мойчечак гули — 10 г; ловия қобиғи — 10 г; қирқбўғин ўти — 10 г; чермика ўти — 10 г; наъматак меваси — 10 г.

2 ошқошиқ йиғмага 0,5 л сув қўшилади.

26. Далачой ўти — 3 қисм; дўлана меваси — 3 қисм; маржон дарахти гули — 2 қисм; денгиз карами — 2 қисм; зиғир уруғи — 1 қисм; зубтурум барги — 3 қисм; қорағат меваси; ловия қобиғи — 5 қисм; черника барги — 2 қисм; наъматак меваси — 2 қисм.

Аралашма тайёрланади. 12 соат димланади. 0,5 стакандан, 3 маҳал, овқатдан олдин истеъмол қилинади.

ҚАНД КАСАЛЛИГИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ЙИҒМАЛАР

Бу гиёҳлар жигарнинг гликоген ишлаб чиқариш қобилиятини яхшилайти, қандда қанд миқдорининг камайишига ёрдам қилади, қувватини кучайтиради.

1. Далачай ўти — 10 г; аралия илдизи — 10 г; мойчечак гули — 10 г; ловия қобиғи — 10 г; қирқбўғин — 15 г; чермика меваси — 10 г; наъматак меваси — 20 г.

2 ошқошиқ йиғмани 0,5 л қайноқ сув билан биргаликда термосга солинади. 1 кеча дамланади. 0,5 стакандан, 3 маҳал, овқатдан олдин, 3-4 ҳафта давомида истеъмол қилинади.

2. Далачай ўти — 50 г; оққайин ўти — 50 г; пармак барги — 50 г; қоқи ўти, илдизи — 50 г; ловия қобиғи — 50 г; черника барги — 50 г.

4 ошқошиқ йиғмани 1 л қайноқ сув билан бирга термосга солинади. 1 кеча дамланади. 0,5 стакандан, 3 маҳал, овқатдан 20 дақиқа аввал истеъмол қилинади.

3. Далачай ўти — 10 г; дўлана меваси — 15 г; маржон дарахт — 10 г; пармак барги — 15 г; зигир уруғи — 15 г; қалампирялпиз барги —

15 г; зуптуруп барги — 15 г; қорақиз барги — 15 г; ловия қобиғи — 15 г; черника барги — 15 г; наъматак меваси — 20 г.

Гиёҳлар яхшилаб аралаштирилади, сўнгра 3 ошқошиқ йиғма 0,5 л қайноқ сув билан биргаликда термосга солинади. 1 кеча дамланади. 0,5 стакандан, 3 маҳал, овқатдан 30 дақиқа аввал истеъмол қилинади.

4. Далачой гули — 25 г; қоқи ўти — 25 г; ловия қобиғи — 25 г; черника барги — 25 г.

3 ошқошиқ йиғма термосга солиниб, устидан 0,5 л қайноқ сув қуйилади. 1 кеча дамланади. Иссиқ ҳолатда 0,5 стакандан, 3 маҳал, овқатдан 30 дақиқа аввал истеъмол қилинади.

5. Далачой ўти — 2 қисм; маккажўхори попуғи — 4 қисм; қариқиз илдизи — 4 қисм; қалампирялпиз барги — 4 қисм; ёнғоқ барги — 4 қисм; черника барги — 4 қисм; наъматак меваси -4 қисм.

3 ошқошиқ йиғмани термосга солиб, устидан 0,5 л қайноқ сув қуйилади ва бир кеча дамланади. Эртасига 0,5 стакандан ичилади.

6. Далачой ўти — 3 қисм; дўлана меваси — 3 қисм; маржон дарахт — 3 қисм; парманчақ барги — 2 қисм; ламинария — 2 қисм; зиғир уруғи — 1 қисм; қалампирялпиз барги — 2

қисм; зубтурум барги — 3 қисм; қорағат барги — 3 қисм; қорағат меваси — 3 қисм; ловия қобиғи — 3 қисм; чермика барги — 3 қисм; наъматак меваси — 2 қисм.

Йиғма тайёрланади ва истеъмол қилинади.

7. Игир илдизи — 2 ошқошиқ; ширинмия илдизи — 4 ошқошиқ; аралия илдизи — 1 ошқошиқ; элеутерокок илдизи — 2 ошқошиқ; қора андиз илдизи — 3 ошқошиқ; олтинтомир илдизи — 1 ошқошиқ.

2 ошқошиқ йиғма 1 л иссиқ сув билан биргаликда термосга солинади. 10 соат дамланади. 0,5 стакандан, кунига 6 маҳал, овқатдан 30 дақиқа аввал истеъмол қилинади.

ТИБЕТ ХАЛҚ ТАБОБАТИДА ҚАНДЛИ ДИАБЕТНИ ДАВОЛАШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ГИЁҲЛАР

1. Оқ ва қора халила, заъфарон, кардамон, мўмиё, япон мушмуласи, рўян илдизи.

Эслатма: Бу доривор ўсимликлар қандли диабетнинг барча турларида қўлланилади.

2. Анор дарахти пўсти, долчин, узунмурч, кардамон, сано барги, руюн илдизи, япон мушмуласи, арча гуддаси, оқ ва қора халила, темиртукон ўти, гулхайри илдизи, зирк илдизи мўмиё, куркума.

Ҳар биридан 10 г.дан олиб, яхшилаб аралаштирилади. 10 г йиғма 5 маҳал, 2,0 г.дан иссиқ сув билан бирга ичилади.

Бу дамлама, айниқса, қонни тозалашда асқотади.

3. Анор дарахти пўсти, долчин, кардамон, қалампирмунчоқ, заъфарон.

Ҳар биридан 10 г.дан олиб, яхшилаб аралаштирилади, 2,0 г йиғма иссиқ сув билан биргаликда ичилади.

Қандли диабетнинг барча турларида истеъмол қилинади, қон томирларини тозалайди, қон айланиш ҳамда ошқозон фаолиятини яхшилайди.

4. Жавз ёнғоғи, анор дарахти пўсти, узунмурч, маржон дарахти пўсти, селдар дарахти пўсти, ичир илдиз пояси, занжабил, парпи томири, қораилдиз илдизи, зира, кашнич илдизи, кардамон.

Ҳар биридан 10 г.дан олиб, яхшилаб аралаштирилади. 2,0 г йиғма сув билан, 0,5 стакандан, 4 маҳал истеъмол қилинади.

5. Кардамон, занжабил, ош тузи, узунмурч.

Ҳар биридан 10 г.дан олиб, яхшилаб аралаштирилади. Овқатдан олдин 1,0 г.дан иссиқ сув билан бирга ичилади.

6. Кардамон, мўмиё, оқ ва қора халила, заъфарон, арча ғуддаси.

Ҳар бирдан 10 г.дан олиб, яхшилаб аралаштирилади. Овқатдан 30 дақиқа аввал 0,5 г.дан истеъмол қилинади.

7. Заъфарон, оқ ва қора халила, олма илдизи, парпи томири, қора анжир илдизи, арслонқуйруқ ўти, мўмиё, анор дарахти пўсти, кардамон, беҳи.

Ҳар бирдан 10 г.дан олиб, яхшилаб аралаштирилади. 0,5 г йиғма иссиқ сув билан бирга овқатдан аввал истеъмол қилинади.

8. Оқ ва қора халила, заъфарон, кардамон, мўмиё, рўян илдизи, арча ғуддаси.

Ҳар бирдан 10 г.дан олиб яхшилаб аралаштирилади. 0,5 г.дан, кунига 3 маҳал, овқатдан аввал ичилади ҳамда қандли диабетда истеъмол қилинади.

9. Оқ ва қора халила, қариқиз ўти, қалампирмунчоқ, жавзо ёнғоғи.

Ҳар бирдан 10 г.дан олиб яхшилаб аралаштирилади. 0,5 г йиғма кунига 3 маҳал, овқатдан аввал, иссиқ сув билан бирга ичилади.

УЧИНЧИ ҚИСМ

ҚОН БОСИМИ БЕЛГИЛАРИ

Қон босимининг ошиши — артериал гипертония тана босимининг патологик ўзгариши бўлиб, унда систолик (юқори) қон босими 140 миллиметр симоб устуни (мм.сим.уст.) ёки ундан юқорини, диастолик (қуйи) қон босими 90 мм симоб устуни ёки ундан юқорини ташкил этади. Қон босимининг ҳатто 10 мм симоб устунига ошиши ҳам юрак касалликлари хавфини 30 фоизга кўпайтиради.

Охир-оқибатда инсульт, инфаркт, стенокардия, қон томирларининг ишдан чиқиши каби касалликлар юзага келиши мумкин. Қон босими касаллигига кўпроқ ёши улғайган, кекса кишилар чалинади. Бу ҳол, айниқса, 55 ёшдан ошган эркаклар ва 65 ёшдан ошган аёллар орасида кўпроқ учрайди. Ушбу касалликнинг тарқалгани ёш ошиши билан боғлиқ ҳолда кўпайиб боради, яъни: 50 ёшлар орасида 10% га; 60 ёшлилар орасида 20% га; 70 ёшдан ошганлар орасида 30% га кўпаяди.

Қон босимини аниқлашнинг қулай ва тезкор усуллари пайдо бўлиши томир фаоллиги (тонуси) физиологияси ва патологиясини ўрганишга кучли рағбат бағишлайди.

Қон босими ошишининг кўплаб касалликларда учраши тасодифий эмас. Бироқ ўтган асрнинг 20-йилларига қадар қон босимининг ҳар қандай ошиши буйрак касалликлари белгиси ёки атеросклероз кўриниши сифатида кўриб чиқилган эди.

Кейинчалик қон босимининг ошиши гипертониянинг бошқа кўринишлари – симптоматик (бошқа ички аъзолар касалликларида) бўлганларга қараганда кўпроқ учраши маълум бўлди. Қон босими касаллигининг бошланғич босқичларида буйрак томонидан органик ўзгаришлар йўқлиги белгиланди ва гипертонияга буйракнинг яширин касаллиги белгиси сифатида қарашга барҳам берилди.

Замонавий тиббиёт қон босими касаллигига асаб тизими, буйрак, эндокрин ва юрак-томир хасталиклари фаолиятининг мажмуи бузилиши сифатида қарайди.

Қон босимининг ривожланишига томирлар, юрак, буйракларнинг тузилишини қайта қуришга олиб келувчи ирсият, марказий асаб ва эндокрин тизимлар фаолияти кучли таъсир этади. Бу диагноз биринчи галда кўпроқ баъзи

шартли ўлчамдаги қон босими ошиши билан белгиланади. Бу ўлчам доимий бўлиб қолиб кетмайди. Сўнгги пайтларда унинг камайиши, юқори қон босими мезонларига талабчанлик кузатилмоқда.

Гипертоник касалликнинг ривожланиши ҳам ички, ҳам ташқи омиллар таъсири туфайли рўй беради. Улар орасида семизлик (ёғ босиши), стресс, узоқ ҳиссий-эмоционал зўриқиш ва чекишни кўрсатиб ўтиш мумкин.

Қон босимининг ошиши юрак-томир фаолиятини тартибга солишдаги ўзгаришлар билан боғлиқ. Натижада тананинг прессор ва депрессор (қон босимини қўллаб-қувватлаб турувчи) механизмлари ўртасидаги физиологик мувозанат бузилади.

Гипертония касаллигида қон босими ошишида марказий асаб тизими томонидан қон айланишини тартибга солишнинг ўзгаришларига кўпроқ эътибор қаратилади, чунки у эндокрин безлар ва буйраклар билан яқиндан боғлиқ. Бироқ артериал гипертониянинг шаклланишида ирсий мойиллик бирламчи омил ҳисобланади, у ҳужайра транспорт хизматлари ва ҳужайра мембрана тузилишларининг тарқалган бузилишларида намоён бўлади.

Бундан ташқари, гипертоник касаллик қон босимини тартибга солувчи бош мия

қобигининг функционал бузилишлари билан ҳам боғлиқ. Шундай қилиб, гипертония томирлардаги босимни тартибга солишда қайтарилувчи бузилишларни юзага келтирувчи касаллик ҳисобланади. Артериал босим ошишининг ўзи бу касалликнинг типик, ўзига хос белгиси ҳисобланса ҳам, ўз навбатида асаб айланмасининг бирламчи бузилиши оқибати ёки ифодаси ҳамдир.

Қон босими ошиши касаллиги ўзининг кейинги ривожланиши даврида томир деворларида ва муайян ички аъзоларда ўзгаришларга сабаб бўлади. Бу аъзолардаги иккиламчи ўзгаришлар патологик жараёни чуқурлаштиради. Натижада гипертоник касаллик асаб тизимини тартибга солишнинг бузилиши билан бошланиб, кейинчалик ички аъзолар ва тизимларнинг турли касалликлар билан оғришига олиб келади.

Артериал гипертония шифокорлар дуч келадиган энг кўп учровчи сурункали касалликлардандир.

Қон босими ошишининг ташхиси одатда систолик босим (юқориси) ошишини аниқлашга асосланади, бироқ диастолик босим (қуйиси) даражаси ҳам юрак-томир ўзгаришлари хавфи билан яқиндан боғлиқ бўлади. Кўпинча ёши улуғ кишиларда унинг ўзига хос шакли — алоҳида (изоляцияланиш)

систолик гипертонияни ажратиб кўрсатишади. Артериал босимнинг меъерий кўрсаткичлари қон босимининг оптималь даражаси билан бир хил деб қарамаслик керак, чунки у беморлардаги одатдаги босимдан анчагина фарқланиши мумкин ва бир қатор омиллар билан белгиланади.

Қон босимининг даражаси жиддий кўрсаткич бўлса ҳам, гипертонияни баҳолаш учун етарли эмас, чунки у касалликнинг келиб чиқиши, нишон-аъзолар шикастланишига доир ахборот билан таъминламайди ва терапевтик аралашувлар тезкорлигини доимо ҳам белгилаб бермайди. Тўғри даволаш учун қон босими ошишининг эҳтимолий сабаблари, даражасини (умумий қабул қилинган тасниф бўйича) тўғри аниқлаб олиш лозим.

Артериал гипертония — қон босимининг меъеридан ортиши ҳозирги вақтда энг кенг тарқалган касалликлардан биридир. Ушбу китобда хасталик ҳақида маълумот, унинг ривожланиши, касалликнинг асосий кўринишлари ва хавф-хатар омиллари, уй шароитида даволаш, парҳез қилиш усуллари, ўзбек халқ таъбиботининг қимматли маслаҳатлари берилган. Китоб кенг китобхонлар оммаси учун мўлжалланган.

ҚОН БОСИМИ ҚАНДАЙ ОШАДИ

Артериал гипертония майда периферик қон томирчалари — артериолаларнинг тоник қисқариши оқибатидир. Майда қон томирчалар (артериолалар)ни тегишли қувурлар тизимида босимни белгилаб берувчи водопровод жўмрагига қиёслаш мумкин. Артериоланинг бирор бир торайиш даражаси диастолик босим даражасини белгилаб бериши лозим.

XIX асрда немис шифокори, гипертония ҳақидаги таълимот асосчиларидан бири Фольгард икки хил — қизил ва оқ гипертония мавжудлигини таъкидлайди. Қизил гипертонияда (ёноқлар қизиллиги, бутун танага таралувчи ҳиссиётлар мўл-кўллигидаги қизил доғлар) тери остидаги томирларда кескин торайиш кузатилмайди. Энг майда томирларни кузатишда бундай ҳолатларда майда томирлар торайиши қайд этилмайди, аксинча, айрим қилтомирлар кенгайиши, юз ва кўкракда тери қизариши сезилади. Оқ гипертонияда эса тери, қўл-оёқлар оқариши кузатилади. Албатта, гипертоник касалликнинг келиб чиқишини фақат асаб касалликлари билан боғлаш тўғри эмас. Унинг келиб чиқишида бир нечта омиллар сабаб бўлиши ҳам мумкин:

А. Мойиллик омиллари.

Ирсий-оилавий мойиллик; ёш жиҳатлари; киши ҳаёти давомида орттирган, мия томонидан биринчи гада функционал, трофик (мия таъминланиши бузилиши), баъзан органик хусусиятдаги бузилишлар; буйрак, эндокрин безлар ва томир тизимлари томонидан юзага келган ўзгаришлар.

Б. Қўзғатувчи омиллар.

Ўткир руҳий-ҳиссий шикастланиш; тез-тез юз берадиган ва узоқ давом этадиган асабий зўриқишлар (кўпроқ турфунлик ҳолатидаги), ҳиссий можаролар ёки мия тўқималарини зўриқтирувчи доимий руҳий ҳорфинлик; мия шикастланиши; климаксдаги асабийлик.

В. Патогенетик омиллар.

Прессор гормонлар — босимни тартибга солувчи моддалар (вазопрессин, норадреналин) фаоллигининг кучайиши; буйрак ишемияси (қон айланишининг пасайишини таъминловчи моддалар ва кислород етказиб беришнинг камайиши), ремин — гипертензин (буйракда ишлаб чиқарилувчи ва босимни оширувчи фаол модда) ҳосил бўлишининг кучайиши.

ЮҚОРИ ҚОН БОСИМИНИ ДАВОЛАШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ТАБИИЙ ВОСИТАЛАР

* Шафтоли қоқи билан олхўрини тенг миқдорда олиб, қайноқ сувда дамлаб ичилади.

* Майда жўхори попугини қайноқ сувда дамлаб, кунда уч маҳал бир пиёладан ичилади.

* Исмалоқни қайнаган сувда уч дақиқа тутиб, кунжут ёғи аралаштириб, уч маҳал ейилади.

* Янги турпни янчиб, сиқиб чиқарилган сувидан кунда икки пиёла ичилса, фойдали.

* Олмани ювиб, сиқиб шарбатини олиб, 3 маҳал, 100 мл.дан ичилади.

* Кунига бир дона банан еса, қон босими бир меъёрда сақланади.

* Банан пўстини қайнатиб ичилса ҳам шундай.

* Аччиқ анор шарбатини саҳарда ичса фойдали.

* Сельдр иддизи билан жўхори попугини тенг миқдорда олиб қайнатиб, чой ўрнида дамлаб ичилади.

* Олмани 5 маҳал, 300-400 гр.дан узоқ вақт ейилади (бу усулни қўллаганда олмадан бошқа нарса емаслик керак).

* Ҳар куни эрталаб ва кечда бир стакан соф асал суви ичилса, дуруст бўлади.

* Узлуксиз 12 ҳафта саримсоқ еб турилса, юқори қон босими мўътадиллашади.

* 15 г чилонжийда, 15 г олхўри, 15 г шафтоли қоқини бирга чилаб, суви ичилади.

* Кўксултондан мувофиқ миқдорда еб борилади.

* Ҳар куни бир-икки дона аччиқ анор истеъмол қилинади.

- Зирк мевасидан еб турса ҳам яхши.
- Лимон пўстини қайнатиб ичилса ёки кунда лимон ейилса, яхши бўлади.
- Мувофиқ миқдорда беҳи ейилади.
- 20 г тут шохини янчиб, қайнатиб ичилади.
- Шотутдан ейилса ёки унинг шарбатидан кунига 30 млдан уч маҳал ичиб турилса ҳам фойдали.
- Қовун ва тарвуз ейилади.
- 5 г тарвуз уруғининг мағзи кунига уч маҳал еб турилади.
- Олқот мевасидан янчиб, сувига гўшт солиб еса бўлади.
- Мувофиқ миқдорда шафтоли ейилади ёки қоқиси қайнатиб ичилади.
- Шафтоли мағзининг пўстини олиб, сутда дамлаб ичилади.
- Чилонжидани тамриҳиндий ёки дафна япроғи билан қайнатиб ичилади.
- Шолғом тури баргини қайнатиб, суви ичилади.
- Жўхори уни билан сутда умоч қилиб, кунда мувофиқ миқдорда ичилади.
- Янги қовоқ ейилади ёки қайнатиб суви ичилади ёки кўк сомса қилиб ейилади.
- Пўсти арчилган тарвузнинг этини сиқиб, сувини ҳар куни ичилади.
- Ҳар куни аччиқсув ичилади ёки ерёнғоқ мағзини аччиқсувга 24 соат чилаб, ҳар куни эрталаб, 10 донадан ейилади.

• Исмалоқ, шолғом, сельдр, ошкўкларнинг сиқиб чиқарилган сувини ҳар куни янги ивигилган қатиқ билан бирга ейлади.

• Бир дона кунгабоқар косасига 20 дона чилонжийда қўшиб, икки пиёла сув қуйиб, паст оловда ярми қолгунча қайнатиб, сузиб, учга бўлиб уч маҳал ичилади.

• Кунгабоқар баргини қайнатиб ичилади.

• Бир ҳисса асални олти ҳисса сувда паст оловда қайнатиб, чой ўрнида ичилади.

• 100 г кўк мошга қўй ёки молнинг ўтидан кўмгудек солиб, қовуриб, талқонлаб, шакар қиёми билан хамир қилиб, чилонжийда уруғидек қумалоқ ясаб, икки маҳал овқатдан кейин 5-8 дона ейлади.

• Тозалаб туйиб, сиқиб суви чиқарилган 24 мл сельдр сувига икки қошиқ шакар аралаштириб, ҳар куни нонуштадан илгари ичилади.

• Шакар аралаштирилган аччиқ сувга чиланган саримсоқни кунига овқатдан бурун бир-икки ейиш лозим. Чиланмадан мувофиқ миқдорда ичиш 15 кун давом эттирилади.

• Юқори қон босими билан кальций камлиги ўзаро алоқадор бўлиб, ҳар куни уч пиёла қаймоқсиз сут ичилса, бадан учун 800 мл кальций етказиб берилади.

• Юпқа ёйилган шилпилдоққа исмалоқ, ошкўк, сельдр, шолғом солиб тайёрланган овқатдан эрталаб ейлади.

* Бир дона ғоз тухумини тешиб, ичига бир дона кабобаичин (хожу) солиб, тешикни хамирда ёпиб, димлаб пишириб, кунда бир донадан узмасдан етти кун берилади.

* Мувофиқ миқдордаги ерёнғоқни сиркага чилаб, идишнинг оғзини беркитиб, бир ҳафта қўйиб, ухлашдан илгари икки-уч донадан ейилади.

* Мувофиқ миқдордаги гуручга 10 дона чилонжийда, 30 г оқпиез, 20 г сельдр илдизи қўшиб, шовла қилиб ейилади.

* 500 г чилонжийдани 1,5 л сувда 1 л қолгунча қайнатиб, сувига 150 г шакар солиб, паст оловда қайнатиб қиём тайёрланади. Катталар кунда икки қошиқдан икки маҳал (кичиклар аҳволига қараб) ейилади.

* Сельдр кўкининг 15 г уруғидан, чилонжийда — 30 г, жўхори попуғидан 45 гр олиб, етарли миқдордаги сувда қайнатиб ичилади.

* Чилонжийда билан буғдойдан 30 г.дан, ёнғоқ мағзидан 15 г., хом занжабил билан шумшадан 10 г., қуритилган занжабилдан 6 г олиб, чала туйиб, етарли сувда тўлиқ таъми чиққунча қайнатиб, суви ичилади.

* 30 г олқот билан 250 г қуён гўштини (тўғралган) қозонда димлаб пишириб, таъмини тенгшаб ейилса, қон босимига даводир.

* Овқатга ишлатадиган 750 мл аччиқсувга 150 г оқ шакар аралаштириб, паст оловда 500

мл суви қолгунча қайнатиб, 120 г юпқа тўғралган саримсоқни қайнаётган аччиқсувга солиб аралаштириб, ўтдан олиб, оғзини маҳкам ёпиб, иссиқ жойда бир сутка сақлаб, кунига уч маҳал бир қошиқдан ичилади.

• Чилонжийда, шафтоли қоқи, наша илдизи, жўхори попуғи, бодринг уруғи, сариқ ўт кабиларни тенг миқдорда аралаштириб, қайнатиб, тўппасини сузиб ташлаб, суви ичилади.

ХАФАҚОН КАСАЛЛИГИ САБАБЛАРИ ВА УНИ ДАВОЛАШ

Қон босими (гипертония — хафақон) энг кўп тарқалган нохуш, асорати ёмон касалликлардан бири ҳисобланади. Маълумотларга қараганда, жаҳон аҳолисининг 10% и мана шу дарддан азоб чекади. Мазкур хасталик асосан юрак-томир тизимларини идора қилиб турувчи асаб механизмининг бузилишидан келиб чиқади. Хафақон касаллигининг келиб чиқишига бетартиб овқатланиш, жумладан, оқсилга бой, тузли гўшт, гўшт маҳсулотлари, тухум кабиларни меъеридан ортиқ истеъмол қилиш натижасида семириб кетишга мойиллик, асабийлик, жиззакилик, спиртли ичимликларга ружу қўйиш, чуқур изтироб, киши аъзоларидаги

жиддий нуқсонлар ва яна бир қанча нохуш ҳолатлар сабаб бўлиши мумкин. Хафақон хасталигига ирсий ёндошиш (ота-оналари мазкур касаллик билан оғриган) ҳам киради. Қон босимига сабаб бўлувчи омилларга буйракнинг шикастланиши, ички секреция безлари (қалқонсимон без, буйрак усти бези, гипофиз ва бошқа) фаолиятидаги нуқсонлар ҳам ўз навбатида 25-30% хасталанишга олиб келади.

Юрак-қон томир тизими фаолиятининг бузилиши аксарият атеросклероз билан кузатилади. Бунда қон томир деворларига ёғсимон қуйқалар ўтириб, фоб (fob) ўсимталар пайдо бўлади ва томир тораяди, натижада қон оқиш мароми бузилади. Бу ҳол қон босимининг ошишига ва оқибатда жуда хавfli ҳисобланган инфаркт ва инсультга сабаб бўлиши мумкин.

Хафақон касаллигига чалинган кишилар биринчи навбатда овқатланиш тартибига риоя қилишлари лозим. Бундай кишиларнинг таомланиш режасида асосан карбонсувлар (углеводлар)га бой бўлган озуқа маҳсулотлари — мевалар, кўкатлар, резаворлар, тоза асал каби табиат неъматларининг салмоғи юқори бўлмоғи керак.

Қон босими бўлган кишилар иложи борича шўр таомларни истеъмол қилмасликлари лозим.

Чунки туз одам танасида сувнинг кўп сақланишига сабаб бўлади. Бу эса қон босимининг ошишига олиб келадиган омиллардан биридир.

Хафақон касаллигида чилонжийда (аннопжийда, чейлон) меваларидан тайёрланган дамлама қон босимини тушириб, кучли пешоб ҳайдаш хусусиятига эга. Бунинг учун 20 г майдаланган мевани ярим чойнак қайноқ сувда бир соат дамлаб қўйилади. Дамламадан кунига 3 маҳал, овқатланишдан олдин 50 г.дан ичилади.

Қон босимида қўлланиладиган муолажалар: 400 г чилонжийда, 400 г нок ва 100 г арпабодиён мевасига 200 г шакар аралаштириб қайнатилса, қиём кўринишига киради. Ушбу қиёмдан кунига 30 г.дан истеъмол қилинса, беморнинг қон босими пасайиб, бош оғриғидан фориғ бўлади.

Қон босими бор одам тоза асалдан истеъмол қилиб турса, у қон таркибидаги ортиқча сувни ўзига шимади, натижада қон босими маълум даражада пасаяди.

Шу билан бирга тоза асал аъзоларга ижобий таъсир кўрсатиб, асабни тинчлантиради.

Қон босими хасталигида, шунингдек, шотут ва унинг шарбати, апелсин, лимон, лавлаги шарбати, кийикўт дамламаси, дўлана, анорнинг қизил, қозоқи, оқдона навларини истеъмол қилиш ижобий натижа беради.

Шивит (укроп)нинг ер устки қисмидан тайёрланган дамлама овқатнинг енгил ҳазм бўлишига ёрдам беради, юрак фаолиятини яхшилаб, қон томирини кенгайтиради ва қон босимини пасайтиради.

Қатиқ зардобига шивитни майдалаб аралаштириб ичилса, асабни тинчлантириб, қон босимининг пасайишига ёрдам беради.

Туршак (баргак, сархил ўрик)дан тайёрланган чули (компот) қон босимини маълум даражада туширибгина қолмай, балки юракка қувват бериб, ошқозон-ичак фаолиятини яхшилайти, қабзиятдан халос этади.

Айни баҳор палласида жағжағ (очамбити), йўнғичқа (беда), қўзиқулоқ (шовул), ялпиз, исмалоқ, момоқаймоқ (гулқоқи) каби баҳорий кўкатлардан тайёрланган кўк чучвара, кўк сомсалар истеъмол қилинса, қиш бўйи толиққан жисмга қувват бағишлаб, ошқозон-ичак фаолиятини яхшилайти, қон босимини пасайтиради.

Саримсоқ антибиотик, антисептик, фотонцидлик хусусиятга эга бўлиши билан бирга қон босимини пасайтирувчи, атеросклерознинг давоси ҳамдир. Саримсоқдан саноат миқёсида тайёрланадиган дори нухалари ("Аллилсат") қон босимини пасайтириб, юракнинг А қисқариш тебранмасини

(амплитудасини) оширади ҳамда қон томирларини кенгайтириш хусусиятига эга.

Кийикўтдан халқ табобати амалиётида қадимдан томоқ оғриғи, меъда фаолиятининг бузилиши, кўнгил айниши, юрак санчиши ва ҳапқирishi, оқма мараз, захм, ичбуруғ, йўғон ичакнинг яллиғланиши, шунингдек, хафақон касаллигини даволашда фойдаланиб келинади. Кийикўтнинг салқин жойда қуритилган гуллари, ер устки қисмидан 2 чойқошиқ олиб, бир чойнак қайноқ сувда дамланади ва у чой сифатида ичилади.

Лимонўт халқ табобатида жуда қадрланиб келинади. Ундан тайёрланган дорилар юрак оғриғи билан оғриган кишиларга ижобий таъсир кўрсатади, ичилганда ҳансираш йўқолади, юрак уришини (тахикардия) яхшилади, қон босими пасайиб, нафас маромига тушади. Уй шароитида қуритилган лимонўтдан 20 г олиб, устига 200 г қайноқ сув қўйилади ва яхшилаб ўраб қўйилади. Дамлама совигач, сузилиб, ошқошиқда кунига 5-6 маҳал ичилади.

• Қора четаннинг етилиб пишган мевалари ва шарбати хафақон хасталигининг I ва II босқичларини даволашда ижобий натижа беради. Унинг мева шарбатидан кунига 3 маҳал, 50 г.дан, овқатланишдан ярим соат олдин ичиш тавсия этилади. Бундай амал 2-4 ҳафта давомида

олиб борилади. Четан меваларидан 100 г.дан, кунига 3 маҳал, овқатланишдан ярим соат олдин ейилади.

* Дўлана гулидан тайёрланган дамлама қон босимини пасайтирувчи, юракнинг уришини мўътадиллаштирувчи дори сифатида тавсия этилади. Бунинг учун 2 ошқошиқ қуритилган дўлана гуллари устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, паст алангада 10 дақиқа қайнатилади. Қайнатма совигач, докадан сузилиб, 1 ошқошиқдан, кунига 3 маҳал ичилади.

* Арслонқуйруқ ўтидан тайёрланган дамлама асабни тинчлантириб, кўкрак қисиши, юрак сиқилишида кишига таскин берибгина қолмай, хафақон касаллигига даво ҳам бўлади. Майдаланган арслонқуйруқ ўтидан 2 чойқошиқ олиб, устига 2 стакан қайнатилиб, совитилган сув қуйилади, 6-8 соат давомида қолдирилади. Сўнгра докадан сузилиб, ҳар кун ичти овқатланишдан ярим соат олдин, чорак стакандан, 3-4 маҳал ичилади.

* Кўк чой қон босимини туширибгина қолмай, унинг таркибидаги шифобахш моддалар қон томирларининг қайишқоқлиги (эластиклиги)ни оширади. Сийдик ҳайдаш хусусиятига эга бўлиб, буйрак фаолиятини яхшилайд.

* Кучсиз узум сиркасидан овқатланишдан олдин 1 чойқошиқдан ичиб туриш ҳам қон

босимининг пасайишига ёрдам беради. Шунингдек, узум сиркаси иштаҳа очар таомлар-салатларга қўшиб истеъмол қилинади.

* Шовул барги, равочнинг сўлқилдоқ илдиз шарбати, данаги ҳали қотмаган ўрик довуччалари қон босимини тушириш, қонни бирмунча суюлтириш хусусиятига эга.

* Ҳали пишиб етилмаган узумдан тайёрланадиган ғуробдан истеъмол қилиш иштаҳани очибгина қолмай, балки қон босими ошишининг олдини олади.

* Токнинг мурғак баргларида, новдаларидан салатлар тайёрлаб истеъмол қилиш ҳам қон босими пасайишига ёрдам беради.

* Уй шароитида жағжағ кўкати ёки унинг қуритилган гиёҳидан 2 ошқошиқ олиб, 200 г (1 стакан) қайноқ сув билан дамланади, шарбати уч бўлиб истеъмол қилинади.

* Қашқарбеда ўтидан тайёрланган дамлама қон босимини туширувчи омиллардан ҳисобланади. Бунинг учун 6 г майдаланган қашқарбеда ўти устига 1 стакан қайноқ сув қуйилиб, 6 соат давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра докадан сузилиб, шарбатидан кунига 2-3 маҳал, чорак стакандан ичиб турилади.

* Қон босимини пасайтирувчи, унинг қон томирлар бўйлаб равон оқишини таъминловчи, қонни тозаловчи, бир қатор хасталикларга шифо бўлувчи табиий амаллардан яна бири

зулук қўйиш ҳисобланади. Ҳозирда ҳам тиббиёт амалиётида зулук билан гипертония, миокард инфаркти (тўсатдан рўй берадиган оғир кўринишдаги юрак хасталиги) даволанади. Шунингдек, жигар хасталигида, ўткир нефритда (буйракнинг яллиғланиши), хасмол (папариций), аёлларга хос хасталиклар (параметритлар), тери касалликлари, жумладан, экзема (гуш), хўппоз (карбункул), чипқон (фрункул), сизлагич-ҳуснбузар, темиратки (псориаз), айрим тери сили (волчанка), тромбофлебит (вена деворларининг яллиғланиши) каби касалликларда зулукдан фойдаланилади. Зулук сўлаги таркибида одам танасига ижобий таъсир кўрсатувчи махсус коагулянт модда бўлиб, улар қон таркибида ҳосил бўладиган хавфли ивиқ-тромбларнинг сўрилиб кетишига ёрдам беради. Бундан ташқари, зулук сўлагидаги антисептик моддалар қон томирларини кенгайтиради, аъзоларни ташқи тазйиққа нисбатан бардошлилигини яхшилади. Зулукни махсус тажрибага эга бўлган тиббиёт ходимлари қўйишлари лозим.

• 1 ошқошиқ адонис ўти, 1 ошқошиқ қайин барги, 2 ошқошиқ дўлана гули, 2 ошқошиқ смородина барги, 1 ошқошиқ қирқбўғим ўтига 3 стакан қайноқ сув солиб дамланади ва 5-6 соат ўраб қўйилади. Тайёрланган дамлама

илитилиб, бир кунда 0,5 стакандан, 3 маҳал ичилади.

* 1 ошқошиқ адонис ўти, 1 ошқошиқ дўлана меваси, 2 ошқошиқ лимон ўт яхшилаб майдаланади. Уларни аралаштириб, устига қайноқ сув қуйилади ва яна 10 дақиқа қайнатилади. 30 дақиқа ўраб тиндирилади ва сузғичдан ўзказилиб, бир кунда 1/3 стакандан, 3 маҳал ичилади.

* 2 ошқошиқ дўлана гули, 1 ошқошиқ брусника барги, 1 ошқошиқ мойчечак гули, 1 ошқошиқ календула гулларини олиб, 3 стакан қайноқ сувда қопқоқли идишда дамланади ва дамлама қопқоғи яхши ёпиладиган идишда 30 дақиқа тиндирилади, кейин сузғичдан ўтказиб, бир кунда 3-4 маҳал, 1 стакандан ичилади.

* Арслонқуйруқ ўтидан 1 ошқошиқ, валериана ўтидан 1 ошқошиқ, қора седана донидан 1 ошқошиқ, шивит уруғидан 1 ошқошиқ олиб, 2 стакан қайноқ сувда дамланади. 1 соат тиндирилгандан кейин илитиб, бир кунда 3 маҳал, 1 стакандан, қултумлаб ичилади.

* 3 қисм арслонқуйруқ ўти, 1 қисм садарайҳон барги, 1 қисм итшумурт илдизи олинади. Улар жами 2 ошқошиқ бўлади. 0,5 л қайноқ сувда дамланади. Аралашма 10 дақиқа сувли идишда қайнатиш усулида иситилади. Тиндирилиб, сузғичдан ўтказилгандан кейин

2,5 г мўмиё эритиб қўшилади. Тайёрланган ичимлик бир кунда 3 маҳал, 0,5 стакандан ичилади. Бу доридан гипертония хасталигини даволаш билан бирга семизлик, ёф босишини камайтиришда ҳам қўллаш мумкин.

* 1 ошқошиқдан арслонқуйруқ ўти, ялпиз, қизил бодрезак меваси, валериана илдизи, газанда ўти, дўлана гулини олиб, 1 стакан қайноқ сув қуйилади. Қопқоғи яхши беркиладиган идишда 20-30 дақиқа дамланади. Совутилиб, 1,5 г мўмиё қўшилади. Тайёр бўлган ичимлик бир кунда 3 маҳал, 0,5 стакандан, овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади.

* 2 ошқошиқ қирғичдан ўтказилган ерқалампир (хрен), 1 г мўмиё, 1 стакан лавлаги шарбати, 1 стакан сабзи шарбати, 1 та лимон шарбати, 1 стакан асал олинади. 1 стакан қайнатилган илиқ сувга майдаланган ерқалампир (хрен)ни солиб, бир кеча-кундуз сақланади. Човлидан ўтказишдан 1 соат олдин 1 г мўмиё қўшилади. Човлидан ўтказилаётганда маҳсулотнинг бир қисми чиқитга чиқиши сабабли маҳсулотлар шундай кўп миқдорда олинади. Бунга янги эзиб олинган лимон, лавлаги, сабзи шарбати ва асал қўшилади. Яхшилаб аралаштирилади ва музлатгичнинг пастки хонасига қўйилади. Ҳар куни овқатланишлар орасида 1 ошқошиқдан ичилади.

* 1 ошқошиқ наъматакнинг қуритилган меваси, 1 ошқошиқ асал, 2 ошқошиқ мўмиё ёғи олинади. Наъматакка сув солинади ва паст оловда 10 дақиқа қайнатилади. Совутилгандан кейин сузғичда сузиб, асал ва мўмиё ёғи қўшилади. Бир кунда 3 маҳал чорак стакандан ичилади. Ичимлик музлатгичдан бошқа салқин жойда сақланади. Бу ичимликда кўп витаминлар мавжуд бўлгани учун юрак мушаклари бўшашганда жуда фойдалидир.

* 2 ошқошиқ қора седана дони, 1 ошқошиқ барвинок барги, 2 ошқошиқ валериана илдизи, 2 ошқошиқ дўлана гули, 3 ошқошиқ оқ омела, 4 г мўмиё олинади. Ўтларга 1,5 л қайноқ сув солиб, сувли идишда қайнатиш усулида 15 дақиқа иситилади. 3 соат совутилади (хона ҳарорати даражасида) ва мўмиё қўшилади. Бир кунда 1/3 стакандан 3 маҳал ичилади.

* 3 ошқошиқ малина меваси, 2 ошқошиқ сабзи уруғи, 2 ошқошиқ арпабодиён, 3 ошқошиқ валериана илдизи, 2 ошқошиқ қирқбўғин, 3 ошқошиқ бўтакўз, 3 ошқошиқ дўлана гули, 3 ошқошиқ зирк барги олинади. Ўтлар 1,5 стакан қайноқ сувда қопқоқли идишда дамланади ва сувли идишда қайнатиш усулида 15 дақиқа қайнатилади. 3 соат давомида хона ҳарорати даражасида совутилади, сузғичдан ўтказилиб, мўмиё қўшилади. Бир кунда 3 маҳал 1/3 стакандан ичилади.

* 7 қисм сабзи шарбати, 4 қисм селғдерей суви, 2 қисм петрушка суви, 3 қисм исмалоқ суви — ҳаммаси аралаштирилади. Бунга 1/3 г мўмиёни эритиб қўшамиз. Ҳар куни 1 стакандан ичилади.

* 3 қисм сабзи суви, 1 қисм лавлаги суви, 1 қисм бодринг суви, 1/3 г мўмиё олинади. Олинган шарбатлар аралаштирилади ва унга мўмиё қўшилади. Аралашма бир кунда 1 стакандан ичилади.

* 2 ҳисса сабзи суви, 1 ҳисса исмалоқ суви, 1/3 г мўмиё олинади. Сувлар аралаштирилиб, мўмиё қўшилади. Бир кунда 1 стакандан ичилади.

* 10 г мойчечак илдизи, 1/6 г мўмиё, 15 г 90% ли спирт, 15 г глицерин, 20 г сув олинади. Улар аралаштирилади ва сузғичдан ўтказилади. Бир кунда 2 маҳал 1 ошқошиқдан овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади.

* 1 стакан асал, 1 стакан сабзи суви, 1 та лимон, 1 стакан ерқалампир суви олиниб, улар яхшилаб аралаштирилади ва 2-3 соат қоронғи, салқин жойда, қопқоқли идишда сақланади. Ҳар кун овқатдан 1 соат олдин 1 ошқошиқдан ичилади.

* 5 г парпи илдизи, 20 г зирк илдизининг юмшоқ пўстлоғи олиб қуритилади. Сирланган идишга майдалаб солиб, қайноқ сув қуйилади. Паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. 1 соат

тиндирилгандан кейин сузғичдан ўтказиб, 20 г асал қўшилади. Эрталаб ва кечқурун 1 ошқошиқ олиб, 0,5 стакан илиқ сувга аралаштириб ичилади.

* 5 г парпи илдизи, 0,5 стакан каланхоэ барги шарбати, 400 г ёнғоқ мағзи, 200 г асал, 3 та лимон олинади. Парпи илдизи майдаланади, 1 стакан қайноқ сув солиб, паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. Сузғичдан ўтказилади ва унга кукун қилиб майдаланган ёнғоқ солинади. Унга асал, лимон суви яхшилаб аралаштириб, 3 соат тиндирилади. Бир кунда 1 ошқошиқни 0,5 стакан илиқ сувга аралаштириб, 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади.

* 3 г парпи илдизи, 1 стакан наъматак шарбати, 2 ошқошиқ лимон суви, 200 мл қайнаган сув олинади. Парпи илдизи майдаланиб, 1 стакан сув солинади. Шиша идишда 3 соат сақлангач, сузғичдан ўтказилади. Қопқоқли идишда 3 соат тиндирилади. Наъматак суви солиниб, парпи илдизи қайнатмаси, асал, лимон шарбатига аралаштирилади. Ҳар куни унинг 1 ошқошиғини 0,5 стакан илиқ қайнатилган сувга аралаштирилиб, овқатдан 20 дақиқа олдин 2 маҳал ичилади. 2 ҳафтада шифо топади.

* 50 г зиркни бўлиб-бўлиб, бир кунда 3-4 маҳал ейиш керак. Мушакларни қувватлантиради.

• Карбонатли ванналар юрак ва бош мия қон айланишини яхшилайдди.

