

# Халқ Табобати ва Оммавий Эътиқодлар

1  
БОБ

Дунёдаги барча халқлар хасталикларни даволашда халқ табобати усулларини ҳам қўллайдилар. Баъзи жойлардаги анъанавий бўлиб қолган қадимги даволаш сирлари авлоддан авлодга юз йиллар давомида ўтиб келмоқда.

Халқ табобатининг кўпгина усуллари бебаҳодир. Баъзиларининг фойдаси эса унчалик кўп эмас ёки умуман хавфли ва зарарли бўлиши мумкин. Халқ табобати усулларидан ҳам замонавий дорилар сингари эҳтиёткорлик билан фойдаланиш керак.

**Ўзингизга зарар етказмасликка ҳаракат қилинг. Сиз хавфсиз ва ишлатишни яхши биладиган халқ табобати усулларинигина қўлланг**

## ЁРДАМ БЕРУВЧИ ХАЛҚ ТАБОБАТИ УСУЛЛАРИ

Йиллар давомида синалган, баъзи халқ табобати усуллари кўп касалликларни худди замонавий дорилар сингари ёки улардан ҳам яхшироқ даволайди. Улар одатда арзонроқ ва кўп ҳолларда хавфсизроқ бўлади ҳам.

Масалан, йўтал ва шамоллашларда таёрланадиган турли ўсимликларнинг дамламалари кўп шифокорлар ёзиб берган йўтал дориларига нисбатан фойдалироқ.

Шунингдек, ичи кетаётган болани кўпроқ эмизиш, оқ хўрда(қайнатилган гуруч) ва чой дамламаларини бериш ҳар қандай замонавий дорилардан хавфсиз ва фойдалироқдир. Бундаги аҳамиятли нарса ичи кетаётган боланинг кўп суюқлик ичишидир (296 - бет).



ЙЎТАЛ, ШАМОЛЛАШ ВА  
ОДДИЙ ИЧ КЕТИШНИ ТУРЛИ  
ЎСИМЛИКЛАРДАН ДАМЛАНГАН  
ЧОЙЛАР БИЛАН ДАВОЛАШ,  
ЗАМОНАВИЙ ДОРИЛАРГА  
НИСБАТАН ЯХШИРОҚ,  
АРЗОНРОҚ ВА ХАВФСИЗРОҚДИР

## **Халқ Табобати Усулларини Қўллашдаги Чегаралар**

Баъзи касалликлар “Халқ табобати усуллари” ёрдамида тезроқ даволанса, бошқалари эса замонавий дорилар ёрдамида даволаниши керак. Айниқса, жиддий касалликларни замонавий тиббиётнинг аралашувисиз даволаш қийин. Зотилжам (пневмония), қоқшол, терлама, сил, чувалчангсимон ўсимтанинг яллиғланиши (аппендицит), жинсий алоқа орқали юқадиган касалликлар ва туғруқдан кейинги иситма каби касалликлар замонавий дорилар ёрдамида тезроқ даволаниши керак. Ушбу касалликларга чалинганингизда халқ табобати усулларини қўллаб вақтни ўтказмасдан, дарҳол унинг ўрнига замонавий дориларни ишлатинг. Халқ табобати усулларидан қайсиниси фойдали ва қайсилари зарарлилигини билиш қийин. Уларни пухта ўрғаниш керак. Шунинг учун:

**Жуда жиддий касалликларни замонавий дорилар ёрдамида, иложи бўлса, тиббиёт ходими маслаҳатларига риоя қилган ҳолда даволаш мақсадга мувофиқдир.**

## **Эски ва Янги Усуллар**

Баъзи замонавий усуллар эскиларига нисбатан яхшироқдир. Лекин баъзи вақтларда эски ва анъанавий усулларнинг афзал томонлари ҳам бўлади. Масалан, болалар ёки қарияларни парвариш қилишнинг анъанавий усуллари замонавий усулларга нисбатан яхшироқ бўлиши мумкин.

Чақалоққа она сути энг яхши озуқа эканлигини билиб олганингизга кўп вақт бўлгани йўқ. Бу ҳақиқатан ҳам шундай. Кейинги пайтларда қадокланган сунъий сут ишлаб чиқарувчи корхоналар оналарга болаларни бутилкадан (идишдан) овқатлантириш яхшироқ эканлигини айта бошладилар. Бу нотўғри фикр, лекин кўплаб оналар бунга ишониб, болаларини бутилкадан (идишдан) овқатлантира бошладилар. Натижада, минглаб болалар азият чекиб, инфекция ёки очликдан нобуд бўлдилар. Болани эмизиш энг яхши усулдир. (502 - бет)

