

*Шифобаҳш неъматлар*



# **ТАЪБИИ ШИФО ВОСИТАЛАРИ**

*3-ҚИТЌОБ*

**Тошкент-2020 йил**

*Табиий шифо воситалари. 3-китоб: Р.Х. АЮПОВ. – Тошкент: «УзНаир», 2020. – 182 бет.*

## **АННОТАЦИЯ**

Ушбу китобчада турли хилдаги табиий шифо воситаларининг шифобахш хоссалари ва уларндан фойдаланиш ҳақида батафсил маълумотлар берилади. Халқ табобати 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.

## МУНДАРИЖА

Табиий доривор неъматлардан фойдаланиш	5
Тухумнинг хосияти	5
Тухум билан даволаниш	6
Қонни тозаловчи, томирларни очувчи ва холестеринни туширувчи дориворлар тайёрлаш	8
Шифобаҳши ўсимликлардан қанд касаллигига даво бўлувчи дорилар тайёрлаш	9
Буйрак ва сийдик йўли касалликларини даволовчи табиий дорилар	10
Буйракдаги тошни йўқотувчи табиий дорилар	11
Ўт пуфаги шамоллаганда қўлланиладиган доривор ўсимликлар	11
Жигар касалликларида ишлатиладиган воситалар	13
Қон босими ошиши (гипертония) касаллигида фойдаланиладиган табиий воситалар	13
Ич кетганда ва дизентерияда қўлланиладиган муолажалар	14
Эркаклик қувватини ошириш учун табиий дорилар	15
Аденомани енгиш усули	15
Простатитни даволаш учун ишлатиладиган таркиб	16
Хонадаги гулларнинг саломатликка таъсири	16
Қонни тозалаш қандай амалга оширилиши мумкин	17
Қадим қўлғезмаларда келтирилган ноёб соғломлаштирадиган дорилар таркиби	18
Шарқона ёшлик эликсири	19
Турли хил табиий маҳсулотларнинг шифобаҳш хусусиятлари	20
Лимон ва унинг шифобаҳш хусусиятлари	21
Саримсоқниёздан тайёрланадиган дори-дармонлар	35
Асалнинг доривор неъматлиги	44
Асалари сути ва ундан фойдаланиш	57
Прополис (асалари елими) нинг ишлатилиши	57
Анорнинг шифо бағишловчи хусусиятлари	58
Анжирнинг шифобаҳшлиги	61
Наъматакдан шифобаҳши неъмат сифатида фойдаланиш	63
Пақ-пақ гиёҳининг шифобаҳшлилиги	64
Ўрик ва унинг шифобаҳш жиҳатлари	66
Тут истеъмол қилишининг фойдалилиги	68
Узумнинг табиий дориворлик хусусиятлари	71
Чойўт гиёҳининг табобатда ишлатилиши	73
Беҳи табиий дармондори сифатида	79
Маккажўхорининг шифобаҳшлилиги	81
Қовун ва тарвузнинг фойдали жиҳатлари	82

