

20.ЎТ ПУФАГИДАГИ ТОНЛАРГА ҚАРИШИ ЭНГ ЯХШИ ВОСИТА

Рус табиби Тимофей Петровга инглиз миллионерни мурожаат қилиб келди. У 20 йил мобайнида ўт пуфаги оғришидан азоб чекаркан. Ўнлаб ҳақимлар унинг ўт пуфагида катта тонлар борлигини тасдиқлаган.

Табиб уни қуйидагича даволаган. Миллионерни ҳуқна қилиб, ошқозонини ювгач, бутун даволаш давомида очликка маҳкум этган. У ҳар куни 10-12 стакандан лимон шарбати қўшилган қайноқ сув ичган. Бундан ташқари, бемор болринг, давлагини ва сабзи шарбатлари аралашмасин истеъмол қилган. Очликнинг иккинчи куни бемор талвасага тушиб қолган.Ғафта охирида эса оғир хуруж бошланган ва бемор ярим соат оғриққа чидаёлмай гиламда думалаган. Кейин мўъжиза юз берган: ҳамма оғриқлари таққа тўхтаган ва бемор жуда яхши кайфиятда ўрпидан турган. Оралаб бироз вақт ўтиб эриган тонлар қумга айланиб, сийдик орқали чиқиб кета бошлаган.

21.БУЙРАК ОҒРИГИ

Ярим стакан тузланган карам сувига ярим стакан янги помидор суви аралаштирилиб кунига уч маҳал овқатдан сўнг ичиб юрилади. Уларни узоқ вақт ичинга тўғри келади.

22.СИЙДИК ПУФАГИ ОҒРИГИДА

Маккажўхори соқоли ёки гилос ва олча шохчалари қайнатиб ичилади. Уларга таъбга қараб асал қўшини мумкин.

23. СЎГАЛ

Унинг давоси сиркадир (уксус).

Ҳар кечкурун ётиш олдида ҳар бир сўгалга бир томчидан сирка томизиш лозим. Бир томчидан ортиги маслаҳат берилмайди. Кўп ўтмай сўгал тушиб кетади.

24. СОЧ ТЎКИЛИШИГА ҚАРШИ ВА СОЧ ЎСТИРИШ

Бошга иккита бўлинган пиёз ва сифатли керосин сурилади.

25. БОЛАЛАРДА ИЧ КЕТИШНИ ДАВОЛАШ

Олти-етти пиёла сувга бир чой қошиқ яхши гуруч солинади ва паст оловда милтилатиб қайнатилади. Қайнатма болага илиқ ҳолда ичирилади. Миқдори ҳар икки соатда пиёланинг учдан бир қисмича. Қайнатма докадан сузилади.

26. ИЧ КЕТИШИГА ҚАРШИ ФОРСЧА УСУЛ

Товуқ ошқозонининг қаттиқ териси ажратиб олиниб, офтобда қуритилиб асраб қўйилади. Зарур бўлганда туйиб кунига бир ёки икки марта қабул қилинади.

27. УЙҚУСИЗЛИК

А. Ётишдан аввал пиёз сийш фойдалидир.

Б. Уч-тўрт дақиқа совуқ сувни ваннада ўтириши лозим.

В. Бўйин орқасига 15 та зулук кўйиш. Бу усул семиз кишилар учун, айниқса, фойдалани.

Г. Агар уйқусизликка бошга қон кўйишнинг сабабчи бўлса, болдирга горчичник кўйиш керак.

28. ҚУЛОҚ ОФРИГАИДА

Қалин қоғоз карнай қилиб ўраллади. Ушнинг кичкина учини кулоққа тикилади, оғиз томони эса ёқилади. Шунда олов иссиқлиги бориб, кулоқ ичидаги сувни тортиб олади.

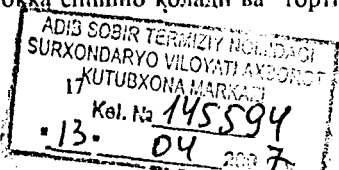
29. ОЁҚ ТЕРЛАШНИ ИЎҚОТИШ

А. Бор кислотаси кристаллари туйилиб, ҳар кун оёққа, айниқса, панжа ораларига сенилади. Кечкурун кислота кукуни 30-40 даража ҳароратдаги сув билан ювиб ташланади. Ҳар кун тоза пайпоқ кийиш лозим. Оёқдаги балбўйи ҳил икки ҳафтада йўқолади.

Б. Дуб дарахти пўстлоғи кукун қилиб туйилади ва ҳар кун пайпоқ ичига сениб, кийилади.

30. ТОМОҚҚА КИРИБ ҚОЛГАН БАЛИҚ ҚИЛТАНОҒИНИ СУҒУРИШ

Ушам ёрламиде ималга ошириллади. Шамнинг бир учини оловга тутиб эритилади ва тез қилтанокнинг чиқиб турган учига босилади. Ярим дақиқада шам қотиб, қилтанокқа ёпишиб қолади ва тортиб чиқади.



31. АСАБНИ ДАВОЛАШ

Невралгия хуружи бошланган пайтда битта тухумни қайнатиб, иккига бўлинади ва бўлақлар энг кучли оғриётган жойларга босилади. Тухум совигач, оғриқ қолади ҳамда анча вақт безовта қилмайди.

32. ЁШАРТИРИШ ЭЛИКСИРИ ҲАМДА НАФАС СИҚИШИГА ҚАРШИ

Бу услуб, айниқса, семиз одамлар учун жуда фойдали. Рецепт: 24 та лимон суви сиқилади, ярим кило саримсоқ эзилади. Улар оғзи катта банкага солиниб, 24 кун асралади. Банка оғзи енгил, шаффоф мато билан ёпилади.

Ичиш олдидан чайқаш зарур...

Қабул қилиш миқдори: кунига бир марта ётиш олдидан бир чой қошиқ аралашма ярим стакан сувга солиб ичилади. Орадан 10-14 кун ўтиб, одам ўзини яхши ҳис қилади ва чарчамайди. Яхши ухлайди.

Сақланиб қолган ёзувларга кўра, мазкур усул 500 йил муқаддам ҳам қўлланилган экан.

33.ГИЖЖАНИ ЙЎҚОТИШ

А. Ҳар куни эрталаб оч қоринга икки ош қошиқ ошқовоқ уруғи истеъмол қилинади. Бир соатдан сўнг кўп миқдорда сурги дори ичилади. Гижжа бутунлай чиқиб кетади.

Б.Сут билан 10 та саримсоқ ейиш ҳам гижжани ўлдиради. Аммо саримсоқ қанча кўп ейилса, шунча яхши. Бунда ҳам икки соатдан кейин сурги дори қабул қилиш лозим.