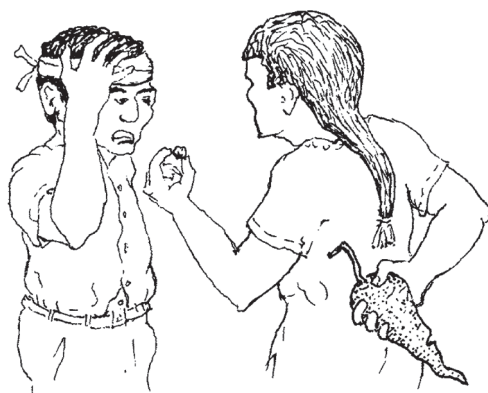
**Халқнинг анъаналарини ҳурмат қилинг ва уларнинг тажрибаларига таянинг**

## ОДАМЛАРНИ ДАВОЛОВЧИ ЭЪТИҚОДЛАР

Халқ табобатининг баъзи усуллари танага бевосита таъсир қилади. Бошқалари эса одамлар унга ишонганлари туфайли таъсир қилгандек бўлади. Ишончнинг шифобахш қудрати жуда кучли бўлиши мумкин.

Масалан, мен бир марта жуда қаттиқ бош оғриғидан азобланаётган одамни кўрганман. Уни тузатиш учун бир аёл унга ошқовоқнинг бир бўлагини берди. Аёл унга бу кучли оғриқ қолдирувчи дори эканлигини айтди. Бемор унга ишонди ва оғриқ йўқ бўлиб кетди.

Беморнинг тузалишига ошқовоқ эмас, балки унинг шу ошқовоқ орқали даво топа олишига бўлган ишончи сабаб бўлган.



Халқ табобати усулларининг кўпи шу нарсага асослангандир. Уларнинг ишлатилишига сабаб одамларнинг унга бўлган ишончидир. Шу сабабдан халқ табобати усуллари, айниқса, **одамларнинг кўнглидаги кўрқув ёки хавотирга тушиш орқали келиб чиққан касалликларда фойдалидир.**

Ушбу гуруҳга кирувчи касалликлардан: кўз тегиши, сабабсиз ёки ваҳимали кўрқинч, номаълум оғриқлар (айниқса, қийин асабий ҳолатларни бошидан кечираётган одамлар, масалан, биринчи марта ҳайз кўраётган ёш қизлар) ҳамда асабий хавотирланиш кабиларни биламиз. Шунингдек, бундай касалликлар қаторига астманинг баъзи турлари, ҳикичоқ, қорин оғриғи, ошқозон яралари, мигреньли бош оғриқлар ва ҳатто сўнгалларни ҳам киритиш мумкин.

Юқоридаги касалликларда **табибнинг муолажалари, ушлаб қўйиши ёки бошқача ҳаракатлари жуда муҳим ўрин эгаллайди.** Кўп ҳолларда, беморни даволашдаги аҳамиятли нарса беморга ёрдам бермоқчи эканлигини кўрсатиш, уни тузалишига ишонтириш ёки тинчланишига ёрдам бериш кабилардир.

## ОДАМЛАРНИ КАСАЛ БЎЛИШИГА ОЛИБ КЕЛУВЧИ ЭЪТИҚОДЛАР

Ишончининг даволовчи қудрати, одамларнинг тузалишига ёрдам беради. Лекин бу нарса уларга зарар етказиши ҳам мумкин. Агар одам ўзига бирор нарса ёмон таъсир қилишига ишонса, унинг ишончи уни касал қилиши мумкин. Масалан:



Бир марта мен боласи тушган ва ҳанузгача бир оз қон йўқотаётган аёл олдига чақиртирилган эдим. Мен унга ўрик шарбатидан ичишни маслаҳат бердим. (Ўрик таркибида қон томирларга фойдали “С”(Ц) витамини бор.) У шу шарбатдан ичди, аммо шу ичимликнинг унга зарар етказишига бу аёл қаттиқ ишонган эди.

Унинг кўрқинчи шунчалик кучли эдики, аёл тез орада қаттиқ касал бўлиб қолди. Мен уни текшириб кўрдим ва жисмоний камчилик топа олмадим. Мен уни хавфли ҳолатда эмаслигига ишонтиришга ҳаракат қилдим. Лекин у ўлиб қолишига ишонар эди. Охири мен унга дистилланган (тоза) сувдан бир оз укол қилдим. Сувнинг ҳеч қандай тиббий таъсири йўқ эди. Лекин аёл уколларга қаттиқ ишонгани туйғайли тез орада тузалиб кетди.

Шарбат унга зарар етказмаган. Унга зарар етказган нарса шарбатнинг унга зарар етказишига бўлган **ишончи эди**. Унинг тузалишига эса уколларга бўлган эътиқоди сабаб бўлган!