<i>Малинанинг доривор неъматлиги</i>	85
<i>Сабзи табиат неъматлиги сифатида</i>	87
<i>Қизил дўлананинг хосиятлари</i>	90
<i>Пиёзнинг доривор хусусиятлари</i>	92
<i>Ёнгоқнинг шифобахши неъматлиги</i>	95
<i>Ялпизнинг шифобахши хусусиятлари</i>	98
<i>Райхон доривор неъматлиги сифатида</i>	100
<i>Ерёнгоқнинг шифобахшилиги</i>	101
<i>Лимон ўтнинг шифобахши хусусиятлари</i>	102
<i>Нокнинг шифобахшилиги</i>	106
<i>Нўхатнинг доривор хусусиятлари</i>	107
<i>Седана шифобахши гиёҳ сифатида</i>	109
<i>Бодомнинг шифобахши хусусиятлари</i>	111
<i>Гилоснинг шифобахши неъматлиги</i>	113
<i>Олманинг шифобахши хусусиятлари</i>	114
<i>Олчанинг шифобахшилиги</i>	115
<i>Олхўрининг фойдалилиги</i>	117
<i>Қалампирнинг дориворлик жиҳатлари</i>	119
<i>Турпдан шифобахши неъматлиги сифатида фойдаланиши</i>	120
<i>Карамнинг фойдалилиги</i>	122
<i>Кашничнинг шифобахшилиги</i>	123
<i>Укропнинг шифобахши хусусиятлари</i>	125
<i>Селдернинг фойдалилиги</i>	127
<i>Картошканинг шифобахшилилиги</i>	129
<i>Помидор шифобахши неъматлиги сифатида</i>	130
<i>Қулупнайнинг хоссалари</i>	132
<i>Зирк ва унинг хосиятлари</i>	134
<i>Жийданинг шифобахшилилиги</i>	136
<i>Жилонжийданинг шифобахши хусусиятлари</i>	138
<i>Исириқ гиёҳи ва унинг шифобахши хусусиятлари</i>	140
<i>Хурмонинг шифобахшилилиги</i>	142
<i>Шафтолининг шифобахши хусусиятлари</i>	142
<i>Қовоқдан тиббиётда фойдаланиши</i>	144
<i>Смородинанинг шифобахши хусусиятлари</i>	148
<i>Мўмиёнинг табобатда ишлатилиши</i>	150
<i>Ғоз ёгининг шифобахши хусусиятлари</i>	156
<b>Саломатликка бўлган таҳдидлар</b>	<b>161</b>
<b>ИЛОВА 1. Уйда дамлама, қайнатма, настойка ва шарбатлар</b>	
<b>тайёрлаш</b>	<b>169</b>
<b>ИЛОВА 2. Озиқ-овқатлар ва инсоннинг мижозлари (табиати)</b>	<b>171</b>
<b>Фойдаланилган адабиётлар руйҳати</b>	<b>179</b>

## Табиий доривор неъматлардан фойдаланиш

*«Даволанишининг янги усуллари жуда яхши бўлиши, эски усулларнинг ёмон эканлигини анлатмайди».*  
*Конфуций*

### *Тухумнинг хосияти*

Қадимда Япония ва Хитойда ўта оғир касалликларга бедана тухумидан укол қилиб даволашар экан. Янги товук тухуми ҳам худди бедана тухуми сингари даво бўлишини олимлар исботлаб, товук тухумидан унинг иссиқлигида турли хил дорилар тайёрлаб, экзема, меъда-ичак яллиғланиши, гангрена, астма, бод, артроз, аденома, киста, миома, эркаклардаги простатит, болдир яраси, гастрит, сийдик тутолмаслик, астма, кўриш нерви касалликлари, шапкўрлик, катаракта, қабзият, ич қотиши ҳамда хаттоки рак касалликларини даволаганлар. Бунинг боиси, тухумдаги тирик тўқималарнинг инсон иммунитетини яхшилаш хусусияти борлигидандир. Бу эса ўз навбатида организмнинг касалликларга қарши курашиш қобилиятини яхшилайдди, натижада тана соғлом бўлади. Барчага маълумки, айрим кимёвий дорилар инсон иммунитетини сусайтириб юборади. Табобат билан машғул инсонларнинг айтишларича, оддий дорилар таъсир қилмай қолганда беморга тухумдан тайёрланган доридан укол қилиш яхши таъсир этар экан. Шифокорлар амалиётидан натижа сифатида таъриф қилинишича, тухум инъекцияси касалликни даволай олади ва унинг асоратларини эса анча енгиллаштиради. Аммо бу инъекциянинг салбий таъсир кўрсатиши бизга маълум бўлган адабиётларда кузатилмаган. Бироқ бундай муолажа айрим холларда юрак фаолиятини бироз сусайтириши мумкин. Агар сизда тухумга нисбатан аллергия бўлса, яхшиси бу муолажани қимаганингиз маъқул. Яна шуни ҳам алоҳида таъкидлаш керакки, тухум соғлом, тухум қилиш ва ўстиришни тезлаштирадиган кимёвий дорилар билан боқилмаган ҳамда турли хил касалликлар (*салмонеллэз, бруцеллэз ва бошқалар*) билан касалланмаган товукники бўлишига эътибор қаратиш лозим бўлади.

