

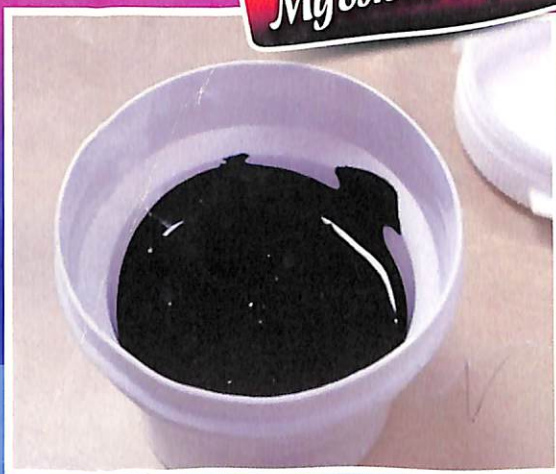
84137
Халқ таботати хазинасидан

МУМИЁ

МИНГ АСРЛИК МЎЪЖИЗА

Халқ таботати тавсияларига
асосан даволаш

Мўъжаз сирлар



УДК 615.241

Т 89

54334

Халқ таобати хазинасидан

**ТУРЛИ ХИЛ КАСАЛЛИКЛАРНИ
ҲАЛҚ ТАБОБАТИ ТАВСИЯЛАРИГА
АСОСАН МЎМИЁ ЁРДАМИДА
ДАВОЛАШ**

Мўмиё минг асрлик мўжиза



«Sano-standart» нашриёти
Тошкент — 2016

УЎК: 615.241

КБК: 53.59

T-89

Турли хил касалликларни халқ табobati тавсияларига асосан мўмиё ёрдамида даволаш./Муаллиф Феруза Иноғомжонова. — Т.: “Sano-standart” нашриёти, 2016. — 64 бет.

Тўплаб нашрга тайёрловчи:

Феруза Иноғомжонова Шокировна,
«Билим ва интеллектуал салоҳият»
МЧЖ бош эксперти

Такризчи:

Камилова У.К.,
Терапия ва тиббий реабилитация ИАТМ
илмий ишлари бўйича директор,
тиббиёт фанлари доценти., профессор

Ушбу китобда мўмиёнинг шифобахш хусусиятлари ҳақида тажрибадан ўтган маълумотлар тўпланган.

Сизга мустаҳкам соғлиқ, оилангизга хотиржамлик тилаймиз.

УЎК: 615.241

КБК: 53.59

ISBN 978-9943-4619-3-2

© “Sano-standart” нашриёти, 2016

Мўмиё — минг асрлик мўъжиза

Мўмиёдан барҳам топади чириш,
Ўлик тандан кетади ҳатто бу ташвиш.
Сихат топар жигар, яна ошқозон,
Бир қиротча табиб берган замон.
Танга қувват, юрак эса хуш ҳолдир,
Бир ичимни уни ярим мисқолдир.
Оғрир бўлса тил-у, оғриси қулоқ,
Бир қиротдан даво топади мутлоқ.
Тан оғриси ёки синса бир аъзо,
Ёки фалаж бўлса, етказар даво.
Юз фалажи бўлсин ёки хафақон,
Меъда ели бўлса топади дармон.
Петрушка-ла кимки қайнатиб ичар,
Хиқичоғи бордан бу иллат қочар.

«Мўмиё» — юнонча сўз бўлиб, «бадан (организм)ни сақловчи — муҳофаза этувчи» деган маънони англатади. Араблар мўмиёни «арокул джибол» (тоғ шираси), бирмаликлар «чао туи» (тоғ қони), мўғул ва тибетликлар «барашун» (қоя шираси), туркманлар «мўмногай», айрим тоғлик жойларда қиём ёки «зоғх» деб аташади. Қарийб уч минг йиллик тарихга эга «Мўмиё» сўзининг икки хил таъбири мавжуд: Муҳаммад Хусайинхон Алавий (1857) таъбирича, юмшоқ эрувчан, мумсифат, яъни «мумилойин» — мулоийим сўзидан, Берунийнинг фикрича, мўмиё Эрондаги Абин қишлоғи яқинидаги гордан топилганлиги учун «мум Абин» — Абин мўмиёси маъносидан келиб чиққан. Ўзбекларда мўмиё сўзига «асил» сўзи қўшилиб, «мўмиё-асил», яъни «ҳақиқий (тоза) мўмиё» деб юритилади. Жуда қадим замонлардан бери мўмиё табобат соҳасида ишлатиб келинади. Энг тақомиллашган универсал дори воситаси деб тавсифлаган.

Унинг хоссалари қадимги манбаларда шундай деб таърифланади: «Мўмиё бутун танага ва айниқса, юракка қувват беради, бод изларини йўқотади. Унинг келиб чиқиши ҳақида кўплаб хилма-хил фикрлар мавжуд. Эртақларда ай-тилишича, авваллари горлардан ҳазиналар топишган, геологлар эса ноёб минераллар ва фойдали қазилмалар билан бирга, мўмиё тошини излашган. **Ҳа, мўмиё денгиз сатҳидан камида 2000 м. баландликда, оҳактош ва бошқа фойдали элементлар кўп учрайдиган, атмосфера ва эриган муз сувлари етиб бормайдиган горларда, кислороди кам ҳавода, кучли қуруқ бўрон ва шамоллар ҳукмронлик қиладиган, ҳарорат тез-тез, кескин ўзгариши рўй берадиган, кучли электромагнит нурланиш мавжуд бўлган шароитда пайдо бўлади.** Бундай шароитда ердаги органик қолдиқларни парчаловчи микроорганизмлар ҳам ўз вазифасини бажаришга ожизлик қилади. Шу сабабли микроорганизмлар томонидан парчаланмай қолган ҳайвон ва ўсимлик биомассаси жуда кўп йиллар ўтиши билан қоришиб мўмиёлашади, баъзан полимерлашади, молекуляр массаси ортади. Нам тегмайдиган жойларда узоқ муддат ичида юқори ҳарорат таъсирида мўмиёлашган масса ҳосил бўлади. Тоғ пастликларига оқиб тушган мўмиё массаси эса тупроқ ва ёмғир сувларида эриб, тоғ-тошлардаги кимёвий бирикмаларни ювиб, тупроқда, тошлар орасида тарқалади, яна қуриб, худди сумалаксимон шакл ҳосил қилади.

Умуман, мўмиёнинг келиб чиқиш сирлари ҳанузгача баҳсли: улар ҳақида турли-туман, ҳатто бир-бирига қарама-қарши илмий, тахминлар кўп бўлиб, олимлар ўртасида ягона фикр йўқ. Баъзи олимлар мўмиё ҳар хил бактериялар таъсирида парчаланган нефть маҳсулотларидан ҳосил бўлади, деб ҳисоблашса, айримлар ўсимликлардан, ёввойи асалари асалидан пайдо бўлади, деб тахмин қилишади. Яна баъзилар эса мўмиё тут ва арча дараҳтидан ажралиб чиқадиган

ширадан вужудга келади деса, бошқалар уни бўрон қуши (буревестник) сўлагидан ҳосил бўлади деган фикрда. Хуллас, мўмиёнинг келиб чиқишига оид биологик, зоологик, геологик тахминлар бор.

Фақат шу нарса аниқки, мўмиё Осиёнинг баланд тоғли ҳудудларида, Австралия, Америка ва Африканинг айрим баланд тоғларида учрайди. Ўрта Осиё республикаларида эса Жанубий Қирғизистон ва Тожикистоннинг баланд тоғли туманлари мўмиёга бой жойлар ҳисобланади. Шуни таъкидлаш лозимки, Ўрта Осиё мўмиёсининг таркибида микро ва макроэлементлар кўп. Шунинг учун бошқа ҳудудлардан йиғиладиган мўмиё турларига нисбатан улар фармакологик жиҳатдан анча фаол ҳисобланади. Мўмиё асл, тоғ бальзами, физиологик жараёнларни кучайтирадиган мураккаб биологик табиий маҳсулот. У қояларнинг ёриқлари орасидан сизиб чиқадиган мумсимон модда. Мўмиё табиатан сарғиш-жигаррангдан тортиб, сарғимтир, қўнғир, қора рангли, ялтироқ қаттиқ ёки хамирсимон модда бўлиб, аччиқ таъмли, тахир ҳидли, ўзига хос хушбўй неъматдир. Таркибида турли-туман органик моддалар ва микроэлементлар бор.

Ўрта Осиё ҳудудида темир ранга эга мўмиё анча кўпроқ тарқалган. Ундан асосан, тиббиётда кенг фойдаланилади. Мўмиё йиринглатувчи микробларни ўлдиради, жароҳат, яра ва синган суякларни тез тузатади. Лат еган, синган суякларни даволашда мўмиёни қўллаш сир-асрорларини Ўзбекистонда профессор О.Ш.Шокиров илмий жиҳатдан асослаб берган. Бутун умрини мўмиёни ортопедия-травматология амалиётида қўллашга баҳшида этган олим Одил Шокиров хулосаси: «Мўмиё бевосита жароҳатдан сўнг, энг кичик муддат ичида синган жойларда фосфорни тўплашга имконият яратади». Дарҳақиқат, мўмиё билан синган суяк 13-18 кун даволанганда, даволанмаганга нисбатан олдинроқ

битиши О. Шокиров томонидан илмий асосланган. Унинг илмий натижаларида яна қуйидаги хулосалар мавжуд: мўмиё билан даволанганда, синган суяк тўқималарининг қайта тикланиши ва битиб кетишидан ташқари, беморларнинг гематологик кўрсаткичлари меъёрлашади; кальций, фосфор, қисман, калий миқдори ортади, ишқорий фосфатаза фаоллиги яхшиланади, шунингдек, оқсил ва оқсил функциясининг умумий миқдори ортади. Мўмиё қабул қилган беморларнинг умумий ҳолати яхшиланади: уйқу нормалашади, иштаҳаси очилади, синган жойдаги оғриқлари пасаяди, шиш қайтади, гематома сўрилади. Профессор О. Шокировнинг олган натижалари ўтказилган клиник синовларда тасдиғини топди. Қисқаси, мўмиё сирлари охиригача очилди, деб айтишга ҳали эрта.¹

Мўмиёни мембрана орқали тозалаш, пуркаш усулида қуритиш ва кукунга айлантириш, ҳапдорисини қобиқлаш технологияси, таркибидаги микроэлементлар, аминокислоталар, ёғ кислоталарининг сифат ва миқдорий таҳлили, андозалаш (стандартлаш) усуллари Тошкент фармацевтика институтида яратилган. Ҳозирда мўмиё «Ўзкимёфарм» ОАЖ да ҳапдори (таблетка) ҳолида ишлаб чиқарилади.

Мўмиёдан ўз билганча фойдаланмасдан, уни фақат врач тавсияси билан қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

*Муаллиф Иноғомжоновна Феруза Шокировна,
«Билим ва интеллектуал салоҳият»
МЧЖ бош эксперти*

¹ С. Аминов, профессор. Ф. Солихов, тадқиқотчи. Тошкент фармацевтика институти.)

МЎМИЁНИНГ ТИББИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ.

Мўмиё жуда қадим замонлардан бери халқ табобатида қўллаб касалликларга қарши даво сифатида қўллаб келинади.

Мўмиё табиатнинг улкан мўъжизаси даво кўлами кенг табиий антибиотик ҳисобланади. Баъзи маълумотларга қараганда, мўмиё юздан ортиқ касалликларга шифо бўлади.

Абу Али ибн Сино мўмиё ҳақида бундай деб ёзган: «Мўмиё таъсирида танадаги ўсмалар сўрилиб кетади, суяк бўғимдан чиққанда, йиқилганда пайдо бўлган оғриқларни қолдиради, юзнинг асаб тизими умумий фалажида шифобахш. Мигренда, бош оғриғида, тутқаноқда, бош айланганда, кулоқ оғриғида қўлланилади. Ўпкадан оқаётган қонни тўхтатади, ангинада, меъда сусайганда, кўнгил айниганда, ҳиқичоқ тутганда, сийдик йўллари ва қовуқ ярасида, сийдик тутилганда, заҳарланганда ва чаён чаққанда синалган восита ҳисобланади». Ибн Сино ўз асарида шундай ёзади: «Кулоқдан йиринг оқишига қарши бир арпа дони миқдоридаги мўмиёни гул ёғи ва гўра узумнинг суви билан қўшиб, пилик ҳолида ишлатилади. Йўталганда жилонжийда суви ва арпа суви билан уч кун кетма-кет наҳорда ичилади. Чаён чаққан жойга сарийёғ билан суртилади».

Арастунинг айтишича, мўмиёни асалга аралаштириб тилга сурилса, касалликлар оқибатида келиб чиққан дудуқланишни тугатади, ҳатто туғма карликдан фориг этишда фойдаси тегиши мумкин.

Табиб Муҳаммад Хусайн Шерозий (1762 йил) ўзининг «Дорилар хазинаси» китобида мўмиёни юқоридагидек таърифлайди. Унда айтилишича, мўмиё асаб, юрак қон томирлари ва нафас тизимига, айниқса, меъда-ичак йўллари касалликларга бевосита яхши таъсир этади. Мўмиё-

нинг аёллар касалликларига қарши яхши самара бериши ҳам кўрсатиб ўтилган. Мўмиё овқатни тез ҳазм қилдиради, бош оғриғини қолдиради ва чала фалажликни, шунингдек, бодни даволайди.

Содиқ Али Ризавий (1885 йил) мўмиёни жигар, талоқ касалликларида, бешарзандлик (эркак ва аёлларда), шунингдек, шамоллаш ҳамда аллергия хасталиклар: ангина, бронхиал астмада, тумов, юқори нафас йўллари катарити, қулоқ оғирлиги ва дудуқланишда қўллаган.

Тиббиёт фанлари доктори В.И.Козловский таянч ҳаракат аппарати рингпериферик нерв стволлари касаллиги бор беморларни даволаш учун мўмиёдан фойдаланган: радикулит, нейродермит, плетситневралгияларда қўлланган. Касалликларнинг асосий аломатлари асосан 5-6 кун ичида йўқолган. Беморлар даволаниши натижасида 100 фоиз соғайиб кетганлар.

Бундан ташқари, В.И.Козловская 1972 йили Пятигорскда мўмиёни қўллаш бўйича ўтказилган врачлар кенгашида қуйидаги касалликларда уни қўллаш ва ундан қандай фойдаланишни батафсил тушунтириб беради.

Қандли диабет, жигар касалликлари (гепатит, холецистит), меъда-ичак касалликлари (меъда ва ўн икки бармоқли ичак касаллиги, ярали колит), қон касаллиги, гипертония ва периферик томир тизими касалликлари, юрак томир касалликлари — миокард инфаркти, нафас йўллари касалликлари, экземалар, тромбофлебитлар, подилезлар, полиартритлар.

Медицина фанлари доктори Ю.Н.Нуралиев Ленинград санитария-гигиена тиббиёт институтининг ички касалликлар пропедевтикаси кафедрасида ва Тожикистон медицина институтида меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси бўлган 74 нафар беморда мўмиёни клиник тажрибадан ўтказган. Даволаниш мобайнида 64 беморда «токча» (меъда девори-

дан ташқари кўринадиган токча) йўқолган, 3 беморда эса «токча» кичрайиб қолгани аниқланган. Мўмиё ичгандан сўнг орадан 15-20 дақиқа тўтгач, ҳамма беморларда оғриқ камайган ёки бутунлай йўқолган. Барча диспелтик ҳолатлар (кўнгил айниши, қайт қилиш, жигилдон қайнаши, кекириш ва бошқа ҳолатлар) даволанишнинг 7-10 кунларида бутунлай ўтиб кетган.

