



Майоран



Розмарин



Базилик

Доривор ўсимлиқлар ва улардан фойдаланиш

Китоб-1

- *Гиёҳларнинг халқ табобатида қўлланилиши*
- *Турли касалликларда гиёҳлардан фойдаланиш*
- *Доривор таркиблар тайёрлаш*
- *Фитотерапия усуллари*
- *Доривор гиёҳлар лугати*
- *Қадимий шифобахш гиёҳлар таркиблари*

Бисмиллоҳ деб, баён айлаб ҳикмат айтиб,
 Толибларга дури-гавҳар сочдим мано.
 Риёзатни қаттиқ тортиб, қонлар ютиб,
 Ман дафтари соний сўзин очдим мано.

А. Яссавий

МУНДАРИЖА

1-Китоб

| | |
|---|-----------|
| Кириш | 8 |
| <i>Тибет тозаловчи таркиби</i> | 9 |
| <i>Тибет ёшариш рецепти</i> | 11 |
| <i>Кўп хасталикларга даво бўладиган шифобахш таркиб</i> | 12 |
| Турли ҳил касалликларда доривор гиёҳлардан фойдаланиш | 14 |
| <i>Анемия (камқонлилиқ) да</i> | 14 |
| <i>Ўсимлик ёғили дамлама тайёрлаш</i> | 14 |
| Лимфогранулематоз касаллигида | 16 |
| <i>Ўпканинг лимфогранулематозиди</i> | 18 |
| <i>Барча лимфотизимни тозалаш ва даволаш рецепти</i> | 19 |
| Лейкоз ва бошқа онкологик касалликларда | 20 |
| <i>Алоздан сироп тайёрлаш</i> | 20 |
| <i>Маржон дарахтининг янги узилган меваларидан сироп тайёрлаш</i> | 21 |
| <i>Ошқозон саратони касаллигида</i> | 23 |
| <i>Саратон касаллигида</i> | 24 |
| <i>Турли хил ўсмалар пайдо бўлганда</i> | 25 |
| Ошқозон-ичак тракти касалликларида | 26 |
| <i>Овқат ҳазм қилиш органлари касалликларида</i> | 26 |
| <i>Гастритларда</i> | 30 |
| <i>Ошқозон яраси касаллигида</i> | 33 |
| <i>Колитларда гиёҳлардан фойдаланиш</i> | 35 |
| <i>Гиёҳлар ёрдамида даволовчи клизмалар қилиш</i> | 35 |
| <i>Ич кетишида гиёҳлардан фойдаланиш</i> | 39 |
| <i>Жигар ва ўт қони касалликларида</i> | 40 |
| <i>Гепатитни даволашда гиёҳларнинг ишлатилиши</i> | 44 |
| <i>Ўт йўллариининг дискенизияси ва сурункали холециститда</i> | 49 |
| <i>Ўт қони касаллиги ва сурункали панкреатитда фитотерапия</i> | 51 |
| <i>Буйрак касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш</i> | 53 |
| <i>Бўғимлар касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш</i> | 55 |
| Юрак қон-томир касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш | 56 |
| <i>Атеросклерозда</i> | 56 |
| <i>Нормал қон босими ҳолатидаги атеросклерозда</i> | 58 |
| <i>Гипертония ва атеросклерозда</i> | 58 |
| <i>Гипертонияда</i> | 59 |
| <i>Гипотонияда</i> | 59 |
| <i>Бош оғриқлари ва бош айланишида</i> | 60 |
| <i>Юрак қон-томир касалликлари профилактикасида</i> | 61 |
| <i>Стенокардияда</i> | 62 |
| Марказий асаб тизими касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш | 62 |
| <i>Невроз ва эпилепсияда</i> | 62 |
| <i>Болаларнинг церебрал параличларида</i> | 63 |
| <i>Уйқусизлик ва тез чарчаишда</i> | 64 |
| <i>Тинчлантирувчи чой тайёрлаш</i> | 65 |
| <i>Бош оғриганда</i> | 65 |
| <i>Неврастенияда</i> | 66 |

| | |
|--|-----------|
| Қандли диабет касаллигида гиёҳлардан фойдаланиш | 66 |
| 1-шифобаҳш таркиб | 66 |
| 2-шифобаҳш таркиб | 67 |
| 3-шифобаҳш таркиб | 67 |
| 4-шифобаҳш таркиб | 68 |
| 5-шифобаҳш таркиб | 68 |
| Тери касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш | 80 |
| 2-Китоб: Доривор гиёҳларнинг тавсифлари-1 | |
| Актинидия | |
| Активлаштирилган кўмир | |
| Алкалоидлар | |
| Алой | |
| Алигнин | |
| Али Хедизаруми | |
| Амур бахмали | |
| Ананас | |
| Анжир | |
| Анор | |
| Аниссимон арнабодиён | |
| Арча | |
| Асалари она сути | |
| Астрагал | |
| Афсонак | |
| Асалари заҳари | |
| Байкал кўкамарани | |
| Баланд бўйли эхинопанакс | |
| Балиқ мойи | |
| Банан | |
| Бангидевона | |
| Баргсиз итсизак | |
| Бинафша | |
| Уй эмас, кўчамас менинг манзилим, | |
| Манзилимдир гўзал Ўзбекистоним! | |
| Бодом | |
| Барглардан хомашё тайёрлаш | |
| Баҳорги адонис | |
| Белладонна | |
| Бодрезак | |
| Ботқоқ гнафалиуми | |
| Ботқоқ ледуми | |
| Бог хайрантуси | |
| Брусника | |
| Бужгунлар (Галлалар) | |
| Бутасимон аморфа | |
| Бутасимон гомфокарпус | |
| Бўйчан сассиқ дарахт | |
| Бўймодарон | |
| Бўригул | |
| Бўритикан | |
| Валериана | |
| Вайян шотараси | |
| Галега | |

- Гангитувчи бозулбанг _____
Гликозидлар _____
Гмелин кермаги (Лимониуми) _____
Горичник _____
Гуллар _____
Гулрайҳон _____
Гулхайри _____
Дала онониси _____
Дала қирқбўғими _____
Даурия мениспермуми _____
Даурия цимифугаси _____
Дагал тукли печак (Мингбош) _____
Доривор укроп _____
Доривор ўсимлик хомашёлари _____
Доривор ўсимлик хомашёси тозалиги _____
Доривор қоратомир _____
Догли зангоя (Сассикалаф) _____
Дурагай петазитес _____
Дўлана _____
Европа асаруни _____
Ербагирлаган темиртикан _____
Ерёнгоқ _____
Ерқалампир (Қишлоқи хрен) _____
Ёввойи сабзи _____
Ёпишқоқ (Сенецио) _____
Женьшень _____
Жийда _____
Жўка _____
Зангори маймунэжон (Пармачак) _____
Зайтун _____
Заҳарли физостигма _____
Зираи кармони _____
Зирк _____
Игир _____
Ипекакуана _____
Илдиз ёвчи токсикодендрон _____
Илон заҳари _____
Исирик (Адраспан) _____
Испарак _____
Илдизноя ва илдизлар _____
Илончўп _____
Кактуслар _____
Какао _____
Каллуна _____
Камфора дарахти _____
Карам _____
Канада солидагоси _____
Канакунжут _____
Катта қончўп _____
Кашнич _____
Келла _____
Киви _____

- Кока бутаси _____
Кокос _____
Кофе _____
Колоцинт ёки Аччиқ тарвуз _____
Комбе строфанти _____
Коронария _____
Крахмал _____
Ксерантемум _____
Кунгурали ёки Патсимон каланхой _____
Кучала дарахти _____
Кўк бўтакўз _____
Кўп қийиқли қонтепар _____
Кўп томирли буплеурум _____
Лавр барги _____
Лаксман аюгаси _____
Лигнанлар _____
Лимонўт _____
Лишайлар _____
Лобелия _____
Лобель маралқулоғи _____
Ловия _____
Магнолия _____
Маклея _____
Маймунжон _____
Маньчжурия аралияси _____
Мармарак _____
Мимоза _____
Мош _____
Мум _____
Нашанамо датиска (Қизилюгурик) _____
Нашасимон кендир _____
Наъматак _____
Оқкаррак _____
Ойболдиргон _____
Ола коронилла _____
Олма _____
Ольхасимон франгула _____
Отқулоқ _____
Ошлағич сумах (Тотум) _____
Ошловчи моддалар _____
Оқкаррак _____
Оққалдирмоқ (Кўка) _____
Оқ қайин _____
Оқиш акас _____
Папайя _____
Парпи _____
Пақ-пақ гиёҳининг шифобахилилиги _____
Пиёз _____
Пиёзбошлар _____
Полигала _____
Пушти бўригул (Пушти катарантус) _____
Пўстлоқлар _____

- Райҳон _____
Резавор мевалар _____
Рўян _____
3-Китоб: Доривор гиёҳларнинг тавсифлари (давоми)-2
Савринжон _____
Сангвизорба _____
Сано _____
Санчикўт _____
Сариқ гулсапсар _____
Сариқ ўрмонқора _____
Сассиқ коврак _____
Сафроўт _____
Сачратқи _____
Седана _____
Сигиркўйруқ _____
Сохта каштан _____
Спонгилла _____
Тепалик ёронгули (Анжабор) _____
Терпентин мойи _____
Тизимгул _____
Тиканли кавар (Қовул) _____
Тиллабош _____
Толокнянка _____
Тог арникаси _____
Тогжамбил _____
Тог жумрут (Итжумрут) _____
Тограйхон _____
Тог қуддуси _____
Тикандарахт _____
Тиканли элеутерококк _____
Тиканли қўзиқулоқ _____
Туганаклар _____
Туксиз саминчўп _____
Туксиз стефания _____
Туркистон исмалоги (Чўчқа тикан) _____
Тут _____
Тўртгулбарг клюква _____
Тўқ қизил эхинацея _____
Укроп (Хушбўй шивит) _____
Учбарг _____
Уч бўлакли қорақиз (Иттиканак ўсимлиги) _____
Фармакогнозия _____
Фенолглизозидлар _____
Фитонцидлар _____
Флавоноидлар _____
Флойодикарпус _____
Хандон писта _____
Хантал _____
Хин дарахти _____
Хитой шизандраси _____
Хитой чойи _____
Хуперзия _____

- Цианоген гликозидлар _____
Цитрус _____
Чилонжийда _____
Чинор барг стеркулия _____
Читранги _____
Чага (Оққайин қора замбуруғи) _____
Черника _____
Чойўт (Тешик далачой) _____
Чўзинчоқ беҳи _____
Чўзиқ мевали жут _____
Ширач (Регель ширачи) _____
Ширчой _____
Шоколад дарахти _____
Шохкуя _____
Шумурт _____
Шўр бўян _____
Эвкалипт _____
Экма гречиха _____
Эман _____
Эрбаҳо (Газакўт) _____
Эфир мойлари _____
Эшакбодринг _____
Юкка _____
Ямс _____
Янтоқ _____
Ўрмон қулуннайи (Ўрмон ертутти) _____
Ўсимликнинг ер устки қисми (Ўти) _____
Ўтлоқ себаргаси (Қушқароқ) _____
Қайрағоч барг эвкомия (Хитой гуттаперча дарахти) _____
Қалампирмунчоқ дарахти _____
Қалин барг бергения _____
Қатор тишли девортағиўт _____
Қатрон _____
Қашқарбеда _____
Қизилча (Зағоза) _____
Қичитқи ўт (Чаёнўт) _____
Қовоқ _____
Қоразира _____
Қора мингдевона _____
Қорагат ёки Қора смородина _____
Қора маржондарахт _____
Қора мевали арония _____
Қора андиз _____
Қорақарагай _____
Қорақобуқ (Омонқора) _____
Қора терак (Мирзатерак) _____
Қулмоқ _____
Қумлоқ бўзночи _____
Қум сассиққурайи _____
Қундуз _____
Қушқўнмас (Сариқгул) _____
Ғўза _____

Кириш

*«Агар Аллоҳнинг неъматларини санайдиган бўлсангизлар,
санаб саноғига ета олмайсизлар».
«Иброҳим» сураси, 34-оят.*

Инсонлар қадим замонлардан буён турли хил гиёҳларнинг даволовчи ва қувват берувчи хусусиятларини билишган ва бу билимларини турли хил хасталикларни даволашда ишлатишган. Масалан қадимги Мисрда, Хиндистонда, Хитойда, Ўрта Осиёда ва бошқа кўпчилик давлатларда табиблар гиёҳларнинг нимага даво бўлиши ҳақида кўпгина рисолалар ёзиб қолдирганлар. Қадимги Тибет тиббиёти бу билан боғлиқ жуда кўплаб афсоналар билан бурканган. Улар ичида ҳозирга қадар ўз қимматини йўқотмаган ва амалиётда ишлатиладиган турли хил гиёҳлардан тайёрланадиган доривор таркибларни топиш мумкин. Ушбу китобчада халқ табобатининг кўплаб доривор гиёҳлардан иборат ва турли хил касалликларга даво бўла оладиган шифобахш таркиблари келтирилган. Бу таркибларда ишлатиладиган гиёҳларнинг деярли барчасини юртимиз табиатидан, чўладирлар ва тоғларидан топишингиз мумкин. Жуда ҳам ноёб, чет элларда ўсадиган ва кам етиштириладиган гиёҳларни эса шифобахш гиёҳлар сотиладиган фитодорихоналардан бемалол топиш мумкин. Улардан қайнатма, сувли ёки спиртли дамлама, шифобахш чой, ажратма ёки экстракт кўринишида тайёрланган турли хил таркибларни сотиб олишингиз ёки тайёрлатиб олишингиз мумкин.

***Эслатма:** Бу китобча мустақил даволаниш учун ишлатилиши мумкин бўлган фундаментал тиббиёт қўлланмаси эмас, шунинг учун унда келтирилган доривор таркиблардан фойдаланишда ўз даволовчи шифокорингиз билан маслаҳатлашиб, таъхис асосида ҳамда тиббий ҳолатингизга мос равишда у ёки бу шифобахш таркибларни ишлатишингиз зарур.*

Тибет тозаловчи таркиби

Тибет тиббиётида касаллик деган сўз ишлатилмайди, чунки улар учун бир бутун деб тушуниладиган организм касал деб тушунилади. Уларнинг тушунчасича, ҳар қандай касаллик қондаги нордонлик ва ишқорийлик мувозанати (*кислотно-щелочной баланс*) нинг издан чиқиши туфайли рўй беради. Яъни, улар касалликни инсон организмни бошқаришнинг асосий биологик қонуни бузилиши оқибати деб билишади. «*Чжуд-ши*» деб номланган қадимий кўлэзмада Тибет ламалари томонидан тузилган инсон организмдаги мувозанатни тиклаш учун ишлатиладиган шифобахш таркиб келтирилган бўлиб, унда ИНЬ-ЯН (*иссиқ-совуқ*) нисбатига риоя қилиш асосий тамоил бўлиб хизмат қилган. Ушбу Тибет доривор таркиби 37 хил гиёҳдан тайёрланиб, ундаги кўпгина гиёҳлар бизнинг мамлакатимиз худудида ўсмайди. Шунинг учун бизнинг мамлакатимиз шароитларида 5 хил доривор ўсимликдан тайёрланган шифобахш таркиб ҳам ўз таъсирига кўра Тибет доривор таркибига бас кела олади. Ушбу таркиб ҳамма учун фойдали бўлиб, барча касалликларга қарши организмдаги мувозанатни тикловчи ва тозаловчи восита сифатида ишлатилиши мумкин. Бу шифобахш таркибни тайёрлаш учун қуйидаги гиёҳлардан фойдаланиш керак бўлади:

- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветы) – 100 грамм*
- *Ўрмон қулупнайи барги (Земляника лесная (листья), Ертут) – 100 грамм*
- *Оқ қайин куртаклари (Березовые почки) – 100 грамм*
- *Чойўт ўсимлиги (Зверобой продырявленный (трава), Далачой ўсимлиги, Қизилпойча) – 100 грамм*
- *Ўлмасўт гуллари (Бессмертник песчаный (цветы), Бўзноч) – 100 грамм*

Бу таркибнинг 2 ош қошиғи устига 400 грамм қайнаб турган сув қуйилади ва термосга эрталабгача солиб қўйилади. Сўнгра уни филтрлаб, ишлатиш мумкин. Юрак қон-томир касалликларида, гипертонияда, нефритда,

холециститда ва бошқа сурункали касалликларда овқатдан 20 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 100 граммдан ичилади.

Семириб кетганда ёки хотира сусайганида эса юқорида тайёрланган дамламага бир чой қошиқ тоза гул асали ёки 20 грамм данаксиз ўрик туршаги (*курага*) қўшилади ва уни эрталаб, нонушта ўрнига эрталаб 200 граммдан ичилади. Юқоридаги беш шифобахш гиёҳ асосида тайёрланган дамлама қўйидагича таъсир қилади:

- Буйрак, жигар ва ичакларнинг чиқариш функциясини кучайтиради ва бу билан уларни тозалайди;
- Организмдаги модда алмашинувини яхшилайди;
- Бўғимларнинг эгилувчанлигини яхшилайди;
- Гипертония ва семиришни даволайди;
- Асаб тизимини тиклайди;
- Организмдан ортиқча холестеринни, токсин ва захарларни чиқариб ташлайди;
- Буйракда, ўт қопида ва сийдик йўлида тошлар хосил бўлишининг олдини олади;
- Ички органлардаги тошларни йўқотади.

Бу шифобахш таркиб айниқса семиришда, юрак қон-томир касалликларида, жигар, буйрак хасталикларида, организмда модда алмашинуви издан чиққанда, қанд касаллигида, остеохондрозда, атеросклерозда ва бошқа касалликларда жуда фойдали ҳисобланади. Ушбу доривор таркибни тайёрлаш учун баҳордаёқ ҳаракат қилиш керак: оқ қайин куртакларини йиғиш, далачой, ўрмон қулупнайи барглари, мойчечак гуллари ва ўлмасўт гуллари йиғиб қўйилади. Аммо уларни бир йилдан ошиқ муддат сақлаш ярамайди.

Тибет ёшариш реценти

*Гурбат тегса пухта қилур кўп хомларни,
Доно қилур, ҳам ҳос қилур кўп омиларни.
Ахмад Яссавий*

Бу шифобахш таркибни тайёрлаш учун қуйидагилар керак бўлади:

- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветы) – 100 грамм*
- *Оқ қайин куртаклари (Березовые почки) – 100 грамм*
- *Чойўт ўсимлиги (Зверобой продырявленный (трава), Далачой ўсимлиги, Қизилтойча) – 100 грамм*
- *Ўлмасўт гуллари (Бессмертник песчаный (цветы), Бўзnoch) – 100 грамм*

Бу гиёҳларнинг барчасини майдалаб, яхшилаб аралаштирилади. Кечки пайт бу аралашмадан 1 ош қошиғи устига ярим литр қайнаб турган сув солиб, термосда 3-4 соат дамланади. Сўнгра уни матодан сиқиб олиб, филтрланади. Тайёр бўлган дамламанинг 1 стаканига 1 ош қошиқ тоза асал кўшиб, кечкурун овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади. Барча тайёрланган шифобахш таркиб тамом бўлмагунча уни шу тарзда ичилади. Бундай муолажа курсини ҳар беш йилда бир марта қайтарилади. Бу муолажа организмдаги модда алмашинувини яхшилайти, уни турли хил ёғли ва бошқа моддалардан тозалайти, қон томирларини эгилувчан ҳолатга келтиради, склерознинг ва гипертониянинг олди олинади, бошдаги шовқин йўқолади ва бош айланиши тузалади. Натижада организмнинг умумий ҳолати яхшиланади, кўриш қобилияти кучаяди ва бутун организм ёшаради.

Қон томирларини тозалаш ва организмдаги модда алмашинувини яхшилаш учун яна бир шифобахш таркиб тайёрлаш усули қуйидагича: Кечки пайт юқорида тайёрланган 4 хил гиёҳдан иборат бўлган доривор таркибдан 1 ош қошиғига 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва ёпик шиша идишда 20 дақиқа дамланиб, матода суви сиқиб олинади. Бу дамламадан 1 стаканида 1 чой қошиқ тоза асал эритилиб, ичилади. Сўнгра эрталабгача ҳеч нима ичилмайди ва ейилмайди. Эртаси куни эрталаб кечагидан қолган дамламани 50-60 даражагача иситиб, унга 1 чой қошиқ тоза асал кўшиб, оч қоринга

ичилади. Шундан 20 дақиқа сўнг нонушта қилиш мумкин. Бу ишни юқорида тайёрланган қуруқ шифобахш таркиб тамом бўлмагунча қайтарилади. Муолажани 2-3 йилдан сўнг яна қайтариш тавсия этилади.

Кўп хасталикларга даво бўладиган шифобахш таркиб

*Ўзинг еб, ўзгага ҳам берсанг эй инсон,
Номинг улуг бўлар, вужудинг омон.*

Бундай шифобахш таркиб тайёрлаш учун аввало қуйида келтирилган гиёҳларни тайёрлаб олиш керак бўлади:

- *Валериана илдизи – 1 қисм*
- *Дўлана (Боярышник) – 1 қисм*
- *Читранги (Желтушник) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон (Тысячелистник) – 1 қисм*
- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Лимон ўт (Мелисса обыкновенная) – 1 қисм*
- *Оддий четан мевалари (Плоды рябины обыкновенной) – 1 қисм*
- *Иттиканак гиёҳи барглари (Черёда, лист) – 1 қисм*
- *Зарчава ёки катта қончўп барглари (Чистотель, лист) – 0,5 қисм*
- *Зуптурум гиёҳи (Подорожник большой) – 1 қисм*
- *Қариқиз илдизлари (Лопух, корень) – 1 қисм*
- *Чага (Березовый гриб) – 2 қисм*
- *Игир ўсимлиги илдизи (корень Аира) – 1 қисм*
- *Сариқ андиз ўсимлиги илдизи (Корень девясила) – 1 қисм*
- *Сугурўт (Адонис) – 1 қисм*
- *Сули, буғдой, арпа, пшено ва гречка крупалари (Овес, пшеницу, ячмень, пшено, гречка (крупы)) – 1 қисмдан*

Барча гиёҳлар ва крупаларни алохида-алохида холда кофемолкада яхшилаб майдаланади ва бир-бирига хафсала билан аралаштирилади. Кейин тайёр гиёҳлар аралашмасини тоза бутилкаларнинг 1/3 қисмигача солинади. Бутилканинг қолган 2/3 қисми рафинация қилинмаган кунгабоқар ёғи билан тўлдирилади ва хона хароратидаги қоронғи жойда 2 ой муддат сақланади.

