



ПАБИЙ ШИФО ВОСИТАЛАРИ

2-КИТОБ

Тошкент-2020 йил

Табиий шифо воситалари. 2-китоб: Р.Х. АЮПОВ. – Тошкент: «Камалак» нашриёти, 2020. – 35 бет.

АННОТАЦИЯ

Ушбу китобчада турли хилдаги табиий шифо воситаларининг шифобахш хоссалари ва уларндан фойдаланиш ҳақида батафсил маълумотлар берилади. Халқ табobati ва анъанавий тиббиёт намоёндаларига яхши маълумки, табиий шифо воситаларининг иммунитетни кучайтириш, организмни умумий мустаҳкамлашга ёрдам бериб, инсон вужудининг ҳимоя функцияларини оширади ва тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Ташқи фойдаланишда эса улар турли хил касалликларга қарши, организмни мустаҳкамловчи, яралар битишини тезлаштирувчи ва шамоллашга қарши бўлган таъсирлар кўрсатади. Китобча табобатнинг шифобахш неъматларидан самарали фойдаланишни истаган барча инсонларга мўлжалланган. Аммо ушбу китобча соғликни сақлаш бўйича қўлланма ҳисобланмайди, шунинг учун ундаги барча тавсиялар даволовчи шифокор билан келишилган ҳолда бажарилиш лозим.

“Кимдир одамларга ўргатиши учун илмдан бир бобни ўрганса,
унга етмишта сиддиқнинг савоби берилади».
Расулulloҳ (с.а.в.)

МУНДАРИЖА

Даволаш-профилактик сув муолажалари	4
Ялангоёқ юриши.....	5
Хўл сочиқ билан артиниши	8
Баданга сув қуйиши муолажалари.....	9
Оёққа сув қуйиши.....	10
Куракка сув қуйиши.....	11
Қўлларга сув қуйиши	11
Бошдан сув қуйиши	12
Контраст душ қабул қилиши.....	12
Ванналар қабул қилиши.....	15
Тўла ванналар.....	16
Совуқ тўлиқ ванналар	16
Доривор воситалар қўшилган ванналар	18
Хвойли ванналар.....	18
Крахмалли ванналар	19
Марганцовкали ванналар	19
Эман дарахти пўстлогидан тайёрланган ванна	19
Шалфейли ванна	20
Тузли ванналар.....	20
Ромашкадан тайёрланган ванна	21
Валериана (Асарун) дан тайёрланган ванна.....	21
Асалли ванналар	21
Укропли ванна қабул қилиши	23
Лимонли ванна.....	23
Ялпиздан (Мята) тайёрланган ванна	23
Ўтирган холда қабул қилинадиган ванналар.....	24
Тананинг баъзи қисмларига қабул қилинадиган ванналар.....	25
Оёқлар учун совуқ ванна	25
Оёқлар учун хвой экстракти ва лимон шарбати қўшилган ванна қабул қилиши	26
Ўсимлик дамламаси солинган иссиқ тузли ванна	26
Иссиқ оёқ ваннаси	26
Оёқлар учун контраст ванналар	27
Бош учун ванналар	27
Кўз учун ванналар.....	28
Сув компресслари.....	28
Роҳатбахш җаммом	29
Фойдаланилган адабиётлар руйҳати.....	33

Даволаш-профилактик сув муолажалари

*«Мусулмон одам бирор дардга чалинса,
унинг гуноҳлари дарахт япроқлари янглиг
дув-дув тўкилгусидир»
Хадиси Шарифдан*

Сув муолажалари кўпчилик томонидан турли хил дорилар каби зарар келтирмайдиган нейтрал восита ҳисобланади. Аммо сув билан даволанишни бошлашни аста-секин ва эҳтиёткорлик билан амалга ошириш лозим. Бунда кишининг ёшини, организмнинг умумий ҳолатини ва турли хил касалликларга мойилликни ҳисобга олиш зарур. Кучсиз, нозик-ниҳол, чиниқмаган ва тез-тез касал бўлиб турадиган инсоннинг сув муолажаларини бирданига қабул қила бошлаши яхши натижаларга олиб келмайди. Ўз организмнинг ҳолатига эътибор беришингиз ва агар сув муолажаси таъсирида ўзингизни нохуш сезсангиз, ундан воз кечиб, бошқа турдаги муолажа олганингиз маъқул бўлади. Сув билан даволаниш муолажаларини бошловчиларга, нозик, ёши ўтган ва касалманд инсонларга сув муолажаларини унинг ҳарорати 14-15 дан паст бўлмаган ҳолатда амалга оширилиши тавсия этилади. Совуқ сув муолажаларини бадан иссиқ бўлганида (*жуда ҳам қизиб кетганида эмас*) қабул қилиш лозим. Совуқ сувнинг қисқа муддатли таъсири организмдаги мослашув механизмини фаоллаштиради ва қон айланишини тезлаштиради. Бунда агар тана яхши қизимаган бўлса, совуқ таъсирида шамоллаб қолиш мумкин, тана жуда ҳам қизиб кетган бўлганда, томирлар спазм бўлиб (*торайиб қолиб*), қон айланиши бузилиши мумкин. Совуқ сувли муолажаларни уйқудан аввал қабул қилиш тавсия этилмайди, чунки бунда инсон организми фаоллашиб, уйқу келиши қийинлашади. Организм жуда совиб кетганида ҳам сув муолажаларини бошлашдан олдин, исиниб олиш керак бўлади. Жуда чарчаганда ҳам, бироз дам олгандан сўнггина сув муолажаларини бошлаш мумкин. Совуқ сув муолажаларида узоқ муддат ечиниб, узоқ муддат кийиниш ҳам тавсия этилмайди. Масалан, ечиниш ва кийиниш билан