Шифокорингиз билан ушбу муолажа бўйича маслаҳатлашишни ҳам унутманг, албатта. Акс холда даволанаман деб, бирор бир касаллик орттириб олишингиз ҳам мумкин!

Агар тухум 5 дақиқадан ортиқ қайнатилса ёки 10 кундан ортиқ сақланган бўлса, зарарли ҳисобланади. Шунинг учун тухум кукуни, пастеризацияланган тухумлар ва музлатгичларда ойлаб туриб қолган тухумлар соғлиқ учун зарарли ҳисобланади. Тухумнинг янгилигини билиш учун уни тузли сувга солиш керак. Агар тухум янги бўлса, у сув тагида чўккан холда туради, тикка турса – ўртача тухум, сув юзига қалқиб чиқса – айниган тухум бўлади. Янги тухумнинг оқи шаффоф, сариғи ёйилмаган ва тўқ рангли, эластик ҳолатда бўлади. Эскирган тухумнинг ҳаво бўшлиғи катталашган бўлиб, ичи бузилади ва бундай тухум силкитилганда ўзига ҳос овоз чиқаради.

### ***Тухум билан давланиш***

*Касал бўлмасликнинг энг яхши чораси – касалнинг олдини олишдир!*

Янги туғилган иссиқ ёки илиқ ва соғлом тухумнинг усти спиртли стерил пахта билан икки марта яхшилаб артилади. Сўнгра тухум чақилиб, у яхшилаб стерилланган чинни идишга солинади ва унинг барчаси тоза стерилланган шиша таёқча ёки шпател билан яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра унинг устига 150 миллилитр 0,9% ли физиологик эритма солиниб, аста-секин аралаштирилади. Идишда бир хил рангли суюқлик ҳосил бўлгандан сўнг, қуйидаги жадвалда кўрсатилган миқдорларда бемор ёшига қараб мушаклар орасига инъекция (*укол*) қилинади. Бундай инъекция ҳафтасига бир мартадан қилинади. Агарда тутқаноқ касаллиги ва метастаз бошланган саратон касаллигини даволаш керак бўлса, у холда ҳафтасига икки мартадан 5 миллилитрдан инъекция қилиниши тавсия этилади. Бундай усулда тайёрланган тухум суюқлигининг усти салфетка билан ёпиб қўйилиб, 2 соат ичида инъекция қилиш керак, бундан сўнг суюқлик инъекция учун яроқсиз ҳисобланади. Энг яхшиси, суюқлик тайёрланган заҳоти инъекция

қилингани маъқул (ЗОЖ №2 (182), 2001 йил). Қуйидаги жадвалда тухум суyoқлиги билан даволаниш тавсия этилган дозалар келтирилган (аммо бундай инъекциялар тажрибали шифокор билан маслаҳатлашган холда ва унинг кузатуви остида амалга оширилиши лозим!):

<b>Беморнинг ёши</b>	<b>Инъекция дозаси</b>
1 ёшгача	0,5 мл <sup>3</sup>
1-2 ёшгача	1,0 мл <sup>3</sup>
2-4 ёшгача	1,5 мл <sup>3</sup>
4-5 ёшгача	2,0 мл <sup>3</sup>
6-8 ёшгача	3,0 мл <sup>3</sup>
8-10 ёшгача	3,5 мл <sup>3</sup>
10-12 ёшгача	4,0 мл <sup>3</sup>
Ундан катталарга	5,0 мл <sup>3</sup>

Бундай инъекцияни энг кўпи билан саккизтагача қабул қилиш мумкин, акс холда аллергия юз бериши эҳтимолдан холи эмас.