• Клюквани қиймалагичдан ўтказиб, тенг миқдорда асал қўшилади ва бир кунда 3 маҳал бир қошиқдан овқатдан 15-20 дақиқа олдин ичилади.

• 2 ошқошиқ шивит (укроп) уруғини майдалаб, 0,5 л қайноқ сувда 30-40 дақиқа дамланади. Сузғичдан ўтказиб, овқатдан 0,5 соат олдин ярим стакандан ичилади. Бош оғриғи билан бўладиган бош мия атеросклерози хасталигидан шифо топишда фойда беради ҳамда тинчлантирувчи воситадир.

• Шотутни янги мевасини, шарбатини мураббосини истеъмол қилиб юриш қонни суюлтиради. Шивит дамламаси артериал ва кўз ичи қон босимини пасайтиради. Эзилган тоғ торой ўтини артериал қон босими ошиб, бош оғриганда хантал (горчичник) қоғоз ўрнига босиб турса, оғриқ қолади.

• Дўлана қон босимига яхши даводир. Дўлана таркибидаги моддалар қон томирларни кенгайтиради ва юрак мушакларининг кислород қабул қилишини яхшилайдди. Бундан ташқари, аритмияни кетказади, қон босимини пасайтиради ва мўътадиллаштиради. Унинг меваси уйқусизликда ҳамда томоқ оғриганда беқиёс шифобахш доридир. Дўлана меваси витаминларга (С, Р), каротинга, бир қанча

миқдор кислоталарга, фруктоза кўринишидаги қандга бой (шунинг учун диабет хасталиги беморларига ҳам фойдали), пектин моддаси кўп бўлгани учун танадан туз ва оғир металлларни ҳамда бошқа зарарли моддаларни (қонда холестеринни камайтиради) чиқариб ташлайди. Дўлананинг йирик мевалари ейилади, чой қилиб дамланади, павидло ишлаб чиқарса бўлади, компотини ичиш роҳатижондир. Ҳамма нарса меъёрида бўлгани яхши. Уни истеъмол қилиш ошириб юборилса, қон босимини пасайтириш билан бирга бош айланишига, камқувватликка олиб келади. Кейинги тўрт-беш йил мобайнида оммавий ахборот воситалари орқали қон босимини туширишда ернок фазилати ҳақида кўп ёзилади. Картошқасимон бу доривор нам шароитда тез кўпаювчи, серҳосил экиндир. Уни ювиб истеъмол қилса ҳам бўлади. Димлаб, қайнатиб пишириб ейилса ҳам бўлади. Иккинчи илмий номи топанамбурдир.

* Қон босими хасталигига учраган беморлар овқатланиш тарзига алоҳида эътибор беришлари лозим. Тузи баланд, аччиқ ва чанқатадиган бошқа хусусиятларга эга бўлган овқатларга ружу қўймасликлари керак. Бундан ташқари, оқсиллардан (айниқса, жониворлар маҳсулоти) ўзингизни тийишингиз даркор. Ушбу озуқалар дори-дармонлар таъсирини

камайтириш билан бирга дориларга мойилликни пайдо қилиши ҳам мумкин.

* Агар шифокор пешоб ҳайдайдиган дори тайинлаган бўлса, бу дори танадан пешобга қўшиб калийни ҳам ҳайдаб чиқаради. Уни туршак, кишмиш, қовурилган картошка, банан меъёрига келтиради.

* Юрак санчиганда 5-10 та қовоқ данаги чайналса, санчиш тўхтайтиди.

* Асабийлашганда, юрак қаттиқ урганда кечаси ётишда валериана илдизини эзиб, ҳидини чиқариб қўйиб ётинг, уйқунгиз яхши бўлади.

* Бош оғриганда райҳон солинган ёстиқда ётинг. Вақти-вақти билан райҳон чой ичинг. Лекин райҳон чойга ружу қилган эркакнинг қуввати камаяди.

Маълумки, агар гипертония билан ўзаро "ҳужум қилмаслик" тўғрисида шартнома тузилган бўлса, яъни оқилона яшаш ва ишлаш режимига изчил амал қилинса, уни ҳам бошқарса бўлади.

АСАЛ БИЛАН ДАВОЛАШ

Асалдан кўпинча қон босимини тартибга солувчи қўшимча восита сифатида фойдаланилади. Бу восита тинчлантирувчи таъсирга эга бўлиб, гипертония касаллигининг биринчи босқичида тавсия этилади.

Асалнинг вужудга таъсирини кучайтириш учун унга турли қўшимчалар қўшиш билан фойдаланиш керак бўлади. Қуйида бир неча энг кенг тарқалган усулларни келтирамиз:

* 1 стакандан қизил сабзи шарбати, ерқалампир шарбати, асал қўшилган 1 та лимон шарбати аралаштирилади. Мустаҳкам қопқоқли шиша идишда қоронғи жойда сақланади. 1-2 чойқошиқдан, кунига 3 марта, овқатланишдан 1 соат олдин ёки 2-3 соат кейин истеъмол қилинади.

* 1 ошқошиқ асал, 1 ошқошиқ қизил лавлаги, 1 ошқошиқ қизил сабзи, 1 стакан ерқалампир шарбати (қирғичдан ўтказилган ерқалампир олдиндан сувда 36 соат дамланади), битта лимон шарбати аралаштирилади. 1 ошқошиқдан, кунига 3 марта, овқатланишдан бир соат олдин истеъмол қилинади. Даволаниш курси — 1,5-2 ой.

* Тенг миқдорда қизил лавлаги, қизил сабзи, турп ва асал шарбати аралаштирилади. 1-2 ошқошиқдан, кунига 3 марта, овқатланишдан ярим соат олдин истеъмол қилинади. Даволаниш курси — 2-3 ой.

* Тенг миқдорда янги қизил лавлаги шарбати ва асал аралаштирилади. 1-2 ошқошиқдан, кунига 3-5 марта истеъмол қилинади.

* Лимон ёки апелсин пўстлоғи асал билан исталган миқдорда аралаштирилади. 1

чойқошиқда кунига уч марта овқатланишгача истеъмол қилинади.

• 250 г минерал сувга 1 ошқошиқ асал, яримта лимон шарбати қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади. Эрталаб оч қоринга бир марта ичилади. Даволаниш курси — 2 ой.

• 100 мл қизил сабзи, 100 мл қизил лавлаги шарбатлари, 100 г асал, 50 мл спирт ва 50 г клюква аралаштирилади. Қоронғи жойда 3 кун мобайнида сақланади. 1 ошқошиқдан, кунига 3 марта ичилади.

• 1 стакан пиёз шарбати 1 стакан асал билан аралаштирилади. Зич ёпилган қопқоқли идишда, салқин жойда сақланади. 1 ошқошиқдан, кунига уч марта, овқатланишгача ёки овқатдан 2-3 соат кейин истеъмол қилинади.

• "Апилак" (асал сути дори-дармон воситаси) таблеткасини қабул қилиш миқдори: 0,5 таблетка (5 мл) кунига 1-2 марта. Таблеткани оғизда эриб кетгунча ушлаб туриш лозим.

• 100 г ёнғоқ талқони ва 60 г асал аралаштирилади. Кунига 3-4 марта қабул қилинади. Даволаш курси — 45 кун.

• Қизил лавлаги шарбати ва асал тенг миқдорда аралаштирилиб, кунига 4-5 марта, бир ошқошиқдан қабул қилинади.

МЎМИЁ ЁРДАМИДА ДАВОЛАШ

Мўмиёйи асл (халқ тилида шундай айтилади) кўпгина касалликлардан асровчи доридир. Бу бебаҳо неъмат таркибида инсонни турфа касалликлардан сақловчи жуда кўплаб фойдали моддалар бор. Артериал гипертонияда ҳам шифо ҳисобланади, уни барқарор ҳолга келтиришда муҳим аҳамиятга эга.

Мўмиёйи асл денгиз сатҳидан 2000-3000 минг метр баландликка эга тоғлардаги ёрлардан олинади. Унинг ташқи кўриниши деярли қора тусга эга бўлиб, аччиқроқ таъми бор. Қон босими ошганда мўмиё ичилади ва у меъёрга келтирувчи таъсир кўрсатади, уни пасайтаради, газ алмашинуви бир қадар ошади, бемор аҳволи яхшиланади. Мўмиёни кўпгина адабиётларда турфа касалликларда эрта тонгда уйғонгандан сўнг дарҳол қабул қилиш тавсия этилади. Қабул қилингандан сўнг йигирма-ўттиз дақиқа ётган маъқул. Мўмиё билан даволанаётганда спиртли ичимликлар истеъмол қилиш мутлақо тўғри келмайди.

Уни қуруқ жойда сақлаш зарур. 40 градусдан юқори ҳароратда эритиш мумкин эмас. Гипертонияда мўмиё эритмаси кунига уйқу олдидан бир марта қабул қилинади. Уни бир марта ичишда кичик миқдорлардан қабул

қилиниб, 0,3 г.га қадар ошириб борилади. Бунинг учун 0,2 г мўмиёни илиқ минерал сув, ширин чой, сут, шарбат, асалли сувга солиб эритиш мумкин. Даволаниш курси — 10 кун, 5 кун дам олиниб, яна такрорланади. Имкон қадар 4 та даволаш курси ўтказилгани маъқул.

ЗУЛУК БИЛАН ДАВОЛАШ (ГИРУДОТЕРАПИЯ)

Жониворлар оламининг ёқимсиз мавжудотларидан бири бўлган зулук инсоният саломатлиги бобида муҳим аҳамият касб этганига кўп вақт бўлгани йўқ.

Зулукдан даволаш мақсадларида фойдаланишнинг энг дастлабки гувоҳи милоддан бир ярим минг йил аввал барпо этилган Миср мақбарасидаги расмдир. Бу ҳақда милоддан аввалги биринчи минг йиллик ўрталарида санскритда ёзилган ҳинд тиббий комусида ҳам маълумот берилган.

Рим императори Марк Аврелийнинг табиби Гален қон олиш учун зулуклардан кенг фойдаланган. Унинг фикрича, бунда киши жисми касаллик келтириб чиқарадиган зарарли моддалардан фориг бўлади. Машҳур табибнинг китоблари ўрта асрларда зулук қўйишнинг фойдалилигига қизиқиш уйғотди. Уйғониш даври жарроҳи Амбруз Паре ўзининг

"Кашфиётлар" номли китобида зулуклардан фойдаланишга бутун бир бобни бағишлади.

XVII-XVIII асрларда умуман қон олиш ва хусусан зулукларни қўллаш сартарош-жарроҳларнинг асосий даволаш усулига айланди.

Зулук қўйиш — улар сўлагининг маҳаллий анестезия таъсири туфайли оғриқсиз жараёнدير. Зулук терига маҳкам ёпишиб, ўз оғирлигидан 8-10 баравар ортиқ миқдордаги қонни сўради, узайиб, кейин тушиб кетмагунча давом этади.

Зулук учун бошланғич қувват манбаи эритроцитлар оғирлигининг 30 фоизини ташкил этувчи гемоглабиндир. Зулукнинг сўлагида эритроцитлар секин-аста гемолизга айланади. Зулукларнинг сўлак безлари бой биологик фаол моддаларни ажратади, айнан улар қон босимини пасайтиради. Зулукнинг бошидан гирудин деган фермент олинган. Бир зулукдан олинган унинг миқдори 100 мл.гача қон ивишининг олдини олишга қодир.

Гиалуронидаза — зулук ишлаб чиқарадиган яна бир шифобахш фаол моддадир. У зулук сўриши натижасида шу соҳада (жойда) қон ўтишини оширади, афтидан гирудин билан бирга тиқинли томирларда қон ўтиши тикланишини таъминлайди.

Гипертоник касалликни даволаш учун битадан ўн иккитагача зулукдан фойдаланиш

тавсия этилади (шифокор маслаҳати билан). Улар қулоқ чаноғи ортига, жигар ва куракнинг умуртқадан икки сантиметр бурчаги сатҳи соҳасига кўйилади. Вақт бўйича бу жараён ўн-ўн беш дақиқани ўз ичига олади. Зулук қонни сўриб бўлиб, ўзи тушиб кетади. Зулуклар билан даволаш курсининг давомийлиги: касалликнинг босқичларига боғлиқ ҳолда бир ой давомида 15 та тадбир ўтказилади.

ЎЗБЕК ХАЛҚ ТАБОБАТИДАН

Қон босими, яъни гипертония кенг тарқалган касалликлардан бири бўлиб, агар у вақтида даволанмаса, асоратлари бошқа касалликларнинг келиб чиқишига ҳам сабаб бўлиши мумкин. Масалан, кўзнинг хиралашиши, қўл ёки оёқнинг фалаж бўлиб қолиши, тилдан қолиш каби салбий асоратлар шулар жумласидандир. Мабодо, асорат қолдирмаган тақдирда ҳам беморнинг ҳаёти доимо хавф остида қолади. Бу хасталикка ёшлар ҳам, кекса ёшдаги кишилар ҳам бирдек чалиниши мумкин.

Маълумки, қон босими касаллиги келиб чиқишига бир қанча омиллар сабаб бўлади. Бу омилларни халқ табobati услубияти нуқтаи назаридан бирма-бир кўриб чиқиш лозим. Нотўғри овқатланиш, тартибсиз ишлаш ва дам

олиш, кўп асабийлашиш, ортиқча рухий ҳолатларга берилиш соғликнинг душмани ҳисобланади. Ўз ишини яхши ташкил қилган, жисмоний меҳнат ёки бадантарбия билан доимий равишда шуғуланувчи инсонлар ҳам бу касалликдан анча узоқда бўлишади.

Энг муҳими истеъмол қилинадиган овқатлар қуввати, яъни колориясини қандай сарфлаш зарурлигини билишдадир. Овқат қуввати кам сарфланса, йилма-йил тўпланиб бориши оқибатида аста-секин қон босими хасталиги юзага келиши мумкин.

Халқ табобати соҳасида гипертония касалигини анча-мунча осонроқ ва моддий жиҳатдан бир қадар арзонроқ даволаш усулларидан фойдаланиш мумкин.

Муолажа муддати 1-1,5 йилгача чўзилади. Сабаби — қон босимини аста-секин тушириб бориш керак, бирдан тушириш эса бемор ҳаёти учун хавфли.

Қуйида ота-боболардан, аждодлардан авлодларга етиб келган айрим муолажа усулларига тўхталамиз.

Асосан ёз чилласи даврида ҳар куни 4 соат мобайнида бош кийим ва иштонда офтобга чиқиб ётиш керак. Тахтада ётиш, офтобга чиқиш олдидан тўйиб қатиқ ичиш керак. Қуёш нури тоблантираётган жойларга доғланган мой суртиш лозим. Икки соат осмонга қараб, икки

соат ерга қараб ётилади. Оралиқдаги соатда салқинда дам олиш, суюқ овқат, чой ичиш мумкин. Бу пайтда кўпроқ қайнатилган ўрик сувини иссиқ-иссиқ ичиш керак. Офтобда тобланаётганда овқат, айниқса, суюқлик ичиш мутлақо мумкин эмас. Муолажа чоғида ўқиш, ёзиш, мусиқа эшитиш мумкин.

Тобланишга биринчи, иккинчи, ҳатто учинчи чиқишда қон босими бироз ошиши эҳтимоли бор. Лекин у тезда пасаяди ва бундан чўчимаган маъқул. Дам олиш чоғида кийиниб олиш керак. Ётқизилган тахта оёқ томонга қияроқ бўлгани яхши. Бош остига пишиқ тўқилган сочиқ солиб ётиш керак. Енгил пойабзал кийиб ётилса, оёқ тагига офтоб тегмайди.

Июл-август ойларида ҳар куни офтобда тобланиш ўша тартибда давом этади.

Олдингисидан фарқи шуки, ҳар куни ярим соатдан тўрт марта тобланилади. Баданга мой суртмаса ҳам бўлади.

Куз ойларида офтобда кўпроқ вақт бўлган маъқул. "Куз офтоби — қизимга, баҳор офтоби — келинимга", деб бекорга айтилмайди. Гарчи қуввати олдинги ойларга қараганда камроқ бўлса ҳам, кузги офтоб энг фойдали ва шифобахшдир.

Ҳафтада бир марта ҳаммомга тушиб, узоқ вақт терлаш керак. Шунда тер-ғубор оқиб, қон босими касаллигининг сақа (қон таначалари)

миқдори камаяди. Янги қон таначалари миқдори ошиши, уларнинг янгиланиши томирда қон ҳаракатини барқарорлаштиради.

Ҳаммомда баданни уқалаш гипертонияни даволашда катта фойда беради. Бу ўзига хос физиотерапиядир. Касалликка хос хусусият шуки, унда томир деворлари қотиб қолади, уқалаш эса уларнинг фаолиятини яхшилайти, юмшатади, эгилувчан қилади. Тўғри, қон босими касаллигида алоҳида уқалаш муолажа усуллари бор, уларни ҳамма ҳам билвермайди. Шунга қарамай, билганча уқаласа ҳам бўлаверади.

Қон босимини даволаш даврида ичиладиган асосий суюқлик қатиқ зардоби бўлиши зарур. Шунингдек, мияни енгиллаштирадиган кўк чой муҳим. Тоғ райҳони, кийикўт, ялпиз мумкин. Сут истеъмол қилиш мумкин эмас. Сут иссиқлик ҳисобланади ва у қон босимида тавсия этилмайди.

Даволаниш даврида қовурилган овқатларни истеъмол қилиш қатъиян мумкин эмас. Кабоб, қази, қўй ёғи, норин каби кучли, қувватли маҳсулотлар, спиртли ичимликлар, шўр нарсалардан тийилиш лозим.

Қандолатчилик маҳсулотлари таъқиқланади. Асални меъёрида салқин пайтларда (куз, қиш, эрта баҳор) истеъмол қилса бўлади.

Барча ҳўл мева, сабзавот ва полиз маҳсулотларини истеъмол қилиш мумкин.

Ҳар қандай овқатга кўк қўшиб истеъмол қилиш айна муддао бўлади. Айниқса, кўк пиёз, катта оқпиёз, шунингдек, зира, зирк ва турли сиркалар муҳим ўрин тутати.

Фақат суви қочган (бир кун олдинги) нон, қотган нон, талқон мумкин.

Жисмоний меҳнат, пиёда тез-тез юриш, бадантарбия муҳим аҳамиятга эга. Куч-қуввати, имкомиятига қараб бемор ҳар куни жисмоний толиқиши керак, кундузи ухламасликка ҳаракат қилган маъқул, акс ҳолда кечаси уйқу қочади, бу эса даволашга халақит беради.

Бир коса суюлтирилган хамиртуруш истеъмол қилиш шарт. Тузни жуда оз ишлатиш, бора-бора тузсиз овқатланишга ўтиш зарур. Уйқу пайтида иложи борица ерга қараб ётган маъқул. Сабзаботли суюқ овқатлар ичиш керак. Ҳар куни 20-25 шафтоли мағзини ейиш зарур.

Қон босими касаллигини даволаш куз ёки қишга тўғри келиб қолса, бошқа тадбирларни бажарган ҳолда офтобга чиқиш учун жавзони кутиш керак. Бошқа тадбирлар бемор соғлигини анча яхшилайдди, офтобга чиқиш учун замин тайёрлайди. Қон босими суяк сурмайди, уни одамнинг ўзи ўзига орттириб олади.

ЮҚОРИ ҚОН БОСИМИНИ ДАВОЛАШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ШИФОБАХШ ЙИҒМАЛАР

1. Арслонқуйруқ ўти — 20,0 г; дўлана гули — 10,0 г; дўлана меваси — 10,0 г; қирқбўғин ўти — 10,0 г.

Тайёрланиши: 20,0 г йиғмага 200,0 мл сув солиниб, сув ҳаммомида қайнатилади. 15 дақиқа совутилади ва олдинги ҳолатигача сув солинади. 0,5 стакандан, кунига 4 маҳал ичида ичилади.

2. Бўймодарон гули ва ўти — 30,0 г; дўлана гули — 15,0 г; қирқбўғин ўти — 15,0 г; бўригул барги — 15,0 г.

Тайёрланиши: 1-сонли йиғмага қаранг.

3. Дўлана гули — 25,0 г; валериана илдизи — 20,0 г; зира уруғи — 15,0 г; бўригул барги — 15,0 г.

Тайёрланиши: 1-сонли йиғмага қаранг.

4. Рябина меваси — 10,0 г; ёввойи сабзи уруғи — 10,0 г; кашнич уруғи — 10,0 г; валериана илдизи — 10,0 г; қирқбўғин ўти — 10,0 г; дўлана меваси — 15,0 г.

Тайёрланиши: аввалги йиғмалардек тайёрланади.

5. Арслонқуйруқ ұти — 4 қисм; дұлана меваси — 1 қисм; қалампир ялпиз ұти — 1 қисм; зиғир уруғи — 1 қисм; шивит уруғи — 1 қисм; жағжағ ұти — 1 қисм; парманчак барги — 1 қисм.

Тайёрланиши: аввалги йиғмалардек тайёрланади.

6. Наъматак меваси — 15,0 г; оқ қайин барги — 10,0 г; қалампир ялпиз барги — 15,0 г; буйрак чойи — 10,0 г; сабзи уруғи — 10,0 г; сано барги — 10,0 г.

Аввалги йиғмалардек тайёрланади.

7. Тирноқгул гули — 10,0 г; валериана илдизи — 10,0 г; арслонқуйруқ ұти — 10,0 г; маккапопуғи — 10,0 г; буйрак чойи — 10,0 г.

Тайёрланиши: 2 ошқошиқ йиғмани 0,5 л қайноқ сувда қайнатилади. 2 соат дамланади. Юқори қон босимида оёқ шишганда истеъмол қилинади.

8. Дұлана меваси — 10,0 г; сертук гули ва астрагал — 10,0 г; бұригул барги — 10,0 г.

Аввалги йиғмалардек тайёрланади.

9. Зира меваси — 10,0 г; лимонұт барги — 15,0 г; валеряна илдизи — 10,0 г; дұлана гули — 20,0 г; бұригул барги — 20,0 г.

Тайёрланиши: 1 қошиқ йиғмага 1 стакан қайноқ сув солинади ва 10 дақиқа қайнатилади, икки бўлиб ичилади.

10. Дўлана меваси — 40,0 г; қумлоқ бўзночи гули — 50,0 г; ёввойи қашқарбеда ўти — 10,0 г; оқ қайин барги — 10,0 г; қирқбўғин ўти — 10,0 г; шивит уруғи — 10,0 г.

Тайёрланиши: 2 ошқошиқ йиғмага 0,5 литр сув солиниб, 15-20 дақиқа қайнатилади. Сўнгра совутиб, 0,5 стакандан, 3 маҳал ичилади.

ТЎРТИНЧИ ҚИСМ

БУЙРАК ВА СИЙДИК ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИ

Тана фаолиятини бошқаришда буйракнинг аҳамияти жуда катта. Буйрак жисмдан парчалануш маҳсулотларини, ортиқча сув, тузларни, баъзи дориларни чиқариб ташлайди. Шундай қилиб, бу аъзо сув-туз алмашинувида, кислота-асос мувозанатини бошқаришда, осморегуляцияда фаол иштирок этади ва ички муҳит барқарорлигини таъминлайди. Эндокрин фаолияти ренин, эритропоэтин, урокиназа моддаларини ишлаб чиқаришда намоён бўлади. Буйракнинг оқсил, ёғ, углевод, минерал тузлар алмашинувида фаол иштирок этиши аниқланган. Янги туғилган болаларнинг буйрагида она сутининг оқсиллари парчаланadi. Буйрак, сийдик найлари, сийдик пуфаги, сийдик чиқарув канали, сийдик ажратиш тизимига киради. Буйрак — ажратиш тизимининг асосий аъзоси ҳисобланади.

Буйрак умуртқа поғонаси бел қисмининг икки тарафида жойлашган. Шакли ловиясимон

бўлиб, ботиқ юзасида чуқурчаси бор, у ерда томир ва асаблар жойлашади. Буйрак усти юпқа бириктирувчи тўқимадан иборат пўстлоқ билан ўралган. Буйрак 10-12 см катталиқда бўлиб, оғирлиги 150-170 граммни ташкил этади. Буйрак узунасига кесиб кўрилганда, унда икки соҳа — пўстлоқ ва мағиздан иборат бўлақлар кўринади. Пўстлоқ ва мағиз моддаларнинг чегараси нотекис бўлиб, бир-бирига ботиб кирган. Пўстлоқ модда мағиз моддага Бертини устунчалари сифатида ботиб кирса, мағиз модда пўстлоқ моддага Феррейн нурлари сифатида ботиб киради.

Буйракнинг тузилма — фаолият бирлиги — нефрондир. Ҳар бир буйракда 1 млн.гача нефрон бўлади. Нефрон ва йиғувчи найлар орасида бириктирувчи тўқима бўлиб, уларда қон томирлар, асаб тизимлар, простогландин ишловчи интерстициал ҳужайралар ётади.

Нефронларнинг пўстлоқ ва мағиз моддада жойлашишига қараб, 3 хил тури фарқланади:

1. Суперфициал нефронлар.
2. Интракортикал нефронлар.
3. Юкстамедулляр нефронлар.

Дастлабки 2 хил нефронлар 80-85 фоизини ташкил этади ва уларнинг буйрак гипертензиясида аҳамияти каттадир. Қолган қисми юкстамедулляр нефронларга тўғри келади. Нефронларнинг қуйидаги бўлимлари

ажратилади: 1) буйрак таначаси; 2) нефроннинг проксимал бўлими; 3) нефроннинг ингичка бўлими; 4) нефроннинг дистал бўлими. Бир неча нефроннинг дистал бўлиmlари ўзаро бирикиб, битта йиғув найчасига очилади.

Буйрак таначаси томирлар ичидан ва устидан ўраб турувчи капсуладан иборат. Капсуланинг висцерал ва париетал варақлари фарқланади. Буйрак таначасида буйракнинг эндокрин аппарати — юкстагломеруляр аппарат (ЮГА) жойлашган. ЮГА нефронларда бўлмайди.

Томирлар чигали қилтомирнинг эндотелийси, базал мембранаси ва подоцитлар — буйрак капсуласининг висцерал варағи ҳужайралари билан бирга 3 қаватдан иборат филтрацион тўсиқни ҳосил қилади. Бу тўсиқ орқали капсула бўшлиғига қон плазмасининг таркибий қисmlари филтрланиб ўтиб, бирламчи сийдикни ташкил этади. Бу тўсиқ қоннинг шакли элементларини, молекуляр массаси катта бўлган оқсилларни, иммун таначаларни, фибриноген ва бошқаларни ўтказмайди. Буйрак касалликларида бу тўсиқдан шакли элементлар ва йирик оқсиллар ўтади, натижада протеинурия кузатилади.

Проксимал бўлим ҳужайралари цилиндрсимон шакли бўлиб, бирламчи сийдикнинг қарийб 80% қайта сўрилишини

таъминлайди. Айниқса, оқсил ва қанд тамомила сўрилади. Ҳужайралари протеолитик ферментларни сақловчи лизосомаларга бой бўлади. Бирламчи сийдикнинг қолган қисми нефроннинг ингичка (ҳужайралар шакли ясси бўлади) ва дистал бўлимида (ҳужайралар шакли кубсимон бўлади) сўрилиб, иккиламчи сийдик ҳосил бўлади.

Буйракнинг эндокрин фаолиятини бажарувчи ҳужайраларда ренин, эритропоэтин, простогландин ишланади. Ренин ва эритропоэтин, ЮГА таркибидаги ҳужайраларда ишланади. Простогландинлар буйракнинг мағиз моддасидаги интерстициал ҳужайраларда ишлаб чиқарилади. Замонавий назарияга кўра, асосан сийдик ҳосил бўлишида қуйидаги жараёнлар аҳамиятлидир: 1) фильтрация; 2) секреция; 3) реабсорбция. Бир кеча-кундузда одам буйрагида 1000 мл дан 2000 мл га яқин бирламчи сийдик ҳосил бўлади.

Нефрон найларида бирламчи сийдик ўзгаришга учраб, иккиламчи сийдикка айланади. Нефрон найларига қайтадан кўп миқдорда сув, оқсил, глюкоза, туз ионлари сўрилади. Шундай қилиб, буйракда сийдик ҳосил бўлиши икки босқичда кечади. Биринчи босқичда буйрак таначаларида сийдик ультрафильтрацияси рўй беради. Иккинчисида нефрон каналлари ва йиғув найларида

резорбция ва секреция кузатилади. Соғлом одам кунига 1,5 литргача сийдик ажратади. Сийдикнинг ранги оч сариқ, тиниқ бўлади. Сийдик реакцияси кучсиз кислотали ёки нейтрал бўлиб, меъёрида рН 4,5 – 8,0 бўлади. Сийдикнинг нисбий солиштирама оғирлиги қарийб 1020-1026 оралиғида бўлиб, ейилган овқат, ичилган суюқлик миқдорига боғлиқдир. Иккиламчи сийдик таркибида асосан азот маҳсулотлари парчаланишидан ҳосил бўлган мочевина, сийдик кислота, пурин асослари, креатинин, индикан ва бошқалар аниқланади.

БУЙРАК ВА СИЙДИК ЧИҚАРИШ ТИЗИМИ КАСАЛЛИКЛАРИНИНГ АСОСИЙ КЛИНИК БЕЛГИЛАРИ

Буйрак ва сийдик ажратиш тизимининг ўзига хос клиник белгилари: шиш, сийдик ажралишининг ўзгариши (диурез), сийдик ранги ва таркибининг ўзгариши, артериал босимнинг кўтарилиши, бел соҳасида оғриқлар ва иситма ҳисобланади.

Шиш буйрак касалликларида ҳар хил бўлади (жойлашиши, тарқалиш даражаси ва давомийлигига қараб). Кўпинча, асосан эрталаб юзда (қовоқ соҳасида) аниқланади. Янаям кўринган шиш синдромида шиш оёқларда ҳам аниқланади (болдир соҳасида). Айрим

ҳолатларда шиш каттароқ ҳамда бутун тери ости ёғ клетчаткасида (анасарка), кўкрак қафасида (гидроторакс), қорин бўшлиғида (асцит) бўлиши мумкин.

Сийдик ажралиши (диурез)нинг ўзгариши — буйрак ва сийдик ажратиш тизими касалликларининг асосий белгиларидандир.

Шиш одатда сийдик ажралишининг камайиши — олигоурия (диурез 500 мл/суткасига) билан бирга қайд этилади. Сийдик ажралишининг тўсатдан сезиларли камайишига (200 мл/суткадан кам) табиий анурия, буйракнинг ўткир яллиғланиш, ўткир буйрак етишмовчилиги билан кечувчи заҳарланиш, тўхтовсиз қусиш ва ич кетиш, яъни кўп миқдорда суюқлик йўқотилиши сабаб бўлади. Анурия яна ўткир сийдик тугилиши эвазига ҳам бўлиши мумкин, бундай ҳолатда сийдик сийдик қопида бўлади, лекин ажралмайди (сийдик чиқарув каналининг спазмида, сийдик тошлари тиқилганда, сийдик чиқарув канали ўсмаларида; сийдик қопи параличида). Бундай ҳолларда сийдик катетер орқали чиқариб юборилади.

Сийдик ажралишининг ортиши (2000 мл/суткадан ортиқ) — полиурия — шишнинг тезда қайтишига сабаб бўлади (хавфли белги бўлиб, буйрак яллиғланишининг бошланишини билдиради). Полиурия кўпинча узоқ вақтдан буён буйракнинг сурункали касаллиги билан

оғриб келаётган беморларда учраб, буйракнинг сурункали етишмовчилигини келтириб чиқариши мумкин.

Дизурик ҳолат — оғриқли бўлиб, айрим пайтларда сийдик ажрашининг тезлашган ҳоллари кўпроқ сийдик чиқарув йўлларининг яллиғланиши (цистит, уретрит, простатит), баъзан сийдик қопи тош касаллигида учрайди.

Сийдик рангининг ўзгариши. Сийдик билан қон ажралиши — макрогематурия буйрак-тош касаллигида, яъни буйрак коликасида кузатилади. Сийдик оғриқсиз, тўсатдан, кўп миқдорда қон ёки қон лахтаси билан ажралса, буйрак ўсмасини инкор этиш лозим.

Сийдик ранги айрим ҳолларда дори моддаларининг қабул қилиниши ҳисобига ҳам ўзгариши мумкин. Сийдикнинг ранги асосан сийдик таркибидаги тузлар концентрацияси ўзгаришига боғлиқ (урат тузлари). Урат тузлари қолдиқларининг сийдикка тушиши сийдик тиниқлигини ўзгартириб, уни лойқалантиради. Агар шу сийдик тиндириб қўйилса, тезда тиниқ ҳолатга келади. Сийдикда лейкоцитларнинг кўпайиши (лейкоцитурия) ҳам сийдикнинг лойқаланишига олиб келади, бундай сийдик лойқалиги узоқ вақтгача сақланиб қолади.

Сийдик таркибининг ўзгариши лаборатория текширишлари натижасида аниқланади.

Протеинурия — сийдик билан оқсил ажралиши (меъёрдагидан ортиб кетиши 50 мг/суткадан). Бу белги буйрак касалликларининг энг кўп учрайдиган белгиси бўлиб, айрим ҳолатларда соғлом танада ҳам учраши мумкин (тўсатдан физик зўриқиш билан шуғуланганда ва спортчиларда). Протеинурия буйракка боғлиқ бўлмаган ҳолда ҳам учрайди, (сийдик чиқарув йўллариининг яллиғланиш касалликларида, ҳужайралар, сперма емирилганида цилиндрурияда ҳам учрайди. Сийдик таҳлилида, протеинурия, цилиндрурия ва шиш аниқланиши нефротик синдром кўриниши ҳисобланади). Сийдикни микроскопда текширилганда кўриниш майдонида 5 дона ёки 1 мл сийдикда 4000 дан ортиқ лейкоцитнинг топилиши — лейкоцитурия дейилади, у пиелонефритда ва сийдик чиқарув йўллари касалликларида учрайди.

Жуда кўп буйрак касалликлари артериал босимнинг кўтарилиши билан кечади, унинг ўзига хос аломати диастолик босимнинг кўтарилишидир. Шунинг учун ҳам бу тарздаги касалликларда тўғри ташхис қўйишга жиддий эътибор бериш лозим.

Буйрак касалликларида кам учрайдиган белгилардан бири бел соҳасидаги оғриқ ва тана ҳароратининг кўтарилишидир.

БУЙРАК-ТОШ КАСАЛЛИГИ

Буйрак-тош касаллиги кўпинча 25-45 яшар одамларда пайдо бўлади. Эркакларда бу касаллик аёлларга қараганда тахминан икки баробар кўпроқ учрайди. Сийдик тошларининг ҳосил бўлиши сийдик чиқариш йўллариининг инфекцияси билан чамбарчас боғланган. Баъзи ҳолларда тошлар сийдик йўллариининг инфекцияси натижасида юзага келади. Баъзан тошлар сийдик йўлларида яллиғланиш жараёнлари пайдо бўлишига олиб келади, бошқа ҳолларда, аксинча, инфекция тошлар пайдо бўлишига йўл очади. Тошлар сийдик таркибидаги ҳар хил тузлардан: урат, оксалат, фосфат, аралаш тузлардан ҳосил бўлади, уларнинг сони бир донадан бир неча донагача, ҳажми қум дончаларидан товук, тухумидек бўлиши мумкин.

Буйрак-тош касаллиги сабаблари ва авж олиб бориш жараёни етарлича ўрганилган эмас. Касаллик пайдо бўлишида ичиладиган сув таркиби, овқат таркиби, авитаминозлар, туз алмашинуви, кислота-ишқор мувозанати ва кўпроқ, нейроэндокрин бузилишининг аҳамияти катта. Тошлар ҳосил бўлишига сабаб бўладиган энг муҳим омил буйракдаги моддалар алмашинувининг бузилишидир.

Тош ҳосил бўлишига таъсир этувчи омиллар:

— оз миқдорда суюқлик қабул қилиш;

— кальций тузларига бой ичимлик сувларидан истеъмол қилиш;

— пала-партиш овқатланиш — бир хил овқатдан мунтазам тарзда кўп истеъмол қилиш, витамин А ва Д етишмовчилиги, меъеридан ортиқ қизил вино ичиш;

— сийдикнинг димланиши;

— сийдик йўллари (инфекцияси);

— буйрак жароҳатлари ва буйрак тўқимасига қон қуйилишлар.

Хуруж (буйрак санчиғи) ва хуруж оралиғи фарқланади.

Касаллик белги бермасдан ўтиши, буйракдаги тошлар рентгенологик текширишда тасодифан топилиб қолиши мумкин. Баъзан беморларни белнинг симиллаб оғриб туриши безовта қилади. Бироқ аксар беморларда буйрак санчиғи турида бўладиган, сезиларли оғриқ синдроми билан ўтадиган (тўсатдан белда, қориннинг устки қисмида, чов соҳасида, ташқи жинсий аъзоларда ўтиб турадиган) қаттиқ оғриқлар пайдо бўлади. Беморлар жуда безовталаниб, ўрнида ўзини ҳар ёққа ташлайдилар. Санчиқ тутиб қолган вақтда одам тез-тез пешоб чиқаради, пешоб вақтида оғриқ сезилади, кўнгли айниб, қайт қилади, ичак парези бўлади. Санчиқ бир неча соат, баъзида

эса бир кеча-кундуз мобайнида ҳам тутиб туради.

Махсус кўриқда беморнинг бели ва сийдик йўллари безиллаб оғриб тургани маълум бўлади. Қаттиқ оғриқ туфайли баъзан буйракка қўл теккизиб бўлмайди. Пастернацкий симптоми жуда ҳам мусбат бўлади. Сийдик чиқариш камайиб, ҳаттоки анурияга етиб боради. Буйрак санчиғи, кўпинча тошнинг сийдик йўлида қисилиб қолиши ва кейин буйрак жоми кенгайиб, буйрак ичидаги босимнинг кўтарилиб кетишига олиб боради. Тошнинг сурилиб туриши ёки қисилиб қолиши буйрак жоми ёки сийдик йўлининг шикастланишига олиб келади. Шу туфайли микрогематурия, гоҳо макрогематурия пайдо бўлади. Айнан сийдикда эритроцитлар билан оқсил топилади, сийдикдаги бу оқсил эритроцитлар ҳисобига пайдо бўлади, чунки 1 мл қонда 0,2 г протеин бор. Кўпдан бери турган тошлар сийдик йулларида функционал ва морфологик ўзгаришлар пайдо бўлишига олиб келади.

Буйрак санчиғи тош чиқиши билан тугамайдиган бўлса, ҳаракат машқлари тавсия этилади. Жисмоний зўриқиш бериш билан бир вақтда кўп миқдорда (2-3 л.гача) сув, чой, минерал сувлар ичиб борилади. Спазмолитик дори-дармон воситалари буюрилади. Тош ҳосил бўлишининг олдини олиш ва тошларни суриб

чиқариш мақсадида раватин, раватенекс, цистенол ишлатилади. Минерал сувлар, балчиқ билан даволаншп, шифобахш жисмоний машқлар наф беради. Минерал сувлар диурезни кучайтиради. Шилимшиқни эритиб ювиб юборади, кислота, ишқорлар мувозанатини меъёрлаштиради. Санчиқни бартараф этиш учун тери остидан 1 мл 0,1 %ли атропин эритмаси, 2,0 мл 2% ли папаверин эритмаси юборилади. Таъсир қилмаса 1,0 мл 2% ли омнопон ёки 1,0 мл 1% ли морфин эритмаси тайинланади.

СУРУНКАЛИ БУЙРАК ЕТИШМОВЧИЛИГИ

Сурункали буйрак етишмовчилиги уремик интоксикацияга олиб келадиган, аста-секин ривожланадиган касаллик ҳисобланади. Хасталик сурункали уремия, артериал гипертензия, сув-туз, ишқор, кислота алмашинуви бузилиши синдромларидан иборат бўлиб, нефронларнинг нобуд бўлиши ва камайишига олиб келадиган кўп йиллик патологик жараён оқибати ҳисобланади.

Этиологияси. Бунда сурункали гломерулонефрит ва пиелонефрит катта аҳамият касб этади. Диабетик гломерулонефрит, буйрак амилоидози,

поликистози, сийдик чиқариш йўллари ўтказувчанлигининг бузилиш билан давом этадиган ва иккиламчи пиелонефритга олиб келадиган касалликлар, гоҳо гипертония касаллиги ҳам муҳим ўрин тутуди ва буйрак етишмовчилигига олиб келади.

Клиник кўриниши. Беморлар бўшашган, уйқусираган ҳолда бўладилар, уларда азоб берадиган тери қичишиши пайдо бўлади. Тери қуруқ, юз шишган бўлади, мушаклар анча бўшашиб қолади ва тез-тез учиб туради. Суяклар зарарланганда оғриқ сезилади. Ҳаракат қилганда бўғимларнинг оғриши уратлар, синовиал суюқлик йиғилиши билан изоҳланади. Бир қатор беморлар кўкрагида уремик плеврит ҳосил бўлганидан оғриқ сезиладилар. Ўпкада юрак-ўпка етишмовчилиги натижасида ҳўл хириллашлар эшитилиши мумкин.

Сурункали уремиянинг кўринишларидан бири — перикардит ҳисобланади. Сурункали буйрак етишмовчилиги билан хасталанган беморларда кўпинча оғир юрак-томир гипертензия синдроми ҳосил бўлади ва ретинопатия вужудга келади. Юрак зарарланганда ўткир чап қоринча етишмовчилиги кўринишидаги юрак астмаси пайдо бўлади. Сурункали буйрак хасталигида кўнгил айниши, қусиш, оғиз қуриши ва нохуш

таъм сезиш, овқат еганда меъда оғирлашиши, чанқоқлик кузатилади. Бунда гипертония ривожланади, қонда анемия, лейкоцитоз қайд этилади. Тромбоцитлар агрегацияси сусаяди, бу эса уремик қон оқишининг муҳим сабабларидан биридир.

Қонда қолдиқ азот миқдори, мочевина ва креатинин даражаси ошади. Сурункали буйрак етишмовчилигида калий, шу билан бирга магний миқдори ортади.

Давоси. Режим, парҳез тўлақонли бўлиши зарур. Анаболик гормонлар қўлланилади: ретаболил 50 мг.дан мушак орасига ҳар 10-15 кунда берилади. Буйрак гипертониясида гипотензив дори воситалари тавсия этилади. Агар шиш синдроми бўлса, фуросемид, урегит қўлланилади. Геморрагик диатез ривожланганда витамин К ва аминокапрон кислота эҳтиётлик билан қўлланилади. Яна беморга витаминлар тайинланади. Бу мақсадда В гуруҳи витаминлари ва витамин С буюрилади. Беморга гидрокарбонат 400-500 мл венадан томчилаб юборилади. Сурункали буйрак етишмовчилиги бир маромда ривожланади. Хасталикни даволаш анча мураккаб бўлгани учун асосий касалликни пухта даволаш, беморни диспансер кўригидан ўтказиб туриш, мунтазам равишда режали иккиламчи профилактика ўтказиш лозим.

БУЙРАК ХАСТАЛИКЛАРИГА ОИД ТАВСИЯЛАР

1. Ҳар хил узум ва майизларни уруғи билан қўшиб ейиш буйрак ҳамда қовуқ дардига шифо бўлади.

2. Жийда буйрак ярасига даво бўлиб, буйракдаги қумларни суради.