34. БОШ ОҒРИҒИНИ ҚОЛДИРИШ

Икки сантиметр янги лимон пўстини олиб, оқ қопламасидан яшилаб тозаланади ва икки чаккага нам томони билан босиб, бирмунча вақт ушланади. Тезда лимон пўстлоғида қизил доғ пайдо бўлади, тери сал қизиб қичишади. Бош оғриғи тўхтади.

35. СИБИРЬ ТАБИБЛАРИНИНГ ГЕМОРОЙНИ ДАВОЛАШ УСУЛИ

Ҳар бир геморрой шишига биттадан зулук қўйилади. Зулук қонга тўйгач, ўзи тушиб кетади, шиш эса қуриydi. Даволашга киришишдан олдин геморрой уч марта совунлаб ювилади, фақат ҳидли совун билан эмас. Зулукнинг таъби нозик, ҳидни ёқтирмайди.

36. УЙҚУСИЗЛИККА ҚАРШИ ЯНА БИР УСУЛ

А. Кавказ табиблари ётиш олдидан пешанага бугдой нони, майдаланган янги ёки тузланган бодринг, қатиқ ва лой аралашмасини чаплашни маслаҳат берадилар.

Б. Агар уйқусизликка мияга қон қўйилиши сабаб бўлса, оёқ болдирларига горчичник ёки эзилган хрен чаплаш фойдалидир. Айни вақтда бир стакан тузланган бодринг сувига бир ош қошиқ асал қўшиб ичиш ҳам тинчлантиради.

37. БОЛАЛАР БЎЙИНИ ЎСТИРИШ

Ёш болаларга янги хом тухум аралаштирилган

илиқ сут берилади. Икки стакан сутга битта тухум аралаштирилиб, кунига уч марта ичирилади.

38.МЕНИНГИТНИ ДАВОЛАШ

Бутун Россияда бу касаллик зулук ёрдамида даволанган. Жуда кўп зулук беморнинг бурни ва орқа чиқариш тешигига қўйилади. Тез орада бемор енгил тартади.

39.ОШҚОЗОН КИСЛОТАСИ КЎПАЙГАНДА

Ошқозонда кислота қанча кўп бўлса, шунча кўп сабзи шарбати ичиш зарур. Бу усул жуда қадимгидир.

40. ОФТОБ УРГАНДА ВА ШАМОЛ ТАЪСИР ҚИЛГАНДА

Кафтга бироз товуқ тухуми сариғи олиниб юзга суртилади. У қотгач, совун билан ювиб ташланади.

41. ОЗИШ ЙЎЛИ

Биринчи ҳафта кунига иккита апельсин ва қайнатилган (албатта, 12 дақиқа) учта тухум ейиш керак. Кейинги ҳафталарда ҳам шундай бўлади, лекин истаган миқдорда хом сабзавот ва мевалар истеъмол қилиш мумкин.

42.ПАЙ ЧЎЗИЛГАНДА

Табиблар кўпинча пиёз билан шакардан фойдаланадилар. Майда тўғралган пиёзга шакар аралаштирилиб, латтага бир текис ёйилади ва оғриган жойга қўйилади.

43. ЮРАК ХАСТАЛИГИ

Барча юрак касалликларининг сабабчиси нотўғри овқатланишдир. Табибларнинг таъкидлашича, на спиртда, на эфирда эрийдиган крахмал молекулярлари қонни ифлослантиради. Нон, картошка, гуруч ва бошқа овқатлардан организмга жуда кўп крахмаль ўтади. Шунинг учун ҳамма серкрахмал озиқлар, шунингдек, сут маҳсулотлари ва қандни рациондан чиқариб ташлаш зарур.

Табиблар юрак хасталигига учраган беморларга бинафша (фиалка) гулидан чой дамлаб ичишни маслаҳат берадилар.

44. ЖИНСИЙ ОЖИЗЛИКДА

А. Суткасига 9-10 соат дам олиш ва ухлаш лозим. Бугли ҳаммомга тушиш, қуёш ваннаси қабул қилиш керак. Қуёш ваннаси қанча узоқ вақт қабул қилинса, шунча яхши.

Б. Икки марта қисқа (уч кундан олти кунгача) ва бир марта узун (25-30 кунгача) оч юриш курсини ўташ керак.

В. Спиртли ичимликлар, қаҳва ва чойни камроқ истеъмол қилиш лозим. Хом сабзавотлар, айниқса, сабзи, шолғом ва лавлагини куняга икки марта ейиш зарур.

Г. Айрим тажрибали табиблар дорихонадан орқа тешикни кенгайтирувчи воситалар сотиб олишни тавсия этадилар.

Д. Ваннани тўртдан уч қисми тана ҳароратига тенг сувга тўлдириб, бутун тун бўйи ётиш лозим. Бу

ҳолат 30 кун давом этади.

Ж. Табиблар яна шундай маслаҳат берадилар: Икки тоғоранинг бирига қайноқ, иккинчисига совуқ сув қуйиб, роппа-роса бир дақиқадан гоҳ унисига, гоҳ бунисига ўтириш керак. Кечқурун 10-12 марта тоғораларга ўтиришга тўғри келади.

3. Шунингдек, табиблар саккиз қават докага муз ўраб, бир дақиқадан аввал мия асосига, кейин юрак усти қовурғасига, ниҳоят, тухумлар тагига қуйиб ушлаб туришни маслаҳат берадилар. Бу жараён кунига 9 дан 15 дақиқагача амалга оширилса, ҳар қандай доридан яхшироқ самара бераркан.

45. ТЕРИНИ ТОЗАЛАШ

Аниқланишича, организм тери тешиклари орқали орқа чиқариш ичаги ва буйракка нисбатан уч марта кўпроқ заҳарли моддаларни чиқариб ташларкан. Терининг тоза бўлиши жуда катта аҳамиятга эга.

Буни яхши билган табиблар ювенилдан ташқари кечқурун тоғорада жуда шўр сув тайёрлаганлар. Сувга паҳмоқ сочиқни ботириб, сочиқни сал сиқиб баданларини то қизаргунча артганлар, совун ишлатмаганлар.

46. БОШ ЭКЗЕМАСИ ВА СОЧ ТЎКИЛИШИГА ҚАРШИ

Бошдаги қуруқ экзема ва соч тўкилганда соч илиқ сувда ювилиб, 15 дақиқа давомида бир сиқим ош тузи билан ишқаланади. Сўнгра бош илиқ сувда чайилади. Бу усулни олти марта қўллаш кифоя, деб ҳисобланади.