*Тухум бўйича яна баъзи бир маълумотлар:*

Тухумнинг пўчоғини янчиб, 7 граммдан истеъмол қилинса, бадандаги бодни йўқотишга ёрдам беради;

Янчилган тухум пўчоғига асал аралаштириб, сирка билан хамир қилиб сурилса, шишларнинг йўқолишини тезлаштиради;

Тухум пўчоғи талқони суяклар синганида кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин 1 таблетка миқдорида капаланса, оғриқлар қолади ва синган жойлар битиб кетиши жадаллашади;

Ярим пишган тухумни зиғир уруғи талқони билан истеъмол қилинса, бронхиал астмага фойда қилади;

Ярим пишган тухумни чақалоқларга сут ўрнида берилса, яхши озуқа бўлади;

Агарда тухум сариғини ярим қовуриб ейилса, юрак, мия ва баданга кувват бағишлайди.

***Қонни тозаловчи, томирларни очувчи ва холестеринни туширувчи  
дориворлар тайёрлаш***

*«... Сизлар учун иккита шифо бор:  
Қуръон ва асалдир»  
Хадиси Шарифдан*

***1. Асалли саримсоқли дори***

Бунинг учун 10 дона лимон суви олиниб, шиша банкага солинади ва унга 10 бош тахта ховончада янчилган саримсоқпиез ва 1 кГ тоза асал қўшилади. Идишнинг оғзи 3 қатлам пахтали латта билан ёпилади ва қоронғи жойда 7 кун сақланади. Сўнгра шиша банканинг усти ёпиб қўйилиб, тайёр малҳамдан кунига бир маҳал 4 чой қошиқдан истеъмол қилинади. Ҳар сафар оғизга 1 чой қошиқ олинади ва уни дарҳол ютмасдан, дорининг оғизда тарқалишини таъминлаган ҳолда чайқаб-чайқаб эритиш лозим. Дорининг бундай тарзда истеъмол қилиниши муҳимдир, чунки дори ошқозонда эмас, балки оғизда капилляр томирларга сингдирилиши зарур. Тайёрланган дори тугагунга қадар ҳар куни аниқ бир соатда оч қоринга ичилади. Бу дорининг шундай тарзда қабул қилиниши юрак ва мия томирларини тозалаб, очади ва қонни тозалайди. Агар дори бирдан ичилса, жигар хасталикларини, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак ярасини тузатишга ёрдам беради ҳамда ошқозон инфекцияларини тугатади. Дори салқин ва қоронғи жойда узоқ муддат сақланилиши мумкин ва уни соғлом инсонлар учун (*айниқса ёши катталар учун*) профилактика мақсадида, касаллар учун эса шифо топиш мақсадида йилига бир мартадан қабул қилиш тавсия этилади.

***2. Пиёзли дори тайёрлаш***

Бунинг учун янги ва соғлом пиёздан 1 стакан шарбат олинади ва унга 1 стакан тоза асал аралаштирилади. Бу аралашмадан кунига 2 маҳалдан оч қоринга 30-50 граммдан саримсоқли зайтун ёғи билан биргаликда ичилади.

***3. Саримсоқли зайтун ёғи тайёрлаш***

Бунинг учун 1 стакан зайтун ёғи ва 1 бош янчилган саримсоқпиез аралаштирилиб, 1 кун музлатгичга қўйилади. Сўнгра аралашма докадан



ўтказилиб, 30 граммдан кунига 1 мартадан 30 грамм лимон суви билан аралаштириб, ичилади. Аммо унутманг, бир кунда 50 граммдан кўп зайтун ёғи истеъмол қилиш мумкин эмас.

#### **4. Розмаринли (Қуштили) сирка**

Бу дорини тайёрлаш учун 3 ош қошиқ розмарин ховончада янчилади ва унга 500 грамм уйда тайёрланган олма сиркаси аралаштирилади. Идишнинг усти ёпилиб, 7 кун қоронғи жойда сақланади. Кейин 14 кун давомида ҳар куни бу аралашманинг 30 grammi сув билан аралаштирилган холда кунига 1-2 маҳал оч қоринга ичилади. Навбати билан қўлланиладиган ушбу тўрт хил дорилар юрак ва бошқа органлардаги спазм (*торайиш, қисилиш, сиқилиш*) ларни ёзувчи, нафас етишмаслиги дардига чалинганлар учун энг яхши томир тозаловчи малҳам бўлади. Бу дориларни ичиш мия, юрак томирларини ва бошқа томирларни кенгайтиради, нафас олишни енгиллаштиради. Шунинг учун 40 ёшдан ўтган инсонлар ҳар йили 1-2 ой мобайнида ушбу дориларни қабул қилишлари тавсия қилинади.