3. Семизўт ва ҳар хил кўкатлардан қўшиб тайёрланган сомса, салатлар, буйрак раки, буйрак яраси ва яллиғланишига даво бўлади.

4. Маккажўхори попуғини қайнатиб, кунига 3-4 марта ичиб турилса, буйрак касалига шифодир. У сийдик йўллари яхшилади.

5. Ширинмия томирининг қайнатмаси буйрак раки, ярасига шифодир. Янтоқнинг гули дамламаси 3-4 маҳал ичилса, буйракдаги барча муаммоларни бартараф этади.

6. Тарвуз буйрак ярасига шифо бўлади, яъни тошларни тушириб, қумларни чиқаради.

7. Буйраги касал бемор зубтурум барги, қовун-тарвуз еб турсин, даво топади.

8. Буйрак шамоллаганда бел билан икки буйрак устидан аввал пахта ёғи, кейин товуқ тухумининг сариғи такрор 2-3 марта суртилса, буйрак фаолияти яхшиланади, оғриғи қолади.

9. Мўмиё буйрак хасталигига яхши даводир.

10. Буйрак оғриганда нилуфар, санобар дамлаб ичилса, даво бўлади.

11. Буйракда қаттиқ оғриқ бўлса ёки шамолласа, лавр дарахти мевасини қайнатиб ичиш тавсия этилади.

12. Буйрак қаттиқ оғриганда эшак гўштидан бир парча боғланса, унга шифо бўлади.

13. Арча дарахтининг меваси дамлама қилиб ичилса, буйрак оғриғи қолади.

14. Қирқбўғим ўсимлигининг томирларини қайнатиб суви ичиб борилса, буйрак касаллигига фойда қилади.

15. Қариқиз томирлари қайнатиб ичилса, томирлари ейилса, буйрак касаллигига шифодир.

16. Райҳонни қайнатиб сувини ичиб юрган бемор буйрак касаллигига шифо топади.

17. Ошқовоқни қирғичдан ўтказиб, сувини ичган бемор буйрак касалидан халос бўлади.

18. Наъматак ва асал дамламаси заифлашган буйракка қувват бағишлайди.

19. Темиртикан ўсимлигини сиқиб суви олингач, куйдирилган ток кулига қўшиб, ҳар куни наҳорда ичилса, буйракдаги тош тушади.

20. Ош тузи билан кепак қўшиб оловда қиздирилгандан кейин буйрак устига боғлаб қўйилса, буйракнинг боди чиқиб кетади.

21. Саримсоқни сувда пишириб, турп уруғига аралаштириб ейилса, буйракдаги тош тушади.

22. Мойчечак қайнатиб ичилса, буйракдаги тош тушади.

23. Турпнинг ичига шолғом ва сабзи уруғидан солиб, буғда пишириб есангиз, буйрагингиз ва ошқозонингиздаги тош майдаланиб тушади.

24. Қора нўхат яхшилаб қайнатиб ейилса, буйракдаги тош тушади.

25. Узум пояси ва таналарини куйдириб кулини еган беморни пешоб касаллиги тузалиб, тошлари майдаланиб тушади.

26. Тухумни димдумбул қилиб еган, наҳорда хом ичиб юрган беморнинг буйраги оғримайди.

27. Қоқигул қайнатиб ичилса, буйрак хасталигига шифо бўлади.

28. Буйраги хаста киши шолғомни ўйиб, ичига асал солиб, оловга қўйиб еса даво топади.

Юқоридаги тавсиялар буйрак учун кучли дориворлар бўлиб, унга 60 кун давомида амал қилмоқ лозим.

БУЙРАК ВА СИЙДИК ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАР

Маълумки, буйрак одам ва ҳайвон танасида модда алмашинуви, кимёвий, биокимёвий ва бошқа жараёнлар натижасида ҳосил бўладиган кераксиз, айримлари тана учун зарарли бўлган қолдиқ моддаларни ташқарига чиқарувчи асосий аъзо ҳисобланади. Шунинг билан бир

қаторда, буйрак ички муҳитнинг доимийлигини таъминлашда, сув-туз, электролитлар ва бошқаларнинг бир меъёردа бўлишида қатнашади.

Буйрак фаолияти тананинг ҳолатига, қабул қилинган сув миқдорига, юрак-қон томир тизимининг ва бошқа аъзолар физиологик ва патологик ҳолатларига боғлиқ. Айниқса, буйрак, юрак ва жигар айрим касалликларга чалинганда сийдик ажралиши камайиб, танада суюклик ва унинг таркибида турли салбий таъсирларга эга моддалар йиғила бошлайди. Бунда ўзига хос шишлар ва бошқа ўзгаришлар пайдо бўлади.

Гломерулонефрит буйрак касалликларидан биридир. Бу хасталикда бирламчи сийдик фильтрация йўли билан майда қон томирлардан ҳосил қилинадиган мальпигиев коптокчаларининг аутоаллергик яллиғланишидир. Нефроз касаллиги эса буйрак паренхимасидаги зарур тўқима ҳужайраларининг емирилиши натижасида юз беради. Булардан ташқари, сийдик йўлларида тош пайдо бўлиши ҳам буйрак фаолиятини издан чиқариши мумкин. Ушбу касалликларда буйракнинг сийдик ажратиш фаолияти бузилиб, танада сув йиғила бошлайди ва шишлар пайдо бўлади. Бундай ўзгаришлар юрак фаолиятининг сурункали етишмовчилигида ҳам

бўлиши мумкин. Бунга сабаб юрак ички пардасининг (эндокард) ревматик яллиғланиши (ревмаэндокардит) бўлиб, у юрак порок хасталигини келтириб чиқаради. Натижада юрак фаолияти секин-аста сусайиб боради, танада қон айланиши секинлашади. Тана ва тўқималарнинг қон билан таъминланиши камаяди. Шу жумладан, буйракда ҳам қон айланиши камаяди ва сийдик ажралиши сусаяди. Натижада қон таркибидаги сув тўқималарга ўтиб, шишларни келтириб чиқаради. Булар юрак шишлари дейилади. Бунда, айниқса, жигар кўпроқ талафот кўриб, у катталашиб, шишиб кетади.

ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАРНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Дарҳақиқат, жуда кўп ўсимлик турлари шифобахш, яъни дори-дармонлик хусусиятига эга. Хўш шундай экан, уларнинг қувват берувчи кучлари нималарга боғлиқ? Гап шундаки, ўсимликлар шундай бир мураккаб органик моддаларни, яъни биологик фаол моддаларни синтез қилади. Инсон у яратган жараёнлар олдида ҳозирча ортда қолмоқда.

Ўсимликлардаги биологик фаол моддаларнинг сони, миқдори ҳамда сифати, уларнинг шифобахшлик хусусиятларини, яъни

дори-дармонлик қобилиятларини белгилашда энг муҳим омил ҳисобланади.

Ўсимлик хом ашёларидан дори-дармон тайёрлашда доривор аҳамиятга эга бўлган оқсиллар, ёғлар, карбонсувлар, алколоидлар эфир мойлари, сапонинлар, флавоноидлар ва бошқа биологик фаол моддалар муҳим аҳамият касб этади. Бу моддаларнинг айримлари ҳақидаги маълумотларни баён этамиз.

Алколоидлар ўсимликларнинг турли аъзоларида тўпланадиган азот сақловчи ва ишқор хусусиятига эга жуда мураккаб органик бирикмалардан ташкил топган моддалардир. Бу моддалар ўзига хос физиологик таъсирчанлик хусусиятига эга. Алколоидлардан морфин, папаверин, хинин, кофеин, кодеин каби турли хил дори-дармонлар ишлаб чиқаришда хом ашё вазифасини ўтайди.

Флавоноидлар органик моддаларнинг гетероциклик бирикмаларидан ташкил топган бўлиб, ўсимлик аъзоларида асосан сариқ бўёқ (пигмент) ҳолида учрайди, баъзан гликозидлар, глюкоза, рамноза, гапактоза ва бошқа қанд моддалари кўринишида бўлади. Улар спазмолитик (сиқилиш) ва балғам кўчирув (ташлатув)чи таъсирга эга, яллиғланиш ҳамда ўн икки бармоқли ичак жароҳатларини даволашда юқори самара беради. Айрим флавоноидлар – рутин ва кверцетинлар

қилтомирларни мустаҳкамлаш ҳамда қон томир деворчаларининг зичлантириш қобилиятига эга бўлади.

Гликозидлар ўсимлик аъзоларида энг кўп тўпланадиган жуда ҳам мураккаб тузилишга эга бўлган моддалардан ташкил топган. Улар намлик ва ферментлар таъсирида иккига парчаланadi, яъни қандли гликозид ва қандсиз агликон компонентларга бўлинади.

Гликозидлар инсон танасига таъсир этиш хусусиятига қараб юрак-қон томир тизимига таъсир этувчи, терлатувчи, аччиқ, сапонинли гликозидлар ва антрагликозидларга бўлинади. Юрак-қон томир тизимига таъсир этувчи гликозидлар бошқа моддалардан фарқли ўларoқ ўз таъсирини тўғридан-тўғри юракка ўтказadi. Аччиқ гликозидлар эса ошқозон-ичак йўллариининг иш қобилиятини оширади, иштаҳани очади ҳамда овқат ҳазм бўлишини яхшилади. Улардан тайёрланган дори-дармонлар билан атеросклероз хасталиклари даволанади. Шунингдек, қувватлантирадиган, шамоллашнинг олдини оладиган, гормонал, нейротроп ҳамда гонадотроп таъсир этиш қобилиятига эгадир. Булардан ташқари, бу дори-дармонлар сурги ҳамда сийдик ҳайдовчи восита сифатида ишлатилади.

Сапонинлар ўсимликларнинг барча аъзоларида бўлиб, уларнинг миқдори ҳамда

сифати ўсимликларнинг ривожланиш даврларига қараб ўзгариб туради. Ўсимлик вегетациясининг охирида илдиз ҳамда туганакларида сапонин миқдори жуда юқори бўлади. Сапонинлар кўпирувчанлик хусусиятига эга бўлиб, гликозидлар гуруҳига киради. Улар гидролизланганда қанд ҳамда сапонинларга парчаланади.

Сапонинлар таъсир кучига эга бўлиб, бурун, лаб ва кўз атрофидаги ҳужайра ҳамда тўқималарни яллиғлантиради. Улар кўзни ёшлантириб, қизартиради, баъзан аллергия беради. Сапонинлар қизил қон таначалари (эритроцит)ларни парчалайди, яъни гемолизлайди.

Сапонинлардан тайёрланган дори-дармонлар табобатда балғам кўчириш, сийдик ҳайдаш мақсадларида ишлатилади.

Эфир мойлари ўсимликларнинг ҳамма аъзоларида тўпланадиган бир қанча моддаларнинг мураккаб бирикмаларида ҳосил бўлган, генетик жиҳатдан ўзаро узвий боғланган, учувчанлик хусусиятига эга бўлган органик моддалар йиғиндисидир. Эфир мойларининг бирикмаларига углеводород, спирт, альдегид, кетон, фенол, лактон, эфир, хинин кислота, азотли бирикмалар ва бошқа бир қанча моддалар киради. Ҳозиргача эфир мойларининг 1000дан ортиқ бирикмалари

аниқланган. Ялпиздан олинган эфир мойининг таркибида 107, ёронгулникида (анжабор, гераньхолмовая) 270 компонент борлиги ҳисобга олинган. Эфир мойлари ялпиз, тоғрайҳон, райҳон, кийикўт, лимонўт, шеролфин, лимонда, шuvoқ, эвкалипт, лавр ва бошқа бир қанча ўсимликларнинг асосан баргларида, атиргул, итбурун, маврак, маржонгул, жасминларнинг гулларида, терак, қайин дарахтларининг куртакларида, арпабодиён, зира, қоразира, ёввойи сабзи, аччиқ бодомларнинг уруғ ва данакларида, лимон, мандаринларнинг мева пўстида, андиз, қора андиз, гулсафсарнинг илдизларида тўпланади. Айни пайтда ер юзида учрайдиган ўсимликларнинг 2500 турида эфир мойларининг борлиги аниқланган. Ўзбекистонда эса 650 тур ўсимлик таркибида эфир мойларини сақлаши ҳисобга олинган.

Ҳар йили жаҳон мамкатларида қимматбаҳо хом ашё берадиган 75 тур ўсимликдан 40 минг тонна атрофида эфир мойлари олинади. Илмий таботатда қоразира, арпабодиён, ялпиз, райҳон, цитрус, каби ўсимликлардан олинадиган доридармонлар билан турли хасталикларни даволайдилар. Айниқса, улар оғриқни қолдириш, асаб тизимини тинчлантириш, ошқозон ичак фаолиятини яхшилашда кенг ишлатилади. Баъзи эфир мойлари асосида тайёрланган дори-

дармонлар балғам ташлатувчи, антисептик бактериоцидлик хусусиятларига эга бўлса, айрим турлари (ялпиз) инсон танасини совутади, тинчлантиради.

Витаминлар мураккаб органик бирикмалардан ҳосил бўлиб, ўсимликларнинг барча аъзоларида сақланади, Витаминлар лотин ҳарфлари ва сонлар билан белгиланади. Улар ташқи муҳит таъсирига жуда чидамсиз бўлиб, тез бузилади, парчланади ҳамда ўзининг фойдали хусусиятларини йўқотади. Масалан С, Р, В 1, В 2, В 6, Рр, Н ва бошқа пантотенат витаминлар қайнаган сувда тез парчланади ҳамда шифобахшлик хусусиятини йўқотади.

А, К, Д, Е витаминлари қайнаган сувда тез парчаланмайди ёки бузилмайди, аммо ёғларда парчланади, таъсир қувватини йўқотади.

С, В, А витаминлари кислород таъсирида бузилади, В2 витамини эса таъсирга чидамлироқдир.

Витаминлар инсон тўқималари учун доимий ва зарур бирикмалардан ҳисобланиб, модда алмашинуви жараёнида фаол иштирок этиш билан бир қаторда, инсон танасининг турли касалликлардан ҳимояланиш қобилиятини оширади. Қон томирларининг деворчаларида холестерин тўпланишига йўл қўймайди. Қон таркибини доимий сақлаб туришда муҳим аҳамият касб этади. Инсон вужудида

витаминлар етишмаса, турли хил витаминоз касалликлари пайдо бўлади.

Бўёқ моддалар. Ўсимлик аъзолари турли пигментларни, яъни бўёқларни сақлайди. Уларга хлорофилл, флаваноид, антоциан, каротиноид ва бошқалар киради.

Хлорофил яшил бўёқ бўлиб, ўсимлик аъзоларининг яшил қисмларида учрайди. Бу моддалар хлорофилл "А" ҳамда хлорофилл "Б"га бўлинади. Хлорофилл сувда парчаланмайди, аммо ёғда парчаланadi.

Антоцианлар бинафша рангдан тортиб, то қизил ранггача бўёқ кўринишини беради. Антоцианлар флавоноидлик гликозидлар ҳисобланади, гидролизланиб, қанд ҳамда агликон-антоцианидга парчаланadi. Улар ўз навбатида, керацианин, энин ва ботанинларга бўлинади, Антоцианлар сувда узлуксиз эрийди, қиздирилса ёки қайнатилса тез бузилади, яъни ранги ҳамда хусусиятини йўқотади.

Антоцианлар ўсимликларнинг гули, меваси ҳамда уруғларида кўпроқ бўлади.

Илмий тиббиётда кверцетин ва рутин моддаларидан тайёрланadиган дори-дармонлар кўпроқ қўлланилади. Улар юрак қон-томир, қон кетиш, ошқозон яраси, қон босимини ошиши каби хасталикларга қарши ишлатилади.

Таннид айрим ўсимликларнинг барги, меваси, пўстлоғи, илдизи ҳамда туганакларида

тўпланади. Бу модда ўсимлик ҳужайра ширасида эриган ҳолда учрайди. У бошқа моддалар билан бириккан ёки айрим ҳолда бўлади. Ўсимлик тўқималари ўлгандан сўнг ҳужайра деворчаларига шимилади. Таннид тери кўнлаш (чармлаш) саноати учун асосий хом ашё ҳисобланади.

Бу модда илмий тиббиётда ошқозон-ичак касалликларининг олдини олувчи бактерицидди модда тариқасида ишлатилади.

Аччиқ моддалар (азотсиз мураккаб моддалар) терпенли бирикмалардан ташкил топган бўлиб аччиқ таъмга эга. Бу моддалар таъсирида ошқозон шираси кўплаб ишлаб чиқарилади, овқат яхши ҳазм бўла бошлайди, иштаҳа очилади. Айниқса, бу хасталикка чалинган беморлар учун муҳим аҳамият касб этади.

Кумаринлар, айниқса, соябонгулдошларга оид ўсимлик аъзоларида тўпланадиган биологик фаол моддалардир. Бу моддалар цисортооксикор кислоталардан ташкил топган,

Кумаринларнинг таъсир қуввати турлича бўлиб, тиббиётда энг кўп ишлатиладиганлари фурукумаринларга оиддир. Бу моддалар ультрабинафша нурларга нисбатан тананинг сезувчанлик хусусиятини оширади, қон томирларини кенгайтиради.

Фурукумаринлар тери хасталикларини даволашда қўлланиладиган дори-дармон

воситаларини ишлаб чиқаришда асосий хом ашё манбаларидан ҳисобланади.

Органик кислоталар ўсимликнинг ҳужайра ширасида учрайди. Ўсимликнинг барча аъзоларида айниқса, меваларида олма, лимон, вино шовул, чумоли, аскорбин, баъзан хинин ва линолен кислоталари ҳолида бўлади.

Танадаги органик кислоталар модда алмашинувида иштирок этади. Шира ишлаб чиқарадиган безларнинг ишчанлигини оширади. Ўт суюқлиги ва панкреатик ширанинг ажралишига таъсир кўрсатади.

Органик кислоталар бактерицидлик хусусиятига эга. Шу сабабли ҳам турли микробларни қириб ташлайди. Натижада инсон танасига хасталикларни юқтирмасдан яхши таъсир этади.

Органик кислоталар иштаҳани очади, овқат ҳазм бўлишини яхшилайдди.

Ферментлар ўсимлик тўқималарида пайдо бўлади. Улар меваларда кўпроқ тўпланади ҳамда модда алмашинуви жараёнида фаол иштирок этади. Ферментлар деярли оқсил моддалардан ҳосил бўлади.

Танада содир бўладиган кимёвий реакциялар ферментлар иштирокида ўтади. Шунингдек, ферментлар маълум моддаларнинг реакцияга киришишини тезлаштиришда катализаторлик ролини ҳам ўтайди.

Ферментларга таъсир кўрсатадиган ҳарорат 40°C дан юқори бўлмаслиги лозим. Агар ҳарорат бу кўрсаткичдан юқори бўлса, ферментлардаги оқсиллар коагуляция ҳолига тушади. Натижада ферментлар катализаторлик хусусиятини йўқотади.

Фитонцидлар ўсимлик аъзоларида тўпланиб, микроорганизмларни қириб юбориш хусусиятига эга бўлган мураккаб тузилишдаги органик моддалардан ҳисобланади. Бу моддаларни ўсимлик антибиотиғи ёки фитонцидлари дейилади.

Фитонцидлар алкалоид эфир мойи, антоциан кўринишларида бўлиши мумкин. Ўсимликлардан айрим фитонцидлар тоза ҳолда ажратиб олинган. Масалан, алицин фитонциди саримсоқдан ажратиб олинган бўлиб, амин аминокислоталаридан ташкил топган. У бактерицидлик хусусиятига эга. Фитонцидлар бактерияларни қириб ташлайди ёки ўсиши ҳамда кўпайишига имкон бермайди.

Ўсимликлардан олинган фитонцидлар тиббиётда антибиотиклар сифатида ишлатилади. Айниқса, юқумли касалликларни даволашда қўлланилади.

Крахмал полисахаридларга мансуб бўлиб, мураккаб тузилишга эга. У танани тетиклаштиради ҳамда қувватини оширади. Тирик жисмда ундан глюкоза ҳосил бўлади.

Крахмалдан илмий тиббиётда ошқозон-ичак ҳамда тери касалликларини даволашда қўлланиладиган дори-дармонлар тайёрланади. Шунингдек, крахмал саноатда, уй-рўзғор ишларида кенг қўламда ишлатилади.

Полисахаридлар ўсимликларнинг барча аъзоларида, айниқса, мева, туганак, илдиз ҳамда пиёзларида кўп бўлади. Полисахаридлар мураккаб тузилишга эга бўлиб, углеводлар йиғиндисидан ташкил топади. Улар кундалик эҳтиёж учун зарур бўлган моддалардан бири ҳисобланади.

Азотли моддалар мураккаб бирикмалардан ташкил топган бўлиб, уларнинг асосини оқсилли моддалар ҳосил қилади. Улар, ўз навбатида, аминокислоталар ҳамда амидлардан иборат. Шунингдек, оқсилсиз азотли моддалар ўз таркибида нуклеин кислотаси, аммиак тузлари, нитратлар, баъзи витамин ва гликозидларни сақлайди.

Оқсиллар ўсимликларнинг асосан уруғи ва меваларида кўпроқ тўпланади. Улар тўйимли озиқ-овқат манбаи ҳисобланади. Оқсиллар протеолит ферменти таъсирида аминокислоталарга парчланади, танада модда алмашинувини тўғри йўлга қўйишда иштирок этади ҳамда унинг қувватини оширади.

Мой ва мой кислоталари ўсимликларнинг уруғи, меваси ҳамда данакларида

мужассамланган бўлиб, мураккаб тузилишга эга. Эфир, глицерин кислоталарининг бир асосли ёғ қаторларидан иборат. Мой ва мойсимон моддалар озиқ-овқат соҳасида ишлатилишидан ташқари, офир ҳамда енгил машинасозлик саноатининг бошқа тармоқларида ҳам қўлланилади. Илмий тиббиётда эса малҳам дори, крем ва пластир тайёрлашда, баъзан доривор моддаларни эритишда ишлатилади. Кўпинча ўсимлик мойлари қон ҳамда қон томирчалари деворидаги холестерин моддасини эритиш хусусиятига эга.

Шу нарсани қайд этиш лозимки, шифобахш ўсимликлар таркибидаги дори-дармон моддалар турли-туман бўлганлиги сабабли инсон танасининг функционал тизими иш фаолиятига ҳар тарафлама, яъни кўп қиррали таъсир этиш қувватига эгадир.

Шифобахш ўсимликлардан тайёрланган дори-дармонларнинг устунлик томони ҳам шундаки, у инсон танасида учрайдиган бирикки-уч ва ундан ортиқ касалликларни даволашда фаоллик кўрсатади ҳамда уларни тузатади.

Халқ ўртасида шифобахш ўсимликлар фойдадан холи эмас. Уларнинг инсон танаси учун зарари йўқ, заҳарламайди. Қўшимча хасталикларни келтириб чиқармайди, деган

фикрлар мавжуд. Аммо бу фикрлар шифобахш ўсимликлардан мутахассислар ёрдамида тўғри ва оқилона фойдаланилса, бир ўсимликни иккинчи ўсимлик тури билан алмаштириб юборилмаса, ўсимликларни бир-бирига ҳамда инсон танасига тўғри келишини ҳисобга олинса, ўсимликлар ривожланишининг аниқ даврларига, аниқ микдор ҳамда аниқ йиғмаларга, шунингдек, истеъмол этиш усулларига тўла риоя қилингандагина тўғри бўлади ва улардан фойдаланиш юқори самара беради. Акс ҳолда, кўнгилсиз воқеаларни юзага келтиради, натижаси яхши бўлмайди. Демак, шифобахш ўсимликлардан дори-дармон ўрнида фойдаланилганида, фақатгина юқори тажрибали, ихтисослашган мутахассис шифокорларнинг маслаҳати ҳамда кўрсатмаларига амал қилиниши шарт.

Шифокор ҳозирги замон фитотерапия қонун-қоидаларини, талабларини, услубларини, уларнинг классификациясини бошқа терапевк хасталик белгиларини солиштира билиши, уларни бир-бирига мос келишини аниқ билиш усуллари билан қуролланган бўлиши лозим.

Фитотерапия билан шуғулланган мутахассис шифокорлар, албатта, доришунос ҳамда шифобахш гиёҳларнинг хусусиятларини яхши биладиган ботаник-биолог, олий маълумотли

доришунос мутахассислар билан ҳамкорликда даволаш ишларини олиб боришлари керак.

СЕБАРГА — КЛЕВЕР

Себарга кўп йиллик ўсимлик бўлиб, бўйи 25-50 см.гача етади. Пояси ингичка, кўтарилувчи, сертук. Барги уч пластинкали мураккаб бўлиб, банди билан пояда кетма-кет ўрнашган. Пастдаги баргчалари тухумсимон, майда тишсимон қиррали, юқори томонидагилар чўзиқроқ, текис қиррали бўлади. Гуллари пушти ёки қизил рангли бўлиб, бошчага тўпланган. Меваси — бир уруғли, эллипссимон ёки тухумсимон дуккак.

Апрель-сентябрь ойларида гуллайди, меваси июнь-октябрь ойларида пишади. Ўсимлик гуллаганда гул тўплами ва поянинг говори қисмидаги барглар йиғилади ва соя ерда қуритилади. Себарга ўсимлиги таркибида витамин С, каротин, эфир мойи, гликозидлар, смолалар, сапопинлар, флавоноидлар, салицил, кумар кислоталари ва бошқа бирикмалар бор.

Абу Али ибн Сино қуритилмаган ўсимлик ширасидан яраларга ва кўзга оқ тушганда қўллаган ҳамда ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмани сийдик йўли касаллигида сийдик ҳайдовчи дори сифатида фойдаланган.

Халқ табобатида ўсимлик гулидан тайёрланган қайнатма ёки дамлама балғам кўчирувчи, сийдик ҳайдовчи ва антисептик дори сифатида ҳамда яра ва куйган терини, хавфли шишларни даволашда ишлатилади. Қуритилмаган барғни майдалаб, яра ва шишган жойга қўйиб боғланади. Булардан ташқари ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма безгак, меъда ва шамоллаш касалликларини даволашда қўлланилади. Барғ шираси ширинчага даво қилинади.

Ўсимликнинг гулидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган идишга бир стакан сув қуйилади-да, қуритилган ва майдаланган гулдан 20 г солиб, бир оз қайнатилади ва бир соат қўйиб қуйилади. Сўнгра докада сузилади. Қайнатмадан ҳар 2-4 соатда бир ош қошиқдан ичилади.

Себарга гулидан дамлама тайёрлаш учун идишга бир стакан қайнаб турган сув қўйилади ва устига қуритилган ва майдаланган гулдан 3 чой қошиқ солиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузилади. Кунига 2-3 маҳал, 2 ош қошиқдан ичилади.

Кейинги вақтларда себарга ўсимлигининг кучли сийдик ҳайдовчи таъсирга эга эканлиги тажрибада аниқланган. Шунинг учун ҳам уни илмий тиббиётда сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатиш тавсия этилган.

ТАРВУЗ – АРБУЗ

Халқ табобатида тарвуздан сийдик ҳайдайдиган, иссиқ туширадиган ва чанқоқни қолдирадиган кучли восита тариқасида фойдаланилади. Таркибида фруктоза бўлганлиги учун қандли диабет касаллигида буюрилади, чунки диабет билан оғриган беморлар фруктозани яхши кўтаради.

Таркибида анчагина клетчатка бўлганидан тарвуз ичаклар ҳаракатини қўзғатади, овқат ҳазмини яхшилайти, ортиқча миқдордаги холестериннинг танадан чиқиб кетишига ёрдам беради. Анемия, жигар, ўт пуфаги касалликлари, жумладан, ўт-тош ва сийдик-тош касалликларида буйрак ва сийдик чиқариш йўллари касалликларида шифо учун парҳезга тарвуз буюрилади.

Халқ табобатида тарвуз уруғлари иссиқни туширадиган дори тариқасида ишлатилади. Ўрта Осиё ва Ҳиндистон халқ табобатида илдизлари ўт ҳайдайдиган сурги дори тариқасида истисқо, буйрак ва сийдик йўллари касалликларида сийдик ҳайдайдиган восита тариқасида ревматизм, невралгияларда, шунингдек, илон ва чаёнлар чаққан пайтларда оғриқ, қолдирадиган, захар кучини кесадиган восита тариқасида ишлатилади. Чипқон чиққан жойларга янги

барглари қўйилади, гулларидан эса хавфли ўсмаларни давлашда фойдаланилади. Кўпгина мамлакатлар (Греция, Туркия, Ҳиндистон)нинг халқ табобатида, жумладан, Туркманистонда яхши етилган тарвуз қоқисидан кучли сурги сифатида фойдаланилган.

ТУТ – ТУТ, ШЕЛКОВИЦА

Табобатда шотутнинг мевасидан фойдаланилади. Тут меваси тўлиқ пишганда қоқиб олинади ва очиқ ҳавода – қуёшда қуригилади ёки қуригмай қўлланади. Қуриган мевалар тоза, қуруқ, соя ва ҳаво кириб-чиқиб турадиган жойда халталарда сақланади.

Шотут меваси таркибида кўп миқдорда қандлар, олма, лимон ва бошқа кислоталар, антоцианлар, пектин ва бошқа моддалар бўлади. Тут мевасининг асосий таъсир қилувчи биологик фаол моддалари кислоталар ва флавоноидлар (антоцианлар) ҳисобланади.

Табобатда турли тутлар мевасидан овқатнинг ҳазм бўлишини ва қон ишлаб чиқаришини яхшилайдиган восита сифатида фойдаланилади. Мевалари ўткир ва сурункали жигар касалликларида (гепатитда), холециститда, сурункали гастритда, ошқозон, 12 бармоқ ичак яра касаллигида, энтероколитларда (ичак

яллиғланишида) берилади. Қарияларда кузатиладиган ич қотишида, бавосил касаллигида ҳар куни овқатдан олдин тут мевасини истеъмол қилиш буюрилади.

Шотутнинг меваси ёки ундан тайёрланган мураббоси, шарбати халқ табобатида гипертония, қандли диабет касаллигини даволашда кенг ишлатилади. Шу мақсадда тутларнинг, шу жумладан, шотутнинг барги ва пўстлоғидан тайёрланган дамламалар ҳам қўлланилади. Пўстлоғидан тайёрланган қайнатма эса стоматологияда (стоматит) ва томоқ касалликларда (ангина, фарингит) оғиз ва томоқни чайиш учун тавсия этилади. Тут баргидан тайёрланган бўтқа тери касалликларида (турли яралар, дерматит, қўтир, эшакем) жароҳатланган жойларга суртилади.

Тиббиётда юрак хасталиklarини (юрак пороки, миокардодистрофия) даволаш учун кунига 200-300 г тут мевасини овқатдан кейин истеъмол қилиш ижобий натижалар беради.

Хитой тиббиётида тут дарахтининг пўстлоғи қандли диабетга қарши ишлатиладиган йиғмалар таркибига киради.

ЧИЛОНЖИЙДА – УНАБИ

Оддий чилонжиданинг тиббиётда баргидан фойдаланилади. Табобатда унинг барги ва

меваларм қўлланилади. Меваси пишганда ўсимликнинг барги ва мевасн йиғилади, барги соя ерда, меваси очиқ ҳавода – қуёшда қуритилади. Қуриган маҳсулотлар қоғоз ёки ип қоп ва халталарда қуруқ, салқин, тоза ва ҳаво кириб-чиқиб турадиган жойларда сакланади.

Чилонжийда барги ва мевасида 3,7-2,3 % флавоноидлар (рутин ва бошқалар), 102,7-597 мг % С витамини, 11,17-2,77 мг % гача каротин, сапонинлар, кислоталар, 28 % гача қандлар, 27,80 % гача пектин, 8,84 % шиллиқ, 8,10% ошловчи ва бошқа моддалар бўлади.

Чилонжийда барги ва меваларининг асосий таъсир қилувчи биологик фаол бирикмалари улар таркибидаги флавоноидлар, сапонин ва шиллиқ моддалар ҳисобланади.

Халқ табобатида петрушка буйрак ва юрак хасталикларида, сийдик ҳайдовчи дори сифатида ишлатилиб келинади.

Илдизи ва меваси устида олиб борилган доришунослик тадқиқотлари натижасида уларнинг эфир мойлари ҳисобига диуретик (сийдик ҳайдовчи) таъсири анча юқори эканлиги ва юрак фаолиятига юрак гликозидлари (марваридгул, суғурўт, ангишвонагул ўсимликлари) сингари, лекин кучсизроқ таъсир этиши аниқланган. Шу сабабдан петрушка сийдик ажралишининг

камайиши билан кечадиган касалликларда (юррак пороки, нефрит, жигар касалликлари — шишларда) ёки тана тўқималарида суп йигилиши билан давом этадиган касалликларда кенг миқёсда қўлланилади. Лекин буйрак ва сийдик қопининг ўткир яллиғлаишида (ўткир нефрит, ўткир цистит) ва ҳомиладорлик даврида тавсия этилмайди. Дамламаси майдаланган илдизпоясидан (2 ошқошиқ) 2 стакан қайнаб турган сувга солинади ва 2 ошқошиқдан кунига 4 марта ичилади.

РҶЯН — МАРЕНА

Тиббиётда рўян турларининг илдизпояси ва илдизидан фойдаланилади. Илдизпоя ва илдизлари кузда ёки баҳорда ковлаб олинади, поя қолдиқлари қирқиб ташланади, ювилади, кейин очиқ ҳавода — қуёшда ёки қуритгичда 45-50°С ҳароратда қуритилади. Қуриган маҳсулот қоғоз ёки ип қоп ва халталарда қуруқ, салқин, тоза ва ҳаво алмашилиб турадиган жойларда сақланади.

Ўсимликнинг илдизи ва илдизпояси таркибида турли биологик фаол моддалар (антрахинонлар, уларнинг ҳосилалари ва бошқалар) сақланади. Улар таъсирида ўсимлик Гален дори-дармон воситалари (қуруқ экстракти таблетка ҳолида) буйрак ва сийдик

қопида жойлашган тошларни (айниқса, фосфат тузлари, кальций ва магний оксалатларини) юмшатади ва уларнинг сийдик билан чиқиб кетишини таъминлайди.

Шу билан бир қаторда, рўян илдизпоясининг дори-дармон воситалари спазмалитик (сийдик йўллари деворидаги силлиқ мускулларнинг бўшашиши) таъсир этади. Бу ҳам тошларнинг ушланиб қолишига йўл қўймайди ва уларнинг чиқиб кетишини осонлаштиради.

Шунга асосан рўян дори-дармон воситалари буйрак ва сийдик йўли тош касалликларида тавсия этилади.

Ўсимликнинг қуруқ экстракти таблетка кўринишида (0,25 г) ишлаб чиқарилади. Кунига 3 марта ярим стакан илиқ сув билан 2-3 таблеткадан ичилади. Бундан ташқари "Марслип" мажмуа таблеткаси таркибига ҳам киради.

Цистенал мажмуи дори-дармон воситаси таркибида рўян илдизидан тайёрланган настойка ва бошқа моддалар бўлади. Дори-дармон воситаси 3-4 томчидан қандга томизиб, овқатдан 30 дақиқа олдин қабул қилинади.

Рўян сийдик йўлидаги тош ҳосил бўлиш касаллигида ишлатиладиган йиғмалар таркибига киради.

САБЗИ – МОРКОВЬ

Тиббиётда ёввойи сабзининг мевасидан, элма сабзининг эса илдизмевасидан фойдаланилади. Сабзи меваси ўсимлик гуллаб (иккинчи йили), мевалари етила бошлаганда ўриб олинади, боғ-боғ қилиб боғлаб, хирмонда бир-бирига суяб, гарам қилиб қўйилади. Мевалар бутунлай етилиб, пишган ва қуригандан сўнг ўсимлик янчилади, шамол машинада совуриб эланади. Тозаланган мевалар дориворлар тайёрлаш учун фармацевтика заводларига жўнатилади.

Элма сабзининг илдизмеваси — сабзиси етилганда ковлаб олинади, ювилади, сабзи шираси ва бошқа доривор воситалар тайёрлаш учун қуритилмай заводларга юборилади.

Сабзи мевасининг асосий таъсир қилувчи биологик фаол бирикмалари унинг таркибидаги эфир мойи, кумаринлар ва флавоноидлар мажмуи ҳисобланса, илдизмевасиники — витаминлар (биринчи галда каротин) мажмуи ҳисобланади.

Сабзининг уруғи турли моддаларга (эфир мойи, флавоноидлар, каротин ва бошқа моддалар) бой. Сабзининг даволиги ва ишлатилиши, асосан, илдизмева таркибидаги каротин (провитамин А), В витамин гуруҳи ва аскарбин кислотага боғлиқ бўлиб, ушбу

витами́нлар етишмовчилигида кенг миқёсда ишлатилади. Шунинг билан бирга ўт ҳайдайдиган ва диуретик таъсири борлиги ҳам аниқланган. Сабзи хом шаклида буйрак-тош касаллигида ҳам берилиши мумкин. Чунки тошларни ва қумларни сийдик ёрдамида ювиб, уларнинг чиқиб кетишини таъминлаши мумкин. Лекин сабзи илдизмевасининг шираси, асосан, А витамини етишмаслигида, жигилдон қайнашида кўпроқ ишлатилади.

САМИНЧЎП – ГРЫЖНИК

Тиббиётда туксиз саминчўпнинг ер устки қисмидан фойдаланилади. Ўсимлик гуллаган нақтда ер устки қисми (ўти) ўриб ёки юлиб олинади ва соя ерда қуритилади. Қуритилган маҳсулот қоғоз ёки ип қоғ ва халталарда қуруқ, тоза, салқин ва ҳаво алмашилиб турадиган жойларда сақланади.

Саминчўпнинг асосий таъсир қилувчи биологик фаол бирикмалари унинг таркибида сақланадиган сапонинлар, флавоноидлар ва шиллик моддалар ҳисобланади.

Халқ табобатида ўсимлик ўтидан тайёрланган дамлама сийдик ҳайдовчи дори сифатида сийдик қопининг ўткир яллиғланишида, тухум қопига сув йиғилишида, буриштирувчи сифатида захм, ўпка ва бошқа касалликларда

қўлланилади. Марказий Осиё табобатида юқоридагилардан ташқари буйрак яллиғланишида, сариқ касаллигида ҳам қўлланилади.

Саминчўп спазмолитик (спазмларга қарши) ва сийдик ҳайдайдиган таъсир кўрсатади. Сийдик қопининг яллиғланишида (ўткир цистит) ва сийдик йўлларида ҳосил бўладиган тош касаллигида самарали таъсир этади. Шу сабабдан, саминчўп дамламаси (1:20) тиббиётда буйрак ва сийдик қони тош касаллигида, буйрак санчиғида тошни ва қумни ҳайдаш мақсадида берилади.

Сапонинлар, ошловчи ва бошқа моддалар ҳамда кўп микдорда калий тузлари бор. Ўсимлик баргидан тайёрланган доридармонлар (дамлама) сийдик ҳайдаш хоссасига эга. Унинг таъсирида сийдик билан хлоридларнинг, мочевина ва сийдик кислотасининг чиқиши кузатилади. Бундан ташқари, дамлама таъсирида силлиқ мушаклар бўшашади. Шу сабабдан, ўсимликдан тайёрланган дамлама буйракнинг шишлар билан кечадиган сурункали касалликларида (сурункали нефрит, нефроз ва бошқалар) сийдик йўллари яллиғланишида (цистит, уретрит) ва бошқа касалликларда қўлланилади.

Дамлама тайёрлаш учун 7-10 г (2-3 ошқошиқ) ўсимлик баргидан олиб, 200 мл

қайнаб турган сувга солинади ва 15 дақиқа дамлаб қўйилади, совутилади, докадан ўтказилади ва юқорида кўрсатилган касалликларда кунига 2-3 марта ярим ёки чорак стакандан ичилади.

БЎТАКЎЗ – ВАСИЛЁК

Тиббиётда кўк бўтакўзнинг гулидан фойдаланилади. Ўсимлик гуллаганда тўпгули саватчалари юлиб олинади, сўнгра унинг четидаги варонкасимон ва қисман ўртадаги (40 % гача) найчасимон гуллари қўл билан териб олинади ва сояда қуритилади. Қуритилган маҳсулот қоғоз ёки ип халталарда ёки яшикларда қуруқ, тоза, салқин ва ҳаво алмашилиб турадиган жойларда сақланади.

Бўтакўз гуллариининг асосий таъсир қилувчи биологик фаол бирикмалари уларнинг таркибидаги антоцианлар, флавоноидлар ва гликозидлар жамланмаси ҳисобланади.

Ўсимликнинг Гален дори-дармон воситаси (дамлама) сийдикни ҳайдайдиган таъсир кўрсатади. Ушбу таъсир ўсимлик гулларидаги антоцианларга боғлиқ. Бундан ташқари, уларда яллиғланишга ва микробларга қарши таъсир ҳам мавжуд. Шунга асосан, ўсимлик дори-дармон воситаси буйракнинг ва сийдик йўллариининг сурункали касалликларида

(яллиғланишда), юрак иа буйрак фаолияти билан боғлиқ шишларда, сийдик йўли тош касаллигида ишлатилади.

Ўсимликнинг гулларидан тайёрланган дамлама (бирешқошиқ қуритилган гули 200 мл қайнаб турган сувда дамланади) илиқ ҳолда кунига 3 марта, 1 ошқошиқдан ичилади.

ПЕТРУШКА – ПЕТРУШКА

Тиббиётда петрушканинг мевасидан фойдаланилади. Поянинг пастки қисмидаги тўпгуллари-соёбонидаги мевалари пиша ва қорая бошлаганида ўсимлик ўрилади, боғ-боғ қилиб боғлаб, бир-бирига суяб хирмонда қолдирилади. Мевалари тўлиқ етилганда ва қуриганда ўсимлик янчилади, шамол машинада соуриб, мевалари тозалаб олинади. Тозаланган мевалар қоғоз ёки ип қоп халталарда ёки яшикларда (қутиларда) қуруқ, соя, ҳаво алмашилиб турадиган жойларда сақланади.

Петрушка мевасининг асосий таъсир қилувчи биологик фаол моддалари унинг таркибидаги эфир мойи (асосий қисми апиол) ва флавоноидлар ҳисобланади.

Петрушканинг барглари ва илдизи табобатди истеъмол қилинади. Уларда эфир мойлари, флавоноидлар, гликозидлар бўлгани сабабли кўпгина шифобахш хусусиятга эга.

Жигар хавфли ўсмалари (саратон)да жигарга келаётган дарбоза венанинг қисилиб қолиши оқибатида шу венага тааллуқли қон томирларда қон димланиб қолади. Шу сабабли қон таркибидаги сув, асосан, қорин веналаридан қорин бўшлиғида йиғилади (асцит) натижада қорин катталашиб кетади ва бошқа ўзгаришлар юз беради.

Демак, пешоб ажралишининг камайиши юқорида баён этилган, асосан, буйрак, юрак ва жигар касалликларида кузатилади. Шундай ҳолларда буйрак фаолиятини тиклаш мақсадида сийдик ҳайдайдиган дори воситалари тавсия этилади.

Доривор ўсимлик дори-дармон воситаларининг диуретик таъсири кучсизроқ бўлса ҳам буйрак шишларида уларни узоқ муддат истеъмол қилиш мумкин. Чунки улар апча юмшоқ ва шикаст етказмайдиган таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам ушбу дори-дармон воситалари, асосан, буйрак, юрак ва жигарнинг сурункали хасталиги билан боғлиқ шишларда тавсия этилади.

