

**AZƏRBAYCAN MİLLİ ELMLƏR AKADEMİYASI
FOLKLOR İNSTİTUTU**

MİKAYIL SƏFƏROV

GÖZƏLLİYİN VƏ SAĞLAMLIĞIN YAŞIL ENSİKLOPEDİYASI

**Azərbaycan Respublikası Prezidentinin
İşlər İdarəsi**

PREZİDENT KİTABXANASI

BAKİ – “SƏDA” – 2005

AMEA Folklor İnstitutu
Elmi Şurasının qərarı ilə çap olunur

REDAKTORLAR:

Qayıbverdi İSGƏNDƏROV
əczaçılıq elmləri doktoru, professor;
Hüseyn İSMAYILOV
filologiya elmləri doktoru

NƏŞRİNƏ MƏSUL:

Əziz ƏLƏKBƏRLİ
filologiya elmləri namizədi

Mikayıl Səfərov. Gözəlliyyə və sağlamlığın yaşıl ensiklopediyası, Bakı, "Səda" nəşriyyatı, 2005.

"Gözəlliyyə və sağlamlığın yaşıl ensiklopediyası" kitabında Mikayıl Səfərov xalq təbabətində işlədilən bir çox dərman bitkiləri, dəmləmələr, bişirmələr, tinkturalar, şirələr və s. haqda çox geniş məlumat verməklə bərabər, dərman bitkilərinin yığılması vaxtı, qurudulması, saxlanması, onların işlədilməsinə göstəriş və əks göstərişləri geniş qaydada açıqlamış, xalqın başa düşəcəyi bir şəkildə izahlar vermişdir. Kitabda gözəlləşmə, ürək-qan damar sistemi, ağciyər, həzm sistemi, böyrək-sidik sistemi, endokrin, onkoloji, əsəb, qadın, qan xəstəlikləri, şirələr, arı məhsulları, burun-qulaq-boğaz xəstəlikləri və s. haqda da geniş məlumat verilmişdir.

Kitab geniş oxucu kütlələri, tələbələr, dərman bitkiləri ilə məşğul olanlar üçün nəzərdə tutulmuşdur.

ISBN-586874-032-7

©"Səda" nəşriyyatı, 2005

"Xoşbəxt həkim o həkimdir ki, o xəstəlikləri pəhriz ilə müalicə edir".

- Mənə qızıl test lazım deyil ki, içinə qan qusum.
- Sağlamlıq qədər qiymətli var-dövlət yoxdur.

Hər dəfə yeməkdən sonra həzmi yaxşılaşdıran içkilər içilməlidir. Çay göbələyindən, bitkilərdən hazırlanmış kvaslar içmək lazımdır. – "Sağlamlığın qeydinə sağlam ikən qalın".

"Xəstə olub min bahara baxmaqdan sağlamlığın zəhmətini gözlədir".

Oruc tutmaq sağlamlığın mühüm şərtlərindəndir.

Atalardan belə misal var: "Naharı bərkət, günortanı tərgit, günortalar yalnız meyvə, meyvə şirələri və tərəvəz salatları yemək olar".

"Damdan düşən yatar, şamdan düşən yatmaz".

Çalışın müalicəni xəssifət və xeyirxah həkimlərdən alın.

Loğman deyir: "Mən 3 şeyə şübhə edirəm:

1. Niyə gecə yumurta yeyən ölmür.
2. Səhər yumurta yeyən niyə ulduzu görmür.
3. Ölünün ayağını isti suya qoyanda niyə dirilmir".

– Səhərin naharı, bədənin mismarı.

– Oxumaq əsas şərt deyil, çalış oxuduqlarını həyatda tətbiq et!

– Ən sağlam və gözəl insanlar o insanlardır ki, onları heç nə qıcıqlandırmır!

"Sağlamlıq qadın kimidir
O həmişə diqqət tələb edir".

ÖN SÖZ

Əziz oxucular! Yazılmasına çox böyük ehtiyac duyulan bu kitab, nəhayət ki, yazıldı, Sizlərə təqdim olundu. Kitabı əlinizə alıb, əvvəldən axıra qədər oxusanız, çox zəngin tibbi biliyə malik olacaq, öz sağlamlığınızın qeydinə həkimsiz də qalmaq bacaracaqsınız. Bunun üçün biz ilk növbədə analoqu olmayan Azərbaycan təbiətinə borcluyuq.

Buna görə də doqquz iqlim qurşağına malik olan doğma yurdumuzu, onun zəngin təbiətini, bitki, heyvanat aləmini, yerüstü, yeraltı faydalı yataqlarını göz bəbəyimiz kimi qorumaq hər birimizin borcudur.

Əziz oxucular! Zəngin florası olan Azərbaycan təbiətinin Sizlərə bəxş etdiyi nemətlərdən istifadə edərək, tezliklə təbii sağlamlığa, yenilməz bir gücə malik olacaqsınız. Kitabda təbabətin bütün sahələri əhatə olunub. Bütün növ xəstəliklər haqqında dərin, müfəssəl bilik verilib.

Kimyəvi dərman preparatları bir çox əlavə, yan təsirlərə malik olduğuna görə, bitkilərlə, şirələrlə, yerüstü və yeraltı nemətlərlə müalicə olunun.

Məzmunca, mənaca, mahiyyətə hərtərəfli olan bu kitabı bütün ailələrin stolüstü kitabı, hər bir valideynin övladlarına bəxş etdiyi cehizin bir vacib hissəsi kimi görmək istərdik.

Sağlamlığınızın qeydinə sağlam ikən qalın. Çünki hazırkı sağlamlığı qorumaq, itirilmiş sağlamlığı qaytarmaqdan qat-qat asandır.

Xalq təbabətinin tarixi çox qədimdir. Bəşəriyyətin inkişaf tarixi nəticəsində müxtəlif xəstəliklərin müalicəsi və qarşısının alınması məqsədilə tətbiq olunan bitki, heyvan və mədən mənşəli dərman maddələri barəsində empirik məlumatlar toplanaraq nəsildən-nəsilə verilmişdir.

Fitoterapiya – bitkilərlə müalicədir. Bu, qədim təbabətin bir qolu olub, xüsusi bilik tələb edir. Bitkilərlə müalicə digər dərmanlarla birlikdə və ayrılıqda aparılır. Ancaq mütləq həkim nəzarəti olmalıdır. Kurs müalicəsi üçün bir ay, bəzi xəstəliklərdə aylar və illərlə müalicə aparmaq tə-

ləb olunur. Göstərilən reseptlər mütləq sayıla bilməz. Xəstənin vəziyyətindən asılı olaraq doza artırılıb-azaldıla bilər. Fitopreparatları əvvəl bir-iki bitki ilə hazırlamaq, sonra başqa bitkiləri də əlavə etmək məsləhət görülür. Bu müddətdə orqanizmin qəbul edilən bitkilərə reaksiyası öyrənilir. Əgər başqa göstərişlər yoxdursa, fitopreparatları yeməkdən 20-30 dəqiqə əvvəl qəbul etmək lazımdır.

Cökə çiçəyini və çobanyastığını istifadə etdikdə xırdalamaq, əzmək məsləhət görülmür. Ümumiyyətlə, dərman bitkilərini həkim məsləhəti olmadan qəbul etmək məqbul deyil. Çünki dərman bitkilərinin bir çox növləri vardır. Onlardan bəzilərində zəhərli maddələr var ki, bu da zəhərlənməyə səbəb ola bilər. Dəmləmələr 15 dəqiqəyə, bişirmələr 30 dəqiqəyə hazır olur. Hazır olandan sonra bişirməni 10 dəqiqə, dəmləməni 45 dəqiqə saxlayıb, sonra süzüb istifadə etmək lazımdır. Yerdə qalan otları təkrar istifadə etmək olar. Ev şəraitində dəmləməni axşamdan termosda hazırlamaq yaxşı nəticə verir.

Şirələrlə aparılan müalicədə reseptlər sıra nömrəsi ilə göstərilir. Şirələri çıxarmaq üçün yaxşı olar ki, cərəyanla işləyən şirə çıxaran aparatlardan istifadə olunsun. Belə aparatlardan çıxan şirələrin tərkibində bütün vitaminlər, mineral maddələr, həyatı vacib mikroelementlər, həzmə kömək edən fermentlər dəyişilmədən, təbii olduğu kimi saxlanılır.

Reseptlərdə meyvə, tərəvəzlərin adlarının axırında göstərilən rəqəmləri 30 qrama vurmaqla siz tərkibdə olan şirələrin nisbətini tapa biləcəksiniz. Məsələn: Resept: № 30. Kök – 11, çuğundur – 3, xiyar – 3 göstərilir. Bu o deməkdir ki, kök şirəsindən $(11 \times 30) = 330$ ml; çuğundur şirəsindən $(30 \times 3) = 90$ ml; xiyar – şirəsindən $(3 \times 30,0) = 90$ ml götürmək lazımdır. Bu şirələri birlikdə və ya ayrılıqda qəbul etmək mümkündür. Bu, sizlərin zövqündən asılıdır. Ümumiyyətlə, şirələrdən gün ərzində 0,5 litrdən 1-1,5 litrə qədər içmək olar. Amma əvvəlcədən mütləq həkiminizlə məsləhətləşib, xəstəliyinizi dəqiq biləndən sonra şirələrlə müalicədən istifadə edin.

Əgər sizlər şirələrlə müalicəni tam oxuyub başa çatdırdınızsa, onda yeni həyat tərzini ilə yaşaya bilərsiniz. Bilmək lazımdır

ki, xəstəliyin qarşısını almaq onu müalicə etməkdən qat-qat asandır. Ona görə də kitabı oxuyan bütün cavanlar bilməlidirlər ki, onlar neçə ki sağlamdırlar, bu kitabda yazılanlara əməl etməklə həm də özlərinə sağlam və gümrah ömür təmin edərlər.

Biz xəstələrimizdən bir çox məlumatlar alırıq ki, onlar şirələrlə, bitkilərlə müalicə aldıqdan sonra həyatlarında çox geniş dəyişikliklər baş vermişdir. Əgər sizlər sağlamlığınızı qoruya bilsəniz, qarşınızda olan bütün çətinlikləri həll edə biləcəksiniz.

Bilin ki, Allah-təala insanın bütün əzalarını yaradıb, onu sizlərə əmanət verib, əmanətə isə xəyanət etmək günahdır. Sizlər necə, həmin əmanəti xəyanətsiz qoruyub saxlaya bilərsinizmi? Bu haqda oturub bir dərinədən fikirləşin. Sizlərə əmanət verilmiş orqanları qoruyun, onları itkisiz və xəstəliksiz bacardığınız qədər istifadə edin. Bir də bilmək lazımdır ki, dərman müalicə etmir, təbiət müalicə edir, həkim isə müşahidə. Təbiətin müalicə gücünü azaltmamaq üçün onu da göz bəbəyiniz kimi qoruyun. Bütün bunları öyrənin, sağlamlığınız, gümrahlığınız naminə istifadə edin.

Kimyəvi dərman preparatlarının uzun müddət istifadə olunması bir çox ağırlaşmalara, allergiyalara, dərman preparatlarının effektivliyinin azalmasına səbəb olur.

Dərman bitkiləri ilə müalicəyə başlamazdan əvvəl mütləq həkiminizlə məsləhətləşin. Özbaşına aparılan müalicələr qorxulu nəticələr verə bilər. Dərman bitkilərinin tərkibində orqanizmə güclü təsir göstərən kompleks maddələr mövcuddur. Həkim dərman preparatlarını təyin etdikdə, təkcə əsas xəstəliyi deyil, orqanizmin ümumi vəziyyətini nəzərə alır.

Dərman bitkilərini yığmaq, qurutmaq, saxlamaq qaydalarına əməl etmək çox vacib şərtdir. Dərman bitkilərini, onların tərkibində olan təsiredici maddələr çox olduğu zaman yığmaq lazımdır. Məsələn, tumurcuqlar tam açılmayanda, onların tərkibində təsiredici maddələr daha çox olur. Ona görə də onları yazda yığmaq məsləhətdir.

Bir neçə kəlmə pəhriz haqqında. Qələvi tərkibli pəhriz-

lər orqanizmi sağlamlaşdırır. Bu pəhriz orqanizmi zəhərli maddələrdən təmizləyir, vitaminlərlə təmin edir. Yeməkləri yeyərkən heç vaxt tələsməyin. Ağıqlamaq istəyənlər birinci növbədə çörəkdən imtina etməlidirlər, yaxud çörəyi az işlətməlidirlər. Çörəyi qurudub suxarı şəklinə salmalı, sonra onu istifadə etməlidirlər. Çörəyin tərkibində olan nişastanı üzüm şəkərinə çevirmək, sonra istifadə etmək məsləhət görülür. Oturaq həyat təzi keçirənlər çörəklə az qidalanmalı, fiziki işlə məşğul olanlar ondan istədiyi qədər yeməlidir. Çörəyi az miqdarda, həftədə 3-4 dəfə yemək lazımdır.

Yağlı ətin tərkibində xolesterin olduğundan onu yemək məsləhət görülmür. Xüsusilə, ördək, qaz, mal-qara ciyəri, beyin, böyrək yemək məsləhət görülmür. Toyuq budu, kol-basa, sosiska və s. yemək məsləhət deyil.

İnsanı xəstəliklərdən qorumaq üçün, birinci növbədə, onun orqanizminin təmizlənməsi ilə məşğul olmaq lazımdır. Uzun illər yeyilən qidalar bağırsaqlarda, həzm orqanlarında və digər orqanlarda toplanır və nəhayət, orqanizmdə dizbalans yaranır və xəstəlik törənir. İnsan təbiətin məhsuludur, onun xəstəliklərini də təbii yollarla müalicə etmək məsləhətdir.

Hörmətli oxucular. Yadda saxlayın! İlbaıl yer üzərində bitən dərman bitkilərinin miqdarı azalır, bəzilərinin kökü tamamilə kəsilir. Əhalinin böyük hissəsi meşələrə və sahələrə çıxaraq dərman bitkilərini bildikləri kimi yığır, onun satışı, ticarəti ilə məşğul olurlar. Bitkilərin düzgün yığılması qiymətli bitkilərin kökünün kəsilməsinə səbəb olur. Ona görə də dərman bitkilərini yığarkən aşağıdakı göstərişlərə əməl olunmalıdır:

1. Tam dəqiqliyi ilə tanıdığınız bitkiləri yığın!
2. Bitkinin müalicə üçün istifadə olunacaq hissələrini yığın!
3. Bitkiləri yığarkən onların yığılma vaxtlarına və hansı hissəsini yığmaq şərtlərinə əməl edin!

4. Sahədə bitən nadir bitkiləri qoruyub saxlayın, onların artıb-çoxalmasına şərait yaradın. Əgər həmin bitkilərdən sahədə az bitibsə, çalışın onları yığmayın, yığsanız həmin

bitkilərin kökü kəsiləcək. Gələcək nəsillərə həmin bitkilərdən saxlayın. Təbiəti canlı varlıq kimi qəbul edin və onu məhv etməyin!

5. Dərman bitkilərinin düzgün qurudulub, saxlanmasına əməl edin!

6. Yaşayış məskənlərinə, şəhərlərə, kəndlərə, fabriklərə və zavodlara, yollara yaxın olan bitkiləri yığmayın, çünki onlar atmosfer zəhərləri ilə çirklənmiş olur.

7. Bitki yığılacaq sahənin kənarına gəlib, Allaha dua etməli, bitkilərin şəfa gücünün artmasını Allah-təaladan diləmək lazımdır.

Bəzi reseptlərdə belə yazılara rast gələcəksiniz. Misal: Xroniki pielonefritdə belə bir resept var: 18, 19, 25, 27 - Balıca otundaqn aprel-may aylarında yığıb dəmləmə formasında istifadə edirlər və s.

Burada olan 18 rəqəmi daziotu, 19 rəqəmi gülümbahar, 25 rəqəmi cökə, 27 rəqəmi dəvədabanı bitkisinə işarədir. Yəni bu reseptdə həmin bitkilərdən istifadə olunmalıdır.

Sizlərə təqdim olunan bu kitabda göstərilənlərə əməl etsəniz, mütləq həkim tərəfindən təyin olunmuş diaqnozunuza bilsəniz, dərman bitkiləri sizlərə tezliklə şəfa verəcək!

Müəllif qabaqcadan sizlərin irad və faydalı təkliflərini şəxsiz qəbul edir, sizlərə öz dərin minnətdarlığını bildirir.

Nöqsan və təkliflərinizi qabaqcadan müəllifə bildirin ki, təkrar, genişləndirilmiş növbəti nəşrlərdə onların hamısı nəzərə alınsın.

Sonda hər birinizə möhkəm can sağlığı, uzun ömür, xoşbəxtlik arzulayırıq. Allah-təalanın sizlərə bəxş etdiyi sağlam orqanizmə xəyanət etməyin!

Qayıbverdi İSGƏNDƏROV
eczaçılıq elmləri doktoru, professor,
Azərbaycan Tibb Universitetinin ümumi
və toksikoloji kimya kafedrasının müdiri

ACI QIJI ŞİRƏSİ

Tərkibində S, B1, B2, E, A vitaminləri, şəkərlər, efir yağları, kalium, dəmir, arsen, yod, kalsium, fosfat və başqa maddələr vardır. Əsasən vitamin azlığında istifadə olunur.

Yalnız təzə şirədən istifadə olunmalıdır. Onu tez-tez kök və kərəviz şirələri ilə qarışdırıb içirlər. Qan azlığını aradan qaldırır, qüvvət vericidir. İspanaq, kəhl, şalgəm yarpağının şirələri ilə qarışdırıb içmək xeyirlidir.

Öd kisəsində daş olduqda, gündə 3 dəfə, hər dəfə bir qaşığı, içmək lazımdır. Böyrək daşlarına, nefritə, qastritlərə qarşı, eləcə də mədəni yumşaldan vasitə kimi də geniş istifadə olunur. Tərkibində olan yod onu ur (zob) xəstəliyinə qarşı işlətməyə imkan verir. Qan təzyiqini aşağı salır.

ACI YOVŞAN

1 çay qaşığı otu 1 stəkan qaynar suda 3 dəqiqə qaynadıb, 1 saat dəmləyin, süzün. Bu bişirmədən ağızdan pis qoxu gələndə qarqara üçün istifadə edilir.

ACIQOVUQ

Bu şirə qüvvəti artıran ön təsirli bitkilərdəndir. Qanı təmizləyir, əl-ayağın osmosinin qarşısını alır. Böyrəklərdə olan daşlara qarşı faydalıdır. Xolesterinin miqdarını azaldır, öd kisəsində olan çöküntüləri dəf edir. Tərkibində olan maqnezium sümükləri möhkəmləndirir, dişləri xarab olmaqdan qoruyur. Şalgəm yarpaqlarının şirəsi ilə birlikdə onurğada olan xəstəlikləri dəf edir, paradontozun qabağını alır. Ciyər xəstəliklərinə, sarılığa qarşı istifadə olunur. Əqrəbin sancdığı yerə acıqovuğun kökünün şirəsində isladılmış pambıq parçası qoyulur.

ADENOİDLƏR

Resept №1. Kök (10) x 30,0 q

Resept №61. Kök, ispanaq (10; 6) x 30,0 q

Adenoidlər orqanizmdə, bağırsaqlarda çoxlu seliklərin toplanmasından, çoxlu inək südü içməkdən, tərkibində çoxlu nişasta, şəkər olan qidaları yeməkdən əmələ gəlir.

AĞ CİYƏRLƏRİN İLTİHABI XƏSTƏLİYİNDƏ

Resept №11. Limon şirəsi – 1 ədəd, Acıqca – 120 q qatıb içməli.

Resept №30. Kök, çuğundur, xiyar (10; 3; 3;) x 30,0 q

Resept №41. Kök, kərəviz, turp (8; 5; 3) x 30,0 q

Resept №61. Kök, ispanaq (10; 6) x 30,0 q

"AĞ ƏLLƏR" KREMİ

Əgər əllərinizin dərisi codlaşıbsa, tez-tez çatlayırsa, onda cyni nisbətdə zeytun yağını göbölək dəmləməsi ilə qatıb, əllərinizi hər dəfə yuduqdan sonra, cyni zamanda yatmadan əvvəl əllərinizə sürtün. Yatanda yorğan-döşək bulanmasın deyə əlinizə pambıqdan toxunmuş əlcək geyinin.

Qadınların üzünün dərisi quruyursa, bir çay qaşığı xama, 0,5 çay qaşığı bitki yağı qatıb soyuducuda saxlayın, səhər, axşam yuyunmazdan əvvəl üzə sürtün. 15 dəqiqədən sonra üzə salfetka ilə sürtün.

Döş vəzində olan bərəkliyi və babasili müalicə etmək üçün 300 ml kətan yağı, 2 çay qaşığı tozağacı qətranı, 1/2 hissəsi olmaqla paltar sabunu və kilsədə olan mum şamı götürülür. Şam və sabun 15-20 dəqiqə zəif odun üzərində qaynadılır, qətran sonda əlavə edilir. Lazım olanda zədə yerlərinə qoyulur, 12 saatdan sonra döşdə olan yer odekalon və ya araqla silinir, babasil nəhiyəsi isə adi su ilə yuyulur. 6-8 seansdan sonra bərəklik sağalır.

Kosmetoloqlar deyirlər ki, quruyan və qocalan dərinə tərə-

vətləndirmək üçün tərkibində A vitamini olan dərman bitkilərindən istifadə edin və gözəlləşin. Bu bitkilər qurumamı və qıçıqlanmamı aradan qaldırır. Bu bitkilər kök, pomidor, alma, ərik, şaftalı, xurma, boranı, çaytikanı, itburnu, çiyələk, çobanyastığı, gülünbəhar, daziotu, cəfəridir.

Dərinə yaxşı qidalandıran, qocalmaqdan qoruyan vitamin F və E vitaminləridir. Bu vitaminlər günəbaxan, çətənə, zeytun, ərik yağlarında çox olur.

Vitamin S damarların elastikliyi artırır, orqanizmin və dərinin müdafiə qüdrətini artırır. Vitamin S turş meyvə tərəvəzlərdə – alma, limon, portağal, naringi, çuğundur, itburnu, çaytikanı, çiyələk, mərsin, çobanyastığı, cəfəri və quzuqulağında çoxdur.

Bitki dəmləməsindən dondurub səhərlər üzə yumaq əvəzinə, həmin buz parçaları ilə silin, bu dərinə hamarlaşdırır və sızamlardan xilas edir.

Süd vəziləri balaca olan qadınlar bu sınaqmış reseptdən istifadə etsələr, süd vəziləri böyüyər. Bunun üçün maya otunu termosda 8 saat dəmləyib, həmin dəmləməni süzüb gün ərzində yeməkdən əvvəl için.

AĞCAQANAD VƏ DİGƏR HƏŞARATLARDAN NECƏ QORUNMALI?

Bunun üçün şampunla günəbaxan yağını cyni nisbətdə (1:1) qarışdırıb ondan bir neçə damcı ilə töküüb bədənin açıq yerlərinə sürtmək lazımdır.

AĞIZ VƏ DİŞ XƏSTƏLİKLƏRİNİN MÜALİCƏSİ

– Qan almaq baş ağrısını, diş ağrısını, yorğunluq və tənəbbiliyi aradan qaldırır.

– Soyuq su ilə iftar etmək ciyəri və mədəni təmizləyir, ağzı ətirləndirir, dişləri və gözün görməsini gücləndirir.

– Nar yemək susuzluğun və diş çürüməsinin qarşısını alır.

Xüsusilə, pərdəsi ilə yeyildiyi zaman çox xeyirlidir.

– Ərak dişləri parıldadır, ağızı ətirləndirir və damağı möhkəmləndirir. Əgər öz qaydasında istifadə olunarsa onun yağı dişin çürüməsinin və dəşilməsinin qarşısını alır. Və əgər öz miqdarında istifadə olunmazsa, dişləri nazik edər, onların kökünü zəiflədər.

ALLERGIYA

Resept №1. Kök – 300 q

Resept №30. Kök – 300 q

Çuğundur – 90 q

Xiyar – 90 q

Resept №61. Kök – 300 q

İspanaq – 180 q

Qida allergiyasında bağırsaqları çobanyastığı dəmləməsi ilə imalə edib təmizləmək lazımdır. Bunu belə edirlər: 3 xörək qaşığı çobanyastığını bir litr suda 20 saniyə zəif odda qaynadıb ilıq hala gətirib bağırsaqları imalə etmək lazımdır.

ALMA İLƏ MÜALİCƏ

İmam Sadiq (ə) buyurdu:

– Alma yemək mədəni ətirləndirir, zəhərlənmə, cadu, dəlilik və bəlgəm üçün faydalıdır, mədəni gücləndirir. Burun qan axması olan xəstəyə alma suyu içirdin.

– Zəhərlənmə üçün alma suyu və ya qurumuşundan başqa faydalı bir şey görmürəm. Bir şəxsi ilan və ya əqrəb vurduqda, ona alma suyu içmək məsləhətdir.

Peyğəmbər (s) Həzrət Əli (ə)-a öz vəsiyyətinə belə buyurdu: "Ey Əli! Doqquz şey unutqanlığa bais olar: Turş alma yemək, keşniş yemək, pendir yemək, siçanın ağzı dəymiş yeməklərdən yemək, qəbr üstü yazıları oxumaq, iki qadın arasında yol yerimək, boyunun dalından qan aldırmaq, axar suda idrar etmək və şəpəş atmaq".

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Almanı yeməmişdən qabaq iyləyin. Bu cür etsəniz, bütün xəstəlikləri bədəndən xaric edər".

ALMA ŞİRƏSİ

Yalnız təzə sıxılan şirədən istifadə edilməlidir. Şirə yetişmiş və ətirli almalardan alınmalıdır. Şirə bir çox orqanlara qüvvət verir, iştahı artırır, xüsusən ürək, mədə, qara ciyər üçün faydalıdır, ürək döyümünü, əsəbləri müalicə edir, işləmək qabiliyyətini artırır, insanlara qüvvət verir.

ALMA, ŞƏKƏR, KABAB VƏ SOĞAN QIZDIRMANIN DƏRMANIDIR

İmam Rza (ə) buyurub:

– Su yeddi dəfə qaynadıqdan sonra onu başqa qaba tökün. Bu su qızdırmanı aparır, ayaqları gücləndirir.

– Süncüd və innab yemək qızdırmanı aparır.

AMERİKA SAĞLAMLIQ FONDUNUN SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ VƏ SAĞLAM QIDALANMA PLANI

1. Az kalorili qida bədənin ideal çəkisini saxlamağa imkan verir.

2. İstifadə olunan kalorilərin yalnız 25-30%-i yağlardan alınmalıdır. Heyvanlardan alınan yağlar (kərə yağı, piy) yeyilən yağların yalnız 1/5 hissəsini təşkil etməlidir.

3. Yağlı ətirin tərkibində çoxlu xolesterol vardır. O, həddən artıq çox yeyiləndə ürək-damar xəstəliklərinə gətirib çıxarır. Ona görə gündə 200 mq-dan çox xolesterolun qəbul etmək olmaz.

4. Ümumi qidanın 12%-nin zülallar təşkil etməlidir. Lakin bitkilərdən alınan zülalların nisbəti 40%-ə kimi artmalıdır. Bununla yanaşı balığı daha çox yemək tövsiyə olunur.

5. Kəpəkli undan, arpa unundan hazırlanmış çörək, eləcə də qarğıdalıdan alınan yarıbışmış toxumlar daha çox yeyilməlidir. Təzə meyvə və tərəvəzlərə daha çox diqqət yetirmək lazımdır. Onlar ümumi tərkibin 58-63%-in təşkil etməlidir. Bitki məhsullarında olan lifli maddələr, mədə-bağırsaq, ürək-damar xəstəliklərinə qarşı faydalıdır. Xərçəngə tutulmaq riskini azaldır.

6. Alkoqolu az miqdarda içmək lazımdır. İki balaca qurtumdan çox tünd spirtli içkilərdən istifadə etmək məsləhət bilinmir.

7. Tədrisən qidada natriumun miqdarını aşağı salmaq, gündə 3-5 q duz yemək kifayətdir.

A.MİKULİN ÜSULU İLƏ TƏNƏFFÜS ORQANLARININ TƏMİZLƏNMƏSİ

Arxası üstə uzanıb dərin nəfəs alın və bir neçə saniyə nəfəsinizi saxlayın. Sonra udduğunuz havanı hissə-hissə, dodaqları bir-birinə sıxaraq 10 dəfəyə sürətlə xaric edin. Bu zaman qarın boşluğu orqanları hərəkət etməlidir ki, orada toplanan şlaklar orqanizmdən xaric olsun.

ANDIZ DƏMLƏMƏSİ

Andız köklərini 1:10 nisbətində 70%-li spirtə hazırlayıb, gündə 3 dəfə 1 çay qaşığı içmək, qara ciyər və yumurtalıqların xərçəng xəstəliyində məsləhət görülür.

A.NİKİTİN VƏ A.KAŞİN ÜSULU İLƏ TƏRƏFFÜS ORQANLARININ TƏMİZLƏNMƏSİ

Dərin (tənəffüs edərkən) nəfəs alıb qarında dalğavari hərəkət yaradaraq, nəfəsi hissə-hissə, getdikcə azaldaraq buraxın.

Yoqların müxtəlif tənəffüs gimnastikalarından istifadə edərkən tənəffüs orqanlarını təmizləmək olar.

Tənəffüs gimnastikası dərman bitkiləri ilə birlikdə aparılsa, təmizlənmə daha təsirli olar.

– **Qara turpu** iri gözlü sürtgəcdən keçirib, şirəsini bal ilə qatıb axşam için. Yerdə qalan jımıği 4-6 qat tənziyə, üstəlik bir qat parçaya büküb sinə nahiyəsinə qoyaraq üstündən yun, dəsmal qoyun və ya isti yorğanla örtün.

– **Şam ağacının** qotrənini-kamedini yarım stəkan keçi südünə qatıb (1 sm ölçüdə) axşam isti halda içmək lazımdır, bədəni isə tərkibində skipidar mazi olan isidici, qızdırıcı məhləmlə sürtün.

– **Heyvani dəmləyib** astma, bronxit, traxeit xəstəliklərinin müalicəsində istifadə etmək lazımdır. 5-10 q heyva toxumlarını 0,5 litr qaynar su ilə qatıb, seliyəbənzər maddə alınana qədər çalxalayın, yarım saat dəmləyib, zövqünüzə uyğun olaraq bal qatıb için. Gündə 3-4 dəfə, yeməkdən əvvəl 1 stəkan çay kimi içmək məsləhətdir.

– **Qantəpər** – bronxitdə, quru öskürəkdə bəlgəmgətirici kimi dəmlənərək daxilə qəbul edilir. 2 xörək qaşığı bitkini 2 stəkan qaynar suda 2 saat dəmləyin, zövqə uyğun olaraq bal ilə qarışdırıb gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl 1 stəkan için.

– **Ərik dənəsi** – dəmləmə şəklində astma, göy öskürək, laringit, traxeit xəstəliklərində istifadə edilir. Ərik dənəsini əzib dəmləyərək için.

– **Cirə toxumları** – bronxitlər və astma tutmaları zamanı bəlgəmgətirici maddə kimi, dəmləmə şəklində, istifadə edilir. Dəmləmə belə hazırlanır: 1 çay qaşığı xırdalanmış toxumları 1 stəkan qaynar suda 30 dəqiqə dəmləyib, gündə 3-4 dəfə yeməkdən əvvəl 3 stəkan içmək lazımdır.

– **Gülxətmi kökü** – iltihab əleyhinə, bəlgəmgətirici maddə kimi istifadə edilir; 2 xörək qaşığı kökü 2-3 stəkan qaynar suda 2 saat dəmlənir, isti halda gündə 3-4 dəfə, yeməkdən əvvəl yarım stəkan qəbul edilir. Zövqünüzə uyğun olaraq bal əlavə edə bilərsiniz.

– **Mərsin** – soyuqdəymə xəstəliklərində dəmləmə şəklində istifadə edilir. 1 xörək qaşığı otu 1 stəkan qaynar suda 30 dəqiqə dəmləyib süzün. Dəmləməni gündə 4-5 dəfə, yeməkdən əvvəl 2 xörək qaşığı içmək lazımdır.

– **Soğan şirəsi** bal ilə qarışdırılıb bəlgəmgətirici kimi qəbul edilir. Soğan şirəsi bal ilə 1:1 nisbətində qarışdırılır, gündə 3-4 dəfə yeməkdən əvvəl 1 çay qaşığı qəbul edilir. Dəmləmə su

hamamında bal əriyənə qədər saxlanılır.

– **Dərman bulaqotu** – dəmləmə şəklində soyuqdəymə xəstəlikləri, bronxitlər, bronxial astma zamanı içilir. 1 çay qaşığı otu 1 stəkan qaynar suda 2 saat dəmləyib, gündə 3 dəfə 1/4 stəkan qəbul etmək lazımdır.

ARMUD İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

İmam Sadiqdən belə rəvayət olunur: "Armud yeməyi sizə məsləhət görürəm. Allahın izni ilə ürəyi işıqlandırır, bədənin ağrılarını sakitləşdirir, mədəni aşılayır və qüvvətləndirir. Tox qarına yeyildikdə faydası çox olur. Ürəyi xəstə olan şəxs görək armud yesin. Ona görə ki, qidanı əvəz edir".

ARPA İLƏ MÜALİCƏ

İmam Sadiq (ə)-dan belə rəvayət olunub: "Peyğəmbərlərin (s) yeməyi arpa çörəyi, halvası xurma və salatı zeytundan ibarət idi. Əgər Allah-təala arpada olan şəfa qüvvəsini başqa qidalarda görsəydi, heç vaxt arpanı Peyğəmbərin yeməyi qərarını verməzdi".

ARTİŞOK ŞİRƏSİ (YERARMUDU)

Tərkibində S və B qrupu vitaminləri, müxtəlif mineral duzlar vardır. Bu şirə sidiklə qan itirdikdə istifadə olunur, qanda xolestərinə aşağı salır. Şirə bitkinin bütün hissələrindən sıxılır. Artışok və yaxud yerarmudu ən qədim dərman bitkilərindən sayılır. Artışok şirəsi kərviz, kasnı, tərşun, cəfəri şirələri ilə birlikdə işlədildikdə onun dərman keyfiyyətləri daha da artır. Çünki kərviz şirəsi qanı təmizləyir, iştahı artırır, qara ciyər üçün xeyirlidir. Tərşun şirəsi mikrobları öldürür, mədə iltihabını aradan qaldırır. Cəfəri qanı ziyanlı maddələrdən təmizləyir, insana qüvvət verir, qan damarlarında tutulmuş yolları açır. Yer armu-

dunun tərkibində başqa maddələrlə birlikdə çoxlu insulin və inulaza fermenti vardır. Ona görə də şəkər xəstəliyinin müalicəsində istifadə etmək olar. Bu təqdirdə onu tək və ya kök şirəsi ilə birlikdə qarışdırıb içirlər. Bu şirə qan təzyiqini də aşağı salır, ödqovucu, sidikqovucu təsir göstərir. Bal ilə qarışdırıb içdikdə, diş ətinin iltihabına qarşı istifadə olunur.

ARTRİT

1. **Yemişanın gülü, gicitkanın yarpağı, cəfərinin kökü, söyüdü qabığı.**

Hamısından eyni miqdarda götürün, xırdalayib qarışdırın, kütlədən bir xörək qaşığını 200 q qaynar suya tökün, dəmləyin, daha 5 dəqiqə vaxt odda qaynadın. Soyudub, süzün. Xəstəyə həmin həlindən gündə 2 stəkan içirin.

2. **Albalı meyvəsini,** südlü yeməyi türkçəarəçilər əzələləri soyuqlayanlara tövsiyyə edirlər.

3. **Bostan pərpəranə** otunun təzəsindən bir xörək qaşığı 200 q soyuq suya tökün, 10 dəqiqə qaynadın, üstünü örtüb 2 saat saxlayın. Süzün. Artrit xəstəliyində gündə 3-4 dəfə, 1-2 xörək qaşığı için.

4. **At şabalıdı** güllərindən 20 q yığıb yarım litr spirtə və ya araqda 2 həftə dəmə qoyun. Ağrılar başlayanda əzələləri həmin cövhərlə ovuşdurun.

5. **Ayıqulağının** güllərindən 50 q götürüb yarım litr araqda və ya 70 dərəcəli spirtə 2 həftə saxlayın. Bunun cövhərindən əzələ ağrılarını və əsəbləri sakitləşdirici kimi istifadə edirlər.

ARTRİTLƏR – OYNAQLARIN İLTİHABI

Resept №6. Kərəviz – 120 q

Resept №22. Altıntop (qreypfrut) – 300 q

Resept №30. Kök, çuğundur, xiyar – (10; 33;) x 30,0 q

Resept №37. Kök, kərəviz – (9; 7) x 30,0 q

Resept №61. Kök, ispanaq – (10; 6) x 30,0 q

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin
İşlər İdarəsi
17
PREZİDENT KİTABXANASI

ARTIQ ÇƏKİNİ ATMAQ VASİTƏLƏRİ

Qarğıdalı (saçağı)
Zəncirotu (yarpağı)
Boymadərən (otu)
Şalfey (otu) – sürvə
Kasni (kökü, otu)
Murdarça (qabığı)
Cəfəri (toxumu)
Nanə (otu)

Otları eyni nisbətdə qarışdırın və 2 xörək qaşığı otu 0,5 litr qaynar suda termosda dəmləyin. Gündə 3 dəfə yeməkdən 15 dəqiqə əvvəl 100 ml, 2 ay içmək lazımdır.

Cəfəri şirəsi böyrəklərin fəaliyyətini tənzimləyir, sidik kisəsinin xəstəliklərini müalicə edir, daxili sekresiya vəzilərinin fəaliyyətini normallaşdırır, baş ağrısını kəsir, dərini təmizləyir.

QEYD: 1) Pəhriz gözləmək lazımdır, əgər o tibbi nöqteyi-nəzərdən allergiya verməzsə, qəbul edilməlidir.

2) Şəkər, bal, ədviyyalar, mürəbbələr, otirli otlar çəkini artırır.

3) Duzlu yeməklər olmaz.

4) Qəbul etmək olmaz: Qazlı içkilər, konservləşdirilmiş sular, pepsi-kola, kolbasa, vətçina, hissə verilmiş, qızardılmış, duzlu yeməklər, marinad balıq, xərçəng, pendir, dondurma, konfetlər, çörək məmulatı, qarğıdalı, konservləşdirilmiş tərəvəzlər, qızardılmış kartof, pomidor, duzlu çəru meyvələr, gavalı, ərik, albalı, banan, naringi, qarağat, yemiş, duz, maya, soda, zeytun, marqarin, bütün konservlər.

ATEROSKLEROZ (damarların elastikliyinə itməsi)

Ateroskleroz – qida maddələrinin tərkibində üzvi kalsium çatışmazlığı və qeyri-üzvi kalsiumun çoxluğundan qan damarları elastikliyinə itirir, qan venalarda laxtalanır. Qeyri-üzvi kalsium damarların divarlarında toplanaraq damarları kobudlaşmış bo-

ruya bənzədir. Yalnız təbiət özünün bəxş etdiyi şirələrlə həmin xəstəliyi müalicə edir.

Ateroskleroz xəstəliyində 2, 28, 55, 61, 80 sayılı reseptlərdən istifadə etsəniz, tezliklə təbiət özü sizi fəal sürətdə sağladacaq.

1. Bu xəstəliyin müalicəsi də uzun müddət sidik qəbul edilməsini tələb edir. Çünki bununla orqanizmin bioloji və ruhi cəhətdən pozulması prosesi geri çəkilir. Aclıq və gündəlik sidik qəbulu toxumalardakı dağıntının qarşısını alır.

2. **Yemişan** meyvələrinin spirtlə cövhəri də xeyirlidir. Əvvəlcə yemişan meyvələrini yumşaldın. Sonra bunlardan bir qəndərini 200 q spirtə tökün. 3 həftə gözləyin. Cövhər hazır olanda, xəstə gecələr ondan çay qaşığı ilə içməlidir.

3. Yemişan güllərinin spirtlə cövhəri də bu xəstəliyin müalicəsində xeyirlidir.

200 q spirtə 4 xörək qaşığı yemişan gülü tökün. Qaranlıqda, ev havasında saxlayın. Vaxtaşırı butulkanı çalxalamağı unutmayın. Cövhər 10 günə hazır olmalıdır. Onu çay qaşığı və su ilə içmək tövsiyə edilir.

4. Yemişan meyvələrinin həlimi də xeyirlidir. 20 q quru və ya təzə meyvəsini 200 ml qaynar suya salın, yarım saat dəmə qoyun, sonra 5 dəqiqə vaxtda odda bişirin. 200 ml həlimi gecə yeməkdən əvvəl bir dəfəyə içmək lazımdır.

5. Yemişan meyvələrinin məcunu da ateroskleroza yaxşı təsir edir. Yemişanın quru meyvələrinə 2 xörək qaşığı şəkər tozu əlavə edib yarım litr suda dəmə qoyun. Vaxtda odda 40 dəqiqə bişirin. Kütlə yarıyadək buxarlanmalıdır. Həlimi süzməyin. Meyvələrlə birgə soyuducuda saxlayın. Axşam yeməkdən əvvəl 1 xörək qaşığı, gecə isə 2 xörək qaşığı qəbul etmək məsləhətdir.

6. Tünd-qırmızı yemişan meyvələrinin yetişmişindən yarım kiloqram götürün, yuyun, ağac dəstəklə əzin. 100 ml su əlavə edin, 40 dərəcəyədək qızdırın. Alınan şirədən gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl xörək qaşığı ilə için. Ürəyə gözəl təsir edir. Yaşlı adamlar üçün xüsusilə xeyirlidir.

7. **Qarabaşaq** (qreçka) güllərinin həlimini öskürəndə və qan damarlarının sklerozu zamanı içmək xeyirlidir. Bunun üçün 1 desert qaşığı qarabaşaq gülünü yarım litr dağ suda dəmə qoyun, ağzı qapaqlı qabda 2 saat saxlayın, süzün.

Gündə 3-4 dəfə yarım stəkan içmək məsləhətdir.

8. **Sarımsağın** təzəsi ateroskleroz zamanı xeyirlidir. Gündə 2-3 diş sarımsaq yemək tövsiyə olunur.

9. **Bağayarpağının** həlimi və təzə şirəsi aterosklerozlu xəstələr üçün xeyirlidir. Qurudulmuş və xırdalanmış yarpaqlardan bir xörək qaşığı götürün, bir stəkan qaynar suya tökün, 10 dəqiqə dəmə qoyun. Sutkalıq dozanı bir saat ərzində qurtum-qurtum için.

Yaxşı yuyulmuş yarpaqları doğrayın; dəstələyib şirəsini çəkin, bərabər həcmdə balla qarışdırın, 20 dəqiqə bişirin. Gündə 2-3 dəfə xörək qaşığı ilə qəbul edin.

Qalanını ağzı möhkəm bağlanmış qabda, sərin və qaranlıq yerdə saxlayın.

10. **Dağ nanəsinin** 5 qramını yarım litr qaynar suya tökün, ağzı möhkəm qapanmış qabda 40 dəqiqə saxlayın. Dağ nanəsi güclü vasitədir. Ondan həftədə 2-3 dəfədən çox qəbul etmək olmaz. O, sakitləşdiricidir. Baş beyin damarlarının spazmasını götürür.

11. Aterosklerozun müalicəsi və profilaktikası məqsədi ilə eyni miqdarda təzə soğan şirəsi və balın qarışığından istifadə etmək məsləhətdir. Çay qaşığı ilə gündə 3-4 dəfə qəbul edin.

AYAQ TƏRLƏMƏSİ

1. Ayaqları hər gün soyuq su ilə yumaq lazımdır.
2. Palıd ağacının qabığından hazırlanmış həlim çox tərləyən ayağın müalicəsində xeyirlidir.
3. Ayaqları axşam və səhər duzlu su ilə yumaq məsləhətdir.
4. Ayaqları sodalı su ilə yumaq da xeyirlidir.

AYAQ ŞİŞMƏSİ

Çöl kətanı toxumlarının həlimini içmək lazımdır. 4 çay qaşığı toxumu 1 litr suya salın, 10-15 dəqiqə qaynadın. Qazançanın ağzını qapayın və isti yerə qoyun. 1 saat gözləyin, tamını yaxşılaşdırmaq məqsədilə limon şirəsi və ya başqa meyvə şirəsi əlavə etmək olar. Hər iki saatdan bir yarım stəkan için. 2-3 həftədən sonra xeyrini görəcəksiniz.

BABASİL XƏSTƏLİYİNİN MÜALİCƏSİ

Müalicəni yatmadan əvvəl başlamaq lazımdır. 3 litr qaynanmış suya kibrit çöpünün başı boyda marqans kristallarını töküb açıq çəhrayı rəngli məhlul hazırlayın, üzərinə 1 stəkan qaynadılmış süd, 1 xörək qaşığı zeytun və ya günəbaxan yağı, 1 çay qaşığı çay sodası əlavə edin. Həmin məhlulu 40-42 dərəcəyə qədər qızdırıb dairəvi vannaya tökün, onun içində su soyuyana qədər, təxminən 1 saat oturun. Müalicə kursu 12-16 gündür. Deməliyəm ki, bu cür müalicə babasilin bütün formalarında gözəl təsir göstərir. Pəhriz saxlamağı isə heç vaxt unutmayın.

Kərpici möhkəm qızdırıb vedrənin içinə qoyun, üzərinə dəvətikanı və sarımsağı doğrayıb tökün, kənarlarına yumşaq material qoyub üstündə oturun, onun üstüsü babasili müalicədir.

Kartofdan düzəldilmiş şam, elektroterapiya üçün ebonit şam, soyuq islatma – buz ilə, su bibəri dəmləməsi, gicitkan, boymadərən, işlətmə murdarçası dəmləməsi babasildə çox gözəl effekt verir.

- Su ilə təthir etmək babasilin qarşısını alır.
- Ayaqyolunda çox oturmaq babasil yaradır.
- Yemiş yemək babasilin dərmanıdır.
- Əncir babasili müalicə edir.
- Torpaq yeyən şəxs bədən qaşınmasına və babasilə tutular, baş ağrıları artar, cinsi qüvvəsi azalar.

İmam Sadiq (ə) buyurur:

- Göyərtinin 4 faydası var:

1. Ağzı ətirləndirir.
2. Qarında olan yelləri aparır.
3. Babasili aradan qaldırır.
4. Cüzamı müalicə edir.

- Xurma da babasili aradan aparır.

– Məqəd (omba) və babasil xəstəliyindən qorunmaq üçün xəstələr hər gün və ya hər gecə yeddi ədəd borça xurmasını inək yağı ilə yesin, cinsiyyət orqanlarının arasına xalis zəribəl yağı sürtsün.

– Babasilin müalicəsi üçün mumya, zambaq yağı, bal, sumaq və qıvrım ziyəksini (kətan) bir qaba töküb odun üstündə qarışana qədər qızdırılır və sonra lazım olan yerə qoyulur.

1. **Gicitkən** (otu) – 1 pay, murdarça (yarpağı) – 1 pay. Onları qarışdırıb 8 q qarışığı 1 litr qaynar suya tökün. Vam odda 10 dəqiqə qaynadın. Üstünü örtüb 30 dəqiqə gözləyin. Süzün. Şiddətli ağrılar zamanı gündə 4 dəfə stəkanla için.

2. **Qırmızıbaş qırxbuğumun** (buna babasilotu da deyirlər) qurudulmuş otundan 2 çay qaşığı yarım litr suya tökün. Süzüb gündə yeməkdən 30 dəqiqə qabaq 3-4 dəfə yarım stəkan için. Sidikqovucu, zəif işlədici, ağrıkəsici və qansaxlayan vasitə kimi xeyirlidir.

3. **Boymadərən** otunun yuxarı hissələrinin çiçəyindən və otundan 15 q bir stəkan qaynar suya salın. Üstünü örtün, 1 saat gözləyin. Süzün. Gündə yeməkdən qabaq 3-4 dəfə xörək qaşığı ilə için.

Boymadərən təzə şirəsini balla qarışdırıb çay qaşığı ilə gündə 3 dəfə içmək də xeyirlidir.

4. **Soyutma kartofdan** şamecilər kəsməli. Babasildə arxadan içəri işlətməli. Çox ağrısı, kartof şamına bal da sürtmək olar.

5. Qənd qarışdırılmış bal şamlarını arxadan içəri işlətməli.

6. Ləyənə soyuq su tökün. İçərisində oturub 5 dəqiqəyədək vanna qəbul edin. Gündə 2 dəfə – səhər və axşam təkrarlayın. Suyu marqans dənəcikləri atsanız, yaxşı olar. Parçanı soyuq suda isladın və babasil şislərinin üstünə qoyun. İstiləşəndə dəyişdirin. Bunlar xəstənin halını yüngülləşdirməlidir.

7. **Qırmızı üvəzin** (quş armudunun) təzə meyvələrinin şirəsini çəkin. 75-100 q hesabı ilə gündə 3 dəfə qəbul edin. Bal və ya şəkər də əlavə etmək olar. Üstündən soyuq su için. Bununla bağlı babasil açılır və xəstə yüngülləşir.

8. Babasil şislərinə 3-10 ədəd zəli qoymaqla da xəstənin halını yüngülləşdirmək olar.

9. **Dəziotu** həlimini qəbul etmək də xeyirlidir.

10. **Məşə çiyləyinin** həlimi ilə babasili yumaq, habelə imalə etmək də məsləhətdir.

11. **Başınağacı** (kalina) kökünün həlimi babasil qanaxmasının qarşısını alır. Yeməkdən qabaq gündə 3 dəfə qəbul edilir.

12. **Kələm** tutmasının suyundan 1-2 stəkan isti-isti içmək xeyirlidir.

13. **Sincanotu** (qambatı) kökünün həlimi də babasil qanaxmasında xeyirlidir. Yeməkdən əvvəl xörək qaşığı ilə gündə 5

dəfə içməli.

14. **Baş soğanın** təzə şirəsini xörək qaşığı ilə gündə 3-4 dəfə içmək məsləhətdir.

15. **Zəncirotunun** xırda-xırda doğranmış kökündən 2 çay qaşığı 200 q soyudulmuş qaynar suya salın. 8 saat saxlayın. Yeməkdən əvvəl gündə 4 dəfə yarım stəkan için.

16. **Çobanyastığı** cövhəri ilə babasili xaricdən yumaq da xeyirlidir.

17. **Yabanı qatırquyruğu** otunun həlimi babasil qanaxmasında qəbul edilir.

18. **Mentol** – 2,5 q, novokain – 1,5 q, anastezin – 1,5 q, spirt (96 dərəcəli) – 100 ml. Tərkibi hazırlayın. Pambığı bununla isladın. Xəstə yerə gündə 2 dəfə sürün. Xəstə müvəqqəti yanğı hissələrsə qorxmayın, tez keçəcək (On beş il babasildən əziyyət çəkən xəstə həmin tərkiblə 3 günə müalicə olunmuşdur).

19. **Sığırquyruğunun** güllərini çay kimi dəmləyib için. Babasil qanaxmasını 2-3 günə kəsir. Bir neçə gündən sonra isə ağrılar tamamilə kəsilir.

20. Keçmişdə türkəçarəçilər eyni miqdarda ilan yumurtası, dəvətikanı toxumunu, topalaq, bataqlıq kəcəvəri götürər, bunları möhkəm əzər, bala qatıb bişirər, kəfini alar, soyudar və xəstəyə verərlərmiş. Xəstə də yeyib sağalmış.

21. Ulularımız qeyd etmişlər ki:

a) Adi oleandr ağacının yarpaqlarını zeytun yağında bişirib tam yağ qaldıqda? bundan şam kimi götürmək xeyirlidir.

b) Bir az insan tükünü bayıra çıxan şişin üstünə qoysalar içəri çəkilər;

v) Kiçik uşaqlarda babasil peyda olsa, bir az nar qabığını qaynadıb suyunda uşağı oturtsalar, xilas olar.

BADIMCAN İLƏ MÜALİCƏ

İmam Sadiq (ə) buyurub:

– Badımcan yeyin. Ona görə ki, xəstəliklərin dərmanıdır və özü heç bir xəstəlik əmələ gətirmir.

– Xurma və üzüm yetişən zaman badımcanın zərər və ziyan-

ları aradan gedir, badımcın qara ödün çoxluğundan əmələ gələn xəstəliklər üçün çox faydalıdır. Badımcın cüzamın qarşısını alır.

– Göz ağrıyan zaman yağda qızardılmış badımcın yemək faydalıdır.

– Badımcın yerin yağıdır, hər şeydə olsa faydalıdır. Badımcın istidir. Onu yetişəndən və yumşaldandan sonra yağda qızardın və yeyin. Ona görə ki, hikməti artırır.

BAĞIRSAQ QURDU ƏLEYHİNƏ

1. Qatıqla 5-6 diş sarımsağın imaləsi bağırsaqlardan qurdu tükülməsinə səbəb olur.

2. Sarımsağı qatıqla, ayrılan yemək də xeyirlidir.

3. Balqabağın toxumlarından lentvari qurdlara qarşı mübarizə kimi istifadə edirlər.

300 q balqabaq toxumu götürün. Qabığının bərk hissəsini təmizləyin. Yumşaq? göy rəngli nazik qabığını isə mütləq saxlayın. Sonra onu hissə-hissə həvəngdə döyün.

Buna 50-60 q suyu tədricən qarışdırın. Hər payda 10-15 damcı olmalıdır. Dadını yaxşılaşdırmaq üçün kütləyə 100 q bal, mürəbbə və ya qənd əlavə edin. Xəstə hazırlanmış məlhəmi acqarına bütünlüklə yeməlidir. 3 saatdan sonra isə xəstə 100 ml 25%-li maqnezium-sulfat məhlulu içməlidir. (Böyüklər üçün yarım stəkan isti suya 20-30 q, 1 yaşınadək uşaqlar üçün 1 q maqnezium-sulfat tozu tökləmi). Daha 30 dəqiqədən sonra imalə qoyulmalıdır.

Uşaqlar üçün balqabaq toxumunun dozası: 10-12 yaşında 150 q, 5-7 yaşında 100 q, 3-4 yaşında 75 q, 2-3 yaşında 30-50 q olmalıdır.

4. Keçmiş zamanlarda türkəçarəçilər və ara həkimləri bağırsaqlardan qurdu və soxulcanı aşağıdakı vasitələrlə salmışlar:

a) Qurdu olana **bal ilə çödük** otu yedirtmişlər.

b) **Zeytunu** şərəblə içirdi bağırsaqda qurdu qırıblar.

v) **Sarımsağı** bişirtirib qurdu olana yedirdiblər.

q) **Şaftalı yarpağını və çiçəyini** əzib cövhərini qurdu olana içirdiblər.

BAĞIRSAQ ZƏİFLİYİ (Atoniya)

1. **Rəvənd bitkisinin** kökündən təbabətdə geniş istifadə edirlər. Onu payızda tədarük edir, suda yuyur, xırdalayır və 60 dərəcədən yüksək olmayan temperaturda qurudurlar.

Rəvəndin kökündə fəal bioloji maddələr mövcuddur. Rəvənd kökünün tozunu müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində tətbiq edirlər.

Rəvənd kiçik dozada (0,05-0,2 q) büzücü xarakterdə olur, aşağı turşuluqlu gastritdə və ishalda xeyirlidir. Orta (0,2 q) dozada sarılığı götürür. 0,2-2 q dozalı rəvənd tozu bağırsaq zəifliyində işlətməyə kömək edir, qəbizliyi alır, babasili azaldır.

2. **Qaraqımıq otunun** 10 qramını bir stəkan suya tökün və xörək qaşığı ilə 3 dəfə için. Bağırsaq atoniyası zamanı onun zəifliyini aradan qaldırmağa kömək edir. Bitkinin sulu cövhəri də xeyirlidir.

BAĞIRSAQLARIN TƏMİZLƏNMƏSİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN MÜALİCƏVİ MƏHLULLAR

Bağırsaqları imalə etmək üçün təkçə sudan yox, digər terapevtik effekt verən məhlullardan da istifadə olunur. Bu müalicəvi məhlullar qana sorularaq orqanizmə çox müsbət təsir göstərir. Belə müalicə reseptlərindən bir neçəsini sizlərə təqdim edirəm.

Hipertonik məhlulla imalə:

Burada duzdan və maqnezium-sulfat tozundan istifadə olunur: 1 çay qaşığı duz və ya 2-3 çay qaşığı maqnezium-sulfat tozu yarım stəkan suya tökülür. Məhlul bağırsağa yeridilməzdən əvvəl otaq temperaturuna çatdırılır. Bu məhlul bağırsağa yeridildikdə, selikli qişanı çox qıcıqlandırır və yarım saat müddətində öz təsirini göstərir.

Çuğundur şirəsindən hazırlanmış dəmləmə ilə bağırsaqları təmizləmək üçün, 500-800 q çiy çuğunduru qabıqdan təmizləyib xırdağızlü şürtgəcdən keçirin. Üzərinə 1,5 litr qaynar su tökün, isti yerdə 30 dəqiqə saxlayın. Süzüb otaq temperaturuna

çatana qədər saxlayın. Sonra bağırsağa yeridin. Belə imalə xroniki qəbizlikdə, bağırsaqların hərəkətini yaxşılaşdırır, dizbakteriozu aradan qaldırır. Bu, bağırsaqlara yumşaq təsir etdiyindən uşaqlar üçün çox sərfəlidir. Kurs müalicəsi 5-10 dəfədir.

Müxtəlif otların qarışığından:

– Boymadərən, sürvə-şalfey, qaraqınıq, gülümbahar, çobanyastığı, şüyüd toxumu, böyük bağayarpağı, tozağacı yarpağından dəmləmə hazırlanır və bağırsaqlar təmizlənir.

– Bal ilə imalə – 1 xörək qaşığı bal, 1 stəkan qaynanmış suda həll edilir, üzərinə 1 xörək qaşığı limon şirəsi əlavə edilir. Bağırsağa yeridilən məhlulu 10-15 dəqiqə bağırsaqda saxlamaq çox effektivdir.

Kofe ilə hazırlanmış imalədə:

1 stəkan qaynanmış suya 3 xörək qaşığı üyüdülmüş təbii kofe əlavə edilir. 3 dəqiqə qaynadılır, zəif odun üstündə 12 dəqiqə saxlanılır, süzülür, otaq temperaturasına qədər soyudulur.

Kofe ilə imalə bal ilə imalə kimi təsir göstərir – bağırsağın selikli qişasını aktivləşdirir. Bədəndən toksiki maddələri, şlakları çıxarır, böyrəküstü vəzilərin, qaraciyərin, öd kisəsinin fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir.

– Şəkərlə imalə – 100-150 q şəkər tozunu 0,5 litr suya töküüb, 5 dəqiqə zəif odun üstündə qaynadın. Soyudub otaq temperaturasında bağırsağa yeridin. Belə imalə bağırsaqlarda olan polipi ləğv edir, bağırsaqların selikli qişasında olan yaraları sağaldır.

– Su əvəzinə 2 litr qatıq suyuna 2 xörək qaşığı çay sodası əlavə edib imalə etsəniz, dərəcə çox xeyri olar. Bu imalə həftədə 1 dəfə edilməlidir.

– Qəbizliyi müalicə edən effektiv üsullardan biri də mikroimalələrdir.

Belə mikroimalələr müalicəvi, iltihab əleyhinə, ağrıkəsici stimulyedici, bərpaedici təsir göstərir. Məsələn:

– gündə bir dəfə 10-15 ml kalanxoc şirəsi, gülümbahar, cökə yarpağı, kök şirəsi bağırsağa yeridilməlidir.

– gündə 1-2 dəfə günəbaxan, qarğıdalı yağı və yaxud rəstəpə yağı bağırsağa yeridilməlidir.

– 1-2 dəfə 20-30 ml daziotu, kəklikotu, çobanyastığı, quşqonmaz otundan 1:10 nisbətində dəmləmə hazırlayıb bağırsağa ye-

ritmək lazımdır.

– Bağırsaq daşlarını təmizləmək üçün 1 xörək qaşığı vazelin yağını, gündə 2 dəfə olmaqla, ac qarına ilıq su ilə qatıb içmək lazımdır. Vazelin yağı bağırsaqlardan sorulmur. O, nəcis daşlarını bürüyərək, onu yumşaldır və xaric edir. Vazelin yağını ildə iki dəfə içmək məsləhətdir.

BAĞIRSAQLARIN TƏMİZLƏNMƏSİNƏ ƏKS GÖSTƏRİSLƏR

Bağırsaqların təmizlənməsi aşağıdakı xəstəliklərdə tam qadağandır.

– Yüksək hərarət, baş ağrıları, zəiflik, öyümə, mədə pozğunluqları ilə müşayiət olunan kəskin xəstəliklərdə;

– Xroniki xəstəliklərin kəskinləşmə dövründə;

– Ürək, böyrək çatmazlıqlarında, III dərəcəli hipertoniya xəstəliyində, təzə keçirilmiş infarkt, insult, əməliyyatdan (operasiyadan) sonrakı dövrlərdə;

– Yoğun bağırsağın xəstəliklərində – (yaralı kolitlərdə, yoğun bağırsağın bədxassəli şişlərində, güclü dizbakteriozlarda, yayılmış babasil xəstəliyində, düz bağırsağın və uşaqlığın düşməsində;

– Səbəbi məlum olmayan kəskin qarın ağrılarındadır;

– Hamiləlik və süd verən dövrlərdə.

BALLI İÇKİLƏR

Tərəvətləndirici ballı içkilər hazırlamaq üçün 1 kq bal, 1 kq moruq, 400 ml üzüm sirkəsi tələb olunur. Moruğu 5 gün sirkədə saxlayıb, hərdən bir qaşıqla meyvələri əzmək lazımdır. Onu parçadan süzüb, bal əlavə edib, zəif odda 5 dəqiqə qaynadıb, isti qarışığı butulkalara doldurun. 3 xörək qaşığı məhlulu 1 stəkan su ilə qatıb içsəniz, gümrah və tərəvəzli olacaqsınız.

– 1 stəkan qaynanmış suya 25 q bal, 1 q limon turşusu duzu əlavə edin. Sonra qaynar suya balı qoyub 3-4 dəqiqə qaynadın. İçkini tünd sevonlər ona limon duzu əlavə edə bilərlər. Alınmış

ichkini yaxşıca süzüb süfrəyə soyuq halda verməli.

- 750 q qaynanmış suya 250 q bal, 5 q maya, 0,5 limon (cəmisı 1 litr). Balı qaynar suda həll edib, 25°-yə qədər soyudub oraya mayanı, limon şirəsini əlavə edib isti yerdə 10-12 saat saxlayın ki, qıcqırsın. Sonra onu süzüb, soyudub süfrəyə verin.

- Ballı kvas 25 litr qaynanmış suya 0,5 kq bal, 0,5 kq kişmiş, 100-200 q un, 25 q, maya əlavə edin. Bunların hamısını şüşə balonda qarışdırıb, ağzını bağlayın. Kvas 5-6 gündən sonra hazır olacaq.

- Suxarı kvası. 1 kq suxarının üzərinə qaynanmış su töküb 1 sutka isti yerdə saxlayın. 2-ci sutka suxarılı suyu başqa qaba süzüb üzərinə 500 q bal əlavə edin, qarışdırıb, ağzını parça ilə bağlayın. Nə vaxt ki, maya suyun üzünə qalxdı, onda mayanı götürüb kvası butulkalara süzüb, ağzını bağlayın.

Həvəskarlar üçün kvas. Bunu hazırlamaq üçün 9 litr qaynanmış suya-800 q kişmiş, 2 ədəd limon, 2 xörək qaşığı buğda unu, 15 q maya lazımdır. Balı, nazik dilimlərlə dairəvi doğranmış limonu və kişmiş, 8 litr qaynadılmış, soyudulmuş suya töküb, üzərinə unla qarışdırılmış 15 q mayanı əlavə etmək lazımdır. 1 sutkadan sonra balona 1 litr su əlavə etmək lazımdır. Kişmiş və limon suda üzəndə onu süzüb, butulkalara doldurmaq, içərisinə 2-3 ədəd kişmiş atıb, butulkanı yanı üstə saxlamaq lazımdır. 2-3 gündən sonra içki hazırdır.

- Ballı limonad (1-ci resept). Bunun üçün 12 litr su, 1 kq bal, 30 q pivə mayası lazımdır. Bunları qarışdırıb mayanı əlavə etmək lazımdır. 2-ci gün qıcırma başlayanda, limonadı şampan butulkasına süzmək lazımdır. Dadını yaxşılaşdırmaq üçün limon sirkəsi əlavə etmək lazımdır. Butulkanın ağzı iplə möhkəm bağlanmalıdır ki, atmasın.

- Ballı limonad (2-ci resept). Bunu hazırlamaq üçün 1 stəkan su, 1 xörək qaşığı limon şirəsi, 2 xörək qaşığı bal, limon şirəsi bal ilə qarışdırılır, zövqə uyğun qaynanmış su əlavə olunur.

- Ballı, vitaminli itburnu içkisi üçün 1 stəkan itburnu meyvəsini 1 litr suya töküb, zəif odun üstündə 10 dəqiqə qaynadaraq 10-12 saat qaranlıq yerdə saxlayıb, sonra meyvələri sıxıb, məhlulu 2 qat tənzifdən süzün, alınan məhlula zövqünüzə uyğun bal qatıb 12-24 saat müddətində için.

- Vanil-şirin yeməklərə meyl azaldır, qreypfrut (altıntop) aromatlər və digər bitkilər adamı arıqladır. Vanil iyi şokolada meyl daha çox azaldır.

- Öskürəyi olanlar gicitkan budağından siqaret kimi çəksə, öskürək kəsilər.

- Ağız bucağında olan sağalmayan çat vitamin çatışmazlığından sonra əmələ gəlir, onu sağaltmaq üçün qulaq kiri sürtmək lazımdır.

BALQABAQ İLƏ MÜALİCƏ

İmam Sadiq (ə)-dan belə rəvayət olunub: "Balqabaq ağılı və ağıl düşüncəsini artırır".

Peyğəmbər (s) buyurub ki, balqabağı çox yeyin! Ona görə ki, dərddli qəlbləri sevindirir, qulunc (kolit) ağrıları üçün faydalıdır, sifəti gözəlləşdirir. Balqabaq Peyğəmbərlərin yeməyidir".

BANAN ŞİRƏSİ

Bu şirə öskürəyə, boğaz, ağ ciyər xəstəliklərinə qarşı faydalıdır, sidiyi qovur, mədəni bərkidir. İsti məcazlı insanların cinsi qüvvəsini artırır. İsti, quru iqlimdə yaşayan sağlam insanlar üçün faydalıdır, onlarda yaxşı əhval-ruhiyyə yaradır, insanları kökəldir. Nəm iqlimli yerlərdə yaşayan, cləco də zəif, soyuq və nəm məcazlı insanlar üçün banan ziyanlıdır.

BAŞ AĞRILARI

1. Ulularımız sınaqdan keçirmişlər ki:

a) mərsin yarpağını suda qaynadıb ağrıyan başa qoysalar, dəf edir;

b) gül suyunu başa sürtsələr, ağrısını götürür;

v) yasəmən iyləmək bəlgəmdən, sövdadan və yeldən olan baş ağrılarını dəf edir;

q) istidən olan baş ağrısını tütün iyi yox edir;
ğ) şəkər ilə badam yemək beyinə qüvvət verir, baş ağrısını kəsir;
d) kəklikotu yarpağını alına yapışdırmaqla baş ağrısını dəf etmək olar;

s) səndal və gül yağını sirkə ilə qarışdırıb başa sürtsələr, ağrısını götürür.

2. Nanə – 1 pay, qaraqınıq – 1 pay, yağıotu – 1 pay. Kütlənin bir xörək qaşığını yarım litr qaynar suya tökün, üstünü örtüb 30 dəqiqə dəmə qoyun, süzün. Başınız ağrıda bir stəkan, yarım stəkan için.

3. Qaraqınıqın quru otundan bir xörək qaşığı yarım litr qaynar suya tökün. Üstünü örtüb 30 dəqiqədən sonra süzün. Başınız ağrıda gündə 2-3 dəfə bir stəkan, yarım stəkan için. Hamilə qadınlara məsləhət görülmür.

4. Mentol yağı ilə alını, qulaqların dibini, boyunu yağlamaq ağrıları götürür.

5. Yaşıl və ya qara çaydan yaxşı dəm hazırlayın, ona nanə də əlavə edin. Sonra için. Başınızın ağrısı 15-20 dəqiqəyə keçməlidir.

6. Pişikotu cövhəri və həlimi baş ağrısı dərmanıdır.

a) Xırda doğranmış pişikotu kökündən bir xörək qaşığı 200 q soyuq suya tökün. 8 saatə qədər saxlayıb sonra süzün. Cövhər hazırdır. Gündə xörək qaşığı ilə 3 dəfə için.

b) Xırda doğranmış kökdən bir xörək qaşığı 200 q qaynar suya tökün, 15 dəqiqə qaynadın. Süzün. Həlim hazırdır. Xörək qaşığı ilə gündə 3 dəfə qəbul edin.

7. Uca andız kökünün cövhəri baş ağrısı dərmanıdır. Xırda doğranmış kökün bir çay qaşığını 200 q suya tökün. 10 saat saxlayıb, süzün. Cövhərdən gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə qabaq, yarım stəkan için.

8. Daziotu həlimi baş ağrısı məlhəmidir. Onun bir xörək qaşığını 200 q qaynar suya salır, 15 dəqiqə qaynadır, süzülər. Həlimini 50 q hesabı ilə gündə 3 dəfə içirlər.

9. Kələmin təzə yarpağını başa qoymaq ağrıları götürür.

10. Müntəzəm baş ağrılarındakı kartofun təzə şirəsini içmək xeyirlidir.

11. Yasəmənin yarpaqlarını başın ağrıyan nahiyyələrinə qoymaq xeyirlidir.

BAŞ VƏ GİCGAH AĞRILARI

İmam Sadiq (ə) buyurdu: "Bəlgəm otu (gülxətmə) ilə başı yumaq baş ağrıların qarşısını alır, qovağı təmizləyir".

İmam Rza buyurdu:

– Gicgah ağrılarından qorxan şəxs gərək təzə balıq yeyə, istər qışda, istər yayda

– Hamama daxil olduqda baş ağrısına tutulmamaq üçün, daxil olmamışdan əvvəl beş qurtum isti su için.

– Hamamdan sonra başı bağlamaq istər qışda, istər yayda baş ağrısının qarşısını alır.

– Başa xına qoymaq baş ağrısının qarşısını alır.

– Hamamda başı daramayın, ona görə ki, saç tökülür.

– Keçəlik qaraciyərdə olan buxarın nəticəsidir.

– Dirsəkdə bir damar var, ondan qan alanda bədənin tükü tökülür.

– Xına, gülxətmə və sidr baş xəstəlikləri üçün faydalıdır.

İmam Sadiq (ə)-dan belə rəvayət olunur: "Biğ və saqqalı daramaq, dişləri bərkidir və vəba xəstəliyini aparır. Qaşları daramaq cüzamdan qorunmaqdır. Saçı daramaq bəlgəmi aparır".

BEL AĞRISI

1. Əvəlik kökünün (təzə olmalıdır) 1 xörək qaşığını 300 q suya tökün, 15 dəqiqə qaynadın, üstünü örtün. 2 saat dəmə qoyun. Süzün. Bel ağrısı zamanı, yeməkdən qabaq, gündə üç dəfə 2 xörək qaşığı için.

2. Ulularımız praktikadan keçirmişlər ki:

a) bir az üzərlik bişirib suyunu içsən, bel ağrısı dəf olar;

b) bir az paxlanın qabığını soyub, möhkəmcə əzərək bulamac halına salandan sonra parça üzərinə yaxıb belə bağlasan, ağrısını çəkər.

v) İspanaq yemək bel ağrısına xeyirlidir.

3. Kəvərin kökünü yığın, üzərində olan qabığını təmizləyib atın, qalanını möhkəmcə əzib un halına salın. Bir az da arpa unu götürün. Kəvər kökünün unu ilə arpa ununu qarışdırıb yoğurun.

Xəmirini beli ağrıyan şəxsın dabanları altına həna kimi yaxın. Xeyri var.

4. Bel ağrısı xəstənin dizinə, yaxud ayağına tökülsə, yeriyə bilməsə, ağrıyan yerə itotu cövhəri qoyun. Bunu hamam vannasında qəbul etmək, daha məqsədəuyğundur.

5. Keçmiş zamanlarda bel və qıç ağrısından tərpənə bilməyənləri türkəçarələr belə müalicə edərlərmiş;

Xəstənin boyunda bir çuxur (xəndək) qazar, dibinə qum tökərlərmiş, qumun üstündə odun qalayıb yandırarlarmış, o vaxta qədər ki, çuxurda qum da qıpqırmızı qızarsın. Onda odu söndürər, qumun üstünə itotu əncərini döşəyərlərmiş. Tərpənə bilməyən xəstəni bunun üstündə uzandırar, onun da üzərinə yenə də itotu döşəyərlərmiş. Xəstə həmin isti çuxurda tərkə-tökə yatarmış. Onu çıxaranda anadangəlmə adamlar kimi sağlam olarmış. Əlbəttə, istiyə səbrlə dözmək vacib şərtdir.

BƏDƏNDƏ OLAN YELLƏRİN ƏLACI

– Bədəndə olan yellər və revmatizm üçün bir miqdar şənbənilə və quru ənciri suda isladıb, bir qabda bişirdikdən sonra bir gündən bir içmək faydalıdır.

İmam Rza (ə) buyurub ki, əgər bir şəxs yeddi gün bir dənə sarımsaq yeyərsə, revmatizm və bədən yellərinə düçar olmaz.

– Soyuq yellərə düçar olmaq istəmirsinizsə, imalə edin və bədəninizə yağ sürün.

– Əmbər və yasəmən yağını səhərlər buruna damızdırmaq faydalıdır.

– Bədən yellərindən xilas olmaq üçün beş misqal mixək gülünü bir quru qamışın içinə qoyub ağzını möhkəm bağla və qamışın üzərinə gül yağı sür. Yayda bir gün, qışda iki gün günün altında saxla. Sonra qamışı boşaldıb, mixək gülünü tamamilə özib yağış suyu ilə qarışdırın. Üzü üstə uzanaraq kürəyə və onurğa sütununa sürüb quruyana qədər gözləmək lazımdır.

– Mərzi qəsavəti (ürək qaranlığını) aradan aparır, göz yaşını artırır.

– Sultanlar və varlılar ilə həmməclis olmaq qəsavəti artırır.

– Yetim uşaqlar ilə xoş rəftar, nəvaziş qəsavəti aradan aparır.

– Heyva qorxunu aradan qaldırır və uşağı gözəlləşdirir.

– Yemiş yeyən şəxsın ürəyi qüvvətli olar.

– Yeməkdən əvvəl "Bismillahir rəhmanir rəhim", yeməkdən sonra "Əlhəmdülillah" deyən şəxs mədə qıcqırmasına düçar olmaz.

– Duz üç yüz xəstəliyi aradan aparır. İstifadə həddini aşmayın.

– Qızılca çıxaranların səpgilərinin üstünə xına yaxmaq və baş ağrılarına tutulana isə qan aldırmaq məsləhətdir.

– Yayda qoz yemək qızılcanı sürətləndirir. Qışda qoz yemək böyrəyi qızışdırır və bədənin soyuqluğunu aradan aparır.

– Suyu soraraq içən, bir dəfəyə içmək ciyər ağrısına səbəb olur.

– Fil dişindən düzəldilmiş daraq ilə saç, bıq, saqqalı daramaq vəba xəstəliyini uzaqlaşdırır.

– Paxla budu gücləndirir və qanı artırır. Torpaq yemək budu zəiflədir.

– Qara dənə, ölümdən başqa hər bir dərddin dərmanıdır.

– Yağış suyu bədəni təmizləyir, xəstəlikləri aradan aparır.

– Zəməzəm suyu hər bir dərddin şəfasıdır.

– Qaynadılmış suyun faydası vardır. Hec bir zərəri yoxdur.

– Barmağında gümüş və oqıqlı üzük olan şəxs kasıbçılığa düçar olmaz.

– Əqiq səfərə çıxan zaman aman deməkdir.

– Dünyada sağlamlığın gözəlliyi dörd şeydir:

1. Az danışmaq.

2. Az yatmaq.

3. Az yemək.

4. Az cinsi yaxınlıq etmək.

– Acqarına kişmiş yemək ölümdən başqa hər bir dərddin dərmanıdır.

– Yeməkdən əvvəl yemiş yemək qarını yuyur, xəstəlikləri kökündən kəsir.

– Qızdırması olan şəxsın üstünə su tökün, əllərini soyuq suyun içərisinə qoyun, soyuq su içirdin.

– Xoş ətir istifadə etmək ağıl möhkəmləndirir, cinsi yaxınlıq

əlaqəsini gücləndirir.

– Az yemək bədənə sağlamlığı deməkdir.

– Kəklikotu, dağ reyhanı iştahə gətirir. Vərəm xəstəliyini aradan qaldırır, qidanı həzm edir.

– Kəhı qanı təmizləyir.

BƏDƏNDƏ TURŞULUQ ARTDIQDA – ASİDOZ

Resept №30. Kök, çuğundur, xiyar (10; 3; 3;) x 30,0 q şirələrdən içmək xeyirlidir.

Resept № 61. Kök, ispanaq (10; 6) x 30,0 q şirə qəbul etmək lazımdır.

BƏZİ QƏDİM ÇƏKİ VAHİDLƏRİ

Vəqiyyə	29,75 q
Küllə (keyl)	892, 5 q
Qirat	0,236 q
Məni	680 q
Dənk	0,496 q
Misqal	4,25 q
Dirhəm	2,975 q
Rətl	340 q
Kist	510 q
Unsiya	28, 3 q
Cərrə	2040 q

BİTKİ YAĞLARI İLƏ QARACİYƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Bitki yağı ilə qaraciyərin təmizlənməsi sadə və effektiv bir üsuldur. Ümumi kurs müalicəsi 5 həftədir.

I həftə səhər 1/2 çay qaşığı.

II həftə səhər – 1 çay qaşığı.

III həftə səhər – 1 desert qaşığı.

IV həftə səhər – 1 xörək qaşığı.

V həftə səhər – 1 stəkan bitki yağı içmək məsləhət görülür.

BİTKİLƏR VASİTƏSİ İLƏ LİMFƏ SİSTEMİNİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Limfa sisteminin təmizlənməsinin ən effektiv üsullarından biri bitkilər vasitəsi ilə aparılan təmizlənmədir. Bitkilərlə stimulyasiya 2 həftə davam etdirilməlidir.

Bitkilərlə təmizlənməni başlamazdan 2 gün əvvəl xüsusi pəhriz təyin olunmalıdır. Xəstə-alma, banan, tərəvəz şirələri, süd məhsulları qəbul etməlidir. Bununla paralel olaraq, bağırsaqlar təmizlənməlidir. Təmizlənmə bir həftə davam etdirildikdən sonra yenə 2 gün şirələr içməlidir. Kurs yenə 1 həftə davam olunmalıdır. İndi isə təmizlənmədə istifadə olunan bitkilər haqqında:

– **Badam** limfanın transformasiyasını sürətləndirir, onun kapilyarlara keçməsinə təmin edir və limfa düyünləri vasitəsi ilə toksiki maddələri tutaraq bədənə xaric edir.

Bir xörək qaşığı doğranmış bitki kökünü 1 stəkan qaynar suya töküüb, zəif odun üstündə 20 dəqiqə qaynadın, yarım saat dəmləyib süzün, gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı daxilə qəbul edin.

– **İtburnu** – çirklənmiş limfa düyünlərini təmizləyir. İtburnu dəmləməsinə gündə 2-3 dəfə yeməkdən sonra yarı stəkan içmək məsləhətdir.

– **Amarant** – limfanın yaranmasını, dağılmasını artırır, qan-kəsicici təsir göstərir, laxtalanma əleyhinə təsir göstərir, işlədici təsiri var, xolesterini azaldır, radionukleotidləri bədənə xaric edir. Yarpaqları dəmlənir, gündə 3-4 dəfə xörək qaşığı ilə daxilə qəbul edilir.

– Limfa sistemini təmizləmək üçün ən təsirli çaylardan biri – **"Kipreya"** (İvan-Çay)-dır.

1 xörək qaşığı yarpağı və gülü 0,5 litr qaynar suda axşamdan-səhərə termosda dəmlənir, gündə 5 dəfə yeməkdən əvvəl yarım stəkan daxilə qəbul edilir.

– Qıfotu – çay limfa sistemini təmizləmək üçün ən təsirli va-

sitələrdən biridir. Çay qaşığı yarpaqları 1 stəkan qaynar suda termosda axşamdan səhərə qədər dəmlənir, yeməkdən 30-40 dəqiqə əvvəl gündə 3 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı içmək lazımdır.

– Limfa sistemini təmizləməyin ən təsirli üsullarından biri də Uoker metodu ilə aparılan təmizlənmədir. Bu üsulla təmizlənmə 3 gün davam olunmalıdır. Bunun üçün 900 ml qreypfrut-altıtop, 900 ml. naringi, 200 ml limon şirəsi, 2 litr distillə su tələb olunur. Bundan əlavə, hər gün 1 xörək qaşığı qlauber duzu (natrium-sulfat) içmək lazımdır. 1 xörək qaşığı qlauber duzu yarım stəkan suda həll olunur, göstərilən qaydada içilir.

Birinci gün səhər 1 xörək qaşığı qlauber duzunun məhlulu içilir, yarım saatdan sonra tərləməni artırmaq üçün isti vanna və ya isti duş qəbul olunur. Hər yarım saatdan bir 1/2 stəkan təzə hazırlanmış şirələrin qarışığından içmək lazımdır.

Əgər hazırlayıb içdiyiniz (1/4 stəkan) şirəni içdikdən sonra güclü aclıq hiss etsəniz, axşam altıtop və naringi yeyə bilərsiniz. Axşam təmizləyici imalə etmək lazımdır. Bunun üçün 2 litr qaynanmış suya 1-2 limon şirəsi qatmaq lazımdır. 3 günlük belə aclıqdan sonra birdən-birə çox yemək olmaz. Şirələri içməyi davam etdirməklə bərabər, təzə meyvə-tərəvəz, bişmiş tərəvəz, sıyıqlar və adi yeməklər-asan həzm olunan yeməklər yemək lazımdır.

Uoker metodu ilə təmizləməyin bir çox əks göstərişləri vardır. Beləki, xroniki gastriti, mədə-12 barmaq-bağırsaq xorası olan xəstələrə 3 gün müddətində 12 litr sitrus meyvələrinin şirəsini içmək məsləhət görülmür. Belə təmizlənməni aparmazdan əvvəl mütləq həkimlə məsləhətləşin!

BİTKİLƏRİN MÜALİCƏVİ ƏHƏMİYYƏTİ

1. **İspanaq** – bağırsaqları yumşaldır, qəbizliyin qarşısını alır, müalicə məqsədi ilə ispanağı suda qaynadıb suyunu içmək məsləhətdir.

2. **Kərəviz** – təngnəfəsliyi, bağırsaqlarda əmələ gəlmiş qazları aradan qaldırır, böyrəklərdə və sidik kisəsində olan qumları əridir.

3. **Yarpız** – təzə vaxtında yeyildikdə iştah artır, mədənin fəaliyyəti qüvvətlənir.

4. **Zəncəfil** – suyundan içildikdə zəifliyi aradan qaldırır. Cinsi gücü də artırır.

5. **Zeytun** – yağı insanı kökəldir, mədə-bağırsaq sistemində müsbət təsir göstərir.

6. **Doşab** – insanı kökəldir, təzə süd və badamla qəbul edildikdə bağırsaqların fəaliyyətini qüvvətləndirir, ürək döyüntüsünü sakitləşdirir.

7. **Boranı** – mürəbbəsi səhhəti qoruyur, qan yaranmasını gücləndirir.

8. **Bal şərbəti** – qarın ağrılarını kəsir.

9. **Badam** – uzun müddət yeyildikdə insanı kökəldir, qüvvətləndirir, qan yaranmasını gücləndirir, gözün görmə qabiliyyətini artırır.

10. **Banan** – qan yaranmasını gücləndirir, həzm prosesi çətinləşdikdə bananı balla və ya şəkərlə yedikdə nəticəsi müsbət olur.

11. **Andız kökü** – mədənin fəaliyyətinə ən yaxşı təsir edən əlacdır.

12. **Turunc qabığı** – sarımsağın qoxusunu rədd edir, bunun üçün o çeynənməlidir. Bağırsaqların fəaliyyətinin zəifliyi, əmələ gəldikdə balla məcun hazırlayıb, desert qaşığı ilə yeyilməlidir.

13. **Kişmiş** – qara ciyərin dostudur, insanı kökəldir, qanı artırır.

14. **Qızılgül** – suyundan hazırlanmış şərbəti içdikdə insanı fərəhləndirir. Gül mürəbbəsi ürəyin və mədənin fəaliyyətini qüvvətləndirir.

15. **Nar** – şirin nar suyu səsi açır, mədəyə və ağ ciyərlərə qüvvə verir. Xörək üstündən şirin nar şirəsi içilərsə, həzm prosesi asanlaşar.

16. **Tərxun** – kərəviz, rəzyana əzilir, ona bal əlavə olunur və daxilə qəbul edilir. Bu orqanizmi zəhərli maddələrdən qoruyur.

17. **Qara tut** – insanı kökəldir.

18. **Turp** – bal və su ilə qarışdırılıb xörəkdən sonra yeyildikdə sinəni, mədə-bağırsaqları təmizləyir, həzmi asanlaşdırır, öskürəyi kəsir. Xörəkdə yedikdə həzmi asanlaşdırır.

19. **Heyva** – şirəsi mədə fəaliyyətini qüvvətləndirir. Qidanın həzm olunmasını sürətləndirir, qusmanı və ishalı dayandırır.

20. **Hil** – köpü götürür, mədənin işini qüvvətləndirir.

BİZƏ TƏMİZLƏNMƏ LAZIMDIRMI?

Əgər özünüzdə yorğunluq, əzələlərinizdə ağrılar, həzm pozğunluqları, allergiya halları (qidaya, bitkilərə və sintetik maddələrə qarşı) baş verirsə demək sizin orqanizminiz çirklənib. Ona mütləq təmizlənmə lazımdır. Bir çox zəhərli maddələr dərialtı piy toxumasında toplanır. Piylənmə özü intoksikasiya əlamətidir. Çirklənmənin ən xarakter əlamətləri baş ağrıları, immunitetin zəifləməsi, oynaqalarda ağrılar, ətraf mühitə həssaslığın artması, tez-tez baş verən öskürək, zökəm, boğazda ağrı, onurğa sütununda olan ağrılar, qıcıqlanmanın artması, yuxusuzluq, selikli qışaların qıcıqlanması, başgicəllənmə, depressiv vəziyyət, tez yorulma, öyümə, qəbzlik, ağızdan pis qoxunun gəlməsi və sairədir.

Təmizlənmə prosesini düzgün və etaplarla aparmaq lazımdır. Bu barədə çoxlu üsullar vardır, lakin ən əsası onu ardıcıl mərhələlərlə aparmaqdır. Təmizlənmədən sonra çoxlu yemək orqanizmə daha çox zərər yetirir, çünki təmizlənmiş orqanlara toksinlər daha güclü təsir göstərir. Təmizlənmədən sonra orqanizmə lazımi maddələri – amin turşuları, vitaminləri, mineral maddələri, mikroelementləri lazımi qaydada daxil etmək lazımdır.

Bütün təmizlənmə üsullarında onu düzgün başlamaq, başa çatdırmaq lazımdır. Təmizlənmədən sonra tələsik ağır yeməklər yemək lazım deyil. Yalnız yüngül bitki yeməkləri – təmiz su, təzə hazırlanmış şirələr istifadə etmək məsləhət görülür.

BOĞULMA ZAMANI XƏSTƏLƏRİN VƏZİYYƏTİNİ YÜNGÜLLƏŞDİRMƏK ÜÇÜN NƏ ETMƏLİ?

1. Xəstənin oynında olan dar paltarları çıxarıb, təmiz, təzə hava gəlməsini təmin etməli.

2. Bədənin yuxarı hissələrini yüngül masaj etməli (başdan tutmuş sinəni və kürəyi yüngül sürtəlməli).

3. Xəstəyə isti, tünd çay içirtməli.

4. Bəlgəm ifrazını asanlaşdırmaq üçün 15-20 damcı valerian dəmləməsini 50 ml araqla qatıb xəstəyə içirtməli.

5. Tərkibində efir yağları olan bitkilərdən isti vannə hazırlayıb xəstənin ayaqlarını vannə etməli.

Vannə üçün 1,5 litr ekstrakt, ayaqlar üçün 250 ml ekstrakt kifayət edər.

BOŞLUQLARA SU YIĞILMASI

1. 800 q cəfəri götürün, yuyun və xırdalayıb emallı qazançaya tökün. Üstünə təzə süd əlavə edin. Sobaya ya da ocağa qoyun. Qaynamağa qoymayın, lakin yaxşı qızdırın. Əvvəlki həcmnin yarisınca buxarlansın. Süzün, xəstəyə hər saatdan bir həlimdən 1-2 xörək qaşığı verin. Hazırladığınız doza bir gündə içilməlidir.

Rus türkəçarəçiləri əmin edirlər ki, bu gözəl təsir göstərir.

2. Rus türkəçarəçiləri təcrübədən keçirmişlər ki:

– Mətbəx böcəyi olan qara tarakanı öldürüb qurudandan sonra tozunu bala qatıb, xəstəyə yedirdəndə əlverişli səmərə verir, əlbəttə, xəstəyə tarakan barədə xəbər vermək olmaz;

– Diri tarakanların şirəsini çıxarıb arağa qatın. 1 damcıdan 10 damcıyadək, sonra əksinə – 10 damcıdan 1 damcıyadək xəstəyə içirin;

– Tarakanları arağa salıb şirəsini çəkmək olar;

– Tarakanla müalicə hədəf getmir.

3. **Novruzgülünün** bir çay qaşığını 200 q suda dəmləyin, üstünü örtüb 1 saat gözləyin. Süzün. Xörək qaşığı ilə gündə 3 dəfə için. Dozaya ciddi riayət edin.

2 yaşınadək uşaqlara gündə 5-6 damcı, 6 yaşına qədər uşaqlara 15 damcı vermək olar.

Novruzgülü ürək fəaliyyətini də nizamlayır.

4. **Yabanı kətanın** toxumundan 4 çay qaşığı götürün, bir litr suda 15 dəqiqə qaynadın, sonra üstünü örtüb 1 saat saxlayın. Hər iki saatdan bir isti-isti yarım stəkan için. 2-3 həftədən sonra xeyri özünü göstərməlidir.

5. **Göyçiçəyinin** cövhəri: 200 q qaynar suya 1-2 çay qaşığı çiçək tökün, bir saat dəmlənsin, süzün. Gündə yeməkdən 10-15 dəqiqə qabaq 3 dəfə 50 q için.

6. **Çətənə püfəsi** ta qədimdən su yığılmasına qarşı ən təsirli

vasitələrdən hesab olunur. Onu adi çay kimi dəmləyib içirlər. Amma çətənə püfəsini çaydana daha çox salırlar.

Həmişə bacardıqca çox və tez-tez içmək lazım gəlir.

7. Başlıca dərmanlardan biri vəzəridir. Xəstələr onu çox-çox yeməlidir. Xeyri hədsizdir.

BÖYRƏK DAŞI XƏSTƏLİYİ

Nüvəsi quzuqulağı və sidik turşusu duzlarından ibarət olan fosfat və oksalat daşları çox böyük sürətlə böyüyür və qısa müddətdə iri daşlara çevrilir.

İsrail alimlərinin tədqiqatlarına görə, daş xəstəliyindən cərrahi müdaxiləyə məruz qalmış adamda 16 aydan sonra sayı 57-yə çatan çox böyük daşlar əmələ gəlmişdir. Daşları yumşaldan, parçalayan, maddələr bunlardır: Efir yağları, müxtəlif piqment və boyayıcı maddələr, üzvi turşular, qələvilər, acı maddələr və orqanizmin özündə əmələ gələn bəzi maddələr və s.

BÖYRƏK, MƏDƏ, QANAZLIĞI XƏSTƏLİKLƏRİ OLANLAR ÜÇÜN SAĞLAMLIQ İÇKİSİ

Bir çox bitkilərlə müalicə aparan həkimlər deyirlər: "Sağlam olmaq istəyirsinizsə, itburnu dəmləməsi üçün".

İtburnu – qanazlığı, sinqa, maddələr mübadiləsi pozulmuş adamlar üçün ən yaxşı şəfa mənbəyidir.

İtburnunun toxumlarından alınmış yağı – bədəndə olan sivrıntiləri, trofiki yaraları, çatları, süd verən qadınların döşlərinin ucunda olan çatları sağaltmaq üçün ən yaxşı vasitə sayıblar.

İtburnunun meyvələrindən dəmləmə belə hazırlanır, 20 q meyvəni emallı qaba töküüb, üzərinə 1 stəkan su əlavə edin, 10 dəqiqə zəif odun üzərində qaynadın, 1 sutka dəmdə saxlayıb, alınan mayeni 2 qat tənziədən süzün, 1/4, 1/2, stəkan olmaqla, gündə 2 dəfə yeməkdən sonra için. Uşaqlara 1/8, 1/4 stəkan içirtmək lazımdır. Dəmləmə tez hazır olsun deyə onu əvvəlcədən özmək lazımdır.

Dəmləməni uzun müddət saxlamaq üçün şəkərdən hazırlanmış şərbət qatıb qaynadın, şüşə balonlara töküüb, ağzını dəmir qapaqla bağlayın, lazım olanda açıb istifadə edin.

BÖYRƏK SANCILARININ BİTKİ YİĞİNTİLƏRİ İLƏ MÜALİCƏSİ

Böyrək sancılarına ən çox səbəb olan xəstəliklərdən biri böyrəklərin daş xəstəliyidir. Böyrək sancıları orqanizmdə aparılan təmizlənmə zamanı da baş verə bilər. Ən xeyirli müalicə vasitələrindən biri 38-39°u ilə oturmaq vannasıdır. Müalicə müddəti 10-20 dəqiqə davam olunmalıdır. Müalicənin gücünü artırmaq üçün dərman bitkilərinin yığintısından hazırlanmış dəmləməni vannaya əlavə etmək lazımdır.

Bitki yığintısından götürüb 3-5 litr qaynar suda yarım saat dəmləyib sonra vannaya tökmək lazımdır. Aşağıdakı yığıntılar daha təsirlidir.

1) Dəmləmə üçün daha uyğun yığıntı 12 saylı çaydır. Tərkibində 20 ədəd dərman bitkisi vardır.

2) 10 q quruca, sürvə, çökə yarpağı, çobanyastığı, tozağacı yarpağı.

3) 100 q tozağacı yarpağı, 20 q moruq yarpağı, quruca.

4) 200 q çovdar samanı, 50 q əməkəməci, 20 q çobanyastığı və çökəçiçəyi.

Bu qarışıqları 3-5 litr qaynar suda 30 dəqiqə dəmləyin. Sonra vannaya töküüb, vannada edin.

5) Moruq yarpağı – 20 q, tozağacı şüyləri – 100 q, meşə quruducusu otu – 10 q, şirpəncəsi yarpağı – 10 q.

Bütün qarışığı vannaya üçün 5 litr qaynar suda, minalı qabda dəmləyin. Örtüb 1 saat saxlayandan sonra süzün və vannaya tökün. Vannada suyun səviyyəsi oturanda bədənə bir az yuxarı olmalıdır. Xərək qaşığı ilə için. Dəmləmə zərərli deyil. Dozaya ciddi riayət edin.

Belə vannalar əsəbləri sakitləşdirir, sidik yollarından spazmanı götürür, daşların, qumların, duzların xaric olmasını asanlaşdırılır.

Vanna qəbul etdikdən sonra 2 saat isti yataqda uzanmaq lazımdır. Ağrılar çox güclüdirsə vannaya girməzdən əvvəl 2-3 stəkan bitki çayına bal qatıb qurtum-qurtum içmək məsləhətdir. Bu əməliyyat yarım saat davam etməlidir.

BÖYRƏKDƏ, SİDİK YOLLARINDA OLAN QUMLARI, DAŞLARI TƏMİZLƏMƏK ÜÇÜN ƏLAVƏ MƏSLƏHƏTLƏR

Kəskin ağrılar zamanı ac qarına, yeməkdən 15-30 dəqiqə əvvəl 100 ml moruq və yaxud meşə çiyələyinin şirəsindən için.

Şirəni belə hazırlamaq lazımdır: "Təmizlənmiş meyvələri, əşşüzəndə qaynar suda təmiz yuyub onu şüşə bankaya şəkər tozu ilə qat-qat yığmaq lazımdır". Hər kq meyvəyə 100 q şəkər tozu qatmaq lazımdır. Ağzını qapaqla bağlayın, sərin yerdə bir neçə saat saxlayın. Şirəni qışda hər kq meyvəyə 200 q şəkər tozu qatıb içəndə, qaynanmış su əlavə edib için.

Böyrək daşlarını salmaq üçün, qaraqınıq, cökə budaqları, cökə çiçəkləri, sürvə, çobanyastığı bitkilərinin hərəsindən 10 q götürüb, vanna hazırlamaq lazımdır.

Bu otları 3-5 litr suda dəmləmək, 2-3 saat saxlayıb, sonra 38-40°-li su ilə vannanı doldurub, həmin dəmləməni ora əlavə etmək lazımdır. Vannaya girib, oturanda, su ürəyin üstünü örtməməlidir. Otlar yoxdursa, vannadakı suya 3-4 litr sidik əlavə etmək xeyirlidir. Vannadan sonra istirahət etmək məsləhətdir. Bundan sonra qumlar, daşlar bədənə xaric olur. Əlavə olaraq, yoqların idman hərəkətlərini etmək lazımdır.

BÖYRƏKDƏ VƏ SİDİK KİSƏSİNDƏ DAŞ

1. **Kökün toxumalarını** əzib toz halına salın. Gündə yeməkdən qabaq 3 dəfə 1 q qəbul edin. Xırda daşları salır.

2. Bir xörək qaşığı kök toxumunu bir stəkan qaynar suya salın, üstünü örtüb 12 saat saxlayın, süzün. Gündə yeməkdən qabaq 5-6 dəfə yarım stəkan için. Böyrək daşı xəstəliyində yaxşı

kömək edir.

3. **Cəfərinin** xırdalanmış kökündən 1 çay qaşığı və yarpaqlarından da 1 çay qaşığı götürün. Bunları bir stəkan qaynar suya salın. Üstünü örtüb 2 saat saxlayın. Yeməkdən qabaq 3 qəbulda bir stəkanı xırda qurtumlarla için. Qış aylarında qurudulmuş cəfəridən də beləcə dərman hazırlamaq olar.

4. **Zirincin** doğranmış kökü – 30 q, çiyələyin yarpağı – 40 q, at əvəliyinin doğranmış kökü – 50 q, qarğıdalı saçağı – 30 q, tozağacı yarpağı – 20 q.

Qarışığın 0,5 stəkanını 1 litr qaynar suda dəmləyin, üstünü örtüb 10-12 saat saxlayın. Qızdırıb balla 200 ml için.

5. **İtburnu kökünü** xırda-xırda doğrayın. Bundan 2 xörək qaşığı bir stəkan suya tökün. 15-20 dəqiqə qaynadın, üstünü örtüb saxlayın, soyumamış süzün. Həmin həlimdən gündə 4 dəfə yarım stəkan için. Bir həftədən çox qəbul edilməlidir.

Bu məlhəm böyrəkdəki və sidik kisəsindəki hər cür daşı xırdalayır. İsitmə parazitlərini məhv edir.

6. **Bir limonun** şirəsini yarımstəkan isti suya qatıb gündə bir neçə dəfə içməklə, kök, çuğundur və xiyar şirələrini qarışdırıb gündə 3-4 dəfə içməklə iri və xırda daşların tökülməsinə nail ola bilərsiniz.

7. **Tozağacı** şirəsi də daşı böyrəkdən və sidik kisəsindən qovur. Bu şirədən yay aylarında mütləq ac qarına stəkanla gündə 3 dəfə içmək lazımdır.

8. **Göy güləvər** (gülü) – 30 q, mərsin (yarpağı) – 20 q, mərcan otu – 20 q. Qarışdırın bir çay qaşığını 300 q qaynar suda dəmləyin, 20-30 dəqiqə saxlayın. Yeməkdən qabaq bir nəfəsə isti-isti için.

9. **Qarğıdalı saçağı** – 20 q, çobanyastığı – 30 q, mayaotu (qozası) – 20 q, tikanlı qanqal (otu) – 50 q, qarağat (yarpağı) – 20 q, qatırquyruğu – 10 q.

Qarışığın 1 xörək qaşığını, 300 q qaynar suda dəmləyin, 25-30 dəqiqə gözləyin. Axşam bal ilə iki dəfəyə qəbul edin.

10. **Çöl qatırquyruğu** – 30 q, şüyüd (əzilmiş toxumu) – 30 q, çobanyastığı – 20 q, cəfəri (əzilmiş toxumu) – 30 q, akasiya (butonu) – 50 q. Qarışığın bir stəkanını 1 litr qaynar suda dəmləyin. Bir saat gözləyin. İsti halda stəkanla için.

11. Böyrəkdə daş xəstəliyində:

a) adi yovşan (otu) – 10 q, ayıqulağı (yarpağı) – 15 q, qatırquyruğu (otu) – 10 q, kök (toxumu) – 15 q, şüyüd – 10 q Qarışığın 12 qramını qızdırılmış sobada 2 stəkan su ilə 12 saat dəmləyin, sonra 5 dəqiqə qaynadın, süzün. Yeməkdən bir saat sonra gündə 4 dəfə yarım stəkan qəbul edin.

b) solmazçiçək (gülü) – 15 q, rəvənd (kökü) – 10 q, boymadərən (otu) – 25 q.

Qarışığın bir xörək qaşığını 300 q qaynar suya tökün, üstünü örtüb 1 saat gözləyin, süzün. Yeməkdən 20 dəqiqə qabaq gündə 2 dəfə yarım stəkan qəbul edin.

12. Böyrəkdə, sidik kisəsində və yolların daş xəstəliyində:

a) Dağ tərşununun (gülü) – 10 q, qatırquyruğu (ot) – 10 q, ayıpəncəsi (ot) – 20 q, mərsin (yarpağı) – 20 q, gəcəvər (kökü) – 20 q, ayıq (kökü) – 20 q b) naz (otu) – 15 q, ardıc (meyvəsi) – 15 q, mərsin (yarpağı) – 15 q, quş qırxbuğumu (ot) – 15 q, çöl qatırquyruğu (ot) – 30 q.

Hər iki kütlənin bir xörək qaşığını 200 q qaynar suya tökün, bir saat gözləyin, səhər və axşam bir stəkan için.