**Лавр баргини** майдалаб, ундан дамлама тайёрлаб ёки чойга ўхшаб дамлаб ичиш эса қонни суюлтириш хоссасига эга.

#### **Шифобаҳш ўсимликлардан қанд касаллигига даво бўлувчи дорилар тайёрлаш**

*Пиёз бор жойда вабо (ўлат) га ўрин йўқ . . .  
Буқрот ҳақим*

#### **Биринчи рецепт:**

Қоқиўт ( <i>момоқаймоқ, одуванчик обыкновенный</i> ) илдизи	30,0 грамм
Черника ўсимлиги барги ва меваси	40,0 грамм
Чаёнўт ( <i>Филгўш, Фил қулоқ, Аронник</i> ) барги	30,0 грамм

Бундай доривор ўтлардан 2 ош қошиқ миқдоридаги йиғмани бир стакан сувда дамлаб, докадан ўтказилиб, кунига икки маҳал 0,5 стакандан ичилади.

#### **Иккинчи рецепт:**

Ловия меваси ( <i>уруғи эмас</i> )	1 ош қошиқ
Тут барги ( <i>Оқ ёки қизил тут</i> )	1 ош қошиқ

Лавр барги (*Дафна, лавровый лист*) 1 ош қошиқ

Черника барги 1 ош қошиқ

Бундай доривор ўтлардан 2-3 ош қошиғини 0,5 литр қайнаб турган сувга солинади ва 15 дақиқа сув ҳаммомида тутиб турилади. Кейин эритмани докадан ўтказиб, кунига 3-4 маҳал бир стакандан ичилади.

#### **Учинчи рецепт:**

Арпанинг 100 граммини 3 стакан қайнаб турган сувда дамланади ва хосил бўлган эритмани докадан ўтказиб, кунига 2-3 маҳал 0,5 стакандан овқатдан олдин ичилади.

#### **Тўртинчи рецепт:**

Лавр баргидан (*Лавровый лист*) 10 донаси 3 стакан қайнаган сувда 2-3 соат дамланади ва хосил бўлган эритма докадан ўтказилиб, кунига 3 маҳал 0,5 стакандан ичилади. Бу дамлама қонни суюлтириш хусусиятига ҳам эга.

*Ширин бодом истеъмол қилиб туриш* қондаги қанд миқдорини камайтиради деган тавсиялар ҳам мавжуд.

*Ер нок (Топинамбур) истеъмол қилиш (хом ёки пиширилган холида, салатлар таркибида)* қондаги қанд миқдорини пасайтириш хоссасига эга.

*Мошинг донлари бўладиган қобиқни* майдалаб, дамламасини чой қилиб ичиш юриш ҳам қондаги қанд миқдорини пасайтириш хусусиятига эга.

#### **Буйрак ва сийдик йўли касалликларини даволовчи табиий дорилар**

#### **Биринчи рецепт:**

Маккажўхори попугидан 20 грамм

Зуптурум (*Подорожник большой*) баргидан 40 грамм

Дала қирқ бўғимидан (*Хвоц полевой*) 30 грамм

Доривор маврақдан (*Шалфей*) 15 грамм

Далачой (*Зверобой*) дан 20 грамм

Бу йиғма ўсимликлардан бир ош қошиғини 1 стакан қайнаган сувга 6 соат давомида солиб қўйилади. Сўнгра эритма докадан ўтказилиб, яна 5-6 дақиқа қайнатилади ва тайёр бўлган дорини кун бўйи хўплаб ичилади.

#### **Иккинчи рецепт:**



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/uz/asar/4751> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/4751> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/4751>