Мўмиё воситасида даволанаётган беморларнинг (икки ҳафта ўтиб) уйқуси, иштаҳаси яхшиланган, 2-3 ҳафтадан кейин эса клиник, гемодинамик (эритроцитлар, лейкоцитлар, тромбоцитлар миқдори, ЭГТ) ва бошқа биокимёвий кўрсаткичлар (қонда азот, умумий оқсил миқдори) ва жигардаги функционал синамлар тўла маромга тушган.

Бир қатор мамлакатларда, жумладан, Непал ва Ҳиндистонда мўмиё даволаш воситаси сифатида давлат тиббиёт идоралари тасдиқланган ва у дорихоналарда сотилади.

Мўмиёнинг қўплаб касалликларга бундай самарали таъсир этиш сири нимада? Олимлар унинг бунчалик кенг доирада шифобахшлик хусусиятига эгаллигининг сабабини унинг асоси жуда мураккаб ва хилма-хиллигида деб ҳисоблайдилар.

Мўмиё таркиби тахминан 28 та кимёвий элемент, 30 та макро ва микроэлемент, шунингдек, 10 та металл оксиди, 6 та аминокислота, бир қатор дармондорилар, эфир мойлари, асалари заҳари, мумсимон моддалардан иборат. Бу моддалар ҳар бир организмнинг тегишли алмашинув жараёнларига таъсир эта олади, турли тўқималарда репертатив жараёнларни кучайтиради, яллиғланишга, заҳарли моддаларга қаршилиқ қилади, танани умумий ҳолда мустаҳкамлайди.

Юқоридагилардан ташқари, мўмиё периферик асаб толалари ёки бош мия анализатор марказининг сусайган фаолиятини тиклайди. ДНК ҳужайралари биосинтезида

қатнашади, бунинг натижасида хужайралар зўр бериб бўлинади ва кўпаяди.

Мўмиё таркибидаги мураккаб кимёвий элементлар, оксидлар, аминокислоталар нисбати биологик жиҳатдан ўзаро мутаносиблиги туфайли, у кўпгина касалликларга даво бўлиш билан бирга организмнинг ҳаётий фаолиятига, унинг турли жараёнларига ҳар томонлама ижобий таъсир этади. Маълумки, ҳар қандай фармацевтика саноатида тайёрланган дори-дармон таркибида кўпи билан 5-6 та кимёвий элемент бўлиб, улар сунъий равишда танланади. Мўмиё негизидаги кўпгина компонентларни эса табиатнинг ўзи саралайди.

Тиббиёт фанлари докторлари О.Шокиров, Ю.Н.Нуралиев ва бошқалар “Мўмиё тўғри ва мунтазам қўлланганда, бемор албатта шифо топади” деб таъкидлайдилар.

Бу табиий антибиотикларнинг замонавий дорилардан афзаллиги шундаки, микроорганизмлар неча асрлардан бери унга ўргана олмайди, ҳатто стафилакокк ва стрептококк сингари чидамли микроблар ҳам мўмиё таъсирида ўлади.

Мўмиёнинг қонни суюлтириши ва қон томирлар деворидан холестеринни чиқариб юбориши аниқланган. Ҳар бир кишининг қон томири тахминан юз минг километр келади. Бир ўйлаб кўринг, бутун танани қон билан таъминлайдиган томирлар бўйлаб қон айланиши учун юрак мускуллари қанча куч билан ишлашига тўғри келади. Агар қон томирларида қисман бўлса-да, холестерин ўрнашиб қолган бўлса, юрак фаолияти янада қийинлашади. Юрак томирларини озиклантирадиган восита деворлари шикастланган бўлса, ҳаво етишмаслиги ва юрак мускуллари етарли даражада озиклана олмаслиги оқибатида юрак ишемия ҳамда стенокардия касалликлари келиб чиқади.

Холестерин йиғилиши натижасида қон томирлар девори мўртлашади, қон босими жуда кўтарилиб кетганда эса, бемор инсульт бўлиб қолиши, кейин у фалажга айланиши мумкин. Мана шундай асоратларга йўл қўймаслик учун қон босими жуда кўтарилиб кетганда (бунда беморнинг боши айланади, кўнгли айнийди, қайт қилади) унга тезда бир грамм мўмиёни озроқ сувда эритиб ичириш керак. Одатда беморнинг артериал қон босими 15-20 дақиқадан кейин тахминан 20 симоб устуни жадвали даражасида пасайиб, инсульт пайдо бўлиш хавфи йўқолади.

Мўмиёдаги ҳар бир модда танадаги маълум бир жараённинг ишини яхшилайти. У ўз кучини 40 йилгача сақлаб қолиши таъкидланган. Айнан шулар сабабли ҳам мўмиёнинг дардга даводир. Шунга кўра, унинг таркибини, шифобахш хоссаларини янада чуқур ўрганиб, тирик организмга қандай таъсир этишини мукаммал билиш ғоят долзарб вазифа бўлиб, назарий ва амалий жиҳатдан диққатга сазовордир. Табиатда мўмиёнинг бир неча тури мавжуд. Бироқ мўмиёшунос олимлар унинг қайси тури қандай касалликка аниқ даво бўлиши ҳали тўла ўрганилган эмас, дейишади. Агар бу масала тўла ҳал этилса, баъзи хасталикларни даволашда ижобий ўзгаришлар юз бериши мумкин.

Қадимги ва ҳозирги замон халқ табиблари ва мўмиёшунос олимларнинг турли хасталикларни даволашда таркибида мўмиё бўлган дорилар рецептлари мавжуд. Мўмиё билан даволаш курси қатъий тарзда тажрибали мутахассис шифокор ёки халқ табиби назорати остида олиб борилиши шарт.

Мўмиёнинг тузилиши.

Мўмиёнинг усти ялтироқ, сарғиш-кўнғирдан то қора ранггача кўринишда бўлади. Ўзига хос ҳид ва мазага эга. Мўмиё аччиқ бўлиб сувда эрийди, мулойим (пластик),

бир чилпимини бармоқлар орасида эзгиласа, қўлнинг тафтида юмшайди, мулойим тортади. У ёпишқоқ модда, чўзса, ипсимон чўзилувчан ҳолатга ўтади. Очиқ, алангада куйдирилса, тоза мўмиё ҳеч қандай қурум, куя, дуд ва ис бермай ёнади, ўзидан кул қолдиради. Кўп муддат сақланса қотади. Қотган мўмиё синдирилса, парчаланиб, ялтироқ, кўп қиррали бурчакларга бўлинади. Агар мўмиёнинг кичик бўлагини стакан қирғоғига ёпиштириб, сув солинса, мўмиё худди туманга ўхшаб эрий бошлайди. Умуман, мўмиё сувда яхши эрийди (1:8 нисбатда). Мўмиёнинг сувли эритмаси жигарранг тусда бўлиб, чайқатилса, худди қаҳва ёки пивога ўхшаб кўпиради. Эритма жигарранг бўлиб, тахирроқ мазага, ўзига хос кучли ҳидга эга. Яна бир оддий экспертиза усули: 0,1 г. мўмиё 5 мл. сувда эритилади ва устига суюлтирилган ишқор қўшилса, эритма ўзгармай қолиши керак. Агар мўмиё эритмасига бироз кислота қўшилса, у тиниқлашиб, кўп миқдорда чўкма тушади. Бу мўмиёнинг тозалигидан далолат берувчи яна бир белгидир. Манбаларда айтишларича, таркибида Менделеев даврий жадвалининг 30 га яқин элементи бўлиб 63-65 % органик моддалардан иборат. Хозир Ўрта Осиё худудида 55 дан ортиқ манбалардан мўмиё олинади. Тиллоранг (қизғиш), Кумишранг(оқ), мисранг(хаворанг ёки кўк) ва темирранг(қорамтир) ёки қора-кўнғир рангли мўмиёлар мавжуддир. Темиррангга эга мўмиё анча тарқалган. Унда асосан тиббиётда кенг фойдаланилади. Мўмиё йиринглатувчи микропларни ўлдиради. Жароҳат, яра ва синган суякларни тез тузатади.

Мўмиёни ишлаб чиқариш.

Мўмиёни мембрана орқали тозалаш, пуркаш усулида қуритиш ва кукунга айлантириш, ҳаб дорисини қобиқлаш технологияси таркибидаги микро элементлар, аминикислоталар, ёғ кислоталарнинг сифат ва миқдорий таҳлилий,

андозалаш (стандартлаш) усуллари Тошкент фармасевтика институтида яратилган. Хозирда мўмиё «Ўзкимёфарм» ОАЖда ҳапдори (таблетка) ҳолида ишлаб чиқарилади.

Мўмиёнинг яна бир хусусияти — уни “мўмиё тоши” деб аталадиган хом ашёсидан безарар ажратиб олиш, давлат стандарти талабларига мос келадиган ҳолатга келтиришдир. Мўмиё хом ашёсини қайта ишлаш жуда осон туюлса-да, амалда унинг нозик томонлари ҳам мавжуд. Дастлаб горлардан терилган мўмиё тоши эмалланган реакторга солинади, устига иссиқ (60оС) сув қуйилади. Реактордаги масса 10-20 соат аралаштирилиб, тиндирилади. Сўнгра эритманинг биринчи порцияси ажратилиб, шиша ёки эмалланган идишга солинади. Қолдиқ устига яна иссиқ сув қуйилади. Уни ҳам 10 соатдан сўнг ажратиб, биринчи ва иккинчи порциялар қўшилади. Қолдиққа учинчи марта иссиқ сув қўшиб, экстракцияни давом эттириш мумкин. Экстракциядан қолган мўмиёсизланган қолдиқ (пустая парода) тезда ачиб, нохуш ҳид чиқаради. Ажратиб олинган экстракт эрмайдиган ёт моддалардан тозаланади. Бунинг учун Тошкент фармацевтика институти олимлари томонидан центрифугалаш ёки ғовак филтёр орқали экстрактни насос ёрдамида тортиб олиш таклиф этилган. Ёт моддалар идиш тубида қолади. Шуни таъкидлаш зарурки, концентранган мўмиё эритмаси ачимайди, лекин суюлтирилгани моғорлаши, ачиши мумкин. Эритма механик аралашмалардан тозалангандан сўнг буғлатилади. Буғлатиш жараёни 60оСдан юқори бўлмаслиги лозим. Қуритиш дастлаб қуюқ қаймоқ ҳолатига келтирилади. Мўмиёчилар ана шу қиёмсимон қуюқ экстрактни сотишга чиқарадилар.

Тошкент фармацевтика институти, Тошкент Давлат техника университети корпоратив ҳамкорлик тадқиқотларининг интеграцион схемасига мувофиқ тозаланган мўмиё кукунни саноат миқёсида ишлаб чиқариш

учун жуда қулай бўлган инфрақизил (ИК) нур ёрдамида қуритадиган махсус вакуум-камера яратилди. Гап шундаки, мўмиёни тозалаш жараёни тез ва паст ҳароратли муҳитни талаб қилади. Яратилган қурилмада худди шу шароитга эришилди. Авваллари мўмиё одатий вакуум қуритиш жавонларида қуритилган, қимматбаҳо маҳсулот йўқотилар, кўп вақт сарфланар ва қисман унинг энг биофаол бирикмалари парчаланиб кетар эди. Таклиф этилган янги ИК-вакуум қуритгич қурилмасининг афзаллиги шундаки, бу жараён паст ҳароратда қисқа вақтда содир бўлади. Олинган мўмиё субстанцияси сифатлироқ бўлиб, таннархи арзонлашади. Яна бир муҳим жиҳати инфрақизил нурлар таъсирида, чуқур вакуум остида мўмиё қуритиш билан бир вақтда стерилланади. Ҳозирги вақтда ушбу технология бўйича маҳаллий қўшма корхонада мўмиё асил — 150 мг.ли капсулалар ишлаб чиқарилмоқда. Умуман, тиббиётда ёки халқ табобатида қўлланадиган мўмиёнинг дори турлари кўп. Улардан мўмиёнинг сувли эритмаси терига суркашга, оғиз чайишга, бурунга, кўзга, қулоққа томизишга, электрофорез қилишга, ҳатто ичишга ҳам тавсия этилади. Мўмиёнинг сувли-спиртли, мойли настойкалари, шамчаси ташқарига ишлатилади.

Табиий хусусиятлари.

Мўмиё қоялардан оқувчи шира, қадимий «Мўжизавий малҳам» бўлиб халқ орасида уни «тоғлар кони» деб аташади. Қадим-қадимдан кўпкина хасталикларни даволашда қўлланиб келинган. Уни одам оёғи етмас қоялардан, форлардан қидириб топишади. Қорларда оқиб турган жилғалар, совуқда қотиб қолган сумалак каби кўринишда бўлади. Ўзига хос, катрон ҳидли аччиқ таъмли, сувда чўкма хосил қилиб эрийди, қўл тафтида юмшайди.

У ажойиб, ўзига хос табиий шифобахш модда. Мўмиё ёрдамида синган суяк, куйган ва лат еган жойлар, ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси, жигар, ўт пуфаги, буйрак, ошқозон ости беши, бош оғриғи, камқонлик, қулоқ шамоллаши, сўнгах сили, бавосил, бод, шол, нейродермит, невралгия, пародонтоз, цистит ва бошқа хасталиклар даволаниши ҳақида илмий манбалар мавжуд. Мўмиёнинг бундай универсал даволаш хусусиятларини унинг биосинтез жараёнини яхшиловчи, антиоксидантлик, адаптогенлиги билан туншунтирилади. Демак, мўмиё таъсирида бирор-бир алоҳида хасталик даволанибгина қолмай, организмдаги хужайралар иши яхшиланади. Натижада тана тозаланади, ёшаради, организмнинг барча нохуш таъсирларга қаршилиги кучаяди.

Таркиби.

Мўмиёнинг таркибида микро ва микроэлементлар, ўнта металл оксидлари, йигирма иккита аминокислота, стероид гармонлар, оқсил, бир қатор витаминлар, эфир мойлари ва полифеноллар, углевод, мумсимон модда, алкалоидлар, аминок, ёғ, гумин ва гиппур кислоталари, клетчатка бальзамли моддалар бўлиб, ҳар бири моддалар алмашинувида тегишли таъсирни кўрсатади. Яқинда Тошкент фармацевтика институти олимлари мўмиё таркибида D-гуруҳига оид витамин мавжудлиги ва улар мўмиё таркибидаги кальций, фосфорни синган жойларга транспорт қилиши, тўплаш ҳақида фикр билдиришди. Мўмиё фаолияти сусайган периферик нерв тармоқлари ёки бош миядаги анализаторлар марказлари фаолиятини тиклайди. Мўмиёнинг таъсир механизми жуда мураккаб бўлиб, организм фаолиятига унда кечадиган процессларга кўп қиррали таъсир кўрсатади. Она табиат шунчалик доноки, биргина мўмиёнинг ўзида етмишга яқин компонентлар жамланган.

Илмий изланишлар.

Мўмиёнинг географик тарқалиши, унинг пайдо бўлиш сирларини, таркиби ва шифобахш хусусиятларини ўрганиш дунёнинг кўп мамлакатларида ҳамда ватанимизда ҳам кенг кўламда давом этмоқда. Ҳозирги замон тиббиёт муассасаларида ҳам мўмиё беморларни даволаш синовидан ўтказилгани, натижалари ижобий бўлгани тўғрисида хабарлар матбуотда учраб турибди. Масалан. профессорларимиздан В.Исмоилова, Н.Мажидов, О.Шокировлар айрим беморларни мўмиё билан даволашгани кўпчиликка маълум.