13. Qaraciyərdə, böyrəkdə və öd kisəsində daşı əridən vasitələr:

a) 24 saat ac qalın, bu müddətdə ancaq su içmək olar. Sutka tamamlananda imalə etmək zəruridir. İmalədən bir saat sonra 1 stəkan zeytun yağı, ardınca dərhal 1 stəkan altıntop şirəsi içmək lazımdır. Adətən, bundan sonra güclü ürək bulanması baş verir. Qusmamaqdan ötrü uzanmaq və limon sormaq məsləhət görülür. Su içməyin. Yanğı güc gəlsə, bircə qurtum duzlu su içmək olar. Amma yanğını sovuşdurmaq, ümumiyyətlə, su içməmək əsas şərtidir.

Zeytun yağı və altıntop (qreypprut) şirəsi qəbul edəndən 15 dəqiqə sonra su içə bilərsiniz.

Aclığı isə davam etdirməlisiniz. Daha bir sutkadan sonra yenidən zeytun yağı və "qreypprut" şirəsi içməli, əvvəlki əməliyyatı təkrarlamalısınız. Mədə təmizləndəndən sonra diqqət yetirmək lazımdır ki, daş düşür ya yox? Daşlar sidiklə gəlməli, yaşıl rəngdə olmalıdır. Bəzən yaşıl, qonur və ya krem rəngində də ola bilər. Sidik soyuyanda daş aşağı çökür.

Eyni zamanda aclığı, habelə zeytun və "qreypprut" şirəsi qəbulunu davam etdirməlisiniz. Bəzi hallarda daşın əriməsi və təmiz-

lənməsi məqsədi ilə görülən məsləhətləri 5-6, hətta 7 gün yerinə yetirməli olacaqsınız. Xatırlatmalıyıq ki, bu cür təsirli müalicə güclü ağrılarla da müşahidə olunur. Ona görə də müalicədən qabaq daşların miqdarını, ölçüsünü və yerini müəyyənləşdirmək üçün rentgen şəkili çəkdirməli, ultrasəsle müayinə aparılmalıdır.

b) Ulularımızın bu morəzlə əlaqədar hikmətləri M.Y.Şirvaninin qeydlərində əksini tapır. O, yazır:

– Hər kimin böyrəyində və sidik kisəsində daş qalsa, balığın ağca beynini əzib içirsələr, daşı əridib xilas edər. Təcrübədən keçirilmişdir;

– Əgər bal ilə övrət südünü qarışdırıb içsələr, sidik kisəsindəki daşı para-para məhv edər, dəfələrlə təcrübədən keçirilmişdir. Səhlənkərlilik olunmaya;

– Gülxətmi kökünü şərab ilə bişirib içsələr, sidik yolunda olan daşı əridər;

– Əgər qaramal qanından bir az içsələr, sidik yolunda olan daşı əridər, və salar;

– Əgər bir iki dənə göyərçin yumurtasını küncüt yağı ilə bişirib yesələr, sidik kisəsindəki və böyrəkdə olan daşı əridər;

– Şəkər ilə çoban tütəyi otunu yesələr, böyrəkdə olan daşı əridər;

BÖYRƏKLƏRİN VƏ SİDİK KİSƏSİNİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Böyrəklərin təmizlənməsi üçün böyük alim İbn Sina çox gözəl üsul işləyib hazırlamışdır. İbn Sina yazır: "Daş xəstəliklərini müalicə etmək üçün birinci növbədə onun yaranma səbəblərini bilmək, əmələ gəlmiş daşları xırdalayıb, yumşaldıb bədəndən xaric etmək lazımdır".

İbn Sinanın dahi məsləhətlərini sizlərə təqdim edirəm:

1. Daşın yaranma səbəbini bildikdən sonra maddələr mübadiləsinə yaxşılaşdırmaq üçün qidalanmanı dəyişmək və düzgün həyat tərzini keçirmək lazımdır.

2. Elə dərmanlar işlətmək lazımdır ki, daş əmələ gətirən maddələr sorulsun, daşlar parçalanıb xırda qum halına düşsün.

Bunun üçün dağ tərəxunu, qara turp, limon şirəsi, pixta yağı, boyaqotu kökü, itburnu, təzə çəkilmiş meyvə şirələri və sidikdən istifadə etmək lazımdır.

3. Daşları xırdalayan, yumşaldan, bədəndən qovan nemətlərdən istifadə etmək lazımdır. Qidalanmanı bu şəkildə aparın:

Əvvəlcə kompot, çaylar, su, şirələrdən istifadə etmək lazımdır. Sonra fəslə uyğun olaraq salatlar yemək, soyuq vaxtlarda tərəvəz bişirmələrindən yemək məsləhətdir. Bitki qidalarını qəbul etdikdən sonra, yalnız bir növ xörək yemək lazımdır. Elə bir xörək yemək lazımdır ki, o, sizi doyuzdursun. Əgər yediyiniz orzaq sıyıqdırsa (kaşadırsa), onun tərkibində heç bir başqa orzaq olmasın, ət və yaxud kartof yeyəcəksinizsə, ət və yaxud kartof yemək lazımdır. Bu orzaq məhsulları birlikdə yeyilməməlidir. Bu cür, bir növ yeyilən qida yaxşı həzm olunur. Əgər yeməyi yeyən kimi maye qəbul etsəniz içilən maye yeyilmiş qidانی həzm orqanlarının aşağı hissələrinə ötürəcək və həzm prosesi pozulacaq, beləliklə, bədəndə şlaklar toplanacaq.

Bundan başqa böyrək daşı olan xəstələr, yediyi qidanın keyfiyyətinə də fikir verməlidir. Ət və xəmir xörəklərini az yeməlidirlər, vaxt terapiyası (saat terapiyası) bildirir ki, böyrəklər müəyyən saatda aktiv, müəyyən saatda passiv işləyirlər. Qalan vaxtlarda onların iş fəaliyyəti orta dərəcədə olur. Səhər yeməyi mütləq səhər saat 7-9 arası, yeyilməlidir. Çünki bu saatda mədə aktiv vəziyyətdə işləyir, günorta yeməyi 13-15 arasında (nazik bağırsaqlar yüksək fəaliyyətdə olur), şam yeməyi saat 17-18 radələrində olmalıdır, həm də yüngül yeməklər yeyilməlidir ki, asan həzm olunsun. Burada belə bir atalar sözü yada düşür: "Səhər yeməyini özün yə, günorta yeməyini dostunla bölüşdür, axşam yeməyini düşməninə ver". Başqa cür desək: "Səhərin yeməyi bədənin mismarıdır. Yaxşı olar ki, axşamlar otların çayından bal ilə birlikdə içilsin. Axşam yeməyini özünüz yesəniz orqanizminizə düşmənsiniz". Həzm orqanlarının fəaliyyəti pozulduqda, qida maddələrinin axıra qədər həzm olunmaması orqanizmdə qida maddələrinin turşumasına səbəb olur, lazım olmayan zəhərli maddələr qanda və plazmada toplanır. Beləliklə, sidiyin kolloid tərkibi dəyişir, sidikdə sidik turşusunun miqdarı çoxalır, karbohidratlar artır və s.

Axşamlar yemək yeməyi sevən adamlarda müxtəlif tərkibli daşlar urat, karbonat və s. əmələ gəlir. Qaraciyərin xəstəlikləri, çirklənməsi təkrar böyrək daşlarının əmələ gəlməsinə səbəb olur. Böyrəkləri təmizləməyə başladıqda əvvəlcə qaraciyər, sonra böyrəklər təmizlənməlidir. Əks halda təkrar daş əmələ gələcək.

BÖYRƏKLƏRİN PİXTA YAĞI İLƏ TƏMİZLƏNMƏSİ

Bu təmizlənmə iki mərhələdə aparılmalıdır. 1 həftə sidikqovucu otlardan içmək lazımdır. Sonrakı həftədə sidikqovucu çaylara 5 damcı pixta yağı əlavə edib, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, gündə 3 dəfə içmək lazımdır. 3-4 gündən sonra, sidiyin rəngi bulandıqda sidiyi təmizləmək üçün əlavə tədbirlər istifadə etmək lazımdır. Pixta yağını 2 həftə qəbul edəndən sonra, 1-2 həftə fasilə verib, sonra kursu böyrəklər tam təmizlənməyə qədər davam etdirmək lazımdır.

Diqqət! Pixta yağını dərman bitkilərinin çayı ilə içəndə, onu trubka ilə içmək lazımdır ki, dişlərin emal qatına təsir etməsin. Sidik yollarında urat daşları olduqda aşağıdakı bitkilərdən istifadə etmək lazımdır.

1. Lobyə qabığı – 15 q

Qaragilə yarpağı – 15 q

Qatırquyruğu – 20 q

Dızı otu – 20 q

1 xörək qaşığı qarışığı 1 stəkan soyudulmuş suda 6 saat saxlayıb, 15 dəqiqə qaynadıb, gün ərzində bir neçə dəfəyə içmək lazımdır.

2. Ladan yarpaqları – 25 q

Qatırquyruğu – 25 q

Qırxbuğum – 50 q

Yuxarıda göstərilən qaydada dəmləyib, gün ərzində 1-2 stəkan içmək lazımdır.

3. Ayıqulağı – 20 q

Tozağacı – 20 q

Qırxbuğum – 20 q

Qatırquyruğu – 40 q

Qarışığı 1-ci reseptdə göstərilən qaydada hazırlayıb, qəbul etmək lazımdır.

Fosfat daşlarını bədəndən qovmaq üçün boyaqotu kökü və itburnu kökü dəmləyib içmək xeyirlidir.

Oksalat daşlarının bədəndən xaric edilməsi üçün xəstə öz sidiyindən gündə 3-4 dəfə, 100 -150 ml içməlidir. Eyni zamanda təzə meyvə şirələri içməli və qarpız yeməlidir.

Sidiyin reaksiyası qələvi olduqda aşağıdakı bitkilərin yığıntısından istifadə etmək lazımdır:

Cökə çiçəyi – 2 hissə

Palıd qabığı – 2 hissə

Ayıqulağı – 2 hissə

1 xörək qaşığı bitkilərin qarışığını 2 stəkan qaynar suda dəmləyib, axşamlar 1 stəkan içmək lazımdır.

Başqa bir sadə və effektiv bitki yığıntısı:

Ayıqulağı – 2 hissə

Kök toxumu – 3 hissə

Qatırquyruğu – 2 hissə

Şüyüd toxumu – 2 hissə

Qarışığı 2 stəkan qaynar suda axşam qızdırıcı sobada (du-xovkada) saxlamaq, səhər tezdən 5-7 dəqiqə qaynadıb, 0,5 stəkan gündə 4 dəfə içmək lazımdır.

BÖYRƏKLƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Böyrəklər orqanizmin əsas süzgəcidir. Böyrəklər əsas ifrazat sistemidir. Böyrəklərdə son sidik yaranır və sidiklə birlikdə orqanizmdən şlaklar xaric olur. Bir sıra dərman preparatları, zəhərli maddələr, digər kimyəvi birləşmələr böyrəklərlə ifraz olunur. Böyrəklər su-duz mübadiləsini, qanın turşu-qələvi mühitini tənzimləyir. Böyrəklərin filtrasiya sahəsi 5-6 kv metrdir. Sutka ərzində böyrəklərdən 800-900 litr qan keçir. Əmələ gələn sidiyin tərkibində artıq su, duzlar, şlaklar sutkada 1,5-2 litr sidiklə orqanizmdən xaric olur. Bütün deyilənləri nəzərə alaraq orqanizmin süzgəci olan böyrəklərin təmizlənməsi vacib məsələdir.

BRONXIAL ASTMA

Bu xəstəlik bronxların keçəcəyində seliyn toplanması nəticəsində tənəffüsün çətinləşməsi ilə özünü göstərir. Bu xəstəlikdən müalicə olunmaq üçün selik törədən ərzaqlardan, içkilərdən əl çəkmək lazımdır. Tam sağlam olduğunuz halda yenə pəhrizə riayət etməlisiniz ki, xəstələnməyəsiniz. Astmalı xəstələr ağ çörək yeməkdən, süd və süd məhsullarından imtina etməlidirlər. Bu məhsullar xəstəliyi yenidən kəskinləşdirir. Praktiki olaraq bütün konservləşdirilmiş, karbohidratlı, süd məhsulları, pendirlər bu xəstəliyin yenidən törənməsinə şərait yaradır. Məlum olan çoxlu allergik probalar, çoxlu dərmanlar bu xəstəliyi sağalda bilməz. Təki orqanizm selikdən təmizlənməyincəyə qədər. Orqanizmi selikdən təmizləyən ən yaxşı vasitə 150 ml acırqa (xren) şirəsini 2-3 limon şirəsi ilə qatıb istifadə etməkdir. Bu qarışıq selik toplanan yerləri təmizləyir, böyrəkləri, öd kisəsini, həzm yollarının selikli qışasını qıcıqlandırmır, sidikqovucu təsiri çox güclüdür, hətta ödəmli xəstələr bunlardan istifadə etsələr çox xeyirini görürlər. Kök şirəsi ilə turp şirəsini qatıb istifadə etmək selikli qışaların tonusunu artırır. Turp şirəsi, acırqa şirəsini qəbul etdikdən 1 saat sonra qəbul edilə, acırqanın həll etdiyi seliyi asanlıqla orqanizmdən xaric edir. Bu zaman 11, 37, 41, 60, 61 sayılı reseptlər sizin dadınıza çatacaq və xəstəlikdən tezliklə xilas olacaqsınız.

Astiqmatizm – Gözün optik sistemində üzvi atomların qida-nın tərkibində çatışmazlığından, qaraciyərdə, öd kisəsində, mədəaltı vəzidə və yoğun bağırsaqlarda toplanan şlakların nəticəsidir. Dərdin dərmanı 1, 61, 30, 50 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdir.

Ayaqların göbələk xəstəliyi – Ayaqlarda olan bakteriyaların çox sürətlə artıb çoxalmasıdır. Ayaqlarda turşumanın çoxalması bu xəstəliyi kəskinləşdirir, buna səbəb isə qalın dəridən tikilmiş ayaqqabılar geyinməkdir. Müalicəsi 1, 39, 61 sayılı reseptlərdə olan şirələr və ayaqların ventilyasiyasıdır.

Kürək ağrıları – Xəstəliyin səbəbi çox şey ola bilər. Ona görə də mütəxəssisə müraciət edin, hansı ki, həm təbii müalicə metodlarını bilir, həm də onurğada olan dəyişikliyi mexaniki

üsullarla düzəldə bilir. Həkim bilməlidir ki, bu xəstəlik bel fəqərələrinin defektindən, qəbizlikdən və onurğanın əyilməsindən baş verə bilər. Əlacı 1, 2, 30, 60 sayılı reseptlərdə olan şirələrdir.

Gecə yerinə sidik salma – Bu xəstəlik uşaq yaşlarında aradan qaldırılmalıdır. Saat 16-dan sonra belə uşaqlara çalşın su verməyin, yatandan sonra hər 20 dəqiqədən bir oyadıb ayaq-yoluna göndərmək lazımdır. Belə halda 30 sayılı resept sizin köməyiniz ola bilər. Bu zaman ispanaq və rəvənd kökünün bişirməsi də güclü dərman vasitəsi kimi istifadə edilə bilər.

Öd kisəsinin xəstəliyi – Piyələrin tam həzm olunmaması, ödənin durğunluğu, bu xəstəliyə səbəb olan amillərdəndir. Spirtli içkilər, pivə xəstəliyi kəskinləşdirir, qaraciyəri sıradan çıxarır. Qızardılmış, piyli yeməklər belə xəstələrin düşmənidir. Xəstələrin əlacı 30, 40, 61 sayılı reseptlərdə olan şirələr və pəhrizdir.

Xərçəng xəstəliyi – epitelial hüceyrələrdə üzvi qidaların çatışmazlığı və əsəb gərginliyi bu xəstəliyin törədiciyi sayıla bilər. Bu zaman 1 və 61 sayılı reseptlər köməyiniz ola bilər.

Katarakta – gözün linza sisteminin önündə əmələ gələn pərdədir. Bu zaman aparılan cərrahi müdaxilə müvəqqəti köməyinizə çatdıra bilər. Xəstəliyin müalicəsi üçün 1, 30, 40, 50, 61 sayılı reseptlər dərmanınızın dərmanı ola bilər.

Yuxarı tənəffüs sisteminin iltihabı xəstəlikləri – Süd və süd məhsullarından, kraxmallı nişastalı yeməklərdən istifadə etdikdə baş verə bilər. Müalicəyə 11, 30, 41, 60, 61 sayılı reseptlərdəki şirələr xeyir verə bilər.

Su çiçəyi – Viruslar tərəfindən törədilən xəstəlikdir. Xəstəliyin törədiciləri selikli qışalarda artıb çoxalır. Süd məhsulları, karbohidratlı və nişastalı yeməklər xəstəliyi çoxalda bilər.

İnək südü, xəmir xörəkləri və s. bu xəstəliyi artıran səbəblərdir. Müalicədə 1, 2, 61, 30, 11, 41, 23, 60 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələr xəstəliyi ləğv edən vasitələrdəndir.

Xoreya – Bu zaman orqanizmin şaklardan təmizlənməsi, təzə meyvə, tərəvəz, bütün növ qozlar xeyirlidir. 2, 30, 40, 61 sayılı reseptlər dərmanınızın dərmanıdır.

Qaraciyərin serrozu – Nişastalı, undan bişmiş xəmir xörəkləri bu xəstəliyin törədicilərindən biridir. Bu xəstəliyin müxtəlif formaları mövcuddur. Xəstəlik zamanı qaraciyər öz elastikliyini

itirir, bərkiyir. Müalicə üçün 1, 30, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdən qəbul etmək çox xeyirlidir.

Soyuqdəymə – Bu da selikli qışalardan seliyn çox ifraz olunması nəticəsində baş verir. Bu zaman bağırsaqların imalə vasitəsi ilə təmizlənməsi xəstəliyin müalicəsində ilk və vacib addımlardan biridir. 3 gün müddətində aparılan dezintoksikasiya terapiyası xəstənin xeyrinə çox təəccübləndirici nəticələr verir. Orqanizmi şaklardan təmizlədikdən sonra çiymə, tərəvəzləri təzə şirələrlə birlikdə qəbul etmək lazımdır. İçilən təbii şirələr bədəndə selik əmələ gətirmir. Qəbul edilən bütün dərmanlar, peyvəndlər və iynələr heç biri təbii şirələrin yerini verməz. 11, 23, 30, 41, 60, 61 sayılı reseptlər dərmanınızdır.

Müxtəlif sancılar – Qarın boşluğunda olan sancılar bağırsaqlara çoxlu miqdarda toplanan qazların nəticəsində baş verir. Qazlar – düzgün qidalanmama nəticəsində baş verir. Çiy halda şirələr, bitkilərdən hazırlanmış orzaqlar qəbul edən uşaqlarda heç bir zaman sancılar olmur. Bu sancıları bağırsaqları imalə etməklə aradan qaldırmaq mümkündür. Əlbəttə, birinci növbədə həkimlə məsləhətləşib sonra imalə etmək mümkündür. 30, 61 sayılı reseptlər görülməlidir.

Kolit – Yoğun bağırsaqların iltihabı xəstəliyidir. Xəstəlik – qəbizlik, müxtəlif nevrozlar, həzm prosesinin pozğunluqları nəticəsində baş verir. Kolit əsasən canlı orqaniki maddələrin qidanın tərkibində çatışmazlığı nəticəsində baş verir. Belə ki, bişirilmiş orzaqların tərkibində hüceyrə və toxumaların qurulması üçün lazım olan maddələr yoxdur.

Süd bağırsaqlarda selik əmələ gətirdiyi üçün onu ya tamamilə qəbul etməmək, və yaxud istifadəyə məcbur olduqda, yalnız keçi südünü 47^o-yə qədər qızdırıb sonra qəbul etmək olar. Ona görə də sürtkədən keçirilmiş kökdən, digər meyvə tərəvəzlərin şirələrindən istifadə etmək lazımdır. Kolit zamanı 1, 30, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdən istifadə edin. Kolit zamanı imalə çox xeyirlidir. Xarici və daxili təmizlik kolitin qarşısını alır.

Konyuktivit – Gözün qışalarının xəstəliyidir. Müalicəsi üçün 1, 50, 59, 61 sayılı reseptlərdə olan şirələr bu xəstəliyin müalicəsidir.

Qəbizlik – Qidanı bişirib yeməklə yoğun və nazik bağırsaqlarda müxtəlif toksinlərin toplanması, əsəb gərginliyi, düzgün qidalanmamaq bağırsaq əzələlərini zəiflədir və qəbizlik yaranır. Xəstəliyi 1, 15, 30, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrin qəbulu aradan qaldırır. Bax – ispanaq və quzuqulağı turşusuna.

Tac damarların trombozunda – 2, 11, 30, 61, 62 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdən qəbul etmək xeyirlidir. Tromboz qanın laxtalanması nəticəsində tac damarların trombla tutulmasıdır. Bu xəstəlik əsasən çörəyin, yarmaların tərkibində olan kraxmalın qəbul edilməsindən sonra baş verir.

Öskürək – Tənəffüs yollarında həddən artıq selik və bəlgəmin toplanması nəticəsində baş verir. Müalicə üçün 23 sayılı reseptdə göstərilən şirələrdən istifadə etmək lazımdır.

Spazma – Düzgün qidalanmamaq nəticəsində bağırsaqlarda çoxlu miqdarda qazlar toplanır və bu qazlar sancı ilə müşayiət olunur. Müalicəsində 30, 61 sayılı reseptlərdəki şirələrdən istifadə olunmalıdır.

Əzələ spazmı – Bu xəstəlik, əzələlərdə sidik turşusunun toplanması nəticəsində baş verir.

Sistit – sidik kisəsinin iltihabı prosesidir (Bax, sidik kisəsinin xəstəlikləri). Müalicə zamanı 29, 30, 40, 51, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdən qəbul etmək məsləhətdir.

Karlıq – Eşitmə kanalında seliynin toplanması nəticəsində baş verir. Bəzən xəstəlik eşitmə aparatında olan qan damarlarında təzyiqin qalxması və sinirlərin sıxılması nəticəsində baş verir. Müalicə üçün 11, 40, 41, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən meyvə tərəvəzin şirələri xeyirlidir.

Sümük toxumasının dağılması – Toxumada parçalanma çoxlu miqdarda südün, yüksək konsentrasiyada nişasta və şəkərin qəbulundan sonra baş verir. Müalicə üçün 1, 46, 48, 55, 61 sayılı reseptlərdəki şirələrdən istifadə etmək məsləhətdir.

Dişlərin dağılması – Qidanın tərkibində canlı üzvi atomların çatışmazlığından baş verir. Çoxlu miqdarda süd, nişasta və şəkər qəbulu bu xəstəliyi sürətləndirir, 1, 46, 48, 55, 61 sayılı reseptlərdəki şirələr bu xəstəliyin qarşısını alır.

Şəkərli diabet – mədəaltı vəzin xəstəliyi olub, qanda insulinin çatışmazlığından baş verir. İnsulin qanda şəkərin miqdarını

azaldır, şəkəri qaraciyərdə qlikogenə çevirib, ehtiyat halında toplayır. Xəstəliyi artıran, əmələ gətirən səbəblərdən biri qida ilə çoxlu miqdarda nişasta və şəkərin qəbul edilməsidir. Müalicədə 2, 40, 50, 55, 57, 61, 84 sayılı reseptlərdə olan şirələrdən qəbul edin.

Diareya (Panos) – Bağırsaqların duru işləməsi olub, yoğun bağırsaqların təmizlənməsidir. Bəzən bunu süni sürətdə özümüz yaradıırıq. Bu orqanizmi bağırsaqlarda olan toksinlərdən, şlaklardan təmizləyir. Xəstəlik zamanı 1, 2 sayılı reseptlər sizin köməyinizə çata bilər.

Sidik kisəsinin xəstəlikləri – Bu xəstəliyin əsas səbəblərindən biri sidik kisəsində turş reaksiyalı maddələrin toplanmasıdır. Turş reaksiyalı maddələrə sidik turşusu duzları aid ola bilər. Sidik turşusu duzları çoxlu ət xörəklərindən, quzuqulağı turşusundan, bişmiş ispanaq və rəvənd qəbulundan sonra əmələ gələ bilər. Həddən çox kraxmallı (nişastalı) yeməklər bu xəstəliyi çoxaldır. Sidik kisəsinin iltihabı zamanı, sidik kisəsinin divarları zədələnir, sidik ifrazı pozulur. Bəzən sidik kisəsində daşlar əmələ gəlir. Sidik kisəsinə daşlar çox vaxt böyrəklərdən düşür. Kişilərdə sidik kisəsinin xəstəliyi onlarda olan prostat vəzin xəstəliyindən də çox asılıdır. Müalicə üçün 30 və 61 sayılı reseptlərdən istifadə edin.

Hipertoniya – Xəstəlik qan damarlarının çirklənməsindən baş verir. Damarlar, vurulan iynələr, qəbul edilən dərman preparatlarından, qeyri-üzvi maddələrin damarlarda toplanmasından zədələnir. Çox ailələrdə bunun irsi olmasını söyləyirlər. Xəstəliyin əsas səbəbi çoxlu bişmiş və konservləşdirilmiş yeməklərin yeyilməsidir. Müalicədə 2, 15, 30, 61 sayılı şirələr xeyirlidir.

Hipotoniya – Qan təzyiqinin aşağı olması – qidanın tərkibində təzə şirələrin, vitaminlərin, çatışmazlığıdır. Pis istirahət edən adamlarda da qan təzyiqi aşağı olur. Gündüzlər 2 saat yatmaq gecə 10 saat yatmaqdan xeyirlidir. Siqaret çəkmək, spirtli içkilər qəbul etmək qan təzyiqini qaldırdığı kimi, bəzi xəstələrdə aşağı salır. Müalicəyə 1, 2, 15, 29, 30, 31, 61 sayılı reseptlərdəki şirələri qoşmaq xeyirlidir.

Çibantökmə – Qanda şlakların, xəstəlik törədən mikrobların

ladiyyotindən baş verir. Bu zaman dərini təmiz saxlamaq məsləhət görülür. Müalicə üçün 30, 55, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələr xeyirlidir.

Botulizm – Bu xəstəlikdə qida maddələri botulizm bakteriyaları ilə çirklənir, həmin mikroblar bədəndə daxil olduqda xəstəlik törənir. Bu bakteriyalar ən çox düzgün hazırlanma qaydalarına əməl olunmayan ərzaqlarda, konservləşdirilmiş ərzaqlarda, sosiskalarda, balıq məhsullarında, kolbasalarda müşahidə olunur. Zəhərlənmə zamanı təcili həkimə müraciət etmək lazımdır. Bu zaman 15 və 66 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələr də xeyirli sayıla bilər.

Bronxit – Bronxlarda seliyn həddindən artıq toplanması nəticəsində baş verir. Bu xəstəlik çox vaxt bədən hərarətinin yüksəlməsi ilə müşayiət olunur. Müalicə tədbiri aparılmasa ağ ciyərlərin iltihabı prosesi başlaya bilər. Bağırsaqlar yuyulub, zəhərli maddələrdən təmizləndikdə sağalma çox tez başlayır. Müalicə zamanı 1, 15, 30, 37, 41, 45, 60, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdən istifadə etsəniz, tezliklə şəfa tapacaqsınız.

Bursit – Oynaq boşluğuna çoxlu qatı mayenin toplanması nəticəsində baş verir. Müalicəyə kömək edən şirələr 30, 36, 61 sayılı reseptlərdə göstərilib.

Difteriya – Xəstəlik difteriya çöpləri tərəfindən törədilir. Xəstəlik boğazda baş verir. Ən çox badamciqları çıxarılmış uşaqlarda baş verir. Müalicəyə dayaq məqsədi ilə 2, 30, 40, 47, 61 sayılı reseptlərdəki şirələrdən istifadə edin.

Baş gicəllənmə – Bədəndə artıq suyun toplanıb, böyrəklər vasitəsi ilə xaric olmaması nəticəsində baş verir. Müalicə zamanı 1, 2, 30, 61 sayılı reseptlər köməyiniz ola bilər.

Dizenteriya – Sulu, qanlı tez-tez nəcis ifraz olunması ilə başlayır, xəstələrdə çox yüksək hərarət baş verir. Bu zaman imalə və dezintoksikasiya tədbirləri yaxşı nəticə verir. Şirələrdən – 1, 6, 30, 61 sayılı reseptlərdəkilər çox xeyirlidir.

Qidanın mədədə həzm olunmaması – dispepsiya – Həzm sisteminə turşuluğun artması nəticəsində baş verir. Müalicəyə 1, 2, 15, 30, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələri qoşsanız, tezliklə xeyir görəcəksiniz.

Sidik ləngiməsi – Sidiyin tam ifraz olunmaması nəticəsində

baş verir, bu da ağrı ilə özünü göstərir. Müalicəyə 1, 30, 45, 59 sayılı reseptlərdəki şirələr kömək edə bilər.

Ekzema – Bu xəstəlikdə zəhərli maddələr böyrəklər, bağırsaqlar ilə deyil, dəri vasitəsi ilə xaric olduqda baş verir. Müalicədə 30, 32, 40, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdən istifadə edə bilərsiniz, xeyrini görəcəksiniz.

Ağ ciyərlərin enfizeması – Xroniki bronxit, bronxial astma, və s. xəstəliklərindən sonra baş verir, ağ ciyərlər çox havalı olur. Bu da tənəffüsün və qan dövranının pozulması nəticəsində baş verir. Müalicədə 87 sayılı reseptdə göstərilən şirədən istifadə edin.

Fil xəstəliyi – Limfa vəzilərinin iltihabı və axarlarının tutulması nəticəsində baş verir. Nəticədə orqanizmdə zəhərli maddələr toplanır, fil xəstəliyi baş verir. Müalicəyə 30, 32, 40, 61 sayılı reseptlərdəki şirələri qoşmaq vacibdir.

Ensefalit – Baş beyinin iltihabı xəstəliyidir. Bu xəstəlik sinir sisteminin funksiyasının pozğunluğu ilə bağlı olur. Tez-tez edilən imalə, gündə 3 dəfə, səhər, günorta, axşam 60 q cəfəri, göstərilən şirələr, çiçəklərdə qəbul edilən bitki mənşəli ərzaqlar çox xeyirlidir. Şirələr 30, 40, 37, 61 sayılı reseptlərdə göstərilmişdir.

Sidiyin tam tutulması – Sidik ifrazının tam pozulması – orqanizmdə, sidik kisəsində, böyrəklərdə qeyri-üzvi quzuqulağı turşusunun toplanması nəticəsində baş verir. Müalicə zamanı 29, 30, 40 sayılı reseptlərdən istifadə etmək məsləhətdir.

Epilepsiya – Sinir sisteminin spazmı olub, bədəndə toksiki maddələrin toplanmasından və sinir sisteminin aclığından baş verir. Epilepsiyanın baş verməsinə qurd xəstəliyinin olması da səbəb ola bilər. Bağırsaqları 28 dəfə yumaqla bağırsaqları qurdlardan tamamilə təmizləmək mümkün olmuşdur. Belə müalicədən sonra xəstə tamamilə sağalmışdır. 2, 10, 15, 30, 61 sayılı reseptlərdə olan şirələrin qəbulu müalicəni daha effektiv etmişdir.

Qızıl yel – Eyni ekzema xəstəliyi kimidir. Müalicədə 2, 30, 40, 61 sayılı şirələrdən qəbul etmək müalicəni sürətləndirir.

Yorğunluq – Orqanizmada xəstəliyin baş verməsinin ilkin əlamətidir. Yorğunluğun aradan qaldırılmasının ən yaxşı üsulu orqanizmdən şlakların təmizlənməsi, yaxşı istirahət, yoğun

bağırsaqların yuyulması, çoxlu miqdarda şirələrin içilməsidir. Müalicə üçün 1, 30, 61 sayılı reseptlərdəki şirələr vacibdir.

Piylənmə – Orqan və toxumalarda çoxlu miqdarda piyin toplanmasıdır. Xəstəliyə səbəb çoxlu miqdarda nişastalı, şəkərli maddələri qəbul etməkdir. Xəstəlik bəzən endokrin vəzilərin funksiyasının pozulmasından baş verir. Qidanın tərkibindən piyləri, nişastanı, spirtli içkiləri və pivəni çıxarmaqla xəstəlikdən xilas olmaq mümkündür. Müalicədə 1, 15, 30, 34, 42, 61 sayılı reseptlərdəki şirələrdən istifadə etmək məsləhətdir.

Bədən hərəkətinin yüksəlməsi – bədən xəstəliyə qarşı apardığı mübarizə formasıdır. Aparılan dezintoksikasiya tədbirləri, imalələr, bədəni zəhərli maddələrdən təmizləyir, bədən hərəkəti normaya düşür. Müalicə üçün 22, 23, 24 sayılı reseptlər köməyinizə çatdı bilər.

Öd kisəsinin xəstəlikləri və öd daşı xəstəliyi – Bişirilmiş piylər, qızardılmış yeməklər bu xəstəliyin əmələ gəlməsində böyük rol oynayır. Öd kisəsində kalsium, qeyri-üzvi maddələrin toplanması nəticəsində öd daşı xəstəliyi əmələ gəlir. Çoxlu çörək yemək, nişastalı yeməklərin qəbul edilməsi bu xəstəliyi artırır. Öd kisəsində olan daşları əritmək üçün gündə bir neçə dəfə isti suya bir limon şirəsini töküüb içmək vacibdir. Müalicəni 3-4 həftə davam etdirmək lazımdır. Öd kisəsi qara ciyərin normal işləməsi üçün vacib bir orqandır. Ona görə də öd kisəsinin xəstəliklərində onu tələsik kəsib atmaq lazım deyil. Öd kisəsinin qiyməti 50 milyon dollardır. Xəstəlikdən xilas olmaq üçün uzun müddət 23, 29, 30, 40, 61 sayılı reseptlərdən istifadə etmək məsləhətdir.

Qastrit – Mədənin selikli qişasının iltihabıdır. Xəstəlik özünü mədədə çoxlu qaz toplanması, ağrı və həzm pozğunluğu ilə göstərir. Un xörəkləri, nişastalı yeməklər, şəkər, spirtli içkilər bu xəstəliyi daha da artırır. İsti ədviyyalar, acı bibər, xardal, sirkəli yeməklər, tütün və s. qastrit əmələ gətirir. Xəstəliyin müalicəsi üçün çiy bitki mənşəli yeməklər, ət məşinindən keçirilmiş ərzaqlar daha çox xeyirlidir, nəinki bişirilmiş yeməklər. Müalicə zamanı 15, 30, 61 sayılı şirələr daha xeyirlidir.

Qalxanabənzər vəzin böyüməsi – (30-cu xəstəliyi) Orqanizmdə yod çatışmazlığından əmələ gəlir. Yodla ən zəngin bitki

dəniz kələmidir. Müalicəyə 2, 59, 61 sayılı reseptlərdəki şirələr qoşulsa, xeyri çox olar.

Süzənək xəstəliyi – Cinsi yolla yoluxur. Müalicəsi üçün 15, 30, 40, 59, 61, 76 sayılı reseptlərdəki şirələrdən içmək xeyirlidir. Fransa həkimləri bildirirlər ki, səndəl ağacının yağı çox xeyirlidir.

Maddələr mübadiləsinin pozulması (Podaqra) – Bu oynaqların, bağların, sümüklərin qışalarına uzun toplanmasıdır. Podaqra və revmatizma ekizdir. Müalicə üçün 2, 15, 29, 30, 40, 59, 61 sayılı şirələrdən istifadə edin.

Böyrəklərdə qum toplanması – Bədəndə qeyri-üzvi maddələrin toplanmasından, xüsusilə çörəyin və nişastalı ərzaqların tərkibində olan kalsiumun çökməsindən əmələ gəlir. Müalicə zamanı 23, 30, 40, 59 sayılı reseptlərdə olan şirələr çox xeyirlidir.

Ağızdan pis qoxu gəlməsi – Ərzaqların orqanizmdə çürüyüb qalmasından baş verir. Həmin zəhərli maddələri orqanizmdən xaric etmək üçün dezintoksikasiya terapiyadan istifadə etmək məsləhətdir. Müalicə üçün 61 sayılı reseptdən istifadə etsəniz xeyrini görəcəksiniz.

Baş ağrıları – 200-dən çox xəstəliyin əlaməti kimi özünü göstərir. Bu xəstəlikdə orqanizmi zəhərli maddələrdən təmizləmək lazımdır. Bu zaman qan zəhərli maddələrdən təmizlənilir, başda olan təzyiq aradan qalxır. Müalicə üçün 2, 15, 30, 55, 61 sayılı reseptlərdəki şirələrdən istifadə etmək xeyirlidir.

Ürək xəstəliyi – Ürəyi qidalandıran damarların tutulmasından, qan dövranının pozulmasından baş verir. Ürək yumruq boyda bir üzvdür. Çəkisi 300 qramdır. Bir dəfə yığıldıqda 170 q qan qovur. Bu da 24 saatda 19000 litr qana bərabərdir. Çörəyin, xəmir xörəklərinin tərkibində olan, suda həll olmayan nişasta damarları tutaraq, qan dövranını pozur, ürək xəstəliyi baş verir. Ürəyin pis işləməsinə təsir edən amillərdən biri də çox yemək, bağırsaqlarda çoxlu qaz toplanmasıdır. Bu qazlar ürəyin sinədə vəziyyətini dəyişir, ürək özü pis qidalanır və xəstələnir. Müalicədə 2, 30, 61 sayılı reseptlərdəki şirələr çox xeyirlidir.

Babasil xəstəliyi – Düz bağırsaq venalarında qanın durğunluq nəticəsində laxtalanıb qalmasından baş verir. Xəstəliyə rəvac verən vasitələrdən biri də çoxlu çörək, nişastalı yeməklər yemək, qəbizlik, qarın daxili təzyiqin çox olmasıdır. Cərrahi

yolla müalicə xəstəliyin gec-tez kəskinləşməsinə səbəb olur. Yalnız düzgün qadalanma, normal həyat tərzini insanı bu xəstəlikdən qoruyur. Müalicəyə qoşulan 2, 61, 62 sayılı reseptlərdəki şirələr xəstəliyi tezliklə müalicə edir.

Cinsi zəiflik – Cinsi həvəsin itməsi və ya zəifləməsidir. Müalicə üçün 1, 27, 15, 30, 31, 50, 40 sayılı reseptlərdəki şirələrdən istifadə etmək lazımdır.

Mədədə həzmin pozulması – Qidaları yaxşı həضمəyib udduqda, keyfiyyətsiz qidaların yeyilməsindən baş verir. Müalicə üçün 1, 15, 23, 30, 51 sayılı reseptlərdəki şirələrdən içmək lazımdır.

Uşaq iflicləri – Bu xəstəlik polimielit də adlanır. Xəstəliyin törədiciyi olan viruslar sağlam toxumada inkişaf edə bilmir. Mənbəyə görə ki, xəstəliyin əmələ gəlməsində olan səbəblərdən biri də çoxlu pastərizə olunmuş süd içmək, şəkər və nişastalı yeməkləri çox qəbul etməkdir. Bu maddələr sinir sistemini zəiflədir. Şirələrdən 1, 2, 32, 40, 61 sayılı reseptlərdə göstərilənləri qəbul etmək məsləhətdir.

Qrip – Hərəkətin yüksəlməsi, sinir sisteminin zəifləməsi, ümumi halsızlıqla müşayiət olunur. Xəstəlik tənəffüs orqanlarında qida maddələrinin parçalanmasından əmələ gələn qalıqların toplanması, həmin qidalı mühitdə patogen bakteriyaların, virusların artması nəticəsində əmələ gəlir. Xəstəlik hava-damcı yolu ilə yoluxur. Müalicə zamanı 2, 11, 30, 41, 55, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdən istifadə etmək çox xeyirlidir.

Zehni inkişafın pozulması – Bədəndə küllü miqdarda toksinlərin toplanması, qidada üzvi maddələrin çatışmazlığından yaranır. Xəstəliyin yaranmasına emosional gərginlik, qorxu, vahimə və s.-də səbəb olur. Müalicə zamanı 1, 2, 15, 30, 37, 40, 59, 61 sayılı reseptlərdəki şirələrdən içmək xeyirlidir.

Yuxusuzluq – Əsəb gərginliyi və orqanizmin daxilində turşuluğun artması nəticəsində əmələ gəlir. Müalicədə 22, 30, 37, 61 sayılı reseptlərdəki şirələr çox xeyirlidir.

Qoturluq – Gənələr tərəfindən törədilir. Orqanizmdə olan zərərli maddələr dəri vasitəsi ilə xaric olduqda da dəridə güclü qaşınma, səpgilər əmələ gəlir, xəstəni gecələr çox narahat edir. Müalicəyə 1, 29, 30, 40, 61 sayılı reseptlərdəki şirələri qoşsanız,

çox xeyrini görürsünüz.

Sarılıq – Xəstəlik ödə piqmentlərinin limfa vəzilərinin vasitəsilə dəridən xaric olmasından əmələ gəlir. Şirələrdən 1, 29, 30, 40, 61 sayılı reseptlərdə göstərilənlərdən istifadə etsəniz, xeyri çox olar.

Böyrək xəstəlikləri – Bədəndə sidik turşusu duzlarının toplanması, parçalanma məhsullarının böyrəklər, bəzi orqanlar, dəri vasitəsi ilə pis xaric olması nəticəsində baş verir. Xəstəliyi artıran vasitələrdən ot, ot məhsullarını, pivə, likyor, çaxırları göstərmək olar. Şirələrdən 29, 30, 40, 59, 61 reseptlərdə göstərilənləri istifadə edib, sağalın.

Laringit – Qırtlağın iltihabı xəstəliyidir. Xəstəliyi yaranan səbəblərdən biri də orqanizmdə şlakların toplanmasıdır. Şirələrdən 1, 15, 30, 61 sayılı reseptlərdə göstərilənləri istifadə etməsəniz xeyri çox olar.

Ağqanhlıq (leykoz) – Xəstəlik ağ qan küreciklərinin sürətlə artması, qırmızı qan küreciklərinin sürətlə parçalanmasından əmələ gəlir. Xəstəlik qidalarda üzvi maddələrin çatışmazlığı, nişastanın, şəkərin, ot xərəklərinin çox yeyilməsidir. Xəstəliyi aradan qaldırmaq üçün çiy meyvələr, tərəvəzlər, təzə şirələrdən – 1, 26, 48, 53 sayılı reseptlərdə göstərilənlərdən içmək xeyirlidir.

Qadınlarda olan ifrazat – Cinsiyyət orqanlarında həddən çox seliyanın toplanması və ifraz olunmasıdır. Müalicə zamanı 11, 30, 40, 41, 59, 60, 61 sayılı reseptlərdəki şirələrdən qəbul etmək xeyirlidir.

Qaraciyər xəstəlikləri – Həddən çox bişmiş xərəklər, nişastalar, şəkərlər, piylər, ot xərəkləri qəbul etməkdən törənir. Xəstəliyin əmələ gəlməsində pivə, müxtəlif şərəblər, likyorların da rolu az deyil. Müalicədə 1, 29, 30, 40, 46, 61 sayılı şirələrdən istifadə etmək xeyirlidir.

Malyariya – Qanın çirklənməsi, orqanizmdə həddən artıq zərərli maddələrin toplanmasından baş verir. Xəstəlik durğun sulara artıb çoxalan ağcaqandlar tərəfindən törədilir. Xəstəliyi müalicə üçün dezintoksikasiya terapiyadan və şirələrdən istifadə etmək lazımdır. 1, 11, 15, 30, 41, 61 sayılı reseptlərdəki şirələr xeyirlidir.

Mastoidit – Məməvari çıxıntının nahiyəsində, qulağın

arxasında seliyn toplanmasından əmələ gəlir. Xəstəliyi törədən səbəblərdən biri də çoxlu süd içmək, ağ çörək, xəmir xörəkləri yeməkdir. Müalicə üçün 11, 23, 30, 41, 60, 61 sayılı reseptlərdəki şirələr məsləhət görülür.

Qızılca – Xəstəliyi törədən bakteriyalar, viruslar hava-damcı yolu ilə, dəri təması ilə dərinin çirklənməsindən törənir. Şirələrdən 1, 6, 30, 47, 61 sayılı reseptlərdə göstərilənlərdən istifadə etmək lazımdır.

Xockina xəstəliyi – Bu xəstəlik badamcıqların limfa vəzilərinin şişməsidir. Xəstəliyin birbaşa səbəbi keyfiyyətsiz qidalanma nəticəsində dalağın funksiyasının pozulmasıdır. Radioaktiv və rentgen şüaları ilə aparılan müalicə xoşagəlməz nəticələr verə bilər. Aparılan dezintoksikasiya terapiya, çiy bitki mənşəli qidalar, meyvə şirələri ilə birlikdə çox yaxşı nəticələr verir. Şirələrdən 27, 29, 46, 61 sayılı reseptlərdə göstərilənlərdən istifadə etsəniz, çox xeyrini görərsiniz.

Melanxoliya – Sinir sisteminin həddindən çox zəifləməsidir. Orqanizmdə toplanan toksiki maddələr insanlarda çox pis fikirlər yaradır, özünə inam tamamilə itir. Müalicə zamanı 2, 7, 15, 30, 37, 61 sayılı reseptlərdəki şirələr xəstəliyin müalicəsində çox görəkdir.

Meningit – Meninqokoklar tərəfindən törədilir. Orqanizmdə zəhərli maddələrin toplanması bu xəstəliyi bir qədər də ağırlaşdırır. Həmin zəhərli maddələr, xəstəlik törədən koklar üçün qida mühiti sayıla bilər. Sağlam orqanizmdə həmin mikroblar törəyib çoxala bilmir. 1, 2, 30, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələr bu mikrobları bədənə qovub çıxarır.

Klimaks – Bu qadınlarda və kişilərdə qeyri-normal qidalanma sayəsində baş verir. Xəstələrdə səbəbsiz əsəbləşmə, isti, qarabasmalar əmələ gəlir. Qan təzyiqi səbəbsiz olaraq artıb azala bilər. Bu bədənə olan cinsiyyət hormonlarının çatışmazlığından əmələ gəlir. 2, 30, 32, 61, 73 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələr çox xeyirlidir.

Aybaşı pozğunluğu – Bir çox səbəbləri var. Müalicəsində 2, 30, 59, 61, 68 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdən istifadə olunsa xeyri çox olar.

Miqren – Xəstəliyi başın bir tərəfində olan güclü ağrılar

şəklində özünü göstərir. Bu da xəstəni kütləşdirir, xəstəlik sinir sisteminin pis qidalanması, qanın zəhərli maddələrlə çirklənməsi sayəsində baş verir. Müalicə üçün 2, 15, 30, 37, 47, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdən içmək xeyirlidir.

Skleroz – Onurğa beyni və baş beyin hüceyrələrinin pis qidalanması nəticəsində sinir sisteminin dağılmasıdır. Müalicə zamanı 1, 2, 40, 59, 61 sayılı reseptlərdə olan şirələrdən istifadə edin.

Nevroz – Sinir sisteminin pis qidalanması, açlığı zamanı baş verir. Müalicə üçün 15, 30, 37, 40, 61 sayılı şirələrdən içmək xeyirdir.

Nevralgiyalar – Sinir liflərinin gedişi boyu ağrıların çox olmasıdır. Xəstəlik sinir sisteminin pis qidalanmasından baş verir. Müalicədə 30, 37, 40, 61 sayılı şirələr xeyirli olar.

Nevrasteniya – Sinir sisteminin funksiyasının pozulmasıdır. Xəstəlik bədənə orqaniki (üzvi) maddələrin çatışmazlığıdır. Nəticədə sinir sistemi həddən çox gərginləşir, ümumi narahatçılıq baş verir. Müalicə üçün 2, 30, 37, 40, 55, 61 sayılı şirələr çox xeyirli olar.

Nefrit xəstəliyi – Böyrək toxumasının iltihabı xəstəliyidir. Xəstəliyin əsas səbəbi həddən çox ot, ot xörəkləri yeməkdir. Bədənə sidik turşusu duzları, kristalları əzələ və toxumaları zədələyir və ağrı törədir. Müalicə üçün 23, 30, 40, 61 sayılı şirələri istifadə etmək görəkdir.

Orxit – Kişi cinsiyyət vəzilərinin, xayaların iltihabı xəstəliyidir. Xəstəlik orqanizmdə toplanmış zəhərli maddələrin təsirindən əmələ gəlir. Müalicə üçün 25, 30, 37, 40, 59, 61 sayılı şirələrdən istifadə etmək xeyirlidir.

Osteomielit – Sümük toxumasının parçalanıb, dağılmasıdır. Xəstəlik irin ifrazı ilə müşayiət olunur. Sümük və digər orqanlar daima təzə üzvi qidalar tələb edir. Üzvi qidalarsız orqan və toxumalar ac qalır, onlarda zəhərli maddələr toplanır və sümük toxumasını dağıdıb parçalayır. Müalicə zamanı 1, 30, 43, 48, 61 sayılı reseptlərin şirələrindən istifadə etmək xeyirlidir.

Oksidləşmə prosesinin zəifləməsi – Orqanizmdə üzvi dəmirin çatışmazlığından oksigenin toxumalar tərəfindən mənimsənilməsi pozulur. Bu zaman 30, 37, 46, 55, 61 sayılı

reseptlərdə göstərilən şirələrin çox xeyri dəyər.

Iflic – Sinir mərkəzlərinin hərəkət funksiyalarının pozulmasıdır. Müalicə üçün 6, 30, 40, 61 sayılı şirələrdən istifadə etmək lazımdır.

Parez – yarı iflic – Beyində hərəkət mərkəzlərinin kordinasiya funksiyasının pozulmasıdır. Bu xəstəlik orqanizm üçün lazım olan orqaniki maddələrin çatışmazlığından baş verir. Müalicə üçün 2, 6, 30, 40, 61 sayılı şirələrin içilməsi xeyirli olar.

Peritonit – Qarın boşluğunun selikli qişasının məhəlli və yayılmış iltihabıdır. Müalicə üçün 15, 30, 40, 61 sayılı şirələrin içilməsi xeyirli olar.

Flebit – Venaların daxili qişasının iltihabı prosesidir. Xəstəlik orqanizmdə çoxlu kalsium, nişasta və digər artıq lazımsız maddələrin toplanması nəticəsində baş verir. Müalicə üçün 2, 30, 61 sayılı şirələr qəbul olunmalıdır.

Plevrit – Plevra pərdələrinin iltihabı olub, orqanizmə lazım olmayan, yararsız maddələrin toplanmasından, əmələ gəlir, hərarətin, tənəffüs zamanı ağrının artması ilə müşayiət olur. Plevrit quru və yaş olur. Müalicə üçün 30, 40, 61 sayılı şirələrdən istifadə etmək xeyirlidir.

Ağ ciyərlərin iltihabı – Ağ ciyər toxumasında qeyri-normal miqdarda selik və digər artıq maddələrin toplanmasından baş verir. Xəstəliyi artıran vasitələrdən süd, nişastanı və şəkərləri göstərmək olar. Müalicə üçün 11, 30, 41, 61 sayılı şirələrin qəbulu çox xeyirlidir.

Prolaps – Hər hansı bir daxili orqanın sallanmasıdır. Xəstəlik düzgün qidalanmamaq sayəsində sinir və əzələlərin tonusunun (gücünün) itməsindən baş verir. Müalicə üçün 2, 15, 30, 40, 61 sayılı şirələrin içilməsi xeyirlidir.

Prostat vəzin xəstəliyi – Qeyri-üzvi maddələri çox, üzvi maddələri az qəbul etdikdə əmələ gəlir. Müalicə üçün 1, 23, 30, 61, 85 sayılı şirələrdən qəbul etmək xeyirlidir.

Psoriaz – Xəstəlik bir qrup bakteriyalar tərəfindən törədilir. Həmin bakteriyalar orqanizmdə olan toksiki, lazımsız qidalarla qidalanır. Onların möhtəviyyəti dəri ilə xaric olaraq dəri zəiflədir, dəridə ağ qabıqlı ləkələr əmələ gəlir. 30, 32, 40, 61 sayılı reseptlərdə göstərilən şirələrdən üçün.

Pielit – Orqanizmdə həddən artıq sidik turşusu duzlarının toplanması nəticəsində böyrəklərin, böyrək ləyəninin zədələnməsidir. Müalicə üçün 1, 28, 29, 30, 40, 59, 61 sayılı reseptlərdəki şirələrdən istifadə etmək lazımdır.

Paradontoz – Diş ətinin iltihabı xəstəliyidir. Xəstəlik nəticəsində dişlər laxlayıb tökülür. Xəstəliyə səbəb orqanizmdə canlı üzvi maddələrin çatışmazlığıdır. 1, 2, 30, 61 sayılı şirələr çox xeyirlidir.

Qıcırma – Bədəndə sidik turşusu duzlarının artıqlığı sayəsində, orqanizmə lazım olmayan maddələrin toplanmasından törənir. Qıcırma və çürümə bakteriyalarının törətdiyi bu xəstəlik düzgün qidalanmamaq nəticəsində baş verir. Müalicədə 29, 30, 40, 59, 61 sayılı şirələrdən istifadə olunmalıdır.

Angina – Boğazın iltihabı xəstəliyidir. Orqanizmdə küllü miqdarda parçalanma məhsullarının toplanmasından əmələ gəlir. Bu zəhərli maddələr badamciqlərdə toplanır və onun irinləməsinə səbəb olur. Bu müalicədə orqanizmdə aparılan dezintoksikasiya terapiya çox gözəl nəticə verir. Müalicənin effektivini 1, 2, 30, 61 sayılı şirələr daha da artırır.

Raxit – Orqanizmdə kalsiumun çatışmazlığından sümüklərdə yumşalma, deformasiya – əyilmələr əmələ gəlir. Müalicə üçün 1, 6, 30, 46, 37, 48, 61 sayılı şirələrdən istifadə etmək məsləhətdir.

Böyrəkdaşı xəstəliyi – Orqanizmdə qeyri-üzvi – əsasən kalsium duzlarının çökməsindən, yüksək konsentrasiyalı nişastanın qəbulundan yaranır. Müalicə üçün 23, 28, 29, 30, 37, 40, 59, 61 sayılı şirələrdən qəbul etmək məsləhətdir.

Revmatizm xəstəliyi – Orqanizmdə həddən artıq sidik turşusu duzlarının əzələlərdə toplaşaraq kristallaşmasından əmələ gəlir. Sidik turşusundan əmələ gələn iti kristallar ağrı törədir. Müalicə üçün 23, 30, 61 sayılı şirələrdən qəbul etmək məsləhət görülür.

Rinit – Burunun selikli qişasında, olavə ciblərində seliyan həddən çox toplanıb, ifraz olunmamasından törənən iltihabı prosesidir. Müalicə üçün 11, 30, 40, 61 sayılı şirələrdən qəbul olunması xeyirlidir.

Skarlatina – Öz növbəsində orqanizmdə toplanan zəhərli

maddələrə qarşı orqanizmin müdafiə refleksidir. Xəstəlik çoxlu bişmiş qidalar yedikdə əmələ gəlir. Müalicə zamanı 30, 47, 61, 66, 68 sayılı şirələrdən istifadə olunmalıdır.

İşias – Oturaq sinirin iltihabı xəstəliyidir. Xəstəlik orqanizmdə həddindən çox sidik turşusu duzlarının toplanmasından əmələ gələn oturaq sinirin və onun ətrafında olan əzələlərin iltihabıdır. Müalicə üçün 28, 29, 30, 40, 59, 61 sayılı şirələrdən içmək vacibdir.

Cinsiyyət orqanlarının xəstəlikləri – Qida maddələrində lazımı miqdarda üzvi maddələrin çatışmazlığından, orqanizmdə parçalanma məhsullarının yığılıb qalması nəticəsində mikrobların artması həmin orqanların iltihabı və funksiyasının pozulmasına gətirib çıxarır. Müalicə üçün 2, 15, 28, 29, 30, 40, 61 sayılı şirələr çox xeyirlidir.

Yuxusuzluq – əsəb sisteminin gərginliyi və orqanizmdə lazım olmayan maddələrin toplanması nəticəsində törəyir. Müalicə üçün 22, 30, 37, 61 sayılı şirələr xeyirlidir.

Sinqa – Orqanizmdə üzvi maddələrin çatışmazlığı, "S" vitaminin azlığı və qidalanmanın düzgün qurulmamasından törənir. Müalicə üçün 2, 15, 29, 30, 61 sayılı reseptlərdəki şirələrdən içmək məsləhət görülür.

Skleroz – Bütün orqan və toxumaların bərkiməsidir. Nəticədə bütün sinir sistemi zədələnir. Müalicə üçün 1, 2, 40, 59, 61 sayılı şirələr içilməlidir.

Çiçək xəstəliyi – Orqanizmdə olan çürümə bakteriyalarının törətdiyi zəhərli maddələrin toplanmasından yaranır. Müalicədə 1, 2, 30, 37, 40, 53, 55, 61 sayılı şirələrin içilməsi məsləhətdir.

Sonsuzluq – Bir çox səbəbləri vardır. Bunlardan biri də orqanizmin funksional çatışmazlığı və qəbul edilən qidaların tərkibində canlı üzvi atomların çatışmazlığı, zəhərli maddələrin toplanıb orqanizmdə qalmasıdır. Müalicənin effektivini artırmaq üçün 1, 2, 29, 30, 40, 48, 61 sayılı şirələri qəbul etmək məsləhətdir.

Tromboz – Qanın laxtalanmasından törənir. Səbəb – çoxlu çörək, xəmir xörəkləri, nişastalı yeməklərdir. Müalicə üçün 2, 30, 61, 62 sayılı şirələrin içilməsi məsləhətdir.

Tonzillit – Badamcıqların iş yükünün artması nəticəsində

onların irinləməsidir. Badamcıqların kəsilib atılması böyük günah və faciədir. Müalicə üçün 1, 2, 30, 61 sayılı şirələrin içilməsi məsləhətdir.

Vərəm – Orqanizmdə zəhərli, qalıq maddələrinin toplanması nəticəsində orqanizm zəifləyir. Bədəndə olan xəstəlik törədiciləri – Kox çöpləri fəaliyyətə başlayır. Sütün bütün formalarda içilməsi bu xəstəlikdə əks göstərişdir. Müalicə zamanı – 1, 2, 11, 30, 37, 40, 41 45, 61 sayılı şirələrin içilməsi vacibdir.

Yatalaq – Xəstəlik qarın boşluğunun iltihabı xəstəliyi olub, orqanizmdə üzvi elementlərin çatışmazlığından baş verir. Müalicə üçün 1, 6, 28, 30, 37, 61 sayılı şirələrin içilməsi gərəkdir.

Mədənin xora xəstəliyi – Düzgün olmayan, uyğun gəlməyən qidaları yedikdən sonra baş verir. Mənfi emosiyalar bu xəstəliyin törənməsində yeganə səbəblərdəndir. Müalicə üçün 1, 5, 6, 30, 37, 61 sayılı şirələrdən içmək məsləhətdir.

Uremiya – Qanın tərkibinə sidiyin və digər parçalanma məhsullarının keçməsindən yaranır. Xəstəlik ağır gedişli xəstəlikdir. Müalicə zamanı 29, 30, 40, 59, 61 sayılı şirələr vacib sayılır.

Vena damarlarının genişlənməsi – Çox geniş yayılmış xəstəliklərdəndir. Xəstəlik çoxlu nişastalı, şəkərli yeməklərdən istifadə edənlərdə baş verir. Venaların divarlarına şlakların toplanmasından törənir. Müalicə üçün 2, 15, 30, 61, 62 sayılı şirələrdən istifadə olunsa, xeyri çox olar.

BRONXIAL ASTMA XƏSTƏLİYİ GLOBAL PROBLEMDİR

Bronxial astma-tənəffüs orqanlarının xroniki xəstəliyidir. Xəstəlik dövrü olaraq boğulma tutmaları ilə müşayiət olunur. Boğulma tutmalarının baş verməsinə səbəb kiçik ölçülü bronxlarda əmələ gələn spazmadır. Bu spazma selikli qışalardan ifraz olunan seliyn xaric olunmasına mane olur. Adətən boğulma tutmaları gecələr baş verir. Nəfəsalma çətinləşir. Tənəffüs zamanı müxtəlif səslər əmələ gəlir. Bu səslər fit səsi, vızıldaıcı olur, xəstələrin sifəti göyərir, boyun venaları şişir, boğulma tutmalarının sonunda bəlgəm ifraz olunur. Bu bəlgəm az miqdarda

kitrəyə bənzər olur.

Bir hissə acı yovşanı dörd hissə kəklikotu ilə qarışdır, qarışıqdan 1 xörək qaşığı götürüb 1 stəkan suda zəif odda 1-2 dəqiqə qaynadıb, yarım saat dəmləyib süzün. Sonra gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl 1/3 stəkan için. Kurs müalicəsi 30 gündür. 1 ay fasilə verib müalicəni yenə təkrar edin. Müalicəyə əks göstəriş qaraciyərin və böyrəyin ağır xəstəlikləridir.

1 kq limon, 1kq bal, 1 kq şəkər, 1 butulka araq. Limonuət məşinından keçirib, hamısını bir yerdə taxta qaşıqla qarışdırın, şəkər tam ərisin. Qarışığı 3 litirlik şüşə balona doldurub qaranlıq sərin yerdə saxlayın. Astma tutmaları başlayanda həmin qarışıqdan 1 qaşığı ağıza qoyub əriyəncə qədər hissə-hissə udmaq lazımdır. Boğulma tutmaları və öskürək tamamilə yox olacaq. Təcrübədən keçirilib.

BRONXIAL ASTMALI XƏSTƏLƏR ÜÇÜN DƏLİBƏNG

Bitkinin gövdəsindən 1 sm kəsib 1 litr qaynar suda, axşamdan-səhərə qədər dəmləyin. Səhərdən-axşama qədər həmin dəmləməni için, kursu 10 gün təkrar etmək lazımdır, 10 gün fasilə verib, yenə kursu təkrar edin. Cəmi 3 kurs lazımdır. Boğulma tutmaları ləğv olacaq. Doza məsələsinə ciddi riayət etmək lazımdır. Çünki bu bitki çox zəhərlidir. Təcrübədən keçirilib.

BRONXIAL ASTMA ZAMANI DAXİLƏ QƏBUL ETMƏK ÜÇÜN XALQ TƏBABƏTİ DƏRMANLARI

1. 1 çay qaşığı yovşan toxumunu 1 stəkan qaynar suda 3-4 saat dəmləyib 1/3 stəkan 3 dəfə qəbul etməli.

2. 2 xörək qaşığı xırdalanmış turpu 1 stəkan qaynar suda 15 dəqiqə dəmləyib süzün. Gündə 4 dəfə 1/4 stəkan içməli və ya axşam 1 stəkan içib yatmalı.

3. 3 xörək qaşığı yemişan meyvələrini 3 stəkan qaynar suya töküüb dəmləməli gündə 3 dəfə, hər dəfə 1 stəkan içməli.

4. 5 iri diş sarımsağı özib 100 q təzə kərə yağa qatıb, zövqünüzə görə duzlamalı, çörəyin üstünə yaxıb və ya xörəyə atıb yeməli.

5. 2 xörək qaşığı doğranmış qaraqınıq bitkisini 2 stəkan qaynar suda ağzı örtülü qabda 15 dəqiqə dəmləyib, 3 dəfəyə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl qəbul etməli. Həmilə qadınlara bu dəmləməni içmək olmaz.

6. 2 xörək qaşığı çiyələk yarpağını 2 stəkan qaynar suda ağzı bağlı qabda 15 dəqiqə dəmləyib, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl 3 dəfəyə içmək lazımdır.

7. 1 dolu çay qaşığı gicitkən yarpağını 1 stəkan qaynar suda 15-20 dəqiqə dəmləyib, 3 dəfəyə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl içmək lazımdır.

8. 1 xörək qaşığı bağayarpağını 1 stəkan qaynar suda 15 dəqiqə dəmləyib, yeməkdən əvvəl 1 xörək qaşığı gündə 4 dəfə için.

9. 4 çay qaşığı dəvədanı yarpağını 1 stəkan qaynar suda 30 dəqiqə dəmləyib, 1/4 stəkan gündə 4 dəfə için.

10. 25 q Ladan otu, 15 q gicitkən yarpağını 1 litr suda 8 saat dəmləyib süzün. 4 dəfə, 1/4 stəkan yeməkdən sonra qəbul edin. Uşaqlar 1 xörək qaşığı gündə 3 dəfə içməlidirlər.

11. Dəvədanı, bağayarpağı, şam tumurcuğu qarışıqından 4 çay qaşığı götürülür, soyuq suda 2 saat dəmlənir, sonra ağzı bağlı qabda zəif odda 5 dəqiqə qaynadılır, süzülür. 1 xörək qaşığı gündə 3 dəfə içilir.

12. Cırə toxumu, kəklikotu, rəzyana toxumu, kətan toxumunu eyni miqdarda qarışdırıb, qarışıqdan 4 çay qaşığı götürüb 1 stəkan suda 2 saat dəmləyib, zəif odda 5 dəqiqə qaynadıb gündə 3 dəfə 1/3 stəkan için.

13. Dəvədanı yarpağı 4 hissə, bağayarpağı 3 hissə, bənövşə 3 hissə, qara qarağat yarpağı 3 hissə, biyan kökü 1 hissə, zirə 1 hissə qarışdırılır, qarışıqdan 2-3 xörək qaşığı götürüb, 1 stəkan qaynar suda qaynayana qədər dəmləyin, odun üstündən götürüb 2 saat əlavə dəmləyin, gündə 3-4 dəfə 1/2 stəkan için.

14. Kəklikotu, şam tumurcuğu, cırə, rəzyana toxumu eyni nisbətdə qarışdırın, qarışıqdan 1 xörək qaşığı götürüb, 1 stəkan qaynar suda su hamamında 15 dəqiqə dəmləyin, soyudun,

süzün. 1/3-1/4 stəkan, gündə 3-4 dəfə için.

15. 250 q aloe, 0,5 litr kaqor çaxırı, 350 q təbii bal, şüşə qabda qarışdırılır, 9 gün qaranlıq, sərin yerdə saxlanılır. 1 xörək qaşığı və ya 1 çay qaşığı gündə 3 dəfə daxilə qəbul edin. **Hamiləlik zamanı və uşaqlıq qanaxmalarında aloe qəbul edilməməlidir.**

16. Biyan kökü 30 q, şam iynələri-30 q, dəvədabanı 30 q, şüyüd toxumu 15 q, gülxətmi kökü-15 q, Ladan otu-15 q, yatıqqanqal 15 q yığıntını hazırlayıb 2 xörək qaşığı qarışığı 2 stəkan qaynar suda 15 dəqiqə dəmləyib, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl 3 dəfəyə qəbul edin.

17. Razyana toxumu, cirə, biyan kökü, kəklikotu, şam ağacının iynələri eyni miqdarda qarışdırın, qarışıqdan 2 xörək qaşığı götürüb, 200 ml qaynar suda, su hamamında 15 dəqiqə dəmləyin, 45 dəqiqə soyudun, süzün və üzərinə 200 ml olana qədər su əlavə edin, 1/3-1/4 stəkan 3-4 dəfə daxilə qəbul edin.

18. Kəklikotu, dəvəbadanı, bənövşə, andız kökü, cirə eyni nisbətdə qarışdırın, qarışıqdan 1 xörək qaşığı götürüb 1 stəkan qaynar suda 30 dəqiqə dəmləyin, 1/3 stəkan gündə 3 dəfə, yeməkdən sonra daxilə qəbul edin.

19. 4 q mumianı 400 ml suda həll edib, gündə 3 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı içmək məsləhətdir. Bu məhlulə zövqünüze uyğun olaraq bal qatmaq olar. 2 həftə içib 10 gün fasilə vermək lazımdır, məhlul acqarına içilməlidir. Süd məhsulları rasiondan çıxarılmalıdır.

BRONXİT VƏ PLEVRİT (Sətelcəm)

1. Dəvədabanı yarpağından – 5 q, qara gəndalaşın gülündən – 5 q və quşqonmaz otundan – 5 q götürüb qarışdırın. 1 stəkan qaynar suda dəmə qoyun. Ağzını bağlayın və 1 saat gözləyin. Sonra süzün.

Sətelcəmi, bronxiti və plevriti olan xəstələr çay kimi gündə üç dəfə içə bilirlər. Xeyirlidir.

2. Küknar qozası – 1 pay, bağayarpağı – 1 pay və dəvədabanı yarpağından – 1 pay götürüb qarışdırın. Kütlənin 4 çay qaşığını

bir stəkan soyuq suya töküüb 2 saat saxlayın. Sonra 5 dəqiqə qaynadıb süzün.

Həmin dozanı gün ərzində üç dəfəyə qəbul edin.

Bronxial təngnəfəslik, göyöskürək və bronxoektaziya xəstəliklərində xeyirlidir.

3. Dəvədabanı yarpağı – 2 pay, qaraqınıq (otu) – 1 pay çobanyastığını – 2 pay, 0,5 litr qaynar suda bişirin. Ağzını bağlayıb 5-6 saat saxlayın. Süzün, gündə 3 dəfə yeməkdən qabaq, isti-isti yarım stəkan için. Bronxiti xəstələr üçün xeyirlidir.

4. Dəvədabanı yarpağı – 2 hissə, qovaq yarpağı – 1 hissə, çobanyastığı – 2 hissə, qaraqınıq (otu) – 1 hissə götürün. Onları xırdalayıb qarışdırın. Alınan kütlədən 2 xörək qaşığı yarım litr qaynar suya salın. 10 dəqiqə qaynadın. 30 dəqiqə soyuduqdan sonra süzün. Gündə yeməkdən sonra 3 dəfə 2-3 xörək qaşığı qəbul edin.

Xroniki bronxit zamanı xeyirdir.

5. Cır moruq (otu) – 40 q, çobanyastığı – 200 q, ağcaqayın tumurcuğu 60 q və ladan yarpağı 200 q götürün.

Hamısını doğrayıb qarışdırın. 2 xörək qaşığı kütləni yarım litr qaynar suya tökün, ağzını bağlayın, 5 saat saxladıqdan sonra süzün. İsti-isti gündə 3 dəfə, yeməkdən qabaq yarım stəkan için.

Bronxial təngnəfəslikdə bu məlhəm tətbiq olunur.

6. Balzam. Tərkibi: 250 q əzvey, 0,5 litr Kaqor şərabı, 350 q bal.

Hazırlıq dövründə əzvey (aloe) kolunu iki həftə suvarmayın. Sonra yarpağını kəsib götürün. Xırda-xırda doğrayıb şüşə bankaya salın. Kaqor şərabını və balı üstünə tökün. Yaxşı-yaxşı qarışdırın, 9-14 gün sərin yerdə saxlayın. Süzün və sıxın.

Birinci iki gün xörək qaşığı ilə gündə 3 dəfə, sonrakı günlərdə çay qaşığı ilə gündə 3 dəfə qəbul edin.

7. Kəskin bronxiddə əzvey şirəsinə digər komponentlərlə qarışdırıb qəbul etmək yaxşı xeyir verir.

Əzvey şirəsi – 15 q, donuzun və ya qazın əridilmiş piyi – 100 q, şit kərə yağı – 100 q, təmiz arı balı – 100 q, kakao (dad üçündür, vacib deyil) – 50 q.

Məlhəmi 1 stəkan qaynar süddə, 2 dəfə, xörək qaşığı ilə için.

Hamilə qadınlar, babasili, böyrək və sidik yolu xəstəliyi

olanlar həmin məcunu qəbul etməməlidirlər.

8. Uca andız kökünün cövhəri bronxit, öskürək baş gicənlənməsi, baş ağrısı, mədə-bağırsaq yollarının, iltihabı, qaraciyər, babasil xəstəlikləri olanlar üçün xeyirlidir.

Xırda-xırda doğranmış andız kökünün bir çay qaşığı 200 q soyudulmuş suya töküb, 10 saat gözləyin, sonra süzün. Gündə 4 dəfə yeməkdən yarım saat əvvəl dördə bir stəkan için.

Tamını yaxşılaşdırmaq məqsədilə bal əlavə etmək olar.

9. Gicitkən güllərindən çay kimi dəmləyib içmək nəfəs orqanlarının xəstəliyi zamanı xeyirlidir.

10. Xırdalanmış soğan – 500 q, qənd – 400 q, bal – 50 q, su – 1 litr.

Qarışdırın, vam odda 3 saat bişirin. Soyudun, süzün və butulkaya tökün. Xörək qaşığı ilə gündə 5-6 dəfə için. Məlhəmi ağzı bağlı, sörin və qaranlıq yerdə saxlayın. Bronxit, öskürək, göyöskürək xəstəliklərinin müalicəsi zamanı qəbul edilir.

11. Ulularımız deyirlər ki:

– Kərə yağını bal ilə yeməklə ağ ciyər pərdəsinin iltihabını sağaltmaq olar;

– Bir az paxla ununu badam yağına qarışdırıb qəbul etmək də plevritdə xeyirlidir;

– Hər kəs mərsin budağını həlqə cəyləyib çeçələ barmağına bağlasa, ağciyər pərdəsinin iltihabını dəf edər.

12. Turpun təzə şirəsini içmək bronxit, öskürək, qaraciyər, ateroskleroz xəstəliklərinə xeyirlidir. Gündə xörək qaşığı ilə üç dəfə için. Sidik yolundan daşı qovmağa da kömək edir.

13. Qaynadılmış 2 litr suya 500 q kəpək tökün. Təzədən qaynadın. On dəqiqə bişirin, yanıq qəndlə şirinləşdirin.

Bronxit zamanı həmin həlimi çayla, qəhvə ilə isti-isti, ağzı yana-yana içmək məsləhətdir.

14. Dəvədabanı (yarpağı, gülü) – bir xörək qaşığı, çoban-yastığı gülü – 1 xörək qaşığı, balıca – 2 xörək qaşığı, qaraqınıq (otu) – 1 çay qaşığı.

Hamısını doğrayıb qarışdırın. Kütlənin 2 xörək qaşığını 300 q qaynar suya tökün, ağzını çini boşqabla bağlayın, cövhər alınca – yarım saat üstü örtülü saxlayın. Süzgəcdən keçirin. İsti-isti bir stəkan için.

Sutka ərzində azı beş pay (yeməkdən qabaq) və gecə balla qəbul edilməlidir. Xroniki bronxitin dərmanıdır.

15. Qara turpu sürtgəcdən keçirin və tənziqlə sıxıb şirəsini çıxarın, həmin şirənin 100 qramını 400 q duru bala qatıb yeməkdən əvvəl 2 xörək qaşığı qəbul edin.

Xroniki bronxitin dərmanıdır.

16. Nişasta qatılmış qaynar südü xəstənin ağzını yandırayandıra içməsi də boğaz ağrıları, öskürək, tənqəfəslik və bronxit zamanı xeyirlidir.

Bir stəkan qaynar südə bir xörək qaşığı nişasta götürün.

17. İsti vanna, buxar qəbul etmək, ayaqları isti suya qoymaq, məqsədyönlü tərləmək, banka düzdürmək, keçi piyi ilə masaj, günəbaxan yağı ilə islatma və s. belə xəstələrin halını yüngülləşdirir.

18. Soyuqdəymədən, xüsusən hava axınından (skvaznyak) daim qorunmaq lazımdır.

19. Yuyulmuş yulafdan qabıqlı-qabıqlı bir stəkan götürün və 1 litr südə tökün, vam odda bir saat qaynadıb bişirin. Süzün. İsti-isti, yağla və balla için. Gecələr qəbul etmək xüsusilə xeyirlidir.

Yulaf məlhəmini ağır sətəlcəm zamanı zəif düşmüş xəstələrə verirlər.

BUNLARI BİLMƏK MARAQLIDIR!

Termosdan gələn pis qoxunu yox etmək üçün ora 2 qaşığı düyü töküb, isti su ilə doldurun. Ağzını bağlayıb bir neçə dəfə çalxalayın. Sonra termos su ilə yaxşıca yuyun, ağzını açıq qoyun ki, pis qoxu çəkilsin.

Termosdan gələn pis qoxunu yox etmək üçün onu sirkə qatılmış su ilə yaxşıca yaxalayın.

Qozu qabıqdan asan çıxarmaq üçün, onu bir neçə dəqiqə isti sobada saxlamaq lazımdır!

Soğanı soyduqda ondan gələn iyi və gözyaşardıcı təsiri yox etmək üçün onu axar su altında soymaq lazımdır!

Əllərdən sarımsaq iyini aparmaq üçün kofe qarışdırılmış su

ilə yumaq lazımdır!

Əllərdən soğan, sarımsaq iyisini arapmaq üçün əlləri nəm duz ilə yaxşıca silin, sonra isti su ilə yuyun!

Bıçaqdan soğan iyi gəlməsin deyə, onu duz ilə sürtün!

Ağızdan sarımsaq iyi gəlməsin deyə cəfəri kökü çeynəmək lazımdır. Soğan iyini rədd etmək üçün bir stəkan süd içmək lazımdır!

Köhnə çayın üzərinə su əlavə edib üzü yuduqda onun parlaqlığı artır, dəriyə tonuslandırıcı təsir göstərir.

İsti çayın xəkəsi yorğunluğu götürür, gözdə olan iltihabı prosesi aradan qaldırır, göz qapaqlarını tonuslandırır, gözün ətrafında olan qırıqları aradan qaldırır.

Su kranından götürülmüş suda bir sıra zərərli maddələr olur. Suyu təmizləmək üçün onu qaynatmaq, soyutmaq lazımdır. Sonra onu çöküntüdən ayıraraq, içinə gümüş materialdan olan əşya salmaq lazımdır. Gümüş əşya onun içərisində olan mikroblara öldürücü təsir göstərir.

Suyu çirkəbdən təmizləmək üçün onu məişət süzgeçlərindən süzmək lazımdır. Bunun üçün "Bulaq-1" "Bulaq-2" "Aqvafor" "Azaliya", "Biofiltr", "Bios", "Zoluşka", "Romaşka", "Rosa" və sair su süzgeçlərindən istifadə olunur.

Çay qaşığının tutumu 5 ml, desert qaşığı 10 ml, xörək qaşığının tutumu isə 30 ml-dir.

1 ml su məhlulunda – 20 damcı,

1 ml yağ məhlulunda – 30 damcı,

1 ml spirt məhlulunda – 50 damcı vardır.

Meyvəni cilalanmış bıçaqla, plastik kütlədən hazırlanmış lövhənin üzərində doğramaq lazımdır.

İstikacda su tez soyumasın deyə həmin suya 1 çay qaşığı xörək duzu qatın!

Ərzaq məhsullarının tərkibində olan vitaminləri qoruyub saxlamaq üçün, onun tərkibində olan "S" vitamininin itməməsi üçün ərzaq emallı, nikelli, paslanmayan qablarda, ağzı bağlı halda bişirilməlidir. Bişirilmiş ərzaqı çox saxlamaq, onu təkrar qızdırıb istifadə etmək məsləhət görülmür!

Meyvə-tərəvəzi günün altında saxlamaq olmaz! Bu zaman onların tərkibində olan vitaminlər parçalanır.

Tərəvəzi bişirərkən onu iri doğrayın, az bişirin, və təkrar bişirməyə yol verməyin!

Qatı bişirilmiş (şorbalarda) borşda vitamin "S", xərəklərin tərkibində olan kartofun və yarmaların kraxmal tərkibindən qorunur və parçalanmır.

Hazır şorbaları ağzı bağlı qablarda saxlamaq olmaz!

Alüminum qazanda bişirilmiş xörəyi emallı və ya şüşə qaba boşaldın!

Buxarda bişirilmiş tərəvəzdə, vitaminlər suda bişirilmiş tərəvəzdən qat-qat artıq olur!

Duzlu suda bişirilmiş tərəvəz tərkibində olan vitaminlərin 70%-ni itirir. Ona görə də duzu xörək bişəndən sonra atmaq lazımdır!

Bal +50°-dən yuxarı temperaturda öz müalicəvi əhəmiyyətini itirir. Ona görə də onu isti çayın içərisinə tökmək, xarlanmış balı isitmək yolu ilə durulaşdırmaq olmaz!

BURUNDAN QAN AXANDA

1. Bir stəkan soyuq suya limonun yarısının şirəsini və ya bir çay qaşığı sirkə, yaxud 1/3 çay qaşığı zəy məhlulu tökün. Hazır məhlulu burnunuza çəkin, burnunuzun deşiklərini barmaqlarınızla qapayıb 3-5 dəqiqə saxlayın. Sakitcə oturun və ya ayaq üstə dayanın. Uzanmayın, alnınıza və burnunuzun üstünə yaş soyuq dəsmal və ya buz qoyun.

2. Burundan qanaxmanın qarşısını alan ən sadə vasitə: hərgah qan burunun sağ kanalından gəlirsə sağ qolunuzu başınızın üstündə yuxarıya qaldırın, sol əlinizlə qan axan dəliyi qapayın, qan o biri kanaldan gələrsə tərsinə eləyin.

3. Burundan qan axan şəxs hər iki əlini başı üstə qaldırır, ikinci adam isə onun burununun hər iki kanalını sıxır (3-5 dəqiqə). Qan tezliklə kəsilməlidir.

4. Boymadərənin təzə yarpaqlarını əzişdirin, yumşalsın, nəm olsun, sonra burunun içərisinə qoyun. Boymadərənin şirəsini də çıxarıb buruna damızdırmaq olar.

Hər iki halda xeyirlidir, lakin şirə daha tez təsir edir.

BÜTÜN NÖV DƏRİLƏR ÜÇÜN QIDALANDIRICI, AĞARDICI LOSYON

Yarım stəkan xamanı, 1 yumurta sarısını, 1½ stəkan xiyar şirəsi 1¼ stəkan araqla qarışdırın. Yatmazdan əvvəl pambığı həmin losyonla isladib üzünüzdə sürün. Qarışıqı soyuducuda 1 həftədən artıq saxlamaq olmaz.

CAVANLIQ SƏPGİLƏRİ VƏ SIZAQLAR

Resept №1. Kök şirəsi (10) x 30,0 q məsləhətdir.

Resept №55. Kök, kəhl, ispanaq (8; 5; 3) x 30,0 q

Resept №61. Kök, ispanaq (10; 6) x 30,0 q

Bu zaman cürbəcür kremlərdən əl çəkib, göstərilən şirələrdən içmək xeyirlidir.

CƏFƏRİ İLƏ OYNAQLARIN TƏMİZLƏNMƏSİ

1 xörək qaşığı cəfəri kökünü sürtgəcdən keçirib 0,5 litr isti südün içərisində termosda töküb axşamdan-səhərə qədər saxlayın. Səhər, qarışdırıb üç yerə bölüb gün ərzində üç dəfəyə yeyin. Kurs müalicəsi 10-12 gündür. Əgər cəfəri kökü yoxdursa, onda 1 çay qaşığı cəfəri toxumunu özib 0,5 litr isti südə töküb axşamdan-səhərə qədər termosda dəmləyin, səhər üç yerə bölüb gün ərzində için. Südü su ilə əvəz etmək olmaz.

Cəfəri təkcə oynaqları deyil, damarları, qaraciyəri də çox yaxşı təmizləyir. Başqa bir resept: Cəfərini kökləri ilə birlikdə dəmləmək lazımdır. Otunu doğrayın, köklərini sürtgəcdən keçirin. 1 stəkan bitkini 2 stəkan qaynar suya töküb dəmləyin, beləliklə 10 gün içib, 2 gün fasilə verməli, yenə 10 gün dəmləməni hazırlayıb içmək lazımdır.

CƏFƏRİ ŞİRƏSİ

Tərkibində A provitamini, S vitamini, efir yağları və başqa maddələr var. Sidikqovucu və qıcolmaya qarşı təsirli vasitədir. Lakin yadınızda saxlayın ki, təmiz halda 30-60 qramdan artıq məsləhət deyil. Ona görə də cəfəri şirəsini başqa şirələrə qatıb içirlər. Məsələn: Kök, kəhl, ispanaq, kərəviz şirələri ilə qarışdırıb istifadə etmək olar.

Cəfəri şirəsi qan təzyiqini aşağı salır, böyrəkləri, sidik kisəsini təmizləyir. Onun tərkibində olan apiin adlı maddə mərkəzi sinir sistemini sakitləşdirir. Cəfəri şirəsi sidik qovucudur, duzları bədəndən çıxarır. Sidik kisəsində daş və müxtəlif xəstəliklər olduqda müalicə edir, böyrək və sidik kisəsində olan sancıları sakitləşdirir. O, damar və kapilyarları möhkəmləndir, bədəndə apiin mübadiləsinə tənzimləyir, qalxanvarı və böyrəküstü vəzilərin normal funksiyasını təmin edir.

Əlverişli xətəliyinə qarşı, göz xəstəliklərinə qarşı faydalıdır. Onu kök, kası və kərəviz şirələri ilə qatıb içirlər. Çuğundur, kök və xiyar şirələri ilə qatıb qadınlarda aybaşı pozuntusunda istifadə edirlər. Şirə qadınlarda olan sancıları da aradan götürür.

CİNSİYYƏT ZƏİFLİYİ (impotensiya)

1. Apteklərdə **maral buynuzundan** alınmış cövhər satılır. Bu, cinsiyyət zəifliyini bərpa edən preparatdır.

2. **Zamanixa cövhərini** də səhər, axşam yeməkdən 30 dəqiqə qabaq, gündə 2 dəfə 30-40 damcı qəbul etmək əhəmiyyətlidir.

3. **Araliya (Mancuriya) cövhərini**, səhər və axşam yeməyindən 30 dəqiqə qabaq, gündə 2 dəfə 30-40 damcı qəbul edirlər. Zəifliyi aradan götürür.

4. **Çəhrayı radiola (qızıl kök) cövhərini**, səhər və axşam yeməyindən 30 dəqiqə qabaq, gündə 2 dəfə 30-40 damcı qəbul edirlər. Cinsiyyət zəifliyini götürür, əsəb sistemini sakitləşdirir.

5. **Pantokrin cövhəri** ümumi qüvvətləndirici effektdə malikdir.

6. **Eleuterekok cövhəri** kişilərin bütün orqanizmini möhkəmləndirir, çox əhəmiyyətlidir.

DİQQƏT!

Yuxarıda xatırlatdığımız dərmanları 2-3 həftə qəbul edəndən sonra müalicəyə 1 ay ara verin. Sonra kursu yenidən bir də təkrarlayın. Uzun müddətli dərman qəbuluna ehtiyac yoxdur. Qan təzyiqi yüksək olanda heç lazım da deyil.

7. Cazayır bənövşəsi cövhərini, gündə 2 dəfə 8 damcı yenidən təkrarlayırlar.

8. Ulu təbib M.Y.Şirvaninin yazdığına görə: a) Bir az kökü odda bişirib yemək cinsi qüvvəni olduqca möhkəmləndirir. b) Noxud suyu və soğan ilə bişirilmiş qoyun əti, ərİştə şorbası, paxla, yağlı toyuq əti, sərçə və ılıq yumurta, kabab və tavada bişirilmiş yumurta cinsi qüvvəni bərpa edən vasitədir. v) Sarımsağı yağ ilə qaynadıb qurudaraq yemək də cinsi həvəsi artırır.

Ulularımız sarımsaq məcununu da sınaqdan keçirmişlər: Sarımsaq 60 dirhəm, yağ 120 dirhəm, bal 120 dirhəm. Yağı tiyançada üç hissəsi gedib biri qalınca qaynadırlar. Sonra sarımsağı qatıb qızarıncə qovururlar. Kəfi alınmış beçə balını da yaxşı bişirib sarımsağın üstünə töküb qarışdırırlar. Bundan gündə 2 xörək qaşığı içənin cinsi qüvvəsi xeyli artır.

10. Qüvvət halvası da lazımdır. Bunu qoz, fındıq, püstə və beçə balından hazırlayırlar.

CÜZAM VƏ CÜNUN XƏSTƏLİKLƏRİNİN ƏLACI

İmam Sadiq (ə) buyurub ki, buynuz meyvəli sənəməki cüzam və cünun xəstəlikləri üçün faydalıdır.

Peyğəmbər (s) buyurub:

– Qadın aybaşı olan zaman yaxınlıq etdikdə, ondan doğulan uşaq cüzam xəstəliyinə mübtəla olarsa, özündən başqa heç kəsi təqsirli bilməsin.

– Başı gülxətmi ilə yumaq cüzam və cünun xəstəliyindən qorunmaq deməkdir.

– Günün əvvəlindən özünü ətirləndirən şəxsin axşama qədər

ağlı zail olmaz və mübtəla olmaz.

Bir şəxs İmam Rzadan (ə) soruşub: "Bədəndə olan ağ ləkələrin dərmanı nədir?" Həzrət buyurub: "Bir budaq xurmanı yarpağı ilə birlikdə öz və onun suyunu çəkdikdən sonra səhərlər iç və o ləkələrin üstünə çək".

Peybəmbər (s) buyurub ki, qadın bətninə baxmaq korluğa səbəb olur və yaxınlıq edən zaman söhbət etmək uşağın lal olmasına səbəb olur və qadın aybaşı olan vaxt yaxınlıq etmək haramdır. Əgər bir şəxs yaxınlıq edərsə, uşaq dəli və yaxud cüzam xəstəliyinə mübtəla olar. Cüzam xəstəliyinə tutulmuş şəxs ilə söhbət etmək məkrühdür. Cüzama tutulmuş şəxsdən, şirdən çəkdiyiniz kimi çəkinin. Qadın qüsullu olan zaman onunla yaxınlıq etmək məkrühdür. Bu halda doğulan uşaq dəli ola bilər.

İmam Sadiq (ə) buyurur ki, reyhan və nar çubuğu ilə dişin dibini təmizləməyin. Ona görə ki, cüzamı kökündən hərəkətləndirir.

Peyğəmbər nar, adi mərsin və ney çubuğu ilə dişin dibini təmizləməkdən nəhy etmişdir. Ona görə ki, cüzama səbəb olur.

İmam Rza (ə) buyurub:

– Süd və üzüm şərabını yaxınlıq zamanı içmək yel və cüzam xəstəliyinə səbəb olur.

– Çox yumurta yemək kəkmənə və üzdə olan ləkələrə səbəb olur.

– Həddən artıq şor şey yemək. Məsələn: Qan verəndən sonra şor ət və şor balıq yeyilərsə, cüzama və bədəndə olan ağ ləkələrə səbəb olar.

– Cinsi yaxınlıqdan sonra fasiləsiz yaxınlıq etmək uşağın dəli olmasına səbəb olur.

Həzrət Əli (ə) buyurub:

– Heç vaxt hamamda kürəyi üstə uzanmayın, ona görə ki, böyrəklərin piyini əridir.

– Ayaqlarınıza gil çəkməyin, ona görə ki, cüzama səbəb olur.

Peyğəmbər (s) buyurur:

– Beş şey cüzama səbəb olur:

1. Nurəni cümə və cümə axşamı günü istifadə etmək.

2. Günəş vasitəsi ilə qızdırılmış suda qüsul və ya dəstəmaz almaq.

3. Cənabət halında bir şey yemək (əgər dəstəmazlı olsa, eybi

yoxdur).

4. Aybaşı halında öz yoldaşı ilə yaxınlıq etmək.

5. Toxluq və iştahsızlıq halında bir şey yemək.

Peyğəmbər (s) buyurub: "Başdan qan aldırmaqla cünun, cüzam xəstəliklərindən və diş ağrılarından amanda olmaq olar".

Peyğəmbər (s) buyurub:

– Əxlaqsız və dəli qadınları öz övladlarınız üçün dayə etməyin. Ona görə ki, süd əsərini edir və uşaq onlara oxşayır.

– Xürfə ağı artırır, onu yemək lazımdır.

– Çuğundur cüzamı kökündən kəsir və ağ ciyər pərdəsinin xəstəliyi (plevrit) üçün çuğundur çox faydalıdır.

– Şəlgəm yemək cüzamı kökündən kəsir.

İmam Kazım (ə) buyurur: "İnək ətindən bozbaşı yumşaq un ilə yemək cüzamı sağaldır".

Bir şəxs Peyğəmbər (s)-ın xidmətinə yetişib ərz edir: "Ya Rəsulallah! Mənim kənizim yuxuda qorxur və qışqırır. Əzaları sütləşir. Mülalicəsi nədir?"

Peyğəmbər (s) buyurur ki, ondan qan aldır, ağ qarğanın suyunu bal ilə qaynadıb üç gün ona içirt.

Peyğəmbər buyurub ki, üç şeydən uzaq olun ki, dəliliyə düşər olmayasınız.

1. Qəbiristanlıqda bayıra çıxma (tualet etmə).

2. Bir tay ayaqqabı ilə gözməyin.

3. Tək yatmayın.

– Halal dəvənin südü tənəffüsəliyi yox edir.

İmam Sadiq (ə) buyurur ki, milçəklər olmasaydı, cüzam xəstəliyi sürətlə çoxalardı.

ÇATLAMIŞ, CODLAŞMIŞ DƏRİ ÜÇÜN QIŞ MASKASI

3 xörək qaşığı qatı kefir, 2 xörək qaşığı gülümbahar (kalendula) dəmləməsi (1 xörək qaşığı qülləri 1/2 stəkan qaynar suda 30 dəqiqə dəmləyib süzün). Maskanı əvvəlcədən uşaq sabunu ilə yuyulmuş üzə çəkib, 25 dəqiqədən sonra üzü isti su ilə yumaq lazımdır. Dəsmalla qurulayıb, üzə qidalandırıcı krem sürmək lazımdır.

ÇAY №1 İSVEÇRƏ TƏBİİ EKSTRAKTI

Eleksir əhval ruhiyyəni yaxşılaşdırır, həyat tonusunu artırır, qəbizlikdə, həzm pozğunluğunda, mədə qıcıqlanmasında, qaraciyər, mədə çatışmazlığında, iştahsızlıqda, zəiflikdə istifadə olunur.

Qəbul qaydası

Konkret doza təyin etmək düzgün olmaz. Hər bir adama fərdi (individual) doza təyin olunmalıdır. Eleksiri 1 çay qaşığı gündə 1-2 dəfədən tutmuş 1 xörək qaşığı, gündə 1-2 dəfəyədək qəbul etmək olar. Eleksir zəif işlədici təsir göstərir.

Ayrı-ayrı xəstəliklərdə qəbul qaydası:

– Xroniki qəbizlik, bağırsaqların atoniyasında 1-2 xörək qaşığı axşam.

– Babasildə 1 dolu xörək qaşığı.

– Başa qan toplananda, alın nahiyyəsində təzyiq artanda, miqrendə axşam yatmadan əvvəl 1 dolu xörək qaşığı.

– İştahsızlıqda, ümumi zəiflikdə, arıqlamada, günorta və axşam yeməkdən 10-15 dəqiqə əvvəl, 1 çay və yaxud 1 dolu xörək qaşığı qəbul edin.

– Ödəmlərdə sidik kisəsinin atoniyasında, tez-tez az miqdarda sidiyə gedəndə, sidik yandıranda, səhər, axşam 1 dolu xörək qaşığı için.

– Oturaq sinir ağrılarında axşam 1 dolu xörək qaşığı yatmadan əvvəl içib yatın. Eleksir xroniki xəstəliklərdə daha yaxşı köməklik göstərir.

DİQQƏT!

Təyin olunmuş dozanı 1 stəkan su ilə qatıb daxilə qəbul edin.

İşlədilməsinə əks göstəriş:

Bağırsaq keçməzliyində, süd verən analara, qaraciyərin funksiyasının ağır pozğunluqlarında, öd yollarının tıxanmasında, empiemasında (öd kisəsinin irinləməsində) istifadə etməyin.

DİQQƏT!

Hamiləliyin II yarısında işlətmək olmaz. Ürək qlükozidləri ilə birlikdə işlətməyin. Saxlama qaydalarına əməl edin, uşaqlardan qoruyun.

ÇAY № 2

ORQANİZMİ ŞLAKLARDAN, TOKSİKİ-ZƏHƏRLİ MADDƏLƏRDƏN TƏMİZLƏYƏN İŞLƏDİCİ ÇAY

Qəbizlik: Bunun səbəbi qara ciyər çatışmazlığı, bağırsaqların hərəkətlərinin zəifliyi, endokrin vəzilərin fəaliyyətinin çatışmazlığı ola bilər.

Çoxlu ət yemək, tərəvəzləri az işlətmək qəbizlik yaradır. Bunun nəticəsində baş ağrıları, miqren, iştahsızlıq, yorğunluq, ağızdan iy gəlməsi, köpmə, babasil və piylənmə baş verir. Ekzema və məxmərək qəbizlikdən törənə bilər.

Qəbul qaydası:

1 xörək qaşığı çayı 1 stəkan qaynar suda 15-20 dəqiqə dəmləyin və süzüb gündə 1-2 stəkan içmək lazımdır. Axşam yeməkdən sonra, səhər ac qarına içiməlidir, şəkər əlavə etmək olmaz. Tam kurs üçün 6-10 bağlam bitkinin çayı görəkdir.

Praktiki məsləhət:

Gəzinti və fiziki hərəkətlər qəbizliyi aradan qaldırır. Çalışın hər gün eyni saatlarda bağırsaqları boşaldın, hər gün qarın nahiyəsini 1– dəfə masaj etmək lazımdır.

Məsələhət görülmən ərzaqlar:

Tərəvəz şorbaları, çovdar sıyığı, bal, suxarı, makaron məmulatı, turp, kök, turş kələm, ispanaq, gavalı, meyvələr, (üzüm, alma, qoz, əncir, badam), pivə, ağ çaxır, üzüm şirəsi, mineral su xeyirlidir.

Məsələhət görülməyən ərzaqlar:

Süd məhsulları (yoqurt), yumurta, yağlı pendir, ağ çörək, kartof, lobya, mərci, noxud, kələm, şokolad, kakao, tünd çay, qır-

mızı çaxır ziyandır.

Dəridə xəstəlik baş verərsə: Çobanyastığı dəmləməsi ilə vanna etmək lazımdır. Adi sabunundan istifadə etməyin, Ph-7 və ondan aşağı olan sabunlardan istifadə edin.

ÇAY № 3

ORQANİZMİ XƏSTƏLİKDƏN QORUYAN SAĞLAMLAŞDIRICI ÇAY

Çay həzmi yaxşılaşdırır, oynaqalarda olan ağrıları götürür. Qara ciyər və öd kisəsinin fəaliyyətini yaxşılaşdırır, orqanizmi cavanlaşdırır, zəhərli maddələri, şlakları bədənədən çıxarır.

DİQQƏT!

Ürək qlükozidləri qəbul edən zaman bu çaydan içmək olmaz!

Qəbul qaydası:

1-2 xörək qaşığı çayı 1-2 stəkan qaynar suda 15-20 dəqiqə dəmləyin, gündə 1-2 stəkan yemək arası, qəbizlik olarsa 1 stəkan səhər ac qarına, axşam yatmadan əvvəl içmək lazımdır. Tam kurs müalicə üçün 6-10 bağlam bitki çayından için.

Qidalanma rejimi:

Duzsuz, təbii qidalarla qidalanmaq lazımdır. Çay, meyvə, tərəvəz xeyirlidir. Sala, piy ziyanlıdır. Spirtli içkilər, kofe olmaz. Bitki yağları, kartof, xiyar, xeyrlidir. Mütəmadi balıq yağı, A vitamini qəbul etmək lazımdır. Ət xörəklərini az işlədin. Bədənə birbaşa təmasda olan yun paltar geyinmək olmaz. İtburnu, günəbaxan, zeytun yağlarından istifadə etmək lazımdır.

DİQQƏT!

Bitkini uşaqların əli çatmayan yerdə saxlayın!

Sağlamlığınızı sağlamaşdırıcı çay içməklə qoruyun.

ÇAY N: 4

MƏDƏ VƏ BAĞIRSAQLARDA HƏZMİ

YAXŞILAŞDIRAN ÇAY

Mədənin hərəkət və sekret ifraz etmə funksiyası pozulduqda, qida mədədə çox qalır, həzm prosesi pozulur, spazmlar, sancılar törənir, yeməkdən sonra mədə nahiyyəsində ağırlıq, yorğunluq yaranır. 4 sayılı çay bu narahatlıqları aradan qaldırır, mədə və bağırsaqlarda həzm yaxşılaşır, iştaha artır, turşuluq azalır, mədə – bağırsaq, öd yollarında qıcıqlanma halları aradan qalxır.

Qəbul qaydası:

1 xörək qaşığı çayı 1 stəkan qaynar suda 15-20– dəqiqə dəmləyin, süzüb şəkər əlavə etmədən için. Gündə 2-3 stəkan yeməkdən sonra günorta və axşam içmək məsləhətdir.

Praktik məsləhət:

Yeməyi tələsmədən, həmişə eyni vaxtda yemək lazımdır. Yemək arası su içməyin, bağırsaqların normal işlənməsinə fikir verin. Südlə ot xörəklərini bir yerdə yeməyin. İdmanla, fiziki işlə, tənəffüs gimnastikası ilə məşğul olun. Yeməkdən sonra mədə nahiyyəsinə islatma və quru isti qoymaq həzmi yaxşılaşdırır.

Çox yeməkdən, spirtli içkilərdən əsəb gərginliklərindən, yorğunluqdan qorunun.

Məsləhət görülməyən yeməklər:

Çox qızardılmamış ot xörəkləri sousu ilə bərabər, yağsız balıq və şorbalar, yumurta sarısı, suda bişmiş kartof və püresi, tərəvəz şorbaları, lapşa, düyü, qerkules, xuxarı, kakao, tərəvəz salatları, alma, bal, qazsız, mineral sular xeyirlidir.

Məsləhət görülməyən yeməklər:

Piyli xörəklər, konservləşdirilmiş duzlu ot, yağlı balıq (lasos, karp, sardina, seld), molyuska, qızardılmış yeməklər, pendir, bərk bişmiş yumurta, təzə süd, turş meyvə, tərəvəzlər, pirojnalər, şokolad, tomat, kofe, tünd çay, şərablar, tünd pivə, şampan, qazlı içkilər, duzlu və çox şirin yeməklər ziyanlıdır.

Tam kurs müalicə üçün 6-10 bağlam bitki çayından için. İştahsızlıqda günorta və axşam yeməkdən əvvəl çayı için.

Pəhriz saxlayın. Sağlam olmaq istəyirsinizsə, acmamış yemək yemə, doymamış süfrədən əl çək, qidanı yaxşı çeynə, ifrazat orqanlarının normal işləməsinə fikir ver.

Özünü 4 sayılı çay içməklə qoruyun.

ÇAY N: 5

QARACİYƏR VƏ ÖD YOLLARININ

XƏSTƏLİKLƏRİ

Qəbul qaydası:

2 görək qaşığı çayı, 3 stəkan qaynar suda, saxsı çaynıqda 15-20 dəqiqə dəmləyib, gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl 1 stəkan (200 ml) içmək lazımdır. Tam kurs üçün 6-10 bağlam bitkinin çayı görəkdir. Çay orqanizmdən toksinləri və şlakları təmizləyir, müalicəni sonra 1 sayılı elektirli davam etdirmək lazımdır.

Qidalar süd məhsullarından, bitkilərdən ibarət olmalıdır.