Шундай қилиб, кўп одамлар уколлар, парҳез ва бошқа нарсалар ҳақидаги нотўғри маълумотларга ишонадилар. Натижада, ортиқча азоблар келиб чиқади.

Балки мен ушбу аёлга ёрдам бергандирман. Лекин бу ҳақида ўйлаганим сари мен нотўғри иш қилганимга ишонч ҳосил қилдим, мен унинг ҳақиқатга тўғри келмайдиган нарсаларга ишонишига ёрдам бердим.

Лекин мен бунини тўғри ҳал қилишни хоҳлардим. Бир неча кундан кейин, аёл бутунлай тузалиб кетганидан сўнг, мен унинг уйига бориб қилган ишим учун узр сўрадим. Мен уни касал қилган нарса шарбат эмас, балки унинг **қўрқинчи** эканлигига ишонишига ёрдам бердим. Уни тузатган нарса эса укол эмас, балки унинг **қўрқинчдан қутулиши** эканлигини тушунтирдим.

Шарбат ва укол ҳақидаги ҳақиқатни ва унинг онгдаги алдовларни билгандан сўнг ушбу аёл ва унинг оила аъзолари қўрқинчдан биров қутулган бўлиши мумкин ва келажакда улар ўз соғликларига яна ҳам эътиборлироқ бўлишга қодирлар.

**Соғлиқ - тушуниш ва ички қўрқинчдан қутулишга боғлиқ**

### СЕҲРГАРЛИҚ, КИННАЧИЛИҚ, КЎЗ ТЕГИШИ ВА ФОЛБИНЛАРГА БОРИШ

Кўп одамлар ўзлари ёки оила аъзолари касал бўлганида бу касаллик ёмон кўз, қарғиш ёки бирор сеҳр-жодудан деб ўйлайдилар. Улар халқ табобати усулларини қўллаш ва шифокорга бориш ўрнига кинначи, бахши ёки қари кампирлардан мадад излайдилар. Табиблар деб аталган бундай кишилар тасбех, тумор, дуолар ўқиш каби турли усуллардан фойдаланган ҳолда касалликни даволашга ҳаракат қиладилар.



Кўпгина одамлар касаллигини тушунмаган ва билмаганликлари туфайли бундай табиблар олдига борадилар. Бошқа вақтларда эса улар касалхонага боришга кўрқадилар ёки қиммат дорилар учун пуллари бўлмади. Гоҳида эса фурсат ўтганида шифокорлар ёрдам бера олмайдиган аҳволда борадилар. Ушбу малакаси ва кучи бўлмаган табибларнинг кўпчилиги бойиш мақсадида касалнинг ҳолидан фойдаланадилар. Ушбу китоб касалликнинг келиб чиқиш сабаблари ва унинг тузалишига ёрдам берувчи воситаларни билиб олишингизга ёрдам беради. Касаллигингиз сабабларини билмай туриб кинначига ҳадеб бориш ярамайди, бу сизга фойда ҳам бермайди.

Масалан. Терингизга номаълум яралар чиққан бўлса, кинначига боришдан аввал 374 - бетдаги тери касалликлари жадвалига қаранг. Яралар ва белгиларга қараб касаллигингизни аниқланг. Бундан сўнг унинг даволаниш усули ҳақида ўқиб, унга амал қилинг.

Эҳтиёт бўлинг. Баъзан жиддий тиббий муаммолар фурсатни ўтказмасдан туриб, зудлик билан тиббий ёрдам кўрсатиш орқали бартараф этилиши мумкин. Баъзи одамлар касал бўлиб қолганларидан сўнг аввал бахши ёки кинначи олдига борадилар. 2-3 ҳафта ўтиб, касали зўрайгандан кейин шифокорга мурожаат қиладилар. Энди даволаниш узоқроқ кечиб, кўп харажат талаб қилади. Агар улар касаллик бошланганида шифокорга борганларида эди, касалликни даволаш тез ва осон кечган бўлар эди.

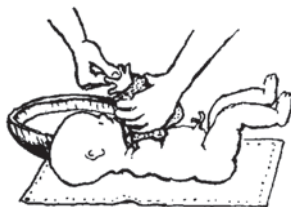
Агар сиз касал бўлсангиз-у ва кинначи ёки бахшига бормоқчи бўлсангиз, шифокорга ҳам учрашишни унутманг. Агар вужудингизда ғалати ўзгаришларни сезсангиз ёки жиддий касалликдан шубҳа қилсангиз, кутиб ўтирманг. Тезда шифокорга мурожаат қилинг.