В. И. Козловская мўмиёни радикулит, плексит, нейродермит, невралгия каби касалликларни даволашда қўллаб кўрганда касалликларнинг асосий симптомлари 3-5 кун оралигида бартараф бўлиб, барча беморлар соғайиб кетган. Хусусан, қандли диабет, жигар (холецистит, гепотит), ошқозон-ичак йўли (ошқозон ва ўн икки бармоқ ичак яраси, ярали қуланж), юрак-қон томир, нафас йўли касалликларида ҳамда гепертония, миокард инфаркти, тошмалар, тромбофлебит, спондилез, полиартрит каби хасталикларни даволашда мўмиёнинг беқиёс аҳамиятини алоҳида таъкидлаб ўтган. Кўпгина мамлакатларда, хусусан, Непал ва Ҳиндистонда мўмиё билан даволашга расман рухсат берилиб, мўмиё дорихоналарда ҳам сотилади.

Кўп йиллар мобайнида мўмиёни ўрганиш бўйича илмий изланишлар Санкт-Петербург, Москва, Тошкент, Душанбе ва бошқа давлатларнинг олийгоҳларида олиб борилмоқда. Андижон тиббиёт олийгоҳи профессори Т.А.Абдурахмонов ва унинг ходимлари ҳам кўп йиллар мобайнида мўмиё таркибини текшириш билан шуғулланиб, унинг таркибини текшириб қайси касалликка қанча миқдорда берилишини, унинг замонавий табобатда қўллаш негизларини ўрганиб келмоқда.

Мўмиё ҳақида бир ярим мингга яқин мақола, китоблар ёзилган, кинофильмлар яратилган, унинг тозаланиши, қайта ишланиши, дори шакллари, қўлланилишига оид ўнлаб патентлар олинган, йигирмадан ортиқ диссертация ёқланган. Тиббиётга расман киритилганлигига қарамай, ҳанузгача у энг сирли, энг мўъжизакор, баъзан афсонавий восита бўлиб қолмоқда.

Қалбаки мўмиёлар

Мўмиё ҳақида муҳим маълумот: мўмиёнинг летал (ўлдириш) дозаси 6000 мг/кг.га тенг, бу уни қарийб заҳарсиз эканлигидан далолат беради. Лекин табиатда тоғ муми, тоғ мойи, озокерит, битум, асфальт ва бошқа мўмиёга ўхшаш моддалар борки, улар билан мўмиёни қалбакилаштирувчилар ҳам учраб туради. Қалбакилаштирилган мўмиёни ташқи кўринишидан соф мўмиёдан ажратиш қийин. Лекин уларни истеъмол қилиш ўта хавфли. Мўмиёсимон моддаларни “мўмиёчилар”, “мўмиёлоид”лар дейишади. Агар тажриба қилинадиган ҳайвонларга мўмиёлоидлар берилса, уларнинг жигари бир неча мартаба катталашиб, учинчи кунгача кўр бўлиб қолади. Шунинг учун текширилмаган, сифат назорати тамғаси қўйилмаган мўмиёни истеъмол қилиш ўта хавфлидир.

Илмий табобатда қўлланилиши.

Бу кимматбаҳо восита халқ ва илмий табобатда Тожикистон, Кавказ, Фарғона водийсида ва Тошкент клиникаларида кўп дардларга шифо берувчи мода сифатида қўлланиб келмоқда. Агар мўмиё тўғри ва мунтазам қўлланилса, тез муваффақиятга эришиш мумкин. Халқ табобатида мўмиёни буғдой дони катталиги(01-02г) миқдорда бир кунда 1-2 маҳал, асосан уйқудан олдин ичилади. Мўмиёни шарқ халқларининг дориси деб аташ мумкин. Марка-

зий Осиё, Ҳиндистон ва Араб халқлари мўмиёни ҳар хил ҳасталикларда ишлатганлар. Мўмиё муқаддас дори бўлиб, 50 дан ортиқ ҳасталикларда фойдаланилади, таркибида организм учун керакли муҳим брикмалар мавжуд. Жумладан, калий, кальций, магний, алюминий, темир, фосфор, барий, молибден, хром, цинк кабилар булиб, бу элементларни ҳар бирининг вазифаси бор. Бу элементлар етишмаса ҳар хил ҳасталиклар келиб чиқади. Шунинг учун мўмиёни касалларга берганимизда у беморларда етишмаган микроэлементларни ўрнини тўлдириб, ҳасталик ортга қайтади. Мумиёнинг биостимуляторлик таъсири аниқланган. У организмдаги имун системасини фаоллаштириб, иш қобилиятини оширади.

Умуман, мўмиёни биологик, геологик ва биоминералогик ўзгаришлар маҳсулоти дейиш мумкин бўлади

Ҳаёт пайдо бўлибдики, мўмиё ҳам бор. Қадим замонлардан бери инсонлар саломатликни тикловчи, мустаҳкамловчи шифобахш омил сифатида мўмиёдан фойдаланиб келадилар.

Мўмиё ичиш даврида чекиш ва спиртли ичимлик ичиш мумкин эмас.

Соф мўмиё таблетка, суртма дори (маз), эритма ва бошқа дори шаклида қўлланади. Мумиё беморнинг оғирлик миқдорига қараб ўлчанади, 70кг вазнгача булган беморлар 0,2, 80кг бўлганлар эса 0.3грамдан истеъмол қилиши тавсия этилади. Юқорида айтиб ўтилган ҳасталиклар, жумладан, жигар, буйрак, юрак, ўпка ҳасталикларда мумиёни иссиқ сувда ивитиб асал қўшиб истеъмол қиладилар. Иложи борича оч қоринга истеъмол қилсалар мақсадга мувофиқ бўлади. Шундан сунг 20-30 дақиқа давомида овқатланиш мумкин эмас.

Эслатма: мўмиёнинг сувли эритмалари 1 суткадан ортиқ сақланмайди.

Биринчи курс мумиёнинг миқдори 4-5г, бир марталик миқдори 0,2г.

МЎМИЁДАН СУРТМА ДОРИ ТАЙЁРЛАШ.

1-суртма дори:

5 грамм мўмиё 10 грамм сувда эритилади. 10 грамм сувли линолин қўшган ҳолда у яхшилаб аралаштирилади, устига 20 грамм какао мойи (бу мой 45 даражагача иситиб олинади) қўшиб, сўнгра яна аралаштирилади. Тайёрланган қоришмадан 10 та шамча ясалади.

2-суртма дори:

10 грамм дистилланган сувда 5 грамм мўмиё эритилади, 20 грамм сувли линолин қўшилади ва бўтқасимон қилиб аралаштирилади, 40 грамм борат вазелин қўшгач, обдон аралаштирилади. У қоронғу жойда сақланади.

3-суртма дори:

5 грамм мўмиё 10 грамм дистилланган сувда эритилади ва 10 грамм сувли линолин қўшилиб, бўтқа каби қуйилгунча аралаштирилади, кейин алоэ ўсимлиги этидан 40 грамм ва 80 грамм барот вазелин солиб, яхшилаб қоришштирилади. Тайёрланган аралашма 10 та шамча ясалади. У қоронғу ва салқин жойда сақланади.

Шуни яхши билиш лозимки, суртма дориларнинг барчаси сопол идишда тайёрланади.

Ичиш қондаси

5 грамм мўмиё 10 чой қошиқ қайноқ сувда эритилади. Ҳар кўни икки маҳал бир чой қошиқдан оч қоринга эрталаб уйқудан тургач, нонуштадан 30-40 дақиқа олдин, сўнгра кечқурун кечки овқатдан 2-3 соат ўтгандан кейин уйқу олдидан ичилади. Мўмиё эритмасининг ўзи ичилмай-

ди, уни сув ёки чой билан ичилади. Мўмиё эритмаси шиша идишда салқин жойда сақланади. У тугагач, яна 5 грамм мўмиё юқоридаги тартибда тайёрланади.

Касалликнинг оғир ёки енгиллигига қараб ёки бирга кечаётган касалликларни эътиборга олиб, бемор бутунлай соғайиб кетгунча даволаниши керак. Қаттиқ азоб берадиган оғриқларда оғриқни қолдириш учун мўмиёни новокаинда эритиш зарур.

Маститларда, ўсмаларда, тромбозларда мўмиёни ичишдан ташқари кечаси компресс ҳам қилиш лозим. Бунинг учун докани тўрт буклаб, мўмиё эритмасига ботириб олиб, оғриётган жойга қўйилади. Бу ҳолат даволаниш курси мобайнида ҳар куни кечқурун ётиш такрорланади.

Беморларнинг неча ёшдалиги аҳамиятсиз, бироқ болаларга мўмиё миқдорини камайтириб беришни унутмаслик лозим. Мўмиё билан даволаниш даврида бошқа дори-дармон ичиш шарт эмас, чунки мўмиё универсал антибиотик ҳисобланади, иккинчидан у билан бирга ўзга дорилар ичганда мос келмай қолиши мумкин. Мўмиё билан бирга бошқа табиий антибиотиклар — асал ва унинг захрини қўллаш яхши натижа беради.

Мўмиёнинг яхши эрувчанлигини ҳисобга олиб, у сув, сут, чой, шарбат, шифобахш ўсимликлар дамламаси, асал билан ичилади.

Касаллик тарқатувчи кўпгина микроорганизмлар туфайли яллиғланиш жараёнлари келиб чиқади. Агар тоза мўмиё қоидаси асосида тўғри истеъмол қилинса (наҳорда оч қоринга 5 фоизли эритмаси ичилади) деярли ҳамма микроб ва вируслар ўлади.

Турли касалликларни даволашда мўмиёни клиник рецептураси қуйидагича:

Меъда ва ўн икки бармоқ ичак йўли касалликлари, (ошқозон, жигар, қораталоқ,) қовуқ хасталиги (сийдик тугилиб қолганда), колитлар, гастритларда.

1. Эрталаб наҳорда, оч қоринга ичиш мақсадга мувофиқ. Кунига 1 - 2 маҳал эрта наҳорда ва кечқурун ухлаш олди-дан ичилади. Даволаш муддати 25-28 кун, касаллик ўтказиб юборилган бўлса, ўн кунлик танаффусдан кейин, яна бир даво муддати такрорланади.

Бир марта ичиш учун бериладиган мўмиёнинг энг юқори миқдори беморнинг оғирлик миқдорига қараб ўлчанади, -0.02- 0.4 - 0.5 граммдан:

70 кг вазнгача булган беморлар 0.2, 80кг бўлганлар эса 0,3 - 0,4, 90 кг ва ундан эқори оғирликда 0,4-0,5 граммдан истеъмол қилиши тавсия этилади.

Сутда эритиб истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ: 1:20 нисбатда (1-2 ош қошиқ , сувда эритса ҳам бўлади, бунда таъбга кўра сувга асал аралаштирилади ёки шарбатларда (узум ва бодринг) эритилган ҳолда ҳам галма-галдан ичиш мумкин, петрушка, черника, зира ва тухум саригини аралаштириб қўллаш ҳам мумкин. Бир курс даволаниш учун беморнинг оғирлигига қараб 0,2-0,5 граммдан 10-25 грамм мўмиё зарур.

Яра касалликларида, меъда-ичак йўли ва ҳазм аъзолари хасталикларида қатъий парҳезга риоя этиш, овқатни меъёрида истеъмол қилиш лозим. Бу жараён давомида алкоғолли ичкилик ичиш мумкин эмас. Даволаниш даврининг 7-11 кунидан бошлаб, оғриқ тўхтайдди. 94 фоиз беморлар соғайиб кетади.

2. Шикастланиш, жароҳатланишда агар жигар жароҳатланган бўлса, беморга 0,2 грамм мўмиё 0,5г. заъфарон ёки сачратқи (цикорий) шарбати ва 0.5г арман гилидан қўшиб ичилади.

3. Жигар ва буйрак хасталигида. — 3 г. мумиё 3 литр қайнаган сувда эритилади. Овқатдан 30 минут олдин 20 мл дан 3 маҳал ичилади. Қанд довлагани шарбати билан ичиш яхши натижа беради. 10 кун ичиб, 3 кун дам олиш керак. Бир курс даволаш учун 15г мумиё керак бўлади.

4. Ичаклар атонияси (тонуснинг пачайиши, сусайиш) ва қабзиятда — 2г мумиё 2 литр қайнаган сувда эритилиб 100 мл дан наҳорда 10 кун ичилади.

5. Сийдик қопи ва сийдик йўллари касалликларида — 0,2 г мумиёни илиқ сутда 3 маҳал ичиш керак. Кечаси уйкуга ётишдан олдин 1г мумиёни 100мл илиқ сувда эритиб пуркаб ювиш керак. Бир курс даволаш учун 15г мумиё керак бўлади.

Диспепсияда (жигилдон қайнаши, кўнгил айнаши, кекириш, қайт қилиш).

0.2 г мумиёни сут ёки чой билан 2 маҳал эрталаб ва кечкурун 34-36 кунгача ичиш тавсия этилади. 10-15 кун соғайиш бошланади.

Жигилдон қайнаши, кўнгил айнаши ва кекиришда мумиё 0,2 граммдан кунига икки маҳал эрталаб ва кечкурун уйку олдида ичилади. Даволаш курси 25 кун. Нохуш аломатлар 10 кун ичида йўқолади.

Сурункали аллергия касалликлар ва шамоллашда, ангина, тумов нафас йўллари яллиғланиши, аксириш ва йўталда.

1. Яллиғланиш ва аллергия касалликлар, тумов, юқори нафас йўллари катарити, аксириш, йўтал, ангинада 0,2-0,5 грамм мумиё эрталаб ва кечкурун сут ёки асал билан ичилади. Ангинада 10 фоизли мумиё эритмаси билан томоқ чайилади. Касалликнинг оғир-енгиллигига қараб, 1-3 бор

даволаш курси ўтказилади. Бир даволаш курси ўртасида 10 кундан танаффус қилинади. Даволаниш курси 25-28 кун давом эта, 10-25 грамм мумиё ишлатилади.

2. Юқори нафас йўллари шамоллаганда, бронхиал астмада мумиё кунига 0,2-0,5 граммдан икки маҳал (эрталаб ва кечкурун уйку олдида) ичилади. Даволаш курси 25-28 кун. Касалликнинг оғир-енгиллигига қараб, 1-3 марта даволаниш мумкин. Даволаниш даври ўртасида 10 кундан танаффус қилиш керак. Бу касалликларда мумиёга сигир, айиқ ва бўрининг ёғи билан ҳамда гиёҳлардаги зира, петрушка, коккос ёнғоғининг ёғи ва тухумнинг саригини аралаштириб ишлатилса яхши самар беради.

3. Ангина, йўтал, аксиришда мумиёдан 0,2-0,3 граммдан сут ёки қаймоққа қўшиб, наҳорда 20-25 кун ичилиши керак, сўнг қайтарилади.

4. Грипп эпидемияси тарқалган пайтда кунига икки маҳал 0,2 граммдан мумиё ичилади, бу гриппнинг олдини олади.

Бурундан қон оқишида.

0.1г мумиёни камфора ёғига 1:5,1:8 нисбатда аралаштирилиб, бурун тешикларига томизилади ва айна пайтда 0.2г мумиё сут билан ичилади. Даволаниш курси 25 кундан икки марта такрорланади, ўртасида 10 кундан танаффус қилиш керак.

Йирингли отит, ўрта кулоқ яллиғланиши ва кулоқ оғирлашишида.

Ибн Сино ўз асарида шундай ёзади: «Кулоқдан йиринг оқишига қарши бир арпа дони миқдоридаги мумиёни гул ёғи ва ғўра узумнинг суви билан қўшиб, пилик ҳолида ишлатилади.

Мўмиёнинг 10 фоизли эритмасидан эрталаб ва кечқурун 3-4 томчидан қулоққа томизилади. Айни пайтда мўмиёни 0,2-0,3 граммдан сут ёки асал билан ичиш лозим. Натижада қулоқ йирингдан тозаланади, оғриқ қолади ва тананинг яллиғланишга қарши қобилияти ошади.

Тромбофлебитда жумладан, оёқдаги чуқур веналар тромбофлебитда.