Məsləhət görülməyən ərzaqlar:

Çox piyli, yağlı yeməklər, donuz ət, piyli souslar, hisə verilmiş, duzlu yeməklər, konservlər, yağlı balıqlar, iç yağları, mayonez, yumurta ağ, köp əmələ gətirən ərzaqlar, lobya, mərçi, kərəviz, cəfəri, təzə pendir, şokolad, əncir, soyuq içkilər, dondurma, spirtli içkilər, qazlı sular, likyor, kofe, xəmir xörəkləri, paxlava, tort, şəkərbura və s.

Çayı içərkən şəkər qatmaq olmaz.

ÇAY N: 6

BRONXIAL ASTMA, XRONİKİ VƏ KƏSKİN

BRONXİTLƏR, PNEVMANİYALAR ÜÇÜN ÇAY

Qəbul qaydası:

2 görək qaşığı bitkini 3 stəkan qaynar suda 15-20 dəqiqə dəmləyin, süzün. Zövqünüzə uyğun olaraq bal, qlükoza əlavə edib yemək arası gündə 3 dəfə ½ – 1 stəkan için. Tam kurs üçün

6-8 bağlam bitkinin çayı gərəkdir.

Praktiki məsləhət:

Otağın havası təmiz olmalıdır. Tənəffüs gimnastikası, isti vanna (35⁰-37⁰) xeyiridir. Soyuqlamadan qorunun. Çox yemək, qəbizlik olmaz. Siqaret qəti qadağandır.

Qidalanma rejimi:

Sizə ziyan verən şeyləri yeməyin. Astmalı xəstələrə süd içmək, xüsusilə isti süd ziyandır.

Məsələhət görülən ərzaqlar:

Kompotlar, marmalad, təzə meyvələr, salatlar, bal, qlükoza, pomidor, vitamin C, göy tərəvəzlər, qoz, badam, zeytun, əncir, yumurta sarısı, kərə yağı, makaron, ət və kartof (az miqdarda) xeyirlidir.

Məsələhət görülməyən ərzaqlar:

Donuz əti, qızardılmış kartof, təzə çörək, süd, qaz əmələ gətirən yeməklər (noxud, lobya, mərçi, kələm), spirtli içkilər, kofe, xərçəngkimilər, molyuska, yumurta ağı, mayonez ziyandır.

ÇAY № 7
ÜRƏYİ MÖHKƏMLƏNDİRƏN,
QİDALANMASINI YAXŞILAŞDIRAN ÇAY

"Ürəyi qorumaq, müalicə etdirməkdən asandır".

Qəbul qaydası:

2 xörək qaşığı bitkinin üzərinə 3 stəkan qaynar su töküb, saxsı dəm çaynikində 15-20 dəqiqə dəmləyin, süzüb gündə 2-3 dəfə yeməkdən sonra 1 stəkan için. Zövqünüzə uyğun olaraq bal, qlükoza əlavə edin. Normal kurs üçün 6-10 bağlam bitkinin çayı gərəkdir.

Praktiki məsləhət:

Yeməyi qurtaran kimi gəzmək olmaz! Hava, günəş vannası,

bədəni nəm dəsmalla silmək, massaj, soyuq halda islatmalar, tənəffüs gimnastikası, ürəyin işini azaldır, qaz mübadiləsi yaxşılaşır. Yatarkən başaltı bir az hündür olsun. Siqaret qəti qadağandır.

Qidalanma rejimi:

Az yemək, xüsusilə axşamlar. İçilən maye 1-1,5 litrdən çox olmaz. Duz və ət xörəkləri az olmalıdır. Ürək çatışmazlığı varsa, ağızı qarqara etmək məsləhətdir. Gün ərzində meyvə şirələrindən içmək lazımdır. Duru xörəklər (şorbalar) məsləhət görülmür.

Məsələhət görülən ərzaqlar:

Çiy halda bitkilər, meyvələr, salatlar, tərəvəzlər, kartof, qoz, yumurta (ilıq), kakao, suda bişmiş balıq, yağsız süd, turş süd məhsulları, təzə pendir, bal, qlükoza olar.

Məsələhət görülməyən ərzaqlar:

Xörək duzu, spirtli içkilər, təbii kofe, qızardılmış ət, piy, konservlər, bibər, xardal, sirkə, pendir, noxud, lobya, mərçi, ət ekstraktları, kələm, təzə çörək, tünd çay, şampan, karbohidratlı mineral sular olmaz

ÇAY № 8
QURD XƏSTƏLİYİNDƏ İÇİLƏN ÇAY

Xəstəlikdən tam qurtarmaq üçün bir neçə dəfə, 3-6 həftəlik fasilə ilə, müalicə lazımdır. Çayın dadı acıdır, bir az da işlədici təsiri var.

Qəbul qaydası:

Çay dəmdə nə qədər çox qalsa, onun işlədici təsiri bir o qədər çox olur. 1 xörək qaşığı bitkini 10-15 dəqiqə 1 stəkan qaynar suda dəmləyin, süzüb zövqünüzə uyğun olaraq şirinləşdirin. Əgər həkim təyinatı yoxdursa, onda 1 stəkan səhər ac qarına, 1 stəkan axşam yatmadan əvvəl içmək lazımdır. Məktəbyaşlı uşaqlarda müalicə yay istirahəti zamanı aparılmalıdır. Kurs müalicəsi 1-2 həftə davam olunmalıdır.

Praktiki məsləhət:

Təmizliyə riayət edin, hər tualetə gedəndən sonra əllərinizi sabunla yuyun, isti su və şotka ilə yuyun. Anusu durulaşdırılmış üzüm sirkəsi ilə silin. Axşam anusu kerosin və ya vazelinlə silib oraya pambıq qoyun. Səhər pambığı götürüb oranı ilıq su ilə yuyun. Müalicə vaxtı səhər və axşam bağırsaqları imalə etmək (1/2 litr suya pişikotu kökü, sarımsaq və 1/2 çay qaşığı üzüm sirkəsi qatmaq) lazımdır.

Qidalanma rejimi:

Kök, qara çörək, turşuya qoyulmuş kələm, soğan, sarımsaq, turp, çiyələk, bitki salata, xiyar, şalgam, zülal ilə zəngin qidalar yemək lazımdır. Meyvə, tərəvəz həmişə təmiz yuyulmalıdır.

Çaya əks göstəriş:

Bağırsaq keçməməzliyi olanlar, süd verən analara içmək olmaz. Bu çayı uzun müddət içəndə kartof, üzüm, cövüz, duza qoyulmuş kələm, ispanaq yemək gərəkdir. Ürək qlükozidləri qəbul edən xəstələr bu çayı cyni vaxtda içməsinlər.

ÇAY № 9**ÖDEMLƏR ÜÇÜN GÜCLÜ SİDİK QOVUCU ÇAY**

Ödem – bədənin müxtəlif boşluqlarına maye toplanmasıdır. Bədəndə toplaşan mayeni çıxarmaq lazımdır. Bunun üçün 9 sayılı çay içmək lazımdır.

Qəbul qaydası:

2 görək qaşığı çayı 3 stəkan qaynar suda saxsı çaynıkdə 15-20 dəqiqə çay kimi dəmləyib süzün, zövqünüzə uyğun olaraq şirənləşdirib, gündə 2 dəfə səhər-axşam yeməkdən sonra (axşam yatmadan 3 saat əvvəl), içmək lazımdır. Tam kurs üçün ən azı 6-10 bağlam bitkinin çayı gərəkdir.

Praktiki məsləhət:

Bağırsaqların normal işləməsi çox vacibdir. 36°-38°-li vanna xəstələrin vəziyyətini çox yüngülləşdirir. Soyuqdan qorunun,

dərini təmiz saxlayın, gün ərzində 1 litrdən artıq maye qəbul etmək olmaz.

Məsləhət görülən yeməklər:

Suda bişmiş quş, mal əti, yağsız balıq, çörək, süd, kərə yağı, pendir, xuxarı, kartof, düyü, vermişel, makaron, yumurta sarısı, zeytun yağı, limon, kələm, salat, marmelad, bal, üzüm, qlükoza, qoz, kakao olar.

Məsləhət görülməyən yeməklər:

Qaraciyər, böyrək, beyin, yumurta ağı, xörək duzu, ot bulyonu, kolbasa, konservlər, souslar, heyvan piyləri, sirkə, kərəviz, xiyar, spirtli içkilər, şərablar, şampan, pivə, karbohidratlı mineral sular ziyandır.

ÇAY № 10**ŞƏKƏRLİ DİABETİ OLAN XƏSTƏLƏR
ÜÇÜN ÇAY**

Şəkərin orqanizmdə parçalanıb həzm olunduğu və ehtiyat halında toplandığı yer qara ciyərdir. Xəstəliyin ən yaxşı müalicəsi pəhriz və dərman bitkiləri, dərman preparatları ilə birlikdə aparılan müalicədir.

Qəbul qaydası:

1 xörək qaşığı çayı 1 stəkan qaynar suda 15-20 dəqiqə çay kimi dəmləyib yeməkdən 15 dəqiqə əvvəl gün ərzində 3 stəkan için. Çayı içərkən şirənləşdirmək olmaz.

Praktiki məsləhət:

Yemək yeyərkən tələsməyin, qidanı yaxşı-yaxşı çeynəyin, yemək vaxtı su içməyin, təmiz havada gəzintidə çox olun. Axşam çox yeməyin.

Məsləhət görülən yeməklər:

Təzə ət, qurudulmuş ət, balıq, yumurta, tərəvəz konservləri,

limon, bitki yağları, unsuz souslar, ispanaq, xiyar, soğan, gül kələm, quzuqulağı, limon şirəsi. Gün ərzində 100-200 qramdan artıq yağlı olmaz. B qruplu vitaminlər, vitamin S insulinin təsirini artırır.

Məsləhət görülməyən yeməklər:

Ağ çörək, xəmir xörəkləri (bütün formalarda), bal, şəkər, kartof, düyü, vermişel, makaron, mannı, şokolad, üzüm, şəlgəm, kompotlar, marmelad, meyvə jelesi, qara ciyər, əncir, qurudulmuş şirin meyvələr olmaz.

İçmək olar:

Sodali su, adi su, çay, bitki kofesi, bütün şirin olmayan şərablar, şirin olmayan qırmızı çaxır. Az miqdarda süd, konyak, şəkərsiz limonad içmək olar.

İçmək olmaz:

Şampan, pivə, təzə şərablar, meyvə orqanları, likyor, meyvə şirələri, kakao, dondurma və s.

Tam kurs müalicə üçün 6-10 bağlam bitki çayından için.

ÇAY № 11 BAĞIRSAQLARDA OLAN QICQIRMA, KÖP, SANCİ ƏLEYHİNƏ ÇAY

Əhalinin çox hissəsi bu xəstəlikdən əzab çəkir. Səbəbi düzgün qidalanmamaq və çox yeməkdir. Həzm prosesi nazik bağırsaqlarda başa çatır. Çürümə və qıcqırmadan əmələ gələn "ölü zəhəri" bağırsağın normal bakteriyalarını öldürür. Həzm pozulduqda bağırsaqlarda çoxlu müxtəlif qazlar əmələ gəlir. Bu qazlar diafraqmanı qaldırır, narahatlıq, sancılar, qıcqırma, təngnəfəslik, ürəkdöyünmə, başgicəllənmə, baş ağrıları, iştahsızlıq, yuxusuzluq, yorğunluq törədir. Çay mədə-bağırsaq xəstəliklərində, köpmədə, ağızdan pis iy gəldikdə, mədəaltı vəz, qaraciyər və öd kisəsi xəstəliklərində içilir. Çay uzun müddət içilə bilər.

Qəbul qaydası:

1 xörək qaşığı qarışığı 1 stəkan qaynar suda 5-10 dəqiqə çay kimi dəmləyib süzün. Şəkər əlavə etmədən, səhər və axşam yeməkdən sonra içmək lazımdır. Tam kurs üçün ən azı 6-10 bağlam bitkinin çayı gərəkdir.

Praktiki məsləhət:

Qidanı yaxşı-yaxşı çeynəyin, tələsməyin, yemək vaxtı su içməyin, yemək ilıq olmalıdır.

Məsləhət görülməyən yeməklər:

Dana ət, göyərçin, toyuq, sup-püre, ağ çörək, suxarı, kartof, ilıq yumurta, köp əmələ gətirməyən tərəvəzlər (ispanaq, quşüzümü, kəhl), yağ, qaymaq, zeytun yağı, kompotlar, qabığı soyulmuş meyvələr, bal, üzüm (tumsuz və qabıqsız) yeyilməlidir.

Az miqdarda yemək olar: Ət, yumurta, süd, şəkər, un məmulatları.

Məsləhət görülməyən yeməklər:

Köp əmələ gətirən bütün yeməklər, kələm, duza qoyulmuş kələm, ağ turp, şəlgəm, mərci, sirkə, bibər, qara çörək, təzə çörək, pendir, bərk bişmiş yumurta, qızardılmış ot, piyli ot, bütün sous bulyonu, sala, qızarmış kartof, pivə, şampan, üzüm şirəsi olmaz.

ÇAY № 12 BÖYRƏK, SİDİK KİSƏSİ VƏ SİDİK YOLLARININ XƏSTƏLİKLƏRİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN ÇAY

Böyrək, sidik kisəsi və sidik yollarının iltihabı, daş xəstəliyində istifadə olunan çaylardan ən keyfiyyətliyədir.

Böyrək, sidik kisəsi xəstəlikləri ən çox qəbizlikdən, mədə-bağırsaq xəstəliklərindən, maddələr mübadiləsinin pozulmasından, soyuq dəymədən, oturaq həyat təzi keçirən insanların, normal həyat təzi keçirməyən vətəndaşların xəstəliyidir.

Qəbul qaydası:

2 xörək qaşığı çayı 3 stəkan qaynar suda 15-20 dəqiqə dəm-

ləyin, süzüb gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl 1 stəkan (200 ml) için. Tam kurs üçün 6-10 bağlam bitkinin çayı gərəkdir. Çay orqanizmdə olan iltihabı xəstəlikləri, daş və qumları, toksiki maddələri, şlakları təmizləyir.

Praktiki məsləhət:

Çayı içməzdən əvvəl orqanizmdə təmizləmə prosesi aparılmalıdır.

Məsələhət görülməyən ərzaqlar:

Qidalar süd məhsullarından, meyvə-tərəvəzlərdən ibarət olmalıdır. Qidalar asan mənimsənilən olmalıdır.

Məsələhət görülməyən ərzaqlar:

Çox piyli, yağlı yeməklər, donuz ət, piyli souslar, hisə verilmiş ət məhsulları, konservlər, duzlu, tomatlı, qızarmış yeməklər, yağlı balıqlar, iç yağları, köp əmələ gətirən (lobya, mərci, noxud), şokolad, kofe, spirtli içkilər, karbohidratlı mineral sular, xəmir xərəkləri, paxlava, tort, şəkərbura və s. qadağan sayılır.

Sağlam olmaq istəyirsinizsə, acmamış yemək yemə, doymamış süfrədən əl çək, qidaları yaxşı çiynə, ifrazat orqanlarının normal işləməsinə fikir ver.

ÇAY №13

ZOB XƏSTƏLİYİ-QALXANA BƏNZƏR VƏZİN BÖYÜMƏSİ ZAMANI İÇİLƏN ÇAY

Zob xəstəliyi qidaların, suyun tərkibində yod çatışmazlıqları nəticəsində baş verir. Zob xəstəliyi hamiləlik, klimaks, aybaşının olmaması, mədə-bağırsağ, qara ciyər və öd yollarının xəstəlikləri zamanı da baş verir. Çay qan dövranını yaxşılaşdırır, tənəffüsü tənzimləyir, ürək döyünməsinə aradan götürür, ürəyi və sinir sistemini möhkəmləndirir.

Qəbul qaydası:

1 dolu qaşığı çayı 1 stəkan qaynar suda 10-15 dəqiqə dəm-

ləyib süzün, zövqünüzə uyğun şirinləşdirib için. Əgər həkim təyinatı yoxdursa, onda 1 ay gündə 1-2 dəfə, hər dəfə yeməkdən sonra 1-2 stəkan çay için. Sonra 2 həftə fasilə verib, təkrar kurs qəbul edin. Tam kurs üçün 6-10 bağlam çay içmək lazımdır.

Praktiki məsləhət:

Belə xəstələr su və günəş vannalarını pis qəbul edirlər. Ürəyi narahat olanlar ürək və ənsə nahiyəsinə soyuq islatmalar qoya bilərlər. Duzsuz və bitkilərdən ibarət yeməklər məsləhət görülür.

Məsələhət görülməyən yeməklər:

Süd, 1-2 ədəd çiy yumurta sarısı, çovdar yarmasından sıyıqlar, qızardılmamış kartof, tərəvəz, meyvə, portağal, limon, kök, itburnu, tomat, badam, qoz, zeytun yağı, bal, qarğıdalı, balıq yağı, A, D, vitaminləri yemək məsləhətdir.

Məsələhət görülməyən yeməklər:

Qızardılmış ət, duzlu, ədviyyalı yeməklər, spirtli içkilər, siqaret ziyanlıdır.

Özünü 13 sayılı çayla və tərkibində yod olan ərzaqlarla müalicə edin! Bilin ki, dərman müalicə etmir, təbiət müalicə edir!

ÇAY № 14

AYBAŞI ZAMANI QƏBUL EDİLƏN ÇAY

Bu çay qanı təmizləyir, ön xırda qan damarlarında qan dövranını yaxşılaşdırır, sinir sisteminin fəaliyyətini tənzimləyir, həzmi, qida maddələrinin mənimsənilməsinə normallaşdırır, orqanizmdə toplanan toksiki maddələri, şlakları çıxarır, aybaşı zamanı ağrını və itirilən qanın miqdarını azaldır. Bu çayı bütün qadınlar içə bilər.

Çay aybaşı və sinir sistemi normal olmayan qadınlar üçün, bağırsaqların, qara ciyərin, öd kisəsinin iltihabı olan xəstələr üçün çox xeyirlidir. Bir sözlə, aybaşı ilə bağlı olan digər orqanların xəstəliklərində içilməsi çox vacibdir.

Qəbul qaydası:

1 xörək qaşığı çayı 1 stəkan qaynar suda 10-15 dəqiqə çay kimi dəmləyərək zövqünüzə uyğun olaraq şirənləşdirib, gündə 2-3 stəkan, aybaşına 10-15 gün qalmış qəbul edin. Çayı qaynatmaq olmaz.

Praktiki məsləhət:

Fiziki, zehni yorğunluqdan özünüzü qoruyun, tez yatın, gecələr kitab oxumayın, təmiz havada, dəniz kənarında gəzintidə olun, üzgüçülük, velosiped sürmək xeyirlidir.

Qanaxma güclü olarsa, əlləri və ayaqları qısa müddət soyuq suya qoyun.

Yemək rejiminə əməl edin, qidanı yaxşı çeynəyin, yemək vaxtı su içməyin, çox yeməyin.

Məsləhət görülən yeməklər:

Az miqdarda təzə ot, süd, yumurta, makaron məmulatları, kartof, kərə yağı, xuxarı, qızardılmış çörək, tərəvəz, salat, bal, üzüm, az miqdarda duz işlətmək məsləhət görülür. Az miqdarda pendir, duzlu ot, şorab, likyor, pivə, kofe istifadə edə bilərsiniz. Siqaret çəkmək olmaz.

Məsləhət görülməyən yeməklər:

Bibər, xardal, soğan, kərəviz, sirkə olmaz.

Tam kurs müalicə üçün 6-10 bağlam bitki çayından için.

Sağlamlığınızı qoruyun.

ÇAY № 15 QADIN XƏSTƏLİKLƏRİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN ÇAY

Həyatın keçid dövrü, klimaks, 30 yaşa qədər olan dövr qadın həyatının çiçəklənmə dövrü, 45 yaşa qədər, bəzən də 45 yaşdan sonrakı dövrdə klimakterik dövrü başlayır. Bu zaman yumurtalıqların fəaliyyəti zəifləyir, bəzən tam dayanır. Qadınlarda qanaxmalar, istibasma, qan təzyiqinin tez-tez dəyişməsi, yuxunun po-

zulması, əsəb pozğunluqları baş verir. Bu dövr aylar və illərlə davam edir. 15 sayılı çay aybaşı pozğunluqlarını, qan dövrünü pozğunluqlarını, qan durğunluğunu, istibasma, baş ağrıları aradan qaldırır, qanı təmizləyir. Həzmi, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, iştahı artırır, daxili orqanları, sinir sistemini möhkəmlədir. Sidik yollarını, böyrək kanallarını şaklardan təmizləyir.

Qəbul qaydası:

1 stəkan qaynanmış suya 1 dolu qaşığı çay töküb 10-15 dəqiqə dəmləyərək, süzüb zövqünüzə uyğun olaraq şirənləşdirib, gündə 2-3 dəfə yeməkdən əvvəl için. İştahsızlıq olarsa, yeməkdən sonra için. Tam kurs üçün 6-10 bağlam bitkinin çayı gərəkdir. Çox hərəkət edin. Bədəninizi yaş dəsmalla silin, vannalar qəbul edin.

Məsləhət görülən ərzaqlar:

Təzə yağsız balıq – forel, dana ət, toyuq, göyərçin ət, marqarın, bitki yağları, tərəvəzlər, ispanaq, pomidor, xiyar, kərəviz, kəh, ilıq yumurta, kartof, meyvələr, kompotlar, meyvə şirələri, xuxarı, limonad, kakao, bitki kofesi, mineral su xeyirlidir.

Məsləhət görülməyən ərzaqlar:

Ət bulyonu, konservlər, duzlu yeməklər, kolbasa, beyin, qaraciyər, böyrək, çox yağlı yeməklər, sirkə, təzə çörək, peçenye, təbii kofe, spirtli içkilər ziyanlıdır.

Özünüzü 15 sayılı çay içməklə qoruyun.

ÇAY № 16 SOYUQDƏYMƏ, QRİP, YUXARI TƏNƏFFÜS YOLLARININ XƏSTƏLİKLƏRİ ÜÇÜN ÇAY

Çay quru və yaş öskürəyi kəsir, bronxları tonuslandırır.

Qəbul qaydası:

1 xörək qaşığı qarışığı 1 stəkan qaynar suda 5-10 dəqiqə çay kimi dəmləyib süzün. Yaxşı olar ki, qənd əvəzinə baldan istifadə edəsiniz. 2-3 stəkan isti çay içmək lazımdır. 1 stəkan isti

çayı mütləq axşam, yatmadan əvvəl için. Yazda və qışda profilaktik məqsədlə bu çayı içmək məsləhət görülür.

Praktiki məsləhət:

Soyuqlamadan, nəmişlikdən, çox maye içməkdən çəkinmək lazımdır. Dərinin təmizliyinə fikir verin, isti vanna edin. Qan dövranını yaxşılaşdırmaq üçün masaj olunmaq lazımdır. Ayaqlarınızı isti saxlayın, nəm havada evdən çıxmayın. Tənəffüs gimnastikası ilə məşğul olun. Siqaret çəkmək qadağandır.

Qidalanma rejimi:

Yaş, bəlgəmli öskürək zamanı suyu az içmək, quru öskürək zamanı isə maye qəbulunu artırmaq lazımdır. Qəbizlikdən qorunun. 2, 3 sayılı müalicə çaylarını içmək məsləhətdir. Çörək, kompot, təzə meyvələr, qlükoza, bal, limon, vitamin S, az miqdarda süd içmək lazımdır.

Tam kurs müalicə üçün 5-6 bağlam bitki çayından için.

Sağlamlığınızı sağlam ikon qoruyun.

ÇAY GÖBƏLƏYİ – ÇAY KVASI, DƏNİZ GÖBƏLƏYİ, YAPON GÖBƏLƏYİ

Bu maya göbələkləridir. 1904-1905-ci ildə Yaponiyadan götürülüb. 10%-li şəkər məhlulunda yaşayır, 2 həftədən bir yuyulub təmizlənməlidir. Turş mühitdə simbioz həyat tərzini keçirən, koloniya halında yaşayan çay göbələyinin tərkibində qlükonik bakteriyaları vardır ki, onlarada qlükozanı qlükon turşusuna çevirir, qanda şəkəri azaldır, antibiotik təsiri göstərir. Çay göbələyi qalın selikli, ağımıl suda üzən meduzanı xatırladır. Güclü işıq və soyuq hava onun artırır törəməsini azaldır. Göbələyi ağzı iri, şüşə bankada 10%-li şirin çayda saxlamaq lazımdır. 7-8 gündən sonra onun suyunu 4-5 qat tənəffüsdən süzüb müalicə məqsədi ilə yeməkdən sonra içmək lazımdır.

Xoş ətir, turşa-şirin dadı var. Tərkibində qlükon, süd, sirkə turşuları, antibiotik xarakterli maddələr vardır. Mədə-bağırsaq xəstəlikləri, öd-qara ciyər xəstəliklərində, bakterial dizenteriya-

da, qastro-entero kolitlərdə, ateroskleroz, hipertoniya, hiperoxolesterinemiya, baş ağrılarındakı yuxusuzluqda, ürək ağrılarındakı, soyuq dəymələrdə, yuxarı tənəffüs yollarının xəstəliyində, boğaz ağrılarındakı 5-8 dəqiqə, olmaqla gündə 10-12 dəfə qarqara üçün istifadə olunur. Anginalarda: lakunar, follikulyar, Vensan anginasında, xroniki tonzillitlərdə, ağız boşluğunun iltihabı xəstəliklərində istifadə edilir. Eyni zamanda həzmi yaxşılaşdırır, qəbizliyi aradan qaldırır. 7-8 günlük dəmləməsini 1/2 stəkan gündə 3-4 dəfə yeməkdən 1 saat əvvəl, daxilə qəbul etmək lazımdır.

– Yüksək qızdırmada – 8 günlük çay göbələyinin dəmləməsindən gündə 6-8 dəfə, 1/2 stəkan içmək lazımdır.

– Dizenteriya və dispepsiyalarda müalicə üsulları ilə birlikdə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl gündə 6-8 dəfə, 1/4 stəkan için.

– Əsəb sistemini möhkəmlətmək, qan təzyiqini sabitləşdirmək, aterosklerozun profilaktikası üçün gündə 2-4 stəkan, su əvəzinə yemək arası, yeməkdən sonra içmək lazımdır.

– Angina və xroniki tonzillitlər zamanı gündə 5-6 dəfə isti çay göbələyi dəmləməsi ilə qar-qara edin.

– Stomatitlərdə hər 30 dəqiqədən bir ağzınızı qarqara edin, sutkada 6-8 dəfə, hər dəfə 1/4 stəkan için.

– Kəskin rinitlərdə – burnunuzu zəif, 1:10 nisbətində durulaşdırılmış məhlul ilə yuyun. Bunu sutkada 5-6 dəfə təkrar edin.

– Gözləriniz çox yorulubsa, onda onu qaynadılıb soyudulmuş su ilə 1:20 nisbətində durulaşdırılmış çay göbələyinin dəmləməsi ilə yuyun. Əməliyyat gündə 5-6 dəfə icra olunmalıdır.

– Konyuktivit, irinli keratit – bu zaman gözünüzdə 2-3 damcı çay göbələyinin dəmləməsindən tökmək lazımdır. Əvvəlcədən 1:20 nisbətində qaynadılıb soyudulmuş su ilə durulaşdırılmış məhluldan istifadə edin.

– Pis sağalan yaralarda – çay göbələyinin 1:1 nisbətində durulaşdırılmış məhlulu ilə tənəffüs salfetkanı yara üzərinə qoyub sarıyın. Sarğı 2-3 gün, gündə 2-3 dəfə dəyişdirin. Sonrakı günlərdə yara sağalana qədər gündə 1 dəfə dəyişin.

Çay göbələyi ən məşhur kosmetoloqdur. Onun gücündən istifadə edərək dərinini təmizləmək, yumşaltmaq, dişləri ağartmaq, saçları sağlamaq, parlaq etmək olar.

ÇƏHRAYI ÇİVZƏLƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Bunun üçün üzünüzdə olan kosmetik nə varsa təmizləyin. Çox ləçəkli dəsmalı isti suda isladıb sıxın, 1-2 dəqiqə üzünüzdə qoyun. Sonra dəsmalı götürün. Ondan sonra kətan dəsmalı 1 aylıq çay göbələyinin dəmləməsində isladıb üzə qoyun, üstündən yaş dəsmalı örtün. 5 dəqiqə saxlayın. Sonra üzünüzü isti su ilə yuyub, isladılmış ləçəkli, tiftikli dəsmalla möhkəm silin.

– Dişlərinizi ağartmaq üçün – əvvəlcə dişlərinizi fırça ilə təmizləyin, sonra 2 dəqiqə ərzində, 1 aylıq çay göbələyi dəmləməsi ilə yaxalayın, qarqara edin.

ÇOVDAR SAMANI VƏ QATIRQUYRUĞU İLƏ BÖYRƏKLƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Təsirli müalicə vasitələrindən biridir. 1 litr doğranmış çovdar samanını bankaya doldurub, üzərinə 2 litr su əlavə edin. 20 dəqiqə vəm odun üstündə qaynadıb 2 saat dəmləyin. Sonra süzüb, yeməkdən əvvəl 1/2 stəkan gündə 3 dəfə için. Hər dəfə 20 damcı gülünbahar dəmləməsi əlavə edin. 5 gün için. 5 gün fasilədən sonra qatırquyruğu dəmləməsi içmək lazımdır. Yarım-litrlik qatırquyruğunun üstünə qaynar su töküb 1 saat vəm odda qaynadıb, 1 saat dəmləyin. 1/4 stəkan gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl, 20 damcı gülünbahar dəmləməsi əlavə edib içmək lazımdır. Təsiri olmazsa, 5 gündən sonra kursu təkrarlayın.

ÇUĞUNDUR XƏRÇƏNG XƏSTƏLİYİ İLƏ MÜBARİZƏ APARIR

– Macarıstan alimləri bildirirlər ki, çuğundur hüceyrələrin oksigeni mənimsəmə qabiliyyətini 10-15% artırır. Çuğundurun tərkibində olan betanin xərçəng hüceyrələrinin inkişafını dayandırır. Gündə 250 q çuğundur yemək insanı xərçəng xəstəliyindən xilas edir, şiş hüceyrələrinin inkişafını dayandırır.

– Çuğundurun şirəsini çəkib için, yerdə qalan kəpəyini 1 xö-

rək qaşığı kerosinlə qatıb, kətan parçasının arasında osteoxondroz olan yerin üstünə bağlayıb, axşamdan-səhərə qədər saxlayın. Müalicəni 1-5 gün təkrar edin. Osteoxondroz ağrıları çəkiləcək.

– **Çuğundur kvası hipertoniyanı müalicə edir.** Çuğunduru soyub, bir neçə yerə bölüb, bankaya atın, üzərinə qaynar su doldurun, içərisinə bir qədər alma sirkəsi və ya limon duzunun kristalından bir neçə ədəd əlavə edin. Bankanın ağzını tənizflə bağlayın. 3-5 gündən sonra kvas hazırdır. Hər gün içdiyiniz qədər balona qaynanmış su əlavə edin. Kvas dadlı olsun deyərək içəndə, stəkana bir çay qaşığı bal əlavə edin. Kvasın rəngi ağarana qədər su əlavə edib içmək olar. Sonra yenisini hazırlayın.

– 2 qabıqlı limon

500 q quş üzümü

300 q sarımsaq

400 q bal.

Onları ət maşınından keçirib qarışdırın, qrip zamanı gündə 1-3 xörək qaşığı daxilə qəbul edin.

– 300 q qozun ara pərdəsi

0,5 litr ara.

Qarışdırıb 18 gün qaranlıq yerdə saxlayın, hər gün çalxalayıb süzüb, 1/4 stəkan su ilə hər dəfə 10-15 damcı olmaqla, gündə 3 dəfə daxilə qəbul edin.

Bu dəmləmə oynaqların iltihabı xəstəliklərində çox xeyirlidir.

– Soğanı sürtgəcdən keçirib, bərabər miqdarda bal ilə qatıb, gündə 2-3 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı içsəniz, görməniz yaxşılaşar, sinədə olan bəlgəminiz yumşalar.

– 2 xörək qaşığı qurudulub xırdalanmış zəncirotunun kökünü, 0,5 litr qaynar suya töküb, 10 dəqiqə qaynadıb, 1 saat dəmləyib süzün. Bu bişirməni gündə 3-4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, 1/2 stəkan içməklə öd kisəsində, sidik yollarında olan daşları əritmək və sakitləşdirici kimi istifadə etmək olar.

– Cavan yerkökünün şirəsini çəkib eyni miqdarda bal ilə qatın. Gündə bir neçə dəfə, hər dəfə 1-2 xörək qaşığı içməklə mədə-bağırsaq pozğunluqlarını, soyuqdəymələri, bronxit və laringit xəstəliklərini müalicə etmək olar.

– İmmuniteti artırmaq üçün 1 kq quşüzümü və ya mərsini 1 kq

doğranmış alma, 2 stəkan təmizlənmiş, xırdalanmış qoz ilə qatın. Üstünə 2,5 kq şəkər tozu, 1 stəkan su ilə hazırlanmış şərbət töküüb, zəif odda 30 dəqiqə bişirib, balona doldurun. Gündə 1 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı səhər acqarına daxilə isti su ilə qəbul edin.

ÇUĞUNDUR ŞİRƏSİ

Tərkibində S, B1, A vitaminləri, azot natrium, kalium, xlor, fosfor, müxtəlif üzvi turşular, yağlar və şəkərlər vardır. Çuğundur şirəsi qanın tərkibini yaxşılaşdırır, zəhərli maddələrdən təmizləyir, içindəki qan hüceyrələrinin sayını artırır. Çuğundur şirəsi hipertoniya xəstəliyinə də kömək edir. Bu xəstəliyə düçar olanlar gərək 2-3 ay ərzində gündə 3 dəfə 1-2 stəkan çuğundur şirəsi içsin. Bu içki cləcə də avitaminoz, mineral duzların azlığı, ümumi zəiflik və yorğunluq olduqda faydalıdır. Bununla yanaşı, çuğundur babasili sağaldır. Xalq təbabəti vərəm xəstəliyinə tutulmuş xəstələrə 1 ay ərzində bal ilə qarışdırılmış çuğundur şirəsi içməyi tövsiyə edir.

Çuğundur şirəsini burunun içinə damızdırdıqda, o üz sinirinin iflicini və burunun içində olan yaraları sağaldır. Qulağa damızdırıldıqda isə qulaq ağrısını sakitləşdirir. Bu şirə xüsusən qadınlar üçün faydalıdır və kök şirəsi ilə birlikdə hər gün ən azı 0,5 litr miqdarında içilməlidir. Çuğundur şirəsini içməyə öyrənməmiş insan onu birdən çox içdikdə baş ağrısı və ürək bulanması peyda ola bilər. Buna görə də ona yavaş-yavaş alışmaq lazımdır. Birinci mərhələdə onu kök şirəsi ilə qarışdırıb içirlər. Çuğundur şirəsi qadınlarda aybaşı pozğunluqları olduqda çox xeyirlidir. Bu zaman gündə 50-100 q olmaqla gündə 3 dəfə içmək lazımdır. Çuğundur şirəsi damar xəstəliklərində, tromboflebitə, qanın qatılaşmasına, hipertoniyaya xeyirdir. O, həmçinin ürək xəstəliyində müalicə vasitəsi kimi istifadə olunur. Çuğundur şirəsinin tərkibində olan xlor, qara ciyəri, öd kisəsini, böyrəkləri infeksiyalardan təmizləyir, limfanın orqanizmdəki, fəaliyyətinə təkan verir.

Kök şirəsinin çuğundur şirəsi ilə qarışığı qan azlığına qarşı ən yaxşı vasitələrdən biridir.

DAĞ DOMBALANI (MƏN) İLƏ MÜALİCƏ

İmam Sadiq (ə)-dan belə rəvayət olunub: "Dağ dombalanı insanlar üçün behişt hədiyyəsidir, onun suyu gözün şofası üçün yaxşıdır, göz ağrısını kəsir".

DALAQ XƏSTƏLİYİ

1. Uşaq vaxtlarımızda dalağımız şişəndə nənəm bizi səhər-səhər göy çəməndə şəhli otların üstündə gəzdirdi.

2. **Kasni** otunun kökündən 20 q bir stəkan qaynar suya tökün. 30-40 dəqiqə üstü örtülü saxlayıb süzün. Gündə 3 dəfə 1-2 xörək qaşığı qəbul edin.

3. **Kasni cəvhəri** içmək də xeyirlidir.

4. **Mayaotu** tumurcuqlarından xırdalayıb 10 q götürün, bir stəkan qaynar suya salın, 30 dəqiqə üstü örtülü saxlayıb süzün. Gündə 3 dəfə 1-2 xörək qaşığı qəbul edin.

5. **Acı yovşan** otunun 1 çay qaşığını 2 stəkan qaynar suya tökün, 30-40 dəqiqə üstü örtülü saxlayın. Süzün. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə qabaq bal və ya qəndlə çay kimi 50 q için.

6. **Boymadərən** (otu, gülü), **gülümbahar** (gülü), bərabər miqdarda götürüb qarışdırın. Onun 20 qramını 500 q qaynar suya tökün. 40 dəqiqə üstü örtülü saxlayıb süzün. Gündə 2 dəfə yarım stəkan için.

7. **Sürvə** (yarpağı), **gicitkən** (yarpağı), əzin. Bərabər ölçüdə götürün, qarışdırın. Dalaq şişində onun tozundan bir çimdik 1 stəkan suya töküüb için.

8. **Ballıbaba** (dalamaz gicitkən) bitkisini bütöv götürün – 1 pay, bənövşə – 1 pay, yatıqqanqal – 1 pay, çiylək (yarpağı) – 1 pay.

Hamısını xırdalayıb qarışdırın. 20 qramını 500 q qaynar suya tökün. Üstünü örtüb 1 saat saxlayandan sonra süzün. Gün ərzində çay kimi bütünlüklə için.

9. **Təzə kələmin** şirəsini içmək xeyirlidir.

10. Gündə 3 dəfə stəkanla təbii nar şirəsi içmək xeyirlidir.

11. Ulularımız dalaq xəstəliyinin müalicəsi ilə əlaqədar aşağıdakıları tövsiyə etmişlər:

a) **Ağ soğan** yağını dalaq şişinə sürtmək xeyirlidir.
b) **Turp** toxumunu sirkə ilə bişirib dalaq şişinin üstünə qoymaq xeyirlidir.

v) **Uzun zərəvəndi sirkə** ilə yoğurub dalaq üzərinə qoymaq xeyirlidir.

q) **Böyürtkən** güllərindən bir qədər götürün, əzin, təzə qabda qaynadın. Üç gün səhər-səhər acqarına için, xeyrini görürsünüz.

12. Dalağı ağrayanlar özlərini soyuqdan qorumalı, süd, xurma və s. bu kimi qidalar yeməkdən çəkinməlidirlər.

DAMARLARI TƏMİZLƏMƏK ÜÇÜN ORQANİZMİN TAM TƏMİZLƏNMƏSİNDƏN SONRA VACİB OLAN-QARA TURPLA TƏMİZLƏNMƏ

1 stəkan şüyüd toxumunu, 1 stəkan pişikotu (valerian) kökünü 2 stəkan xalis balı qatıb, 3 litr qaynar suya töküüb, termosda 1 sutka saxlayın. 2 xörək qaşığı gündə 5-7 dəfə, yeməkdən əvvəl qəbul edin.

Daxili orqanları mərhələlərlə tam təmizlədikdən sonra, qara turpu yaxşıca yuyub, qabıqlı halda ot maşınından keçirin və şirəsini süzün, gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl və ya yeməkarası 30 q qəbul etmək lazımdır. Turp şirəsini soyuducuda saxlayın, onu içən dövrdə bitki mənşəli qidalar yeyin. Tərkibində nişasta olan ərzaqları, yumurta istifadə etmək olmaz.

DAMARLARIN TİBET YİĞİNTİSİ İLƏ TƏMİZLƏNMƏSİ

100 q çobanyastığı, daziotu, solmazçiçəyi, tozağacı tumurcuğunu bir şüşə bankada qarışdırıb, ağzıbağlı saxlayın. Axşam 1 xörək qaşığı qarışığı 0,5 litr qaynar suda 20 dəqiqə dəmləyib, parçadan süzün. 1 stəkan dəmləməyə 1 çay qaşığı bal qatıb yeməkdən əvvəl için. Bunu içəndən sonra heç bir şey yeyib-ichmək olmaz. Səhər yerdə qalanı qızdırıb, 1 çay qaşığı bal qatıb, 15-20 dəqiqə yeməkdən əvvəl için.

Qarışıq qurtarana qədər dəmləyib için. Kursu 5 ildən sonra yenə təkrar edin. Nəticədə maddələr mübadiləsi yaxşılaşır, damarlar şaklardan, piylərdən təmizlənir. Skleroz, infarkt, hipertoniya, başda səs, baş ağrısı, baş gicəllənmə yox olur, görmə yaxşılaşır.

DAMARLARIN TƏMİZLƏNMƏSİNİN ƏN EFEKTLİ ÜSULLARI

– 5 qaşığı şam ağacının iynələrini və soğan qabığını, 3 xörək qaşığı itburnu götürüb 0,8 litr suya töküüb qaynayana qədər qızdırın, axşamdan-səhərə qədər isti yerdə saxlayın. Səhər süzüb gündə 4-5 dəfə bərabər miqdarda qida qəbulundan asılı olmayaraq, hər içilən payı 1 desert qaşığı təzə limon şirəsi ilə qatıb içmək lazımdır.

– 1 kq güllərdən çəkilmiş balı, 10 ədəd iri limon şirəsi, 8 ədəd iri diş sarımsağı şirə çıxaran maşından buraxıb, 100 q alma sirkəsi ilə qatın.

Gündə 3 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı qarışığı 1/2 stəkan qaynanmış su ilə qatıb 1-2 ay qəbul etmək lazımdır.

– 150 q qırmızı çuğundur şirəsi (şirəni 3 saat saxladıqdan sonra istifadə etmək lazımdır), nar şirəsi – 120 q, limon şirəsi – 150 q, kök şirəsi – 150 q, alma şirəsi – (antonovka növü) -150 q, çiçək balı -100 q qatıb soyuducuda saxlayın, gündə 3 dəfə, hər dəfə 1 çay qaşığı və ya 1 desert qaşığı 3 ay qəbul olunmalıdır.

– 200 q ərik qurusu, 200 q bal, 300 q tumu çıxarılmış qara gavalı, 200 q əncir, 200 q qoz, 200 q kişmiş götürmək lazımdır. Bunları ot maşınından keçirib, yaxşı-yaxşı qarışdırın, soyuducuda saxlamaqla gündə 1 dəfə, 2 desert qaşığı qəbul edin.

– İki stəkan bala, 1 stəkan əzilmiş şüyüd toxumu, 2 xörək qaşığı əzilmiş pişikotu (valerian) kökünü böyük termosda qarışdırın, üzərinə 2 litr qaynanmış su töküüb 1 sutka saxlayın. Qarışıqdan 2 xörək qaşığı, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, qarışıq qurtarana qədər qəbul edin.

– 100 q çobanyastığı, daziotu, solmazçiçəyi, tozağacı tumurcuğunu iri şüşə balona töküüb ağzını bağlayın. Axşam 1 xörək qaşığı bitkinin üzərinə 0,5 litr qaynar su töküüb, 20 dəqiqə dəm-

ləyin süzün. 1 stəkan süzölmüş möhlulə 1 çay qaşığı bal qatıb axşam için. Ondan sonra yeyib-içmək olmaz. Səhər yerdə qalan möhlulu su hamamında isidib ona 1 çay qaşığı bal əlavə edib səhər yeməyindən 15-20 dəqiqə əvvəl için. Hazırlanmış qarışığı qurtarana qədər dəmləyib içmək lazımdır.

– Damarları təmizləməyin ən yaxşı vasitələrdən biri kətan toxumlarıdır. Axşam 1/3 stəkan toxumun üstünə 1 litr su töküüb qaynayana qədər qızdırın, 2 saat dəmləyin. Dəmləməni axşam hazırlamaq lazımdır. Səhər onu süzüb alınan möhlulu 5 günə içmək lazımdır. İçmə qaydası belədir: Səhər acqarına, axşam yeməkdən əvvəl 1/3 stəkan için.

– 1 kq cəfəri kökü, 1 kq kərəviz kökü, 2 limon şirəsinə ot maşınından keçirib 1 stəkan bal ilə qatın. Səhər acqarına 2-3 xörək qaşığı içməklə damarlarınızı təmizləyəcə bilərsiniz. Qarışığı soyuducuda saxlamaq lazımdır.

– Damarları təmizləməyin ən çox yayılmış üsullarından biri sarımsaq dəmləməsi ilə aparılan təmizlənmədir.

350 q seçmə, iri sarımsağı özib sıyıq vəziyyətinə salın. Yaxşı olar ki, taxta həvəng dəstə ilə özəsiniz. Şüşə balona yığıb ağzını plastik qapaqla bağlayıb, qara parçaya büküb saxlayın, suyu çıxın. Bu kütlənin 200 q şirəsindən götürüb şüşə balona (0,5 litrlik) tökün üzərinə 200 ml təmiz tibbi spirt əlavə edin. Ağzını möhkəm bağlayıb sərin yerdə qoyun. Soyuducuya olmaz. 10 gün saxlayıb, kətan parçadan süzün. Əlavə olaraq ağzı bağlı qabda 2-3 gün saxlayın. Qəbul qaydası aşağıda göstərilən kimidir:

I gün – səhər yeməyindən qədər 1 damcı, nahardan əvvəl 2 damcı, şam yeməyindən əvvəl 3 damcı.

II gün – səhər 4, nahardan əvvəl 5, şamdan əvvəl 6 damcı.

III gün – səhər 7, nahardan əvvəl 8, şamdan əvvəl 9 damcı.

IV gün – səhər 10, nahardan əvvəl 11, şamdan əvvəl 12 damcı.

V gün – səhər 13, nahardan əvvəl 14, şamdan əvvəl 15 damcı.

VI gün – səhər 15, nahardan əvvəl 14, şamdan əvvəl 13 damcı.

VII gün – səhər – 12, nahardan əvvəl 11, şamdan əvvəl 20 damcı.

VIII gün – səhər 9, nahardan əvvəl 8, şamdan əvvəl 7 damcı.

IX gün – səhər 6, nahardan əvvəl 5, şamdan əvvəl 4 damcı.

X gün – səhər 3, nahardan əvvəl 2, şamdan əvvəl 1 damcı.

XI gündən dərman qurtarana qədər 25 damcı, gündə 3 dəfə,

qəbul etmək lazımdır. Dərmanı 1/4 stəkan soyuq kefir və ya prostokvaşa ilə qatıb içmək lazımdır.

DARÇIN

Həzmi yaxşılaşdırır, iştaha yaradır, mədəni möhkəmləndirir, tonuslandırıcı, stimulyasiya edici, antiseptik təsirləri də vardır. Sulu və spirtli möhlulu 15-ə qədər xəstəlik törədən mikrobları, vərəm çöplərini məhv edir.

Hind təbabətində dissirkulyator, xəstəliklərdə, ürəyin işemik xəstəliklərində, tərlədici, bəlgəmgötürücü, yuxarı tənəffüs yollarının xəstəliklərində, diş ağrılarında, özəl ağrılarında işlədilir.

Tibet təbabətində darçın nar, acı bibər ilə birlikdə, qara ciyər, xəstəliklərində, tənəffüslikdə, həzm pozğunluğunda istifadə olunur. Qaraciyər, böyrək sancılarında darçın ağrıkəsici, mədə turşuluğunun aşağı olmasında turşuluğu artıran ədva kimi işlədilir. Virus öleyhinə, antibakterial, göbələk öleyhinə, revmatizm, qrip öleyhinə preparat kimi işlədilir.

Çin təbabətində görkəmi yaxşılaşdıran, daşları əridən, bütün formalı qarın boşluğu şişlərində, bədxassəli xoralarda, ilan dişləməsində xeyirli preparat kimi işlədilir. O, psixikanı, yaddaşı yaxşılaşdırır, insultdan sonrakı dövrdə çox uğurla istifadə olunur.

DAŞ XƏSTƏLİYİ OLAN YENİYETMƏLƏRİN QIDALANMA REJİMİ

İlk növbədə sidiiyi analiz edərək tərkibindəki duzları təyin edib, ona uyğun pəhriz məsləhət görülməlidir.

- **Əgər sidikdə urat duzları varsa:** məsləhət görülməyən yeməklər:

Şorbalər, bulyonlar (ət, balıq, göbələk), kəskin dadı olmayan balıq sousu, bütün növ ət yeməkləri, balıq və quş əti, yumurta, kərə yağı, bitki yağları, yarmalar, çörək, bulka, makaron məmulatı, paxlalılar, boranı, Bürüssel kələmi, quşüzümü, qırmızı qarağat, mərsin çiçiyi halda, turş alma, şəkər, bal, şirniyyat məmulatı, çay, kofe,

itburnu bişirməsi. Mineral sular Yesentuki № 4, № 17, "Borjomi, Slavyanovski, Smirnovski, Cermuk" (ən azı gündə 3-4 stəkan) için.

– Süd və tərəvəz şorbalarını azaldın, qatıq, kefir, süd, pendir, kartof, kələm, kök, çuğundur, kəbab (yunan qabağı), xiyar, pomidor məhdud şəkildə olmalıdır.

Qida rasionundan beyin, böyrək, qara ciyər çıxarılmalıdır, mətbəx piyləri, qoz, kakao olmaz.

– **Əgər sidikdə fosfat duzları tapılıbsa:**

Məsləhət görülən yeməklər:

Qara, ağ çörək, xəmir məmulatları, sıyıqlar, suda bişmiş ot, balıq, iç yağları, paxlalılar, bitki yağı, şəkər, bal, mərsin. Uşaqlara Vitamin əlavələri, – "A", "S", "B" qrupu vitaminləri – vacibdir.

Qida rasionundan çıxarın:

Süd və süd məhsullarını, spirtli içkiləri, ədvaları, tünd çayı, kofeni, kəskin qəlyanaltıları, meyvə-tərəvəzi, giləmeyvələri, göyortini.

– **Əgər sidikdə oksalat duzları tapılıbsa:**

Məsləhət görülən qidalar:

Qara, ağ buğda çörəyi, xəmir məmulatları, suda bişmiş ot, balıq, müxtəlif sıyıqlar, meyvə-tərəvəz şorbaları, təzə meyvə, giləmeyvələri: (alma, armud, heyvə, zoğal) bal, şəkər, mürəbbələr, əlavə olaraq yeməkdən sonra vitamin "S".

Uşaqlara mütləq mineral sular: Yesentuki № 20, Naftusiya, Sairme (gün ərzində 3-4 stəkandan az olmamaqla) içirdilməlidir.

– **Məhdudlaşdırın:** Süd, kərə yağı, turş süd məhsulları, kartof, kalsi ilə zəngin məhsullar, balıq və ot supları, xörək duzu 1/2 çay qaşığından artıq olmaz (gündəlik doza).

Qida rasionundan mütləq çıxarın:

Quzuqulağı, ispanaq, cəfəri, kahı, paxlalılar, şokolad, tünd bulyonlar, souslar, povidlar, ədviyyələr, spirtli içkilər.

Uşaqlara gündə 4-5 dəfə, lakin az miqdarda yemək vermək lazımdır.

DƏFNƏ YARPAĞI İLƏ OYNAQLARIN TƏMİZLƏNMƏSİ

50 q dəfnə yarpağını yaxşı yuyub, emallı qazana töküüb üzərinə 1 stəkan qaynar su əlavə edib, zəif odda 1,5 sm qalana qədər qaynadın, süzüb gün ərzində xırda qurtumlarla 12 saata içmək lazımdır.

Başqa bir üsulda:

25 q dəfnə yarpaqlarını yaxşı yuyub, emallı qazana töküüb üzərinə 1,5 stəkan qaynar su əlavə edin, zəif odda 5 dəqiqə qaynadıb 3 saat üstü örtülü dəmləyib süzün, gün ərzində 12 saat müddətində xırda qurtumlarla için. Birdən-birə içmək mədədə qan axmasına səbəb ola bilər. Kurs müalicəsi 3 gündür. Dəfnə yarpağının dəmləməsini gastrit, mədə və 12 barmaq bağırsağ xorasında, laxtalanma sistemində pozğunluq olarsa, qadınlarda aybaşı zamanı və hamiləlik dövründə içmək olmaz.

DƏFNƏ YARPAĞININ DƏMLƏMƏSİ

3 stəkan dəfnə yarpağını xırdalayıb 0,5 litr araqda, qaranlıq yerdə, 12 gün dəmləyib, süzün.

1 xörək qaşığı gündə 3 dəfə, boğaz şişlərində içmək lazımdır.

DƏMROVOTU

Onun tünd-sarı şirəsi göbək xəstəliklərində və əldə olan ziyyələri yox etmək üçün çox faydalıdır.

Dəmirovotunu yalnız həkim təyinatı ilə qəbul etmək lazımdır! Zəhərlidir!

DƏRİ İLTİHABI (dermatit)

1. Mayaotu tumurcuqlarını yataqqa qala qarışdırın. Bərabər qaydada kütləni 200 q qaynar suya salın. Üstünü örtüb bir qədər dəmə qoyun, süzün. Yeməkdən əvvəl isti-isti (xüsusən gecə) için.

Ekzema düşmüş yerə həmin məhlulla isladılmış tənzip qoyun.

2. Mayaotunun açıq-yaşıl rəngli tumurcuqlarını 50 q götürüb, 1 stəkan qaynar suda dəmə qoyun. Yarım saatdan sonra süzün, yeməkdən əvvəl için.

DƏRİ XƏSTƏLİKLƏRİ

1. **Mərsin** şirəsinə dəmrov və qotur zamanı dərinin üstünə çəkirlər.

Quş qırxbuğumu otunun təzə yaşıl kütləsindən alınan şirəsi qanlı və köhnə yaraların müalicəsində işlədilir. Həmin şirə ilə yaranı yuyur, dəsmalı bu şirə ilə isladıb dərinin zədələnən yerinə qoyurlar. Yanıq və çiban yaralarına da kömək edir.

2. **Palıd qabığının** həlimi də dəri zədələnmələrinin müalicəsində xeyirlidir.

3. **Daziotu** yağını yanıqların və digər dəri xəstəliklərinin müalicəsində istifadə edirlər. Bunun üçün daziotu güllərinin bir xörək qaşığı, 200 q bitki yağına salır, 14 gün gözləyirlər. Məhləm hazır olur.

4. **Bataqlıq quşüzümünün** şirəsinin islatması dəmrov, quru ekzema və digər bu kimi dəri təzadlarının müalicəsində xeyirlidir.

5. Böyük pıtırqanın:

a) Kökünün cövhərini və həlimini maddələr mübadiləsinin pozulması, ekzema xəstəliklərinin müalicəsində tətbiq edirlər. Doğranmış kökün bir çay qaşığını 2 stəkan qaynar suya tökün, 12 saat dəmə qoyun, süzün, isti cövhərdən gündə 4 dəfə yarım stəkan için. Bir çay qaşığı doğranmış kökü bir stəkan qaynar suya salın, zəif odda 5-10 dəqiqə qaynadın, soyudun, süzün, həlimi xörək qaşığı ilə gündə 3-4 dəfə için.

b) Həlimin islatmasını ekzema, dermatit, dəri səpgilərinin müalicəsində işlədirlər. Bir xörək qaşığı doğranmış kökü 2 stəkan qaynar suya tökün, 30 dəqiqə qaynadın, soyudun, süzün, məhləm hazırdır.

6. Sürtgəcdən keçirilmiş **yer kökünü** dərinin suluqlamış yanıq, irinli yara sahələrinə qoyurlar.

7. **Çaytikanı** yağı ilə ekzema qaşınan dəmrov, dəri vərəmi kimi dəri təzadları asanlıqla müalicə olunur.

8. **Boymadərən** cövhəri islatma dərmanı kimi dərinin irinli təzadlarının müalicəsində təsirli vasitədir.

9. **İtburnu** meyvələrindən və toxumlarından alınmış yağlar dəri zədələnmələrinin müalicəsində böyük əhəmiyyətə malikdir.

DƏRİ XƏSTƏLİKLƏRİNİN NÖVLƏRİ

Allergik dermatit

Ayıpəncəsi, şirin biyan, yatıqqanqal – dərinin allergiyadan əmələ gələn iltihabı xəstəliklərinin dərmanıdır.

Tüklərin tökülməsi və kəpəklənmə

Dəvə dabanı, mayaotu, yatıqqanqal – tüklərin tökülməsinin və kəpəklənmənin qarşısını alır.

Kəcəvər, gülümbahar, mayaotu, gicikən – otların qarışığından 4 xörək qaşığı götürüb, 1 litr qaynar suda 4 saat dəmləyib, əvvəl başı islatmaq, sonra həftədə 3 dəfə başı yumaq lazımdır.

İrinli səpkilər

Kəcəvər, su bibəri, qaraqınıq, qaytarma, zəyərək, ballica, ardıc, bağayarpağı, evkalipt, dəmləməsindən islatma üçün istifadə olunur.

Dərinin iltihabı

İşlətmə murdarçası dəmlənib içilir. Zəyərək dəmləməsindən xaricə işlədilir.

Trofiki yara

Meniant, su bibəri, daziotu, gicikən, qaytarma, cökə çiçəyi, ballica, ardıc, bağayarpağı, dağtərxunu, pion, evkalipt bitkiləri dəmləmə formasında xaricə işlədilir.

Sızaq

Daziotu, moruq, boymadərən, sürvə – bitkiləri dəmləmə formasında xaricə işlədilir.

Çibantökmə

Tozağacı, gicitkən – dəmləmələri daxilə, Qara gəndəlaş, qaraqınıq, xəndəkotu, bağayarpağı, dağtərxunu, qatırquyruğu, yatıqqanqal – bitkiləri islatma formasında xaricə işlədilir.

Ekzema

Ladan ağacının yarpaqları, murdarca, daziotu, gicitkən, ardıc, bağayarpağı, biyan kökü, boymadərən, bənövşə, qatırquyruğu, yatıqqanqal – bunlar daxilə, Qaytarma (23); İtburnu (58) – bunlar isə xaricə islatma şəklində işlədilir.

Allergiya

Bənövşə, yatıqqanqal – bu bitkilər dəmləmə formasında daxilə qəbul edilir.

Oynaqların iltihabı – Artrit, Artroz

Tozağacı tumurcuqları, qara gəndəlaş, gicitkən, cökə çiçəyi, ballica, nanə, dağtərxunu – dəmləmə və bişirmədən islatma vanna şəklində istifadə etməklə oynaqların iltihabını və duzlaşmasını müalicə edirlər. Mərsin yarpaqlarını da dəmləyib içmək bu xəstəliyin dərmanıdır.

Damar genişlənməsi

Su bibəri, dəvədabanı – dəmləmə formasında daxilə qəbul edilir. Bununlada damar genişlənməsi xəstəliyi müalicə olunur.

Babasil

Qara gəndəlaş, palıd qabığı, cökə çiçəyi – dəmləmə və bişirmə şəklində istifadə edilir. Onu islatma formasında babasil düyününün üstünə qoyduqda, düyünlər yox olur.

Su bibəri, işlətmə murdarçası, ballica, çobançantası, bağayarpağı, qırxbuğum, ayıqulağı, qatırquyruğu bitkiləri də babasili müalicə üçün ən çox işlədilən bitkilərdir.

Qurd xəstəlikləri

Kəcəvər, meniant, andız, işlətmə murdarçası, acı yovşan, dağ tərşunu – qurd xəstəliyinin dərmanıdır.

Gözün selikli qişasının iltihabı

Zirinc – daxilə, gülümbahar isə xaricə işlədilir.

Orqanizmin müqavimət gücünün azalması

Gicitkan, qaragilə, cleuterokokk daxilə qəbul edilərsə, orqanizmin müqavimət gücünü çoxaldır.

DƏRİ XƏSTƏLİKLƏRİ, XAL, QURUMUŞ DƏRİ LƏKƏLƏRİ VƏ ÇATLARI, ÇİRK VƏ PİS QOXU HAQQINDA

– Armud və kündür üzü gözəlləşdirir. Belə rəvayət olunmuşdur. Yeməkdən doymamışdan qabaq əl götürmək üzü gözəlləşdirir, ona görə ki, qida mədədə çoxaldıqca üzün gözəlliyini aradan aparır.

Həzrət İsa (ə) bir şəhərə varid oldu, oranın camaatının rəngi sarı və gözləri göy rəngdə idi. Və camaat o Həzrətdən bunun səbəbini soruşdu.

Həzrət İsa buyurub: "Onun səbəbi siz özünüzsünüz, öti bişirməmişdən əvvəl yumursunuz, ondan sonra öti bişirməmişdən əvvəl yudular. Beləliklə, onların xəstəlikləri aradan getdi.

Həzrət İsa (ə) bir şəhərə varid oldu və gördü ki, o şəhərin camaatının dişləri aralı və sifətləri şişmişdir. Səbəbini o Həzrətdən soruşdular. Həzrət İsa (ə) buyurdu: "Siz yatan zaman ağzınızı bağlayırsınız, ona görə də buxar sizin mədənizdən ağız boşluğuna xaric olan zaman çıxmaq üçün yol tapmır və sonra qayıdır dişlərin arasına və üzün şişməsinə səbəb olur. Siz yatan zaman ağzınızı açıq qoyun". Bu işi yerinə yetirib, sağaldılar.

– Yağ sürtmək dərinin yumşalmasına, tərini və çirkin xaric olmasına, dərinin rənginin gözəlləşməsinə bəis olur.

– Burunun içindəki tükləri qopartmaq sifəti gözəlləşdirir.

– Sübh vaxtı yatmaq ziyandır. Ruzini azaldır, üzü saraldır, sifəti çirkinləşdirir.

Allah – təala ruzini fəcr və gün çıxan zaman arasında bölüşdürür.

– Günün əvvəlində yatmaq ağılsızlıqdır. Günorta yatmaq nemətdir. Gün batan zaman yatmaq axmaqlıqdır. Məğrib və işə namazı arasında da yatmaq ruzini azaldır.

– Soğan ağzı otirli, kürəyi möhkəm, dərini nazik edir və gözəlləşdirir.

– Yeməkdən əvvəl duz yemək üzə olan ağ və qara ləkələri aradan aparır.

– Çorşənbə və cümə günləri nürədən (təmizlik dərmanı) istifadə etmək cüzam xəstəliyinə səbəb olur. Nürədən istifadə olunmuş yerə xına yaxsalar, cüzam xəstəliyindən qorunmuş olarlar.

– Axşam yağ sürtmək qan dövranını yaxşılaşdırır, sızaqaların qarşısını alır və üzü sarılaşdırır.

– Zeytun yağı ilə un içmək öti artırır, sümükləri möhkəmləndirir, dərini nazikləşdirir, cinsi yaxınlıq hissini artırır.

– Gül suyu üzə saflaşdırır, kasıblığı aradan aparır.

– Yemiş dərini təmizləyir.

DƏRİDƏ OLAN GÖBƏLƏK XƏSTƏLİYİNİN MÜALİCƏSİ

100 q kərə yağına 2 q mis kuporosunu qatıb zədə yerlərinə 7 gün sürün. Gündə 3-4 dəfə sürtmək məsləhətdir.

DƏRMAN BİTKİLƏRİ VASİTƏSİLƏ BÖYRƏKLƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Bu zaman qırxbuğum, tozağacı yarpaqları və xırdalanmış itburnu meyvələrindən istifadə olunur. 2-3 xörək qaşığı qarışığı dəm çaynikinə töküüb, çayniki 1 litr qaynar su ilə doldurub içərisində qaynar su olan bir qazanın içərisinə qoyun, zəif odun üstündə 15-20 dəqiqə dəmləmək üçün saxlayın. Axşam 2 stəkan həmin dəmləmədən için. Yerdə qalan bişirməyə 2 xörək qaşığı duz qatıb, yun parçanı həmin dəmləmədə isladıb, bel nahiyəsinə

qoyun, onun üstünə isə isitkac qoyub saxlayın.

Bu əməliyyatdan sonra səhər sidiyi əvvəl tündləşəcək, sonra təmizlənib şəffaflaşacaq. Burada oynaqlar, onurğa sütunu təmizlənəcək, ağrılar sakitləşəcək, orqanizmin bütün toxumaları təmizlənəcək. Bu təmizləmənin heç bir zərəri olmadığına görə sidik şəffaflaşana qədər aparmaq lazımdır.

QEYD: Bu təmizlənmə orqanizmdən mineral maddələri də (kalsium, maqnezium) çıxardığına görə sobada bişmiş qabıqlı kartof, üzüm, kişmiş, mövüz, qoz yemək vacibdir.

Böyrəkləri normal hala gətirmək üçün maqnit aplikator, Kuznetsov iplikatoru – metal iynələrlə olandan böyrək nahiyəsinə qoymaq lazımdır.

Təmizlənmə əməliyyatını qış fəslində aparmaq daha effektiv nəticələr verir, çünki bu fəsildə böyrəklər öz funksiyasını daha yaxşı yerinə yetirir. İçilən dəmləmə və bişirmələr təzə sağılmış süd kimi ilıq olmalıdır. Maqnitoterapiya və Kuznetsovun dəmir iplikatoru böyrək nahiyəsini isitkac kimi yaxşı qızdırır.

DƏRMAN BİTKİLƏRİNDƏN İSTİFADƏ ETSƏNİZ, TƏBİƏT SİZƏ TƏBİİ SAĞLAMLIQ TƏXŞ EDƏR!

Kimyəvi dərman preparatlarının uzun müddət istifadə olunması bir çox ağırlaşmalara, allergiyalara, dərman preparatlarının effektivliyinin azalmasına səbəb olur.

Dərman bitkiləri ilə müalicəyə başlamazdan əvvəl mütləq həkiminizlə məsləhətləşin. Özbaşına aparılan müalicələr qorxulu nəticələr verə bilər.

Dərman bitkilərinin tərkibində orqanizmə güclü təsir göstərən kompleks maddələr mövcuddur. Həkim dərman preparatların təyin etdikdə, təkcə əsas xəstəliyi deyil, orqanizmin ümumi vəziyyətini nəzərə almalıdır.

Dərman bitkilərini yığmaq, qurutmaq, saxlamaq qaydalarına əməl etmək çox vacib şərtidir.

Dərman bitkilərini, onların tərkibində olan təsiredici maddələrin çox olduğu zaman yığmaq lazımdır. Tumurcuqlar tam açılmayanda, onların tərkibində təsir edici maddələr daha çox olur.

Ona görə də onları yazda yağmaq məsləhət görülür.

Yarpaqları, bitkilər çiçəkləyəndə, və yaxud meyvələri yetişəndə yağmaq lazımdır. Yarpaqları, gövdənin orta və aşağı hissələrindən yağmaq məsləhətdir.

Ota bənzər bitkilər, çiçəkləyən zaman yığılmalıdır. Onları, yer səthindən 5-10 sm yuxarıdan yağmaq məsləhət görülür.

Çiçəkləri, onlar təzə açılanda yığın ki, təsiredici maddələr daha çox olsun.

Meyvələri yetişəndə, kökləri isə, cavanlarını yazda yağmaq vacibdir.

Kökləri, kökcükləri, soğan və soğancıqları payızda və yaxud yazda bitkilər cücərməmiş yığın ki, effekt çox olsun.

Bitkiləri, çirkələnmiş zonalardan, şəhərin yol kənarlarından yağmaq məqsədə uyğun deyil. Xəstəliyə tutulmuş yarpaq və meyvələri dərman məqsədi ilə işlətmək qadağandır. Təsiredici maddələrin, bitkilərin tərkibində çoxluğunu qoruyub, saxlamaq üçün onları tez bir zamanda qurudub aradan götürmək və düzgün saxlamaq lazımdır.

Qurudulmuş məhsulları taxta, kağız, kip qablarda, qaranlıqda saxlamaq vacibdir. Çiçəklərin və ot bitkilərinin saxlama müddəti 1-2 il, köklərin, kökcüklərin, meyvələrin saxlama müddəti 2-3 ildir.

Dəmləmə və bişirmələri hazırlamaq üçün cilalanmış və yaxud saxsı qablardan istifadə olunmalıdır. Bunun üçün bitkilərin xırda doğranır, qaba töküldükdən sonra üzərinə qaynar su tökürlər, qabın qapağını örtüb su hamamında, dəmləməli 15 dəqiqə, bişirmələri 30 dəqiqə, tez-tez qarışdırmaqla qaynadırlar. Otaq temperaturunda 1 saat soyudub sonra süzüb, bitkini isə sıxıb atırlar. Alınan məhlulu əvvəlki həcmə çatdırmaq üçün üzərinə qaynar su əlavə edirlər.

İsti halda, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, daxilə qəbul edirlər.

Yaxşı olar ki, dəmləmə və bişirmələri gündəlik hazırlayasınız. Əgər bu mümkün deyilsə, hazırlanmış dəmləmə və bişirməni soyuducu 3 sutkadan artıq saxlamaq olmaz. Spirtlə dəmləmələri uzun müddət saxlamağa icazə verilir.

Adları aşağıda qeyd olunan dərman bitkilərinin müxtəlif xəstəliklərdə tətbiqini sizlərin sərəncamına verirəm.

Göstərilən rəqəmlər bitkinin sıra nömrəsini göstərməklə bərabər, yığıntılarda olan rəqəmlər həmin yığıntıda hansı bitkilərdən istifadə olunmasından xəbər verir.

Sıra №	Bitkilərin adı
1.	Kəcəvər
2.	Adi cırə
3.	Araliya
4.	Ladan
5.	Adi zirinc
6.	Tozağacı
7.	Solmazçiçəyi
8.	Yemişan
9.	Adi mərsin
10.	Qara gəndalaş
11.	Pişikotu
12.	Meniant
13.	Subibəri (Qırmızıbaş)
14.	Andız
15.	Qaraqınıq
16.	Adi palıd
17.	İşlətmə murdarçası
18.	Dazı otu
19.	Gülümbahar
20.	Gicikən
21.	Murdarça
22.	Adi qarğıdalı
23.	Qaytarma
24.	Kətan
25.	Cökə
26.	Moruq
27.	Dəvədabanı
28.	Balıca
29.	Ardıc
30.	Nanə
31.	Xəndəkotu

32.	Qızılağac
33.	Çobançantası
34.	Su bibəri
35.	Böyük bağayarpağı
36.	Acı yovşan
37.	Böyrəkçayı
38.	Dağ tərsumu
39.	Pion
40.	Damotu
41.	Ayıpəncəsi
42.	Çobanyastığı
43.	Quşarmudu, üvəz
44.	Biyan
45.	Şam
46.	Qırxbuğum
47.	Ayıqulağı
48.	Boymadərən
49.	Adi lobyə
50.	Razyana
51.	Bənövşə
52.	Qatırquyruğu
53.	Mayaotu
54.	Yatıqqanqal
55.	Qaragilə
56.	Dəmrəvotu
57.	Adaçayı, sürvə
58.	İtburnu
59.	Evkalipt
60.	Eleuterokokk

DƏRMAN BİTKİLƏRİNİN BİR XÖRƏK QAŞIĞININ QRAMLARLA ÇƏKİSİ

1. Palıd qabığı	10 q
2. Başınağacı qabığı	10 q
3. Murdarça qabığı	10 q

4. Gülxətmi kökü	3 q
5. Zəncirotu kökü	10 q
6. Biyan kökü	10 q
7. At əvəliyi kökü	2,5 q
8. Andızın kök və kökcüyü	16 q
9. Pişikotu və kökcüyü	8 q
10. Qarğıdalı saçağı	3,3 q
11. Zirinc yarpaqları	10 q
12. Mərcangilə yarpaqları	3 q
13. Gicitkan yarpaqları	5 q
14. Dəvədanı yarpaqları	5 q
15. Subibəri yarpaqları	10 q
16. Böyük bağayarpağı	10 q
17. Ayıqulağı yarpaqları	10 q
18. Menniant yarpaqları	10 q
19. Sürvə (Adaçayı), şalfey yarpaqları	5 q
20. Cırə toxumları	15 q
21. Yemişan meyvələri	15 q
22. Başınağacı meyvələri	5 q
23. Zirə toxumları	10 q
24. Şüyüd toxumları	5 q
25. Razyana toxumları	5 q
26. İtburnu meyvələri	10 q
27. Tozağacı tumurcuqları	20 q
28. Şamağacı tumurcuqları	10 q
29. Qızılağac meyvələri (qozaları)	5 q
30. Yemişan kökü	5 q
31. Qara gəndalaş gülü	5 q
32. Cökə çiçəyi	3,3 q
33. Gülümbahar	10 q
34. Çobanyastığı	2,5 q
35. Boymadərən çiçəkyanlıcı	7,5 q
36. Subibəri otu	10 q
37. Qırxbuğum otu	5 q
38. Qaraqınıq otu	5 q
39. Daziotu	6,6 q
40. Çobançantası otu	5,5 q

41. Acıyovşan otu	5 q
42. Boymadərən otu	7,5 q
43. Ətirli bənövşə	5 q
44. Qatırquyruğu otu	5 q
45. Yatıqanqal otu	3,3 q
46. Ardic meyvələri	10 q

DƏRMAN BİTKİLƏRİNİN DƏMLƏMƏSİNDƏN HAZIRLANAN VANNALAR

Hələ lap qədim zamanlardan yorğunluğu aradan qaldırmaq, əsəb sistemlərini sakitləşdirmək, dərin təmizləmək, yuxunu, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırmaq, özəl gərginliyini götürmək, orqanizmdən şlakları təmizləmək, sidik turşusu duzlarını bədənə xaric etmək üçün bitki yığıntılarından dəmləmə hazırlayıb, 35° suyu olan vannaya töküb 15 dəqiqə vanna qəbul etmək məsləhətdir.

Kurs müalicəsi 15 gündür. Vanna qəbul etdikdən sonra bitkilərdən hazırlanmış çaylardan içib isti yataqda uzanmaq məsləhətdir.

Vanna üçün aşağıda adları göstərilən bitkilərdən istifadə oluna bilər: Ladan ağacı-5, gəndalaş-3, xəşənbül-4, qaraqınıq-1, gicitkan-1, pıtraq-4, ardic-2, dağtərxunu-4, qarağat yarpağı-3, şam tumurcuğu-2, bənövşə-3, qatırquyruğu-4, mayaotu-5, kəklikotu-4, yatıqqanqal-5, evkalipt yarpağı-1 hissə götürülür, qarışdırılır. 2 xörək qaşığı qarışıq 1 litr suda qaynayana qədər dəmlənir, sonra vannadakı suya tökülərək vanna edilir.

DƏRMAN BİTKİLƏRİNİN İŞLƏDİLMƏSİNƏ ƏKS GÖSTƏRİSLƏR

1. **Əzvay** – qaraciyərin, böyrəklərin, öd kisəsinin, diareya, babasil, hamiləlik, uşaqlıq qanaxmaları, qadın cinsiyyət orqanlarının kəskin iltihabı xəstəlikləri, kəskinləşmiş vərəm, ağ ciyər qanaxmaları, dekompensasiya vəziyyətində olan ürək-damar xəstəlikləri, bəzi ədəbiyyatlarda şiş xəstəliklərində, 40 yaşdan yuxarı olan xəstələrə (bu zaman əzvay şiş proseslərinin xüsusilə bəd xassəli şişlərin inkişafını artırır) işlədilməsi məsləhət deyil.

2. **Naringi** – mədə və 12 barmaq bağırsaq xorasının kəskinləşməsi, xroniki enterokolit, pankreatit, qastrit xəstəliklərində işlədilməsi əks göstərişdir.

3. **Araliya** – hipertoniya, ürək fəaliyyətinin pozğunluqlarında, yuxusuzluqda, oyanıq vəziyyətlərdə, qızdırmalı hallarda istifadə edilməsi məsləhət görülmür.

4. **Badımcən** – xroniki enterokolit xəstəliyində istifadə etmək məsləhət deyildir.

5. **Tozağacı tumurcuqları** – böyrəyin kəskin iltihabı xəstəlikləri üçün əks göstərişdir. Uzun müddət qəbul edildikdə böyrəklərin qıcıqlanmasına səbəb ola bilər.

6. **Dərman pişikotu** – iki aydan artıq işlədildikdə baş ağrıları, mədə-bağırsaq sisteminin fəaliyyətinin pozulması, ümumi narahatlıqlar törədən bilər.

7. **Üzüm** – piylənmə, mədə xorası, şəkərli diabet, kolit, ishal və ya diareya ilə müşayiət olunan kolit zamanı əks göstərişdir.

8. **Su bibəri** – böyrəklərin kəskin iltihabı xəstəliklərində işlətmək olmaz.

9. **Qırxbuğum** – böyrək və sidik kisəsinin iltihabı xəstəliklərində işlədilməsi məsləhət görülmür.

10. **Xardal** – böyrəklərin iltihabı, ağ ciyər vərəmi xəstəliklərində istifadəsi məsləhət deyil.

11. **Andız** – böyrək xəstəlikləri, hamiləlik zamanı işlətməyin.

12. **Qaraqınıq** – hamiləlik vaxtı işlətməyin.

13. **Qovun, yemiş** – malyariya xəstəliyində işlədilməsi məsləhət görülmür.

14. **İsitməotu** – ateroskleroz, kəskin miokardit, endokardit, ürək-damar sisteminin orqaniki xəstəliklərində işlədilməsi məsləhət deyil.

15. **Yeradamı** – hipertoniya, ürək fəaliyyətinin pozulması, ürək-damar, baş-beyin damarlarının sklerotik dəyişikliyi, yuxusuzluq, kəskin qıcıqlanma vəziyyəti, qızdırmalı hallarda işlədilməsi əks göstərişdir.

16. **Zamanixa** – hipertoniya, ürək fəaliyyətinin pozulması, yuxusuzluq, oyanıq vəziyyət, qızdırmalı hallarda işlədilməsi məsləhət görülmür.

17. **Daziotu** – hipertoniya, qızdırmanın artması hallarında əks göstərişdir.

18. **Qızıl kök** – hipertoniya, ürək fəaliyyətinin pozulması, qızdırmalı vəziyyət, kəskin sinir xəstəlikləri, yuxusuzluq, qabıq hüceyrələrinin fəaliyyətinin zəifləməsi hallarında bu bitkini işlətmək olmaz.

19. **Əncir** – piylənməyə, şəkərli diabetdə, podaqra, kəskin kolit xəstəliyində işlətməyin.

20. **Gülümbahar** – arterial hipotoniya – qan təzyiqi aşağı olanda istifadə olunması məsləhət deyil.

21. **Dovşan kələmi** – uzun müddət istifadə olunması böyrək və sidik yollarının qıcıqlanmasına səbəb olur.

22. **Quşüzümü** – mədə və bağırsaqlarda kəskin iltihabı xəstəliklər zamanı işlədilməsi məsləhət görülmür.

23. **Herniar** (yırmıq otu) – hamiləlik zamanı işlətməyin!

24. **Gicikən** – ateroskleroz, hipertoniya, laxtalanmanın tezləşməsi zamanı əks göstərişdir.

25. **Xanimotu** – süd verən analara və qlaukoma xəstəliyi zamanı əks göstərişdir.

26. **Baş soğan , göy soğan** – qara ciyər xəstəlikləri, böyrək, kəskin mədə-bağırsaq xəstəlikləri, ürək-damar xəstəliklərində az işlədilməsi məsləhətdir.

27. **Kətan toxumları** – öd kisəsinin iltihabı, gözün buynuz qişasının iltihabı zamanı uzun müddət işlədilməsi məsləhət görülmür.

28. **Ardıc meyvələri** – ödem, böyrəklərin kəskin və xroniki xəstəlikləri (nəfrit və s.) zamanı işlətməyin.

29. **Kök** – mədə yarasının kəskinləşməsi, bağırsaqların iltihabı zamanı işlədilməsi məsləhət görülmür.

30. **Dəniz kələmi** – nəfrit, hamiləlik, hemorragik diatez, xroniki rinit, məxmərək, frunkulyoz, ağciyər vərəmi zamanı əks göstərişdir.

31. **Çobançantası** – tromboflebit, qanın laxtalanması artdıqda işlətmək məsləhət deyil.

32. **Cəfəri** – nəfrit xəstəliyi üçün əks göstərişdir.

33. **Dağtərxunu** – hamilələr və yeniyetmə uşaqlar üçün işlətmək olmaz.

34. **Bağayarpağı** – turşuluğu yuxarı olan mədə xəstəlikləri üçün əks göstərişdir.

35. **Acı yovşan** – hamiləlik enterokolit, (nazik bağırsaqların iltihabı) zamanı uzun müddət işlədilməsi (bir aydan artıq) zəhərlənmə verə bilər, yüksək dozaları sinir pozğunluqları ilə nəticələnə bilər.

36. **Xədicəgülü** – qastirit, nəfrit xəstəliyi üçün zərərli.

37. **Turp** – qaraciyər, böyrək, ürək, qastrit, mədə xorası zamanı işlədilməsi məsləhət görülmür.

38. **Sedov** – hamilə qadınlara, uşaqlara, qocalara işlətmək olmaz.

39. **Kərəviz** – mədə və 12 barmaq bağırsaq xorasında işlətmək məsləhət görülmür.

40. **Qılınçot** – ateroskleroz, hipertoniya, astma, kəskin və xroniki nəfrit üçün əks göstərişdir.

41. **Şirin biyan** – ürək-damar çatışmamazlığı, hipertoniya, piylənmədə işlədilməsi məsləhət görülmür.

42. **Kəklikotu** – kəskin inkişaf etmiş kardioskleroz, baş beyin damarlarının sklerozu, səyrici aritmiya, infarkt qabağı və infarktdan sonrakı vəziyyətlərdə, hamiləlik, 12 barmaq bağırsaq xorası, qaraciyər və böyrək xəstəliklərində istifadəsi məsləhət görülmür.

43. **Boymadərən** – hamiləlik zamanı işlətmək olmaz.

44. **Qatırquyuğu** – böyrəklərin kəskin iltihabı xəstəlikləri, nəfrit və nefrozlar üçün işlətmək olmaz. Qan təzyiqi yüksək olanlar üçün əks göstərişdir.

45. **Solmazçiçəyi** – hipertoniya xəstəliyində işlədilməsi məsləhət görülmür.

46. **Sarımsaq** – turşuluğu yuxarı olan qastrit, babasil, mədəaltı vəzin xəstəlikləri, nəfrit, ürək sancıları (stenokardiya) epilepsiya zamanı işlətmək olmaz.

47. **Quzuqulağı** – hamiləlik, böyrək xəstəlikləri, böyrəkdaşı, turşuluğu çox olan qastrit, mədə və 12 barmaq bağırsaq xorası, podaqra zamanı işlətmək məsləhət görülmür.

48. **Eleuterokokk** – spirtli ekstraktı hipertonic krizlər və qızdırımlı hallar üçün əks göstərişdir.

49. **İşlədici təsir göstərən bitkilər** – bağırsaqların kəskin iltihabı xəstəlikləri, hamiləlik, uşaqlıq qanaxmaları zamanı işlətmək məsləhət görülür.

50. **Qankəsici dərman bitkiləri** – protrombin indeksi yuxarı olan xəstələrə ehtiyatla işlətmək məsləhət görülür.

51. **Acırqa** – kökündən hazırlanmış preparatlar qastrit, mədə xorası, bağırsaq xəstəlikləri, qara ciyər, böyrək xəstəlikləri üçün əks göstəriş sayılır.

52. Tərkibində zəhərli maddələr olan bitkiləri ehtiyatla istifadə etmək lazımdır. Bu bitkilərə: xoruzgülü, kəpənəkçiçək, ladan yarpaqları, bat-bat, xanımotu, dəlibəng, isitməotu, üskükotu, dəli xiyar, xəndəkotu, həmişəcavan, ayıdöşəyi, mayaotu, damotu, asırqalotu, dəmirtikan və s. aiddir.

– Tərkibində güclü təsir göstərən maddələr olan dərman bitkilərini ev şəraitində hazırlayıb, istifadə etmək olmaz. Bu bitkilərə aşağıdakılar aiddir: Qusdurucu kök, Qara badımcın, Top-puztikan, Xaçgülü, Mahmızçiçək, Qılıncıot, Safora və s.

53. **Yemişan, Damotu** – qan təzyiqi aşağı olan xəstələr bu bitkilərdən istifadə edə bilməzlər. Həkim təyinatı olmadan, ürək qlikoizidləri ilə birlikdə işlətməyin.

54. **Exinasiya** – hamiləlik vaxtı, kiçik yaşlı uşaqlar üçün əks göstərişdir.

55. **Gülxətmə kökü** – uzun müddət işlətdikdə tərkibində kalium həddən artıq olan qida əlavələrini çox işlətmək məsləhət görülür.

56. **Həvəşçiçək** – hamiləlik, stenokardiya, miokard infarktı, beyin damarlarının ateroskleroza zamanı əks göstərişdir. Qan təzyiqi aşağı olanlar, maşın sürənlər bu bitkini qəbul etməməlidirlər.

57. **Çin limonu meyvəsi** – ayanıqlıq çox olan hallarda yuxusuzluqda, hipertoniya, ürək fəaliyyətinin pozğunluqlarında əks göstərişdir.

DƏRMAN BİTKİLƏRİNİN YİĞİLMƏ VAXTI

Mart

1. Mərsin – yarpaqları
2. Şam – tumurcuqları
3. Tozağacı – tumurcuqları

Aprel

1. Tozağacı – tumurcuqları
2. Mərsin – yarpaqları
3. Andız – kök və kökcükləri
4. Palıd – qabığı
5. Başınağacı – qabığı
6. Murdarça – qabığı
7. Qaytarma, bağlıca – kökcükləri
8. Ayıdöşəyi – kökcükləri
9. Şam – tumurcuqları
10. Ayıqulağı – yarpaqları
11. Qovaq – tumurcuqları

May

1. Ladan – budaqları
2. Tozağacı – yarpaq, tumurcuqları
3. Qırmızı yemişan – gülü
4. Mərsin – yarpaqları
5. Palıd – qabığı
6. Başınağacı – qabığı
7. Gicitkən – yarpaqları
8. Murdarça – qabığı
9. İnciçiçəyi – otu, yarpağı, gülü
10. Pıtraq – kökü
11. Dəvədənə – çiçəkləri, yarpaqları
12. Zəncirotu – otu, kökü
13. Xəndəkotu – kökü
14. Ayıdöşəyi – kökcükləri
15. Çobançantası – otu
16. Novruzgülü – yarpağı, gülü

17. Buynuzbaş – kökü
18. Pixta – tumurcuğu

İyun

1. Buynuzbaş – kökü
2. Küknar – pixta – tumurcuqları
3. Kibritotu – otu, sporları
4. Bağayarpağı – yarpaqları
5. Acı yovşan – yarpaqları
6. Damotu – otu
7. Çobanyastığı – çiçəkləri
8. Meşə şamı – tumurcuqları
9. Kəklikotu – otu
10. Zirə – otu
11. Ətirli bənövşə – otu
12. Qatırquyruğu – otu
13. Acırqa – kökü
14. Yatıqqanqal – otu
15. Qaragilə – yarpaqları
16. Dəmrivotu – otu
17. Səhləb – kökü (cavanları)
18. Mələk otu – kökü
19. Meşə gilası – gülü, meyvəsi
20. Gəndalaş çiçəyi

İyul

1. Xoruzgülü – otu
2. Kəcəvər – otu
3. Ladan – otu
4. Bat-bat – Bəngotu – yarpaqları, tumurcuqları
5. Tozağacı – yarpaq, tumurcuqları
6. Solmazçiçəyi – gülü
7. Qırmızı yemişan – gülü, meyvəsi
8. Güləvər – gülü
9. Meniant – acıyonca – yarpaqları
10. Subibəri – otu
11. Xəşənbül – otu

12. Qaraqınıq – otu
13. İsitməotu – otu
14. Mahmızçiçək – otu
15. Daziotu – otu
16. Meşə çiyələyi – meyvəsi, yarpaqları
17. Qızılçətir – otu
18. Gülbəbahar – çiçək səbəti
19. Başınağacı – qabığı, meyvəsi
20. Sığırquyruğu – çiçəkləri
21. Gicikən – yarpaqları
22. Cökə – çiçəyi
23. Pıtraq – kökü
24. Baş soğan – soğancıq
25. Zəyəvək – (kətan) – otu
26. Moruq – meyvəsi, yarpağı
27. Dəvədabanı – gülü, yarpaqları
28. Ardıc – meyvələri
29. Kök – toxumları, kökü
30. Çöl nanəsi – otu
31. Zəncirotu – acıqovuq – otu, kökü
32. Xəndəkotu – kökü
33. Ayıdöşəyi – kökcüyü
34. Xımı – otu
35. Çobançantası – otu
36. Cəfəri – otu, kökü
37. Dağtərxunu – çiçək səbəti
38. Buynuzbaş – kökü
39. Küknar yağı – Pixta yağı, tumurcuqları
40. Kibritotu – otu, sporları
41. Bağayarpağı – yarpaqları
42. Ağı yovşan – otu
43. Damotu – otu
44. Çobanyastığı – çiçəkləri
45. Böyürtkən – meyvələri
46. Meşə şamı – tumurcuqları
47. Kəklikotu
48. Zirə – toxumları

49. Ayıqulağı – yarpaqları
50. Boymadərən – otu
51. Ətirli bənövşə – otu
52. Qatırquyruğu – otu
53. Acırqa – kökü
54. Yatıqqanqal – otu
55. Qaragilə – meyvələri
56. Yağıotu – otu
57. Dəmrovotu – otu
58. İtburnu – gülü, meyvələri
59. Səhləb – kökü
60. Cır mərsin – meyvələri
61. Razyana – otu

Avqust

1. Lobyə qabığı
2. Xoruzgülü – otu
3. Kəcəvər – kökcük, otu
4. Ladan – otu
5. Solmazçiçəyi – gülü
6. Qırmızı yemişan – gülü, meyvələri
7. Pişikotu – kökü, kökcüyü
8. Qırxbuğum – otu
9. Xəşənbül – otu
10. Qaraqınıq – otu
11. İsitməotu – otu
12. Qızılçətir – otu
13. Gülümbahar – çiçək səbəti
14. Başınağacı – qabığı, meyvələri
15. Sığırquyruğu – gülü
16. Gicitkən – yarpaqları
17. Xaçgülü – otu, kökü
18. Pıtraqotu – kökü
19. Baş soğan – soğancığı
20. Moruq – meyvələri
21. Dəvədabanı – gülü, yarpaqları
22. Əkilən kök – toxumları, kökü

23. Zəncirotu – Acıqovuş – otu – kökü
24. Xəndəkotu – kökü
25. Ayıdöşəyi – kökcüyü
26. Çobançantası – otu
27. Cəfəri – otu, kökü
28. Dağtərxunu – çiçək səbəti
29. Buynuzbaş – kökü
30. Kibritotu – sporu. otu
31. Bağayarpağı – yarpaqları
32. Acı yovşan – otu
33. Çobanyastığı – çiçəkləri
34. Quşarmudu – meyvələri
35. Meşə şamı – tumurcuqları
36. Zirə – toxumları
37. Ayıqulağı – yarpaqları
38. Boymadərən – otu
39. Ətirli bənövşə – otu
40. Qatırquyruğu – otu
41. Mayaotu – qozaları
42. Acırqa – kökü
43. Yatıqqanqal – otu
44. Qaragilə – meyvələri
45. Sarımsaq – kökcüyü
46. Dəmrovotu – otu
47. İtburnu – meyvələri
48. Cırə – toxumları
49. Araliya – kökü

Sentyabr

1. Pişikotu – kökü və kökcüyü
2. Gülümbahar – çiçək səbəti
3. Başınağacı – meyvələri, qabığı
4. Kələm
5. Gicitkən – yarpaqları
6. İşlətmə mürdərçası – meyvələri
7. Qaytarma, bağlıca – kökcüyü
8. Pıtraq – kökü

9. Baş soğan – soğancıq
10. Ardıc meyvələri
11. Əkilən kök – toxumu, kökü
12. Zəncirotu – kökü
13. Qızılağac – qozaları
14. Ayıdöşəyi – kökcüyü
15. Çobançantası – otu
16. Novruzgülü – kökcüyü – kökü
17. Cəfəri – otu, kökü
18. Buynuzbaş – kökü
19. Kibridotu – sporları
20. Bağayarpağı – yarpaqları
21. Acı yovşan – otu
22. Çobanyastığı – çiçəkləri
23. Quşarmudu – meyvələri
24. Zirə – otu
25. Ayıqulağı – yarpaqları
26. Boymadərən – otu
27. Ətirli bənövşə – otu
28. Qatırquyruğu – otu
29. Mayaotu – qozaları
30. Acırqa – kökü
31. Kasnı – kökü
32. İtburnu – meyvələri
33. Atəvəliyi – kökcüyü, kökü
34. Araliya – kökü
35. Göyçiçək – kökcüyü, kökü
36. Razyana toxumları
37. Biyan kökü

Oktyabr

1. Pişikotu – kökcüyü, kökləri
2. Başınağacı – meyvəsi və qabığı
3. Quşüzümü – meyvəsi
4. Qaytarma, bağlıca – kökcüyü
5. Mələkotu – kökcüyü, kökü
6. Ardıc – meyvələri

7. Əkilən kök – toxumu, kökü
8. Zəncirotu – kökü
9. Xəndəkotu – kökü
10. Qızılağac – qozaları
11. Ayıdöşəyi – kökcüyü
12. Novruzgülü – kökcüyü, kökü
13. Ayrıq – kökcüyü
14. Ononis – kökü
15. Ayıqulağı – yarpaqları
16. Kasnı – kökü
17. İtburnu – meyvələri
18. At əvəliyi – kökcüyü və kökü
19. Evkalipt yarpaqları
20. Eleuterokokk – kökü

Noyabr

1. Qızılağac – meyvələri
2. Ononis – kökü

DƏRMAN BİTKİLƏRİNİN YİĞİNTİSİ VƏ PIXTA YAĞI İLƏ BÖYRƏKLƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Kətan toxumunu, doğranmış boranı toxumlarını (qabıqlı), çökə çiçəyini, böyürtkən yarpağını, qara gəndalaş çiçəyini və daziotunu cyni nisbətdə qatıb, qarışıqdan 4 xörək qaşığı götürüb, ona 1 xörək qaşığı çobanyastığı qatıb, 0,5 litr qaynar suda, su hamamında yarım saata qədər dəmləyin və süzün. Alınan bütün məhlulu 4 yerə bölüb, gün ərzində hər dəfə 1 saat yeməkdən əvvəl içmək lazımdır. Müalicəni 5 gün təkrar etmək lazımdır. Müalicə zamanı süd məhsulları qəbul edilməməlidir, 3 gün digər qidalardan da imtina olunmalıdır. Ancaq bitki dəmləməsi içməli, hər gün isti vanna qəbul olunmalıdır. Bitki yığıntılarından ən təsirli müalicəvi təsir göstərənə mənim tərəfimdən hazırlanmış, təcrübədən keçirilmiş 12 sayılı yığıntıdır.

Dərman bitkilərindən 50 q qaraqınıq, qırxbuğum, sürvə, daziotu, badrənc) götürüb qarışdırın; sonra qarışıqdan bir xörək qa-

şığı götürüb 200 ml qaynar suda 15-20 dəqiqə dəmləyib, gündə bir neçə dəfə, yeməkdən əvvəl 1/2 stəkan içmək lazımdır. Həmin qarışığı 7 yerə bölüb 1 həftə içdikdən sonra, 7-ci gün həmin qarışıqdan dəmləyib soyudulmuş halda 1/2 stəkana 5 damcı pixta yağı əlavə edib, qarışdırıb səhər yeməyindən, günorta yeməyindən və şamdan 30 dəqiqə əvvəl, şirə içmək üçün trubkadan istifadə etməklə için. Pixta yağı dişlərə dəydikdə, onların daşlarını əritdiyindən onları laxlada bilər. Müalicə kursu 5 gündür. Duzlar, qumlar, daşlar pixta yağı ilə birləşərək sidiyə tünd qırmızı rəng verir, sidiyin rəngi xeyli tündləşir.

Daziotunu itburnu meyvələri və itburnunun kökü ilə əvəz etmək olar. Yazda, yayda böyrəklərinizi meyvə şirələri, yayın axırlarında qarpızla təmizləyin. Daşların tərkibi müxtəlif olduğu üçün müxtəlif dərman bitkilərindən istifadə edin. Bu tələbi ödəyən, Azərbaycanda analoqu olmayan 12 sayılı çaydır. İdmanı isə heç vaxt unutmayın.

DƏRMAN BİTKİLƏRİNİN YİĞİNTISI İLƏ ORQANİZMİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Eyni miqdarda tozağacı və şam ağacının tumurcuqlarını, solmazçiçəyini, çobanyastığını, gülümbaharı, çökəni, gicikən yarpağını, dəvədabanını, nanəni, bağayarpağını, damotunu, evkalipt, səna, qaraqınıq, daziotu, qızılçətir, quruca, boymadərən, kəklikotu, yatıqqanqal, dəmrovotu, sürvə, pişikotu kökü, zəncirotu, qızılçətir bitkilərini qarışdırıb, qarışıqdan 14 qaşığı götürüb 3 litr qaynar suda axşamdan-səhərə qədər dəmləyin. So-yuducuda 4-5 gün saxlayın. Bir az qızdırıb, ilıq halda, yeməkdən 1-2 saat əvvəl, gün ərzində 1-3 stəkan içmək lazımdır. Məsləhət belədir ki, müalicə zamanı tərkibində maya (droj) olan məhsul-lardan, çörəkdən, pivədən, kvasdan az istifadə olunsun.

DƏRMAN BİTKİLƏRİNİN MÜALİCƏVİ TƏSİRLƏRİ

Antibakterial təsir

Kəcəvər, andız, gicikən dəmləmə və bişirmə formasında, islatma şəklində bakteriyaları məhv edir.

Ladan yarpaqları, zirinc, tozağacı yarpaqları, mərsin yarpaqları, murdarça, daziotu, gülümbahar, meniant, qaytarma, ballica, ardıc, xəndəkotu, şirin biyan, itburnu, ckeuterokokk. Bunlar dəmləmə və bişirmə formasında içilir.

Spazma əleyhinə

Pişikotu, daziotu, gülümbahar, işlətmə murdarçası, xəndəkotu, dağtərxunu. Bu bitkilərdən dəmləmə və bişirmə formasında içəndə bədəndə olan spazmalar götürülür.

İstilik salıcı

Kəcəvər, ciro, zirinc, tozağacı, mərsin, meniant, andız, gicikən, moruq, çobançantası, dağtərxunu, yatıqqanqal – İstilik salıcı dərman bitkiləri kimi geniş qaydada istifadə olunur.

Ödqvucu və sidikqvucu

Zirinc, tozağacı, solmazçiçək, qara göndalaş, meniant, su-bibəri, andız, daziotu, gülümbahar, gicikən, qarğıdalı saçağı, ballica, ardıc meyvələri, böyrək çayı, quşarmudu, biyan, qırxbuğum, ayıqulağı, qatırquyruğu, mayaotu, yatıqqanqal, itburnu təsirli sidikqvucu və ödqvucudur.

Bağırsaqların fəaliyyətini yaxşılaşdıran dərman bitkiləri

Kəcəvər, ciro, solmazçiçək, pişikotu, gülümbahar, gicikən, işlətmə murdarçası, moruq, ballica, dəvədabanı, ardıc, dağtərxunu, ayıqulağı, boymadərən, razyana, mayaotu, qaragilə, itburnu – bağırsaqların fəaliyyətini tez bir zamanda normaya salır.

Tərlədici

Ciro, ladan, zirinc, tozağacı, göndalaş, qaraqınıq, cökə çiçəyi, moruq, dəvədabanı, qızılağac, bənövşə, yatıqqanqal – tərlədici kimi dəmləmə və bişirmə formasında çay kimi içilir. Təcrübədən keçirilib.

İltihab əleyhinə işlədilən bitkilər

Kəcəvər, zirinc, tozağacı, meniant, qaytarma, kətan (zəyə-rək), ballica, xəndəkotu, ayıqulağı, yatıqqanqal, qaragilə dəmlə-mə və bişirmə şəklində iltihabı aradan qaldırmaq üçün içilir.

Subibəri, andız, gülümbahar dəmləmə və bişirmə formasında iltihab əleyhinə islatma formasında işlədilir.

Qıcolma əleyhinə işlədilən dərman bitkiləri

Cökə çiçəyi və buynuzbaş (pion) qıcolma dərmanıdır.

Cökə həm də baş ağrılarını kəsir.

Damar genişləndirici dərman bitkiləri

Pişikotu və Nanə ən yaxşı damar genişləndiricidir.

Tonuslandırıcı bitkilər

Kəcəvər, araliya, cleuterokokk – tonuslandırıcı dərmanlar kimi içdikdə çox xeyirlidir.

Sakitləşdirici dərman bitkiləri

Yemişan meyvəsi və çiçəkləri, pişikotu, meniant, gülüm-bahar, cökə çiçəyə, nanə – sakitləşdirici dərman bitkiləri kimi dəmlənib içilir.

DƏRMAN OTLARI – LOĞMAN OTLARI!

Xalq təbabətinin tarixi çox qədimdir. Bəşəriyyətin inkişafı tarixi nəticəsində müxtəlif xəstəliklərin müalicəsi və qarşısının alınması məqsədilə tətbiq olunan bitki, heyvan və mədən mənşəli dərman maddələri barəsində empirik məlumatlar toplanaraq nəsil-dən-nəsilə verilmişdir. Bitki müalicəsinin bir çox xüsusi-yətləri məlumdur.

1. Bitkilərin tərkibində müxtəlif üzvi və qeyri-üzvi maddələr vardır. Üzvi və qeyri-üzvi maddələr həm tək, həm də birləşmiş halda bir çox xəstəliklərin müalicəsində tətbiq olunur.

2. Bitkilərin tərkibində olan maddələr orqanizmin normal fəaliyyətinə müsbət təsir göstərən şəkildə olduğuna görə

onların təsiri xeyirlidir.

3. Bitkilərin tərkibində olan maddələr, sintetik maddələrə nisbətən az hallarda allergiya verir, immunobioloji sistemə mənfi təsir göstərmir.

4. Bitkilərin tərkibində olan maddələr kompleks şəkildə olduğundan daha yüksək müalicəvi təsir göstərir.

5. Bitkilərin tərkibində olan maddələr geniş farmakoloji təsirə malikdir.

Dünya üzrə 300 min növ dərman bitkisi vardır. Botaniklər onların 100.000-ə qədərini öyrəniblər. Onların müalicə əhəmiyyətini söyləyiblər. Dövlət farmakopeyasına 250-yə qədər dərman bitkisi daxil edilmişdir.

Dərman bitkilərinin müsbət təsiri olduğu kimi, 4-5% hallarda zəhərlənmələr bitkilərdən düzgün istifadə olunmadıqda baş verir. Dərman bitkiləri ilə məşğul olanlar, onların yığılmasını, qurudulmasını, saxlanmasını və istifadə qaydalarını bilməlidirlər. Dərman bitkiləri müxtəlif formalarda, yığıntılar, məlhəmlər, yağlar, dəmləmə və bişirmələr, toz, şərbət, şirə, ekstrakt, vanna, islatma şəklində istifadə olunur.