47. БОШ ТЕРИСИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ, СОЧ ИЛДИЗИНИ МУСТАҲКАМЛАШ, ЎСТИРИШ

Бироз мол илгги олишиб, сувга солинади ва қайнай бошлагач, олов ўчирилади. Эриган илик сузилади, куйқаси ташлаб юборилади. Суяқ иликка бир чой қошиқ спирт қўшилади. Улар аралаштирилиб, бошга бир текис сурилади. Бош сочиқ билан боғлапгач, 30-40 дақиқа кутилади. Бошни ювишдан олдин яхшилаб уқаланади. Соч дектярли сув билан ювилиши лозим. Бошни 10 дақиқа жуда қаттиқ массаж қилиш керак. Сўнгра сочиқ қайноқ сувга ботирилиб, сиқилгач, бошга ўраб қўйилади. Бу ҳол олти марта такрорланади. Тунда бош енгил мато билан боғлаб ётилади. Эрталаб бош яна қаттиқ массаж қилинади, дағал чўткада қашилади.

48. НАФАС ҚИСИШИ

Тавсия: 10 та лимон сиқилади, 10 бош саримсоқ қиймалагичдан ўтказилади ва улар 1 литр асал билан қориштирилади. Сўнгра бир hafta қўйиб қўйилади. Кунга бир маҳал 4 чой қошиқдан ичилади. Айнан 4 қошиқ. У бирданига эмас, балки майда хўплаб ичилади. Орада кунни ўтказиб юбормаслик керак. Тайёрланган дори 1 ойга етиши лозим.

49. ХЎЛ ВА ҚУРУҚ ТЕМИРАТКИ

1. Аёлларнинг менструал қони билан. 2. Дераза ойнаси тери билан.

Ҳар иккаласини қўлгаганда ҳам улар темирлат-

кига сурилади. Боғлаш керак эмас.

II БЎЛИМ ЁШАРИШ БЎЙИЧА ТИБЕТ МЕДИЦИНАСИ СИРЛАРИ

Қуйидаги сопол тахтачага ёзилган рецепт 1971 йили ЮНЕСКО экспедицияси томонидан Тибет ибодатхонасида топилган бўлиб, дунё тилларига таржима қилинган. У эрамиздан тўрт-беш минг йил аввал битилган.

Рецептни қўллаш организмни ёғ ва оҳак қолдиқларидан тозалайди. Натижада моддалар алмашинуви кескин яхшиланади ва томирлар эластиклиги ортиб миокард инфаркти, стенокардия, склероз, паралич, турли шишлар пайдо бўлишининг олди олинади; бошдаги шовқин йўқолади, кўз ўткирлашади.

Аниқ қўлланилганда организм яшаради.

Тайёрлаш: 350 грамм саримсоқ яхшилаб ювилиб, тозаланади, ёғоч ёки чинни идишда туйилади, ундан 200 грамм олинади. У шиша идишга солиниб, 200 грамм 95 процентли спирт қуйилади. Идиш маҳкам ёпилиб 10 кун қоронғу жойда асралади. Кейин масса қалин матода сузилади. Уч-тўрт кундан сўнг даволанишни бошлаш мумкин. Аниқ тартиб бўйича овқатдан 15-20 дақиқа олдин совуқ сут билан ичилади.

Даволаш курсини 6 йилдан аввал такрорламаслик зарур. Ичиш кунлари

Нонушта	Тушлик	Кечки овқат
1-кун 2 томчи	2 томчи	3 томчи
2-кун 4 томчи	5 томчи	6 томчи
3-кун 7 томчи	8 томчи	9 томчи
4-кун 10 томчи	11 томчи	12 томчи
5-кун 13 томчи	14 томчи	15 томчи
6-кун 15 томчи	14 томчи	13 томчи
7-кун 12 томчи	11 томчи	10 томчи
8-кун 9 томчи	8 томчи	7 томчи
9-кун 6 томчи	5 томчи	4 томчи
10-кун 3 томчи	2 томчи	1 томчи
11-кун 25 томчи	25 томчи	25 томчи

КЎКАТ, САБЗАВОТ ВА ПОЛИЗ ЭКИНЛАРИ- НИНГ ҲОСИЯТЛАРИ

БАРГИЗУБ (Откулоқ). Икки хил: катта-кичик бўлади. Каттасининг барглари йирикроқ, кичигининг барглари майдароқ бўлади. Энг фойдали хили каттасидир. Қон кетишли тўхтатади, қуритилган ҳолда эса ачиштиришлик хусусиятини йўқотади. Шу сабабли эски, янги (яраларни) битиришга фойда қилади ва бу жиҳатдан ундан яхши дори йўқ.

Иссиқ шишлар ва оловдан куйган жойларга, учуққа, эшакемга, кулоқ ости шишларига фойда қилади.

Барглариининг ширасини кулоқ оғриғига қарши томизилса оғриқни босади, илдизини чайналса ёки қайнатмасен билан оғиз чайилса, тиш оғригини тўхтатади. Барглариининг суви, оғиз чақаланишини даволайди.

Уруғи қон туфлашга фойда қилади. Лавлаги ўрнига баргузуб солинган ясмиқ опши астмага фойда қилади.

Ичаклардаги яраларга ва сафроли ичкеттишларга фойда қилади. Бунинг учун баргузубнинг уруғи ичирилади.

ЕГМАК (Бех). Бу дорининг кўпинча илдизи ишлатилади.

Акса урдиралди. Бу кулоқни тозаловчи ва чиркин кетказувчидир. Бурун тепишкларида елларни чиқариб юборади. Галвирсимон суяқдаги тикилмаларни кучли очиб, буруннинг ҳид сезмаслик касалига фойда қилади.

Кучли равишда қусдиради ва талоқ қаттиқлигини юмшатади.

Ични суради, сийдикни ҳайдади ва сийдик йўлларидаги тошни майдалаб ташлайди.

ЁВВОЙИ ПИЁЗ. Сепкилга, айниқса, офтобда суртилса, фойда қилади. Шунингдек, яралардан қолган изларни ҳам йўқотади.

Бундан сирка қўшиб тайёрланган қуюқ суртма мушак ўртасидаги лат ейишга қарши суртилади. Подграда ва бўғин оғриқларида ҳам суртилади.

Бошдаги кепакка ва яраларга даводир. Суяк синмаган ёрилишларда тухумнинг сариғи билан аралаштириб суртилади.

Бир ўзини ёки тухумнинг сариғи билан бирга, кўзнинг қонталашганида ишлатилади.

Бунинг қизил ширин хили меъда учун яхшидир. Асал билан бирга меъда оғриқларида суртилади. Аччиқ хили яхшироқ бўлиб, таомни сингдиради.