20-25 кун мобайнида 0,25-0,3 граммдан мўмиё ичилади, даволаш курслари ўртасида 5 кундан танаффус қилинади. Мўмиё таъсирида оғриқ камаяди, ЭЧТ нормаллашади, шунингдек, қоннинг лейкоцитлар формуласи ҳам маромига келади, қонда гемоглобин миқдори ортади ва ҳоказо. Бир марталик муддатига 5-15 грамм мўмиё қўлланади.

Қандли диабетда.

Қандли диабетда — бир кунда икки маҳал эрталаб но-нуштадан бир соат олдин ва кечқурун ётишдан олдин 0.2 г мўмиёни эритмаси ичилади. 10 кун ичиб 5 кун дам олинади. Бир курс даволанишга 10-12 г мўмиё керак бўлади.

Бош оғриғи, мигрень, бош айланиши, эпилепсия, юз нерви фалажлигида.

1. Мўмиёни 0.2-0.3 г ни сут билан 1:20 нисбатда аралаштириб наҳорга ва кечқурун ётишдан олдин 25 кун давомида ичилади. Зарурат бўлса яна бир курс даволашни 10 кун ўтказиб бошлаш мумкин.

2. Бош оғриғи, мигрень, бош айланиши, эпилепсия, юз нерви фалажлигида: 0.07 г мўмиё майоран (гиёҳ) дамламаси ёки шарбатига аралаштириб ичилади.

3. Бош оғриғида - 0.2 г мўмиёни ухлашдан олдин 10 кун ичиб 5 кун дам олинади.

Дудуқланишда.

Арастуниг айтишича, мўмиёни асалга аралаштириб тилга сурилса, касалликлар оқибатида келиб чиққан дудуқланишни тугатади, ҳатто туғма қарликдан фориг этишда фойдаси тегиши мумкин.

1. Мўмиёни асал билан 1:5, 1:8 нисбатда аралаштирилади ва шу аралашмадан кунига 0.2г дан ичилади. Давола-нишни тўрт ой давомида олиб борилади.

2. Дудуқланишда тилни мўмиёнинг асал билан аралаш-маси тилга суртилади.

Ўпкадан қон кетишида.

Ўпкадан қон кетганда 0,2-0,5 грамм мўмиё шарбат (олча, шафтоли шарбати) билан кунига 2-3 маҳал кечқурун уйку олдидан ичилади. Даволаш даври 15 кундан 3-4 марта ўтка-зилади. Бу даврлар орасида 10 кундан танаффус қилинади.

Бронхиал астмада.

1. Мўмиёни 1:20 нисбатда сут, асал ёки мол ёғи билан аралаштириб, наҳорга ёки ётишдан олдин ичилади ва бир вақтнинг ўзида томоқ фарғара қилиб чайилади. Даволаш курси 25 кун 10 кунлик танаффус билан. Умумий 1-3 марта даволаш курси қайтарилади.

2. Йиринг-яллиғланган ва юкумли яраларда ярага мў-миёнинг 10 фоизли эритмаси ёки суртма дориси суртилади. Айни пайтда мўмиё эритмасидан 0,2-0,5 граммдан кунига икки маҳалдан ичилади. Шунда яранинг оғриши камаяди, яллиғланиш жараёни йўқолади, тўқималар тезроқ битади.

Астма-зиққинафаслик, бирдан бўғилиб, нафас сиқиб қолиши, бронхлар тешигини торайиб қолиши.

Астмани бутунлай даволаб бўлмайди, аммо уни ҳалқ та-бобати ёрдамида енгиллаштириш мумкин. Сўнгги вақтларда астманинг кўринишлари нисбатан кўпайди. Бунинг саба-

би оддий: аллерген турларининг кўпайиши, экологиянинг ёмонлашиб бориши ва инсон организмда иммунитетнинг пасайиб кетиши. Бронхиал астмани даволашда унинг турларига эътибор бериш лозим, уларнинг ҳар бири турли муолажаларни талаб қилади. Шунинг учун ҳалқ табobati билан даволаётганда ҳам шифокор маслаҳати керак.

Суяк бўғимлари синганда, кўкрак қафаси шикастланганда, бўғин чиққанда, мускуллар лат еганда, тери тилинганда

1. Мўмиё (0,2-0,5 граммдан) ичилади. Гипс боғлама олиб ташлангандан сўнг зарарланган жойга суртма сурилади. Даволаш даври 25-28 кун. Касалликнинг оғир турларида даволашни 4 мартага қадар ўтказиш мумкин. Муддатлар орасида 5 кун танаффус қилинади. Суртма доридан даволаш вақти давомида мунтазам фойдаланилади. Бунга 15 грамм мўмиё этади. Мўмиё таъсирида суякнинг қадоқланиш жараёни ва синиқнинг битиши 13-17 кунда якун топади.

2. 0.5 г мўмиёни атиргул ёғи билан аралашмасини синган жойга суртилса, битиш жараёни тез кечади.

Бўғим ревматизмида.

1. Бўғим ревматизмида 0.5 — 0.75г мўмиёни атиргул ёғи ёки истагингизга кўра бошқа ёғлар билан аралаштириб, унга 3-4 та тухумнинг саригини аралаштириб оғриган жойга суртилади.

2. Бўғимлардаги оғриқда — 100г суюқ асалга 0.5 г мўмиё аралаштирилади. Кечасига компресс қилинади, эрталаблари эса 0.2 г мўмиё ичилади. 10 кун ичиб 5 кун дам олиш керак. Бир курс ичиш учун 6г мўмиё керак бўлади. Бутунлай тузалиб кетиш учун 2-3 курс даволаниш лозим.

3. Бўғин оғриқлари, туз йиғилишида оғриётган жойга мўмиёдан тайёрланган суртма дори 5-6 дақиқа давомида

суртилади ҳамда 0,2-0,5 граммдан мўмиё ичилади. Даволаш курси 25 кун. Заруратга кўра, орадан беш кун ўтказиб, даволашни такрорлаш мумкин.

Ревматизм 3 ёшгача бўлган болаларда учрамайди. Бироқ тез-тез такрорланувчи томоқ оғриқлари, хусусан ангина кейинчалик ревматизмга сабаб бўлиши мумкин. Агар фарзандингиз йўтал, ютинганда оғриқ бўлиши ёки овоз бўғилишидан шикоят қилса, албатта, муолажани бошланг. Дори — дармонлар билан организмни заҳарлашни истамайман десангиз, уй шароитида мойчечак ёки мармарак дамламаси билан оғизни фарғара қилдилинг. Антисептик воситалар ёрдамида томоққа ишлов бериш ҳам мумкин.

Таянч ҳаракат аъзолари, асаб толаларининг периферик касалликларида (радикулитлар, плекситлар, невралгиялар)

1. 8-10 фоизли мўмиё эритмаси 20 кун мобайнида оғриётган соҳага 5-6 дақиқа давомида суртилади. Айни пайтда 0,2-0,5 граммдан мўмиё сут ва асал билан ичилади. Мўмиё суртиш ва енгил уқалаш натижасида мускуллардаги оғриқни йўқотади.

2. Радикулит, неврит, неврология хасталикларини даволашда мўмиёнинг 8-10 фоизли спиртли эритмасидан 5-6 дақиқа давомида оғриган жойга 20 кун суртилади. 0,2 грамм мўмиё сут ва асалга 1:20 нисбатда аралаштириб ичилади.

Кўл-оёқ экземасида.

Оёқни аввал иссиқ сувга бироз вақт солиб ўтирилади, кейин қуруқ қилиб артиб, мўмиё суртма дориси суртилади. Бу касаллик тузалиб кетгунича ана шундай усулда мунтазам даволанишни тақозо этади.

Аёллар ва эркаклар бепуштлигида, жинсий ожизликда.

Бепушандликда (аёллар ҳам, эркаклар ҳам) эркакларда жинсий кувватни оширади, аспермияда (эркакларда уруғнинг сифатсизлиги) 0,2-0,5 грамм мўмиё, сабзи суви, чаканда мойи, черника шарбати билан кунига икки маҳал ичилади. Даволаш курси 25-28 кун, орада беш кундан та-наффус қилинади. Даволашнинг 6-7 кундаёқ натижа сезилади.

Аёллар касалликлари, аёллар жинсий аъзолари тўқималаридаги нуқсонлар (қин девори, бачадон бўйни эрозияси)

1. Аёллар касалликлари, аёллар жинсий аъзолари тўқималаридаги нуқсонлар (қин девори, бачадон бўйни эрозияси) ва бошқа яллиғланиш жараёнларидир. Эрозия пайдо бўлган жойга 4 фоизли мўмиё эритмасига шимдирилган малҳам қўйилади. Даволаш курси 2-3 ҳафта, агар зарурат бўлса, 10 кундан кейин яна такрорланади. Бир вақтнинг ўзида беморга 0,2-0,5 граммдан кунига бир маҳал мўмиё ичиш ҳам тавсия этилади, шунда у тезроқ тузалади. Давони кечкурун ётиш олдида амалга оширган маъқул. 5-7 кунга бориб, ярадаги йиринг йўқолади, эпителий тез ўсиб, яра битаётгани кузатилади. Бир даволаш курсига 15-25 грамм мўмиё етади.

2. Аёлларнинг ва эркакларнинг уруғи заифлашганда 0,2-0,3 грамм мўмиёни сабзи шарбати билан наҳорда ва кечкурун уйқудан олдин 20-25 кун ичилади. Агар мўмиё тухум сарифига қўшиб ичилса, 6-7 кундаёқ жинсий фаолиятнинг кучайиши кузатилади.

Кўкрак безларининг шамоллашида. (Мастит)

Маститларда, ўсmalarда, тромбофлебитда, полиартритда мўмиёни ичишдан ташқари, кечаси компресс қўйиш лозим. Бунинг учун докани тўрт қават буклаб, юқоридаги мў-

миё эритмасига хўлланилади ва оғриётган жойга қўйилади. Компрессни ҳар кун даволаш курси мобайнида, кечкурун ётиш олдида қўйилади.

Йиринг-яллиғланган ва юқумли яраларда.

1. Яраларни мўмиёнинг 10% ли эритмаси ёки 2-3% ли малҳам суртиш керак.

2. Куйган, тешилган яраларда 3г мўмиёни 200мл сувда эритиб, суртиш керак.

3. Юзга тошган хуснбузар, йирингли ярачалардан халос бўлиш учун 10 фоизли мўмиё эритмаси тоза ювилган юзнинг зарарланган жойларига суртилади, шу асно 25 кун мобайнида кунига икки маҳал 0,2-0,5 граммдан мўмиё ичилади. Зарурат бўлганда даволаш курси 10 кундан сўнг такрорланади.

Суяк силида

Суяк силида (чаноқ-сон ва тизза бўғими, умуртқа поғонаси сили) мўмиё 0,2-0,5 граммдан кунига 2 маҳал 25 кун мобайнида ичилади, 5 кун танаффус қилингандан кейин даволаш яна такрорланади. Даволаш даври учун 10-25 грамм мўмиё кифоя. Мўмиёни 1:20 нисбатда сут ёки асалда эритиб ичилади.

Гипертонияда.

1. Гипертонияда бир кунда бир маҳал, овқатдан 1 соат кейин ичилади. 0-15-0.2г мўмиё сутда эритилиб, 10 кун ичилади ва 5 кун дам олинади. 6 г мўмиёни қабал қилингандан кейин бир ой дам олиб, 2-3 курс даволашни қайтариш мумкин.

2. Қон босими жуда кўтарилиб кетганда эса, бемор инсульт бўлиб қолиши, кейин у фалажга айланиши мумкин. Мана шундай асоратларга йўл қўймаслик учун қон босими жуда кўтарилиб кетганда (буанда беморнинг боши айланади,

кўнгли айнийди, қайт қилади) унга тезда бир грамм мўмиёни озроқ сувда эритиб ичириш керак. Одатда беморнинг артериал қон босими 15-20 дақиқадан кейин тахминан 20 симоб устуни жадвали даражасида пасайиб, инсульт пайдо бўлиш хавфи йўқолади.

3. Мўмиёнинг қонни суюлтириши ва қон томирлар деворидан холестеринни чиқариб юбориши аниқланган. Юрак-қон томир хасталиklarини даволашда мўмиёдан биринчи босқичда 0,1 граммдан кунига 2 маҳалдан, иккинчи декадада 0,2 граммдан кунига 2 маҳалдан, учинчи декадада 0,3 граммдан кунига 2 маҳалдан истеъмол қилиниши керак.

Ўт пуфагида тош бўлганда.

Бир литр сувга 1 г мўмиё эритилади. Шу эритмадан 200г дан кунига овқатланишдан 30 минут олдин 3 маҳалдан ичилади. 10 кун ичилади ва 5 кун дам олинади. Бир курс даволанишга 12 г мўмиё керак бўлади.

Геморройда. (бавосил)

Бир кунда икки маҳал, эрталаб наҳорга ва кеқурун ётишдан олдин 0,2г дан ичилади. Бир курс даволаниш 10 кунлик танаффус билан 25 кунни ташкил қилади.

Шу билан бар вақтда мўмиёнинг 1:5-1:8 нисбатдаги эритмаси билан бемор орқа чиқарув аъзосига суртма таркибли шам суртиб туриши шарт. Бу жараён 3-4 ой давомида бир ойлик танаффус билан бажарилади. Касаллик ўтиб кетган ҳолатларида 6-8 ойда тузалди.

Яхшироқ натижага эришиш учун эритмага сигирнинг ёғи ва шафтоли ёғидан аралаштириш мумкин.

Қабзият — кўпгина касалликлар сабабчиси, организмда оғир ҳолат эканлигининг хабарчисидир. Йўғон ичак ҳаракат функциясининг бузилиши, марказий асаб системасининг айрим бўлимлари зарарланиши, таркибида

ўсимлик клетчаткаси кам бўлган озиқ-овқатлар истеъмол қилиш, суюқлик кам қабул қилиш, овқатланиш тартибининг бузилиши, ҳазм қилишнинг сустлашиши, стресслар, жисмоний машқларнинг камлиги — буларнинг ҳаммаси қабзиятни чиқаради. Қабзият билан азоб чекадиган кишиларда нафақат меъда, балки кўп миқдорда бутун организм азият чекади. Бундай беморларда ҳолсизлик, ланжлик, уйқунинг бузилиши, таъсирланувчанлик, бош оғриғи, бош айланиши, оғизда ёқимсиз таъм вужудга келиши мумкин. Қабзиятни даволашда энг аввало меъда-ичак трактини ҳуқна ёрдамида тозалаш зарур. Сутка мобайнида ҳеч нима тановул қилмасдан фақат қайнатилган сув ичиш тавсия қилинади. Сувга озгина асал кўшиш мумкин. Қабзият вақтида кунлик таомнома асосини суюқлик ва диетик клетчатка ташкил этади.

Қабзият билан курашда бундан ташқари қуйидагилар тавсия қилинади:

1. Нажаснинг 2 сутка давомида келмаслигига йўл қўймаслик.
2. Уйқудан уйғонган заҳоти, эрталаб 1 стакан сув ичиш.
3. Рефлекс ҳосил қилиш учун ҳожатга чақирув бўлмаганда ҳам ҳожатхонага бориш.
4. Овқат рационидан гўштли шўрвалар, қовурма гўшт, кондитер маҳсулотлари, ширинликлар, сут чиқариб ташланиши керак.
5. Ҳар кун баргизуб уруғи, крушина пўсти, крапива, жостера меваси қайнатмасидан ичиб туриш керак.
6. Ҳафтасига бир марта оч қолиш, ошқозон-ичак трактини тозалашда қуйидаги парҳезга амал қилиш мақсадга мувофиқ: пишган сувли сабзавотлар ва мевалар, олма ва янги карамдан салат. Қабзиятнинг ҳар қандай турида ҳам шифокор билан маслаҳатлашиш керак. Ичакларнинг бўша-

лиши учун энг яхши вақт — бу овқатдан 30 дақиқа кейин ёки уйқудан 2 соат аввал, уйқудан кейин эрталаб доимо диққатингизни ичакларингизни бўшашига қаратинг.