## БАЪЗИ АНЪАНАВИЙ ЭЪТИҚОДЛАР ВА ХАЛҚ ТАБОБАТИ УСУЛЛАРИГА ОИД САВОЛ-ЖАВОБЛАР

Қуйидаги мисоллар Ўзбекистон шароитидан олинган. Яшаётган жойингиздаги ушбу оддий ҳолатларни кузатинг ва қайсилари фойдали ёки зарарли эканлигини билиб олинг.

Янги туғилган чақалоқни қирқи чиқмагунга қадар чўмилтириш мумкин эмаслиги тўғрими?



Чақалоқни турли касалликлардан сақлаш учун уни доимий равишда чўмилтириб туриш керак. Лекин бола киндиги тушиб кетгунга қадар қуруқ сақланиши керак. Унга қадар эса бола баданини тоза, юмшоқ, илиқ нам латта билан артиб туринг.

Янги туққан она неча кун чўмилмаслиги керак?



Она туғруқдан кейинги куни ва бундан кейин доимий равишда илиқ сув билан ювиниши керак. Туғруқдан сўнг 40 кун чўмилмаслик одатда инфекцияларга олиб келиши мумкин.

Анъанавий эмизиш одати замонавий “бутилка(идиш)” орқали озиклантиришдан яхшироқ эканлиги ростми?



РОСТ! Кўкрак сути яхшироқ ва болани турли инфекциялардан ҳимоя қилади.

Беморни, ҳатто тошма тошган одамни, чўмилтириш яхшими ёки бу зарарли бўлиши мумкинми?



Чўмилтириш тошмани инфекцияланишдан ҳимоя қилади. Бу яхши фикр. Касал одамлар ҳар куни илиқ сувда чўмилтирилиши керак.

Агар болам кўп касал бўлаётган бўлса, бу менинг сутим ёқмаётганидан бўлиши мумкинми?



ЙЎҚ! Боланинг касал бўлишига кўп нарсалар сабаб бўлиши мумкин, лекин онанинг сути эмас. Она сути энг яхши ва хавфсиз озуқадир, айниқса, касал болалар учун.

Ҳомиладор аёл эллик овқат емаслиги керакми?



Эллик овқатлар тошма (ёки бошқа аллергик реакцияларга сабаб бўлиши мумкин (жуда кам ҳолларда)). Лекин эллик масаллиқларнинг кўпи (нўхот, ловия, мош) жуда тўйимли ва уларни ҳамма одамлар, айниқса, ҳомиладор ва эмизикли аёллар еб туришлари керак.

Боламнинг ичи кетаётганда унга қатиқ берсам бўладими?



Ҳа, қатиқ ични ўткизадиган микробларни ўлдиришга ёрдам беради.



Бетонда ва зах жойларда ўтириш ёки вентилятор олдида ухлаш гриппга олиб келадими?



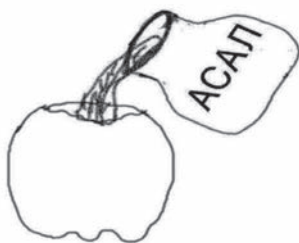
Бу сизни грипп бўлишга ёки шамоллашга мойилроқ қилиши мумкин, аммо грипп юқумли бўлиб, у касал одамдан ҳаво ёки касал одам идишидан фойдаланиш орқали юқади.

Боламнинг кесилган киндиги учига (ёки пичилган жойларига) кул ёки лой сепишим мумкинми?



Йўқ! Ҳар қандай лой ва ифлос нарса ярада инфекцияни келтириб чиқариши мумкин.

Ичига асал қуйиб пиширилган беҳи ёки турп, йўтални тузатишга ёрдам берадими?



Ҳа. Бу томоқни юмшатади ва балғамни кўчиради.

## ҲАЛҚ ТАБОБАТИ УСУЛЛАРИ ТЎҒРИ ЁКИ НОТЎҒРИЛИГИНИ БИЛИБ ОЛИШ ЙЎЛЛАРИ

Халқ табобати усулларини кўп одамлар қўллаши, уларнинг тўғри ёки хавфсиз эканлигини билдирмайди. Уларнинг қайсилари яхши-ю, қайсилари ёмонлигини айтиб бериш жуда мушкул. Буни билиш учун уларни эҳтиёткорлик билан ўрганиш керак бўлади. Қуйида уй муолажаларининг қайсилари яхши эмас ёки хавфли эканлигини билишга ёрдам берувчи йўл-йўриқлар келтирилган.