Аммо бутилкалар хар куни бир-икки марта чайқатилиб турилади. Олтмиш кун ўтганидан сўнг, барча бутилкалардаги суюқликларни битта шиша ёки эмал идишга солинади ва 60 даражагача қиздирилади. Кейин суюқликни яна қайтадан бутилкаларга солиниб, хар куни чайқатиб турган холда, хона хароратидаги қоронғи жойда 1 ой муддат сақланади. Шундан сўнг, дори тайёр бўлади. Ундан фойдаланиш усуллари қуйида келтирилади:

Милк шамоллаши – парадонтозда тайёрланган дорини бошга суртилади ва 30-45 дақиқа давомида бош массаж қилиниб, дори унга сингдирилади. Массаж қилинаётган пайтда вақти-вақти билан дорини оғизга солиб туринг, аммо ютиб юборманг. Кейин дори билан оғиз ичини ва айниқса милкларни яхшилаб массаж қилинг. Бош массажи тугаганидан сўнг, бошни иссиқ қилиб ўраб олиш керак. Оғиз ва милк массажи тугаганидан сўнг эса бошни илиқ сувда совун билан 3-4 марта яхшилаб ювиш керак. Чунки бошда ёғ қолса, бош терисининг нафас олиш тешиклари ёпилиб, унинг нафас олиши қийинлашади. Бу массажларни қуйидагича тартибда амалга оширилади:

- Биринчи цикл – кунора 10 та муолажа олинади ва 20 кун дам олгандан сўнг, яна кунора 10 та муолажа олинади.
- Циклларни қирк кундан сўнг ёки ярим йилдан сўнг яна қайтариш мумкин (*бу касаллик қандай даражадалиги билан боғлиқ*).

Худди шундай тартиблар қуйида тавсиф этилган касалликларда ҳам қўлланилади.

Тромбофлебитда, настки органлар атеросклерозидда, эндеритда, тромбозда, трофик язвада ва мушаклар дистрофиясида дорини оёқлар бармоқлари учларидан белгача спиралсимон ёки тўғри чизиқли харакатлар билан массаж қилиб сурилади. Хар бир оёқ учун 30-40 дақиқали массаж кифоя бўлади. Массаждан сўнг оёқлар ўраб олиб, ухланади ва эрталаб дори ювиб ташланади.

Стенокардияда дорини кўкракка ва куракка суртилади ҳамда массаж айланма ва тўғри чизиқли харакатлар билан қўлтиқ томонга қараб амалга

оширилади. Массаждан сўнг, ўралиб олиниб эрталабгача ётилади ва эрталаб дори ювиб ташланади. Бундай тартибда фойдаланганда тайёрлаган доримиз нафақат касалликларнинг олдини олади, балки терингизни ёшартиради, уни чўзилувчан ва эластик қилиб, тери кўринишини ҳам соғлом, эгилувчан, эластик ва рангини чиройли қилади.

Турли ҳил касалликларда доривор гиёҳлардан фойдаланиш

*Дардсиз одам одам эмас, муни англанг,
Ишқсиз одам ҳайвон жинси, муни тингланг.
Ахмад Яссавий*

Анемия (камқонлилик) да

Ушбу касаллик билан оғриганлар овқатдан 2 соат кейин қуйидаги шифобахш дорилардан бирини (*дамлама ёки хабдори*) ичишлари фойда беради:

Ўсимлик ёғили дамлама тайёрлаш

Бу дорини тайёрлаш учун аввало унинг қуйидаги таркибий қисмларини топиш керак бўлади:

- Ўсимлик ёғи – 1 литр
- Тоғ қуддусининг майдаланган илдизлари (*Буквица лекарственная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Газандаўт ёки Қичиқўтнинг майдаланган илдизлари (*Крапива двухдомная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Доривор кўкўт (*Кровохлебка лекарственная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Ертут (*ўрмон қулупнайи*) нинг майдаланган илдизлари (*Земляника лесная, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Бешбарг (*Ғозпанжа, Ерчой*) нинг майдаланган илдизлари (*Лапчатка прямостоячая, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ
- Малинанинг майдаланган илдизлари (*Измельченные корни малины*) – 3 ош қошиқ
- Чучукмиянинг майдаланган илдизлари (*Солодка, измельченные корни*) – 3 ош қошиқ

- Тутнинг майдаланган ёш илдизлари (*Щелковица, молодые измельченные корни*) – 3 ош қошиқ

Тайёрланадиган ушбу дорининг барча таркибий қисмлари яхшилаб аралаштирилади ва вақти-вақти билан чайқатилиб турган холда қоронғи жойда хона хароратида 3-4 ҳафта сақланади. Сўнгра ёпиқ идишда сув ваннасига солиб, 1 соат қайнатилади. Кейин доривор аралашма 2 кун тиндирилиб, яхшилаб сиқилиб, филтрланади. Тайёр дорини қоронғи ва совуқ жойда сақланади (*подвалда ва холодильникда ҳам бўлаверади*).

Юқорида тайёрланган дорини ичгандан 20 дақиқа кейин 1/3 стакан микдорида қуйидаги гиёҳлардан тайёрланган қайнатма ичилади:

- Дўлана гуллари (*Боярышник, цветки*) – 1 қисм
- Тоғ қуддусининг юқори қисми, илдизлари билан (*Буквица лекарственная, надземной части с корнями*) – 1 қисм
- Тоғжамбил (*Душица*) – 1 қисм
- Тирноқгул (*Календула лекарственная*) – 1 қисм
- Пашмоқ ёки қизилқонўт (*Кипрей, Иван-чай*) – 1 қисм
- Себарга (*Клевер красный*) – 1 қисм
- Чойўт (*Зверобой продырявленный*) – 1 қисм
- Доривор кўкўт (*Кровохлебка лекарственная*) – 1 қисм
- Доривор медуница гуллари билан (*Медуница лекарственная с цветками*) – 1 қисм
- Қоқиўт ёки Момоқаймоқ (*Одуванчик*) – 1 қисм
- Чакамуғ (*Подмаренник настоящий*) – 1 қисм
- Ёпишқоқ чакамуғ (*Подмаренник цепкий*) – 1 қисм
- Репешок аптечный – 1 қисм
- Мойчечак (*Ромашка аптечная*) – 1 қисм
- Чучукмия илдизи (*Солодка, корень*) – 1 қисм
- Бўйимодарон (*Тысячелистник*) - 1 қисм
- Кийикўти ёки тоғжамбил (*Чабрец*) – 1 қисм

- Наъматак мевалари (*Шиповник, плоды*) – 1 қисм

Ушбу барча таркибий қисмларни бир хил қилиб олинади ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра бу гиёҳлар аралашмасидан 2 ош қошиғи устига 0,5 литр қайнаб турган сув солинади ва 5 дақиқа давомида паст оловда милтиллатиб қайнатилади. Совугандан сўнг, филтрланиб, қоронғи ва совуқ жойда сақланади. Қайнатманинг сақланиш муддати 3 суткадан ошмаслиги даркор.

Агар бемор анемиянинг оғирроқ тури билан оғриган бўлса, у ҳолда эрталаблари 30 кун давомида 30-40 грамм озиқ-овқат дрожжиси қўшилган 200 грамм кучсиз пиво ичиши тавсия этилади.

Кундузги ва кечки овқатдан олдин 1-2 бош пиёз ва бир хил нисбатда аралаштирилган қизил пиёз, петрушка, селдерей, сабзи, олма, укроп ва карамдан қилинган 1 тарелка салат ейиш ҳам тавсия этилади. Бу салатга озгина саримсоқпиёз қўшилиб, ўсимлик ёғи билан аралаштирилади.

Нонушта, кундузги ва кечки овқатдан кейин беморга маржон гиёҳи ўти (*бузина чёрная*) дан қилинган мармалад ва 1/3 чой қошиқ тухум пўчоғидан қилинган порошок аралашмаси ичиш ҳам тавсия қилинади.

Чой ўрнига эса 7 та ёнғоқни ичидаги пардалари билан майдалаб, 1 литр сувда 30 дақиқа қайнатиб, филтрлаб олинган қайнатма ичиш фойда беради.

Лимфогранулематоз касаллигида

Бу касалликка чалинганда эрталаб, кундузи ва кечкурун овқатдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан алоэ шарбати ёки 1 кГ тоза асал ва 250 грамм қарағай (*сосна*) елимидан тайёрланган аралашмадан 1 чой қошиқ ичилиши тавсия қилинади. Бундай дори тайёрлаш учун асал ва қарағай елими аралашмасини сув хаммомида ёпиқ идишда 10 дақиқа қайнатилади ва совугандан сўнг, филтрланиб, яхши ёпилган банкада қоронғи ва совуқ жойда сақланади. Ишлатишдан олдин эса буғда биров иситиб олинади.

Юқорида кўрсатилган икки доривордан бирини қабул қилгандан 20 дақиқа кейин, куйидаги гиёҳлар таркибидан тайёрланган доривордан 1/3 стакан ичиш керак бўлади:

- Дўлана (*Боярышник*) – 1 қисм
- Тоғ қуддаси (*Буквица лекарственная*) – 1 қисм
- Ёнғоқ барглари (*Грецкий орех, листья*) – 1 қисм
- Тирноқгул гуллари (*Календула лекарственная, цветки*) – 1 қисм
- Пашмоқ ёки кизилқонўт (*Кипрей*) – 1 қисм
- Себарга (*Клевер красный*) – 1 қисм
- Тугмачагул (*Мальва лесная*) – 1 қисм
- Тангаяпроқ ёки Ғозяпроқ (*Манжетка*) – 1 қисм
- Лимон ўт (*Мелисса*) – 1 қисм
- Исландия мохи (*Мох исландский, слоевище*) – 1 қисм
- Ялпиз (*Мята перечная*) – 1 қисм
- Тархун (*Полын обыкновенная*) – 1 қисм
- Сарик халила (*Репешок обыкновенный*) – 1 қисм
- Чучукмия илдизи (*Солодка, корень*) – 1 қисм
- Қизилтасма ёки Бўзноч (*Спорыш*) – 1 қисм
- Таволга гуллари билан (*Таволга вязолистная, надземная часть с цветками*) – 1 қисм
- Кийикўти (*Чабрец*) – 1 қисм
- Чойўт (*Зверобой продырявленный*) – 1 қисм
- Оқ қайин куртаклари (*Березовые почки*) – 1 қисм
- Оқ тут барглари (*Щелковица белая, листья*) – 1 қисм

Бу гиёҳлардан доривор тайёрлаш учун улар яхшилаб майдаланади ва аралаштирилади. Сўнгра унинг 2 ош қошиғига 0,5 литр қайнаб турган сув куйилади ва бекиқ идишда паст оловда 15 дақиқа давомида милтилладиб қайнатилади. Совугандан сўнг, филтрланиб, қоронғи ва салқин жойда сақланади. Сақлаш муддати 3 суткадан ошмаслиги лозим.

Ўпканинг лимфогранулематозида

*Сочи соқол хўб оқарди кўнглум ярим,
Рўзи маҳшар раҳм этмасанг холим забун.
Сенга аён амалсизман, кўндир гуноҳ,
Жумла малак ёзувларим билди, дўстлар.
Ахмад Яссавий*

Бу касалликда қуйидаги таркибдан иборат доривор воситалардан фойдаланиш тавсия этилади:

- Алоэ шарбати – 300 грамм
- Табиий қизил узум виносининг 700 граммига 100 грамм оқ қайин куртаклари солиниб, 1,5-2 ой сақланади ва ишлатилади
- 400 грамм тоза асалга 1 ой давомида 100 грамм янги узилган тирноқгул гулбарглари (*Календула лекарственная, лепестки*) солиниб, ишлатилади

Ушбу таркибий қисмларни ёғоч қошиқ билан яхшилаб аралаштирилади ва вақти-вақти билан аралаштириб турган холда қоронғи ҳамда салқин жойда 1 ҳафта сақланади. Тайёр дорини овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Бир ой танаффус қилгандан сўнг, даволаш сеансини яна қайтариш мумкин. Йилига 3-4 даволаниш курси тавсия этилади.

Бундан ташқари, кунига 2-3 марта 10-15 дақиқа давомида майдаланган саримсоқпиез хидлаш ва кечқурунлари эса 5-10 дақиқа валериана илдизи қайнатмасини хидлаш тавсия этилади. Бу муолажаларни бошни одеялга ўраб олган холда қилинади.

Даволанишнинг биринчи ҳафтасида овқатланишдан 1 соат олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқ чойўт ёғини 15-20 дақиқа давомида шошмасдан сўриш керак бўлади. Кейин ёғни туфлаб ташлаб, оғизни чойўтнинг иссиқ дамламаси билан яхшилаб чайилади. Бу ишни касаллик вақти-вақти билан кучайса ҳам беморнинг ҳолати яхшиланмагунча қадар қайтаравериш лозим.

Баҳорда кўп миқдорда қоқиўт (*момоқаймоқ*), медуница ўти, баргизуб (*зуптурум*), газандаўт (*қичиқўт*), наврўзгул ўтлари ейилади. Баҳорда улардан кўпроқ миқдорда тайёрланиб, бошқа фаслларда гиёҳлар майдаланиб, овқатга қўшилади. Қишда эса ҳар куни олма ва ўрик туршаги, ёзда шафтоли, ўрик, олхўри, олча, гилос, крыжовник ҳамда бошқа мева ва сабзавотлар ейилади.

Хар куни тушликдан кейин 50 граммдан куйидагича тайёрланган вино настойкаси ичилади - ярим литрли олтита бутилкаларни алохида холда куйидаги гиёҳлар билан тўлдилинг:

- *Олма гуллари*
- *Ўрик гуллари*
- *Таволга гуллари (Таволга вязолистная, цветки)*
- *Чойўт гуллари (Зверобой продырявленный, цветки)*
- *Ертут гуллари (Ўрмон қулупнайи, земляника)*
- *Тирноқгул гуллари (Календула, цветки)*

Гиёҳлар солинган хар бир бутилкага 350 граммдан яхши табиий вино куйиб, вақти-вақти билан чайқатиб турган холда салқин жойда сақланг. Сўнгра уларнинг барчасини филтрлаб, бир-бирига аралаштириб юборинг. Тайёр доривор винолар аралашмасини (*вино настойкасини*) қоронғи ва салқин жойда сақлаб, керакли пайтда ичинг.

Маржон дарахти ёки ўти мевалари (*Плоды бузины травянистой*) дан сироп тайёрланг. Бунинг учун меваларни оқар сувда яхшилаб ювинг, куритинг ва шиша банкага қаватма-қават қилиб солинг. Мева қатламлари орасига тоза асалдан солинг. Банканинг устини ёпиб, уни 3-4 ҳафта қоронғи ва салқин жойда сақлагандан сўнг, сиропни бошқа идишга куйиб олиб, меваларни ҳам сиқиб шарбатини олинг. Энди бу сиропнинг 400-500 граммга 1 литр тоза вино қўшинг ва хар куни тушликдан сўнг 50 граммдан ичинг.

Барча лимфотизимни тозалаш ва даволаш рецепти

*Тўғри юрган ошиқлардин Худо рози,
Ошиқ иши осон эмас, бўлма қози.
Ёлгончилар ошиқ мен дер, Оллоҳ рози,
Имонини пучак пулга сотар эрмиш.
Ахмад Яссавий*

Бунинг учун куйидагилар тайёрланади:

- Оққарағайнинг ёш новдалари (*Пихта, ветки*) – 1 кГ (*порошоги*)
- Ўрмон малинасининг баҳорги-кузги илдизи (*Корни малины лесной*) – 0,5 кГ (*порошоги*)

Иккала порошок яхшилаб аралаштирилади ва шиша банкага асал билан қатлам-қатлам қилиб жойлаштирилиб, устига қайнатиб, совутилган сув

қуйилади. Бунда 1,5 кГ аралашмага 0,5 кГ асал ва 200 мл қайнаган сув керак бўлади. Бир суткадан сўнг, сув ваннасида 8 соат иситиб, яна 2 сутка сақланади ва соки бошқа идишга қуйиб олинади. Ушбу жуда хидли ва мазали ичимликни 14 ёшгача бўлган болаларга овқатдан олдин 1 чой қошиқдан кунига 5 маҳал ичирилади. Катталарга эса овқатдан олдин 1 ош қошиқдан кунига 5 маҳал ичирилади. Уни 12 кун ичгандан сўнг, 10 кун дам олиб, даволаш сеанси яна қайтарилади.

Лейкоз ва бошқа онкологик касалликларда

Лейкемияда овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан алоэ сиропи ёки маржон дарахти ёки ўти меваларининг (*Бузина травянистая, плоды*) сиропини ичиш тавсия этилади. Уларнинг тайёрланиш тартиби қуйида келтирилади.

Алоэдан сироп тайёрлаш

Уч ёшдан кам бўлмаган ҳамда 1 ҳафта давомида суғорилмаган алоэ барглари кесиб олиниб, 10-12 кун қоронғи ва салқин жойда 6-8 даража хароратда сақланади. Сўнгра уларни майдалаб, шарбати сиқиб олинади. Кейин бу алоэ шарбатининг 300 граммини қуйидаги гиёҳлар билан аралаштирилади:

- *Оқ қайин барглари (Береза, листья) – 15 грамм*
- *Ой болдиргон (Дягиль) – 10 грамм*
- *Маймунжон (Ежевика) – 15 грамм*
- *Ертут ёки ўрмон қулупнайи (Земляника лесная) – 15 грамм*
- *Тирноқгул гуллари (Календула, цветки) – 20 грамм*
- *Себарга (Клевер луговой) – 15 грамм*
- *Газандаўт ёки Қичиқўт (Крапива двудомная) – 15 грамм*
- *Малина – 15 грамм*
- *Медуница, гуллари, барглари ва новдалари билан – 15 грамм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ (Одуванчик) – 10 грамм*
- *Чакамуг (Подмаренник настоящий) – 15 грамм*
- *Ёпишқоқ чакамуг (Подмаренник цепкий) – 15 грамм*

- *Сариқ ҳалила (Репешок аптечный) – 15 грамм*
- *Қизилтасма ёки Бўзnoch (Спорыш) – 15 грамм*
- *Таволга гиёхи (Таволга взлолистная) – 20 грамм*
- *Арчагул (Толокняк) – 15 грамм*
- *Бўйимодарон (Тысячелистник) – 15 грамм*
- *Кийикўти (Чабрец) – 15 грамм*
- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 15 грамм*
- *Игир ўсимлиги (Аир) – 10 грамм*
- *Кичик бўригул (Барвинок, малый) – 15 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасига юқорида тайёрланган алоэ шарбати, 3 литр тоза табиий қизил вино ва 2,5 кГ тоза асал солиниб, яхшилаб аралаштирилади ва сув ваннасида 1 соат паст оловда вақти-вақти билан ёғоч чўп билан аралаштириб, милтиллатиб қайнатилади. Кейин усти яхшилаб ёпиладиган идишга солиб, 3 кун дамлаб қўйилади. Филтрлангандан сўнг, уни ишлатиш мумкин бўлади – яъни, лейкомия касаллигида бу сиропни овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Ушбу алоэ сиропи қоронғи ва салқин жойда сақланади.

Маржон дарахтининг янги узилган меваларидан сироп тайёрлаш

*Эй беҳабар, Худо томон югурмадинг,
Дунё харом, андин кўнгул совутмадинг.
Нафсдин кечиб, Оллоҳ сари тўлгонмадинг,
Бу нафс учун зору хайрон бўлдим мано.
Ахмад Яссавий*

Бу сироп худди юқорида тавсиф этилган алоэ сиропи тайёрлаш технологияси сингари тайёрланади, фақат бу ерда алоэ шарбати ўрнига 300 грамм маржон дарахти мевалари шарбати ишлатилади. Тайёр сиропни қоронғи ва салқин жойда сақланади.

Бу сиропни ичгандан 10 дақиқа кейин қуйидаги аралашмадан тайёрланган қайнатмадан 75 grammi ичилади:

- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 40 грамм*
- *Оқ акация гуллари (Белая акация, цветки) – 40 грамм*

- *Тог қуддуси гиёҳи (Буквица лекарственная) – 40 грамм*
- *Роберт герани (Герань Роберта) – 40 грамм*
- *Газакўт ёки Партигул (Горечавка крестовидная) – 40 грамм*
- *Ширчой гиёҳи (Травилат городской, трава) – 40 грамм*
- *Ўрмон қулупнайи ёки Ертут (Земляника лесная) – 40 грамм*
- *Молдава илонбоши гиёҳи (Змееголовник молдавский) – 50 грамм*
- *Тирноқгул (Календула) – 40 грамм*
- *Себарга (Клевер луговой) – 40 грамм*
- *Котовник кошачий гиёҳи (Котовник кошачий, трава) – 50 грамм*
- *Қалампир ялпиз гиёҳи (Мята перечная) – 40 грамм*
- *Қирққулоқ (Папоротник – листовик обыкновенный) – 50 грамм*
- *Сариқ халила гиёҳи (Репешок аптечный, трава) – 50 грамм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка, соцветия) – 40 грамм*
- *Синеголовник плосколистный гиёҳи (Синеголовник плосколистный, трава) – 50 грамм*
- *Қизилтасма ёки, Бўзноч (Спорыш) – 40 грамм*
- *Арчагул барглари (Толокнянка, лист) – 40 грамм*
- *Кийикўти ёки Тогжсамбил (Чабрец) – 40 грамм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва ундан 4 ош қошиғининг устига қайнаб турган сув қуйилиб, паст оловда 20 дақиқа милтиллатиб қайнатилади. Сўнгра хона хароратигача совутилиб, филтрланади ва шундай кейин истеъмол қилиш мумкин бўлади. Қайнатмани салқин ва қоронғи жойда 3 суткадан ошиқ сақлаб бўлмайди (*шунинг учун ҳар 3 кунда янгиси тайёрланиши зарур*).