ЗАРПЕЧАК. Меъдани кучайтиради, айниқса, қовурилгани шундай. Сирка билан ичилса, ҳиқичоқни тўхтатади, жигар ва меъда тикилмаларини очади, иккаласини ҳам кучайтиради. Суви сариқ учун ажойиб (даводир).

ЗАРЧАВА. Унда кучли тозалаш хусусияти бор. Уни чайнаш тиш оғриғига фойда қилади.

Зарчаванинг шираси кўзни ўткирлатишга, қорачиғдаги катаракта ва оқни кетказишга жуда фойда қилади.

ИТУЗУМ. Ишлатиладигани яшил баргли ва сариқ мевалигидир.

Суви билан ғарғара қилинса, тилдаги шишларга фойда қилади.

Итузумни жуда майда янчиб боғланса, бош оғриғини тузатади, қулоқ остидаги ва мия пардаларидаги шишларни тарқатади; томизилса, қулоқ оғриғига фойда қилади.

Ширасини кўзга сурма қилиб қуйилса, кўриш қуввати кучаяди.

КАНАКУНЖУТ. Агар уни янчилса ва қўйиб боғланса, сўғални ва сепкилни кетказади.

Унинг ёғи қўтирга ва кўп яраларга фойдалидир.

Агар канакунжутнинг ўттиз донасини янчиб ичилса, қустиради. Чунки, у меъдани жуда бўшаштириб, кўнгилни айнитади.

Унинг донини янчиб ичилса, шиллиқни ва сафрони суради, қориндаги гижжаларни (ташқарига) чиқаради.

КЎКТИКАН. Тортишиш касалига фойда қилади.

Курак тишлари оғриғига қарши унинг қайнатмаси билан оғиз чайилади (Барча назлаларда фойда қилади, илдизининг таъсири ҳам шундай).

(Кўкракдан келиб чиқувчи) қон туфлашга фойда қилади. Илдизи узлуксиз қусишда фойда қилади.

ЛИМОН ЎТ. Оғизни жуда хушбўй қилади. Мия тиқилмаларига фойда қилади, оғиз ҳидланшини кет

казади.

Юракни хурсанд қилади ва кучайтиради, юрак ўйнашни йўқотади. ғазмга ёрдам беради ва ҳиқичоқда фойда қилади.

МОЙЧЕЧАК (Ромашка). Мияни кучли қилади ва совуқдан бўлган бош оғриғида фойда қилади. Бошдан ёмон моддаларни чиқариш учун ишлатилади. Чунки бу моддаларни тортмасдан эритади. Мана бу унинг хосиятидир. Уни қўйиб боғланса, кўзнинг бурчагидаги ёрилган чиқиқларни тузатади. (Шунингдек, кўз ориқда, кўз хиралашганда, тошмаларда, қичимада, кўздаги оғриқларда ва кўз қўтирида фойда қилади).

Балгамни кўчиради. Сарик касални кетказади.

Сийдикни ҳайдайди ва тошни чиқаради.

Айниқса, гули гунафша тусли хили шундай таъсирга эгадир. Совуқдан (ва иссиқдан) бўлган қовуқ оғриқларида қиздириб қўйилади. Бу, чарчашга ишлатиладиган дориларнинг бошқаларига қараганда энг кўп фойдалидир.

САДАРАЙҲОН. Шираси томизилса, айниқса узум сиркаси билан пилта қилиб бурунга (тиқилса) бурундан қон кетишга қарши фойдалидир. Кўзга тортилса, кўзни кучли қилади.

Суртмаси кўз лўқиллашига фойда қилади.

Юракни жуда кучли қилади. Ўпка ва кўкракни қуритади.

Суви қон туфлашда фойда қилади ва сутни кўпайтиради.

СЕМИЗЎТ. Таъсирида энг кучли қисми ширасидир.

Бу билан сўгалларни қирадилар.

Уни шаробга аралаштириб бош ювилса, бошдаги тошмаларга фойда қилади. Дағалликни силлиқлайдиган хусусияти билан тиш қамашганини кетказди. Лўқиллайдиган иссиқ бош оғриғини босади.

Кўз яллиғланишида, меъда яллиғланганида фойда қилади. Яллиғланган жигарга ҳам фойда қилади ва сафро қусишини тўхтатади.

У буйрак ва қовуқ оғриқлари ва уларнинг яраларига фойда қилади. Семизўтни қовуриб ейилса, ич суришни тўхтатади.

САБИР (Алоэ). Асал билан қўшиб урилишдан қолган изларга қўйилади. Яраланадиган милкакни битиради. Шароб билан қўшиб тўкилаётган сочга қўйилса, унинг тўкилишини тўхтатади.

Бўғим оғриқларига фойда қилади. Бошни сафро чиқиндилардан тозалайди. Агар гул ёғи билан қўшиб пешона билан чеккага суртилса, бош оғриғини қайтаради ва уни тузатади. Бурун ва оғиз яраларига фойда қилади.

Кўз яраларига, кўтирга, оғриқларга ва кўз ички бурчагининг куйиб ачишишига фойда қилади ҳамда унинг рутубатларини қуритади.

Сабирдан икки қошиқни совуқ ёки илиқ сув билан ичилса, меъдани шиллиқли ва сафроли чиқиндилардан тозалайди.

ХАНТАЛ (Горчица). Балғамни кўчиради. Юзни

тозалайди, қонталаш ва ўлик қоннинг изини кетказди.

Қўтир ва темираткиларга фойда қилади.

Бўгин оғриқларига фойда қилади.

Бошни рутубатлардан тозалайди, летаргия билан оғриган кишининг бошига қўйиб боғланади. Унинг сувини қулоқ ва тиш оғриқларига томизилади.

Кўзни парда босганига ва (қовоқларнинг) дағалланишига (қарши) ишлатилади.

Ўни майдалаб асал суви билан қўшиб ичилса, ўпка пастидаги доимий дағалликни кетказди.

ЮЛҒУН. Тутуни ҳўл яраларни ва чечакни қурилади. Янчилгани ва кули оловдан куйганга ва ҳўл яраларга сепилади. Меваси ва кули битиши қийин яраларни қурилади ва ортиқ бўлиб қолган гўштларни ейди.

Япроғининг, айниқса, мевасининг, шаробда қайнатмаси билан оғизни чайиш тиш оғриғида фойда қилади ва тишнинг ейилишини тўхтатади.

Эскидан (балғам) тўплашда фойда қилади, айниқса меваси шундай.

Чўзилма ич кетишига фойда қилади.