Қабзиятнинг ҳар қандай турида ҳам шифокор билан маслаҳатлашиш керак.

Пародонтозда, тиш оғриғи, милк, оғиз бўшлиғи шиллиқ пардаси, маҳаллий яллиғданиш реакциясида.

1. Пародонтозда (тиш оғриғи, милк, оғиз бўшлиғи шиллиқ пардаси, маҳаллий яллиғданиш реакцияси) 0,2-0,5 граммдан мўмиё 25 кун мобайнида кунига икки маҳал уст ва асал билан ичилади. Аини пайтда мўмиёнинг 5 фоизли эритмасидан аппликация қилинади. Комплекс даво қилинганда мўмиё яхши фойда беради ва касалликнинг асосий аломатлари тез йўқолади.

2. 100 мл сувда 2.5г мўмиёни эритиб, эрталаб ва кечкурун оғизни чайиш керак.

3. Тиш кариеси, тиш оғриғида 0,1-0,5 грамм мўмиёни бармоқ билан хамир ҳолига келгунча эзилади ва оғриётган тишга, унинг атрофига қўйилади.

Циститда (сийдик йўли яллиғланиши)

2-3г мўмиёни иссиқ сувда эритилиб, пуркаб ювилади. Ўн минут ичида оғриқлар ва ачишиш тўхтайд.

Глаукомада

0.2 г мўмиёни овқатланишдан 30 дақиқа олдин, эрталаб сутда ёки сувда эритиб ичилади. 10 кун даволангандан сўнг 5 кун танаффус қилиш билан 3-4 курс даволанади.

Гайморит, фронтитда

Гайморит, фронтитда 10 фоизли мўмиё эритмасига 5 мл. глицерин қўшиб, кунига 3 маҳал 3-4 томчидан бурунга

томизилади ва 0,4-0,5 граммдан кунига икки маҳал мўмиё ичиб турилади.

Тана қувватини ошириш учун.

Тана қувватини ошириш учун мўмиёдан қуйидаги дори воситаси тайёрланади: 5-8 грамм мўмиёга бир неча томчи сув қўшилади, яхшилаб эзиб, устига 500 грамм тоза асал аралаштирилади. Яхшилаб аралаштириб бўлгач, бир ош қошиқдан кунига 3 маҳал оч қоринга ейилади. У қоронғу, салқин жойда сақланади.

Соч тўкилиши ва калликда.

1. Соч тўкилиши ва калликда мўмиёнинг 1% ли яни 1г мўмиёнинг 100мл сувдаги эритмаси бошга суртилади.

2. 50% қариқиз ва 50% ялғиз аралашмасидан дамлама тайёрланади. Ана шу дамламага мўмиёнинг 1% эритмаси аралаштирилади-да, ундан 1 ош қошиқ олиниб 1 стакан қайнаган сувда чойга ўхшаб дамланади. Бошни бир кунда бир марта артилади.

3. Куйиш сабабли калликда — 3г мўмиё 150 г сувда эритилади. Унга 150 г дистилланган сув қўшилади. Суюқликни бир кунда бир марта суртилади.

Аллергияда.

Мўмиё билан аллергияни даволаш энг яхши усуллари-дан бири ҳисобланади.

Бир грамм мўмиёни 1 литр сувда эритилади. Ҳар кун эрталаб бир маҳал қабул қилинади: болалар учун 1-3 ёшда 50мл, 4-7 ёш 70 мл, 8 ва ундан юқори ёшда 100мл эритма ичилади.

Агар аллергия жуда кучли бўлса, кундузи ҳам ичиш мумкин, бироқ бунда дозани икки барабар камайтириб ичиш лозим. Мўмиё сийдик хайдовчи бўшаштирувчи хусу-

сиятга эга. Экземада, эритмадан кучлироқ 1г мўмиёни 100 мл сувдаги эритмасидан фойдаланилади.

Мўмиёнинг таъсир кучи жуда кучли бўлиб: ҳаттоки тўмоқнинг шиллик қавати шиши натижасида хуррак отиш ҳолати пайдо бўлиш ҳам даволашнинг биринчи кунларидаёқ ўтиб кетади. Даволаш курси 20 кундан кам бўлмаслиги керак.

Поллинозда мўмиё, асал ва алоэ шарбатидан тент миқдорда олиб яхшилаб аралаштирилгач нўхатдек катталиқдаги думалоқчалар тайёрлаб олинади. Сўнг уларни шиша идишга солиб салқин жойда сақланади. Кунига наҳорда оч қоринга бир дона “нўхатча”ни шимиб ютиш керак. Бу муолажа икки ҳафта бажарилгач, бир ой танаффус қилинади, кейин яна давом эттирилади. Аллергик ринит шиллик қаватининг бирон бир моддага нисбатан таъсирчанлиги туфайли юз беради. Ҳозирда тумовнинг бу тури аҳоли орасида кўп тарқалган. Сабаби истеъмол қилинаётган маҳсулотлар таркибида суюқ буюқ моддалар мавжуд. Кундалик турмишимизда ишлатаётган ювиш ва тозалаш воситалари таркиби ҳам аксарият кимиёвий моддалардан иборат. Ташқи муҳит экологиясини тобора ўзгариши инсон саломатлигига таъсир этмай қўймайди. Бунинг натижасида аллергия касалликлар сони тобора ортиб бормоқда.

Бу касалликнинг белгилари: аллергия тумов айниқса баҳор ва куз мавсумларида авж олади сабаби айнан шу дамда ўсимликлар чангланади. Бундан ташқари уй ҳайвонлари, мушук, ит жуни, парандаларнинг патлари дори-дармонлар беморнинг тинимсиз аксириши кўзларининг қизариши нафас қисишига замин бўлади. Эндиликда бу маддалар бемор учун яққол алларген ҳисобланади.

Аллергияга чалиниш кўпинча танада кальций моддасининг етишмаслиги оқибатида содир бўлиши мумкин. Кальцийга бой бўлганлиги учун тухум пўчоғи ҳам кўпгина

касалликлар сингари аллергиянинг енгил турини даволашда ҳам ёрдам беради. Организмдан зарарли моддаларни чиқариб ташлаш баробарида, кўплаб микроунсурлар (фтор, мис, темир, фосфор, олтинугурт, кремний, руҳ сингарилар)га бой бўлганлиги боис тухум пўчоғи организмнинг ташқи таъсирларга нисбатан иммунитетини оширади. Лекин муолажа давомида янчилган тухум пўчоғини кунига бир чимдимдан бошлаб бир чой қошиққача етказиб истеъмол қилиш меъёр ҳисобланади.

Аллергик касалликлар (масалан бронхиал астма, эшак ем, ринит, тумов, поллиноз, дори ёки овқат аллергияси сингарилар) дунё бўйича кенг тарқалган бўлиб, аҳоли орасида тобора кўпайиб бормоқда. Олимлар бу хасталикнинг тобора “илдиз” отишига антибиотиклардан доимий фойдаланиш, шунингдек турли синтетик материаллар, буюқлар ва ҳар хил кимиёвий моддаларнинг кўп қўлланилишини сабаб қилиб кўрсатишмоқда. Бундан ташқари уй каналари, ҳайвонлар жуни, гул ва ўсимликлар чанги, турли масалликлар ҳамда бактериялар ҳам аллергияни кўзғатиш хусусиятига эга.

Касаллик аксарият ҳолларда бурун ва кўз шиллик пардасининг яллиғланиши билан кечади. Беморнинг кўзи қичишади, қовоқлари қизариб, шишиши мумкин. Кўз ичига худди кум тикилиб қолгандек туюлади. Бемор ёруғликка қарай олмайди, кўзидан тинмай ёш оқади, ҳатто, кўзини очолмай қолади. Шунингдек, танглай, ҳалқум, бурун ва кулоқ ҳам қичишади. Баъзан бурни битиб, нафас олиши қийинлашади. Бундан ташқари бемор тез чарчаб қолади, ҳоли қурийди, иштаҳаси бўлмайди, терлайди, асабийлашади, тажанг бўлади, кечалари яхши ухлай олмайди. Даволашда бурун бўшлиғини йлиқ сувда ювишдан самаралироқ восита йўқ. Агар ярим пиёла қайнатилган сувга ярим чой қошиқ ош тузи солиб чайсангиз фойдаси янада кучли бўлади. Тузли эритма шиллик қаватдаги шишни йўқотиб, нафас

олишни енгиллаштиради. Агар бурундаги ажралмалар йиринг аралаш бўлса тузли эритмага 1 томчи йод қўшилади.

Мабодо, аллергенлар (гул чанги) терига тушса, терида аллергик реакциялар пайдо бўлади. Ошқозон ичак йўлига тушганда одамнинг кўнгли айниб, қайт қилади, ичи кетади, қорни оғрийди ва шунга ўхшаш ҳолатлар юз беради.

Аллергияга чалинган киши аввало бир неча хил тиббий текширувлардан ўтиб ўзидаги касаллик турини аниқлаши лозим. Шунингдек, аллергик касалликлар асосан баҳор ойларида, айниқса дарахтлар гуллаётганда хуруж қилишини унутманг. Бундай вақтда ўтлоқда оёқяланг юрманг, арилар уясига яқинлашманг, ўткир ҳидли атирлар ҳашаротларни ўзига жалб қилишини ёдда тутинг. Бундан ташқари сайр қилиш вақтини куннинг иккинчи ярмига мўлжалланг, чунки эрталабқи соат 5 билан 11 оралиғида ҳавода ўсимлик чанглари кўпаяди. Аллергик реакция берувчи антибиотиклардан камроқ фойдаланинг, тумовга қарши томчиларни узоқ вақт ишлатманг, умуман ҳар бир муолажани (айниқса уй шароитида) қўллашдан аввал шифокор билан маслаҳатлашинг.

Эслатма: Бир кеча-кундузда ичиладиган мўмиё миқдори кўпи билан 1 грамм бўлиши керак, бу миқдор катталар учун, болаларга эса ундан икки баробар кам истеъмол қилиш тавсия этилади.

Мўмиёни хосиятлари борасида сўз кетар экан, қуйидагиларни қайд этиш лозим бўлади:

– мўмиё безарар, заҳарли эмас, хавfli ўсмаларни чақирмайди;

– касалликнинг босқичига қараб тананинг ўзига ҳослиги, ёшига қараб меъёрланиш бўлади. Баъзи ҳолларда мўмиёни истеъмол қилинганида ич кетиши, кўнгил айниши, қайт қилиш ва бошқа ноҳушликлар содир бўлиши ҳам мумкин. Бундай пайтда мўмиёнинг истеъмол меъерини камайтириш ёки тўхтатиш лозим бўлади;

– беморнинг ёши кичик бўлса, мўмиё эритмаси чой қошиқда берилиши мумкин;

– мўмиёнинг эритмадаги концентрацияси 5% ошган бўлиши керак. Шундагина барча касаллик чақирувчи микробларнинг, шу жумладан, анча бардошли ҳисобланувчи стафилококклар ва стрептококклар, бир қатор вируслар нобуд бўлиши кузатилади;

– мўмиё ичилганда бошқа моддаларни ичишга ҳолат бўлмайди, чунки у универсал антибиотк ҳисобланади, бундан ташқари моддалар орасида сиғиша олмаслик ҳодисаси бўлиши ҳам мумкин. Мўмиё билан бирга муштарак ҳолда табиий антибиотиклар бўлмиш асал, асалари сути, шифобахш гиёҳлардан фойдаланилса, даволанишнинг самараси ортади;

– мўмиё истеъмол этилганда тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ичиш мақсадга мувофиқ эмас.

Умуман олганда, мўмиё кўркам табиатнинг бебаҳо шифобахш инъоми бўлиб у даволовчи кенг қўламли таъсир кучига эга бўлган табиий антибиотик модда ҳисобланади. Бу модданинг ҳали ўрганилиб интиҳосига етилмаган кўпдан кўп хосиятлари тиббиёт аҳли томонидан очилади.

Йиллабу, ҳафталаб, хоҳ эртаю кеч,

Уйингиздан ўн нарсаримасин ҳеч.

Қатигу, хоҳ гўшту, думба ёғ, ҳасил,

Асалу, нон, мева, сариёғ, шиннию, гуруч.

Абу Али Ибн Сино

Инсон табиатнинг бир қисми бўлгани учун, ҳаётда учрайдиган минглаб касалликларга табиатнинг ўзи гиёҳларни яратиб қўйган фақат уни тўғри ишлата билиш керак. Ота-оналаримиз, бобо-момоларимиз бу гиёҳлардан ўз вақтида

самарали фойдаланишган. Бугунги кунда эса бу илмий асосланган ва ҳаётда фойдаланиб келинмоқда. Радио ва телевиденияларда ҳам бу борада кўплаб эшиттириш ва кўрсатувлар мавжуд.

Юқорида мўмиёдан фойдаланиш учун сув ва асалдан ҳамда сутдан фойдаланиш кераклиги ҳақида фикрлар берилди. Энди ана шу табиат инъомлари ҳақида икки оғиз сўз юритамиз.

Ўтмишда гидротерапия (даволайдиган сув) ва унинг турли фойдали хусусиятларини эронликлар, японлар, мисрликлар ва юнонлар кашф этиб ундан фойдаланиб келишган. Инсон танасининг 70 фоизи сувдан иборат. Танамизнинг хужайралари жуда кўп турли моддалардан ташкил топган, лекин уларнинг энг кўп қисмини сув ташкил этади. Танамизда айланаётган қоннинг ҳам катта қисми сув. Бу нафақат бизда, бошқа барча тирик мавжудотлар танасининг катта қисми ҳам сувдир. Бошқачасига айтганда, сувсиз ҳаёт мумкин эмас. Сув ҳаётнинг асоси бўлиши учун яратилган субстанциядир. Унинг ҳар бир физик ва кимёвий хусусияти ҳаёт учун яратилган. Сувдан тўғри фойдаланиш нафақат бизнинг соғлиқимиз учун катта фойда келтиради, балки организмимиз бирон бир хасталик ё беморликка гирифтор бўлганлигида сув жисмимизни тозалаш орқали унга соғлиқни қайтариб беради.

Анъанавий тиббиёт нуқтаи назаридан бадандаги ортиқча нарсалар барча касалликларнинг сабабидир. Организм сувнинг бир қисмини тана териси ва бўйрак орқали ташқарига чиқаради. Жисмимиз соғлом қолиши учун ичимлик ва озиқ-овқатларни истеъмол этиш орқали организмимизга сувни етказишимиз лозим бўлади. Соғлом бўлиш учун бир кунда 8 стакан сув ичиш тавсия берилади. Сув озиқ-овқат режимимизнинг бир қисми саналади.

Анъанавий тиббиёт нуқтаи назаридан организмимиздаги озиқ-овқатларни сув орқали яхши ҳазм этишимиз мумкин, шуниндек, кўп касалликларнинг сабаби бўладиган ич қотиш жараёнини бартараф эта оламиз.

Асал шифодир

Асални халқ табobati тавсия этадиган шифобахш неъматларнинг подшоҳи дейиш мумкин. Асал, бол фақат ширинлик бўлиб қолмай, энг аввало шифо ҳамдир.

Асалари бир кило асал тўплаш учун уясида 120-150 минг марта учиб чиқиши, тўрт юз минг чақирим масофани учиб ўтиши керак бўларкан. Бу Ер куррасини белидан ўн марта айланиб ўтишга тенг келади. Энг қизиғи, асалари ўзи йиққан асалнинг юздан бир қисминигина истеъмол қилар экан, қолгани инсонларга тўхфа этилади.