Бу қайнатмадан ташқари, нонуштада кичик хўпламлар билан қуйидаги доривор аралашма ичилиши тавсия қилинади:

- *Ўрик гуллари – 0,5 чой қошиқ*
- *Олча гуллари – 0,5 чой қошиқ*
- *Нок гуллари – 0,5 чой қошиқ*

- *Олма гуллари – 0,5 чой қошиқ*
- *Ўрмон қулуннайи ёки Ертут гуллари (Земляника лесная, цветы) – 0,5 чой қошиқ*
- *Газандаўт ёки Қичиқўтнинг майдаланган барглари (Крапива, порошок листьев) – 1 чой қошиқ*
- *Наъматак гуллари (Шиповник, порошок цветков) – 0,5 чой қошиқ*
- *Битта тухум сариги (Куриное яйцо - один желток)*
- *Бир ош қошиқдан янги тузсиз сариёғ, тоза асал ва гул чанги*

Барча таркибий қисмларни яхшилаб аралаштириб, устига бир стакан иссиқ сут ёки тоза сув қўшиб ичилади.

Ошқозон саратони касаллигида

*Хузурига кириб бўлмас пок бўлмасанг,
Ломаконда Хақдин сабоқ олдим мано.
Ахмад Яссавий.*

Бу касалликда чойўтнинг спиртли настойкаси ичилиши тавсия этилади. Бундай дорини тайёрлаш учун 50 грамм чойўт (*зверобой продырявленный*) нинг устига 200 мл ароқ қуйилиб, 7 кун дамлаб қўйилади ва кунига 3 маҳал сув билан 25 томчидан ичилади.

Ундан ташқари, ошқозон саратони касаллигида қуйидаги гиёҳлардан тайёрланган қайнатма ҳам ёрдам беради:

- *Шувоқ ўти (Полын горькая) – 5 грамм*
- *Чучукмиянинг майдаланган илдизлари (Солодка голая, корень измельченный) – 10 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 20 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды очищенные) – 100 грамм*
- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 20 грамм*
- *Яхшилаб майдаланган оқ қайин чагаси (Березовая чага, измельченная на терке или пропушенная через мясорубку) – 200 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасини 2 соат 3 литр тоза совуқ сувда (*иложги бўлса булоқ ёки қудуқ сувида*) намлантириб қўйилади ва сўнгра ёпиқ идишда 2 соат

паст оловда милтиллатиб қайнатилади. Сўнгра оловдан олиниб, яхшилаб ўралади ва иссиқ жойда бир сутка дамланади. Кейин филтрланиб, унга қуйидагилар қўшилади:

- *Коньяк – 250 грамм*
- *Тоза табиий асал – 500 грамм*
- *Алоэ шарбати – 200 грамм*

Аралашма яхшилаб аралаштирилиб, 4 соат сақланганидан сўнг, дори ишлатишга тайёр холга келади.

Бу дорини биринчи 6 кунда овқатдан 2 соат олдин кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан ичилади. Кейинги кунлари эса овқатдан 1 соат олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Дори қабул қилишдаги 2 хафталик танаффуслар пайтида бошқа турдаги саратонга қарши воситаларни қабул қилиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Саратон касаллигида

Саратон касаллиги тўқималарнинг ортиқча ва зарарли ўсиб кетиши бўлиб, бу хужайраларнинг нормал ўсиши ва ривожланишининг бузилиши натижасида вужудга келади. Касалланган хужайралар қон билан бутун организмга тарқалади ва тўқималарда метастазлар хосил қилади. Женьшен ва узум шарбати аралашмаси жуда кучли антиоксидантларга эга бўлиб, улар зарарланган хужайраларни организм бўйлаб тарқалмасидан, зарарсизлантиради. Грецияда ўтказилган тажрибаларга кўра, бу препарат ошқозон ва суяк саратони касалликларида самарали эканлигини кўрсатган. Саратонни даволаш учун узум шарбатили женьшен препаратини қуйидаги схема бўйича қабул қилиш тавсия этилади:

- Препаратни 1 ой давомида кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан қабул қилиш ва 10 кун танаффус қилиш;
- Препаратни 2 ой давомида кунига 2-3 маҳал 2 чой қошиқдан қабул қилиш ва 30 кун танаффус қилиш;
- Препаратни 3 ой давомида кунига 2 маҳал ярим чой қошиқдан қабул қилиш.

Кўпчилик холларда саратон касаллигининг келиб чиқишига қандайдир сурункали касаллик сабаб бўлади (*масалан, полиплар, зарарсиз ўсимталар ва бошқалар*). Шунинг учун ҳам бундай касалликларга дучор бўлган инсонларга профилактик мақсадларда йилига 1-2 марта женьшен дамламаси билан даволаниш курси тавсия этилади.

Фибриома ва папилломаларда

Бу касалликларда қуйидаги шифобахш гиёҳлардан дамба тайёрлаб ичиш тавсия қилинади:

- *Кийикўти ёки Тоғжамбил (Чабрец, трава) – 1 қисм*
- *Зарчава ёки Қончўп (Чистотел, трава) – 1 қисм*
- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт барглари (Крапива, листья) – 1 қисм*

Гиёҳларни майдалаб, аралаштирилади ва 2 ош қошиқ аралашманинг устидан 2 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва 20 дақиқа дамланиб, филтрланади. Бу дори 2 кунга етади. Биринчи марта тузсиз, ёғсиз ва шакарсиз пиширилган геркулес бўтқаси (*каша*) ни истеъмол қилгандан сўнг, 1-2 қултум ичилади. Қолган дамламани эса совуқ жойда сақланиб, кичик-кичик қултумлар билан кун давомида ичилади. Даволаниш 2 ҳафта давом эттирилади.

Турли хил ўсмалар пайдо бўлганда

Бу касалликка қарши қуйидаги гиёҳлардан қайнатма тайёрланади:

- *Тархун ёки Дармана (Полын майская) – 100 грамм*
- *Тиконли татарник гиёҳи (Татарник колючий) – 100 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник) – 100 грамм*
- *Укроп уруғи (Укропное семья) – 100 грамм*
- *Иттиканак гиёҳи, гуллашдан один (Черёда, до цветения) – 100 грамм*
- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 100 грамм*
- *Қашқарбеда гиёҳининг барглари, новдаси ва гуллари (Донник, трава, цветки и стебли) – 100 грамм*

- *Газандаўт ёки Қичитқиўт илдизи (Крапива жгучая, корень) – 100 грамм*
- *Марварақ гиёҳи (Шальфей) – 100 грамм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва унинг 1 чой қошиғи устига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилиб, 4 соат паст оловда қайнатмасдан, буғда иситиб турилади. Бирварақайига 4 стакан тайёрлаш тавсия қилинади, чунки бу 2 кунга етади. Бу дорини овқатдан 2 соат кейин кунига 2-3 маҳал ярим стакандан ичилади. Бу дори билан даволаниш узоқ муддат давом этади – кўпинча бир йилгача бўлиши мумкин.

Ошқозон-ичак тракти касалликларида

*Сўзни айтдим хар ким бўлса дийдор талаб,
Жонни жонга пайванд қилиб, рангни улаб,
Ғариб, фақир етимларни кўнглин овлаб,
Кўнгли қаттиқ ҳалойиқдин қочдим мано.
Ахмад Яссавий*

Гиёҳларни ошқозон-ичак тизими касалликларини даволашда ишлатилиши уларнинг турли хил дориворлик хусусиятларидан келиб чиқади. Фитотерапия иштаҳани яхшилайти, овқат ҳазм қилишни нормаллаштиради, микроб ва замбуруғларга қарши таъсир қилади, ичакларнинг микрофлорасини яхшилайти ва дорилардан келиб чиқадиган дисбактериозни йўқ қилади. Гиёҳли таркиблар асаб ва гормонал тизимга ижобий таъсир қилиб, бемордаги тикланиш ва битиш жараёнларини тезлаштиради. Бу айниқса, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраларини даволашда муҳим аҳамиятга эгадир.

Овқат ҳазм қилиш органлари касалликларида

Чойўтнинг дамламасини тайёрлаш учун гиёҳнинг 1 ош қошиғи устига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва термосда дамлаб қўйилади. Бу дамламани овқатдан олдин кунига 3-4 маҳал чорак стакандан ичилади. Натижада ошқозон нордонлиги (*кислотность*) нормаллашади, ошқозон қайнаши йўқолади ва ич яхши келадиган бўлади.

Ошқозон-ичак йўллари касалликларида қуйидаги услубда тайёрланган қайнатма фойда беради. Бунинг учун чойўтнинг 1 ош қошигининг устига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва паст оловда 15 дақиқа милтиллашиб қайнатилгандан сўнг, филтрланади. Уни кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

Чойўтнинг спиртли дамламасини тайёрлаш учун янги узилган чойўтнинг 100 граммига 100 мл ароқ қуйилади ва усти ёпиқ идишда 1 ҳафта сақланади. Уни овқатдан сўнг кунига 3-4 маҳал 30 томчидан ичилади.

Ошқозон ва ичаклар оғриганида чойўтнинг 2 ош қошиғи устига 1 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва 2 соат дамлаб қўйилади. Сўнгра уни овқатдан сўнг кунига 3 маҳал 1/3 стакандан ичилади.

Ошқозон қаттиқ оғриганда ичиладиган чой тайёрлаш учун қуйидаги гиёҳлардан фойдаланилади:

- *Чойўт (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт (Крапива) – 1 қисм*
- *Таволга гуллари (Таволга, цветки) – 1 қисм*

Бу аралашманинг 6 ош қошиғи устига 3 стакан қайнаб турган сув қуйилади ва бир соат дамлангандан сўнг, бир стакан ичилади. Дамламанинг колганини бир кунда 3-4 маҳалдан ичилади.

Ошқозон-ичак касалликларида қуйидаги гиёҳлардан қайнатма тайёрланади:

- *Тозарча мевалари (Можжевельник, плоды) – 1 қисм*
- *Қалампир ялпиз гиёҳи барглари (Мята перечная, листья) – 1 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка, цветки) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Тиллабош гиёҳи (Золототысячник, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 4 ош қошиғи устига 1 литр қайнаб турган сув қуйилади ва яна 7-10 дақиқа қайнатилиб, сўнгра филтрланади. Уни кунига 3 маҳал 1 стакандан ичилади.

Ошқозонда газлар йиғилиб оғриганда ва ошқозон қайнаганда қуйидаги гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Тиллабош гиёҳи (Золототысячник, трава) – 1 қисм*
- *Сущеница гиёҳи (Сущеница, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳларнинг 3 ош қошиғини 1 литр қайнаб турган сувга солиниб, дамланади ва тайёр дамлама кунига 4-5 маҳал ярим стакандан ичилади.

Метеоризм (*ичакларда газлар йиғилиб қолганда*) қуйидаги гиёҳлар фойда беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 50 грамм*
- *Милянка гиёҳи илдизи (Милянка лекарственная, корень) – 25 грамм*
- *Зарчава ёки Катта қончўп (Чистотел) – 15 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғи 250 мл қайнаб турган сувда дамланиб, филтрлангандан сўнг, овқатдан 1-1,5 соат олдин кунига 2-3 маҳал кичик хўпламлар билан ичилади.

Алоэ ёрдамида ошқозон-ичак касалликларини даволаш

*Қайда кўрсанг кўнгли синиқ, малҳам бўлгил,
Андоқ мазлум йўлда қолса ҳамдам бўлгил.
Рўзи маҳшар даргоҳига маҳрам бўлгил,
Мануманлик халойиқдин қочдим мано.*

Ахмад Яссавий.

Алоэ (*сабур*) иштаҳа очувчи ва овқат хазм бўлишига ёрдам берувчи воситалар жумласига киради. У овқат хазм қилишни бузмайди ва инсон унга кўникиб қолмайди. Табиблар овқат хазм қилиш издан чиққанда беморга алоэнинг янги сиқиб олинган шарбатидан (*ёки сабурдан*) кунига 2-3 маҳалдан 8-10 томчидан ичишни тавсия қилишган.

Овқат хазм бўлишини яхшилаш учун қуйидаги **1-таркиб** ишлатилади: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ девясил илдизи (*сарик андиз ўсимлиги*), 2 ош қошиқ ток барги, 4 ош қошиқ далачой гуллари (*зверобой ўсимлиги*) ва 1 литр сув. Буларнинг барчаси аралаштирилади ва устига қайнаган сув қуйилиб, 15-20 дақиқа қайнатилади. Сўнгра совутилиб, 2 қават докадан ўтказилади ва

овқатдан бир неча дақиқа олдин 0,5 стакандан кунига 3 маҳал ичилади. Агар қайнатмани овқатдан олдин ичишнинг иложи бўлмаса, у холда уни овқат ейиш оралиқларида ичилади. Аммо қайнатмани овқатдан кейин қабул қилиб бўлмайди, чунки бунда унинг таъсири бўлмайди.

Худди шундай **2-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 2 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 4 ош қошиқ майдаланган калина (*оддий бодрезак ёки чингиз*) пўстлоғига совуқ сув қуйилади ва паст оловда милтиллатиб 30-40 дақиқа қайнатилади. Қайнатмани 2 қават докадан ўтказгандан сўнг, овқатдан олдин 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Овқат хазм қилишга ёрдам берадиган **3-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 1 ош қошиқ бўйимодарон ўсимлиги (*тысячелетник*) яхшилаб майдаланади ва аралаштирилиб, устидан қайнаган сув қуйилади. Идишнинг усти қопқоқ билан ёпилиб, 1 соат ўраб қўйилади. Сўнгра уни 2 қават докадан ўтказиб, овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Шунга ўхшаш **4-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ примула ва 1 ош қошиқ зарчава (*зарчуба ёки чистотель*) ларни яхшилаб майдалаб, устига қайноқ сув қуйилади ва 15-20 дақиқа сув ваннасига қўйилади. Ундан сўнг дамламани 2 қават докадан ўтказилади ва овқатдан 30 дақиқа кейин 100 мл дан кунига 2 маҳал ичилади.

Шу мақсадларда ишлатиладиган **5-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ ҳамда 1 ош қошиқ янги зарчава (*зарчуба ёки чистотель*) ларнинг шарбати олинади ва унинг 1 томчисини ярим стакан қайнатилган сувга солиб овқатдан 15 дақиқа олдин кунига 2 маҳал қабул қилинади. Муолажа 7 кун давом этиши керак.

Овқат хазм қилиш тизимини яхшилашнинг **6-таркибини** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 3 чой қошиқ зарчава (*зарчуба ёки чистотель*), 1 ош қошиқ Тирноқгул (*Календула лекарственная, Ноготки*) ва 150 мл медицина спиртлари аралаштирилади ва қоронғи ҳамда салқин жойда 3-4 хафта сақланади. Сўнгра бу аралашма филтрланади ва дамламадан 10 томчисини

ярим стакан қайнатилган сувга солиниб, кунига 2 марта (эрталаб ва кечқурун) ичилади.

Гастритларда

*Ғариб фақир етимларни Расул кўрди,
Ўшал туни меърож чиқиб, дийдор кўрди.
Қайтиб тушиб, ғариб-етим излаб юрди,
Ғарибларнинг изин излаб юрдим мано.
Ахмад Яссавий*

Бу касалликка қарши профилактик чой тайёрлаш учун қуйидаги гиёҳлар ишлатилади:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт (Крапива двухдомная, листья) – 1 қисм*
- *Таволганинг гуллари ва барглари (Таволга, цветки и листья) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 6 ош қошиғини 4 стакан қайноқ сувда дамлаб филтёрланади ва гастритда ҳамда ошқозон оғриганида ичилади.

Гастрит касаллигида эса қуйидаги гиёҳлар шифобахш дамламасини ичиш фойда беради:

- *Ялпиз (Мята перечная, трава) – 1 қисм*
- *Баргизуб ёки Зуптурум барглари (Подорожник, листья) – 4 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 2 қисм*
- *Сушеница гиёҳи (Сушеница топяная) – 4 қисм*
- *Зира (Тмин, плоды) – 0,5 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 4 қисм*
- *Игир гиёҳи илдизи (Аир, корневище) – 1 қисм*
- *Тиллабош гиёҳи (Золототысячник, трава) – 2 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 1,2 қисм*

Ушбу гиёҳлар аралашмасининг 40 граммига 1 литр қайноқ сув қуйиб, кечаси билан дамланади. Эрталаб оч қоринга дамламадан 1 стакан ичилади. Қолганини эса овқатдан 1 соат кейин 4 мартада ичиб тугатилади.

Ўткир гастритда эса қуйидаги гиёҳлар аралашмаси ёрдам беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт (Крапива, листья) – 1 қисм*

- *Баргизуб ёки Зуптурум барглари (Подорожник, листья) – 1 қисм*
- *Мойчечак барглари (Ромашка аптечная, листки) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 4 ош қошиғига 1 литр қайноқ сув қуйиб, 2 соат иссиқ жойда дамланади. Дамламани 7-10 кун давомида кунига 1,5 литрдан ва хар гал 1 стакандан ичилади.

Ўткир гастрит, сурункали гастрит, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак язваси касалликларида куйидаги шифобахш гиёҳлар дамламасидан фойдаланиш тавсия этилади:

- *Тирноқгулнинг ер устки қисми (Календула лекарственная, надземная часть) – 10 грамм*
- *Зуптурум ўсимлиги барглари (Подорожник большой, листья) – 40 грамм*
- *Сариқ халиланинг ер устки қисми (Репешок обыкновенный, надземная часть) – 20 грамм*
- *Қизил ва оқ атиргул гулбарглари (Роза красная и белая, лепестки) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 40 грамм*
- *Шувоқ ўти (Божье дерево (полын полевая), надземная часть) – 20 грамм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 10 грамм*
- *Сушеница гиёҳи (Сушеница болотная, трава) – 10 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳининг гуллаб турган тепа қисми (Тысячелетник обыкновенный, цветущие верхушки) – 70 грамм*
- *Укроп уруғлари (Укроп огородный, семена) – 30 грамм*
- *Қирқбўғимнинг янги новдалари (Хвоц полевой, побеги) – 10 грамм*
- *Наъматакнинг майдаланган мевалари (Шиповник коричный, плоды (толченые)) – 30 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 6 граммига 500 мл қайноқ сув қуйиб, 30 дақиқа дамланади ва филтрланиб, ишлатилади. Таъми бироз аччикрок

бўлган бу дамламани овқатдан 15-20 дақиқа олдин 100 мл дан кунига 4 маҳал ичилади.

Ич қотишлар, ошқозон язваси касалликлари билан кузатиладиган сурункали гастритларда, дизентериядан сўнг ва организмнинг инфекцион касалликларга қарши бардошлилигини ошириш учун алоэ шарбатини овқатдан 30 дақиқа олдин 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал 1-2 ой давомида ичилади. Бунинг ўрнига дорихоналарда сотиладиган темир моддаси кўшилган алоэни (*ферроалоэ*) ҳам 0,5-1 чой қошиқдан кунига 3 маҳалдан 15-30 кун давомида ичиш мумкин.

Нордонлик (*кислотность*) юқори бўлган ва ич қотиб қоладиган холдаги гастрит касаллигида куйидаги гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Асарун илдизи (Валериана, корень) – 2 қисм*
- *Жумрут нўстлоғи (Крушина, кора) – 2 қисм*
- *Ялпиз барглари (Мята, листья) – 2 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 1 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 1,5 қисм*
- *Сушеница гиёҳи (Сушеница топяная, трава) – 1,5 қисм*
- *Зира (Тмин, плоды) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 3 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 2 қисм*
- *Укроп уруғлари (Укроп огородный, семена) – 1 қисм*
- *Қулмоқ мевалари (Хмель, соплодия) – 0,5 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 4 ош қошиғи устига 1 литр қайноқ сув куйилади ва духовкада кечаси билан дамланади. Кейин филтрланиб, оч коринга 1 стакан ичилади. Дамламанинг қолган қисмини кун давомида, ҳар гал овқатдан 1 соат кейин ичилади.

Ошқозон ширасининг нордонлиги (*кислотность*) кўпайганда эса куйидаги гиёҳлар дамламаси фойда беради:

- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 30 грамм*

- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 30 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 30 грамм*
- *Зарчава ёки Катта қончўп (Чистотель большой, трава) – 10 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасига қайноқ сув қуйилиб, дамланади ва бу дамлама овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 2/3 стакандан ичилади.

Ошқозон яраси касаллигида

*Уммат бўлсанг ғарибларга тобе бўлгил
Оят, ҳадис ҳар ким айтса соме бўлгил
Ризқу рўзни ҳар ким берса конёе бўлгил
Конёе бўлиб, шавқ шаробин ичдим мано.
Ахмад Яссавий*

Ошқозон язваси ва ўн икки бармоқли ичак ярасида қуйидаги доривор гиёҳлардан тайёрланган шифобахш таркиблар фойда беради:

Биринчи таркиб: Алоэнинг ярим стакан майдаланган барглари бир стакан шакар билан аралаштирилади ва уни қоронғи жойда 3 кун сақланади. Ундан сўнг аралашмага бир стакан табиий қизил вино аралаштирилиб, яна бир сутка сақланади. Кейин аралашмани 2 қават докадан ўтказиб, 1-2 ой давомида овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Иккинчи таркиб: Алоэнинг 300 грамм майдаланган баргларига 100 грамм яхшилаб майдаланган (*масалан, қирғичдан ўтказилган*) прополис, 600 грамм тоза табиий асал ва 1 литр спирт қўшилади. Уларни яхшилаб аралаштириб, 10 кун қоронғи жойда сақланади. Тайёр дориворни овқатланишдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Ушбу хасталикда қуйидаги доривор гиёҳлар ҳам фойда бериши аниқланган:

- *Иттиканак гиёҳи (Черёда) – 100 грамм*
- *Зарчава ёки Катта қончўп (Чистотель) – 100 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 100 грамм*
- *Зуптурум гиёҳи (Подорожник) – 100 грамм*

Барча гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилгандан сўнг, уларнинг 1 ош қошиғига 1 стакан қайноқ сув қуйилади ва ўраб қўйиб, 2 соат дамланиб, филтрланади. Сўнгра тайёр дамламани овқатдан 1-1,5 соат кейин кунига 3-4 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Ўн икки бармоқли ичак ярасида, гастритда, ичак колитларида ва ошқозон секрецияси пасайиб кетганда эса куйидаги гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 10 грамм*
- *Қоқийўт ёки Момоқаймоқ илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 10 грамм*
- *Зуптурум гиёҳи (Подорожник большой) – 10 грамм*
- *Тархун гиёҳи (Полын горькая, трава) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный) – 10 грамм*
- *Игир гиёҳи илдизи (Аир болотный, корень) – 10 грамм*
- *Учбарг барглари (Вахта трехлистная, листья) – 10 грамм*
- *Тирноқгул (Календула лекарственная, цветки) – 10 грамм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 10 грамм*
- *Марварак гиёҳи (Шальфей лекарственный, трава) – 10 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган дамламани 1/3-1/2 стакандан овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал ичилади.