биргаликда совуқ ванна қабул қилиш вақти 5 дақиқадан ошмаслиги керак. Замонавий тиббиёт совуқ сувда чўмилгандан сўнг сочиқ билан яхшилаб артинишни тавсия қилади. Чунки бунда тана териси сочиқ билан артилганида ўзига хос массаж муолажасини олади. Совуқ сувда чўмилгандан сўнг, тананинг барча қисмлари тезда қуриб, нормал ҳарорат олишлари учун чўмилишдан сўнг, дарҳол ҳаракат фаоллиги талаб қилинади. Масалан, тез юриш тадбири жуда фойдали бўлиб, тана бироз исиганидан сўнг, секин юришга ўтиш ҳам мумкин. Совуқ сувда чўмилгандан сўнг, ҳаракатланиш фаоллиги 25-30 дақиқадан кам бўлмаслиги керак.

Ялангоёқ юриш

*“Аллоҳ таоло ҳар қандай дард юборганида,
унинг давосини ҳам юборгандир”.*
Абу Хурайра ривояти

Ҳўл ўтда ялангоёқ юриш жуда ҳам фойдали профилактик тадбир ҳисобланади. Ўтлардаги сув шудрингми, ёмғир сувими ёки шлангдан сув сепилганми – бунинг унчалик аҳамияти йўқ. Ўтдаги сув миқдори қанча кўп бўлса, унда шунча кўпроқ ялангоёқ юриш тавсия этилади. Кўпинча ўтлоқда ялангоёқ юриш вақти 25 дақиқадан 45 дақиқагача бўлиши мумкин. Ялангоёқ юришни тугаллагандан сўнг, оёқни яхшилаб артиб, қуруқ оёқ кийими кийиб олинади. Замонавий тиббиёт ҳам оёқяланг юришни тавсия қилиб, бу амал ҳозирги пайтдаги кенг тарқалган касалликлар – инсулт, инфаркт, гипертония, стенокардия ва шамоллаш билан боғлиқ касалликларнинг олдини олишга ёрдам беришини тан олади. Олимларнинг аниқлашларича, агар оёқни тасодиқий равишда совуқ сувга солинса, бурун ичидаги ҳарорат тезда пасаяди ва бу одамда йўтал ёки шамоллаш аломатлари пайдо бўлади. Аммо, оёқни ҳар куни ҳарорати 12-14 даражали сувга солиб, уч ҳафта давомида чиниқтирилса, юқоридаги шамоллаш аломатлари кузатилмайди. Чунки чиниққан инсонда терига таъсир қиладиган совуққа нисбатан шартли рефлекслар пайдо бўлади ва бу инсон совуқ сув таъсирида шамоллаш ўрнига, унинг организмида ижобий ўзгаришлар пайдо бўлади. Систематик равишда совуқ сув билан чиниқиш муолажалари организмни терида иссиқлик ҳосил

килишга ўрганишига олиб келади. Ундан ташқари, доимий равишда оёқяланг юриш товон терисининг қалинлашувига олиб келиб, унга совуқ унчалик таъсир қилмайдиган ҳолатга олиб келади. Ялангоёқ юриш нафақат чиниктиради, балки у юракка, қон томирларга ва бошқа органларга ҳам ижобий таъсир қилади. Чунки бу амал товоннинг буйрак, ошқозон, кўз, юрак, мия ва бошқа органлар ишига таъсир қилувчи биологик актив нуқталарга фаол ва ижобий таъсир қилади. Шунинг учун ҳам ялангоёқ юриш нуқтали массаж сингари таъсир қилади дейиш ҳам мумкин. Ялангоёқ юришни ёзда, табиат қўйнида эрталаб ва кечқурун бироз-бироздан бошлаган маъқул. Биринчи куни 10-15 дақиқадан, кейинги кунлар эса ҳар куни 5 дақиқадан кўшган холда, ялангоёқ юришни 1 соатга етказиш тавсия этилади.