Ўтмишдаги табиблар асални бежизга «узоқ умр кўриш малҳами», «ҳаёт шарбати», деб айтишмаган. Дарҳақиқат, унинг таркибида инсон организмга ўта зарур ва фойдали юздан ортиқ биологик модда бор. Айниқса ундаги рибоза моддаси фақат тирик организмларда учрайди. Бундан ташқари, унда тана фаолияти учун муҳим глюкоза, оқсил, фруктоза, органик кислоталар, В-1, В-2, В-3, В-6, В-13, В-14, С, К, Е дармондорилари, микро ва макроэлементлар бор. Асалдаги айрим дармондори ва шифобахш моддалар бошқа ҳеч бир озуқада учрамайди.

Қадим-қадимдан турли касалликларни даволашда, одамларнинг бардамлиги, соғломлиги ва бақувватлигини таъминлашда асални тавсия қилишган, у барча дори-дармон ва малҳамларнинг асосий таркиби ҳисобланган.

Ўтмишнинг машҳур юнон файласуфи Пифагорнинг айтишича, унинг узоқ умр кўришига муттасил асал истеъмол қилиши асосий сабаблардан бўлган экан. Яна бир до-

нишманд Демокрит эса бир асрдан ортиқ яшаган бўлиб, у умрбоқийлик сирини мунтазам асал ейиш ва баданини мой билан муолажа қилишда, деб билган. Қадимий Миср, Юнонистон, Бобил, Ҳиндистон ва Хитойда беморларни асал ёрдамида даволаш урф бўлган.

Тиббиёт фанининг отаси, улуғ ҳаким Абу Али ибн Сино асалнинг кўплаб хосиятларни келтириб ўтади: «Асал мижозни тозалайди, қоннинг томирларда юришини равонлаштиради, гўшти бузилиш ва сасишдан сақлайди. Йирингли, чуқур яраларни тозалаб қотиради. Кўз хиралигидан халос этади. Бўғмадан қутилишга ёрдам беради. Бодомча безлари оғришининг олдини олади. Асал суви меъдани кучли қилади. Иштаҳани очиб, овқат ҳазмини яхшилайди. Темирраткини асал ва аччиқтош аралашмаси йўқ қилади».

Ибн Сино таъбирича, навқиронликни сақлаб қолиш учун асал истеъмол қилиб туриш керак. Айниқса ёши улғайиб қолганларга у бебаҳо шифо ва қувват манбаидир. У шамоллаш, ҳолсизлик, асаб тўқималари касалликларида яхши даво бўлади. Асал болалар ва қарияларга, танадаги модда алмашинуви бузилган кишиларга бирдай фойдалидир. Айниқса у озиб кетиш, ич қотиши, ошқозон-ичак яралари касалликларини даволашда, мияни озуқалантиришда асқотади.

Замонавий тиббиётда ҳам турли касалликларни даволашда асалдан кенг фойдаланилмоқда. Масалан, турли жароҳатлар ва яралар, шамоллаш, юқори нафас йўллари ва ўпка хасталиклари, юрак, жигар, буйрак, асаб тўқималари, ошқозон-ичак, тери ва кўз касалликлари ҳам асал ёрдамида муолажа қилинмоқда. Даволаш косметикаси, радиация туфайли пайдо бўладиган нур касалликларида ҳам асал беминнат ёрдамчидир.

Энг қизиғи, асал олинган жойга қараб уларнинг тури маълум касалликларга шифо бўлар экан. Масалан, юқори

нафас йўли шамоллаганларга тоғ асали фойда қилади. Ҳазм йўллари хасталикларида эса чўл ва далалардан олинган асал шифо бўлади. Юрак хасталикларида ўрмон асали кўпроқ наф келтирса, буйрак хуружида каштан дарахти гулининг асали қўлланилади.

Камқонликда асални малина билан бирга истеъмол қилиш тавсия этилади. Асал дармонсизлик ва сил касали туфайли пайдо бўлувчи камқувватликда ҳам яхшигина ёрдам беради. Бунинг учун асални сархил сабзи шарбатига қўшиб кунига 80-100 граммдан ичиб туриш тавсия этилади. Асални пиёзни қирғичдан ўтказилган турупига қўшиб истеъмол қилиш тананинг умумий тонусини кўтаришга ёрдам бериши ҳам табиблар тажрибасида синовдан ўтган.

Грипп касаллигининг олдини олиш ва уни даволашда ҳам асал беминнат даводир. Бунинг учун асални пўстлогидан ажратиб қирғичда майдаланган саримсоқ пиёз билан баравар миқдорда яхшилаб аралаштирилади ва уйку олдидан бу аралашма бир чой қошиқ миқдорида қайнатилган сув билан 3-5 кун давомида ичилса, касаллик чекинади.

Ҳар қандай шифобахш неъматни меъеридан кўп истеъмол қилиш зарар келтиргани каби асалдан фойдаланишда мўътадилликка эътибор қаратиш лозим. «Асалнинг ҳам ози ширин» деган мақол бежизга тўқилмаган. Шифокорлар қандли диабет, астма (нафас бўғиши), асалга бадани сезгирлик кўрсатадиган беморларга уни тавсия этишмайди. Катта ёшдагилар бир кунда 100-150 граммдан, ёш болалар эса 30-40 граммдан ортиқ асал емаганлари маъқул. Бир ёшгача бўлган болаларга эса чойқошиқдаги асалнинг учдан бирини бериш мумкин, холос.

Асални овқатдан бир, бир ярим соат олдин ёки овқат егандан уч соат ўтгач истеъмол қилиш тавсия этилади. Уни ширчой, сут ёки ширгурунч билан еган фойдалироқ. Асални қайноқ сув ёки чойга аралаштириб ичиш тавсия

қилинмайди. Чунки эллик даражадан юқори иссиқ сувга солинган асал таркибидаги фойдали минераллар ўлади.

Тащналикда асални иссиқ ёки совуқ чойга, тоза сувга аралаштириб, ичилганида ҳам чанқовни босади, ҳам турли хасталикларга даво бўлади. Асал шарбати кишини руҳан ва жисмонан тетик қилиши билан бирга, юрак ва мия фаолиятини анча яхшилайд.

Нафақат асал, ҳатто асалари муми (прополис) ва сути ҳам бебаҳо шифо воситасидир. Асалари сути кўкйўтал, ошқозон яраси, бод (ревматизм), камқонлик, бемадорлик ва бошқа кўпгина касалликларни даволашда ишлатилади.

Халқ табобатида асалари қиёми ёки елими (прополис) жуда кўп хасталикларга беминнат даво сифатида жуда қадимдан фойдаланиб келинган. Асалари уясидаги тешикчаларни, кириш-чиқиш йўллари бертитишда, уячалар хонасидаги деворларни мустаҳкамлашда ишлатадиган шарбатсимон бу елимнинг даволаш хусусиятлари асосида микробларга ва шамоллашга қарши кураш, биологик қувватни ошириш, оғриқ қолдириш каби хоссалар ётади.

Прополис нафас йўллари, қулоқ-томоқ-бурун, овқат ҳазм қилиш йўллари хасталиклари, бўқоқ, узоқ муддат тузалмаётган яралар, бачадон бўйни емирилиши (эрозияси), эркаклик жинсий беши касаллиги, иммунитет сусайиши каби ҳолатларда кенг қўлланилмоқда. Куйган ёки яраланган жойларни даволашда асалари елими энг яхши воситадир. Куйишдан ҳосил бўлган ярага ёки сурункали варрикоз яраларига елимнинг 15 фоизли малҳамини уч-тўрт қатлам докага қўйиб боғлаш яхши самара беради.

Чипқонни даволашда тоза елимни кулча қилиб чипқон устига қўйилади ва устидан ёпишқоқ қоғоз (лейкопластир) билан маҳкамланади ва то чипқондан йиринг чиқа бошламагунича олинмайди. Худди шу усулни тери касалликларида ҳам қўллаш мумкин.

Елимнинг турли фойздаги аралашмаларидан кўтир (грибок), тери ўсмаси (рак), ўсмирлар юзидаги тошмалар, қадоқ, сўгал, сурункали ва оғир тошмалар (экзема), соч тўкилиб кетиши (калик), терининг оқ касаллиги, оғиз бўшлиғи касалликларини даволашда ҳам самарали фойдаланилмоқда.

Замонавий тиббиётда ва халқ табобатида асалари мумининг турли миқдордаги аралашмалари сурункали томоқ қуриши (фарингит), бурун яллиғланиши (ринит), нафас қисиши (бронх астмаси), ОРЗ, пневмония, ўпка ва тери сили, қон босимини пасайтириш ва қондаги холестерин миқдорини камайтириш, бавосир (геморрой), ошқозоничак йўли касалликлари, турли яраларни даволашда ҳам ишлатилмоқда.

Энг ажабланарлиси, жуда кўп кимёвий дори-дармонлар бошқа аъзоларда қандайдир асорат қолдиргани ҳолда асалари елими ҳеч қандай зарарли таъсир кўрсатмайди. Чунки антибиотиклардан фарқли ўлароқ, асалари елими табиий модда бўлгани учун унда, микроорганизмларнинг мослашувчанлиги ҳодисаси содир, бўлмайди, елим уларнинг кучайиб кетишига, таъсирини ўтказишига йўл қўймайди.

Асалари парвариши билан шуғулланувчиларнинг касалликка кам чалинишларининг ўзиёқ асалари чиқарган ҳамма нарса шифобахш эканини исботлаб турибди. Масалан, асалари учун озуқа омилли бўлмиш ўсимликларнинг эркаклик тўқималари (гулчанлар) ажойиб биологик куч-қувват бағишловчи, танани фаолаштирувчи восита бўлиб, у айниқса қариб-қартайган таналарга жуда фойдалидир. Гулчанг кекса кишиларнинг асаб-физими фаолиятини яхшилаши ҳам камф этилган. Гулчанг жуда кўп мамлакатларда косметик даволашда ҳам кенг қўлланилмоқда.

Асаларини чақтириш ёки унинг тиббиёт йули билан

олинган заҳарини қўллаш орқали ҳам қадим-қадимдан турли касалликлар муолажа қилиб келинган. Масалан, заҳарига асал қўшиб, қаллик даволанган, соч ўстиришда ишлатилган. Русия подшоҳи Иван Грозний ва Швеция қироли Карл Ҳенрих бу хушбўй суюқликдан подагра (бўгин ва тўқималар касаллиги)ни даволашда фойдаланишган.

Ҳозирги замон тиббиётида ҳам асалари заҳари кенг миқёсда қўлланилмоқда. Чунки асалари заҳари жуда кучли антибиотик модда саналади, унинг таркибидаги виолин, аписартрон ва бошқа шифобахш моддалар жуда кўп касалликларни даволаш ва олдини олишда тенги йўқ самарали воситадир. Асалари заҳари бод (ревматизм), неврит ва невралгия каби асаб тизими хасталиклари, қўзнинг баъзи касалликларини даволаш, қон босимини мўътадиллаштиришда самарали ишлатилмоқда. Аммо уни ўзбошимчалик билан ҳар ким ўзича қўллаши, болаларни даволашда ишлаши хатарли оқибатларга олиб бориши мумкин.

АСАЛЛИ БИР НЕЧА МУОЛАЖАЛАР.

Овоз чиқмай қолганда:

Бир бўлак ер қалампир (хрен)ни майдалаб тўғраб унга бир пиёла қайноқ сув қуйиб 20 дақиқа давомида тиндирилади. Унга озгина асал қўшиб бир кунда 3 маҳал бир чой қошиқдан ичилса шифо бўлади.

Лаб ёрилганда:

кечқурун уйкуга ётишдан олдин аввал озгина тоза асални лабга суртилади. Бир неча муолажадан кейин яхши натижа бўлади.

Томоқ оғриганда:

ангина, фарингит, лорингит, тонзиллит, милк оғриқларида табиий асал сақичи гоят шифобахшдир. Бундай ҳоллар-

да халқ табобати асал сақичини чайнашни тавсия қилади. Асал сақичи бўлмаса тоза табиий асални унча қайноқ бўлмаган иссиқ сувда 1:2 миқдорида эритиб, оғиз чайқалади.

Асалли чой балғам кўчиришда, нафас йўллари ва ўпка шамоллашида энг яхши восита ҳисобланади.

Уйқусизликда:

бир стакан илиқ сувда бир чой қошиқ асал эритилади ва ётишдан олдин ичилса фойда беради. Уйқусизликда: бир ош қошиқ асал бир стакан илиқ сувда аралаштирилиб, уйкуга ётишдан олдин ичилади. Шунингдек, 100 г янги узилган малина (мураббоси ёки қуритилгани ҳам бўлаверади) қайнаган сувда эритилади (агар қуритилгани бўлса, қайнатилади). 10 дақиқа дам едирилганидан кейин 1 ош қошиқ асал қўшилади. Бу аралашмани уйкуга ётишдан олдин ичиш лозим.

Тумовда:

тозаланган саримсоқ майда қирғичдан ўтказилади ва асалга 1:1 нисбатда қўшилиб, уйқудан олдин қайнатилган илиқ сув билан ичилади. Табиблар шамоллаш касалликларида бир қошиқ асални бир стакан иссиқ сутга аралаштириб ичишни тавсия қиладилар. Бир дона лимон сувини бир стакан асалга аралаштириб истеъмол қилиш ҳам яхши натижа беради. Тумов хасталигининг олдини олиш учун саримсоқ пўстлогидан тозалаб, қириб, тенг миқдорда асал билан яхшилаб қориштирилади. Ухлаш олдидан бир чой қошиқдан қайнатилган сув билан 3-5 кун ичилади. Асал истеъмол қилиб турилганда одам организмнинг иммунобиологик реактивлиги (яъни бир қатор хасталикларга нисбатан бардошлилиги) ортади. Асал шағбати бурунга томирилса (тортилса) сурункали тумовдан фориг бўлиш мумкин.

Шамоллашда:

кадимда табиблар ёнғоқ мағзини майдалаб, эзиб асалга қориб ейишни қувватбахш омил сифатида тавсия этганлар. Тоза асалнинг турп шарбати билан омухтаси кўкракни юмшатади, балғам кўчишини осонлаштиради (турпни яхшилаб ювиб, бандини узиб, ичини ўйиб, тўлдириб асал солинади, хона ҳароратида 5-6 соат қўйиб сақланади). Бу шарбат дардга даво бўлади.

Асалли чой балғам кўчиришда, нафас йўллари ва ўпка шамоллашида энг яхши восита ҳисобланади. Табиблар шамоллаш касалликларида бир қошиқ асални бир стакан иссиқ сутга аралаштириб ичишни тавсия қиладилар. Бир дона лимон сувини бир стакан асалга аралаштириб истеъмол қилиш ҳам яхши натижа беради. Тумов хасталигининг олдини олиш учун саримсоқ пўстлоғидан тозалаб, қириб, тенг миқдорда асал билан яхшилаб қориштирилади. Ухлаш олдидан бир чой қошиқдан қайнатилган сув билан 3-5 кун ичилади.

Булардан ташқари, у бедармонликда, сил қасаллигида қувват бағишлайдиган табиий даво. Бунинг учун асални сабзи шарбати ёки сут билан кунига 60-100 г.дан истеъмол қилиш кони фойда.

Атеросклерозда:

пиёз сувини сиқиб, унга ярим миқдорда асал қўшилади. Кунига 3-4 маҳал бир ош қошиқдан ичилса яхши натижа беради.

Асал сут, сузма, мевадар билан истемол қилинса яхши фойда беради. Доимо оз-оздан асал еб юришда юрак фаолияти, қон таркиби яхшиланади, одамнинг қуввати ортади, гемоглобин миқдори ошади ва ҳоказо.