Сурункали гастритда, ошқозон ва ичак яраси касалликларида куйида тавсиф этилган гиёҳлар аралашмасидан 1:20 нисбатда дамба тайёрлаб, уни иссиқ холда овқатдан 20-30 дақиқа олдин кунига 4 маҳал чорак стакандан ичилади:

- *Зигир уруғи (Лен, семья) – 5 грамм*
- *Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 15 грамм*
- *Тархун гиёҳи (Полынь полевая, трава) – 5 грамм*
- *Сариқ халила гиёҳи (Репешок обыкновенный, трава) – 5 грамм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 5 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Тирноқгул (Календула лекарственная, трава) – 5 грамм*
- *Сушеница гиёҳи (Сушеница болотная, трава) – 5 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳининг гуллаб турган тепа қисмлари (Тысячелистник, верхушки цветущих растений) – 20 грамм*
- *Укроп уруғлари (Укроп огородный, семена) – 15 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 10 грамм*

Бу гиёҳлардан 1:20 нисбатда дамлама тайёрланади ва юқорида кўрсатилган тартибда ичилади.

Колитларда гиёҳлардан фойдаланиш

*Оқил эрсанг гарибларнинг кўнглин овла,
Мустафодек эл-юрт кезиб, етим изла,
Дунёпараст ножинслардан бўйин товла,
Бўйин товлаб, дарё бўлиб тошдим мано.*
Ахмад Яссавий

Исталган турдаги ва этиологиядаги колитларни даволашда энг асосий фактор диетага қатъий риоя қилиш ҳисобланади. Энг аввало, таомномадан гўшт маҳсулотлари, нон, жуда иссиқ ва жуда совуқ овқатлар чиқариб ташланади. Бу касалликда хом сабзавотлар, қовурилган овқат, специалар, кофе, териси арчилмаган меваларни истеъмол қилиш ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Чунки улар ичак шиллик пардасини кўзғатиб юбориши мумкин.

Колитда энг оддий даво: Чойўт гиёҳи (*Зверобой продурыявленный*) нинг 10 граммига 200 мл сув қуйиб, 2-3 дақиқа қайнатиш ва ундан сўнг, 2 соат дамлаб, дори тайёрлашдир. Бу дорини овқатлангандан сўнг, ҳар 4 соатда 1 ош қошиқдан ичиш тавсия этилади.

Ўтқир ва сурункали колитда энг оммабоп ҳисобланган дори тайёрлаш учун 3 ош қошиқ чойўт гиёҳи 1,5 стакан қайноқ сувга солинади ва 1 соат дамлаб, 1/3 стакандан овқатдан ярим соат олдин ичилади. Агар ичингиз суюқ ёки нормал келаётган бўлса, у холда бу доривор 3-4 ҳафтадан сўнг ўз самарасини кўрсатади.

Гиёҳлар ёрдамида даволовчи клизмалар қилиш

Даволовчи клизмалар қилиш учун гиёҳларни 1 ош қошиқ миқдорида олинади ва унга 500 мл сув қуйилиб, қайнатишгача олиб келинади ва 1 дақиқагина қайнатилади. Гиёҳлар билан клизмалар қилишда дамлама ёки қайнатманинг харорати 30-35 даража бўлиб, эритманинг хажми ҳам камрок (*200-400 мл*) бўлиши лозим. Суюқликни киритгандан сўнг, тепага ва чап томонга қараб ётиб, эритмани ичакда 10-15 дақиқа ушлаб турилади ва шундан сўнг, ичаклар бўшатилади. Клизмалар билан даволаш муолажаси ҳар

куни қилиниб, 1-1,5 ой давом этади. Гиёҳларни ва доривор таркибларни эса хар 10-14 кунда алмаштириб туриш тавсия этилади.

Колитда микроклизмалар қилиш учун 1 ош қошиқ майдаланган апельсин, 2 дона майдаланган саримсоқпиёз бўлакчаси ва 1 десерт қошиқ алоэ шарбати устига ярим стакан иссиқ сув қўшилади ва 3 соат тиндириб қўйилади. Кейин бу аралашма 2 қават донадан ўтказилиб, микроклизма учун ишлатилиши мумкин бўлади. Битта клизма учун бундай аралашманинг 1/3 – 1/2 стакани ишлатилади. Муолажани суткасига бир марта – кечқурун қилинади. Микроклизмаларни асосий даволаниш муолажаларига боғлиқ бўлмаган холда ёки улар билан биргаликда амалга оширилади.

Клизма учун қуйидаги гиёҳлар таркибини ҳам ишлатиш мумкин:

- *Учбарг гиёҳи (Вахта трехлистная, трава) – 5 қисм*
- *Тирноқгул гуллари (Календула лекарственная, цветки) – 3 қисм*
- *Гозпанжа илдизи (Лопчатка прямостоячая, корень) – 2 қисм*
- *Зигир уруғи (Лен посевной, семья) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Гулхайри илдизи (Алтей лекарственный, корень) – 2 қисм*
- *Эвкалипт барглари (Эвкалипт шариковый, лист) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғига 500 мл сув қуйиб, ёпик идишда паст оловда 10 дақиқа милтилладиб қайнатилади ва совугандан сўнг, филтрланиб, клизма учун ишлатилади.

Даволовчи клизма учун яна қуйидаги шифобахш гиёҳлар тўпламини ҳам ишлатиш мумкин:

- *Зигир уруғи (Лен посевной, семья) – 3 қисм*
- *Тирноқгул гуллари (Ноготки лекарственные, цветки) – 3 қисм*
- *Тугмачагулнинг барглари, мевалари ва илдизи (Просвирник мавританский или просвирник низкий, листья, плоды и корень) – 2 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 4 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*

- *Схизонетена гиёҳи (Схизонетена многонадрезанная, трава) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 2 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғи устига 0,5 литр иссиқ, қайнатилган сув қуйилиб, ёпиқ идишда паст оловда 7-10 дақиқа милтилладиб қайнатилади ва совугандан сўнг, филтрланиб, даволовчи клизмалар учун ишлатилади.

Алоэни ёки сабур порошогини сурункали ич қотишларда ишлатишнинг яхши томони шундаки, организм унга кўникиб қолмайди ва унинг таъсири нисбатан ижобий ҳисобланади. Қуйида улардан фойдаланишнинг бир неча рецептлари келтирилади:

Рецепт-1: Алоэ баргларининг шарбатини овқатланишдан 30 дақиқа олдин 1-2 чой қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Рецепт-2: Ярим стакан майдаланган алоэ баргларини 300 грамм тоза асал билан аралаштирилади ва уни 1 сутка сақланади. Сўнгра уни 5-7 дақиқа сув ваннасида сақлаб, 2 қават докадан ўтказилади. Тайёрланган аралашмани 1-2 ой давомида овқатдан бир соат олдин бир десерт қошиқдан ичилади.

Рецепт-3: Бир хил миқдордаги алоэ шарбати ва асал аралаштирилиб, 3 соат сақланади. Аралашмани кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан овқатдан олдин ичилади.

Рецепт-4: Бир хил миқдорда анжир, қора олхўри ва туршак (*курага*) олиниб, улар яхшилаб ювилади, данакларидан ажратилади ва гўшт майдалагичдан ўтказилиб, яхшилаб аралаштирилади. Кейин унга 50 грамм алоэ ҳамда 50-100 грамм тоза асал кўшилади. Тайёрланилган дориворнинг 1 ош қошиғини оқ нонга суртиб, эрталаб, овқатдан 30-40 дақиқа олдин бир стакан илиқ сув билан биргаликда ейилади. Худди шундай бутербродни бир стакан кефир билан биргаликда ухлашдан 1 соат олдин ҳам ейиш мумкин.

Рецепт-5: 100 грамм миқдоридаги янги қирқилган алоэ барглари икки hafta холодилникда сақланади ва ундан сўнг шарбати ажратилиб олинади. Шарбатни 4 ош қошиқ тоза асал билан аралаштирилади. Тайёр дорини сурункали ич қотиш кузатилганида овқатдан 30 дақиқа олдин 1 ош

қошиқдан ичилади. Икки кундан сўнг бу дозани икки мартага камайтиради.

Рецепт-6: Кечки пайт 0,1 – 0,3 грамм сабур қабул қилинади (*уни дорихоналардан олиш мумкин*). Бу дорининг таъсири 9-10 соатларда сезилади.

Алоэ препаратлари ва сабурни ични юмшатувчи восита сифатида қўллаганда юқори дозалар қабул қилиш ноқулай аҳволга олиб келиши мумкин. Ёдингиздан чиқмасин, алоэ препаратларини кунига 1 граммдан ортиқ қабул қилиш мумкин эмас, чунки бу ошқозон ва ичакларни қўзғатиб юборади.

Геморройда гиёҳлардан фойдаланиш

*Суннатларин маҳкам тутиб уммат бўлдим,
Ер остида ёлғиз юриб нурга тўлдим.
Хақпарастлар маконига малҳам бўлдим,
Тиғи ботин бирла нафси янчдим мано.
Ахмад Яссавий*

«*Интеллигентлар касали*» (*ёки шофёрлар касали*) деб аталадиган геморройни даволаш учун ажойиб восита алоэ барглари, қичитки ўт (*кратива*) ва далачой (*зверобой*) ўтлари аралашмаси ҳисобланади. Бундай таркибдан тайёрланган дамлама яраларни битирувчи ва антисептик восита ҳисобланиб, кейинчалик геморройга олиб боровчи йўғон ичакнинг майда-чуйда яраларини даволаш учун ишлатилади. Бундай дамлама тайёрлаш учун 1 ош қошиқ майдаланган алоэ барглари, 2 ош қошиқ қичитки ўт (*кратива*) ва 2 ош қошиқ далачой (*зверобой*) ўтлари устига қайнаб турган сув қуйилади ва унинг усти қопқоқ билан ёпилиб, 2 соат тиндириб қўйилади. Сўнгра қайнатма совутилиб, 2 қават докадан ўтказилади ва кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

Геморройдан қутулиш учун алоэ, далачой (*зверобой*) ўти ва тоғтерак (*ансол, осина*) баргларидан фойдаланиб, ажойиб суртма дори тайёрлаш ҳам мумкин. Бунинг учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ тоғтерак, (*ансол, осина*) барглари ва 1 ош қошиқ далачой (*зверобой*) ўти яхшилаб майдаланади ва устига сметанасифат суюқлик бўлгунича иссиқ сув қуйилади. Кейин уни

салфетка (*ёки дока*) га суртилиб, геморрой шишларига 1 соатга қўйилади. Агар оғриқ бўлса, салфетка олиниб, касал жойлар иссиқ сув билан эхтиёткорлик билан ювиб ташланади. Бу муолажадан 2-3 кун ўтганидан сўнг, яна бир марта бу амал қайтарилади. Кейинчалик суртма доридан фойдаланишни аста-секин камайтирилиб борилади, аммо касал жойларни иссиқ сув билан ювиб турилади. Натижада геморрой шишлари аста-секин кичрайиб, кейинчалик батамом йўқ бўлиб кетишади. Бу восита кейинчалик геморрой билан касалланмасликка олиб келади деган фикрлар ҳам бор.

Геморройга қарши алоэ ва лавлагидан ҳам суртма дори тайёрлаш мумкин. Бунинг учун 1 ош қошиқ алоэ, 2 чой қошиқ майдаланган далачой (*зверобой*) ва 20 грамм қирғичдан ўтказилган лавлаги бир жинсли модда бўлгунича қадар яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра бу суртма дори гемморoidal шишларга суртилиб, устидан салфетка қўйилади ва шу ҳолатда 30 дақиқа ўтирилади. Бу шифо усули нафақат геморрой билан боғлиқ бўлган оғриқларни қолдиради, балки шишларнинг ичкарига кириб кетишига ҳам ёрдам беради.

Геморройда ва ташқи ҳамда ички қон оқишида Чойўт гиёҳи (*Зверобой продырявленный, трава*) нинг 3 ош қошиғига 2 стакан қайноқ сув қўйилади ва 2 соат дамланиб, филтрланади. Сўнгра бу дамламани овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1/3 стакандан 1-2 ой давомида ичилади.

Ич кетишида гиёҳлардан фойдаланиш

Ич кетишида қуйидаги шифобахш гиёҳлардан аччиқ чой тайёрлаб ичиш тавсия қилинади:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 1 қисм*

Агар ич кетиш узоқ давом этаётган бўлса, у ҳолда юқоридаги гиёҳлардан қуйидагича тайёрланадиган чой ёрдам беради: Бу гиёҳларнинг 1 ош қошиғига 1 стакан қайнаб турган сув қўйилади ва дамлангандан сўнг, филтрланади. Тайёр бўлган чойни овқатдан 1 соат олдин кунига 3 маҳал 1 стакандан ичилади.

Жигар ва ўт қопи касалликларида

*Нафсим мени йўлдин уриб хор айлади,
Термултуруиб халойиққа зор айлади,
Зикр айтдирмай шайтон бирла ёр айлади,
Хозир сан деб нафс бошини янчдим мано.
Ахмад Яссавий*

Доривор гиёхлардан тайёрланган дамламалар ўт ажралишини кучайтиради, спазмолитик, антиаллергик ва шамоллашга қарши таъсир қилади, ўт қопи тонусини нормаллаштиради, ошқозон безлари ва ошқозон функциясини фаоллаштиради ҳамда организмдан турли хил ўт пигментларини ва токсинларнинг чиқарилишини тезлаштиради. Жигар ва ўт қопи касалликларида Чойўт гиёҳи (*Зверобой продырявленный, трава*) нинг 3 ош қошиғига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, дамба тайёрланади ва уни овқатдан сўнг, кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

Жигар ва ўт қопи касалланганида алоэдан фойдаланиш

Аччиқ-балзамли восита сифатида алоэ айниқса қорин пасти ва таз доирасида қон айланишини фаоллаштиради. У овқат ҳазм қилишни тезлаштиради ва яхшилади, пастки каналларга қон келишини яхшилаб, уларнинг ишини жонлантиради. Алоэнинг ични юмшатувчи таъсири йўғон ичак билан боғлиқ. У жигар фаолиятига ва ўт қопи ишига ижобий таъсир қилади. Қадимги даврларга сабур ўт қопи ишига яхши таъсир қилувчи универсал восита ҳисобланган. Шунинг учун ҳам сабур виносини ўт хайдовчи восита сифатида истеъмол қилинган. Хозирги замонда ҳам бундай мақсадлар учун алоэдан тайёрланган дамламалар ва қайнатмалардан фойдаланилади. Аммо ўт қопи ва буйраклардаги тошларни тушириш учун бундай таркиблардан фойдаланилганида шифокор билан маслаҳатлашган холда ва унинг назорати остида дамба ва қайнатмаларни қабул қилиш керак, акс холда каттароқ тошларнинг ўт қопидан тушиши жуда ёмон оқибатларга ва оғриқларга олиб келиши мумкин.

Ўт қопида тош бўлганида алоэдан фойдаланиш усуллари

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*), 1 чой қошиқ шувок ўти (*полына горькая*), 2 ош қошиқ сачратқи ўсимлиги илдизи (*корень цикория*) аралаштирилади ва устидан қайнаган сув қуйилиб, яхшилаб ўралади ва 20-30 минут дамланади. Сўнгра уни докадан ўтказилиб, таъмига кўра шакар ёки асал қўшилади. Бу дорини албатта иссиқ холида овқатдан олдин кунига 3 маҳал 0,5 стакандан қабул қилинади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 чой қошиқ ўлмасўт (*бўзноч, бессмертник песчаный*) гули ва 1 чой қошиқ далачай (*зверобой*) аралашмаси устига бироз иссиқ сув қуйилади ва ўралиб, 7-8 соат дамланади. Кейин сув қайнагунча иситилади ва сўнгра совутилиб, докадан ўтказилади. Бу дорини таъбга кўра асал ёки шакар қўшилиб 0,5 стакандан худди чойга ўҳшатиб ичилади. Биринчи ҳафта кунига 6-7 мартадан, иккинчи ҳафтада эса кунига 3 мартадан ичилади. Бу даволаш сеансини қабул қилганда диетага қатъий риоя қилиш лозим: аччиқ, тузли ва ёғли овқатлар емаслик зарур.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ўлмасўт (*бўзноч, бессмертник песчаный*), 1 ош қошиқ ялпиз (*мята перечной*), 1 ош қошиқ шувок ўти (*полына горькая*) ва 2 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) яхшилаб майдаланиб, устига сув қуйилади ва паст оловда милтиллатиб 20 дақиқа қайнатилади. Сўнгра қайнатма совутилиб, докадан ўтказилади ва кунига 3 маҳалдан овқатдан 30 дақиқа олдин $\frac{1}{4}$ стакандан ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 2 чой қошиқ ялпиз (*мята перечной*), 3 чой қошиқ шувок ўти (*полына горькая*), 3 чой қошиқ бўйимодарон (*тысячелетник*) ўсимлиги ва 3 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) аралаштирилиб, устига қайнаган сув қуйилади ва ўралиб, 2 соат қоронғи ва салқин жойда сақланади. Сўнгра докадан ўтказилиб, ўт қопида тош йиғилганида, холециститда ва панкреатитда эрталаб ва кечкурун 1 стакандан ичилади.

Жигар касалликларида қуйидаги гиёҳлардан қайнатма тайёрланиб, ичилиши ҳам тавсия қилинади:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*

- *Цмин гиёҳи (Цмин песчаный, трава) – 3 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 4 ош қошиғини 1 литр сувга солиб, 12 соат сақланади ва сўнгра 5-10 дақиқа қайнатилади. Филтрлангандан сўнг, бу қайнатмани овқатдан 1 соат кейин кунига 4 маҳал ярим стакандан ичилади.

Жигар учун доривор чой тайёрлашга куйидаги гиёҳлар ишлатилади:

- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 1 қисм*
- *Сачратқи гиёҳи илдизи (Цикорий, корень) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғини 1 стакан қайноқ сувга солинади ва 30 дақиқа дамлагандан сўнг, совутиб, филтрланади ва ичилади.

Жигар касалликларини даволаш учун қайнатма тайёрлашда куйидаги гиёҳлардан фойдаланилади:

- *Тирноқгул гиёҳи гулкосаси (Ноготки цветочные, корзинки) – 4 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 1 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Жумрут пўстлоғи (Крушина ломкая, кора) – 3 қисм*
- *Цмин гиёҳи гул косалари (Цмин песчаный, цветочные корзинки) – 4 қисм*
- *Сачратқи гиёҳи (Цикорий, трава) – 3 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 20 граммига 3 стакан сув куйилиб, 12 соат сақланади ва сўнгра 5 дақиқа қайнатилиб, яна ярим соат дамланади ва филтрланади. Тайёр бўлган қайнатмани овқатдан 1 соат кейин кунига 4 маҳал ярим стакандан ичилади.

Жигар шамоллаганда куйидаги гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Тирноқгул гуллари (Календула лекарственная, цветки) – 1 қисм*
- *Жумрут пўстлоғи (Крушина ольховидная, кора) – 1 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 1 қисм*

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Ўлмасўт гиёҳи (Бессмертник песчаный, трава) – 2 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 1 қисм*
- *Сачратқи гиёҳи (Цикорий, трава) – 1 қисм*

Ушбу гиёҳлар аралашмасининг 4 ош қошиғига ярим литр совуқ сув қуйиб, эрталабгача сақланади ва эрталаб 5 дақиқа қайнатилади ва ундан сўнг 20 дақиқа дамланиб, фильтрланади. Дамламани овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Ўт кам миқдорда ишлаб чиқарилаётганда эса қуйидаги шифобахш гиёҳлар қайнатмаси фойда беради:

- *Маккажўхори попуғи (Кукурузные рыльца) – 2 қисм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 1 қисм*
- *Зарчава ёки катта қончўп гиёҳи (Чистотель большой, трава) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Оқ бодиён мевалари (Анис обыкновенный, плоды) – 1 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш или Горец птичий, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳларнинг тайёр қайнатмасини овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Ўт йўли ва сийдик йўлини тозалаш учун қуйидаги таркибдаги қайнатма ичиш ёрдам беради:

- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 200 грамм*
- *Буйрак чойи ёки қора смородина (Почечный чай или черная смородина) – 100 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 200 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 150 грамм*
- *Оқ қайин барглари (Березовые листья) – 100 грамм*

Ушбу ўт хайдаш учун ишлатиладиган гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғини 300 мл қайноқ сувга солиниб, 5 дақиқа қайнатилади ва сўнгра термосда 4 соат дамланади. Фильтрлагандан сўнг, бу қайнатмани овқатдан 15-20 дақиқа олдин кунига 3 маҳал ярим стакандан иссиқ холида ичилади.