БОДРИНГ – ОГУРЕЦ

Табобат (қисман тиббиёт)да бодрингнинг пишган мевасидан фойдаланилади. Бодринг тўлиқ пишганда (сарғайиб турланганда) меваси

узилади ва ичидан уруғи олиниб, қуритилади. Қуритилган уруғлари қоғоз ёки ип пакетча ва халтачаларда қуруқ, тоза, салқин ва ҳаво алмашиниб турадиган жойларда сақланади.

Бодринг меваси таркибида 97 % гача сув бўлади. Шунингдек, унинг таркибида қандлар, кислоталар, витаминлар (С, В₁, В₂, В₃, РР ва Е, каротин, биотин, фолат ва пантотен кислоталар) ва бошқа моддалар бор. Витаминларнинг миқдори жуда кам. Бодрингнинг энг муҳим бирикмалари унинг таркибидаги калий, кальций, натрий, магний, фосфор, йод, темир каби минерал моддалардир.

Табобатда бодрингнинг меваси қўлланилади. Унинг таркибида кўп миқдорда сув, дағал тўқима ва бошқа моддалар бор. Турли таомлар билан бирга ва ўзи соф ҳолда ҳамда зираворланган ҳолда истеъмол қилинади. У иштаҳани очади, ошқозон-ичак секрециясини оширади ва ҳаракатини осонлаштиради, овқат ҳазм бўлишини яхшилайдди, овқат таркибидаги оқсил, ёғлар, минерал моддаларнинг сўрилишини таъминлайди, қисман енгил ични суради. Таркибидаги калий ҳисобига сийдик ажралишини оширади, юрак фаолиятига ижобий таъсир этади.

Бодринг ва унинг уруғи иштаҳани очиш, овқатнинг ҳазм бўлишини яхшилаш, спастик колитларда ични юмшатиш билан бирга, буйрак

ва сийдик йўллари касалликларида (пиелит, пиелонефрит, тош касаллигида) тавсия этилади.

ЧОЙ – ЧАЙ

Чой баргидаги алкалоидлар (кофеин, теобромин, теофиллин) ўсимликнинг биологик фаоллигини таъминлайди. Чунончи, кофеин таъсирида марказий асаб тизимининг фаолияти жонланади. Натижада бардамлик, ақлий ва жисмоний иш қобилияти яхшиланади, уйқу қочади, тетиклик ва бошқалар кузатилади. Булардан ташқари, нафас ва қон ҳаракати, адашган асаб тизимлари ҳам қисман жонланади, юрак фаолияти тезлашади, юрак қон томирлари кенгайиб, юракнинг қон билан таъминланиши ошади. Шунга ўхшаш буйрак ва бош мия қон томирлари ҳам кенгайди. Шу сабабдан сийдик ажраши кўпаяди ва мия тўқимасининг қон билан таъминоти яхшиланади. Периферик қон томирлар тонуси эса қисман ошади. Кофеин таъсирида яна ошқозон ширасининг ажраши кучаяди, иштаҳа яхшиланади.

Ўсимлик баргидаги теофиллин ва теобромин алкалоидларининг марказий асаб тизимига таъсири деярли билинмайди. Лекин уларнинг юрак ва буйрак қон томирларига ҳамда нафас йўллари силлиқ мушакларини бўшаштиришга таъсири яхши намоён бўлади.

Шуларга кўра турли халқлар орасида қадимдан чойни кенг миқёсда ишлатилиши бежиз эмас. Чунки чой ичимлиги кўп томонлама фойдалидир. У умумий қувватни оширувчи, бардамлик берувчи, чарчоқни йўқотувчи, иситма туширувчи, сийдик ҳайдовчи, овқатни ҳазм қилувчи ичимлик сифатида табобатда кўп ишлатилади.

Тиббиётда ҳам чойни ақлий ва жисмоний чарчоқда, умумий қувватсизликда, буйрак ва юрак шишларида, юрак фаолиятининг заифлашишида, нафас қисиш касаллигида, бош оғриғида, қон босими пасайишида ва бошқа бир қатор хасталикларда ва ҳолатларда истеъмол қилиш тавсия этилади. Кофеининг тоза дори-дармон воситаси ҳам ушбу касалликларда берилади.

Қуюқ қилиб дамланган чой уйқу қочириш хусусиятига эга. Шунингдек, қон босими юқори бўлган, меъда яраси бор ва асаб касаллиги билан оғриган кишилар қуюқ дамланган чой ичмасликлари керак.

Қуюқ дамланган кўк чой ошқозон-ичак йўлида қон қуюлишига даволиги бор. Шунингдек мияга қон қуюлишидан маълум даражада муҳофаза қилади, бошни қуёш тафтидан қизиб кетишдан сақлайди, қовуқ, буйрак ва жигарда тош пайдо бўлишига йўл қўймайди.

БУЙРАК ВА СИЙДИК ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ЙИҒМА ЧОЙЛАР

1. Арча (меваси) — 3 қисм; дорихона укропи (меваси) — 1 қисм; силлиқ ширинмия (илдизи) — 1 қисм.

Қайнатма тайёрлаш учун 100 г майдаланган ва аралаштирилган ўсимлик маҳсулотлари қайнаб турган 1 литр сувга солинади ва қайнаб турган сув устида 20 дақиқа ушлаб турилади, кейин совитилади, докадан сузилади ва сийдик ҳайдаш учун кунига 3 марта, 1/3, 1/4 стакандан ичилади. Ўткир кечадиган буйрак ва сийдик йўллари касаллигида ва ҳомиладорликда тавсия этилмайди.

2. Бўёқдор рўян (илдизи) — 2 қисм; дала анониси (илдизи) — 1,5 қисм; оқ қайин (барги) — 1 қисм; ортосифон (барги) — 1,5 қисм; қирқбўғин (ўти) — 1 қисм; доривор мойчечак (гули) — 1,5 қисм; полиз шивити (меваси) — 1,5 қисм.

Қайнатма юқоридаги йиғма сингари тайёрланади ва буйрак-тош касаллигида кунига 3-4 марта, ярим ёки чорак стакандан ичилади.

ТОК

Ток баргининг янгилигида тайёрланадиган турли таомлар (ток дўлма) кишига қувват бағишлайди. Меъда фаолиятини яхшилайти, овқат осон ҳазм бўлишида ёрдам беради.

Ток баргларининг қиймаси яра ва жароҳатларга қўйилса, улар тез эт олади.

Ёш ток новдаларининг шарбати ичилса ёки чайнаб шимилса, милкларни мустаҳкамлайди, иштаҳани очиб, кўнгилни равшанлаштиради.

Узум уруғларидан тайёрланадиган қайнатма (1:10 нисбатда) сийдик ҳайдовчи восита ҳисобланади.

Узум ғўрасининг суви, нордон узум навлари оғиз бўшлиғи шилиқ қаватларининг ва муртак безларининг яллиғланишида иштаҳа очувчи, ҳароратни туширувчи омил сифатида ишлатилса, майизидан сийдик ҳайдовчи ва енгил сурги сифатида фойдаланилади.

Узум сиркаси қонни суюлтиради, иштаҳани очиб, овқатни енгил ҳазм бўлишига ёрдам беради.

Ўрта Осиё халқ табобатида янги ток барглари ва новдалари хафақон (гипертония) ва қанд хасталигига эм бўлувчи табиий омил сифатида истеъмол қилинади.

Манбаларда келтирилишича, кузда ток кесилганда оқиб чиқадиған сув-шарбати

истеъмол қилинса, буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалайди. Шунингдек токнинг "кўз ёшлари" сўгалларни йўқотишда ёрдам беради, қонталашларни кетказади.

Қуритиб майдаланган ток баргидан 2-4 г дан истеъмол қилиб турилса, бачадондан қон кетишини тўхтатади.

Замонавий тиббиёт амалиётида узум мевалари ва шарбати жигар, буйрак, ўпка касалликлари, ниқриз, камқонликда, юқумли касалликлардан кейин, қувватбахш амал сифатида тавсия этилади. Шунингдек, у овқатни ҳазм қилади, модда алмашинувини тартибга солади, асаб тизимини тинчлантиради.

Узум жигарга ором бағишлаб, ўт ҳайдайди, бавосилдан чекиладиган азиятни енгиллаштиради, ичдан қон кетишини тўхтатади, юракка дармон бағишлайди.

Узум шарбатидан олинадиган шинни аъзоларга қувват беради.

ШАФТОЛИ

Шафтоли қадим-қадимдан табиблар томонидар бир қатор хасталикларни даволашда тавсия этилган. Чунончи, шафтоли мевалари одам аъзоларини зарарли моддалардан тозаловчи омил сифатида тавсия этилган, сийдик ҳайдовчи восита сифатида буюрилган.

Ширинча (диатез) хасталигида шафтоли данагини қиздириб мағзи туйилиб, сув билан намланган ҳолда баданга ва юзга суртилган.

Халқ табобатида шафтоли меваси овқатни ҳазм қилдирувчи, қайт қилишни тўхтатувчи, сийдик ҳайдовчи восита сифатида тавсия этилади.

Шафтоли қоқисидан енгил сурги сифатида фойдаланиш мумкин. Бунинг учун 1 стакан шафтоли қоқисини 1 л қайноқ сув билан дамлаб, яхшилаб ўраб қўйилади. Тахминан 10 соатлардан кейин, шарбатдан 1 стакандан илиқ ҳолида ичиб турилади.

Халқ табобатида шафтолининг янги баргларининг суви ва қайнатмаси бод, бош оғриғи ва меъда-ичак касалликларига даво сифатида буюрилади.

Шафтоли баргидан тайёрланадиган обзан (ванна) гуш (экзема)га даво бўлади.

Шафтоли гули ва ёш барглари шираси болалардаги гижжаларни туширишга ёрдам беради.

Халқ табобатида буйрак ва қовуқдаги тошларни нуратиш учун шафтоли, қовун, тури уруғларидан 24 г.дан олиб, 16 г тоза асал ва 20 г шакар билан қўшиб дори тайёрлаб, ҳар куни наҳорга истеъмол қилиб туриш тавсия этилади.

Шафтоли ва ундан тайёрланган маҳсулотлар таркибида калий моддаси бўлганлиги туфайли,

юрак-томир тизими касалликлари билан оғриган беморларнинг овқатланиш рационали (тартиби)га киритилади. Шафтоли тана салқинининг олдини олади.

БОДОМ

Халқ табобатида ширин бодом мағзининг қанд билан аралашмаси дармонсизлик, нафас қисиши, бош айланиши ва қуруқ йўталга даво бўлади. Бодомни шакар билан истеъмол қилинса, зиқнафас, зотилжам ҳамда кон қусишга фойда қилиши билан бирга, кесилган, шилинган, тимдаланган, сидирилган, қирқилган жойларга, ичак яралари, қовуқ яраларини тузалишига ёрдам беради, уруғларнинг миқдорини кўпайтиради, кишини семиртиради. Чучук бодом ички аъзоларни тозалайди, мияни пешлайди, айниқса, новвот билан истеъмол қилинса ниҳоятда фойдалидир. Бодом кўзнинг кўриш хусусиятини мустаҳкамлайди, томоқни юмшатади, кўкракка фойда беради.

Аччиқ бодом мағзини мусаллас билан қўшилгани эшакемини даволашда ишлатилади.

ЖИЙДА

Жийда меваси киши аъзоларида туз-сув мутаносиблигини сақлаши, одамнинг фикрлаш

қобилиятини яхшилаши билан эътиборга моликдир.

Умуман, жийда барглари, мевалари, гуллари, новдаларидан тайёрланадиган доривор омиллар халқ табобатида яллиғланишга қарши, буруштирувчи, гижжаларга қарши восита сифатида ишлатилади. Ичкетар, энтерит, колит, гастрит, иситма хуруж қилганда бу ўсимликнинг қисмларидан тайёрланган қайнатмадан фойдаланилади. Жийда меваларидан қайнатма тайёрлаш учун 50 г жийда меваси устига 1,5 л қайноқ сув қуйиб, паст оловда 15-20 дақиқа қайнатилади. Оловдан олиб, 1 соат давомида дамлаб қўйилади, сўнг сузиб олинади. Мазкур қайнатмани овқатдан кейин, 2 ошқошиқдан, кунига 3-4 маҳал ичиш тавсия этилади.

УЗУМ

Ўлкамизда узумнинг турли навлари бўлса-да, унинг шифобахш хусусиятидан кўпчилик хабардор эмас. Халқ табобатида узум билан қовуқ, буйрак, жигар, юрак меъда-ичак йўли касалликлари даволанади.

Узум ниқриз (подагра), бавосил касалликларини даволашда ижобий натижа беради, қон тўхтатиш, ўт ва сийдик ҳайдаш хусусиятига эга.

"Махзан-ул-адвия" китобида қайд этилишича, узум кучли озиқа берувчи неъмат, танада қонни яхшилайдди, қаттиқ нарсаларни юмшатади. У нафас йўллари ва ўпканинг ҳароратини яхшилайдди, семиришга мойиллик яратади, буйракда ёғ ҳосил бўлишига ёрдам беради.

Узум майизи қувватбахш озуқа бўлиб, қон кўпайишига ёрдам беради. Майиз офир хасталикларни (безгак, шамоллаш билан боғлиқ касалликлар) бошидан кечирган кишилар учун жуда фойдали ҳисобланади.

А.Алтамишевнинг берган маълумотларига қараганда, майиз билан пиёз ширасидан тайёрланган қайнатма томоқ бўғилишини даволашда ижобий натижа беради.

Узум одам аъзоларида модда алмашинувини яхшилайдди, ёпишқоқ балғам кўчишига ёрдам беради.

Узумни тинка қуришида, кўз тинишида, камқонликда, ўпка силида, зотилжам; зиқнафас, ошқозон-ичак касалликларида истеъмол қилиш тавсия этилади.

Халқ табобатида ток баргнинг шираси кўзни равшанлаштирувчи омил сифатида тавсия этилади.

Ток баргидан тайёрланган дамлама бод касаллигига эмлик қилади.

ХУРМО

Ҳозирда ўлкамизнинг қарийб, барча вилоятларида хурмо дарахти ўстирилмоқда. Маълумотларга қараганда, хурмо меваси ниҳоятда фойдали бўлиб, шунингдек кексалар учун энгил ҳазм бўлувчи неъмат ҳисобланади.

Тожиклар хурмо мевасини қуритиб ва уни туйиб буғдой уни билан қўшиб нон ёпадилар. Бундай нонлар мазали бўлиши билан бирга қувватбахш бўлиб, камқонликка дармон бўлади.

Кавказ халқлари хурмо меваларининг қуюлтирилган шарбатидан "хурма-дошаб" ҳосил қиладилар. У ўз навбатида хафақон, камқонликда даво бўлиб, юқори нафас йўллариининг шамоллашида балғам кўчирувчи беозор омил ҳисобланади.

Ичбуруғга мойиллиги бор одам хурмонинг сархил меваси ёки мева қоқисини истеъмол қилиши тавсия этилади.

Йирингли жароҳат, яраларга (чипқон, сизлоғич) хурмо меваларининг юмшоқ қисми пўстлоғи билан қўйилади.

Агар хурмо меваларини бўлаклаб қуритилса, ўзининг туруш мазасини йўқотади. Хурмо парҳез неъмат сифатида қон айланиш тизимига, жигар, ўт чиқарувчи йўлларга, шунингдек дармонсизликда фойдали ҳисобланади.

Хурмо таркибида салмоқли миқдорда йод моддаси бўлганлиги туфайли буқоқ хасталигига даво бўлади.

ОЛХҲРИ

ОлхҲри меваларининг нави жуда кўп ва уларнинг хосиятлари анчагина. Қадим-қадимдан олхҲри иштаҳа очувчи, ични юмшатиб, қабзиятдан халос қилувчи неъмат ҳисобланади.

ОлхҲрининг чулиси (шарбат) енгил сурги бўлиши билан бирга, сийдик ҳайдовчи омил ҳисобланади.

ОлхҲри баргининг майдалангани ёки қурук барглари буғлатилган ҳолда йирингли яра ва жароҳатларга қўйилса, уларнинг тузалишини тезлаштиради.

ОлхҲри меваси гемоглобинни кўтаради.

Қора олу навли олхҲри қон босимини тушириш, унинг таркибидаги калий тузлари одам аъзоларидаги ортиқча сув ва ош тузини чиқариб ташлаш хусусиятига эга. Шу сабабли уни буйрак касалликларида ҳам тавсия этилади.

ОлхҲри меваларини сурункали қабзиятда, зарда қайнаганда, атеросклерозда, буйрак касалликларида, бод, ниқриз, сийдик ҳайдовчи омил сифатида, иштаҳа очувчи, қорин оғриғини қолдирувчи восита сифатида тавсия қилинади.

Жайдари олхўрининг гули енгил сурги, сийдик ҳайдовчи ҳамда терлатувчи омил сифатида ишлатилади. Шунингдек, гулидан тайёрланган дамлама хафақон хасталигида тавсия этилади.

ГИЛОС

Гилос меваси чанқоқни қолдириш хусусиятига эга.

Халқ табобатида гилос қувват бағишловчи неъмат сифатида тавсия этилади ҳамда гулидан бод касаллигини даволашда фойдаланилади. Аниқланишича, ҳақиқатдан ҳам гилос гули таркибида салицилат кислота бор экан.

Анъанавий табобатда гилосни камқонликда (гипохромли анемия) истеъмол қилиш тавсия этилади, Чунки гилос таркибида кўп миқдорда темир моддаси бор.

Гилос буйрак, жигар ва ичаклар фаолиятини яхшилайдди.

Гилос қон айланишини яхшилайдди. Бироқ уни кўп истеъмол қилинса, қоринни дам қилиши мумкин.

НОК

Нок кўп хосиятли табиат неъматиди. Абу Али ибн Синонинг таъкидлашича, нок меъда

мушакларини мустаҳкамлайди. Унинг меваси ва қоқисини яра ва жароҳатларга боғланса, улар дарҳол битади.

Халқ табобатида нок қоқиси қайнатмаси чанқоқ, йўтал, ичбуруғни қолдиришда тавсия этилади.

Нок шарбати ва мевасидан тайёрланган қайнатма сийдик йўлидаги тошларни ҳайдаш хусусиятига эга.

Табиблар нокни қувват бағишловчи неъмат сифатида тавсия этадилар.

Нок қўрғошин ҳамда симоб билан заҳарланганда зарарсизлантириш хоссасига эга.

Нок таркибида арбутин моддаси бўлганлиги туфайли анъанавий тиббиётда жуда қадрланади. Уни жигарда ҳамда сийдик йўлида тош пайдо бўлишидан муҳофаза этувчи беозор неъмат сифатида тавсия этилади.

Абу Али ибн Сино жайдари нок жароҳатларни эт олдирувчи, меъдани мустаҳкамловчи, чанқоқ қолдирувчи, ўтни (сафрони) тинчлантирувчи омил сифатида тавсия этган.

Ҳозирги замон тиббиёти амалиётида нок мевасининг қайнатмасидан сийдик-тош касалликлари ҳамда юрак-қон томир тизими касалликларини даволашда, шунингдек яллиғланишга қарши, ўт-сафро ҳайдовчи восита сифатида фойдаланилади.

Болаларинг ич кетишида, шунингдек овқат ҳазм қилиш аъзолари фаолияти бузилганда нокли елимшак (кисель) истеъмол қилиш тавсия этилади. Ярим стакан қуритиб майдаланган нок қоқиси ва 2 ошқошиқ сули ёрмаси 2 стакан сувда қайнатилиб ярим стакандан наҳорга ичилади.

Халқ табобатида нок қоқисидан тайёрланган қайнатма шамоллашда, безгак тутганда, йўталганда, ич кетишида тавсия этилади.

Нок қилтомирларни мустаҳкамлаш хусусиятига эга.

Йўталда, бўғилиш ҳолларида қайнатиб ёки буғда пишириб истеъмол қилинган нок ижобий самара беради.

БЕҲИ

Беҳи меваси доривор омил сифатида жуда қадрланади. Табиблар беҳини қайнатиб пиширилганини ошқозон-ичак касаликларини даволашда қўллаб келганлар.

Беҳи юрак ҳапқирешида, ич кетганда фойдали таъсир кўрсатади.

Кўзи оғриган одам беҳи уруғини қайнатиб, тайёрланган қайнатма билан кўзини ювса шифо топади. Муртак безлари яллиғланганда шу қайнатма билан тамоқ чайилса, яхши фойда беради. Шунингдек, тери куйганда ҳамда тери

ёрилганда ушбу қайнатма ташқи муолажа сифатида ишлатилади.

Агар юрак-қон томир тизимида салқиш содир бўлса, сийдик ҳайдовчи восита сифатида беҳи уруғидан тайёрланган дамлама тавсия этилади.

Беҳи меваси темир моддасига бой бўлганлиги боис (20-30 мг/кг) камқонлик билан оғриган кишиларга тавсия этилади. Беҳи шарбати ҳам парҳез ичимлик ҳисобланади.

Беҳидан тайёрланган мураббо ичак яллиғланишида қўлланилади.

Халқ табобатида қандли диабет ҳамда хафақон хасталиклари билан оғриган беморларга енгиллик туғдириш учун беҳи барглари ҳамда мурғак новдаларидан қайнатма тайёрлаб ичилади.

РАЙҲОН

Райҳон экилмайдиган ҳовлилар бўлмаса керак. Абу Али ибн Сино райҳонни таърифлаб: "Уни янчиб ёки ёғини олиб, малҳам қилиб бавосилга суртилса, фойда қилади", дейди. Шунингдек, райҳон суртмаси кўзнинг лўқиллашига фойда қилиши, юракка далда бериши, суви қон туфлашга фойда қилиши, сутни кўпайтириши, ични тўхтатиши, сийдик ҳайдаш хусусиятини кўрсатиб ўтган.

Болгар халқ табобатида райҳондан тайёрланган қайноқ дамлама билан буйрак, қовуқ, сийдик йўллари шамоллашида, тумов, бодомча безлари яллиғланганда ва безгак хуружини даволовчи омил сифатида фойдаланилади.

Райҳоннинг сирка ва озгина туз билан қайнатмаси тиш оғриғини қолдиради.

Райҳон баргларининг шарбати ўрта қулоқ йиринглашида яхши фойда беради.

Райҳон таркибидаги эфер мойлари сурункали меъда яллиғланишга қарши омилдир. Шу билан бирга райҳон сийдик йўли касалликларини даволашда тавсия этилади. Бундан ташқари райҳон йўталда, қизамиқда фойда қилади.

Қуюқ-сууюқ таомларга ошкўк сифатида ишлатиладиган райҳон иштаҳани очиб, овқатни энгил ҳазм бўлишига ёрдам беради.

Ҳаким Давоий Ал-ўилоний садарайҳонни шундай таърифлайди:

Садарайҳон табъи недур, диққат қил,

Иссиқликда ўрнин икки дея бил.

Рутубатдан холи эмасдир доим,

Шодлик берар, ундан ўзгаради ҳол.

Суви ҳайдар кимки тупурса қонлар,

"Хавқ" дейдилар тибда уни ёронлар.

Бадан ичра кириб қилганда асар,

Чаён чақса асло қилмагай зарар.

ЖАМБИЛ

Жамбил сийдик ва тер ҳайдовчи, овқатни яхши ҳазм қилдирувчи омил сифатида, изтиробли йўтал ва тумовга қарши, ичбуруғ, меъда катариди, бош оғриғи, ичак фаолиятининг бузилишида тавсия этилади. Бунинг учун 3 чой қошиқ майдаланган жамбилни 2 стакан сув билан тайёрланган дамламаси ичилиши лозим.

Халқ табобатида жамбилни тиришиб қолишга қарши тинчлантирунчи омил сифатида, шунингдек қизамиқ, меъда санчиқлари, талваса, томир тортишишида истеъмол қилиш тавсия этилади.

Офтоб уришдан сақланиш, чанқоқни бостириш учун жамбилли айрон истеъмол қилинади. Уй шароитида айрон тайёрлаш учун 200 г сузма, 500 г қайнатиб совутилган сув, 1 чой қошиқ майдаланган жамбил, райҳон, кўкпиёз, зарурати бўлса бир оз туз солиб обдон аралаштирилади ва ичилади.

КАНАКУНЖУТ

Канакунжут ёғидан ўз ўрнида тадбиркорона фойдаланилса, у бир қатор хасталикларга шифо бўлади. Жумладан, сўгалларни кетказиш учун кечқурун ётишдан олдин 20 дақиқа давомида

канакунжут ёғи сўгалга "едиртирилиб" суртилади.

Канакунжут ёғидан бир қошиқ истеъмол қилинса, ични равон қилиб, зарарли хилтлардан тозалайди.

Агар янги туғилган гўдакнинг киндиги тезда тузалмаётган бўлса, унга канакунжут ёғи суртиб турмоқ лозим.

Канакунжут ёғи ҳафтасига бир марта киприкларга суртилса киприклар тез ўсади.

Аёлларнинг кўкрак безига канакунжут ёғи суртилса, сут ажралиши кўпаяди.

Агар гўдакнинг сочи секин ўсаётган бўлса, унинг бошига канакунжут ёғи сингдириб суртилади. Одатда бундай муолажа ҳафтасига икки марта қўлланилиб, кечқурун суртилган ёғ эрталаб ювиб ташланади.

ГУНАФША (БИНАФША)

Баҳор даракчиси бўлган бинафшанинг ҳам хосиятлари ўзгача. Чунончи, бинафша, айниқса, унинг илдизларидан тайёрланган қайнатма ўпка касалликларидаги изтиробли йўталда, шунингдек кўк йўталда ижобий натижа беради. Бунинг учун 2 г. бинафша илдизига 200 г. сув сув қуйилиб 15 дақиқа енгил алангада қайнатилади. Тайёр бўлган шарбатдан ош қошиғида 2-3 қошиқдан, кунига 3 маҳал ичилади. Муртак

безларининг яллиғланиши, грипп хасталикларида қайнатма билан оғиз чайилади.

Бинафша илдизларидан тайёрланган қайнатма буйрак ҳамда қовуқдаги тош ва қумларни эритишда ижобий натижа беради. Бунинг учун бинафша ўти, шунингдек илдиздан 2 ошқошиқ олиб, 2-4 стакан қайноқ сув билан 20 дақиқа дам едирилади. Қайнатма шарбатидан 2-3 қошиқдан, кунига 3 маҳал ичилади.

Бинафша қайнатмаси ўпка эмфиземасида, бод ҳамда сийдик тута олмаслик ҳолларида фойдали таъсир кўрсатади.

Бинафша гулбарги ва бандининг шарбатига 3 мисқол (1 мисқол — 4,25 г.) шакар қўшиб истеъмол қилинса, одам сафродан халос бўлади, ичакларнинг фаолияти яхшиланади, йўтал таскин топади, томоқнинг қичишига барҳам беради.

Қўтирни қувади гунафша ёғи,

Хўл-совуқ, наф этар табга ҳар чоғи.

Зотилжам учун ҳам манфаати бор,

Кўз оғриқ, йўтал ҳам топади қарор.

Орқа тешик учун фойдаси бордир,

Томиру пай шишса манфаат ёрдур.

Кўкракнинг ичини қилар мулойим,

Меъдани иссиқдан тозалар дойим.

Барча иссиқ шишга чапланган замон,

Гулу барги ила қувар бегумон.

МАККАЖЎХОРИ

Маккажўхори ёғининг ҳам шифобахшлик хислатлари бор. Овқатланишдан олдин 1 ошқошиқдан маккажўхори ёғидан истеъмол қилинса, зикнафас (астма), пичан иситмаси; шақиқа (мигрен) каби нохуш дардларда ёрдам беради.

Агар тери қазғоқланганда, шунингдек қуруқ гушда (экзема) маккажўхори ёғидан нонушта ҳамда кечки овқатланиш олдидан 1 ошқошиқ ичиб турилса, ижобий натижа беради.

Агар лаблар пўрсилдоқ бойласа (ангионейротик экзема), ёхуд юз шишиб кетса ёки манглай салқиганда, ҳар куни 3 маҳал овқатлангандан кейин, 1 ошқошиқдан маккажўхори ёғи ичиш тавсия этилади.

Маккажўхори ёғидан кунига 3 маҳал, 1 ошқошиқдан истеъмол қилиш соч толаларининг бақувват бўлишига, бош терисининг озиқланишига, сочларнинг ипакдек майин бўлишига ёрдам беради. Бунинг учун бир-икки ой мобайнида макка ёғидан кунига 3 маҳал, 1 ошқошиқдан, овқатлангандан кейин истеъмол қилиш тавсия этилади.

Маккажўхорининг попуги кўпгина хасталикларга даво ҳисобланади. Жумладан, у сийдик йўлидаги тош касалликлирида малҳамлик қилади, ўт пуфаги хасталиклариди

(холцистит, холангит каби), сариқ касалларида, шунингдек қон тўхтатувчи беозор омил сифатида фойдаланилади. Бунинг учун 1 ошқошиқ майдаланган макка попуги ярим чойнак сувда 1 соат қайнатилади, шарбатидан кунига 4— 5 маҳал, 1-2 ошқошиқдан ичилади.

ҚАРАФШ-СЕЛДИР (СЕЛДЕРЕЙ)

Қарафш-селдир ҳар бир хонадонда ишлатиладиган ошқўклардан биридир. Қарафш халқ табобатида асабни тинчлантирувчи, лавшага, яллиғланишга қарши дори, безгак хуружини қайтарувчи, сийдик ҳайдовчи беозор табиат неъмат ҳисобланади.

Қарафшнинг барги ва илдизидан тайёрланган дамлама иштаҳа очувчи, овқатни ҳазм килдирувчи, қабзиятга чек қўювчи, қориннинг дам бўлишига ҳотима берувчи дори сифатида тавсия этилади.

Қарафшнинг мевасидан (уруғи) нафас олиш қийинлашганда ва нафас йўллари касалликларида фойдаланилади. Шунингдек, қарафш меваси астма (нафас қисиши) касаллигида ва ҳиқичоқ тутишида ҳамда қайт қилишга қарши доривор сифатида ишлатилади.

Қарафшнинг дамламаси тери касалликларидан темиртки ва эшакемини доволайди, у билан йирингли яралар ювилади.

Қарафш илдизмеваларининг дамламаси иштаҳа очади, кўнгил айнашини босади, ҳайзни маромга солади.

Маълумотларга қараганда, қарафш илдизмевалари буйрак касалликларида, тоқ безларининг шамоллашида, эшакем, ниқриз, қўтир, жинсий заифликда фойдалидир. Шунингдек, илдизмева оғриқ қолдирувчи, сийдик ҳайдовчи омил сифатида ҳам тавсия этилади.

Қадимда табиблар қарафш шарбатини сув ёки сирка билан суюлтирилганини қайт қилишни тўхтатувчи восита сифатида ишлатганлар.

Қарафш сийдик ажралишини кўпайтириб, танадаги зарарли моддалар (шлак)нинг чиқиб кетишига омилкорлик қилади.

Қарафш асаби ниҳоятда бўш, тез чарчайдиган кишиларга, бод касаллигига ижобий таъсир кўрсатади.

Қарафш одамнинг умумий тонусини оширади, жисмонан қувват бахш этиб, ақлий меҳнатга иштиёқни орттиради.

Қарафшнинг илдизи ҳамда баргларининг дамламаси истисқо (водянка), қабзият, жигар ва буйрак касалликлари, ниқриз, эшакем (аллергик тошма) ҳамда тери касалликларида (дерматитлар) енгиллик берувчи беозор воситаларга киради.

Юрак-қон томир тизими касалликларида 1 ошқошиқ майдаланган қарафш илдизига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, оғзи яхши ёпиладиган идишда 4 соат дамлаб қўйилади, сўнгра дамлама сузиб олиниб илиқ ҳолда ярим дамланган чойдан компресс сифатида фойдаланилса, қуёш нуридан куйганда, оғриқ азиятига малҳамлик қилади.

ЗИРА

Халқ табобатида зира уруғи меъда-ичак йўли фаолиятини кучайтирувчи, иштаҳа очувчи, қорин дам бўлишига хотима берувчи; шунингдек, сийдик ҳайдовчи омил сифатида тавсия этилади.

Зирали таомлар истеъмол қилинганда семириб кетишга мойиллик камаяди.

Халқ табобатида зиранинг қовуриб янчилган уруғи тоза асалга аралаштирилиб, буйрак ва қовуқдаги тошларни нуратиш, пес хасталигининг авж олмаслиги учун истеъмол қилинади.

Қора зира эса халқ табобатида кенг қўлланилади. Жумладан, зира уруғининг қайнатмасини камқонликда, меъда оғриганда, ичбуруғда, сурункали жигар касалликларида, она сути камлигида, қабзиятда истеъмол қилиш тавсия этилади.

Абу Али ибн Сино қора зиранинг мевасини юрак безовталанишини тўхтатувчи, ҳиқичоқ қолдирувчи, ел ва гижжа ҳайдовчи, овқатни ҳазм бўлишига ёрдам берувчи дори сифатида тавсия этган.

Халқ табобатида қора зира қайнатмаси бачадон касалликларини даволашда қўлланилади, уни кўзга қувват бағишловчи дори сифатида ҳам ишлатилади.

Профессор А. Д. Турованинг берган маълумотларига қараганда, зира иштаҳани очибгина қолмай, меъда атрофидаги нохуш оғриқлардан, силлиқ мушаклар спазмасидан халос қилади, ичак, бачадон, қовуқ, сут безларининг фаолиятини оширади. Уй шароитида қора зирадан дамлама тайёрлаш учун 1 ошқошиқ қора зира 200 г қайноқ сувда 30 дақиқа ёпиб қўйилади. Шарбатидан 1 ошқошиқдан, кунига 3-4 маҳал ичилади.

ДАФНА (ЛАВР ЯПРОҒИ)

Ҳар бир хонадонда дафна (лавр) барглари бўлиши табиий. Абу Али ибн Сино дафнани кўп касалликлар давоси эканлигини қайд этиб ўтади. Жумладан, дафна камқувватликда, фалажда яхши наф беради, шунингдек жигар оғриғи, бош оғриғи, қулоқ шанфиллаши, юқори нафас йўллариининг шамоллашида ижобий натижа кўрсатади.

Дафна барги ва ёғи бош оғриғи ва қулоқ оғриғини қолдиради, қулоқнинг эшитиш қувватини оширади, шанғиллашини йўқотади. Дафнали ёғ фалажланган жойга суртилса, энгиллик беради. Дафнали ёғни тайёрлаш учун унинг қуруқ баргидан 30 г олиб, унга 200 г кунгабоқар ёғи қўшиб "дамлаб" қўйилади. Мазкур дафнали ёғ миозит, артрит ва невралгия каби касалликларда ҳам суртма сифатида фойдаланилади. Тангачали темираткини бартараф қилиш учун дафна баргидан 20 донаси 400 г сувда 10 дақиқа қайнатилади. Қайнатма совутилгач сузиб олинади. Шарбатини бир куннинг ўзида учга бўлиб ичиш ва бу муолажани 5-7 кун давом эттириш тавсия қилинади.

Янчилган дафна кишини аксиртиради, назла ҳайдаб, мияни тозалайди.

Дафна мевасидан ажратиб олинган ёғ гуш (экзема)га малҳам, қўл-оёқ оғриғини қолдирувчи омил сифатида тавсия этилса, меваларидан асабни мустаҳкамловчи восита сифатида фойдаланилади.

Тангачали темиратки хавф солмаслиги учун суюқ-қуюқ таомларга дафна баргларини солиш фойдадан холи бўлмайди.

ҚОРАҚАНТ ВА ҚОРАҒАТ

Қорақант ёки зирк ҳар бир хонадонда ишлатиладиган зираворлардан ҳисобланади. Қорақант асаб касалликларда, (томоқ оғриганда, кўкйўтал) қорағат мевасининг сархили ёки шарбати тоза асалга аралаштириб истеъмол қилинади.

Хафақон дардида қорағат меваларининг сархилидан 100 г.дан истеъмол қилиш фойдали.

Қорағат барги ва унинг ёш новдаларидан тайёрланган қайнатма билан тери сили, ширинча ва диатез касалликларига чалинган болаларни чўмилтирилади. Қорағат баргларидан тайёрланган дамлама ниқриз (подагра) билан оғриган беморлар учун даво ҳисобланади.

Қорағат меваларининг шарбатидан кунига ош қошиғида (2-3 ош қошиғида 3 маҳал) ичилса, шунингдек мевасидан тайёрланган қайнатма ёки елимшакдан (кисель) истеъмол қилинса, ошқозон яраси, ахилия (меъда шираси бўлмаганида), энтерит каби касалликларда фойда қилади.

Қорағат баргидан дамлама-чай тайёрланиб ичилса кандли диабет, бод, ниқриз, лимфа безлари сили; цистит; буйрак-тош касаллиги ва шамоллаш билан боғлиқ касалликларда дардга енгиллик беради.

Қорағат куртаклари билан меваларини мусалласга солиб, дамлаб ичилса, сурги сифатида таъсир кўрсатади, агар шакар сепиб истеъмол қилинса, кишининг кайфияти кўтарилиб, руҳи тетиклашади.

Қорағат гулидан тайёрланган қайнатма жигар касалликлари, бавосил, аёллар касалликлари, буқоқда маълум даражада даволик қилади.

Қорағат юрак-томирлар тизими, меъда-ичак йўли ишини яхшилаб, аъзоларнинг ҳимоя кучини яхшилайдди, қилтомирлар ўтказувчанлигини камайтириб, марказий асаб тизимидаги қўзғалиш жараёнларини сусайтиради.

Қон кетишига мойиллиги бор беморларга, шунингдек, атеросклероз, хафақон, юқори нафас йўлларининг яллиғланиши, аллергия, анемия билан оғриган беморларга қўшимча даво сифатида ҳамда енгил сурги тариқасида қорағатнинг сархил ва қуритилган меваси, мева ва баргларидан тайёрланган қайнатма-дамламалар тавсия этилади.

Изтиробли бош оғриғи ҳамда меъда кислоталилиги камайганда қорағат меваси шарбатидан чорак стакандан, кунига 3 маҳал ичиш тавсия этилади.

БЕШИНЧИ ҚИСМ

ЖИНСИЙ ЗАИФЛИК, ЯЪНИ МИЗОЖ СУСТАЛИГИ

Эркак киши муътадил жинсий алоқа қила олиши марказий асаб тизимининг фаолиятига алоқадор мураккаб жараёндр. Марказий асаб тизимининг ишлаши, ҳаёт фаолияти ички ва ташқи таъсирларга боғлиқ. Ички таъсирлар жумласига ички секреция безларидан ишланиб чиқиб, қонда айланиб юрадиган моддалар (гормонлар) киради. Мояклар, буйрак усти безлари ва бошқа ички секреция безларининг гормонлари ана шундай гормонлардандир. Одам қовушишдан ўзини узоқ вақт тийиб юрганида ички жинсий аъзоларнинг секрет билан тўлиб кетишидан пайдо бўладиган таъсирлар туфайли ҳам жинсий майли кўзғолиши мумкин.

Ташқи таъсирлар жумласига эроген ҳудудлар деб аталадиган жойларга механик таъсир кўрсатиш киради. Жинсий олат боши, кўкрак безларининг учи, юзда ва бошқа жойларда ана шундай эроген юзалар бор. Кўз олдига

келтириш ёки эшитув таъсиротлари туфайли ҳам майл қўзиши мумкин. Қовушмоқликка одатдагича истак туриб, майл қўзғолиши учун яхши овқатланиш, хусусан, тананинг витамин А ва Е билан таъминланиши катта аҳамиятга эга. Мизожни бақувват қиладиган масаллиқлар жумласига қовурилган гўшт, аччиқ чой, қанд, какао, тухум, қовурилган балиқ, тузланган бодринг, хрен, саримсоқ пиёз, сирка кабилар киради.

Соғлом эркакда жинсий алоқа уруф ташлаш ва хуш ёқиш ҳиссини сезиш (оргазм) билан тугалланади. Уруф ташлаш жинсий алоқанинг энг юксак нуқтасидир. Мана шу вақтда уруф пуфакчалари, простата беши мускуллари тортишиб қисқаради ҳамда уруфни отиб чиқарувчи йўл перисталтик равишда қисқариб туради. Уруфнинг отилиб чиқиш кучи ҳозир айтиб ўтилган аъзолар, асаб-мускул аппаратининг аҳволига кўп даражада боғлиқдир. Улар атонияга учраган бўлса, уруф отилаётган пайтда оргазм ёки хуш ёқиш ҳиссини сезмайди. Узоқ вақт онанизм билан шуғулланиб юргани туфайли ўша асаб-мускул аппарати ҳолдан тойиб қолган одамлар уруф тўкилиши вақтида хуш ёқиш ҳиссини билмасликдан нолийдилар.

25-40 яшар соғлом эркак учун ҳафтасига 2-3 марта алоқа қилиш жинсий ҳаёт меъёри

ҳисобланади. Бироқ баъзи одамлар учун бундай жинсий ҳаёт режими малол келадигандек, ортиқчадек бўлиб кўринади. Шу билан бир вақтда баъзи эркаклар ҳар куни жинсий алоқа қилса ҳам, бу уларга малоллик келтирмайди. Беморлар кўпинча, жинсий алоқа қилишнинг муддати билан қизиқади. Аммо ҳар бир одамнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган тақдирдагина бунга жавоб бериш мумкин. Яна киши жинсий алоқадан кейин ўзини қандай ҳис қилишини, бундай алоқага нечоғли кўп эҳтиёж сезишини ҳамиша ҳисобга олиш керак. Жинсий алоқанинг муҳим томони унинг қанча давом этишидир. Икки дақиқадан беш дақиқагача давом этадиган жинсий алоқа меъёрий ҳисобланади. Алоқа вақтида қанчадан кейин уруғ тўкилишига (эякуляция тезлигига) асаб тизимининг қўзғолувчанлик даражаси, қурув ва тактил таъсиротлар даражаси, эякуляция марказларининг қўзғотувчанлик даражасини берадиган бир қанча омиллар таъсир кўрсатади. Айни вақтда аёл кишининг фаолиги ҳам каттагина аҳамиятга эга.

Уруғ тўкилишидан олдин литтре ва купер безларининг ёпишқоқ ва тиниқ секретини сийдик чиқариш каналига ажралиб чиқади. Мана шу безларнинг секретини ўша каналдаги асаб толалари охирларини таъсирлантириб, хуш ёқиш ҳиссини кучайтиради.

Юқорида айтиб ўтилганидек, жинсий заифлик эркак киши меъерий жинсий алоқа қила олмай қоладиган бир қанча касалликларнинг белгисидир. Жинсий заифликда беморлар хилма-хил нарсалардан нолийдилар, уларнинг шикоятлари кўпинча қуйидагиларга тааллуқли бўлади: жинсий олатнинг таранг бўлмаслиги (эрекциянинг издан чиқиши, бузилиши), жинсий алоқа қилишга майл йўқлиги (либидонинг бузилиши), хуш ёқиш ҳиссининг бузилиши (оргазмнинг издан чиқиши) ва уруғ тўкилишининг бузилиши (эякуляциянинг бузилиши — уруғнинг вақтидан илгари тўкилиши).

Жинсий заифлик сабаблари. Жинсий заифлик хилма-хил сабабларга боғлиқ. Баъзи ҳолларда эркак танасидаги бирор аъзонинг касаллиги ёки бир-бирини мушкуллаштирадиган бир қанча омиллар бунга сабаб бўлади. Бундай қараганда, буларнинг жинсий фаолиятнинг издан чиқишига ҳеч қандай алоқаси йўқдек кўринади. Мана шунинг учун ҳам тажрибаси кам бўлган мутахассислар, кўпинча, янглиш муолажа олиб борадилар, натижада наф бермайди ва беморда шифокорга, ҳатто тиббиётга ишончсизлик туйғуси уйғонади.