DİABET – ŞƏKƏR XƏSTƏLİYİ

1. **Gicitikən** cövhəri şəkər xəstəliyinin dərmanıdır. Yarpağından 50 q yarım litr qaynar suya tökün. Qabın minalı çuqun qazan olması qayğısına qalın, 2 saatdan sonra cövhəri süzün və yeməkdən qabaq, çay qaşığı ilə gündə üç dəfə için.

2. **Lobyə** donələrini avqustda yığır və onların həlimindən istifadə edirlər. 15-20 q 1 litr suda 3-4 saat bişirirlər. Həlimi soyudur və süzülər, gündə yeməkdən qabaq 3-4 dəfə yarım stəkan içirlər.

3. **Zəncirotu** kökünü xardalayın, 1 çay qaşığını 200 q suda dəmləyin. 20 dəqiqə saxlayın, soyudun, süzün. Gündə 3-4 dəfə 50 q için.

4. **Qoz yarpağını** xırda-xırda doğrayın. Bundan bir xörək qaşığı götürüb 200 q qaynar suya tökün. Bir azca da qaynadıb dəmə qoyun. Gün ərzində için.

DİŞ FIRÇALAMAĞIN FAYDALARI

1. Ağız təmizləyir
2. Gözü işıqlandırır
3. Dişləri ağardır
4. Dişlərin çürüməsinin qarşısını alır
5. Damağı möhkəmləndirir
6. İştaha gətirir
7. Bəlgəmi aparır
8. Yaxşılıqları artırır

DODAQ, DİL, AĞIZ, DAMAQ VƏ PƏLTƏKLİYİN MÜALİCƏSİ

İmam Sadiq (ə) buyurub:

- Boğaz ağrısı üçün, süddən yaxşı bir şey görmədim.
- Yatmazdan əvvəl badyan suyu içmək öskürək üçün faydalıdır.

İmam Rza (ə) buyurub:

- Bədəndə çibən, sızacaq, çirklərin zahir olmamasını istəyən şəxs çimməzdən əvvəl bənövşə yağı yesin.
- Baş, diş ağrılarında, gözlərin yorğunluğunda kası suyunu bir miqdar nabat qatıb iç.

DÖŞ ANGINASI VƏ TÖVŞÜMƏ

1. Bir litr bal, on limonun şirəsi və 10 baş sarımsaq götürün. Sarımsağı təmizləyin və sıyıq halına salın. Sonra balı, limon şirəsi və sarımsaq sıyığını qarışdırın, bankaya töküb ağzını bağlayın və bir həftə saxlayın. Hər gün bir dəfə 4 çay qaşığı üçün, 4 çay qaşığını dərhal yox, tədricən yavaş-yavaş qəbul etmək, qurtumla içmək lazımdır. Arada gün buraxmadan kurs 2 ay davam etdirilməlidir. Hazırlanan məlhəm həmin müddət üçün nəzərdə tutulur. Bu məlhəmlə ixtiyar qocalar da müalicə olunur. Hansı ki, onlar yarı yolda dincəlmədən 50 addım da ata bilmirlər.

5. **Kəklikotunun** qurusundan bir xörək qaşığını 250 q qaynar suda yarımca dəqiqə qaynadın. Sonra süzün, yeməkdən qabaq günə 3-4 dəfə yarım stəkan için.

6. **Ağcaqovağın** qabığı şəkərin ilk mərhələsində gözəl dərmandır. Quru qabığın xırdalarından bir xörək qaşığı 2 stəkan suya salın, vaxt odda 30 dəqiqə qaynadın. Üstünü örtüb 2-3 saat saxlayın, süzün. Yeməkdən qabaq gündə 3 dəfə 40-50 q için. 3 ay və daha çox içmək məsləhətdir.

7. **Qaragilə** yarpağının cövhəri şəkər xəstəliyinin ilk mərhələsində yaxşı məlhəmdir. Quru yarpaqlardan bir xörək qaşığı 200 q qaynar suya tökün. Üstünü örtüb 30-40 dəqiqə gözləyin, süzün, soyudun. Gündə 3 dəfə stəkanla xırda qurtumlarla için. 3 ayadək və daha çox davam etdirin.

8. **Qırmızı çuğundurun** şirəsini şəkər xəstəliyində gündə 4 dəfə stəkanla içmək xeyirlidir.

9. **Pıtraq kökü** – 1 pay, lobyə dənisi – 1 pay, qaragilə yarpağı – 1 pay. Kütlənin 60 qramını 1 litr soyuq suda 12 saat saxlayın. Süzün və yeməkdən bir saat sonra gündə beş dəfə stəkanla için.

10. **Qargilə yarpağı** – 1 pay, lobyə dənisi – 1 pay, kətan toxumu – 1 pay, vələmir samanı – 1 pay. Qarışığın 3 çay qaşığını 3 stəkan suya tökün, 10 dəqiqə qaynadın üstünü örtüb 30 dəqiqə dəmə qoyun. Gündə 3 dəfə, stəkanla için.

11. **Qatırquyruğu otu** – 20 q, qızılca otu – 20 q, çiyələk otu 20 q. Qarışıqdan bir xörək qaşığı 200 q qaynar suya tökün. Daha beş dəqiqə qaynadın. 10-15 dəqiqə dəmə qoyun, süzün. Yeməkdən yarım saat əvvəl, xörək qaşığı ilə gündə 3-4 dəfə için.

12. **Qaragilə yarpağı** – 25 q, zəncirotu yarpağı – 25 q, çəpişotu – 20 q. Qarışığın bir xörək qaşığını 300 q qaynar suya salın, 5 dəqiqə qaynadın, dəmləyin, süzün. Yeməkdən 20 dəqiqə qabaq, gündə 2-3 dəfə yarım stəkan için.

13. **İtburnu** meyvəsinin həlimi şəkər xəstəliyinin dərmanıdır.

14. **Damotu yarpağı** – 10 q, çiyələk yarpağı – 15 q, tut yarpağı – 20 q. Qarışığın bir xörək qaşığını 200 q qaynar suya tökün, 5 dəqiqə təkrar qaynadın. Bir saat saxlayın, süzün. Yeməkdən sonra gündə 3 dəfə 2 xörək qaşığı qəbul edin.

2. 350 q sarımsağı əzin, 24 limonun şirəsini sıxın, bunları qarışdırın, gen boğazlı bankaya tökün, ağzını parça ilə bağlayın, 24 saat saxlayın. Qəbul edəndə çalxalayib qarışdırın. Yatmaqdan qabaq, gündə 1 dəfə qəbul edin. Həmin kütlənin bir çay qaşığını yarım stəkan suya qatıb için. 10-14 gündən sonra, adam həmin məlhəmdən cavanlıq hiss edir, yorğunluğu dəf olunur, yuxuları şirinləşir.

DUZ MÜBADİLƏSİNİN POZĞUNLUQLARINDA

Dərman bitkilərindən profilaktik təsir göstərənlərdən ən yaxşısı yaşıl çaydır. Yaşıl çay həm də dərinin funksiyasını stimula edir və tərlə duzları bədəndən çıxarır. Aşağıda göstərilən reseptlər duz mübadiləsini normallaşdırır.

– Mərsin, güləvər, sürvə, bulaq otunu eyni miqdarda qarışdırıb, 1 çay qaşığı qarışığı 300 ml qaynar suda 20 dəqiqə dəmləyib, bir dəfəyə isti halda içmək lazımdır.

– Şüyüd, qarağat yarpağı, cəfəri, boranı toxumu, quşarmudu meyvələrini eyni miqdarda götürüb qarışdırın. Qarışıqdan 200 q 1 litr qaynar suda bişirin, 1 saat dəmləyib, isti halda 1 stəkana şəkər tozu və ya bal əlavə etməklə için.

– Çiyələk, mərsin, çökə çiçəklərini eyni nisbətdə qarışdırıb, qarışıqdan 1 çay qaşığı götürüb 1 stəkan suda dəmləyərək, gün ərzində 2 litrə qədər içmək lazımdır.

– 1 xörək qaşığı dağtərxunu çiçəklərini 1 stəkan qaynar suya töküüb, üstünü örtüb 2 saat dəmləyin, süzün. Gündə 4 dəfə, yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl, 1 xörək qaşığı içmək lazımdır.

– 3 diş sarımsağı, 4 ədəd limonu qabıqlı, ət maşınından keçirib, 2 litr su əlavə edin. 5 gün dəmləyib, gündə 3 dəfə, hər dəfə 50 q yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl için.

– 3-5 qabıqlı almanı doğrayıb ağzı bağlı qabda 10 dəqiqə qaynadıb, 4 saat dəmləyərək isti halda içmək lazımdır.

– 400 q vələmiri 6 litr qaynar suda 3 litr qalana qədər bişirib, süzüb 100 q bal əlavə edərək, qaynayana qədər qızdırmaq, sonra soyutmaq lazımdır. İstifadə etməzdən əvvəl azacıq qızdırıb, 1 stəkan gündə 3 dəfə, acqarına içmək məsləhətdir.

– Eyni miqdarda spirt, gicitkən şirəsi və bal qarışdırılır, 2 həftə dəmlənir, 30 q gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl qəbul olunmalıdır.

– 1 xörək qaşığı kərəviz kökünü 2 stəkan qaynar suda, termosda 3 saat dəmləyib süzmək, 2 xörək qaşığı gündə 3-4 dəfə içmək lazımdır.

– 100 q buğdanı suya qoyub, isti yerdə saxlayın, 1 mm çücörti əmələ gələndə, ət maşınından keçirib, bitki yağı (kətan yağı daha yaxşıdır) zövqünüzə uyğun olaraq duz əlavə edib, səhər acqarına 100 q yemək məsləhətdir.

– 4 çay qaşığı qaragilə meyvəsini 1 stəkan qaynar suda 4 saat dəmləyib, 1/4 stəkan, gündə 6 dəfə qəbul etmək lazımdır.

500 q – gəndalaş

50 q – qıtlıotu, acırqa (xren)

200,0 – xörək duzu

500,0 – parafin

300,0 – günəbaxan yağı

Duzlaşmada istifadə olunur.

DÜYÜ İLƏ MÜALİCƏ

İmam Sadiq (ə) buyurdu: "Düyü yaxşı qidadır. Bağırsaqları acır və rahat edir, babasili müalicə edir və biz İraq əhlinə qibtə edirik. Onlar düyü və soyuq su yeyirlər. Ona görə ki, bu iki amil bağırsaqları rahatlayır və babasili müalicə edir. Ürək ağrısında düyünü yu, onu kölgədə qurut, sonra bir miqdar əz və hər gün ondan içə biləcəyin qədər iç".

Həmran deyir: "İmam Sadiq (ə) ürək ağrısına tutulmuşdur. Onun üçün düyü bişirdilməsini və üstünə sumaq vurulmasını dəstur verdi. İmam Sadiq (ə) bu qida ilə müalicə olundu".

Düyü təbiətən soyuqdur, heç bir xəstəlik əmələ gətirmir.

İmam Rza (ə) öz babalarından nəql edir: "Dünya və axirət yeməklərinin tacı ət və düyüdür".

Peyğəmbər (s) buyurmuşdur: "Yerdə göyərən hər bir şeydə şəfa və xəstəlik vardır. Yalnız düyüdə isə şəfa vardır, zərəri yoxdur".

DÜYÜ İLƏ OYNAQLARIN TƏMİZLƏNMƏSİ

Düyünü uzun müddət soyuq suda saxlayın ki, onun tərkibində olan kraxmal düyünün tərkibindən suya çıxsın. Həmin düyünü bişirib yeyəndə kraxmalın yerinə bədəndə olan duzlar daxil olur və bədənə xaric olur. Bu məqsədlə uzun düyüdən istifadə olunur. Düyü bişirməsi belə hazırlanır:

Əvvəlcə yarım litr suya 2 xörək qaşığı düyü tökülür, bir sutka saxlanılır. Hər sonrakı günlər ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci bankaya 2 xörək qaşığı düyü töküüb üzərini su ilə doldurun, o biri bankaların suyunu dəyişin 6-cı gün, birinci bankanı götürüb ondan duzsuz sıyıq bişirin. Boşalan bankanı yenidən düyü və su ilə doldurub axırıncı yerə qoyun. Hər gün bütün bankaların suyunu dəyişməyi unutmayın.

Bişirdiyiniz sıyıq duzsuz, çöhrəsiz yeyin, yeyəndən 4 saat sonra heç bir şey yemək olmaz. Belə müalicə 40 gün davam olunmalıdır.

DÜYÜ KVASI İLƏ OYNAQLARIN TƏMİZLƏNMƏSİ

1 litr qaynanmış soyudulmuş suya 4 xörək qaşığı düyü, 2-3 xörək qaşığı şəkər tozu, bir neçə ədəd kişmiş atın, ağzını 3-4 qat tənizlə bağlayıb otaqda gün düşən yerə qoyun. 3 gündən sonra kvas yetişəcək süzüb, gündə 4 dəfə yeməkdən sonra 100-125 q olmaqla, içmək lazımdır.

Dadı ətirli olsun deyə onun içərisinə yarım çay qaşığı darçın, bir neçə ədəd mixək əlavə etmək lazımdır.

DÜZGÜN QIDALANMA QAYDALARI HAQQINDA

– Ət, balıq, tərəvəz yeməklərini qril, pörtülmüş, qızardılmış şəkildə yemək lazımdır.

Ədvalarda, yağda qızardılmış, piyli sousları yeməyin.

– Bir qabda qoyulmuş mürəkkəb qarnirlərdən özünüzü

çəkindirin. Çalışın yediyiniz yeməklər monoton tərkibə malik olsun.

– Spirtli içkilərin qəbulunu xeyli azaldın, çünki iştahı artırır, huşu yaddaşı kütləşdirir, yalnız şirin olmayan şorabdan normanı aşmamaqla içmək olar.

– Təbii, təzə yeməklərə, orzaqlara daha çox üstünlük verin. Konservləşdirilmiş yeməkləri minimuma endirin.

– Yemək yeyərkən danışmaq, televizora baxmaq, su içmək, ümumiyyətlə, fikri yayındıran başqa işlərlə məşğul olmaq olmaz.

– Tələsik, yeməyin, qidamı ağızda ən azı 32-40 dəfə çeynəyib sonra udun, çünki mədənin dişi yoxdur.

– Çalışın evdən ac çıxmayın, başqa yerdə keyfiyyətsiz yeməklər yeməyin.

EFİR YAĞLARI

Bu yağların bir qədər kəskin dadı var. Efir yağlarının bu təsiri yuyucu, həlledici xüsusiyyətlərə malikdir. Onlar damarları genəldir. Efir yağları karbohidratlarda, yağlarda asan həll olur, suda demək olar ki, həll olmurlar. Efir yağları böyrəklərdə, öd yollarında olan daşların səthinə çökərək onları əridir, toz halına qədər parçalayır. Efir yağları orqanizmdən, əsasən, böyrəklərlə xaric olur, sidik ifrazını artırır. Efir yağları daş əmələ gələn yerlərə toplaşaraq onları parçalayıb qum şəklinə salır.

Aşağıda adları çəkilən bitkilərin dəmləmə və bişirmələrində efir yağları çoxdur.

Ağ tozağacı yarpaqları – "Betula". Dəmləmə formasında sidikqovucu kimi təsir göstərir. Bişirmə belə hazırlanır: 6-8 q yarpağı 500 ml qaynar suda, 15-20 dəqiqə vaxt odun üstündə qaynadılır, süzülüb gün ərzində daxilə qəbul edilir. 3-4 q tozağacı tumurcuğu 500 ml suda daha güclü sidikqovucu təsir göstərir.

Qırxbuğum – "Polyqonum aviculare". Xalq təbabətində daha güclü daşqovucu təsirə malikdir. Bütün tərkibli daş xəstəliklərində istifadə edilir. 20 q qırxbuğum 1 stəkan qaynar suda dəmlənir, 1 xörək qaşığı, gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl,

daxilə qəbul edilir.

Meşə çiyələyi – "*Fragaria vesca*". Yaxşı olar ki, təzə çəkilmiş şirəsindən acqarına 4-6 xörək qaşığı yeməkdən əvvəl içsiniz. Bu şirə böyrək və öd daşı xəstəliyində xeyirlidir.

Gicikən – "*Urtica dioica*". Cavan təzə yarpaqların şirəsi böyrək və öd daşı xəstəliyi üçün çox faydalıdır. Gicikənin köklərini şəkər tozu ilə birlikdə bişirib, daxilə qəbul etmək bədəndə olan köhnə daşları əritmək, bədəndən qovmaq üçün istifadə edilir. Gicikən toxumları su ilə birlikdə qəbul edildikdə daş xəstəliyini müalicə etmək üçün faydalıdır.

Qarğıdalı saçağı – "*Zea mays*". Müalicə məqsədi ilə qarğıdalı saçaqlarını toplayıb, çardaqda, kölgə yerdə, kağızın üstündə qurudub, sidikqovucu, ödqovucu məqsədlə qara ciyər daxili öd yollarının, öd kisəsinin və böyrəklərin daş xəstəliklərində dəmləyib içmək lazımdır. Sadə bir resepti sizlərə təqdim edirəm:

Eyni nisbətdə qarğıdalı saçağı, lobyə qabığı və ayıqulağını götürüb qarışdırın, qarışıqdan 40 q götürüb, 1 litr qaynar suda 15 dəqiqə vəm odun üstündə qaynadın, bütün bişirməni süzüb, gün ərzində 6 yerə bölüb için.

Cökə çiçəyi – "*Tilia cordata*". Cökə çiçəyi sidikqovucu maddə kimi böyrəkdaşı xəstəliyində istifadə edilir. Bunu hazırlamaq üçün 2 xörək qaşığı xırdalanmış cökə çiçəyini 2 stəkan qaynar suda 20-30 dəqiqə dəmləmək lazımdır. Daha yüksək konsentrasiyalı dəmləmə hazırlamaq üçün 3-4 xörək qaşığı çiçəyi 2 stəkan qaynar suda 10 dəqiqə qaynadıb süzün, alınan dəmləməni gün ərzində için.

Pıtraq – "*Arctium lappa*". Pıtraq kökünü böyrək və sidik kisəsində daş olduqda istifadə edirlər. Bu belə hazırlanır: 5 q doğranmış kökü 2 stəkan qaynar suya töküüb, axşamdan-səhərə qədər dəmləyin. Səhər süzüb, gün ərzində, isti halda içmək lazımdır.

Adi ardıc – "*Yuniperus communis*". Meyvələri böyrəkdaşı xəstəliyində ardıcın meyvələrindən istifadə edilir. Bişirməsi belə hazırlanır: 1 xörək qaşığı meyvəni 2 stəkan qaynar suda 20 dəqiqə vəm odda qaynadıb süzün. Gündə 3 dəfə, 1 xörək qaşığı daxilə qəbul edin.

Kök – "*Daucus sativus*". Böyrək və sidik kisəsinin daş xəstəliyində kökün toxumlarından istifadə olunur. Toxumları sen-

tyabr ayında yığmaq lazımdır. 1 q tozdan gündə 3 dəfə daxilə qəbul edilir. Toxumları dəmləmə şəklində qəbul etmək olar. Bunun üçün 1 xörək qaşığı toxumu 1 stəkan qaynar suda axşamdan, səhərə qədər dəmləmək, gündə 3 dəfə, hər dəfə 1 stəkan içmək lazımdır.

Cəfəri – "*Petroselinum crispum*". Cəfərinin toxumları böyrəklərdə və sidik yollarında olan daşları parçalamaq üçün istifadə olunur. Toxumları toz halına salıb, 0,5 q gündə 2-3 dəfə daxilə qəbul etmək məsləhət görülür. Həmin özilmiş tozu dəmləmə və bişirmə şəklində də qəbul etmək olar. Dəmləmə belə hazırlanır: 1 xörək qaşığı tozu 500 ml soyudulmuş suda 8-10 saat dəmləyib, hər dəfə 100 q olmaqla, gündə 3-4 dəfə içmək lazımdır.

Bişirməsi belə hazırlanır: 4 çay qaşığı tozu 1 stəkan qaynar suda isladıb, 15 dəqiqə vəm odun üstündə qaynadın, soyudub süzün, gündə 4-6 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı yeməkdən əvvəl için.

Cəfərinin toxumlarını otu və kökü ilə birlikdə istifadə etmək məsləhətdir. Dəmləməni hazırlamaq üçün 20 q məmulatı 1 stəkan qaynar suda dəmləyib, 1/3 stəkan gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl içmək lazımdır. Dəmləmə ilə birlikdə bitkinin şirəsindən də içmək olar. Şirəni 2 çay qaşığı gündə 3-5 dəfə, içmək lazımdır.

Hələ orta əsrlərdə farmakoloq Amirdövlət cəfərini kökləri ilə birlikdə sidik yollarında olan daşları əritmək üçün istifadə etmişdir.

Pixta yağı – "*Picea abies Nordmanniana*". Böyrək və sidik kisəsində olan daşları əritmək üçün cavan pixta ağacının cavan budaqlarından alınmış, tərkibində efir yağları olan pixta yağından istifadə edirlər. Bir stəkan bitkinin dəmləməsinə 5-7 damcı pixta yağı əlavə edib, gündə 3 dəfə için.

Acı yovşan – "*Artemisia absinthium*". Şərbətində istifadə edilir. Şərbət belə hazırlanır. 69,5 q yovşanı bir sutka suda isladıb, sonra bişirib soyudun, üzərinə 353 q şəkər tozu və ya bal qatıb, qatılaşana qədər bişirin və istifadə edin. Bu bişirmə böyrək sidik yollarından daşları xaric edir.

Ayrıq – "*Elytrigia Devs*" – "*Arqopyrum repens*". Xalq təbabətində ayrıqın köklərindən böyrək və öd daşı xəstəliyində bişirmə şəklində istifadə edirlər. Bişirmə 1:10 nisbətində ha-

zırlanır, gündə 3-4 dəfə, hər dəfə bir xörək qaşığı içilir.

Turp – "Raphanus rapa". İri turpun içərisini oyub, oraya bal tökmək lazımdır. Tezliklə həmin bal ərilib turpun şirəsi ilə qarışacaq. Həmin şirədən 0,5-1,5 stəkan böyrək və sidik kisəsinin daş xəstəliyində içmək xeyirlidir.

Adi quşarmudu – "Sorbus aucuparia". Yetişmiş meyvələrin şirəsi böyrək, sidik kisəsinin daş xəstəliyində istifadə olunur.

1 kq quşarmudu meyvələrini 600 q şəkərdə bişirib, 50-100 q gündə 2 dəfə, daxilə qəbul etmək lazımdır.

Dərman quşüzümü – "Asparogus officinalis". Kökünü dəmləmə şəklinə istifadə edirlər. 2-3 çay qaşığı kökü 1 stəkan qaynar suda dəmləyib, bir dəfəyə içmək böyrək, sidik kisəsi daşlarını bədəndən xaric edir.

Şüyüd – "Anethum". Tərkibində olan efir yağlarına görə şüyüd ən yaxşı sidikqovucu təsir göstərir. 1 çay qaşığı özilmiş toxumu 1,5 stəkan qaynar suda dəmləyib, soyuduqdan sonra süzüb gündə 3 dəfə içmək xeyirlidir və yaxud 1 q xırdalanmış toxumu gündə 3 dəfə, bir qəddər su ilə içmək lazımdır.

Ətirli bənövşə – "Viola odorata". 30 q bənövşəni 1 litr suda bişirib, böyrək və sidik kisəsinin daş xəstəliyində daşı parçalayan və sidikqovucu kimi içmək lazımdır.

Mayaotu – "Humulus". Toxumlarını (qozalarını) yetişməyə bir neçə gün qalmış yığmaq lazımdır. Qurudulmuş qozaların çox yaxşı ətri olur, dadı acıdır, saxlama müddəti bir ildir. Dəmləməsi belə hazırlanır: 1 xörək qaşığı xırdalanmış qozaları, 1 stəkan qaynar suda dəmləyirlər. Soyudulmuş dəmləməni süzüb 1/4 stəkan gündə 3-4 dəfə, yeməkdən 15-20 dəq əvvəl, daş xəstəliyində içirlər.

Adi qaragilə – "Vaccinium". Qaragilənin yarpaqlarını may-iyun aylarında yığıb çay kimi dəmləyir, sidik kisəsinin iltihabında və sidik kisəsinin özələsinin gücü zəiflədikdə, öd, böyrək daşı xəstəliklərində içirlər.

Alma – "Malus domestika". – Çiy, bişirilmiş və mürəbbə şəklində almanı sidikqovucu kimi ödəmlərdə istifadə edirlər.

Almanın tərkibində olan kalium və tannin orqanizmadan sidik turşusu duzlarını çıxarır və daş əmələ gəlməsinin qarşısını alır. Buna görə də daş xəstəliyində uzun müddət alma bişirmə-

sindən istifadə etmək məsləhət görülür.

Qarpız – "Citrullus laganus". Qarpız şəkərlə birlikdə sidiyin reaksiyasını qələviləşdirir. Qələvi reaksiyalı sidikdə duzlar həll olunmuş şəkildə olur, daşlar əririr.

Bu məqsədlə gündə 2-2,5 kq qarpız yemək lazımdır. Xalq təbabətində qarpız qabığı sidikqovucu kimi istifadə edilir.

Qarpız qabığını soyub, qurudun, gündə 3 dəfə, hər dəfə 5 q, yeməkdən əvvəl bal qatılmış su ilə içmək lazımdır.

Boyaq otu – "Rubia". Dərman məqsədilə bitkinin kök və kökcüklərindən istifadə olunur. Boyaq otunu böyrəklərdə və sidik kisəsində olan daşları əritmək, həll olmayan kalsium fosfat duzlarını bədəndən xaric etmək, böyrək ləyoninin və sidik kisəsinin iltihabında istifadə etmək lazımdır. Bişirməni hazırlamaq üçün 100 q boyaqotunu 1 stəkan qaynar suda, zəif odda 10 dəqiqə qaynadıb, 1 xörək qaşığı, gündə 3-5 dəfə yeməkdən əvvəl, içmək lazımdır.

Boyaqotu ilə müalicə zamanı sidik qırmızı rəngə boyanır. Sidiyin rəngi cəhrayı-qırmızıya uyğun gəlsə, demək doza düzgün seçilib. Dərmanı qəbul etdikdən 3-4 saat sonra sidiyin rəngi dəyişir və sutka ərzində sidik həmin rəngdə qalır.

Müalicə kursu 20-30 gündür. Təkrar kurs 4-6 həftədən sonra qəbul edilməlidir.

Qara qarağat – "Ribes nigrum". Sidikqovucu, tərlədici kimi istifadə edilir. 20 q meyvəni 1 stəkan suda 20-30 dəqiqə bişirib, süzün. Bişirməni gündə 3-4 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı, içmək lazımdır. Qarağatın yarpaqları böyrəklərdə, sidik kisəsində olan daşları, sidik turşusu duzlarını bədəndən qovur.

25 q yarpağı 0,5 litr qaynar suda 4-6 saat dəmləyib, 0,5-1 stəkan olmaqla, gündə 4-5 dəfə içmək məsləhət görülür.

Ayıqulağı – "Arctostaphylos". Yarpaqları bəzi hallarda çiçəkləri ilə birlikdə çiçəkləyən vaxtı, bütün yay dövründə, sentyabra qədər yığmaq lazımdır. Xalq təbabətində böyrəklərin iltihabında, böyrək və sidik kisəsinin daş xəstəliyində, daşla əlaqədar olaraq sidikdə qan olduqda, onu ayıqulağı qəbul etmədən müalicə etmək mümkün deyil.

Qəbul qaydası belədir: 5-15 q yarpağı 150-250 ml, 30 q yarpağı 0,5 litr qaynar suda 15 dəqiqə zəif odda qaynadıb, 20

dəqiqə soyudun, süzüb yarım stəkan, gündə 3 dəfə və ya hər saatda 1 xörək qaşığı içmək lazımdır.

Qatırquyruğu – "Equisetum arvense". Xalq təbabətində böyrək və sidik kisəsinin xəstəliklərində ən çox işlədilən dərman bitkisi. Nəzərə alınmalıdır ki, qatırquyruğu sidikqovucu kimi böyrəklərə çox güclü təsir göstərir, bu cəhətinə görə ayıqulağı bitkisindən də təsirlidir. Böyrəklərin iltihabı xəstəliyində əks göstərişdir.

30 q quru qatırquyruğu bitkisini 1 stəkan qaynar suda bişirib, gündə 2-3 stəkan, yeməkdən əvvəl, içmək lazımdır. Qatırquyruğu bitkisinin dəmləməsi böyrək daşlarını bədəndən qovur, sidik kisəsində ağrıları azaldır, sidik ifrazını artırır, şiş və ödemlər çəkilir. Sidikdə zülalın miqdarı azalır, sidik axarlarını bütün şaklardan təmizləyir.

Qaragilə – "Vaccinium". Qaragilə meyvələri xalq təbabətində böyrək daşlarını bədəndən xaric etmək üçün istifadə olunur. Quru meyvələri soyuq suda 1:20-yə nisbətində 8 saat dəmləyib, gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl, 1 stəkan içmək məsləhətdir.

İtburnu – "Rosa mayalis Herrm". Meyvələri tam yetişəndən sonra yığıb istifadə edirlər. Açıq cəhrayı rəngli meyvələr daha keyfiyyətli hesab edilir. Meyvələri tam yetişməyə bir neçə gün qalmış yığmaq lazımdır. Meyvələri isti sobalarda 70-80^o-də qurutmaq, artıq şeylərdən təmizləmək lazımdır. İtburnunun tərkibi daşları parçalayan maddələrlə çox zəngindir. İtburnu meyvələri ödqovucu, sidikqovucu dərman bitkisi kimi çox istifadə olunur. özü də böyrək epitelini qıcıqlandırır.

Qaraciyər daxili öd axarlarının və böyrəklərin daş xəstəliyində itburnunun bütöv meyvələrindən istifadə olunur.

1. Dəmləmə üçün 20 q (1 xörək qaşığı) itburnu meyvəsi 1 stəkan suda, emalı qabda ağzı bağlı şəkildə, 10 dəqiqə qaynadılır, sonra 22-24 saat dəmlənib, süzülür.

2. Təmizlənmiş 20 q itburnu meyvəsi 2 stəkan qaynar suda emalı qabda ağzı bağlı şəkildə 10 dəqiqə qaynadılır, 2-3 saat dəmlənir, süzülür. Hazır məhsuldan 1/4 – 1/2 stəkan, gündə 2 dəfə içilir. Dadını yaxşılaşdırmaq üçün şəkər şərbəti əlavə edilir və s.

Bütün tərkibdən olan daşları əritmək, parçalamaq üçün, itburnunun köklərinin bişirməsindən istifadə olunur.

2 xörək qaşığı yuyulub, doğranmış kökü 1 stəkan qaynar suda 15 dəqiqə qaynadıb, sonra süzün. 1/3 stəkan olmaqla, gündə 3 dəfə, isti halda 1-2 həftə için.

Bişirmənin rəngi tünd olmalıdır.

Daşları parçalamaq, həll etmək üçün şirələrdən də istifadə olunur. Bitkilərdən alınan şirələr tez içilməlidir ki, tərkibində olan təsiredici maddələr parçalanmasın. Bunun üçün belə şirələr istifadə olunur.

1. Bir limonun şirəsini gün ərzində 6-12 stəkan (qaynar suda) içmək lazımdır.

2. Kök, çuğundur, xiyar (10:3:3) nisbətində

3. Kök, ispanaq (10:6) nisbətində

4. Kök, kərəviz, cəfəri (9:5:2) nisbətində

5. Kök, çuğundur, kərəviz (8:3:5) nisbətində

6. Kök, cəfəri (12:4) nisbətində içilməlidir.

Nisbətlər 30 qrama vurulur.

Böyrəklərdə qum dənələri olarsa, 24, 6 sayılı reseptlərdən istifadə etmək məsləhətdir. Lazımi nəticəni almaq üçün gündə 1,5 litr göstərilən şirələrin qarışığından içmək lazımdır.

Təbabətdə də belə bir qanun var: "Pazı pazla çıxardarlar". Yəni, böyrəyi xəstə olanlar, öz böyrəklərində olan daşları, duzları əritmək üçün öz sidiyindən içməlidir ki, içilən sidik böyrəklərdə, sidik kisəsində olan duzları, daşları əridib bədəndən qovsun.

Daşları əritmək, bədəndən qovmaq üçün acılardan, selikli, bürüyücü, yumşaldıcı, iltihab öleyhinə, sidik yollarını genişləndirən dərman bitkilərindən, fiziki hərəkətlərdən, müxtəlif idman növlərindən istifadə etmək lazımdır.

Acı dad güclü təmizləyici, bakteriosid təsirlərə malikdir.

Stimulyator kimi, xalq təbabətində aşağıdakı bitkilərdən istifadə olunur.

Mərsin – "Vaccinium vitis" – "idea(l) Avror". 3-4 xörək qaşığı xırdalanmış yarpaqları 4 stəkan qaynar suda 15 dəqiqə bişirib, alınan bişirməni 4 günə qurtum-qurtum içmək lazımdır.

Adi albalı – "Cerasus vulqaris Mill". 10 q xırdalanmış yarpaqları 1 stəkan qaynar suda bişirib gün ərzində içmək lazımdır.

Bağlıca otu – "Qaytarma" – "Potentilla anserina". Bitkini çiçəkləyən dövrdə, yerdən 2-3 sm yuxarı olmaqla toplayıb, qay-

nayan inək südünün buxarına verməklə güclü sidikqovucu kimi istifadə etmək lazımdır. Bu böyrək toxumasını qıcıqlandırmır.

Zəncirotu – "Taraxacum officinale webb". Qurudulmuş yarpaqlarını, kökünü qaraciyər və öd kisəsinin, böyrəklərin daş xəstəliyində bişirmə şəklində istifadə edirlər. Adətən 1 çay qaşığı kökü 1 stəkan qaynar suda dəmləyib, soyudulmuş halda 1/4 stəkan gündə 3-4 dəfə yeməkdən əvvəl içmək lazımdır.

Çobançantası – "Casella bursa" – "Pastaris Medik". Böyrək ləyoninin, öd kisəsinin, sidik kisəsinin iltihabı xəstəliyində 2 çay qaşığı otu 15 dəqiqə 1,5 stəkan qaynar suda qaynadıb soyutmaq, süzüb və 1/2 stəkan gündə 3 dəfə içmək lazımdır.

Lobyə qabığı – "Phaseolus vurqarisl". Qurudulmuş sarı qabıqları 15-20 q götürüb, 3-4 saat 1 litr suda bişirib, 0,5 litr olmaqla sutka ərzində qurtumlarla içmək lazımdır.

Gülxətmi – "Altae officinalis". Tərkibində olan selik, bürüyücü, yumşaldıcı, iltihab öleyhinə maddələrin təsiri ilə köməklik göstərir. Gülxətmi dəmləməsi belə hazırlanır: Onu xırda-xırda 3 mm ölçüdə doğrayıb, 6,6 q kökü 100 ml qaynar suda ağzını örtüb, su hamamında 15 dəqiqə qızdırıb, 15 dəqiqə dəmləyib, süzün. Alınan maddə sarımtıl rəngdə, selikli, şirintohor dada və xüsusi qoxuya malik olacaq. Hər 4 saatdan bir, 1 çay qaşığı olmaqla daxilə qəbul etmək lazımdır.

Qurdotu toxumları – "Zinaria valqaris Mill". Qədim loğmanların böyrəkləri təmizləmək üçün istifadə etdiyi toxumlardır. 1 çay qaşığı toxumu 1 stəkan suda qaynadıb, hər 2 saatdan bir, yarım stəkan olmaqla, 2 gün içmək lazımdır. Qurdotundan hazırlanmış məhləmi – 2 hissə otu 5 hissə donuz salası ilə qatıb, tərkibində olan spirti çıxarmaq üçün onu əvvəlcədən hazırlamaq, sonra sıxıb, süzmək lazımdır. Sonra onu babasil xəstəliyində istifadə etmək olar.

Vələmir – "Avena sativa L". Böyrək daşı xəstəliyində vələmir samanından bişirmə hazırlayıb, isti halda böyrək nahiyyəsinə qoyurlar. Vələmir samanı qızdırıcı, sidik axarlarına genişləndirici, təsir göstərməklə daşların bədəndən xaric olmasını asanlaşdırır.

EV ŞƏRAİTİNDƏ DƏRMAN BİTKİLƏRİNDƏN MÜALİCƏ PREPARATLARININ HAZIRLANMASI

Bişirmə və dəmləmələri iki üsulla hazırlayırlar: soyuq və isti halda. Soyuq hazırlama üsulunda dərman bitkiləri lazımı miqdarda qaynadılmış soyuq suda 4-12 saat dəmlənir, süzülüb istifadə olunur.

İsti üsul ilə dəmləmə hazırlamaq üçün lazımı miqdarda dərman bitkisi götürülüb, çini, şüşə və yaxud cilalanmış dəmir olmayan çaynikə tökülür, üzərinə lazımı miqdarda otaq temperaturunda olan qaynanmış su tökülür. Çaynik odun üstünə qoyulmuş, içərisində qaynar su olan qazanın içərisinə qoyulur, dəmləmələr 15 dəqiqə, bişirmələr isə 30 dəqiqə həmin içərisində su qaynayan qazanda saxlanılır. Sonra çaynik qazandan çıxarılır, soyuyana qədər saxlanılır, süzülüb, həkimnin təyin etdiyi dozada içilir. Çaynik qazanda olarkən arabir qarışdırılır. İçərisində su olan qazanı isti soba da əvəz edə bilər. Ancaq nəzarət etmək lazımdır ki, dəmləmə və bişirmə qaynamasın.

Dəmləmə və bişirmə bir-iki günlük istifadə üçün hazırlanmalıdır. Dəmləmə və bişirməni qaranlıq, sərin yerdə saxlamaq lazımdır. İkinci günə saxlanılan dəmləmə və bişirməni istifadə etmək istədikdə onu qızdırmaq lazım deyil, sadəcə olaraq onun üzərinə bir az qaynar su töküüb içmək məsləhətdir. Bitkilərdən spirtli cövhərləri almaq üçün 40-79%-li spirtləndirici istifadə etmək lazımdır.

Xırda doğranmış dərman bitkiləri 1:10; 2:10; 3:10 nisbətində qaramtul rəngli şüşə qaba tökülərək ağzı tıxacla möhkəm bağlanılır. 3-21 gün qaranlıq yerdə saxlanılır, hər gün çalxalamaq lazımdır ki, cövhər yaxşı alınsın, cövhərlərin saxlama müddəti 1-3 ildir.

Tonuslandırıcı dəmləmələri, cövhərləri adətən soyuq vaxtlarda (payız, qış, yaz) aylarında qəbul etmək məsləhət görülür. Çünki onlar, başa, beynə, ürəyə qan axınını gücləndirir. İsti vaxtlarda təsiri daha güclü olur. Bəzən ilin bütün fəsilərində ağır xəstəliklərdən sonra, ağır fiziki işlə bağlı olan hallarda tonuslandırıcı dərmanlar daha güclü təsir göstərir.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, dərman bitkiləri də bəzən əks

təsir göstərir, ona görə də dərman bitkilərini də işlətdikdə mütləq həkimlə məsləhətləşmək lazımdır.

Inhalyasiya məqsədi ilə işlədilən dərman bitkilərinin dömləmə və bişirmələrini mütləq qaynanmış su ilə 1:2 və 1:3 nisbətlərində qarışdırıb istifadə etmək lazımdır. Dərman bitkilərindən hazırlanmış dömləmə və bişirmələri islatma və yaraları yumaq üçün istifadə etdikdə, onları da 1:5 və 1:3 nisbətnidə qaynanmış su ilə qatıb istifadə etmək lazımdır.

Qalen preparatlarını xroniki xəstəliklərdə 25-35 gün qəbul etmək məsləhət görülür. Təkrar kurs müalicələri 10-15 gün fasilədən sonra aparılmalıdır. Əsas müalicəsindən sonra əlavə olaraq iki kurs müalicə aparılmalıdır. Təkrar kurs müalicəsində istifadə olunan dərman bitkilərini dəyişmək lazımdır ki, təsiri zəif olmasın!

Yuxarıda göstərilən dozalar, yaşlılar üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Uşaqlar üçün 1 yaşdan 3 yaşa qədər qəbul edilən dozalar yaşlıların qəbul etdiyi dozadan 3-5 dəfə aşağı olmalıdır. 3 yaşdan 7 yaşa qədər olan uşaqlar üçün dərman bitkilərinin dozası böyüklərin qəbul etdiyi dozadan 2-3 dəfə, 7 yaşdan 14 yaşa qədər olan uşaqlar üçün doza böyükələrin qəbul etdiyi dozadan 1,5-2 dəfə az olmalıdır.

Dərman bitkiləri ilə müalicə apardıqda, birinci həftə qəbul ediləcək dozanı 2 dəfə azaldıb qəbul etmək lazımdır. Dozanı azaltmaqda məqsəd orqanizmi dərman bitkilərinə uyğunlaşdırmaqdır. Əgər orqanizm içilən dərman bitkilərinin dömləməsini yaxşı qəbul edirsə, onda tam dozaya keçmək olar. Bitkilərdən hazırlanmış dərmanları qəbul etdikdə bir, iki gün xəstəliyin əlamətləri kəskinləşə bilər. Belə haldan qorxmaq lazım deyil. Əgər görünsə ki, qəbul etdiyiniz dərman xəstəliyinizin sağlmasına heç təsir etmir, onda həmin müalicəni dayandırıb, həkimlə məsləhətləşib ayrı dərman preparatları qəbul edin.

Hörmətli oxucular!

Yadda saxlamaq lazımdır ki, sağlamlığı, sağlam ikən qorumaq lazımdır. Xəstələnsəniz, yubanmadan həkimə müraciət edin və dərminizin dərmanını təbii müalicəni bilən həkimdən alın! Çünki təbii müalicənin gücü, təbiət hadisələrinin gücü qədər qüvvətlidir.

ƏCƏLİ ARADAN APARAN, ÖMRÜ UZUN EDƏN ŞEYLƏR

Ömrü dörd şey uzadır: "Səhər alma yemək, bəkiyə qızla evlənmək, sol tərəfi üstə yatmaq, suda qusul etmək".

Həzrət Əli (ə) övladı İmam Həsən (ə)-a buyurub:

– Sənə 4 şey öyrədəcəm ki, təbəbbo ehtiyacın olmasın:

1. "Acmamış yemək yemə
2. Doymamış yeməkdən əl çək
3. Qidamı yaxşı çeynə
4. İfrizat ehtiyaclarını vaxtında yerinə yetir"

Peyğəmbər (s)-dan belə rəvayət olunub, hər kəs cənabətdən sonra idrar etməzsə (işəməzsə) ehtimal vardır ki, suyun qalanı bədəndə qalmış ola. Belə olan halda xəstəliyə düşər olar və heç bir müalicəsi olmaz. Bahar sərinliyi qənimətdir. Ağaclar üçün faydalı olduğu kimi insanlar üçün də faydalıdır.

ƏCƏLİ YAXINLAŞDIRAN ŞEYLƏR BUNLARDIR

1. Qohumlarla əlaqəni kəsmək
2. Yalandan and içmək
3. Yalan danışmaq
4. Müsəlmanların yolunu bağlamaq və əmanəti öz sahibinə qaytarmamaq

ƏL VƏ AYAĞIN QIC OLMASI

1. Səhər və axşam ayağın altına təzə limonun şirəsini sürün. Silməyin. Şirə hopandan sonra ayağınıza corab geyinin. Müalicə müddəti 2 həftədir.

2. Şərab butulkasının tıxaclarını sapa keçirin. Belə boyunbağı baldıra və ya qıclaşmadan dartılan özələyə asın. Bir azdan qıclaşma keçəcəkdir.

3. Qıc olan yerləri xardal yağı ilə sürtmək xeyirlidir.

4. Qıc olmuş əl ilə bir parça surğuç götürsən, təzad tezliklə sovuşmalıdır.

"ƏLVIDA KƏPƏK" ƏMƏLİYYATI

Tənzif dərsmalı bir aylıq çay göbələyi dəmləməsi ilə isladıb, başımızın dərisinə sürüb dərisini və saçlarınızı isladın. Yarımlı saatdan sonra başınızı adi qaydada yuyun. "Əlvida kəpək" əməliyyatını başı yumazdan əvvəl kəpək təmizlənənə qədər davam etdirin.

ƏRZAQ MƏHSULLARINDA QORXULU KODLAR

İndiki dövrdə yaşayan insanların yedikləri ərzaq məhsulları bizdən əvvəl yaşayan insanların qidasından tərkibində olan qorxulu kodlarla çox fərqlənir. Aldığımız ərzaqların tərkibində təbii inqredientlərdən əlavə qida emulqatorları "E" kodu ilə nişanlanmış emulqatorlar vardır. Bu emulqatorların bir çoxu qorxulu xəstəliklər törətdiyindən onları qəbul etmək qadağan sayılır.

- E-123-örqanizm üçün çox qorxuludur.
- E-102, 110, 124, 127, 160 A, 450 A– sağlamlıq üçün təhlükəlidir.
- E-103, 105, 106, 111, 120, 121, 125, 126, 130, 152, 191-qadağan olunmalıdır.
- E-122, 141, 150, 151, 161, 171, 173, 180, 240, 241, 477-nisbətən qorxuludur.
- E-221, 226, 338, 340, 341, 407, 450, 453, 455, 456, 461, 463, 466 həzmi pozur.
- E-131, 142, 210, 211, 213, 217, 239, 271, 330-xərçəng xəstəliyi törədirlər.
- E-220-örqanizmdə B qrupu vitaminlərini parçalayır.
- E-250, 252-yüksək təzyiqdə əks göstərişdir.
- E-231, 233-dərinin funksiyalarını pozur.
- E-311, 312, 322-allergiya törədir.

ƏSƏBİ ARIQLAMA

Bunun ən yaxşı dərmanı sürvə və onun qarışdırıldığı tərkibdir. 3 xörək qaşığı mərca otunu 500 q qaynar suya tökün. Ona qənd əlavə edin. 15 dəqiqə gözləyin. Yeməkdən əvvəl çay kimi için. Xeyirini görəcəksiniz.

ƏVƏLİK ŞİRƏSİ

Vəzilərin normal fəaliyyətini təmin edir. S vitamininin çatışmazlığını aradan qaldırır. Sidiq qovandır, örqanizmə qüvvət verir, mədə şirəsini artırır, maddələr mübadiləsini tənzimləyir, qanaxmaları, qanaxlıqlını aradan qaldırır, qidanın həzmini asanlaşdırır.

ƏSƏBİ QIZĞINLIQ

Xəstənin ən yaxşı dərmanı yemişandır:

1. Yemişan gülü – 3 pay, damotu – 3 pay, çobanyastığı gülü – 1 pay. Xırdalayıb qarışdırın. Kütlənin bir xörək qaşığını bir stəkan qaynar suda dəmə qoyun. 8 saat saxlayın, süzün. Cövhəri gündə 3 dəfə, yeməkdən sonra, stəkanın yarısı qədər için, ürək ağrıqlarını və əsəbliyi sakitləşdirir.

2. Yemişanın meyvəsi – 3 pay, yemişanın gülü – 2 pay, pişik otunun kökü – 3 pay, daziotu – 3 pay, boymadərən otu – 3 pay. Qarışdırıb xırdalayın. Kütlənin bir xörək qaşığını 200 q qaynar suda dəmləyin 5-6 saat gözləyin, süzün. Cövhəri gündə 4 dəfə, yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq, 50 q hesabı ilə qəbul edin.

ƏNCİR İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

İmam Rza (ə)-dan belə rəvayət olunur ki, əncir ağızdan gələn pis iyləri aradan aparır, sümükləri möhkəmləndirir, tükün artmasına səbəb olur. Əncir behişt meyvələrinin ən oxşarıdır. Əncir yemək quluncun (kolit) müalicəsi üçün çox yaxşıdır.

Həzrət Əli (ə) buyurub:

– Əncir yemək insan məcazının yumşaqlığı üçün və kolit üçün faydalıdır, ancaq əncir, yeməkdə ifrat etməyin.

– Əncir meyvəsinin heç bir tullantısı yoxdur, babasil xəstəlini üçün müalicəsi üçün çox faydalıdır. Quru əncir də belədir.

FİKUS HAQQINDA NƏ BİLİRİK?

Bizlər təbiətə baxanda belə düşünürük ki, torpaq üzərində olan bitkilərin hamısı heyvanlar üçün yemdir. Lakin bu belə deyildir. Fikus adlanan bitki haqqında ədəbiyyatlarda çox az məlumat vardır. Mən onun müalicəvi əhəmiyyəti haqqında danışmaq istəyirəm. Fikus dəri və sümük xəstəliklərini – əzilmələri, sümük sınıqlarını tez bir zamanda müalicə edir, bədəndə olan iltihabı prosesləri, artıq suyu bədənədən xaric edir. Çoxları bilmir ki, fikusun yarpaqlarından dəmləmələr və şirələr alınır ki, bununla bir çox xəstəlikləri müalicə etmək olur.

Bronxit və traxeitin müalicəsi zamanı fikus yarpağını 3 dəqiqə qaynayan suda bişirib, üzərinə bal yaxıb, sinəyə və kürək nahiyəsinə yapışdırırlar. Belə islatma sinədə olan bəlgəmi çəkorək öskürəyi yumşaldacaq.

FİTOTERAPİYA

Fitoterapiya – bitkilərlə müalicədir. Bu, qədim təbabətin bir qolu olub, xüsusi bilik tələb edir. Bitkilərlə müalicə digər dərmanlarla birlikdə və ayrılıqda aparılır. Ancaq mütləq həkim nəzarətində olmalıdır. Kurs müalicəsi üçün 1 ay, bəzi xəstəliklərdə aylar və illərlə müalicə aparmaq tələb olunur. Göstərilən reseptlər mütləq sayıla bilməz. Xəstənin vəziyyətindən asılı olaraq doza artırılıb azaldıla bilər. Fitopreparatları bir-iki bitki ilə əvvəl hazırlamaq, sonra başqa bitkiləri də əlavə etmək məsləhət görülür. Bu müddətdə orqanizmin qəbul edilən bitkilərə reaksiyası öyrənilir. Əgər başqa göstərişlər yoxdursa, fitopreparatları yeməkdən 20-30 dəqiqə əvvəl qəbul etmək lazımdır.

Fitoterapiyanın məsləhət gördüyü çaylar daxilə, xaricə, (imalə, islatma, vanna və s.) tozlar – daxilə, xaricə (səpmə, plastr, məhləmlər), bitkilərdən alınan təzə şirələr – daxilə və xaricə işlədilir.

Yığıntılar dərman bitkilərinin qurumuş qarışığından hazırlanır. Ev şəraitində çaylar bir, iki və ya bir neçə bitkinin qarışığından hazırlanır.

Cökə çiçəyini və çobanyastığını istifadə etdikdə xırdalamaq, öz-

mək məsləhət görülmür. Dərman bitkilərini həkim məsləhəti olmadan qəbul etmək məsləhət görülmür. Çünki dərman bitkilərinin bir çox növləri vardır. Onlardan bəzilərinə zəhərli maddələr var ki, bu da zəhərlənməyə səbəb ola bilər. Dəmləmələr 15 dəqiqəyə, bişirmələr 30 dəqiqəyə hazır olur. Hazır olandan sonra bişirməni 10 dəqiqə, dəmləməni 45 dəqiqə saxlayıb, sonra süzüb istifadə etmək lazımdır. Yerdə qalan otları təkrar istifadə etmək olar. Ev şəraitində dəmləməni axşamdan termosda hazırlamaq yaxşı nəticə verir.

GÖYƏRTİ İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

İmam Sadiq (ə) buyurub ki, onu yeyin! Ona görə ki, onda dörd xüsusiyyət var: Ağzı ətirləndirir, yeli aradan aparır, babasil və cüzam xəstəliklərinin müalicəsi üçün faydalıdır. Göyərtinin baş və dib hissəsini kəsib atın və yerdə qalan hissəsini yeyin.

GÖZ AĞRILARI

1. Keçmiş təbabətcilər gözü ağrıyanlara xatırlatmışlar ki:

a) Bir az sumaq əzib gül suyu ilə gözə çəksələr, ağrısını kəsər.

b) Qızılağac yarpağını yaş ikən bir neçə dəfə gözə çəksələr, ağrısını çəkər.

v) Paxlanı möhkəm döyüb ələkdən keçirələr, gözə çəksələr, soyuqluqdan xilas edər. Su gəlməyə qoymaz.

q) 150 q sumağı su ilə möhkəm qaynadıb (qüvvəsi suya çıxınca) qanı olan gözə damızdırırsalar, qanını kəsər.

ğ) Nişastanı sürmə kimi çəksələr, yaşını kəsər.

d) Razyana suyu gözü işıqlı edər.

2. Ulularımız qeyd etmişlər ki, dovşan qanını gözə çəksələr, qıl bitməz.

3. Müasir xalq təbabətciləri gözdəki itdirsəyini aşağıdakı qaydada müalicə edirlər:

a) İtdirsəyindən əziyyət çəkənlərə dağtərxununun 5-6 kiçik

sarı güllərinin qurumuşunu su ilə qəbul etməyi tövsiyyə etmişlər, 4-5 dəfədən sonra təzad keçməlidir.

b) Solmazçiçəyin gülü (quru) – 10-15 qramını bir stəkan qaynar suya töküüb 30-40 dəqiqə örtülü saxlayır, süzülər. Xəstə gözü yuyur və islatma edirlər.

ğ) Ev bitkisi olan əzvayın yarpağı ilə də itdirsoyini sağadırlar.

Səhərlər yuxudan duranda gözlərinizin altı şişirsə, onu ləğv etmək üçün çiy kartofu sürtkəcdən keçirib, ondan kartof kökələri bişirin. Tənzifə bükərək göz qapaqlarının üstünə qoyub 15-20 dəqiqə saxlayın. Qapaqlarda olan ödəmlər izsiz gedəcəkdir.

GÖZ XƏSTƏLİKLƏRİ

İmam Sadiq (ə)-dan rəvayət olunur:

– Ayaqqabı geyinmək gözün görmə qabiliyyətini artırır.
– Qara ayaqqabı göz üçün zərərli və narahatçılığa səbəb olur.

– Sarı ayaqqabı gözü işıqlandırır.
– Xına qoymaq gözün pərdəsini və qaranlığını işıqlandırır.
– Gözə sürmə çəkmək gözün gözəlliyinə və saçın uzanmasına kömək edir.

İmam Sadiq (ə) buyurub:

– Əsmə gözün işıqlanmasına bais olur, tükü artırır və göz yaşının axmasının qarşısını alır. Yatmazdan əvvəl gözə əsmə çəkmək, gözə qara suyun qarşısını alır.

– Əsmə çəkmək ağzı otirli edir, bəlgəmi aradan aparır.

İmam Rza (ə) buyurur:

– Dörd şeydən çəkinməyin. Dörd faydasına görə:

1. Göz ağrısı və gözün qızartısından. Ona görə ki, korluğun kökünü kəsir.

2. Qripdən – ona görə ki, cüzam xəstəliyinin qarşısını alır.

3. Öskürəkdən – ona görə ki, iflicin qarşısını alır.

4. Çibandan – ona görə ki, cüzam xəstəliyinin kökünü kəsir.

İmam Sadiq (ə) – dan rəvayət olunur:

– Qoltuğun altındakı tüklər gözü zəiflədir.

– Yetişmiş xurma görmə və eşitmə qabiliyyətini artırır.

– Gözü zəifləyən adam görək yatmazdan qabaq yeddi xətt sürmə çəksin, dörd dənə sağ gözündə, üç dənə sol gözündə.

– Sürmə çəkmək gözün sulanmasının qarşısını alır.

– Yeməkdən sonra əlləri yuduqda gözlərinizə çəkin. Göz xəstəliklərindən qoruyur.

Əbu Xəzib deyir: "Gözlərim ağrıyırdı və heç bir yeri görmürdü. Həzrət Əli (ə) buyurdu: İnnabı üyütdükdən sonra onu gözlərinə sürmə kimi çək. Sağaldacaq".

Gözlər zəifləyəndə İmam Sadiq (ə) buyurub:

– Əzvay, mürə və kamforanın qatılmış şirəsini eyni miqdarda qatışdırıb sürmə düzəlt və gözlərinə çək.

– Göbələk suyu gözün şəfası üçündür, göz xəstəliklərini sağaldır.

– Dörd şey gözün görmə qabiliyyətini artırır – axar suya baxmaq, öz gözəl həyat yoldaşına baxmaq, yaxşı insanların yanında oturmaq, yatmaqdan əvvəl sürmə çəkməmək.

– Dörd şey gözün görmə qabiliyyətini azaldır.

1. Qoca qadınla yaxınlıq etmək.

2. Dar ağacından asılmış şəxsə baxmaq.

3. Günəşə düz baxmaq.

4. Tox olan halda yemək, yemək.

İmam Sadiq (ə) yenə buyurmuşdur: "Qanalma göz xəstəlikləri üçün faydalıdır".

GÜNƏBAXAN ORQANİZMDƏ OLAN DUZLARI HƏLL EDİR

Günəbaxanın köklərindən hazırlanmış çay orqanizmdə olan bir çox duzları əridir. Payızda günəbaxanın yoğun köklərini yığıb saxlamaq lazımdır. Kökləri yığıb soyuq su ilə təmiz yuyub qurudun, istifadə etməzdən əvvəl xırda doğrayıb çay dəmləyin. Dəmləmək üçün, emallı qazana 1 stəkan doğranmış kökü töküüb, 3 litr su əlavə edərək, 1-2 dəqiqə qaynadın. Alınmış bişirməni 2-3 gün müddətində için. İstifadə olunmuş kökləri soyuducuda saxlayıb, təkrar istifadə edə bilərsiniz. Bu dəfə yenə 3 litr su töküüb 5 dəqiqə qaynadın və alınmış bişirməni yenə 2-3 gün

müddətinə istifadə edin. Belə müalicənin müddəti 1-1,5 aydır. Duzların təmizlənməsi 2 həftədən sonra başlayır. Müalicəni si-
dik tam şəffaf olana qədər davam etdirmək lazımdır.

Günəbaxanla təmizlənmə apardıqda acı, duzlu yeməklər, sirkə işlətmək qadağandır. Qidalar bitki mənşəli olmalıdır.

GÜNƏBAXAN YAĞI İLƏ MÜALİCƏ

Bu üsulla baş ağrıları, alın ciblərinin iltihabı xəstəliyini, tromboflebit, mədənin xroniki, bağırsaqların, ürəyin, ağ ciyərlərin, qara ciyərin, qadın xəstəliklərini, ensefalit, diş ağrıları və digər xəstəlikləri müalicə etmək olar.

Müalicənin qaydası belədir:

1. Bir xörək qaşığı günəbaxan və ya yerfindiği yağı ağıza qoyularaq konfet kimi ağızın ön tərəfində sorulur, bu zaman yağı udmaq olmaz!

Bu əməliyyatı heç bir gərginlik keçirmədən asanlıqla icra etmək lazımdır. Bu əməliyyat 10-20 dəqiqə davam etdirilməlidir. Bu müddət ərzində yağ ağızda əriyir, su halına düşür. Onun tərkibində çoxlu xəstəlik törədən mikroblar toplanır. 10-20 dəqiqədən sonra həmin yağ ayaqyoluna tüpürmək lazımdır. Bu əməliyyatı gündə 2 dəfə səhər ac qarına, axşam yatmadan əvvəl etmək lazımdır. Xəstəlikdən tez xilas olmaq istəyirsinizsə, gündə bir neçə dəfə təkrar edə bilərsiniz. Tüpürdiyünüz yağın tərkibində çoxlu xəstəlik törədən mikroblarla bərabər, şiş xəstəliyini törədən hüceyrələr də olur. Orqanizmdə bir çox xəstəlik ocaqları ola bilər ki, insan onu hiss etməz, özünü sağlam sayar. Yağla müalicəni apardıqda həmin xəstəliklər baş qaldıra bilər, insan özünü pis hiss edir və xəstələnə bilər. Bu əməliyyat tədricən təsir göstərəcək və xəstə tamamilə sağalacaq.

Yağla müalicəni gün ərzində bir neçə dəfə təkrar etmək olar.

Radikulit olan xəstə gün ərzində yağı ağızda bir neçə dəfə sormaqla 3 gün müddətinə sağalmışdır. Ağrılar yağı ağızda soran gündən azalmağa başlamışdır.

Heç bir dərman preparatı qəbul etmədən bir çox xəstəlikləri bu üsulla müalicə etmək mümkün olmuşdur. Bu üsul həm də

xəstəliklərin profilaktikası sayıla bilər. Kəskin xəstəliklər yağla müalicədən sonra çox tez, xroniki xəstəliklər uzun müddət aparılan müalicədən sonra tamamilə sağalmışdır. Bu müalicədə orqanizm özündə olan, xəstəlik törədən canlı və cansız hüceyrə və toxumaları özündən kənarlaşdırır. Xəstəlik törədən canlı hüceyrələr orqanizmdə qaldıqda xəstəlik törədir, insanın ömrünü qısaltır. İnsan 140-150 il yaşamalıdır. Lakin insanlar sağlamlıqlarının qeydində necə qalması bilmədikləri üçün ömürləri yarıbayırı azalır, 70-80 il ancaq yaşayırlar. Bu əməliyyatı o vaxta qədər davam etdirmək lazımdır ki, gümrəlik, şən əhval-ruhiyyə, normal yuxu olsun. İnsan yuxudan durarkən özünü gümrə, istirahət etmiş saymalı, iştahı, yaddaşı yaxşı olmalı, gözlərinin altında torba şəkilli şişkinlik olmamalıdır.

HAFİZƏNİN GÜCLƏNDİRİLMƏSİ VƏ UNUTQANLIĞIN ƏLACI

- Əkin kərəvüzü yeyin.
- Bal yeyin.
- Zəncəfil bal ilə hər gün üç tikə yeyilsə, hafizə güclənər.
- Boyun ətrafında olan əti yemək, halva və mərci, soyuq çörək hafizəni gücləndirir.
- Bir miqdar xalis zəfəran və bir miqdar südü bal ilə qarşdırıb hər gün iki misqal içmək hafizəni gücləndirir.

HAYMORİT

1. Quru mentol dənəciklərini qaynar suda dəmləyin. Xəstənin başını sarıyın, mentol olan qazançanı onun burnunun qabağına tutun, burun vasitəsilə həmin qazançadan nəfəs alsın. Qazançadan buxar kəsilincə davam etdirin.

2. Qabıqlı kartofu suda (soyutma) bişirin. Xəstənin başını qazana tərəf oyn, üstünü örtün. Qoy kartofun buxarı ilə nəfəs alsın.

3. Arı yapışqanının spirtli cövhəri haymoritə xeyirlidir. Suyu qazançada qaynadın yarım litr qaynar suya yarım çay qaşığı arı

yapışqanı (bərəmə) – cövhəri tökün. Üstünü örtün onunla nəfəs alsın.

4. Haymorit xəstəliyində uzun acı bibəri bir neçə gün araqla dəmləyib, soyuq havada bayıra çıxanda həmin məhlulu pambığa hopdurub, burunun içərisini və haymor boşluğunun üstünü həmin məhlulla silmək lazımdır. Silmə əməliyyatını axşamda yerinə yetirib, yatmaq lazımdır, bu zaman burunu siləndə oradan çoxlu irin, selik, bəlgəm təmizlənir.

Haymoritdə tütündən istifadə etmək xeyirlidir.

HEYVA ŞİRƏSİ

Yetmiş meyvədən alınan şirə sidiyi qovur, mədəyə, ürəyə, beyinə qüvvət verir. Turş meyvələrdən sıxılmış şirə mədəni daha çox bərkidir. Ürəyin bərkədən döyünməsinə, qara ciyər xəstəliklərinə, sarılığa, soyuqdəyməyə, sərxoşluğa, ağ ciyər iltihabına, qusmağa qarşı faydalıdır. Heyva şirəsi qanlı qusmağa qarşı xeyirlidir, iç qanaxmalarını, qusmanı, sərxoşluqdan sonrakı halı, susuzluğu dəf edir. İnsan orqanizminə güclü təsir göstərdiyinə görə, xəstələrə bir dəfəyə otuz dirhəmdən çox heyva şirəsi içmək tövsiyə olunur.

HEYVA VASİTƏSİ İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Peyğəmbər (s) buyurdu:

– Heyva yeyin, ona görə ki, qəlbi təqviyyət edir. Heyva yemək zəif ürəyi güclü edir, mədəni ətirləndirir, insanı zəkalandırır, qorxağı qorxmaz edir.

– Hər kəs ac qarına heyva yəsə qəm, kədər ondan uzaq olar. Heç bir Peyğəmbərə heyva yeməmiş Peyğəmbərlik verilməyib.

Həzrət Əli (ə) belə buyurub ki, heyva kişini qüvvətləndirir, zəifliyini aparır.

Heyvada olan fayda heç bir meyvədə yoxdur. Simici səxavətləndirir. Heyva yeyin və başqalarına hədiyyə edin. Ona görə ki,

gözü işıqlandırır, məhəbbəti qəlbə daxil edir, onu hamilə qadınlara versəniz, uşağın gözəlliyinə səbəb olur. Hər kəs səhər heyva yəsə özü və gələcək övladları gözəl olar.

HƏKİMLİK ELMDİR, SƏNƏTDİR VƏ HƏM DƏ İNCƏSƏNƏTDİR

Həkimlik-loğmanlıq lap qədim zamanlardan – insan dünyaya gəldiyi vaxtdan yaranıb. Allah-təala kamil insanı yaradanda onun sağlamlığı üçün təbii 9 həkim göndərib: 1) Günəş işığı, 2) Təmiz hava, 3) Təmiz qida, 4) Təmiz su (destillə su, qaynama), 5) Aclıq, 6) İdman (Nişi proqramı), 7) İstirahət, 8) Düzgün onurğa sütununa malik olmaq (düz, bərk, hamar yerdə yatmaq, düzgün oturmaq), 9) Təmiz düşüncə beyin (Xəstə hər an özünü xəstə hesab edərsə o heç vaxt sağalmaz).

– Sağlam olmaq istəyirsinizsə, 4 şeyə əməl edin: "Açmamış yeməyin, doymamış süfrədən əl çəkin, qidانی ağızda yaxşı çeynəyin, ifrazat orqanlarının yaxşı işləməsinə fikir verin".

HƏSSAS, QURU DƏRİ ÜÇÜN XAMA MASKASI

2 xörək qaşığı xamanı, 1 çay qaşığı kök şirəsi, təzə yumurta sarısı ilə qarışdırın. Qarışığı üz və boyun dərisinə sürün, 20 dəqiqədən sonra isti su ilə yuyub, qidalandırıcı krem sürün. Belə maskanı həftədə 1-2 dəfə etməklə 1-1,5 ay davam etdirin.

HİPERTONİYA XƏSTƏLİYİ (yüksek qan təzyiqi)

1. **Damotu** – 3 pay, meşə quruducusu otu – 2 pay, ladan otu – 2 pay, adi dənə çayı – 1 pay.

Kütlədən bir dolu xörək qaşığı 300 q qaynar suya salıb dəmləyin. Daha 5 dəqiqə qaynadın. Üstünü örtüb 5 dəqiqə

saxlayıb ondan sonra süzün. Dəmləməni isti-isti qəbul etmək məsləhətdir. Gündə, yeməkdən 20 dəqiqə qabaq, 3 dəfə yarım stəkan için. Hipertoniyanın 1-ci və 2-ci mərhələsində, ürək çatışmazlığı olmayan xəstələr üçün nəzərdə tutulur.

2. **Adonis** (gözəl oğlan otu) – 1 pay, yemişan (gülləri) – 1 pay, ağcaqayın otu – 2 pay, qatırquyuğu – 1 pay. Xırdalanmış kütlənin 2 xörək qaşığı 500 q qaynar suya salın, üstünü örtün, 5-6 saat saxlayın. Süzün. Gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl yarım stəkan için. İsti-isti içilməsi məsləhətdir.

3. **Damotu** – 3 pay, meşə quruducusu otu – 3 pay, ladan otu – 2 pay, qatırquyuğu otu – 1 pay, murdarça (qabığı) – 1 pay.

Xırdalanmış kütlənin 2 xörək qaşığı 500 q qaynar suya tökün. 10 dəqiqə qaynadın, üstünü örtüb 30 dəqiqə dəmə qoyun. Sonra süzün. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 30-35 q için. Hipertoniya və piylənmə xəstəlikləri üçündür.

4. **Tünd qırmızı yemişanın** güllərinin və meyvələrinin kütlə tərkibi daha təsirli dərmandır.

a) **Yemişanın gülləri**, damotu, meşə quruducusu otu, doqquz donun yarpağı – hamısından bərabər miqdarda, xırdalayıb qarışdırın. Kütlənin 1 xörək qaşığı 1 litr qaynar suda dəmə qoyun, 8 saat gözləyib süzün.

Hipertoniya vaxtı cövhərdən gündə 3 dəfə, yeməkdən bir saat sonra, yarım stəkan için.

b) Yemişanın meyvələri və gülləri, damotu, quruducu ot, itburnu meyvəsi.

Onların hamısından bərabər miqdarda götürün. Xırdalayıb, qarışdırın. 4 xörək qaşığı 1 litr dağ suda dəmləyin, 8 saat saxlayın, sonra süzün.

Hipertoniya bu cövhərdən gündə 3-4 dəfə yarım stəkan için.

v) yemişan meyvələri – 3 pay, yemişan gülləri – 3 pay, qatırquyuğu otu – 3 pay, doqquzdon otu – 3 pay, öküzgözü gülü – 1 pay.

Xırdalanmış qarışığın bir xörək qaşığı 200 q qaynar suda dəmləyin, 6-8 saat gözləyib, süzün. Hipertoniya cövhərdən gündə 4 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə qabaq 25 q için.

5. **Pişikotu cövhərini**, həlimini və tozunu hipertoniya xəstə-

liyinin 1-ci mərhələsində ümumi nevrozlar hiss olunanda qəbul edirlər;

a) Kökün və kökümsovun 10 q bir stəkan qaynar suda 30 dəqiqə qaynadılar. 2 saat dəmə qoyurlar. Cövhər hazırdır. Gündə 3-4 dəfə xörək qaşığı dolusu içirlər.

b) Kökü və kökümsovu xırdalayır (hər hissəciyin uzunluğu 3 mm-dən artıq olmalıdır). 300 q suya salırlar. 15 dəqiqə qaynadıb soyudurlar, həlim hazırdır. Gündə 3 dəfə yarım stəkan içmək tövsiyə olunur.

v) Kökü həvəngdə döyürlər, toz halına salırlar, toz hazırdır. Gündə 3-4 dəfə 1-2 q toz qəbul edirlər.

6. **Doqquzdon** hipertoniya qarşı ön təsirli vasitələrdən biridir. Təzə giləmeyvələrindən istifadə edirdər.

7. **Kartofu** sobada qabıqlı-qabıqlı bişirir, hipertoniya xəstəliyi olanlar eləcə də yeyirlər.

8. **Baş soğanı** tez-tez yemək də xeyirlidir.

9. Hipertoniyanın skleroz formasında gündə 2-3 diş sarımsaq yemək xeyirlidir.

10. **Qırmızı çuğundur** şirəsini bərabər miqdarda bala qatıb gündə 4-5 dəfə xörək qaşığı dolusu yemək qan təzyiqini nizamlayır.

11. **Qara qarağatın** mürəbbəsi və quru meyvələrinin həlimi qan təzyiqini nizamlayır.

12. Hipertoniya xəstəliyinin müalicəsində aşağıdakı məcun da xeyirlidir.

13. **Limon, bal və sarımsaq.** Yüksək təzyiqli xəstəliklərdə 1/2 stəkan bal götürüb, 1 limonu qabıqlı sürtgəcdən keçirib 5 diş sarımsaqla əzib qatmalı. 1 həftə qaranlıq yerdə saxlamalı, sonra qara bir şeyə büküb soyuducuya qoyun. Gündə 2-3 dəfə, hər dəfə 1 çay qaşığı, yeməkdən asılı olmayaraq daxilə qəbul etmək lazımdır.

14. **Feyxo meyvələri** qan təzyiqini tənzimləyir, tərkibində olan PP vitaminləri ürək damar sistemi xəstəliklərinin qarşısını alır.

Moruq meyvəsi – 2 pay, qaraqırmızı otu – 2 pay, dəvədanı yarpağı – 2 pay, böyük bağayarpağı – 2 pay, biyan kökü – 1 pay, şüyüdü otu və toxumları – 3 pay, damotu – 3 pay, tünd qırmızı

yemişanın meyvəsi – 4 pay, itburnu meyvəsi – 5 pay, solmazçiçəyinin otu – 5 pay, çayır otu – 6 pay, cirə meyvəsi – 3 pay, mərcan otu – 3 pay, dəm çayı – 2 pay.

Onların hamısını xırdalayib yaxşı-yaxşı qarışdırın. Kütlənin bir xörək qaşığını 2,5 stəkan qaynar suya töküüb dəmləyin. 30 dəqiqə gözləyin, süzün. 15 q cövhəri gündə 3 dəfəyə için. Yeməkdən 10-15 dəqiqə qabaq ismək məsləhətdir.

15. 1 stəkan kefirə, 1 çay qaşığı darçın qatın. Qarışıqdan 1/3 stəkan, gündə 3 dəfə, qəbul edin. Müalicə kursu 10 gündür.

HƏVƏSİ OLMAYANLAR ÜÇÜN ORQANİZMI TƏMİZLƏMƏ ÜSULU

Təmizləmə bir neçə mərhələdə aparılır. Birinci mərhələdə polifepan adlı sorbentdən istifadə olunur. Müalicə kursu 12-14 gündür. Hər gün yeməkdən əvvəl cəmi vaxtlarda sutkada 5 dəfə (saat 7.00-dan – 8.00-a; 11.00-dan – 12.00-a, 14.00-dan – 15.00-a; 17.00-dan – 18.00-a; 21.00-dan – 22.00-a) 1 çay qaşığı acı sorbent olan polifepanı 50-70 ml suda, otaq temperaturasında qatıb içmək lazımdır. Əlavə olaraq su içmək olar. Hər gün 2 xörək qaşığı kobud qidalar-köpəkli yeməklər yeməli, xörəyə dəniz kələmi əlavə etməli. Hər bir saatda çoxlu maye qəbul etməli, yəni 6 qurtum su içmək lazımdır. Dərini gündə 1 dəfə 3%-li alma sirkəsi ilə silməli. Aşağıdakı 2 litr su ilə imalə etmək lazımdır. Təmizləmə zamanı qidalar meyvə-tərəvəzdən, toyuq, balıq ətinə ibarət olmalıdır. Mal, qoyun əti yemək olmaz. Polifepanı qəbul edəndən sonra 2 gün fasilə verməli. Ancaq pəhrizə mütləq əməl etmək lazımdır.

II mərhələdə Enterosgel sorbentindən istifadə olunur. Enterosgel gündə 2 dəfə səhər yeməkdən 2 saat əvvəl, axşam isə şam yeməyindən 2 saat sonra qəbul olunmalıdır.

1 xörək qaşığı enterosgeli 2 xörək qaşığı soyuq suya töküüb cynicinsli məhlul alınana qədər yaxşıca qarışdırıb, alınan məhlulu 0,5 stəkan su ilə içmək lazımdır. Kurs müalicəsi 7-10 gündür. İmaləni günəşir edin. Qalan nə varsa, I etapda olduğu kimi olmalıdır.

HİPOTONİYA (Qan təzyiqinin azalması)

1. Tikanlı qanqalın güllü səbəteik və yarpaqlarından 20 q götürüb suya salın, vaxt odda 10 dəqiqə qaynadın, üstünü örtüb yarım saat saxlayın. Süzün. Bundan tonusun qaldırılması və qan təzyiqinin yüksəldilməsi üçün gündə 3-4 dəfə, bir xörək qaşığı için.

Bu məqsədlə qanqalın yarpaqlarını da dəmləyib içmək olar.

2. Cır limonun cövhərini qəlyanaltıdan və nahardan 30 dəqiqə qabaq qəbul etmək xeyirlidir. Hər dəfə 20-30 damcı. Üstündən 1 xörək qaşığı su içməli.

3. Ödotundan 10 q bir stəkan qaynar suya atın. Üstünü örtüb 30-40 dəqiqə saxlayın. Süzün, soyudun. Gündə yeməkdən 30 dəqiqə qabaq, 2-3 dəfə 35-50 q için.

4. Çəhrayı radiolanın cövhərini 15-20 damcı, 9 gün səhər və günorta (gündə 2 dəfə), yeməkdən əvvəl içmək xeyirlidir.

5. Jənşen cövhərini 2-3 həftə, gündə 2 dəfə içmək (5-20 damcı) xeyirlidir.

HİPERTONİYA XƏSTƏLİYİNDƏN QORUNMA TƏDBİRLƏRİ

1. Siqaret çəkməyi tərgidin. Siqaret çəkmə infarkt, insult xəstəliyi kimi xəstəlikləri yaranan risk amilidir. Siqaret çəkmə qan təzyiqini qaldırır, ağ ciyəri, qan damarlarını zədələyir. Siqaret çəkməyənlərdə və çəkib tərgidənlərdə xəstəlik çox yüngül keçir.

2. Xörək duzundan minimum miqdarda istifadə edin. Məşhur alim terapevt E.M.Tarçev hesab edib ki, hipertoniya xəstəliyinin yaranmasında əsas amillərdən biri də xörək duzudur. Gündəlik norma 4-6 qramdan artıq olmamalıdır. Duz ən çox duzlanmış balıqda, ətə, konservdə, pendirdə, kolbasalarda, duza qoyulmuş tərəvəzlərdə, souslarda, yarımfabrikatlarda olur. Ona görə də belə ərzaq məhsullarını qida rasionundan çıxarmaq lazımdır. Lakin xörəyin duzsuz olması hiss olunmasın deyə – dəfə-nə yarpağı, nanə, muskat çövüzü, quru xardal, şüyüd, reyhandan

istifadə etmək olar. Xörəklərə duz əvəzinə limon, bibər, soğan, sarımsaq, zirinc, sumaq əlavə etmək olar. Bu ədvalardan istifadə edəndən şəxslər xörəyin əsl dadını onda hiss edirlər.

3. Artıq çəkiddən həmişə özünü qoruyun. Bu haqda çox deyilib, bunun üçün yağlı ət, konservləri, quru ərzaqları, şirin yeməkləri, pendiri, kərə yağını, az işlətməli, heyvani yağları bitki – zeytun, qarğıdalı, günəbaxan, soya yağları ilə əvəz etmək lazımdır. Həftədə 2-3 yumurtadan artıq yemək məsləhət görülmür. Yumurta ilıq olmalıdır. Quş ət (hind quşu) dana ət, balıq ət, (nərə, skumbriya, treska), tərəvəzlərdən kök paxlalı bitkilər, kələm, baş soğan, meyvələrdən – alma, gavalı, altıntop (qreypfrut) yemək məsləhət görülür. Belə qidalanma piy mübadiləsini yaxşılaşdırır, artıq çəkini azaldır.

4. Mütəmadi olaraq idmanla məşğul olun. Piyada gəzin, velosiped sürün, üzgüçüləklə məşğul olun. Ağır işlər görməyin, kəskin hərəkətlər etməyin, ağır idman yarışları qan təzyiqini qaldıra bilər. Yeməkdən dərhal sonra idmanla məşğul olmayın. İdman zamanı özünü pis hiss etsəniz – baş gicəllənmə, sinədə ağrı, zəiflik baş versə, təcili idmanı dayandırın. Bu zaman hansı idmanla məşğul olmağı həkim sizə təyin etməlidir.

5. Spirtli içki qəbulunu azaldın, gün ərzində 30 ml-dən artıq spirtli içki qəbul etməyin. Çoxlu miqdarda içki ateroskleroza əmələ gətirir, o da qan təzyiqini artırır.

6. Bədəninizdə olan gərginliyi götürmək üçün normal yataq, əsəbləri sakitləşdirən əməllər olmalıdır. Valerianın, damotunun və yemişanın spirtlə məhlulundan – hər birindən 30 damcı içmək lazımdır.

7. Vaxtaşırı qan təzyiqinizi ölçdürüb ona nəzarət edin.

Hipertoniya xəstəliyindən qorunmaq üçün istifadə olunan tədbirlər. 1/2 litr özvay şirəsi (apteklərdə satılır), bal, araq və 10 ədəd limon götürmək lazımdır. Limonu yaxşıca yuyub, qabıqlı halda ət maşınından keçirib 3 litrlik şüşə balona doldurun, bal və araqla qarışdırın: 40 gün qaranlıq yerdə saxlayın, gündə üç dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı yeməkdən əvvəl qəbul edin. Tərkibində yeralması olan, qida əlavəsi kimi "Dolqolet" preparatı da çox yaxşı təsir göstərir. Daim çiy halda başınağacı, quşüzümü meyvələri yeməli, yemişan və itburnu dəmləməsi içmək lazımdır.

Bunun üçün 1 xörək qaşığı yemişan, 2 xörək qaşığı üyüdülmüş itburnu meyvəsini termosə töküüb üzərinə 1 stəkan qaynar su əlavə edib 1-2 saat dəmləyin. Gündə iki dəfə səhər acqarına, axşam yeməkdən əvvəl içmək lazımdır. Dəmləmənin üstünə 2 çay qaşığı alma sirkəsi, 1 çay qaşığı bal əlavə etmək olar. Damarlarda tromb əmələ gəlməməsi üçün hər səhər 1/4 tab. aspirini əzib su ilə içmək lazımdır.

Əgər təzyiqiniz birdən-birə çox yüksəlibsə, onda təcili olaraq həkim yardımına olana qədər dil altına 1/2 tab. korinfar və ya 1/2 tab. 75 mq klofelin tableti qoyub sorun. Ən sə və baldır nəhiyəsinə xardal yaxılmış kağızı ilıq suda isladıb qoyun.

XALQ TƏBABƏTİ ÜSULLARI İLƏ QARACİYƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

– 3-5 dəfə bir limon şirəsinə 1 stəkan isti su, hərəsindən 1/2 stəkan kök, çuğundur, xiyar şirələrindən qatıb gün ərzində için. Kursu, daşların sayından, ölçüsündən asılı olaraq, bir neçə gündən, bir neçə həftəyə qədər davam etdirmək lazımdır.

– Öd kisəsindən daşları xaric etmək üçün 3 həftə, hər gün 3-5 stəkan çiyələk yeyin.

– Bir tikə qəndin üstünə 5 damcı skipidar yağı əlavə edib səhər acqarına daxilə qəbul etmək lazımdır.

– Çuğundurla öd daşlarının təmizlənməsi: Bir neçə çuğunduru sıyıq halına düşənə qədər bişirin. Neçə ki, həmin bişirmə şorbət kimi qatılaşmayıb, hər dəfə 1/2 stəkan, gündə bir neçə dəfə içmək məsləhətdir. Bu vasitə daşları həm asan əridir və bədəndən xaric olmasını asanlaşdırır.

– Öd kisəsinin alma şirəsi ilə təmizlənməsi: səhər saat 8-də 1 stəkan alma şirəsi için, saat 10-da 2-ci stəkanı için. Saat 12-dən 20-ə kimi hər 2 saatdan bir 2 stəkan alma şirəsi içmək lazımdır. Kurs müalicəsi 3 gündür. Əgər böyük bayıra gətməyənsəniz, onda işlədici otlardan istifadə edin. Təsədüfi hallarda imalədən də istifadə edə bilərsiniz.

Qaraciyərin təmizlənməsi üçün bir çox üsullar var. Bütün üsulları 3 qrupa bölmək olar.

1. Birinci üsulda bitki yağı, limon şirəsi, isitqac (qrelka), təmizləyici imalə.

2. Qaraciyərin tübəji.

3. Bitki mənşəli preparatlarla qaraciyərin təmizlənməsi.

Birinci üsul çox yaxşıdır, lakin bütün xəstələrin səhhəti bu üsulu tətbiq etməyə imkan vermir. Bu üsulu tibb müəssisəsində, təcrübəli işçilər həyata keçirməlidir.

Qaraciyərin tübəji daha effektiv üsuldur. Bu zaman ödəni tərkibini yaxşılaşdırən preparatlar qəbul etmək lazımdır. Tübəji səhər acqarına etmək məsləhətdir. Bu əməliyyatı yerinə yetirməzdən əvvəl, mütləq axşam, səhər bağırsaqlar imalə ilə təmizlənməlidir.

Tübaş üçün 2 xörək qaşığı sorbit və ya 2 çiy toyuq yumurtası və yaxud 2 xörək qaşığı 33%-li maqnezium - sulfat məhlulunu 1/2 stəkan su ilə qatıb içmək lazımdır. Bundan sonra sağ böyrü üstə, dəsmala bükülmüş isti isitqacın üstündə uzanmaq lazımdır. 45-50 dəqiqədən sonra ayağa qalxmaq olar. Bu əməliyyatı ayda 2 dəfədən artıq etmək lazım deyil. Qara ciyəri təmizləmək üçün ən yaxşı preparatlardan biri Ziflandır. Ziflanın tərkibində solmaz çiçəyinin ekstraktı çox yüksək konsentrasiyadadır. Bir kapsula Ziflan, 1 stəkan solmazçiçəyinin bişirməsini əvəz edir.

Qaraciyəri təmizləmək üçün solmazçiçəyi bir nömrəli preparatdır. O, qaraciyəri şlaklardan və toksinlərdən təmizləməklə bərabər, həm də ödəni tərkibini yaxşılaşdırır.

Əgər ödəni qatıdırsa onda onun tərkibində ödəni turşularının miqdarı çox az, xolestrinin miqdarı isə çoxdur. Nəticədə ödəni kisəsində xolesterinlər ödəni kisəsinin dibinə, divarlarına çökür və daş əmələ gətirir. Ödəni turşuları normal olduqca, xolesterin duzları kolloid halında olur, çökmür, daşlar tədricən əriyir. Ödəni kisəsində olan daşları əritmək və yenisinin əmələ gəlməsinin qarşısını almaq üçün Ziflan çox vacib preparatdır. Ziflan qəbul edəni xəstələr xeyrini tez bir zamanda hiss edir.

Sağ qabırğa altında olan ağırlıq tez bir zamanda götürülür, ağızda acılıq, quruluq, köp aradan qalxır, həzm yaxşılaşır. Çoxları dərinin rənginin yaxşılaşmasını, dəridə olan tünd rəngli piqment ləkələrinin itməsinin şahidi olurlar. Qaraciyər xəstəliklərində dəridə bir çox dəyişikliklər baş verir ki, bunlardan biri də

qaşınmadır.

Təmizlənmənin effektivini artırmaq üçün tərkibində yaşıl çay olan Vertena forte preparatını qəbul etmək məsləhətdir.

– Yaşıl çay damarları təmizləyir, onların divarlarını möhkəmləndirir. Sərbəst radikallarla mübarizə aparır

Yaşıl çay qəbul edəni insanlarda bədən xassəli şişlər digərlərindən 25%-az təsadüf edir. Çay orqanizmə lazım olmayan artıq yağları yandırır və çəkini normalaşdırır. Orqanizmə ziyan verən duzları yuyaraq bədənə çıxarır və qan təzyiqini normalaşdırır. Son tədqiqatlar göstərir ki, yaşıl çayın tərkibində olan "epiqal-lokatexin qalatte" vitamin "S"-dən 100 dəfə, vitamin "E"-dən 25 dəfə güclü təsir göstərərək insan orqanizminin hüceyrələrini qoruyaraq orqanizmdə xərçəng və ürək-damar xəstəliklərinin qarşısını alır.

– Yapon yaşıl çayı qanda xolesterini azaldır.

– Çin yaşıl çayı həzmi yaxşılaşdırır, spazmolitik təsir göstərərək ağrıyı azaldır.

Hər iki çay turşuluğu yuxarı olan mədə xəstələri, xora xəstəliyi olanlar üçün xeyirlidir. Bu çaylar artıq turşuluğu neytrallaşdırır. Ödəni təsir göstərir, ferment fəaliyyətini yaxşılaşdırır, xolesistit, pankreatit, kolit və enterokolit xəstəliklərinin müalicəsində çox xeyirlidir.

– Yaşıl çay içən kişilərdə potensiya da güclü olur.

Bunun üçün çay belə dərman:

Ağzı geniş qabda 25-30 q yaşıl çayın üzərinə 100-200 q kəllə qənd, 1 litr qaynanmış su tökün. 4-5 gün sərini yerdə dərman çayın xüsusi rəngi və qoxusu olacaq. Bu çayı gündə 1-3 stəkan olmaqla için. 2-3 ay içsəniz xeyrini görəcəksiniz.

– Axşam içdiyiniz içkidən sonra səhər əmələ gələn baş ağrılarını, ümumi zəifliyi, halsızlığı (paxmel sindromunu) aradan qaldırmaq üçün yapon yaşıl çayından için.

– Süd dişlərini yaşıl çayın xəkəsi (dərman otu) ilə sürtdükdə karies aradan qalxır. Bu yaşıl çayın tərkibində olan flor ilə çayın bakteriosid təsiri nəticəsində baş verir.

– Yaşıl çayın tərkibində tanin, antipellagrik PP vitamini və zülallar digər çaylardan iki dəfə çox olur.

– Yaşıl çayın tərkibində olan tanin və katexin orqanizmi şüa

xəstəliyindən qoruyur. Ultrabənövşəyi şüalardan əmələ gələn yanıqları, gün vurmaı, bağırsaq infeksiyalarını ləğv edir. Şiş hüceyrələrini məhv edir. Qocalmanın qarşısını alır.

3-4 gün dəmlənmiş yaşıl çay dizenteriya xəstəliyini digər bahalı bağırsaq dərmanlarından tez və keyfiyyətli müalicə edir.

– Bal ilə içilən yaşıl çay immun sistemi möhkəmlədir.

– Yeməkdən əvvəl içilən yaşıl çay həzm orqanlarının tonsunu yaxşılaşdırır, qida qəbuluna həzm orqanlarını hazırlayır, qanın tərkibini yaxşılaşdırır, qaraciyərə, böyrəklərə, böyrəküstü vəzlərə, dalağa müsbət təsir edir. Bu təsir çayın tərkibində olan vitaminlər "S", "PP" "B" qrupu vitaminləri, mis və digər üzvi turşular hesabına baş verir. Tərkibində olan yod qalxanabənzer vəzin, ümumiyyətlə endokrin sistemin fəaliyyətini qaydaya salır. Damarlara müsbət təsir göstərir, möhkəmləndirir.

XARDAL ŞİRƏSİ

Tərkibində bitkiyə acılıq verən sınıqın adlı maddə vardır. S vitamini ilə zəngindir. Güclü təsirə malik efir maddələri ilə zəngin olduğuna görə onu çox az miqdarda içirlər. Adətən onu süzgəcdən keçirirlər, sonra bir qədər limon şirəsi ilə birlikdə gündə 2 dəfə yarım çay qaşığı içirlər. Şirəni acqarına içmək lazımdır. Xardal qanda şəkərin miqdarını azaldır. Qara ciyər xəstəlikləri üçün ziyanlıdır. Çox içilsə, ağızı və mədəni yandıra bilər. Ona görə az-az içilməlidir. Xardal suyunun tərkibində armoratsin adında antibiotik olduğu üçün mikrobları öldürmək qabiliyyətinə malikdir.

XƏSTƏLİKLƏRİN PROFİLAKTİKASI HAQQINDA

Səhər yataqdan duran kimi ağız boşluğunu zərərli maddələrdən, pis qoxulardan təmizləmək orqanizmin vəziyyətini yaxşılaşdırır. Əhval ruhiyyəni qaldırır, iştahı artırır, insanı sağlamlaşdırır, qüvvətli edir. Dişləri yumaq boğaz, damaq, dodaq, dil

xəstəliklərini, əzablı öskürəyi, hıçqırmanı, qusmanı, bayılmaları, əsəb gərginliyini, baş ağrılarını, miqreni, parezi, paralici, qulaq və diş xəstəliklərini müalicə edir.

Səhərlər hamamda çimmək, yuxululuğu, yorğunluğu, bədəndə olan qaşınmanı, yanğını, tərləməni aradan qaldırır, ürəyi möhkəmlədir, hissiyatı artırır, gözün vəziyyətini yaxşılaşdırır, qanı təmizləyir, iştahı artırır. İsti su ilə yuyunmaq gözə xeyirlidir, bədəndə limfası və qazı çox olanlara da isti su yaxşı təsir göstərir.

Soyuq havada soyuq su ilə yuyunanlarda limfa və qazın miqdarı artır.

İsti havada soyuq su ilə yuyunmaq qanı və ödə artırır.

Orqanizmin fəaliyyəti onda olan qazın, limfanın, ödənin, fəaliyyətindən asılıdır, bəziləri orqanizmin fəaliyyətinə qanı da daxil edir.

Ödənin artıqlığı bədəndə sarılıq verir, acı yeməklərə nifrət hissi oyadır, bədənin daxilində istilik hiss olunur.

Limfanın artıqlığı bədəndə ağırlıq yaradır, xəstədə laqeydlilik, zəiflik, yeməklərə ikrah hissi oyadır.

Bədəndə qazın artıqlığı ağırlıq, yeməklərə ikrah hissi, qarında bərklik, gərginlik əmələ gətirir.

Əgər sizlərdə belə narahatlıqlar baş verərsə, çalışın onları tezliklə aradan qaldırasınız.

XİYAR İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN FAYDALARI

İmam Sadiq (ə)-dan belə rəvayət olunub ki, Peyğəmbər (s) xiyara həmişə duz ilə meyl edirdi. Xiyar yemək istəyirsinizsə, aşağı hissəsindən yeyin. Ona görə ki, çox bərəkət və xeyir tapacaqsınız.

XİYAR ŞİRƏSİ

Tərkibində çoxlu kalium, kalsium, natrium, fosfor, xlor, küürd və başqa maddələr vardır. Sidikqovucudur, sidik turşusunu bədəndən qovur. Xiyar şirəsi kök, üzüm, alma, kərəvüz şirələri

ilə qatılrsa təsiri çoxalır. Kök şirəsi ilə birlikdə içilsə, revmatizmi sağaldır. Tərkibə çuğundur şirəsi qatılrsa, təsiri daha güclü olur.

Tüklərin bitməsinə kömək edir. Kahı və ispanaq şirələri ilə təsiri daha güclü olur. Dış, dırnaq və tük xəstəliklərinə qarşı çox gözəl vasitədir. Bir şərtlə ki, onun tərkibində kök, kahı şirələri olsun. Bəzən qarayonca şirəsi də qatırlar. Tərkibində çoxlu kalium vardır, qan təzyiqini normaya salır. Yuxarı və aşağı qan təzyiqi üçün xeyirlidir.

XIMI ŞİRƏSİ

Tərkibində S vitamini, efir yağları, kalium, fosfor, kükürd, silisium, xlor və başqa maddələr vardır. Yalnız bostan xımısının şirəsi istifadə olunur. Xımı şirəsi ürəkdə qan dövranını sürətləndirir, ürək damarlarını genişləndirir, qan təzyiqini aşağı salır, mədə özələlərinin qıc olmasını dəf edir, mədə sancılarını sakitləşdirir. Ürək nevrozuna, stenokardiyaya, ürəyin sıxılmasına və sancısına qarşı istifadə edilir. Dırnaq quruluğunu aradan qaldırır, ağ ciyər üçün xeyirlidir, vərəm xəstəliyinə və ağ ciyərlərin emfizemasına qarşı kəsərli dərmandır. Zehni və ruhi xəstəlikləri aradan qaldırır.

XINA QOYMAQ

Peyğəmbər (s) buyurub ki, xına ilə xizab (rəng qoyun) edin. Ona görə ki, gözü işıqlandırır, tükü uzadır, bədəni ətirləndirir, qadını sakitləşdirir. Xizabın on dörd dənə xüsusiyyəti var.

1. Havanı qulaqdan çıxarır
2. Gözü işıqlandırır
3. Burnu yumşaldır
4. Ağız ətirləndirir
5. Damağı möhkəmləndirir
6. Xəstəliyi və yorğunluğu aparır
7. Şeytanın vəsvəsolərini azaldır
8. Mələkləri sevindirir
9. Möminin sevincinə səbəb olur
10. Kafiri qəzəbləndirir

11. Zinətdir
12. Ətir edicidir
13. Nəkir və Münkir xizab etmiş şəxsdən həya edir
14. Qəbr içində bəraətdir

XRONİKİ PARAPROKTİT

Misal: Mənim yaxın tanışımda paraproktit (yoğun bağırsaq ətrafında yumşaq toxumanın irinləməsi) xəstəliyi baş vermişdir. Onu cərrah yarıb təmizlədikdən sonra, yerində yenidən xəstəlik təkrar baş vermişdir. Təkrar olaraq cərrah şişkinliyi yarmışdır. Sonra həmin xəstəyə təkrar cərrahi müdaxilədən sonra, qaynadılmış sidiklə imalə təklif etdim. İki dəfə, hər dəfədə 100-150 q sidiklə imalə olundu, həmin nahiyyəyə sidiklə islatma təyin etdim. 2 həftədən sonra hər şey keçib getdi. Tədricən xroniki babasil xəstəliyi də keçib getdi. Birinci imalə xəstədə çox güclü göynəmə yaratdı, yara nahiyyəsindən irin çıxdıqdan sonra yara tezliklə sağaldı. Artıq iki ildir ki, heç bir paraproktit, babasil xəstəliyi baş vermir.

Başqa bir xəstədə 3 aydan artıq idi ki, çiyin nahiyyəsində ağrılar olurdu, ayaqları çox tez yorulurdu, 2 dəfə bir litrlik adi sidiklə imalə etdikdən sonra, xəstə 5 qurtum səhər sidiyindən içmiş, həftə ərzində 24 saat ac qalmışdır. Nəticədə çiyində olan ağrılar çökmüş, ayaqda olan yorğunluq itmişdir.

İÇKİNİ TƏRGİTMƏK ÜÇÜN RESEPT

Qızılçətir – 1 hissə
Acı yovşan – 1 hissə
Kəklik otu – 1 hissə

15 q qarışığı 200 q qaynar suya töküb 2 saat dəmləyin, süzün. Gündə 4 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı qəbul etməklə içkini tərgitmək olar.

Quru tozağacı budaqlarının üzərinə qənd tozu töküb yandırın, sonra onu söndürüb, içən adamı məcbur edin ki, onun tüstüsü ilə

nəfəs alsın, sonra ona nəzarət edin və 100 ml araq verin içsin. Təsiri olmasa müalicəni təkrarlayın.

İFLİC (paralic)

1. Pion bitkisinin quru kökünü xırdalayın, bunun bir çay qaşığını 3 stəkan qaynar suya tökün, üstünü örtün, 1 saat gözləyib, süzün. Yeməkdən 15 dəqiqə qabaq xörək qaşığı ilə gündə 3 dəfə için. Bitkinin spirtli cövhərindən gündə 3 dəfə 30-40 damcı yeməkdən qabaq qəbul etmək məsləhətdir.

İflic, yel xəstəliyi və podaqra zamanı işlədilir.

2. Sumax kolunun təzə yarpağından bir çay qaşığı 1 stəkan qaynar suya tökün, üstünü örtülü 1 saat saxlayın. Süzün. İflic, yel xəstəliyi və podaqra zamanı gündə 3-4 dəfə xörək qaşığı ilə için.

3. İflic zamanı itburnu kökünün həlimindən vanna qəbulunda istifadə edirlər. Bədənə sürtür, suya qatırlar.

4. 100 q sürvəni bir stəkan qaynar suya tökün, üstünü örtüb 3 saat saxlayın. Yeməkdən bir saat sonra mütləq süd və ya kisəllə bir çay qaşığı için. İflic əsməsinin müalicəsində sürvə ilə vanna da qəbul etmək məsləhətdir. Bunun üçün 300 q sürvəni 8-10 litr suda 30 dəqiqə dəmə qoymalısınız. Vannaya əvvəlcə soyuq su, sonra isti su və soyudulmuş həlimi tökməlisiniz.

İMMUNITETİ ARTIRAN PƏHRİZ

İmmuniteti artırmaq üçün yalnız xüsusi dərman preparatlarından və bitkilərdən istifadə olunmur, bunun üçün adi qida maddələrindən də istifadə olunur. Bu məqsədlə qida rasionunda meyvə və tərəvəzlərdən, salatlardan, quru meyvələrdən, turşlaşırın məhsullardan və vələmirdən də istifadə olunur. Meyvə çeyirdəkləri, qoz yemək daha xeyirlidir.

Sağlamlığınızı artıran polivitaminli çaylardan için.

İmmunitetinizi artıran iki resepti sizlərə təqdim edirik:

1) 3 hissə itburnu, kök toxumu və gicikəni 1 hissə böyürt-

kən, moruq meyvəsi, limon, naringi və portağal qabığı ilə qarışdırın. Qarışıqdan 2 çay qaşığı götürüb, 2 stəkan qaynar suda dəmləyib isti yerdə 1 saat saxlayın, sonra 1/2 stəkan süzüb, 1/2 stəkan qaynanmış su ilə qatıb, gündə 3 dəfə 1 ay için.

2) 1 hissə itburnu meyvəsi, quşüzümü, moruq, böyürtkən və 3 hissə şəkər götürün. Meyvələri həvəngdəstədə özib şəkər əlavə edib ağzı bağlanan qabda saxlayın. İstifadə etməzdən əvvəl 1 xörək qarışığı 1 stəkan qaynar suda 2 saat dəmləyin, isti halda, gündə bir neçə dəfə olmaqla, 1-2 ay için.

Təbii vitamin "S"-nin mənbəyi olan itburnu meyvələrindən bir çox xəstəliklərin profilaktikası və müalicəsi, immuniteti artırmaq üçün müxtəlif formalarda istifadə etsəniz, sağlam olarsınız.

1) 2 xörək qaşığı qurudulmuş itburnu meyvələrini termos və ya şüşə kolbaya töküüb üzərinə 1 litr qaynanmış su töküüb 36 saat saxlayın. Çünki yalnız 35 saatdan sonra itburnunun tərkibində olan vitamin S suyun tərkibinə qarışır və öz təsirini 42 saat saxlayır. Dəmləməni sutkada 2 dəfə, hər dəfə 1 stəkan olmaqla, bir neçə ay içmək olar.

Dadını yaxşılaşdırmaq üçün zövqünüzə uyğun olaraq şəkər, bal və ya meyvə şirələri qatıb içə bilərsiniz.

2) 6 xörək qaşığı itburnu meyvələrini yarpaqları ilə birlikdə özib butulkaya töküüb üzərinə 0,5 litr araq əlavə edin. 3 həftə qaranlıq yerdə ağzıbağlı saxlayın. Sonra süzüb 30-40 damcı gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl, 1 ay için.

3) Aloe şirəsi 150 q, bal-250 q, Kaqor çaxırı, 0,5 litr 1/2 çay qaşığı mixək, darçın, qarışdırılır, 5 gün sərin, qaranlıq yerdə saxlanılır, gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl, 1 xörək qaşığı qəbul edilməlidir.

İNSANI XƏSTƏLİKLƏRDƏN NƏLƏR QURTARIR?

Pəhriz, aclıq, soyuq, su, hava.

1. Breytin pəhrizinə görə proteinləri (ət, balıq, yumurta və s.) kraxmalla birlikdə yemək olmaz (yəni çörək, kartof, düyü, noxud və s.)