Гепатитни даволашда гиёҳларнинг ишлатилиши

*Кўнглим қаттиқ, тилим аччиқ, ўзим золим,
Қуръон ўқиб амал қилмас, ёлгон олим.
Фариб жоним сарф айлайин, йўқдир ҳолим,
Ҳақдин қўрқиб, ўтга тушмай пишидим мано,
Ахмад Яссавий*

«Ўткир гепатит» касаллиги номи билан жигарнинг катта бир гуруҳ инфекциян касалликлари тушунилиб, улар токсик ёки аллергия кўринишларда бўлиши мумкин. Буларнинг ичида асосий ўринни Боткин касаллиги деб номланган вирусли гепатит эгаллайди. Бу касалликни даволаш учун стационар даволаниш талаб қилинади. Сурункали гепатитда фитотерапия, яъни, гиёҳлардан фойдаланиш жигар хужайраларидаги модда алмашинувини яхшилаш ҳисобига унинг фаолиятини яхшилашга қаратилган. Сурункали гепатитни даволаш узок муддат, баъзида бир неча йиллар давом этади. Гиёҳларнинг дамламаларини ичиш эса антибактериал, ўт хайдовчи, шамоллашни тузатувчи ва спазмолитик таъсир қилиб, жигар тўқималаридаги салбий ўзгаришларнинг олдини олади.

Ўткир гепатитда беморга 2-6 хафта 5-диета тайинланади. Бемор учун тайёрланадиган барча овқатлар қайнатилган ва майдаланган холда пиширилади. Беморнинг тез-тез, кунига 5-6 мартадан кам-камдан ва аниқ вақтларда овқатланиши талаб қилинади. Ичиладиган суюқлик миқдори эса 2-2,5 литргача кўпайтирилади. Кўнгил айниганда, қусилганда, қорин шишиб кетганда, ич кетганда, ич қотганда ва овқатдан кўнгил айнишида истеъмол қилинадиган ёғлар миқдори 50 граммгача камайтирилади.

Сурункали гепатитда ҳам беморга 5-диета тайинланади ва кўп овқат ейиш маън қилиниб, овқатланиш режимиға риюя қилиш қатъий назорат қилинади. Таомномадан ёғли гўштлар, балиқ маҳсулотлари, дудланган маҳсулотлар, мариновка қилинган сабзавотлар, аччиқ қўшимча овқатлар,

хамирли овқатлар ва эфир мойларига бой бўлган сабзавотлар чиқариб ташланади. Таомномадаги ўсимлик ёғларининг миқдори 50% гача кўпайтирилади. Алкогол ичимликлар ичиш эса қатъиян маън қилинади.

Гепатит ва холециститда алоздан фойдаланиш

Жигар дучор бўладиган касалликлардан энг кенг тарқалгани гепатит бўлиб, у инфекцион (*вирусли гепатит*) ва ноинфекцион (*масалан, овқатдан заҳарлангандаги*) турларга бўлиниши мумкин. Кам ҳаракатлилик, жуда кўп овқат ейиш ва сурункали равишда ўз вақтида овқатланмаслик холециститга сабаб бўлиши мумкин. Бундай касалликларни даволаш учун халқ табobati бир қанча синовдан ўтган усулларни тавсия қила олади.

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ялпиз (*мята перечной*), 1 ош қошиқ бўйимодарон (*тысячелетник*) ўсимлиги, 1 ош қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник*), 1 ош қошиқ зарчава (*чистотель большой*) ва 1 чой қошиқ шувоқ ўти (*полены горькой*) аралашмаси устига қайнаган сув қуйилади ва идишнинг қопқоғи ёпилиб, 2 соат қоронғи ва салқин жойда сақланади. Сўнгра дамламани докадан ўтказиб, гепатит ва холецистит касалликларида кунига 3 марта овқатдан 15 дақиқа олдин 1/3 стакандан ичилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ кашнич, 2 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*), 3 чой қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*) ва 4 чой қошиқ ялпиз (*мяты перечной*) яхшилаб аралаштирилиб, устига сув қуйилади ва 15-20 дақиқа давомида паст оловда милтиллатиб қайнатилади. Шундан сўнг қайнатманинг усти ёпилиб, 2 соат тиндириб қўйилади ва докадан ўтказилиб истеъмол қилинади. Уни ўт қопи касалликларида доривор сифатида кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин 0,5 стакандан ичилади.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава (*трава чистотела*), 1 ош қошиқ ялпиз (*мяты перечной*), 2 ош қошиқ далачой гуллари (*цветки зверобоя*) ва 1 ош қошиқ қоқиўт (*момоқаймоқ*) илдизи (*корень одуванчика*) аралашмаси устига қайнаган сув қуйилиб дамланади ва 40 дақиқадан сўнг совутилиб, докадан ўтказилади. Бу дориворни ўт чиқариш йўллариининг

дисфункциясида ва жигар оғриғида овқатдан 20 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 0,5 стакандан ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*), 1 ош қошиқ ялпиз (*мяты перечной*), 1 ош қошиқ шувоқ ўти (*полины горькой*) ва 2 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) ларни яхшилаб майдалаб, устига сув қуйилади ва паст оловда 20 дақиқа милтиллатиб қайнатилади. Сўнгра қайнатмани совутиб, докадан ўтказилади ва ўт хайдовчи восита сифатида овқатдан 30 дақиқа олдин чорак стакандан ичилади.

Таркиб-5: 1 ош қошиқдан алоэ, ялпиз (*мята перечной*), бўйимодарон (*тысячелетник*), ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*), зарчава (*чистотель большой*) ва арпабодиён (*оқзира, фенхел*) ларнинг устига қайнаган сув қуйилади ва идишнинг қопқоғи ёпилиб, қоронғи ва салқин жойда 20 минут дамланади. Кейин дамлама совутилиб, докадан ўтказилади ва гепатит, холецистит, панкреатит ҳамда жигар коликида кунига 4 маҳал овқатдан 15 дақиқа олдин ярим стакандан ичилади.

Таркиб-6: 1 ош қошиқ алоэ, 2 чой қошиқ ялпиз (*мяты перечной*), 3 чой қошиқ бўйимодарон (*тысячелетник*), 3 чой қошиқ шувоқ ўти (*полины горькой*) ва 3 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) аралаштирилиб, устига қайнаган сув қуйилади ва идишнинг усти ёпилиб, қоронғи ва салқин жойда сақланади. Кейин дамлама совутилиб, докадан ўтказилади ва холецистит, панкреатит ҳамда ўт қопида тош бўлганида эрталаб ва кечқурун 1 стакандан ичилади.

Турли хил этиологияли гепатитлар ва А ҳамда В вирусли гепатит касаллигидан сўнг қуйидаги гиёҳлардан тайёрланган дамлама ичиш тавсия этилади:

- *Газандаўт, Қичитқийт барглари (Крапива двухдомная, листья) – 2 қисм*
- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 2 қисм*
- *Тирноқгул гуллари (Нюготки лекарственные, цветки) – 2 қисм*

- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 2 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник азиатский, цветки) – 3 қисм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник коричный, плоды) – 4 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Оқ қайин барглари, баҳоргиси (Береза повислая, листья, заготовленные весной) – 3 қисм*
- *Валодушка гиёҳи (Валодушка многожилковая, трава) – 6 қисм*
- *Пашмоқ ёки қизилқонўт барглари (Кипрей узколистный, листья) – 3 қисм*
- *Себарга гуллари (Клевер луговой, цветки) – 3 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 2 ош қошиғини термосга солинг ва устидан 0,5 литр қайноқ сув қуйиб, 6-8 соат дамлагандан сўнг, филтрланг. Дамламани овқатланишдан 20-30 дақиқа олдин кунига 4 маҳал ярим стакандан ичиш тавсия қилинади. Даволаниш касалнинг аҳволига боғлиқ равишда 2-3 ой давом этиши мумкин. Сариқ касалга чалинганда кунига 2-3 маҳал *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки)* қайнатмаси билан иссиқ клизмалар қилиш ичакларни шлаклардан тозалаб, беморнинг аҳволини яхшилаш учун ҳизмат қилади.

Сариқ касаллигини даволаш учун қуйидаги шифобахш гиёҳлардан тайёрланган қайнатма ҳам фойда беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Игир гиёҳи илдизи (Аир, корень) – 1 қисм*
- *Ўлмасўт, Бўзноч гиёҳи (Бессмертник) – 1 қисм*

Ушбу таркибнинг 1 ош қошиғини 1 стакан сувга солиб, 5 дақиқа қайнатилади ва филтрланиб, овқатдан олдин кунига 3-4 маҳал ярим стакандан ичилади.

Ўтқир гепатитда эса қуйидаги таркибдаги гиёҳлар ёрдам беради:

- *Зигир уруғи (Лен посевной, семья) – 1 қисм*
- *Қалампир ялпиз гиёҳи (Мята перечная, трава) – 2 қисм*

- *Жаз-жаз ёки Чўпонжилди гиёҳи (Пастушья сумка, трава) – 2 қисм*
- *Буйрак чойи гиёҳи (Почечный чай, трава) – 4 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 қисм*
- *Ўлмасўт ёки Бўзnoch гиёҳи гуллари (Бессмертник песчаный, цветки) – 6 қисм*
- *Асарун ёки Ёввойи нордин гиёҳи (Копытень европейский, трава) – 3 қисм*
- *Наъматакнинг майдаланган мевалари (Шиповник коричный, толченые плоды) – 5 қисм*

Барча гиёҳларни кўрсатилган миқдорда олиниб, майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади. Хар куни кечки пайт бу гиёҳлар аралашмасининг 2 ёки 3 ош қошиғини термосга солиб, устидан 0,5 литр қайноқ сув қуйилади ва эртаси куни эрталаб барча дамламани филтрланиб, овқатдан 20-30 дақиқа олдин иссиқ холда 3-4 га бўлиб ичилади.

Боткин касаллигида қуйидаги икки гиёҳдан иборат дамлама ҳам ёрдам бериши кузатилган:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Ўлмасўт ёки Бўзnoch гиёҳи (Бессмертник, трава) – 1 қисм*

Жигар циррози ва сурункали гепатитда қуйидаги гиёҳлар дамламаси фойда беради:

- *Катта қариқиз илдизи (Лопух большой, корень) – 10 грамм*
- *Катта қариқизнинг май ойида йиғилган барглари (Лопух большой, листья) – 10 грамм*
- *Пижма гиёҳи (Пижма обыкновенная, цветки) – 10 грамм*
- *Сариқ халила гиёҳи (Репешок обыкновенный, трава) – 10 грамм*
- *Мойчечак гиёҳи (Ромашка аптечная, трава) – 10 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 10 грамм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 10 грамм*

- *Марварак гиёҳи (Шалфей лекарственный, трава) – 10 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник коричный, плоды) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи гуллари (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Қизилтасма гиёҳи (Горец птичий, трава) – 10 грамм*
- *Қора андиз гиёҳи илдизи (Девясил высокий, корень) – 10 грамм*

Бу гиёҳларни яхшилаб майдалаб ва аралаштиргандан сўнг, унинг 4 ош қошиғини 1 литр қайноқ сувга қўшилади ва ёпик идишда (*масалан, термосда*) 2-3 соат дамланади. Дамламани кунига 3 маҳал $\frac{1}{2}$ ёки $\frac{1}{3}$ стакандан ичилади.

Жигар циррозида куйидаги шифобахш гиёҳлардан тайёрланган дамлама ҳам яхши ёрдам беради:

- *Зира (Тмин, плоды) – 10 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Қушқўнмас гиёҳи (Волчеца кудрявая, трава) – 10 грамм*
- *Жумрут пўстлоғи (Крушина, кора) – 10 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғини 1 стакан қайноқ сувга қўшиб, дамлама тайёрланади ва уни кунига 2-3 мартадан ичилади.

Ўт йўлларининг дискенезияси ва сурункали холециститда

Ўт йўлларининг дискенезияси ўт чиқарадиган йўлларнинг харакатланиш функцияси бузилиши бўлиб, бу касаллик невроз натижасида ёки ўт чиқариш тизимининг бироз издан чиқиши натижасида келиб чиқади.

Сурункали холецистит эса ўт қопининг шамоллашидан келиб чиқиб, бунда ўт қопи функцияси бироз ишдан чиққан ёки умуман издан чиққан бўлиши мумкин.

Ўт йўлларининг дискенезияси ва сурункали холециститда куйидаги гиёҳлар таркибидан фойдаланиш тавсия этилади:

- *Зигир уруғи (Лен посевной, семья) – 3 қисм*
- *Тогарча мевалари (Можжевельник обыкновенный, ягоды) – 2 қисм*

- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 3 қисм*
- *Укроп уруғи (Укроп огородный, семена) – 1 қисм*
- *Кийикўти ёки Тогжсамбил гиёҳи (Чабрец, трава) – 5 қисм*
- *Зарчава ёки катта қончўп (Чистотель большой, трава) - 4 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 қисм*
- *Оқ қайин куртаклари (Береза белая, почки) – 2 қисм*
- *Ўлмасўт ёки Бўзnoch гиёҳи гуллари (Бессмертник песчаный, цветки) – 5 қисм*
- *Ўрмон қулупнайи, ертут (Земляника лесная, трава) – 3 қисм*

Бу барча гиёҳлар кўрсатилган миқдорларда олиниб, майдаланади ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра ҳар куни кечқурун аралашмадан 2 ёки 3 ош қошиқ олиб, уни термосга солиб, устидан 0,5 литр қайноқ сув қуйилади. Эрталаб овқатланишдан 20-30 дақиқа олдин барча дамламани 3-4 марта бўлиб, иссиқ холда ичилади. Ўт йўллариининг дискенезияси ва сурункали холециститда даволаш курси беморнинг аҳволига қараб, 2 ойдан 12 ойгача давом этиши мумкин. Агар ўт қопи унчалик зарарланмаган бўлса, бемор батамом соғайиб кетади. Оғирроқ холатларда эса яна қўшимча фитотерапия даволаш муолажаларини олиш керак бўлади.

Ўт қопида тош йизилганида қуйидаги шифобахш гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Кашинич уруғлари (Кориандр, плоды) – 1 қисм*
- *Маккажўхори попуғи (Кукурузные рыльца) – 1 қисм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ (Одуванчик лекарственный, корень) – 1 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзnoch гиёҳи (Спорыш, трава) – 1 қисм*
- *Капалакгул гиёҳи (Фиалка трехцветная, трава) – 1 қисм*
- *Зарчава ёки катта қончўп гиёҳи (Чистотель, трава) - 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Оқ бодиён мевалари (Анис обыкновенный, плоды) – 1 қисм*

Бу гиёҳларни яхшилаб майдаланади ва аралаштирилиб, аралашмадан 3 ош қошиғига 3 стакан қайноқ сув қуйилиб, термосда 30 дақиқа дамланади. Сўнгра филтрланиб, кунига 3 маҳал 1 стакандан ичилади.

Ўт қопи касаллиги ва сурункали панкреатитда фитотерапия

Ўт қопада ва ўт йўллариининг шамоллаши натижасида уларда тош йиғилиши кузатилади. Бу тошлар ва жигар ҳамда ўт чиқариш йўллариининг сурункали касалликлари ҳамда панкреатит касаллиги пайдо бўлиши ва ривожланишига сабаб бўлади. Халқ табобатида ўт қопи касаллиги ва сурункали панкреатитни даволаш қуйидаги шифобахш гиёҳлар аралашмаси ёрдамида амалга оширилиши мумкин:

- *Зигир уруғи (Лен посевной, семья) – 2 қисм*
- *Қалампир ялпиз (Мята перечная, трава) – 1 қисм*
- *Жағ-жағ ёки Чўпонжилди гиёҳи (Пастушья сумка, трава) – 2 қисм*
- *Дастарбош гуллари (Пижма обыкновенная, цветки) – 3 қисм*
- *Судлалувчи пырей илдизи (Пырей ползучий, корень) – 5 қисм*
- *Сачратқи гиёҳи илдизи (Цикорий обыкновенный, корень) – 4 части*
- *Оддий черника барглари (Черника обыкновенная, листья) – 4 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Қорақанд ёки Зирк илдизи (Барбарис обыкновенный, корень) – 3 қисм*
- *Ўлмасўт ёки Бўзноч гуллари (Бессмертник песчаный, цветки) – 7 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқиўт илдизи (Крапива двухдомная, корень) – 5 қисм*
- *Жумрут пўстлоғи (Крушина ольховидная, кора) – 2 қисм*

Ушбу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2-3 ош қошиғини термосга солиб, устидан 0,5 литр қайноқ сув қуйилади ва дамлаб қўйилади. Тайёр дамламани овқатдан 20-30 дақиқа олдин 3-4 га бўлиб, иссиқ холида ичилади.

Гиёҳлар билан даволанганда оғриқлар камайиб, тошлар ичакларга туша бошлайди. Беморнинг умумий холати яхшиланиб боради, ўт ажралиши кучаяди ва шамоллаш анча камаяди. Бемор аҳволининг яхшиланиши баъзида

2-3 haftaда, баъзида эса 6-8 ойларда кузатилади. Баъзи касалларда гиёҳлар билан даволанишнинг 2-чи ёки 3-чи йилида қумлар йўқолади ва ўт қопидаги тошлар қисман ёки батамом эриб кетади. Жигар, ўт қопи ва бу билан боғлиқ касалликларни даволашда парhezга риоя қилиш катта аҳамиятга эга бўлади. Шифокор кўпинча 4-чи ёки 5-чи диетани тавсия қилади. Аммо бунда ошқозон ва ичакларнинг ҳолати ҳам ҳисобга олиниши зарур.

Сурункали панкреатитни даволашда қуйидаги доривор гиёҳлар аралашмаси фойда беради:

- *Зигир уруги (Лен посевной, семья) – 3 қисм*
- *Катта қариқиз илдизи (Лопух большой, корень) – 4 қисм*
- *Тирноқгул гиёҳи (Ноготки лекарственные, цветки) – 3 қисм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ гиёҳи (Одуванчик лекарственный, трава) – 4 қисм*
- *Судралувчи пырей илдизи (Пырей ползучий, корневище) – 5 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Кўп томирли буплеурум гиёҳи (Володушка многожилчатая, трава) – 5 қисм*
- *Қизилтасма, Бўзноч гиёҳи (Горец птичий, трава) – 2 қисм*
- *Кечки зубчатка гиёҳи (Зубчатка поздняя, трава) – 2 қисм*
- *Жумрут пўстлоғи (Крушина ольховидная, кора) – 2 қисм*
- *Зуптурум гиёҳи (Подорожник большой, листья) – 4 қисм*
- *Аломат чой (ҳалила, сариқ ҳалила) гиёҳи (Репейник волосистый, трава) – 5 қисм*
- *Мойчечак гиёҳи гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 3 қисм*
- *Ботқоқ ёки ўрмон сушеницаси гиёҳи (Сушеница болотная или лесная, трава) – 3 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи гуллари (Тысячелетник азиатский, цветки) – 4 қисм*
- *Укроп уруглари (Укроп огородный, плоды) – 2 қисм*

- *Оддий черника барглари (Черника обыкновенная, листья) – 3 қисм*
- *Зарчава ёки катта қончўп (Чистотель большой, трава) – 2 қисм*
- *Марварак гиёҳи барглари (Шалфей лекарственный, листья) – 1 қисм*
- *Эльсгольция гиёҳи (Эльсгольция реснитчатая, трава) – 2 қисм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилгандан сўнг, унинг 2 ош қошиғини термосга солиб, устидан 0,5 литр қайноқ сув қуйилади ва 8-10 соат дамланиб, филтрланади. Дамламани иссиқ холида овқатдан 20-25 дақиқа олдин кунига 4 маҳал ярим стакандан ичилади. Даволаниш муддати 2 ой бўлиб, ундан сўнг 2 ҳафта танаффус қилинади ва хакозо. Тўлиқ даволаниш муддати 2-3 йилга чўзилади. Ушбу гиёҳлар аралашмасини ичиш аста-секин шамоллаш жараёнини камайтиради ва ошқозон ости беши функционал фаолиятини яхшилади.

Буйрак касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

*Олтмиш учга ёшим етти, ўтдим гофил,
Хақ амрини маҳкам тутмай, ўзим жоҳил.
Рўза, намоз қазо қилиб бўлдим жоҳил,
Ёмон излаб, яхшилардан кечдим мано.
А. Яссавий*

Буйрак ва сийдик пуфаги касалликларида доривор гиёҳлардан фойдаланиш уларнинг шамоллашга қарши, қон тўхтатувчи, спазмолитик, гипотензив, антиаллергик, дезинтоксикацион ва сийдик хайдовчи хусусиятларига асосланган. Гиёҳлар буйракнинг капиллярларини тозалайди ва уларнинг ўтказувчанлик қобилиятларини яхшилади. Доривор гиёҳларнинг диуретик таъсири сийдик билан биргаликда жуда кўп миқдордаги калийнинг йўқотилишига олиб келмайди.

Циститда, буйрак касалликларида ва сийдик йўли касалликларида ичиладиган доривор чойнинг таркиби қуйидагича бўлади:

- *Арғувон ёки Жўка дарахти гуллари (Липа, цветки) – 2 қисм*
- *Мойчечак гиёҳи гуллари (Ромашка аптечная, трава) – 1 қисм*
- *Чучукмия гиёҳи илдизи (Солодка голая, корень) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*

- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Календула, цветки) – 2 қисм*

Бу гиёҳлар аралашмасидан дамлама холида чой тайёрлаб, овқатдан олдин кунига 3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Сурункали пиелонефрит ва сурункали циститда куйида тавсиф этилган гиёҳлардан дамлама тайёрлаб ичиш ёрдам беради:

- *Зигир уруғи (Лен посевной, семья) – 3 қисм*
- *Лимон ўт гиёҳи (Мелисса лекарственная, трава) – 2 қисм*
- *Буйрак чойи гиёҳи (Почечный чай, трава) – 3 қисм*
- *Қизилтасма ёки Бўзноч гиёҳи (Спорыш, трава) – 5 қисм*
- *Арчагул гиёҳи барги (Толокнянка обыкновенная, лист) – 5 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 қисм*
- *Оддий игир илдизи (Аир, болотный, корень) – 2 қисм*
- *Оқ қайин куртаклари (Береза белая, почки) – 3 қисм*
- *Маржон дарахти ёки ўти (Бузина черная, трава) – 4 қисм*
- *Арпабодиён, Оқзира уруғлари (Фенхель обыкновенный, семья) – 1 қисм*

Ушбу барча гиёҳларни тайёрлаб, майдаланади ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра ундан 2 ёки 3 ош қошиқ олиб, кечки па йт термосга солинади ва устидан 0,5 литр қайноқ сув қуйилади. Кейинги кун давомида овқатланишдан 20-30 дақиқа олдин 3 мартага бўлиб, иссиқ холида бу дамлама ичилади.