Беморлар устида узоқ вақт олиб борилган кузатишлар, олимларнинг ўтказган илмий

текширишлари жинсий заифликка сабаб бўладиган касалликларни қуйидаги гуруҳларга бўлишга имкон беради:

- 1) марказий асаб тизими касалликлари;
- 2) орқа мия касалликлари;
- 3) ички секреция безлари касалликлари;
- 4) жинсий аъзоларнинг касалликлари.

Орқа мия касалликларидан унинг шикастланиши жинсий заифликка кўпроқ сабаб бўлади. Орқа мия шикастланиши нозик касалликлардан бири бўлиб, дарров тузалавермайди ёки даво қилинганида аранг эпга келади. Бунда жинсий фаолиятнинг бузилишидан ташқари, баданнинг бошқа қисмларида ҳам сезувчанликнинг барча турлари ва аъзоларнинг фаолияти бузилади. Жумладан, одам ичини ва сийдигини тута олмайдиган бўлиб қолиши мумкин. Бундай ҳолларда жинсий заифликка дори-дармонлар билан даволаш камдан-кам ҳоллардагина кўнгилдагидек натижа беради. Кўпинча касаллар махсус протезлардан фойдаланишга ёки пластик операция қилдиришга мажбур бўладилар.

Қандли диабет, евнухоидизм ва ички секреция безлари фаолиятининг бузилиши натижасида келиб чиқадиган бошқа касалликларда жинсий майл бир қадар камайиб қолади. Диабетнинг оғир ҳолларида жинсий

майл ҳамиша анча сусаяди ёки алоқа қилишдан одамнинг бутунлай кўнгли қолади. Бу ҳол касалликнинг илк белгиси бўлиб, одам ўзида диабет борлигини ҳаёлига ҳам келтирмайди. Семириш эндигина бошланганда ҳам бу эркаклар мизожига кам таъсир қилади. Анча семириб кетилганда эса жинсий майл камаяди ва эрекция сусаяди. Одам бирдан семириб кетганида эса мизожи тамом сусайиб кетиши мумкин. Бундан ташқари, Базедов ва Аддисон касаллигида, шунингдек, гипофизар семизликда ҳам жинсий заифлик кузатилади.

Простата безининг касалликлари, жумладан, сурункали простатит жинсий заифликнинг авж олишида салмоқли аҳамият касб этади. Сурункали простатитда беморларда оргазм сезгиси йўқолади. Уруғ вақтидан илгари тўкиладиган бўлиб қолади, эрекция етишмайди ва ҳатто жинсий майл тўхтаб қолади. Сурункали простатит касаллигининг тез-тез учраб туриши ҳисобга олинадиган бўлса, жинсий заифликнинг олдини олишда бу касалликни вақтида аниқлаш ва даволашнинг нечоғлик муҳимлиги ойдинлашади.

Юқорида айтилганлардан жинсий заифликка олиб келадиган сабаблар хилма-хил бўлиб, эркак танасидаги турли аъзо ва тизимларнинг ҳолатига боғлиқ экани кўриниб турибди. Сабаблари устида гапирилар экан, турли

омилларнинг (никотин, алкоголизм, жинсий алоқадан ўзни тийиб юриш, мастурбация ёки онанизм, жинсий алоқага жуда берилиш, жинсий алоқани охирига етказмасдан бўлиб қўйиш) жинсий заифлик авж олишига қандай таъсир кўрсатишини қисқача ёритиб ўтиш мақсадга мувофиқдир.

Аввало, чекишнинг эркаклар мижозига ёқмаслигини, жуда ёмон таъсир қилишини айтиб ўтиш керак. Никотин мизожни сусайтириб юборишидан ташқари, мояк тўқимасига ҳалокатли даражада таъсир қилади ҳам. Шу муносабат билан жинсий заифликни даволашда беморлар олдига қўйиладиган биринчи шарт — чекишни ташлашдир.

Ичкилик ҳам жинсий фаолиятга ёмон таъсир қилади. Ичкиликбозлик кўпинча жинсий майлнинг анча сусайиб кетишига олиб боради. Баъзи одамлар бир оз ичиб олганларидан кейин вақтинча майли сал кучайиши ҳам мумкин, чунки ичкилик одамни дадил ва ўзига ишонадиган қилиб қўяди. Бироқ кейинчалик худди ўша миқдордаги спиртли ичимликлар жинсий фаолиятнинг янада кўпроқ сусайишига олиб келади.

Жинсий алоқадан ўзни тийиб юриш зарарлидир, деган фикр ўсмирлар ва ҳатто катта ёшли одамлар орасида ҳам ҳануз кенг тарқалган. Мана шундан ҳадиксираш, кўпинча

никоҳдан олдин ва никоҳдан ташқари жинсий алоқа қилишга ва онанизм билан шуғулланишга олиб келади. Ҳолбуки, ўзни тийиб юриш мумкингина эмас, балки бутунлай беэҳдир. Олимларнинг деярли ҳаммаси ўсмирлар соғлигига ҳеч бир зиён етказмагани ҳолда, жинсий алоқадан ўзларини тийиб юришлари мумкин ва лозим, деб ҳисоблайдилар. Одам ўзини тийиб юрадиган бўлса, куч-қуввати кўпайиб, соғлиги ва иффати сақланиб қолади. Ўқиш, ўзи севган иш билан қизиқиб астойдил шуғулланиш жинсий алоқадан ўзни тийиб юришни осонлаштиради. Меҳнат, спорт, иш ўсмирни жинсий ҳаётга вақтидан илгари қизиқишдан чалғитади, иффати билан муҳаббатини ўз ёрига сақлаб қолишига имкон беради.

Жинсий ҳаётни барвақт бошлаш жинсий аъзолар кучини йўқ қилишга, жинсий фаолликнинг сусайиб кетишига олиб келади. Ёшлигида суриштириб-нетмай жинсий ҳаётга киришиб кетган одам кўпинча таносил касалликларига мубтало бўлиб қолиши мумкинлигини ҳам унутмаслиги лозим. Ҳолбуки, таносил касалликлари ўзидан кейин кўпинча ўчмас из қолдириб, қанчадан-қанча офир оқибатларга олиб келади, одамнинг жинсий жиҳатдан заиф ва бепушт бўлиб қолишига сабаб бўлади.

Шунча йиллардан бери бизга мурожаат қилиб келаётган эркаклар орасида ўзини тийиб юргани учун жинсий заифликка учраган биронта одамни кўрганимиз йўқ. Бир маромдаги жинсий ҳаётга кирган ва қандайдир сабаблар билан ундан энди ўзини тийиб юришга мажбур бўлган одамлар дастлабки кунларда бироз асабийлашиб, жинсий майли қўзиб туради. Аммо енгилгина ва арзимас даражадаги мана шу ўзгаришлар тез орада беному нишон йўқолиб кетади.

Модомики, жинсий алоқадан ўзни тийиб юриш жинсий заифликка ҳеч қачон сабаб бўлмайди. Онанизм, аксинча, жинсий фаолиятнинг бузилишига, эрекциянинг бемаврид ва суст бўлишига, вақтидан илгари уруғ тўкилишига, аёлга майлнинг сусайишига, ўзига ишонмай қўйишга сабаб бўлади. Жинсий заифликка олиб келадиган жуда зарарли омил жинсий алоқага ҳаддан ташқари берилишдир. Одам ҳадеб жинсий алоқа қилаверадиган бўлса, куч-қувватини тўплашга улгуролмай қолади, бу эса натижада асаб тизимининг ортиқ даражада қўзғолишига, унинг ҳолдан тойишига олиб келади ва мизожнинг сусайиб кетишига сабаб бўлади. Бундан ташқари, алоқа вақтида сезиладиган хуш ёқиш ҳиссининг сусайиб кетишига, оргазм йўқолиб кетишига олиб келади. Оргазм бўлмаслиги эса, ўз навбатида,

кўпинча жинсий бузуқликларга сабаб бўлади. Жинсий алоқага зўр бериш асаб ва юрак-қон томирлар тизимига, айниқса, ёмон таъсир қилади. Бунинг оқибатида миокард инфаркт авж олиб, мияга қон қуйилиб одам ўлиб қолган ҳоллар ҳам маълум.

Жинсий алоқа кўпайиб кетганидагина эмас, балки уни қилиш йўллари, техникаси, шароити нобоп бўлганида ҳам зарар келтиради. Тик турган, ўтирган ҳолда, ваннада, қорин жуда тўйиб кетган пайтда ва наҳорга жинсий алоқа қилиш мумкин эмас. Улуф Ибн Синонинг хотинни эркак кишининг устига чиқариб, жинсий алоқа қилиш ярамайди, деб берган маслаҳатлари диққатга сазовордир. Бу усулда алоқа қилинадиган бўлса, одамнинг чурраси тушиши, уруф каналчасида яра пайдо бўлиши мумкин. Ибн Сино одамни пешоб танг қилиб турганида ёки ичи қистаб турганида ҳам алоқа қилиш ярамаслигини айтган. Ҳузурни чўзиш учун жинсий алоқани қайта-қайта қилиш, айниқса, зарарлидир. Бунда простата беши ва уруф дўмбоқчаси яллиғланиши мумкин.

Жинсий алоқага зўр бериш орқасида келиб чиққан жинсий заифликни даволашнинг жуда қийинлигини, даволаган билан жинсий заифликнинг бу хили осонликча қайтавермаслигини ёдда сақлаш керак. Мизожнинг сусайиб кетишида жинсий алоқани

охирига олиб бормаслик жинсий алоқага зўр беришдагидан кўра аҳамиятлидир. Алоқани пировардига етказмаслик шундан иборатки, эркакка эндигина хуш ёқиб келаётганида у закарни аёл қинидан чиқариб олади, шунинг натижасида уруғи қиндан ташқарига тўкилади. Бу хотин кишининг бўйида бўлиб қолмаслиги мақсадида қилинади. Лекин ҳадеб шундай қилинаверадиган бўлса, бу простата беши мускул аппарати тонусининг пасайиб кетишига, сўнгра унинг сурункали яллиғланишига олиб боради. Шунингдек, мизожнинг сусайиб қолишига ҳам сабаб бўлади.

Аёл киши ҳомиладор бўлиб қолмаслиги учун презервативлардан фойдаланиш ҳам физиологик нуқтаи назардан нотўғридир. Бу матоҳ ишлатиладиган бўлса, эркак ва аёл кишининг жинсий аъзолари бир-бирига тақалмай қолиб, яхши таъсирланмайди, бир-бирининг ҳароратини сезмайди, оргазм вақтида сезиладиган ҳузурланиш ва хуш ёқиш сусаяди. Тез-тез ва узоқ муддат презервативдан фойдаланиш эркакнинг аёлга майли пасайишига ва мизожи сусайиб қолишига олиб келиши мумкин.

Жуда майл кўзиб турса-ю, шундан кейин эякуляция бўлмаса, яъни ёш йигитлар аёл кишининг кўнглини олмоқчи бўлиб, унга хушомад қилиб юрадиган вақтларида

кўриладиган ҳолат пировардига етказилмайдиган жинсий алоқага бир қадар ўхшаб кетади. Бу аҳвол узоқ давом этмайдиган ва унча тез-тез такрорланиб турмайдиган бўлса, қоида ўлароқ, қандайдир бирор хил асоратларга олиб бормайди.

Жинсий заифликнинг олдини олишда меҳнат ва дам олиш режимини тўғри ташкил этишга, жинсий ҳаёт гигиенасига катта аҳамият берилади. Шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш ва меъёрий жинсий алоқа қилиш учун тегишли шарт-шароитлар бўлишининг катта аҳамияти борлиги шак-шубҳа туғдирмайди. Қандай вақтларда қовушмоқликнинг ҳам маълум аҳамияти бор. Бу хусусда ягона бир фикр йўқ. Баъзи олимларнинг фикрига қараганда, уйқудан олдинги вақт жинсий алоқа қилиш учун яхши фурсатдир. Бошқа олимларнинг фикрига қараганда эса, ухлаб олгандан кейин жинсий алоқа қилиш ҳаммасидан маъқул. Кўнгилсиз гап-сўзлар, жанжаллар, ҳар хил хафагарчиликлардан кейин жинсий алоқа қилиш ҳеч қачон ярамайди. Жуда тўйиб овқатлангандан кейин, наҳорга, оғир жисмоний меҳнатдан сўнг ҳам жинсий алоқа қилиш тавсия этилмайди. Мастликда эса мутлақо мумкин эмас.

Тери, оғиз бўшлиғи, кўйлак-иштон, ўрин-кўрпани тоза сақлаш зарур. Бошқа одамлар

кўз олдида, хусусан, болалар олдида жинсий алоқа қилишга йўл қўйиб бўлмайди.

ЖИНСИЙ ҚУВВАТ НУҚСОНЛАРИ ВА УНИ ҚАЙТА ТИКЛАШ ТАДБИРЛАРИ ҲАҚИДА

Маълум бўлсинки, жимоъ табиий феъл бўлиб, одамлар ва бошқа ҳайвонларда жинсий қувватнинг яратилиши насл давом этиши учундир. Шунинг учун олат, маний идишлари бўлган аъзолар, кемирчак, яъни юмшоқ суяк, мияга аъзoi раиса (бошлиқ аъзолар) дейилади. Аъзoi раисанинг қувватли бўлиши жинсий алоқанинг лаззатли ва тўлиқ бўлишига кафолатдир. Агар бу аъзолардан бирининг қувватига нуқсон етса, жимоъ нуқсонли бўлади. Шу боис юрак, жигар ёки миянинг кучи ё заифлиги сабаблари бу ерда баён этилади. Токи ҳар ким шаҳватдан қолган бўлса ва сабабини билмаса, бу рисолага қараб аъзоларнинг заифлик нишонлари мавжудлигини ўзида топса, қувватли қилишга ҳаракат қилсин.

Агар жимоънинг нуқсонлигига миянинг заифлиги сабаб бўлса, белгиси шуки, олат суст ва бужмайган бўлади, яқинлик орзуси кўнглига тушмайди, гарчи зўр-базўр жимоъ қилса ҳам, бундан лаззат топмайди. Ёки мияда совуқлик

бўлса, бундай одам совуқ ҳавода яқинлик қилолмайди ва совуқ нарсалар унга зиён келтиради. Агар мияда ҳўлик бўлса, мастликда ва ҳаммомнинг иссиқ хонасида яқинлик қилолмайди. Шароб ва сув каби ҳўликни зиёда қиладиган нарсаларнинг истеъмоли унга зарар қилади. Мия заифлиги ҳарорат туфайли бўлса, қиш айёмларида яқинликка қодир бўлади, бироқ иссиқ мизожли нарсалар заифликни оширади. Сабаб миянинг қуруқлигидан бўлса, мизож қуруқлиги боис юз берадиган касалликларнинг аломати пайдо бўлади, бунда ҳўликни оширадиган нарсалар унга фойда беради, яқинлик эса зарар еткази, бадан офирлашади, сустлик пайдо бўлади, уйқусираш ва эснаш кўп бўлади. Агар мия кучли бўлса, олат қаттиқ, шаҳват сероб бўлиб, яқинликдан тўлиқ лаззат олади. Миядаги ёмон хилларни иёрижи фикро, ҳабби кўқоё, Абу Жаҳл тарвузининг эти, Рум райҳони каби дорилар билан чиқариб, ғарғара ва хушбўй нарсалар буюрилади. Агар мия мизожи иссиқ бўлса, кофур, сандал, гулоб, бинафша, нилуфар, янги хиёр ва шуларга ўхшаш дорилар ҳидланади, совуқ мизожли нарсалар бошга боғланади, масалан, хиёр, гулоб, бодринг, сандал. Агар мия мизожи совуқ бўлса, даво ул-мушк, баршаъшо ва шунга ўхшаш нарсалар тановул этилади, лодан, мушк, уд ва анбар ҳидланади, хом

мушкдан бурунга томизилади. Яна мияга қувват бериладиган дорилардан истеъмол қилиб, мия мизожига мос овқатлар ейилади. Тоза сутни хурмо ва писта, бодом мағзи билан ичилса, мия қувватини зиёда қилади.

Агар мия заиф бўлса, белгиси шуки, томир уриши суст бўлади, ранги оқ, жимоъга рағбати оз бўлиб, олати тез қотмайди, яқинликдан лаззатни оз топади, алоқа вақтида юраги қалтираб ҳаракат қилади. Олати нозиклашиб, мояклар совийди, қўрқиш ва уялиш билан охири жимоъдан қолади. Агар юраги қувватли бўлса, шаҳватга харис, хотин билан ўйнашмоққа ва қўшилишга ботир бўлиб, хавф ва уят унга тўсқинлик қилолмайди.

Юрак заифлиги юракнинг совуқлиги, ҳўллиги ёки қуруқлигидан бўлса, унинг давоси даво ул-мушк, маширидитус, катта тарёк, заръавний ҳазм дориси (жуворишн), масиҳий муфарриҳи (шодлантирувчи дори), занжабил мураббоси, лимон исли райҳон (боз-ранжбуя) ва райҳон шарбати, тоза сут, асал, гулоб истеъмол қилиш билан бўлади. Юракка қувват берувчи маъжунлардан тановул қилмоқ, ғализ овқатлардан қочмоқ, айшу хуррамлик билан кун ўтказиб, ёқимли овозларни ва ширин созларни эшитмоқ, хушбўй нарсаларни ҳидламоқ ва баданга суртмоқ керакки, булар юракни бақувват қилади.

Агар жигар заиф бўлса, аломати шуки, маний кам бўлиб, шаҳват истаги ва таомга хоҳиш камаяди. Бу иллатга гирифтор бўлган одам оқибатда ўнг тарафида оғриқ сезади, олати яқинлик асносида сустлашади ва ҳаракатдан қолади, жигар мизожининг бузилишига хос бўлган иллатлар юз бера бошлайди. Жигар бақувват бўлса, кўп яқинлик қилишга қодир бўлади. Меъда ва буйрак бақувват бўлади. Овқатни шундай нарсалардан қилсинки, жигар уни қонга айлантириб, буйрак қонни сувдан ажратиб, ўзларига шима олсинлар, бундай овқатдан ҳосил бўлган қон тоза ва қувват ато қилувчи бўлади.

Агар меъда ва буйрак бақувват бўлмаса, ҳар бири янада заифлашаверади, жигар қуввати ҳам ўз ҳолида қолмай, унда ҳар хил иллатлар пайдо бўлади. Бундай пайтда жигар қувватини зиёда қилиб, баданни семиртирадиган овқатлардан, чунончи, қўзининг ёки улоқчанинг гўштидан қилинган шўрвага сабзи ва пиёзни кўп солиб истеъмол қилсин.

Уруғни зиёда қилиб, баданни семиртирадиган дорилар, масалан, кокос ёнғоғи, чалгуза (санавбар бужури)нинг қиёми, тоза сут ва шуларга ўхшашлардан истеъмол қилсин. Яна "Зоҳираи Низомшоҳий" деган китобнинг "Жигар мизожининг бузилиши" деган бобида айтилган дорилар ҳам фойдалидир.

Жинсий муомаладаги нуқсон олатнинг сустлик сабабидан бўлса, бу ҳолда қийинчиликлар кўп. Олатнинг табиати иссиқ бўлса, аломати шуки, тухумлар катталашиб, олатда йўғон томирлар пайдо бўлади, маний шиддатланиб, қувватланади. Бу тоифадаги одам балоғатга етганида олат атрофидаги қиллар қалинлашади. Ундан тез-тез фарзанд таваллуд топади ва ўзи жимоъга харис бўлади. Агар олатнинг мизожи совуқ бўлса, аломати шуки, манийси оз, олат ва тухумлари кичик бўлади, заифлик ва камқувватлик билан яқинлик қилади. Агар олат мизожи ҳўл бўлса, аломати шуки, олатнинг томирлари юмшоқ бўлиб, қотиши заифлашади, манийси эса суюқ келади, жимоъда кучсиз бўлади. Агар олатнинг мизожи қуруқ бўлса, аломати шуки, манийси қуюқ бўлиб, олати қотса ҳам, узоққа етмайди. Агар олат мизожи қуруқ ва иссиқ бўлса, манийси камроқ ва ғализроқ ҳамда сариқ рангда бўлади. Қаттиқ қиллар олат атрофига ўсиб чиқиб, то сонгача чўзилиб боради. Бу мизождаги одам ҳам тезда балоғатга етиб, шаҳватдан тез қолади, ўзи жимоъ ишига харис бўлади. Агар мизож олати ҳўл ва иссиқ бўлса, манийси мўътадил бўлиб, олат атрофига юмшоқ қиллар ўсиб чиқади, кам мўй бўлади, шаҳват қуввати кўп бўлиб, унинг учун яқинликнинг зарари оз бўлади. Агар мизожи совуқ ва ҳўл бўлса, маний суюқ ва

кўк рангда, олат суст, олат атрофидаги қиллар сариқ рангда, шахватнинг орзуси кам, олат ожиз бўлади, озгина ҳаракат қилгач, олат қотмасдан маний оқиб кетади.

Агар олат мизожи иссиқ ва ҳўл, иссиқ ва ҳўллиги эса мўътадил бўлса, бошқа мизожларга нисбатан шахватда бақувватроқ бўлади, агар мўътадиллик чегарасидан чиқса, заиф бўлади. Жимоъдан сақланадиган зоҳида ва бокира қизлар каби шахватдан қолади. Агар суҳбат этишга қасдланса, бундан ожиз қолиб, заифлик ва озфинлик уларга ҳоким бўлади, жимоъ қилишга қодир бўлолмайди. Ранг-рўйлари сариққа мойил бўлиб, доридан наф тополмасликлари мумкин. Гоҳо маний идишлари, меъда, жигар ва бошқа аъзои раиса ўз ҳолию табиатида бўлса ҳам, шахват хазиначига сув кам бориб, олат қувватига бундан нуқсон етади, то маний чиқиб кетмагунича олат суст бўлиб тураверади. Бундан ташқари, ғазо ҳазм бўлиб, каймусга айланиб, меъдадан жигарга, жигардан буйракка, ундан олат томирларига қуйилиб, болаларнинг олати уйқуда тургани каби закарни турғизса ҳам, бироқ жимоъ қилишга ярамайди, чунки унинг шахватида ҳарорат бўлмайди. Яқинлик пайтида олати ётиб қоладиган кишига қусиш наф қилади ва ғализ моддаларни бадандан, хотинак супурги, Абу Жаҳл тарвuzининг эти,

ёввойи бодринг истеъмоли билан ҳайдаш керак, иссиқ ёғларни суртиш ҳам фойдалидир.

Олатнинг сустлиги сабаби совуқлик бўлса, уни даволашда фарфиюн, кундуз қири, мурч ва шуларга ўхшаш дориларни ёғ билан аралаштириб истеъмол қилиш лозим. Агар сабаб табиатнинг ҳўллигидан бўлса, унинг давоси оғир, туплоқ, узунмурч ва абҳал бўлади. Борди-ю сабаб сув ва боднинг нуқсонга учраши бўлса, ҳароратли ва мизожни ҳўллайдиган нарсалардан ейиш керак, чунки ҳўллик таомлар ҳароратдан қайнаб, унинг буғидан бод пайдо бўлади. Ҳарорат катта кучга эга бўлса, буғни сўндириб юборади. Кучи камроқ бўлса, кўпроқ буғ туғилади, ундан эса бод зиёда ҳосил бўлиб, мақсад юзага чиқади. Чунки бод манийни зиёда қилади. Олат меъда бўш турган пайтда иссиқ ва қувватли бўлса, бод ва ҳароратга нуқсон етганини билдиради. Агар меъданинг тўқ турганида олат турса, бу рутубатдан нуқсон бўлганини билдиради.

ЖИНСИЙ ҚУВВАТНИ ОШИРУВЧИ ТАОМЛАР

Бод ва сув шундай овқатлардан пайдо бўладики, улардан қувватли қон юзага келади, бу қон иссиқ ва ҳўл ҳамда ёпишқоқлик хислатига эга, иссиғидан буғ ва ҳўлидан бод ҳосил бўлади.

Бод ёпишқоқ ва қувватли қондан ҳосил бўлса, маний идишларга тез етиб боради, жинсий қувват ва олат шиддати шу боддан пайдо бўлади. Шунинг учун жинсий қувватни ошириш мақсадида буюриладиган овқатларда учта ҳолат мавжуд бўлиши керак: ҳарорат, ҳўллик, нафх, яъни бод (ел) қўзғотувчи. Агар бу уч ҳолат битта нарсада топилса, шуни ейишдан, масалан, нўхат, шолғом, сабзи ва ловиядан бошқага ўтмаслик керак. Агар бу уч ҳолат бир нарсада эмас, икки ёки уч нарсада топилса, уларни бир-бирига қўшсин ва таркиб берсин.

Бу борада ишончни давога эмас, балки овқатга қўйиш керак, чунки шаҳватнинг қуввати, олатнинг қотиши маний ва бод кўплиги сабаблидир. Маний ва бод эса овқатдан пайдо бўлади. Аввало, кишига маний зарур. Мизожни иситадиган дорилар мизожи совуқ одамларга керак бўлади, уларнинг манийси ярамас бўлиб қолади, шаҳват қувватига заифлик юзланган бўлади. Бу пайтда модда томирлар оғзини очиб, маний идишдан сийдик йўлига ўтади ва каймусга айланиб, маний бўлиши керак бўлган қон сийдик йўлидан чиқа бошлайди. Бу ҳолда даволаш мумкин бўлмай қолади. Демак, мазкур соҳада дорига ишониш хато.

Боқиланинг шифобахшлигидан кўра овқатлик жиҳати кўпроқ ва унинг ҳўллиги

ҳаддан ортиқ. Маний мизожига мувофиқ бўлган иссиқ мизожли дорилар, масалан, занжабил, ёввойи сабзи, узунмурч ва шунга ўхшашлар боқилага қўшилса, ундаги ҳўллик ва бу дорилардаги ҳарорат ўзаро қўшилиб, бод пайдо бўлади ва шаҳватни ҳаракатга келтиради. Пиёзнинг мизожи иссиқ ва табиати ҳўл, озиқлиги кам, агар уни қўзи гўшти билан пишириб ейилса, манийни зиёда қилади. Яна бодни оширади.

Товуқ тухуми сарифининг чала пиширилгани, товуқ мияси, қўзи гўшти, чумчуқ мияси, иликнинг озиқлиги кўп бўлади ва ҳўлликни кўпайтиради. Ҳўл мизожли одам туз ва бироз занжабилни уларга аралаштириб еса, хусусан, ялпиз билан истеъмол қилса, олат жимоъдан сустлашмайди. Шолғомнинг озиқлиги кўпроқдир. Ҳўл ганданонинг ҳам озиқлиги баланд, товуқ тухумининг сарифи билан созроқ бўлади. Индовнинг озиқлиги сабзидан камроқ ва шолғомдан пастроқ бўлади. Ширин узумнинг озиқлиги, ҳўллиги ва бод туғдириши кўпроқ. Шолғом ва сабзининг қуввати энди зикр этиладиган дорилардан ортиқроқдир.

Бу соҳада истеъмоли тўғрироқ нарсалар оқ анжир, майиз, ёнғоқ, бодом, фундуқ, кокос ёнғоғи, хабб ул-заълам, хилюн, хардал уруғи, тулки мояги, каптар боласи, ўрдак, чумчуқ, товуқ тухумлари ва жигар, асал, мол ёғи, тоза

сут, сариқ йўнғичқа ва кабобдир. Иссиқлиги жуда кўп бўлган саътар каби нарсалар зиён қилади, чунки шаҳватни ҳаракатлантирадиган бодларни тарқатиб юборади. Нўхат жинсий қувватни оширишда бошқа овқатлардан кучлироқдир, унинг озиқлиги кўп, ҳўллиги ортиқча ва ҳарорати мўътадил бўлади. Нўхатни сувга қайнатиб, эрта билан бир ҳовуч истеъмол этилса ва хомидан ҳам бир ҳовуч тановул қилинса, хусусан, шаробда қайнатилган бўлса, бакоратни зойил қилишдан ожиз одамнинг мақсадини ҳосил қилади.

Ёлғиз ўзини тановул қилса, қувватини оширадиган, олатни қаттиқ қиладиган, шаҳватни қўзғотадиган нарсалар говмиш сути, байтал сути, қўй сути ва ёғи, кийик гўшти, кулон гўшти, тоза балго, товук тухумининг сарифи, фоз, ўрдак, каклик, чумчуқ, кабутар, дуррож, қўй гўшти, буғдой нони, нўхат, шолғом, пиёз, хилюн, тулки моягидир. Озиқлиги кўп бўлиб, ел қўзғотадиган, маний ҳамда шаҳват қувватини оширадиган мураккаб овқатларга сузма, бузоқ ва товук гўшти, гандано, нўхат, боқила, товук тухумининг сарифи, занжабил киради. Тоза балиқни бирён қилиб, пиёз билан ейилса, фойдали бўлади. Совуқ мизожли одам балиқни занжабил, хавлинжон, узунмурч ва шуларга ўхшаш дорилар билан тановул этсин.

Овқатнинг яна бири шуки, хилюн уруғини сигир ёғида қовуриб, товук тухумининг сариғи ва долчин устига сепиб истеъмол қилинади.

Семиз жўжа товукдан ва каптар боласидан уч донадан олинади. Нўхат, боқила, пиёз, ловия ва жўжаларни қозонга солиб пишириб, бир осор (бир осор тўрт ярим мисқол) сут билан тановул қилинсин. Ёки мазкур гўштларни сақанқур тузи ва занжабил билан пишириб, мазкур сут билан ейилсин.

Кашак гўшtidан икки ҳисса, пиёздан бир ҳисса олиб, нўхатни майдалаб, ичига долчиндан солиб, кечаси билан пишириб, эрта билан обкомага қўшиб ейилади.

Тоза балиқнинг тухумини қовуриб, занжабил, долчин ва узунмурчдан устига солиб ейилади.

Кокос ёнғоғининг пўстини олиб, мағзини майдалаб, элакдан ўтказиб, тоза сут билан қорилган хамирга солиб тандир ичига қўйилади. Семиз ўрдак ва товук унинг устига осиб қўйилади. Тандир оғзини маҳкам беркитиб пишириб ейилади.

Кишини семиртириб, шаҳватга қувват беради: ширин бодом мағзи, писта, фундук, кокос ёнғоғи — буларнинг пўсти олиб ташланади, кўкнор уруғи, ёввойи сабзи, оқ анжир қоқиси — ҳар биридан бир қисм олинади, ҳаммасини майдалаб туйиб, янчилган

коҳу уруғидан уч вазн олиб аралаштирилади. Кунда эрта билан ўттиз грамм тоза сут билан қайнатиб ичсин. Нўхат билан боқиб семиртирилган жўжа товук, каптар боласи, пиёзни сигир ёғида қовуриб, товук тухумининг ҳам саригини солиб, қўзи гўштини кабоб қилиб, пиёз билан ейилса, фойдали бўлади. Яна тоза балиқни қовуриб, бичоқ гўштини коҳу, исмалоқ, янги хиёр, денгиз қисқичбақаси ва пиёз билан ейилади. Қўзи ва ёш молнинг, хонаки товукнинг миясини янги ҳўл пиёз билан ейилади. Тоза сутни янтоқшакар ва семизўт уруғининг суви билан тановул қилинса, иссиқ ва қуруқ мизожга наф қилади. Доимо чумчуқ гўшtidан еб, сув ўрнига сут истеъмол қилган одамнинг олати маҳкам бўлиб, манийси зиёда бўлади.

Қора нўхатни индов сувида қайнатиб, сояда қуритилади, уч марта шу ишни такрорлаб, бироз фониз билан майдалаб, хаббат ул-хазро ёки писта, кокос ёнғоғи, чигит ёғининг бирортаси билан аралаштириб маъжун қилиб, ўттиз грамм шакар билан бир катта ёнғоқнинг миқдоридан ейилади. Бироз долчинга мастакидан кўпроқ солиб, бир катта ёнғоқнинг миқдорича эртаю кеч ейилади.

Тоза оқ занжабилдан ярим гирвонка, туйилган хаббат ул-хазро мағзидан ҳам ярим гирвонка олиб, хавлинжонни майдалаб туйиб,

элакдан ўтказиб, ундан ҳам ярим гирвонкаси тоза сут билан қуйилгунча қайнатилади, эрта-кеч ўн дирамдан тановул этилади.

Темиртикон донасини қуритиб, майдалаб туйиб, сувда қайнатиб, яна қуритилади, буни беш марта такрорлаб, ундан ўн дирам, фониздан йигирма дирам олиб, сутда қайнатиб, бироз занжабил билан ичилади.

Қайнатилган темиртикондан уч ҳисса, назла ўтидан ва оқ шакардан тўрт ҳисса олиб, буларни аралаштириб, ҳар куни икки дирам миқдорида сут билан ичилади.

Боқила, нўхат, ловия — буларни сувга солиб, шишиб катта бўлгунча қайнатилади. Яна семиз бузақ гўшти, пиёз, туз, сақанқур, қалампирмунчоқ, чумчуқ мияси, каптар боласининг мияси, узум суви — буларни ҳам сувда қайнатиб пишириб ичилади. Оқ шакар, тоза сут, пиёз суви — ҳар биридан бир қисм қуюлгунича қайнатиб, кунда эрталаб ўн дирамдан тановул қилинади.

Шўлғом, сабзи уруғи, қовун уруғининг мағзи — ҳар биридан бир қисмдан олиб, майдалаб, элакдан ўтказиб, тоза сут билан ҳар куни уч дирам ичилади.

Иссиқ мизожли кишига фойда: ёш сигирнинг сути икки гирвонка, тоза янгоқшакардан икки кафт тўлгундек миқдорда олиб қайнатиб, қиём ҳолига келтириб, ҳар куни эрталаб тановул қилинади.

Занжабил, узунмурч, қизил ва оқ тударий, ёввойи сабзи — ҳар биридан бир қисмдан олиб, майдалаб туйиб, икки вазн офирлигида сақанқур тузидан қўшиб, чала пиширилган товуқ тухумининг сариғи билан тановул қилинади.

Совуқ мизожли одамга фойда: долчин — ўн дирам, тоза сут — ўн гирвонка, буларни қайнатиб, эрта билан нонуштадан сўнг ичимлик ўрнида ичиб, сувдан эҳтиёт бўлинади. Овқатни қўзи гўшти кабобидан, сузмадан қилади, то бир ҳафтагача шу тартибни сақлайди, ҳафта ичида жинсий алоқа қилинмайди. Агар баданда ёмон хилт ва ҳарорат ошиб кетса, бу тартибни тўхтатади. Агар бадан пок тураверса, бироқ тадбир давомида иссиқлик пайдо бўлса, совуқ мизожли шарбатлардан, чунончи, кашкоб истеъмол қилинади.

Семиз каптар боласи, ўрдак тухуми, сигир ёғи — буларни қовуриб, бир пиёла сув олиб, ўн дирҳам нўхатни пўстидан тозалаб, оҳишта қайнатилади, долчин, мастаки, гулобни унинг устига сепиб, аъло навли ундан қилинган нон билан ейди.

Семиз қўзи гўштини оқ пиёз билан ёнғоқ ёғида қовуриб, туз солиб, сақанқур тузи, узунмурч, қалампирмунчоқ, долчинларни аралаштириб, аъло навли ундан қилинган нон билан ейилади.

Эркак чумчуқни кокос ёнғоғи ёғи ёки сигир ёғида қовуриб, пиёз, зира, сақанқур тузини қўшиб, пишгандан кейин қозондан оладиган вақтда ўн дона товуқ тухумининг сариғи, ярим дирам кабоба, бироз мастакини унинг устига сепиб, чала пишган вақтида қозондан олиб, аъло навли ундан қилинган нон билан ейлади.

Семиз ўрдакни сигир ёғига қовуриб, пиёз, саримсоқ ва сақанқур тузидан солиб пишириб, унга хилюн уруғи, кокос ёнғоғи ва ёнғоқнинг мағзидан аралаштирилади. Етарли миқдорда сув солиб, бир неча дона тухумнинг саригини, долчин, қалампирмунчоқни аралаштириб чала пишириб, аъло навли ундан қилинган нондан устига тўғраб истеъмол қилинади.

Гўшт сувда қайнатилади, нўхат ва кўкнор донининг шираси, саримсоқ, заъфарон, шолғом, сақанқур тузи, лавлагининг барги, исмалоқ, ялпиз, кашнич, долчин, пиширилган нўхатнинг уни, бодом мағзи, новвот, шакар ва новвот солинган лимон суви — буларнинг ҳаммасини қайнатиб, сувини аёл билан бирга ичсин.

Каптар боласи, ўрдак ёғи, ғоз, қирғовул ёки товуқнинг қайси бири бўлса ҳам, майли, бироз семиз бўлиши керак, олинади. Гўшtidан суюгини ажратиб ташлаб, зира, кашнич, заъфарон, кабоба, анор доналари, узунмурч, хавлинжон, пиёз билан тоза ёғда қовуриб,

бироз сув солиб пишириб, аъло навли ундан қилинган нон билан истеъмол қилинсин.

Семиз товукнинг ичини ёриб, мазкур дориларни ичига солиб, яна нина билан тикиб, мар-мар қозонда қайнатилади. Бироз қайнагандан сўнг қозондан олиб, заъфарон ва мастикадан солиб, сигир ёғига қовуриб, бироз зира, мурч, қалампирмунчоқ, уч дирам заъфарон, беш сир гуруч солиб, товук гўштининг шўрвасини бир сир ёғ билан қўшиб, буларни ҳам унга солинади. Гулоб ва қандни сепиб истеъмол қилинади.

Семиз қўйнинг гўшtidан ярим ботмон, буғдойдан ўн сари олиб майдалаб, қозонга солиб, сув билан қайнатилади, то пишгунча оз-оздан сув солиб турилади. Кокос ёнғоғининг, санавбар мағизларининг ҳар биридан олти дирҳам, ҳавлинжон, хилюн уруғининг ҳар биридан бир дирамдан олинади, буларни туйиб, элакдан ўтказиб аралаштирилади ва халим устига солиб, нон билан қўшиб ейилади.

Каптар боласи, семиз товукдан икки донадан, чумчуқ ўн дона, қўй гўшти, пўсти туширилган оқ буғдойнинг ҳар биридан қирқ отри олиб, долчин билан қозонга солиб, қуюлгунича қайнатилади. Бодом, кокос ёнғоғи, санавбар мағзининг ҳар биридан икки дирамдан олиб, буларни туйиб, элакдан ўтказиб, қозонга солиб

аралаштирилади. Долчин, занжабил, қалампирмунчоқ, ақоқиё, мурч, мастиканинг ҳар биридан икки дирам олиб, чала туйиб, буларни ҳам қозонга солиб аралаштириб, чинни идишга солиб истеъмол қилинади.

Семиз каптар боласидан беш дона олиб, сигир ёғида бирёна қилиб, зира, кашнич ва нўхат солиб, етарли сув билан то пишгунча қайнатилади. Пиёзни майда тўғраб, унинг устига солинади. Пўсти олинган ўн дирам нўхатни ва уч дирам занжабилни, заъфарон, ақоқий дони, кабоба, ҳавлинжон, зира, кашнич, мурч — буларнинг ҳар биридан ярим дирам олиб, ҳаммасини сув билан ҳўллаб юқоридагиларнинг устига солинади. Бодом мағзи, кокос ва санавбар ёнғоғини туйиб, қозонга солиб, оҳиста пишириб, чинни товоққа солиб, нон билан ейилади.

Тоза семиз балиқни намакоб билан ювиб, сариқ йўнғичқа ва энди айтиладиган дориларни майдалаб, гуруч уни, тоза ёғ билан қовуриб, тандирда ёки сопол товада пишириб, илиқ ҳолда аъло навли ундан қилинган нон билан ейилсин. Қувват берадиган дорилар: пиёз, мурч, долчин, заъфарон, хилюн уруғи, ҳавлинжон, анор доналари — буларни майдалаб туйиб, семиз товуқнинг ичига солиб тўлдириб, яна нина билан тикиб, ўтнинг устида айлантрилади. Устига намакоб сепиб, ёғ суртиб турилади.

Пишишга яқинлашганда заъфарон, кашнич, зира, мурчдан олиб туйиб, лимон суви билан улар устига солинади ва яна ўтнинг устида айлантириб, аъло навли ундан қилинган нон, тоза хом пиёз билан чинни товоққа солиб ейлади. Ҳали ейишга киришмасдан аввал бироз сутни қайнатиб ичиш керак. Кейин жимоъга киришилади.

Юрт боласи ва семиз товуқнинг милей — ҳар биридан тўққиз дирамдан, икки дона тухумнинг сариғи, ярим сир майда тўғралган оқ пиёз, бодом, кокос ёнғоғининг мағизларини майдалаб туйиб, элаб, ҳар биридан уч дирҳамдан сақанур тузи, зира, кашнич, долчин, мурч, хилюн уруғи, кабоба, узунмурч, ҳавлинжон, туйилган занжабил — ҳар биридан ярим дирамдан олиб, бирозгина нўхат қўшиб, кафт орасига олиб ишқаланади, токи дорилар яхши қўшилсин. Сариёғ билан товага қўйиб, тухумнинг сариғини бошқа мағизлар устига солиб, суст оловда пиширилсин. Усти ва ости пишган вақтда пиширилган гуруч аъло навли ундан қилинган нон билан тановул қилинсин.

Эллик дона чумчуқ ва каптар боласининг мияси, мусичанинг тухуми йигирма дона, ўн дона тухумнинг сариғи, бир пиёла ёш қўй гўштининг қайнатилган суви, ўттиз дирам индовнинг суви ва мол ёғининг ҳар биридан эллик дирам, туз эҳтиёжга яраша солиб тановул

қилинади. Ҳазм қилгандан кейин биров шаробини қиздириб ичилади.

Мазкур овқатларнинг яна бир тури қуйидагича тайёрланади: аввало, бир неча дона каптар болаларининг семизроқларидан келтириб, кўп шошмай сўйилади ва гўшлари тозалаб қўйилади. Сўнгра бир қозонга ўрдак ёғидан керакли миқдорда солиб доғлаб, юқорида айтилган гўштни янчилган оқ нутсот билан бирга бир оз пиёз ҳам солиб қовурилади. Сўнг ўлчов билан сув қуйиб оҳиста қайнатилади. Қозондаги гўшт яхши пишгандан кейин бир оз занжабил, бир оз турунч (цитрон) суви, бир оз гуруч, бир оз шакар қўшилади, сўнгра патир нондан озроқ майдалаб бир оз дам едиргандан сўнг қозоннинг оғзини очиб, бир идишга солиб, иштаҳа тортгунича гўшт ва сувдан истеъмол қилинади. Бу таом уруғни зиёда этади, буйракни бақувват қилади. Уни егандан сўнг ўн марта яқинлик қилса ҳам, ҳеч зарар кўрмайди. Каптар боласи топилмаса ёки унга раҳмлари келса, жўжа хўрознинг гўшти ҳам қувватда ундан кам эмас.

Майиздан ва ёнғоқ мағзидан тенг миқдорда олиб туйиб, хамир қилиб, 2 маҳал, 50 граммдан ейилади.