ЧУЧУКМИЯ. Унинг шираси ва шунингдек, илдизини милкка қўйилади.

Ширасини эса жароҳатларга ишлатилади.

Ўпка пайини юмшатади, тозалайди, ўпка ва томоққа фойда қилади ва овозини тозалайди.

Ўзидаги ҳўллик билан чанқовни босади ва меъ

да яллиғлашишида фойда қилади.

Сийдикни куйдириб тушишига, буйрак ва қовуқ яраларига ҳамма уларнинг кўтирига фойда қилади.

ЧАЁНЎТ (Қичитқи). Боғда ўсадиган бир шипши-лидан сиқиб олинган сув кулоқ оғриғига фойда қилади.

Туганаги кулоқ чиркинли кетказувчи дорилардандир, кулоқ яраларини ҳам қуритади.

Астма ва тикка нафас олиш” касалликларида балғам кўчиради. Уни то дориллик хусусияти кетгунча бир неча марта қайнатиб, сўнгра тикка нафас олиш” ва чўзилма астма касаллиги вақтида едирадилар. Туганагининг хусусиятлари ана шундайдир.

Илдизи айниқса, жипгалак хилининг илдизи сепкинига, доғни ва нуқтални қонталашларни кетказади. Айниқса, асал билан аралаштирилганда шундай таъсир қилади.

Чаёнўт кўнича сийдикни ҳайдайди.

ҚҶЙШЕЧАК. Сиқиб олинган сувини бир парча пахтага (шимдириб) кулоқ оғриганда томизади-лар, айниқса, гул ёғи билан ва кулоқда исси шипши бўлса, бу жуда фойдалидир. Бу яна чўзилма бош оғриқларига ҳам фойда қилади.

Кўкрак ва ўпка учун яхши, астмани кетказади. Жигардаги тикилмаларни очади. Барглари сирка билан ишлатилганда талоққа фойда қилади.

ҚОҚИГУЛ (Момақаймоқ). Сути кўздан оқлик

ни кетказади.

Шираси жигар тиқилмаларини очади.

ҚОРА ЗИРА. Ичилса, овқатнинг (меъда юзасига) чиқишидан бўладиган қусишни тўхтатади. Меъдани қиздиради ва овқатни ҳазм қилдиради.

Кўзни ўткир қилувчи дорилар ва сурмалар таркибига киради.

Гижжаларга қарши яхши таъсир қилади ва уларни ўлдиради.

ЎЎЗА. Чигити қиздирувчи ва юмшатувчи.

Чигит кўкракка жуда яхши, йўталга фойда қилади.

Чигити ични юмшатади. Баргиннинг шираси болалардаги ичкетарга фойда қилади.

ИСМАЛОҚ. Иссиқ (мижозли) кўкрак ва ўпкаларда суртиш ва ейиш фойдалидир.

Қондан бўлган орқа оғриқларга фойда қилади.

Ични юмшатади.

Бунда ювувчи, тозаловчи қувват бор. Сафрони қаттиқ ҳайдайди. Кўпинча меъда унинг қайнатмасини тусамайди, бу ҳолда қайнатмасини тўкиб, ўзини тозалаб ейлади.

КАРАМ. Карамнинг шираси ё қайнатмасини кунжут ёғи билан қўшиб, томоқнир чайнилса, томоқ оғриқларига фойда қилади. Уни ейилса, овоз тозалади. (Карамни чайнаб сувини сўрилса, бўғилган опозни очади.)

Сариқ йўнғичқа уни ва кунжут билан аралашти

риб тайёрланган қуюқ суртмаси подаграга ва бўғинлар оғриғига фойда қилади.

Қайнатмаси ва уруғи бошининг қасмоғига фойда қилади. карам ширасини бурунга юборилса, мияни тозалайди.

Агар баргинин хомлиғича сирка билан қўшиб сийилса, талоқ касалига учраганларга фойда қилади.

КАШНИЧ. Ширасини сут билан қўшилса ҳар қандай лўқиллашни тўхтатади. Майиз ва асал билан эшакемга қарши ишлатилади.

Сафро ё балғам буғидан пайдо бўлган бош айланиши ва тутқаноққа фойда қилади. ғўли ухлатади ва бурун қонашни тўхтатади.

Сиқиб олинган суви, айниқса она сути билан қўшиб томизилса, кўзининг лўқиллашини тўхтатади.

Хўлини ва қуруғини кўп ишлатаверипи зеҳни бузали.

ЛАВЛАҒИ. Лавлагини қайнатиб ишилларга боғланса, уларни шимилтиради ва пиширади.

Лавлагининг шираси ва баргининг қайнатмаси совуқдан ёрилганга ва тулки касалига фойда қилади. Агар сепкил бор жойни сода билан ювиб, кейин лавлагининг баргини қўйиб боғланса, сепкилни кетказали. Баргининг сиқиб олинган суви сўгалларни кўчиради ва битларни ўлдиреди.

Лавлагини баргининг қайнатилгани оловдан куйганига яхши таъсир қилади, асал билан қўшиб суртилса, темираткига фойда қилади.

Сувини илтиб қулоққа томизилса, оғриғини бо

сади. Суви билан бошни ювилса, (бошдаги) кепакни кетказади.

ПИЁЗ. Қизили оқига қараганда ўткирроқ бўлади. Қуритилгани ҳўлига қараганда ва хоми қовурганига қараганда ўркирроқдир.

Пиёзли шўрва пиёзсиз шўрвага қараганда қоринни камроқ дам қилади. Айниқса, ейладиган пиёз турли сувларнинг зарарини қайтаради.

Юзни қизарттиради. Уруғи доғни кетказади. Уруғи туз билан қўшиб ишлатилса, сўгалларни кўпоради.

Суви бурунга юборилса, бошни тоза қилади. Бош оғирлашганида, қулоқ шанғиллашида, йиринг ва сув пайдо бўлишида қулоққа томизилади.

Ейладиган пиёзнинг сиқиб олинган суви кўзга сув тушгани (катаракта)да фойда қилади. Кўзни равшан қилади. Кўзнинг оқига қарши пиёз уруғини асал билан қўйилади.

Пиёз суви асал билан ишлатилса, томоқ оғриқда фойда қилади.

Пиёз суви ҳайз қонини юргизиб ични юмшатади.

ПЕТРУШКА. Йўталга фойда қилади. Айниқса астма, нафас қисилиши ва нафас олишнинг қийинлашувига ҳам фойдалидир.