**1. МАЪЛУМ КАСАЛЛИКНИ ДАВОЛАШ ЙЎЛЛАРИ ҚАНЧАЛИК КЎП БЎЛСА, УЛАРНИНГ ТАЪСИРИ ШУНЧАЛИК ОЗ БЎЛАДИ.**

Масалан: Сўнгалга қарши бир қанча даволаш усуллари бўлиб, улардан ҳеч бирининг фойдаси юқори даражада эмас. Қуйида шулардан бир нечаси келтирилган:

1. анжир сувини суртиш
2. қатиқ суртиб кучукка ялатиш
3. булоқ сувида ювиш
4. от думининг қили билан боғлаш.
5. дуо ўқиш

**Агар касалликнинг ҳаммага маълум биттагина давоси бўлса, унинг тўғрилигига шубҳаланмаса ҳам бўлади.**

**2. ДАВО БИЛАН КАСАЛЛИК БИР-БИРИГА ЎХШАБ КЕТСА, УНИНГ ДАВОСИ КЎПРОҚ ИШОНЧДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИ ДЕСАК БЎЛАДИ.**

Қуйидаги касалликлар ва уларнинг давоси орасидаги боғлиқлик кўриниб турибди:

1. Қизамиқда беморга қизил кўйлак кийдириш.
2. Милқда пилла бўлиб қолса унга пилла кўйиш.

3. Тепкини даволаш учун эгизак туққан аёл остонасига бошини қўйиб турган беморнинг жағига аста тепиб қўйиш.
4. Ваҳимага тушган одам арининг инини қайнатиб ичиши.
5. Кўзга ниналоғич чиқса, дўппига игна қадаб кўз олдига тушириб юриш.

Ушбу даволар ва буларга ўхшаган бошқаларининг ҳеч қадр-қиймати йўқ. Агар одамлар буларга астойдил ишонса, шундагина улар бир қадар фойда қилиши мумкин. Лекин жиддий муаммоларда уларнинг ишлатилиши даволанишни кечиктираётганига эътибор беринг.

### ШИФОБАХШ ЎСИМЛИКЛАР

Кўп ўсимликларнинг даволовчи қудрати бор. Кўплаб замонавий дорилар ёввойи ўтлардан олинган.

Лекин одамлар ишлатадиган „шифобахш ўтлар“ нинг барчаси ҳам тиббий қимматга эга эмас ва нотўғри ишлатилаётганлари ҳам бор. Яшаётган жойингиздаги ёввойи ўсимликлардан фойдаланишни ўрганинг.



**ЭҲТИЁТ БЎЛИНГ!** Баъзи ўтларнинг айtilган миқдордан ортиқ ишлатилиши заҳарли бўлиши мумкин. Шунинг учун, миқдорини тўғри ўлчаб бергани осонроқ бўлган замонавий дориларни ишлатган маъқул.

**Эътибор беринг: Ҳомиладор ва эмизикли аёллар ушбу ўсимликларни ичмаслиги керак.**

Қуйида эҳтиёткорлик билан ишлатилганда фойда қилувчи дорилар берилган: (Кўпроқ маълумот топиш учун 601 - бетга қаранг).

### ЎСИМЛИКЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ

Кўпроқ 1 - 4 чой қошиқ чойнакка солиб, 150 мг қайнатилган сувни қуйиб, 15 минут тургандан кейин кунига 3 маҳал 1 пиёладан ичилади.

## ДАЛАЧОЙ

(Русча номи “Зверобой”, Лотинча номи “Hypericum perforatum”)

Руҳий тушкунлик учун ёрдам беради (333-336, 663, 731 - бетлар). Дунёда кўп мамлакатларда ишлатилади ва Ўзбекистонда бемалол топилади. Илмий ишлар билан унинг фойдаси тасдиқланган. У фойдали ва арзон. Тушкунликни даволаш учун ушбу табиий шифобахш ўсимликдан фойдаланинг.

*Миқдори:* 2-4 чой қошиқ чойнакка солиб, 150 г қайнатилган сувни қуйиб, 15 минут дамланганидан кейин кейин кунига 3 маҳал 1 пиёладан ичинг.



## КАТТА ЗУБТРУМ

(Русча номи “Подорожник”, Лотинча номи “Plantago major”)

Астма, бронхит, ва ОДДИЙ шамоллаш учун ёрдам беради.

*Миқдори:* 2-4 чой қошиқ чойнакка солиб, 150 мг қайнатилган сувни қуйиб, 15 минут дамланганидан кейин кунига 3 маҳал 1-2 пиёладан ичинг.