2. Duru yeməklərdən çəkinmək lazımdır, çünki onları

yeyəndə ağız suyu az ifraz olunur, onlar ağızda az çeynəndiyi üçün mədədə həzmi çətinləşir, çünki ptilini azdır.

3. Qidanı yaxşı çeynəyib udmaq lazımdır, çünki mədənin diş yoxdur. Qidanı yaxşı çeynəyib udmaqla mədə-bağırsaq xəstəliklərini sağaltmaq olar.

Bir neçə kəlmə yenə pəhriz haqqında.

Qələvi tərkibli pəhrizlər orqanizmi sağlamlaşdırır. Bu pəhriz orqanizmi zəhərli maddələrdən təmizləyir, orqanizmi vitaminlərlə təmin edir. Yeməkləri yeyərkən heç vaxt tələsməyin. Arıqlamaq istəyənlər birinci növbədə çörəkdən imtina etməlidirlər, yaxud çörəyi az işlətməlidirlər. Çörəyi qurudub suxarı şəklinə salmalı, sonra onu istifadə etməlidirlər. Çörəyin tərkibində olan nişastanı üzüm şəkərinə çevirmək, sonra istifadə etmək məsləhət görülür. Oturaq həyat tərzini keçirənlər çörəklə az qidalanmalı, fiziki işlə məşğul olanlar ondan istədiyi qədər yeməlidir. Çörəyi az miqdarda, həftədə 3-4 dəfə yemək lazımdır.

Yağlı ətin tərkibində xolestrin olduğundan onu yemək məsləhət görülmür. Xüsusilə, ördək, qaz, mal-qara ciyəri, beyin, böyrək yemək məsləhət görülmür. Toyuq budu, kolbasa, sosiska və s. yemək məsləhət deyil.

İnsanı xəstəliklərdən qorumaq üçün, birinci növbədə, onun orqanizminin təmizlənməsi ilə məşğul olmaq lazımdır. Uzun illər yeyilən qidalar, bağırsaqlarda, həzm orqanlarında və digər orqanlarda toplanır və nəhayət, orqanizmdə dizbalans yaranır və xəstəlik törənir. İnsan təbiətin məhsuludur, onun xəstəliklərini də təbii yollarla müalicə etmək lazımdır. Belə təbii vasitələrdən biri də Bərəumdur. Bərəum çox mürəkkəb – kimyəvi quruluşa malikdir. Onun tərkibində 20-yə qədər amin turşuları, insan orqanizminə vacib lazım olan 24 mikroelementlərdən 22-si arı məhsullarının tərkibinə, Bərəumun tərkibinə daxildir. Orqanizmə daxil olan mikroelementlər müxtəlif orqanlarda: sink – hipofiz, mədəaltı vəz, cinsiyyət vəzilərinə, yod – qalxanabənzər vəzidə, mis – qaraciyərdə, sümük iliyində, silisium, molibden – böyrəklərdə, nikel – mədəaltı vəzidə, litium – ağ ciyərdə, xrom – marqans hipofizdə toplanır. Məsələn: endoartrit xəstəliyini və bəzi dəri xəstəlikləri toxumlarda misin azalması ilə baş verir. Az miqdarda sinkin orqanizmə daxil olması, maddələr

mübadiləsini yaxşılaşdırır, xolesterini azaldır və s. Bərəum ta qədim zamanlardan müalicə vasitəsi kimi çox geniş şəkildə istifadə edilmişdir. XVIII – əsrdə gürcülər Bərəumunu daxili qanaxmaları kəsmək üçün istifadə etmişlər, bunu sirr kimi saxlamışlar. Stomatoloqlar onun 10%-li spirtli məhlulunu, bərəumlu kremləri əllərin dezinfeksiyası üçün işlətməmişlər. Bərəumun 2-4% məhlulu stomatoloji praktikada, yaxşı keyləşdirici, qankəsici, dezinfeksiyaedici maddə kimi işlədilir. Stomatitlər, lingivit, gingivitlər bərəumun sulu-spirtli məhlulu ilə çox tez bir zamanda sağalır. Bərəum keyitmə qabiliyyətinə görə 0,025 %-li novokaindən 5,2; kakaindən 3,5 dəfə güclüdür. Qarın yatalağı çöpləri, qızıl yelin törədiciyə olan stafillokoklar bərəumun təsirindən 30 dəqiqəyə məhv olur. Bərəumla müalicədə allergiya halları 3%-haldə baş verə bilər. Bunu nəşatır spirti və 8 hissə qliserini qatıb sürtməklə aradan qaldırmaq olar. Porodontozlar çox tez müalicə olunur. Qanaxma kəsir, dişlər tökülmür.

– 15% li yağlı məhlulu yanıqların müalicəsi üçün işlədilir və çox gözəl ağrıkəsici, yarasagaldıcı, antiseptik təsiri vardır. Yaralar çox qısa müddətə sağalır, çapıq toxuması hamar olur. Təcrübədən keçirmişəm.

– Göz xəstəliklərində 2-5 %-li məhlumi yanıqlarda, travmalarda çox effektivdir.

– Dəri xəstəliklərində, dəri vərəmində, alopesiyada və uzun müddət sağalmayan yaraların müalicəsində çox gözəl effekti vardır. 50%-li bərəum-salisil məhlumi hiperkeratoz və verrikoz – infiltrativ dəri vərəmində irinoterapiya ilə birlikdə xeyirlidir.

– Xroniki laringit, farinqitlərdə 30%-li spirtli məhlulu 2 hissə qliserinlə qarışdırılıb boğaza sürtülür, buruna damızdırılır, çox effektivdir, təcrübədən keçirilib.

– Kəskin irinli otitlərdə trunda şəkildə qulağa qoyulur. Təcrübədən keçirilib.

– Uşaqlıq boyunun croziyalarında 5-10%-li çaytikanı yağı ilə olan məhlumi əvəzsizdir, trunda ilə qoyulduqda, sulu dəmləməsi ilə uşaqlıq yolu yuyulduqda və s. çox təsirlidir.

– Xroniki bronxitlər, astmalar, ağ ciyərin müxtəlif formalı vərəmində müalicə müddətini 2 dəfə azaldır. Təcrübədən keçirilib. Vərəmdə 10%-li sulu məhlulu, Vərəm çöplərini qısa

müddətdə məhv edir.

– Anginaların müalicəsində, boğaz ağrılarında konyuktivitlərdə sulu məhlulu hərərəti salır, ağrıları kəsir və tezliklə sağalma baş verir.

– Ekzema, psoriaz, öddəsi, böyrək xəstəlikləri, parkinsonizm, miqren, donmalar, infeksiya bağırsağı, mədə xəstəlikləri, babasil çox qısa müddətdə sağalmışdır, sinusitlər və hətta xərçəng xəstəliyindən sağalma olmuşdur.

– Bağırsağı xəstəliklərində, düz bağırsağın çatı, babasil, siqmoidit mədə – 12 b/b xorası, dalaq və digər orqanların xəstəlikləri çox qısa müddətdə sağalmışdır.

– Prostatitlər şam vasitəsilə sağaldılır, kurs müalicəsi 2-3 aydır.

– Ağır eşitmələr – mezoimponitlər, irinli otitlər müalicə olunur.

– Virus xəstəlikləri, kəskin respirator xəstəlikləri asanlıqla müalicə olunur. Dağ çiçəkləri kitabında qeyd olunduğu kimi:

Qızdırardıq çayın narın qumunu,
Əridərdik beçələrin mumunu .
Ona qatıb sarımsağın tumunu,
Yel incidən yerin üstə yaxardıq
Qumla onu istərdik, baxardıq.
Bal arısı şofa verdi dalağa,
Sümük sınsa kömək etdi calağa,
Bərəkətim dərdən oldu qulağa,
Hər vaxt olub yaman günün görəyi,
Ağrıyanda bal sağaltdı ürəyi.

İNSANI ZƏİFLƏDƏN SƏBƏBLƏR

1. Aclıq
2. Duzlu yemək
3. Az yemək
4. Ac olanda hamamda çox qalmaq
5. Birdən-birə hərəkət etmək
6. Yorğunluq

7. Qum üzərində uzanmaq
8. Tərləmək
9. Çox dərman qəbul etmək

İNSANLARIN HİSS ETMƏDİKLƏRİ ZƏHƏRLƏNMƏLƏR VƏ ONLARIN QARŞISININ ALINMA YOLLARI

Sirr deyil ki, insanları əhatə edən ətraf mühit zəhərli maddələrlə doludur və onlar insanların hiss etmədiyi halda onları zəhərləyir. Hətta ən yüksək həyat tərzini keçirən insanlar ağır metal ionları ilə və radionuklidlər vasitəsi ilə zəhərlənir. Bu zəhərli maddələr haradan peyda olur?

Bu zəhərli maddələr su, zəhərlənmiş sənaye tullantıları, çirklənmiş hava, meyvə-tərəvəzlə orqanizmə daxil olur. Bu zəhərli maddələri saymaqla qurtaran deyil. Ağır metal ionları, radionukleotidlər ona görə qorxuludur ki, onlar orqanizmdən çox çətinliklə xaric olur. Onlar sinir sisteminə paralizə təsir göstərərək, fermentlərin aktivliyini azaldaraq həzmi pozur, həzm orqanlarının fəaliyyətini zəiflədir, antioksidant deyilən sistemi pozaraq insanları tez qocaldır. Siz vaxtaşırı təmizlənmə aparmaqla bu kimi zəhərli maddələrdən xilas ola bilərsiniz.

İRİNA VASİLÜEVNANIN METODU İLƏ QARACİYƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Təmizlənmə başlanan gün 1 litr təzə çəkilmiş alma şirəsi içmək lazımdır. Alma şirəsi turş olmalıdır. Alma şirəsi olmasa, böyürtkən, çaytikanı şirəsini içmək olar. Turş şirələr qaraciyərin enerjisini artırır, stimulyasiya edici təsir göstərir. 1 litr şirəni g'ün ərzində 5-6 dəfə dəfəyə qəbul etmək lazımdır.

Təmizlənmə prosesi özlüyündə 2 mərhələyə bölünür.

I-ci mərhələ: Saat 15-də 5 tabletka Senade, və ya 6-7 kapsul gənəgərçək yağı qəbul edilir. İşlədicini təkrar qəbul etmək lazımdır.

2-ci mərhələdə: İşlədici təsir göstərdikdən sonra 3 stəkan götürmək lazımdır. 1-ci stəkanda çox turş maye (limon şirəsi), ikinci stəkanda 150 ml bitki yağı (yaxşı olar ki, zeytun) olmalıdır, 3-cü stəkanda tünd itburnu bişirməsi qəndsiz olmalıdır.

Əvvəlcə ağzi turş su ilə yaxşıca yaxalayıb tüpürün, daha bir doza işlədici içib, sonra itburnu bişirməsini için.

Bundan sonra sağ böyrünüzün üstə isti duzlu suda isladılmış yundan hazırlanmış materialla islatma qoyun, onun üstünə isitkac qoyub, sağ böyrü üstə uzanın 1,5-2 saat uzanmaq lazımdır. Səhər tezdən bir neçə dəfə təmizləyici imalə edin və daşların xaric olmasına fikir verin. Bu zaman ağrı olarsa, yumruğunuzu düyünləyib, günəş kələfinin üstünə qoyub sıxın götürün, sonra sağ tərəfə əyilin. Ağrı kəsənə qədər bunu bir neçə dəfə təkrar edin. Bu metod daşların çox tez xaric olmasına və həll edilməsinə kömək edəcək. Qaraciyəri təmizləmək üçün işlədicilər daha yaxşı təsir göstərir. 150 q bitki yağı qəbul etmək. Yağ öd kisəsinin fəaliyyətini artırır. Tünd itburnu bişirməsi qaraciyərin öd qovucu təsirini bir daha gücləndirir. Bişirmənin tərkibində olan üzvi turşular, pektinlər, efir yağları öd daşlarını çox yaxşı əridir. Saat (vaxt) terapiyası müalicəni daha effektiv edir.

İRİNLİ YARALAR, ÇİBAN, SIZAQ

1. Ağacvari əzveyin (aloye) şirəsi.

Yanıqlar, trofik yaralar, irinli yaralar, açıq yuvası olan irinli sızanaqlar, çibanlar və sair irinli təzadları tez təmizləyir, yaranın üstü təzə qr. anulasiya və özəlöstü toxumalarla örtülür.

Bitkinin aşağı yarpaqlarını kəsib götürün, qaynar su ilə yuyun, xırda-xırda, kubiksayağı doğrayın, tənziyə bükün və sıxın, şirəsi çıxacaq.

2. **Bağayarpağı** sızaq, çiban, yanıq və digər irinli yaraların ən yaxşı müalicə vasitəsidir. Onun təzə yarpağını yaranın üstünə qoyub sarıyın. O, yaranın nəinki çirkini, hətta zoğunu çıxarır.

3. **Soğanın** və ya bişmiş soğanın südlə horrası yaraların üzə gəlməsini tezləşdirir.

4. **Əzveyin** şirəsi və kökünün tozu irinli yaraların dərmanıdır.

5. **Qarabaşağın** tər yarpaqlarını irinli yaralara qalın sərmək xeyirlidir.

6. İrinli, gec sağalan yaraların ən yaxşı dərmanlarından biri **qazayağı** yarpağıdır. Yarpaqları (quruyanda qaynar suda isladın) qalın təbəqə halında yaranın üstünə qoymaq lazımdır.

7. **Kökü** sürtgəcdən keçirərək dərinin soyuq döyən sahəsinə və irinli yaraya qoymaq xeyirlidir.

8. **Yasəmənin** tozu yarpağı da irinli yaranı sağaldır.

9. **Qatırquyruğu** otunun həlimindən irinli yaraya islatma qoymaq məsləhətdir.

Otu xırda-xırda doğrayıb, bir xörək qaşığını bir stəkan qaynar suda tökün, vaxt odda 30 dəqiqə qaynadıb, süzün.

10. **Qaragilə** yarpağının cövhərindən yaranın ətrafını təmizləmək üçün istifadə edirlər.

Xırdalanmış yarpağın bir çay qaşığını bir stəkan qaynar suda dəmləyin, 30 dəqiqə isti sobanın üstündə saxlayın, süzün.

11. Gec sağalan və irinli yaraların, qanlı çapıqların müalicəsi ulularımızın da diqqət mərkəzində olmuşdur. Onların təcrübəsindən bir neçə nümunə:

a) **Uzun zərəvəndi** (girkazont) əzib yaraya səpmək onu sağaldır.

b) **Böyürtkan yarpağını** yaraya qoysalar, irini axıdıb təmizləyər, yarpağı qurudub, əzib, ələkdən keçirərək yaraya səpsələr, şofa taparlar.

v) **Bezi** sirkə ilə isladıb qanı dayanmayan yaraların üstünə qoysalar, qanı kəsər, yaranı da şişməyə qoymaz.

q) Yara beyinə işləyibse **göyərçin** qanından bir neçə damcı damızdırmaq xeyirlidir, üç-dörd dəfə təkrarlayın.

ğ) Yara quruyub sızlayırsa, bir ədəd yumurtanın sarısını, bir az bal və zəforan götürün, bir-birinə qatın, sonra bir parça bez və ya tənziyə üzərinə yaxıb yaranın üstünə qoyun, sakit edər.

d) **Acı kərə** yağı ilə pambığı fitil edib köhnə yaranın üstünə qoysanız, xeyrini görərsiniz.

12. **Sabunu** xırdaca doğrayın. Onunla fincanın dibini örtün. Həmin qaba sabundan iki dəfə çox süd tökün. Qarışığı vaxt odda 1-1,5 saat qaynadın. Tez-tez qarışdırın. Qatı yağa bənzəyən qəliz kütlə halına düşüncə qarışdırın. Xəstə yerə qoyun və sa-

rıyın. Gündə dəyişdirin.

13. **İki pay bişmiş soğan** və bir pay doğranmış sabun götürün. Yaxşı-yaxşı qarışdırın. Yaralı yerə sutkada bir neçə dəfə qoyun. İrinli yaranı və çibanı təmizləyir, tez sağalmasına və üzə gəlməsinə kömək edir.

14. **Soğanı** bişirin, 2 yerə bölün, kəsilmiş tərəfini sızığın üstünə qoyun və sarıyın. 4-5 saatdan bir dəyişin. Tezliklə yara sağalmalıdır.

15. Çibanı və irinli yaranı **kartof kəsiyi** qoymaq da sağaldır.

16. **Qarabaşaq** yarmasını isladıb tənizə bükün və yaranın üstünə sarıyın. 4 saatdan bir dəyişin. Tezliklə sağalmalıdır.

17. **Sabur** (əzvey) yarpağını yuyun, doğrayın, xəstə yerə qoyub sarıyın. Gündə dəyişin. İrini çıxarır və üzə gəlməni tezləşdirir.

18. **Ballıbaba, dalamaz, gicikən** 1 xörək qaşığı quru gülünü bir stəkan qaynar suya tökün, 30-40 dəqiqə üstü örtülü saxlayın, süzün çiban, ekzema xəstəlikləri zamanı qan təmizləyici vasitə kimi gündə 3-4 dəfə yarım stəkan için.

19. **Kətan** yağı, yaxud badam yağı və ya zeytun yağı götürün. Əzvey şirəsi ilə yarıbayarı qarışdırın. Həmin tərkiblə tənizi isladın, yaralı yerə qoyun və sarıyın. Sutkada bir dəfə dəyişin. Tezliklə xeyrini görəcəksiniz.

İSHAL, QANLI İSHAL – DİZENTERİYA

1. Ulularımız öyrədirlər ki:

– Qarnı ağrayın adamlar pəhriz cləməsələr, mualicənin heç bir faydası olmaz;

– Onlar su içəndə də qaynanmış su içməlidirlər, çünki çiy su içmək təhlükəlidir.

2. Ulularımız həm də söyləmişlər ki:

– Bir qədər sarımsağı möhkəm əzin, onu 3 ədəd yumurtaya çalib, kətan yağı ilə bişirib, bir neçə dəfə səhər-səhər yeyin, xeyrini görərsiniz. Amma ot yeməyib pəhriz saxlamalısınız.

3. Toyuq pətənəsi (mədəsi). Pətənəni elə toyuğun içərisində təmizləyin, isti su ilə yaxalayın, onu ətdən ehtiyatla aralayın, yuyun, qurumağa qoyun, səhərişi günədək quruyacaq ishal vaxtı

maddəni yaxşıca əzin, toz halına salın, sonra su ilə qəbul edin. Gündə 2-3 dəfə qəbul etməli.

İshal, qanlı ishal - dizenteriya vaxtı təsirli müalicə vasitəsidir. Ehtiyat qalanı kağız qutuda saxlayın.

4. Qara və yaşıl çayın qurusundan yarım çay qaşığı götürün, çəynəyin və su ilə için. 1-2 dəfə ishalı yaxşılaşdırır.

5. Sincan otu kökünü doğrayın, ondan bir xörək qaşığını 200 q qaynar suya tökün, 30 dəqiqə qaynadıb, süzün. Həlimi xörək qaşığı ilə gündə 5-6 dəfə qəbul edin. Üstündən 50 q su için.

Kəskin dizenteriyanın, babasilin, mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsi vaxtı tətbiq olunur. Müxtəlif daxili qanaxmaları da kəsir.

6. Kartof nişastasının 1 çay qaşığını 100 q soyudulmuş qaynar suya tökün, yaxşı qarışdırın və bir dəfəyə için. Tezliklə xeyrini görəcəksiniz.

7. Duzsuz suda bişirilmiş düyü həlimi və ya düyü sıyığı böyüklərə və uşaqlara islahda yaxşı kömək edir.

8. Böyütkənin yarpağından və körpə budaqcıqlarından doğrayıb bir xörək qaşığı götürün. 200 q qaynar suya tökün. Qoyun 3-5 dəqiqə də qaynasın. 30-40 dəqiqə üstü örtülü saxlayın. Süzün, gündə 2-3 dəfə 100-200 q için. Xeyirlidir.

9. Ağacvarı əzveyin şirəsindən gündə yeməkdən 30 dəqiqə qabaq 2-3 dəfə 1-2 çay qaşığı için, xeyri var.

10. Quş qırxbuğumu otunun həlimini içmək də xeyirlidir.

11. Quş qırxbuğumu – 1 pay, qazayağı – 1 pay, bağayarpağı – 2 pay. Onları qarışdırın və xırdalayın 2 stəkan qaynar suda dəmə qoyun. 30-40 dəqiqə gözləyin, süzün. İshal zamanı, yeməkdən 30 dəqiqə qabaq, gündə 4 dəfə yarım stəkan için.

12. Palıd ağacının qabığından alınmış cəvhər böyüklərə ishal, dizenteriya, mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsində əhəmiyyətli kömək göstərir.

13. Quşarmudu meyvəsindən gündə 3 dəfə 100 q, yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq qəbul edin. Meyvələrindən hazırlanmış şirəni də yeməkdən qabaq gündə 2-3 dəfə 50 q için.

Dizenteriyanın dərmanıdır.

14. Qaragilənin təzə meyvələri;

a) Mədə-bağırsaq pozuntuları zamanı qaragilənin təzə

meyvələrini yemək və onun quru meyvələrindən alınmış cövhəri içmək olduqca xeyirlidir.

b) Qaragilə meyvəsi – 2 pay, solmazçiçək gülləri – 1 pay, zirənin meyvəsi – 1 pay, sürvənin yarpağı – 3 pay. Xırdalayıb qarışdırın. Kütlənin bir xörək qaşığını 200 q qaynar suya tökün, 10 dəqiqə qaynadın, soyudub süzün. Yeməkdən 15-20 dəqiqə qabaq, gündə 3 dəfə, 35-40 q için.

v) Qaragilə meyvəsi – 2 pay, meşə giləsi – 3 pay. Qarışığın bir xörək qaşığını 200 q qaynar suya tökün, daha 20 dəqiqə qaynadıb, süzün. Gündə 3 dəfə yarım stəkan için.

15. Yabanı qaytarma gülü – 20 q, bağayarpağı – 20 q, gicikən yarpağı – 20 q, quş qırxbuğumu – 20 q. Qarışığın bir xörək qaşığını 200 q qaynar suda dəmləyin, yeməkdən qabaq və sonra için. Qanlı ishalin dərmanıdır.

16. 10 q səngər gülünü 200 q südlə dəmləyin. Gündə 3-4 dəfə 1-2 stəkan qəbul edin.

17. Xüsusən isti yay günlərində balaca uşaqlar tez-tez mədə pozğunluğuna tutulurlar. Bir azca laqeydlilik üzündən vəziyyət ağırlaşa bilər.

Tez bir çay qaşığı düyü götürün, suya tökün, vam odda qaynadın. Həlimindən hər iki saatdan bir xəstə uşağa üçdə bir stəkan içirin. Həlimi tənəzfədən keçirməyi unutmayın.

18. Sarımsaqlı qatıq da xeyirlidir.

İSPANAQ ŞİRƏSİ

Orqanizmi mineral duzlarla təmin edir, qan azlığına qarşı faydalıdır, fiziki və ruhi yorğunluğa qarşı istifadə olunur. Tərkibində S, E vitaminləri, mineral duzlar, xlorofil, dəmir və başqa maddələr vardır. Kök və acıqı şirələri ilə bərabər nisbətə qatıb içirlər. Gündə 0,5 litr ispanaq şirəsi içən adamda qəbizlik olmur, diş ətinə möhkəmləndirir, paradontoz xəstəliyinin qarşısını alır. İspanaq şirəsi bağırsaq yaralarına, qıcolmalara, sinir xəstəliklərinə, böyrəküstü vəzinin və qalxanabənzer vəzinin fəaliyyətinin pozulmasına, ürək xəstəliklərinə, nevrilər və bir çox başqa xəstəliklərə qarşı xeyirlidir. Ağ ciyər xəstəliklərində

gündə ən azı yarım litr kök və ispanaq şirələrinin qarışığını içmək lazımdır.

İSTİOT ŞİRƏSİ

Tərkibində çoxlu S, B, A provitami, alkaloidlər, efir yağları vardır. İştahı, mədə şirəsinin ixracını artırır, patogen mikrobları məhv edir, ona görə də onu mədə bağırsaq sisteminin pozulmasına qarşı istifadə edirlər. Yaşıl istiotun tərkibində çoxlu silisium vardır. Ona görə də o saç və dırnaqların sağlamlığı üçün vacib şirələrdən biridir. Mədə xəstəliklərini müalicə etmək üçün 500 q kök, ispanaq şirələrini 500 q istiot şirəsi ilə qarışdırıb içmək lazımdır.

Şirələr acqarına içilməlidir. Şirələri hər gün 2 saatdan bir içmək lazımdır.

İŞLƏTMƏ DƏRMANLARI

1. Biyan kökünü və şüyüdün əzik toxumlarını qarışdırın. Bir xörək qaşığı bir stəkan qaynar suda xeyli üstü örtülü saxlayın. Yeməkdən 30 dəqiqə sonra yarım stəkan için.

2. Murdarça qabığı – 4 pay, şüyüd toxumu (döyülmüş) – 1 pay, kətan toxumu – 1 pay. Qarışdırın. Bundan əvvəlki qaydada hazırlayın.

3. Murdarça qabığı – 4 pay, özgil meyvəsi – 1 pay, gülxətmə kökü – 1 pay. Qarışdırın. Kütlənin 1 xörək qaşığını soyuq suda 1 saat dəmləyin, sonra qaynadın və 5 dəqiqə bişirin. İsti-isti için.

4. Murdarça qabığı – 4 pay, zirənin döyülmüş toxumu – 1 pay, çobanyastığı gülü – 2 pay. Qarışdırın. Bir xörək qaşığını 200 q qaynar suya tökün və 10 dəqiqə bişirin. Gecə bir dəfəyə için.

5. Qəbizlikdən əziyyət çəkənlər içində uzun müddət ərək və vələmir qaynayan sudan içsələr xeyrini görürlər.

6. Turpun şirəsi, tutma kələmin duzlu suyu (isti halda) qəzbliyi açır.

7. Quru albalı və quru almadan hazırlanmış çay da işlədici

xarakter daşıyır.

8. Murdarçanın qabığından çay kimi dəmləyib içir, xeyirlidir.

9. Xiyar tutmasının duzlu suyundan da istifadə etmək məqsədə uyğundur.

10. Bağayarpağı toxumlarının cövhəri də işlətmək qabiliyyətinə malikdir.

İŞTAHI ARTIRAN VASİTƏLƏR

1. Bataqlıq kəcəvəri iştahı artırır yaxşı vasitədir. Bitkinin kökünün doğranmışından bir çay qaşığı götürün, yarım litr suda, ağzı bağlı qabda 15 dəqiqə qaynadın. Yeməkdən əvvəl, gündə 3 dəfə, 2 stəkan içir.

2. Zəncirotu bitkisinin kökü də iştahı artırır incidir. 2 çay qaşığı xırdalanmış kökü 200 ml soyuq suya tökün, 8 saat beləcə saxlayın. Yeməkdən əvvəl gündə 4 dəfə, 50 ml içir.

KAHI İLƏ MÜALİCƏ

İmam Sadiq (ə)-dan belə rəvayət olunub: "Kahı yeyin! Ona görə ki, qanı təmizləyir, qan axmasının qarşısını alır, həzmi yaxşılaşdırır, yuxu gətirir".

KAHI ŞİRƏSİ

Kahı şirəsinin tərkibində A, B, S, D, E, K vitaminləri, eləcə də mineral duzlar vardır. Kahı qıcolmaları aradan qaldırır. Mineral maddələrlə zənginliyinə görə kahı şirəsi əvəzsizdir. O ciyər, dalaq xəstəliklərinə, qan azlığına qarşı çox faydalıdır. Tərkibindəki dəmir qırmızı qan hüceyrələrinin çoxalmasına səbəb olur. Kahının tərkibində olan K vitamini qanın laxtalanma sürətini artırır. Kahının tərkibində maqnezium da çoxdur. Bu maddə əzələ toxumaları, beyin və sinir sistemi hüceyrələri üçün olduqca faydalıdır. Kahı şirəsi insanın, qüvvəsini və enerjisini artırır. Ümumi bədən zəifliyi, sinir sisteminin yorğunluğu, xəstəlikləri-

ni asanlıqla aradan qaldırır. Kök şirəsi ilə birlikdə içildikdə çox faydalıdır. Gündəlik içildikdə keçəlliyin qarşısını alır. Kök, ispanaq, kahı şirələrini qatıb içmək olar. Kahı yaxşı sidikqovucudur. O həm də vərəm və mədə xəstəliklərinə qarşı çox təsirliyə. Yuxusuzluğu aradan qaldırır, gün vurmasına, sayıqlamağa, burunun tutulmasına qarşı çox faydalıdır. Əqrəb sancmasına qarşı da təsirli vasitələrdən biridir.

KARTOF ŞİRƏSİ

Tərkibində çoxlu kraxmal, alkaloidlər, fenollar, kalium, kükürd, fosfor, xlor və başqa maddələr vardır. Adətən, başqa şirələrlə qatılıb içilir. Kartof şirəsi kök, kərəviz şirələri ilə qatışdırılıb içildikdə orqanizmi cavanlaşdırır. Ona qüvvət verir. Mədə yarası, şəkərli diabet üçün çox təsirliyə. Mədə yarası olan xəstələr gündə 4-5 dəfə, 1 ay kartof şirəsi içilməlidir. Şəkərli xəstələr kartof şirəsini gündə 4-5 dəfə olmaqla 10 gün içməlidirlər. Müalicə kursu iki aydan bir keçirilməlidir. Təzə kartofun şirəsi mədə pozuntuları, sinir sisteminin xəstəlikləri, oturaq sinirinin nevralgiası, zob xəstəliyinə qarşı çox faydalıdır. Bu zaman kartof şirəsi çuğundur, kök və xiyar şirələri ilə birlikdə içilməlidir. Gün ərzində 0,5 litr kartof şirəsi içilməlidir. Bu zaman heç bir ət və balıq xörəyi yemək olmaz. Kartof şirəsi mədənin həddindən artıq turşumasına, göyirməyə, qarındakı qazlara, qəbizliyə, hipertoniya xəstəliyinin ilk mərhələlərinə qarşı xeyirlidir. Yoluxucu boğaz xəstəliklərində qar-qara edirlər. Zöhrəvi xəstəliklərə tutulmuş və cinsi əlaqədən özünü saxlayan şəxslər bu şirədən içməməlidir.

KASNI İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

İmam Sadiq (ə)-dan rəvayət olunub ki, kasnı göyərtilərin şahıdır. Kasnı cinsi yaxınlıq qüvvəsini artırır. Uşağın ana bətnində oğlan olmasına bəis olur. Kasnı soyuq təbiətli deyil, orta təbiətli, onun üstünlüyü çoxdur.

Kasnı minbir dərddin dərmanıdır, onunla bütün xəstəliklər

müalicə olunur. Kasni yeyin və yeyən zaman silkələnməyin. Kasni uşağı və mal-dövləti artırır.

Hər kəs bunu istərsə kasni yesin.

İmam Sadiq (ə) buyurdu:

– Hər kəs cümə günü, gün batmamışdan əvvəl yeddi yarpaq kasni yesə behiştə varid olar.

– Yatmazdan əvvəl kasni yeyən adama cadu və zəhər əsər etməz, o gecə səhərə qədər ilan və əqrəb kimi qorxulu heyvanlar onlara yaxınlaşmaz.

KASNI ŞİRƏSİ

Tərkibində A vitamini, kalsium, natrium, maqnezium və demir vardır. Gözün optik sisteminə yaxşı təsir edir.

Bitkinin kökündən və başqa hissələrindən alınan şirələr qaraciyər, öd kisəsi xəstəliklərinin müalicəsi üçün istifadə edilir. Qan dövrənini normaya salır, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, qan azlığını, mədə katarını, dizenteriyanı müalicə edir. Dalaq və sarılığa qarşı keyfiyyətli dərmandır. İştahı artırır, mədə üçün xeyirlidir. İnsanı gümrahlaşdırır, orqanizmə qüvvət verir. Kasni şirəsini cəfəri, kərəvüz, kök şirəsi ilə qatıb içdikdə gözün özəl sistemə qida verir, göz defekti aradan qalxır. Gündə 250-500 ml bu şirədən içən adamın görməsi qaydaya düşür və eynək gəzdirməkdən xilas olur.

Cəfəri, kərəviz şirəsi ilə birlikdə içildikdə ürək xəstəlikləri və qan azlığı yox olur.

KƏCƏVƏR

Kəcəvər, gicitkən, çobanyastığı, qatırquyruğu ilə birlikdə başda olan kəpəklərə, saç tökülməsinə qarşı ən yaxşı vasitədir. Bunun üçün 4 xörək qaşığı kəcəvəri 1 litr suya töküb 5 dəqiqə qaynadın. Gəcəvər həm də saçla parlaqlıq verir.

KƏLƏM İLƏ MÜALİCƏ

– Mədə xorasını müalicə etmək üçün – 50 ml kələm şirəsinin üzərinə 1 çay qaşığı itburnu və çaytikanı yağı əlavə edib için.

Bu şirə turşuluğu aşağı olan xəstələr üçün çox xeyirlidir.

– İştah artırmaq üçün yeməkdən əvvəl 1/3 stəkan kələm şirəsi içmək lazımdır.

– Qanda şəkərin miqdarını azaltmaq üçün hər gün 300 q kələm şirəsi içmək məsləhətdir.

– Kələm şirəsinin tərkibində olan sirkə turşusu damarların divarını möhkəmlədir, damar divarında xolesterinin və piyin toplanmasının qarşısını alır.

– Kələm şirəsinə şəkər tozu əlavə edib, angina və bronxit xəstəliyini müalicə etmək olar. Bunun üçün bir stəkan kələm şirəsinə 1 çay qaşığı şəkər tozu əlavə edib, qarışdırın. Gündə üç dəfə, hər dəfə bir stəkan, yeməkdən əvvəl için.

– Təzə və yaxud duza qoyulmuş kələm şirəsi ilə boğazınızı qarqara etsəniz, onda laringit, frangit, boğazda ərpsə olarsa, bu kimi xəstəlikləri müalicə etmək olar.

– Təzə kələmin yarpağını – başda olan miqrən ağrısını kəsmək üçün qaranlıq otaqda başa qoymaq lazımdır.

– Təzə kələm yarpağını podaqra və mastopatiya olan yerin üzərinə qoymaqla sağaltmaq mümkündür.

– Təzə kələm şirəsindən gündə 50 ml içməklə oynaq və onurğada olan ağrıları kəsmək olar.

– Təzə kələm yarpağını 1 həftə sirkədə saxlayıb, sonra onu köhnə döyənəyin üstünə, qoyub, bağlasanız, döyənək yumşalacaq və düşəcəkdir.

– Təzə kələm şirəsindən 1 xörək qaşığı götürüb, 3 xörək qaşığı əzilmiş acırqa (xren) ilə qatıb, soyuqdəymədən əmələ gələn boyun ağrılarını, əzələ ağrılarını kəsmək olar. Ağrı yerinə bağlayıb bir qədər saxlayın.

KƏLƏM ŞİRƏSİ

Bu şirənin tərkibində A, B1, B2, D, P, S vitaminləri kükürd, xlor, yod, şəkərlər, mikrobları öldürən, yaraları sağaldan maddə "U" vitamini və başqa birləşmələr vardır. Təzə şirə qastritləri, mədə sancılarını, mədə və 12 barmaq bağırsağ yaralarını çox gözəl sağaldır.

Kələmin, çuğundur, qara turpun və kökün şirələri qarışdırıldıqda vərəm xəstəliyinə əla dərmandır. Bunun üçün 100 q təzə kələm suyunu həmin miqdarda çuğundur, kök, qara turpun şirələri ilə qatıb içmək lazımdır. Həmin tərkibə 100 q buğda spirti qatırlar. Alınmış tərkibi 4-6 saat bankada saxlayır, sonra bezdən süzüb vərəmli xəstələrə içirdirlər. Kələm şirəsi ciyər xəstəlikləri, sarılığa qarşı da istifadə edilir. "S" vitamini ilə çox zəngindir. Alkoqoldan əmələ gələn psixozlar üçün çox təsirlidir. Şirə ilə boğazı qar-qara etdikdə boğazda olan şişlər sağalır. Kələm bədəni zəhərlərdən təmizləyir, insanı arıqladır. Paradontozu sağaldır. Qəbizliyi aradan qaldırır.

KƏPƏK ÜÇÜN KREM-BALZAM

2 xörək qaşığı kefir, 2 xörək qaşığı araq və təzə yumurta ilə qarışdırın. Qarışığı tüklərin dibinə sürün, başa polietilen torba keçirin və yun papaq geyinin. 25 dəqiqədən sonra başı isti su ilə yuyun. Belə maskanı günəşiri olmaqla, 2-3 həftə yerinə yetirin.

KƏRƏVİZ

Kərəvizdə ən güclü təsir edən onun kökü sonra toxumları, daha sonra onun yarpaqlarıdır. Toxumları öz təsirini 2 il, kökləri isə üç il itirir.

Kərəviz soruculuq və tıxacları açmaq qabiliyyətinə malikdir.

Kərəviz bağırsaqlarda soyuqlama, ağ ciyər astması, plevritlər zamanı, xəstənin böyrəklərində olan ağrılarda xeyirlidir. Bağırsaqlarda qazı qovur, iştahını artırır.

Qaraciyər öd kisəsi, dalaq tıxaclarını açır, böyrəkləri, sidik

kisəsini təmizləyir, daşları parçalayıb, orqanizmadan qovur. Qızdırma zamanı xeyirlidir. Oturaq sinirin iltihabında, maddələr mübadiləsinin pozğunluğunda, kürək ağrılarında, ən çox soyuqdəymə xəstəliklərində xeyirlidir.

Zəhərli həşəratlar dişlədikdən sonra kərəviz yemək olmaz, çünki o zəhərin dozasını və təsirini artırır. Kərəviz bədəndə buxarlanmanı artırır, quruluq yaradır, epilepsiyanı artırır, beynə, hamilə, süd verən qadınlara ziyanlıdır, təzə halda qaz əmələ gətirir. Mənfi təsirini Cırə aradan qaldırır. Bir dəfəlik dozası yarpaqları 3 dirhəm, bişirilmiş kökü 5 dirhəm yemək olar.

KƏRƏVİZ VƏ CƏFƏRİ İLƏ BÖYRƏKLƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

1 kq kərəviz yarpaqlarını kökü ilə birlikdə xırdaLAYIB, ona böyük kərəviz kökü qatın, üzərinə 1 kq təmiz bal, 1 litr su əlavə edin. Qaynayana qədər qarışdırın, sonra 3 gün dəmləyin. Üstünə yenə 1 litr su əlavə edin və qaynayana qədər qızdırın. Soyuma-mış süzün. Alınmış şirəni gündə 3 dəfə, hər dəfə 3 xörək qaşığı yeməkdən əvvəl qəbul etmək lazımdır.

KƏRƏVİZ ŞİRƏSİ

Tərkibində S vitamini, efir yağları, natrium maqnezium, kalium, dəmir başqa maddələr vardır. Bu şirənin qəbulu sidii qovur, öd və sidik kisəsində yığılan çöküntüləri dəf edir. Sinir sistemini və böyrəküstü vəziləri qüvvətləndirir, qanı zəhərli maddələrdən təmizləyir, revmatizma və infeksiyalara qarşı təsirli dərmandır. Müntəzəm içildikdə insanı arıqladır. Bu şirə sidik kisəsində olan daşı çıxarmaq üçün istifadə edilir. Şəkər xəstəliyinin yüngül formalarında da içirlər. Sinir sisteminin xəstəliklərində kök şirəsi ilə birlikdə çox faydalıdır. Limon şirəsi, başqa meyvə-tərəvəz və səbzəvat şirələri ilə qatıb içirlər. Havalar çox isti olanda gündə 3 dəfə 100-200 ml kərəviz şirəsi içmək lazımdır. Bu zaman bədənin temperaturu aşağı düşür, insan özünü daha yüngül hiss edir.

KƏSMİK

Kəsmik – hamı üçün pəhriz, istifadəsinə heç bir qadağası olmayan süddən hazırlanmış əsl təbii konsentratdır. Kəsmik A, D, E, B2 vitaminləri və mikroelementlər – kalsium, fosfor, dəmir, maqnezium, zülallarla çox zəngindir. Orqanizm tərəfindən asan mənimsənilir və özündən sonra heç şlak, toksinlər yaratmır.

O, qan dövranını yaxşılaşdırır, sinir sisteminin fəaliyyətini tənzimləyir.

Ateroskleroz, şəkərli diabet, yanıq, travmalar, ümumi halsızlıqda çox xeyirlidir.

Ona görə də həkimlər kəsmiyi ürək qan-damar sistemi, xəstəliklərini, mədəaltı vəz, qaraciyər, öd kisəsi xəstəliklərini müalicə etmək üçün məsləhət görürlər.

Anginalar zamanı 1½ stəkan kəsmiyi (təzə olmasa da istifadə etmək olar) pambıq və ya kətan parçasının arasına qoyub, boğazınıza bağlayın, üstündən yun şərf və ya yaylıq bağlayıb 40-60 dəqiqə saxlayın. Müalicəni başlamazdan əvvəl yaxşı olar ki, limon və ya moruqlu çay içib yataqda uzanasınız.

Bu cür kəsmikli islatmanı gündə 2-3 dəfə tam sağalana qədər təkrar edəsiniz.

– Əgər süd verən ananın südü çatmırsa, onda 200 q kəsmiyi emallı qazana atıb, üzərinə 1 litr su əlavə edib, daima qarışdırmaqla, zəif odda 30 dəqiqə bişirin. Bişirməni soyudub, süzün, yeməkdən əvvəl, gündə 4-5 dəfə daxilə qəbul edin. Müalicəni müsbət nəticə əldə edəncə qədər davam etdirin.

– Ağ ciyərin iltihabı xəstəliyində kəsmiyi bir qədər qızdırıb, 1 xörək qaşığı bal ilə qatıb, kətan parçasının üzərinə yaxıb, bədənə bağlayın, axşamdan səhərə qədər bədəndə saxlayın. Yaxşı olar ki, üstündən yun yaylıq bağlayın. Səhər isti duş qəbul edib, tiftikli dəsmalla silinib isti paltar geyinin. Müalicəni tam sağalana qədər davam etdirin.

DİQQƏT!

Müalicəni başlamazdan əvvəl, mütləq bir stəkan tərlədici çay için.

– Podaqra xəstəliyini müalicə etmək üçün yoqların üsulu ilə kəsmik hazırlayın. Bunun üçün, pastırız olunmuş südü qaynayana qədər qızdırıb, üzərinə bir limon şirəsini sıxıb, qarışdırıb, süzün. Hər gün 100-150 q həmin məhsuldan yeyin. Müalicə kursu 3-7 gündür.

Kəsmik qəbul etmək üçün əks göstəriş demək olar ki, yoxdur. Yalnız ciddi böyrək patologiyasında əks göstəriş sayıla bilər.

KƏTAN YAĞI VƏ TOXUMLARI İLƏ BÖYRƏKLƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Kətan yağını 2 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı yeməkdən 1 saat sonra içmək məsləhət görülür. Kətan yağının tərkibində olan vitamin "E", balıq yağı, Omecq-3, Omecq-6, Omecq-9, doymamış yağ turşuları daşları yumşaldır, parçalayır və bədəndən xaric edir, müalicə kursu 1 aydır. Kətan toxumlarından 1 xörək qaşığı götürülür və termosə tökülür, üzərinə 1 stəkan su əlavə edilir. Axşamdan-səhərə qədər dəmlənir. Səhər üzərinə 1 stəkanda su əlavə olunur. Alınan kisləbənzər məhlul gün ərzində 3 dəfəyə içilir. Kisləbənzər məhlulu 1 həftə içmək lazımdır.

KOR BAĞIRSAQ SANCISI (APPENDİSİT)

Appendisit xəstəliyi yoğun bağırsaqlarda həddindən artıq zərərli maddələrin toplanması nəticəsində həmin çıxıntıda iltihabı prosesin baş verməsindən əmələ gəlir. Kor bağırsaq orqanizmdə olan zərərli maddələri neytrallaşdırmaq üçün özündən şirə buraxan vəz rolunu oynayır. Kor bağırsaq orqanizmi xəstəliklərdən qoruyan vəzdir. Bu vəz yoğun bağırsaqlarda olan çürümə bakteriyalarına patogenetik təsir göstərir.

1, 2, 30, 51 sayılı şirə reseptləri dərдинizin olacığıdır.

KÖK İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN FAYDALARI

İmam Sadiq (ə) buyurdu: "Kök böyükələr üçün faydalı olub, cinsi yaxınlığı gücləndirir, qulunc və babasil xəstəlikləri üçün faydalıdır".

KÖK ŞİRƏSİ

Tərkibində çoxlu A provitami, B1; B2; S, P, K vitaminləri, şəkərlər, zülallar, pəgin birləşmələri, dəmir, fosfor, kalsium, kalium, maqnezium və başqa maddələr vardır. A vitamini ilə çox zəngindir. Kök şirəsini gündə içmək vacibdir. Cavanlar kök şirəsini içsələr, gec qocalarlar. Kərəviz, pomidor, cəfəri, limon şirələri ilə birlikdə çox faydalıdır. Kök şirəsi qan azlığı, mədə yarası, çibanlar, bağırsaqların şişləri, ishal, ciyər, öd kisəsi xəstəlikləri dəri xəstəlikləri, zəhərlənmələr, üçün təsirli vasitədir. Süd verən analar gündə 250-500 ml kök şirəsi içməlidirlər. Kök şirəsi müntəzəm içilsə yaralar sağalar, şiş xəstəliklərinin qarşısı alınar. Kök enerji mənbəyidir. Kök şirəsi çıxarılan kimi içilməlidir. Kök şirəsi acqarına içilməlidir. Bu şirə görmə qabiliyyətini artırır, bir çox göz xəstəliklərini müalicə edir. Böyrəküstü vəzilərin xəstəliklərini müalicə edir, orqanizmin müqavimət gücünü artırır.

KÖKS AĞRILARI

- Ulularımız bununla əlaqədar qeyd etmişlər ki:
- Hər kimin köksü ağrısı, bir az mərsin cövhərini bir neçə dəfə içsə, xeyirlidir, qabağını alar;
 - Fındıq yarpağından köksünə sürtsələr dəf edər,
 - Bal şərbəti köksdə olan bəlgəmi əridib çıxarır, bu baxımdan darçın yemək də xeyirlidir.
 - Çuğunduru bişirib bir neçə dəfə yeməklə köksü yumşaq saxlamaq, bəlgəmi, sarfanı və sairə dəf etmək mümkündür,
 - Şirin badam yemək köksü yumşaldar, öskürəyin qarşısını alar.
 - Şəlgəm və qabaq yemək köks ağrısını azaldır.

KVASIN MÜALİCƏVİ TƏSİRİ

Kvas sinir sistemini möhkəmləndirir, maddələr mübadiləsini normallaşdırır, ürək-damar sisteminin fəaliyyətini tənzimləyir. İştahı artırır, mədə-bağırsaq sisteminin fəaliyyətini yaxşılaşdırır.

Kvas qaraciyəri serrozdan, mədə-bağırsağı qastrit-kolitdən, xora xəstəliyindən qoruyur. Kvas bal ilə birlikdə angina və soyuqdöymələri müalicə edir. Kişmiş kaliumla zəngin olduğu üçün ürək-qan-damar sistemi, sinir sistemi və özəl xəstəliklərində, nanəli kvas yuxusuzluqda, nevrozlarda, hipertoniya da çox xeyirlidir. Kvas iştahı, həzmi yaxşılaşdırır, öd ifrazını və həzm vəzilərinin fəaliyyətini stimulyasiya edir, aktivləşdirir. Maddələr mübadiləsinin son məhsullarını orqanizmdən çıxarır, mədə-bağırsaq sistemini sanki yuyub təmizləyir. Genetik cəhətdən kvas bizim orqanizmə daha yaxındır, nəinki pivə. Maya ilə hazırlanmış kvasın tərkibində B qrupu vitaminləri daha zəngindir. Gündə 1 stəkan kvas içmək orqanizmdə olan avitominozu aradan qaldırır.

Ehtiyatlı olmaq lazımdır:

Mədəaltı vəzi xəstə olanlar kvas içəndə, ehtiyatlı olmalıdır, turşuluğu artırır və spazma verə bilər. Ona görə də mədəaltı vəzi xəstə olanlar, xorası olanlar, qaraciyəri və böyrəkləri xəstə olanlar, evdə hazırlanmış tünd olmayan kvas içə bilərlər. Bitkilərdən, meyvələrdən hazırlanmış kvasa ağulla yanaşmaq lazımdır. Özüncə uyğun kvası seçin. Çuğundur kvası bağırsaqları çox qıcıqlandırır bilər. Lobyadan hazırlanmış kvas bağırsaqlarda qazı çoxalda bilər. Şəkərli diabeti olan xəstələrə kvas içmək məsləhət görülmür. Çünki tərkibində şəkər vardır.

QABAR VƏ DÖYƏNƏK

1. Bir baş soğan götürüb, təmizləyin, iki yerə bölün, stəkana qoyun, üstünə sirkə tökün. Bir sutka isti yerdə saxlayın. Sonra soğanı çıxarın. Səhər, axşam gündə 2 dəfə soğanı döyənəyin üstünə qoyun. Parça ilə sarıyın.

2. Ayağınızı buxara verin. Sonra yaxşı qurulayın. Ənciri kəsin, iç tərəfini döyənəyin üstünə qoyun. Hər gün gecələr belə eləyin. Acqarına ənciri çeynəmək və qabarın üstünə sarımaq olar. Gündə dəyişin.

3. İsti suya marqans tökün, su çəhrayı rəng alınca tökün, bir azca duz əlavə edin. Ayaqları 15-20 dəqiqə həmin suda saxlayın. Sonra dəsmalla silin. Ağrıları tez keçir, adam özünü rahat hiss edir.

4. Qara gavalını süddə bişirin, çəyirdəyini çıxarın. İsti-isti döyənəyin üstünə qoyun. Meyvə soyuyanda isti gavalı ilə əvəz edin. Bacardığıca davam etdirin. Qabar tezliklə sağalmalıdır.

QADIN SONSUZLUĞUNDA İSTİFADƏ OLUNAN MÜALİCƏ VASİTƏSİ

Səbəblərdən biridə E vitamininin çatışmazlığıdır.

Bunun üçün 5 illik aloye gülünü 7 gün su vermədən kəsib götürün. Gülü 8-10 gün qaranlıq yerdə saxlayın. Sonra tikanlarını kəsib, paslanmayan bıçaqla doğrayın, aloyenin miqdarından 6 dəfə çox olmaqla bal, donuz və ya qaz yağı və ərənmiş yağla qatıb, qarışığı gündə 2 dəfə, hər dəfə, 1 xörək qaşığı olmaqla 1 stəkan qaynar südə töküüb içmək lazımdır. Aloyeni qəbul edərkən, onunla birlikdə bağayarpağının toxumundan 1 xörək qaşığı götürüb 1 stəkan qaynar suda bişirib soyudun və yeməkdən əvvəl, 1/4 stəkan, gündə 3 dəfə için.

QADINLARIN YAŞI TƏRAVƏTİNDƏDİR. ONLAR ÜÇÜN ÇARƏ DƏRMANLARI (Klimaks)

1. Çobanyastığı (gülü) – 10 q, Boymadərən (otu) – 10 q, qazayağı (otu) – 10 q, dəmrovotu – 5 q. Kütlənin bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suya salın. 30-40 dəqiqə gözləyin, süzün, gündə iki stəkan cövhəri qurtum-qurtum için.

2. Gülümbahar (gülü) – 10 q, gülxətmi (gülü) – 10 q, ciro

(meyvəsi) – 15 q, bənövşə – 15 q, qara gəndalaş (gülü) – 15 q, murdarça (qabığı) – 15 q, biyan kökü – 15 q, qarışdırın, bir xörək qaşığı kütləni 200 ml qaynar suya tökün, 20 dəqiqə üstüörtülü saxlayın. 2 stəkan cövhəri gün ərzində xırda qurtumlarla için.

3. Ətirli çətirarpaq – 20 q, böyürtkan (yarpağı) – 25 q, yemişan (gülü) – 10 q, damotu – 20 q, bataqlıq otu – 15 q. Qarışdırın. Bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suya tökün, bir saat üstü örtülü saxlayıb süzün. Çay kimi gündə üç dəfə stəkanla için. Qadınlıq tərəvətini qorumaq üçün qəbul edilir. Həmin məlhəmi 10 gün içəndən sonra "başə qan yığılması" azalır, bədənin, xüsusən boyunun səpməsi kəsilir, baş ağrıları dayanır, iştah bərpa olunur, yuxu yaxşılaşır, sanki qadın təzədən dünyaya gəlir.

4. Yemişan gülündən 3 xörək qaşığı götürüb yarım litr çiy suya tökün. Gecə səhərəcən qalsın, səhər od üstə qoyub 5-7 dəqiqə qaynadın. Ocaqdan götürün, üstünü örtüb 30 dəqiqə gözləyin, süzün, sıxın acqarına bir stəkan için, qalanını yeməkdən sonra içərsiniz.

5. Tündqırmızı yemişan meyvələrinin və güllərinin cövhəri və həlimi də təsirlidir.

6. Gəndalaş gülü – 3 pay, murdarça qabığı – 3 pay, biyan kökü – 3 pay, gülümbahar gülü – 2 pay, gülxətmi gülü – 2 pay. Doğranmış qarışığın bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suda dənələyin, 30 dəqiqə gözləyin. Gün ərzində 2 stəkan cövhəri qurtum-qurtum için.

7. Ərən təbiblərimiz və türkcərarəçilər də xanımların gəncliyinin uzanması və lətafətinin mühafizəsi naminə axtarış aparmışlar. Onalar göstərmişlər ki:

a) Zənbaq yağını bir ay müddətində buruna damızdırsalar, süstlüyü dəf edər.

b) Zənbaq yağını bədəndə sürtmək də süstlüyü aparır.

v) Sərçə ötinə yeməklə bədəndə süstlüyü götürmək mümkündür.

8. Keçmiş həkimlər kitablarında buyurmuşlar ki:

a) Bir saatlıq ağırlıq bir illik qüvvəti aparır.

b) Ağ turpu özib suyunu çıxarın, kəfi alınmış baldan ona qatın, yaxşıca qaynadın, sonra bir neçə gün acqarına yeyin, olduqca xeyirlidir.

QADINLARIN CİNSİYYƏT ORQANLARININ XƏSTƏLİYİ

1. Cinsiyyət orqanları xəstələnməndə qadınlar daziotundan bir xörək qaşığı götürür, bir stəkan qaynar suya salaraq, 15 dəqiqə qaynadırlar, süzülər, gündə 3 dəfə 30 q içirlər.

2. Başınacağı gülünün həlimi də xeyirlidir. Güllərin bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suda dəmə qoyur, daha 10 dəqiqə qaynadırlar. Süzülər, gündə 3 dəfə xörək qaşığı ilə içirlər.

3. Boymadərən otu – 20 q, sürvə yarpağı – 20 q, rozmarin yarpağı – 20 q, palıd qabığı – 40 q. Qarışığı 3 litr suya salıb 30 dəqiqə qaynadırlar, süzülər ağrıyan yerin müalicəsində işlədirlər.

4. Meşə çiyələyinin yarpağından hazırlanan cövhəri içmək də xeyirlidir.

5. Boymadərən otu, qazayağı otu, pişikotu kökü. Hamısından bərabər ölçüdə götürülər. Qarışdırırlar. Kütlənin 2 çay qaşığını bir stəkan qaynar suda dəmləyirlər. 20 dəqiqə gözləyirlər. Sonra süzülər. Çox sürətli mensturasiya (aybaşı) zamanı gündə 4 dəfə yarım stəkan içirlər.

6. Ginekoloji xəstəliklər və mamalıq praktikasında aşağıdakı tərkib sınaqdan keçirilmişdir:

a) Quş qırxbuğumu otu – 1 pay, qarıtquyruğu otu – 1 pay, qızılçətir otu – 3 pay, qazayağı otu – 5 pay. Onları qarışdırır, bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suda dəmləyir, 1 saat saxlayırlar. Süzülər, gün ərzində qurtum-qurtum içirlər.

b) Quş qırxbuğumu otu – 3 pay, gicikən otu – 3 pay, palıd qabığı – 1 pay, çobanyastığı gülü – 1 pay. Kütlənin bir xörək qaşığını 1 litr isti suya salır, vaxtda 5 dəqiqə qaynadır, soyudur və süzülər. Şirinqa ilə yumaq və tampon qoymağa istifadə edirlər.

7. Andız kökünün həlimi ağrılı və qeyri-müntəzəm mensturasiya vaxtlarında habelə yarımçıq doğuşun profilaktikasında xeyirlidir. Kökün xırdalanmışından bir çay qaşığı 200 ml suya salır, vaxtda 10-15 dəqiqə qaynadır, 4 saat saxlayırlar. Soyudur və süzülər, gündə 3-4 dəfə xörək qaşığı ilə içirlər.

8. Badam kökünün doğranmışından 2 xörək qaşığı götürülər, 200 ml qaynar suya tökür 30 dəqiqə qaynadırlar, isti-isti süzülər, soyudurlar, uşaqlıq yolunun eroziyasında həlimdən şirinqa

qa ilə yumada istifadə edirlər.

9. Apteklərdə gicikənin duru ekstraktı olur. Bu uşaqlıq qanaxmasının profilaktikasında yaxşı vasitədir. Yeməkdən 30 dəqiqə qabaq 50 ml su ilə həmin dərmandan 30-40 damcı içmək məsləhətdir.

10. Uşaqlıq xəstəliklərində çaytikanı yağının tamponlarından istifadə etmək də xeyirlidir.

11. Uşaqlıq yolunun iltihabı.

Bu xəstəliklərdə gülümbahar bitkisinin dəmləməsi ilə uşaqlıq yolunu yumaq lazımdır.

12. Uşaqlıq qan axmaları.

Zirinc, su bibəri, daziotu, gicikən, qarğıdalı saçağı, qaytarma otu, ballica, çobançantası, bağayarpağı, qırxbuğum, ayıqulağı, boymadərən, qatırquyruğu, itburnu uşaqlıq qanaxmalarının ən kəsərli dərman bitkiləridir.

Qadın xəstəlikləri haqda belə bir xalq deyimi də vardır:

"Quşəppəyi qanaxmanın dərmanı,
Dəri yansa-təbib dövədanı.
Zökəm tutsa, dəmləyərək yovşanı,
İçən kimi başağrısı gedərdi
O, böyrəyin daşını yox edərdi".

13. Aybaşı siklinin pozğunluqları

Gicikən, çobançantası, dağtorxunu aybaşı pozğunluqlarında işlənmişdir.

14. Zəif qadınlarda süd az olanda

Cirə, gicikən – südü az olan qadınların südünü artırır, uşağın köməyinə çatır.

15. Uşaqlıq boynunun eroziyası.

Gülümbahar dəmləməsi bu dərmanın dərmanıdır. Dəmlənir və uşaqlıq yoluna yeridilir.

QAN AZLIĞI (Anemiya)

1. Eyni çəkiddə kök, çuğundur və turp götürün. Onları ayrı-ayrı sürtgəcdən keçirin. Şirəsini sıxıb qarışdırın, tünd rəngli butulkaya doldurun. Butulkanı xəmirləyin, ağzını boşalğı bağlayın ki, məhlul içərisində buxarlana bilsin. Gündə 3 dəfə yeməkdən qabaq bir xörək qaşığı üçün. Müalicənin müddəti üç aydır.

Qan azlığını aradan qaldırmaq üçün, təsirli vasitədir.

2. Donuzun (qabanın) duzlanmış iç piyindən 400 q götürün, 6 ədəd də böyük anton (yaşıl) alması əldə edin. Almaları xırda-xırda doğrayın, piyə yaxşıca qarışdırın və bunları vam sobaya qoyun. Kütlə qaynayınca siz bunları yerinə yetirin: 12 ədəd yumurta sarısını bir stəkan şəkər tozu ilə ağaranadək qarışdırın. 400 q yüksək keyfiyyətli şokaladı sürtgəcdən keçirib oraya qarışdırın. Piy ilə alma tam bişdikdən sonra sobadan çıxarın, tən-ziflə süzün, yumurta, şəkər və şokaladın qatışığını ona əlavə edin. Yaxşıca qarışdırın. Soyumağa qoyun, hazır qidanı çörəyin üstünə yaxın. Gündə 2-3 dəfə mütləq isti (qaynar) süd ilə yeyin. Tezliklə xeyrini görəcəksiniz. Qan azlığından xilas olaraq, kökələcəksiniz, əhval-ruhiyəniz yaxşılaşacaq. Ağ ciyəriniz möhkəmlənəcək, arıqlıqla xudahafizləşəcəksiniz.

3. Daziotu 3 xörək qaşığı, dalamaz gicitkan (ballıbabə) kökü 2 xörək qaşığı, böyürtkan yarpağı – 2 xörək qaşığı. Hamısını xırdalayın, qarışdırın, 3 stəkan qaynar suya tökün. Üstünü örtün. 3 saat gözləyin, süzün. İsti-isti stəkanla gündə 3 dəfə için. Qanazlığının dərmanıdır.

4. İtburnu meyvələrinin 5 xörək qaşığını bir litr suya töküb 10 dəqiqə qaynadın. Üstünü örtün, axşamdan-səhərədək çay kimi dəmləyib, için. Qan dövranı sistemini təmizləyir, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır.

İtburnu cövhəri vitaminlərlə zəngindir. Qan azlığında, sinədə, böyrək, sidik kisəsi və qaraciyər xəstəliklərində tətbiq olunur, yaxşı səmərə verir.

5. Hər səhər acqarına aşağıdakı qarışıqların məcunu da xeyirlidir.

a) Gicitkən yarpağı, boymadərən gülü, zəncirotu kökü. Ha-

mısından bəbəbər miqdarda götürün. Qarışdırın. Kütlənin bir xörək qaşığını 1,5 stəkan qaynar suda dəmə qoyun. 1 saat gözləyin, süzün. Sutkada 3-4 dəfə, yeməkdən 20 dəqiqə qabaq, için. Müalicə müddəti 8 həftədir.

b) Gicitkən yarpağı, qarabaşağın çiçəklənən ucları, yağıotu yarpağı. Hamısından bəbəbər miqdarda götürün. Qarışdırın. Kütlənin üç xörək qaşığını 2 stəkan qaynar suda dəmləyin, 3 saat gözləyin, süzün. Sutka ərzində 3-4 dəfə, yeməkdən 20 dəqiqə qabaq için. Müalicə müddəti 6-8 həftədir.

v) Gicitkən yarpağı, tozağacı yarpağı. Bəbəbər miqdarda götürün, qarışdırın. 2 xörək qaşığı kütləni 1,5 stəkan qaynar suda dəmə qoyun, 1 saat gözləyin, süzün. Ona yarım stəkan çuğundur şirəsi əlavə edin. Sutka ərzində 3-4 dəfəyə, yeməkdən 20 dəqiqə qabaq için.

Müalicə müddəti 8 həftədir.

QANAZLIĞININ MÜALİCƏSİ ÜÇÜN RESEPTLƏR

Resept №2. Kök, kərəviz, xiyar (10; 3; 3) x 30,0 q

Resept №25. Nar (5) x 30,0 q

Resept №28. Kök, çuğundur, kərəviz (8; 3; 5) x 30,0 q

Resept №29. Kök, çuğundur, hind qozu (11; 3; 2) x 30,0 q

Resept №30. Kök, çuğundur, xiyar (10; 3; 3) x 30,0 q

Resept №31. Kök, çuğundur, kahı (9; 3; 4) x 30,0 q

Resept №46. Kök, zəncirotu, kahı (9; 3; 4) x 30,0 q

Resept №48. Kök, zəncirotu, turp. (11; 3; 2) x 30,0 q

Resept №55. Kök, kahı, ispanaq (8; 5; 3) x 30,0 q

Resept №61. Kök, ispanaq (10; 6) x 30,0 q

Resept №68. Kök, rəzyana (9; 7) x 30,0 q

Resept №85. Kök, quşüzümü, kahı (8; 4; 4) x 30,0 q

Bir vaxtlar belə fikirləşirdilər ki, qanazlığı üçün qara ciyərin ekstraktı xeyirlidir. Sonda məlum oldu ki, qara ciyərin ekstraktı böyrəkləri zədələyir. Gec-tez kəskin nefrit (böyrək toxumasının iltihabı) xəstəliyini yaradır.

QAN TƏZYİQİ XƏSTƏLİYİNİN HİND METODU – YODLA MÜALİCƏSİ

İldə 2 dəfə, mart və sentyabr aylarında bədənə sxem ilə yod çəkmək lazımdır.

Müalicənin 1-ci mərhələsində: mart ayının 1-dən 10-a qədər bədənin təyin olunmuş yerlərinə yod çəkin. 10 gün fasilədən sonra, mart ayının 21-dən, 30-na qədər yenə sxem ilə bədənin təyin olunmuş yerlərinə yod çəkilməlidir.

Müalicənin 2-ci mərhələsində:

Sentyabrın 1-dən 10-na qədər təyin olunmuş yerlərə yod çəkilir. 10 günlük fasilədən sonra sentyabrın 21-dən 30-na qədər yenə bədənin təyin olunmuş yerlərinə sxema ilə yod çəkilir. Yodu bədənə çəkdikdə kibrit dənəsinin ucuna pambıq dolayır, yodla isladıldıqdan sonra, bədənin təyin olunmuş yerinə axşam yatmadan əvvəl qırıq, dairəvi xətlər çəkilir. Gün ərzində yalnız bir nəhiyyəyə yod çəkmək olar. Məsələn 1-ci gün yalnız bir bilək nəhiyyəsi, 2-ci gün yalnız bir topuq nəhiyyəsinə və i.a. sxema ilə müalicə aparılmalıdır.

Misal üçün: mart ayının 1-dən 10-na
mart ayının 21-dən 30-na

1/III – sol bilək	21/III – sol bilək
2/III – sağ topuq	22/III – sağ topuq
3/III – sağ bilək	23/III – sağ bilək
4/III – sol topuq	24/III – sol topuq
5/III – sol dirsək	25/III – sol dirsək
6/III – sağ diz	26/III – sağ diz
7/III – sağ dirsək	27/III – sağ dirsək
8/III – sol diz	28/III – sol diz
9/III – sol çiyin-sağ çanaq	29/III – sol çiyin-sağ çanaq
10/III – sağ çiyin-sol çanaq	30/III – sağ çiyin-sol çanaq

Sentyabr ayında da müalicə sxemi mart ayında olduğu kimi aparılmalıdır.

Bu sadə müalicə sxeminə əməl etsəniz, hipertoniya xəstəliyindən xilas olacaqsınız.

QANIN TƏMİZLƏNMƏSİ

Qan orqanizmin daxilində hərəkət edən mayedir. Onun da təmizlənməsi limfanın təmizlənməsi kimidir. Qanın əsas funksiyalarından biri toxumaları oksigen, qida maddələri ilə təmin etmək, toxumalarda olan toksiki, zəhərli maddələri orqanizmdən çıxarmaqdır. Qan vasitəsi ilə bütün toxumalarda maddələr mübadiləsi tənzimlənir, bədən temperaturası sabit saxlanılır. Qanın bu funksiyaları yerinə yetirməsi üçün vaxtaşırı təmizlənməsi vacibdir. Qanı təmizləmək üçün ən etibarlı vasitələrdən biri dərman bitkiləridir:

– Zəncirotu kökündən hazırlanmış çay: 1 xörək qaşığı yuyulub doğranmış kökü 1 stəkan suda, termosda, 1 saat dəmləmək lazımdır. 1 həftə gündə 1/3 stəkan, yeməkdən 30-40 dəqiqə əvvəl içmək lazımdır.

– Boymadərən çayı – 1 xörək qaşığı quru otu 1 stəkan qaynar suda 1 saat üstü örtülü şəkildə dəmləmək və süzmək lazımdır. 1/4 stəkan olmaqla, gündə 3-4 dəfə, yeməkdən 30-40 dəqiqə, əvvəl içmək məsləhətdir.

– Yovşan çayı – qurudulub əzilmiş yovşan tozundan 1 çimdik götürüb 1 stəkan qaynar suda 10 saniyə dəmləyib, kiçik qurtumlarla içmək lazımdır.

– Gicikən çayı – bu çayla qanı təmizləmək çox xeyirlidir. Gicikən böyrək, sidik kisəsinin fəaliyyətini, həzm orqanlarının fəaliyyətini tənzimləyir, orqanizmi mineral maddələr və vitaminlərlə təmin edir. Bu təmizlənməni ay batanda başlayıb, ay çıxanda başa çatdırmaq lazımdır.

2 həftə fasilə ilə müalicəni təkrar etmək lazımdır. Sağlam şəxslər üçün kurs müalicəsi 14 gündür. Əgər dərinizdə problem varsa, 3 kurs müalicə aparmaq lazımdır. Ancaq gicikən yarpaqlarından istifadə olunmalıdır. Yarpaqları qurutmadan əvvəl yumaq lazım deyil. Çay belə hazırlanır: təzə, doğranmış yarpaqlardan 1 stəkan götürüb, 1 stəkan qaynar suda yarım saat dəmləyib süzün. İsti halda yarım stəkan gündə 3-4 dəfə için. Xeyri çox olar.

QANKƏSİCİLƏR

1. Başınağacı qabığının həlimini və duru ekstraktını işlədir. Doğuşdan sonrakı mərhələdə uşaqlıqda, ginekoloji xəstəliklər zəminində, aybaşıda baş verən qanaxmaları kəsmək üçün xeyirlidir.

Qabağın həlimini uşaqlıqdan, burundan, dişdən, habelə, babasildən qanaxmaları kəsmək üçün məsləhət görürlər. Xırdalanmış qabıqdan 3-4 çay qaşığı götürün, bir stəkan suya tökün, 30 dəqiqə qaynadın, isti-isti süzün, əvvəlki həcmə çatınca su olavə edin, gündə 3 dəfə yeməkdən qabaq xörək qaşığı ilə qəbul edin.

2. Gicitkan yarpaqlarının qurusundan bir xörək qaşığı götürüb 200 q qaynar suya tökün, vaxt odda 10 dəqiqə qaynadın, soyudub süzün. Xörək qaşığı ilə gündə 4-5 dəfə için.

Eyni zamanda, 2 xörək qaşığı quru gicitkən yarpağını bir stəkan qaynar suda 1 saat dəmləyin, süzdükdən sonra gündə 2 dəfə yarım stəkan içmək olar.

3. Dərman sincan otunun köklərinin həlimini müxtəlif qanaxmalarda içmək xeyirlidir.

Xırdalanmış köklərdən bir xörək qaşığı götürün, bir stəkan suya salın, vaxt odda 30 dəqiqə qaynadın, 2 saat dəmə qoyun, süzün. Yeməkdən qabaq, gündə 5 dəfə, xörək qaşığı ilə qəbul edin.

4. Sincan otunun köklərindən bu cür də həlim hazırlamaq olar, 2 xörək qaşığı doğranmış kökü 200 q qaynar suya salın, 5 dəqiqə bişirin, hər saatdan bir 2 xörək qaşığı için. Dadını yaxşılaşdırmaq üçün mürəbbə qatın. Mədə, bağırsaq, böyrək və uşaqlıq qanaxmalarına tətbiq edilir. Xeyirlidir.

5. Söyüd ağacı hər yanda var. Söyüdü qabığından iki xörək qaşığı xırdalayın götürün, 200 q qaynar suya tökün, 5 dəqiqə bişirin. Mürəbbə ilə gündə 3 dəfə qəbul edin.

6. Su bibərindən 2 xörək qaşığı götürün, 200 q qaynar suda dəmləyin həlimi xörək qaşığı ilə gündə 4 dəfə için.

7. Boymadərən quru otundan 2 çay qaşığı bir stəkan qaynar suya töküb dəmləyin, 1 saat gözəlin, süzün. Yeməkdən qabaq gündə 4 dəfə 40-50 q için.

Boymadərən cövhəri mədə, bağırsaq, uşaqlıq, ağ ciyər.

babasil, burun və yara qanaxmalarında tətbiq olunur.

8. Böyük bağayarpağının doğranmış təzə yarpaqları yaradan qan axmasının qarşısını alan vasitədir.

QARACİYƏR DAXİLİ ÖD YOLLARINDA, BÖYRƏKLƏRDƏ VƏ ÖD KİSƏSİNDƏ OLAN DAŞLARIN ƏRİDİLİB, XARİC EDİLMƏSİ

24 saat ac qalmaq, bu müddət ərzində destillə və ya qaynanmış su içmək olar. 24 saat keçəndən sonra imalə olunmalı. İmalədən 1 saat sonra, 1 stəkan zeytun yağı, 1 stəkan altıntop şirəsi için.

Öyümə, qusma olmasın deyə limon sormaqla lazımdır. Su içmək olmaz. Güclü yanğı olsa, bir qurtum duzlu su içmək olar.

Zeytun yağını və altıntop şirəsini içəndən 15 dəqiqə keçmiş, işlədici ingilis duzu içilsin, 15 dəqiqə sonra su içmək olar.

Aclığı davam etdirmək lazımdır. 1 sutkadan sonra yuxarıda qeyd olunanları bir də təkrar etmək lazımdır. Müalicə 5, 6, bəzən 7 gün davam etməlidir. Bu müddətdə sidiyə və nəcisə baxmaq lazımdır. Müalicədən sonra təkrar rentgen və USM aparılmalıdır.

QARA CİYƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Daşları öd kisəsindən və qaraciyər daxili öd yollarından təmizləmək üçün, adətən, axşam təzə halda sürtkəcdən keçirilmiş çuğundur, təzə kök, təzə kələm, limon şirəsindən hazırlanmış salat yemək lazımdır.

Səhər saat 9⁰⁰-da, 1/2 stəkan su tökməklə "kerkules" sıyığı bişirmək lazımdır. Sıyığa zövqə uyğun duz, şəkər tozu olavə etmək lazımdır. "Kerkules" bağırsaqlarda çoxlu selik yaradır ki, bu da daşların asanlıqla xaric olmasına şərait yaradır.

Saat 12⁰⁰-da bitki çayı, 1/5 çay qaşığı daziotu, yarım çay qaşığı nano, limon və bal qarışığından ibarət, 200 ml çay hazırlamaq lazımdır. Çay içməzdən 15 dəqiqə əvvəl işlətmə mürdərçəsi və ya 2-3 tabletka senade qəbul edin.

Saat 14⁰⁰-dan qaraciyər nahiyəsinə 6 saat müddətində isti isitkac bağlamaq lazımdır.

Saat 15⁰⁰-da yenə 2-3 tabletka işlədici və yuxarıda göstərilən qaydada çay hazırlayıb içmək lazımdır. Mümkün qədər qaraciyəri çox isti saxlayın. Yəni isitkac (qrekanın) suyunu tez-tez isti su ilə dəyişin.

Saat 18⁰⁰-da qara çörəkdən sobada (duxovkada) suxarı hazırlayın suxarı duzlu olmalıdır. Bir limonun şirəsini sıxıb, şirəni özü qədər su ilə durulaşdırın.

Təbii kofe bişirin (2 çay qaşığı kofeni 1 stəkan suda). Bir ampula platifillin və ya 1 tabletka noşpa, 1 tabletka papaverin içmək lazımdır. 30 dəqiqədən sonra 150 ml zeytun yağı (qarğıdalı yağı, yaxşı hazırlanmış günəbaxan yağı) 50%-yə qədər qızdırılır, həll edilmiş limon şirəsi və ya altıntop şirəsi, 1 stəkan kofe və hazırlanmış suxarı ilə daxilə qəbul edilir. Sol böyrü üstə uzanıb, bədən əzələlərini tamamilə boşaltmaq lazımdır. Heç bir əsəb gərginliyi keçirmək lazım deyil. Yağı içdikdən sonra, öd kisəsi güclü olaraq yığılır, içərisində olan daşları və möhtəviyyatı 12 barmaq bağırsağa atır.

Bir saatdan sonra əməliyyatı təkrar etməli, əlavə 150 ml yağ içmək lazımdır. Gecə saat 22-23 radələrində bağırsaqları imalə etmək lazımdır. Tədricən öd kisəsində olan qumlar, daşlar, qatılaşmış öd ifraz olunacaq. Əməliyyatı həyata keçirərkən xəstələrin bəzilərində az, bəzilərində isə güclü ağrılar baş verə bilər. Ancaq bu ağrılardan qorxmaq lazım deyil.

Əməliyyatı başlamazdan bir həftə əvvəl, əməliyyat zamanı, əməliyyatdan bir həftə sonra xüsusi pəhriz saxlamaq lazımdır.

Beləliklə siz öd kisəsində olan daşlardan, qumlardan, qatılaşmış, infeksiyalaşmış öddən azad olacaqsınız.

Bu əməliyyatı yalnız həkimin nəzarəti və icazəsi ilə yerinə yetirin!

Qara ciyərin təmizlənməsi – bütün təmizləmələrin, müalicənin açarıdır. Qaraciyəri təmizləmək üçün güclü öd qovucularından, spazmolitiklərdən, öd kisəsinin yığılmasını artıran vasitələrdən istifadə etmək lazımdır. Güclü ödqovuculardan, ödənin ifrazını artıran vasitələrdən yumurta sarısını, bitki yağlarını, maqnezium-sulfat duzunu misal göstərmək olar.

40-50 ml 33%-li maqnezium-sulfat məhlulu 40%-yə qədər qızdırılaraq içildikdə, öd kisəsinin, öd axarlarının yığılmasını artırır. Hansı şəxs ki, maqnezium, sulfatı pis qəbul edir, onlar yüksək faizli qənd şərbəti, qlükoza, sorbit, ksilit və ya zeytun yağı qəbul etməlidir. Ən güclü ödqovucu vasitə zeytun yağıdır.

Dərman bitkiləri yuxarıda göstərilən ödqovucularından bir qədər zəif təsir göstərir. Bitkilərin tərkibində olan limon turşusu çox güclü öd qovucudur. Bu bitkilərə limon, qarağat, çaytikanı və s. aiddir. Bunlar öd kisəsinin fəaliyyətini tənzimləyir, və ödənin tərkibində olan bərk maddələri həll edir.

Qaraciyər və öd yollarında olan ağrıları və spazmi aradan qaldıran ən yaxşı vasitə istidir. İsti qaraciyərin ferment fəaliyyətini yaxşılaşdırır və ödəni durularaq onun ifrazını asanlaşdırır.

Qaraciyəri təmizləmək üçün əvvəlcədən xüsusi hazırlıq görmək lazımdır. Bunun üçün bütün gün ərzində və gecə qaraciyəri qızdırmaq lazımdır. Qaraciyərdə, öd yollarında olan daşlar 90-99%-parafinə bənzər maddədən - xolesterindən ibarət olur. İstənilən təsirdən xolesterin duzları ödənin tərkibində üzür və öd asanlıqla bağırsaqlara ötürülür.

Doymamış yağ turşuları ödənin tərkibində olan xolesterin duzlarını kolloid halında saxlayır və həmin duzları asanlıqla bədənə xaric edir. Doymamış yağ turşusu ən çox zeytun, kətan və günəbaxan yağının tərkibində olur.

İkinci variantda xəstə öz sidiyini bir qədər buxarlandırır, daxilə qəbul etdikdə, həmin sidik, yüksək konsentrasiyalı duzları özünə çəkirək, onları çökməyə qoymur, patogen mikrobları məhv edir.

Üçüncü variantda polisaxaridlər, kiçik molekullu aktiv maddələr natrium oleat, kalium oleat, saponinlər və s. kolloidlərin səthinə toplaşaraq onun ətrafında müdafiə pərdəsi əmələ gətirir, onları çökməyə qoymur. Müdafiə edici kolloidlərə təzə meyvələrdən hazırlanmış şirələr, meyvə-tərəvəz, xəstənin özünün təzə sidiyi, ödqovucu otlar da aiddir.

Günün müəyyən saatlarında (vaxt terapiyası) hər bir orqanın biopotensialları artır, azalır. Qara ciyər və öd kisəsinin aktiv saatı gecə saat 23-3 arasına təsadüf edir. Ona görə də qara ciyər və öd kisəsinin tənzimlənməsini gecə saat 23-3 arası aparmaq

məsləhət görülür. Bu zaman özünü təlqin etməklə bütün enerjini həmin orqanlara istiqamətləndirmək olar.

Yoqların verdiyi məlumata görə burunun sağ dəliyi ilə alınan nəfəs orqanizmi qızdırır, onun duzları əritmək qabiliyyətini artırır. Bu effekti daha da artırmaq üçün bu vaxt ağızda çox da acı olmayan bibər saxlamaq məsləhət görülür.

Ödün yaranması və ifraz olunması portal qan dövrəni artırıqda və qidanın tərkibində piy çox olanda baş verir. Ona görə də yağlar və turş şirələr qəbul etdikdə, yoqların məsləhətinə əməl etmək lazımdır.

Ay tamamlandıqda orqanizmin özünü təmizləmə gücü artır.

Yazda qaraciyərin funksiyası daha çox artır, payızda qaraciyərin özünü təmizləmə funksiyası zəifləyir. Ona görə də ay göydə tam olanda, yazda qaraciyərin təmizlənməsi ilə məşğul olmaq məsləhətdir.

Orqanizmin laboratoriyası olan qaraciyər, orqanizmdə baş verən bütün patologiyalarda cavabdehdir.

Ona görə də onun təmizlənməsi çox vacibdir.

Qanla qaraciyərə qida maddələri ilə bərabər, maddələr mübadiləsi nəticəsində yoğun bağırsaqlarda toplanan zəhərli maddələrdə daxil ola bilər. Qaraciyərin dezintoksikasion funksiyası sayəsində həmin zəhərli maddələr, zəhərsizləşdirilir.

Qaraciyərin ifrazetmə funksiyası orqanizm üçün böyük əhəmiyyət daşıyır, bu da öd ifrazı sayəsində başa çatır. Öd ifrazı ilə bərabər orqanizmdən zəhərli, zərərli maddələr, sidik turşusu duzları, orqanizm tərəfindən mənimsənilməyən dərman preparatları, xolesterin və qemoqbin mübadiləsinin son məhsulları orqanizmdən xaric olur.

Nəzərə almaq lazımdır ki, hər dəqiqə qaraciyərdən 1,5 litr qan keçir. Bizim orqanizmimiz o vaxt normal fəaliyyət göstərə bilər ki, orada əmələ gələn şlaklar, vaxtında orqanizmdən çıxarılsın. Bunun üçün də öd yollarının keçəcəyi təmiz olmalıdır.

Bir çox səbəblər-pis qidalanma, çox yemək, az hərəkətilik, siqaret çəkmək, içki içmək, və sairə öd ifrazını pozur və şlakların əmələ gəlməsi artır. Beləliklə də qaraciyərin daxildən çirkənlənməsi baş verir. Şlakların toplanması nəticəsində qaraciyərin təmiz saxlanmasına mütləq nəzarət etmək lazımdır. Qaraciyərin

təmizlənməsi mütləq bağırsaqların təmizlənməsindən sonra aparılmalıdır ki, toksiki maddələr bağırsaqlardan qana keçərək qaraciyəri, digər daxili orqanları xəstələndirməsin. Təmizlənmədən sonra 1 ay spirtli içkilərin qəbul edilməsi qadağandır.

Bütün qarın boşluğu orqanlarından-mədədən, bağırsaqlardan, mədəaltı vəzdən, dalaqdan, gələn qan qara ciyəərə daxil olur və özü ilə gətirdiyi qidalı maddələri orqanizmin laboratoriyası olan qaraciyərə ötürür. Zəhərli, toksiki maddələr qaraciyər tərəfindən tutulur, orqanizmadan çıxarılır, qara ciyərdə yağları həll edən öd hazırlanır, yağda həll olan vitaminlərin sorulmasını təmin edir. Bizim immunitetimizi tənzimləyən maddələrin 95%-i qaraciyərdə toplanır, enerji mənbəyi olan qlükogen və zülalların sintezi qaraciyərdə baş verir. Beyin toxumasının əsas hissəsini təşkil edən xolesterin qaraciyərdə yaranır. Bir sözlə bir çox həyatı vacib proseslər qaraciyərdə baş verir.

– Qarabaşaq ilə qaraciyərin təmizlənməsi üçün 2,5 xörək qaşığı qaynar suya 1 xörək qaşığı qarabaşaq töküb üstünü örtüb 5 dəqiqə dəmləyin. Sonra üzərinə 1 xörək qaşığı zeytun yağı əlavə edib səhər yeməyi ilə birlikdə və ya səhər yeməyindən 30 dəqiqə əvvəl yemək lazımdır.

QARACİYƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ ÜÇÜN ƏN SADƏ VƏ EFFEKTİLİ ÜSUL

Əvvəllər təmizlənmə prosesini zeytun yağı və limon şirəsi ilə yerinə yetirirdilər. Sonralar zeytun yağı əvəzinə günəbaxan yağı, limon şirəsi əvəzinə limon duzu, çaytikanı şirəsindən istifadə etməkdə məqbul sayılmışdır.

Təmizlənmənin sirri ondadır ki, əvvəlcə orqanizm bu prosesa hazırlanır. Xəstə vannalar qəbul edir, bitki mənşəli qidalarla 3-4 gün qidalanır. Bunun üçün 1 hissə çuğundur şirəsi, 4-5 hissə turş alma şirəsi ilə qarışdırılır, gündə bir dəfə xəstə imalə edilir. Hazırlıq aparılan xəstələrdə müalicənin effekti 100% olur.

Hazırlıq kursundan sonra, xəstə gumrahlaşır, əhval-ruhiyyəsi yaxşılaşır, əsəbləri sakitləşir.

Təmizlənmə başlayan gün xəstə ayaqyoluna gedir, bağırsaq-

ları imalə olunur. Sonra xəstə yüngül səhər yeməyi yeyir. Əvvəlcədən təyin olunmuş şirələrdən içir. Xəstə yüngül nahar etdikdən 1-2 saat sonra ciyər nahiyyəsini qızdırmağa başlayır. Bunun üçün isti su, elektrik isitkacından istifadə edərək bütün gün ərzində qara ciyər nahiyyəsini qızdırmalıdır.

Təxminən, axşam saat 19-20 radələrində qara ciyərin təmizlənməsinə başlamaq lazımdır. Əvvəlcədən içiləcək yağ və şirəni bədənin temperaturundan bir az artıq qızdırın.

İçiləcək yağın və şirənin miqdarı 150-300 ml olmalıdır.

Beləliklə, iki stəkan hazırdır. Birində yağ, digərində şirə.

Yağdan bir-iki qurtum içib, dalsınca da bir-iki qurtum şirə içmək lazımdır. 15-20 dəqiqədən sonra yenə yağ və şirə için. Beləliklə, stəkanlarda olan yağ və şirəni içib qurtarın. Sonra bir qədər sakit uzanın və ya oturun. Bütün əməliyyat vaxtı isitkac qara ciyər nahiyyəsində olmalıdır. Təcrübə göstərmişdir ki, isitkac nə qədər isti olsa, bir qədər xeyirlidir. Qaraciyərin qızdırılmasını səhərə qədər davam etdirənsiz effekti bir o qədər çox olar. Yağ içərkən narahatçılıq olarsa, bir qədər gözləyin, sonra içməni davam etdirin. Əgər narahatçılıq davam edərsə, yağ daha içməyin, içilən doza da təmizləmə üçün bəs edər.

Sonra 2 saat sol burun dəliyini pambıqla tutun, ağzınıza bir acı istiot qoyun, sağ burun dəliyi ilə nəfəs alın. Əlavə olaraq, isitkacın altından, bədəni toxunmaqla Kuznesovun dəmirdən olan iplikatorunu qoyub saxlayın. Dəqiqədə 4-6 dəfə, dərin nəfəs alın. Bu, diafraqmanı aşağı basmaqla, qaraciyəri masaj edəcək. Qaraciyərdən şlakların təmizlənməsini, qan dövranını artıracaq, orada olan ödə ləxələrinə təmizləyəcək. Bu cür nəfəs almanı 15-30 dəqiqə davam etdirin. Bu dəfə iplikator əvəzinə qaraciyər nahiyyəsinə maqnit qoyun. Maqnit də qan dövranını yaxşılaşdırır.

Təxminən gecə saat 23-3 radələrində qara ciyər və ödə kisinin biopotensialı artır, daşlar asanlıqla xaric olmağa başlayır. Səhər özünüzü daha da sakitləşdirin, boşaldın daha iri daşlar, mazuta bənzər qatılaşmış ödə ifraz olunacaq. Səhər təmizləyici imalə edin, qaraciyəri qızdırmağı davam etdirin.

Bundan sonra birinci yeməyiniz 0,5 l kök və ya çuğundur-alma şirəsi (1:6) nisbətində olmalıdır. İçilən şirələr əlavə olaraq

sizin qara ciyerinizi yuyacaq, bir qədər aclıq hissiyatı baş versə, onda salat, suda bişmiş sıyıqlar yeyin və adi həyat tərzinə keçin.

Bu üsulu 4-7 dəfə təkrar etməklə qaraciyəri tam təmizləmək olar. Yalnız birinci təmizləmə bir az çətinlik tələf edir. Sonrakı təmizləmələr çox asanlıqla başa çatacaq. Qaraciyər nə qədər tez təmizlənsə, onun qan dövranı da bir o qədər tez bərpa olunacaq. Qaraciyərin tam təmizlənməsinə nail olmayınca əməliyyatı davam etdirin. Əks halda yerindən tərpənən daşlar ödə yollarında qalaraq, onu qıcıqlandıracaq və iltihab prosesi baş verəcək. Buna yol verməyin!

Ağır fiziki işdən, fiziki gərginlikdən, marafon qaçışından və aclıqdan sonra qaraciyərin təmizlənməsi ilə məşğul olmayın. 3-5 gün dincəlib, güc topladıqdan sonra müalicəni başlamaq olar.

Bir sıra xəstələrdə təmizlənmə zamanı qusma baş verir. Qusuntuda selik, bəlgəm müşahidə edilir. Bu mədənin təmizlənməsi deməkdir. Bu, normal haldır. Təmizlənməni davam etdirin, ancaq bu dəfə yağın miqdarını bir qədər azaldın, sonrakı təmizləmələrdə yağın miqdarını artırmaq olar. Bilmək lazımdır ki, qaraciyərin təmizlənməsi bir qədər ağır prosesdir, ancaq ağrısızdır. Keçirilən qorxu, həyəcan damarları, ödə yollarını daraldır və təmizlənmə alınmaz. Sakit, rahat, bədəni boşalmış olarsa, müalicə bir o qədər keyfiyyətli olar.

Qaraciyərində təmizlənmə aparılmayan xəstə sağlamlıqdan danışa bilməz.

Qaraciyərin iltihabı xəstəliyini – hepatiti müalicə etmək üçün bu sınaqdan çıxarılmış reseptdən istifadə edin. 1 kq arı balı, 200 ml zeytun yağı, orta böyüklükdə dörd ədəd limon lazımdır. Limonların ikisinin qabığını soyun, ikisini yaxşıca yuyun və ot maşınından keçirərək eməllə qazana töküüb, üzərinə balı və zeytun yağını əlavə edərək taxta qaşıqla qarışdırın, sonra iki litrlik şüşə balona boşaldıb soyuducunun aşağı gözündə saxlayın. Gündə üç dəfə, yeməkdən 30-40 dəqiqə əvvəl, hər dəfə bir xörək qaşığı qəbul etmək lazımdır. Qəbul etməzdən əvvəl qarışdırmaq lazımdır. Bu qarışıq ödə kisinin iltihabı və qara ciyərin serrozunda da çox xeyirlidir.

QARA GƏNDALAŞ

Qara gəndalaş da dərini gözəlləşdirmək vasitələrindən biridir. Bunun üçün onun meyvələrindən pavidla hazırlamaq lazımdır. Bu pavidla zəif işlədici təsir göstərir. Qəbizliyin qarşısını alır. Qəbizlik üçün rənginə, dərisinə pis təsir göstərir.

QARAQINIQ DƏMLƏMƏSİ

1 xörək qaşığı qaraqınıq bitkisini 1 stəkan qaynar suya töküb, 2 saat dəmləyib süzün.

Gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl 0,5 stəkan içmək xərçəng xəstəliyində məsləhətdir.

QARACİYƏR VƏ ÖD XƏSTƏLİYİ

1. Qaraciyər xəstəlikləri zamanı öd ağrıları kəsmək məqsədi ilə tozağacı yarpaqlarının və ya qozasının cövhərini içmək də xeyirlidir. 2 xörək qaşığı yarpağı və ya 1 xörək qaşığı qozanı yarım litr qaynar suya tökün, bir az da soda əlavə edin. 1 saat dəmləyin, süzün. Yeməkdən əvvəl gündə 4 dəfə yarım stəkan için.

2. Qırxbuğum – 3 pay, çobanyastığı gülü – 1 pay, murdarça kökü – 2 pay, daziotu 4 pay, solmazçiçək gülü – 4 pay götürüb, qarışdırın. Kütlədən – 4 xörək qaşığını axşamdan soyuq suya tökün, səhər erkən onu ocağa qoyun. Qaynayana yaxınlaşınca qızdırın, sonra da 5-10 dəqiqə qaynadın, soyudub, süzün. Birinci stəkanı səhər-səhər acqarnına için. Qalan bişirməni dörd yerə bölün. Onların hərəsini yeməkdən sonra hər saatdan bir qəbul edin. Müalicə dövründə yemək rasionundan turş, duzlu, qurudulmuş, qızardılmış və yağlı qidaları çıxarın. Qaraciyər və öd kisəsinin daşı xəstəliklərində xeyirlidir.

3. Uca andınız kökündən hazırlanmış cövhər ödqovucu xas-səyə malikdir. Onun bir çay qaşığını 200 ml dağ soyuq suya tökün. 10 saat saxlayın, süzün. Yeməkdən 30 dəqiqə qabaq, gündə 50 ml için.

QARACİYƏR ŞİŞİ

1. Qaraciyər ağrısında və şişəndə 50 ml provansk yağını 50 ml qreypfrutla qarışdırın. Bunu ancaq yeməkdən 2 saat sonra içmək lazımdır. İmalə də edin. Yatağa sağ böyrü üstündə uzanın, səhər imaləni təkrarlayın. Əməliyyatı, lazım gəlsə, 4-5 gündən sonra yenə də təkrar edə bilərsiniz.

QARACİYƏRİN BİR GÜNDƏ TƏMİZLƏNMƏSİ

Bu üsula başlamazdan qabaq bir həftə vegetarian (yəni bitki mənşəli) qidalarla qidalanmaq lazımdır. Axşam təzə tərəvəzlərdən salat düzəldib üzərinə limon şirəsi tökmək lazımdır. Səhər saat 9-da “gerkules”in suda bişmiş sıyığından yemək lazımdır və saat 12-də aşağıda adları qeyd olunan bitkilərdən 1,5 çay qaşığı daziotu, 1/2 çay qaşığı nanə, limon şirəsi və bal, 1 stəkan qaynar su götürüb çay düzəltmək lazımdır. Çayı içməzdən əvvəl 2-3 həb senade və ya işlətmə murdarçası qəbul edin.

Saat 14-də qaraciyər nahiyəsinə isti isitqac (qrelka) qoymaq lazımdır. 1 saatdan sonra yenə 2-3 işlədici həb qəbul etməli, isti çay içməli, qaraciyərin qızdırılmasını davam etdirməli.

Saat 18-də sobada qara çörəkdən suxarı düzəldin və azca duz vurun. Bir limonun şirəsini sıxıb, özü qəddər su ilə qatıb için. Kofe dəmləyin (2 çay qaşığı bir stəkan suda). Sonra “noşpa” “papaverin” həbləri qəbul edin. Saat 19-da bir az isidilmiş zeytun və ya digər bitki yağı (kətan, günəbaxan, qarğıdalı) içmək, sonra limon şirəsi, kofeni içmək lazımdır. 1 saatdan sonra 150 q yağ içmək məsləhətdir. Axşam və səhər imalə edin.

QARACİYƏRİN KLASSİK ÜSULLA TƏMİZLƏNMƏSİ

Bu təmizlənmə ildə 2 dəfə aparılmalıdır.

Təmizlənmə 2 mərhələdə aparılmalıdır:

Birinci mərhələdə gülümbahar dəmləməsindən istifadə olunur: 40 q gülü 1 litr suda dəmləyib yeməkdən 20 dəqiqə

əvvəl gün ərzində içmək lazımdır. Kurs müalicəsi üçün 2-3 həftə vaxt lazımdır.

İkinci mərhələdə: 100 ml zeytun yağı və 100 ml limon şirəsinə, götürüb qarışdırın. Qarışığı +10°-yə qədər soyudun. Birinci gün nahar yeyin, şam yeməyin. Yatmadan əvvəl qarışığı balaca qurtumlarla yatağa uzanıb için və yataqdan durmayın.

İkinci gün səhər tezdən imalə etmək lazımlıdır. Gün ərzində bal, limon şirəsi qarışdırılmış qaynanmış su içmək lazımdır.

Üçüncü gün yenə imalə edin. Sonra bişmiş tərəvəzlər, quru meyvələr yemək məsləhətdir. Bu imalələrdən sonra daşlar düşməyə başlayır. Müalicənin effektivliyini artırmaq üçün müalicəni 2 həftədən sonra təkrarlamaq lazımdır.

QARAĞATLA BÖYRƏK DAŞININ TƏMİZLƏNMƏSİ

Əgər böyrəklərdə olan daşlar xırdadırsa, qum dənəcikləri boydadırsa, onu təmizləmək üçün qarağat yarpaqları istifadə olunur. 3 xörək qaşığı qarağat yarpağını 0,5 litr qaynar suda 15-20 dəqiqə dəmləyib sonra yarpaqları sıxıb atın. Dəmləməni qaynayana qədər qızdırıb, onun içərisinə 2 xörək qaşığı təzə və ya qurudulmuş qarağat meyvələri atıb dəmləyin. Sonra meyvələrini yeyib, suyunu isə gün ərzində, hər dəfə 1/2 stəkan, içmək lazımdır. Bu üsulla təmizlənməni uzun müddət aparmaq olar. Belə təmizlənmənin xeyrindən başqa heç bir ziyanı yoxdur.

QARAGİLƏ

Bişirmə və çay şəklində damaqların xəstəliklərində qarqara halında istifadə olunur. Görməni yaxşılaşdırmaq üçün daxilə qəbul edilir. Xüsusilə gecə korluğunda (gecə pis görmədə) çox xeyirlidir.

QARAYONCA ŞİRƏSİ

İnsana qüvvət və sağlamlıq verir, qocalana qədər onun gücünü, enerjisini özündə saxlayır, orqanizmin infeksiyalara müqavimət göstərmək qabiliyyətini artırır. Qarayonca əl-ayağın titrəməsinə

qarşı ən yaxşı dərmandır. Təzə qarayoncanın şirəsini kök şirəsi ilə birlikdə içmək daha xeyirlidir. Bu qarışıq ürək və damar xəstəliklərindən ötrü çox faydalıdır. Kök, kahi və qarayoncanın şirəsini qarışdırıb içsələr, saçların dibi möhkəmlənir. Gündə bu qarışıqdan 0,5 litr içlərsə, saçlar daha da sürətlə uzanar.

QARPIZ MÖVSÜMÜNDƏ BÖYRƏKLƏRİN QARPIZLA TƏMİZLƏNMƏSİ

Böyrəklərin qarpızla təmizlənməsi ən məşhur üsullardan biridir. Bu müalicə yayın axırında, qarpız tam yetişəndə aparılmalıdır. Bütün həftə ərzində qara çörəklə qarpız yeyilməlidir. Həftə ərzində müalicə saat 15-21 arası, yəni sidik kisəsinin, böyrəklərin, qan dövrəsinin aktiv saatlarında aparılmalıdır. Bu saatlarda isti vannada oturub qarpız yemək çox xeyirlidir. İsti sidik yollarını genişləndirir, qarpız sidikqovucu təsir göstərir. Əgər 1 həftəlik kurs bir nəticə verməyə, onda müalicəni 1-2 həftədə uzatmaq olar. Daşların tərkibindən asılı olaraq, müalicə zamanı müxtəlif qidalardan, dərmanlardan və dərman bitkilərindən istifadə olunmalıdır.

– Böyrəkləri təmizləmək, daş əmələ gəlmənin qarşısını almaq üçün qidanın tərkibini, həyat tərzi, maddələr mübadiləsinə dəyişmək lazımdır ki, daş əmələ gəlməsin.

– Elə maddələr qəbul etmək lazımdır ki, həmin maddələr daşları parçalasın, yenisinin əmələ gəlməsinin qarşısını alsın. Belə maddələrə-dağ tərşununun şirəsi, qara turp, limon şirəsi, pıxta yağı, bayaqotu kökü, itburnu kökü, təzə tərəvəz şirələri, xəstənin öz sidiyi misal ola bilər.

– Daşları, duzları qovmaq üçün xəstə özünün gündüz ifraz etdiyi sidiyini, limonla bitki çaylarını, üzüm yarpağı və qatıq-quyruğu ilə hazırlanmış çay içməli, qarpız yeməlidir.

Daşların ağrısız, rahat düşməsinə təmin etmək üçün isti vanna qəbul edilməlidir.

Sidiklə müalicə 20-30 gün, tam müalicə olunana qədər aparılmalıdır, fasilə 10-20 gün olmalıdır.

Bir dəfə xəstə hiss edir ki, onda sidik ifrazı tam dayanıb, güclü

ağrıları var. O, öz sidiiyini və başqa sağlam oğlan uşağının sidiiyini içmişdir. 2 saatdan sonra sidik ifrazı bərpa olunmuş və ağrılar tam kəsilmişdir. Raodjibax hesab etmişdir ki, şəkərli diabeti olan xəstələrdə öz sidiiyini içməklə müalicə oluna bilərlər. Daşları əritmək və parçalamaq üçün itburnu kökünün bişirməsi də çox güclü müalicə vasitəsidir. Bunun üçün 2 xörək qaşığı itburnu kökünü 1 stəkan suda, vam odun üstündə, 15 dəqiqə qaynadıb soyudun. 1/3 stəkan, isti halda, gündə 3 dəfə 1-2 həftə qəbul etmək lazımdır.

İtburnu meyvələrinin bişirməsi sidik kisəsinin xəstəliklərində istifadə olunur. İtburnunun köklərinin və meyvələrinin bişirməsi tünd olmalıdır ki, təsiredici pıqmentin miqdarı çox olsun.

Bu effektiv təmizlənməni yayda qarpız mövsümündə aparmaq lazımdır. Bunun üçün qarpızla azacıq cücərmiş (1-2 mm) buğda dənindən istifadə etmək lazımdır. Qarpızla buğda çörəyi yemək və ya qarpız suyu ilə buğda çörəyi yemək xeyirlidir. Əməliyyatı başlayan zaman xəstələrin evdə olması vacibdir. Çünki, təmizlənən qum dənələrini, xırda daşları təmizləmək və onları görmək üçün başqalarının köməyinə ehtiyac duyulur. Ürəyi zəif xəstələr üçün əvvəlcədən korvalol, validol, naşatır spirtindən istifadə etmək lazım gəlir. Mütəmadi olaraq isti vannadan, əlavə təmizləyici, köməkçi vasitələrdən istifadə olunmalıdır. Bu əməliyyatlar kiçik cərrahi müdaxiləni xatırladır. Lakin bu əməliyyat qansız üsulla aparılır.