Бодом мағзи билан ёнғоқ мағзини бирга туйиб, асал билан аралаштириб ейилади. Фундук мағзи билан ёнғоқ мағзини бирга

туйиб, асал билан аралаштириб ейилади. Фундук мағзидан ҳам етарли миқдорда ейилади. 30 гр янги нашвати пўстини қайнатиб ичилади.

100 гр ёнғоқ мағзига 30 гр қизил зирк қўшиб, етарли миқдордаги гуруч билан қайнатиб, шовла қилиб ейилади.

50 гр ёнғоқ мағзи, 50 гр оқланган кунжут, 20 гр шолғом уруғи, 20 гр занжабил, 20 гр беда уруғи олиб, уларга 400 гр асал қўшиб, 2 маҳал, 15-20 гр.дан ейилади.

50 гр бодом мағзи, 50 гр писта, 30 гр пиёз уруғи, 20 гр оқ салат уруғини олиб, бодом мағзи билан писта мағзидан қолганларини бирга туйиб, 300 гр асалга аралаштириб, 2-3 маҳал, 15 гр.дан ейилади.

30 гр ҳўл занжабилни ювиб, пўстидан ажратиб, 90 мл сувда пишириб, сузиб, сувини 90 гр асал билан қайнатиб, қиёми тенглашганда сузилган занжабилни қиёмга солиб, мураббо қилиб, 3 маҳал овқатдан кейин 10 гр.дан ейилади.

Ёнғоқ мағзидан еб турилади.

Узум шарбати 50 мл.дан уч маҳал ичилади. Хурмони янги сутда қайнатиб, дорчин қўшиб ичилади. Хурмони гуруч билан қайнатиб, суюқ ош қилиб ичилади.

Фундук мағзидан етарлича еб туриш керак. Фундук мағзини суюқ ош қилиб ичилади. Фундук мағзини сут билан еса ҳам, маъқул.

Маккажўхорини ёрма қилиб, қўзи гўшти ва кўкатлар билан бирга ёрма ош қилиб ейилади.

1 кг ёнфоқнинг мағзини янчиб, 1 кг асалга аралаштириб, 1 ошқошиқдан 1 маҳалдан ейилади.

60 гр ҳавлинжон, 120 гр ёнфоқ мағзи, 450 гр қуритилган қизил узумни бирга янчиб, 30 гр.дан, 2 маҳал ейилади.

Тут мевасидан етарлича еб турилади.

Бодом мағзидан кунига 20 дона истеъмол қилинади. Бодом мағзини асал билан қўшиб, мураббо қилиб, қайнатиб ичилади.

6 гр ҳавлинжонни майда туйиб, элаб, 250 мл қайнатилган сут билан 1 маҳал ичилади.

Пиёз билан пиёз уруғидан тенг миқдорда олиб, пиёзни янчиб, олинган сувига пиёз уруғи ва шакар қўшиб, шарбат билан тайёрлаб ичилади.

Анжир қоқи билан ёнфоқ мағзини тенг миқдорда олиб туйиб, хамир қилиб, ҳар куни 80 гр.дан ейилади.

Ҳар куни 4 дона янги ёнфоқ чақиб, мағзини эзиб, ёнфоқ чой қилиб ичилади.

Пиёзни гўшт билан пишириб, сариёғ қўшиб еб турса, жинсий аъзони қўзғайди.

80 мл узум шарбатини 200 мл янги сут, 10 гр эзилган бодом мағзига аралаштириб, узоқ вақт ичиб юрилади.

Ёнфоқ мураббосига асал қўшиб еб турилади.

Жусак уруғини майда туйиб, эрта-кеч 10 гр.дан кап отилади.

40 гр пиёзни 100 мл янги сутда пишириб, хар кунни эрталаб ейилади.

100 гр ёнғоқ шакар (таранжабин)ни қайноқ сувда эритгандан кейин тилпини сузиб, янги мол сути билан енгил оловда қуюлгунча қайнатиб, 30 мл.дан, 3 маҳал ичилади. Чумчуқ гўштини кабоб қилиб, кунда 2-3 дона ейилади.

3 та нафис пўсти олинган ёнғоқ мағзини 100 мл қайнатилган сутта аралаштириб нонуштада ейилади.

200 мл мол сути, 50 гр тоза шакар, 3 гр асални бирга холвадек қуюлгунча қайнатиб, нонуштада 20 гр.дан ейилади.

Шолғом уруғидан 10 гр, зоғун (индов) уруғидан 10 гр, анжир қоқидан 10 гр, кишмишдан 30 гр, шакардан 6 гр олиб, уларни айрим-айрим туйиб, 1 чинни қайноқ сувда қайнатиб, сузиб, шакар солиб, шарбат тайёрлаб, эрталабда 2 қошиқдан ичилади.

Буғи гўштига шивит, бодиён ва зира сепиб пишириб, оз-оздан еб турилади. Буни егандан кейин анжир мураббоси ёки новвотли чой ичиш керак. Бедана тухумидан еб туриш лозим.

МАНИЙ КАМАЙСА...

6 гр пиёз, 4 гр сариёғ, 3 гр асални етарлича қайноқ сув билан шакар қўшиб ичилади.

Нўхатни қайнатиб, сувини ичиб, дони ейилади.

Каптар ёки мусичани кабоб қилиб ёки сувда пишириб, гўшти ейилади. Мол ёки эчки сутини қайнатиб, 15 гр шакарни аралаштириб, 2-3 ой ичиб туриш лозим.

Шолғом уруғини туйиб, кўпиги олинган асал билан аралаштириб, ҳар куни еб турилади. Мол сутидан 120 гр, норжилдан 30 гр, чилғўза мағзидан 60 гр, сариёғдан 10 гр, долчиндан 6 гр, асадан 240 гр олиб, чилғўза мағзини сутга чилаб сузиб олиб, сариёғда қовуриб, бошқа дорилар билан туйиб, асал аралаштириб, ҳар гал 6 граммдан еб турилади.

Каптар боласидан бир дона, қўзи гўшtidан 200 гр, пиёздан 40 гр, сабзидан 150 гр олиб, барини майда тўғраб, сувда қайнатиб, устига 6 гр занжабил билан 6 гр долчинни майда туйиб аралаштириб, тузини ростлаб ейилаверади.

Бичилган қўчқорнинг жигаридан 750 гр, фулфул, кабоба, долчин, ҳавлинжон, қорамурчларнинг ҳар биридан 15 граммдан, ёнғоқ мағзи, кишмишдан 1,5 гр.дан, пиширилган тухум сариғи 30 дона, асадан етарлича олиб, туйилган дориларни асал билан аралаштириб, ҳар гал 10-15 гр.дан ейилади.

Семиз қўй гўшtidан етарлича олиб, қозонда умочдек эзилтириб пишириб, сувига апелсин пўстини ва қизил узум қўшиб, арақи қилиб, ҳар куни 150 гр.дан, 3 маҳал ичилади.

Пиширилган тухумнинг сарифидан 20 дона, фулфул, занжабил, долчин, ҳавлинжонлардан 30 гр.дан олиб, майда туйиб, 360 гр асал билан қориб, 10 гр.дан 2 маҳал ейилади.

Қўчқор гўшти 300 гр, 2 дона тухум, пиёз 10 гр, қорамурч 2 гр, зира 1 гр олинади. Гўштни паррак-паррак тўғраб, юқоридаги хуружлар билан аралаштириб, сув қўшиб, тузини ростлаб, 1 соат димлаб, духобкага солиб, пишириб еса бўлади. Кунда 1 маҳалдан истеъмол этилса, сезиларли таъсир кўрсатади.

МАЗИЙ БЕЗИ ЯЛЛИФЛАНГАНДА (ПРОСТАТИТНИНГ ДАВОСИ)

Кунда бир-иккита чумчуқ кабоб ейилади.

4 дона ёнғоқ мағзига 10 гр кишмиш аралаштириб эзиб, 1 маҳалдан 40 кун ейилади.

Қора хўрозни сўйиб, иссиғича ичини ёриб, ичаклари билан қовуқ устига бир соат қўйилади. Гўштини пишириб, иккига бўлиб еб, суви ичилади.

Шолғомнинг кўки қайнатиб ейилади.

Бодрингни маккажўхори попуги билан бирга қайнатиб, суви ичилади.

Бир бош пиёзни шўрва, сут ва бошқа овқатларга қўшиб, кунда 3 маҳал ейилади.

Тарвуз сувини қайнатиб, 100 мл.дан бир маҳал ичилади.

24 гр тарвуз уруғини туйиб элаб, 10 гр новвот ёки шакар қўшиб ейилади.

6 гр ҳавлинжон, ёнғоқ мағзидан 10 гр олиб, майин туйиб, 2 маҳал 8 гр.дан еса, сийдик тўхтамаслик, томиб туриш каби касалликларга шифо бўлади.

Пиёзни пишириб эзиб, асалга аралаштириб еса, қон сийишга шифо бўлади.

ЭРКАККА КУЧ БЕРАДИГАН ТАБИИЙ ВОСИТАЛАР

Хом ипак, ўрдак мияси, чумчуқ киндиги, кийик олати, пиёз, панирмоя, араб шери, хардал уруғи, ёввойи сабзи, анис, кокос ёнғоғи, шумтол, қичитқийт, мускат ёнғоғининг қобиғи, сассиқ каврак, гандано, сабзи, индов, шивит, шолғом, қовун, бодринг уруғи, бузайдон, писта, фундуқ, ёнғоқ мағзи, қизил ва оқ бахман, саримсоқ, мирта ўсимлигининг меваси, семизўт, темиртикон, нўхат, сариқ йўнғичқа, тулки мояги, ҳавлинжон, узунмурч, долчин, қора андиз, занжабил, кунжут, савринжон, назла ўти, қалампирмунчоқ, қуст, канош, мушк, анбар, шакар, заъфарон, Эрон кавраги, маҳсар, олтин, кумуш, марварид, ёқут ва маржон.

Жинсий қувватни зиёда қилиб, юрак, мия, буйрак ва белга куч бериб, шодлик пайдо қилади: қизил ва оқ бахман, бузайдон, ёввойи

сабзи, қирфа, мускат ёнғоғининг қобиғи, кабоба, ҳавлинжон, йирик ва майда ҳил, сунбул, ялпиз, анор ипори, қалампирмунчоқ, мастика, ҳинд созажи, шодана, қўнғирранг анбар, марварид, шумтол — ҳар биридан уч дирамдан, хом уд, заъфарон — ҳар биридан икки дирамдан, сук, олтин, эритилган кумуш — ҳар биридан ярим мисқолдан, сариқ ёқут — мисқолнинг олтидан бир миқдорида, туплоқ — бир ярим дирам, тулки мояги, кўкнор уруғи — ҳар биридан ўн дирамдан, сув ҳўкизининг олатини эговлаб майда қилинганидан ярим дирам, сақанқур киндиги — ўн беш дирам, буларни туйиб, элаб, ўн дирам бодом ёғига аралаштириб, қанд билан қиём қилинган сутнинг ичига солиб, маъжун тайёрланади ва ҳар куни бир дирамдан бир мисқолгача ейилади.

Маний қувватини, юрак кучини ва мия қувватини зиёда қилади, олатни қаттиқ қилади, ранг-рўйни тозалайди ва нуроний қилади: шумтол, тулки мояги, ёввойи сабзи, ҳавлинжон, қизил ва оқ тударий — ҳар биридан уч дирамдан, занжабил, ширин қуст, бузайдон — ҳар биридан икки дирамдан, ҳабб ул-заълам уруғи, чаёнсимон дарунаж — ҳар биридан икки дирамдан, қалампирмунчоқ, долчин, туёқўт, мускат ёнғоғининг қобиғи, кабоба, ҳинд туплоғи, қирфа, мускат ёнғоғи, уд, анор ипори,

заъфарон, қўнғирранг анбар — ҳар биридан бир ярим дирамдан, pista мағзи, санавбар бужури, ҳаббат ул-хазро, чигит мағзи, пўсти туширилган кунжут, кокос ёнғоғи — ҳар биридан етти дирамдан, сақанқур суви — ўн беш дирам, катта миқдори олти дирам, балзам дарахтининг меваси, оқ мурч, қовун уруғининг мағзи, икки хил ранг уруғларининг мағзи, индов, гандано, пиёз, шолғом, шивит, оқ кўкнор, темиртикон, хилюн уруғлари, қаҳрабо — ҳар биридан ўн дирамдан, мушк — олти нўхат миқдори, буларни туйиб, элаб, ҳаммасини аралаштириб, жимоъдан сўнг бир мисқолдан уч дирамгача тановул қилинади.

Юрак, меъда, мия ва белга қувват бериб, олатни шиддатлантирадиган ва уни тўлиқ тиккалантирадиган нарсалар: бодом мағзи, pista, фундуқ, кокос ёнғоғи, санавбар бужури, ёввойи сано уруғи, ҳаббат ул-хазро, қовун уруғи ва ҳабб ул-залам уруғининг мағзи, оқ кўкнор, пўсти туширилган кунжут — ҳар биридан ўн дирамдан, кабоба, қирфа, ҳавлинжон, қалампирмунчоқ, ёввойи сабзи — ҳар биридан ярим дирамдан, мускат ёнғоғининг қобиғи, шумтол, сунбул — ҳар биридан уч дирамдан, қизил ва оқ бахман, бузайдон, шолғом, пиёз, шивит уруғлари — ҳар биридан олти дирамдан, хурмо, эговланиб майдаланган ҳўкиз олати — ҳар биридан тўрт

дирамдан, занжабил, мушк, заъфарон, узунмурч — ҳар биридан уч дирамдан, чумчуқ мияси — ўн дирам, тулки мояги — ўн беш дирам, буларнинг икки баробар миқдорида асал билан шарбат тайёрлаб, ҳар бири икки мисқолдан ичилади. Қовурдоқ нўхат суви, товуқ тухумининг чала пиширилган сариғи, кабоб ва хом пиёздан овқат ейилади.

Маъжуни фалсафа (файласуфлар маъжуни). Балғамни йўқотишда, буйрак ва бурунлар, орқа суюкнинг оғриқлари, сийдикнинг томчилаб келишида, моддаларнинг турланиши ва бодларнинг оғришини даф этишда тенги йўқ фойдали даводир. Шунингдек, шодлик, хурсандлик ва тўлиқ иштаҳа пайдо қилади, манийни зиёдалаштиради, олатни мустаҳкамлайди. Ҳакимларнинг айтишича, файласуфлар маъжуни йигитликни қайтаради. Хусусан, балғам мизожли кишига шундай таъсир кўрсатади. Таркиби: мурч, узунмурч, долчин, ҳалиланинг пўсти, омила, шийтарж, юмалоқ зированд, бобуна, тулки мояги, санавбар мағзи, кокос ёнғоғи — ҳар биридан ўн дирамдан, майиз — ўттиз дирам, буларга нисбатан уч баробар оралиқдаги асалга қўшиб аралаштириб, маъжун қилинади, ҳар кун ич дирам миқдорида тановул этилади.

ЗАРЪАВИЙ МАЪЖУНИ

Юрак, жигар, буйракка қувват бериб, манийни зиёда қилади. Олатни бақувват қилади. Таркиби: сабзи, сельдрей, шивит уруғлари, оқ зира, жавдона, бодринг уруғининг мағзи, боланг, сельдрей томирининг пўсти — ҳар биридан етти дирамдан, мускат ёнғоғининг қобиғи, қалампирмунчоқ, мурч илдизи, кабоба, назла ўти — ҳар биридан уч дирамдан, қирфа, заъфарон, кундур, мастика, уд — ҳар биридан тўрт дирамдан, ёввойи сабзи, хилюн уруғи, бузайдон, оқ ва қизил бахман, шумтол, оқ ва қизил тударий — ҳар биридан ярим дирамдан, занжабил, қовун уруғи, индов уруғи, сариқ зира, гандано, ҳавлинжон, узунмурч, мускат ёнғоғи — ҳар биридан уч дирамдан, денгиз пиёзи — бир ярим дирам, ҳабб ул-залам уруғи, ёввойи сано уруғи, санавбар бужури — ҳар биридан етти дирамдан, тулки мояғи, эговлаб майдаланган сув ҳўкизининг олати, хурмо, чумчуқ миясининг қуритилгани — ҳар биридан уч дирамдан, қўнғирранг анбар — икки дирам, мушк — ярим дирам, шу дориларнинг миқдорича шакарга солиб аралаштириб, яна ҳамма дори офирлигида асал қўшиб, иссиқ мизожли одамга ҳар куни ўн дирамини бир пиёла мусаллас билан ичирсинлар.

Бошқа маъжун. Мия ва асабларга қувват беради, олатни мустаҳкамлайди, жимоъ кучини оширади, маний идишларини очади, қонни ҳам қувватли қилади, шу даражага келтирадики, маний тўла лаззат билан чиқади, аёлнинг эрга нисбатан муҳаббатини оширади. Таркиби: Рум арпабодиёни, қизил ва оқ бахман — ҳар биридан бир дирамдан, туплоқ, бўза, юлғун бужури — ҳар биридан беш дирамдан, долчин, мастика, Цейлон долчини — ҳар биридан олти нўхат миқдорича, араб елими, заъфарон — ҳар биридан ярим дирамдан, марварид, маржон — ҳар биридан бир дирамдан ва пақ-пақдан олинади, буларни туйиб, аралаштириб, ҳар куни бир ярим мисқолини иссиқ сув билан истеъмол қилинади.

Яна бир маъжуннинг таркиби: меъда, жигар, буйракка қувват беради, қовуқдаги қуртлар ва қумларни ташқарига чиқаради, ичдан қон кетишини тўхтатади, балғам ва етилмаган елларни даф қилади, шахватни зиёда қилади. Ҳар йили бу доридан бир марта истеъмол қилинса, бошлиқ аъзоларга нуқсон етказмайди, жинсий қувват изида туради, бошқа дориларга ҳам эҳтиёж тушмайди. Тайёрлаш тартиби: жавдона, сабзи уруғи — ҳар биридан беш дирҳамдан, мускат ёнғоғининг қобиғи, мастика, назла ўти — ҳар биридан бир дирамдан, шохдона — икки дирам, буларга нисбатан уч

баробар оғирликдаги шакарни қиём ҳолига келтириб, дориларни унга аралаштириб, ҳар куни уч дирам тановул қилинади.

Бошқа маъжун. Манийни қувватлантириб, шаҳватни зиёда қилади ва зиёни йўқ: темиртикон мураббоси — уч қисм, назла ўти — икки қисм, занжабил — бир қисм, оқ шакарни қиём қилиб, мазкур дориларни унга аралаштириб, ҳар куни уч дирамдан ичилади.

Яна бир маъжуннинг таркиби: темиртикан мураббоси — ўн дирамдан, исириқ уруғи — икки дирам. Буларни йигирма дирам шакар билан аралаштириб, ҳар куни тўрт дирамдан истеъмол қилинади. Бу дори меъдага қувват беради, ранг-рўйни мусаффо қилади, бавосилни йўқотишда яхши фойдаси бор. Яна омила, қора халила, мурч, узунмурч, Қобил халиласининг пўсти — ҳар биридан уч дирамдан, ёввойи сабзи, бузайдон, мускат ёнғоғининг қобиғи, шийтарж — ҳар биридан икки дирамдан, кунжут, оқ ва қизил бахман, ёввойи сано уруғи, оққанд — ҳар биридан бир дирамдан, буларни сигир ёғига солиб, кўпиги олинган асал билан истеъмол қилинади.

Бошқа маъжун. Таомни ҳазм қилади, буйрак ва орқага куч беради, иштаҳана очади, жимоъда куч беришда бағоят фойдали. Тайёрлаш тартиби: заъфарон — уч дирам, қирфа, мастика, оқ мурч — ҳар биридан тўққиз дирам,

қалампирмунчоқ, йирик ҳил — ҳар биридан ўн дирамдан, қўнғирранг анбар — бир дирам, мускат ёнғоғи — уч нўхат миқдориди, оқ шакар — юз дирам, асал — ҳожатга яраша, ҳаммасини қўшиб, ҳар куни бир мисқолдан ичилади.

Яна бир маъжун. Васваса, хафақонни даф этади, буйрак ва юракка қувват беради, айшу шодлик ва манийни зиёда қилади. Таркиби: қизил ёқут, сандал, қизил ва оқ бахман, мухр лойи, лимон, Хитой равочи — ҳар биридан икки дирамдан, сачратқи уруғи, қўнғирранг анбар, ақиқ, қаҳрабо, қизил гул уруғи, қуритилган кашнич, жавдона, ипак, уд, турунж пўсти, говзабон гули, нилуфар гули, зирк — ҳар биридан бир мисқолдан, табошир, қизил гул ва оқ сандал — ҳар биридан беш дирамдан, мушк — ярим мисқол, омила пўсти, Қобил ҳалиласи — йигирма дирам, Миср новвоти — икки гирвонка, буларни гулоб билан аралаштириб, чинни идишга солиб, қирқ кун арпанинг ичида сақланади. Сўнг ҳар куни бир мисқолдан истеъмол қилинади.

Яна бир маъжун. Жинсий заифликни даф этади, юрак, жигар ва манийни кучайтиради, бод ва савдодан касалликларни қувади. Аёлларнинг ҳомила олишига ёрдам беради. Таркиби: марварид, қаҳрабо, хом ипак, ёввойи занжабил, чаёнсимон дорунак — ҳар биридан ярим дирам, оқ ва қизил бахман, сумбул, хил,

қалампирмунчоқ, ҳинд созажи, ушна, кундуз қири — ҳар биридан бир дирамдан, мурч, мушк — ҳар биридан бир дирамдан туйиб, элаб, буларга нисбатан уч баробар очиқликдаги олов тегмаган асалга аралаштириб, бир дирамдан бир мисқолгача ҳар куни истеъмол қилинади.

Яна бир маъжун. Савдо ва балғамдан бўлган беморликлар, юракдаги васваса, унутиш, ёмон хаёл суриш, эски йўтал, сил, тутқаноқ, пес, бахақ, ниқриз (подогра), меъда оғриғи, бўғим оғриғи, доус-саълаб, доул-фил, гибб, рубъий, иситмалар, сариқ касали, бош оғриғи, бавосил, жигар, талоқ оғриқлари, кўз хиралиги сингари касалликларнинг ҳаммасига қарши фойдалидир. Бу маъжуннинг номи муфарриш ул-маъжун, яъни ғамгин кишиларни шодлантирувчи дейилади. Таркиби: тукли райҳон, гентиана илдизи, ёввойи зира, сариқ зира, анор ифори, Дафна дарахтининг дони, зарованд — ҳар биридан бир дирамдан, анис, кундуз қири, балзам дарахтининг дони, туёқўт, Цейлон долчини, мастика — ҳар биридан бир ярим дирамдан, ёввойи занжабил, игар, ғобил баранги, чаёнсимон дорунак, петрушка, индов, пиёз, гандано уруғларининг ҳар биридан икки дирамдан, заъфарон, мускат ёнғоғи, Хитой равочи, йирик ва майда хил, ушна, сумбул, долчин, қалампирмунчоқ, зарано, денгиз пиёзи, шийтарж — ҳар биридан 30 дирамдан, лимонўт,

қизилгул, майфул гули — ҳар бирдан беш дирамдан, сокатро алоийи — 10 дирам, оқ турбит — 25 дирам, хом уд — 12 дирам, пўсти туширилган туплоқ, камхастак дони — ҳар бирдан 4 дирам, қора халила, омила, халила — ҳар бирдан 6 дирамдан олиб, ҳаммасини туйиб, бодом ёғи билан аралаштирилади, барчасига нисбатан уч баробар оғирликдаги кўпиги олинган асалга қўшиб, ҳар куни икки дирамдан ейлади.

Яна бир маъжун. Юрак, мия, жигар, буйрак, белга қувват беради. Манийни ва кўзнинг нуруни оширади. Баданни семиртиради. Олатни мустаҳкам қилади. Хафақонни ҳайдаб, хурсандлик пайдо қилади. Ранг-рўйни тозалайди. Иликни тўлдиради ва одамни бақувват қилади. Таркиби: сақанқур киндиги, оқ ва қизил бахман, тулки мояги, шумтол, ҳавлинжон — ҳар бирдан уч дирамдан, шаббўй, қовун, сабзи, райҳон, хилюн уруғлари, темиртирноқ — ҳар бирдан 6 дирамдан, қалампирмунчоқ, долчин, мускат ёнғоғи, туёқўт, сумбул, кабоба, бистпоя, туплоқ, узунмурч, анор ипори, заъфарон, занжабил, хабб ул-заълам, қуст, бузайдон, чаёнсимон дарунак, индов — ҳар бирдан ярим дирамдан, писта мағзи, бодом, санавбар, кокос ёнғоғи, оқ кунжут — ҳар бирдан беш дирамдан олиб, буларнинг ҳаммасини туйиб, элаб, қиём

қилинган қанд билан аралаштириб, ҳар куни бир дирамдан тановул қилинади.

Яна бир тури. Қизил тудари — икки дирам, назла ўти — бир дирам, буларни туйиб, шакардан қилинган асалга аралаштириб, ҳар куни икки дирамдан ичилади.

Яна бир тури. Хилюн уруғи, ёввойи сабзи, индов, шумтол, занжабил — ҳар биридан ярим дирамдан, қизил ва оқ тудари, денгиз пиёзи, сақанқур киндиги, қизил ва оқ бахман, рол — ҳар биридан уч дирам, шивит, шолғом, сабзи, турп, индов, қичитқи ўт уруғлари — ҳар биридан икки дирамдан, оқ шакар — тўрт дирам асал қиёмига қўшиб ичилади.

Яна бир тури. Оқ пиёз уруғи, ёввойи сабзи, чумчуқ мияси, хурмо, кундур — ҳар биридан бир қисмдан олиб, майдалаб, иссиқ сув билан бир нўхат миқдорида юмалоқлаб, алоқа вақтида етти донадан ютилади, бундан кўп ичса, аёл тоқат қилолмайди.

Яна бир тури. Бодом мағзи, фундуқ, кокос ёнғоғи, хабб ул-хазро — ҳар биридан бир қисмдан, анор ипори, узунмурч, занжабил — ҳар биридан бир қисмдан, ҳаммасини туйиб, майдалаб, каллақанд билан қўшиб, бир катта ёнғоқ миқдорида ейилади.

Яна бир тури. Ёввойи сано уруғининг мағзи, хабб ул-заълам, индов уруғи, пўсти олинган кунжут — ҳар биридан беш дирамдан, ялпиз,

тулки мояги, хилюн уруғи, пўсти олинган кунжут — ҳар биридан беш дирамдан, ялпиз, тулки мояги, хилюн, сабзи, индов, турп, пиёз, гандано уруғлари, шумтол, сақанқур тузи — ҳар биридан икки дирамдан, анжир — олти дирам, ҳинд созажи, қизил ва оқ бахман, тударий — ҳар биридан саккиз дирамдан, буларни майдалаб, бодом ёғига қўшиб, асалга аралаштирилади, ухлашдан олдин бир мисқол еб олинади.

Яна бир тури. Қовун уруғининг мағзи, бодринг, ошқовоқ уруғлари — беш дирамдан, пўсти олинган ширин бодом мағзи, кўкнор уруғи — олти дирамдан, катиरो — икки дирам, занжабил, ҳавлинжон, ёввойи сабзи — бир дирамдан, қизил ва оқ тударий, сабзи ва хилюн уруғлари, санавбар мағзи — икки дирамдан, ярим ботмон янтоқшакар (бу саксон мисқолга тенг) қўшиб, ҳар куни икки мисқолдан ичилади.

Юқорида эслатилган фойдали таомлар ва ёлғиз (содда) дориларнинг машҳурроқлари қуйидагилар:

Биринчи — тоза буғдой унидан қилинган патир нон, иккинчи — жўжа товуқнинг гўшти ва шўрваси, учинчи — каптар боласининг гўшти, тўртинчи — тоза балиқ гўшти, бешинчи — янги пиширилган қўйнинг калла гўшти, олтинчи — товуқ тухуми, еттинчи — тоза сут, саккизинчи — пишган сабзи, тўққизинчи —

пишган шолғом, ўнинчи — оқ нўхат, ўн биринчи — саримсоқ пиёз, ўн иккинчи — буғдой қўғирмочи, ўн учинчи — боғ ялпизи, ўн тўртинчи — хом асал, ўн бешинчи — мол ёғи, ўн олтинчи — димоянд, ўн еттинчи — чалғуза (кедр ёнғоғи), ўн саккизинчи — хандон писта, ўн тўққизинчи — фундуқ (ўрмон ёнғоғи), йигирманчи — ҳинд ёнғоғи (кокос ёнғоғи), йигирма биринчи — бодом, йигирма иккинчи — оқ кунжут, йигирма учинчи — янги хурмо, йигирма тўртинчи — холвайтар, йигирма бешинчи — ширингуруч таоми, йигирма олтинчи — янги ҳўл анжир. Бу зикр қилинган нарсаларнинг ҳар бири қувватни зиёда қилади ва буйракни бақувват этади.

Билинги, шаҳват қувватини оширадиган нодир маъжунларнинг таркибий қисмини ташкил — этадиган машҳур дорилар қуйидагилардир:

Биринчи — мушк, иккинчи — заъфарон, учинчи — афюн, тўртинчи — мурч, бешинчи — хандон писта, олтинчи — лола, еттинчи — ҳинд уди, саккизинчи — чумчуқ тили гиёҳи, тўққизинчи — қалампирмунчоқ, ўнинчи — анорнинг пўсти, ўн биринчи — чалғуза (кедр ёнғоғи), ўн иккинчи — ҳавлинжон, ўн учинчи — долчин, ўн тўртинчи — туя ёғи, ўн бешинчи — сусмор (Геккон калтакесаги)нинг ёғи, ўн олтинчи — басбоса (мускат ёнғоғи қобиғи)нинг

ёғи, ўн еттинчи — муъасфорнинг ёғи, ўн саккизинчи — ҳалила, ўн тўққизинчи — балила, йигирманчи — табарзал (оқ шакар).

Бу зикр этилган дориларни ўз қувватига қараб, бир-бирига қўшиб маъжун қилиб қўйилади. Керак пайтда мазкур маъжундан бир ёнфоқ катталигида истеъмол қилинади.

Билингки, шаҳватга қувват берадиган ва қувватни зиёда қиладиган овқатларнинг бир хили қуйидаги усулда тайёрланади: аввало, ўн сир оқ пиёз, шунга етгудек мол ёғи, шуларга лойиқ каптар боласининг гўшти, бир сиқим ловия, бир сиқим миқдорида пўсти туширилган оқ нўхат, бир пайса долчин, бир пайса ҳавлинжон, бир оз занжабил. Буларни ҳозирлаб, қозонни осиб, ёғни доғлаб, пиёзни солиб бир оз қовурғач, каптар боласининг гўшти солинади, бунини ҳам бир оз қовуриб, сўнг бир оз сув қуйиб, нўхат ва ловия солинади. Қозоннинг оғзини ёпиб, ичидаги нарсалар яхши пишгунича оҳиста қайнатилади. Кейин эса долчин, ҳавлинжон ва занжабил солинади. Булар ҳам бир оз қайнағач, патир нондан майдалаб солиб юборилади. У ҳам пишгунча сабр этилади. Мана бу овқат кучли қувват беради, уруғни зиёда қилади, буйракка куч беради, юракни бардам туттади. Кўзни эса равшан ва мунаввар этади.

Мазкур овқатларнинг яна бир тури қуйидаги назмда баён қилинган кабобдир:

*Келтуруб бир неча тоза гўшти хом,
Занжабил ила зам айлаб анга туз,
Бир янги кирпични ўт узра қўюб,
Гар тановул бул каби қилсанг кабоб,
Бегумон бўлғунг тавоно, сурх юз.*

Мазкур овқатларнинг яна бир тури ҳалим овқати бўлиб, жинсий олатни мустаҳкам ва уруғни эса зиёда қилади. Ушбу таом қуйидагича тайёрланади: аввало, беш ман буғдой, беш ман семиз қўйнинг гўшти олинади. Буларни бир қозонга солиб, керакли миқдорда сув қуйиб, оҳиста оловда пиширилади. Сўнг ўн дона кокос ёнғоғини туйиб, беш сир қўйнинг чарвиси билан бирга мазкур қозонга солинади ва қайнатилади. Қозонга қанча сув қуйилган бўлса, шу сувга нисбатан икки баробар миқдорда тоза сутни келтириб, оз-оздан қуйиб, капгир билан айлантириб турилади. Сув тамом бўлгандан сўнг ярим сир долчин, ярим сир янчилган ҳавлинжон ва бир оз ёнғоқ мойидан солиб, бир оз дам берилгандан кейин сузиб тановул қилинади. Бу таом катта куч беради, уруғни кўпайтиради, юракни бақувват қилади, кўнгилга хурсандлик ато этади. Қовуқни қиздириб, савдо моддасини қувади, рангни қизил, буйракни кучли қилади. Аллоҳ билгувчироқдир.

Яна бир таом қуйидагича тайёрланади: бир неча дона тухумнинг сарифини олиб, бир мунча

тоза балиқ гўшти билан ёнғоқ мойида қовурилади, агар топилса, сақанқур деган балиқнинг гўшtidан ҳам қўшилади. Булар яхши пишгандан сўнг идишга солиб, камоли иштаҳа билан тановул қилинади. Сўнг овқат устидан беш сир анор суви ва олманинг сувидан истеъмол қилинади. Бу овқат жуда фойдалидир.

Бошқа тур овқат қуйидагича тайёрланади: аввало, тоза сабзидан тўрт ман офирликда олиб, пўстини тозалаб, бир хумчага солиб, куйдириб юбормайдиган даражадаги тандирнинг қўрига кўмиб қўйилади. Сўнг оловдан олиб, қозонга ундан икки ман солиб, устидан занжабил, қалампирмунчоқ, жавзи бавво (мускат ёнғоғи), долчин, ҳавлинжоннинг ҳар биридан икки мисқолдан қўшилади. Қиём бўлиб пишгандан кейин қозон оловдан олинади. Совигандан сўнг бир озода идишга солиб, ҳар куни ундан ўн беш мисқол офирликда истеъмол қилса, етарлидир. Бу таом, яъни сабзи ҳолваси жинсий ишратга кўп қувват беради.

Жимоъга қувват берадиган, ҳароратни оширадиган, сафро ва балғам моддаларини йўқотадиган шарбат қуйидагича тайёрланади: олма, анор, беҳи ва олхўрининг шарбатларидан ўн сирдан олиб, қозонга солинади. Қайнатиб, шароб тиниқ бўлгунча кўпиги олиб турилади. Сўнг занжабил, қалампирмунчоқ, долчин,

жавзи бавво (мускат ёнғоғи), мурчларнинг ҳар биридан ярим сирдан олиб, майдалаб туйиб, қозондаги шароб устига солинади. Бир оз қайнагандан сунг қозон оловдан олиб қўйилади. Қозондаги нарса совигандан кейин ярим мисқол анбар, ярим мисқол ҳинд уди, бир мисқол заъфарон асалга қўшилиб, мазкур шаробга аралаштирилади ва тоза идишга олиб қўйилади. Ҳар куни эрталаб ва кечқурун бу шаробнинг беш сирини сув билан қўшиб ичилади. Бу шаробни тайёрлашда хатога йўл қўйилмаса, ниҳоят даражада фойдалидир. Меъдага кўп қувват беради, шаҳватни кучайтиради, жинсий қувватни оширади, ҳароратни кўпайтиради.

Яқинлик ишига фойда берадиган маъжунлардан яна бири қуйидагича тайёрланади: қалампирмунчоқ, занжабил, узунмурч ва унинг томири, долчин — ҳар биридан тўрт сирдан, мастаки ва сумбул — ҳар биридан беш сирдан, анбар ва заъфарон — ҳар биридан икки мисқолдан олиб, ҳаммасини майдалаб туйиб, буларнинг барчасига баробар миқдорда оқ анбардан қўшилади. Ҳаммасига тенг миқдорда яна тоза асалдан солиб, бир-бирига аралаштириб, бир идишга олиб қўйилади. Бу маъжун жуда фойдали бўлиб, ҳар куни ундан икки мисқол ейилса, кифоядир.

Маъжунлардан яна бири шундай тайёрланади: ҳавлинжон, ёввойи сабзи, оқ батман, шумтол — ҳар биридан уч сирдан, қовун уруғи, бодринг уруғи, пиёз уруғи, арпабодиён уруғи, кўкнор уруғи, ҳалила уруғи — буларнинг пўстини ажратиб ташлаб, соф мағзидан бир сирдан олинади. Долчин, қалампирмунчоқ, туёқўт, мускат ёнғоғининг қобиғи, нормушк, туплоқ, кабоба, мурч, семизўт, мускат ёнғоғи, хом уд, заъфарон — ҳар биридан икки мисқолдан, бироқ заъфарондан бир мисқол, кокос ёнғоғи, кедр ёнғоғи, писта, ёнғоқ, фундуқ (ўрмон ёнғоғи), чигит, кунжут — буларнинг соф мағзидан беш мисқолдан, занжабил, денгиз пиёзи, индов уруғи, питрон — ҳар биридан бир мисқолдан олиб, ҳар бирини алоҳида-алоҳида туйиб, сўнг ҳаммасини бир қозонга солиб пиширилади. Буларнинг ҳаммасига баробар миқдорда тоза асал солиб, маъжун қилиб қўйилади, керак пайтда ундан икки мисқол тановул қилинади. Бу орқага ва буйракка кўп қувват беради ва уруғни зиёда қилади. Аллоҳ билувчироқдир.

Жинсий олатни маҳкам қиладиган дориларнинг баъзиси қуйидаги усулда тайёрланади: наргис пиёзи, қизил майиз, назла ўти — ҳар биридан икки дирамдан олиб, майдалаб туйиб, молнинг ўти, сафроси билан аралаштириб, олатга суртилса, уни маҳкам қилади ва кўп қувват беради.

ЖИНСИЙ ОЖИЗЛИК ВА БЕПУШТЛИҚДА ТАБИЙ ДАВОЛАР

Барчага аёнки, фарзанд насл давомчиси, оила қувончидир. Ҳар қандай оила қанчалик мустаҳкам бўлмасин, бола бўлмаса, унга путур етиши мумкин. Бефарзандликнинг асосий сабабларидан бири мизож сустлигидир.

Мизож сустлиги, бошқача қилиб айтганда, жинсий ожизлик эркаклар орасида учраб турадиган нохуш ҳолатлардан бири ҳисобланади. У жинсий майлнинг сусайиши, баъзида сўниши билан ўтади. Жинсий ожизликка эркак кишининг аъзоларида жиддий ўзгаришлар содир бўлиши билан бирга эндокрин тизими, периферик асаб шахобчалари, бош мия фаолиятидаги, шунингдек, ток безларидаги нуқсонлар сабаб бўлади. Мизож сустлиги алоҳида хасталик бўлмай, сурункали тус солган айрим касалликлар натижасида ҳам юзага келиши мумкин. Мазкур далилнинг келиб чиқишига носоғлом турмуш тарзи, жумладан, гиёҳвандлик, токсикомания ва спиртли ичимликларга ружу қўйиш, таносил касалликлари билан оғриш кабилар ҳам сабаб бўлиши мумкин. Шунингдек, инсон руҳиятига салбий таъсир кўрсатувчи барча нохушликлар, шовқин, фавқулодда айрилиқ, турли фожеалар,

сурункали офир меҳнат, аёл кишининг ўринсиз қилиқлари-да ўз навбатида жинсий ожизликнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Бу борада овқатланиш тартибининг бузилиши, сифатсиз овқатланиш, қолаверса, атроф-муҳитнинг ифлосланиши жинсий ожизликка олиб келувчи омиллардан ҳисобланади. Баъзи манбаларда ёзилишича, мизож сустлиги ўткинчи ҳолат ҳисобланади. Шу боисдан ҳам жинсий ожизликдан азият чекаётган кишилар мазкур хасталикни даволовчи сексопотолог, сексолог, уролог ёки психотерапевтларга мурожаат қилишлари лозим, чунки мутахассис-шифокоргина беморни синчиклаб текшириб, олинган таҳлилларга яқун ясаб, дори-дармон ва тегишли муолажаларни тавсия этади.

Шуни алоҳида қайд этиш керакки, ўз вақтида шифокорга мурожаат қилиб, тегишли даво ва муолажа қабул қилинса, бу нохуш дарддан фориг бўлиш мумкин. Мабодо, эркак киши уялиб, ўз билганича даволанса ёки дардини яширса, касаллик авж олиб, сурункали тус олиши мумкин.

Мизож сустлигини даволашда тавсия этилаётган доривор ўсимликларнинг қарийб барчасини ҳар бир хонадон, жаннатмакон ўлкамизнинг яйловлари, сой-жилға бўйлари, тоғ бағирлари ва ўрмонлар қўйнидан топиш мумкин.

Оддий момоқаймоқ (гулқоқи) гиёҳини ошқўк сифатида ёхуд иштаҳа очар салат кўринишда кунига 2-3 маҳал 30-40 граммдан истеъмол қилинса, кишига куч-қувват бағишлабгина қолмай, жинсий заифликда ҳам ёрдам беради. Мазкур муолажа 3 ҳафта давом эттирилади.

Седанадан бир чой қошиқ олиб, бир стакан қайноқ сувга солинади ва паст оловда ярим соат қайнатилади. Сўнгра сузиб олиниб, ундан бир ошқошиқдан кунига 3-4 маҳал ичилади. Бу муолажа жинсий ожизликда ва зикнафасликда наф беради.

Таниқли олим Юсуф Нуралиев тавсия қилган қуйидаги муолажа ҳам ижобийдир. Бунинг учун исирик уруғи ҳар куни 10 донадан кунига 3 маҳал овқатланишдан олдин ютилади. Бу функционал жинсий ожизликда, фалажлик билан кечадиган касалликда яхши ёрдам беради.

Заъфарондан бир чой қошиқ олиб, бир стакан қайноқ сувга солинади. Ярим соат паст оловга қўйилади. Дамламадан кунига бир ошқошиқдан уч маҳал овқатланишдан олдин ичилади. Бу жинсий ожизликда ва сийдик йўллари тош касаллигида фойда беради. Даволаниш муддати — 2-3 ҳафта бўлиб, 12 кун дам олинади. Сўнг яна давом эттирилади.

200 гр қовурилган зиғир уруғини беш гр майдаланган аччиқ қалампир билан аралаштирилади. Ундан ярим чойқошиқдан

кунига 3 маҳал овқатдан кейин истеъмол қилинади. Даволаниш муддати 3-4 ҳафта. Меъда яраси ва яллиғланиш билан оғриган кишиларга бу усул тавсия этилмайди.

Семиз ўтнинг қуритилган гиёҳидан бир ошқошиқ олиб, бир стакан сувга солиниб, дамлама тайёрланади. Бир ошқошиқдан тўрт маҳал ёки икки ошқошиқдан икки маҳал ичилади. Бу мизож сустлигига ижобий таъсир кўрсатади.

Янчилган ёнғоқ мағзи, майиз, гул мураббоси, тоза асал тенг миқдорда олиниб, яхшилаб аралаштирилади. У оғзи ёпиладиган идишга солиниб, салқин жойда сақланади. Аралашмадан тўрт ошқошиқдан кунига уч-тўрт маҳал истеъмол қилинади. Бу муолажа эрлик қувватини оширувчи ҳисобланади.

Сархил сабзи шарбатини тенг миқдорда тоза асал билан яхшилаб аралаштирилади. Уни оғзи ёпиладиган идишга солиб, салқин жойда сақланади. Ундан бир ошқошиқдан кунига бир неча маҳал истеъмол қилинади. Аралашма бутун аъзоларга куч-қувват бахш этади. Шунингдек, жинсий қувватни ҳам оширади.