Сурункали пиелонефрит ва сурункали цистит касалликлари кучайган пайтларда бундай дамламани кучайтирилган дозаларда ичилиши тавсия этилади. Бу холларда юқоридаги доривор таркибнинг 5-6 ош қошиғини термосдаги 1 литр қайноқ сувга солиниб, дамланади ва бир сутка давомида ичилади. Бундай дамлама ичишни 2-3 ҳафта давом эттирилади. Шундан сўнг, оддий дозага ўтилади. Аммо бунда термосга юқоридаги гиёҳларга қўшимча равишда яна 1 ош қошиқ майдаланган наъматак меваси ҳам солинади.

Гиёҳлар билан даволаниш жараёни 1,5-2 йил, касаллик тузалмагунча давом эттирилади. Аммо кейинчалик, профилактика мақсадларида гиёҳларни

баҳор ва кузда 2 ойдан қабул қилиниши тавсия этилади. Шамоллаганда ва инфекцион касалликлар пайтида ҳам худди шундай қилинади.

Гиёҳларга қўшимча равишда ёки улардан алоҳида холда буйрак касалликларини даволашда тарвуз ҳам жуда яхши доривор восита ҳисобланади. *Тарвузни бутун куз мавсуми давомида кунига истеъмол қилиш тавсия этилади.* Тарвузнинг пўстини эса қуритиб қўйилиб, қишда гиёҳлар таркибига қўшилади.

Сийдик йўлида тош бўлганда қуйидаги доривор гиёҳлар қайнатмаси фойда беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Сулининг яшил банди (Овес, зеленая солома) – 6 қисм*
- *Қулмоқ шишкалари (Хмель обыкновенный, шишки) – 4 қисм*

Бу гиёҳларни яхшилаб майдалаб, аралаштирилади ва унинг 1 ош қошиғи устига қайноқ сув қуйиб, сув хаммомида 5-7 дақиқа қайнатилади ва 1 соат дамлаб қўйилади. Фильтрлангандан сўнг, дамламани овқатдан 30 дақиқа олдин кун давомида тенг порцияларда ичилади. Бу гиёҳлар дамламаси умумий мустаҳкамловчи, сийдик ҳайдовчи, шамоллашга қарши ва енгил тинчлантирувчи восита исфатида таъсир қилади.

Бўғимлар касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

*Ғариб, фақир, етимларни қилгил шодмон,
Хақлар қилиб азиз жонинг айла қурбон.
Таом топсанг, жонинг бирла қилгил эҳсон,
Хақдин эшитиб бу сўзларни айтдим мано.
Ахмад Яссавий*

Бўғим касалликларини доривор гиёҳлар билан даволаш уларнинг шамоллашга қарши, организмни мустаҳкамловчи, антиаллергик ва сийдик ҳайдаш каби хоссаларига асосланган. Фитотерапия (*яъни, гиёҳлар билан даволаниш*) даволовчи шифокор томонидан медикаментоз дориларга, физиотерапевтик муолажаларга, даволаш гимнастикасига ва рефлексотерапияга қўшимча сифатида тайинланиши мумкин.

Ревматизм ва ревматоид артрит касалликларида қуйидаги доривор гиёҳлар аралашмаси ёрдам бериши кузатилган:

- *Қизил дўлана мевалари (Боярышник кроваво-красный, плоды) – 5 қисм*
- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 3 қисм*
- *Лимон ўт гиёҳи (Мелисса лекарственная, трава) – 2 қисм*
- *Итузум гиёҳи (Паслен черный, трава) – 3 қисм*
- *Қарагай куртаклари (Сосна обыкновенная, почки) – 2 қисм*
- *Капалакгул гиёҳи (Фиалка трехцветная, трава) – 4 қисм*
- *Кийикўти гиёҳи (Чабрец, трава) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 қисм*
- *Оддий игир илдизи (Аир, болотный, корень) – 1 қисм*
- *Эвкалипт барглари (Эвкалипт шариковый, лист) – 2 қисм*

Касаллик кучайган пайтларда бу гиёҳлар дамламасини катта дозаларда қабул қилинади. Бунда аралашманинг 5-6 ош қошиғи устига 1 литр сув солиниб, термосда дамлаб қўйилади ва уни бир сутка давомида ичилади. Бу ишни бемор аҳволи яхшиланмагунча, 3-5 ҳафта давомида қилинади. Ундан сўнг оддий дозаларга ўтилади, яъни бунда 0,5 литр сувга 2-3 ош қошиқ гиёҳлар аралашмаси солиниб, термосда дамлаб қўйилади ва фитотерапияни тўлиқ тузалгунга қадар, яна 6-8 ой давом эттирилади. Хар 2 ойда 7-10 кун танаффус қилиниб, доривор таркибни бошқасига алмаштириш ҳам яхши натижа беради.

Юрак қон-томир касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

Касал бўлмасликнинг энг яхши чораси – касалнинг олдини олишдир!

Атеросклерозда

Атеросклероз касаллиги артериялар ички қобиғининг қалинлашуви ва унда липид заррачаларнинг пайдо бўлиши, қон томирларининг нотекис торайиши ва уларда қон айланишининг ёмонлашиши натижасида тромбозлар пайдо бўлишига мойилликдир. Фитотерапия ёрдамида атеросклерозни даволаш мумкин эмас, аммо унинг ривожланиши бироз секинлаштириб туриш мумкин холос. Бунинг учун қуйидаги шифобаҳш гиёҳлар аралашмаларидан фойдаланиш тавсия этилади:

1-шифобахи таркиб

- Арслонқуйруқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 30 грамм
- Ўрмон сушеницаси гиёҳи (Сушеница лесная, трава) – 30 грамм
- Укроп уруглари (Укроп, семена) – 20 грамм
- Қирқбўғим (Хвоц полевой) – 10 грамм
- Кийикўти (Чабрец, трава) – 20 грамм
- Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм
- Ўрмон қулуннайи ёки ертут (Земляника лесная) – 5 грамм
- Кўка ёки оққалдирмоқ (Мать-и-мачеха) – 10 грамм

Гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 5-6 граммга 0,5 литр қайноқ сув қуйилиб, 30 дақиқа дамланади. Тайёр дамламани овқатланишдан 15 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 150 мл дан ичилади.

2-шифобахи таркиб

- Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм
- Оқ қайин барглари (Береза, листья) – 1 қисм
- Пашмоқ ёки қизилқонўт барглари (Кипрей, листья) – 3 қисм
- Себарга гиёҳи (Клевер, трава) – 3 қисм
- Арслонқуйруқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 1 қисм

Гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 1 ош қошиғига 300 мл қайноқ сув қуйилиб, 20 дақиқа дамланади. Тайёр дамламани чой ўрнига асал билан ичилади.

3-шифобахи таркиб

- Тўқ-қизил дўлана мевалари (Боярышник кроваво-красный, плоды) – 2 қисм
- Тоз қуддуси гиёҳи (Буквица лекарственная, трава) – 2 қисм
- Тозжамбил (Душица обыкновенная, трава) – 1 қисм
- Газандаўт ёки Қичитқийўт (Крапива двухдомная, трава) – 1 қисм
- Ғозпанжа гиёҳи (Лапчатка гусиная, трава) – 1 қисм
- Зигир уруги (Лен посевной, семья) – 0,5 қисм

- *Қалампир ялпиз гиёҳи (Мята перечная, трава) – 0,5 қисм*
- *Буйрак чойи гиёҳи (Почечный чай, трава) - 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Оқ қайин барглари (Береза белая, листья) – 2 қисм*
- *Ўлмасўт, Бўзноч гуллари (Бессмертник песчаный, цветки) – 1 қисм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник коричный, плоды) – 1 қисм*

Гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ҳар куни кечки пайт унинг 2-3 ош қошиғини 0,5 литрли термосга солиб, устига қайноқ сув қуйилади. Кейинги куни эрталаб, овқатдан 20-40 дақиқа олдин барча дамламани 3 га бўлиб, иссиқ холида ичиш керак бўлади.

Юқорида кўрсатилган уччала шифобаҳш таркибларни галма-галдан алмаштириб ичиш тавсия этилади.

Нормал қон босими ҳолатидаги атеросклерозда

Бу касалликда қуйидаги шифобаҳш гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Малина барглари (Малина, листья) – 15 грамм*
- *Кўка ёки оққалдирмоқ (Мать-и-мачеха) – 5 грамм*
- *Ялпиз (Мята, трава) – 5 грамм*
- *Арслонқулоқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 20 грамм*
- *Укроп уруғлари (Укроп, семена) – 15 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 грамм*
- *Ўрмон қулупнайи ёки ертут (Земляника лесная) – 5 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 30 грамм*

Гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилгандан сўнг, 1:20 нисбатда дахлама тайёрланади (*масалан, 25 грамм гиёҳлар аралашмасига 0,5 литр сув қўйилади*) ва уни кунига ярим стакандан ичилади.

Гипертония ва атеросклерозда

Бу касалликларда қуйидаги гиёҳлар аралашмаси фойда беради:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 20 грамм*
- *Тог арникаси барглари (Арника, листья) – 5 грамм*

- *Бўйимодарон гиёхи (Тысячелетник, трава) – 25 грамм*

Бу гиёхлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 1 ош қошиғига 1 стакан совуқ сув қуйиб, 3 соат сақланади ва сўнгра 5 дақиқа қайнатилиб, совугандан сўнг филтрланади. Дамламани хўплаб ичилади.

Гипертонияда

*Ақлли бўлишининг ўзи кифоя эмас,
Муҳими, ақлни ишлата билишдир!
Рене Декарт*

Гипертония артериал қон босимининг кўтарилиши билан кузатиладиган касаллик бўлиб, у майда қон томирларидаги зўриқиш натижасида юзага келади. Бунинг натижасида уларнинг қон ўтказиш юзаси камаяди ва қоннинг томирлар бўйлаб бемалол ҳаракатланиши имкониятига путур етади. Бу эса қон томирлар деворларига бўлган қон босимининг кўпайишига олиб келади. Францияда ва Данияда ўтказилган илмий изланишлардан маълум бўлишича, женьшеннинг узум шарбати билан аралашмаси қон босими кўтарилган беморларга ижобий таъсир қилар экан.

Халқ табобатида гипертонияни даволаш учун женьшеннинг узум шарбати билан аралашмасини овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 2 маҳал ярим чой қошиқдан ичиш тавсия этилади. Агар бу муолажа 30 кун давом эттирилса, беморларда нафақат қон босими тушади, балки кўкракдаги оғриқлар, бош оғриғи ва бош айланиши ҳам йўқолади.

Гипотонияда

Артериал қон босимининг камайиши ёки гипотония асаб тизими фаолиятининг бузилиши натижасида келиб чиқади. Бунинг сабаблари стресс ҳолатлар, инфекциялар, интоксикация ёки невроз ҳолати бўлиши мумкин. Женьшен препаратларини профилактика мақсадларида қабул қилиш бу касалликнинг ривожланишига тўсқинлик қилади, негаки женьшен илдизида мавжуд бўлган шифобахш моддалар инсоннинг умумий ҳолатига ижобий таъсир қилади. Гипотонияни даволаш учун женьшеннинг спиртдаги дамламасини овқатдан 20-30 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 30 томчидан бир ой давомида қабул қилинади. Агар зарур бўлса, 10 кунлик танаффусдан сўнг,

муолажа яна қайтарилиши мумкин. Мабодо беморга спиртли препаратлар қабул қилиш мумкин бўлмаса, у холда спиртли дамлама ўрнига женьшеннинг асалли экстракти ишлатилади. Уни овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 1 маҳал 1/3 чой қошиқдан қабул қилинади. Бу холда даволаш курси 2 ой давом этиши тавсия қилинади.

Бош оғриқлари ва бош айланишида

Бош оғриғи ва бош айланишига асосий сабаб - турли хил касалликлар ёки ҳаддан ташқари жисмоний ва ақлий зўриқишлар бўлиши мумкин. Бунда женьшен препаратлари билан даволаниш бош оғриши ёки бош айланиши сабаблари нимадан эканлиги билан аниқланади ва беморга ташхис кўйилганидан сўнггина амалга оширилиши мумкин. Агарда бош оғришининг сабаби бўйин остеохондрози бўлса, оғриқни қолдириш учун иссиқ женьшен пастаси билан компресс қилиш ёки 1 ош қошиқ женьшенли чой ичиш керак. Агарда бош оғриши ёки бош айланиши сабаблари жисмоний зўриқиш, асаб бузилиш ёки қандайдир ташқи факторлар таъсирида келиб чиққан бўлса, у холда женьшен дамламасини кунига 2 маҳал 25 томчидан қабул қилинади. Даволаш сеанси бир ой бўлиб, зарур бўлган тақдирда 14 кунлик танаффусдан сўнг яна қайтарилади. Бош оғриғи ва бош айланишини профилактика қилиш учун женьшен экстракти ёки «*Хитой рецепти*» ни овқатдан 20-30 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 1/3 чой қошиқдан бир ой давомида қабул қилинади. Бош қаттиқ оғриганида чекка ва пешонани женьшен қайнатмаси билан артиш тавсия қилинади.

Склерозга қарши доривор гиёҳлар тўплами

- *Дўлана (Боярышник, плоды) – 1 қисм*
- *Оддий брусника барглари (Брусника, лист) – 0,5 части*
- *Қизил маржон дарахти ёки ўти барглари (Бузина красная, лист) – 1 қисм*
- *Доривор валериана ёки асарун илдизи (Валериана, корень) – 1 қисм*
- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 1 қисм*
- *Тиллабош гиёҳи (Золототысячник, трава) – 0,5 части*

- *Тирноқгул гуллари (Календула, цветки) – 0,5 части*
- *Оддий бодрезак ёки чингиз мевалари (Калина, плоды) – 1 қисм*
- *Тогарча мевалари (Можжевельник, ягоды) – 0,5 қисм*
- *Қалампир ялпиз (Мята перечная, трава) – 1 қисм*
- *Дастарбош гуллари (Пижма, цветки) – 1 қисм*
- *Арслонқулоқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 1 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка, цветы) – 1 қисм*
- *Чучукмия илдизи (Солодка, корень) – 0,5 қисм*
- *Қарагай куртаклари (Сосна, почки) – 0,5 части*
- *Кийикўти (Чабрец, трава) – 1 қисм*
- *Иттиканак гиёҳи (Черёда, трава) – 0,5 қисм*
- *Оддий черника барглари (Черника, листья) – 1 қисм*
- *Зарчава ёки катта қончўп гиёҳи (Чистотель, трава) – 1 қисм*
- *Марварак гиёҳи барглари (Шальфей, лист) – 0,5 части*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Ботқоқ ледуми гиёҳи (Багульник, трава) – 1 қисм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 1 қисм*

Барча гиёҳлар яхшилаб майдаланиб аралаштирилади ва унинг 3 ош қошиғига 800 грамм қайноқ сув қуйилади. Тайёр дамламани кун давомида оздан ичинг. Бу озишга ҳам ёрдам беради ва организмни фаоллаштиради.

Юрак қон-томир касалликлари профилактикасида

*Суннат эрмиш кофир бўлса берма озор,
Кўнгли қаттиқ дилозордин худо безор.
Оллоҳ ҳаққи, андоқ кимга дўзаҳ тайёр,
Донолардин эшитиб бу сўз айдим мано.
Ахмад Яссавий*

Бу касалликларни профилактика қилиш учун куйидаги гиёҳлар аралашмасидан фойдаланиш мумкин:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Тог арникаси гуллари (Арника, цветки) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник, трава) – 5 қисм*

Бу гиёҳларни майдалаб, яхшилаб аралаштиргандан сўнг, унинг 1 ош қошиғи устига 1 стакан совуқ сув қуйиб, 3 соат сақлагандан сўнг, 5 дақиқа қайнатинг ва 15 дақиқа дамланг. Фильтрланганидан сўнг, бу қайнатмани кун давомида хўплаб ичиш керак бўлади.

Стенокардияда

Бу касаллик профилактикаси учун қуйидаги гиёҳлар қайнатмасидан фойдаланишингиз мумкин:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана, корень) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи гуллари (Тысячелистник, цветы) – 1 қисм*

Бу гиёҳларни майдалаб, яхшилаб аралаштиргандан сўнг, унинг 1 ош қошиғи устига 1 стакан совуқ сув қуйиб, 3 соат сақлагандан сўнг, 5 дақиқа паст оловда қайнатинг ва совугандан сўнг, фильтрлаб олинг. Дамламанинг 1 стаканини кун давомида 3 га бўлиб ичинг.

Марказий асаб тизими касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

*Ё қалқон билан, ё қалқонда кел!
Спарталиклар*

Невроз ва эпилепсияда

Невроз деб, турли хил асабни ва рухий ҳолатни издан чиқарадиган ҳаётий воқеа-ҳодисалар асосида марказий асаб тизимининг тузатиб бўлинадиган ўзгаришлари туфайли келиб чиқадиган касалликларга тушунилади. Неврозларнинг қуйидаги турларини фарқ қилиш мумкин: неврастения, истерия ва йўқолиб кетиши қийин бўлган невроз ҳолати. Невроз касаллигининг клиник кўринишлари турли хилларда бўлади. Шу жумладан, сиркаси сув кўтармаслик, тез чарчаш, жаҳлдорлик, уйқусизлик ва шунга ўхшашлар. Эпилепсия эса рухий касаллик бўлиб, у ўзини йўқотиб қўйиш, томирларнинг қаттиқ тортишиши ва шахсиятнинг характерли ўзгариши билан боғлиқ бўлади. Буларнинг барчаси беморнинг миёсида эпилептик фаоллик мавжудлиги туфайли рўй беради. Невроз ва эпилепсияда даволаниш ҳамда профилактика учун қуйидаги доривор гиёҳлар аралашмасининг дамламаси тавсия қилинади:

- *Тўқ-қизил рангли дўлана (Боярышник кроваво-красный, ягоды) – 3 қисм*
- *Қора андиз гиёҳи илдизи (Девясил высокий, корень) – 2 қисм*
- *Тогжамбил (Душица обыкновенная, трава) – 10 қисм*
- *Сигирқуйруқ гиёҳи гуллари (Коровяк скипетровидный, цветки) – 2 қисм*
- *Кўка ёки оққалдирмоқ гиёҳи (Мать-и-мачеха, трава) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Баргизуб ёки Зуптурум гиёҳи (Подорожник, трава) – 1 қисм*
- *Тархун ёки Шувоқ ўти гиёҳи (Полынь обыкновенная, трава) – 2 қисм*
- *Настарин куртаклари (Сирень обыкновенная, почки) – 3 қисм*
- *Ботқоқ сушеницаси (Сушеница болотная, трава) – 4 қисм*
- *Қулмоқ шишкалари (Хмель обыкновенный, шишки) – 2 қисм*

Қисмларни ҳисобга олган ҳолда гиёҳлар майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2-3 ош қошиғи термосга солиниб, устига ярим литр қайноқ сув қуйилади. Кейинги куни эса барча дамламани 3 мартага бўлиб, иссиқ холида овқатдан 20-30 дақиқа олдин ичилади. Бундай дамламани 1,5-2 ой ичилганидан сўнг, бироз тунафбус қилиш мумкин. Агар дори ичиш натижасида ич қотиб қолиши кузатилса, у ҳолда юқоридаги гиёҳлар жумласига сано (*александрийский лист*), итжумрут пўстлоғи (*крушина*) ёки тоғжумрут (*жостер слабительный*) қўшилади.

Болаларнинг церебрал параличларида

Бу касалликда халқ табобати қуйидаги доривор гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган дамламани тавсия қилади:

- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана лекарственная, корневище с корнями) – 1 қисм*
- *Бўтакўз гиёҳи (Василек скабиозовый, трава) – 1 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт барглари (Кратива двухдомная, листья) – 2 қисм*
- *Ҳозпанжа гиёҳи (Лапчатка гусиная, трава) – 2 қисм*
- *Лимон ўт гиёҳи (Мелисса лекарственная, трава) – 1 қисм*

- *Тархун гиёҳи (Полынь обыкновенная, трава) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Игир гиёҳи илдизи (Аир болотный, корневище) – 2 қисм*
- *Тождор серпуха гиёҳи (Серпуха венценосная, трава) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 1 қисм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 1 қисм*

Гиёҳларни яхшилаб майдалаб аралаштирилади ва ундан 1 чой қошиғини термосдаги 1 стакан қайноқ сувга солиб 4 соат дамланади. Фильтрлангандан сўнг, бу дамламани иссиқ холида овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан то чорак стакангача ичилади (*аниқ миқдори боланинг ёшига боғлиқ бўлади – қанчалигини шифокорингиз билан маслаҳатлашасиз*). Бу муолажа 1 ой олинганидан сўнг, 10 кун дам олинади. Кейинги муолажалар ҳам шифокор билан маслаҳатлашган холда амалга оширилади.

Уйқусизлик ва тез чарчаида

*Сочу соқол хўр оқарди, кўнглум қаро,
Рўзи Маҳшар раҳм этмасанг холим ҳароб.
Санга аён амалсизмен кўпдур гуноҳ,
Жумла фалак ёзиқларим билди, дўстлар.
Ахмад Яссавий*

Бунда кўпинча қуйидаги доривор гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана, корень) – 5 грамм*
- *Маймунжон барглари (Ежевика, листья) - 30 грамм*
- *Баргизуб ёки Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 5 грамм*
- *Арслонқуйруқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Кийикўти гиёҳи (Чабрец, трава) – 5 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 35 грамм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, аралаштирилади ва устига 1:20 нисбатда қайноқ сув қуйилади ва дамбаб қўйилади. Фильтрланганидан сўнг, бу дамламани кунига 2-3 маҳал ярим стакандан ичилади.