Daşları təmizləmək üçün təzə şirələrdən, fiziki üsullardan, istifadə etmək lazımdır. Belə təmizlənmə 2-3 həftə davam etməlidir.

QARIN BOŞLUĞUNDA OLAN SELİYİN TƏMİZLƏNMƏSİ

İmalə bağırsaqları təmizlədiyi kimi, yoğun bağırsaqların mikroflorasını da normallaşdırır. Ancaq bilmək lazımdır ki, təmizlənmədən sonra yeyilən çörəyin tərkibində xəmir mayası varsa, onda aparılan bütün müalicə korlana bilər.

Ona görə də xəmir mayası ilə bişirilmiş çörəkdən imtina edin, öz başına qıcqırmış xəmirdən bişən çörəkdən istifadə

etsəniz, çox yaxşı olar.

Yoğun bağırsaqların daxilində olan selik də, bağırsaqların normal mikroflorasını korlayır. Aparılan müalicələr o qədər də effekt vermir. Bağırsaqların daxili mühiti turş reaksiyalı olmalıdır. Bütün bunlara, buxarlandırılmış sidiklə imalə etməklə nail olmaq olar. Əlavə olaraq buxarlandırılmış sidiklə imalə qarın boşluğunda olan patoloji seliyi də sorub bağırsaqlar vasitəsilə bədənə təmizləyir. Beləliklə xəstənin cinsi fəaliyyəti artmış, xorniki kolit xəstəliyi sağalmışdır. Buxarlandırılmış sidiklə, qadın xəstəlikləri də uğurla müalicə olunmuşdur. Əgər bu üsulla müalicə sizləri qane etməsə, onda 2-3 litr suya bir çay qaşığı limon şirəsi, 2-3 xörək qaşığı xörək duzu qatıb birinci həftə hər gün, 2-ci həftə günəşir, 3-cü həftə 2 gündən bir, 4-cü həftə, həftədə bir dəfə imalə etmək lazımdır.

İmalənin başqa bir növündə daha maraqlı hallar müşahidə edilir. Bu imalə ilə soyuqdan əlləri, ayaqları donan, yəni tez üşüyən, qəbizliyi olan, köpü çox olan, bel və çanaq nahiyəsində kəskin ağrıları olan, arıqlayan, aybaşısı normal olmayan, dərində quruluq, qabıqlanma olan, gücsüzlük hiss edən xəstələri müalicə etmək mümkündür.

İmalə qovuşuna 100 ml süd, 20 q ərinmiş yağ qatıb, bir az qızdırıb, bağırsağa yeridin. Bu əməliyyatı gün çıxan vaxtı etmək lazımdır. Sonra uzanın. Orqanizm bu maddələri özündə lazım olana qədər bağırsaqda saxlayır. Bundan sonra, yuxarıda sadaladığımız xəstəliklər ləğv olur. Yağ bədəni yumşaldır, isti süd isə soyuğu özünə çəkir. 2-3 dəfə belə imalədən sonra qəbizlik yox olur, nəcis formalaşır, bağırsaqda normal mikroflora bərpa olur.

Bu imalənin bir neçə tərkib formasını sizlərə təqdim edirəm:

1-ci tərkib: Süd (100 ml), ərinmiş kərə yağı (20 q). Bu tərkib qəbizliyi aradan götürür, qaz əmələ gəlməsinin qarşısını alır, orqanizmi susuzluqdan qoruyur.

2-ci tərkib: Süd, kərə yağı, bir az zəncəfil və bibər (qara, qırmızı) də cəmi təsiri göstərir, bədəni selik, bəlgəmdən təmizləyir, orqanizmə istilik gətirir. Ona görə də onu kök adamlara məsləhət görmək olar.

3-cü tərkib: Süd, kərə yağı, 1/2 çay qaşığı (5-10 q) xörək duzu əlavə edin. Bu birinci tərkibin təsir gücünü artırır.

4-cü tərkib: Süd, kərə yağı, 1/2 – 1 xörək qaşığı acı yovşan domləməsi və ya 1/2 çay qaşığı sarımsaq bişirməsi əlavə etsəniz, öd pozğunluqlarını aradan qaldırır. Bu mikroimalələri yoğun bağırsaqlar təmizləndikdən sonra etmək lazımdır. Bundan sonra siz tamamilə sağlam olcaqsınız və yorulmayacaqsınız.

Qədim təbabətdə həzm orqanlarının təmizlənməsini ağızdan başlayıb, bağırsağın çıxacağında qurtarmağı məsləhət görmüşdülər. Ağızdan içilən su bütün həzm orqanlarından keçərək, bağırsaqları çirkli maddələrdən təmizləyir. Bu təmizləmə əməliyyatı bağırsaqlardan duru su gələnə qədər aparılmalıdır. Əməliyyatı aparmaq üçün içiləcək suyu bədən temperaturuna qədər qızdırın, içərinə hər litr üçün 5-6 q (balaca xörək qaşığı dolu olsun) xörək duzu tökün, bu konsentrasiya qanın plazmasına uyğun gəlir. İçilən su duzlu olmalıdır ki, o içildəndən sonra, bağırsaqlardan sorulub sidiyə xaric olmasın. Duzlu su sorulmayıb, bağırsaqlarla xaric olur və onu yuyub təmizləyir. Əməliyyatı yaxşı olar ki, səhər aqarına aparasınız. Yuma prosesi 1-1,5 saat vaxt aparır.

Bağırsaqları yumaq üçün aşağıdakı sxemdən istifadə etmək lazımdır.

1. Bir stəkan duzlu su için.
2. Həmin dəqiqədən deyilən hərəkətləri – qarın nahiyyəsini saat oqrobə istiqamətində yüngül massaj edin.
3. Yenə bir stəkan su içib deyilən hərəkətləri yerinə yetirin. Bu hərəkətləri edərkən, su bağırsaqlarda yavaş-yavaş hərəkət edəcək və heç bir öyünmə, qusma baş verməyəcək. Suyu içməklə hərəkəti nəvbələşdirin, o vaxta qədər ki, 6 stəkan su için.

Bundan sonra ayaqyoluna gedin.

Əvvəlcə bağırsaqdan bərk möhtəviyyat xaric olacaq, sonra bir az yumşalmış, daha sonra duru nəcis ifraz olunacaq. Əgər belə olmazsa, onda hərəkəti 5 dəqiqə yenə davam etdirib, ayaq yoluna gedin. İstənilən nəticə alınmasa, onda mütləq imalə ilə bağırsaqları təmizləyin.

Hər dəfə ayaqyolundan sonra bağırsaqları ilıq su ilə yuyun. Əgər bağırsağın çıxacağında göynəmə hiss etsəniz, oraya bitki yağı sürtün ki, bağırsaqda qıcıqlanma baş verməsin.

Birinci dəfə bağırsaq möhtəviyyatı bağırsaqdan boşaldıqdan sonra yenə 1 stəkan su içib hərəkət edin və ayaqyoluna gedin.

Bu əməliyyatı o vaxta qədər davam etdirin ki, bağırsaqdan duru su tökülsün.

Bundan ötrü 10-14 stəkan su içmək lazım olur. Əgər mədəiniz tam təmizlənməyibsə, sağ əlinizin 2 barmağı ilə boğazınızı, dilin kökünü qıcıqlandıraraq, qusmaqla mədəinizi təmizləyin. Bundan sonra bir az dincəlin. Birinci yemək bu əməliyyatdan sonra 30 dəqiqədən tez, 1 saatdan gec olumamaqla aparılmalıdır. Yemək suda bişmiş duzsuz düyüdən və kökdən ibarət ola bilər. Düyü ilə birlikdə 40 q ərinmiş kərə yağı yeyilməlidir. Düyü əvəzinə buğda və vələmir toxumları da yemək olar. Düyünü süddə bişirmək, qadağandır. 24 saat müddətində əməliyyat yerinə yetirilərkən süd, qatıq, maya qıtılmış çörək yemək olmaz. Yalnız suda bişmiş sıyıq, horra tərəvəz yemək olar. Belə etsəniz, bağırsaqların normal florasını qoruya bilərsiniz. Çiy meyvə, tərəvəz də yemək olmaz. Onları yalnız səhəri gün yemək olar. İçilən duzlu su sizdə yanğı hissiyyatı yarada bilər, ancaq adi su belə içməyin, o vaxta qədər ki, birinci yemək yeyin, sonra bitki çayları için.

Birinci nəcis ifrazı 24 saatdan sonra baş verir. Qəbizlikdən əzab çəkən şəxslər bu əməliyyatı həftədə bir dəfə edə bilərlər.

Bundan sonra tənəffüs yaxşılaşır, yuxu normallaşır, üzdə, bədəndə olan səpgilər itir, bədəndən gələn pis qoxular çökür, qaraciyər tonuslanır, həzmdə iştirak edən mədəaltı vəzin funksiyası bərpa olunur. Yüngül dərəcəli şəkər xəstəliyi 2 gündən 2 aya qədər müddətdə müalicə olunur.

Mədə xorası olan şəxslər bu əməliyyatı etməsinlər!

Dizenteriya, ishal, kəskin kolit, kəskin appendisit, bağırsaqların vəromi və xərçəng xəstəlikləri üçün də bu əməliyyat əks göstərişdir.

Beləliklə xəstələrin əhval-ruhiyyəsi yaxşılaşır, artıq çəki itir, xəstələr cavanlaşır.

QARIN, MƏDƏ VƏ BAĞIRSAQ AĞRILARININ ƏLACI

– Xurma bədəndə olan qurdları məhv edir.

– Mədə zəifliyi (ishal) üçün qavraq ununu (şümu, səbəl və cəvrəs) zira suyu ilə qarışdırıb içmək faydalıdır. Mərçi unu susuz-

luğu aradan aparır, mədəni gücləndirir və hər dərddə dərmandır.

- Sünzüt mədəni təmizləyir.
- Duz ağızdan gələn pis qoxuları aradan aparır.
- Kündür çeynəmək mədənin bəlgəmini aradan aparır və qidanı həzm edir.
- Yağış suyu şəfədir.
- Qarın ağrıları üçün balı isti su ilə içmək faydalıdır.
- Mədəsinin ağrıməsini istəməyən şəxs gərək yemək yeyən zaman su içməsin və əgər yeməyin ortasında su içərsə, bədəni yaş, edər mədəsi zəifləyər.

Sonra buyurublar ki, gecənin əvvəlində yaxınlıq etməyin. Ona görə ki, mədə və damarlar doludur. Kolitə, iflicə, yelə, göz zəifliyinə, sidik kisəsində daşa və sidik durmazlığına səbəb olur. Yaxınlıq gecənin axırında yerinə yetirilsə, bədənin sağlamlığına və uşağın zəkasına səbəb ola bilər.

- Nar pərdəsi ilə birlikdə yeyilərsə, mədəni təmizləyər.
- Qarın ağrıları üçün bal və qaradənə otu faydalıdır.
- Qarın ağrısında və bağırsağ dolaşmasında qozu odun içində atıb içi bişənə qədər gözlə, sonra içini ye.

QASTRİT (Mədə iltihabı)

1. Razyana toxumu – 1 pay, gülxətmi kökü – 1 pay, çobanyastığı – 1 pay, ayrıq kökümsovu – 1 pay və biyan kökünü – 1 pay götürün. Hamısını xırdalayın və qarışdırın. 1 qaşığı kütləyə bir stəkan su tökün. 10 dəqiqə qaynadandan sonra üstünü örtün və 3 saat saxlayın. Süzün. Gecə bir stəkan cövhəri için. Kəskin və xroniki qastiritin dərmanıdır.

2. Çobanyastığı gülləri – 10 q, boymadərən (otu) – 10 q, acı yovşan (otu) – 10 q, nanə (yarpağı) – 10 q, sürvə (yarpağı) – 10 q özib qarışdırın, 2 çay qaşığı kütləni 1 stəkan qaynar suya tökün. üstünü örtün, 30 dəqiqə gözləyin. Süzün. Yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, gündə iki dəfə, isti-isti yarım stəkan için. Mədə və nazik bağırsağın iltihabı (qastrit və enterit) üçün xeyirli məlhəmdir.

3. Qızılçətir (otu) – 5 q, nanə (yarpağı) – 20 q qarışdırın. 2 çay

qaşığını qaynar suya tökün. Üstünü örtüb 30 dəqiqə saxlayıb, sonra süzün. Gündə yeməkdən, 30 dəqiqə qabaq, 3 dəfə stəkan dolusu için. Bu məlhəm qaraciyər ağrısı və qastrit zamanı işlədilir.

4. Pişikotu (kökü) – 10 q, üçyarpaq yonca – 10 q, nanə yarpağı – 10 q, portağal (qabığı) – 10 q.

Onları özib qarışdırın. Qarışığın 2 çay qaşığını bir stəkan qaynar suya salın. Üstünü örtüb 30 dəqiqə saxlamaqla cövhərini çıxarın. Süzün. Yeməkdən sonra cövhərdən gündə 3 dəfə bir stəkan için.

Qaraciyər ağrısında və qastritdə xeyirlidir.

5. Əzvay şirəsi də xeyirlidir. Yeməyə 30 dəqiqə qalmış, gündə 2-3 dəfə, 1-2 çay qaşığı için. Müalicə iki ayadək davam etdirilməlidir.

6. Yüngül qastrit sancılarına nanəcövhər olduqca xeyirlidir. Bir dişdəmə qəndin üstünə 5-10 damcı nanəcövhər damızdırın. Dilinizin altına qoyun. O, sorulduqdan sonra sancı kəsilməlidir. (Uşaqlarda sancını şüyüd suyu ilə kəsirlər).

7. Nanəcövhəri bir neçə damcı soyuq suya damızdırıb içməklə qastrit sancısını kəsmək olur.

8. Qızılca otu – 4 pay, daziotu (ot hissəsi) – 4 pay, qaragilə yarpağı – 3 pay, boymadərən (təzə otu) – 2 pay, solmazçiçək gülü – 2 pay, qızılçətirin otu – 2 pay, nanə yarpağı – 1 pay çobanyastığı gülü – 1 pay götürün. Onları xırdalayın və qarışdırın. Kütlənin 4 xörək qaşığını axşamdan 1 litr soyuq suya tökün. 20 dəqiqə isti yerdə saxlayın ki, cövhəri alınsın. Süzün, sıxın. Hər gün yeməkdən, 30 dəqiqə qabaq, 4-5 dəfə stəkan dolusu için. Aşağı turşuluqlu qastritin dərmanıdır.

9. Bərabər qaydada qaraqınıq otu və çobanyastığı gülü götürüb, qarışdırın. Kütlədən 2 çay qaşığı qaynar suya tökün və 10 dəqiqə qaynadın. Süzün. Mədə spazması və bağırsağ çatışmazlığında səhər və axşam stəkanla için.

10. Meşə çiyələyinin yarpaqlarından və kökündən alınan cövhəri gündə yarım stəkan içəndə yaxşı xeyri olur. Kütlənin bir xörək qaşığını 2 stəkan soyuq suya tökün. 6-8 saat saxlayın. Süzün. Cövhər hazırdır.

11. Daziotu (yaşıl kütləsi) – 4 pay, bağayarpağı – 4 pay, meşə quruducusu otu – 4 pay, qızılçətir otu – 2 pay, nanə yarpağı – 1

pay, qızılça otu – 2 pay, kəcəvər kökümsovu – 1 pay, zirə meyvəsi – 1,5 pay, boymadərən otu – 0,6 pay.

Kütlənin 2 xörək qaşığını 1 litr qaynar suda dəmləyin, 12 saat saxlayın. Sonra süzün.

Yüksək turşuluqlu gastrit zamanı yeməkdən bir saat sonra gündə 4 dəfə yarım stəkan için.

12. Xroniki gastrit, mədə və oniki barmaq bağırsağın yarası, qaraciyər və dalaq xəstəlikləri, habelə piylənmə zamanı təzə kələmin şirəsi böyük əhəmiyyətə malikdir. Gündə 2-3 dəfə içmək məsləhətdir.

13. Pıtraq kökünün cövhəri və həlimi də xeyirlidir.

a) Xırdalanmış kökdən bir çay qaşığı 2 stəkan qaynar suya tökün, 12 saat gözləyib, süzün. Cövhər hazırdır. Cövhəri isti-isti gündə 4 dəfə yarım stəkan için.

b) Xırdalanmış kökdən bir çay qaşığı 200 ml qaynar suya tökün, vaxtda 5-10 dəqiqə qaynadın, soyudub, süzün. Həlim hazırdır. Gündə xörək qaşığı ilə 3-4 dəfə için.

14. Gastrit, mədə-bağırsaq xəstəlikləri zamanı bağayarpağının cövhərini və təzə şirəsini içmək tövsiyə olunur.

a) doğranmış quru yarpaqlardan bir xörək qaşığı 200 ml qaynar suya töküb dəmləyin. 10 dəqiqə gözləyib süzün. Bunu bir saat ərzində qurtum-qurtum için. Sutkalıq dozadır.

b) yaxşı yuyulmuş yarpaqları xırda-xırda doğrayın, şirəsini çıxarın, eyni miqdarda balla qarışdırın. 20 dəqiqə bişirin. Gündə 2-3 xörək qaşığı qəbul edin. Ağzı yaxşı bağlanmış qabda, sərin və qaranlıq yerdə saxlayın.

15. Qara qarağatın təzə şirəsini içmək aşağı turşuluqlu gastriti olan xəstələrə yaxşı xeyir verir. Şirəni gündə 3 dəfə 50 ml içmək lazımdır.

QƏBİZLİYİN MÜALİCƏSİ

Kələm yarpaqlarını yarıbışmış vəziyyətə qədər bişirin, salatda yeyin və onu bişirdiyiniz suyu qatıq suyu ilə qatıb içərsiniz. Bu çox güclü təsiri malikdir.

1. Ulularımız öyrədirlər ki,

– Həddindən artıq qəbizlik olarsa, aşağıdakılara ciddi əməl etməlidir. Bir az burə, dəniz duzu, mum və ərəqi-sabun (sabunlu su) tədarük etməli, bunları ağ halva ilə qarışdırmaqlı, sonra bu kütlədən orta barmaq boyda şam düzəltməli, qəbiz olanın arxasına qoymalı. Qəbiz olmuş adamdan qan almaq olmaz, onun cəmə etməsi də düzgün deyildir.

– Qəbizliyi olan xəstəyə adi heyva suyu, səndəl suyu, alma suyu içirmək xeyirlidir. Bağayarpağı və reyhan toxumlarını qızardıb xəstəyə vermək məsləhətdir.

– Buynuz meyvəli sənaməkini, nabat şəkərinə və rəzyana toxumunu döyüb qarışdırın, həblər düzəldin, hər səhər bir misqal qəbul edin, xeyirini görərsiz.

2. Qırmızı quşarmudunun yetişmiş meyvələrindən şaxtalar düşənədək yığın, seçin, yuyun, böyük butulkada bir qat meyvə, bir qaşığı şəkər tozu; ağzınadək doldurun, butulkanın ağzını parça ilə bağlayıb günəş altına və isti yerə qoyun. Bir az vaxtdan sonra şəkər əriyəcək, şərbətə çevriləcək.

3-4 həftə onu saxlayın, şərbət qıcqırmamış onu süzün və meyvələrini sıxın. Alınmış yarım litr şərbətə 25 q spirt qatın ki, qıcqılandırınsın. Şərbətdən səhər erkən acqarnına yarım qədəh içmək lazımdır. Soyuq su da əlavə etmək olar. Tezliklə xeyirini görəcəksiz.

3. Buğda kəpəyinin 2 xörək qaşığını 200 ml qaynar suya salın, üstünü örtüb 30-40 dəqiqə saxlayın. Səhər tezdən bişirmək də olar. Beləcə kəpəyi bir ay gündə 2 dəfə qəbul etmək məsləhətdir. Bununla yanaşı, həftədə bir dəfə təmizləyici imalə etmək də məqsədə uyğundur.

4. Çöl kətanı toxumalarının cövhərini içmək də qəbiz üçün xeyirlidir.

5. Ağacvari əzəvay (aloe) şirəsi xroniki qəbizlikdə xəstəyə yaxşı kömək edir. Gündə yeməkdən 30 dəqiqə qabaq 2-3 çay qaşığı içmək lazımdır. Müalicə müddəti 1-2 aydır.

6. Tutma kələmin duzlu suyu işlədici qüvvəyə malikdir. Qızdırıb gündə yarım stəkan için.

7. Spazmalı qəbizlikdə təzə kartofun şirəsini içmək xeyirlidir.

8. Zəncirotu kökünün cövhəri də qəbizliyi olan xəstəyə yaxşı kömək edir. Gündə 4 dəfə yeməkdən qabaq 50 ml için.

9. Ravənd kökünün tozu da işlətməyə kömək edir.

10. Aşağıdakı qarışıqlar da qəbizliyin müalicəsində tətbiq olunur:

a) gəndalaşın gülü – 2 pay, razyana – 2 pay, murdarça qabığı – 2 pay, cirə meyvəsi – 1 pay. Xırdalayıb qarışdırın. Kütlənin bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suda dəmə qoyun, 1-2 saat gözləyin. Nahardan və şam yeməyindən sonra stəkanla için.

b) Gəndalaş gülü, razyana toxumu, biyan kökü, bənövşə otu, qovaq yarpağı, murdarça qabığı. Hamısından bərabər həcmdə götürün. Xırdalayıb qarışdırın. Bir xörək qaşığı kütləni 200 ml qaynar suda dəmləyin, vaxt odda daha 10 dəqiqə qaynadın. Soyudun, süzün. Qəbizlik nəticəsində dəri səpkilləri əmələ gələndə cövhərdən qurtum-qurtum için.

50 q təzə şüyüd və cəfərinə bir az duzlayın və yarım saat soyuq suda saxlayın. Sonra göyörtini qaynar su ilə yuyun, qurudub, xırda doğrayın, üzərinə 1 litr kefir, 1/4 çay qaşığı cirə əlavə edib, qazanın qapağını örtüb, 12 saat dəmləyin. Qarışığı hər gün axşam 2 stəkan için. Müalicə kursu 3 gündən 1 həftəyə qədərdir.

QƏBİZLİK, QURD XƏSTƏLİYİ, İŞTAHSIZLIQ, BAŞ AĞRILARI

Buxarlandırılmış (1/2; 1/4 hissəsi qalana qədər buxarlandırın) sidiklə imalə etməklə, yuxarıda göstərilən xəstəlikləri müalicə etmək mümkündür.

Güclü soyuqlamadan əmələ gələn rinit xəstəliyini 2-4 dəfə xəstənin öz sidiyi ilə imalə etməklə müalicə etmək mümkün olmuşdur.

Qəbizlikdən xilas olmaq üçün axşam 1 stəkan qatığa 1 xörək qaşığı rafinə olunmamış yağ qatıb için.

QIZIL YEL

1. Tabaşir və qırmızı mahud götürün. Səhər erkən, günəş doğmamış, qızıl yel sirayət eləyən yerə ələkdən keçirilmiş təbaşir səpin. Üstünə təmiz qırmızı mahud parça çəkin. Bintlə sarı-

yın. O biri gün tezdən əməliyyatı təzələyin, təbaşiri dəyişdirin. Bir neçə gündən sonra qızıl yel sağalcaq.

2. Təbii arı balı və təbii qırmızı ipək parça (əl boyda) götürün, parçanı kiçik-kiçik kəsin. Təbii arı balına bulaşdırın, qarışdırın. Alınan kütləni 3 yerə bölün.

Səhər erkən, Günəş doğmamış həmin kütləni xəstə yerə yaxın və sarıyın.

O biri gün də əməliyyatı beləcə təkrar eləyin. Ta sağalanaqədər sutkada bir dəfə əməl edin.

3. Tabaşir tozunu – 1 pay, sürvə yarpağının tozunu – 1 pay. qarışdırın. Qarışığı pambıq parçasının üstünə qoyub xəstə yerə sarıyın. Sutkada 4 dəfə yarıqaranlıq güşədə sarığı dəyişin (günəş şüası dəyməməlidir).

4. Narın üyüdülmüş çovdar ununu xəstə dəriyə səpin. Üstünə qənd səpilməmiş göy kağızı örtün və bintlə sarıyın, bütün bunları dan yeri söküləndə günəşin çıxmasına bir saat qalmış eləyin. Sarığını hər gün sutkada bir dəfə göstərilən vaxtda (dan yeri söküləndə) dəyişdirin.

5. Qızıl yel zamanı göz iltihabı olarsa Dəlibəng yarpağı və toxumu götürün. 20 qramını bir stəkan qaynar suya tökün 30 dəqiqə üstü örtülü saxlayıb, süzün. Yarıbayarı su qatın. Bununla gözləri yaxalayın, yuyun.

Toxumun araqla cövhəri də gözü yumağa yararır.

QIRMIZI YASTI DƏMROV

Uca andızın həlimi qırmızı dəmrovun müalicəsində təsirli vasitədir. Bitkidən 10 q götürüb 100 ml suya salın. Bundan gündə 3 dəfə xörək qaşığı ilə için.

QIRIŞLAR ÜÇÜN MASKA

3 çay qaşığı yumşaq kəsmişi 3 çay qaşığı bal ilə qatın. Qarışığı üzə sürüb, 20-25 dəqiqə gözləyin, sonra isti su ilə yuyun. Belə maska təkcə orqanizmi cavanlaşdırmır, eyni zamanda dərinə nəmləndirir, ağardır.

Belə maskanı həftədə ən azı bir dəfə qəbul edin.

Döyənək üçün kəsmik islatması – 1-2 xörək qaşığı **kəsmiyi** perqament kağızı ilə döyənəyin (mazolun) üstünə qoyub, **bintlə** bağlayın. Sarğını axşamlar qoyub döyənəyin üst **qabığı** yumşalıb soyulana qədər davam etdirin.

Xamanın tərkibində çoxlu miqdarda orqanizm üçün **xeyirli** maddələr – A, E, B, B₂, S, fosfor, kalium, natrium vardır.

Həkimlər xamanı qan azlığında, həzm pozğunluğunda, **iştahə** pis olanda məsləhət görürlər. Xama mədə bağırsağ sistemində, öd çıxarıcı yolların xəstəliklərində istifadə olunur. Tərkibindəki xolesterin yağdakından 4 dəfə az olduğuna görə xama yaşlılar üçün daha xeyirlidir.

DİQQƏT!

Endokrin xəstəliklərində xamanı pivə ilə birlikdə işlətmək olmaz.

Piyələnmələrdə, mədə-bağırsağın yara xəstəliklərində, mədə turşuluğu çox olan hallarda xama yeməyin.

QIDA ÖZÜ DƏ BİR DƏRMANDIR

Son demə bir çox xəstəlikləri çox sadə bir üsulla, qidalanma rejimini dəyişməklə müalicə etmək mümkündür. Həddindən artıq yağlı, piyli yeməklər qəbul etmək xəstəlik törədir.

Bilmək lazımdır ki, sağlamlığa gedən yol mədədən keçir.

Süfrə arxasında oturanda yada salmaq lazımdır ki, dərman qida kimi, qida dərman kimi qəbul edilməlidir.

Yemək yeyərkən yediğiniz qidanın keyfiyyətinə fikir verin. Çünki, qidalar da bir-birinə qarışdırıldıqda, onlardan nələr törəyəcəyini bilmək lazımdır. Çalışmaq lazımdır ki, süfrədə olan bir neçə növ yeməyin hamısından yeməyəsən. Çünki bu qidaların orqanizmdəki son təleyi bəlli olmur.

Orqanizmə daxil etdiyiniz yeməklər müxtəlif xarakterli olduğu üçün həzm olunma vaxtı da müxtəlif olur. Orqanizmdə uzun müddət qalan, həzm olunmayan qidalar çürüməyə məruz qalır və daxildən zəhərləmələr baş verir. Şəltən müxtəlif növ

heyvani zülalları bir vaxtda yeməyi məsləhət görmür: Məsələn: Ətlə süd zülalları eyni vaxtda yeyilməməlidir. Çünki onların həzm olunması üçün müxtəlif şirələr tələb olunur. Ona görə də onların orqanizmdə həzmi yubanır.

Zülalla nişastanı bir yerdə yemək olmaz; Məsələn: Ətlə makaronu bir yerdə yemək düzgün deyil.

Çünki zülallar turş, kraxmal qələvi mühitdə həzm olunur. Bunları bir yerdə həzm etmək mədəni, qaraciyəri artıq yükləyir, orqanizmdə zəhərli maddələr əmələ gəlir.

Kraxmallı yeməklərə, yarmalar, çörək, makaron, kartof aid edilir.

Ətlə kartofu da bir yerdə yemək düzgün deyil.

Südü, pendiri, kəsmiyi, yumurtanı çərəksiz yemək lazımdır.

Meyvə və şirələri zülallar və kraxmallı yeməklərlə birlikdə istifadə etməyin. Şəltən meyvə və şirəni yeməkdən əvvəl qəbul etməyi məsləhət bilir.

İsti üsulla hazırlanmış, bişirilmiş tomat souslarını yemək düzgün deyil. Hansı yeməkləri birlikdə yemək olar.

1) Təzə pomidor pendirli xeyirlidir.

2) Nişastasız tərəvəzləri və göyərtiləri, ətlə, balıqla, yumurta, kəsmiklə və ya çörəklə birlikdə yemək olar.

3) Bütün meyvələr səhər, nahar və şam yeməklərində həzmi yaxşılaşdırır.

QOCA TAQƏTSİZLİYİ

1. May gicikəninin yarpaqlarının 200 qramını yarım litr arığa və ya 50-60 dərəcəli spirtə salın. Butulkanın ağzını tənizlə və ya parça ilə bağlayın. Bir neçə gün pəncərədə, sonra 8 sukta qaranlıq şkafda saxlayın. Süzün, sıxın. Yeməkdən əvvəl acqarına və gecə yatmamışdan əvvəl 1 çay qaşığı için. Belə-belə bütün butulkamı boşaldın. İnsanı gümrah və sağlam edir, qanın tərkibini yaxşılaşdırır, hərəkət yüngülləşir, ürək normal döyünür, skleroz ötürür.

2. Bir dolu xörək qaşığı buğda və ya çovdar kəpəyini 2 stəkan suya salın və qarışdır-aqarışdır 30-40 dəqiqə qaynadın. 1 xörək qaşığı bal əlavə edin. Gündə, 3-4 dəfə, 50 ml qəbul edin.

Gücü bərpa edir, enerjini artırır. Qida kimi də əhəmiyyətlidir.

3. Qabıqlı yulafın bir stəkanını seçib götürün və soyuq suda bir neçə dəfə yuyun. Ocağa qoyun. Yarı həcmdə qalınca vam odda qaynadın süzün. 4 çay qaşığı bal əlavə edin və yenə qaynadın.

Bu, bədəni möhkəmləndirir, zəiflərin təqətinə artırır, gözəl məlhəmdir. Əməliyyat olunanlara, böyrəyi xəstə olanlara da xeyirlidir.

4. İtburnunun quru meyvəsini xırdalayın, 2 xörək qaşığını yarım litr suya tökün. Vam odda 15 dəqiqə qaynadın, üstünü örtüb bir sutka saxlayın. Gün ərzində bal ilə çay kimi için. Ümumi qüvvətləndirici dərman kimi xeyirlidir.

QOCALIQ SKLEROZU

1. Andız kökünün araqla cövhəri rus türkçərarəçilərinin ənənəvi vasitəsidir. 39 q andız kökünü 500 ml araqla qarışdırıb 40 gün saxlayın. Sonra hər gün yeməkdən qabaq 25 damcı qəbul edin.

2. Quşarmudunun quru həlimi də xeyirlidir.

QORXU

1. Damotu – 3 pay, meşə quruducusu otu – 3 pay, pişikotu – 1 pay, süpürkə otu – 4 pay. Onları özib qarışdırın. 4 xörək qaşığı kütləni 1 litr qaynar suya tökün, dəmləyin, gün ərzində hər saatdan bir xəstəyə 4-5 qurtum için.

2. Ulularımız öyrədir:

– Qorxudan sərsəmləyən adama ayı qanından içirsələr. xeyirlidir;

– Dərman pionu (buynuzbaşı) tüstüsünü xəstəyə versələr. xeyri var.

1. Qocaman rus aqranomu Balotovun resepti:

Mərcan otu – 1 pay, çobanyastığı – 1 pay, sürvə – 1 pay. Hamısını xırdalayın və qarışdırın. Bir dolu xörək qaşığı kütləni yarım litr qaynar suya salın. Üstünü örtün, 30-40 dəqiqə gözləyin, süzün. İsti cövhərdən gecə 2-3 stəkan, balla için. Gündüz bütün gün ərzində çay kimi için. Hərgah soyuqdəymə ilə yanaşı baş ağrısı da varsa dərman kütləsinə 1 pay nanə də əlavə edin. Soyuqdəymədə donma da olubsa, qara gəndalaş da qatılmalıdır. Cövhəri göstərilən qaydada hazırlamaq lazımdır.

2. İtburnu soyuqdəymənin dərmanıdır. Quru giləmeyvələrini əzin. 5 xörək qaşığını 1 litr soyuq suya salın. 10 dəqiqə qaynadın. Üstünü örtüb cövhərinin çıxması üçün 8-10 saat saxlayıb süzün. Səhər tezdən başlayaraq sutka ərzində hər 2-3 saatdan bir stəkanla için. Onu balla, mürəbbə ilə, qəndlə içmək məsləhətdir. Cövhəri qəbul edərkən digər qida yeməyiniz yaxşıdır. Hər qəbuldan sonra ağzınızı isti su ilə yaxalayın. Qripdə də xeyirlidir, soyuqdəymədə də.

3. Yovşanın araqla cövhəri soyuqdəymənin və qripin dərmanıdır. Dördə bir litr həcmində arağa bir qədər acı yovşan tökün. 21 gün qaranlıq yerdə saxlayın, süzün. Gündə bir dəfə 20 ml qəbul edin. 2-3 gündən artıq qəbul etmək lazım deyil.

4. Cökənin gülləri – 1 pay, başınağacı meyvəsi – 1 pay. Qarışığın 2 xörək qaşığını 1 stəkan qaynar suya salın, 5-10 dəqiqə qaynadıb süzün. Gecə isti-isti 1-2 stəkan için. Yel, qrip və soyuqdəymə xəstəlikləri zamanı qəbul edilir.

5. Moruq meyvəsi – 40 q, dəvədanı yarpağı – 40 q, qaraqınıq otu – 20 q. 4-cü reseptdə göstərilən qaydada hazırlayın və qəbul edin.

6. Nanə (yarpağı) – 1 pay, qara gəndalaşın gülləri – 1 pay, cökə gülü – 1 pay. 4-cü reseptdə göstərilən qaydada hazırlayın. Ancaq iki stəkan qaynar suya 1 xörək qaşığı kütlə tökün.

7. Moruğun mürəbbəsi, cövhəri, həlimi soyuqdəymənin və qripin dərmanıdır.

8. Zökəmin müalicəsi ulularımızın daim diqqəti mərkəzində olmuşdur. Bununla əlaqədar M.Y. Şirvaninin tövsiyyəsindən bir

qismini xatırladıq:

a) Hər kim ki, xəstəliyə mübtəla olsa, görəkdir ki, bir az çörək otunu özib bir parça bez içərisinə bağlayıb kənziyinə varınca qoxulaya, dəf edər.

b) Əgər bir az gül suyunu və yaxud gül yağını dəxi başına sürtələr, xeyirlidir.

v) Əgər bir parça zəfəranı dəxi bir para şəkər ilə burnuna tütüsünü versələr, xeyirdir.

Qripdən qorunmaq üçün sarımsağı qabıqlı halda bərk yerindən dəşərək kapron və ya bərk sapa düzüb, boyunbağı kimi boyundan asmaqla özünü yazda və payızda baş verən qripdən qoruya bilərsiniz.

Qrip, yuxarı, tənəffüs yollarının katarı və ateroskleroz xəstəliyində 0,8 kq bal, 0,5 kq sarımsaq, 0,5 kq quşüzümü qarışdırılır, şüşə qaba yığılır. Yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl bir çay qaşığı daxilə qəbul edilir. Əgər mədə xəstədirsə, onda yemək vaxtı qəbul edilməlidir.

QURU VƏ NORMAL DƏRİ ÜÇÜN TONUSLANDIRICI MASKA

2 xörək qaşığı kəsmiyi, 2 xörək qaşığı banan püresi ilə qarışdırın. Alınmış qarışığı üzə qoyub, 20 dəqiqə gözləyib, soyuq su ilə yuyun. Belə maskanı həftədə 2-3 dəfə olmaqla, 2-3 ay davam etdirin.

QURU, QIRILAN SAÇLAR ÜÇÜN MASKA

2 xörək qaşığı kefir və xardal götürün, üzərinə təzə yumurta sarısı əlavə edib yaxşıca qarışdırın. Qarışığı, başı yumazdan qabaq başa sürün. Sonra başınıza salafan torba keçirin, isti dəsmalla bağlayın. 2 saatdan sonra maskanı əvvəlcə süd zərdabı, 10 dəqiqədən sonra isti su və şampunla yuyun.

Maskanı həftədə 1-2 dəfə olmaqla, 1,5-2 ay davam etdirin.

QUŞÜZÜMÜ ŞİRƏSİ

Sidikqovucudur. Damarların keçməzliyini, böyrək və qaraciyər xəstəliklərini dəf edir. Bu şirə böyrəklərə çox güclü təsir göstərir. Adətən kök şirəsi ilə qarışdırıb içirlər. Bu şirə bel və sinir ağrılarına, revmatizmə qarşı çox təsirlidir. Zəhərli birləşmələri, sidik turşusu duzlarını bədəndən çıxarır, vəziləri xəstəlikdən qoruyur. Saniqdə də çox xeyirlidir. Bu şirə qarın sancılmasına, hamiləlik zamanı olan sancılara qarşı da faydalıdır. Quşüzümü şirəsi orqanizmi gücləndirir, gücünü səfərbər edir. Qanazlığı, şəkər xəstəliyi olduqda o, başqa şirələrlə birlikdə müalicə vasitəsi kimi istifadə edilir. Bu şirə kök, çuğundur, xiyar şirələri ilə birlikdə daha güclü müalicə vasitəsidir.

LARİNQİT (qırtlağın iltihabı)

Çuğunduru narın gözlü sürtgəcdən keçirin. Şirəsini stəkana sıxın. Ona bir xörək qaşığı sirkə qatın. Həmin məhlulla boğazınızı gündə 5-6 dəfə qarqara çəyin. Bir qurtum udun. Əməliyyatı sağalınca davam etdirin. Bu, faringitin, anginanın müalicəsində də xeyirlidir.

Qazançaya 1 stəkan su töküüb, oraya yarım stəkan cırə toxumunu salın, 15 dəqiqə qaynadın. Sonra toxumu atın, həlimi 2 qaşığı balla qaynadın, ona bir xörək qaşığı konyak əlavə edin. Cökə balı daha səmərəlidir. Hər yarım saatdan sonra bir xörək qaşığı qəbul edin. Bəzən elə olur ki, müğənninin və ya natiqin boğazı lap çıxış edəcəyi ərzində xəstələnir. Göstərilən dərman o zaman da xeyirlidir.

LİMON ŞİRƏSİ VƏ MEYVƏ ŞİRƏLƏRİNİN KÖMƏKLİYİ İLƏ BÖYRƏKLƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Bir neçə dəfə imalə etməklə bağırsaqlar, mədə təmizlənir, bütün müalicə ərzində xəstə tam ac qalmalıdır. Aclıq zamanı xəstələr meyvə şirələri, 10-12 stəkan qaynanmış suya 10-12

ədəd orta ölçülü limon şirəsini qatışdırıb, gün ərzində içməlidirlər. Xəstələr gün ərzində hər birindən 0,5 litr olmaqla kök, çuğundur, xiyar şirələri qəbul etməlidirlər.

Aclığın ikinci günündə 10-15 dəqiqə davam edən bir neçə spazma ola bilər. Həftənin axırında xəstələrin vəziyyəti çox ağırlaşmaqla bilər. Ağrıların şiddəti artır və 30 dəqiqəyə qədər davam edir. Ağrıları azaltmaq üçün, selikli, bürüyücü, yumşaldıcı, sidik yollarını genişləndirici maddələrdən istifadə olunmalıdır. Gülxətmi kökü, qurdotu, buğda dəmləməsini içməyin böyük əhəmiyyəti olar. Böyrək nahiyəsinə qoyulan vələmir, bişirməsi, isti vannalar, çox effektiv təsir göstərə bilər.

Böyrək və sidik yollarında daşı olan xəstələr müalicəyə başlamazdan əvvəl özlərinə və həkimlərinə inamlı olmalıdırlar!

LÜMBAQO (bel ağrıları)

Bir çox ölkələrin ara həkimləri müxtəlif xəstəliklərin, xüsusən lümboqo (bel ağrısı), kəskin revmatizm və podagra xəstəliklərinin müalicəsində limondan və onun şirəsindən müvəffəqiyyətlə istifadə edirlər.

LİMFANIN TƏMİZLƏNMƏSİ

Limfanın orqanizm üçün əhəmiyyəti çox böyükdür. Limfanın keyfiyyəti, kəmiyyəti orqanizmin harmonik funksiyasını təmin edir, beyin toxumasında, dəridə, selikli qişalarda, cinsiyyət vəzilərində normal fəaliyyəti tənzimləyir.

Orqanizmin şlaklardan təmizlənməsini limfasız təsəvvür etmək mümkün deyil. Limfa külli miqdarda toksinləri özündə toplayaraq bədəndən xaric edir.

LOBYA ŞİRƏSİ

Tərkibində S vitamini, zülallar, turşular və başqa maddələr var. Sidikqovucudur. Bədəndə insulin yaradır. Şəkər xəstəlikləri üçün faydalıdır. Belə xəstələr gün ərzində 1 litr lobya, kök, kələm, kəhlə şirələrinin qarışığını içməlidirlər. Rəvmatizm, oturaq sinirinin nevrologiyası və yelə qarşı istifadə edilir.

MADDƏLƏR MÜBADİLƏSİNİN POZĞUNLUQLARI

Vitamin çatışmazlığı – Avitaminoz

Tozağacı, yemişan, gicitkən, cökə çiçəyi, moruq, quşarmudu, itburnu – bu meyvələr və bitkilər vitamin çatışmazlığını çox tez aradan götürür.

Şəkərli diabet

Mərsin, andız, gicitkən, lobya qabığı, qaragilə, eleuterokokk göstərilən qaydalarda qəbul edilə, çox xeyirlidir.

Hipertireoz (Bazedov xəstəliyi)

Yemişan – gülü, meyvələri, pişikotu, damotu bitkiləri zob xəstəliyinin dərmanıdır.

Eksudativ diatez

Kəcovər, tozağacı, qaraqınıq, gicitkən, murdarça, acı yovşan, çobanyastığı, biyan kökü, boymadərən, bənövşə, sürvə – dəmləmə və bişirmə formasında daxilə qəbul edilə, eksudativ diatez xəstəliyi sağalır.

Yatıqqanqal dəmləməsi – islatma formasında xaricə işlədilir.

Piylənmə

Murdarça, daziotu, qarğıdalı, ardıc, nanə, şirin biyan, boymadərən, razıana – dəmləmə və bişirmə şəklində daxilə qəbul edilir.

Sürvənin dəmləməsi xaricə işlədilir, yəni vanna şəklində.

Duzlaşma

Kəcəvər, ladan yarpaqları, zirinc kökləri, tozağacı, mərsin, murdarça, dağtğərxunu, lobyə qabığı, bənövşə, qatırquyruğu, yatıqqanqal – dəmləmə və bişirmə formasında daxilə qəbul edilir. Ardıc meyvələri, xəndəkotu (kökü) vanna şəklində xaricə işlədilməklə duzlaşma aradan qaldırılır.

MALYARIYA, İSİTMƏ

1. Kinə. Gündə ancaq bir dəfə səhər erkən, günəş doğanda qəbul edin. Beş gün ardıcıl qəbul edin, sonra iki gün ara verin. Sonra yenə 2 gün günəş doğanda qəbul edin. Kinəni qəbul edəndən sonra mütləq yatın və yuxunuzu davam etdirin. Bu başlıca şərtdir. 10 gündən sonra xəstə tam sağalmalıdır.

2. Cəfərinin 2,5 kq yaşıl kütləsini ot maşınından keçirin, şirə-sini sıxıb çıxarın. Şirəni 150 ml arağa töküüb qarışdırın. Səhər erkən acqarnına 100 ml, ikinci dəfə axşam yatmağa hazırlaşarkən 100 ml qəbul edin. O biri gün səhər tezdən 100 ml için. Sağalacaqsınız.

3. Söyüdü qabığını xırdalayın. Bundan bir çay qaşığı 1,5 stəkan suya salın. Vam odda su bir stəkan qalıncə qaynadın. Səhər tezdən acqarnına çay kimi balla için. Tam sağalıncə qəbul edin.

4. Sarımsaq da isitmənin dərmanıdır. Bir baş götürün. Üst qabığını təmizləyin. Dişləri örtən "köynəyö" toxunmayın. Sarımsağı xırdalayıb özün. Qaynadılıb soyudulmuş bir stəkan suya salın 12 saat qalsın. Ağrılar başlananda yataqda 3-4 qurtum için, üst-başınızı bərk basdırın. Gün ərzində məhlulun hamısını qəbul edin. 4-5 gün beləcə davam etdirin. Şəfa taparsınız.

5. Mayaotunun qozasından 25 q iki stəkan qaynar suya salın. Üstünü örtüb saat yarım saxlayın. Süzün. Ağrılar başlananda 150 ml, axşam da 50 ml için. Üç gün beləcə davam etdirin. Səhər 50 q, axşam 50 ml. Üç gün yataqdan qalxmayın. Üstünüzü yaxşı örtün. Hər şey tezliklə sahmana düşəcək.

6. Yasəmə malyariyanın müalicəsində yaxşı kömək edir:

1-ci variant. 20 q təzə yarpağı 1 stəkan qaynar suda dəmləyin. Üstünü örtüb 1,5 saat saxlayın. Süzün. Gündə 2 dəfə

100 ml qəbul edin. Səhər acqarnına yeməkdən əvvəl, axşam yeməkdən sonra yataqda qəbul edin.

Müalicə müddəti 10 gündür. Gündə 3 dəfə yeməkdən qabaq 100 ml qəbul etmək olar. Rus türkəçarəçiləri təsdiq edirlər ki, bu, malyariyanın qənimidir.

2-ci variant. 100 q təzə yasəmə yarpağını butulkaya yığın. Üstünə 1 litr arağ tökün. 14 gün qaranlıq şkafda saxlayın. Sonra birinci gün ağrıdan qabaq bir çay qaşığı, ikinci gün ağrı tutanda bir çay qaşığı, üçüncü gün ağrıdan sonra bir çay qaşığı qəbul edin. Malyariya və isitmə tezliklə dəf olacaq. Məlhəm acıdır. Uzun müddət saxlanılır. Gündə 3 dəfə 5 damcı qəbul etmək olar.

3-cü variant. Yasəmənin 20 ədəd təzə yarpağını yuyun və litrlik butulkaya salın. Ona 2 q acı yovşan, 1 q da evkalipt yağı əlavə edin. Üstünü araqla doldurun. Qaranlıq şkafda iki həftə saxlayın. Malyariya sancılarında əvvəl gündə bir balaca qədər için. Xəstəlik arə verməsə, yeməkdən əvvəl, gündə 2-3 qədər için.

Rus türkəçarəçiləri təcrübədən keçirmişlər.

Xalq təbabətçisi M.Y.Şirvani 200 il bundan əvvəl yazıb ki, isitmə tutana isikəncəbini, şəkəri yemək xeyirlidir. Bənövşə cövhəri və nilufər cövhəri içmək isitmə tutana xeyirlidir. Yemişan toxumunu suda isladın, möhkəm əzib cövhərini çıxarın, için, xeyirlidir. İstismə olana çöl kirpisinin otından yedirsələr, xeyirlidir.

MASTOPATIYA

Süd vəzində olan piy yığıntısı, xoş xassəli şişdir. Bu cür şişləri müalicə etmək üçün ağıllı loğman olan təbiətin gücündən, verdiyi nemətlərdən, dərman bitkilərindən istifadə etmək lazımdır.

Bunun üçün: 30 q kəcəvər və gicitikən, 10 q nanə və acı yovşan, 20 q gülüməhar, solmazçiçəyi, qatırquyruğu, qaraqınıq və damotu götürüb qarışdırın. Sonra bir xörək qaşığı qarışıq bir stəkan qaynar suya töküüb, 10 dəqiqə zəif odun üstündə qaynadıb 12 saat dəmləyərək süzün. Sonra 200 ml olana qədər üzərinə

qaynanmış su tökün. Hər gün 4 dəfə, hər dəfə 5 ml, yeməkdən yarım saat əvvəl, içmək lazımdır. Çoxlu miqdarda meyvə-tərəvəz, şirələr təzə halda qəbul edilməlidir. Şokolad, kofe, marqarin yemək qadağan sayılır.

Sarımsaq, zeytun və kətan yağları işlətmək çox xeyirlidir.

Düzgün qidalanmaq, yaşıl çay içmək vacib sayılır.

MASTOPATIYANIN BAŞLANĞIC MƏRHƏLƏSİ VƏ TEZ-TEZ BAŞ VERƏN OYNAQ AĞRILARI

Kefirin içərisinə tabaşir əzib tökün (sıyıq forması alana qədər). Alınan kütləni islatmaq üçün ayrılmış dəsmalın arasına qoyub, xəstə nahiyəyə bağlayın. İslatmanı 20-30 dəqiqə saxlayın. Oynaq ağrılarında əməliyyatı gecə icra etmək məsləhətdir.

DİQQƏT!

Təəssüf olsun ki, kəfir podagra, revmatizma və raxit xəstəliklərində əks göstərişdir.

MEYMUN ALMASI DƏMLƏMƏSİ

Bütöv almanı bankaya qoyub, üzərinə 0,5 litr araq və ya spirt töküb o vaxta qədər saxlayın ki, yaxşı dəmlənmiş çay rəngi alınsın. Həmin ölçü azaldıqca, üzərinə araq və ya spirt əlavə etmək lazımdır.

Şiş xəstəliklərində acqarına su ilə aşağıdakı sxemlə qəbul etmək lazımdır.

1-ci həftə – 1 damcı, gündə 1 dəfə

2-ci həftə – 2 damcı, gündə 1 dəfə

3-cü həftə – 3 damcı, gündə 1 dəfə

Bu əməliyyatı 30-cu həftəyə qədər etmək lazımdır.

30-cu həftə 30 damcı gündə 1 dəfə. Sonra qəbulu sxemdə göstərilən qaydada azaltmaq lazımdır. 10 günlük fasilədən sonra müalicəni təkrarlamaq lazımdır.

METEORİZM (qarın köpü)

Şüyüd toxumları (narın əzilmiş) – 50 q, çobanyastığı gülü – 50 q, qaraqınıq otu – 30 q, zirənin əzilmiş toxumları – 30 q Qarışdırın bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suya tökün. Gündə 2 dəfə 1/2 stəkan için.

Uşaqlar və yeni doğulanlarda tez-tez qarın ağrıları baş verir, buna səbəb həzm prosesinin pozulması nəticəsində bağırsaqlara qaz toplaşmasıdır. Belə hallarda şüyüd, razıyana suyu dəmlənib içilərsə, çox xeyir verər. Bunun üçün bir çay qaşığı toxum qarışığının üzərinə bir stəkan qaynar su töküb, 30 dəqiqə dəmləyərək süzün, gündə 3-5 dəfə, yeməkdən əvvəl və sonra, bir çay qaşığı içirdin.

MƏDƏ, ON İKİ BARMAQ BAĞIRSAĞIN XORA XƏSTƏLİYİ VƏ ATEROSKLEROZ

1 stəkan kefir 1 stəkan rafinə olunmuş bitki yağı ilə qatın. Alınan içkini gündə 1-2 dəfə yeməkdən yarım saat əvvəl için. Müalicə kursu 2-3 aydır.

MƏDƏ POZĞUNLUĞU

1. Qaytarma gülü ilə sinean otunu qarışdırıb xırdalayın. Bundan 2 xörək qaşığını qaynar suda dəmləyin. 20 dəqiqə gözləyin. Qənd əlavə edin. Hər saat yarım stəkan için. Bir neçə saat ərzində ön güclü pozuntu da keçməlidir. Qarışıq olduqca təsirli vasitədir.

2. Bir qoz yarpağı götürün, xırdalayın və bir stəkan qaynar suda dəmləyin. 2-3 dəqiqədən sonra çay kimi için. Qənd siz içsəniz daha yaxşı olar.

3. Toyuq mədəsinin sarı təbəqəsini ehtiyatla soyun, yuyun, qurudun, saxlayın. Mədənin yarısını əzib toza çevirin, isti suya tökün və 2 dəfəyə qəbul edin. İçki dadsız və qoxusuz olsa da, səmərəli təsir göstərir.

4. Bir xörək qaşığı nar qabığını bir stəkan qaynar suda dəm-

ləyin, rəngi açılanadək gözləyin, sonra dərhal çay kimi için.

5. Salxım söyüdü qabığı və çobanyastığı gülü. Bərabər miqdarda götürün. Qarışdırın, qaynar suda dəmləyin, 2 dəfəyə için. Güclü vasitədir.

MƏDƏ-BAĞIRSAQ SİSTEMİ XƏSTƏLİKLƏRİ

Normal mədə turşuluğu ilə olan gastrit

Turşuluğu normal olan mədənin iltihabı xəstəliklərini tozağacı tumureuqları, solmazçiçək, gülümbahar, zəyərək, dəvədanı, xəndəkotu, bağayarpağı, mayaotu, evkalipt sayılı resseptlərdən istifadə etməklə müalicə etmək mümkündür.

Yüksək mədə turşuluğu ilə olan gastrit

Kəcəvər, gülümbahar, zəyərək, nanə, şirin biyan, evkalipt. turşuluğu yuxarı olan mədənin iltihabı xəstəliklərini qısa müddətdə müalicə etmək üçün ön gözəl vasitədir.

Aşağı mədə turşuluğu ilə olan gastrit

Solmazçiçəyi, mersin, meniant, qaraqınıq, gülümbahar, bağayarpağı, böyrək çayı, buynuzbaş, quşarmudu.

Öd daşı xəstəliyi

Zirincin kökü, meyvələri, solmazçiçək, qara gəndalaş, ayıpəncəsi, qırxbuğum, rəzyana toxumları öd daşı xəstəliyinin müalicəsində çox kəsərli dərman bitkilərindən sayılır, təcrübədən keçirilib.

Qəbizlik

Cirə, qara gəndalaş, meniant, su bibəri, gicitkan, murdarça, quşarmudu, boymadərən, rəzyana. Bu bitkilər yığıntı halında və təklikdə qəbizliyin dərmanıdır.

İşlətmə murdarçası – meyvələri avqust – sentyabr aylarında yığılır, bişirmə formasından istifadə edilir. 1 xörək qaşığı meyvəni 200 ml qaynar suda bişirib, 1/4 stəkan gündə 4 dəfə yeməkdən əvvəl qəbul etmək lazımdır.

Mədə qıçırması

1,16 – palıd qabığı – qabıqları may-aprel aylarında yığılır, bişirmə formasından istifadə edirlər. 1 xörək qaşığı qabığı 200 ml qaynar suda bişirərək hazırlayıb, 1/3 stəkan, gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl qəbul edin.

Gicitkən, balıca, çobanyastığı bitkiləri də qıçırmanın qarşısını alan ön təsirli dərman bitkilərindən sayılır.

Bağırsaq sancısı – cirə, solmazçiçəyi, pişikotu, daziotu, gülümbahar, qarğıdalı, cökə, nanə, çobançantası, dağtərxunu, ayıpəncəsi, boymadərən, sürvə bitkiləri dəmləmə və bişirmə formasında daxilə qəbul edilir.

Pankratit, xolangit, hepatit

Solmazçiçəyi, andız, daziotu, sürvə. Yuxarıda adları sadalanan xəstəliklərin müalicəsində çox keyfiyyətli bitkilər kimi istifadə edilir.

Bağırsaqların pozğunluğu – Panos

Kəcəvər, mersin, qara gəndalaş, palıd qabığı, daziotu, qaytarma, zəyərək, moruq, balıca, nanə, xəndəkotu, qızılağac, çobançantası, pion (buynuzbaş), ayıpəncəsi, qırxbuğum, ayıqulağı, qaragilə və s. bişirmə və dəmləmə formasında, tək-tək və yığıntılar şəklində daxilə qəbul edilir.

İştahsızlıq, öyümə

Gəcəvər, araliya, zirinc, meniant, qaraqınıq, gülümbahar, dəvədanı, ardıc, nanə, acı yovşan, dağ tərxunu, boymadərən, rəzyana, mayaotu, yatıqqanqal bitkilərinin dəmləmə və bişirmələrindən istifadə etməklə gözəl iştah qazanmaq olar.

Solmazçiçəyi, nanə – öyüməni aradan qaldırmaq üçün yeganə vasitədir.

Öd kisəsinin iltihabı

Kəcəvər, cirə, cirinc, tozağacı, solmazçiçəyi, daziotu, gülümbahar, gicitkən, qarğıdalı saçağı, cökə, xəndəkotu, subibəri, dağtərxunu, pion (buynuzbaş), qırxbuğum, sürvə, itburnu – bu

bitkilər dəmləmə və bişirmə şəklində öd kisəsinin iltihabı xəstəliklərində çox uğurla bu xəstəliyi müalicə edir.

Nazik və yoğun bağırsaqların iltihabı xəstəlikləri – Enterit, kolit

Ladan ağacı, qara gəndalaş, palıd qabığı, daziotu, gülümbahar, qaytarma, zəyərek, dəvədabarı, nanə, xəndəkotu, qızılağac, bağayarpağı, dağtərxunu, mayaotu, qaragilə, evkalipt – bu bitkilərin yarpaqları, kökü, qabığı meyvələri dəmləmə və bişirmə formasında daxilə qəbul edilir, bununla da bu xəstəliklər tezliklə sağalır.

Mədə və 12 barmaq bağırsağın xora xəstəliyi

Kəcəvər, tozağacı, gülünbahar, zəyərek, qızılağac, bağayarpağı, dağtərxunu, pion, şirin biyan, qırxbuğum, boymadərən, sürvə, itburnu – yara xəstəliklərinin dərmanıdır.

Qadın xəstəlikləri

Uşaqlıq artımlarının (yumurtalıqın) iltihabı

Zirincin yarpaqları, kökü, meyvələri, qatırquyuğu – bitkilərdən dəmləmə və bişirmə formasında daxilə qəbul etmək lazımdır.

Klimakterik pozğunluq

Cirə, yemişan, qara gəndalaş, gülünbahar, murdarça, cökə, nanə, şirin biyan, boymadərən, bənövşə, sürvə – bitkilərdən dəmləmə və bişirmə şəklində daxilə qəbul etmək lazımi, müsbət nəticəni verir.

Dəmrovotu otunu iyul-avqust aylarında toplayıb, dəmləmə formasında yalnız həkimin göstərişi və təyinatı əsasında istifadə etməklə klimakterik pozğunluğu olan xəstələri müalicə etmək mümkündür.

MƏDƏDƏ TURŞULUĞUN ARTMASI

Ən yaxşı vasitə kök şirəsidir, mədədə turşuluq nə qədər çox olsa, bir qədər çox kök şirəsi içmək lazımdır.

MƏRKƏZİ VƏ PERİFERİK SİNİR SİSTEMİ XƏSTƏLİKLƏRİ

Yuxusuzluq

8,11,15,19,25,30 – Nanə – yarpaqları iyul ayında yığılır, dəmləmə formasından istifadə edilir. 1 çay qaşığı qurudulmuş yarpaqları 200 q qaynar suda dəmləyib, gündə 5-6 dəfə hər dəfə, 1-2 xörək qaşığı içmək məsləhət görülür.

Buynuzbaş, damotu, mayaotu bitkilərinin dəmləməsi də yuxusuzluğun ən önəmli əlaclarından biridir.

Baş ağrısı

Araliya, qaraqınıq, daziotu, cökə çiçəyi, dağtərxunu da dəmləyib içmək baş ağrısını tezliklə aradan götürür. Cökə çiçəyi haqqında belə bir deyim də var:

Baş ağrısı cökə görək olardı,
Ağ çiçəyi qəfədana dolardı.

Nevrasteniya

Araliya, zirinc meyvələri, tozağacı, pişikotu, qaraqınıq, gülümbahar, daziotu reseptindən istifadə etməklə şəfa tapmaq olar

Nevroz, yorğunluq

3,8,11,15,19,30,31,40,54,60 – Yatıqqanqal.

Otunu iyul – avqust alarında yığıb dəmləmə formasından istifadə edirlər. 1 xörək qaşığı otu 200 ml qaynar suda dəmləyib 1 xörək qaşığı, gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içmək lazımdır.

Yorğunluğu aradan qaldırmaq üçün kəcəvər, araliya, pişikotu, gülünbahar, buynuzbaş, itburnu, cleuterokokk reseptlərindən göstərilən qaydada istifadə etmək çox xeyirlidir.

Sinir sisteminin oyanıqlığının artması

Bu oyanıqlığı azaltmaq üçün pişikotu, qaraqınıq, nanə, dağtərxunu, buynuzbaş, damotu, ayıdöşəyi, mayaotu, yatıqqanqal, cleuterokokk bitkilərinin dəmləmə və bişirmə formalarından istifadə olunur. Nəticəsi çox gözəldir, təcrübədən keçirilmişdir.

Radikulit

Radikulit xəstəliyində zirincin kökləri, qara gəndalaş, gicirtkən yarpaqları, mayaotunun qozaları dömlənir və vanna şəklinə işlədilir.

MƏRCİ VƏ NOXUD İLƏ MÜALİCƏ

İmam Rza (ə) nəql edir: "Noxud bel ağrısı üçün xeyirlidir".

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Mərçi yemək ürək çirkinliyini aradan qaldırır, ürək sakitlik tapır, göz yaşı cari olur".

MƏSUM İMAMLARDAN (Ə) KƏLAMLAR

Peyğəmbər (s) buyurmuşdur: "Bütün xəstəliklərin kökü soyuqla başlayır".

İmam Rza (ə) buyurdu: "Qadın hamilə olduğu zaman əgər döl bətnə, qızın yerini tutsa, qız olar. Əgər döl bətnə oğlanın yerini tutarsa, oğlan olar. Oğlanın yeri bətnin sağ tərəfi və qızın yeri bətnin sol tərəfidir".

Əgər qadının hər 2 döşü böyük olarsa, ökiz doğar, əgər bir döşü böyük olarsa, tək doğar. Əgər hamilə qadının sağ döşü arıq və nazik olarsa, oğlan uşağı düşəcək və yaxud əksinə olarsa, qız uşağı düşəcək.

İmam Rza (ə) buyurdu: "İsti soyuqdan faydalıdır. Məsələn: o, zəhər ki, soyuqdur, adamı o dəqiqə öldürür, o, zəhər ki, isti zəhərdir, o insana zərər vermir".

Əbu Həsən (ə)-dan rəvayət olunmuşdur: "Heç bir dərman zərərsiz deyildir və insan bədəni üçün pəhrizdən faydalı bir şey yoxdur".

İmam Sadiq (ə) buyurdu: "Sağlamlığımız üçün zərərli güman olunan dərmanlardan çəkinin".

Həzrət İsa (ə) buyurdu: "Bir şəxs bir yaralı müalicə etmək imkanında olduğu halda müalicə etməzsə, onu yaralayan şəxs sayılır".

Məsum (ə) buyurdu: "Bu dünyada iki şəxs şikəstdir: O şəxs

ki, sağlam olduğu halda bir şeyi yeməyə məcbur ola. Və digəri xəstə olduğu halda pəhriz etməyə".

İmam Sadiq (ə) buyurdu: "Allah-təala dər dər veribsə, şofa da verib və heç bir xəstəliyi onun üçün dərman verməmişdən yaratmır. Dərman içdiyiniz halda Allahın adını uca tutun".

İmam Rza (ə) buyurmuşdur: "Pəhriz etmək qidamı tamamilə tərk etmək deyildir. Belə ki, zərər verən bir şeydən az istifadə etmək mənasındadır".

İmam Sadiq (ə) buyurmuşdur: "Allah-təala haram olan şeylərdə şofa qərar verməmişdir. Bir çox rəvayət və hədislər vardır ki, məstədici və haram şeylərlə müalicə səhv bir fikirdir və ona icazə verilmir".

Peyğəmbər (s) buyurdu: "Xəstənin görüşünə gələn şəxsin yeri behiştədir".

Bu xüsusda bir çox rəvayətlər və hədislər nəql olunmuşdur. Sifariş olunmuşdur ki, xəstənin narahatçılığına bais olmamaq üçün görüş uzun çəkməsin.

Həzrət Əli (ə) buyurur: "Xəstə görüşünün savabının çoxu o şəxsə nəsib olur ki, xəstənin görüşünə gəldiyi zaman xəstənin istəmədiyi bir halda çox otura və görüşü uzada".

İmam Sadiq (ə) buyurur: "Ən yaxşı görüş odur ki, xəstənin görüşündən çıxmağa tələsə. Ona görə ki, nadan insanın görüşü xəstəni yersiz sözlər və suallarla narahat edir".

İmam Rza (ə) buyurmuşdur: "Qızdırmanı, oynaqların sümük zəifliyini və çibani müalicə etmək üçün bir müddət şənəbəliləh və quru ənciri suda qaynatdıqdan sonra bir gündən bir xəstəyə içirdələr".

Bir şəxs İmam Sadiq (ə) soruşdu: "Narahatçılığa və xəstəliyə səbəb olan şey nədir? İmam buyurdu: Səhər və axşam yemək yə. Bunların arasında heç nə yemə, ona görə ki, xəstəliyə bais olar.

Axşam yemək yeyin, bir az çörək olsa belə. Ona görə ki, cismi qüvvətləndirir".

Həzrət Əli (ə) buyurur: "Şam yeməyini tərk etmək bədəndə xəstəliklərə səbəb olur".

İmam Rza (ə) buyurur: "Şam yeməyi yemək rahatlığa və şirin yuxuya bais olur".

İmam Sadiq (ə)-dan rəvayət olunur:

– Qocaların tox yatması faydalıdır. Bu rahat yuxuya və ağzlarından xoş iy gəlməsinə səbəb olur.

– Yeməkdən əvvəl və sonra dəstəmaz almaq kasıblığı aradan aparır, ruzi və bərəkəti artırır.

– Yeməkdən əvvəl əlləri yumaq kasıblığı, yeməkdən sonra əlləri yumaq qəm-qüssəni aparır, yaşayış artar və xəstəlik olmaz, ömür uzanar, paltardan gələn pis qoxular çəkilər, göz işıqlanar".

Mohəmməd Baqir (ə) nəql edir ki, Həzrət Əli (ə) buyurub: "Əgər istəyirsinizsə qidadan sizə zərər gəlməsin, acmamış yeməyin və bismillahla başlayın, qidانی tamamilə çeynəyin, doymamışdan əvvəl "Əl-həmdü li-llah" deyib qidadan əl çəkin".

Peyğəmbər (s) Əliyə (ə) buyurdu:

– Ey Əli, yeməyə duzla başlayıb, duzla qurtarmaq lazımdır. Ona görə ki, duz insanı 70 cür bəla və xəstəliklərdən qoruyur. Əgər insanlar duzda olan xüsusiyyətləri bilsəydilər, təcrübə olunmuş dərmanlar əvəzinə duzu seçərdilər. Mələklər duz olmayan süfrədə hazır olmur, ona görə ki, duz bədənin sağlamlığına səbəb olur. Başqa bir rəvayətdə deyilir ki, duz olmayan süfrədə bərəkət olmaz. Əgər bir kəs yeməkdən əvvəl tikəsini duzla yesə, üzdə olan ağ və qara ləkələri aparar.

– Dişlərin dibini təmizləmək lazımdır ki, ağzdan yaxşı qoxu gəlsin.

– Dişlərinizin dibini təmizləyin ki, damağınız və dişləriniz sağlam olsun".

Əbu Həsən (ə) buyurur: "Reyhan çubuğu ilə dişlərinizin dibini təmizləməyin, cüzam xəstəliyinə bais olur.

Peyğəmbər (s) dişin dibini nar, ney və as çubuqları təmizləməkdən nəhy etmişdir. Bir dəfə işlənmiş çubuqla ikinci dəfə dişləri təmizləmək olmaz.

O (s) buyurub:

– Vərəm xəstəliyi üçün heç bir şey düyü çörəyi qədər xeyirli deyil.

– Qarnı ağrıyan adama düyü çörəyi yedirdin, ona görə ki, qarın üçün faydalıdır. Düyü çörəyi mədəni aşılayır, xəstəliyi insan bədənindən xaric edir.

– Un yaxşı qidadır. Əgər ac olsan tox edər, tox olsan qidanı həzm edər. Un insan bədənində olan səfranı və bəlgəmi mədədən çıxarar və 70 cür xəstəliyi dəf edər".

İbn Həsən (ə)-dan nəql olunmuşdur: "Bütün xəstəliklər üçün baldan şəfali və faydalı dərman yoxdur; Bal yemək hər dərmin dərmanıdır. Cinsi əlaqədə çətinlik (zəiflik) çəkən şəxs balı süd ilə qarışdırıb içsə, xeyrini görər.

Hər kəs hafizə qüvvəsinin artmasını istəyirsə, bal yesin".

Peyğəmbər (s) buyurdu: "Ən gözəl içki baldır, ona görə ki, qəlbi qoruyur, sinə soyuqluğunu aradan aparır".

Həzrət Əli (ə) buyurur: "Bal bütün xəstəlikləri müalicə edib, özü isə heç bir xəstəlik gətirmir. Bəlgəmi azaldıb, ürəyi işıqlandırır.

Bal yel xəstəliyini sağaldıb, qızdırmanı aparır.

Bir gün bir xəstə İmamın xidmətinə buyurur. İmam deyir: Üzünü tutqun və qırmızı görürəm. Xəstə ərz edir ki, dörd gündür bir qızdırmaya düçar olmuşam.

İmam buyurdu: "Nəyə görə bu bərəkətdən, şəkərdən istifadə etmirsən. Şəkəri əzdikdən sonra suda həll edib, səhər və axşam iç. Bu dediklərinə əməl etdim. Ondan sonra qızdırma bir daha qayıtmadı.

İmam buyurur ki, "ən bərəkətli dərman şəkərdir. Ondan xəbərsiz olmayın. Yatmağa gedərkən iki diş qənd meyl et".

– İmam Sadiq (ə)-a bir kişi müraciət edir: "Özümdə zəiflik hiss edirəm".

İmam (ə) buyurdu: "Sənə süd içməyi tövsiyə edirəm, ona görə ki, süd ətin artmasına, sümüklərin bərkiməyinə kömək edir".

İmam Baqir (ə) buyurdu: "Qara qoyunun südü, qırmızı və qəhvəyi qoyunun südündən, qəhvəyi inəyin südü qırmızı inəyin südündən faydalıdır".

Əbu Həsən (ə) buyurdu: "Hər kəs cinsi yaxınlığı əldən veribsə, bal ilə südü qarışdırıb yesin".

Rəsulullah (s) buyurdu: "Sizə inək südünü içməyi tövsiyə edirəm, ona görə ki, bütün faydalı otlardan və ağaclardan qidalanır".

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Ürəkdə və bədəndə zəiflik hiss edən şəxs qoyun əti və süd qəbul etməlidir. Ona görə ki, onlar

bütün xəstlikləri və zəifliyi bədəndən xaric edir, orqanizmi möhkəmləndirir".

Peyğəmbər (s) buyurub ki, süd içən, boğaz xəstəliyinə tutulmur.

İmam Sadiq (ə) buyurub ki, səhər pendir yemək xəstəlik tö-rədir, heç bir müalicəvi əhəmiyyəti yoxdur, amma axşam pendir yemək faydalıdır, cinsi əlaqəni gücləndirir. Pendirin ziyanla-rından biri də budur ki, dərini qurudur, əgər qozla birlikdə ye-yilsə, hər biri xeyirlidir. Pendir yaxşı qidadır, insanın nəfəsini ətirləndirir, yeyilmiş qidanın həzmini asanlaşdırır və iştaha gətirir.

MƏSUM İMAMLARDAN TİBBİNAMƏ

– İmam Cəfəri Sadiq (ə) buyurur: Başı gülxətmi ilə yumaq cüzam və cünun xəstəliyindən qorunmaq deməkdir.

– Cümə günü dırnaqları, bıqı düzəltmək cüzam və cünun xəstəliyindən amanda olmaq deməkdir.

– Bir şoxs İmam Rza (ə)-dan bədəndən olan ağ ləkələrin dər-manını sual etdir. Həzrət buyurdu: Bir budaq xurmanı yarpağı ilə birlikdə öz və onun suyunu çəkdikdən sonra səhərlər iç və o ləkələrin yerinə çək.

– Peyğəmbər (s) buyurur: "Hər bir şeyin gözəlliyi vardır. Dünyada sağlamlığın gözəlliyi dörd şeydir; az danışmaq, az yatmaq, az yemək, az cinsi yaxınlıq etmək".

– Peyğəmbər (s) buyurur: "Yeməkdən əvvəl yemiş yemək qarını yuyur, xəstəlikləri kökündən kəsir".

– Rəvayət olunmuşdur: Ac qarına kişmiş yemək ölümdən başqa hər bir dərindən dərmanıdır.

– Qartal gücünə görə quşlar arasında birincili olduğu kimi, şam ağacı da müalicəvi əhəmiyyətinə görə bitkilər arasında birincidir.

– Yazda palıdın cavan budaqlarından hamamda süpürgə kimi istifadə edirlər. Çiçəkləyəndə, onun tərkibində olan sakitləşdi-rici maddələrin miqdarı çoxaldığı üçün qan təzyiqi olanlara xeyirlidir.

– Palıd qabığının bişirməsi – antiseptik, büzüşdürücü kimi ağız boşluğu, boğaz, diş ətinin xəstəlikləri zamanı müalicəvi əhəmiyyəti çox böyükdür.

– Əzvey – aloye – çox əhəmiyyətli dərman bitkisi olub, bir çox xəstəliklərin müalicəsi üçün uğurla istifadə edilir. Orqaniz-min müqavimət gücünü artırmaq, göz xəstəliklərində, qan azlı-ğında, ağız, boğaz xəstəliklərində, vərəm xəstəliyində, ümumi zəiflikdə, baş ağrılarında böyük müalicəvi əhəmiyyət daşıyır.

– 3-5 illik aloye yarpaqlarının şirosini sala və bal ilə qatıb vərəmli xəstələrə yedirdin. Bu zaman bütün maddələrin çəki nisbəti eyni olmalıdır.

– 1,5 kq aloye yarpaqlarını, 2,5 kq bal, 850 ml portveyn və ya Kaqor çaxırı ilə qatıb, şüşə qaba yığıb, ağzını möhkəm bağlayın, 5-7 gün qaranlıq yerdə saxlayın, hər gün taxta qaşığıla qarışdırın.

Birinci 5 gündə 1 dəfə, yeməkdən 1 saat əvvəl 1 çay qaşığı qəbul etmək lazımdır. Sonrakı günlər gündə 3 dəfə, hər dəfə bir çay qaşığı, yeməkdən 1 saat əvvəl, qəbul etmək lazımdır.

Şiş xəstəliklərində, hamiləlikdə, böyrək, sidik kisəsi xəstəliklərində, diareyalarda aloye işlətmək məsləhət görülmür.

– Ardıc meyvələri çiymə halda mədə yarası üçün yeyildikdə xeyirlidir. Ödəmlər və qurd xəstəlikləri üçün əhəmiyyətlidir.

– Bişirməsi (50 q quru meyvənin üstünə 1 stəkan qaynar su töküb, zəif odun üstündə 30 dəqiqə qaynadın), şərbətə bənzər forma olana qədər bal və ya şəkər tozu əlavə etmək lazımdır.

Aybaşı olmadıqda (amenoreyada), uşaqlıq artımının iltihabı xəstəliklərində, qaraciyər xəstəliklərində, sidik kisəsi, böyrə-yin daş xəstəliyində yeməkdən əvvəl 1 çay qaşığı içmək məslə-hət görülür.

– Epilepsiyanı müalicə etmək üçün, sobadan bir neçə yanmış ağac kömürünü götürüb, onun əvvəlcə külünü üfürün, sonra kö-mürləri stəkana salın. Sonra inamla Allaha belə dua edin. "Al-lah-təala mənə kömək et" sözlərini deyib, stəkandan üç dəfə su için. 11 gündən sonra, 12-ci gün müalicəni təkrar edin. Epilep-siya tutmaları birinci dəfədən ləğv olacaq, ikinci dəfə suyu içmək müalicəni daha davamlı edir.

– Qanqrena və cırılmış yaraları müalicə edəndə, əgər həkim uzaqdadırsa, onda təzə bişirilmiş, qara çörəyi xeyli duzlayıb,

ağızda yaxşı çeynədikdən sonra qalın qatla yaranın üzərinə qoyub bağlayın. Çeynənmiş duzlu çörəyi açıq yaranın üstünə qoymaq və bağlamaq lazımdır.

– Üzdə olan səpkiləri, çibanlı müalicə etmək üçün dərman bitkilərindən gülünbahar, cökə çiçəyi, çobanyastığı, 2 xörək qaşığı otların qarışığını 2 stəkan qaynar suda zəif odun üstündə bir az qaynadıb, 10-15 dəqiqə dəmləyin. Sonra süzüb həmin dəmləməni soyuducunun buz qablarında dondurun. Donmuş buz parçaları ilə üzünüzü səhərlər silin. Sızlaqlar ləğv olacaq.

– Nar – şirin narın şirəsi mədə və böyrək sancıları üçün çox xeyirlidir.

– Turş narın şirəsi şəkərli diabet üçün xeyirlidir.

Narşərab – yarasəaldıcı, sinqa, babasil, yanıq və gözlərin iltihabı xəstəliklərində, konyuktivitlərdə istifadə olunur.

– Nar qabığının bişirməsi: 40-50 q qabığı 6 saat, 2 litr suda yarısı qalana qədər qaynadın. Soyudulmuş bişirməni 1 saat müddətində xəstə içməlidir. 30 dəqiqədən sonra işlədicilər içmək lazımdır. Bu bişirmə, lentvari qurdlardan müalicə olunmaq üçün sərfəlidir. Müvəqqəti baş gicəllənmə, görmənin pisləşməsi baş verə bilər. Bundan qorxmaq lazım deyil!

– Çobançantası – böyrək ləyənində və öd kisəsində olan daşları, sidik kisəsinin iltihabı xəstəliklərini ləğv etmək üçün 2 çay qaşığı otu, 1,5 stəkan qaynar suda 15 dəqiqə zəif odun üstündə qaynadıb, soyuduqdan sonra gündə 3 dəfə, 0,5 stəkan, yeməkdən 20-30 dəqiqə əvvəl, için. Bu, sidik və öd yollarında olan daşları bədənə qovmaq üçün lazımdır. Adətən, dəmləmə formasından istifadə olunur.

Bunun üçün bir çay qaşığı xırdalanmış kökləri 1 stəkan qaynar suda dəmləyin. Soyudulmuş halda, gündə 3-4 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl 1/4 stəkan içmək lazımdır.

– Lobyə qabığı, – qurudulmuş qabıqları 15-20 q götürüb. xırdalayın, 1 litr suda 3-4 saat bişirin, sutka ərzində 0,5 litr, qurtumlarla için. Bununla, böyrək və öd daşlarından xilas olmaq mümkündür.

MİNERAL MADDƏLƏRİN ORQANİZM ÜÇÜN ƏHƏMİYYƏTİ, MİNERAL MADDƏLƏRLƏ ZƏNGİN OLAN ƏRZAQ MƏHSULLARI VƏ DƏRMAN BİTKİLƏRİ

Mineral maddələr – Kalsium, kalium, fosfor, maqnezium, dəmir, marqans, natrium, sink, yod, kükürd, ftor, xörək duzu, insan orqanizminin müxtəlif orqan və sistemlərinin həyat fəaliyyətinə təsir göstərərək, orqanizmi yaşadır.

Kalsium və fosfor – sümük toxumasının əsasını təşkil edərək, sümüklərin və dişlərin qurulmasını təmin edir.

Fosfor – Sinir və digər toxumların tərkibinə daxil olaraq, maddələr mübadiləsində mühüm rol oynayır.

Dəmir – Hemoqlobinin əsas tərkib hissəsidir.

Sink – İnsulinin tərkib hissəsidir.

Maqnezium və marqans – Karbohidrat mübadiləsi üçün çox vacibdir.

Kalium – Qaraciyər üçün çox vacibdir, dalaq, bağırsaqlar, qan dövranı pis olduqda, ürək fəaliyyəti zəif olduqda çox xeyirlidir.

Ftor – Fəqərələrin və dişlərin vacib tərkib hissəsidir, əzələdə, qanda, beyində az olur.

Yod – Qalxanabənzər vəzidə toplanır, maddələr mübadiləsini tənzimləyir.

Kükürd – Bütün toxuma və hüceyrələr üçün vacibdir.

Xlor – Natrium, kalium, kalsium ilə birləşərək duz turşusunun tərkibinə daxil olur.

Dəmir – Qarabaşaq, çovdar, buğda yarması, buğda çörəyi, toyuq yumurtası, mal ətə, qoyun ətə, böyrək, ürək, mədə, qoz, yemiş, çuğundur, xardal, cəfəri, boranı, armud, şaftalı, ərək, albalı, gavalı, quru meyvələrdə daha çox olur.

Kalium – Kəsmik (tvoroq), pendir, yemiş, cəfəri, lobyə, quru meyvələrdə, qoz, kartof, xardal, qırmızı bibər, çiyələk, kivi, banan, böyürtkən, şaftalı, şabalıd və digər meyvə tərəvəzin tərkibində çoxdur.

Natrium – Həsə verilmiş kolbasa, pendir, kərə yağı, buğda çörəyi, bişmiş kolbasa, qara çörək, toyuq yumurtası, kökün tərkibində zəngindir.

Kalsium – Əsas mənbəyi süd, süd məhsulları, yumurta sarısı, meyvə, tərəvəz, quru meyvələrdir.

Fosfor – Pendir, qoz, kolbasalar, balığın qara ciyəri, mal əti, qoyun əti, beyin, lobya, cəfəri, göy noxud, quru noxud, kərə yağı, qara çörək, mannı, qarabaşaq, buğda, çovdar, darı, düyü daha zəngindir.

Xlor – Kərə yağında, qara çörəkdə, kolbasalarda, toyuq yumurtasında, göy cəfəri, kərəviz, süd, qaymaq, kefir, bananın tərkibində çoxdur.

Kükürd – Kələm, xardal, turp, yumurta ağı, qoz və buğdanın tərkibində boldur.

Ftor – Bütün dənli bitkilərdə, qoz, noxud, yumurta ağı, meyvə və yaşıl tərəvəzlərdə çox olur.

Yod – Dəniz kələmində, çuğundur, turp, kahi, pomidor, duza qoyulmuş balıq, xərçəngin və s. tərkibində çox olur. İnsanlar müxtəlif heyvani və bitki mənşəli qidaları qəbul etməklə orqanizmə lazım olan mineral maddələrin ehtiyacını ödəyir.

MÜALİCƏ KVASLARININ HAZIRLANMASI

Mahiriyyətinə görə müalicə kvasları yayın isti günlərində həm sorinləşdirici, həm də mədə-bağırsaq sisteminin ferment fəaliyyətini tənzimləyici kimi istifadə olunur. Çörək kvasından başqa buğdadan hazırlanmış kvas da əhəmiyyətli. Buğda kvası belə hazırlanır: 3 litrlik balona 2 stəkan buğdanı yuyub tökün, 2-3 parça qara çörəyin üst qatını, 3 xörək qaşığı şəkər tozu atıb, üzərini ilıq su ilə doldurun, qaranlıq yerdə 2-3 gün saxlayın. Əgər qaz qovucuları əmələ gəlsə, onda kvas hazırdır. Bu kvas qara ciyəri, mədəaltı vəzi şaklardan təmizləyir. Müxtəlif növ dadlı kvas hazırlamaq üçün nanə, çobanyastığı, yonca otundan müəyyən miqdar götürüb, tənzifin arasına qoyub əlavə yuyulmuş çay daşı (ağırlaşdırmaq üçün) qoyun ki, bitkilər bankanın dibinə çöksün. Belə kvasın müalicə əhəmiyyəti də çoxdur.

Çox dadlı kvaslardan biri də meyvə və giləmeyvələrdən hazırlanmış kvasdır: bunun üçün meyvələri doğrayıb balona tökün, üzərinə qaynanmış su tökün. Meyvələr bankanın dibinə

çökəndən sonra üzərinə şəkər və bir az da maya (5-10 q) əlavə edin. Kvasın qazlı olması üçün orada qıcırma prosesi başlayan kimi onu butulkalara doldurmaq lazımdır. Ağzını bağlayıb, soyuq yerdə saxlamaq vacibdir.

Vələmir kvası – 2 stəkan vələmiri yuyub, 3 litrlik balona tökün, üzərinə 1 stəkan şəkər tozu, 1 stəkan kefir və kefir suyu, balon dolana qədər qaynanmış ilıq su tökün. 2 həftə saxlayıb, süzüb içmək olar. Gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, 1/2 stəkan içmək məsləhətdir.

Polip və kandidomalar olarsa, balona tənzifin arasında 1/3 stəkan dəmrovotu və ağırlıq üçün yuyulmuş çay daşı qoyun və kvas hazırlayın. Bu kvas orqanizmi polip və kandidomalardan təmizləyir. Bu zaman başqa bitkilərdən də istifadə etmək olar. Qaraciyər üçün noxud, lobya, soya lazımdır. Bədəndən duzları çıxarmaq üçün düyü kvası lazımdır. Limon kvası daha çox müalicəvi əhəmiyyəti olan kvasdır. Bu kvas belə hazırlanır:

Limonu qabıqlı halda yaxşı-yaxşı yuyub, nazik dilimlərlə doğrayın. 400 q bal, 400 q kişmiş, 4 litr qaynanmış su, 1 xörək qaşığı buğda unu, 100 q maya tələb olunur. Əvvəlcə suda buğda ununu və mayanı həll edin. 1 sutkadan sonra əlavə olaraq 1 litr qaynanmış su tökün. Balonda kişmiş və limon tikələri üzməyə başlayanda, onu butulkalara süzüb içərisinə bir neçə ədəd kişmiş əlavə edib butulkaları soyuducuda yan üstə saxlayın. 2-3 gündən sonra kvas hazır olacaq, onu içmək olar.

Başqa bir resept: 5 litr qaynanmış suya 400 q bal əlavə edin, otaq temperaturunda üzərinə limon şirəsi və 15 q maya əlavə edin. 10-12 saat dəmləyib, butulkalara süzüb, sonra için. Nüş olsun!

MÜALİCƏNİN MƏRHƏLƏLƏRİ

Müalicəni aparmaq üçün 3 mərhələdən istifadə olunur.

1) Bu mərhələdə xəstəni müalicəyə hazırlamaq lazımdır. Belə ki, orqanizm özündə olan zərərli maddələri xaric etmək üçün hazırlanmalıdır.

2) Bu mərhələdə xəstəyə işlədicilər verərək, onun bağırsaqlarını, öd yollarını təmizləmək lazımdır.

3) Bu mərhələdə xəstəyə müəyyən qidalar və içməyə müəyyən şeylər vermək lazımdır.

Bəzi həkimlər bu mərhələləri bu cür adlandırır:

1) Başlanğıc, xəstəliyin diaqnozunu təyin etmək.

2) Müalicə üçün dərman təyin etmək.

3) Müalicədən sonra təyin olunan, aparılan müalicə. Bu müalicə xəstəliklərin təkrarlanmasının qarşısını almaq üçün aparılan müalicədir.

MÜXTƏLİF RƏNGLİ QABLARIN İŞTAHA TƏSİRİ

Psixoloqların tədqiqatı göstərir ki, insanların iştahı qabların rəngindən çox asılıdır.

Arıqlamaq istəyənlər göy və yaşıl rəngli qablarda yemək yeməlidirlər. Bu rənglər əsəb sistemlərini sakitləşdirir, iştahı azaldır, kütləşdirir. Qara və boz rənglər də iştahı azaldır. Mütəxəssislərin sözüə görə iştahı qaydaya qoymaq üçün, şəkilsiz, cəyni monoton rəngli qablarda yemək məsləhət görülür. Qabın rəngi diqqəti nə qədər az cəbl etsə, iştah da bir o qədər az olur.

MÜXTƏLİF XƏSTƏLİKLƏR VƏ MÜXTƏLİF ƏLACLAR

– Ağız və dil yaralarını sağaltmaq üçün çiy soğan yeyilməlidir.

– Ağciyər xəstəlikləri və astma zamanı sarımsaq yeyin.

– Aybaşı olmadıqda – Amenoreya – 10 q ardıc meyvəsi bal ilə qatılaraq udulur. Bu bir günlük dozadır. Uzun müddət aybaşı görməyənlər bunu uzun müddət qəbul etsələr, aybaşı görürlər.

– Badamcıqların iltihabında boğazı üzüm və ya alma sirkəsi ilə qarqara edir, sonra ağızda bir çay qaşığı günəbaxan yağı 10 dəqiqə saxlanılır və kanalizasiyaya tüpürülür.

– Bağırsağ qurdlarında narçiqəyi və qabığı qaynadılaraq içilir.

– Beyni qüvvətləndirmək üçün fındıq və badam yeyib, qoyun

südü için.

– Boğaz yaralarında – boğazı duzlu su ilə qarqara etmək lazımdır.

– Göy öskürəkdə şabalıd yarpağının çayını içmək məsləhətdir.

– Böyrək daşlarında – kərəviz, arpa, cəfəri və noxud suyu içilməlidir.

– Mədə bulanması və qusma zamanı – nanə və mixək qaynadılaraq, suyu içilir.

– Əl və ayaq ziyillərində ərək öncir ağacının südü ziyilin üstünə sürtülməlidir.

– Tatuirkələri öncir südü yox edir.

– Bağırsaqlarda olan köp-batınc və nanə suyu içildikdə yox olar.

– Gəyirmədə – nanə suyunun içilməsi məsləhətdir (suyu qaynadıb alın).

– Cavan qalmaq üçün – yoqurt və səbz yeyilməlidir.

– Hıçqıraq zamanı – limon suyuna və ya sirkəyə batırılmış qənd sormağ məsləhət görülür.

– Sidik yollarında yandırma olarsa, yoqurt xeyirlidir.

– Sidik ifrazı çətinləşdikdə – nanə və çəbanyastığı dəmlənib içilməlidir.

– İştahsızlıqda – xardal toxumu dərçinlə içilməlidir.

– Qəbzlikdə – şaftalı, öncir, qara gavalı, ərək qurusu yeyilməlidir.

– Ürəyi qüvvətləndirmək üçün dərçin və mixək dəmlənərək içilir.

– Qan təzyiqində – çiy səbzə, yaş meyvə və sarımsaq yeyilməlidir.

– Qan azlığında – sarı kişmiş, ləbləbi, öncir və cəfəri yeyilməlidir, arpa suyu içilməlidir.

– Qaraciyər xəstəliklərində-kasni suyu içilir.

– Qarın ağrısında – zəncəfil və ya çəbanyastığı çay kimi dəmlənib içilir.

– Kolitlər zamanı – yeməkdən əvvəl bir fincan kətan toxumunun dəmləməsi içilməlidir.

– Revmatizmdə – kərəviz toxumu, çörəkotu və üzərlik

toxumu, gündə üç dəfə, və hər dəfə bir çay qaşığı udulmalıdır.

- Öd daşlarında – iki xörək qaşığı bal, iki xörək qaşığı limon suyu bir fincan su ilə qarışdırılıb içilməlidir.
- Sarılıqda – on gün ərzində turp suyu içilməlidir. Ayrıca olaraq razıyana, yağış suyu ilə qaynadılıb içilərsə, xeyri çox olar.
- Səs tutularsa, isti suda soda həll edilir və boğaz qarqara olunur.
- Soyuqlamada – cökə, adaçayı, qaynadılmış limon suyu, səbzə şorbəsi içilir.
- Yaddaşsızlıqda – 10 q kişmiş günəbaxan ilə yeyilməlidir.
- Yorgunluqda – böyürtkən və cəfəri suyu içilsə, faydası çox olar.
- Xolesterolin çoxluğunda – xeyli miqdarda çoxdur kəpəyi yeyilməlidir. Günü müəyyən vaxtlarında idmanla məşğul olmalı, qaçmalı, heyvanı yağları az işlətməli.
- Üz paralığında – bal ilə sarımsaq yeyilməlidir.
- Sidik duzlarının çöküntüsündə – ayrışdırıcı kök dəmlənib içilərsə, xeyri çox olar.
- Xına qoysanız saçınız parlaqlaşar, qüvvətlənər, bədənin güc verər və qəbrdə şahidlik edə.
- Mərcimək – xərçəng xəstəliyi olanlar mərcimək və sığır öti yeməməlidirlər.
- Heyva – ürək sıxıntısını götürür. Sinədəki bəlgəmi və sairəni təmizləyir, qəlbə qüvvət verir. Hamilə qadın yeyərsə, doğulan uşaq çox gözəl olar.
- Yumurta – zəifliyi olanlar yumurta yəsələr, zəiflik aradan qalxar.
- Sarımsaq – 4 ay sarımsaq yəsəniz, ağ tüklər tökülər, yerinə qara tüklər bitər.
- Xurma – yeyilərsə adam quluncdan qurtarar, zəhər ona təsir etməz.
- Toyuq ətinə zeytun yağında qızardıb, yerinə sidik salan uşağa versəniz kömək edə.
- Yalançıciro – yeməkdən sonra dəmlənib (bir çay qaşığı – 200 ml su) içilərsə, köpü götürür, qazları çıxarır. Bəlgəmi təmizləyir, susuzluğu aradan qaldırır, sövdanı sağaldır, kişiliyi artırır. Zəhərlərin təsirini götürür, ciyərin, dalağın, böyrəklərin.

ürəyin tıxanmış damarların açır.

- Yalançıcirodən sürmə düzəldilib, gözə sürtülə, gözə gələn pərdəni aradan götürür.
- Yalançıciro – sancını götürür. Qadınların südünü, kişilərin kişiliyini artırır. Şorbət düzəldilib içilərsə, üzə gözəllik verir. Qadınların aybaşı qanaxmasını azaldır, daxili ağrıları azaldır. Tüstüsü baş ağrılarını kəsir. Qaynadılıb içilərsə, tənəffüs yollarını yumşaldır, bəlgəmi çox yaxşı təmizləyir.
- Arpa – ekzema və məxmərək qaşınlarında çox xeyirlidir.
- İşlənmə qaydası: Arpa sirkə ilə qaynadılır və qaşın yerlərə sürtülür.
- Arpa qaynadılıb əldə edilən suyundan boluqa içildikdə, sidik yandırmasına qarşı çox xeyirlidir.
- Ardic ağacı – bu ağacın toxum və yarpaqları yığılaraq qaynadılır və əldə edilən su ilə bədənin yaxalanır, bədənin çoxlu qüvvət verir. Tərləməni də kəsir, toxumları qaynadılır, əldə edilən suyuna şəkər əlavə edilərək içilərsə, öskürəyə və döş qəfəsi ağrılarına çox xeyirlidir.
- Andız kökü – mədənin ən böyük əlacıdır. Qaraciyərə, dalağa, uşaqların yerinə sidik salmasına xeyirlidir. Sidiki kisəsinin xəstəliklərində, baş ağrılarında xeyirlidir.
- İşlənmə qaydası: Qaynadılır, suyuna bal və ya şəkər əlavə edilərək bir çay stəkanı içilir.
- Altını kirlədən uşaqlara davamlı içirdilərsə, xeyri çox olar.
- Dırnaqların iltihabı zamanı – dəfnə yarpaqları qaynadılaraq isti halda barmaqların içərisinə salınıb vannaya edilir.
- Mixək və ya darçın qaynadılaraq içildikdə, dırnaqların iltihabına kömək edə.
- Potensiyanı gücləndirmək üçün qaynar şirin südün içərisində qoçun və keçinin xayalarını bişirib yemək lazımdır.
- Süddə bişmiş düyüyə qarğa yumurtası, bal, ərincmiş yağ qatıb yeyən kişi qadınla intim münasibətdə tez-tez ola bilər.
- Qan təzyiqi aşağı olanlar – bir stəkan ayrına bir çay qaşığı duz qatıb içərsə, qan təzyiqi qalxar.
- Meyvələrdən hazırlanmış kompot bir neçə stəkan içilərsə, qan təzyiqi normal həddə çatır.
- Qan təzyiqi yüksək olanlar – innab yeməli, dəmləyib suyun-

dan içməlidirlər.

– Şahtərə qaynadılaraq içilərsə, qan təzyiqi düşər.

– İnnab, köklükotu ilə qaynadılıb içilərsə, qan təzyiqi düşər.

– Tər qoxusunu aradan qaldırmaq üçün badımcan qaynadılır və suyu içilir.

– Tər qoxusunu aradan qaldırmaq üçün badımcan yemək məsləhətdir.

– Uçuq olan yerə limon kəsilərək sürtülür, bu əməliyyat bir neçə dəfə təkrar olarsa, uçuq ləğv olar.

– Zob xəstəliyində – badımcan toxumları suda qaynadılaraq xəmir hazırlanır və şiş üzərinə qoyulur.

– Zob xəstəliyində – mayalı xəmirin içinə xına, bitki yağı qarışdırılır, məlhəm hazırlanır və şiş üzərinə qoyulur.

– Qara gəndalaşın kökü dəmləmə şəklində şəkərli diabet və sidik kisəsinin bir çox xəstəliklərində işlədilir.

– Gəvən otu dəmləmə şəklində bir çox ürək, qan-damar xəstəliklərində, damarların sklerozunda, ödəmlərdə daxili orqanların venalarının dolu qanlılığında işlədilir.

– Əgər evinizdə dava-dalaş varsa, məsləhətim budur ki, savaşıqların hər ikisi qıtiq otu (xpen) iyləşəlsin, onların əsəbləri sakitləşər və bir daha savaşıqlar.

– Beyin damarlarının aterosklerozundan başınızda, qulağınızda səs-küy varsa, onda iki xörək qaşığı qurudulmuş yonca güllünü 0,5 litr araqla on gün dəmləyib, gündə bir dəfə, günorta və ya axşam yeməkdən əvvəl, bir ay içmək lazımdır.

– Bədəndə olan şişin yaman və yaxud xoşxassəli olmağını bilmək üçün, 2/3 stəkan kök şirəsinə, 1/3 stəkan təzə süd ilə qarışdırıb səhər, günorta, axşam için. 2 gün içmək lazımdır. 2 sutka ərzində heç bir şey yeməyin, əgər siz göynəmə, ağrı, döyüntü və başqa əlamətlər hiss etsəniz, onda şiş bədxassəlidir.

– Sorbitin öd qovucu və işlədici təsirinə əsaslanaraq onu öd kisəsinin daşsız iltihabı xəstəliklərində, öd kisəsinə təmizləmək üçün istifadə etmək olar. Xəstəliyin kəskin dövründə sorbiti qəbul etmək olmaz. Öd kisəsinin diskineziyasında ayda 3 dəfə səhər ac qarına isti isitkəcdə uzanın. Bu əməliyyat öd kisəsində daş əmələ gəlməsinin qarşısını alır.

– Ksilitol və sorbitol saqqızların tərkibinə qatılır, yeməkdən

sonra həmin saqqızı çeynəməklə dişləri kariyəsdən qorumaq mümkündür.

– Soyuqdəymə zamanı qlintveyn deyilən içkini düzəldib için, özünüzi soyuqdəymədən xilas edin. Bunu hazırlamaq üçün eməllı qazana 2 ədəd mixək, limon qabığı 100 q-a qədər bal və ya şəkər tozu, 2 stəkan su lazımdır. Bu qarışığı 2 dəqiqə qaynadıb, süzün, butulkaya doldurub üzərinə qırmızı və ya ağ çaxır əlavə edib yenidən qızdırın, süfrəyə verməzdən əvvəl ona konyak və ya rom ickisi əlavə edib qlintveyni isti halda için.

– Mokko – qlintveyn içkisi ilə soyuqdəymənin müalicəsi. Bunun üçün eməllı qazanda 2 stəkan tünd kofe, yaxşı olar ki, bitki kofesi – kəsnı kofesi, 1 butulka qırmızı süfrə şorabı, 100 q şəkər tozu və 3 bakal konyak əlavə edib, 80°-yə qədər qızdırın. Bu içkini soyuqdəymələrdə qaynar halda için. Qlintveyn içkisinin tərkibinə naringi, portağal, limon qabığı, bal və ya şəkər tozu, çaxırdan əlavə onun tərkibinə mixək, zəncəfil, hindistan çöyüzü, zəfəran, badam əlavə etmək olar ki, keyfiyyəti daha da artsın.

– İki stəkan koka-kola içmək diareyanı (panosu) sağaldır.

– Boyaqotu kökü böyrəkləri təmizləyir. Bunun üçün 1 xörək qaşığı xırda doğranmış boyaqotu köklərini 1 stəkan qaynar suda 8 saat dəmləyib süzün. Dəmləməni gündə üç dəfə hər dəfə 1/2 stəkan içmək lazımdır. Böyrəkləri təmizləyən zaman bulyondan, şokoladdan, kofedən, kakaodan, tünd, yağlı yeməkdən imtina olunmalıdır. Duz az istifadə olunmalıdır. Gün ərzində 1,5 litr su içilməlidir. Sidikqovucu bitki dəmləməsi içilməlidir. Orqanizmi şlaklardan təmizləyən zaman soyuqdəymədən özünüzi qoruyun.

– Badamburc (omela) və yapon saforasının hərəsindən 50 q götürüb üstünə 0,5 litr 40%-li spirt töküb 1 ay qaranlıqda dəmləyib, vaxtaşırı çalxalamaqla dəmləyin. Beynin işemiyasında, yəni beynin infarktında gündə üç dəfə hər dəfə 1 çay qaşığı dəmləməni su ilə qatıb için. Tam kurs üçün yarım litr dərman lazımdır. Hər kurs arasında 1 həftə fasilə lazımdır. Kurs müalicəsini 5 dəfə təkrarlamaq lazımdır.

– Başqa bir üsuldə haymoriti müalicə etmək üçün 1 stəkan suda 1 xörək qaşığı xörək duzunu həll edib, həmin məhlulla burunun içərisini, bayır tərəfini, haymor boluğunun üstünü,

boyun nahiyyəsini yağlayıb, yun şərflə örtükdən sonra gözləmək lazımdır ki, məhlul bədəno sorulsun, sonra 1 çay qaşığı balı həmin məhlul sürtülən yerlərə sürtmək lazımdır. Yenidən həmin nahiyyəni isti şərflə bağlayın. Bundan sonra irin, selik, bəlgəm təmizlənin.