Гипертонияда:

250 гр. асал, шунча сабзи шарбати, хантал шарбати ва 3 дона лимон шарбатини эмалланган идишга солиб, ёғоч қошиқ билан яхшилаб аралаштирилади. Аралашмани шиша банкага солиб қопқоғи маҳкам ёпилади. Салқин жойда сақланади. Бундай шифобахш аралашма кун давомида 3 маҳал 1 чойқошиқдан овқатланиш аввалида ёки овқатланиб бўлгач 2-3 соатдан сўнг ичилади. Даволаниш муддати 2 ой.

Қўллар ва оёқлар бўғимлари шамоллаганда:

бир ош қошиқдан асал, қалампир, кунгабоқар мойининг ҳаммаси аралаштирилади. Оғриқли жойларга суртилади.

Кўзни қувватини оширишда:

қайнатиб совутилган 300 мл сувга бир чой қошиқ асал солиб аралаштирилади ва у билан докани намлаб кечкурун кўзга боғлаб ётилади.

Ошқозон касаллигида:

100 г алоэ шарбатига 500 г майдаланган ёнғоқ ва 300 г асални қўшиб, яхшилаб аралаштиринг. Аралашма кунига 3 марта овқатдан 30 дақиқа олдин бир ош қошиқдан истеъмол қилинади.

Жигар касалланганда

бир стакан турп шарбати тенг миқдордаги асал билан аралаштирилади. Жигар, ўт ва ошқозон касалликларида кунига 3 маҳал бир ош қошиқдан ичилади. Асал ҳосил қилувчи аъзоларнинг ишини кучайтиради, жигар хасталикларига малҳам бўлади, шунингдек, меъда ости беши фаолиятига ижобий таъсир кўрсатиб, гўдаклар учун, айниқса, она сути камлигида фойдали.

Семизликда:

100 мл қайнатиб илиқ ҳолга келган сувга 1 ош қошиқ асал солиб аралаштирилади. Эрталаб наҳорга ичилади ва 2 соат давомида ҳеч нарса ейилмайди. Кечкурунги овқатдан 2 соат олдин яна такрорланади. Муолажа муддати 1 ҳафта, лозим бўлса 1-2 ҳафтадан кейин такрорланади. Немис шифокорлари озиш учун озроқ миқдорда ёғсиз гўшт, пишлоқ, сабзавот ва мевалар берилиши билан бирга, кунига 300-400г асални мевалар ёхуд сув билан истеъмол қилишни тавсия этадилар. Бу оздирибгина қолмай, балки жигар фаолиятини яхшилайдди, танадаги ортиқча моддалардан қутулишга ёрдам беради.

Буйраги касал кишилар кунига 50-100 г тоза асал еб туришлари лозим. Бу касаллик хуружига барҳам беради. Асал сув билан ичилса, жинсий қувватни оширади, сийдик ажралишини яхшилайдди, ичак ва қовуқдаги яралар тузалиши, тозаланишига ёрдам беради.

Ар-Розий буйраги хаста беморларга 200-400 г дан асал бериб туришни тавсия қилган. Буйрак хасталиклариди наъматакли дамлама (15 г наъматак 0,5 л сувга) асал билан ёки бир-икки стакан миқдорида турп шарбатига асални аралаштириб ичилади. Мабодо буйракда қум, зарра тошлар бўлса, зайтун мойи, асал ҳамда лимон шарбатини аралаштириб, бир ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичиш тавсия этилади. Асал қовуқ бўшлиғи ҳамда пешобни ушлай олмасликда фойда.

Абу Али ибн Сино мижоз сустлиги ҳамда бефарзандликда асалли муолажалардан фойдаланган.

Соч тўкилганда:

қирғичдан ўтказилган пиёзга 4:1 нисбатда асал қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади. Тайёр бўлган аралашмани соч

илдизига массаж шаклида ишқалаб, бошда 30 дақиқага ушланади, сўнг ювилади. Агар сочлар жуда қуруқ бўлса, бир оз кунгабоқар ёғи, яхшиси, зайтун ёғи қўшиш мумкин.

Асалли зийнат (косметика) бир чой қошиқ глицерин ва тухум сариғини аралаштириб юз терисига суртилади. Бу ниқоб озиклантирувчи, силлиқловчи, тиниқлаштирувчи ниқоб бўлади.

Тоза асални қандай танлаш мумкин?

Ҳозирда асалнинг бир қанча турлари мавжуд бўлсада, улардан инсон организмга кўпроқ фойдали турини ажратиб олиш қийин. Асал сифатини аниқлаш учун қадимдан турли усуллар қўлланилган. Масалан, асал қошиқдан узилмай чўзилиб оқса ёки оловга тутилганида ёнса, сифатли ҳисобланган. Аҳоли орасида бунинг янада осонроқ усули бор: харид қилишдан олдин бир томчи асалга кимёвий қалам суртиб қўрилганда томчида мовий-бинафша ранг пайдо бўлмаса, демак, у ҳақиқий асал ҳисобланади. Сўнгги пайтларда ранги ва ҳиди жиҳатидан тоза асалдан фарқ қилмайдиган «ширинлик»ни асал ўрнида сотувчилар кўпайиб қолгани ҳеч биримизга сир эмас. Аммо бундай ҳолатлардан сақланиш ва асал таркибидаги ёт нарсаларни аниқлашнинг бир неча йўллари мавжуд:

1. Асал солинган найсимон шишага дистилланган ёки ёмғир суви қуйилади. Асал тезда эриб, аралашмалар ўз-ўзидан ажралиб қолади;

2. Асал сувда эритилиб, бир неча томчи йод томизилади. Унинг таркибида крахмал ёки ун бўлса, эритма зангори тус олади;

1. Асалга шакар қиёми қўшилганини аниқлаш учун бир чой қошиқ асални ярим стакан сувда эритиб, озроқ миқдорда кумуш нитрат (ляпис) эритмасидан қўшилганда, стакан тубида оқ чўкма ҳосил бўлади.

Тоза асалнинг шифобахш хусусиятларини сақлаш учун қалай, темир, тунока, мис идишларда эмас, балки, рангли ва шиша идишлар, шунингдек, оғзи маҳкам ёпиладиган чинни, сопол буюмларда ва сирланган идишларда қоронғи жойларда сақлаш лозим. Асал сақланган жойни тез-тез шамоллатиб туриш, ҳароратни эса 10-15 даражадан оширмаслик керак. Уни темир ва алюминий идишларда асло сақлаб бўлмайди. Чунки унинг таркибидаги моддалар темир ва алюминий билан реакцияга киришиб, захарли моддалар ҳосил қилиши мумкин. Бундан ташқари, қуёш нури ва иситиш мосламаларидан узоқроқда сақлаган маъқул.

Асал консервати (1:1) қўллаш ҳам рухсат берилади. Дамлама қоронғи, салқин жойда сақланади. Пробкагача ўсимлик мойи 0,5-1 см ёки вазелин қуйилса у ҳаво билан алоқа қила олмайди. Бошқа ҳолатда очилганда, герметизация бузилганда дамлама тез оксидланади ва қорайиб қолади. Яхшиси дамлама олинган идиш остига кранник қўйилиши ёки қисқичли қуйиш трубкалари ишлатилгани яхши. Кўпроқ махсус шпришлар ёки кимёвий шиша трубка - бюреткалар ҳам қўлланилади. 0,5 л ли бутилка дарров кичикроқ бутилкаларга бўғзигача ҳаво қолдирмасдан қуйиб, маҳкамлаб фойдаланилса оз вақт ичида у ҳаво билан оксидланмасдан қолади.

БУНДАН ПАРАЗИТЛАРНИ ДАВОЛАШДА ФОЙДАНИШ МУМКИН.

Паразитлар қуйидагича йўқотилади:

Биринчи кун 1 томчи, 0,5 стакан сувга солиб оч қоринга ичилади,

иккинчи кун 2 томчи, 0,5 стакан сувга солиб оч қоринга ичилади,

учинчи кун 3 томчи, 0,5 стакан сувга солиб оч қоринга ичилади,

тўртинчи кун тўрт томчи, 0,5 стакан сувга солиб оч қоринга ичилади,

бешинчи кун 5 томчи , 0,5 стакан сувга солиб оч қоринга ичилади,

олтинчи кун 2 чой қошиқ 0,25 стакан сув билан 15 минут ичида кичик қултумлаб ичиш керак бўлади.

Агар оғирлигингиз 68 кг атрофида бўлса 2,5 чой қошиқ қўшинг, 90 кг дан юқори бўлса 3 чой қошиқ қўшиб ичинг. Хушбўй қилиш учун асал ёки корица қўшинг.

Оила аъзоларингиз қайтадан зарарланмасликлари учун, яқинларингиз 2 чой қошиқ дамламадан бир мартадан 2 ҳафта давомида ичиб туришлари жоиз. Айтиб ўтиш керакки, иложи борича бундай муолажаларни шифокор маслаҳати билан қилиш лозим.

Асал фақат беморлар учун эмас, соғлом одамлар учун ҳам ҳаётий зарурат ҳисобланади. Ҳар куни эрталаб тоза асални қайнаган сувга солиб, тиндириб ичиб турса, кўпгина кўнгилсизликлардан асрайди.

Асал энг аввало, тоза, таркибида шакар қиёми, сирка қўшилмаларисиз бўлмоғи керак. Асал иситилса шифобахшлик хусусияти анча йўқолади. Шунинг учун ўз ҳолича, яъни табиийлигича таъсир ўтказмай фойдаланиш яхши самара беради.

Сут ҳаёт шарбати.

Сут фойдасини килиб мен баён,
Улар хосиятин айтай бирма-бир.
Сигир қатиғи-ю, айрони ҳар он,
Фойда булар яхши ивиган замон.
Ичилса овқатдан сўнгра озма-оз,
Келтирар кишига фойдалар кўп соз,

Кўй сутидан бўлса қатигу-айрон,
Дил чироғин равшан қилади ҳар он.
Сигир, говмиш қатигидан ҳам,
Эчкининг қатиғи хушдир эй одам.
Арасту «ТИБ»да ёзибди шундоқ,
Соғлиқнинг қатиғи оқ заҳар ўртоғ.

Сут, қатиқ ва зардобнинг шифолигини дастлаб машхур Юнон шифокори Гиппократ аниқлаган. Машхур Юнон ҳақими Гиппократ ҳайвонларнинг сутини қайси касалликларда ишлатса буладию, қайсиларида ишлатиб булмаглигини уз асарларида эрамиздан 400 йил илгари айтиб ўтган. Гиппократ турли ҳайвонлар сутининг шифобахш хоссалари турлича булади, эчки сути билан бия сути силга, сигир сути подагра билан камқонликка, ҳатто эшак сути купгина касалликларга даво булади деб ҳисоблар эди. Қадимги Грузия, Арманистонда ҳақимлар иситмаларга даво мақсадида ва сурги дори сифатида зардобни ишлатишган. Бундан минг йилдан илгарироқ яшаб ўтган буюк аллома Абу Али Ибн Синонинг «Тиб қонунлари» асарида ҳам сутнинг шифобахшли хусусиятлари тилга олиб ўтилган. Ибн Сино сут ва сут маҳсулотлари болалар ва кексалар учун ҳаммадан яхши овқат деб айтган. Сутнинг фойдаси. Сут ва сут маҳсулотлари инсон организми, ҳаёти учун қимматли озиқ-овқат маҳсулотидир. Болалар, кекса кишилар ҳамда беморларнинг овқатланишида сут ва сут маҳсулотларининг аҳамияти жуда каттадир. Сут ва сут маҳсулотлари таркибида организм учун зарур барча озиқ ва биолгик фаол моддалар борлиги билан бошқа ҳамма озиқ-овқат маҳсулотларидан фарқ қилади.

Сутнинг таркиби мураккаб бўлиб, унда организм учун зарур бўлган 10 дан ортиқ озиқ моддалар, кислоталар, ами-

нокислоталар, витаминлар, қанд, турли минерал тузлар, гормонлар ва бошқалар бор. Озиқ-овқат сифатида сигир суту кўп ишлатилади. Унинг таркибини кимёвий жихатдан кўрсак, 87,5 фоиз сув, 3,8 фоиз ёғ, 3,3 фоиз оксил, 4,7 фоиз углеводлар, 0,7 фоиз минерал моддалардан ташкил топгандир. Сут таркибида кальций, калий, натрий, магний, темир тузлари, фосфорт, тузли ва лимон кислотаси мужассам. Улар ошқазонда тез ҳазм бўлиб, танага сингиши ҳам худди шундай тезликда амалга ошади. Ҳеч қайси озуқа сут каби калций ва фосфорт моддаларини осон “ўтказмайди”. Сут бебаҳо кальций манбаи бўлиши билан бирга мева сабзавот ҳамда дуккакли (мош, нўхат, ловия)лар таркибидаги кальций, фосфорт моддаларни организмга сингишига ёрдам беради.

Бундан ташқари, сутда кобальт, мис, руҳ, марганец, фтор, бром, йод, кремний, литий, ванади ва ҳқлар мавжуд. Улар қон, лимфа фаолиятини тиклайди, ошқазон шираси, сўлак, тер ва ёш ажралишини таъминлайди. Бу митти моддаларсиз қалқонсимон без, ички секреция ва жинсий безлар фаолияти тўхтаб қолиши аниқ. Истеъмол қилаётган овқатимиз таркибида бу каби моддаларининг бўлмаслиги саломатлигимизга жиддий хавф туғдиради. Масалан: мис моддаси қонда гемоглабин ҳосил бўлишига ёрдам беради кобальт (В витаминининг таркибига киради), руҳ хужайраларининг кўпайишини таъминлайди, марганец С, В, Д витаминларнинг ҳосил бўлишида қатнашади.

Биргина литий моддасининг етишмовчилиги оқибатида инсон руҳий касалликка чалиниши мумкин. Озуқада ванади моддасининг камайиши эса бўй ўсмасликка олиб келади.

Фтор тишларнинг чириши (кариес)нинг олдини олади. Йоднинг етишмовчилиги қалқонсимон без ишини

қийинлаштириб, бұқоқ каби нохуш касалликларга олиб келади. Бу нохуш касалликларни олдини олиш учун эса фарзандларимизни ёшлигидан сут маҳсулотларини истемол қилишга ўргатиб бориш зарур. Аллергияга чалинган болалар учун эса эчки сути безарар ҳисобланади. Уни топиш имкони бўлмаса, қатиқ, творог маҳсулотларидан бе- малол файдаланиш мумкин.

Айтишларича, аллергияни сутнинг ўзи эмас, қайнаётган сутда ҳосил бўладиган кўпиги келтириб чиқарар экан.

Сут таркибидаги лимон кислотаси сутдан қатиқ, пишлоқ ва бошқа маҳсулотларни тайёрлашда қатнашади.

Сутдаги минерал моддаларнинг таркиби доимий. Сут таркибидаги ёғлар организмга зарур бўлган қувват манбаидир. Уларнинг эриш даражаси 27-35 даража С ни ташкил этади. Бу кўрсаткич эса танамиздаги ҳароратдан пастроқ. Шунга кўра, сут таркибидаги ёғлар ичакларга суяқ ҳолатда ўтиб, ҳазм бўлиши ҳам осон кечади. Сут таркибига ниҳоятда кўп кислоталар киради. Бошқа ёғларда кислоталарнинг миқдори 5-7 тага тўғри келса, сут ёғларида улар 140 тадан кўпроқ ҳисобланади. Улар орасида айниқса, политўйинмаган кислоталар алоҳида диққатга сазовар. Улар атеросклероз касаллигининг олдини олади. Сут ёғлари А, Д, Е, К витаминларига бой.