Ибн Сино ўзининг "Шаҳвоний қувват ҳақида рисола" ("Рисола фил боҳ") асарида қувватбахш туркона дориларни алоҳида кўрсатиб ўтади. Ижобий таъсир қиладиган, бироқ иссиқ мизожлиларга тўғри келмайдиган

дорилардан бири қуйидагичадир: 30 ҳисса янтоқ шакари (манна)ни 100 ҳисса янги соғилган сутга солиб, у эриб кетгунича ивителиади. Сўнгра сузиб, янтоқ тиканларидан тозаланиб, қуюлгунича қайнатилади. Ундан бир қошиқдан истеъмол қилинади.

Пиёзни гўшт қиймалагичдан ўтказиб, суви сиқиб олинади. Кейин унга икки ҳисса асал қўшиб, паст оловда асал чўзилиб секин оқадиган ҳолга келгунича қайнатилади. Ундан ҳар кеча 2-3 қошиқдан истеъмол қилинади.

Парманчак (ежевика) меваси, шунингдек, ундан тайёрланадиган дамлама умумий қувват бағишловчи, узилиш, климакс даврида ва асабийлашганда асабларни тинчлантирувчи хусусиятга эга.

Бодрезак мевасидан тайёрланган дамлама ҳам умумий қувват бағишловчи таъсирга эга. Яна асабларни тинчлантирувчи (невроза), томир тортишиши, хафақон хуружини йўқотувчи хусусиятга эга. Унинг мевалари дамламасидан кунига 2-3 маҳал ичиб туриш керак.

Саратон қуёши остида нақд қиёмига етиб пишган мевалар, резаворлар ҳамда сабзавотлар, шунингдек, айна ҳароратли кунларда салқин жойларда қуритилган мева қоқилари (туршак, майиз кабилар) кишига қувват бағишловчи табиий омиллардандир.

Энди серхосиятли, кишини жисмонан бақувват қилувчи неъматларинг айримлари ҳақида маълумот берамиз.

Ёнғоқ. Ёнғоқ қадим замонлардан бери халқ табобатида кенг қўлланиб келинади. Унинг турган-битгани кони фойда бўлиб, Ибн Сино ёнғоқ ҳақида шундай дейди: "Япроғи ва қобиғи буриштирувчи хусусиятга эга бўлиб, қон оқишга қарши фойдаси бор, ёғи яраларга, сарамасга ва кўз атрофидаги оқма яраларга фойда қилади". Ёнғоқли мураббо совуқ мизожли буйракка жуда фойдалидир. Буни истеъмол қилиш майда гижжани ҳайдайдди. Муҳаммад ҳусайн ибн Муҳаммад ал-Оқилийнинг "Даволар хазинаси" ("Махзан-адвия", 1777 й.) тарихий китобида ёзилишича, ёнғоқ танани юмшатиб, қаттиқ моддаларни сўриб олади. Меъданинг ҳазм қилиш фаолиятини яхшилайдди. Мия, жигар, юрак фаолиятини мустаҳкамлайди. Агар ёнғоқ мағзини майиз билан истеъмол қилинса, илиқ ҳиссиёт уйғотади. Бу кекса ёшдаги кишилар учун жуда фойдалидир.

*Беш кун ёнғоқ мағзин истеъмол,
Юздан бир фойдасин айтаман бу он.
Халос қилар сени каду донадан,
Бел оғриғин сендан қувар ҳар замон.
Узун қуртларни ҳам ўлдирад буткул,
Киндик бурашига бўлади дармон.*

*Шаҳвати суст бўлса ҳар бир кишининг,
Ундан қўзғолади шаҳвати осон.
Анжир билан ёнғоқ қўшилса агар,
Заҳар киши учун қилмагай зиён.*

ҲАКИМЛАР ҲИКОЯТИДАН

Ҳозирги замонавий тиббиётда ҳам ёнғоқнинг бир қатор хусусиятларидан фойдаланадилар. Чунончи, мағзи таркибида кальций, фосфор, темир, йод, мис каби унсурлар мавжуд. Яна жуда оз миқдорда натрий тузи бўлгани учун у буйрак касалликларида ҳамда қон айланиши бузилиши, подагра билан оғриган беморларга тавсия этилади. Ақлий меҳнат билан шуғуланувчи кишилар ёнғоқ ейишлари керак (Дагмар Ланска, 1989). Лекин у юқори қувватга эга бўлгани учун вазни оғир кишиларга тавсия қилинмайди.

С.Я.Соколоф ва И.П.Замотаевларнинг берган маълумотига қараганда, ёнғоқ парҳез неъмат сифатида гипо ва авитаминозда, танада темир ҳамда кобальт тузлари танқис бўлганида, қон ҳосил қилувчи восита сифатида, шунингдек, артероз, склероз касаллигининг олдини олиш ҳамда даволаш мақсадида тавсия этилади. Ёнғоқ сил касаллигини даволашда ҳам ижобий натижа беради. Жумладан, Одессадаги силга қарши

илмгоҳ ёнғоқдан олинадиган ЭЛО дори-дармон воситасини бу касалликни даволаш учун тавсия этган.

Ўрик. Унинг шифобахшлик хусусиятларини қанчалик мадҳ этмайлик, шунча оз. Манбаларда қайд этилишича, фунза деган элат бўлиб, улар асосан ўрик ва ўрик маҳсулотлари билан озиқланар экан. Қазифи шундаки, уларнинг ўртача умри 100 йил атрофида бўлиб, тадқиқотчиларнинг фикрича, бундай умрбоқийликнинг сабабчиси серхосиятли ўрик экан. Ибн Сино, Дискардус, Буқрот сингари ҳакимлар ўз даврида ўрикнинг нечоғли фойдали эканини қайд қилиб ўтишган. Ўрик халқ табобатида юрак хасталикларида, хафақонликда, қон босимини пасайтиришда тавсия этилади. Ўрик ва Хрик шарбатидан ҳозирги замон тиббиёт амалиётида ҳам кенг фойдаланилмоқда. Мутахассисларнинг фикрича, 100 гр ўрик 250 гр янги жигарнинг қувватини бериб, қон ҳосил қилиш хусусиятига эга. Ўрик қандай кўринишда бўлмасин — сархил мева, туршак ёки шарбат — кишига қувват бағишлаб, бутун аъзоларни мустаҳкамловчи табиий восита ҳисобланади.

Бодом. Шарқ мамлакатлари, жумладан, Ўрта Осиёда бодом тансиқ неъматлардан бири бўлиб, ўзбек хонадонлари дастурхонини безаб келади. Халқ табобати амалиётида янчилган бодомнинг

қанд билан аралаштирилгани дармонсизликда, нафас қисишида, бош айланишида ва кучли йўталда даво сифатида тавсия қилинади. Аччиқ бодом мағзининг мусаллас билан қўшилган аралашмаси эшакемини даволашда, асал билан аралашмаси эса тошма-яраларни қуритишда, сирка билан омухтаси замбуруғли касалликларни кетказишда ишлатилади. Бодомнинг қувватбахш ва серхосиятлилиги шундаки, унинг таркибида салмоқли миқдорда мой, эмульсин ферменти, В1 ва В2 дармондорилари, окосил, қанд ва бошқа фойдали моддалар бор.

Ҳар куни овқатланишдан олдин 3 маҳал 15-20 дона чучук бодом истеъмол қилиш тавсия этилади. У кишига куч-қувват бағишлайди. Абу Али ибн Синонинг таъкидлашича, бодом ичкиликнинг заҳарли таъсирини йўқотиб, жинсий ожизликнинг олдини олар экан.

Узум. Узумнинг турли навлари Ўзбекистоннинг барча туманларида ўстирилади. Ток мевасининг таркибида, яъни узумда 30% гача қанд (глюкоза, фруктоза кўринишида), органик кислоталар, оқсил, пектин, В1, В2, В6, В12, С, Р, РР дармондорилари, каротин, флавоноидлар, фолат кислота, минерал тузлардан калий, кальций, магний, фосфор, темир, кремний, кобальт тузлари мавжуд. Халқ табобати амалиётида узум

алоҳида ўрин тутади. Жумладан, узум билан қовуқ, буйрак, жигар, юрак, меъда, ичак йўли касалликлари даволанади. Шунингдек, унинг подагра, бавосил касалликларини даволашда ижобий натижалар бериб, қон тўхтатиш, ўт ва пешоб ҳайдаш хусусиятлари маълум. Халқ табобати амалиётида майиз билан пиёз ширасидан тайёрланган қайнатма томоқ бўғилишини даволашда ёрдам беради, овозни равонлаштиради. Шунингдек, моддалар алмашинувини яхшилаб, балғам кўчиришга ёрдам беради. Уни тинка қуришида, камқонликда, ўпка сили, зотилжам, зикнафас хасталикларида ҳам истеъмол қилиш тавсия этилади.

Ёнғоқ билан майизни тенг миқдорда гўшт қиймалагичдан ўтказиб, асал билан аралаштирилади. Бундай аралашмани кунига уч маҳал, овқатланишдан олдин, 1 ошқошиқдан истеъмол қилинса, куч-қувват бахшида этиб, жинсий майлни оширади. Одатда, бундай қувватбахш неъматни тайёрлашда қуёшнинг тифиз нурида етилган кишмиш навли узумнинг майизидан фойдаланилса, айти муддао бўлади (табиб, доришунос Абдували Алимов).

Тут. Оқ тут (балх тут) Ўзбекистоннинг қарийб барча гўшаларида ўсадиган серҳосил дарахтлардан ҳисобланади. Тут мевасининг, шунингдек, шарбатининг киши вужудига

фойдали тарафларини Ибн Сино алоҳида таъкидлайди. Қадимда табиблар тут билан оғиз ва томоқ яллиғланиши, оғиз бўшлиғидаги шишларни, ичбуруғни даволаганлар.

Халқ табобатида тут ва унинг шираси иситмани туширувчи табиий манба сифатида тавсия этилади. Шунингдек, ичак фаолиятини яхшиловчи, беозор сийдик ҳайдовчи дори сифатида ҳам қадрланади.

Тут меваси ва шарбатидан замонавий тиббиётда ҳам кенг фойдаланилади. Жумладан, тут меваси таркибида салмоқуш миқдорда темир унсури бўлгани сабабли уни камқонлик (анемия)да, моддалар алмашинувини яхшилашда, енгил сурги сифатида, ҳароратни туширувчи, терлатувчи, пешоб ҳайдовчи ва, айниқса, қувватбахш дори ўрнида тавсия этилади. Шу боис ҳам бедармон, қувватсиз ҳомиладор ва эмизикли аёллар ҳам тут, тут шинниси ва қоқиталқонларидан истеъмол қилишади.

Тут меваларининг бунчалик қувватбахшлигини унинг таркибида жо бўлган шифобахш моддалардан ҳам билиш мумкин. Жумладан, бу мева таркибида 18% гача қанд моддаси (глюкоза, фруктоза кўринишида), органик кислоталар, салмоқли миқдорда С дармондориси, ошловчи моддалар, маъданли унсурлар, бир қатор аминокислоталар, флавоноидлар, гликозидлар, микроэлементлар мавжуд.

Хандон писта. Қадим замонлардан бери хандон писта Ўрта Осиё, Шарқ мамлакатлари аҳолисининг дастурхонини безаб келган табиий тансиқ неъматлардан ҳисобланади. Хандон писта қадимги юнонларга ҳам маълум бўлган. Табиби замон Муҳаммад Ҳусайн ибн Муҳаммад ал-Оқилий ўзининг "Махзон ул-адвия" асарида хандон пистанинг мағзи ниҳоятда фойдали экани хусусида тўхталиб ўтади. Хандон писта ақлни пешлаб, юрак фаолиятини яхшилади ва унинг ҳапқирини йўқотади, кўнгил айниши ва қайт қилишни тўхтатади, жигар тиқилмаларини очади.

Шунингдек, сариқ касаллигини даволашда ҳам яхши ёрдам бериши таъкидланади. Халқ табобатида хандон писта кучли йўталга, ўпка касалликларида, силга, камқонлик ва ҳорғинликда қўлланувчи омил сифатида тавсия этилади. Булардан ташқари, хандон писта жинсий қувватни оширади (А.Г.Дудченко, А.В.Кривенко, 1988 й.). Хандон писта ўсимлигининг бузғунчаларидан олинадиган моддалар танинга бойлиги билан ажралиб туради. Ўсимлик баргларида мавжуд бу буюртмаларни майдаланган ҳолда болаларда учрайдиган ич кетишида буюрилади. Тиббиёт амалиётида хандон писта ўсимлигидан олинадиган танин ташқи муолажа сифатида куйишга, ялиғланишга қарши, ётоқ ярасида,

селли яраларда, шунингдек, огиз бўшлиғи касалликларини даволашда тавсия этилади.

Сабзи. Сабзаёт маҳсулотлари ичида сабзи энг кўп ишлатиладиган серхосият неъмат ҳисобланади. Бундан 4 минг йиллар аввал у доривор ўсимлик сифатида кенг кўламда етиштирила бошланган. Сабзининг илдиз меваси таркибида 14% гача қанд, крахмал, пектин моддалари, фосфатитлар, ферментлар, маъдан тузлари, ёғ, эфир мойлари, умбеллиферон, шунингдек, С, В1, В2, РР дармондорилари, яна бир қанча фойдали моддалар бор. Сабзи сийдик ҳайдовчи, қовуқдаги тош ва қумларни эритувчи, сурункали йўтал ҳамда зотилжамда фойдали омил ҳисобланади. Шунингдек, у кўкрак ва жигар хасталикларини ҳам даволайди. Сабзи камқонликда, дармонсизликда, юрак ва жигар, буйрак касалликларида фойдалидир. Сабзини хом ҳолида ёки қанд билан бирга истеъмол қилинса, бу одам танасини тери касалликларига нисбатан чидамли қилади, иштаҳани очиб, вазни орттиради. Сабзининг қувватбахшлиғи ҳақида Ҳаким Давоий ал-ўилоний шундай дейди:

Мизожи ҳўл-иссиқ, китобларга

Сув ила танаси боҳга куч бироқ.

Занжабил, гўшт ила нўхату пиёз,

Сабзига қўшилса, эрлик учун соз.

Табиий ҳолки, сабзили таомларни хуш кўрувчи шахслар юқумли касалликларга чидамли бўладилар.

Замонавий тиббиётда сабзидан бир қатор хасталикларни даволашда фойдаланилади. У ҳужайраларнинг оксидланиш-қайтарилиш жараёнларини уйғунлаштиради, эт олишга ёрдам беради, эмизикли аёлларнинг сутини кўпайтиради (П.П.Голишенков, 1971 й.).

Сабзи уруғидан даукарин дори-дармон воситаси олиниб, у спазмолитик хусусиятга эга. Уни юрак тож томирларининг фаолиятида нуқсонлар бўлганда, томир деворларини кенгайтирувчи, маълум даражада тинчлантирувчи омил сифатида тавсия этилади.

Юқорида қайд этиб ўтганимиздек, ҳовли, боғ, боғча ва полизларда етиштирилувчи қувватбахш хусусиятга эга бўлган табиат неъматлари қаторида яна бир талай мева, сабзавот, резавор, ҳатто зираворларнинг ажойиб хосиятлари ҳақида маълумотларни кўплаб келтириш мумкин.

Туркона даволар. Наргис (нарцисс) ўсимлигининг туганакларидан 200 г олиб майдаланади, устига 180 г сув қуйиб, ярим соат давомида қайнатилади. Сузиб олингач, шарбатидан 1 ошқошиқдан, кунига 3 маҳал истеъмол қилинади. Мазкур шарбат нафақат

жинсий ожизликни, балки сийдик ажратиш аъзоларининг яллиғланиши билан кечадиган касалликларни (сўзак, тоқ безларининг шамоллаши) ҳам даволайди. Даволаниш муддати — 2-3 ҳафта.

Буғдой майсаси жинсий ожизликни даволаб, шаҳват ошишига ёрдам беради. Бунинг учун 1 кг яхши тозаланган буғдой донлари сирланган идишга солиниб, оқар сув тагида ювилади, устига 0,8-1 л совуқ сув қуйиб, хона ҳароратида 2-3 ҳафта қолдирилади. Суви қуриб қолмаслиги учун вақти-вақти билан донларни 2-4 мм қоплайдиган қилиб сув қуйиб турилади. Буғдой куртаклари 1 см баландликда майса ҳосил қилиши билан улар майдаланиб, қийма ҳолига келтирилади. У ҳосил бўлган бўтқасимон маҳсулотдан 2-4 қошиқдан, кунига 3 маҳал, овқатланишдан ярим соат олдин истеъмол қилиб турилади. Доривор маҳсулот совутгичларда сақланади. Даволаниш муддати 20-30 кун.

Юқорида зикр этилган буғдой майсасидан тайёрланган бўтқани тенг миқдордаги тоза асал билан 1:1 нисбатда бир хил кўринишга келгунича обдон аралаштирилади. Мазкур аралашмани 2 ошқошиқдан кунига 3 маҳал овқатланишдан олдин истеъмол қилинади. Жинсий ожизлик, бепуштлиқ ва жисмоний толиқишда фойда берувчи мазкур доривор хона ҳароратида сақланади.

Шолғом уруғидан 1 ошқошиқда олиб, устига 1 стакан қайнатилган илиқ сув қуйиб, 2-3 соатга қолдирилади. Сўнгра уни султ оловда ярим соат қайнатиб, сузиб олинади. Бу шарбатни 2 ошқошиқдан кунига 3 маҳал, овқатланишдан 20 дақиқа олдин ичилади. Бу шарбат жинсий ожизликни ҳамда бепуштликни даволайди.

2 чойқошиқда долчин олиб, устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади, сўнг паст оловда ярим соат қайнатилади. Қайнатма сузиб олингач, 1-2 ошқошиқдан, кунига 3 маҳал, овқатланишдан олдин ичилади. Бундай тадбир жинсий майлни оширибгина қолмай, балки умумий қувват бағишловчи, заҳарланишдан холи этувчи, яллиғланишга қарши, жароҳатларда, эт олдирувчи восита сифатида ҳам таъсир кўрсатади.

Гуллаш давридаги янги семизўтдан 50 г олиб, совуқ сувда ювилади, уни сабзи ёхуд карам билан салат қилиб истеъмол қилинади. Бундай салат умумий қувват бағишловчи таом ҳисобланади. У хафақонлик ҳамда юрак тож томир касаллигига учраган беморларга тавсия қилинади.

Ширин мия (қизил чучук мия)ни тозалаб тилган ва майдаланган илдизидан бир ошқошиқ олиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Ярим соат паст оловда ушланади. Сўнг сузиб

олинади. Ундан бир ошқошиқдан кунига уч маҳал ичилади. Бу шарбат эркак ва аёлларда кузатиладиган гармонал нуқсонлар — аёллардаги тухумдон, эркаклардаги уруғ ва тоқ безларининг яллиғланиши билан боғлиқ бепуштлиқда ижодий таъсир кўрсатади. Даволаниш муддати — 3-4 ҳафта. Қайта курс — 2 ҳафталик танаффусдан кейин бошланиши керак.

Жинсий ожиз эркакларга саримсоқ ва қора қўчқор думба ёғининг сут билан бирга қайнатилган қайнатмасини истеъмол қилиш тавсия этилади.

Табиат неъматлари орасида гуручнинг ниҳоятда серхосиятлиги қадим-қадимдан Шарқ халқлари орасида маълум. Тиб илмини биладиган Ас-Саъидус-Самарқандийнинг "Рисолаи сайдийя" асарида шундай дейилади: "...Ва бирининг хосияти буким, сиҳҳати баданга боис бўлиб, умрни зиёд қилур ва Ҳиндистон табиблари ҳам бу сўзда мутгафас (бир фикрда) дурким, навми солиҳ (тоза уйқу)га боис бўлур ва анинг хосияти буким, ахлоти солила (тоза хилтлар)ни пайдо қилиб, уйқуда яхши тушлар кўргузур ва ташналикни даф қилур ва сафрони исҳол этиб (суриб), баданни семуз қилур.

Ва ширбиринж (ширгуруч) шакар билан бўлса, маний (уруғ)ни зиёд қилур. Ва биринж ошини кўб емак баданни ислоҳ (тоза) қилур..."

Табиб Абдулазиз Саиднуриддин ўғлининг ёзишича, фарзандсизликда баъзан ёстикдошларнинг икковлари ҳам (эр ва хотин) сабабчи бўлади, яъни эркак ва аёлни ҳам баравар даволаш лозим бўлади. Шунингдек, фарзандсизликка фақат хотин сабабчи бўлиши ҳам мумкин. Унда аёлни даволаш керак бўлади. Бироқ бунинг акси — эр сабабчи бўлиши мумкин. Унда эрни даволаш керак бўлади. Замонавий тиббиётда дўхтир икковларини ҳам, эр-хотинни ҳар томонлама текшириб кўради, сабабларини аниқлайди ва даволаш усулини белгилайди. Халқ табобатида эрни ҳам, хотинни ҳам табиб қўл томирларининг уриш ҳаракати орқали текширади, кўз, юз, тилни кўради, суҳбатлашади, сўнг бир фикрга келиб, муолажа режаларини тузади.

Халқ табобатида икковларига ҳам пуштли бўлиш учун қуйидаги муолажа тавсия қилинади. Бу услуб аввалам бор инсон соғлигига зарар қилмайди, кўп асрли халқ табобатида шу усулда даволанганларнинг аксарияти фарзандли бўлиб кетишган. Бу муолажани эркак ўзидан деб билса, эр бажарсин. Борди-ю хотин даволаниши керак бўлса, аёл бажарсин. Икковларида ҳам бир хилда касаллик бўлса, икковлари ҳам бу даволанишни амалга оширсинлар.

1. Ҳар куни баданнинг киндикдан пастидан то оёқларнинг учигача эритилган қора

қўчқорнинг думба ёғидан суркаб, офтобда очиб ўтириш. Жавзо ойи бўлса, бу амални бир кунда 4 марта бажариш, ҳар гал бир соат ўтириш тавсия этилади. Ўтиришдан олдин қатик ичиб олиш, дам олганда иссиқ қайнатилган ўрик сувини ичиш тавсия этилади. Киндикдан юқорисига, шунингдек, бошга офтоб тушиши шарт эмас. Саратон-сумбула ойларида офтобга ҳар чиққанда ярим соатдан ўтириш (4 марта) керак. Мезон ойида ва ақраб ойининг 15 кунигача офтобда ҳар куни 10-12 соатдан 4 марта ўтириш ёки ётиш лозим. Офтобда тобланишда бир кун ёғ суркалса, иккинчи куни мўмиё суркаш ва ўша куни ётишда мошдек мўмиёни ютиб ётиш керак. Даволаниш даври куз ёки қиш фаслига тўғри келса, иссиқда тобланишни сандалда (танчада) бажариш мумкин. Кўп қаватли уйларда истиқомат қилувчилар электр лампочкалардан ясама сандал қилса бўлади.

2. Ҳафтада бир ҳаммомда узоқ терлаш лозим.

3. Даволаниш даврида совуқ нарса ичиш, совуқ овқат истеъмол қилиш, спиртли ичимлик ичиш ман этилади.

4. Оқар сувда чўмилиш, совуқ сувда ювиниш мумкин эмас.

5. Суюқ ва хамир овқатлар вақтинча мумкин эмас.

6. Иссиқ, юмшоқ нон мумкин эмас.

Табибнинг тавсияларига кўра, қовурилган овқатлар, сут, қази ва шўр, аччиқ таомлар мумкин эмас. Шунингдек, шакар ва оққанддан бошқа ширинликлар, қандолатчилик маҳсулотлари ман этилади. Чунончи, асал, барча мевалар, сабзавотлар, қатиқ, творог, ҳар куни бир сиқим майиз, сариеғ кабиларни, чой ўрнида фақат янтоқ дамлаб ичиш, ҳафтада бир битта беданадан шўрва қилиб ичиш ва гўштини ейиш, кунора нўхат ёки ловия истеъмол қилиш, сувда пиширилган тухум истеъмол қилиш мумкин. Ҳар куни енгил уқалаш, тўйиб ухлаш маъқул кўрилади.

Дуккакли ўсимликлардан нўхат, ловия, мош қувватбахш неъматларга киради. Чунки мазкур табиат неъматлари таркибида бир қатор кишига дармон бағишловчи омиллар мажмуаси бор. Уларни ўринли истеъмол қилиш одам танасига дармон бўлиши билан ажаралиб туради.

Ловия. Жайдари ловиядан турли таомлар тайёрлашда фойдаланилади. Ловия дони таркибида 20% гача оқсил, 50% гача карбон сувлар, 1,4-1,7% атрофида мой, дармондорилардан С, В1, В2, В6, РР, пантотен кислотаси, шунингдек, калий, кальций, фосфор тузлари бор.

Ловия таркибидаги инсон танасига енгил сингувчи оқсиллар бошқа нарса билан алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар гуруҳини сақлайди. Ловияларнинг

шифобахшлик хоссалари борасида Абу Али ибн Сино шундай дейди: "У мошдан кўра тезроқ ҳазм бўлади, осон сингийди, озиқлиги ҳам ундан кам эмас"

Шу билан бирга Абу Али ибн Сино ловиянинг қувватбахшлигини таъкидлаб ўтади.

Ловия одамга куч-қувват бахш этиш билан бирга халқ табобатида қайнатма таом сифатида қандли диабет, қовуқ ва буйрак хасталиклариди, бод, подагра, болаларда ич кетиш, қон босими хасталиклариди тавсия қилинади. Шунингдек, ловияли таомлар ўпка ва нафас аъзолари касалликларини даволашда ҳам яхши фойда беради. У аъзоларни тозалаш хусусиятига эга, жумладан, сийдик йўлидаги тошларни эритиб, сийдик ҳайдайди. Бу хусусияти билан у юрак-қон томирлар тизимининг фаолиятини яхшилайти. Булардан ташқари, ловия қўшиб тайёрланган парҳез таомлар буйракнинг яллиғланиши, қовуқнинг шамоллаши, сийдик-тош касаллиги, сурункали артрит, жигарнинг ёғ босишида тавсия этилади.

Нўхат. Ўзбек миллий пазандачилигида нўхат алоҳида ўрин тутиб, ундан бир қатор тансиқ таомлар тайёрланади. Халқ табобатида нўхатли таомлар кишига қувват бағишловчи неъмат сифатида буюрилган. 100 г нўхат 326 ккал қувватга эга. Нўхатнинг маданий тури таркибида 30% гача оқсил, 8% гача мой, 48%

гача крахмал, қанд, целлюлоза, маъданли тузлар ва дори-дармонлар мавжуд. Жумладан, В1, В2, В6, РР, С, К ва А провитамини, калий, фосфор, магний, кальций, кобальт унсурлари, шунингдек, кўк нўхатда инозит ва холин каби биологик фаол моддалар бор, улар ўз навбатида одам танасида кечадиган модда алмашинуви жараёнларида қатнашади.

Қадимги табиблар нўхатни бир қатор хасталикларни даволашда тавсия этганлар. Жумладан, Абу Али ибн Сино нўхатнинг хусусиятларини таърифлаб шундай дейди: "Нўхатни ейиш ва ундан малҳам қилиб суртиш нуқтали қонталашларни кетказди ва рангни яхшилади. Бошдаги рутубатли тошмаларга фойда қилади. Нўхат ивитилган сув тиш оғриғига ва милкдаги жароҳат ва қаттиқ шишларга фойда қилади. Товушни тиниқ қилади ва ўпкани яхши озиқлантиради. Нўхат қайнатилган сув истисқо ва сариқ касалига фойдалидир. Шаҳвоний хоҳишни оширади"

Нўхат ҳақида "Асрлар донолиги" китобида шундай лавҳалар келтирилади: нўхат ўта тўйимли, қонни яхшилади, танани юмшатади, айниқса, ўпкага фойдали, у иштаҳани очади, семиришга мойиллик яратади.

Халқ табобатида нўхат унини қиздириб боғлаш билан чипқон ва хўппозлар етилтирилади.

Доришунос олим Х.Холматовнинг айтишича, нўхат мойи гормонал хусусиятга эга. Умуман олганда, нўхат қувватбахшлиги, тўйимлилиги жиҳатидан гўштга яқин туради.

Мош. Мошли таомлар ўзбек пазандачилигида тутган салмоғи билан ажралиб туради. Мош жуда қадим замонлардан шифобахш қувват берувчи неъмат сифатида қадрланиб келинган. Душанбенинг "Ирфон" нашриёти чоп этган "Асрлар донолиги" ("Мудрость веков", 1981 г.) китобида қайд этилишича, саломатликни сақлаш борасида кўҳна тожик табобатида мош жуда эъзозланган. Китобда шундай дейилади: "Мош ясмиқ донига нисбатан латиф, хушхўр таъмли, жуда тўйимли, покиза, қоннинг таркиб топишига ёрдам беради, бироқ қийинроқ ҳазм бўлади. Мош ҳарорати юқори бўлган мамлакатларда баҳор ва ёз фасларида фойдали ҳисобланади. Мош қувват бағишладан ташқари, асабни мустаҳкамлайди, кўзнинг кўриш қувватини оширади, бош оғриқларига фойда беради, буйрак касалликларига ижобий таъсир кўрсатади".

Ўз ўрнида Ибн Сино ҳам мошнинг хосиятлари устида тўхталиб шундай деган эди: "Уни (мошни) истеъмол қилиш учун энг яхши пайт ёз пайтидир. Намлиги ва қуруқлиги мўътадил, пўсти ажратилмагани қуруқликка мойилдир. Гарчи бироз ел пайдо қилса ҳам,

йирик ловияники каби ел пайдо қилиш хусусияти йўқ. Мошнинг, айниқса, меъда ва ичакларда ҳазмланиб қонга сўрилишга тайёр бўлган ҳолати яхшидир".

Мошли таомлар танани юқумли касалликларга нисбатан чидамлилигини оширади. Аъзоларга қувват берувчи тўйимлиликка эга. Ўсаётган тана учун ниҳоятда фойдалилиги билан ажралиб туради.

Мош таркибида 24-30% мой, 46-50% крахмал, маъданли унсурлар, дармондорилар мажмуаси бор. Унинг таркибидаги ушбу моддалар мажмуини инобатга олиб, айрим олимлар уни гўшт оксигена тенглаштирадilar. Мошли қувватбахш таомлар қаторига мошкичири, мошхўрда, мошоваларни киритиш мумкин. Улар яхши ҳазм бўлиши, тўйимлилиги ва қувватбахшлиги билан ажралиб туради.

Дармонбахш таомлар. Умумдармон, жинсий қувватни оширувчи омиллар излаб топиш, турфа емак, таомларни тайёрлаш борасида жуда қадим замонлардан ҳаракат қилиб келинган.

Юнон қоҳинлари муҳаббат ҳирсни қўзғотиш учун ёш эчки гўшти, янги қайнатилган тухум истеъмол қилишни тавсия қилганлар. Шунингдек, ҳирсни қўзғотувчи неъматлардан бири оддий пиёз ҳисобланган. Пиёзли шўрва, нон билан пиёз, пиёзли қовурмалар киши

аъзоларини ёшартирувчи, қувват бағишловчи табиий неъмат эканини ҳозирги замон тиббиёти ҳам тан олмоқда.

Муҳаббат борасида ёзилган машҳур ҳинд қомусий китоби "Камасутра"да баён этилишича, ёддан чиқмас тунги муҳаббат бўстониға киришдан олдин чумчуқ тухуми билан сутда пиширилган гуруч, қовурилган пиёзни ҳамда асал билан аралашмасини истеъмол этиш тавсия этилади.

XV асрда ёзилган бир пазандалик китобида шундай дейилган: "...наҳорға бир дона тухум сарифини ейиш ёки уч кун қанда қилмай пиёз ва тухум истеъмол қилиш билан сиз ўзингизда қувват ҳамда ширин хаёл парвозига эға бўласиз".

Шайх Нафеаулининг машҳур "Араб муҳаббат санъати" рисоласида қизиқарли маълумот берилган: "...Никоҳ тўйидан олдин парҳезға қатъий риоя қилиш керак. Овқатда фақат қовурилган пиёз ва тухум сарифини истеъмол қилиш лозим. Бу эса дил рози билан жинсий муносабатни қиёмиға етказади".

Олим Фрейд қуйидагича таом тайёрлашни тавсия этади: "...Жинсий алоқаға қувват бағишлайдиган энг самарали восита жавдар унидан ёпилган кулчалар, қовоқнинг уруғлари, меваларнинг қоқилари, қўзиқоринлар, газандаўт, ерга тўкилиб тушган олмалар ҳисобланади" (Г.Полонский, 1990 й.).

Абу Али ибн Синонинг "Шаҳвоний қувват ҳақида рисола"сида қайд этилишича, қуйидаги таомлар қувватбахш таомлар сирасига киритилади: барча ёғсиз бўлмаган, қуритилган гўштлар, пиёз ва шом порей пиёздан тайёрланадиган табоқалар (тухум, пиёз ва тўғралган гўшздан тайёрланадиган таом), ҳалимлар ва тандирда пишадиган таомлар, қовурмалар ва барча ширинликлар. Шунингдек, асал, шакарқамиш ёки каллақанд ва янчилган нўхатдан тайёрланган холвалар. Чумчуқ гўштлири, мияси ва тухумлари, каптар болалари, қўзичоқ ва бошқа ҳайвонлар каллаларининг қайнатилган ва қовурилганлари, шунингдек, хўроз, қўзи ва бошқа ҳайвонларнинг мояклари киради, агар топилса, хўроз мояклари, қушларнинг думғазалари Барча ачимаган сутлар, пишлоқ, офиз сути ва ширгуруч. Пазандалик билимдонлари каръафсдан қувват бағишловчи таом тайёрлаш сирини яхши биладилар. Бунинг учун тозаланган каръафс чопилиб, қайнатиб олинади, сўнг товада қовурилади. Унга озроқ ёғ, ун, қуруқ шўрва қўшилади. Таом тайёр бўлгач, тухум сариғи, мускат ёнғоғи солинади. Таом қайноқлигида истеъмол қилинади. Шаҳвоний қувватбахш маҳсулотларга тез ҳаракатланадиган жониворларнинг гўшти, қора қўй гўшти, қўзичоқнинг тўши

атрофидаги гўштлар, бедана, қирғовул, кабутар, чумчуқ каби қушларнинг гўшт ва тухумлари (турфа таомлар кўринишида)ни киритиш ҳам мумкин. Қувватбахшлик борасида қоқланган, сур гўштлар, қазӣ, қарта, пўстдумба, думғаза каби ҳайвонот маҳсулотлари алоҳида таърифланади, бироқ сур гўштлар эски хасталикларни қўзғотиши, эшакемига учратиши ҳам мумкин.

Тўйимли таомлар. Юқорида биз ўзбекона дастурхонимизни безайдиган қувватбахш таомлар ҳақида маълумотлар келтирган эдик. Энда қуйида бир қатор парҳез таом турлари хусусида тўхталиб ўтамиз, улар ўзларининг нафақат шифолиги, балки кишига дармон бағишлаши билан ҳам ажаралиб туради. Маълумки, чарчаган, оғир касаликни бошидан ўтказган кишиларга, одатда, дармон бағишловчи тўйимли парҳез таомлар буюрилади. Қадим-қадимдан Шарқ мамлакатлари халқлари турли қувватбахш таомлар тайёрлаш сирини яхши билганлар.

Шулардан бири ҳалим маҳаллий аҳоли томонидан хашарларда, катта маъракаларда тортиладиган тансиқ таомлардан ҳисобланади. Мазкур таом ниҳоятда қувватбахшлиги ва тўйимлилиги билан ажралиб туради. Одатда, ҳар бир кишига тахминан 100 г гўшт, 100 г буғдой ва бошқа масаллиқлар олинади.

Тайёрлаш усули қуйидагича: катта қозонга уруғда янчилган, оқланган буғдой, шунингдек, сут, сув ва тўғралган мол гўшти солиб, 12 соат қайнатилади, бу вақт ичида қозон даврий равишда кавлаб турилиши лозим. Қозонга вақти-вақти билан сув қўшиб турилади.

Етилиб пишган ҳалим атала сингари суюқ, гўшти ҳил-ҳил бўлиб пишиб титилиб кетган бўлади. Мазкур таом тури кексалар учун жуда ботимли бўлиб, узоқ вақт одамни тўқ тутиши билан ажаралиб туради. Одатда, ҳалим қиёмига етиб пишгач, тузи расоланади, киши табиатига қараб қора мурч, янчилган долчин қўшилади.

Чигудир деб номланувчи дунган таоми ҳам қувватбахшлиги билан ажралиб туради. Бу таомни тайёрлаш учун суюги ажратилган товуқ гўшти турли сабзавотлар билан қовурилади. У илик ёғида қовурилса, тўйимлилиги янада ортади.

Умуман тухум, тухум сарифи турли кўринишда (илитилган, қовурилган ва ҳоказо) ҳам одам танасига қувватбахш таъсир қилиши қадимдан маълум. Бу ўринда даҳадидан деб номланувчи дунгонча таом хуштаъмлиги билан ажралиб туради. Бунинг учун тухумни иссиқ сувга чақиб, озгина туз сепилади, 1-2 дақиқа қайнатилади. Шундай қилиб, енгил ҳазм бўладиган таом тайёр бўлади.

Тухум бир неча хил усулда ёғда қовурилади. Сувда пишган тухумнинг устидан сирка қуйиб,

қалампир, туз ва саримсоқ майдаланган ҳолда сепилади.

Қадимдан маълумки, қўй гўшtidан тайёрладиган таомлар ўзининг тўйимлилиги ҳамда қувватбахшлиги билан ажралиб туради. Маълумотларга қараганда, жониворларнинг тўш қисми "чиниқиб, пишиб" кетган аъзоларидан ҳисобланади. Чунки қўйнинг ана шу жойи ётиш, туриш — ҳаракат жараёнида фаолликда бўлади.

Тўш аталадиган таомни тайёрлаш учун янги сўйилган қўйнинг тўш қисми ажратиб олиниб пиширилади. Бундай таом ҳанузгача никоҳ тўйларида келин томондан куёв томонга сийлов тарзида юборилади. Халқ табобатида айтилишича, бир бўлак тўш ёғини тухум билан ейилса, кишининг қувватига қувват қўшувчи парҳез ҳисобланади (К.Маҳмудов, 1989).

Қўй гўштининг пешноби ва тўши учбурчак шаклида ажратиб олинади, буни шўрвага ёки қайнаб турган тузли сувга солиб, 1-1,5 соат давомида милтиллатиб қайнатилади. Пишгач, совутилади. Алоҳида идишда тухум қаттиқ қилиб пиширилади. Дастурхонга тортишда тухум арчилади, тўш эса қаламчалаб тўғралади. Лаганнинг ўртасига тухум ва атрофига тўш бўлаклари терилади, юзи туз сепилади. Чамаланган маҳсулот қўйнинг тўши, 30 дона тухум, татимга яраша туз.

Шунга ўхшаш дирилдоқ ҳам ўзгача табиатлилиги ҳамда қувватбахшлиги билан ажралиб туради. Дирилдоқни тайёрлаш учун мол ёки қўй оёғи олинади. У куйдирилади ва қириб тозаланади. Тозаланган оёқ 3-4 соат совуқ сувда ивитиб қўйилади, сўнгра уни яна қириб яхшилаб тозаланади. Қозонга оёқ ва гўшти кўмиб турадиган қилиб сув қўйилади, пиёз, сабзи, дафна (лавр) япроғи солинади, қозоннинг қопқоғи беркитилиб, паст оловда 6-7 соат қайнатилади. Пишишига ярим соат қолганда саримсоқ солинади. Гўшти пишиши олдидан шўрванинг тузи росаланади. Гўшт ҳил-ҳил бўлиб пишганидан кейин шўрванинг юзидан ёғи, мурч доналари, дафна япроғи олинади, гўшт суяқдан ажратилиб, майда қилиб тўғралади. Шўрва тоза элакдан сузилади, тўғралган гўшти чуқур лycopчаларга солиб, устига шўрва қўйилади, совутгичда ёки салқин жойда совутилади. Дирилдоқни лycopчаларга тақсимлаганда уни тухум билан безатиш ҳам мумкин.

4-5 кишилик таом учун 750 г оёқ, 250 г лаҳм гўшт, 150 г сабзавот (пиёз, сабзи), 3-4 палла саримсоқ, 1-2 дона дафна япроғи, бир неча дона мурч, туз керак бўлади (Д.Сиддиқов, "Лаззатли таомлар", 1981 й.).

Барчага маълумки, қадимдан қирғовул, бедана шўрва қувват бағишловчи лаззатли таом

сифатида қадрланиб келинган. Бедана шўрвани тайёрлаш учун беданалар совуқ сувга солиниб қайнатилади, шўрванинг кўпиги олингач, унга тўғралган пиёз, сабзи ҳамда мурч солинади. Уни вақти-вақти билан шопириб турилади. Тайёр бўлган таом косаларга сузилиб, юзига майда тўғралган оқ пиёз солиб, дастурхонга тортилади.

Уч кишига мўлжалланган масаллиқ: 3 дона бедана, 100 г пиёз, 100 г сабзи, 3 г зира, 3 г мурч.

Маълумки, балиқ увилдириғи ўз таркибида салмоқли миқдорда ҳаётбахш моддаларни сақлайди, шу билан у ниҳоятда қувватбахшлиги билан ажралиб туради. Унинг хосиятлари "Лаззат ун-нисо" (Тошкент, Нур, 1991 й.) рисоласида келтириб ўтилган. Тоза, сархил балиқ увилдириғини тухум сариғи билан қовуриб, унга занжабил (имбир), долчин (корица) ва узунмурч қўшиб истеъмол қилинса, одамга қувватбахш таъсир кўрсатади.

Биз юқорида дуккакли ўсимликларнинг оқсил моддасига бойлигини, улардан тайёрланган таомлар ўзининг қувватбахшлиги билан ажралиб туришини қайд этган эдик. Бу ўринда нўхатшўракнинг тўйимлилигини алоҳида таъкидлаш лозим. Бунинг учун тозаланган нўхат ичимлик содаси солинган илиқ сувда 8 соатлар чамасида ивителиб, сўнгра

яхшилаб ювилади. Гўшт 150-200 г.лик бўлакларга суюги, кўмиги билан бирга бўлиниб, қозондаги сувга солиб қайнатилади. Бошқа идишда бир килограмм нўхатга 3 литр ҳисобида сув қуйиб, устини ёпиб 4-5 соат давомида милтилатиб қайнатилади. Шу вақт ичида сув буғланиб, унинг ичидаги бир қисмигина қолади. Нўхат бўртиб йириклашади, баъзилари пишиб ёрилади. Гўшт ҳам ҳил-ҳил бўлиб пишгач, туз сепиб яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра пишган нўхатшўрак ликопларга сузилиб, ёнига пиёз ва қалампир қуйиб, дастурхонга тортилади.

Масаллиқлар: 100 г қўй гўшти, 50 г пиёз, 5 г зиравор, 5 г туз, 1 г ичимлик содаси, тайёр таом оғирлиги 350 г.