– Ürəkdə olan taxiaritmiyanı müalicə etmək üçün 2 çay qaşığı pişikotunu (valerian kökünü) 1 stəkan qaynar suda, zəif odda 15 dəqiqə qaynadıb, süzün. Sonra stəkanın başına qaynar su doldurun. Həmin bişirməni gündə 3-4 dəfə hər dəfə yeməkdən əvvəl 1 xörək qaşığı daxilə qəbul edin.

– Ciro, hil, ziro və şüyüd toxumlarını bir yerdə dəmləyib içməklə baş ağrılarını azaltmaq, əhval-ruhiyyəni qaldırmaq, hipertonik krizləri aradan qaldırmaq, dərinin rəngini gözəlləşdirmək olar.

– Qəbizlik zamanı yatmadan əvvəl 1 stəkan kətan dəmləməsi içmək lazımdır. Dəmləməni kətan toxumları ilə birlikdə içməli. 1:10 nisbətində kətan toxumlarını stəkana töküüb 2-3 saat gözləyin. Sonra onu daxilə qəbul edin. Kətan toxumları bağırsaqlarda şişir, bu da öz növbəsində bağırsaqların hərəkətini artırır, qəbizliyi aradan qaldırır.

– Kətan yağının tərkibində olan Omeqa-3, Omeqa-6 doymamış yağ turşuları şəkərli diabet, ürəyin işemik xəstəliyi, insult, ateroskleroz kimi xəstəliklərin qarşısını alır, şlakları maddədən, böyrəkdən, sidik kisəsindən təmizləyir, böyrəküstü vəzilərin fəaliyyətini, görməni yaxşılaşdırır. Spermanı artırır. Depresiyanı azaldır, enerji artırır. Yağı güclü işıqdan və havadan qorumaq lazımdır. Döş vəzisinin şiş xəstəliyində, aybaşı pozğunluğunda istifadə etmək çox xeyirlidir. Qan təzyiqini tənzimləyir, beyində, ağciyərlərdə, ürəkdə tromb əmələ gəlməsinin qarşısını alır. Xolesterolini parçalayır. Ona görə də onu cavanlıq enerjisi adlandırırlar. Qaraciyər, öd kisəsi xəstəliklərində, qaraciyərin piylənməsində əvəz olunmaz bir yağ kimi istifadə olunur.

– Prostat vəzin iltihabı xəstəliyində kətan toxumlarını, fındıq yarpaqlarını, sürvə, mərsin, yemişan gülünü eyni nisbətə qarışdırıb, həmin qarışıqdan 1 dolu qaşığı götürüb, 200 ml qaynar suda 12 saat dəmləyib süzün. Prostat vəzin iltihabı xəstəliyində 1/3 stəkan, gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl 2 ay daxilə qəbul edin.

– Qadınlarda ağrılı aybaşı pozğunluğunu (alqodismenoreya) müalicə etmək üçün – qaraqımıq, qaytarma, sürvə, damotunu, qırxbuğumu, kətan toxumlarını və kəcəvər kökünü eyni nisbətə qarışdırıb ümumi qarışıqdan 10 q götürüb 400 ml qaynar suya tökün. Zəif odda 5 dəqiqə qaynadıb, 2 saat dəmləyib süzün. Bişirməni isti halda 4-5 dəfəyə içmək lazımdır.

– Kanada alimləri sübut ediblər ki, hər gün 50 q kətan toxumlarını xəmiro qatıb ondan bulka bişirib yeməklə qadınlar süd vəzinlərinin xərcəng xəstəliyindən xilas ola bilərlər. Şişin böyüməsi dayanır.

– Sübut olunub ki, qızardılmış piylər mədə-bağırsaq sisteminə xərcəng xəstəliyinin əmələ gəlməsini artırır.

– Prostat vəzin iltihabı xəstəliklərində 500 q boranı toxumunu, 500 q bal ilə qatıb gündə 3 dəfə hər dəfədə 1 çay qaşığı yeməkdən əvvəl ağızda sorub udun və yaxud boranı toxumlarını nəm parçaya büküb, 3 gün saxlayıb, sonra qurudub, kofe əzənle üyüdüb 1 çay qaşığı gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl daxilə qəbul edin. Müalicə müddəti 2 aydır. Bu müalicə sidik ifrazını yaxşılaşdırır və cinsi fəaliyyəti artırır.

Üzüm yeyəndən sonra ot yemək olmaz.

– Əgər siz çoxlu sarımsaq yeyirsinizsə, onda görməyinizi zəiflədirsiniz, özünüzdə gecə korluğu, toyuq korluğu yaradırsınız.

– Bal ilə qovun yemək ölümə səbəb ola bilər.

– Ət, kartof, çörək, noxud bir yerdə yeyilməsi məsləhət görülmür.

Hər həftənin təyin olunmuş günlərində ac qalmaq çox xeyirlidir.

Ac qalmazdan 1 gün əvvəl, təmizləyici imalə etmək lazımdır. İmalə üçün 2,5 litr qaynanmış suya 1-2 xörək qaşığı limon və ya alma sirkəsi əlavə edib imalə etmək lazımdır.

– Kimlər ki, fiziki işlərlə, idmanla məşğul olur, o, öz ürəyini və həzm sistemini möhkəmlədir.

– Yay fəslində mədəni zəiflətmək olmaz.

– Qışda kimlər qan verirsə, o özünün vəziyyətini daha da ağırlaşdırır.

– Mədə dolu olanda qan buraxma, qan almaq olmaz. Bunları de-

yilən qaydada kim icra etmirsə, həyatını təhlükə qarşısında qoyur.
– Payız vaxtı olanda bədənə soyuqluq və quruluq verən yeməklərdən qaçın, bu cür yeməkləri yalnız yazda qəbul etmək lazımdır.

– Bütün soyuq təbiətli insanlar baldan istifadə etməlidirlər.

– Naringidən çox istifadə edənlər bilməlidirlər ki, onlar bununla öz qaraciyərlərini zəiflədir, xəstələndirirlər.

– Qocalar, uşaqlar, zökəm olanlar, böyük bayıra duru gedənlər və çox yeyənlər soyuq su ilə yuyunmamalıdırlar.

– Kimin böyrəkləri zəifdirsə, kərəviz toxumlarını, noxudu qaroxu bal ilə qatıb yeməlidir.

– Uşaqlar boyunlarında qızıl əşya gəzdirsə, onlarda qorxu və epilepsiya baş verməz.

– Kim ki, gündə bir kirot (1 kirot=0,19 q) qızıl suyu içərsə, o üreyini və savdanı müalicə etmiş olar.

Spermatazoidlərin sayı azdırsa, onu artırmaq üçün bağayarpağının toxumlarını quru və yaş halda bir xörək qaşığı götürüb bir stəkan qaynar suda dəmləyib soyudun. Sonra həmin dəmləmədən gündə 2-3 dəfə, hər dəfə bir xörək qaşığı içmək məsləhət görülür (təcrübədən keçirilib, qadın hamilə olub).

Prostat vəzin iltihabı zamanı – bir xörək qaşığı cvkalipt yarpağını 150 ml qaynar suda 20-30 dəqiqə dəmlə, süzüb ora üç tabletkə mümiya əlavə edib ondan 100 ml düz bağırsağa yeritmək lazımdır. Ayaqların arasına istkac qoyub bir saat uzanmaq məsləhətdir.

Qarında olan yırtığı müalicə etmək üçün qarının ön divarında olan özələləri idmanla bərkitmək, bunun üçün xizək, rolük sürmək, qarın presini möhkəmlədən idman hərəkətləri etmək lazımdır. Köp əmələ gətirən yeməklər noxud, turşuya qoyulmuş kələm, çiy süd, mərci yemək qadağandır. Mütləq yırtıq üçün bandaj gəzdirmək lazımdır. Yırtıq olan yeri hər gün sirkə qarışdırılmış su ilə yumaq lazımdır. Sirkəli su belə hazırlanır: 1 litr suya 1/4 stəkan sirkə töküüb yırtıq nahiyəsini yuyun. Dərhal sonra yırtıq üzərinə palıd qabığı dəmləməsindən islatma qoymaq lazımdır. İslatma belə hazırlanır: 1 xörək qaşığı palıd qabığı 1 stəkan qaynar suda 2-3 saat dəmlənib, soyudulur, süzülür. Tənzifə hopdurularaq 20-30 dəqiqə zədə yerində saxlanır. Bu zaman yırtıq nahiyəsi çox böyük olmamalıdır. (Təcrübədən keçirilib).

Zeytun meyvələri və yağı oleyn turşusu ilə zəngindir. Meyvəsi və yağı yüksək qidalı ərzaq olub, iştahı artırır, mədənin sekretor, hərəkət funksiyasını stimulyasiya edir. Öd ifrazını tənzimləyir. Zeytun meyvələri həzm orqanlarının xəstəliklərinin kəskinləşməsində əks göstərişdir.

Xərçəng xəstəliyini müalicə etmək üçün bir qutu (iyirmi ədəd) belamorkanal siqaretinin tütününü, 200 ml spirtə iki həftə saxlayıb süzün, sonra göstərilən günlərdə, təyin olunmuş damcıları 100 ml su ilə qatıb səhər acqarına için. Dəmləməni soyuducuda saxlamaq lazımdır. Tütünün spirtə dəmləməsi çox güclü zəhərdir. Onu qəbul edən zaman digər zəhərli dərman bitkilərindən istifadə etmə olmaz. Kursu 3 dəfə, 8 aya yaxın (1 kurs 78 gün davam edir) davam etdirmək lazımdır. Əgər məsləhət görülsə, vaxtsızçıq və akonitlə müalicəni davam etdirmək lazımdır. Bu bitkilərin hamısı zəhərliyədir. Qəbul edərkən göstərilən qaydalara ciddi əməl edin.

İlk günlər	Son günlər	Damcılarınsayı
1, 2, 3	76, 77, 78	1
4, 5, 6	73, 74, 75	2
7, 8, 9	70, 71, 72	3
10, 11, 12	67, 68, 69	4
13, 14, 15	64, 65, 66	5
16, 17, 18	61, 62, 63	6
19, 20, 21	58, 59, 60	7
22, 23, 24	55, 56, 57	8
25, 26, 27	52, 53, 54	9
28, 29, 30	49, 50, 51	10
31, 32, 33	46, 47, 48	11
34, 35, 36	43, 44, 45	12
37, 38, 39	40, 41, 42	13

Cədvəldən görünür ki, 42-ci günə qədər damcıların sayı artır, sonra azalaraq 76, 77, 78 günlər 1 damcıya endirilir.

İstifadə edəcəyiniz toxumlar mütləq təzə olmalıdır. Yaxşı olar ki, onları kağız torbalarda, quru yerdə saxlayasınız.

Toxumlarla müalicəni bütün yaşlarda, hamilə qadınlarda, dərmana allergiyası olan xəstələrdə aparmaq çox faydalıdır.

MÜXTƏLİF XƏSTƏLİKLƏRDƏ PƏHRİZ YEMƏKLƏRİ XEYİR VƏ ZİYAN VERƏ BİLƏR

Yuxusuzluqda – banan, çiyələk, ərik qurusu, tunc (iri yırtıcı balıq) düyü, süd məhsulları, yarmalar, tərəvəz yeməkləri, süd, bal şərbəti, kefir, nanə bişirməsi xeyirlidir.

Axşam çox yemək, aqlıq, qızardılmış, hisə verilmiş, duzlu, kəskin yeməklər, kofeinli içkilər ziyanlıdır.

Hipertoniya xəstəliyində – meyvə, tərəvəz, yarmalar, balıq, kəsmik, süd, yağsız ot xeyirlidir.

Duz, hisə verilmiş ərzaqlar, konservlər, tünd çay, kofe, spirtli içkilər ziyanlıdır.

Mədə qıcqırmasında – isti süd, qələvi tərkibli mineral su (Yesentuki №4, Borjomi, Slavyanskaya, Smirnovskaya) kası, zəncəfil kökü xeyirlidir.

Pomidor, sitrus meyvələri, yağlı ərzaqlar, süd, şokolad, tünd çay, qazlı içkilər, spirtli içkilər ziyanlıdır.

Öd kisəsinin daş xəstəliyi – tərəvəzlər, meyvələr, yağsız otlar, balıq, quş otları (yaxşı olarki suda bişmiş olsun), yağsız suplar, sıyıqlar, makaronlar, mineral sular (Slavyanskaya, Smirnovskaya, Yesentuki №4, №17) xeyirlidir.

Piyli ərzaqlar (sala, piyli heyvan və quşlar, qaymaq, xama, pendir) yağlı şorbalar, bulyonlar, kəskin, duza qoyulmuş ədviyyatlı, ərzaqlar, göbələklər, qızardılmış xəmir yeməkləri (perojki) dondurma ziyanlıdır.

Damar genişlənməsi – şirin bibər, kələm, kartof, pomidor, kahi, göyertilər, paxlalılar, itburnu, çaytikanı, qarağat, çiyələk, turş gilənar, sitrus meyvələri, quşarmudu, cücərməmiş buğda, dəniz məhsulları, qoyun böyrəyi, mal ciyəri, yumurta sarısı, qarğıdalı, zeytun, soya yağları, qoz, kvas, kompot, çay xeyirlidir.

– Zıyan verən ərzaqlardan, piyli, şirin, un məmulatları, ot bulyonu hisə verilmiş ərzaqlar, marinadlar, konservlər, kofe, spirtli içkilər. Əsasən pivəni qeyd etmək olar.

Kariyes zamanı – təzə meyvə tərəvəzlər, göyertilər, balıq (treska, xanı, seld, skumbriya), dəniz məhsulları, molyuska, xırda xərçəng, toyuq əti, qara ciyər, mal əti, buğda çörəyi, qarğıdalı, qarabaşaq yarması, süd məhsulları, kəsmik, pendir, yumurta.

çay qəbul etmək məsləhətdir.

Ağ çörək, kakao, ispanaq, yağlı ot, şirniyyatlar işlətmək olmaz.

Köpmə zamanı – turşumuş süd məhsulları, bişirilmiş tərəvəzlər, ot, quş, balıq, süyüd, zirə, kası, kərəviz işlətmək məsləhətdir.

– Kələm, əvəlik, ispanaq, turp qızardılmış kartof, soğan, qarğıdalı üzüm, şirin alma, moruq, ərik, gavalı, paxlalılar, yağlı ot, düyü, qoz, çovdar, təzə qara çörək, şirniyyatlar, alma, üzüm şirəsi, qazlı içkilər, kvas, pivə qəbul edilməsi məsləhət deyil.

Mədə turşuluğu yüksək olanda – süd, qaymaq, turş olmayan kəsmik, bişirilmiş tərəvəzlər, bütün sıyıqlar, makaron məmulatları, yağsız ot, yağsız, piysiz – balıq, quş əti, turş olmayan alma sortları, armud, banan yeyə bilərsiniz.

Tünd, yağlı, piyli bulyonlar (ot, balıq, göbələk), ciy tərəvəzlər, duzlu, marinadlar, hisə verilmiş, kəskin tərəvəz qolyanaltıları, piroqlar, qara çörək, dondurma, soyuq içkilər, spirtli içkilər qadağan sayılır.

Sistit zamanı – gün ərzində 2,5-3 litr maye, yaxşı olar ki, qələvi tərkibli mineral sular, qaragilə, mərsin, quşüzümü xeyirlidir.

– Tünd yeməklər, hisə verilmiş ot məhsulları, marinadlar, sirkə, bibər, xardal, qazlı sular, spirtli içkilər, o cümlədən pivə olmaz.

Podaqra xəstəliyində – buxarda bişmiş ot, balıq (həftədə 2-3 dəfə soya, yarmalar, buğda çörəyi, pendir, süd, kəsmik, digər turş süd məhsulları, bitki yağları, qara, qırmızı kürü, qoz, bütün tərəvəzlər, meyvə, giləmeyvələr, bal, marmalad, zefir, gün ərzində 2-3 litr su (qələvi mineral sular, şirələr, dərman bitkilərinin dəmləmələri) istifadə etsəniz, xeyri çox olar.

Piyli otlar, qızardılmış dana, quş əti, hisə verilmiş, duzlu ərzaqlar, marinadlar, konservlər, ot bulyonu, duzlu balıq, xırda xərçənglər, göbələk, paxlalılar (soyadan başqa) əvəlik, brüssel kələmi, gül kələmi, moruq, əncir, şokolad, tünd çay, kofe, kakao, spirt, xüsusi ilə pivə çox ziyanlıdır.

Diareya (panos) – zamanı 24-36 saat müalicəvi acıq edin. Bundan sonra birinci sutkada kefir, qurudulmuş ağ çörək, düyü, düyü və ya vələmir sıyığını suda bişirib yeməli, 2-ci sutkada südlü sıyıq, ilıq yumurta, omlet qəbul etməli, 3-cü gün suda bişmiş ot, balıq kartof ilə birlikdə, kök püresi, toyuq bulyonu,

düyü şorbası, maye (şəkərsiz isti çay, qaynanmış su) hər saatdan bir daxilə qəbul olmalıdır.

– Çiy tərəvəzlər, meyvə, şirələr (xüsusi ilə turş dada malik olan) istifadə olunmamalıdır.

Mədə turşuluğu aşağı olan hallarda – piysiz ət, balıq, quş əti, az qızardılmış, suda bişmiş halda ət şorbaları, göbələk, tərəvəz, süd yalnız yeməklərin tərkibində (sıyıqlar, kakao şəklində), kəsmik, ilıq yumurta, suda bişmiş makaron məmulatları işlətmək məsləhət görülür.

Kəskin duzlu, çox qızardılmış ət və balıq konservləri, yumşaq çörək, maya qatılmış məmulatlar, spirtli içkilər istifadə etmək qadağan sayılır.

Predmenstral sindrom zamanı – təzə tərəvəzlər, göyərtilər, meyvələr, xüsusi ilə sidikqovucu meyvələr (xiyar, qarpız, yemiş) süd bal ilə birlikdə, mineral sular, təbii şirələr, meyvəli çaylar, sakitləşdirici bitki dəmləmələri işlətmək çox xeyirlidir.

Piyli, qızardılmış, duzlu, kəskin, konservləşdirilmiş ərzaqlar, kofeinli içkilər istifadə etmək məsləhət deyil.

Xolesterinin miqdarı yüksək olanda təzə və dondurulmuş tərəvəzlər, göyərtilər, sarımsaq, paxlalılar, təzə meyvə, giləmeyvələr (xüsusilə ananas), yağsız (0,5-1,5%) süd; pendir, yağsız mal əti, dovşan, hind quşu, toyuq əti (dərisiz), balıq, dəniz məhsulları bitki yağları təzə şirələr istifadə edin.

Heyvani yağlar, kərə yağı, palma, kakos, araxis yağı, qaz, ördək, broyler toyuğu, qoyun, donuz əti, bud əti, qaymaq, xama, hissə verilmiş balıq, ət, tort, pirojnalar, biskivid, şokalad, kakao, dondurma, kakos, araxis, paşet qanda xolesterini artırır.

Xora xəstəliyində – kələm, kartof, kök, yapon boranısı (kabaqki), banan, əncir, şirin meyvələr, yağsız suda bişmiş ət, dərisiz toyuq əti, yağsız balıq, ilıq yumurta, turş olmayan süd məhsulları, qurudulmuş çörək, bitki yağları, kisel, kompot, yaşıl çay istifadə etmək xeyirlidir.

Turp, paxlalılar, piyli, qızardılmış ət, toyuq, konservlər, tünd bulyonlar, bərk bişmiş yumurta, təzə çörək, duzlu yeməklər. acırqa xardal, kvas, kofe, qazlı sular, spirtli içkilər işlətməyin.

Soyuqdəymələrdə – bişirilmiş tərəvəzlər, xiyar, pomidor. göyərtilər, paxlalılar, qabıqsız alma, kivi, meyvələr.

giləmeyvələr, narıncı rəngli meyvələr, qoz, quru meyvələr, yağsız yoqurt, toyuq bulyonu yağsız ət, balıq, yumurta, kofeinsiz içkilər, çovdar sıyığı işlətmək lazımdır.

– Çiy tərəvəzlər, xüsusi ilə kələm, turp, ananas, həddən artıq turş, şirin meyvələr, piyli ərzaqlar, duzlu, tünd bulyonlar, qara çörək, kofeinli içkilər işlətmək qadağan sayılır.

MÜXTƏLİF CÜR QIZDIRMANIN VƏ ÜŞÜTMƏNİN ƏLACI

Əli (ə) buyurub ki, qızdırmalı şəxs soyuq su içsin, ona görə ki, istiliyi azaldır, səfranı sakitləşdirir, qidanı mədədə ərdir.

NAR HAQQINDA NƏ BİLİRİK?

Nar birdir, xəstəlik yüz. Bu sözü hindlilər əbəs deməyiblər. Xalq təbabətində nardan ta qədim zamanlardan istifadə ediblər. Ümumiyyətlə, nar meyvəsi, meyvəsinin şirəsi, nar çiçəyi və nar qabığı, xəstəliklərin müalicəsində (ürək-damar, şəkər, sinqa, astma, hipertoniya, böyrək, qaraciyər, öd yolları, soyuqdəymə, helmintoz, mədə-bağırsaq, qanaxma, öskürək, sarılıq, boğaz ağrısı, qulaq ağrısı, göz xəstəliyi, diş dibi xəstəliyi və s.) uğurla istifadə edilir. Nifrəti, kini, həsəd kimi hissələri adamdan uzaqlaşdırır. Bir neçə resepti sizlərə təqdim edim.

– Turş narın şirəsi böyrəkdə və öd kisəsində daşların yox edilməsi, şirin narın şirəsi isə qaraciyər xəstəliklərinin müalicəsi üçün sərfəlidir.

– Narın ayı piyi və zeytun yağı ilə qarışığı saçın tökülməsinin qarşısını alır. Bunun üçün onları, təxminən, bərabər nisbətdə (1:1:1) qarışdırıb zəif odda qızdırmaq və başa sürtmək lazımdır.

– Kökəlmək arzusunda olan adamlar üçün şirin narı yemək və ya şirəsini içmək faydalıdır.

– Turş nar şirəsi həzmi yaxşılaşdırır.

– Nar çiçəyinin suyunu ilıq halda içməklə qanlı öskürəyin qarşısını almaq olar.

NAR İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN FAYDALARI

İmam Sadiq (ə) buyurdu: "Hər kim bir dənə nar yesə, bu bir dənə nar əvəzində şeytani və vasvasını qırx gün müddətində xəstələndirir".

İbn Sina deyir: "Şirin nar mədəyə varid olan kimi xəstəliyi bədənədən xaric edir. Nar yemək, yaxınlıq qüdrətini artırır, uşağı gözəlləşdirir".

İmam Sadiq (ə) buyurdu:

– Narı pərdəsi ilə birgə ye, ona görə ki, mədəni aşılrayır, insanın zəhnini qüvvətləndirir, ürəyi işıqlandırır. Öz uşaqlarınıza nar yedirdin. Ona görə ki, onların tez inkişafına səbəb olur.

– Yatmaq vaxtı nar yeyən şəxs səhər acana qədər şərdən amandadır.

NEURALGIYA

(əsəb keçən yerdə törəyən ağrı)

1. İtboğan (gözəl vaxtsız çiçək) zəhərli bitkidir. Kökü və toxumları dərmandır. Kök şislərini xırdalayın. 2 pay bundan və 12 pay sirkə götürün. Qarışdırın. 2 həftə saxlayın. Sonra spirt cövhəri hazırlayın. Bitkinin kökündən yenə bir pay, 50-60 dərəcəli spirtdən 5 pay götürün. 3-4 həftə qaranlıq yerdə saxlayın. Hərdənbir çalxalayın. Ovxalamaq üçün lazım olur.

2. Qara qovaqın yarpaqlarından əmələ gələn yumrucuqlardan 3 xörək qaşığı 4 stəkan suda 5 dəqiqə qaynadın. Revmatizm və podaqra zamanı oturaq vanna qəbul edin.

3. Boymadərənin bir xörək qaşığı quru otunu bir stəkan qaynar suya salın. Bir saat üstü örtülü saxlayın. Yeməkdən qabaq, gündə 3-4 dəfə xörək qaşığı ilə qəbul edin.

Nevralgiya və revmatizmin dərmanıdır.

4. Nevralgiya sancıları zamanı yumurtanı bərk bişirin. Onu iki yerə bölün. Ən kəskin ağrı olan yerə qoyun. Yumurta soyuyanda ağrı da kəsiləcək, bir müddət xəstəni narahat etməyəcək.

Sınaqdan keçirilmişdir.

NEVRASTENİYA

Əsəb sisteminin zəifləməsi nəticəsində əmələ gəlir, tez yorulma, əsəbilik, baş ağrısı və s. şəkildə təzahür edən xəstəlikdir. Xalq təbabətciləri bunun üçün aşağıdakı təsirli preparatı tövsiyyə edirlər.

1. Pion (buynuzbaş) – bəzək bitkisidir, qırmızı və ya ağ çiçəkləri olur. Pionun quru kökündən bir çay qaşığı 3 stəkan qaynar suya tökün. 1 saat üstü örtülü saxlayın, süzün. Gündə 3 dəfə, yeməkdən qabaq, 1 xörək qaşığı için.

2. Pionun kökündən, kökümsovundan və otundan hazırlanmış cövhəri nevrasteniyaya halında-yuxusuzluqda, qan dövranının pozulmasında qəbul edilir. Xəstənin yuxusu yaxşılaşır, baş ağrıları azalır, iş qabiliyyəti yüksəlir.

N.SEVESTYANOV METODU İLƏ QARACİYƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

3 stəkan çovdarı yuyub, 5 litrlik qazana tökün. Həmin qazana 2 xörək qaşığı mərsin yarpağı, 2 xörək qaşığı toz ağacının yarpaqlarını və ya tumurcuqlarını atıb, onun üstünə 4 litr axar su töküb, bir sutka sərini yerdə saxlayın.

Başqa bir qazan götürüb oraya 1 stəkan xırdalanmış itburnu tökün, üzərinə 1 stəkan su töküb, zəif odun üstündə 10 dəqiqə qaynadın, 1 sutka dəmlənməyə qoyun. Bir sutkadan sonra birinci qazanı odun üstünə qoyub qaynayana qədər saxlayın, üzərinə 2 xörək qaşığı qarğıdalı saçağı, 2 xörək qaşığı qırxbuğum əlavə edib, 15 dəqiqə zəif qaynadın, 45 dəqiqə dəmləyin. Sonra onu başqa bir qazana süzüb, üstünə süzülmiş itburnu dəmləməsi tökün. Həmin məhlulu şüşə butulkalara töküb soyuducuya qoyun.

Qarışığı hər gün isti halda, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, 1-ci gün 50 ml, 2-ci gün 100 ml, 3-cü gün və sonrakı günlər 150 ml içmək lazımdır.

Təmizləmə zamanı heyvani qidalar, xüsusilə ət və kolbasa yemək olmaz.

Təmizləməni ildə 2 dəfə, yazda və qışın əvvəlində aparmaq

vacibdir. Qara ciyərin təmizlənməsini gücləndirmək üçün müalicə kursunun axırında bir dəfə tübaj etmək lazımdır.

Tübajın aşağıdakı sxemi məsləhət görülür. Səhər ac qarına bir stəkan otların bişirməsi içilir. Bunun üçün yarım xörək qaşığı solmazçiçəyi, yarım xörək qaşığı qarğıdalı saçağı dəmlənir. Onların qarışığı bir stəkan qaynar suda zəif odda qaynadılır və 30 dəqiqə dəmlənir, içilir. Bir saatdan sonra işlədici maqnezium -sulfat tozunu, 1 stəkan suda həll edib içib, sağ böyrü üstə isitkacda uzanmaq lazımdır. Sonra bağırsaqlar imalə ilə təmizlənməlidir.

Əməliyyat aparılan gün zərif, asan həll olan bitki mənşəli qidalar yeməli, bədəni gücləndirmək üçün alma-çuğundur şirələri içmək lazımdır.

ORQANİZMİ TƏMİZLƏMƏYİN KOMPLEKS PLANI

Əgər siz orqanizminizi təmizləmək istyirsinizsə, bilməlisiniz ki, bu əməliyyat bir günün, bir ayın içində başa çatmır. Ancaq bilmək lazımdır ki, təmizlənməni ardıcıl olaraq aparmaq lazımdır. Gəlin bu ardıcılığa nəzər salaq:

1. Bağırsaqların təmizlənməsi

Bu mərhələ birinci və ən əsas mərhələdir. Çünki təmizlənməni ən çox çirkli olan bağırsaqlardan başlamaq lazımdır. Nəticədə bağırsaqlar xəstəlik törədən patogen mikrofloradan təmizlənir, normal mikroflora yaranır və qidaların tərkibində olan toksinsiz maddələr orqanizm tərəfindən mənimsənilir. Toksinsiz maddələrin hesabına orqanizm qidalanır, özünü qurur, sağlamlaşır.

2,3. Qaraciyərin və öd kisəsinin təmizlənməsi

Bu mərhələ mütləq bağırsaqların təmizlənməsindən sonra aparılmalıdır. Çünki xəstəlik törədən mikroblar təmizlənmiş orqana keçərək onun çirklənməsinə, xəstələnməsinə səbəb ola bilər. Qaraciyərin və öd kisəsinin təmizlənməsi qara ciyərin portal qan dövrənini, qarın boşluğu orqanlarının fəaliyyətini yaxşılaşdırır, ürəyin işini yüngülləşdirir, bədəndə bütün növ maddələr mübadiləsinə qaydaya salır.

4. Tənəffüs orqanlarının təmizlənməsi

Bağırsaqlar, öd kisəsi, qaraciyər təmizləndikdən sonra qanda toksinlərin miqdarı kəskin azalır, hemoqlobinin oksigenlə birləşməsi asanlaşır.

5. Qanın və limfanın təmizlənməsi

Qanın və limfanın təmizlənməsi sayəsində orqanlar daha zəngin qidalanır, onların itirilmiş funksiyası daha tez bərpa olunur.

6. Damarların təmizlənməsi

Damarların təmizlənməsi də vacib şərtlərdən biridir, çünki təmizlənmiş qan, təmiz, yolu açılmış damarlarla axsa, daha yaxşı olar.

7. Böyrəklərin təmizlənməsi

Orqanizmin ən vacib filtri böyrəklər sayılır. Böyrəklərin təmizlənməsi qanın təmizlənməsindən sonra aparılmalıdır. Nəticədə böyrəklərin bütün funksiyaları bərpa olunur, orqanizmin daxili mühiti sabit saxlanılır.

8. Oynaqların və birləşdirici toxumaların təmizlənməsi

Bu, sonuncu və mürəkkəb mərhələdir. Beləliklə, bütün oynaqqlar təmizlənir, orqanizmin sabit, sakit hərəkəti bərpa olunur.

Orqanizmin təmizlənməsinə başlamazdan əvvəl yumşaldıcı bir əməliyyat aparmaq lazımdır. Yumşaldıcı əməliyyat orqanizmdən şlakların və toksinlərin xaric olunmasını asanlaşdırır. Yumşalmanın əsas orqanizmdə olan gərginliyi götürmək, bunun üçün orqanizmi qızdırmaq və onda nəmişlik yaratmaq lazımdır. Bunu hamama gedib vanna qəbul etməklə yaratmaq olar. Bədəni belə qızdırmağı yaxşı olar ki, soyuq və ya sərin duşla 10-20 saniyə müddətində başa çatdırmaq lazımdır. Bədəni yaxşıca yumşaltmaq üçün belə əməliyyat bədəninə çirklənmə dərəcəsindən asılı olaraq 5-25 dəfə yerinə yetirmək lazımdır.

Bədəni yumşaltma əməliyyatını yerinə yetirmək üçün, səhərlər 20-40 q ərənmiş və ya kərə yağı yemək, bədəni zeytun yağı ilə yağlamaq lazımdır, sonra sabunsuz ilıq duş qəbul etmək məsləhət görülür.

Kök adamlar bədənə yağ sürtmədən səhərlər qaçsalar, daha yaxşı olar. Bu, orqanizmdən şlakları yaxşı çıxarır, qan dövranını sürətləndirir. Bədəndə yumşaltma əməliyyatın artırmaq üçün 2-3 saat aktiv həyat tərzini sürmək, hərəkətdə olmaq lazımdır.

"Hər şey bağırsaqlardan başlayır, ona görə də orqanizmin təmizlənməsini birinci növbədə bağırsaqlardan başlamaq lazımdır". (Müəllif).

Hər 3-4 saatdan bir mədənin divarları dalğavari yığılaraq içərisində olan qidamı tamamilə bağırsaqlara ötürür. Mədənin divarlarında olan vəzlər çoxlu miqdarda mədə şirəsi ifraz edib dövrü olaraq mədəni yuyur və içərisində nə varsa, nazik bağırsaqlara ötürür. Bu özünü təmizləmə normal olduqda mədə şlaklardan asanlıqla təmizlənir.

Nazik bağırsaqlarda olan çoxlu, sıx yerləşmiş vəzlərin şirəsi, öd, mədəaltı vəzin şirəsi ilə qarışmış qida asanlıqla həzmə uğrayır.

Şirələrle qarışmış qida bağırsaqların sayə özəllərinin yığılması nəticəsində irəliyə doğru hərəkət edir. Bu, bağırsaqların divarında qida maddələrinin ilişib qalmasına imkan vermir.

Yoğun bağırsaqlarda hərəkət nazik bağırsaqlara nisbətən zəifdir, bağırsaq şirəsi azdır, ona görə də möhtəviyyatın hərəkəti orada ləngiyir.

Yoğun bağırsaqların yerləşməsinə uyğun olaraq möhtəviyyat bir çox döngələrdən, öyriliklərdən keçir. Tərkibində olan suyun çox hissəsi sorulur, möhtəviyyat qatılaşır.

Mədədə və nazik bağırsaqlarda su sorulmadığından möhtəviyyatın həmin hissələrdə hərəkəti asan olur, yoğun bağırsağın öyriliklərindən, əsasən də yuxarı hissələrində su sorulduğuna görə çirkli möhtəviyyat, əsasən, aşağılarda toplanır və daxili zəhərlənmə buradan baş verir.

Bax, bütün bunlara görə də bağırsaqların vaxtaşırı təmizlənməsi vacib sayılır.

Bağırsaqların ən etibarlı, effektiv təmizlənməsi imalədir. Bunun üçün Esmarx kruşkası və xəstədən səbr tələb olunur.

Xəstənin sağlması, xəstədən səbr, həkimdən də zəhmət tələb edir. Bununla da həmin zəhməti qiymətləndirməli, ildə ən azı iki dəfə yazda və payızda bağırsaqları imalə ilə təmizləmək

məsləhət görülür. İmalə ilə bağırsaqların təmizlənməsi ta qədim zamanlardan bu günə qədər öz əhəmiyyətini itirməyib.

İmalənin köməkliyi ilə bir çox xroniki xəstəlikləri müalicə etmək mümkün olmuşdur.

– I həftə: Birinci gün 4 imalə hər dəfə 1,5-2,0 litr su səhər, axşam bağırsağa yeridilməlidir. İstifadə olunan su qaynanmış, otaq temperaturunda olmalıdır. Birinci imaləni 1 xörək qaşığı çay sodası, ikinci imaləni 1 xörək qaşığı xörək duzu, üçüncü imaləni təmiz su ilə, dördüncü imaləni çobanyastığı dəmləməsi ilə aparmaq məsləhət görülür.

İkinci gündən yeddinci günə qədər səhər bir imalə etməli və onun içində 1-2 xörək qaşığı alma sirkəsi və ya limon şirəsi və sarımsaq dəmləməsi əlavə etmək lazımdır. 1 diş sarımsağı özib qaynadılmış suda yarım saat dəmləyib istifadə edin.

– II həftə imaləni günəşırı etmək lazımdır. Limon şirəsi və sarımsaq dəmləməsinin əvəzinə çobanyastığı dəmləməsi əlavə etmək olar.

– III həftə imalə 2 gündən bir edilməlidir.

– IV həftə: imalə 3 gündən bir edilməlidir.

– V həftə: imalə həftədə bir dəfə edilməlidir.

Belə kurs müalicəsi ildə iki dəfə yazın əvvəlində və payızın sonunda aparılmalıdır.

İmaləni diz-dirsək vəziyyətində və ya xəstəni sağ böyrü üstə uzadıb, dizlərini azacıq bükmək, başın altına balaca balınc qoymaq lazımdır. İmalənin ucluğunu aşağı öyməklə içərisində olan havanı çıxarmalı və ucluğa bitki yağı və ya vazelin sürtüb 5-6 sm. dərinlikdə bağırsağa yeridib, sonra xəstəyə demək lazımdır ki, ağzını geniş açıb dəridən nəfəs alsın, bu zaman qarın özəli boşalır və su bağırsağa asanlıqla daxil olur. İldə iki dəfədən artıq imalə ilə təmizlənmə məsləhət görülmür.

Bağırsaqlarda təmizlənmə prosesi başa çatdıqdan sonra qidalanmaya xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Sıyıqlar buğda, çovdar, düyü, qarabaşaqdan ibarət olmalıdır. Sıyıqları çox bişirmək məsləhət görülmür çünki bağırsaqlarda selik əmələ gətirir.

Sıyıqlarla qidalananda çalışın başqa yeməklər yeməyin. Çünki sıyıq bütün bağırsaqların divarına eyni dərəcədə yayılır, bağırsaqların normal işləməsini təmin edir.

ORQANİZMIN DAXİLİNDƏ HƏRƏKƏT EDƏN MAYELƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

İnsan orqanizminin 2/3 hissəsini maye təşkil edir. Bədəndə olan "su ehtiyatları" daima bir-biri ilə əlaqədərdir. Orqanizmdə hərəkət edən mayelərin vasitəsi ilə toxumalarda olan milyardlarla hüceyrələr oksigen, qida maddələri ilə təmin olunur, maddələr mübadiləsi nəticəsində əmələ gələn zərərli toksinlər, şlaklar orqanizmdən xaric edilir. Toxuma arasına toplanan şlaklar orqanizmin normal funksiyasını pozur.

Buna görə də çalışmaq lazımdır ki, orqanizmdə olan mayələr təmiz olsun. Orqanizmin daxilində olan fizioloji mayələr limfa, qan, toxuma arası mayələr daima hərəkətdə olduğu üçün orqanizmin hərəkətverici qüvvələri sayılır, orqanizmin şlaklardan təmizlənməsini təmin edir.

OYNAQ XƏSTƏLİKLƏRİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN DƏRMAN BİTKİLƏRİNİN YİĞİNTİLƏRİ. REVAMATİZM VƏ REVMATOİD ARTRİTLƏRİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN YİĞİNTİLƏR

Bu yığıntılar xroniki revmatizm, birləşdirici toxumaların iltihabı xəstəliklərində, ürəyin, oynaqların zədələnmələrində, infeksiya-allergik xəstəliklərdə istifadə olunur.

Yığıntı № 1. Kəçəvər kökü-1, qırmızı yemişan 5, adi qaraqınıq-3, daziotu-5, batınc-2, şam tumurcuğu-2, bənövşə-4, kəklikotu-3, evkalipt yarpağı-2 hissə.

Yığıntı № 2: Ladan 4, andız kökü-3, dərman xəşənbülü-3, daziotu-3, may inciçiçəyi-3, kətan toxumu-1, ardıc meyvəsi-2, dularvadotu-4, boymadərən-2, qatırquyruğu-2, yatıqqanqal-5 hissə.

Yığıntı № 3: Ladan-5, tozağacı tumurcuğu-3, andız kökü-2, dərman xəşənbülü-2, daziotu-3, gicitkan-2, çökə çiçəyi-1, çobanyastığı gülü-3, şüyüd toxumu-1, mayaotu-3, at əvəliyi kökü-2 hissə.

Revmatizma və revmatoid artriti zamanı bu yığıntılardan 5-6 xörək qaşığı yığıntını 0,5 litr qaynar suda dəmləyib gün ərzində,

vəziyyəti yaxşılaşana qədər 3-5 həftə içmək lazımdır. Sonra dozanı bir qədər azaltmaq lazımdır.

2-3 xörək qaşığı yığıntını 0,5 litr qaynar suda dəmləyib uzun müddət, 6 aya qədər davamlı remissiya-yaxşılaşma olana qədər içmək lazımdır. 2 ay qəbul etdikdən sonra bir həftə fasilə vermək lazımdır.

OYNAQ XƏSTƏLİKLƏRİNDƏ MÜALİCƏVİ PƏHRİZ

Oynaq xəstəliklərinin müalicəsində vacib şərtlərdən biri də pəhrizdir. Sidik daşı xəstəliyini, podaqranı yaradan sidik turşusu duzları ilə zəngin qida məhsullarını məhdudlaşdırmaq lazımdır. Belə qida məhsullarına cavan heyvan əti, sardina balığı, şprotlar və duza qoyulmuş balıqlar aiddir. Çalışın az nişastalı tərəvəzlər – kələm, xiyar, badımcın, soğan, sarımsaq, yaşıl qarox, bibər, turp, kəpəkçi (yunan boranısı) qəbul edəsiniz. Göbələk və paxlalar məsləhətdir. Meyvələrdən, alma, albalı, gavalı, armud, ərik çox xeyirlidir. Banan və portağal o qədər də məsləhət görülmür.

Süd məhsulları, yarmalar çox xeyirlidir. Maddələr mübadiləsinə bal daha yaxşı təsir göstərir. Duz işlətmək o qədər də məsləhət görülmür. Bədəndə duzlaşması olanlar yaxşı olar ki, səhərlər nanə, sürvə, daziotu, bağayarpağı çayı içsinlər. Bədəndə duz yığılmasının qarşısını almaq üçün meşə çiyələyi yemək lazımdır. Çiyələk maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, böyrəkləri sidik kisəsini və öd kisəsini təmizləyir. Çiyələyin yarpaqları və kökü qanı da çox yaxşı təmizləyir.

– Podaqra xəstəliyinin müalicəsində xörək duzu və ya dəniz duzunu eyni miqdarda qumla qataraq isti sobada qızdırıb oynağa bağlamaqla onu müalicə etmək mümkündür. Bu əməliyyatı sutkada 1 dəfə, axşamlar, 10-15 gün etmək kifayət edir.

– Mağazadan 10 mm qalınlığı, 110 mm diametri olan "A" və ya "B" markalı ebonit disk alıb, ona taxtadan dəstək düzəldin, saat əqrəbi istiqamətində hər gün 10-15 dəqiqə olmaqla 2 həftə masaj etməklə toxumaların funksiyasını və maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırmaq olar.

– Xüsusi qaydada hazırlanmış, içərisində maqnit olan rezin löv-

hələr, oynaqlara bağlanır və ağır kəsənə qədər bədəndə gözdürülür.

– Podaqra zamanı 2-3 ədəd zəlini podaqra olan yerin ətrafına qoymaqla 2 saat saxlamalı, sonra zəliləri götürməli. Müalicəni 2 həftədən sonra təkrar etmək lazımdır. Bundan əlavə, zəlinin ağız suyundan hazırlanmış hirudosekretol deyilən məhləmdən də istifadə etmək olar.

OYNAQ XƏSTƏLİKLƏRİNİN ŞİRƏLƏRLƏ MÜALİCƏSİ

Oynaqlara toplaşan duzların müalicəsi və profilaktikası üçün gündə 3 dəfə, hər dəfə 0,5-0,7 stokan meyvə-tərəvəz şirəsi içmək lazımdır.

Tərəvəz şirələrini aşağıdakı nisbətdə qarışdırıb içmək lazımdır.

- Kök, çuğundur, xiyar şirəsi (10:3:3)
- Kök şirəsi, kərəviz, cəfəri (9:5:2)
- Kök şirəsi və kərəviz (1:1)
- Kök şirəsi, cəfəri, kərəviz (4:1:2)
- Kök şirəsi, kərəviz, cəfəri, ispanaq (4:2:1:2).

Mötərizədəki rəqəmləri 30-a vurub, içiləcək şirələrin miqdarını tapmaq olar.

Misal: kök şirəsi, cəfəri, kərəviz (4:2:1). Bu o deməkdir ki, kök şirəsi $4 \times 30 = 120$ ml;

əcəfəri $(2 \times 30) = 60$ ml;

kərəviz $(1 \times 30) = 30$ ml şirə hazırlayıb, onları bir yerdə və ya ayrı-ayrılıqda içmək olar.

Reseptlərdən görünür ki, kök şirəsi bütün reseptlərdə liderlik edir.

– Kök şirəsinin tərkibində çoxlu vitaminlər vardır. Bu şirə orqanizmdə gedən bütün fizioloji prosesləri stimullaşdırır, endokrin vəzilərin işini yaxşılaşdırır, orqanizmdən şlakları çıxarır, immuniteti artırır.

Kök şirəsi ilə müalicə zamanı şəkəri, nişastanı, dənli bitkilərdən hazırlanmış unu qidanın tərkibindən çıxarmaq lazımdır.

– Çuğundur şirəsi orqanizmdə kalium və natrium çatışmaz-

lığını aradan qaldıraraq sidik turşularının əmələ gəlməsinin qarşısını alır.

Çuğundur şirəsinin istifadə etməzdən əvvəl bir neçə saat soyuducuda saxlamaq lazımdır.

– Xiyar şirəsinin tərkibində 40%-fosfor, çoxlu kalium, xlor, kalsium, natrium vardır. Təmiz halda sidikqovucu təsir göstərir, qığırdaq və sümük toxumasını möhkəmlədir. Kök şirəsi ilə birlikdə revmatik xəstələrə yaxşı təsir göstərir, çuğundur şirəsi də əlavə etdikdə müalicənin gücünü artırır.

– Kərəviz şirəsində çoxlu natrium vardır bu da natrium və kalium balansını yaxşı tənzimləyir, bədəndən artıq kalsiumu çıxarır, hormonal və immun sistemin fəaliyyətini artırır.

– Cəfəri şirəsi həyat tonusunu, potensialını artırır, endokrin sistemlərin fəaliyyətini yaxşılaşdırır, qan damarlarını möhkəmlədir. Bir dəfəlik dozası 1 xörək qaşığından artıq olmamalıdır.

Şirələrin müalicəvi keyfiyyətini artırmaq üçün aşağıdakıları mütləq nəzərə alın!

1) Mütləq tozo, sağlam, yetişmiş meyvə-tərəvəzdən istifadə olunmalıdır.

2) Meyvə-tərəvəz yaxşıca yuyulmalı, şirəsi tez bir zamanda çökilməlidir ki, tərkibindəki vitaminlər, mikroelementlər itməsin.

3) Şirələri içməzdən bir az əvvəl hazırlamaq lazımdır. Hazır şirəni soyuducuda 2 saatdan artıq saxlamaq olmaz!

4) Meşə meyvələrindən ehtiyat şirələr hazırlayıb sterilizə etməklə, qısa saxlaya bilərsiniz.

5) Şirələri gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl içmək məsləhətdir. Müalicə kursu ən azı 2 həftə olmalıdır.

OYNAQLAR ORQANİZMİN ZƏİF NÖQTƏSİDİR

Baxmayaraq ki, oynaqlar sümüklərin oynaq kapsulası ilə birləşməsindən əmələ gəlir, ancaq oynaqlar orqanizmin ən zəif nöqtəsidir. İnsan orqanizmində 230-a qədər oynaq vardır. Bütün oynaqlar 4 əsas hissədən ibarətdir.

1. Oynaq sümükləri

2. Oynaq kapsulası

3. Bağ aparatı

4. Oynaq boşluğu, oynaq mayesi

Oynaqlar bütövlükdə dayaq hərəkət sisteminin əsasını təşkil edir, orqanizmin bütün ağırlığını oynaqlar öz üzərinə götürür. Oynaqların köməkliyi ilə biz hərəkət edirik. Oynaqlar mürəkkəb bir mexanizm olmaqla, onun hər hansı birinin xəstəliyi orqanizmin funksiyasını pozur. Oynaqlarda xəstəliyin əmələ gəlməsinin əsas səbəblərindən biri oynaqlara duz toplaşması, podaqra, osteoxondroz oynaqların iltihabı xəstəlikləri artroz, artrit, travmalardır.

Bədəndə duzun toplaşması heç də həmişə xəstəlik kimi qiymətləndirilməməlidir. Sümüklərdə olan sınıqlara duz toplaşaraq sümükləşir və sınıqları sağaldır, sümüklərin kövrəkləşməsinin – osteoporozun qarşısını alır. Bədəndə toplanan duzların balansını normal saxlamaq lazımdır. Məsələn, bədəndə lazımı miqdarda kalsium duzlarının toplanması sümüklərin möhkəmliyi üçün çox vacibdir. Balansın pozulması isə xəstəlik deməkdir.

Böyrəklərdə duzların toplaşması böyrəkdaşı xəstəliyini, onurğada toplaşanda osteoxondroz, ayaqda və əllərdə oynaqlara toplaşanda-podaqra, sinir uclarına toplaşanda radikulit xəstəliyini əmələ gətirir. Oynaqlara duzların toplaşması bütün yaş dövrlərində təsadüf edilir. Partada düzgün oturmamaq onurğanın öyilməsinə, oraya duz toplanmasına səbəb olur. Podaqranın əmələ gəlməsinə çox yemək və hərəkətsizlik səbəb olur.

Osteoxondroz əmələ gəlməsinə onurğa sütununa duzların toplanması-hərəkətsizlik, çox oturmaq səbəb olur. Ən yaxşı müalicəsi isə massajdır.

Orqanizmdə maddələr mübadiləsinin pozulması nəticəsində sinir uclarına duzlar toplaşır və radikulit xəstəliyi yaranır. Bunlardan əlavə, travmalar, nəmişlik, soyuqlama, həddindən artıq yük qaldırmaq, müxtəlif infeksiya xəstəlikləri radikulitin yaranmasına səbəb ola bilər.

Bədəndə aparılan təmizlənmə prosesi sağlamlığın qızıl açarıdır!

Oynaqları sağlamlaşdırmağın iki yolu var:

- 1) Xəstəlik törədən amillərin aradan qaldırılması,
- 2) Orqanizmə daxil olan zərərli amillərin təmizlənməsi.

OYNAQLARIN VƏ BÜTÜN ORQANİZMİN RADİKAL TƏMİZLƏNMƏSİ

3 litr qaynar suya gicitkan, biyan kökü, çobançantası – hərə-sindən 1 xörək qaşığı, kəcəvər və pırtaq kökü 10 q, ayıdöşəyi 3 q, dağtərxunu kökü-10 q, kəklikotu yarpağı 1 xörək qaşığı, tozağacı yarpağı 1 xörək qaşığı, dövə dabanı, bağayarpağı 1 xörək qaşığı, mələkotu yağı-5 damcı, yeradamı döləməsi 10 ml, lavanda yağı 5 damcı əlavə edib, qaynayana qədər qızdırıb, 2,5 saat üstünü örtüb döləyib, süzüb, xırda qurtumlarla hər 30 dəqiqədən bir, saat 9.00-dan içmək lazımdır. Axşam təmizləyici imalə edin. Səhər döləməni içməzdən əvvəl, bir az isti su ilə bal qatıb içmək məsləhətdir.

Əməliyyatdan əvvəl bədəni isti saxlamaq lazımdır. Dölə-məni içən zaman başqa şeylər içmək olmaz. 2,5 litr döləməni içib qurtarandan sonra bədəndə bir az istirahət vermək lazımdır. Ən azı 3 saat yatmalı. Bütün kurs ərzində bədəni isti saxlamalı, zehni və fiziki əməkdən uzaq olmalı.

Yaddaş üçün qeydlər:

– Yer kürəsi əhalisinin hər dördündən biri oynaqlarında ağrıdan şikayətlənir.

– Hərəkət – bütün oynaqların sağlamlığıdır. Müntəzəm olaraq idmanla məşğul olun, velosiped sürün, üzməklə, piyada gəzməklə məşğul olun.

– Oynaqların sağlamlığı üçün hündür dabanı olmayan, dəri ayaqqabılar geyinin, geyimləriniz həmişə təbii materiallardan hazırlanmış olmalıdır.

– Balıq, dəniz məhsulları, süd məhsulları, qaymaq, yoqurt, xama çox xeyirlidir.

– Təcrübələr göstərir ki, vegetarianlar oynaq xəstəliklərindən az şikayət edirlər. Ona görə də çoxlu tərəvəz salatları yeyin. Üzərinə günəbaxan, zeytun, kətan yağı tökün.

– Oynaqlarınızı artıq çəki ilə yükləməyin.

– Osteoporozlar zamanı həkim tərəfindən təyin olunmuş dərmanları qəbul edin. Özünüz-özüncə həkimlik etməyin.

– İdman zamanı oynaqlarınızda ağrı əmələ gəlsə, idmanı dayandırın.

– Osteoporozu olan xəstələr üçün xüsusi pəhriz yoxdur, ancaq bu cür xəstələr qeyd edirlər ki, düyü, tərəvəzlər onların vəziyyətini yaxşılaşdırır.

Ət, süd, spirtli içkilər, həddindən çox ədvaları istifadə etmək, artıq çəki oynaqların vəziyyətini pisləşdirir.

– Dərman bitkilərinin dəmləməsini 10-14 günlük fasilə ilə 2-3 ay içmək məsləhətdir

– Oynaqlarda olan şişi və ağrını ləğv etmək üçün 1,5 xörək qaşığı acı yovşanı 1 stəkan qaynar suda 30 dəqiqə dəmləyib islatma şəklində zədə yerlərinə qoyun.

– Turpu sürtgəcdən keçirib oynağa qoymaq ağrını və şişkinliyi götürür.

– 50 ml arağ, 100 q bal, 150 ml əzvay şirəsi 3-4 gün dəmlənir və islatma kimi istifadə olunur.

– Öd və kamfora aplikasiyası-250 ml konservləşdirilmiş ödü, 160 q kamfora spirtini, 2-3 ədəd acı bibəri ot masından keçirib qarışdırın. Tünd rəngli butulkaya doldurub, 1 həftə qaranlıq yerdə saxlayın. İstifadə etməzdən əvvəl çalxalayın. Hər gün 2-6 saat ağrıyan oynağa bağlayın. Kurs müalicəsi 5-10 dəfədir.

– Mum aplikasiyası-mumu su hamamında əridib 4 qat pambıq parçanın üzərinə yaxaraq ağrıyan yerin üstünə qoyub 30 dəqiqə saxlayın.

– Bal, əzvay aplikasiyası-50 q əzvay şirəsi, 100 q bal, 150 ml arağı qatıb, axşamlar islatma şəklində ağrıyan yerə qoymalı. Kurs müalicəsi 1 aydır.

– 50 q kamfora, xardal tozu, spirt, çiy yumurta ağını qarışdırıb ağrıyan yerə quruyana qədər sürtmək lazımdır.

– 50 q kerosin, 1/4 stəkan günəbaxan yağı, 1/4 hissə paltar sabunu, 1 çay qaşığı çay sodası götürüb hamısını qarışdırın, 3 gün dəmləyin, hər gün qarışdırmaq şərti ilə, alınmış məlhəmi ağrıyan yerlərə sürtmək lazımdır.

– Kerosin, sabun aplikasiyası-bir parça pambıq parçanı kerosinlə isladib möhkəm sıxın (elə sıxmaq lazımdır ki, parçadan kerosin damcılansın). Sonra həmin parçanın bir üzünə, ağ qalın təbəqə gələndə qədər paltar sabunu sürün. Kerosinli tərəfi ağrıyan yerin üstünə qoyub, sabunlu tərəfin üstünə salafan örtün və yun yaylıqla bağlayın, yarım saatdan-3 saata qədər, (dərininizin

reaksiyasından asılı olaraq) saxlayın. Bu zaman xəstə həmin nahiyədə yandırma hiss etməlidir. Bu əməliyyat 5 dəfə təkrar olunmalıdır. Əməliyyatlar arasındakı fasilə 1-2-3-4 gün olmalıdır. Yəni 1-ci əməliyyat ilə ikinci arasında 1 gün, 2-ci ilə 3-cü gün arasında 2 gün, 3-cü əməliyyat ilə dördüncü arasında 3 gün, 4-cü ilə 5-ci arasında 4 gün fasilə olmalıdır.

– Oynaqlarda olan ağrıları, iltihabı götürmək üçün qabıqlı kartofu qaynadıb, onun suyundan səhər, günorta, axşam, yeməkdən əvvəl, 1 stəkan isti halda içməli, gün ərzində 1-2 çiy kartofu xırda göz sürtgəcdən keçirib yemək lazımdır.

– Yaşıllaşmış kartofu sürtkəcdən keçirib ağrıyan oynağa bağlamaq lazımdır.

OYNAQLARIN GİL İLƏ MÜALİCƏSİ

Gili oynaqların iltihabı xəstəliklərində, sınıqlardan sonra onurğa sütununda olan ağrılar zamanı yerli aplikasiya və massaj üçün istifadə edirlər.

Gili su ilə qatıb, 1,5 sm qalınlığında ağrıyan yerləri əhatə edən lavaş hazırlayıb, ağrıyan yerin üstünə qoymaq, 2 saat üstünü nəm pambıq parça ilə örtüb, əlavə isti bir yaylıqla bağlamaq lazımdır. Palçıqla müalicəni massaj ilə birlikdə aparmaq lazımdır.

ÖD KİSƏSİNDƏ DAŞ ƏMƏLƏ GƏLMƏSİN DEYƏ MÜTLƏQ SİLİSİUM LAZIMDIR

Öd kisəsində və öd yollarında daşın əmələ gəlməsinin səbəblərindən biri də orqanizmada silisium çatışmazlığıdır.

Bitkilərin və qidaların tərkibində olan silisium orqanizmi kazein yapışqanından, xolesterindən, duzlardan və viruslardan təmizləyir. Silisium kimyəvi təsirinə görə xolesterini, duzları özünə yapışdırır və orqanizmadan çıxarır.

Silisium meşə çiyələyində, lobyada, qırmızı uzun bibərdə, bolqar bibəri, boranı, qarğıdalı yağı, qatırquyuğu, qırxbuğum, gicitkən, yeradamı, ballica, ayrıq, daziotu, evkalipt, kalanxoe,

dularvadotu, və sairə bitkilərdə çoxdur. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, meşə çiyələyini istifadə edəndə ehtiyatlı olmaq lazımdır. Çünki bəzi xəstələrdə allergiya halları baş verir.

– Boyaqotu kökünü 2 çay qaşığı götürüb 2 stəkan qaynar suda dəmləyib, gündə 3 dəfə, hər dəfə 1/2 stəkan içmək lazımdır.

– Öddaşı xəstəliyində limon, altıntop (qreypfrut), qarpız, yaşıl çay, duza qoyulmuş kələm suyu xeyirlidir.

– Sağ qabırğanın altında ağrı, ağızda acılıq, quruluq olarsa, süd və süd məhsullarından imtina etməli.

ÖD KİSƏSİNİN VƏ QARACİYƏRİN BİRLİKDƏ TƏMİZLƏNMƏSİ

Bu üsul yağ içməyi bacarmayanlar və qaçmağı sevənlər üçün daha sərfəlidir. Bu üsul qaçmaqdan, hamamdan, şirə terapiyasından, yeməkdən 36 saat müddətində imtina etməkdən ibarətdir.

1. Uzun müddətli və mütəmadi qaçış öd kisəsinin, öd yollarının fəaliyyətini artırır, kisədə olan daşlar bir-birini sürtüb xırdalayır.

Xırdalanmış daşlar günəbxan toxumlarını və ya dəniz qumunu xatırladır. 3-6 həftə hər gün 30-60 dəqiqə qaçmaq lazımdır.

2. Öd yollarını yumaq və daşları əritmək üçün bir neçə variantdan istifadə edilir:

a) Çuğundur-alma şirələrini 1:5 nisbətində qatıb içmək.

b) Kök şirəsi içmək.

v) Kök-çuğundur-xiyar şirələrini 10:3:3 nisbətində qarışdırıb içmək.

q) Sidiklə müalicə

3. İsti əməliyyatlardan istifadə etmək.

4. Yeməkdən 36 saat imtina etmək. Uzunmüddətli aclıq orqanizmi zəiflədir. Ona görə də uzunmüddətli aclıq o qədər də məsləhət görülmür.

Bu üsulun təmizlənmə mexanizmi belədir: gündəlik, mütəmadi qaçış, öd yollarında və öd kisəsində daşları hərəkətə gətirir, daşlar bir-birinə sürtülərək xırdalanır. Qaçış müddətində

mütəmadi qəbul edilən meyvə şirələri və xəstənin öz sidiiy ödün reaksiyasını dəyişərək daşları həll olmağa meyilli edir. Beləliklə öd yollarında və öd kisəsində olan daşlar tədricən həll olunur. Bir həftə müddətində hər gün 0,5 litr meyvə şirələri içib, 30-60 dəqiqə qaçmaq lazımdır.

Həftənin axırında qida qəbul etməkdən çəkinin (kimlər ki, buna dözə bilmir, onlar ancaq şirələrdən içə bilərlər), maqnitlənmiş su için və ya gündüz sidiiyi için.

Bununla bərabər, qaçmağı davam etdirin. Hə dəfə 30-60 dəqiqə qaçın. Səhəri günü qaçmağı dayandırın və hamama gedin. Özü-nüzu yaxşıca buxara verin, bədəniniz tamamilə boşalacaq, özələləriniz tonusdan düşəcək. Hamamdan çıxandan sonra 0,5-0,7 litr təzə hazırlanmış şirə için (100 q çuğundur, qalanı alma şirəsi olsun). Sonra adi qaydada yemək yeyin (salat, tərəvəz, sıyıq və s.).

Qidalanmadan əl çəkmək, qaçış, hamam, həzmi aktivləşdirir, qaraciyər daxili öd yollarını genişləndirir. İçilən şirələr tez bir zamanda sorulacaq, qanla qaraciyərə gələrək onu təmizləyəcək. Bütün bunların təsirindən 12 barmaqbağırsaq da yuyulacaq və spazmalar götürüləcək. Duru nəcisin içərisində günəbxan toxumlarına bənzər öd, nəcis daşları olacaq. Beləliklə şirələri içməyi, qaçmağı, hamama getməyi 3-6 həftə davam etdirin. Əgər sizin sağ kürəkəlti nahiyədə, sağ qabırğaaltı nahiyəyinizdə ağrılar olarsa, ağrılar çəkiləcək. Həmin ağrılar öd kisəsində daşların olmasını göstərir.

Bir ildən sonra, aprel-may aylarında bu təmizlənmə əməliyyatını təkrarlamaq bilərsiniz. Bununla da həmin orqanların funksiyası bərpa olunacaq. Bu deyilənləri qaraciyərin yağla təmizlənməsinin birinci mərhələsi sayı bilərsiniz. Bu təmizləmədən sonra qaraciyər və öd kisəsindən çoxlu daşlar xaric olur.

Beləliklə, qaraciyər və öd yollarından çoxlu yumşaq və bərk daşlar töküləcək. Bu təmizləmə üsulları biri digərini tamamlayır. Kompleks şəkildə aparılan təmizləmə, orqanizmi tam təmizləyir. Bu üsullardan ən təsirlisi yağla, limon şirəsi ilə aparılan üsuldur. Sonra siz istədiyiniz təmizləmə üsulunu tətbiq etməklə, pofilaktik təmizləməni apara bilərsiniz. Bu iş ildə bir dəfə yerinə yetirilməlidir. Əgər siz düzgün qidalansanız, 2 ildə bir dəfə təmizlənməni aparmaqla sağlam olmaq mümkündür.

ÖD YOLLARI VƏ ÖD KİSƏSİ XƏSTƏLİKLƏRİ

1. Bataqlıq kəcəvəri.

Xırda doğranmış kökündən 1 çay qaşığı götürün, bir stəkan qaynar suya salın, 20 dəqiqə gözləyin, süzün. Cövhərdən gündə 4 dəfə yarım stəkan için.

2. Quş qırxbuğumu.

Kökündən doğrayıb xırdalayın və bir stəkan suya salın. Kütlə olan qabı qaynayan suyun içində 30 dəqiqə saxlayın, sonra oradan götürüb 15 dəqiqə ayrıca qaynadın, süzün. Gündə 3-4 dəfə xörək qaşığı ilə için.

3. Qaraqınıq.

Otun bir çay qaşığını 200 ml qaynar suda dəmləyin, 2 saat saxlayın. Gündə 3 dəfə 50 q için.

4. Daziotu.

Otun bir çay qaşığını 200 ml qaynar suya salın, daha 15 dəqiqə qaynadın, süzün. Həlimdən 3 dəfə 50 q için.

5. Daziotu – 2 pay, solmazçıyəyi – 3 pay. Kütlənin 4 xörək qaşığını 1 litr soyuq suya tökün, 12 saat saxlayın, sonra 5-10 dəqiqə qaynadıb süzün. Gündə, yeməkdən bir saat sonra, 4 dəfə yarım stəkan için.

6. Gicitkanın cövhərini içmək də xeyirlidir.

7. Qarğıdalı cövhəri içmək məsləhətdir.

8. Zəncirotu kökünün cövhəri xeyirlidir.

9. Bağayarpağı cövhəri də tövsiyə olunur.

10. İtburnunun xırdalanmış meyvəsi – 3 pay, zəncirotunun özilmiş kökü – 3 pay, qarğıdalı saçağı – 3 pay, meşə çiyləyi 2 pay, çöl qatırquyuğu otunun təzə şüyləri – 3 pay, solmazçıyəyi gülləri – 4 pay, ağ qızıl gülün ləçəkləri – 2 pay, çobanyastığının gülləri – 1 pay, ağ tozağacı yarpaqları – 1 pay, əkin şüyüdünün toxumları – 1 pay, meşə quruducusu otu – 1 pay, adic kolunun meyvələri – 1 pay.

Yaxşı-yaxşı qarışdırın, kütlənin bir xörək qaşığını yarım litr qaynar suda dəmləyin, 30 dəqiqə qarışdırın, süzün. Yeməkdən 10-15 dəqiqə qabaq, gündə 3 dəfə bir stəkan için. Acısayaq olsa, da qiymətli dərmandır.

ÖD YOLLARINDA VƏ QARA CİYƏRDƏ DAŞ

1. Çuğundur şirəsi öd yollarındakı daşı tədriclə əridir və zərərsizləşdirir. Bir neçə baş çuğundur götürün, təmizləyin, yuyun, doğrayın və qaynadın. Həlim lap durulub şirəyə çevrilənədek qaynadın. Gündə 40-50 ml qəbul edin.

2. Meşə üvəzi qaraciyərdə və öd yollarında daşın müalicəsi sahəsində xeyirlidir. Onu ayyarım yemək lazımdır. Nə ilə gəldi – çörəklə, çayla, balla və sair yemək olar. Gün ərzində təxminən 2 stəkan qırmızı üvəz qəbul etmək məsləhətdir.

3. Tozağacının ilk baharda açılan xırdaca yarpaqlarını yığın, qurudun, iki xörək qaşığını bir stəkan qaynar suya tökün, yarıya qədər azalanadək vaxt odda qaynadın, soyudun süzün. Gündə, yeməkdən əvvəl, çay qaşığı ilə 3 dəfə için. Müalicə müddəti 3 aydır. Xırda daşları xüsusilə yaxşı rədd edir. Daşlar irisə sancı, sıxıntı, və sair oalacaq. Dözmək gərəkdir. Bütünlüklə töküləcək.

4. Təzə qazayağı otunun şirəsinə, çovdarın yaşıl kütləsinin şirəsilə qarışdırın. Yeməkdən əvvəl 3 dəfə qəbul edin. Qaraciyərdə və öddə daşı əridir.

5. Ağ koləmin şirəsinə içmək də xeyirlidir. Yeməkdən əvvəl gündə 3 dəfə 100-200 ml qəbul edin.

6. Qarğıdalı saçağı – 3 q, günəbaxan gülü – 20 q, bənövşə otu 10 q, çiylək otu – 10 q. Qarışdırın, onun 2 xörək qaşığını 600 ml qaynar suda dəmə qoyun, bal ilə, 20 dəqiqə saxlayın. Sonra yeməkdən 30 dəqiqə qabaq için.

7. Daziotu – 20 q, zirə toxumu (əzilmiz) – 10 q, murdarça (xırdalanmış qabığı) – 10 q Qarışdırın. Kütlənin bir xörək qaşığını yarım litr qaynar suda dəmə qoyun (dəmə qoyarkən ona 2 xörək qaşığı bal da əlavə edin). Yarım saat saxlayın.

Öd yollarının ağrıları və qəbizlik zamanı için.

8. Üç həftə ərzində gündə 3-5 stəkan çəylək yesəniz, zəhlətökən ağrılardan sizi uzun müddət xilas edər.

9. Bir stəkan çətənə toxumunu ət maşınından keçirin. Üç stəkan təzə südə tökün. Bir stəkan qalınca bişirin. Süzün. Acqarına hamısını için. Beləcə beş gün davam etdirin. 10 gündən sonra kursu təkrarlayın. Başqa qıcıqlandırıcı qida yeməyin. Qaraciyərdə ağrı baş verərsə, dözü. Təsdiq edirlər ki, yaxşı kö-

mək eləyir.

Qaraciyərdə və böyrəkdə daş zamanı qəbul edirlər.

10. Bədrənc (ballınanə) otu – 5 q, murdarça qabığı – 10 q, nanə otu – 10 q, itburnu (xırdalanmış meyvəsi) – 30 q. Dəmrəvotu, 2 q, solmazçiçəyi gülü – 10 q.

Qarışığın 1 çay qaşığını 300 ml qaynar suda dəmləyin. 15 dəqiqə gözləyin. Bir dəfəyə bal ilə qəbul edin. Qaraciyər və öd kisəsinin sancılarında xəstəyə kömək edir.

11. Zeytun yağını yeməkdən yarım saat qabaq için. Əvvəlcə yarım çay qaşığından başlayın. Tədricən bunu yarım stəkana çatdırın. Müalicə adətən 2-3 həftə davam etdirilməlidir. Xalq təbabətciləri təcrübədən keçirmişlər ki, zeytun yağıyla müalicə mədə şirəsi ifrazını azaldır, mədə yara və çatlardan qorunur.

Zeytun yağı ilə müalicə öd kisəsindən daşı cərrah müdaxiləsi olmadan rədd eləyir.

12. Qarğıdalı saçağının cövhəri və duru ekstraktı ödqovan vasitə kimi işlədilir.

13. Bostan şüyüdü toxumalarının həlimi də öd kisəsinin daş xəstəliyinin müalicəsində xeyirlidir.

ÖDEMLƏRİN MÜALİCƏSİ

1 xörək qaşığı qırxbuğumu 1 stəkan qaynar suda su hamamında 10 dəqiqə dəmləyin sonra götürüb 1 saat üstü örtülü halda saxlayın. Süzüb, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, 1 stəkan dəmləməni 3-4 dəfəyə için. Dəmləmənin təsirini artırmaq üçün qırxbuğumla birlikdə mərsin yarpağı, cəfəri kökü, ardıc meyvələri əlavə etmək xeyirdir. Bu zaman cəfəri kökündən və ardıc meyvələrindən 1 çay qaşığı götürmək məsləhətdir.

Dəmləməni uzun müddət için və qan təzyiqi xəstəliyinə qalib gəlin!

– Zeytun yarpağı – 30 q

Su – 0,5 litr

Bu tərkib zəif odun üstündə 10 dəqiqə qaynadılır, gündə 6 stəkan içilir. Qan təzyiqini endirir, qanda şəkərin miqdarını azaldır.

ÖDÜN, SAFRANIN MÜALİCƏSİ

1. M.Y. Şirvaninin məşhur "Tibbnamə" kitabından oxuyuruq: – Hər kim sarı nabat yesə, sövdanı (qara ödü) dəf edir.

– Qara ödü olan kişilər gərək badımcən, basdırma və pendir yeməkdən çəkinələr.

– Əgər iki misqal üzərliyi isladıb sonra suyunu içsələr, sövdanı sağaldar və qanı dəxi saf edib, damaqda və bədəndə olan soyuqları dəf edər, təcrübədən keçirilmişdir.

2. Zəncirotu və nanə cövhəri də sofranı dəf edir.

3. Acı yovşan və nanə cövhəri öd xəstəliklərində xeyirdir.

4. Acı yovşan və nanə otlarının cövhəri öd xəstəliyinin dərmanıdır.

5. Daziotu – 10 q, solmazçiçəyi gülü – 15 q. Bunların 2 xörək qaşığını yarım litr suya töküüb 12 saat saxlayın, sonra 5 dəqiqə qaynadıb, süzün. Gündə 4 dəfə, yeməkdən bir saat sonra, yarım stəkan için.

Öd xəstəliyinin dərmanıdır.

6. Solmazçiçəyi gülü – 15 q, yabanı kətan otu – 10 q. 20 qramlıq qarışığı yarım litr qaynar suya töküüb 2 saat saxlayıb, süzün. Gündə 4 dəfə, yeməkdən bir saat sonra, yarım stəkan için.

7. Solmazçiçəyi gülü – 200 q, mərsin yarpağı – 100 q, qırxbuğum – 200 q, çobanyastığı gülü – 100 q. Bunlardan hazırlanan cövhər ödün-safranın dərmanıdır.

ÖSKÜRƏK

1. Andız kökünü xırdalayıb 20 qramını bir stəkan suya salın, vaxt odda 20 dəqiqə bişirin, üstünü örtüb 4 saat dəmə qoyun, süzün, gündə 3 dəfə, yeməkdən 20 dəqiqə qabaq, bir xörək qaşığı için.

2. Bağayarpağı otunun quru yarpağından bir xörək qaşığını 200 q qaynar suya tökün. Üstünü örtüb 2 saat dəmə qoyun, süzün, gündə 4 dəfə, yeməkdən 20 dəqiqə qabaq, xörək qaşığı dolusu için.

3. Bağayarpağı otunun təzə yarpağından 3 xörək qaşığını 3

xörək qaşığı şəkər tozuna və ya bala qatın. Qapalı qabda isti sobanın üstündə qoyun. 4 saat qalsın, şorbəti gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə qabaq, çay qaşığı ilə için.

4. Şəkər tozunu tavada əridin. Əriməyə başlayan kimi ocağı söndürün və şəkərin üstünə yarım stəkan qaynar su tökün, uşaqlara, yatmadan əvvəl, gecə çay qaşığı ilə verin. Gündəlik doza 4-5 qaşıqdır.

Böyüklərə də yaxşı kömək edir.

5. Kükmar tumurcuğunu xırdalayın, bundan bir xörək qaşığı götürüb 200 ml qaynar suya salın, üstünü basdırıb 20-40 dəqiqə saxlayın, süzün, öskürək gələndə 1-2 qurtum için. Qarşısını alacaq.

6. Qara gəndalaşın güllərinin qurusundan bir xörək qaşığını yarım litr qaynar suya tökün. Üstünü basdırıb 30-40 dəqiqə gözləyin. Süzün. Axşam hazırlamağınız yaxşıdır. Gecələr ilıq halda 1-2 stəkan için. Qənd və ya balla içməyiniz məsləhətdir.

Süd də əlavə etməyi unutmayın, xeyirlidir.

7. İki xörək qaşığı kərə yağı, iki ədəd pəhriz yumurtasının sarısı, 1 çay qaşığı buğda unu, 2 çay qaşığı bal, yaxşı-yaxşı qarışdırın, öskürək vaxtı gündə dəfələrlə bir çay qaşığı qəbul edin. Həmin tərkibə 1 çay qaşığı biyan kökü tozunu da qatsanız, təsiri daha səmərəli olar.

8. Cırə meyvəsi – 1 pay, dəvədanı yarpağı – 1 pay, sığırquyruğu çiçəyi – 1 pay, zirə toxumu – 2 pay, gülxətmi gülü – 2 pay, biyan kökü – 5 pay. Yaxşıca qarışdırın, kütlədən bir xörək qaşığı 200 ml soyuq suya salın. 2 saat beləcə saxlayın, sonra qaynadın, 5-6 dəqiqə vaxt odda qalsın. Soyudun, süzün, gündə həlimdən 4 dəfə için.

9. Gəndalaş gülü, biyan kökü, bağayarpağı otu və bənövşə otunun qarışığından hazırlanmış cövhər içmək də xeyirlidir.

10. Gəndalaş gülü, qazayığı otu, kükmar qozası və külxətmi kökündən hazırlanmış cövhər və həlim öskürəyin müalicəsində təsirli vasitədir.

11. Andız kökünün cövhəri öskürəyin müalicəsində xeyirlidir.

12. Qaraqımıq otu – 1 pay, gülxətmi kökü – 2 pay, dəvədanı yarpağı – 2 pay, qarışdırın, kütlənin bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suda dəmə qoyun. 20 dəqiqədən sonra süzün. Gündə 3 dəfə, yeməkdən sonra, yarım stəkan için.

13. Bal ilə turpun şirəsi daha təsirli dərmandır. Turpun içini ovub balla doldurun, yuvacığın ağzını turp dilimi ilə qapayın. 4 saat gözləyin, şirəni turpun içindən boşaldın. Xörək qaşığı ilə gündə 3 dəfə için.

14. Təzə, nəm turpu nazik (6-8) dilimlərə bölün. Hər dilimə şəkər tozu səpin. Əmələ gələn şirəni hər saatdan bir xörək qaşığı ilə için. Bu minvalla ən kəskin öskürəyi qısa müddətdə sağalda bilərsiniz.

15. Öskürək mərzəsi ulu türkçarəçiləri, ara həkimlərini də zaman-zaman narahat etmişdir. Onlar təcrübədən keçirmişlər ki:

– Əməkəməncini yağ ilə bişirib yemək xeyirlidir.

– Mərsin cövhəri içmək öskürəyi dəf edir.

– Xroniki öskürəyi olana bənövşə cövhərini içirmək xeyirlidir.

– Kətan toxumunu əzib bal ilə qarışdıraraq içsələr, qanlı bəlgəmi olan öskürəyi kəsər.

– Soğan bişirib yemək də xeyirlidir.

– Bir qədər zəncəfil, mixək və cövüz (muskat) götürüb bunları bəhməzə qarışdırıb qaynadırlar, axşam yatmağa hazırlaşarkən isti-isti içsələr, üstlərini basdırtırıb yatsalar, misilsiz xeyri dəyər.

– Şəlgəmi bişirib yemək öskürəyi dəf edər.

– Qatı öskürəyi olan adam eşşək südü içməklə xəstəlikdən xilas olar.

– Qaynar südlə nişasta öskürəyin ən yaxşı dərmanıdır.

ÖVRƏ XƏSTƏLİYİ

1. Sugülünü qurudun, toz halına salın, xəstəyə gündə 4 dəfə, bala və ya mürəbbəyə qatıb verin.

2. Sugülünün həlimini də hazırlamaq olar. Bunun üçün yosunu xırdalayın, 1 xörək qaşığını 100 ml qaynar suya salın, 10 dəqiqə dəmlənsin, dərhal xəstəyə içirin.

3. Ağır övrə xəstəliyində bataqlıq yosununu 16 q, yaş halda 30 q götürmək lazımdır. 1-ci nüsxədəki kimi hazırlayın.

PAXLA İLƏ MÜALİCƏ

İmam Sadiq (ə)-dan belə belə rəvayət olunmuşdur: "Paxla yemək sümük boşluqlarının qarşısının alınmasına, beyinin inkişaf və təqviyyətinə və qan artımına bais olur. Paxlanı qabığı ilə yeyin, ona görə ki, mədəni aşılıb təqviyyət edir".

Paxla yemək heç bir xəstəlik törətmir. Şəfa vericidir.

PIYLƏNMƏNİN QARŞISINI ALAN VASİTƏLƏR

· 130 q çay sodası, 150 q dəniz duzu və bir qədər naşatır spirti ilə vanna hazırlayıb 20-30 dəqiqə içində uzanmaq.

· Boranı – dietologiyada maddələr mübadiləsinin pozğunluğunun, piylənmənin qarşısını alır. Ondan qidanın tərkibində, çiy, bişirilmiş, qızardılmış, qurudulmuş şəkildə istifadə olunur.

· Kərəviz – kökünün şirəsini təzə halda gündə 2-3 dəfə, yeməkdən əvvəl, 1-2 çay qaşığı içmək.

· Acı yovşan – qurusundan 1 çay qaşığını 1 stəkan həcmdə suda qaynadıb, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, 1 xörək qaşığı içmək.

· Cəfəri – 2 çay qaşığı 0,5 litr suda dəmləyib, termosla tökmək, axşamdan səhərə saxlamaq və gündə 3-4 dəfə bir xörək qaşığı içmək.

· Yemiş – yeməkdən ya iki saat əvvəl, ya da iki saat sonra yeyilməlidir.

· Yarpız – gündə 5-6 dəfə 1,5-2 kq yemək.

· Qırxbuğum – 2 xörək qaşığı bitkini iki stəkan suda iki saat dəmləmək, gündə 3-4 dəfə, yeməkdən əvvəl, 0,5 stəkan içmək.

· Qarışıq – 1 litr bal, 10 limon şirəsi, beş diş sarımsağı ot maşınından keçirmək, şüşə qabda ağzı bağlı olmaq şərti ilə yeddi gün saxlamaq, hər dəfə bir-birinin ardınca 4 çay qaşığı udmaq (Müalicəni iki ay davam eləmək).

· Qarışıq – 1 hissə daziotu, 1 hissə solmazçiçəyi, 1 hissə çobanyastığı, 1 hissə tozağacı tumurcuğu – qarışıqdan 1 xörək qaşığı 0,5 litr suda dəmləmək, səhər-axşam (axşamlar acqarına) 1 stəkan içmək.

· Qarğıdalı – 10 q doğranmış saçağı 1,5 stəkan suda ağzı bağlı

qabda 30 dəqiqə qaynatmaq, gündə 3-4 dəfə, hər dəfə 1-3 xörək qaşığı içmək.

PODAQRA, DUZ ÇÖKÜNTÜSÜ

(Bədəndə maddələr mübadiləsinin pozulması
nəticəsində əmələ gələn oynaq xəstəliyi)

1. 100 q sürvəni 6 litr suya salın. 10 dəqiqə qaynadın. Azca soyuyanda ağrıyan əlləri və ayaqları, qolları və qıçları bunda buxara verin. Buxara vermə 30 dəqiqədən 1 saatadək çəkməyə bilər. Bununla yanaşı həlimin 1 litrini başqa qaba töküüb isti saxlayın. Onu gah tasa, gah da vedrəyə tökün. Xəstə yerlərinizi buxara verin. 1-2 ay müddətində sutkada bir dəfə mütləq belə etmək lazımdır. Əl və ayaqdan, bədənədən şiş çəkiləcək, ağrılar götürüləcək. Əməliyyatdan sonra ayağınıza yun corab, əlinizə isti əlcək geyinin, çarpayuya uzanın. İçəriyə soyuq hava girməməlidir. Bütün bunların hamısını yatmağa yaxın eləmək daha məqsəduyğundur.

2. Təzə və şit inək yağını qaynadın. Kəfini alın. Yağa özü qədər aptek spirti əlavə edin. Qarışdırın. Sonra bu kütləyə od vurun, qoyun spirti yansın. Qalan maddə podaqranın müalicəsində ən yaxşı vasitədir. İsti ocağın, sobanın, odun yaxınlığında ağrıyan yerinizi sürtün.

3. Podaqra zamanı ağrıyan yerə arı qoyulması da yaxşı səmərə verir. Lakin ehtiyatlı olmaq lazımdır. Arı zəhəri təhlükəlidir. Bəzi adamların bədənləri ona dözmür. Amma həkimlər nevrəliya, revmatizm, podaqra, artirit və başqa xəstəlikləri arı qoymaqla müalicə etməyi bacarırlar.

4. Podaqra zamanı əldə və ayaqda əmələ gələn şişləri çobanyastığı gülünün həlimi ilə müalicə etmək olur. 100 q çobanyastığını 10 litr suya salır, buna 200 q duz da əlavə edirlər. Onun vannasını qəbul eləmək xeyirlidir.

5. Çobanyastığı və qara gəndalaşın gülləri. Qarışıqı sakitcə qaynar suya salırlar. Qazançı ocağa qoyub qızdırırlar. Süzür-lər. Kütləni təmiz parça arasına yığıb ağrıyan yerə qoyurlar. Sarıyırlar. Podaqradan başqa, diş ağrısında, diş dibinin şişmə-

sində, baş ağrısı və bel ağrısı zamanı da xeyirlidir.

6. Yasəmən gülləri ilə butulkanı ağzına qədər doldurun. Üstünə spirt tökün, 21 gün qaranlıq yerdə saxlayın. Süzün. Yeməkdən əvvəl gündə 3 dəfə 30 damcı için. Müalicə müddəti 3 aydır. Həmin cövhərlə ovxalayır və islatma da qoyurlar. Podaqra və duz çöküntüsündə xeyirlidir.

7. Podaqra, revmatizm, maddələr mübadiləsi pozğunluğu olan xəstələr çiyələk mövsümü ərzində bacardıqca çoxlu meyvə yeməlidirlər.

8. Qoz ağacının yarpağının təzə şüylərindən yarım vedrə yığın, doğrayın, ona 250-300 q gicitkan yarpaqları qatın, vedrəni su ilə doldurun, ocağa qoyub qaynadın. Süzün. Alınan cövhəri hamam vannasına tökün. Vannanı yarıya qədər ilıq su ilə doldurun. Podaqra və maddələr mübadiləsi pozğunluğu olan xəstənin belə vannaya girməsi (20-30 dəqiqə) xeyirlidir.

9. Qanqalı qaynar suda 15 dəqiqə dəmə qoyun. Qabın ağzını çini boşqabla örtün. Süzün. Ancaq isti-isti için (Hərgah cövhər qızılı və ya tutqun yaşıl rəng almayıbsa, onu içmək lazım deyil). Qanqal cövhəri ilə müalicədə onu xeyli vaxt qəbul etməlisiniz. Çay kimi dəmləməli və dozəsiz içməlisiniz. Quru qanqalın xeyri yoxdur. Onun güllərini qönçələri açanda yığmalısınız. Kölgə yerdə seyrək sorib qurdun.

10. Mərcanotu və ya çöl sürvəsi güllərinin portveyn və başqa desert şorabla cövhəri xeyrlidir.

11. Sugülü bitkisini bütöv götürün. Təmizləyin, yuyun və xırdalayın. 250 q arağa salıb 3-4 sutka dəmə qoyun. Süzün, sıxın. Gündə 2-3 dəfə 15-20 damcı (3 qaşığı su ilə) için. Podaqra və revmatizm zamanı qəbul edirlər.

12. Mayaotunun quru pulcuqlarından podaqranı və revmatizmi müalicə etmək üçün məlhəm hazırlayırlar. Bundan ötrü tumurcuğu əzib toza çevirirlər. Tozdan bir xörək qaşığı götürüb duzlanmamış donuz salasına və ya təzə inək yağına qatırlar. Sonra ağrıyan yerlərə sürtürlər.

13. Qatırquyruğu otunun qurusundan 4 çay qaşığı götürün, 2 stəkan qaynar suya salın. Üstünü örtüb 2 saat saxlayın, süzün. Podaqra və revmatizm ağrıları zamanı, gündə 5-6 dəfə, xörək qaşığı ilə için.

14. Alma meyvəsi və şirəsi podaqranın və revmatizmin müalicəsində xeyirlidir. Ona görə də çoxlu alma yemək məsləhətdir.

Təmizlənmiş 4-5 almanı doğrayın. Ağzı qapalı qabda 10 dəqiqə qaynadın, 4 saat saxlayın. Gündə bir neçə dəfə isti-isti çay kimi için. Sadə olaraq almanı dilimləyib çaya salıb içmək də olar.

15. Zirinc kolunun 45 q, qabığını 100 ml, 70 dərəcəli spirtə salın. Qaranlıq yerdə 10 günədək saxlayın. Gündə 3 dəfə 30 damcı qəbul edəyin. Cövhər duz çöküntüsünə dağıdıcı təsir göstərir. Ona görə də podaqra ağrıları gəldikcə azalır.

16. Ağcaqovaq ağacının cavan şüylərinin qabığının və yarpaqlarının cövhəri podaqra və revmatizmdə xəstəyə müalicəvi köməklik göstərir.

17. Göy güləvər (gülü) – 5 pay, gülünbahar (gülü) – 5 pay, pion (gülü) – 5 pay, ardıc (meyvəsi) – 5 pay, murdarça (qabığı) gəndəliş (gülü) – 10 pay, gicitkənin yarpağı – 10 pay, söyüd (qabığı) – 20 pay, qatırquyruğu (otu) – 20 pay, cavan tozağacı (yarpağı) – 20 pay. Onları yaxşı-yaxşı qarışdırın, bundan bir dolu xörək qaşığı götürüb çini qabda 300 ml qaynar suya salın. Yarım saatdan sonra isti həlimi bütünlüklə için. İki saatdan bir təkrarlayın.

Ağır podaqrada belə yaxşı təsir göstərən bu həlimin resepti professor S.Y.Sokolova məxsusdur.

18. Yabanı kahı zəhərli bitkidir. Onun bir çay qaşığı otunu 3 stəkan qaynar suya salın. Üstünü örtün, 4 saat saxlayıb süzün. Podaqra vaxtı yeməkdən qabaq, gündə 3 dəfə, bir xörək qaşığı qəbul edin. Dozaya düzgün riayət olunmalıdır.

19. Podaqrada kələmi salat kimi qəbul edirlər. Onun nəm yarpaqlarını ağrıyan yerə qoyurlar. Kələm podaqra ağrılarını və böyür sancılarını götürür.

20. Yuxu otunun soyuq cövhəri xeyrlidir. Xırdalanmış yarpaqlarının 2 xörək qaşığını soyumuş qaynadılmış suya tökün, üstünü örtüb, 24 saat saxlayın, süzün. Podaqra və oynaq revmatizmində, hər 2-3 saatdan bir, xörək qaşığı ilə qəbul edin.

Qastrit və nefrit xəstəlikləri olanlar üçün ziyandır.

21. Qara qarağatın yarpaqlarından bir xörək qaşığı götürüb yarım litr qaynar suya tökün. Üstünü örtüb 2 saat saxlayıb, süzün. Revmatizm və podaqrada, gündə 4-5 dəfə, yarım stəkan qəbul edin. Xeyrlidir.

22. Mələkotu dərman bitkisi. Onun kökündən və köküm-soyundan hazırlanan spirtli cövhər podaqra, özələ ağrıları və revmatizmdə ovxalamaq üçün istifadə olunur.

23. Mərcanotu dərman bitkisi. Onun cövhəri qanın süzül-məsinə, podaqra və revmatizm xəstəliklərinin müalicəsinə tə-sirli kömək edir.

24. Dağ tərşununun çiçək səbəticiklərindən alınan cövhər podaqra və revmatizmin müalicəsində xeyirli vasitədir.

25. Sarımsaq dişlərini xırdalayın. Bundan 40 qramını 100 q spirtə və ya arağa qatıb ağzı qapalı qaba tökün. Dadını yaxşı-laşdırmaq məqsədilə 4-5 damcı nanə cövhəri əlavə etmək olar. Podaqra vaxtı yeməkdən 30 dəqiqə qabaq, gündə 2 dəfə, 10 damcı qəbul edin.

Hamiləamil qadınlara məsləhət görülmür

26. Qaragilə meyvələrinin cövhəri də podaqra və revmatizm xəstəliklərinin müalicəsində xeyirli vasitədir.

27. Ulularımız öyrədirlər ki, oturaq sinirlərin nevrologiyası za-manı üzərlik toxumunu əzmədən su ilə udmaq xeyirlidir. On iki geçə davam etdirməlidir. Yumurta yağını sürtmək də məsləhətdir.

28. Belə ağrılarda, Azərbaycan türkcəyəçiləri həna yaxılmasına da üstünlük vermişlər.

POLİARTRİT (oynaqların iltihabı)

Böyük dərmanotunun bir çay qaşığı quru yarpağını 1 stəkan qaynar suya salın. Üstünü örtüb 1 saat dəmə qoyun, süzün. Gündə 3 dəfə bir xörək qaşığı için. Bitki zəhərli. Dozaya ciddi riayət edin.

POMİDOR ŞİRƏSİ

Tərkibində çoxlu limon, alma və əvəlik turşuları, natrium, kalsium, kalium və maqnezium vardır. Şirə yetişmiş meyvələr-dən alınmalıdır. Mineral maddələrin çatışmazlığında, titrətmə-lər, revmatizma, ateroskleroz və başın titrəməsinə qarşı istifadə

edilir. Bəzən pomidor şirəsinə lobyə, kök, turp yarpaqlarının suyunu əlavə edirlər. Pomidor şirəsinə dərhal sıxıldıqdan sonra içmək məsləhətdir.

PSORİAZIN MÜALİCƏSİ

– Hər gün ən azı 0,5 litr təzə halda kök ilə ispanaq şirəsi (5:3); kök, çuğundur, xiyar şirəsinə (10:3:3) nisbətində qarışdırıb içmək lazımdır.

– 1 hissə sürvə tozunu 9 hissə isidilmiş kərə yağına qatıb bədənin zədələnmiş yerlərinə sürün.

– Dərmanotunu – 1 hissə

Qatırquyruğu – 2 hissə

Gondalaş – 2 hissə

Qarğıdalı saçağı – 2 hissə

Andız kökü – 2 hissə

Dərmanotu – 3 hissə

Yatıqqanqal otu – 3 hissə

Kəçəvər kökü – 3 hissə

Bitkilərin qarışığından 1 xörək qaşığı götürüb, 1 stəkan qaynar suda, termosda axşamdan-səhərə qədər dəmləyin. Səhər, axşam süzüb 1/2 stəkan yeməkdən sonra için.

– 0,3 q bərəkəmi təmiz halda, gündə 2-3 dəfə, 2-3 ay çəynəyib yemək lazımdır.

– Dərmanotunu – 10 q

Ətirli bənövşə – 10 q

Bitkilərin qarışığını 1 stəkan qaynar suda 2 saat dəmləyin, süzün.

Dəmləməni 2-3 xörək qaşığı, gündə 3-4 dəfə, yeməkdən əvvəl için.

– 20 q dərmanotunu tozuna, 70 q vazelin, 10 q lanolin qarışdırıb zədə nahiyəsinə sürün.

RADİASIYA ƏLEYHİNƏ QIDALAR

Radiasiya əleyhinə ən yaxşı qidalar tərkibində iri, kobud toxumalar olan qidalardır. Bunlar kimyəvi radioaktiv maddələrlə birləşərək yeni maddələr əmələ gətirir ki, bu maddələr az toksiki olur, və orqanizmdən asanlıqla xaric olur. Əgər siz radionukleotidlərdən uzaq olmaq istəyirsinizsə, mütləq qida rasionunuza badam, qarğıdalı, buğda, mərçi, alma, vələmir, qarabaşaq, arpa, lobyə, boranı, kələm, təmizlənmiş düyü, kök, turp əlavə etməlisiniz.

– Meyvə və tərəvəzləri istifadə etməzdən əvvəl onu yaxşı-yaxşı yuyun və 0,5 sm dərinliyində soyun, kələmin üstündə olan qabıqları 3 qat soyun. Çünki ağır metallar, pestisidlər üst qatda daha çox toplanırlar.

Tərəvəzlərdə həmin toksinlər özəkdə daha çox toplanır.

– Radioaktiv maddələrin sorulmasına çuğundur, ərik qurusu, qoz, qabıqlı kartof daha çox əngəl törədir. Həmçinin qara qarağat, nar, üzüm, cəfəri, sarımsaq, soğan, dəniz kələmi radioaktiv maddələrin sorulmasını zəiflədir.

– Məsləhət görülür ki, qara gavalı şirəsi, qırmızı təbii çaxır qəbul edəsiniz.

– Qida rasionuna mütləq süd məhsulları: kəsmik, xama, yağ əlavə etmək məsləhət görülür. Həmin məhsulların tərkibində olan kalsium, radioaktiv stronsiumun toplanmasını azaldır.

Süd məhsullarının tərkibində olan metionin, hansı ki, ətin və balığın ətində çox olur, radioelementlərin bədəndən xaric olunmasını asanlaşdırır. Ancaq mal ətinə az işlətmək məsləhət görülür. Çünki onun tərkibində radionukleotidlər çox olur. Kotlet və ət qarşından imtina etmək lazımdır. Onları qızartdıqda radionukleotidlər həmin məhsulların tərkibində qalır. Suda bişirilmiş ətin birinci bulyonunu atmaq lazımdır.

– Orqanizmə lazım olan su balansını da tənzimləmək lazımdır. İçilən 265 ml su böyrəklərdən keçərək 1 q zəhərli maddəni orqanizmdən çıxarır. Böyrəklər daima işləyir, zəhərli maddələri orqanizmdən çıxarır, bunun üçün onu daima su ilə təchiz etmək lazımdır. Həmişə çalışın təmiz su içən, suyu həmişə 2-3 saatdan bir, az yeməkdən sonra, içmək lazımdır.

– Sağlamlıq üçün radiasiya yüksək olanda, orqanizmə ziyan olan məhsullar radiasiyanı artırır. Bunlar kofe, xaş soyutması, xaş suyu, sümüklər, albalı, gavalı, ərik, mal əti, bərk bişmiş yumurtadır. Yaxşı olar ki, yumurtanı ilıq halda bişirib yeyəsiniz. Bunun üçün suyu qaynadın, içərisinə yumurtanı salıb tam 5 dəqiqə qaynadın, sonra çıxarıb soyun, yağ ilə qatıb yeyin. Belə etsəniz, xəyri çox olar. Yaxud ondan qayğanaq bişirib yeyin.

– Zəhərli maddələri ən yaxşı adsorbsiya edən aktivləşmiş kömürdür, yeməkdən əvvəl 1-4 həd qəbul etmək lazımdır. Aktivləşmiş kömürü mütləq aptekdən almaq lazım deyil. Onu qoz qabığından yandıraraq əzin, toz halına salın, 1 qat tənzimdən keçirin. Qabıqları zəif odda, qazanda 15 dəqiqə yandıraraq odun üstündən götürün.

Kömürü su ilə qatıb hər 15 dəqiqədən bir, 2 xörək qaşığı için. Gün ərzində 2 stəkan içmək olar. 1 xörək qaşığı kömürü 1 litr su ilə qatıb imalə də etmək olar.

– Ən yaxşı adsorbentlərdən birində şam ağacıdır. Şam ağacının cavan budaqlarını bankaya qoyub bal ilə doldurun, 1 sutka dəmləyib, gündə 3-4 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı qəbul edin. Şam və küknar ağaclarının yarpaqlarından 1 stəkan götürüb 2 litr suda su hamamında qızdırın, 10-15 dəqiqə sonra gün ərzində çay kimi için.

– Tozağacı göbələyi orqanizmi ağır metallardan, radionukleotidlərdən təmizləyən ən yaxşı vasitədir. Qəbul qaydası belədir: 1 xörək qaşığı göbələyin tozunu 1 stəkan qaynar suda dəmləyib, üzərinə 1 çimdik soda əlavə edin, gündə 3 dəfə yeməkarası, içib qurtarmaq lazımdır.

– Kətan toxumalarının bişirməsi ilə aparılan təmizləmə – 1 stəkan toxumaları 3 litr qaynar suda 2 saat bişirib 40°-yə qədər soyudun, gün ərzində 1-1,5 litr bişirmədən içməklə, müalicəni 2-3 həftə davam etdirmək lazımdır.

– Tədqiqatlar göstərir ki, adi yumurta qabığı orqanizmdən radionukleotidləri yaxşı çıxarır və sümük iliyində stronsium – 90 elementinin toplanmasına şərait yaradır. Bundan əlavə biokimyəvi reaksiyaların normal getməsinə, təmin edir, orqanizmi kalsium və mikroelementlərlə təmin edir. Hazırlanma qaydası belədir; qabıqları qurudun, həvəngdəstədə, kofe xırdalayan aparatda əzib toz

halına salın. Səhər yeməyindən sonra 2 q qəbul etmək lazımdır.

– Buğdanın qabıqları ilə orqanizmin təmizlənməsi belə aparılır: 3 litrlik balonun 1/3 hissəsi qədər buğda qabığı, yerdə qalan hissəni itburnu dəmləməsi ilə doldurub, 2 saat dəmləyib süzün, alınan məhlulu ürəyiniz istəyən qədər, gün ərzində içə bilərsiniz.

RADİKULİT XƏSTƏLİYİNİN MÜALİCƏSİ (əsəb köklərinin iltihabı)

1. Çovdar unundan xəmir (mayasız) yoğurun. Xəmir turşuyanda çit parça və ya tənzip götürün, dörd qatlayıb xəstənin belinə qoyun, üstündən 1-2 santimetr qalınlığında xəmir yaxın. Hər gün gecələr bunu təkrarlayın. 10 dəfə qoymaq kifayətdir, xəmirə 30 damcı skipidar da əlavə etmək olar.

2. Çit parçadan qurşaq tikin. Ona cib də qoyun, ciblərə şabalıd doldurun. Radikulit zamanı belinizdə gözdirin. Bu vasitə xeyirlidir.

3. Şabalıdı qabıqları ilə birlikdə un kimi əzin. Qara çörəyi də nazik-nazik qıçalayın. Qıçanın üstünə kamfora yağı, yaxud şit kərə yağı yaxın. Yağın üstünə şabalıd tozunu səpin. Ağrıyan yerə qoyun və sarıyın. Radikulit zamanı yaxşı kömək edir.

4. Qara turpu təmizləyin, sürtgəcdən keçirin. Pambıq parçaya və ya kətana bundan yaxın, üstünü də başqa parça ilə örtün. İslatmanı səbriniz çatınca ağrıyan yerdə saxlayın. Bəldə yavaş-yavaş ağrı azalacaq. Bəzi hallarda əməliyyatı bir neçə dəfə təkrarlamaqla ağrılar kəsilir.

Sürtgəcdən keçirilmiş turpun islatması radikulit, revmatizm, podagra, soyuqdəymə xəstəliklərində xeyirlidir.

5. Boşqaba pişikotu cövhəri (valerianka) tökün, onunla tənzip, ya da parçanı isladib ağrıyan yerə qoyun. Xeyirlidir.

6. Sürvə ekstraktına beş özü qədər su qatın. Onu soyuducunun donduran yerinə qoyun. Əmələ gələn buzla ağrıyan sahəni silin. Xeyirlidir.

7. Pıtrağın tər yarpaqlarını soyuq suda isladın, yaxalayın, arxa tərəfini ağrıyan yerə qoyun və sarıyın. Xeyirli vasitədir. Yay zamanı pıtrağın yaşıl kütləsini yığıb qurudun. Qışda yaxşıca

isladın, qeyd olunan qaydada işlədin.

8. Xardal yarmasının vannası da xeyirlidir.

9. Turpun cövhərinin və horrasının islatması radikulitin müalicəsində kömək edir.

10. 90 faizli spirt – 100 ml, mentol – 2,5 q, anestezin – 1,5 q, novokain – 1,5 q. Qarışdırın, ağrıyan yeri bununla gündə 2 dəfə sürtün. Buna Menovazin deyirlər. Apteklərdə hazır satılır.

Qıtıgotu – yarpaqlarını təzə halda bir dəstə (ovuc tutası dəstə) yığıb ondan bişirmə hazırlayın. Radikuliti olan xəstə əvvəl adi su ilə vanna qəbul etməlidir ki, bədəni yumşalsın. Bədən yumşalandan sonra qıtıgotu yarpaqlarından hazırlanmış bişirmə ilə dözə bildiyiniz qədər vanna edin. Belə etsəniz, radikulit ağrıları tez bir zamanda kəsilər.