Тинчлантирувчи чой тайёрлаш

Уйқусизликда, салга жаҳл чиқиб кетадиган бўлиб қолганда, тез чарчаб қолишда ва кайфият тез-тез ўзгариб турадиган бўлиб қолганда қуйидаги гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган чой ёрдам беради:

- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана лекарственная, корень) – 1 қисм*
- *Доривор вероника гиёҳи (Вероника лекарственная, трава) – 1 қисм*
- *Маймунжон гуллари ва барглари (Ежевика, цветки и листья) - 3 қисм*
- *Баргизуб ёки Зуптурум гиёҳи барги (Подорожник большой, лист) – 4 қисм*
- *Арслонқуйруқ гиёҳи (Пустырник обыкновенный, трава) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*
- *Кийикўти гиёҳи (Чабрец, трава) – 2 қисм*
- *Наъматакнинг майдаланган мевалари (Шиповник, толченые плоды) – 4 қисм*

Бош оғриганда

Бунда қуйидаги гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган қайнатма ичиш ёрдам бериши мумкин:

- *Дўлана (Боярышник, ягоды) – 1 қисм*
- *Сибир маржон дарахти ёки ўти (Бузина сибирская) – 1 қисм*
- *Кўка ёки оққалдирмоқ гиёҳи (Мать-и-мачеха, трава) – 1 қисм*
- *Тархун ёки Шувоқ ўти (Полынь) – 1 қисм*
- *Укроп уруглари (Укроп огородный) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Кийикўти гиёҳи (Чабрец, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланганидан сўнг, аралаштирилади ва ундан 1 ош қошиғига 1 стакан қайноқ сув қуйилиб, 15 дақиқа қайнатилади ва

совутиб, фильтрланади. Қайнатмани кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

Неврастенияда

Бу касалликда куйидаги доривор гиёҳлар тўпламидан тайёрланган қайнатма кўмак беради:

- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана, корень) – 5 грамм*
- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Календула, цветки) – 4 грамм*
- *Қаламтир ялпиз гиёҳи (Мята перечная) – 3 грамм*
- *Арслонқуйруқ гиёҳи (Пустырник, трава) – 4 грамм*
- *Наъматакнинг майдаланган мевалари (Шиповник, измельченные плоды) – 3 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 грамм*
- *Игир гиёҳи илдизи (Аир болотный, корневище) – 2 грамм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва устига 500 мл қайноқ сув қуйилади ва 2 дақиқа қайнатилиб, сўнгра 20 дақиқа дамланади. Бу қайнатмани овқатдан 40 дақиқа олдин кунига 50-100 мл дан 25-30 кунлар давомида ичилади.

Қандли диабет касаллигида гиёҳлардан фойдаланиш

*Инсон фақат гавдани кўтариб юриш
ва емиш учун эмас, балки буюк ишларни
амалга ошириш учун дунёга келади.
Файласуф Сенека*

Куйида бу касалликка шифо бўлиши мумкин бўлган бир қанча шифобахш гиёҳлар таркиблари келтирилади. Улардан тайёрланган дамламалар жигарнинг функциясини яхшилайтиди, қондаги шакар миқдорини камайитириш учун хизмат қилади ва шамоллашга қарши ҳамда организмни умуммустаҳкамловчи восита сифатида таъсир қилади.

1-шифобахш таркиб

- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 10 грамм*
- *Ловия донлари қобиги (Фасоль, створки стручков) – 20 грамм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава)- 15 грамм*

- *Оддий черника барглари (Черника, листья) – 20 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 15 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Аралия илдизлари (Аралия, корни) – 10 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 2 ош қошиғига кечки пайт 0,5 литр қайноқ сув солиб, термосда эрталабгача сакланади ва филтрланади. Тайёр дамламани овқатдан ярим соат олдин кунига 2-3 маҳал 1/3 стакандан 3-4 ҳафта давомида ичилади. Орада 10-15 кун танаффус қилгандан сўнг, даволашни яна қайтариш мумкин бўлади. Бир йил давомида бу гиёҳлар таркиби билан 3-4 марта даволаниш мумкин.

2-шифобаҳш таркиб

- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 50 грамм*
- *Ловия донлари қобиғи (донсиз) (Фасоль, створки без семян) – 50 грамм*
- *Оддий черника барглари (Черника, листья) – 50 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 50 грамм*
- *Оқ қайин барглари (Береза бородавчатая, листья) – 50 грамм*
- *Ўрмон қулупнайи ёки Ертут барглари (Земляника, листья) – 50 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан дамбама тайёрланади. Дамламани овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

3-шифобаҳш таркиб

- *Дўлана мевалари (Боярышник, плоды)- 15 грамм*
- *Маржон дарахти ёки ўти гуллари (Бузина черная, цветки) – 5 грамм*
- *Ўрмон қулупнайи ёки Ертут барглари (Земляника лесная, листья) – 5 грамм*
- *Зигир уруғи (Лен, семена) – 5 грамм*
- *Ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 5 грамм*
- *Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 10 грамм*

- *Қора смородина барглари (Смородина черная, листья) – 10 грамм*
- *Ловия донлари қобиги (Фасоль, створки стручков) – 15 грамм*
- *Оддий черника барглари (Черника, листья) – 20 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник, плоды) – 5 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 3 ош қошиғига кечки пайт 0,5 литр қайноқ сув солиб, термосда эрталабгача сақланади ва филтрланади. Тайёр дамламани овқатдан ярим соат олдин кунига 3 маҳал 1/2 стакандан ичилади.

4-шифобаҳш таркиб

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 25 грамм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 25 грамм*
- *Ловия донлари қобиги (Фасоль, створки стручков) – 25 грамм*
- *Оддий черника барглари (Черника, листья) – 25 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 3 ош қошиғига кечки пайт 0,5 литр қайноқ сув солиб, термосда эрталабгача сақланади ва филтрланади. Тайёр дамламани иссиқ холда овқатдан ярим соат олдин кунига 3 маҳал 2/3 стакандан ичилади.

5-шифобаҳш таркиб

- *Маккажўхори попуғи (Кукурузные рыльца)- 4 қисм*
- *Катта қариқиз гиёҳи илдизи (Лопух большой, корень) – 5 қисм*
- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 1 қисм*
- *Ёнгоқ барглари (Орех грецкий, лист) – 3 қисм*
- *Настарин куртаклари (Сирень обыкновенная, почки) – 2 қисм*
- *Ботқоқ сушеницаси гиёҳи (Сушеница болотная, трава) – 2 қисм*
- *Оддий черника барглари (Черника обыкновенная, листья) – 3 қисм*
- *Наъматак илдизи (Шиповник коричный, корень) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*

- *Оддий брусника барглари (Брусника обыкновенная, листья) – 4 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 2-3 ош қошиғига кечки пайт 0,5 литр қайноқ сув солиб, термосда эрталабгача сақланади ва филтрланади. Тайёр дамламани 3 га бўлиб, овқатдан 30-40 дақиқа олдин иссиқ холида ичилади.

Қандли диабетни даволаш учун куритилган ёки янги женьшен илдизининг дамламасини ҳам ишлатиш мумкин. Куритилган женьшен илдизи дамламасини овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 25-30 томчидан 1,5-2 ой мобайнида қабул қилинади. Кейин 30 кунлик танаффус қилиб, даволаш сеанси яна қайтарилади.

Янги женьшен илдизидан тайёрланган дамламани эса овқатдан 20-30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 20 томчидан 1 ой давомида ичилади. Сўнгра 10 кун танаффус қилиб, муолажа яна қайтарилади. Агар керак бўлса, учинчи даволаш курсини 30 кунлик танаффусдан кейин амалга оширилади.

Қанд касаллигининг 1-стадиясини женьшенли қатиқ билан муваффақиятли равишда даволаш мумкин. Уни овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 200 мл дан 14 кун давомида ичиш тавсия этилади. Кейин 10 кунлик танаффус қилиб, даволаш сеанси яна қайтарилади.

Нафас олиш органлари касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

*Жаҳон сирини бўлсин дил дафтариди,
Очсанг бошга бало эл назариди,
Дилдаги ҳар гапни айтиб бўлмайди,
Сен бу нодонлардан турғил нариди.
Умар Хайём*

Бу ҳолда доривор гиёҳларни уларнинг хоссаларига кўра танланади. Бу уларнинг иссиқни туширувчи, шамоллашга қарши, антисептик, балғам кўчирувчи, спазмолитик ва организмни умумий мустаҳкамловчи хусусиятларга боғлиқ бўлади. Барчага маълумки, барча касалликлар шамоллашдан ва унинг асоратларидан келиб чиқади. Шунинг учун қуйида тиббиётда қўлланиладиган ва шамоллашга қарши фойдаланиш мумкин бўлган бир қанча шифобахш гиёҳлар таркибларини кўриб чиқамиз:

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава барглари (*листья чистотела*) ва 1 чой қошиқ тоғжамбил гуллари (*соцветия душицы*) устига қайнатилган сув қуйилиб, қопқоғи ёпилган холатда қоронғи ва салқин жойда 2 соат дамланади. Кейин дамламани докадан ўтказиб, кунига 3 марта чорак стакандан ичилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава барглари (*листья чистотела*) ва 2 чой қошиқ бўйимодарон ўсимлиги (*тысячелетник*) баргларнинг устига қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғи ёпилиб, 1 соат дамланади. Дамламани докадан ўтказиб, овқатдан олдин кунига 4 маҳал чорак стакандан ичилади.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава барглари (*листья чистотела*) ва 2 чой қошиқ майдаланган қоқиўт (*момоқаймоқ, корня одуванчика лекарственного*) илдизи устига қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғи ёпилиб, 8 соат дамланади. Дамламани докадан ўтказиб, овқатдан олдин кунига 4 маҳал чорак стакандан ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ майдаланган жумрут пўстлоғи (*кора крушины*), 1 ош қошиқ далачой (*зверобой*) ва 1 чой қошиқ қичитқи ўт (*крапива*) устига қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғи ёпилиб, 10 дақиқа дамланади. Дамламани докадан ўтказиб, овқатдан олдин кунига 3 маҳал бир стакандан ичилади.

Таркиб-5: 1 қисм алоэ шарбати, 1 қисм ароқ ва 1 қисм тоза асал яхшилаб аралаштирилади ва уни 1 ош қошиқдан овқатдан сўнг ичилади. Аралашмани музлатгичда узоқ муддат сақлаш мумкин.

Шамоллашда томоқни ярмигача суюлтирилган алоэ шарбати билан чайқаш мумкин. Бир стакан сут билан 1 чой қошиқ алоэ шарбатини кунига 3 маҳал ичиш ҳам шамоллашга қарши яхши таъсир кўрсатади. Болалар шамоллаганда уларнинг бурнига суюлтирилган алоэ шарбатини томизиш ҳам яхши натижа бериши амалиётда кузатилган.

Шамоллаш касалликларини профилактика қилиш учун қуйидаги гиёҳларни ишлатиш айни муддао бўлади:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Доривор валериана ёки Асарун илдизи (Валериана, корень) – 1 қисм*
- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 2 қисм*
- *Кийикўти ёки Тогжамбил гиёҳи (Чабрец, трава) – 1 қисм*

Бу гиёҳлардан чой бальзами тайёрланади. Бунинг учун гиёҳлар яхшилаб майдаланади ва унинг 1 ош қошиғи 250 грамм қора чойга аралаштирилади. Уни худди оддий чойга ўхшаб дамлаб ичилади.

Грип ва ўтқир респиратор касалликларни профилактика қилиш учун куйидаги гиёҳлар аралашмаси ишлатилади:

- *Ялпиз (Мята) – 5 грамм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник) - 5 грамм*
- *Эвкалипт – 5 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 10 граммига 200 мл совуқ сув куйиб, 5-7 дақиқа қайнитилади. Қайнатмани асал билан иссиқ холда 50 мл дан кунига 2-3 маҳал ичилади.

Ўтқир вирусли респиратор инфекцияларда куйидаги шифобахш гиёҳларнинг фойдаси тегади:

- *Малина барглари (Малина обыкновенная, листья) – 2 қисм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мать-и-мачеха, листья) - 3 қисм*
- *Тирноқгул гуллари (Ноготки лекарственные, цветки) – 3 қисм*
- *Наврўзгулнинг барглари ва илдизлари тенг миқдорда (Первоцвет, листья и корневище с корнями (поровну)) – 2 қисм*
- *Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 4 қисм*
- *Тугмачагулнинг барглари ва гуллари (Просвирник или низкий, листья и цветки) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 қисм*
- *Карагана гиёҳи (Карагана гривастая, трава) – 2 қисм*
- *Чучукмия илдизлари (Солодка уральская, корневище) – 1 қисм*

- *Қарагай куртаклари (Сосна обыкновенная, почки)* – 2 қисм
- *Схизонетена гиёҳи (Схизонепета многонадрезанная, трава)* – 2 қисм
- *Тогжамбил ёки Какликўт гиёҳи (Тимьян пользучий, трава)* – 1 қисм
- *Зира (Тмин обыкновенный, плоды)* – 2 қисм
- *Иттиканак гиёҳи (Черёда трехраздельная, трава)* – 3 қисм

Ушбу гиёҳлар майдаланиб яхшилаб арлаштирилганидан сўнг, унинг 4 ош қошиғини термосда 5 стакан қайноқ сувга солиб, 3-4 соат дамланади ва филтрланади (докадан ўтказилади). Сўнгра тайёр дамламани овқат егандан 2 соат кейин бир стакандан кунига 4 маҳал ичилади. Бу интенсив даволаш сеанси 3-5 кун давом этганидан сўнг, тўла тузалиб кетилгунича гиёҳлар аралашмасининг 1 ош қошиғини 2 стакан қайноқ сувга солиб, кунига 3-4 маҳал ярим стакандан ичилади.

Ўткир бронхит касалликлар, ангина ва гриппда қуйидаги шифобахш гиёҳлар дамламаси фойда беради:

- *Доривор гулхайри илдизи (Алтей лекарственный, корень)* – 2 қисм
- *Оқ қайин куртаклари (Береза белая, почки)* – 1 қисм
- *Маржон дарахти ёки ўти (Бузина черная, трава)* – 1 қисм
- *Қора андиз ўсимлиги илдизи (Девясил высокий, корень)* – 1 қисм
- *Малина мевалари ва барглари (Малина обыкновенная, листья и ягоды)*
– 2 қисм
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава)* – 7 қисм
- *Қалампир ялпиз барглари (Мята перечная, листья)* – 2 қисм
- *Қарагай куртаклари (Сосна обыкновенная, почки)* – 2 қисм
- *Марварак гиёҳи (Шалфей лекарственный, трава)* – 2 қисм
- *Эвкалипт барглари (Эвкалипт шариковый, лист)* – 2 қисм

Бу гиёҳлар майдаланиб яхшилаб арлаштирилади ва дахлама катта дозада тайёрланади. Гиёҳлар аралашмасининг 4 ёки 6 ош қошиғини 0,7 ёки 1 литрли термосга солиб, устига термос тўлгунича қайноқ сув қуйилади. Эртасига (ёки 3-4 соатдан сўнг) тайёр дамламани 3-4 га бўлиб, ичилади.

Гриппда ва ундан сўнги тикланиш даврида куйидаги гиёҳлар дамламасидан фойдаланишингиз мумкин:

- *Қашқарбеда гиёҳи (Донник лекарственный, трава) – 2 қисм*
- *Зубчатка гиёҳи (Зубчатка поздняя, трава) – 1 қисм*
- *Левзея гиёҳи илдизлари (Левзея сафлоровидная, корневище с корнями) – 1 қисм*
- *Оғма саллагул ёки Оғма пион илдизи (Пион уклоняющийся, корневище) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Игир ўсимлиги илдизи (Аир болотный, корневище) – 3 қисм*
- *Ботқоқ ледуми ўсимталари (Багульник болотный, побеги) – 2 қисм*
- *Будра гиёҳи (Будра плющевидная, трава) – 1 қисм*
- *Кўп томирли буплериум гиёҳи (Володушка многожилчатая, трава) – 3 қисм*
- *Аломат чой (ҳалила, сариқ ҳалила) гиёҳи (Репейник волосистый, трава) – 2 қисм*
- *Урал Чучукмия гиёҳи илдизи (Солодка уральская, корневище) – 1 қисм*
- *Қизилча ёки Загоза гиёҳи (Хвойник односемянный, трава) – 1 қисм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 2 қисм*
- *Оддий қорабўйин гиёҳи (Черноголовка обыкновенная, трава) – 2 қисм*
- *Наъматок меваси (Шиповник коричный, плоды) – 2 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва унинг 1 десерт қошиғи термосга солиниб, 2 стакан қайноқ сувда 5-6 соат давомида дамланади. Кейин тайёр дамлама филтрланиб, алоҳида идишда сақланади. Уни иссиқ холида ярим стакандан овқатдан 1 соат кейин кунига 3-4 маҳал ичилади. Гриппнинг ўткир даври ўтганидан сўнг, бу дамламани яна 5-7 кун давомида ичиш, гриппдан кейинги асоратларнинг олдини олишга хизмат қилади. Бундай дамламалар бироз аччиқ таъмга эга бўлади. Шунинг учун уларнинг таъмини яхшилаш ва доривор хусусиятларини кўпайтириш учун

унга ишлатишдан олдин бироз асал қўшиш мумкин. Бундай дамлама инсонни фаоллаштиради, чарчоқни олади ва организмнинг умумий тонусини оширади. Шу билан бирга у гриппда жигарнинг, ошқозон-ичак трактининг, буйракларнинг ва ички секреция безларининг ишини фаоллаштиради, шамоллашларни йўқотади, организмни дезинфекция қилади, патоген микрофлорага бактерицид ва бактериостатик таъсир қилади, организмнинг химоя кучларини кўпайтириб, унинг касалликларга қарши курашиш қобилиятини оширади.

Агарда грипп билан оғриган беморда бирор бир органининг сурункали касаллиги бўлса, у гриппга қарши дамлама қабул қилиш билан биргаликда, ўша касалликка қарши дамлама ҳам ичиши лозим. Масалан, сурункали бронхит ёки сурункали пневмонияда уларнинг фаолиятини активлаштириш, улардаги қон айланишини яхшилаш ва бу органларнинг яхши ишлашини таъминлаш учун шунга мос бўлган дамлама ёки қайнатмалар ичиш керак бўлади. Бронхиал астмада, сурункали бронхитда, сурункали пневмонияда, ўпка эмфиземасида, экссудатив плевритда ва бронхооктазаларда гиёҳлар билан даволаниш (*яъни, фитотерапия*) асосий медикаментоз даволанишга қўшимча равишда олиб борилади ва бу иш фақатгина даволовчи шифокорнинг кузатуви остида амалга оширилади.

Сурункали бронхитда қуйидаги доривор гиёҳлар аралашмаси фойда бериши мумкин:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 10 грамм*
- *Мойчечак гиёҳи (Ромашка) – 10 грамм*
- *Марварак гиёҳи (Шальфей) – 10 грамм*

Бу гиёҳлар аралашмасининг 10 grammi устига 200 мл қайноқ сув қуйиб, 1 соат дамланади ва уни иссиқ холида (*иссиқ чой кўринишида*) овқатдан сўнг кунига 1-2 марта 200 мл дан ичилади.

Бронхиал астмада эса қуйидаги гиёҳлар ёрдам беради:

- *Қайсарбеда гиёҳи (Донник лекарственный, трава) – 2 қисм*

- Ўрмон қулупнайи ёки Ертут гули (Земляника, трава (собранный в период цветения)) – 3 қисм
- Себарга гиёҳи (Клевер луговой, трава) – 2 қисм
- Газандаўт ёки Қичиқўт гиёҳи (Крапива жгучая, листья) – 3 қисм
- Малина барглари (Малина обыкновенная, листья) – 5 қисм
- Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и-мачеха, листья) – 4 қисм
- Қоқиўт ёки Момоқаймоқ илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 3 қисм
- Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм
- Ботқоқ ледуми гиёҳи куртаклари (Багульник болотный, побеги) – 4 қисм
- Будра гиёҳи (Будра плющевидная, трава) – 2 қисм
- Доривор вероника гиёҳи (Вероника лекарственная, трава) – 2 қисм
- Судралувчи пирей гиёҳи илдизи (Пырей ползучий, корневище) – 2 қисм
- Урал Чучукмияси илдизи (Солодка уральская, корневище) – 2 қисм
- Тогжамбил ёки Какликўт гиёҳи (Тимьян ползучий, трава) – 2 қисм
- Укроп уруги (Укроп огородный, плоды) – 1 қисм
- Қизилча ёки Загоза гиёҳи (Хвойник односемянный, трава) – 2 қисм
- Иттиканак гиёҳи (Черёда трехраздельная, трава) – 3 қисм

Бронхиал астманинг кучайган пайтида бу доривор таркиб катгарок дозаларда ишлатилади. Яъни, ушбу гиёҳлар аралашмасининг 3-4 ош қошиғини термосга 4 стакан қайноқ сувда 6-8 соат дамлаб, филтрланади ва иссиқ холда, овқатланиш оралиқларида бир стакандан кунига 3-4 маҳал 3-4 хафта давомида ичилади. Кейинчалик эса гиёҳлар аралашмасининг 1-2 ош қошиғи 1,5-2 стакан қайноқ сувда дамланади ва уни иссиқ холида ярим стакандан кунига 4 маҳал ичилади. Аммо даволаниш узок муддат 2-3 йил давом этади.

Сурункали пневмонияда куйидаги доривор гиёҳлар аралашмасидан фойдаланиш тавсия этилади:

- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 15 грамм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и мачеха, листья) – 30 грамм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 30 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 15 грамм*
- *Ботқоқ ледуми ўсимталари (Багульник болотный, побеги) – 10 грамм*

Майдалаб ва яхшилаб аралаштирилган гиёҳлар аралашмасининг 2 ош қошиғига 2 стакан қайноқ сув қуйилади ва 30 дақиқа дамлаб филтрланади. Дамламани иссиқ холида ярим стакандан кунига 3-4 маҳал овқатдан сўнг ичилади.