Ўзгача тансиқ ва қувватбахш мошкичири тайёрлашда гўшт ошга тўғралгандек лўнда-лўнда, пиёз паррак-паррак қилиб тўғралади. Ёғ доғ қилиниб, гўшт билан пиёз қовурилади. Пиёз қизаргач, тайёрланаётган мошкичирининг миқдорига қараб шу пиёздоғдан бирор идишга керагича олиб қўйилади. Сўнгра қозонга сув қуйилади. Териб, мош яхшилаб ювилиб, қозонга солинади ва милтиратиб қайнатилади. Мош очилгач, гуруч ювиб солинади. Гуруч суви тортиб биқиллай бошлаганда пасайтириб, таомни кавлаб туриш керак. Таом тайёр бўлганидан сўнг олов ўчирилади. Мошкичирини каттароқ чўмичда

бир оз эзгандан сўнг лаганга ёки ликопа сузиб, олиб қўйилган пиёздоғдан юзига солиб, дастурхонга тортилади.

Масаллиқлар: 100 г гўшт, 100 г мош, 150 г гуруч, 15 г ёғ, 20 г пиёз, 5 г қалампир, туз. Тайёр таомнинг соф оғирлиги 350 г.

Табиблар тавсияси. Туя юнгидан тўқилган матодан белбоғ боғлаб юрилса ва умуман белни иссиқ тутилса, эркакларда жинсий қувват мустаҳкамланади. Қуёш нурида етилиб пишган ва қуритилган анжир меваси жинсий заифликда мадад бўлади.

Оловидан туширилган писта кўмирли танчада ётиш безларининг шамоллашидан асрабгина қолмай, балки аъзоларнинг қон билан таъминланишини яхшилайдди.

Етилган балиқ увилдириғи меъёрида истеъмол қилинса, сўзсиз аъзолар фаолиятини яхшилайдди.

Серҳаракат ҳайвонлар — кийик, тоғ эчкиси, муфлон кабилар ва кирпи гўшти эркаклик ҳирсига мадад бўлади.

Мизож сустлигида табиблар қуйидаги муолажани тавсия этадилар: уйқу олдидан иккита тос олиб, уларнинг бирига иссиқ сув, иккинчисига совуқ сув солинади. Мазкур тосдаги сувларга галма-гал 1 дақиқадан ўтирилади. У тосдан бу тосга ўтиришни 12-15 марта такрорлаш лозим (Г.Н.Ужегов, "Тайны знахаря", 1996 г.).

Табибларнинг таъбирича, каръафснинг (сельдер) шарбати инсон асаб тизимларини мустаҳкамлаш билан бирга тинчлантирувчи таъсир кўрсатади.

Кечки пайт енгил чошиб ҳаракат қилиш гормонал мутаносибликни яхшилаш билан бирга белга қувват беради.

Ўсимлик гулчанги аъло даражадаги қувватбахш омиллардан ҳисобланади. У кайфиятни кўтариш билан бирга тетиклаштирувчи таъсирга ҳам эга. Одатда, ўсимлик гулчанглари баҳор фаслида йиғиштириб олиниб, икки ҳафта давомида ярим чой қошиқдан икки маҳал истеъмол қилиш тавсия этилади.

Халқ табобатида қадимдан асаларининг оналик сути (она боларининг ҳаётий фаолияти жараёнида ҳосил бўладиган маҳсулоти) жинсий таназзуликнинг асл даволаридан ҳисобланади. Ундан кунига 1 г.дан 2-3 маҳал ичиш тавсия этилади.

Қадимий тавсиялардан яна бири 22 г анжир ва олхўри қоқиси кишмиш майизи ҳамда 12 дона ёнғоқ мағзи билан яхшилаб янчилиб аралаштирилади. Бундай аралашмани куннинг иккинчи ярмида икки ошқошиқдан қатиқ билан ичилади.

Қуйида баён этиладиган муҳаббат шарбати ёшлик сурурини ўтаб, муборак ёшга қадам

қўйган кишилар учун тавсия этилади. Бунинг учун саллагулнинг илдизи ковлаб олинади. Илдизи ковланаётган ўсимликнинг гуллари ҳали ўзининг анвойилигини йўқотмаган бўлиши лозим. Илдиз совуқ сувда яхшилаб ювилиб силкитилади ва майдалаб қуритилади. Ярим чойнак қайноқ сувга бир чойқошиқ майдаланган илдиз ва бир неча атиргул гултожларидан (сархил ёки қуритилган бўлиши мумкин) солиниб дамланади. Чойнак ўрнида термосдан фойдаланиш ҳам мумкин. Тайёр бўлган дамламадан 1 ошқошиқдан кунига 3-4 маҳал, иложи бўлса, куннинг иккинчи ярмида овқатланишдан чорак соат олдин ичиш тавсия қилинади. Даволаниш муддати икки ҳафта. Яна шунча вақтдан кейин муолажани такрорлаш керак. Мазкур муолажанинг самараси кузнинг кейинги ойлари, яъни октябр, ноябр ҳамда қишнинг дастлабки ойида намоён бўлади (С.Илина, "Фитотерапия в интимной жизни", 1996 г.).

Қадимда украин ҳамда рус табиблари жинсий қобилиятни ошириш учун сутда қайнатилган шолғомни сабзи шарбати билан аралаштириб ва унга озгина асал қўшиб, чорак стакандан кунига 4 маҳал овқатланишдан олдин ичишни тавсия этганлар.

Шифобахш дориворлар тайёрлашнинг кўҳна усуллари ҳам мавжуд: ялпиз, далачой

(қизилпойча, гулбадранг, сариқ чой, зверобой), мойчечак (ромашка), арғувон гуллари (цветки липы), булдурғун (малина, маймунжон) барглари, қорағат (смородина) барглари тенг миқдорда аралаштирилади, ундан бир ошқошиқда олиб, ярим чойнак сувда дамланади, ўз тафти билан илиқ ҳолга келгач, сузиб олиниб, шарбатидан ичилади. Шарбатни қайта иситиш тавсия этилмайди. Шарбатга таъбга кўра тоза асал қўшиб ичиш ҳам мумкин.

Нақл этилишича, бундан саккиз аср муқаддам Тристан ҳамда Изолда қуйидаги муҳаббат шарбатидан маст бўлганлар: каръафс (сельдерей) шарбатидан 100 г., нок шарбатидан 50 г ёки олма шарбатидан 25 г аралаштирилган ҳолда қуёш қорайгач, ичганлар.

Занжабилдан халқ табобатида бир қатор хасталикларни даволашда фойдаланилади. Жумладан, экма занжабилнинг илдизпояларидан қон нисбатида тайёрланган қайнатмадан (майдаланган 1 ошқошиқ илдизга 1 чойнак қайнаган сув солиниб, енгил аланга устида 30 дақиқа қайнатилгач, сузиб олинади) кунига 3 маҳал овқатланишдан олдин ярим стакандан ичилади. Бундай қайнатма эркак ва аёлларда асабийлашиш натижасида кузатиладиган жинсий фаолиятнинг бузилишига ижобий таъсир кўрсатади. Даволаниш муддати 3-4 ҳафта.

Занжабилнинг хосиятлари ҳақида Ҳаким
Давоий ал-ўилоний шундай дейди:

Чиний, сариқ бўлса занжабил, создир,

Эрлик кучи учун яна мумтоздир.

Ниқрису фалажу ҳидрни олар,

Ирқунносо қўрқиб ғам ичра қолар.

Жигару миядан тиқилма очар,

Сабаби балғамдир, иллат тез қочар.

Қуруғи иккидир, иссиғидир уч,

Балғамли кишида юмшатади ич.

Бир ичими унинг икки дирҳамдир,

Бошига соз, кўзга эса зулмати камдир.

Бош оғриқ қувилар лақвага қадар,

Меъдадан ҳўллик ҳам қувилар бадар.

Дарахт елими ҳам ўзига хос шифобахшлик хусусиятига эга. Бу ўринда ўрик, шафтоли, олхўри, олча, шунингдек, бодом, хандон писта, коврак елимлари ўз ўрнида ишлатилса, мизож сустлигида, бепуштлиқда, камқонлиқда, озиб кетишда, жигар касалликларида, меъда яраси хасталигида ҳамда турли ўсма касалликларида ижобий натижалар кўрсатиш мумкин. Одатда, дарахт елимлари табиий равишда ёки шикастланган дарахтларнинг танаси тирқишларидан айнаи ёз ва куз ойларида сизиб чиқиб қотиб қолиш хусусиятига эга. Бу моддаларнинг баъзилари сувда осон эрийди, баъзилари ёпишқоқ моддага айланади. Муолажа учун елим кукун кўринишида 0,5-1,0 г.дан

кунига 2-3 маҳал овқатланишдан олдин истеъмол қилинади.

Дарахт елимидан шифобахш бўтқа тайёрлаш мумкин. Бунинг учун майдаланган мумсимон елимдан 15-20 г олиб, устига 80 мл қайнатиб совутилган сув қуйиб аралаштирилади. Бу аралашма кунига 1 чойқошиқдан 3-4 маҳал овқатланишдан олдин истеъмол қилинади. У нафақат мизож сустлигида, балки бепуштликда ҳам ижобий натижа кўрсатиши мумкин.

Дарахт елими таркибида гетерополисахаридлар ҳамда маъданли унсурлар борлиги тиббиётда исботланган. Маъданли унсурлар ва гетерополисахаридлар ўз навбатида гормонал нуқсонларни бартараф этади, гемопоезни уйғунлаштиради, тана иммун ҳолатини яхшилайти, жигар хасталикларидан муҳофаза қилади, заҳарланишга боғлиқ яллиғланишга қарши таъсир кўрсатади, ўсма касалликларидан маълум даражада ҳимоя қилади, буйрак усти безининг ишини яхшилайти.

Кашнич ички жинсий аъзоларнинг қон билан таъминланишини яхшилайти. Бунинг учун кашнич уруғидан 1 чой қошиқда олиб, устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади, паст оловда 30 дақиқа дамланади. Сўнгра сузиб олиниб, шарбатидан 1 ошқошиқдан кунига 3 маҳал овқатланишдан ярим соат олдин ичилади.

Бундай амал шаҳвониятдаги функционал бузилишларда ижобий натижа беради.

Шарқ табобатининг билимдони Ю.Нуралиевнинг берган маълумотларига қараганда, момоқаймоқнинг қуритилиб майдаланган илдизидан 1:10 нисбатида қайнатма тайёрлаб ичилса, қанд касали билан оғриган беморлар жинсий фаолиятини яхшилади. Бунинг учун 1 ошқошиқ ўсимлик илдизидан олиб, устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади, паст оловда ярим соат ушланади, сузилиб, 2-3 ошқошиқдан кунига 3 маҳал овқатланишдан олдин ичилади. Даволаниш муддати 1 ой бўлиб, 10 кунлик танаффусдан сўнг қайтадан даволаниш курси бошланади. Мазкур амал бемор танадаги модда алмашинувини яхшилабгина қолмасдан, балки гемопоезга ижобий таъсир этиши билан қанд салмоғининг пасайишига олиб келади ва қувватбахш таъсир кўрсатади.

Қадимий Рим олими Плиний Старшийнинг кузатишларига қараганда, ишқий муносабатнинг асосий омилларидан бири пиёз билан товуқ тухумидир. Жумладан, у шундай дейди: "Пиёз лаванг эркакларни ҳам Венера қучоғига йўллайди".

Ас-Саъидус-Самарқандийнинг таърифига қараганда, бедана гўшти ниҳоятда қувватбахшлиги билан ажралиб туради. Унинг

ёзишича, "Анинг эти тамом қушларнинг этидан яхшийдур ва меъдадан тез ўтувчи ва ватга ҳаракат бергувчидир. Кўп емоқ баданнинг вига сабаб бўлур ва анинг ислоди (созловчиси) турш нимарсалар ва тоза ёғлардир. Ва ани ёр ичида пиширмоқ кабоб қилмоқдан яхшироқдур..."

"Жонзотларнинг тиббий хосиятлари"да баён этилишича, балиқ ўзининг қувватбахшлиги ва енгил ҳазм бўлиши билан ажралиб туради, унинг таърифи: "Форсий моҳий дер ва туркий балиғ дер. Ва яхшиси будурким, улуғ ва кичикликда мўътадил бўлиб, тиллоси куб ва қилтиғи оз ва сунгоки улуғ бўлғай. Ва анинг орқаси қорага мойил бўлиб ва қорни оқ бўлғай. Ва балиқни сайд қилғон куни оқшомга қўймай пишириб емак керак, нечунким, анинг эти латиф ва нозикликдин тез фасод бўлур. Ва ё буким, они тузлаб қўйғойлар ва балиқнинг кабоби қовурилғондин яхшидир. Ва тоза балиқни пиёз билан бирён қилиб еб, онинг устига эътидол (ўртача) била шароб ичилса, манийни (уруни) зиёдақилур "

Қуйида дорихоналарда сотиладиган, уй шароитида тайёрлаш мумкин бўлган қувватбахш дориворлар ҳақида маълумотлар келтирамиз. Мабодо, эркак киши жинсий жиҳатдан заиф бўлса, қадимда хитой-тибет халқ табобатида одамгиёҳ женьшенли қувватбахш дори тавсия этилган. Женьшен

Ўсимлиги табиий ҳамда маънавий турдаги доривор ўсимлик бўлиб, унинг илдизи бир қатор хасталикларда, жумладан, жинсий заифликда дармонбахш дори сифатида ишлатилади. Ҳозирда женьшен илдизидан sanoat миқёсида турли хил ҳақдори, спиртли тиндирма (настойка), қуюқлаштрилган қиём (экстракт), ширинак маҳсулот харидга чиқарилмоқда. Одатда, женьшен маҳсулотлари шифокор тавсияси бўйича меъёри билан ичилади. Женьшен илдизидан уй шароитида қувватбахш дори тайёрлаш мумкин. Жинсий ожизликда 2-2,5 см узунликдаги женьшен илдизи олиниб, устига 3-5 л ароқ ёки 40 С ли спирт қуйилади. Идишда спиртли дамламанинг йигирмадан бир ҳиссаси қолганида унга яна ароқ қўшиб, яхшилаб чайқатилади. Бундай амал икки-уч марта қайтарилиши мумкин.

Халқ табobati билимдонларининг фикрича, женьшен дамламасидан беш-олти қиш давомида муттасил ичиб турилса, яхши. Дорихоналарда соғиладиган женьшен тиндирмаси ("Настойка женьшеня")ни қувват бағишловчи дори сифатида 5-25 томчидан кунига 3 маҳал овқатдан олдин ичиш тавсия этилади.

Дорихоналарда бўладиган "Аралия тиндирмаси" ("Настойка аралии") сурункали касалликларни бошидан кечирган, жисмоний толиққан, қон босими паст, шунингдек, жинсий

ожиз кишиларга тавсия этилади. Одатда, аралия тиндирмасини шифокор кўрсатмаси билан кунига 2-3 томчидан ичиш тавсия этилади (С.Я.Соколов, И.П.Замотаев, 1984).

Қувват бағишловчи, жинсий муносабатда асабни тинчлантирувчи, шунингдек, маълум даражада қандли диабетга даволик қилувчи, ўсимликдан тайёрланган, маълум даражада қандли диабетга фойдали, саноат миқёсида чиқариладиган дорилардан бири "Заманиха тиндирмаси" ("Настойка заманиха") дорихоналарда сотилади. Тиндирмадан 25-30 кун давомида 30-40 томчидан кунига овқатдан олдин ичиб туриш тавсия этилади.

Шунингдек, шифобахш дори сифатида асаб ҳамда юрак қон томир тизими хасталикларида "Пантокрин" дори-дармон воситаси тавсия этилади. Бу дори холдор буғу, шунингдек морол (Сибирь буғуси)ларнинг муррак, ҳали суюкланмаган шохларнинг спиртли экстрактидир. Пантокрин кунига 2-3 маҳал 30 томчидан овқатланишдан олдин ичилади.

Юқорида кўрсатиб ўтилган жинсий ожизликда мадад бўлувчи дориворлар қаторида фармацевтика саноатида ишлаб чиқарилаётган бир қатор дори-дармон воситалари ҳам мавжуд. Улар гормонал (тестостерон пропионат, метилтестостерон), шунингдек, табиий воситалар асосида тайёрланадиган

("Тридцать плюс" ва бошқа) дориворлардир. Ушбу дори-дармон воситаларидан ўз билганича фойдаланиш мумкин эмас. Ҳар қандай дори-дармон фақат тегишли мутухассисликка эга бўлган шифокорлар томонидан буюрилиши ёки тавсия этилиш лозим. Чунки фақат шифокоргина беморнинг барча ҳолатларини инобатга олган ҳолда даво чораларини белгилаши мумкин.

ДОРИВОР ГИЁҲЛАРДАН ФЙДАЛАНИШ

Индов. Бу гиёҳнинг шифобахшлик хусусиятлари шундаки, уни истеъмол қилиш жигар ва талоқ тиқилмаларини очади, ични тозалайди, пешобни келтиради, буйрак ва қовуқ тошларини майдалаб, чиқариб юборади, маний ҳосил қилади, жинсий алоқа учун ҳаркат қуввати бағишлайди, бадандаги елларни таҳлил қилади, таом ҳазмини енгиллаштиради, пешобни равон қилади ва шаҳватнинг кўпайишида, эрлик олатини ҳаракатга келтиришда сахро индови томорқада етиштириладиган индовга нисбатан кучлироқдир. Шунингдек, баргига қараганда уруғининг шифобахшлик хусусияти кучлироқ. Агар уруғи иссиқ сув билан ичилса, балғамни шиддат билан даф этади, товуқ тухумининг

сарифи билан истеъмом қилиш лозимки, ёғ доғ бўлиб кетмасин. Ана шу ёғни совутмасдан илиқлигида қулоққа томизилса, қулоқ оғриғи ва карликка, шунингдек, турли оҳангда жарангашларга даво бўлади.

Иттикан. Бу гиёҳнинг барги, томири ва мевасининг сувини қуёшга қўйиб, қиём қилиб ейилса, пешоб йўллари захмини, яъни сўзакни бартараф қилади, жинсий қувватни оширади, буйрак ва қовуқдаги тошларни майдалаб, қуланжга шифо бўлади. Ушбу гиёҳнинг ҳар бир қисмининг сувини асалга қўшиб оғизда чайналса, оғизнинг ичи пишиши, яъни оғиз ичининг парат боғланиши ва ундаги бадбўй ҳидни даф этади, тишлар милкининг дардларига дори бўлади, халқум мушакларининг шишларини қайтаради. Агар бу гиёҳнинг уруғини янги соғилган сутда уч марта қайнатиб, ҳар гал қайнатилгандан кейин қуритиб, ниҳоят, учинчи мартасидан сўнг туйиб ейилса, жинсий қувватни оширишда беқиёс даво ҳисобланади.

Себарга. Ҳам маданийлашган, ҳам ёввойи навлари бўлган ушбу гиёҳни ҳамма жойда учратса бўлади. Гуллари қизил ва оқ бўлиб, табобатда оқ гуллиси кўпроқ қўл келади.

Мизожи иккинчи даражада иссиқ ва биринчидан қуруқ. Унинг маданийлашган навининг шифобахшлик хусусиятлари кўп.

Ҳўл себаргадан сиқиб олинган сув бир неча кун қуёшга қўйиб қўйилса, қуриб шарбат ҳосил бўлади. Ўша шарбат суртмага ўхшатиб кўзга тортилса, кўзни хиралаштирувчи пардани ва унга тушган холни даф қилади, кўз ярасига даво бўлади.

Уруғининг мизожи иссиқроқ ва гиёҳникига қараганда қуруқроқ, уни ейиш жинсий қувват беради ҳамда терини тозаловчи ҳисобланади. Агар буни туйиб, сув билан хамирга қориб суртилса, юздаги кир ва сепкилли доғларни даф қилади. Бир кунда унинг уруғидан бир марта ейиш миқдори 10,5 граммгача. Бироқ унинг истеъмоли бадан терисида қўтир пайдо қилади. Бундай ҳолатларда қатиро ейиш тавсия қилинади. Шунингдек, унинг истеъмоли кўкрак ости аъзоларига ҳам зарар қилади. Каллақанд ейилса, етган зарарни дарҳол даф қилади.

Йўнғичқа. Унинг шифобахшлик хислатлари шундаки, агар у истеъмол қилинса, ични юмшатади, жинсий қувват бағишлайди, бироқ қоринни дам қилади. Шакар билан доимий равишда ейилса, танани семиртиради, ундан соғлом қон пайдо қилади.

Занжабил. Уни истеъмол қилган кишининг ҳофиза қуввати, шунингдек, меъда, жигар, ичаклар ва талоқ каби ҳазм аъзолари қувватини ошириб, жинсий қувватни мустаҳкамлайди, меъда ва ичаклардаги ғализ

елларни таҳлил қилади, балғам ҳамда меъданинг ички деворига ёпишган қуюқ рутубатларни титиб, тарқатиб юборади, совуқдан ва олатнинг сустлигидан вужудга келган сариқ касаллиги ва чакмезакка шифо бағишлайди. Шунингдек, овқат ҳазми бузилишидан ҳосил бўлган ич кетишини тўхтатади, танадан ҳайвонлар заҳарини ҳайдайди, чанқаш балғам кўпайишидан ҳосил бўлган бўлса, бартараф қилади.

Тоғ сафаргули. Шу гиёҳ илдизи қайнатилган сувни пишган майга аралаштириб ичилса, кўкрак қафаси ички аъзолари ва ўпка, қисқа-қисқа нафас олиш, йўтал, нафас олиш оғирлиги, ўпканинг шиши, томоқнинг балғамли дарди, жигар ва талоқнинг совуқдан бўлган дардлари, сариқ сув хасталиги, сариқ касаллиги, бод хасталиги ва ичаклар дардини даф қилади, томир ва бадан бўшлиқларида тиқилиб қолган бегона ахлатни ташқарига ҳайдайди, бавосирнинг оғзини очади ва жинсий алоқа чоғида манийнинг тез келишини ислоҳ қилади.

Седана. Седанадан ёғ ҳам тайёрланади. Ёғнинг мизожи учинчи даражада иссиқ ва қуруқ. Бу ёғни ейиш ва суртиш фалажлик, юзнинг бир томонга қийшайиб қолиши, аъзоларнинг чангак бўлиши, бўғимларнинг совуқдан бўлган дардлари, олат сустлиги, асаблардаги тиқилмаларни даф этиш, толиқиш,

бел оғриғи, жинсий қувват бахш этиш ва ҳосил аъзосини ҳаракатга келтириш, ҳатто эркаклик қобилиятидан маҳрум бўлган кишиларга қайта ғайрат бағишлашда даво бўлади. Агар қора донасининг ёғи зайтун ёғида тайёрланган бўлса, эрлик қобилиятини йўқотган кишиларга бу ёғни ейиш ё суртишнинг ҳеч қандай фойдаси бўлмайди. Седана ёғидан бир кунда бир марта ейиш миқдори 7 граммдан ошмаслиги керак.

Морчўба. Мизожи биринчи даражада иссиқ ва иккинчи даражада қуруқ, ўсадиган навининг қуруқлиги кўпроқ бўлади. Унинг шифобахшлик хислатлари: агар уни еса, кўзнинг хиралигига фойда бўлади, кўз гавҳарига зардоб тушиш ҳолати бошланғич босқичда бўлса, уни даф этади, кўкрак ичидаги ва ўпка аъзолари дарди, бел-елка дардлари ва истисқо (сарик сув хасталиги)га шифо бағишлайди. Бунни пишириб еса, ични юмшоқ қилади, меъдага ёпишган балғамни қусиш билан чиқариб юборади, ичаклар оғриғини даф қилади, эрлик жинсини ҳаракатга келтиради, пешобни равон қилади ва агар шаробга қўшиб истеъмол қилинса, чакмезакка шифо бағишлайди.

Жасмин. Бу гул истеъмол қилинса, балғам, савдо ва зардобни ичкетар билан даф этади, баданнинг тикилмаларини очади, ғализ елларни тарқатиб ҳайдайди, фалаж юзнинг

қийшайиши, карахтлиқ ва бўғимлар дардига шифо бағишлайди, хурсандчилик келтиради, жинсий қувватни ошириб, ҳаркатга келтиради, меъда ва ичаклардаги қуртларни бадандан ҳайдайди, пешоб ва ҳайзни ривожлантиради.

ЖИНСИЙ ҚУВВАТНИ ОШИРИШ

1. Гулхайри ўсимлигининг томири ҳамда гул шарбатини ичиб юрган эр кишида шаҳват уйғониб, жинсий қувват ортади.

2. Ёнғоқ мағзини кунжут уруғи билан қўшиб еб турган эркекнинг қуввати тикланади.

3. Сумбул ўсимликлари томирини пора-пора қилиб, сўнг сояда қуритиб, янчиб, шакар билан қўшиб, ҳар эрталаб бир кафтдан бир қошиқдан есин, аммо аччиқ, шўр нарса емасин. Шунда эркек қуввати тикланади.

4. Сариёғни белига, сонига суртган эркекда шаҳват уйғонади.

5. Тошбақа гўшти истеъмол қилган кишининг жинсий қуввати тикланади.

6. Нўхат бир кеча-кундуз сувда ивителиб ейилса, суви ичилса, эрлик қуввати тикланади.

7. Тошбақа гўштини ярим литр сут, ярим кило асал билан еб турган эркекнинг эрлик қуввати тикланади.

8. Эркек шернинг ёғини бели, сони, сатанига суртганда жинсий қувват тикланади.

9. Жинсий алоқада бўлмай юрган киши гуручни сувда ивитиб есин, сувини ичсин, эрлик қуввати тикланади.

10. Бир ярим грамм тоғ кийиги ўтини майдалаб, унга ярим г қовун уруғи, уч ярим г қўй қўйруғи, етмиш г асал билан қўшиб ейилса, олатга қувват бўлади.

11. Жинсий алоқадан қолган эркак бодом гулидан еб турса, шифо бўлади.

12. Наргиз уруғи янги софилган сутга қўшиб ичилса, эрлик қуввати ошади.

13. Анзур пиёзи ва тоғ пиёзининг ёғини кечаси оёқларнинг остига суртиб ётиш керак. Аммо оёқни ерга қўймаслик лозим. Шу муолажа бир ҳафта давом эттирилса, эрлик қуввати тикланади.

14. Эрлик қувватидан қолган эркак анжир, ёнғоқ, майизни еб турса, шифо бўлади.

15. Саримсоқни қўй сутига пишириб, сўнг сигир ёғига қовуриб, асал билан қўшиб ейилса, эрлик қувватини оширади.

16. Булбул, чумчуқ, бедана гўшти қўшиб ейилса, эрлик қуввати тикланади.

17. Лайлакнинг гўшти ҳам жинсий алоқадан қолган эркакка фойда қилади.

ГИЁҲЛАРДАН ТАЙЁРЛАНГАН МУРАББОЛАРНИНГ ЖИНСИЙ ФАОЛИЯТГА ФОЙДАСИ ҲАҚИДА

Писта мураббоси. Жинсий қобилият ва мияга қувват бағишлайди. Хафақон, жигар совуқлиги, буйрак торайишини йўқотади ва қора жигарга фойдалидир.

Тайёрлаш усули: пўсти тозаланган писта олинади ва бодомдагидек қанд ёки асал ёхуд ҳар иккаласи билан мураббо тайёрланади.

Оқ бахман мураббоси. Уруғни кўпайтиради ва қувватлантиради. Буйрак, белга қувват бағишлайди ва жинсий қобилиятни оширади. Шу билан бирга ошқозон ва мияга қувват беради, шодлантиради. Бир ичими олти грамм.

Тайёрлаш усули: тозаланган оқ бахман олиниб, уч кун давомида сувга солиб қўйилади. Ҳар куни сув алмаштириб турилади. Тўртинчи куни ҳар қайси бахманнинг бир неча ери тешилади ва яна бир кун сувга солиб қўйилади. Шундан сўнг сувдан олинади ва тамоман суви кетгунча сиқилади. Ҳар бир май бахманга бир ман асал ва икки ман сув қўшиб, қиёмига етиб қуюлгунича қайнатилади. Сўнгра оловдан олинади ва уч кундан кейин оловда озгина қайнатилади. Қайнагач, чинни идишга солинади ва қирқ кундан сўнг истеъмол қилинади.

Сабзи мураббоси. Жинсий қобилиятни кўпайтиради ва буйрак, белни бақувват қилади. Шу билан бирга йўтал ва истисқога фойдалидир. Унинг бир ичими ўн дирамдир.

Ёнғоқ мураббоси. Жинсий қобилиятни кучайтиради, белни маҳкам қилади, кўкракни юмшатади, меъдадаги рутубатларни қуритади ва жигарни бақувватлаштиради.

Тайёрлаш усули: пўсти ва мағзи қотмаган янги ёнғоқлардан олинади, ўн кун давомида оҳакли сувга солиб қўйилади. Кейин ширин сувда қайнатилиб, яна 10 кун ширин сувга солиб қўйилади. Унда сахирлик мутлоқ бартараф бўлгунча суви алмаштириб турилади ва унга шира синиши учун игна урилади. Сўнгра асал ёки оқ қанд шарбати солиб, пишгунча қайнатилади. Пишгач, идишга солиб сақлаб қўйилади.

Қовун мураббоси. Пишмаган қовун олинади. Пўсти ва уруғидан тозаланади. Бўлак-бўлак қилиниб, беш кун давомида етилгунча оҳак сувига солиб қўйилади. Сўнг ширин сувда шакар ёки қанд шарбатида пиширилади. Озгина мушк ҳам қўшиб юборилади.

Тулки мояги мураббоси. Уруғни кўпайтиради, жинсий қобилиятни кўзғотади ва қувватни зиёда қилади. Бел, буйракни бақувватлаштиради ва мияни хўллайди.

Тайёрлаш усули: янги тулки моягидан олиб, уч кун давомида сувда бўктириб қўйилади. Агар

қуруғи бўлса, ўн икки кун сувда бўктириб қўйилади. Сўнгра ҳар бирига ўн мартадан игна санчилади ва яна бўктириб қўйилади. Ундан оқаётган суюқлик қолмагунча тозаланиб турилади. Шундан сўнг ҳар бир ман тулки моягига икки май тоза асал солинади ва уч кун давомида сақлаб қўйилади. Сўнг ўртача оловга қўйилади. Бунда у асло қайнамаслиги керак. Икки соатдан кейин олиб, 3 кундан сўнг асал қуюлгунича яна юқоридагидек олов устига қўйилади. Кейин чинни идишга солинади ва қирқ кундан сўнг истеъмол қилинади.

Хурмо мураббоси. Тананинг семиришига ва жинсий қобилиятнинг ошишига фойдалидир.

Тайёрлаш усули: пишган хурмолардан олиниб, сўнг идишга солиб, унга озгина занжабил қўшилган новвот шарбати қўйилади ва хурмога ширин сингани қадар бир неча кун сақлаб қўйилади. Шундан кейин истеъмол қилинади. Агар озгина тозаланган оқ кунжут солиб юборилса, фойдали ва яхши бўлади.

Занжабил мураббоси. Совуқ меъда, буйрак, қовуқни иссиқ қилади ва ҳайз қонини юргизишда, безгак хуруж қилганида фойдалидир. Балғамдан ва савдодан бўладиган иситмани йўқотади. Жинсий қобилиятни кучайтиради. Буқрот айтадики, агар бу мураббони катта ёшдагилар есалар, тез қаримайдилар.

Тайёрлаш усули: янги занжабил олинади. Агар янгиси топилмаса, унинг қуруғини олиб, йигирма кун давомида қумга қўйилади ва ҳар кун устидан сув қуйиб турилади. Сўнгра қумдан олинган занжабилни ювиб тозаланади ва тоза сувда қайнатилади. Унга ҳам игна санчилади. Кейин шакар ёки қуюлтирилган илиқ асал қуйилади. Йигирма кундан сўнг ундан ажратиб, илиқ шарбатга солинади ва ўн беш кун давомида сақлаб, кейин истеъмол қилинади.

Шолғом мураббоси. Фойдаси жиҳатидан сабзи мураббосига яқиндир. Меъда, жинсий қобилият, юрак, мияни қувватлантиради ва кўзни равшанлаштиради. Туғиш ва туғдиришни кўпайтиради. Кўкракни мулойимлаштиради. Ҳақимларнинг тасдиқлашларича, бир неча йил кўр бўлган киши бир йил давомида еса, кўриш қобилияти қайта тикланади ва кўз нури зиёда бўлади.

Али ибн Абу Толиб розийаллоҳу анҳу буюрадилар: "Шолғом енглар ва бу ҳақда душманга хабар берманглар. Бу шолғом ҳазрат Идрис пайғамбарнинг мўъжизасидандир. Бизнинг пайғамбаримизга бола-чақанинг кўпайиши учун нозил бўлган". Чунки ўша айёмда туғмас хотин ва бола кўрмайдиган эркаклар кўп эди. Ҳокими мутлоқ Аллоҳнинг иши нуқсонсиздир. У касалликларни йўқотиш учун ҳам тавсия қилинган.

Тайёрлаш усули: шолғомлардан олинади ва узунасига бўлинади. Уч кун шўр сувга солиб қўйилади. Сўнгра ювиб, шўри кетгунча уч кун тоза сувга солиб қўйилади, кейин асал сувда пиширилади. Шунингдек, сабзи мураббосига солинган дориворлардан бунга ҳам солинади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Луқмони Ҳаким. "Табобат". - Тошкент: Ф. Фулом номидаги адабиёт ва санъат нашриёти, 1993.

2. Абу Али ибн Сино. "Уржуза ёки 1326 байт тиббий ўғит". - Тошкент: Абу Али ибн Сино нашриёти, 1999.

3. Л.Мясников. "Организмингизни биласизми?". - Тошкент: "Ўзбекистон", 1965.

4. М.Набиев. А. Усмонхўжаев. "Минг дард давоси". - Тошкент: "Қатортол-Камолот", 1999.

5. "Агар танда дард бўлса". - Тошкент: "Ўқитувчи", 1997.

6. М.М.Ҳасаний. "Даволардан чиққан садолар ёки 1001 тиббий ҳикмат". - Тошкент: "Янги аср авлоди", 2004.

7. "Как лечились наши деды". - Тошкент: "Нур", 1991.

8. Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. "Ўзбек халқ табобатидан". - Тошкент: "Камалак", 2006.

9. Ҳожи Менгназар Рустам ўғли. "Дард борки, дармон бор". - Тошкент: "Фан", 2006.

10. Ш. Эргашев. "Юз дардга юз даво". - Тошкент: "Университет", 1993.

11. Ҳайдарбек Бобобеков ва Маҳмуд Ҳасаний. "Висол лаззати". - Т., 1990.

12. Асрор Самад. "Ҳаёт лаззати". - Т., 1991.

МУЎДАРИЖА:

БИРИНЧИ ҚИСМ. ЖИГАРНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА ВАЗИФАСИ	3
ЖИГАР, ЎТ ПУФАГИ ВА ЎТ ЙЎЛЛАРИ ХАСТАЛИКЛАРИ	9
БЕМОР ҚАНДАЙ ОВҚАТЛАР ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШИ ЛОЗИМ	17
ЖИГАР, ЎТ ПУФАГИ ВА ЎТ ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИДА ОВҚАТЛАНИШНИНГ АСОСИЙ ТАРТИБЛАРИ	20
ЮҚУМЛИ ГЕПАТИТ ВА ЎТКИР ХОЛЕЦИСТИТДА ПАРҲЕЗ	23
ЖИГАР ХАСТАЛИКЛАРИГА ОИД ТАВСИЯЛАР	24
ЖИГАР КАСАЛЛИКЛАРИДА ҚЎЛЛА- НИЛАДИГАН ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАР	42
БЎЗНОЧ (HELICHRYSUM GAERTH) – БЕССМЕРТНИК	46
ЗАЙТУН (OLEA L.) – МАСЛИНА	47
ЗИРК (BERBERIS L.) – БАРБАРИС	48
ИГИР (ACORUS L.) – АИР	49
КАШНИЧ (CORIANDRUM L.) – КИШНЕЦ	50
КУНГАБОҚАР (HELIANTHUS L.) – ПОДСОЛНЕЧНИК	51
МАККАЖЎХОРИ (ZEA L.) – КУКУРУЗА.....	52
НАЪМАТАК (ROSA L.) – ШИПОВНИК	53

ОЛАЎТ (SILYBUM ADANS.)	—
ОСТРОПЕСТРО (РАСТОРОПША)	54
БУЙРАКЧОЙ (ORTHOSIPHON BENTH.)	—
ОРТОСИФОН	55
САЧРАТҚИ (CICHORIUM L.) — ЦИКОРИЙ	56
ШУВОҚ (ARTEMISIA L.) — ПОЛЫНЬ	57
ЯЛПИЗ (MENTHA L.) — МЯТА	58
ҚОҚИЎТ (TARAXACUM L.) — ОДУВАНЧИК	59
ҚУШҚЎНМАС, САРИҚГУЛ (SNICUS L.) —	
ВОЛЧЕЦ	60
ЙИФМАЛАР	60
ГЕПАТИТ КАСАЛЛИГИДА ИШЛАТИ-	
ЛАДИГАН ЙИФМАЛАР	66
ХОЛЕЦИСТИТ ХАСТАЛИГИДА ҚЎЛЛА-	
НИЛАДИГАН ЙИФМАЛАР	68
ЎТ ЙЎЛЛАРИ ХАСТАЛИГИДА	
ФЙДАЛАНИЛАДИГАН ЙИФМАЛАР	69
ИККИНЧИ ҚИСМ. ҚАНДЛИ ДИАБЕТ	
ҚАНДАЙ КАСАЛЛИК	71
ҚАНДЛИ ДИАБЕТ КАСАЛЛИГИДА	
ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ШИФОБАХШ ЧОЙЛАР	80
ҚАНД КАСАЛЛИГИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН	
ЙИФМАЛАР	88
ТИБЕТ ХАЛҚ ТАБОБАТИДА ҚАНДЛИ	
ДИАБЕТНИ ДАВОЛАШДА ҚЎЛЛАНИЛА-	
ДИГАН ГИЁХЛАР	90

УЧИНЧИ ҚИСМ. ҚОН БОСИМИ БЕЛГИЛАРИ	93
ҚОН БОСИМИ ҚАНДАЙ ОШАДИ	98
ЮҚОРИ ҚОН БОСИМИНИ ДАВОЛАШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ТАБИИЙ ВОСИТАЛАР	99
ХАФАҚОН КАСАЛЛИГИ САБАБЛАРИ ВА УНИ ДАВОЛАШ	104
АСАЛ БИЛАН ДАВОЛАШ	119
МЎМИЁ ЁРДАМИДА ДАВОЛАШ	122
ЗУЛУК БИЛАН ДАВОЛАШ (ГИРУДОТЕРАПИЯ)	123
ЎЗБЕК ХАЛҚ ТАБОБАТИДАН	125
ЮҚОРИ ҚОН БОСИМИНИ ДАВОЛАШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ШИФОБАХШ ЙИҒМАЛАР	130
ТЎРТИНЧИ ҚИСМ. БУЙРАК ВА СИЙДИК ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИ	133
БУЙРАК ВА СИЙДИК ЧИҚАРИШ ТИЗИМИ КАСАЛЛИКЛАРИНИНГ АСОСИЙ КЛИНИК БЕЛГИЛАРИ	137
БУЙРАК-ТОШ КАСАЛЛИГИ	141
СУРУНКАЛИ БУЙРАК ЕТИШМОВЧИЛИГИ	144
БУЙРАК ХАСТАЛИКЛАРИГА ОИД ТАВСИЯЛАР	147
БУЙРАК ВА СИЙДИК ЙЎЛЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАР	149

ДОРИВОР	ЎСИМЛИКЛАРНИНГ
ХУСУСИЯТЛАРИ	151
СЕБАРГА – КЛЕВЕР	164
ТАРВУЗ – АРБУЗ	166
ТУТ – ТУТ, ШЕЛКОВИЦА	167
ЧИЛОНЖИЙДА – УНАБИ	168
РЎЯН – МАРЕНА	170
САБЗИ – МОРКОВЬ	172
САМИНЧЎП – ГРЫЖНИК	173
БЎТАКЎЗ – ВАСИЛЁК	175
ПЕТРУШКА – ПЕТРУШКА	176
БОДРИНГ – ОГУРЕЦ	177
ЧОЙ – ЧАЙ	179
БУЙРАК ВА СИЙДИК ЙЎЛЛАРИ	
КАСАЛЛИКЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН	
ЙИҒМА ЧОЙЛАР	181
ТОК	182
ШАФТОЛИ	183
БОДОМ	185
ЖИЙДА	185
УЗУМ	186
ХУРМО	188
ОЛХЎРИ	189
ГИЛОС	190
НОК	190
БЕҲИ	192
РАЙҲОН	193
ЖАМБИЛ	195
КАНАКУНЖУТ	195

ГУНАФША (БИНАФША)	196
МАККАЖЎХОРИ	198
ҚАРАФШ-СЕЛДИР (СЕЛДЕРЕЙ)	199
ЗИРА	201
ДАФНА (ЛАВР ЯПРОФИ)	202
ҚОРАҚАНТ ВА ҚОРАҒАТ	204
БЕШИНЧИ ҚИСМ. ЖИНСИЙ ЗАИФЛИК, ЯЪНИ МИЗОЖ СУСТЛИГИ	206
ЖИНСИЙ ҚУВВАТ НУҚСОНЛАРИ ВА УНИ ҚАЙТА ТИКЛАШ ТАДБИРЛАРИ ҲАҚИДА....	218
ЖИНСИЙ ҚУВВАТНИ ОШИРУВЧИ ТАОМЛАР	224
МАНИЙ КАМАЙСА.....	239
МАЗИЙ БЕЗИ ЯЛЛИҒЛАНГАНДА (ПРОСТАТИТНИНГ ДАВОСИ)	241
ЭРКАККА КУЧ БЕРАДИГАН ТАБИИЙ ВОСИТАЛАР	242
ЗАРЪАВИЙ МАЪЖУНИ	246
ЖИНСИЙ ОЖИЗЛИК ВА БЕПУШТЛИҚДА ТАБИИЙ ДАВОЛАР	260
ҲАКИМЛАР ҲИКОЯТИДАН	266
ДОРИВОР ГИЁҲЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ	302
ЖИНСИЙ ҚУВВАТНИ ОШИРИШ	307
ГИЁҲЛАРДАН ТАЙЁРЛАНГАН МУРАББО- ЛАРНИНГ ЖИНСИЙ ФАОЛИЯТГА ФОЙДАСИ ҲАҚИДА	309
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР	314
МУНДАРИЖА	315

Оммабоп нашр

Дард борки, дармон ҳам бор

2-китоб

Нашриёт муҳаррири:

Шухрат Ғуломов

Дизайнер:

Аббос Турсунов

Муҳаррир:

Мавжуда Нуриддинова

Техник муҳаррир:

Зуҳра Ҳамдамова

Мусахҳиҳ:

Алишер Рўзиматов

Нашриёт лицензияси:

41 № 239 – 2013 йил 4 июль

Теришга берилди: 13.03.2016. Босишга рухсат этилди: 14.04.2016. Бичими: 84x108 ¹/₃₂. Офсет босма. BalticaUz гарнитураси. Босма табоғи: 20. Адади: 5000. Буюртма: 444. Баҳоси келишилган нархда.

Нашриёт манзили:

«Adabiyot uchqunlari» нашриёти, 100027,
Тошкент шаҳри, Ўқчи кўчаси, 29-уй.

Босмахона манзили:

Ўзбекистон матбуот ва ахборот агентлигининг
Фафур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйида чоп этилди.
100128. Тошкент шаҳар, Лабзак кўчаси, 86-уй.