Сийдик ва ҳайз қонини юргизади. Петрушканинг ҳамма турлари ва ҳамма блаклари буйракни, қовуқни ва бачадонни тозалайди. Уруғи ва барглари ични сурувчи эмас, илдизи эса сурувчидир. Тоғ петруш

каси тошини майдалайди. Петрушка сийинининг қийинлашувида фойдалидир.

РОВОЧ. Унинг сиқиб олингани сувни кузга тортибса, кўзни ўткир қилади. Сафроли ичкетишга фойдалидир. Қизамиқ, чечакка фойда қилади.

Ровоч илдизини сиркага қўшиб суртилса ва у билан сурги қилинса, сенкил ва теридаги (ярадан) қолган изларга фойда қилади.

Асима ва қон туфланда фойда қилади.

У жигар, меъда ва унинг занфлигида ва оғриқларида, ички оғриқларда, ҳиқичоқда, чурра тушишида фойдалидир, у талоқни оздиради.

Ровоч илдизи озик-овқат ҳазмининг бузилишида бўлган ичкетишда, ичак оғриқлари ва дизентерияда, буйрак ва қовуқлардаги оғриқларда, бачадон оғриқлари ва қон кетишида фойдалидир.

САРИМСОҚ. Унинг қайнатилгани ва қовурилгани тинч оғрини босади.

Пишириб ишлатилса, овозни ва тмомқин тозалайди, эски йўталларга ва совуқдан бўлган кўкрак оғриқларига фойда қилади.

Агар унинг қулини асал билан қўшиб доғга ва кўз остидаги қонгалашларга суртилса фойда қилади.

САБЗИ. Зотилжам ва давомли йўталларга фойда қилади, ғазми қийин, мураббосининг ҳазми эса енгилир.

Сабзи, айниқса, ёввойи сабзининг уруғи ичак

оғриқларини босади. Қаттиқ сийдиради, хусусан, ёввойи сабзи, айниқса, унинг уруғи, япроғи ҳам шу таъсирларни қилади.

ТУРП. Унинг уруғи энг кучли таъсир этади. Пиширилганининг озиқлиги кўпроқ.

Унинг қайнатилгани эски йўталга фойда қилади. Овқатдан кейин ейилса, ички юмшатади ва овқатни ўтказади. Сирка билан аралаштирилган уруғи қаттиқ қустиради.

(Турпнинг) барги ва баргининг суви жигардаги тикилмаларни очади ва сариқ касаллигини йўқотади. Уруғи эса қориндаги елни тарқатади, овқатнинг чиқишини осонлаштиради, иштаҳани оширади ва жигар оғриғини қолдиради.

УКРОП. Укроп совуқ хилтларни пиширади, оғриқларни тинчлантирувчи ва елларни ҳайдовчидир. Укроп ишшларни пиширади. Унинг кули ғовак яраларга фойда қилади.

Унинг шираси қулоқ оғриғига фойда қилади ҳамда қулоқдаги рутубатларни қуригатади.

Укроп ва унинг уруғи сутни кўпайтиради, айниқса, сутни ҳошайтарга қўшилса, шундай.

Ичак оғриқларига фойда қилади.

ШОЛҒОМ. Шолғом уруғи қуйиб боғланса ёки осиб қўйилса, елларни ҳайдайди ва (кишини) чет оралиғидаги ишшлардан қутқаради.

Сув ва туз билан қайнатилганда овқатлиги кам бўлади. Унинг ичкисини семиз тузи билан қайнатилганлигидир.

Семиз гўшт билан пиширилган шолғом кўкракни ва томоқни юмшатади.

Шолғом сески ҳазм бўлади. Гўшт билан қўшиб қайнатилган шолғом кучли озик бўлади ва буйракни қиздиради, меълада узоқ вақтгача қолади.

Шолғом қайнатмасини подагра касалига қўйилса, кўп малфаат етади, гўшт билан қайнатилгани эса белни қиздиради.

Шолғомни пишириб ёки хомлигича ейилса, кўзга фойда қилади.

ЯЛПИЗ. У барча истеъмол қилинувчи сабзавотлар ичида жавҳари энг латифидир, агар ялпиз шоҳларини сутга ташланса (сут ивимайди). Унинг ширасини сиркага солиб ичилса, ичдан қон оқишини тўхтатади.

Линзини, айниқса, арпа уни билан қўшиб, бош оғриғига қарши пешонага қўйиб боғланади. У билан дағалланган тилни ишқаланса, дағаллиги кетади. Ялпизнинг ширасини асал суви билан аралаштириб оғриган кулоққа томизилади.

Қонталаш ва қон кетишни тўхтатади. Ялпиз меъдани мустаҳкамлайди, уни қиздиради, ҳиқичоқни тўхтатади, овқатнинг сингишига ёрдам беради, қон қусинини тўхтатади ва сари касалига фойда қилади. Агар ялпиз шаҳларини анор донаси билан ичилса, қусиш билан бўладиган ичкетишни тўхтатади.

Қайнатмаси тикка нафас олиш” (касали)га фойда қилади. У, айниқса, аңжир билан бирга ейилса, кўкракдаги ёпишқоқ қуюқ хилтларни чиқариши учун кучли доривордир. Қобирғалардаги оғриқларга ҳам

фойда қилади; бу хил таъсир тоғ ялпизда кучлироқ.

Тоғ ялпихзи оғиз яраларига фойда қилади ва бурун тенгиздан чиқиндиларни туширади.

ҚОВУН. Пишигани латиф ва хоми ғализдир.

Териши тозадайди, айниқса, уруғи ва ичидаги бошиқа парсадар сенкил доғ ва бошиғинг кенакланшида фойда қилади.

Қобиғи (пўчоғи)ни манглайга пиштирилса, кўзга тушадиган навлаларга тўсқинлик қилади.

Қовунининг етилгани ҳам, хоми ҳам сийдикни ҳайдайди. Буйрак ва қовуқдан и майда томларга, айниқса буйракда бўлганига фойда қилади.

Қовоқнинг қайнатилгани меъладаги несеп қиқиндилар учун фойдали бўлиб, уларни туширади. (Қаттиқ) тиши оғриғига қарши қовоқдан олинган ширани бурунга тортилади. Хом қовоқ меъда учун, ҳатто болалар ва ўемирлар меъдаси учун ҳам зарарлидир.

КУНЖУТ. Кунжутнинг ўзи ёғига қараганда кучлироқдир.

Кунжут ёғи қизилгуя ёғи билан биргалликда (индлатилса) куйдирувчи бош оғриғига фойда қилади, поясининг шираси эса бошдаги кенакни кетказди.

Кўз дўқиллашларида ва шишиганда индлатилади. Зиқнафарас тасмада фойда қилади.