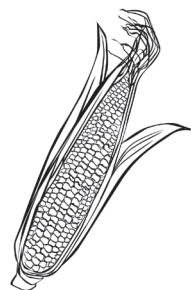
## АЛОЕ (Русча номи “Алое”, Лотинча номи “Aloe vera”)

Алое баданнинг энгил куйган жойига ва жароҳатларга даво қилиш учун ишлатилади. Ўсимлик шарбати оғриқ ва қичишишни пасайтиради, даволайди ва инфекциянинг олдини олади. Ўсимликдан бир бўлак кесиб олиб, пўстини арчинг ва уни куйган жой ёки жароҳатга қўйинг.



## МАККАЖЎХОРИ СОҶОЛИ (ПОПУГИ)

Маккажўхори попугидан дамланган чой, сийдик ҳайдовчи ҳисобланади. Бу, айниқса, ҳомиладорликдаги оёқ шишларини пасайтиришга ёрдам беради (459 - бет).



Бир сиқим попукни бир чойнак сувда (ярим литр) қайнатинг ва 1 ёки 2 пиёла ичинг. У хавфли эмас.

## САРИМСОҚ

Саримсоқдан тайёрланган ичимлик, кўпинча майда қуртлар (острица)ни йўқотади.

Саримсоқнинг 4та бўлакчасини олиб, майда қилиб тўрғанг ёки эзинг ва 1 стакан (250 мл) суюқлик (сув, шарбат ёки сут) билан аралаштиринг.



Миқдори: 3 ҳафта давомида кунига 250 мл. дан ичинг.

**Қуйидаги муаммолар учун, кўпгина шифобахш ўсимликлар ҳам фойдали бўлади (730-733 - бетлар):**

- **Асабийланиш:** Валериана, Арслонқуйруқ (Пустрник)
- **Астма ва бронхит :** Катта Зубтрум (Подорожник), Қизил мия (Солодка).
- **Буйрак тошлари:** Петрушка, Қичитқи (Крапива).
- **Гастрит, қорин оғриғи:** Мойчечак (Ромашка), Бўймодарон (Тисячелистник)
- **Ичакнинг ўқтин-ўқтин оғриши:** Ялпиз(Мята), Бўймодарон (Тисячелистник) Мойчечак (Ромашка)
- **Ич кетар:** Қатик
- **Ич қотиши:** Олма, Сано(Кассия)
- **Иштаҳа оширувчи:** Бўймодарон (Тисячелистник)
- **Қуйиш:** Алое(тери устига)
- **Оёқ томирларнинг кенгайиши:** узум барглари, узум уруғлари, гилос, пиёз, саримсоқ, аччиқ қалампир

- **Ошқозон яралари:** Қизил мия(ширин мия, солодка)
- **Руҳий тушкунлик:** Далачай (Трава Зверобоя)
- **Сариқ касаллик (гепатит):** Карсил капсул (ўсимликдан қилинган)
- **Тарвоқ тошиши:** Қатиқ
- **Тери яралари:** Календула (тери устига), асал (тери устига)
- **Уйқусизлик:** Валериана, Мойчечак (Ромашка), агар тушкунликка тушган бўлса, Далачай (Трава Зверобоя) ҳам фойдали бўлади.
- **Шамоллаш:** Катта Зубтрум (Подорожник)
- **Юрак етишмовчилиги:** Дўлана (Бояришник)
- **Ўт пуфагидаги оғриқ:** Ялпиз (Таблетки мятние)
- **Қиндаги қаттиқ қичишиш, оқтусли ажралма (пўпанак, кандидамикоз):** қатиқ
- **Қуртлар:** Қора андиз
- **Ҳайз кўришнинг тўхташи пайтдаги қизиб кетиши:** Соя уни.
- **Ҳайз давридаги оғриқ:** Жағ-жағ (Трава пастушья сумка)

### СИНГАН СУЯКЛАРНИ ДАВОЛАШ. СИНГАН СУЯКЛАРНИ СИЛЖИТМАСДАН ДАВОЛАШ УЧУН ИШЛАТИЛАДИГАН ХОНАКИ ГИПСИ.

Мексиканинг дуккакли ўсимликлари ва дарахт пўстлоғи гипс ўрнида ишлатилади. Лекин, куриганда қотиб, қаттиқ бўлиб қоладиган ва терини таъсирламайдиган ўсимлик сироп (шарбати) ишлатилиши мумкин. Сениқчилари дарахт шарбатидан қилинган сироп ўрнига, тухум оқи ва ўсимликларни ишлатадилар. Яшаётган жойингиздаги турли ўсимликларни ишлатиб кўринг.

1 кг. пўстга 5 литр сув қуйиб, ундан 2 литр қолгунга қадар қайнатинг. Уни сузиб, қўйилиб сироп ҳосил бўлгунга қадар қайнатинг. Фланель ёки тоза чойшаб тасмасини унга туширинг ва қуйидагича ишлатинг.

## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

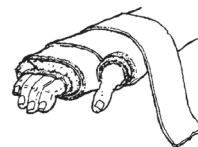
Суяклар тўғри жойлашганига эътибор беринг (122 - бет).

Гипсни тўғридан тўғри тери устига қўйманг.

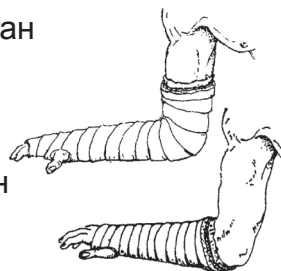


Оёқ ёки қўлни юмшоқ материал билан ўранг.

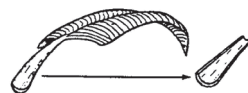
Сўнг, пахта билан ўранг.



Охирида, хўлланган, кейинчалик гипсдек қотадиган лекин тортилиб қолмайдиган латта тасмаларини ўранг.



Кўп шифокорларнинг маслаҳат беришича, синган суяк силжимайдиган бўлиши учун гипс жойнинг тепаси ва пастидаги бўғимларни қоплаши керак.



Бу дегани, агар билак синса, у қуйидагича гипс қилиниб, деярли бутун қўлни қоплаши керак.

Бармоқлар рангининг ўзгаришини кўриш учун, уларни очиқ қолдиринг.

Хитой ва Лотин Америкаси синиқчилари қўлнинг бир оз ҳаракатланиши тузалишни тезлаштиради, деб, қўлнинг оддий синишида калта гипс ишлатадилар. Охирги пайтларда қилинган тадқиқотлар буни тўғри эканлигини кўрсатмоқда.

Вақтинчаликка бўлган тахтакачалар учун, картон, жипслаштирилган қоғоз ёки дарахт шохи ишлатилиши мумкин.

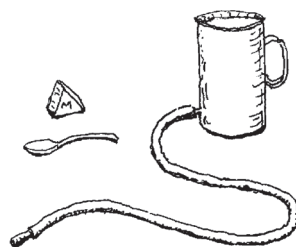
**ЭҲТИЁТ БЎЛИНГ:** Гипс қўйилган вақтда синган жойни қисмасида, кейинчалик у шишиб кетиши мумкин. Агар, касал гипснинг қисаётганидан шикоят қилса ёки унинг қўл ёки оёқ бармоқлари совиб, оқариб ёки кўкариб кетса, гипсни ечиб, янгитдан бўшроғини қўйинг.

Кесилган жой ёки жароҳатда ҳеч қачон устидан гипс қўйманг.

## КЛИЗМА (ҲУҚНА), ИЧНИ ЮМШАТУВЧИ ВА ЮРГИЗУВЧИ ВОСИТАЛАРНИ ҚАНДАЙ ВА ҚАЧОН ИШЛАТИШ КЕРАК

Кўпгина одамлар ични юмшатувчи воситалар ва клизма(ҳуқна)ларни жуда кўп ишлатадилар. Ич юргизувчи воситалардан фойдаланиш дунёда кенг тарқалгандир.

**Клизма(ҳуқна)** ва ич юргизувчилар одатдаги уй муолажаларидан ҳисобланади. Улар одатда жуда хавфлидир. Кўп одамлар иситма ва ич кетишни клизма (орқа пешов орқали ичакка сув жўнатилиши), ич юргизувчи ёки юмшатувчи воситалар билан дардни “ювилиб кетиши”га ишонадилар. Афсуски, ичакни тозалаш ёки ювишнинг бундай йўллари шикастланган ичакнинг янада қаттиқроқ зарарланишига олиб келади.



**Клизма(ҳуқна) ва ич юмшатувчиларнинг фойдаси жуда кам. Одатда улар жуда хавфли - айниқса, кучли ич юргизувчилар.**

## ИЧ ЮРГИЗУВЧИ ВА КЛИЗМАЛАРНИ ИШЛАТИШ ХАВФЛИ БЎЛГАН ҲОЛЛАР

Агар беморда кучли қорин оғриғи ёки аппендицитнинг (196-бет) бошқа белгилари кузатилса, унинг бир неча кундан бери ичи келмаган бўлса ҳам, **ҳеч қачон** клизма қилманг ёки ич юмшатадиган дори **берманг**.

Ўқ билан жароҳатланган ёки ичак жароҳатлари бўлган одамларга **ҳеч қачон** клизма қилиб, ич юмшатувчи **берманг**.

2 ёшга кирмаган болага **ҳеч қачон** клизма қилманг ёки ич юргизувчи берманг.



## Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Иситмаси бор, қайт қилаётган, ичи ўтаётган, сувсизланиш белгилари бор (281-бет) болага **ҳеч қачон** ич юмшатувчи ёки юргизувчилар **берманг**. Бу сувсизланишни кучайтириб, болани ўлдириши мумкин.