Энг фойдали тадбир – эрталаб ва кечқурун шудрингли хўл ўтлоқда ялангоёқ юриш деб ҳисобланади. Бундай муолажадан сўнг, оёқни артмасдан туриб, оёқ кийимини кийиш ва қуруқ ерда яна бироз юриш керак. Олдин тезроқ, кейин секинроқ юриб, хўл оёқлар қуриб, бироз исиганидан сўнг, муолажани тугаллаш мумкин. Бу кўпинча 15-20 дақиқа давом этиши мумкин.

Хўл ўтлоқда юрилгандан сўнг кийиладиган оёқ кийими қуп-қуруқ бўлишига аҳамият бериш жуда ҳам муҳим, чунки акс холда ўтлоқда ялангоёқ юриш муолажаси фойда келтирмай, зарар келтириши ҳам мумкин (*яъни, шамоллаб қолиш мумкин*). Шунинг учун ҳам ўтлоқда яланг оёқ юришдан аввал, оёқ кийими ва пайпоқни қуруқ жойда қолдиринг. Шунда оёғингиз тезда қуриб, исиши мумкин бўлади.

Қумда ёки бироз хўлроқ тошларда ялангоёқ юриш ҳам жуда катта фойда келтиради. Бунда товонлар жуда ҳам ажойиб нуқтали массаж муолажасини оладилар. Айниқса таътилни денгиз пляжларида ўтказиш имкониятига эга бўлганлар бу имкониятдан фойдаланишлари мумкин. Аммо уйда ёки дала ҳовлида ҳам қумдан ёки тошлардан ялангоёқ юриш учун йўлакчалар тайёрлаб қўйиш мумкин. Эрталаблари ёки кечки пайтларда ялангоёқ юришдан олдин бу тош йўлакчаларга шлангадан ёки лейкадан сув сепиб қўйиб, ялангоёқ юриш муолажасини бошлаш мумкин бўлади. Агар кун

иссиқ бўлиб, тошлар тезда қуриб қолсалар, уларга яна совуқ сув сепиб қўйиш керак бўлади. Саломатликка ва чиниққанлик даражасига қараб, тошларда ялангоёқ юришни 3-15 дақиқадан ярим соатгача давом эттириш мумкин. Агар ёзни шаҳарда ўтказишдан бошқа имкониятингиз бўлмаса, ҳовлингизда ёки квартирангизда ҳам бундай имкониятни кичикроқ тренажер кўринишида амалга оширишингиз мумкин.

Сувда ялангоёқ юриш ҳам жуда фойдали бўлиб, бу муолажа баданни чиниқтиради, қон айланишини фаоллаштиради, буйрақлар ишини, ўт қопи фаолиятини, ошқозон ва бошқа ички аъзолар ишини яхшилади. Сувда юриш нафас олишни енгиллаштиради, бош оғриғини камайтиради ва уйқуни яхшилади. Бу усулни нафақат денгиз ёки кўлларда, балки оддий ваннада ҳам амалга ошириш мумкин. Бунинг учун ваннага совуқ сув солинг ва унда оёқларингиз билан сувнинг қаршилигини енгиллаштиришга ҳаракат қилинг. Бунда аввал сув сатҳи оёқ тагигача, кейинроқ эса тўпиқ ва тиззаларгача етказилади. Сувда юриш давомийлигини олдинга бир дақиқадан бошлаб, кейинроқ 5-6 дақиқাগача етказиш мумкин. Сувнинг ҳароратини ҳам аста-секин пасайтириб борилади. Қишда эса сувга бироз қор қўшишингиз ҳам фойдадан холи бўлмайди. Бу муолажани тугатганингиздан сўнг, бироз муддат ҳаракат қилишингиз лозим. Бунинг учун ёзда тоза ҳавода юрсангиз, қишда оёқлар ва бутун танангиз қуриб, исимагунча хонада юришингиз ҳам мумкин.

Агар бу чиниқиш муолажаларини ёзда амалга оширсангиз, кузда ҳамда қишда ялангоёқ юришга аста-секин ўрганиб олишингиз мумкин бўлади. Буларга тайёргарлик босқичи сифатида оёқ сув ванналаридан ҳам фойдаланиш мумкин. Аммо, совуққа жуда ҳам таъсирчан инсонлар сув муолажасини оёқларни ҳўл сочиқ билан артинишлардан бошлашлари тавсия этилади. Масалан, кечқурун ётишдан олдин оёқларни аввал хона ҳароратидаги сувга солинган сочиқ билан артинг, кейинчалик эса сув ҳароратини кунига бир градусдан камайтиринг. Шунда сиз бир неча кунлар ўтганидан сўнг, совуқроқ сувларда чиниқишни ҳам бошлашингиз мумкин бўлади. Агар қорда ялангоёқ юришни бошламоқчи бўлсангиз, эндигина ёган



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/uz/asar/4750> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/4750> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/4750>