Ўрилишдан фойда бўлган кўкаринини ва қотиб қолган қонни шимилтиради. Сочини айтиради, айниқса, пояси ва баргинининг шираси шундай, улар сочин юмшатади ва қазғоқни кетказди. Кунжут

ёғида миртани қайнатиб, ишлатилса, сочни тўкилишдан сақлайди. Уларни қувватли ва пишиқ қилади.

Кунжут меъда учун ёмон, кўнгилни айнилади. Иштаҳани туширади ва тезда тўйдиради. Агар уни асал билан ейилса, зарари кетади.

МУРЧ. Мурчда тортиш, шимдириш ва тозалаш қуввати бор. Майиз билан қўшиб чайналса, ёпишқоқ балғамни кўчиради ва бутунлай йўқотади. У оғриқларни босувчи ва асабни қиздирувчидир. (Мурч) соғлом кишиларгагина тўғри келади.

Сирка билан бирга ишлатилса, тишга фойда қилади.

Агар яланадиган дориларга қўшиб истеъмол қилинса, йўталга ва кўкрак гриқларига фойда қилади. Агар асал билан қўшиб танглайга суртилса, томоқ оғриғига фойда қилади ва ўпкани тозалайди.

(Мурч) овқатни ҳазм қилувчи ва иштаҳани очувчидир.

Ёғ билан суртилса, эт увишишига фойда қилади.

СЕДАНА. Агар уни кечаси сирка билан ивитиб қўйиб эрталаб янчилса ва касалнинг бурнига торттирилса ҳамда касал уни ҳидласин учун (бурун) олдига қуйилса, чўзма бош оғриқлари ва юз фалажига фойда қилади.

Сиркада қайнатилгани билан оғиз чайнлса, тиш оғриғига фойда қилади.

Седана ингичка гижжани ва қовоқ уруғига ўхшаш гижжани ўлдиради. Бир неча кун давомида

киндикка суртиб юрилса, ҳайз қонини юриштиради. Уни асал ва иссиқ сувга қўшиб ичирилса, қовуқ ва буйракдаги тошларга фойда қилади ва ўларни чиқаради.

Осилиб турган сўғалларни, ҳолларни, доғни кетказади.

ҚОРАҚАНД. Уни қўйиб боғланса, иссиқ шишларда фойда қилади.

Қорақанд меъда ва жигарни кучли қилади, чанқовни қаттиқ қондиради.

Ични боғлайди, ичакнинг тирнатишида фойда беради. Остан қон кетишида ҳам фойда қилади.

АРПА. Арпани беҳи ва сирка билан қўшиб подаграга қўйиб боғланса, чиқиндиларнинг бўғинларига оқишини тўхтатади.

Унинг суви кўкрак аъзоларига фойда қилади, агар уни арпабодиён уруғи билан қўшиб ичилса, сутни кўпайтиради.

Арпанинг толқони ва толқонининг иширилгани ични тўхтатади. Арпа ҳалими сийдикни юриштиради, буғдой ҳолимининг суви жа кучлироқ эриштирилади. Агар ўткир сирка билан ишириб яраланган қўтирга қўйиб боғланса уни туватади.

• **БУҒДОЙ.** Энг яхшиси, қаттиқлик ва юмшоқликда ўртача, спирти силлиқ, йирик, тўла, янги, туси оқ билан қизил ўртасида.

Йирик, қизил буғдойнинг озиқлиги кўп бўлади, қайнатилган буғдойнинг ҳарми сует бўлиб, қоринни дам қилади. Лекин сийиб кетса, озиқлиги

кўп бўлади. Буғдойнинг оқлаб тортилган уни крахмалга яқиндир.

Буғдой ва унинг уни юзни доғдан тозалайди. Буғдойнинг уни ва крахмали, айниқса заъфарон билан ишлатилганда сепкилга доридир.

Янги буғдойдан тайёрланган нон тез семиртиради. Туз ва сув билан аралаштирилган нонни темирраткига суртилса, фойда қилади.

Эланмаган ундан қилинган нон ични юмшатади. Тоза, оқ ундан қилинган нон эса ични қотиради. Оширилган нон юмшатовчи бўлиб, патир нони ични қотирувчидир.

Нон тоза, тузи (хамири) яхши ишланган, оширилган ва тандирда яхши пишirilган бўлиши ва бир кеча тўхтатиб ейилиши керак. Иссиқ нонни киши табияти яхши қабул этса-да, уни иссиқ ҳолида ейиш яхши эмас.

ЛОВИЯ. У мошдан кўра тезроқ ҳазм бўлади, озиқли ҳам ундан кам эмас. Кўрак ва ўпка учун яхши.

Ловия хилт пайдо қилади. Туз қўшилган сирка, мурч ва какликўти унинг зарарли таъсирига тўсқинлик қилади.

Ловияни, айниқса, қизил хилини рум сумбулининг ёғи билан аралаштириб ейилса, ҳайз қонини кетказди.

НҲХАТ. Ўзига ўхшаганлар ичида ўпкани бундай озиқлантирадигани йўқ.

Нўхатни ейиш ва ундан малҳам қилиб суртиш

нуқтали қопталашларни кетказеди ва рангини яхшилайди.

Нўхат ёғи темирлаткига фойда қилади, нўхатнинг уни эса ёмон хил яраларга, қичмагага ишлатилади.

Бошдаги рутубатли тошмаларга фойда қилади. Нўхат ивигилган сув эса тиш оғриғига ва милкдаги иссиқ ва қаттиқ ишишларга фойда қилади. Қулоқлар остидаги ишишларга ҳам фойда қилади.

Товушни тишиқ қилади ва ўпкани ҳар нарсадан ортиқ озиқлантиради. Шунинг учун бундан, яъни нўхат унidan холвайтар қилинади.

Нўхат қайнатилган сув сариқ касалига фойда қилади, нўхат, айниқса, унинг қора ясимқсимон хили талоқ ва жигар тикилмаларини очеди. Нўхатни таомнинг аввалида ва охирида эмас, ўртасида ейиш керак.

Қора нўхатнинг қайнатмасини бодом ёғи, турп ёғи ва петрушка ёғи билан ишлатилса, қовуқ ва буёракдаги тошларни майдалайди. Нўхат қовуқ яраларига зарарлидир. Нўхатнинг ҳамма хили учини юмшатади.

ТАРИҚ. Қувватда гуручга ўхшайди, лекин гуруч озиқлироқдир.

(Сўкни) сут ёғи яхши тортилган ун кенагининг сувида пиширилади, шунда у жуда яхши озиқ бўлади.