Ич юмшатувчиларни ишлатишга **одатланманг** (152-бет, “Ич қотишига” қаранг).

### КЛИЗМА(ҲУҚНА)НИНГ ТЎҒРИ ИШЛАТИЛИШИ

1. Оддий клизма ич қотишини (қуруқ, қаттиқ, қийин ахлатлар) йўқотади. Фақат илиқ сув ёки бироз совунли сувни ишлатинг.

2. Қаттиқ қайт қилаётган ва сувсизланган касалга сув ўрнига “Сувни Тикловчи Ичимлик”ни **жуда секин** клизма(ҳуқна) орқали жўнатиш мумкин (283, 284-бет).

### КЎП ИШЛАТИЛАДИГАН КЛИЗМА ВА ИЧ ЮМШАТУВЧИ ВОСИТАЛАР

БИСАКОДИЛ, ДУЛКОЛАКС. Сано (кассия) ўсимлиги	Булар кучли дорилар бўлиб, фойдасидан зарари кўпроқ бўлиши мумкин. Уларни кўп ишлатманг!
МАГНИЙ ТУЗИ (магний сульфат) (716 бет)	Булар тузли ич юргизувчилардир. Уларни ич қотиб қолганда фақат кичик дозаларда ишлатинг. Уларни кўп ишлатманг ва айниқса, қоринда оғриқ бўлганда.
МИНЕРАЛ ЁҒ (717 бет)	У кўпинча бавосили бор одамларга ишлатилади...аммо бу ҳам ич қотишга қарши яхши фойда бермайди. Шунинг учун тавсия қилинмайди.

## ИЧ ЮМШАТУВЧИ ВА ЮРГИЗУВЧИЛАРНИНГ ТЎҒРИ ИШЛАТИЛИШИ

Ич юмшатувчи дорилар ич юргизувчиларга ўхшаб кетади, аммо уларга нисбатан бир оз кучсизроқ. Юқорида айтилган барча дорилар, оз миқдорда қабул қилинганда юмшатувчи ва каттароқ миқдорларда эса ич юргизувчи бўлиб хизмат қилади. Ич юмшатувчилар ични юмшатиб, уни юришувини тезлаштиради, юргизувчилар ич кетишига олиб келади.

Ич юргизувчилар: Буларнинг ишлатиладиган бирдан бир вақти, кучли захарланиш бўлиб, бунда ич тез тозаланиши керак (209-бет). Бошқа вақтларда ич юргизувчилар зарарли бўлиши мумкин!

Ич юмшатувчилар: Магnezий сульфат ёки магнезиянинг бошқа тузлари кичик миқдорларда ич юмшатувчи сифатида турли ич қотишларда ишлатилиши мумкин. Бавосили бор одамлар (геморой, 328-бет) минерал ёғни ишлатилиши мумкин, лекин бу уларнинг ахлатини юмшатмайди, балки уни сирғанчикроқ қилади. Минерал ёғ миқдори 3 - 6 чой қошиқ бўлиб, ётишдан аввал ичилиши керак (уни овқат билан бирга ичманг, чунки у овқатдаги витаминларни йўқотади). Бу яхши йўл эмас.

Орқа пешовга қўйиладиган шамчалар ёки ўқ шаклидаги дорилар ҳам ични юргизишда ёки бавосилларда ишлатилиши мумкин (328- ва 721- бетларга қаранг).

## ЯХШИРОҚ ЙЎЛ

Толали овқатлар. Ични юмшатиш ва юргизишнинг фойдалироқ йўли - бу кўпроқ сув ичиш ва толали овқатлардан кўп истеъмол қилишдир. Масалан, “ҳазм қилиш енгил бўлган” ошқовоқ, кепак (буғдой қобиғи) ва бошқа донли кашалардан фойдаланишдир (715-бет). Мева ва сабзавотларнинг кўп истеъмол қилиниши ҳам ёрдам беради. Одатда табиий толали маҳсулотларни, масалан кепакли унни кўп истеъмол қиладиган одамлар, тозаланган “замонавий” овқатлар, масалан: тозаланган оқ гуруч, юқори навли ун кабиларни истеъмол қилувчиларга нисбатан бавосил, ич қотиши ва ичак раки (ўсмаси) сингари касалликлар билан камроқ касал бўладилар. Ичнинг яхши юриши учун тозаланган донли маҳсулотларни истеъмол қилишдан сақланинг. Қора ноннинг оқига нисбатан кепаги кўпроқ. Олма ва олхўриларни истеъмол қилиш фойдалидир.