Ўпка шамоллаганда ишлатиладиган шифобахш гиёҳлар таркибларидан бир нечтасини келтирамиз:

1-шифобахш таркиб

- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 2 қисм*
- *Сигирқуйруқ гуллари (Коровяк, цветки) – 1 қисм*
- *Малина барглари (Малина, листья) – 1 қисм*
- *Қаламтир ялпиз барглари (Мята перечная, листья) – 1 қисм*
- *Қарагай қуртаклари (Сосна, почки) – 2 қисм*
- *Зира гиёҳи (Тмин, трава) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Қора андиз илдизи (Девясил, корень) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилгандан сўнг, унинг 4 ош қошиғини 0,5 литр қайноқ сувга солинади ва усти яхшилаб ёпилган идишда 2 соат дамланади. Сўнгра филтрланиб, иссиқ холида $\frac{3}{4}$ стакандан кунига 3-5 маҳал ичилади.

2-шифобахш таркиб

- *Малина барглари (Малина, листья) – 2 қисм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и мачеха, листья) – 3 қисм*
- *Зуптурум ўсимлиги барглари (Подорожник большой, лист) - 2 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка лекарственная, цветки) – 1 қисм*

- *Смородина барглари (Смородина черная, лист) – 1 қисм*
- *Зира гиёҳи (Тмин, трава) – 2 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 2 қисм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 2 қисм*
- *Марварак барглари (Шалфей, лист) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 1 қисм*
- *Гулхайри илдизлари (Алтей, корень) – 2 қисм*
- *Маржон дарахти ёки ўти гуллари (Бузина черная, цветки) – 1 қисм*
- *Жўка дарахти, Арғувон гуллари (Липа, цветки) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилганидан сўнг, унинг 5 ош қошиғини ёпиқ идишда 1 литр қайноқ сувда 4 соат дамлангандан сўнг, филтрланади. Тайёр дамламани иссиқ холида $\frac{3}{4}$ стакандан кунига 3-5 маҳал ичилади.

3-шифобахш таркиб

- *Қалампир ялғиз гиёҳи (Мята перечная, трава) – 1 қисм*
- *Чучукмия илдизи (Солодка, корень) – 1 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник обыкновенный, трава) – 2 қисм*
- *Капалакгул гиёҳи (Фиалка трехцветная, трава) – 1 қисм*
- *Иттиканак гиёҳи (Черёда, трава) – 2 қисм*
- *Зарчава гиёҳи ёки катта қончўп гиёҳи (Чистотель, трава) – 1 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Гулхайри илдизлари (Алтей, корень) – 1 қисм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и-мачеха, листья) – 2 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилгандан сўнг, унинг 5 ош қошиғига 1 литр қайноқ сув қуйиб, усти ёпиқ идишда 4 соат дамланади ва филтрланади. Кейин тайёр дамламани иссиқ холида $\frac{3}{4}$ стакандан суткасига 3 маҳал ичилади.

4-шифобахш таркиб

- *Тирноқгул гиёҳигуллари (Календула, цветки) – 2 қисм*

- *Жўка дарахти, Арғувон гуллари (Липа, цветки) – 2 қисм*
- *Малина барглари (Малина, листья) – 1 қисм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и-мачеха, листья) – 2 қисм*
- *Зуптурум гиёҳи (Подорожник, трава) - 1 қисм*
- *Зира гиёҳи (Тмин, трава) – 1 қисм*
- *Капалакгул гиёҳи (Фиалка трехцветная, трава) – 1 қисм*
- *Иттиканак гиёҳи (Черёда трехраздельная, трава) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Оқ акация гуллари (Акация белая, цветки) – 1 қисм*
- *Гуллаб турган гулхайри гиёҳи (Алтей цветущий, трава) – 3 қисм*
- *Ботқоқ ледуми гиёҳи (Багульник, трава) – 1 қисм*
- *Маржон дарахти ёки ўти гуллари (Бузина, цветки) – 1 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилгандан сўнг, унинг 5 ош қошиғига 1 литр қайноқ сув қуйиб, усти ёпиқ идишда 4 соат дамланади ва филтрланади. Кейин тайёр дамламани иссиқ холида $\frac{3}{4}$ стакандан суткасига 3 маҳал ичилади.

Сурункали тонзиллитда эса қуйидаги доривор гиёҳлар дамламасидан фойдаланиш фойда келтиради:

- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 3 қисм*
- *Чингиз ёки Оддий бодрезак пўстлоғи (Калина обыкновенная, кора) – 2 қисм*
- *Карагана гиёҳи (Карагана гривастая, трава) – 4 қисм*
- *Сигирқуйруқ гуллари ва барглари (Коровяк, цветки и листья) – 2 қисм*
- *Малина барглари (Малина, листья) – 3 қисм*
- *Кўка ёки Оққалдирмоқ барглари (Мат-и-мачеха, листья) – 4 қисм*
- *Лимон ўт гиёҳи (Мелисса лекарственная, трава) – 3 қисм*
- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Нюотки лекарственные, цветки) – 4 қисм*
- *Мойчечак гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 4 қисм*

- *Ёронгул гиёҳи (Геран луговая или сибирская, трава) – 4 қисм*
- *Ширчой гиёҳи илдизи (Гравилат, корневище) – 2 қисм*
- *Оддий қорабўйин гиёҳи (Черноголовка обыкновенная, трава) – 3 қисм*

Барча гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва ундан 1 ош қошиғига фарфор идишда 200 мл қайноқ сув қуйиб, усти ёпилади ва 30 дақиқадан сўнг доқадан ўтказилиб, филтрланади. Бу дамламанинг иссиқлигида кунига 4-5 марта томоқ ва оғиз чайқалади. Даволаш 12-15 кун давом этади. Қайта даволаниш шифокорнинг кўрсатмасига биноан амалга оширилиши мумкин.

Сурункали гайморитда куйидаги шифобахш гиёҳлардан фойдаланиш фойда беради:

- *Тогжамбил гиёҳи (Душица обыкновенная, трава) – 3 қисм*
- *Пахмоқ қариқиз илдизи (Лопух большой или паутинистый, корень) – 2 қисм*
- *Оддий нивяника гуллари (Нивяника обыкновенная, цветочные корзинки) – 4 қисм*
- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Ноготки лекарственные, цветки) – 2 қисм*
- *Зуптурум ўсимлиги барглари (Подорожник большой, листья) - 4 қисм*
- *Ботқоқ ёки ўрмон сушеницаси гиёҳи (Сушеница болотная или сушеница лесная, трава) – 2 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи (Тысячелистник азиатский, трава) – 2 қисм*
- *Шумурўт гиёҳи гули (Черемуха обыкновенная, цветки) – 2 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Будра гиёҳи (Будра плющевидная, трава) – 2 қисм*
- *Эльсгольция гиёҳи (Эльсгольция реснитчатая, трава) – 2 қисм*

Барча гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва ундан 3 ош қошиғи солинган 0,5 литрли чойнакка қайноқ сув қуйиб, 3-5 дақиқа қайнатилади. Сўнгра чойнакни оловдан олиниб, чойнак бурнига қоғоз воронка қўйиб бурун орқали иссиқ буғ билан нафас олинади. Бу иш кунига 2

маҳал – эрталаб ва кечқурун 5 дақиқадан қилинади. Даволаш курси 10-12 кун бўлиб, ундан сўнг шифокор маслаҳати билан қилинади.

Ўткир шамоллашда қуйидаги гиёҳлар дамламаси ёрдам беради:

- *Мажнунтол пўстлоғи (Ива, кора) – 5 грамм*
- *Арғувон ёки Жўка дарахти гули (Липа, цветки) – 10 грамм*
- *Ялпиз барглари (Мята, листья) – 10 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 5 грамм*
- *Эман дарахти пўстлоғи (Дуб, кора) – 10 грамм*

Барча гиёҳлар майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва унинг 20 граммига 200 мл қайноқ сув қуйиб, 3-4 соат давомида дамланади ва ишлатишдан олдин дамламага 3-5 томчи пихта (*Оққарагай*) ёғи қўшилади. Бу дорини суткасига 3-4 мартадан 6-8 томчидан қабул қилинади ёки ингаляция қилинади (5 дақиқали ингаляциялардан 3-4 таси олинади).

Тери касалликларида гиёҳлардан фойдаланиш

*Қароқчими, ё саидми, хўжамми,
Ё соқийми, ё шаробми, ё жомми,
Ё йилмисан, ё кундузми, кечами,
Ё оймисан, ё кунмисан, намасан?
Махтумқули*

Халқ табобатида тери касалликларини даволаш учун турли хил доривор гиёҳлардан жуда қадим замонлардан буён фойдаланиб келинади. Кўпинча тери касалликлари ички органлар касалликларининг ташқи кўриниши бўлиб, уларни даволаш учун аввало ички органларни: жигар, буйрак, ўпка, ўт қопи ва ошқозон-ичак касалликларини даволаш зарур. Доривор гиёҳлар таркиби ҳам худди шу ғояга асосланиб танланган.

Фурункулезда қуйидаги доривор гиёҳлар фойда беради:

- *Ўрмон қулуннайи ёки Ертут барглари, гуллаган пайтда тайёрланган (Земляника, листья, заготовленная в период цветения) – 3 қисм*
- *Себарга гиёҳи гуллари (Клевер луговой, цветки) – 2 қисм*
- *Газандаўт ёки Қичитқийўт барглари (Крапива двухдомная, листья) – 2 қисм*

- *Пахмоқ қариқиз илдизи (Лопух большой или паутинистый, корень) – 4 қисм*
- *Найзасимон недоспелка барглари (Недоспелка копьевидная, листья) – 3 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 3 қисм*
- *Оқ қайин барглари, баҳорда тайёрланган (Береза повислая, листья, заготовка весной) – 3 қисм*
- *Оддий нивянка гуллари (Нивянка обыкновенная, цветки) – 4 қисм*
- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Ноготки лекарственные, цветки) - 2 қисм*
- *Чакамуг гиёҳи (Подмаренник цепкий, трава) – 6 қисм*
- *Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 2 қисм*
- *Аломат чой (ҳалила, сариқ ҳалила) гиёҳи (Репейник волосистый, трава) – 2 қисм*
- *Бўйимодарон гиёҳи гуллари (Тысячелистник азиатский, цветки) – 2 қисм*
- *Капалакгул гиёҳи (Фиалка полевая или трехцветная, трава) – 4 қисм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 3 қисм*
- *Наъматак мевалари (Шиповник коричный, плоды) – 4 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2 ош қошиғини термосдаги 0,5 литр қайноқ сувга солиб 4-6 соат дамланади ва сўнгра филтрланади. Тайёр дамламани овқатдан бир соат олдин кунига 4 маҳал ярим стакандан 2-3 ой давомида ичилади.

Оддий тошмалар тошганида куйидаги гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган дамлама наф беради:

- *Ғозпанжа гиёҳи (Лапчатка гусиная, трава) – 2 қисм*
- *Қариқиз илдизи (Лопух большой или продырявленный, корень) – 3 қисм*
- *Оддий лънянка гиёҳи (Лънянка обыкновенная, трава) – 2 қисм*
- *Тангаяпроқ ёки Ғозяпроқ гиёҳи (Манжетка обыкновенная, трава) – 4 қисм*

- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Ноготки лекарственные, цветки) - 3 қисм*
- *Қоқиўт ёки Момоқаймоқ гиёҳи илдизи (Одуванчик лекарственный, корень) – 4 қисм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 2 қисм*
- *Будра гиёҳи (Будра плющевидная, трава) – 2 қисм*
- *Доривор вероника гиёҳи (Вероника дубравная, трава) – 3 қисм*
- *Ўрмон қулупнайи ёки Ертут барглари, гуллаган пайтда тайёрланган (Земляника, листья, заготовленная в период цветения) – 3 қисм*
- *Чакамуг гиёҳи (Подмаренник настоящий, трава) – 2 қисм*
- *Қулмоқ гиёҳи мевалари (Хмель обыкновенный, соплодия) – 3 қисм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2 ош қошиғини термосдаги 2 стакан қайноқ сувга солиб 4-6 соат дамланади ва сўнгра филтрланади. Тайёр дамламани овқатдан бир соат олдин кунига 3 маҳал 2/3 стакандан 2-3 ой давомида ичилади.

Терининг йирингли касалликларида эса куйида келтирилган доривор гиёҳлар аралашмасидан тайёрланган дамлама фойда бериши кузатилган:

- *Тирноқгул гиёҳи гуллари (Календула, цветки) – 15 грамм*
- *Кумушрангли Бешибарг (Фозпанжа, Ерчой) гиёҳи (Липчатка серебристая, трава) – 30 грамм*
- *Зуптурум гиёҳи барглари (Подорожник большой, листья) – 15 грамм*
- *Мойчечак гиёҳи гуллари (Ромашка аптечная, цветки) - 10 грамм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 10 грамм*
- *Марварак гиёҳи (Шальфей лекарственный, трава) – 15 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 20 грамм*
- *Сариқ андиз гиёҳи илдизи (Девясил, корень) – 15 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 4 ош қошиғини термосдаги 1 литр қайноқ сувга солиб 2 соат дамланади ва сўнгра филтрланади. Тайёр дамламани 1/3 – 1/2 стакандан овқатдан олдин кунига 3 маҳал ичилади.

Териға оқ доғлар тушганда (пес касаллигида) куйидаги доривор гиёхлар дамламаси ёрдам бериши табиблар тажрибасида кузатилган экан:

- *Маккажўхори новдалари ва попуғи (Кукуруза обыкновенная, столбики и рыльца) – 10 грамм*
- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвощ полевой, трава) – 10 грамм*
- *Иттиканак гиёҳи (Черёда трехраздельная, трава) – 15 грамм*
- *Зарчава ёки Қончўп гиёҳи (Чистотель большой, трава) – 5 грамм*
- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 15 грамм*
- *Оддий игир гиёҳи илдизи (Аир обыкновенный, корни) – 15 грамм*
- *Оддий брусника барглари (Брусника обыкновенная, листья) – 10 грамм*
- *Маржон дарахти ёки ўти гуллари (Бузина черная, цветы) – 10 грамм*
- *Қора андиз гиёҳи илдизи (Девясил высокий, корень) – 10 грамм*

Бу гиёхлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2 ош қошиғини термосдаги 0,5 литр қайноқ сувга солиб 4-6 соат дамланади ва сўнгра филтрланади. Тайёр дамламани эрталаб ва кечкурун овқатдан кейин ярим стакандан тузалиш кузатилгунга қадар ичилади. Бунда албатта дерматолог шифокор назоратида бўлган маъқул.

Лишай касаллигида куйидаги шифобахш гиёхлар аралашмасидан тайёрланган суртма дори наф беради:

- *Чойўт гиёҳи порошоғи (Зверобой продырявленный, порошок)–10 грамм*
- *Вазелин – 40 грамм*

Чойўт гиёҳи порошоғидан 2 ош қошиғини 1 стакан қайноқ сувга солиб, 1 соат дамланади ва уни вазелинга аралаштириб, терининг касалланган жойларига суртилади.

Секинлик билан битадиган яраларни даволаш учун ва бошқа тери касалликларида куйидаги доривор гиёхлар аралашмасидан тайёрланган қайнатма шифо бўлиши мумкин:

- *Чойўт гиёҳи (Зверобой продырявленный, трава) – 40 грамм*
- *Мойчечак гиёҳи гуллари (Ромашка аптечная, цветки) – 30 грамм*

- *Қирқбўғим гиёҳи (Хвоц полевой, трава) – 30 грамм*

Бу гиёҳлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва ундан 2 ош қошиғини 0,5 литр совуқ сувга солиб, паст оловда 20-30 дақиқа милтиллатиб қайнатилади ва сўнгра филтрланади. Тайёр қайнатмани кунига 3 маҳал 1/3-1/2 стакандан ичилади ёки компресслар тайёрлаш учун ишлатилади. Аммо бу муолажалар даволовчи шифокор назорати остида бўлиши лозим.

Фойдаланилган адабиётлар руйҳати

*Жаннатга кириш ҳайратланарли муваффақият эмас,
маърифат – дунёнинг ўзида жаннатга эришиш демакдир.
Ҳазрат Али (р.а.)*

1. Нортош Ўлжабоева. Халқ табобати хазинасидан жавоҳирлар. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2009 йил. 1135 бет.
2. Муҳиддин Умаров ва бошқалар. Бошига тушган табиб. Тошкент, «Истиклол», 2007 йил.
3. Холида Мирфаёз қизи, Солижон Азизов. Қарияларга малҳам бўлайлик. Тошкент, Абу Али Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2002 йил.
4. Дилноза Зуннунова. ЛИМОН – барча касалликларга даво. Тошкент, «Давр Пресс», 2008 йил.
5. Сафар Муҳаммад. Табиат неъматларининг шифобахш хусусиятлари. Тошкент, «Истиклол», 2007 йил.
6. Икромали ҳожи Усмонов. Асал хосиятлари. Тошкент, «Истиклол», 2008 йил.
7. Хайрулла Косимов. Пиёз ва саримсоқ. Тошкент, «Санъат журнали», 2009 йил.
8. Абу Али Ибн Сино. Сирли табобат. Тошкент, «Насаф нашриёти», 2009 йил.
9. Зуннунова Д. Наъматак – 100 дардга даво. Тошкент, «Давр Пресс», 2009 йил.
10. Зуннунова Д. Асал – саломатлик манбаи. Тошкент, «Давр Пресс», 2009 йил.
11. Насибулин Ф.Х. МЎМИЁ – минг дардга даво. Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1994 йил.
12. Эргашев Шукур. Юз дардга юз даво – шифобахш гиёҳлар, табиий неъматлар ва турли беозор омиллар билан даволаш. Тошкент, «Истиклол», 1999 йил.
13. Хожи Менгназар Рустам ўғли. Дард борки, дармон бор. Тошкент, «Фан», 2005 ва 2006 йиллар.
14. Усмонов И., Қосимов Х. Асал ва сут. Тошкент, «Насаф нашриёти», 2009 йил.
15. Иброҳим Қўзиёв. Шифобахш ичимликлар. Тошкент, «Фан», 2007 йил.
16. Иброҳим Қўзиёв. Танангизда дард бўлса. Тошкент, «Фан», 2006 йил.

17. Ойдиннисо Йўлдошева. Хадемай она бўласиз. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2006 йил.
18. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-5 китоблар. Тошкент, Фан, 1979-1983 йилларда нашр қилинган.
19. Абу Али ибн Сино. Тиббий ўғитлар. Тошкент, Меҳнат, 1991 йил.
20. Ибн Сино шифобахш ўсимликлар ҳақида (*тузувчи А.С. Мадрохимов*). Тошкент, Меҳнат, 1990 йил.
21. Умарова Н. Чақалоғингиз соғлом бўлишини истайсизми? -Тошкент: «Камалак», 2007 йил.
22. Аҳмад Муҳаммад. Седана барча дардларга даво. Тошкент. «Ворис», 2007 йил.
23. Умарова Н. Ичингиз келмаяптими? -Тошкент: «Камалак», 2006 йил.
24. Иқромали ҳожи Усмонжон ҳожи ўғли. Мўмиё шифобахш мўъжиза. Тошкент, Истиқлол, 2006 йил.
25. Каримов В.А., Шомахмудов А. Халқ табобати ва замонавий илми тибда қўлланиладиган шифобахш ўсимликлар. Тошкент, Ибн Сино нашриёти, 1993 йил.
26. Матчанов Ж. Табиий шифо манбалари ва соғлом ҳаёт. Тошкент, 2006 йил.
27. Мовлонқулова Х. ва бошқалар. Исириқ ва янтоқ. Тошкент, Абу Али ибн Сино нашриёти, 1995 йил.
28. Роҳила Боқиева. Минг дард давоси. Туркистоннинг шифобахш гиёҳлари. Тошкент, Наврўз (1995) ва Янги аср авлоди (2002)
29. Хожиматов К.Х. ва бошқалар. Шифобахш гиёҳлар – дардларга малҳам (*фитотерапия*). Тошкент, Ўзбекистон, 1994 йил.
30. А. Ситель. Гимнастика для сосудов. Москва, «Метафора», 2008 год.
31. И.П. Неумывакин. Перекись водорода. Мифы и реальность. М-СПб.: «ДИЛЯ», 2009 год.
32. Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. Ўзбек халқ табобатидан ўғитлар. Тошкент, «Экстремум Пресс», 2009 йил.
33. Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. Ўзбек халқ болалар табобатидан. Тошкент, «Вектор-Пресс», 2009 йил.
34. Тиббиёт комусий луғат. Тошкент, Қомуслар бош тахририяти, 1994 йил.
35. Ойдин Солиҳ. Ҳақиқий тиббиёт (*Йўқотилган шифо изидан*). Istanbul, “Sembol Basim” босмаҳонаси, 2009 йил, 484 бет.
36. Каримов В.А., А. Шомахмудов. Халқ табобати ва замонавий илми тибда қўлланиладиган шифобахш ўсимликлар. – Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1993 йил. – 320 бет.
37. Х.Х. Холматов, А.И. Қосимов. Русча-ўзбекча доривор ўсимликлар луғати. – Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1992 йил. – 200 бет.
38. Аҳмад Муҳаммад Турсун. Табобат китоби. Тошкент: «Муҳаррир» нашриёти, 2010 йил.
39. Юнусжон Толипов. Мойчечак (Ромашка). -Т.: «Юрист-медиа» маркази, 2011. - 40 бет.

40. Ҳаким Давоий ал-Ғилоний. Фавойиду-л-Инсон (Инсонларга фойдалар).
– Т: МЧЖ «Мажнунтол» фирмаси, 1991 йил, - 64 бет.
41. Анвар Мадраҳимов. Ибн Сино шифобахш ўсимликлар ҳақида
(дамлама, қайнатма ва малҳамлар). –Т.: «Ўзбекистон миллий
энциклопедияси» давлат илмий нашриёти. 2012 йил. – 128 бет.
42. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. –Тошкент: «Фан» нашриёти, 1982
йил.



Муаллиф: Аюпов Равшан Хамдамович, фан доктори, профессор, 1950
йилда Тошкент шаҳрида туғилган, дарсликлар, монографиялар, ўқув
қўлланмалар ва илмий-оммабоп рисолалар ҳамда бир қанча илмий
мақолалар тайёрлаган ва нашр қилган.