Буни қиздириб, оғриган жойларга боғланади. Нон қилинадиган бопқа донлардан озиқлиги оз ва ёппиқоқдир. Лекин сут ёғи майда тортилган ун кенаги билан қайнатилса, озиқлиги яхши бўлади, ай

ниқса, сарғғ ва бодом ёғи билан қайнатилса, озиклиги яна яхши бўлади.

Ўзи ҳам, пони ҳам меълада узоқ туради.

Ичак оғриқларига қарши қиздириб қўйилади. Сийдикни ҳайдайди.

ШОЛИ. Гуруч яхши озик бўлиб, бир оз куруқликка мойиндир. Сут ва бодом ёғи билан қайнатилса, дўр ва яхши озик бўлади.

Сувда қайнатилгани бир оз ичми қотиради.

ЧИЛОНЖИЙДА. Чилонжийданинг меваси таркибда қанллар, органик кислоталар, кўп миқдорда С витамини, ошловчи моддалар бор. Халқ табобатчилари чилонжийда мевасидан тайёрланган дамламани кўкрак оғриганда, балғам кўчирувчи, ўпка товусини кўтарувчи ва бошқа ичак касалликларида ишлатган. Чилонжийда мевасидан дамлама тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган илмига бир стакан қайнаб турган сувга 20 грамм майдаланган мевадан солиб бир соат дамлаб қўйилади. Сўнгра докада сузиб кунга 3 маҳал оч қоринга 2 ош қошиқдан ичилади.

МЎМИЁ. Қадим замонлардан бери халқ табобатда жуда кўп касалликларга қарши даво сифатида ишлатилади. Лекин кўнчилиқ одамлар мўмиё фақат суяк синганда ишлатилади, холос, деб ўйлайдилар. Мўмиё табиатнинг улкан кашфиёти, даво хусусиятлари кўлами жуда кенг табиий антибиотик ҳисобланади. Мўмиё касалликни организмда ўзи

пиб олади ва касалликка шифо бўлади, чунки мўмиёнинг таркибида 28 та кимёвий элемент, аминокислота, бир қатор дармондорилар, эфир мойлари, асалари заҳари, смоласимон моддалар бўлиб, у юздан ортиқ касалликка даводир. Абу Али ибн Сино ўз асарларида шундай ёзади: Мўмиёнинг даво хусусиятлари жуда кенг, яхши мўмиё қўлда бироз эзилса тез юмшайди, ёмони қаттиқлигича қолаверади.” Мўмиёнинг астма касалида, қон туфлашда 0,2-0,5 граммдан кунига 2 маҳал ичилади, даволаш муддати 25-30 кун.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Собрание целбников “Как оставаться здоровым”. Том I. Том.II. Челябинск, Объединение “Человек”, 1991 г.
2. Р. Боқиева “Минг дард давоси”, Тошкент, 1995 йил, “Наврўз” нашриёти.
3. П.П. Гольшенков, “Лекарственные растения и их использование” Саранск, Мардовское книжное издательство, 1971 г.

МУНДАРИЖА

1. Муқаддима.....	3
2. Шамолашни даволанишнинг қадимий усули....	4
3. Ревматизмни даволаш.....	4
4. Бавосилни тифсиз даволаш.....	5
5. Бавосилни кавказча даволаш.....	5
6. Бавосилни форсча даволаш.....	6
7. Бавосилни русча даволаш.....	7
8. Ангинани даволаш.....	7
9. Тишларни то қаригунча сақлаш.....	8
10. Тишни даволашнинг бошқа усули.....	8
11. Милкни даволаш.....	8
12. Буйрак ва ошқозон касаллиги.....	9
13. Камқонлик ва оғриққа қарши.....	9
14. Сурункали бронхит.....	9
15. Бронхит ва болалар йўтали.....	10
16. Болалар кўк йўтали.....	10
17. Йўталга қарши усуллар.....	10
18. Қорин оғриғи ва ич қотиши.....	11
19. Ич қотишга қарши.....	14
20. Ярани даволаш.....	14
21. Ўт пуфагидаги тошларга қарши.....	15
22. Буйрак оғриганда.....	15
23. Сийдик пуфаги оғриганда.....	15
24. Сўгалга қарши.....	16
24. Соч тўкилишига қарши ва соч ўстириш.....	16
25. Болаларда ич кетишини даволаш.....	16
26. Ич кетишга қарши форсча усул.....	16

27. Уйқусизликка қарши.....	16
28. Қулоқ оғриганида.....	17
29. Оёқ терлашини йўқотиш.....	17
30. Балиқ қилтаногини суғуриш.....	17
31. Асабни даволаш.....	18
32. Ёшартириш элексири.....	18
33. Гижжани йўқотиш.....	18
34. Бош оғриғини қолидириш.....	19
35. Яна бавосилни қарши усул.....	19
36. Яна уйқусизликка қарши усул.....	19
37. Болалар бўйини ўстириш.....	19
38. Менингитни даволаш.....	20
39. Ошқозон кислотаси кўпайганда.....	20
40. Офтоб урганида.....	20
41. Озиш йўли.....	20
42. Пай чўзилганида.....	20
43. Юрак хасталанганида.....	21
44. Жинсий ожизликда.....	21
45. Терини тозалаш.....	22
46. Соч тўкилишига қарши.....	22
47. Соч илдизини мустаҳкамлаш.....	23
48. Нафас қисишига қарши.....	23
49. Хўл ва қуруқ темиртки.....	24
50. Ёшариш бўйича тибет медицинасининг сирлари.....	24
51. Фойдаланилган адабиётлар.....	45

ҚАДИМДА ҚАНДАЙ ДАВОЛАНИШГАН?

(оммабоп нашр)

Муҳаррир:	М.СИДДИҚОВА
Тех муҳаррир:	Ш. ҲОШИМОВ
Бадний муҳаррир:	Б. КОМИЛОВ
Компьютер оператори:	Ф. СИДДИҚОВ
Мусахҳиҳ:	И. ҚЎЗИЕВ

Нашриёт рақами: з-923 Босишга рухсат этилди
09.12.2004 йил. Қоғоз бичими Офсет босма.
Офсет қоғоз. Ҳисоб-нашриёт т. 1,2 Шартли
босма т. Буюртма №150. Адади 3000 нусхада.
Иккинчи қайта нашр.

ЎЗР. ФА ФАН" нашриёти 700047, Тошкент,
Акад. Я. Фуломов кўчаси, 70.

Дизайн-принт" МЧЖ ЎИЧК да чоп этилди.
Босмахона манзили: 700100, Тошкент шаҳри
Бобур кўчаси 22 уй.



- Lituz.com

Elektron kitoblar

**To'liq qismini Shu tugmani
bosish orqali sotib oling!**