

*“Ўқиб-ўрганмай туриб ҳам фойда ва зарарнинг
фарқига ета оламан деган одамни
тентак деб билмоқ керак”
Сукрот ҳаким*

<i>Кириш</i>	3
<i>1. Ич юришмаслигининг сабаблари</i>	4
<i>2. Ич юришмаслигини даволашнинг замонавий усуллари</i>	8
<i>Озиқ-овқат маҳсулотларидаги тўқималар миқдори</i>	11
<i>Кепаклардан фойдаланиш</i>	12
<i>Минерал сувлардан фойдаланиш</i>	17
<i>Клизмалар</i>	18
<i>Доривор ўтлардан фойдаланиш</i>	20
<i>Тезкорлик билан ични юмшатишга имкон берадиган</i>	21
<i>доривор ўсимликлар</i>	21
<i>Секин таъсир қиладиган ични юмшатувчи доривор ўсимликлар</i>	21
<i>Ичаклардаги газларни ҳайдовчи воситалар</i>	23
<i>3. Гомеопатия усуллари</i>	24
<i>4. Сурункали ич қотишларни даволашда нуқтали массаж усули</i>	26
<i>5. Ич қотишни даволашнинг халқ тиббиёти усуллари</i>	27
<i>Организмни ишаклардан тозалаш</i>	27
<i>Ични юмшатадиган табиий таркиблар</i>	29
<i>Организм иммунитетини кучайтириш</i>	30
<i>6. Ич қотишни даволашда маҳсус воситалардан фойдаланиш</i>	31
<i>Ичакнинг сувли қобиги рецепторларини қўзғатувчи воситалар</i>	33
<i>Ахлатни юмшатувчи воситалар</i>	35
<i>Ичакдаги ахлатни юшатувчи осмотик таъсирли воситалар</i>	36
<i>Ичаклардаги ахлат ҳажмини кўпайтирувчи воситалар</i>	37
<i>Газ ҳайдовчи воситалар</i>	38