Агар сугир сугини кўзга суртилса, кўзни барча иллатлардан халос қилади. Сугирнинг янги соғилган сугини ичилса юрак қувватли бўлиб, одамдаги ғам кетур. Васвас ва хафақонлик иллатлари даф бўлур. ҳар турли яраларни ва меланхолия касали, сил ва иситма касаллигида сут ичган одам фориг бўлур. Доимий режим билан ичиб турилган иссиқ сугир сути баданни семиртирур. Рангу рухсорни покиза қилиб, бурун иллатларидан одам танасини тоза қилур.

Сут турли касалликлар, айниқса, юрак-томир тизими, жигар, меъда ости беши, ўт йўллари, цистит касаллиги билан оғриган беморларнинг овқатланишида, енгил ҳазм

бўладиган овқат талаб қилинадиган касалликларда кўплаб ишлатилади.

СУТ ЁРДАМИДА БАЖАРИЛАДИГАН МУОЛАЖАЛАР.

Шамоллаш, гриппга чалинганда:

шамоллашнинг илк белгиларидаёқ ярим литр хом сутни иситиб (қайнатилмайди), устига 1 дона тухум сариғи чақиб, 1 чой қошиқ асал ва сариёғ билан аралаштирилади. Малҳам ётишдан олдин 1-2 пиёладан ичилади. Мазкур восита ўпка сили, зотилжам, бронхит каби касалликларда, беморнинг тинкасини қуритувчи йўтални даволовчи усул сифатида катта ёрдам беради.

Томоқ оғриғи, ларингитда:

2 дона сабзи майда тўғралиб, ярим литр сутга юмшагунча қайнатилади докадан ўтказиб, кунига 5-6 маҳал 1 култумдан ичилади.

Тумовда:

1 пиёла сут зардоби 2 бўлакча майланган саримсоқ пиёз билан аралаштирилади. Зардоб наҳорга ва ётишдан олдин ичилади. Муолажа шамоллаш, изтиробли йўтал, кўкрак соҳасидаги оғриқда ёрдам беради.

Бронхиал астма:

3 литр сутдан зардоб ажратиб олиниб, 1 пиёла асал ва 100 гр қора андиз (девясил) билан аралаштилади. Малҳам кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим пиёладан ичилади.

Йўталда:

беморнинг таомномасига албатта, сутда пиширилган картошкали пюре киритилиши шарт. Бу восита йўтал хуружини тез бартараф этади.

Зотилжам:

1) 1 бош оқ пиёз майда тўғралиб, 1 пиёла сут билан қайнатилади. 4 соат тиндирилгач, докадан ўтказилади. Малҳам 1 ош қошиқдан ҳар 3 соатда қабул қилинади.

2) 1 пиёла хом сутда 2 дона анжир қайнатилиб, кунига 2 маҳал, овқатдан кейин 1 пиёладан ичилади.

Ўпка силида:

ярим пиёладан асал, сут, 4-5 ош қошиқ алоэ шарбати ва қўй ёғи аралаштирилиб, кунига 2 маҳал 1 ош қошиқдан, овқатдан олдин қабул қилинади.

Ошқозон ярасида:

1 пиёла қатиқ 1 ош қошиқ ўсимлик ёғи билан аралаштириб, ҳар куни ётишдан олдин қабул қилинади. Бу восита яранинг тез битишига ёрдам беради. Даволаниш муддати 1,5 ой.

Гижжа:

1 пиёла қайнатилган илиқ сутга 15 томчи саримсоқпиёз шарбатидан томизиб ичилади. Муолажа кунига 2-3 маҳал оч қоринга амалга оширилади.

Сийдик-тош касалида:

2-3 дона анжир қоқисига 1 пиёла сут куйиб қайнатилади. Сут иссиқ ҳолида кунига 2 маҳал, 1 ой давомида ичилади.

Атеросклерозда:

олча мевасини истеъмол қилиб, орқасидан 4-5 пиёла қайнатилган сут ичиш тавсия этилади.

Сутнинг зийнати.

Бу чиройли сўз билан ибн Сино сутнинг фойдали хусусиятларини таъкитлаб ўтган:

*Сут баданга суртилса, теридага хунук изларни кетказди, ичилса терининг рангини яхшилади.

*Сут шакар билан ичса, юзнинг рангини, айниқса аёлларни чиройли қилади. Сут семиртиради.

*Шиш ва тошмалар, сут ичлганда кўпинча ёмон сифатли шишлар, йирингли шишлар, сарамас, қичима, кўтир билан оғрувчи кишиларга фойда қилади. Ички шишлари бўлган одамларга сут зарар қилади.

*Жароҳат ва яралар, сут ўзининг ювиш, тозалаш хоссалари сабабли ички яраларга мос келади. Мижози сутни бузадиган ва уни сафрога айлантириб юборадиган нарсаларга эга бўлмаган кишиларнинг ярасига сут фойда қилади.

*Бўғинлар, асабга ва асаб касаллиги билан оғриган кишиларга, айниқса касаллик совуқ ва балғамий бўлса зарар қилади.

*Бош аъзолари, эчки сути назлалар (глаукома)да фойда қилади, уларни тўхтатади, ўткирлигини юмшатади. Томоқдаги яраларга ҳам фойда қилади. Сут ғамгинлик ва васвасага, хотира пасайишида яхши даводир. У милкларни бўшаштириди, ундан сўнг асал, шароб ёки сикажубин билан оғизни чайиш керак.

*Кўзларга фойдаси, қовоқ гадир-будирлигида, кўз оғриғида яхши ёрдам беради. Яна сут тухум оқи ва атиргул ёғи билан қўйилади. Кўзга соғилган сут кўздаги қизил нуқталарни кетказди.

*Нафас аъзолари, эчки сути йўтал, сил ва қон туфлашга фойда қилади, кўй сути ҳам шундай. Сут ўпка яраси ва силга қарши ишлатиладиган дорилардандир. У билан оғизни чайқаш ва фар-ғара қилиш томоқ оғриғида, томоқ шишида, тилча ва бодомсимон безларнинг шишларига фойда қилади. Туя сути астма ва нафас қисишига ёрдам беради.

Сут-қатиқ маҳсулотлари йиринг ҳосил килувчи микроорганизмлар ривожланишига тусқинлик қилиб, ичак микрофлорасининг нормаллашувига таъсир этади.

Сут-қатиқ маҳсулотлари бошқа масулотлардан яхши ҳазм бўлиши билан фарқ қилади. Масалан: простокваша сутга қараганда 2-3 ҳисса тез ва тўла ҳазм бўлади.

Эслатма: Сутни карам, нўхат, ловия, мош, кўкатлар ҳамда минерал сув билан бирга истеъмол қилиб бўлмайди. Сабаби бу маҳсулотлар сут билан “келишмай” қориндам бўлиши, ошқозондаги оғриққа олиб келади, шунингдек, сут маҳсулотларини тузлама, дудланган (копчёнка) балиқ, калбаса, ёғли таомлардан кейин ҳам истеъмол қилиши мумкин эмас. Сигир сути билан бир қаторда озиқ сифатида кўй, эчки, буйвол, туя сутлари ишлатилади.

Эчки сути мижозда энг мўътадил ҳисобланади. Ибн Сино таърифлашича, эчки сути ични суради, томоқдаги, қовуқдаги яраларни даволайди, йўтал, қон туфлаш, бош ўриғи, меъда хасталикларига фойда қилади. У қуруқ мижоздан бўладиган хафақон, васваса ҳамда эсда сақлаёлмаслик касалига ҳам яхши даводир. У билан оғизни чайқаш ва фарғара қилишнинг томоқ оғриққа, тилча, бодомсимон безлар шишларига, силга ва ниҳоят даражада озиб кетишга фойдаси катта.

Олимлар таъкидлашича, эчки сути кимёвий таркибига кўра кўпроқ она сутига яқин туради. Витамину минерал

моддаларга бой. Таркибида, айниқса, ёғ ва оқсиллар мўл бўлиб, уларни организм тез ва осон қабул қилади. Ёғ доначалари сигир сутиникидан икки баробар кичик, оқсиллари эса нозик бўлади. Шу боис эчки сутини гўдакларга ҳам берса бўлаверади. Рахит, жигар, ўпка сили, аллергия касалликларини даволашда эчки сутининг ўрни катта. У ишқорли бўлганидан ошқозони ошиқча кислота ажратадиган одамларга яхши даводир. Экзема, қичима, астма билан оғриган кишиларга ҳам эчки сути ичиш тавсия қилинади. Бўғинлар оғриғини қолдиришда, ўт халтадаги тошни туширишда ҳам қўлланилади.

Маслаҳатлар

1. Эчки сутини фақат пишириб ичиш тавсия этилади.
2. Эчки сутидан хуштаъм қатиқ, сузма, қурут тайёрлаш мумкин.
3. 110-220 гр. эчки сути 1,75-3,5 гр. бодом елими ёки ювилган исириқ уруғи билан кўшиб ичилса, қон қусиш, йўтал ва силга, шунингдек, ички аъзолардан қон кетишига даво бўлади.
4. Эчки сутига зарпечак аралаштириб ичилса, ичкетарнинг асорати барҳам топиб, ични яхши қилади.
5. Райҳон уруғини туйиб, эчки сутига пишириб бўланса, шишлар, чипқон ва тошмаларни пиширади ва ёриб, малҳам бўлади.
6. Эчки сути сузмасининг зардоби ичилса, сафроли ичкетар, савдоли иллатлар ва сариқ касаллигининг олдини олади.
7. Эчки сути иссиқ ичилса, ични юмшатади, пешоб ҳайдайди, ичаклардаги дардларни бартараф қилади.
8. Совуқ ва ҳўл мижозли одамларга эчки сутининг зарари бор, ҳиқичоқ ва кекириш пайдо қилади.
9. Эчки сути шакар билан ичилса, юз рангини чиройли қилади.

Мундарижа

Мўмиё — минг асрлик мўъжиза	3
Мўмиёнинг тиббий хусусиятлари	7
Мўмиёнинг тузилиши	11
Мўмиёни ишлаб чиқариш	12
Табиий хусусиятлари	14
Таркиби	15
Илмий изланишлар	16
Қалбаки мўмиёлар	17
Илмий табобатда қўлланилиши	17
Мўмиёдан суртма дори тайёрлаш	19
Ичиш қондаси	19
Турли касалликларни даволашда мўмиёни клиник рецептураси қуйидагича	21
Диспепсияда (жигилдон қайнаши, кўнгил айнаши, кекириш, қайт қилиш)	22
Сурункали аллергия касалликлар ва шамоллашда, ангина, тумов нафас йўлларида яллиғланиши, аксириш ва йўталда	22
Бурундан қон оқишида	23
Йирингли отит, ўрта қулоқ яллиғланиши ва қулоқ оғирлашишида	23
Тромбофлебитда жумладан, оёқдаги чуқур веналар тромбофлебитида	24
Қандли диабетда	24
Бош оғриғи, мигрень, бош айланиши, эпилепсия, юз нерви фалажлигида	24
Дудуқланишда	25
Ўпкадан қон кетишида	25
Бронхиал астмада	25
Суяк бўғимлари синганда, кўкрак қафаси шикастлан- ганда, бўғин чиққанда, мускуллар лат еганда, тери тилин- ганда	26

Бўғим ревматизмида	26
Таянч ҳаракат аъзолари, асаб толаларининг периферик касалликларида (радикулитлар, плекситлар, невралгиялар)	27
Қўл-оёқ экземасида	27
Аёллар ва эркаклар бепуштлигида, жинсий ожизликда	28
Аёллар касалликлари, аёллар жинсий аъзолари тўқималаридаги нуқсонлар (қин девори, бачадон бўйни эрозияси)	28
Кўкрак безларининг шамоллашида (Мастит)	28
Йиринг-яллиғланган ва юқумли яраларда	29
Суяк силида	29
Гипертонияда	29
Ўт пуфагида тош бўлганда	30
Геморройда (бавосил)	30
Қабзият билан курашда бундан ташқари қуйидагилар тавсия қилинади:	31
Пародонтозда, тиш оғриғи, милк, оғиз бўшлиғи шиллик пардаси, маҳаллий яллиғланиш реакциясида	32
Циститда (сийдик йўли яллиғланиши)	32
Глаукомада	32
Гайморит, фронтитда	32
Тана қувватини ошириш учун	33
Соч тўкилиши ва калликда	33
Аллергияда	33
Асал шифодир	39
Асалли бир неча муолажалар	44
Овоз чиқмай қолганда	44
Лаб ёрилганда	44
Томоқ оғриганда	44
Уйқусизликда	45
Тумовда:	45

Шамоллашда:.....	46
Гипертонияда:.....	47
Кўллар ва оёқлар бўғимлари шамоллаганда:.....	47
Кўзни қувватини оширишда:.....	47
Ошқозон касаллигида:.....	47
Жигар касалланганда.....	47
Семизликда:.....	48
Соч тўкилганда:.....	48
Тоза асални қандай танлаш мумкин?.....	49
Бундан паразитларни даволашда фойдланиш мумкин.....	50
Паразитлар қуйидагича йўқотилади:.....	50
Сут ҳаёт шарбати.....	51
Сут ёрдамида бажариладиган муолажалар.....	55
Шамоллаш, гриппга чалинганда:.....	55
Томоқ оғриғи, ларингитда:.....	55
Тумовда:.....	55
Бронхиал астма:.....	55
Йўталда:.....	56
Зотилжам:.....	56
Ўпка силида:.....	56
Ошқозон ярасида:.....	56
Гижжа:.....	56
Сийдик-тош касалида:.....	56
Атеросклерозда:.....	57
Сутнинг зийнати:.....	57
Маслаҳатлар:.....	59

**ТУРЛИ ХИЛ КАСАЛЛИКЛАРНИ ҲАЛҚ
ТАБОБАТИ ТАВСИЯЛАРИГА АСОСАН
МЎМИЁ ЁРДАМИДА ДАВОЛАШ**

Мўмиё минг асрлик мўжиза

Нашр учун масъул:

М.Умирова

Муҳаррирлар:

А.Тилавов

У.Султонов

Техник муҳарир:

Ю.Ўринов

Наш.лиц. № АІ 245, 02.10.2013.

Теришга 04.04.2016 йилда топширилди. Босишга
27.09.2016 йилда рухсат этилди. Бичими: 60x84 1/16.
Офсет босма. Таймс гарнитураси. Шартли б.т. 4,00.

Нашр б.т. 3,72. Адади: 5000. Буюртма №43.

Баҳоси шартнома асосида

«Sano-standart» наشريёти, 100190, Тошкент шаҳри,
Юнусобод-9, 13-54. E-mail: sano-standart@mail.ru

«Sano-standart» МЧЖ босмахонасида босилди.

Тошкент шаҳри, Широқ кўчаси, 100-уй.

Телефон: (371) 228-07-96, факс: (371) 228-07-95

Саломатлик ва гўзаллик

КАРАМНИНГ ДАВОЛОВЧИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Халқ таботати тавсияларига
асосан даволаш



Мирас сирлар

Саломатлик ва гўзаллик

БОДРИНГ СИРЛАРИ

Халқ таботати тавсияларига
асосан даволаш



Мирас сирлар

Саломатлик ва гўзаллик

ОЛМАНИНГ МИНГ БИР ХОСИЯТИ

Халқ таботати тавсияларига
асосан даволаш



Мирас сирлар

Саломатлик ва гўзаллик

ПОМИДОР

ДАВОЛОВЧИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Халқ таботати тавсияларига
асосан даволаш



Мирас сирлар

Саломатлик ва гўзаллик

ХАЛҚ ТАБОБАТИДА ИНСОН САЛОМАТЛИГИ

Халқ таботати тавсияларига
асосан даволаш



Мирас сирлар

Саломатлик ва гўзаллик

САБЗАВОТЛАР ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Халқ таботати тавсияларига
асосан даволаш



Мирас сирлар

“Sano-standart”
nashriyoti

ISBN 978-9943-4619-3-2



9 789943 461932