Radikulit ağrıları zamanı qıtıgotunun kökləri də çox təsirli müalicə vasitəsidir. Kökləri əzib, bir qat tənzipin arasında ağrıyan yerin üstünə qoyub, dözə bildiyiniz qədər saxlayın. Bu zaman yuxulamaq olmaz. Çünki yanıq əmələ gətirə bilər. Təcrübədən keçirilib.

RADİKULİT, OSTEOXONDROZ OYNAQLARIN **İLTİHABI VƏ DİGƏR XƏSTƏLİKLƏRİ**

Fikus yarpaqlarını araqda dəmləyib ağrıyan yerlərə sürtmək lazımdır. Dəmləmə belə hazırlanır: Orta ölçülü fikus yarpağını ot maşınından keçirib, 100 ml araqda iki həftə sərin, qaranlıq yerdə saxlayın. İstifadə etməzdən əvvəl dəmləməni axar isti suyun altında qızdırmaq lazımdır. Yatmazdan qabaq isti su ilə dolu vannaya 200 q xörək duzu töküb vanna etmək lazımdır. Sonra xəstə oynaqı fikus dəmləməsi ilə sürtüb yun yaylıqla bağlayın. Kurs müalicəsi on gündür.

Laktasiyanı – (anaların südünü) artırmaq üçün südü az olan qadınlara qəndin üstünə dörd-beş damcı fikus şirəsi töküb ağızda yavaş-yavaş sormaqla lazımdır, bir azdan sonra banan yemək məsləhətdir. Bu əməliyyatı gündə iki dəfə etmək lazımdır.

Mastopatiyanı müalicə etmək üçün fikusun şirəsini içmək və yarpaqlarını əzib şiş olan yerə qoymaq lazımdır.

Fikus şirəsini səhər, axşam bir çay qaşığı olmaqla, yeməkdən əvvəl zövqünüzə uyğun olaraq bal ilə qatıb içmək məsləhət görülür.

Fikus islatmasını belə hazırlayırlar: Fikus yarpağınıət maşınından keçirib, ona bir xörək qaşığı bal və un qatmaqla hazırlayırlar. Hazırlanmış kütlədən axşam şiş üzərinə qoyulur və sarğı ilə bərkidilir. Belə müalicə 1 həftə aparılır və 2 həftə fasilə verilir. Kurs müalicəsi təkrar oluna bilər.

Böyrəklərdə, öd kisəsində olan daşları əritmək və ağrıları sakitləşdirmək üçün 2 xörək qaşığı qurudulmuş zəncirotunu 0,5 litr qaynar suda zəif odda 10 dəqiqə qaynadıb 1 saat dəmləyib süzün.

Bu bişirməni gündə 3-4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, yarım stəkan için.

"RAHAT YERİŞ" İSLATMASI

Ayaqlarınızda dəri cədləşsə, döyünək (mazol) əmələ gəlsə, onda əvvəlcə vannada sabunlu su ilə ayaqlarınızı yumşaldın. Sonra zədə yerlərinə göbələk dəmləməsində isladmış salafan qoyub sarıyın və axşamdan-səhərə qədər sarıqda saxlayın. Döyünək (mazol) yox olana qədər əməliyyatı davam etdirin.

RAZYANA ŞİRƏSİ

Tərkibində otirli efir yağları, şəkərlər, zülallar, üzvi turşular vardır. Şirə bitkinin bütün hissələrindən sıxılır. Əsasən sidik-qovucu, revmatizmə qarşı, mədə qurdlarını dəf edən vasitə kimi istifadə edilir. Süd verən qadınların südünü artırır. Mədə sancılır, qazqovucu, aybaşı zamanı olan ağrıları azaldıcı, eləcə də öskürəyi kəsicisi vasitə kimi işlədilir. Razyana şirəsini xama yaxud çuğundur və kök şirələri ilə birlikdə içirlər.

REVMATİZM ƏLEYHİNƏ

2 litr südünə qaynayana qədər qızdırın, üzərinə 1½ stəkan buğda samanı əlavə edin, qazanın qapağını örtüb, 20 dəqiqə bişirin. Vannanı yarıya qədər 38-39° temperaturu su ilə doldurun, südlü bişirməni oraya əlavə edin: 20 dəqiqə vanna qəbul etdikdən sonra, 5-7 dəqiqə isti duşun altında dayanıb, sonra dəsmala bürünüb, qurulanın, pambıq alt paltar və isti yun köynək geyinin. Bu müalicəni həftədə 2-3 dəfə icra edin.

Radikulitin başlanğıc formasında 10 əməliyyat, yubanmış hallarda 20-40 dəfə vanna qəbul etmək lazımdır.

DİQQƏT!

Ürək qan-damar sistemi xəstə olanlar vanna etməməlidir. Bayılması olanlar, 10 dəqiqədən artıq vanna etməsənlər.

REVMATİZM, POLİARTRİT

1. Göydəvərin quru şüylərini 1-2 santimetr uzunluğunda kəsin. Butulkaya yarıyadək doldurun, üstünə araq və ya spirt tökün, 21 gün qaranlıq yerdə saxlayın. Gündə, yeməkdən qabaq 3 dəfə, bir çay qaşığından bir xörək qaşığınadək (su ilə) için. Lap ağır hallarda kiçik qədəhlə, gündə 3 dəfə, içmək olar. İlin soyuq aylarında qəbul etmək məsləhətdir.

Nəticəsi 2 butulka cəvəri işlədəndən sonra özünü göstərməlidir.

2. Gecə hazırlayın. Süpürgə kolunun yaşıl kütləsindən və ya gövdəsindən 2 xörək qaşığı doğrayıb 1 litr suya salın. Vam odda 10-15 dəqiqə qaynadın, axşamdan-səhərədək saxlayın. Səhər erkən süzün. Sutkanın hər hansı çağında çay kimi için. Müddəti 3 aydır. 2-3 həftə fasilə edin. Sonra müalicəni yenidən başlayın. Bir çox xəstəliklərin dərmanıdır.

3. Göydəvər (quru şüyləri) – 10 q, andız kökü – 25 q. Hər ikisini xırdalayıb qarışdırın, yarım litrlik butulkaya tökün, üstünə araqla doldurun, 21 gün qaranlıq yerdə saxlayın, süzün. Gündə bir dəfə səhər ac qarına bir xörək qaşığı, (su ilə) için. İlk

vaxtlar ağrılar kəskinləşə bilər. Lakin dözmək lazımdır. Bu cövhəri içəndə xəstə duzlu, turş, qıcıqlandırıcı qidalar yeməməli, spirtli içki içməməlidir.

4. **Spirt** – 1 pay, gicitkən şirəsi – 1 pay, təbii bal – 1 pay.

Elə indicə sıxılmış gicitkən şirəsini spirtlə qatın, üstünə bal əlavə edin. Soyuducunun alt gözüne qoyun. 2 həftə saxlayın. Bundan sonra gündə üç dəfə yeməkdən 30 dəqiqə qabaq 30 q qəbul edin.

5. **Mərsin yarpağının** 100 qramını 2,5 litr qaynar suya salın, 2 saat buxara verin, süzün, həlimə 250 ml araq qarışdırın. Vam od üstündə 15 dəqiqəyədək qalsın, qaynamaqərəfəsində götürün. 100 q hesabı ilə gündə, yeməkdən qabaq, 3 dəfə için.

Cövhərlə müalicə müddəti 6 aydır.

6. **Ladan otu** – 2 pay, murdarça – 1 pay, daziotu (gülü) – 2 pay, adi dәм çayı – 1 pay, boymadәrәn (otu, gülü) – 1 pay, qatırquyruğı (ot) – 2 pay.

Hamısını xırdalayın, yaxşı-yaxşı qarışdırın, 2 xörək qaşığını yarım litr qaynar suya salın. Üstünü örtüb 5-6 saat saxlayın, süzün. Gündə 3 dəfə, yeməkdən qabaq, isti-isti yarım stəkan için.

7. **Pıtrağın** yarpaqları ağrıyı götürür. Bitkinin tәzәcә yarpaqlarını soyuq suda isladın. Arxa tәrәfini ağrıyan yerә qoyun və sarıyın. Ağrı kәsәndә, açib götürün.

Pıtrağın yarpaqlarını uzun sapları ilə yayda qırıb kölgә yerdә qurudun. Saxlayın. Qışda bunları lazımcına isladib istifadә edin. Hәmin tәsiri göstәrәcәk.

8. **Gәndalaş gülü** – 2 pay, gicitkән yarpağı – 2 pay, sәyüd qabığı – 4 pay, qatırquyruğı otu – 4 pay, tozağacı yarpağı – 4 pay, göy gülәvәrin gülü – 1 pay, gülümbahar gülü – 1 pay, pion gülü – 1 pay, ardıc meyvәsi – 1 pay, quşüzümü suyu – 1 pay, murdarça qabığı – 1 pay.

Xırdalayib qarışdırın. 3 xörək qaşığını yarım litr qaynar suya tökün. Daha 10 dəqiqə qaynayanadәk odun üstündә qoyun. Sonra soyudub süzün. Revmatizm artritlәri zamanı iki saatdan bir həlimdән bir stəkan için.

9. **Gәndalaş gülü, cökә gülü, qızılşәbәt otu, daziotu** – hamısından bәrabәр miqdarda götürün. Xırdalayib qarışdırın, xörək qaşığını iki stəkan qaynar suda dәmlәyin, 30 dəqiqә gözlәyin. Sonra iki yerә bölün. Sәhәr və axşam hamısını için. Rev-

matizmin və podaqranın dәrmanıdır.

10. Turpun şirәsi – 1,5 stəkan, arı balı – 1 stəkan, araq – 0,5 stəkan duz – bir xörək qaşığı. Yaxşı-yaxşı qarışdırın. Kütlәnin ağrıyan yerә çәkin.

11. **Saqqızçöpü** otundan 2 çay qaşığını bir stəkan qaynar suya tökün, üstünü örtüb 2 saat dәmlәyin. Revmatizmdә, gündә 3 dəfә, 1 xörək qaşığı için.

12. **Daziotu.** Quru otundan 10 qramını 1 stəkan qaynar suya tökün. Üstünü örtüb 1 saat saxlayın. Revmatizm ağrılarında yemәkdән sonra gündә 4 dəfә bir xörək qaşığı için.

13. **Әtirli kәrәviz.** Bitkinin tәzә şirәsindән, gündә 2-3 dəfә, 1-2 çay qaşığı içmәk xeyirlidir.

Әtrli kәrәvüzün kökünün cövhәri dә tәsirli vasitәdir.

14. **Mәlәk otu.** Kökünü 70 faizli spirtдә 7 gün saxlayın. Kök spirtin yarısı çәkidә olmalıdır. Cövhәri ağrıyan yerlәrә sürtmәk lazımdır.

15. **Zirinc.** Kökünü xırdalayın, bir çay qaşığını 2 stəkan qaynar suya tökün. 4 saat üstü örtülü saxlayın, süzün. Revmatizm zamanı gündә 3 dəfә yarım stəkan için.

16. **Uca andızın** kökümsovu ilə kökünün 10 qramını bir o qәdәr pıtraqla bir stəkan suya tökün, zәif odda 20 dəqiqә qaynadın. 4 saat üstü örtülü saxlayın, süzün. Revmatizm zamanı, gündә 3 dəfә, yemәkdән qabaq bir xörək qaşığı qәbul edin.

17. **Qaraqınıq** otundan revmatizm zamanı vanna, quru və yaş islatma şәklindә istifadә edirlәр.

18. **Qara turpu** revmatizm vaxtı ağrıyan yerә sürtmәk tövsiyә olunur.

Bir stəkan yarım (1,5) turp şirәsi, bir stəkan bal, yarım stəkan araq və bir xörək qaşığı duz götürün. Bunları yaxşı-yaxşı qarışdırın. Ağrıyan yerә sürtün. Әlbәttә, hamamdan sonra daha mәqsәdә uyğundur.

Eyni zamanda, dәmindән bircә qәdәh içmәk dә olar.

19. **Dәfnә yarpağı ilə ardıcın iynәlәrini** (tikanlarını) xırdalayib toza döndәrin. Bunları kәrә yağına qarışdırın. (16 pay dәfnә, 1 pay ardıc, 12 pay yağ).

Hәmin mәlhәmdән revmatizm və soyuqdәymә vaxtlarında ağrıyan yerlәrә sürtün.

20. **Zoğal kökünün** bir çay qaşığını bir stəkan suda bişirin. 2 saat üstü örtülü saxlayıb, süzün. Revmatizm zamanı, gündə 3 dəfə, iki xörək qaşığı için.

21. **Böyük pıtrağın** quru kökündən 1 xörək qaşığını 2 stəkan qaynar suya tökün. 2 saat üstü örtülü saxlayın, süzün. Revmatizm zamanı, gündə 3-4 dəfə, isti-isti yarım stəkan için.

22. **Lobyə qabığı** xırdalayın, 15-20 qramını 1 litr suya salın, vam odda 2-3 saat qaynadın, soyuyandan sonra süzün. Gündə 4-5 dəfə, yarım stəkan qəbul edin.

23. **Çöl yoncasının** gülü, qönçəsi və yarpaqları yaxşı yel dərmanıdır. Bunlardan 3 xörək qaşığı 1 stəkan qaynar suya tökün. 1 saat üstü örtülü saxlayıb süzün. Ağrı zamanı yeməkdən 20 dəqiqə qabaq, gündə 4 dəfə, 50 ml qəbul edin.

24. **Mərsinin** meyvəsi və yarpağından alınmış cövhəri oynaqlara sürtməklə revmatizmin ağrıları azalda bilərsiniz.

25. **Baş soğanın** sürtgəcdən keçirilmiş tozu horrasını revmatizmdə ağrıyan sahələrə sürürlər.

26. **Zəncirotu kökündən** və otundan 1 çay qaşığını götürün, 1 stəkan qaynar suya tökün. 1 saat üstü örtülü saxlayın. Süzün, gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə qabaq, 50 ml qəbul edin.

27. **Qaraağacın** qabığından alınmış cövhər də xeyirlidir.

28. **Sarı xəşəmbül** otundan hazırlanmış cövhər vanna, islatma və buxar qəbul etmək üçün xeyirlidir.

29. Oynaq və əzələ ağrılarında **gicitkən** cövhərini qəbul etməyin böyük təsiri olur.

30. **Bənövşə cövhəri** də xeyirlidir.

31. **Qara qarağatın** yarpağının cövhəri ağrıları götürür.

32. **Qaraqınıq otu** – 1 pay, dövədanı yarpağı – 2 pay, moruq 2 pay. Qarışdırın. İki xörək qaşığını 2 stəkan qaynar suya tökün. 5-10 dəqiqə qaynadıb süzün. Revmatizm və soyuqdəymə zamanı həlimdən, gündə 3-4 dəfə, yarım stəkan isti-isti için.

33. **Kamfora** – 50 q, xardal ovuntusu – 50 q, spirt – 100 ml, yumurta ağı – 100 ml.

Spirti stəkana tökün, kamforanı ona qarışdırın, sonra bunun üstünə xardal tozunu səpin və yenidən qarışdırın. Yumurta ağını da ayrıca qarışdırıb pomada halına salın, ağrıyan yərə sürün.

RƏVƏND ŞİRƏSİ

Tərkibində çoxlu "S" vitamini, A provitamini, əvəlik turşusu, aş maddələri vardır. Əsasən mədəni yumşaldan və ödə qovan vasitə kimi istifadə olunur. Lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, revmatizm və yelə xəstələnlərə, eləcə də böyrəkdə daşı olanlara bu şirəni içmək qəti qadağandır. Babasil xəstəliyi üçün də ziyandır. Çünki qanaxmaya səbəb ola bilər. Rəvənd insanı şənləndirir, mədə bağırsaqlar üçün xeyirlidir. İştahı artırır, ciyər üçün faydalıdır, artıq ödə bədəndən xaric edir. Susuzluğun qarşısını alır, qanı təmizləyir, sərxoşları dərhal ayıldır, ürək döyüntüsünə və ruhi xəstəliklərə kömək edir. Rəvənd şirəsi az miqdarda və mütləq kök, kərəviz yaxud meyvə şirələri ilə qarışdırılmış halda içilməlidir. Rəvəndin şirəsinin içinə qənd atmaq olmaz, bal ilə qatmaq daha məsləhətdir. Rəvənd şirəsi az miqdarda mədəni bərkidir, daha çox istifadə olunduqda isə mədəni yumşaldır.

RƏNGLƏRİN MÜALİCƏVİ ƏHƏMİYYƏTİ

Xəstələrin müalicəsində rənglərin də müalicəvi əhəmiyyəti çox böyükdür. Müalicəni başlamazdan əvvəl xəstəliyə uyğun rəngləri seçin və müalicəni başlayın.

- Mədə xorasının remissiya fazasında, hipotoniya, qrip, böyrək xəstəlikləri, yaxındangörmə zamanı qırmızı rəng kömək edir.

- Ağ ciyər xəstəliklərində, anemiyada, görmə sinirinin afrosiyasında, tor qişanın distrofiyasında, çəpgözlükdə narıncı rəngdən istifadə edin.

- Şəkərli diabet, xroniki mədə-bağırsaq xəstəliklərində, ekzemada sarı rəng lazımdır.

- Qan təzyiqi yüksək olanda, ürək xəstəliklərində, bronxial astmada, babasil xəstəliyində yaşıl rəngi seçin.

- Boğaz xəstəliklərində, soyuqdəymələrdə, iltihabı proseslərdə, osteoxondrozda yaxından görmədə mavi rəng daha xeyirlidir.

- Zob, miqren, revmatizm, isteriya, qorxu, başlanğıc formalı kataraktada göy rəng effektivdir.

- Beyin damarlarının aterosklerozunda, beyin silkələnməsində, nevrалgiyalarda, yuxusuzluqda bənövşəyi rənglərdən istifadə edin.
- Enerjini artırmaq, mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyətini bərpa etmək üçün ağ rəngdən istifadə edin.

SAAT (vaxt) TERAPİYASI

Bu müalicə üsulu üç min il bundan əvvəl Qədim Mancuriya əhalisinə məlum idi. Bu unikal müalicə metodu (saat) terapiyası Şimali Çində indiyə qədər də tətbiq olunur.

Üsulun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, müalicə gündüz və gecə vaxtlarında (Günəşin vəziyyətindən) asılı olaraq aparılır. Qədim asiyalı həmkarlarının metodları ilə silahlanan müasir Amerika həkimləri təsdiq edirlər ki, saat terapiyası çox effektiv olub, tətbiq olunması çox sadədir. Bunun üçün ancaq ciddi məsuliyyətə malik olub, cədvəldən düzgün istifadə etmək lazımdır.

Saat 11-dən 13-ə qədər.

Günəş ən yüksək zenit nöqtəsində durur. Ürək-qan dövrəni qaydasında olmayanlar az hərəkət etməli və isti havalarda kölgələrdə daldalanmalıdırlar.

Saat 13-dən 15-ə qədər.

Əgər sizin nazik bağırıqlarınızda probleminiz varsa, onda onun müalicəsi ilə məhz bu saatlarda məşğul olun. Özü də sizə məlum olan ənənəvi dərmanların köməyi ilə.

Saat 15-dən 17-yə qədər.

Həzm orqanları qaydasında işləyir. Əgər mədə və sidik kisəsindən şikayətlənirsinizsə, dərman qəbul etmək üçün ən yaxşı vaxtdır.

Saat 17-dən 19-a qədər.

Günəş batan zaman böyrəklərin və kürək nahiyyəsinin xəstəliklərini müalicə etmək məsləhətdir.

Saat 19-dan 21-ə qədər.

Bu saatlar (ay görünən zaman) impotensiyadan və frigidlikdən (qadın cinsi zəifliyi) müalicə olunmaq üçün ən uğurlu vaxtdır.

Saat 21-dən 23-ə qədər.

Dəri xəstəlikləri və saçların tökülməsi ilə mübarizə üçün ən

uğurlu vaxt yuxudan qabaqdır.

Saat 23-dən 1-ə qədər.

Gecəyarısı qədim mancuriyalıların inamına görə sutkanın ən mistik vaxtıdır. Gecəyarısı öd daşları və öd qumu çıxır, ona görə də öd daşı xəstəlikləri ilə bu vaxt mübarizə aparılır.

Saat 1-dən 3-ə qədər.

Qaraciyəri xəstə olan şəxslərdə kəskin ağrılar başlayan vaxtdır, qara ciyər üçün dərmanın qəbul edilməsinin ideal zamanıdır.

Saat 3-dən 5-ə qədər.

Dərin yuxu, ağ ciyəri və bronxları zəif olanlarda nəfəsalmanı çətinləşdirir. Ağ ciyər xəstələri, xüsusən asmatiklər üçün dərman qəbulunun ən zəruri vaxtıdır.

Saat 5-dən 7-ə qədər.

Günəş şüalarının müşayiəti ilə yediyiniz səhər yeməyi yaxşı həzm olacaq.

Saat 9-dən 11-ə qədər.

Dalaq və mədəaltı vəzi fəaldır. Dərmanların effekti bu saatlarda daha aydın gözə çarpır.

SAÇ TÖKÜLMƏSİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN MASKA

1 xörək qaşığı kefir, təzə toyuq yumurtası, 1 çay qaşığı bal, soğan şirəsi və gənəgərçək yağını qarışdırın. Qarışığı saçların dibinə sürüb başı pambıq yaylıqla örtüb, sonra yun şərf və ya papaqla istiləşdirin. 20-25 dəqiqədən sonra maskanı isti su ilə, şampunla yuyun.

SAÇINIZI QORUYUN

Orta Asiya, Rus və Azərbaycan türkcərarəçiləri baş tüklərinin qorunması, onların ömrünün uzadılması sahəsində də zəngin təcrübə qazanmışlar.

Saç dibindən kəpəyi aparan vasitələr:

1. Başınızı heç vaxt qaynar su ilə yumayın, ilıq sudan istifadə

edin.

2. Başınızı heç vaxt krant altında yumayın, suyu mütləq qaynadın, ilıqlaşdırın, bitki həlimi hazırlayın, sonra başınızı yuyun.

3. Başınızı şaxtadan, qızmar günəşdən və yandırıcı istidən qoruyun.

4. Tüklər tökülərkən və dazlıq başlananda müntəzəm olaraq çaytikanı meyvələri yeyin, onun yaşıl şüylərinin həlimini için, həmin həlimlə başınızı da yuyun. Yaxşı olardı ki, başınızı yuyandan sonra, həftədə iki dəfə, ona çaytikanı yağı çəkəsiniz.

5. Baş soğan götürün, təmizləyin, sürtgəcdən keçirin, horrasını bir neçə qat bükülmüş tənzifin arasına qoyun, bununla başınızı silin, "dərmanlayın". Bir neçə saatdan sonra başınızı yuyun. Bir neçə dəfə belə eləyəndən sonra saçlarınızın dibindəki köpək gedəcək, qaşınma kəsiləcək, tüklər möhkəmlənəcək, rəngi bərpa olunacaq.

6. Dağ nanəsi, söyüdü qabığı, pıtraq kökünün hərəsindən 20 q götürün, əzib qarışdırın, kütlənin 4 xörək qaşığını 1 litr suda 15 dəqiqə qaynadın. Tük tökülməsində, köpək və gicəsmə olan da başın dərisinə sürün.

7. Söyüdü qabığı və pıtraq kökünün hərəsindən 20 q götürün, əzib qarışdırın, kütlənin 4 xörək qaşığını 1 litr suda 15 dəqiqə qaynadın. Yuxarıdakı hallarda başın dərisinə sürün.

8. Gicitkanın yarpağı – 30 q, dəvədanı yarpağı – 30 q, kəcəvər kökü – 20 q götürüb xırdalayib qarışdırın. 6 xörək qaşığı kütləni 1 litr suda 10 dəqiqə qaynadın. İsti yerdə bir saat üstü örtülü saxlayın. Soyudun, süzün, həlimi ilə, həftədə üç dəfə, başınızı yuyun.

9. İliq su götürün. 1 litrə 2 xörək qaşığı bal qarışdırın. Bu suyu başınızın dərisinə həftədə 2 dəfə sürün. Bu tüklərin dibini bərkidir və onların tez boy atmasına kömək edir.

10. Bir litr suya iki çay qaşığı limon şirəsi və iki xörək qaşığı sirkə töküüb qarışdırın. Bununla bir neçə dəfə saçlarınızı yaxalayın.

11. Bolqarların belə bir resepti var: Gicitkanın doğranmış 100 q yarpaqlarını yarım litr suya və bir o qədər sirkəyə qatırlar, 30 dəqiqə bişirirlər. Soyudub süzürlər. Həmin həlimlə başı sabun-suz yuyurlar.

12. Çaytikanı meyvəsindən və yarpaqlarından hazırlanmış cövhərin daxilə və xaricə qəbul edilməsi tüklərin dirlərini

möhkəmləndirir və dazlaşmanın qabağını alır.

Bunun üçün çaytikanı meyvəsindən və yarpağından 2 xörək qaşığı götürün, 2 stəkan qaynar suda dəmləyin, qapağını möhkəm bağlayın, üstünü örtün. 1,5 saat gözləyin, sonra süzün. Uzun müddət – həftədə bir dəfə qəbul edin.

13. Kəcəvər kökü – 20 q, pıtraq kökü – 20 q gülümbahar çiçəyi – 10 q, mayaotu tumurcuğu – 15 q. Xırdalayib 1 litr su qarışdırın. Süzün. Gecələr bununla başınızı isladın.

Dazlaşmanın qarşısını alar.

14. Ulularımız öyrədir ki:

– Saçı tökülən adam başına bənövşə yağını sürtsə, saç tökülmənin qarşısı alınar, tükləri yerinə gələr;

– Hər kəs başını gülxətmi ilə yusa tüklərin dibini möhkəmlənər və tüklərin yerinə təzəsi gələr;

– Hər kəs çuğundur yarpağını qaynadıb başına sürtsə, saçını uzun edər;

– Ayının iç yağını saçlara sürtsələr, saçlar tökülmədən xilas edilər, tüklər isə yenidən bərpa edilər;

– Bir az balla bir neçə dənə ağ soğanı əzib qarışdırıb tük bitməyən yerlərə sürtsələr, bir neçə dəfədən sonra tüklərin yeri görünməyə başlayar.

"SAĞLAMLIQ" VANNASI

Bədəndə, üzdə olan sızqları və cizvələri müalicə etmək üçün çay göbələyinin, lavanda ilə dəmləməsi çox xeyirlidir. 1/2 litr çay göbələyinin üstünə lavandanın quru çiçəklərini doldurub, ağzını möhkəm bağlayıb, 2 həftə sorin yerdə saxlayın. Sonra süzüb vanna qəbul etdikdə onun üzərinə əlavə edin.

SAĞLAMLIQ VƏ UZUNÖMÜRLÜLÜK İÇKİSİ

Bütün dünya xalqları südün müalicəvi və tonuslandırıcı təsirini təsdiq etmişlər. Südün turş məhsulları arasında kefir birinci yeri tutur. Kefir ürək-damar, əsəb, tənəffüs sisteminə yaxşı təsir

göstərir. Kefir vitaminlər, mineral maddələr, piylər, asan mənimənilən zülallarla daha zəngindir. Dietoloqlar məsləhət görür ki, qan azlığı və mədə – bağırsaq xəstəlikləri üçün kefir daha vacib qida maddəsidir.

Əzələlərində çəng olmalar baş verən insanlar kefirdən çox istifadə etməlidirlər.

Yapon alimləri müəyyənəşdirirlər ki, kefir qrip və şiş xəstəliklərindən yaxa qurtarmaq üçün əla profilaktik vasitədir.

DİQQƏT!

Kefir uzun müddət, hər gün 2 stəkan içilsə, müalicəvi təsirini daha güclü göstərir.

SAĞLAMLIĞIN ENSİKLOPEDIYASI

Hər bir insan xəstələnməndə çalışır ki, öz daxili aləminə nəzər yetirsin və görsün ki, onun daxilində nələr baş verir, xəstəlik onun orqanizminə haradan daxil olur, insanın daxili haradan çirklənir, şlaklar onun daxili orqanına haradan daxil olur?

Ətraf mühitin çirklənməsi tədricən insan orqanizminə daxil olur, nəhayət xəstəliklərə gətirib çıxarır. Buna görə də çalışmaq lazımdır ki, hər bir insan öz orqanizminə hörmət etsin, onu xəstəliklərdən qorusun, çünki Allah-təala əzaları insanlara əmanət verir ki, bunlardan istifadə edib yaşa, əmanətə xəyanət etmə. Yaşamaq üçün ye, yemək üçün yaşama.

Beləliklə, müxtəlif zəhərli maddələr toksinlər, orqanizmə daxil olur, xəstəlik törədir.

Orqanizmin çirklənməsi həm xaricdən, həm də daxildən baş verir. Xaricdən toksinlər hava, su, qida maddələri və toksinlərlə kontakt nəticəsində daxil olur. Çoxlu sintetik preparatlar, qida əlavələri, içkilər və s. orqanizmə zərərli təsir göstərir. Belə zəhərli maddələr eyni zamanda orqanizmin daxilində həzm pozğunluqları sayəsində əmələ gəlir. Bütün toxumalar, vəzlər, daxili orqanlar öz həyat fəaliyyəti nəticəsində əmələ gələn toksinləri orqanizm özündən xaric etməlidir. Normal fizioloji proseslərdə bu orqanizmlər üçün çətinlik törətmir. Əgər insan orqaniz-

mi toksiki maddələri özündən xaric edə bilmirsə, onda orqanizmin təmizlənmə prosesi pozulur və xəstəliklər baş verir. Burada psixoloji faktorlar çox böyük rol oynayır. Neqativ emosiyalar, streslər, biokimyəvi və fizioloji prosesə təsir göstərir.

Əgər toksiki maddələr çox yüksək konsentrasiyada orqanizmə daxil olubsa, bu özünü zəhərlənmə kimi göstərir. Əgər toksinlər yüksək konsentrasiyada deyilsə, onda orqanizmdə tədricən zəif gedişli xroniki pozğunluqlar baş verir.

SAĞLAMLIĞIN ƏSAS MƏNBƏYİ, TƏBABƏTİN BAŞLANĞICININ ƏSASI

Təbabətin məqsədi – xəstəliklərin mənbəyi olan insanları öyrənməkdən, xəstəlikləri və onların müalicə yollarını, xəstəlikləri müalicə etmək üçün istifadə olunan dərman preparatlarını öyrənməkdən, xəstənin "dilini tapmaq"dan, xəstəni sözlə müalicə etməkdən ibarətdir. Çünki dərmanın da təsiri sözlə qüvvətlənir.

Təbabət həm də xəstəliklərin müalicəsində ilin fəsillərinin, havanın orqanizmə təsirini də öyrənir və bu təsirlərdən geniş istifadə edir.

Fəsillərin, havanın, gecə və gündüzün, küləyin, istinin, soyuğun, buludun, yağışın, kölgə və günəş işığının insan orqanizminə təsir göstərərək, orqanizmdə olan şirələri hərəkətə gətirərək ağrı yaradır və xəstəliklərin baş verməsinə səbəb olur. İnsanın yerləşdiyi ərazi, dağlar, düzənliklər, torpağın tərkibi onun orqanizminə öz təsirini göstərir.

SARILIQ

1. Söyüd ağacının quru qabığını xırdalayıb 60 q götürün, onu 1 litr suda 15-20 dəqiqə qaynadın, üstünü örtüb bir sutka saxlayıb, süzün. Gündə 3 dəfə, yeməkdən qabaq, yarım stəkan için.
2. Solmazçıçəyindən 25 q götürün. 1 litr suda, suyun yarısı qalınca qaynadın. Durulandan sonra süzün. Sağalınca için.

3. Ağ kələmin şirəsinə səhərdən başlayaraq, hər dəfə iki-üç saat fasilə ilə, bir stəkan için. Sağalanadək qəbul edin. Adətən, bu, 1-2 həftə çəkir.

4. Çobantütəyi – 1 pay, solmazçiçəyi – 1 pay götürüb qarışdırın, kütlədən 15 q bir stəkan qaynar suya tökün, üstünü örtüb, 3 saat gözləyin, stəkan dolusu gündə 3-4 dəfə için.

5. Sürvə - 25 q, acı yovşan - 25 q

Qarışığın 1 çay qaşığını 200 ml qaynar suya salın, üstünü örtüb 1 saat saxlayın süzün. Gündə 3 dəfə 3-4 xörək qaşığı için.

6. Ulularımız öyrədirlər ki,

- Bir xoruzun qanını içirsələr, sarılıq tutana xeyirlidir;
- İnsan tükünün tüstüsü də xeyirlidir;
- Ayı ödünü bal ilə sarılıq tutana yalatsalar olduqca, xeyirlidir.

SARIMSAQ ŞİRƏSİ

Tərkibində S vitamini, allin, efir yağları, yod və s. maddələr vardır. Mikroblara qarşı güclü təsirə malikdir. Mədəyə düşmüş mikrobları məhv edir, dizenteriyanı sağaldır. Sarımsaq şirəsi mədə qurdlarını məhv edir. Bunun üçün yarım stəkan südün içinə 10-40 damcı sarımsaq şirəsi salıb, xəstələrə içirirlər. Bu şirə insanları cavanlaşdırır, onlara qüvvət verir, ağarmış saçları qaraldır, qan dövranını nizama salır, damar xəstəliklərini aradan qaldırır, hipertoniya xəstəliyinə, ateroskleroza, kardioskleroza və s. damar xəstəliklərinə qarşı uğurla işlədilir. Tənəffüs yollarını açır, bəlgəmi təmizləyir. Sarımsağın yalnız təzə sıxılmış şirəsi təsirlidir. Qaldıqca təsiri zəifləyir. 300 q sarımsağı əzib, 200 ml 95%-li spirtə qatıb, 10 gün qaranlıq yerdə saxlayıb süzün. Sonra ondan 1 damcıdan 15 damcıya qədər, 15 damcıdan 1 damcıya qədər içmək, sonra dozanı 25 damcı olmaqla 50 ml südlə qatıb, qurtarana qədər içmək orqanizmi şlaklardan təmizləyir. Qan təzyiqini, infarktdan sonra əmələ gələn kardioskleroza, damar tutulmasını açmaq üçün istifadəsi çox xeyirlidir.

SƏRXOŞLUQ

1. 20 damcı nanə cövhərini bir stəkan soyuq suya tökün, hamısını birdən için. Keşləliyiniz tezliklə keçəcək.

2. 5-6 damcı naşatır spirtini bir stəkan suya töküüb için, sərxoşluğunuz keçəcək.

3. Hərgah sərxoş olmaq istəmirsinizsə, qonaq gətməyə hazırlaşanda, bir yaxşı nanəli çay domləyin, 1-2 stəkan için, kifayətdir.

4. Qara qəhvə də sərxoşu ayıldır.

5. Spirtli içkidən qabaq əlli qramadək şit yağ udsanız, keşlənməzsiniz.

SƏRXOŞLUQDA İFLİC (PARALİC)

Bu xəstəlik ən çox hipertoniya (qan təzyiqinin yüksəlməsi) ateroskleroz zamanı beyin qan dövrəsinin pozulması nəticəsində baş verir. Damarlar qeyri-üzvi kalsium, çoxlu kraxmallı yeməklərdən, tərkibində heyvani zülallar çox olan yeməklərdən çirklənir və xəstəlik baş verir. Xəstəliyin əsas səbəblərindən biri bağırsaqların aşağı hissələrində zərərli toksinlərin toplanıb, qana sorulmasıdır.

Bağırsaqların təmizlənməsi, ciddi olaraq çiy halda bitki qidalarının yeyilməsi, gün ərzində 2 litr və daha çox şirələrin içilməsi insanı bu xəstəlikdən xilas edə bilər.

Bu xəstəlikdə: 2, 30, 9, 61, 62 sayılı reseptlərdə istifadə olunmalıdır.

SƏSİN TUTULMASI (SƏSİN TAM İTMƏSİ)

Bu zaman 1, 48, 53, 61 sayılı reseptlərdən istifadə etsəniz, xeyirlidir.

SINIQLAR

1. Sınıq sümüklərin daha tez birləşməsi üçün xəstəyə vaxtaşırı xaş yedirtmək məsləhətdir. Ən yaxşı xaş qaramalın dırnaqlarından bişirilir. Qoyun kəllə-paçası da xeyirlidir.

2. Döş qabırqaları sındıqda və çatlayanda ağ saqqızdan hazırlanan qətranı üstədən sinəyə yapışdırır və ehləlcə sarıyırlar. Zədələr tam sağaldıqdan sonra saqqız öz-özünə qopub düşür.

3. Kükür ağacının qətranlı şirəsi – 20 q, doğranmış soğan – 1 baş, zeytun yağı – 50 ml, mis kuporusu (toz) – 15 q.

Diqqətlə əzin, qarışdırın, ocaqda qızdırın (qaynamağa qoymayın). Məlhəm çox güclü təsir göstərir. Yaraları, zədələri və sınıqları tez müalicə edir.

4. Güləvər gülünü və yarpaqlarını xırdalayın və göyüm şirəsi qatın. 8 gün daldıdıq, səhər erkən ac qarına, 1-2 xörək qaşığı yeyin. Qabırğalar və digər oynaq sınıqları zamanı xeyirlidir.

5. Mumiya. Sutkalıq dozası 0,15-0,2 qramdır. Əzin, səhər erkən ac qarına isti su ilə qəbul edin. On günlük qəbuldan sonra 5 gün istirahət eləyin. Ardınca ikinci kurs müalicəyə başlayın. İri sümüklərin sınıqlarında üçüncü kurs da tövsiyyə olunur.

6. Sümüklər sınıqda, habelə vərəm xəstəliyində səngərtin köklərindən müalicə məqsədi ilə istifadə edirlər. Bunun üçün bitkinin kökündən məlhəm hazırlayırlar. Bitkinin təzə köklərini ot məşinindən keçirirlər, yarıbayırı şit sala ilə qarışdırırlar. İslatma edir, sınıq yerlərinə yaxırlar.

SİQARETÇƏKMƏ

Tütünü Avropaya məşhur dəniz səyyahı Kolumb gətirmişdir. Əvvəllər elə hesab edirdilər ki, siqaret müalicəvi əhəmiyyət daşıyır. Lakin tezliklə onun zərərli cəhətləri aşkar olundu, lakin siqaretçəkmə davam olundu, yayıldı. Tütünü çeynəmək, iyləmək, siqaret düzəldib çəkmək kimi istifadə ediblər. Rusiyaya tütün XVII-əsrə gətirilib, ancaq siqaretçəkmə qadağan olunub. I Pyotr tərəfindən siqaretçəkmə Rusiyada geniş yayılıb. Siqareti çoxlu çəkmək toksikomania yarađır. Xüsusilə gənclər son dövrdə daha

çox siqaretçəkmə ilə məşğul olurlar və beləliklə, siqaretçəkmə 85-100% artmışdır. Tütünün tərkibində çoxlu miqdarda fermentlər, karbohidratlar, zülallar, mineral duzlar, yağ turşuları, bir sözlə, 30-dan çox maddələr vardır ki, onlardan ən zəhərlisi nikotindir. Nikotin mərkəzi sinir sisteminə təsir edərək ürək vurğularını, tənəffüsü sürətləndirir, qan dövrənini pozur, öyümə qusma yarađır, boğazda qıcıqlanma, qaşınma baş verir. Faringit, laringit xəstəlikləri şiş xəstəlikləri əmələ gəlir. Nikotinsə zəhərlənmə baş verəndə baş ağrıları, başgicəllənmə, bayılma, qulaqlarda səs, iki görmə, ürək ritminin pozulması, öyümə, qusma baş verir.

1-5 il siqaret çəkənlər onu tərgitməyə iradəli olurlar. 5-15-20 il siqaret çəkənlərdə nevroloji simptomlar baş verir, onların siqareti tərgitməsi bir qədər çətinlik tələfdir.

Xəstələrdə, orqanizmin müqaviməti azalır. Onlarda stomatit, gingivit, glossit, bronxit, pnevmoniya, emfizema, vərəm, ağ ciyər şişləri, qan təzyiqi xəstəliyi, infarkt, stenokardiya, dodaq xərçəngi yaranır. Bu xəstəlik siqaret çəkənlərdə nisbətən 20 dəfə artıq olur. Ölüm halları artır, belə xəstələr qocalmırlar.

Siqaret çəkməyən adam siqaret çəkən otaqda 1,5 saat olarsa, qanında nikotinin miqdarı 8 dəfə artır. Uşaqlar, yeniyetmələr arasında siqaret çəkənlər fiziki inkişafdan qalır, sifətlərinin rəngi torpaq rəngində olur, tez xəstələnirlər, ariq olurlar, tez yorulurlar, yadaşları zəif olur, eşitmə, görmə qabiliyyətləri zəifləyir. Son zamanlar qadınlər, qızlar arasında siqaretçəkmə artmışdır. Bu da onlarda sonsuzluq, tezqocalma, səslərinin kobudlaşması ilə nəticələnir.

Müalicəsində:

1. Psixoterapiya 10-12 seans, 30 dəqiqə aparılmalıdır.
2. 0,2-1,0 ml 1%-apomorfins dəri altına vurulur, gündə 4-5 dəfə, 4-5 gün siqaret iylədirlər.
3. 5-6%-li lobelin, 10-15 damcı gündə 5-6 dəfə qəbul olunur.
4. Tabeks həbi sxema ilə qəbul olunur.
5. 15%-li sititon istifadə olunur.
6. Lobesil həbi və 1%-li 0,1 ml ampulası qəbul edilir.
7. Xüsusi saqqız qamibazin çeynənir. Bədəni müqavimətini artırmaq üçün valerian kökü, damotu, natrium bromid, seduksen, amizil, pantokrin, vitamin kompleksi qəbul olunur. Bunların hamısından vacibi "iradə" və "kişi sözüdür".

SİQARETÇƏKMƏ VƏ ONU TƏRGİTMƏ TƏDBİRLƏRİ

Kəcəvər

Kəcəvərin təzə və qurudulmuş köklərini çeynəməklə siqaret çəkməni tərgitmək olar. Kəcəvəri çeynəmək qusma refleksi əmələ gətirir.

Nanə yarpaqları – 1 hissə

Kəcəvər – 2 hissə

1 xörək qaşığı qurudulmuş qarışığı termosda, üzərinə 1 stəkan qaynar su töküb, 2 saat dəmləyib süzün.

Siqaret çəkmə hissiyatını öldürmək üçün ağızı qarqara etmək lazımdır.

Siqaret və papirosu qadın südündə saxlayıb, qurudun və onu siqaret çəkən şəxsə verin çəksin. Bu haqda onun özü heç nə bilməməlidir. Bununla siqareti tərgidəcək.

Nanə yarpağı – 1 hissə

Meniant – 1 hissə

Valerian kökü – 2 hissə

2-3 xörək qaşığı qurudulmuş qarışığı 0,5 litr qaynar suya töküb, 1 saat dəmləyərək, süzün. Gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, siqareti tərgidən zaman əmələ gələn narahatçılığı aradan qaldırmaq üçün 0,5 stəkan içmək məsləhətdir.

Qara qarağat yarpağı – 1 hissə

Nanə yarpağı – 2 hissə

Qaraqınıq – 2 hissə

3 xörək qaşığı qurudulmuş qarışığı 0,5 litr qaynar suda termosda, 30-45 dəqiqə dəmləyib, süzün.

Siqaret çəkmək istəyi yaranarsa, ağızı qarqara etmək lazımdır. Həmin dəmləmədən gündə 2-3 dəfə, hər dəfə 0,5 stəkan yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içmək də məsləhətdir. Bu siqareti tərgidən zaman əmələ gələn narahatlıqları aradan qaldırmaqda köməklik edir.

– Bir xörək qaşığı Evkaliptv yarpağını 0,5 litr qaynar suda 1 saat dəmləyin, üzərinə 1 xörək qaşığı bal, 1 xörək qaşığı qliserin əlavə edin.

Daxilə 1/4 stəkan, gündə 7 dəfə, qəbul etmək lazımdır. Kurs

müalicəsi 30 gündür.

– Xərçəngi kölgədə qurudun, özib bir az tütünə əlavə edib, siqaret düzəldib, siqaret çəkənə verin, o həmin siqareti çəkəndən sonra, ondan imtina edəcək.

Vələmir bişirməsi

100 q vələmir toxumunu yuyub 2 litr suya tökün, 4 saatdan sonra əmələ gələn sıyığa bənzər maddəni zəif odun üstünə qoyub qaynayana qədər saxlayın, 1 saat qaynadıb süzün, zövqünüzə uyğun şəkər tozu əlavə edin. Siqareti tərgitmək istəyən şəxs gündə 3 dəfə, yeməkdən bir saat əvvəl və ya yeməkdən 1 saat sonra, qəbul etməlidir. Müalicə effekt verməyə, kursu təkrarlayın. Bu zaman vətəndaşın özünə qarşı ciddi nəzarəti və tələbi lazımdır.

SİQARETİ TƏRGİTMƏK ÜÇÜN QEYRİ-ƏNƏNƏVİ MÜALİCƏ

– Daziotu, Ladan ağacının bişirməsi, cyni nisbətə, hər birindən 10 q götürülür, 15 dəqiqə su hamamında bişirilir, 45 dəqiqə dəmlənir. Gündə 1,5-2 stəkan olmaqla 40 gün içilir.

– 5 q kəklikotu və yovşan 200 ml qaynar suda dəmlənir, 1/2 tabletka nitroqliserin əlavə olunur. Siqaret çəkmək istəyəndə bu bişirmədən bir stəkan içmək lazımdır.

– Siqaret əleyhinə içki, 1 çay qaşığı quru çay, 1/2 çay qaşığı kəmə və nanə, 1/4 çay qaşığı bal, 1/4 çay qaşığı pişikotu qarışdırılır, qarışıqdan bir çay qaşığı götürülür. 2 stəkan suda 8-10 dəqiqə dəmlənir. 1 xörək qaşığı əzilmiş çuğundur, 1 çay qaşığı kişmiş, 1 çay qaşığı bal, 1/4 hissə limon qarışdırılır. 1-2-3-cü günlər içilir.

– Su xərçənginin zirehi əzilir, tozs halına salınır, tütünə qatılır və siqaret çəkilir. Ələcsiz siqaret çəkən siqareti unudur və s.

– İynəbatırma ilə müalicə mütəxəssis tərəfindən aparılmalıdır.

– Gicitikən

Araliya yaxud kəklikotu

Sığırquyuğu

Nanə
Dəvədadanı
Rozmarin
(bronxitlərdə siqaret kimi çəkilən bitkilər)
– Dəlibəng
Bat-bat
Xanımotu (astmada) siqaret kimi çəkilir.

SİDİK CİNSİYYƏT YOLLARININ XƏSTƏLİKLƏRİ

Xroniki qlomerulonefrit

Gicikən yarpaqları may-sentyabr aylarında toplanır. Dəmləmə üçün 1 çay qaşığı gicikən yarpaqları 200 ml qaynar suda, su hamamında 15 dəqiqə qaynadıb, 1 saat otaq temperaturunda saxlayıb süzün, üstünə stəkan dolana qədər qaynanmış su töküüb, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, 1/4 stəkan gündə 4 dəfə için.

Böyük bağayarpağı may-sentyabr aylarında toplanır, dəmləmə şəklində 1 xörək qaşığı gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, daxilə qəbul edilir. Dəmləmə üçün 1 xörək qaşığı bağayarpağı 200 ml qaynanmış su lazımdır. Dəmləmə yuxarıda göstərilmiş qaydada hazırlanır.

Böyrək çayı yarpaqları iyul-avqust aylarında toplanır, dəmləmə şəklində daxilə, 1/2 stəkan, gündə 2 dəfə, qəbul edilir. Dəmləmə üçün 1 xörək qaşığı yarpaq, 200 ml qaynanmış su lazımdır.

Adi ayıqulağı yarpaqları – iyul-avqust aylarında toplanır, bişirmə şəklində 1 stəkan, gündə 4 dəfə yeməkdən əvvəl, daxilə qəbul edilir. Bişirmə belə hazırlanır. 2 xörək qaşığı yarpaqlar, 200 ml qaynar suda, 30 dəqiqə zəif odda qaynadılır, süzülür və qəbul edilir.

Adi boymadərən – iyul-avqust aylarında otu toplanılır (yerüstü hissəsi), dəmləmə şəklində 1/4 stəkan, gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, qəbul edilir.

İtburnu – meyvələri oktyabr ayında yığılır, dəmləmə şəklində daxilə qəbul edilir.

Dəmləmə belə hazırlanır: 2 xörək qaşığı itburnu 200 ml qaynar suda 10 saat termosda saxlanılır. Sonra süzülüb 1/2 stəkan gündə 2-3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içilir. Bu zaman

sidiyin reaksiyası turş olmalıdır.

İmpotensiya-xroniki prostatit

Araliya kökləri avqust-sentyabr aylarında yığılır, spirtli dəmləməsi (1:10, 40%-li spirtdə) 20 gün dəmlənir gündə 3 dəfə, hər dəfədə 30-40 damcı daxilə qəbul edilir. Bitki həkim təyinatı olmadan qəbul edilməməlidir!

Pişikotu – Valerian kökləri avqust-sentyabr aylarında yığılır. 2 çay qaşığı kökləri 200 ml qaynar suda çay kimi (su hamamında) 15 dəqiqə dəmləyib, 1 saat saxlayın, süzüb, gündə 4-5 dəfə 1 xörək qaşığı yeməkdən əvvəl, qəbul edin.

Gülumbahar – Çiçəkləri iyul-sentyabr aylarında yığılır. 1 xörək qaşığı çiçəkləri 200 ml qaynar suda dəmlənir, 1/4 stəkan gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, daxilə qəbul edilir.

Damotu – otu iyul ayında yığılır, dəmləmə şəklində istifadə edilir. 1 xörək qaşığı otu 200 ml qaynar suda dəmlənir, gündə 4 dəfə, yeməkdən əvvəl, 1/4 stəkan daxilə qəbul edilir.

Eleuterokokk – kökləri sentyabr-oktyabr aylarında yığılır, dəmləməsi (spirtə 1:5 nisbətində 40%-li) götürülür 20 gün dəmlənir. Daxilə gündə 3 dəfə, hər dəfə 30 damcı, 30 gün qəbul edilir.

(2) **Ayıqulağı** – yarpaqları iyul-avqust aylarında toplanır, bişirmə şəklində daxilə qəbul edilir. 2 xörək qaşığı yarpaqlar 200 ml qaynar suda bişirilir, 1/4 stəkan gündə 4 dəfə içilir.

Tozağacı – yarpaqları may-iyun aylarında yığılır. Dəmləmə şəklində 1 xörək qaşığı yarpaqları 200 ml qaynar suda dəmləyib, gündə 3 dəfə, 1/3 stəkan, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, için.

Tozağacı toxumlarını aprel-may aylarında toplayıb, 2 xörək qaşığını, 200 ml qaynar suda bişirib, 1/4 stəkan, gündə 4 dəfə daxilə qəbul etmək lazımdır.

Xroniki prostatit, sistit – sidik kisəsinin iltihabı

28, **Ardıc** – meyvələri iyul ayında yığılır, dəmləməsindən istifadə edilir.

Bir çay qaşığı meyvələri 200 ml qaynar suda çay kimi dəmləyib, 1/4 stəkan, gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içmək lazımdır.

37 – **Çobanyastığı** çiçəkləri iyul-avqust aylarında toplanır, dəmləməsindən istifadə edirlər. 1 xörək qaşığı çiçəkləri 200 ml

qaynar suda dəmləyib, 1/3 stəkan gündə 3 dəfə içmək lazımdır.

47 **Sürvə** – yarpaqları iyun-iyul aylarında yığılır dəmləmə formasında işlədilir. 1 xörək qaşığı yarpaqları 200 ml qaynar suda dəmləyib, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, 1/4 stəkan gündə 4 dəfə daxilə qəbul edin.

Zirinc – yarpaqları və kökləri tibbdə istifadə edilir. Yarpaqları iyul ayında yığılır, 1 xörək qaşığı yarpaqları 200 ml qaynar suda dəmləyib, gündə 5-6 dəfə, hər dəfədə 1-2 qaşığı daxilə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, qəbul edilir.

6 **Andız** – kökləri iyul-sentyabr aylarında yığılır. Bişirmə şəklinə istifadə edilir. 1 xörək qaşığı kökləri 200 ml qaynar suda bişirib, gündə 4 dəfə, hər dəfə 1/4 stəkan, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, daxilə qəbul edin.

19 **Daziotu** – otu iyul-avqust aylarında yığılır, dəmləmə şəklinə işlədilir. 1 xörək qaşığı otu 200 ml qaynar suda dəmləyib 1/3 stəkan, gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, daxilə qəbul etmək məsləhətdir.

Qarğıdalı – oduncaq və saçaqlarından istifadə edilir. Sentyabr-oktyabr aylarında yığılır və bişirmə üçün 1 xörək qaşığı həmin hissələrindən götürülür, 200 ml qaynar suda bişirmə hazırlanır, 1/4 stəkan gündə 5-6 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içilir.

Cökə – çiçəkləri iyun ayında yığılır, 1 xörək qaşığı çiçəklər 200 ml qaynar suda dəmlənir, 1/2 xörək qaşığı gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içilir.

Dəvədabanı – yarpaqları may-avqust aylarında yığılır, dəmləməsi içilir. 1 xörək qaşığı yarpaqlar, 200 ml qaynar suda dəmlənir, 1/4 stəkan, gündə 4 dəfə yeməkdən əvvəl, daxilə qəbul edilir.

28, 29 – **Çobançantası** – otu may-sentyabr aylarında yığılır, bişirilməsi daxilə qəbul edilir. Bunun üçün 1 xörək qaşığı otun – 200 ml qaynar suda bişirilməsi hazırlanır. Gündə 4-5 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı içilir.

37 **Biyan** – kökləri may-sentyabr aylarında, yığılır bişirmə şəklinə istifadə edilir. 2 çay qaşığı köklərin 200 ml qaynar suda bişirməsi hazırlanır, 1/4 stəkan gündə 4 dəfə, yeməkdən əvvəl, daxilə qəbul edilir.

Qırxbuğum – otunu iyun-oktyabr aylarında toplayırlar, dəmləmə şəklinə istifadə edilir. 2 xörək qaşığı otu 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1 xörək qaşığı gündə 4 dəfə içirlər.

47 **Lobyə** – qabığı avqust, sentyabr aylarında toplanır, bişirməsi xalq təbabətində istifadə edilir. 2 xörək qaşığı qabığı 1 litr qaynar suda, 0,5 litr qalana qədər buxarlandırılır. Gündə 5 dəfə, 1/2 stəkan, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içilir.

Ətirli bənövşə – otunu iyul-avqust aylarında toplayıb dəmləməsindən istifadə edirlər. 1,5 xörək qaşığı, gündə 4 dəfə daxilə qəbul etmək lazımdır.

Çöl qatırquyruğu – otunu may-sentyabr aylarında yığırlar, bişirmə şəklinə istifadə edilir. Bunun üçün 1,5 xörək qaşığı otu 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1/4 stəkan, gündə 4 dəfə, yeməkdən əvvəl, daxilə qəbul edirlər.

Mayaotu – qozaları iyul-sentyabr aylarında yığılır, dəmləmədən istifadə edilir. 1 çay qaşığı qozanı 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1 xörək qaşığı, gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl, daxilə qəbul edirlər.

Qaragilo – meyvələri iyul ayında yığılır, dəmləmə formasında istifadə edilir. 4 çay qaşığı meyvəni 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1/4 stəkan gündə 4 dəfə, yeməkdən əvvəl, içmək lazımdır.

57, 58 sayılı reseplərdən də istifadə etmək məsləhət görülür.

Xroniki pielonefrit

Bu xəstəlikdə aşağıdakı resept və dərman bitkilərindən istifadə olunur.

5, 6 – **Mərsin** – yarpaqları aprel-may aylarında toplanır, dəmləmə formasında istifadə edilir. 1 xörək qaşığı yarpaqları 200 ml qaynar suda dəmləyib, gündə 4 dəfə, 1/4 stəkan yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, için.

Qara gəndalaş – çiçək tacı may-iyun aylarında yığılır, dəmləmə formasında istifadə edilir. 1 xörək qaşığı çiçəkləri 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1/4 stəkan, gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içmək lazımdır.

18,19,25,27 – **Balıca** – otundan aprel-may aylarında yığıb, dəmləmə formasında istifadə edirlər. 2 xörək qaşığı otunu 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1/2 stəkan, gündə 4 dəfə, yeməkdən

30 dəqiqə əvvəl içirlər.

29,33,35,37,44,46,48,49,51,52,53,58 sayılı bitkilərdən istifadə etmək çox xeyirlidir.

Sidikdaşı xəstəlikləri

1. **Kəcəvər** – kökləri iyul-avqust aylarında toplanır, bişirmə formasında istifadə edilir. 1 xörək qaşığı köklər 200 ml qaynar suda bişirilir, 1/3 stəkan, gündə 3 dəfə yeməkdən, 30 dəqiqə əvvəl, içilir.

5,6,9,20,22 – **Qaytarma**, bağlıcaotu – kökcüklərindən avqust-sentyabr aylarında toplanır. Bişirmə formasında istifadə edilir. 1 xörək qaşığı kökcükləri 200 ml qaynar suda bişirib, 1/4 stəkan, gündə 4 dəfə, yeməkdən əvvəl, içmək lazımdır.

27,28,29 – **Su bibəri** – otundan iyun-avqust aylarında toplayıb, dəmləmə formasında istifadə edirlər. 1 xörək qaşığı otu 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1 xörək qaşığı, gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içmək xeyirlidir.

37 – **Quşarmudu** – meyvələri may-avqust aylarında toplanır. 1:1 nisbətində şəkər tozu ilə qarışdırılır, 100 q gündə 2 dəfə daxilə qəbul edilir.

44, 46, 49 – Razyana toxumları iyul-sentyabr aylarında toplanır, dəmləmə formasından istifadə edilir. 1 çay qaşığı toxum 200 ml qaynar suda dəmlənir, 1/4 stəkan, gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, qəbul edilir.

51,52,55,58 sayılı reseptlərdən də istifadə olunmalıdır.

Cinsi fəaliyyəti artıran vasitələr

Darçın, istiot, əncir, kəhl, püstə cinsi fəaliyyəti gücləndirir.

Balıq kürüsü də yaxşı qida olmaqla yanaşı cinsi fəaliyyəti gücvətləndirir.

Ləpəli, meyvələrdən qoz, başqa bitkilərdən mərcöyüd. səhləb, nanə yemək də yaxşı təsir göstərir.

Toyuğun icalatı, mixək, və başqa istilik gətirən ədviyyatlar cinsi fəaliyyətə müsbət təsir göstərir. Ancaq bunları çox işlətmək olmaz.

Bal sağlamlığı artırmaqla, cinsi fəaliyyəti də gücləndirir.

Kabab və kükü, sərçə və bildirçin əti, kərə yağı və qaymaq. bir sıra mürəbbələr (albalı, qabaq, qoz mürəbbələri), şəkər və

kişmiş də cinsi həvəsi artırır.

Zirəni istiot və bal ilə işlətmək xeyirlidir.

Cinsi fəaliyyəti artırmaqla yanaşı, həm də sperma yaratmaqla beçə əti, beyin, badam, lobya, göy lobya və düyü uzun ömürlülük rəmzidir.

Keçmişdə, cinsi həvəsi oyatmaq üçün budların iç nahiyəsinə şir piyi, qaplan qanı sürtər, belə isə gicikən, toxumu, çöltərxumu kökündən alınan yağla yağlayarmışlar.

Yarıbışmış yumurta, püstə ilə zəncəfil, yonca və gicikən toxumu sperma yaratmaqla cinsi həvəsi artırır.

2 q xardal toxumunu şorabla içmək, budun iç nahiyəsini onunla sürtmək cinsi həvəs oyadır.

Bu baxımdan 2 qramadək mixəyi döyüb, südlə qataraq içmək də yaxşı təsir göstərir.

SİDİK SAXLAMAYANDA

1. **Daziotu** gülünün və yarpağının qurumuşundan 40 q 1 litr qaynar suya tökün. 2-3 saat üstü örtülü saxlayın. Sidik saxlaya bilməyəndə çay və su əvəzinə için. Yatmadan qabaq bir stəkan daziotu çayı içmək, uşağı və böyüyü yatağa işləməkdən xilas edir.

2. **Sürvə** otundan 40 q 1 litr qaynar suya salın. 1-2 saat üstü örtülü saxlayın. Gündə 3 dəfə 100-200 ml qəbul edin.

3. **Boymadərənin** gülündən və yarpağından 10 q götürüb bir stəkan qaynar suya salın. Vam odda 10 dəqiqə qaynadın, 1 saat üstü örtülü saxlayın. Süzün. Gündə 3 dəfə yarım stəkan için.

4. **Şüyüd** toxumlarından bir qaşığını 200 ml qaynar suya salın. 2-3 saat üstü örtülü saxlayın, süzün. Gündə bir dəfəyə hamısını için. Bu, hər hansı yaşlı adamı xəstəlikdən xilas edir.

5. **Mərsinin** yarpaq və giləmeyvələrinin qarışığından 2 xörək qaşığını 200 ml qaynar suya töküb daha 10 dəqiqə vəm odda qaynadın. Soyudub, süzün. Yarısını uşağa gün ərzində, qalanını axşam yatanda içirlər.

6. **Qaragilənin** təzə giləmeyvələrini yemək də xeyirlidir.

Qeyd: Sidiyini saxlaya bilməyən xəstə sağalanadək kərəviz, qarpız, yetişmiş üzüm və sair yeməkdən çəkinməlidir.

SİDİK VASİTƏSİ İLƏ BÖYRƏKLƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Təcrübə: 7 illik böyrəkdaşı olan xəstə böyrək nahiyyəsinə sidiklə isladılmış sarğı qoyub, sidiyini içmişdir. Müalicəni 20-30 gün aparmaqla, 10-20 gün müalicəyə fasilə verib xəstəliyini tam müalicə etmişdir. Hazırda böyrəkdaşı xəstəliyini, sidikdaşı xəstəliyini müvəffəqiyyətlə müalicə etmək mümkündür. 4 gün acliqdan sonra 3-cü gün qumlar və 2 ədəd daş düşmüş, ağrılar kəsmişdir. Sonra xəstənin orqanizmində yüngülləşmə əmələ gəlmişdir. Hazırda, əsasən, səhər sidiyini içir, hərdən bir gün ərzində bütün sidiyi içmək məsləhət görülür.

Bir sözlə böyrək, sidik yollarının daş xəstəliyində müalicə kompleks şəkildə aparılmalıdır. Yəni bağırsaqlar, qara ciyər, öd yolları təmizlənməli, xəstə öz qaynadılmış sidiyini içməli, böyrək nahiyyəsinə sidik istalması qoymalı, dərman bitkilərinin çayını, meyvələrin şirələrini içməlidirlər. Bu zaman pəhrizə xüsusi fikir verilməlidir. Belə təmizlənmədən sonra orqanizm şlaklardan təmizlənir və saat kimi işləyir, itirilmiş sağlamlıq bərpa olunur, orqanizm cavanlaşır. Təmizlənməni tam başa çatdırmaq üçün ikinci dərəcəli təmizlənmə işlərini də həyata keçirmək lazımdır ki, orqanizmdə heç bir xırda infeksiya ocaqları qalıb, sağlamlığa mənfi təsir etməsin.

Çünki hazırkı sağlamlığı qorumaq, itirilmiş sağlamlığı qaytarmaqdan qat-qat asandır!

Sağlamlığı sağlam ikən qorumaq lazımdır. Belə etsəniz, sizlər cərrah bıçağından uzaq olub, heç bir orqanınızı itirmədən bütöv yaşayacaqsınız.

– Sistit-sidik kisəsinin iltihabı xəstəliyini müalicə etmək üçün 1 çay qaşığı lilə (sinka paltar boyamaq üçün) götürüb, 1 stəkan qaynanmış suya töküb qarışdırın, gözləyin çöksün, sonra 1/3 stəkan, gündə 1 dəfə, səhər acqarına 2 gün için. Sistit əlamətləri itəcək.

SİDİKDƏ ZÜLAL OLMASI – ALBUMİNURİYA

Resept №1. Kök şirəsi – (10) x 30,0 q

Resept №61. Kök, çuğundur, hind qozu – (11; 3; 2) x 30,0 q

Resept №30. Kök, çuğundur, xiyar (10; 3; 3) x 30,0 q

Resept №40. Kök, kərəviz, cəfəri (8; 5; 2) x 30,0 q

Resept №59. Kök, cəfəri (12; 4) x 30,0 q

Resept №61. Kök, ispanaq (10; 6) x 30,0 q

Bu reseptlərdə göstərilən şirələrdən istifadə olunmalıdır.

SİDİKQOVUCULAR, SİDİK KİSƏSİ, BÖYRƏK VƏ SİDİK YOLLARI XƏSTƏLİKLƏRİ

1. Kəcəvər dəmləməsini gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə qabaq, yarım stəkan içmək məsləhətdir. Bunun üçün kəcəvər otunun xırdalanmışından bir çay qaşığı götürün, bir stəkan qaynar suya salın 20 dəqiqə saxlayın, süzün. Dəmləmə hazırdır.

2. Cırə toxumu – 5 pay, cəfəri toxumu – 5 pay, quşəppəyi otu – 15 pay, zəncirotu toxumu – 15 pay götürün. Qarışdırın, ondan bir xörək qaşığı, 200 ml qaynar suya salın. Vam odda 10-15 dəqiqə qaynadın, süzün. Səhər yeməyində bir stəkan için, axşam da o qədər qəbul edin.

3. Tozağacı yarpağının və tumurcuğunun cövhərini sidikqovucu vasitə kimi işlədirlər.

4. Tozağacı yarpağının və qatırquyruğu otunun cövhəri də sidikqovucu vasitədir. Bunları hazırlamaq asandır. Hər iki bitkidən cəmi ölçüdə götürüb qaynar suda 10-15 dəqiqə dəmləmək, süzüb içmək lazımdır. Həmişə qadınlara, böyrəyinə və sidik yollarına soyuq dəyən adamlara məsləhət görülür.

5. Mərsin yarpağının cövhəri və həlimi sidik daşı, böyrək və sidik yolu soyuqlaması xəstəliklərində sidikqovucu, antiseptik və yumşaldıcı vasitə kimi tətbiq olunur.

6. Böyrəklər və sidik kisəsi ağrısında aşağıdakı qarışıqın cövhəri təsiredici dərmandır:

Mərsin yarpağı – 2 pay, sünbüllü lavand otu – 1 pay, qara qarağatın yarpağı – 1 pay, ağ tozağacı yarpağı – 1 pay, məxməri

otu – 1 pay, ardıc meyvələri – 1 pay, mayaotu tumurcuğu – 1 pay, qızılgül ləçəkləri – 2 pay, ayıqulağı yarpağı – 2 pay, mərcan otu – 2 pay, böyük bağayarpağının yarpağı – 2 pay, gicitkan yarpağı 3 pay, doğranmış itburnu meyvəsi – 4 pay, meşəçiyləyi toxumu – 6 pay, çöl qatırquyruğu şüyləri – 6 pay. Əzib qarışdırın. Kütlenin 2 çay qaşığını yarım litr qaynar suda 30 dəqiqə dəmə qoyun. Süzün. Cövhəri, yeməkdən qabaq, gündə 3 dəfə 1,5 stəkan içmək tövsiyyə olunur.

7. **Daziotu** sidikqovucu, soyuqdəyməni götürən və antibakterioloji bitki kimi məşhurdur. Ondən bir xörək qaşığı 200 ml qaynar suya salın, 15 dəqiqə qaynadın, süzün. Gündə 3-4 dəfə 40-50 ml için.

8. Gicitkən yarpağı – 1 pay, çöl qatırquyruğu otu – 1 pay, adi dēm çayı – 1 pay, quş qırxbuğumu otu – 2 pay. Qarışdırın. Bir xörək qaşığını 300 ml qaynar suya salın 5 dəqiqə qaynadın. 4 saat saxlayın (isti yerdə). Yeməkdən 15 dəqiqə qabaq, gündə 3 dəfə, yarım stəkan için. Sidikqovan vasitədir.

9. Gicitkən yarpağı – 1 pay, mərsin meyvəsi – 1,5 pay. Qarışdırın. 2 xörək qaşığını yarım litr suda dəmə qoyun, 5-6 saat saxlayın. Gündə, yeməkdən qabaq, 3 dəfə yarım stəkan için. Sidikqovan vasitədir.

10. Ardıc meyvələrindən bir xörək qaşığı 200 ml qaynar suya salın, 30 dəqiqə saxlayın, süzün, xörək qaşığı ilə gündə 3-4 dəfə için. Sidikqovucu vasitədir.

11. Ardıcın meyvəsi – 6 pay, biyanın kökü – 2 pay, razyana toxumu – 2 pay. Əvvəlki reseptdəki kimi hazırlayın və qəbul edin.

12. Sidik kisəsi soyuqlayanda: ardıc meyvəsi – 5 pay, tozağacı yarpağı – 5 pay, cəfəri toxumu – 2 pay, biyan kökü – 2 pay, xırdalayb qarışdırın. Bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suya tökün, 6 saat saxlayın, sonra 15 dəqiqə qaynadıb, süzün. Gündə 4 dəfə 50 ml için.

13. Ardıc meyvəsi – 2 pay, tozağacı yarpağı – 2 pay, ayıqulağı yarpağı – 2 pay, çöl qatırquyruğu otu – 1 pay, cırəgülü kökü – 1 pay. Bundan əvvəl göstərilən nüsxədəki qaydada hazırlayın və için.

14. Ardıc meyvəsi, rozmarin yarpağı və çöl qatırquyruğu

otunun qarışığından hazırlanan cövhər də xeyirlidir.

15. Quşarmudu (üvöz) – 3 pay, mərsin otu – 1 pay. Qarışdırın. Bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suya tökün, 3-4 saat zəif odun üstündə saxlayın, süzün. Gündə 3-4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə qabaq, yarım stəkan için. Hər dəfə bir çay qaşığı bal əlavə edin.

16. Boymadərənin cövhəri də sidik kisəsinin soyuqdəyməsinə qarşı təsirli dərmandır.

17. Çöl qatırquyruğu otunun cövhəri böyrək və sidik kisəsi soyuqdəyməsi xəstəliklərinin müalicəsində yaxşı səmərə verir.

18. Sürvə yarpağı, bədrənc (ballı nanə) yarpağı, dövədağanı yarpağı, ardıc meyvəsi. Hamısından bərabər miqdarda götürün, qarışdırın. Bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suda dēmləyin. 30 dəqiqə gözləyin, süzün. Gündə 4 dəfə yarım stəkan için.

19. İtburnunun meyvəsindən, kökündən və yarpağından hazırlanan cövhəri və həlimi də olduqca xeyirlidir.

Sidik kisəsinin qıcıqlanmasında qarğıdalı saçaqlarından, yaxud gilə və ya albalı yarpaqlarından dēmlənmiş çayı içmək yaxşı xeyir verir.

SİNƏ AĞRILARININ ƏLACI

– Bal, qaraçörək otu və zeytun yağını qarışdırıb içmək sinə ağrısını sağaldır.

SİRKƏ İLƏ MÜALİCƏ BARƏSİNDƏ

İmam Sadiq (ə)-dən belə rəvayət olunmuşdur: "Sirkə ağılın fikirləşmə qüvvəsini gücləndirir".

Peyğəmbər (s) və İmam Sadiq (ə) buyurublar: "Sirkə olan ev fəqir olmaz. Sirkə qarında olan qurdları öldürür. Ağzı möhkəmləndirir, zöhrəni sındırır, səfranı aparır və ürəyi möhkəmləşdirir".

SİSTİT **(sidik kisəsinin iltihabı)**

1. Tozağacı yarpağı – 10 q, ayıqulağı yarpağı – 10 q, qarğıdalı saçağı – 10 q, biyan kökü – 10 q, ayrış otu kökü – 10 q. Qarışdırın. Bir xörək qaşığını 1 stəkan soyuq suda 6 saat saxlayın. Sonra 15 dəqiqə qayndın, süzün. Gün ərzində için.

2. Qatırquyruğu otu – 15 q, bağayarpağı – 20 q, qazayağı kökü – 15 q. Qarışdırın. Bir xörək qaşığını 2 stəkan qaynar suya tökün. 1 saat üstü örtülü saxlayın. Süzün. Cövhərin bir stəkanını axşam isti-isti için. Qalanını da sonra içərsiniz.

3. Qırmızı kərpici iki yerə bölün. Hər iki parçanı odda yaxşıca qızdırıb boş vedrəyə qoyun. Verdənin kənarlarına parça qoyun ki, ətinizi yandırməsin. Vedrənin üstündə oturun. Bədəninizə yayılınca əyləşin. Sonra alt paltarı geyinib yatağa uzanın. 2-3 əməliyyatdan sonra sistit keçməlidir.

SKLEROZ

(Bədəninin müxtəlif orqanlarının toxumlarının bərkiyib kobudlaşmasından ibarət xəstəlik prosesi)

1. Sarımsaq yağı.

Bir baş orta həcmli sarımsaq götürün, təmizləyin, sürtgəcdən kəçirib horra halına salın. Onu şüşə bankaya tökün və üstünə təmizlənməmiş günəbaxan yağı əlavə edin. Soyuducunun aşağı gözünə qoyun. İkinci gün 1 ədəd limon götürün, ağacdan üzöldüyü yerdən kəsin, bir çay qaşığı limon şirəsi sıxın və şirəni xörək qaşığına boşaldın, üstünə də bir çay qaşığı sarımsaq yağı töküb qarışdırın. Gündə 3 dəfə, yeməkdən qabaq, qəbul edin. Müalicə müddəti bir aydan üç aya qədərdir. Bir aylıq fasilədən sonra kursu davam etdirin.

Baş beyin damarlarının spazmasını, ürək spazmasını, təngnəfəsliyi götürür. Yaxşı damargenişləndirici vasitədir.

2. Süpürgə kolunun başından xırdalayib, bir xörək qaşığını yarım litr qaynar suya tökün, 10 dəqiqə qaynadın. 3 saat üstü örtülü saxlayıb süzün. Günü hansı çağında gəldi, nə ilə istəsəniz çay kimi için. Birinci həftə gündə yarım stəkan, sonra gündə bir

stəkan qəbul edin.

Sklerozdan başqa, bir çox xəstəliklərin də müalicəsində kömək edir.

3. Butulkanın üçdə bir hissəsinə doğranmış sarımsaq tökün, üstünü araqla və ya 50-60 dərəcəli spirtlə doldurun, 14 gün qaranlıq yerdə saxlayın, lakin hər gün çalxalayın. Gündə 3 dəfə, yeməkdən qabaq, 5 damcı bir çay qaşığı soyuq suya damızdırın için. Qan damarlarını təmizləyir, qan təzyiqini nizamlayır, mədəyə kömək edir, baş beyin damarlarından spazmi götürür.

4. Baş soğanı narın sürtgəcdən keçirin, sıxın. Bir stəkan soğan şirəsini bir stəkan bala qarışdırın. Bal mətləşmişsə, azca qızdırın. Gündə 3 dəfə, yeməkdən qabaq, və ya yeməkdən 2-3 saat sonra, xörək qaşığı ilə qəbul edin. Bu, beyin sklerozunda xüsusilə fəal təsir edir.

5. Fəal həyat tərzi, köklüklə mübarizə, pəhriz, şirniyyatdan və heyvani yağlardan çəkinmək sklerozun müalicəsində xeyirlidir.

6. Gülləməyə başlayandan yığılan yoncanın uc gülündən 40 qramını 500 ml araqla 2 həftə saxlayın. Süzün və sıxın, yuxudan və ya yeməkdən əvvəl 20 q için.

Müalicə müddəti 3 ay, fasilə 10 gündür. 6 aydan sonra kursu davam etdirə bilərsiniz.

7. Hər gün səhər erkən acqarına 200-300 ml qaynar su (isti-isti) içmək olduqca xeyirlidir. Bu, qan damarlarını təmizləyir, çöküntüləri bədənədən kənarlaşdırır.

SOYUQDƏYMƏ XƏSTƏLİKLƏRİ

1. Gəndalaşın quru güllərindən bir xörək qaşığını bir stəkan qaynar suda dəmləyin, 20 dəqiqə gözləyin, süzün, cövhəri, (yaxşı olar ki, balla) yeməkdən qabaq, gündə 3-4 dəfə 50 ml için.

2. Gəndalaş, çobanyastığı, cökə güllərini, habelə nanə yarpaqlarını bərabər miqdarda götürün. Xırdalanmış qarışığın bir xörək qaşığını bir stəkan qaynar suda dəmləyin. 15 dəqiqə gözləyib, süzün. Cövhərdən, hər gün, 2-3 stəkan isti-isti için.

3. Gəndalaş gülü – 2 pay, cökə gülü – 2 pay, söyüd qabığı – 3 pay, pion gülü – 1 pay, biyan kökü – 1 pay, çobanyastığı gülü

– 1 pay, xırdalayın, qarışdırın. Bir xörək qaşığı 0,5 litr qaynar suda dəmləyin. 15 dəqiqə saxlayıb, süzün. Cövhəri gün ərzində isti-isti için.

4. Soyuqdəymənin ilk saatlarında xardal tozu ilə ayaq vannası yaxşı səmərə verir.

5. Güclü bel ağrısı, öskürək və səşbatma ilə müşayiət olunan soyuqdəymə zamanı başınacağı meyvələrinin həlimini bal ilə etmək çox xeyirli olar. Qeyd etmək lazımdır ki, həmin preparat hipertoniya, ürək ağrısı, ishal vaxtı da yaxşı səmərə verir.

Meyvəsindən bir stəkan götürüb – 1 litr isti suya salın, 10 dəqiqə qaynadın, süzün, 3 xörək qaşığı bal əlavə edin. Gündə, 3-4 dəfə, 60-70 ml için.

8. **Başınağacı** gülünün həlimi də hayxıraqlı öskürək dərmanı və tərqovucu kimi əhəmiyyətlidir.

9. **Kartofun** qabığı soyun. Onun qabığını qazançada suya tökün və qaynatmağa başlayın. Qazançadan qalxan buxarla 10 dəqiqə nəfəs alın. Xeyli yüngülləşəcəksiniz.

10. **Turpun** içini ovun. Boşluğu balla doldurun, ancaq yerini turp dilimi ilə örtün. İsti yerdə 4 saat saxlayın. Alınmış şirəni təmiz qaba süzün. Gündə 3 dəfə uşaqlara çay qaşığı ilə, böyüklərə xörək qaşığı ilə verin.

11. Soyuqdəymə xəstəliklərində rus türkəçarəçiləri bədənə ağ neft sürtməyi və üstünü qəzetlə bükməyi də məsləhət görürlər. Sonra isti ədyala bürünüb yatmaq lazımdır. Görək qəzeti bədənə 2-3 sutkadan tez açmayasan.

12. **Yatıqqanqalın** yarpaqlarından 10 q götürüb, bir stəkan qaynar suda 10 dəqiqə dəmləyin, sonra süzün və vannaya tökün. Vanna qəbul edin. Məhluldan səhər və axşam xörək qaşığı ilə içmək də olar.

1,5 xörək qaşığı sirkəni 1 stəkan suya töküüb, göbələk xəstəliyi olan orqanı vanna etsəniz, xəstəlik sağalar.

2 ədəd qabıqlı limon

500 q quşüzümü

300 q sarımsaq

400 q bal.

Ət masınından keçirib qarışdırın. Qrip zamanı gündə 1-3 xörək qaşığı qəbul edin.

SOĞAN ŞİRƏSİ

Tərkibində S, B1, B2, A vitaminləri, efir yağları, allin adında maddə və çoxlu miqdarda yod vardır. Tərkibində çoxlu yod olduğuna görə hipertoniya, ateroskleroz və zob xəstəliyinin müalicəsində işlədilir. Mikrobları öldürmək qabiliyyətinə malikdir, soyuqlamada xeyirlidir. Sinədəki bəlgəmi təmizləyir. Qarında ağrı, dizenteriya, ishal olduqda işlədilir. Böyrəklərdə olan daşlara və şəkər xəstəliyinə qarşı da işlədilir. Zəhərləri qovur, sidikqovucu xassəyə malikdir. Diabetə, revmatizmə, uşaq xəzinəsi şişlərinə, ümumi bədən zəifliyinə qarşı faydalıdır. Təmiz halda az işlədilir. Soğan şirəsi təzə-təzə işlədilməlidir. Soğan şirəsini bal ilə qatıb öskürəyi kəsmək üçün içirlər.

SOĞAN VƏ SARIMSAQ

Hələ qədim zamanlardan xalq arısında soğan və sarımsaqdan xəstəliklərin müalicəsində uğurla istifadə etmişlər.

– Bədənin don vurmuş nahiyyələrini əzilmiş soğanla ovuşdurublar.

– Zökəm zamanı soğanı, sarımsağı əzib, tənziyin arasına büküb, burun deşiyinə qoymaqla 10-15 dəqiqəyə zökəmi müalicə edirlərmiş.

– Bədəndə olan çibanı, korçibanı, yetişməyən yaraları bişmiş soğan qoymaqla yetişdirib, içərisində olan çirki, irini təmizləmək olur.

– Öskürək, bronxit, göy öskürək zamanı aşağıdakı reseptdən istifadə edərəkmiş:

0,5 kq əzilmiş baş soğan, 50 q bal, 400 q şəkər tozunu 1 litr suda vam odun üstündə 3 saat bişirib, sonra ondan gündə 5-6 xörək qaşığı gün ərzində için.

– Təzə soğan şirəsi ilə üzdə, başda tük tökülən yerləri sildikdə, orada olan yaralar tezliklə sağalır, həmin yerdə tük bitir, saçlar möhkəmlənir.

Müalicənin sonrakı mərhələlərində həftədə 1-2 dəfə, 2-3 xörək qaşığı soğan və ya sarımsaq şirəsi ilə saçların dibini

massaj edib, 1,5-2 saat yaylıqla bağlı saxlayın.

Tərkibində güclü fitonsidlər olan soğan və sarımsağı bir neçə dəqiqə ağızda çeynəməklə ağız boşluğunda olan, xəstəlik-törədən mikrobları məhv etmək olar. Bəzi xəstələr soğan və sarımsağın pis qoxusunu istəmirlər. Bu xəstələr bilməlidir ki, soğan və sarımsağın iyini cəfəri bitkisini çeynəməklə ağızdan dəf etmək olar. Təcrübədən keçirilib!

Əziz oxucular, çalışın sağlamlığınız və yuxunuz təbii olsun! Çünki soğan yeyib, yatan adının yuxusu dərin olur!

SOĞAN VƏ SARIMSAQ İLƏ MÜALİCƏ

İmam Sadiq (ə) buyurub:

– Soğan ağızdan gələn qoxunu ətirləndirir, qəmi aparır, cinsi əlaqənin qüvvəsini artırır, xəstəliyi aradan aparır, damağı möhkəmləndirir və uzun dərisini aydınlaşdırır.

– Yeni bir şəhərə daxil olduqda, o şəhərin soğanından yeyin ki, vəba xəstəliyindən amanda olasınız. Soğan bəlgəmi aparır.

Əli (ə) Peyğəmbər (s)-dan belə rəvayət edir: "Sarımsaq yeyin, onun vasitəsi ilə özünüzü müalicə edin. Sarımsaq yetmiş cür xəstəliyə dərmandır".

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Yaxşı olar ki, insan özünü soğan yeməklə müalicə etsin. Amma əgər soğan yeyibsə, o halda məscidə getməsin".

SPIRTLİ İÇKİLƏRİN QƏBULUNDAN SONRA ONUN MİQDARINA GÖRƏ YOL POLİSLƏRİNİN "TRUBKASI" NDA İÇKİNİN BUXARININ TƏYİN OLUNMA CƏDVƏLİ

Məsələn, əgər sürücü 100 ml 40%-li araq içibsə 3,5 saatdan sonra yol polisinin "trubka"sında içilən içkinin buxarı təyin olunmayacaq.

İçkinin adı	İçkinin miqdarı (ml)	«Trubka»da içkinin buxarının qaldığı vaxtın təyini (saat)
40%-li araq	50	1,5
	100	3,5
	200	7
	250	9
	500	18
Konyak	100	4
	150	5
Şampan	100	1
	200	6
Konyakla şampanın qarışığı	100-150	4,5
Portveyn	200	3,5
	300	4
	400	5
Pivə 2,8 %	500	təyin olunmur
Pivə 3,4 %	500	təyin olunmur
Pivə 6 %	500	20-45 dəqiqə

STENOKARDİYA

Resept №2. Kök, kərəviz, cəfəri, ispanaq (7; 4; 2;3) x 30,0 q

Resept №30. Kök, çuğundur, xiyar (10; 3; 3) x 30,0 q

Resept №61. Kök, ispanaq (10; 6) x 30,0 q

Stenokardiya xəstəliyi ürək əzələsində, qapaqlarda və qan damarlarında şlakların, zəhərli maddələrin toplanmasından əmələ gəlir. Stenokardiya xəstəliyi yoğun bağırsaqlarda toplanan qazların təsirindən baş verir.

SU İLƏ APARILAN MÜALİCƏ-TƏMİZLƏNMƏ

Bu üsulda məqsəd sidiyin tərkibində həll olan maddələrin konsentrasiyasını azaltmaqdır. Bunun üçün sidik ifrazını artırın. Buna görə də təyin olunmuş vaxtda içilən mayenin miqdarını artırmaq lazımdır. Məsləhət görülür ki, hər 1 saatdan bir 1 stə-

kan su içilməlidir. Axşam yatmağa gedəndə 2 stəkan su içmək lazımdır. Yaxşı olar ki, axşam sidiyə gedəndən sonra mütləq 1 stəkan su içsən və səhər oyananda da 1 stəkan su içib yatağa uzanasan.

Böyrəklərin təmizlənməsi üçün mineral su çox xeyirlidir. Lakin içilən suyun miqdarı, tərkibi, temperaturu elə seçilməlidir ki, onun orqanizmə xeyri olsun. Gündəlik içilən suyun miqdarı ən azı 1,5 litr olmalıdır və bu su altı dəfəyə içilməlidir. Yəni ən azı hər dəfədə 250 ml su içilməlidir. Mineral su az-az qurtumlarla içilməlidir. İçilən su mütləq təmiz olmalıdır. Bunun üçün içiləcək suyu əvvəlcə qaynadaraq emalı qaba tökün, soyuducuya buz yerinə qoyub qabın dibində, divarlarında və səthində nazik buz təbəqəsi əmələ gələndə qədər saxlayın. Sonra soyuducudan çıxarın, həmin buzu əridib hər hansı bir şirə ilə zövqünüzə uyğun qatıb, otaq temperaturunda için. Yerdə qalan suyu atın.

Su ilə müalicə kursu 3-6 həftə aparılmalıdır. Ev şəraitində su ilə müalicəni ildə 2-3 dəfə təkrarlamaq, yəni 4-6 aydan bir aparmaq lazımdır.

SÜD QOVANLAR

1. İkiəvlı gicikən, bostan pıtrağı.

Hər iki bitkinin yarpaqlarını yığıb əzir və qarışdırırlar. Kütlədən 2 xörək qaşığı 2 stəkan suya salır, qaynayınca odun üstündə saxlayır, soyudur və süzülər. Yeməkdən sonra, gündə 2 dəfə, yarım stəkan içirlər.

2. Süd əmələ gəlməsini yüksəltmək məqsədilə aşağıdakı bitkilərdən alınmış cövhərdən qurtum-qurtum içmək xeyirlidir.

Qarışıq kütlələrdən ayrı-ayrılıqda 2 xörək qaşığını yarım litr qaynar suda dəmləmək, 2 saat saxlamaq lazımdır;

a) Pıtrağın meyvəcikləri – 1 pay, xəşənbül otu – 1 pay, gicikən yarpağı – 1 pay, cırə meyvəsi – 1 pay;

b) Gicikən yarpağı – 2 pay, pıtraq toxumu – 1 pay, cırə toxumu – 1 pay.

3. Cırə meyvəsi, pıtraq toxumu, razyana toxumu, qaraqınıq otu. Hamısından bərabər ölçüdə götürün. Qarışdırıb, əzin. Kütlə-

nin bir çay qaşığını 200 ml qaynar suda dəmləyin. 30 dəqiqə gözləyin, süzün. Cövhəri gündə 2-3 dəfə stəkanla için. Bu vasitə uşaq əmizdirən qadınların südünün sekresiyası üçün xeyirlidir.

SÜD MƏHSULLARI İLƏ MÜALİCƏ

Süd, qatıq kəsmik, xama və s. həmişə bizimlə birlikdə olub və sağlamlığımızın keşiyində dayanıb. Etiraf etməliyik ki, bu məhsulları heç nə əvəz etmir. Süd və qatıq ilə bir çox xəstəlikləri müalicə etmək mümkündür. Kəsmik və xama ilə hazırlanan maskalar dərinin sağlamlığını və gözəlliyini qorumaqda bizlərə çox kömək edir. İngilis təbirləri qeyd edir ki, 25 yaşına qədər içilən hər bir stəkan süd sümükləri möhkəmləndirir, ürək-qan damar sisteminə müsbət təsir göstərir. Alimlər müəyyən ediblər ki, südün tərkibində 200-dən çox komponent var ki, bu komponentlər də orqanizmin normal həyat fəalliyətini təmin edir.

Oynaqalarda olan ağrı və iltihabı proses zamanı belə bir məlhəm hazırlayıb istifadə etsəniz, xeyrini görərsiniz; 2 stəkan inək südü, 5 çay qaşığı ərinmiş qaz yağı, 10 q qırmızı acı bibər götürün. Südü qaynayana qədər qızdırıb oraya qaz yağını, bibəri olavə edib 2-3 dəqiqə bişirin, 2-3 saat soyuq yerdə saxlayın. Yağ soyuyub bərkiyəndən sonra 1 xörək qaşığı götürüb xəstə oynaya sürtüb, isti yun şərfə bağlayın. Bu əməliyyatı, sutkada 1 dəfə, axşam icra edin. Səhər sarğını açıb isti su ilə isladılmış kağız dəsmalla oynadı silin.

DİQQƏT!

Məlhəm çox güclü təsirə malik olduğundan, ürəyi zəif xəstələr üçün 1/2 çay qaşığı kifayət edir.

Grip zamanı. 1 stəkan isti südə 1 xörək qaşığı quru evkalipt yarpağı atıb, 40 dəqiqə dəmləyib süzün yatmadan əvvəl gündə 2 xörək qaşığı için. Müalicə kursu 2-7 gündür.

Qara ciyər xəstəliklərində 5-6 ədəd mis pulu axar suyun altında yuyun, pulları qazana qoyub, üzərinə 1 litr süd tökün, qaynayana qədər odun üstündə saxlayın, sonra zəif odda 5-7 dəqiqə qaynadın. Bişirməni soyudun, pulları çıxarın, südü 1/2

stəkan gündə 2-3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, için. Müalicə kursu 3-4 həftədir.

İnfarkt xəstəliyindən tez sağalmaq üçün; 2 çay qaşığı qurudulmuş quşarmudunu 1 stəkan isti südün içərisinə atın, ağzını kip qapaqla bağlayıb 1 saat dəmləyin. Dəmləməni süzüb, zövqünüzə uyğun olaraq bal qataraq, $\frac{1}{4}$ stəkan, gündə 1 dəfə için. Ağır formalarda, dozanı $\frac{1}{2}$ stəkana qədər artırmaq olar. Müalicə kursu 1 həftədir. 2 həftə fasilədən sonra dərman qəbulunu təkrarlamaq lazımdır.

Uşaqlarda olan öskürəyi müalicə etmək üçün 2 ədəd soğanın hər birini 4 yerə bölüb, üzərinə süd əlavə edib, zəif odda 10 dəqiqə qaynadın, 2 saat dəmləyin. Bişirməni süzüb, isti halda $\frac{1}{3}$ stəkan, gündə 3-4 dəfə içirdin. Müalicə kursu 3 gündən 7 günə qədərdir.

Zökəm zamanı $\frac{1}{2}$ stəkan südün içərisinə 1 çay qaşığı,ət maşınından keçirilmiş soğan sıyığı əlavə edib süzün. Bu qarışıqdan gündə 3-4 dəfə, bir neçə damcı burun deşiklərinə tökün. Dəmcini tökməzdən əvvəl burunu mineral su ilə yumaq lazımdır.

Mədə turşuluğu aşağı olarsa, qəbizlik zamanı 1 çay qaşığı oridilmiş balı $\frac{1}{2}$ stəkan isti inək və ya keçi südü ilə qatıb, 12-15⁰ -yə qədər soyudub, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, gündə 2-3 dəfə, daxilə qəbul edin. Müalicə kursu 1-1,5 aydır.

Səsiniz xırıldayarsa – 1 ədəd orta ölçülü kökü həlqə-həlqə doğrayıb 0,5 litr qaynar süddə bişirib süzün. Kökü sürtgəcdən keçirib südə qatın, hazırladığımız içkini gün ərzində az-az için Boğazınızı qarqara da edə bilərsiniz. Müalicə kursu 10-14 gündür.

Stenokardiya – ürək ağrılarında 1 xörək qaşığı başınağacı meyvəsini 2 stəkan qaynar südə töküüb, 20 dəqiqə dəmləyib, süzün, 3 xörək qaşığı bal qatıb, qarışığı $\frac{1}{2}$ stəkan gündə 3 dəfə, yeməkdən sonra, daxilə qəbul edin. Müalicə kursu 1 aydır. 1 həftə fasilədən sonra kursu təkrarlayın.

Mastopatiya xəstəliyində $\frac{1}{2}$ stəkan südü, $\frac{1}{3}$ stəkan kələmə qarışdırın. Qarışığı 3 yerə bölüb, bir hissəsini tənzifin arasına qoyub, 20-30 dəqiqə sinəyə bağlayın (döşün üstünə). Sargını sutkada 2-3 dəfə dəyişin. Müalicəni xəstəlik yaxşı olana

qədər davam etdirin.

Qan təzyiqi yuxarı olanda $\frac{1}{2}$ stəkan təmizlənmiş kartof qabığının üstünə 2 stəkan soyuq süd tökün, qabıqları yumşaq bişənə qədər, zəif odda bişirin. Bişirməni soyudun, süzün, $\frac{1}{2}$ stəkan, yeməkdən 40 dəqiqə əvvəl, 14 gün qəbul edin. 1 həftə fasilədən sonra, müalicəni davam etdirin.

Psoriaz xəstəliyində $\frac{1}{2}$ stəkan yağlı südə, 4 təzə yumurta sarısı, 100 q tibbi qətran qatın. Möhkəm qarışdırın alınan məhləmi zədə yerlərinə gündə 1-2 dəfə sürün. 1 saatdan sonra bədənədə qalan məhləmi süd zərdabı ilə yuyun. Müalicə kursu 1 aydır.

Xroniki bronxit xəstəliyində – 1 stəkan qaynar südə 1 xörək qaşığı donuz və ya nutra yağı əlavə edib piy əriyənə qədər zəif odda bişirin. Hazırladığımız içkini isti halda, yeməkdən əvvəl, gündə 2 dəfə 1 stəkan için. Müalicə müddəti 10-14 gündür.

Xroniki pielonefrit xəstəliyində $\frac{1}{2}$ stəkan quru tozağacı yarpağını 2 stəkan yağsız qaynar südə töküüb qapaqla örtün, 20 dəqiqə dəmləyib süzün. $\frac{1}{2}$ stəkan gündə 2 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, 1 həftə için. 2 aydan sonra kursu təkrar edin.

Çibantökmədə, frunkulyozda – 0,5 litr qaynadılmış qaynar südə 5 çay qaşığı şəkər əlavə edin, soyuyana yaxın yarım limon şirəsi qatın. Alınan südə məhsulunu acqarına için! Müalicə kursu 40 gündür.

Mədə xorası xəstəliyində – 300 q boranının üzərinə 1 litr südə əlavə edin. Qazanın qapağını örtün, isti sobanın içində qoyub, boranı bişənə qədər saxlayın, sobadan çıxarıb, 15-20 dəqiqə dəsmalla üstünü örtüb, gözləyin. Boranı-südə qarışığını, gündə 3 dəfə, $\frac{1}{2}$ stəkan yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl daxilə qəbul edin. 1 aydan sonra, kursu təkrar edin.

DİQQƏT!

Südə kolit, enterokolit, sidikdaşı xəstəliyində ziyanlıdır

Neyrodermit xəstəliyində dərinin quruluşunu azaltmaq üçün 2 stəkan südü $\frac{1}{2}$ stəkan bitki yağı (yaxşı olar ki, zeytun yağı) ilə qatın. Qarışığı 36-37⁰ temperaturda vannaya tökün. Bu sulu əməliyyatı həftədə 1 dəfə 15 dəqiqə qəbul edin. Müalicə kursu 10-12 vannadan ibarətdir.

Əldə olan çatları müalicə etmək üçün – 2 litr isti suya 2

xörək qaşığı süd, 2 xörək qaşığı kraxmal qatın. Qarışığı dərin qaba töküüb əlləri 5 dəqiqə onun içərisində saxlayın.

Sonra əlləri zeytun yağı ilə isladılmış kağız dəsmalla silin. Yatmazdan əvvəl əllərinizə qliserin və ya lonolin məlhəmi sürüb, pambıq əlcək geyinin, sonra yatın.

SÜD HAQQINDA NƏ BİLİRİK?

Yadda saxlamaq lazımdır ki, uşaq üçün ana südünə yaxın ən yaxşı süd keçisi südüyüdür.

Lakin bilmək lazımdır ki, uşağa keçisi südünü verərkən onu 47⁰-dən çox qızdırmaq olmaz. Əgər südünü 54⁰ qızdırsanız onun tərkibində olan enzimlər parçalanacaq, ona görə də pastərizə olunmuş südünü içmək məsləhət görülmür.

Keçisi südünü çiymə halda içmək daha məsləhətdir. İnek südünü çiymə halda içmək olmaz. Müəyyən olunub ki, inek südünü bağırsaqların selikli qışasında selik, bəlgəm əmələ gətirir. Keçisi südünü içəndə bağırsaqlarda selik, bəlgəm əmələ gəlmir. Keçisi ən təmiz ev heyvanı sayılır. Çünki keçisi vərəm, brusellyoz xəstəliyinə tutulmur. İnek isə həmin xəstəliklərə tutulur. Südünü və süddən hazırlanan məhsulları düzgün hazırlamıqda, insanlar cürbəcür xəstəliklərə yoluxurlar.

Keçisi südünün tərkibində çoxlu miqdarda zülalsız azot, niasin, tiamin vardır ki, həmin maddələr başqa qidalarda az olur. Keçisi südünün tərkibində niasin çox olduğuna görə, körpə uşaqlarda tez-tez bağırsaqlar pozğunluqlarını keçisi südünü içirtməklə müalicə etmək mümkündür.

Keçisi başqa xəstəliklərə ona görə tutulmur ki, o, öz sidini içir.

SÜDLÜ KOSMETİKA

Sızıqlarda ağardıcı maska

Tənziyi bir neçə dəfə qatlayın, üzərində gözlər üçün dəşik açın. Tənziyi turşumuş süd ilə isladın, islatmanı təmizlənməmiş üzə qoyub, 20-30 dəqiqə gözləyin. Tənziyi quruyanda, yenidən

əməliyyatı təkrar edin. 30 dəqiqədən sonra maskanı götürün, üzünüzü əvvəl isti su ilə, sonra soyuq su ilə yaxalayın. Əməliyyatı həftədə 2-3 dəfə təkrar edin. Müalicə kursu 1,5 – 2 aydır.

Bütün növ dərilər üçün qidalandırıcı (kremlər) maskalar

4 xörək qaşığı buğda kəpəyini 1 stəkan qaynar südə töküüb, 5 dəqiqə dəmləyin. Sonra həmin maskanı təmizlənməmiş üzə sürüb, 15-20 dəqiqə gözləyib, isti su ilə yuyun. Bu cür kosmetik əməliyyatı həftədə 1-2 dəfə, təkrar edin. Müalicə kursu 1,5-2 aydır.

Çilləri ağartmaq üçün maska

3 stəkan südünü 2 xörək qaşığı kələm və limon şirəsi ilə qarışdırın. Dəsmalı həmin qarışıqla isladın, 2-3 dəqiqə üzünüzə qoyun. Maskanı, gündə 1-2 dəfə, 1-2 həftə təkrar edin.

Gözün altında və ətrafında olan qırıqlar üçün maska

2 xörək qaşığı südünü, soyuq çay dəmləməsi ilə qatın. Alınmış qarışıqla iki ədəd pambıq tamponu isladın, zəif sıxaraq, 10 dəqiqə gözün üstünə qoyun. Həftədə 2-3 dəfə, yuxudan əvvəl, islatma edin. Müalicə kursu 3 həftədir.

Yağlı, kəpəkli saçlar üçün losyon

2,5 stəkan südə, 1/2 stəkan spirt və ya araq qatın. 10 q tozağacı qotranı və gənəgərçək yağı əlavə edin. Məlhəmi başın dərisinə sürün, selofan torba ilə örtüb dəsmalla bağlayın. 1-1,5 saat sonra başınızı yağlı saç üçün olan şampunla yuyun. Əməliyyatı, həftədə 1 dəfə olmaqla 1,5-2 ay təkrar edin.

Bunu bilmək maraqlıdır!

• Süd məhsullarını açıq rəngli qablarda, işıqda saxlayanda, 1 saatdan sonra onun tərkibində olan vitaminlərin 90%-i itir.

• Əgər südünü bişirəndə yandırırıbsınızsa, yanıq dadını ləğv etmək üçün, yanıq südünü ağ parçadan, dad itənə qədər süzün, hər dəfə parçanı soyuq su ilə təmiz yumaq lazımdır.

• Südünü bişirdiyiniz qazanı soyuq su ilə yusanız, həmin qazanda bişən süd nadir hallarda yanar.

• Südünü bişirəndə çürüməsin deyə onun içərisinə 5-8 damcı

duzlu su qatıb bişirin. Süd tez turşumasın deyə, onu bişirəndə hər litr südə 1 çay qaşığı şəkər tozu əlavə edib qaynadın, ağzı açıq qabda soyudun.

SÜRVƏ

Saçları müalicə üçün çox xeyirlidir. Əl-boyun, çiyin tərləmələrində istifadə olunur. Həftədə 2 dəfə yatmadan qabaq onun isti vannasını qəbul etmək lazımdır.

ŞƏFA MAYESİ

Resept: Mentol – 2,5 q; anestezin – 1,5 q; novokain – 1,5 q; spirt – 100 ml Tərkibindən görüldüyü kimi bu reseptin tərkibində heç bir zərərli maddə yoxdur.

Təqdim olunan bu dərman babasili tamamilə yox edir. Bunun üçün həmin mayədə isladılmış binti və ya pambığı gündə 2 dəfə zədə nəhiyəsinə qoymaq lazımdır. 3 gündən sonra xəstəlik yox olacaq. Təcrübə göstərmişdir ki, 15 il babasildən əziyyət çəkən xəstələr bu şəfa mayesinin köməyi ilə 3 günə sağalmışdır. Dərman zədə nəhiyəsinə qoyulduqda bir az göynəmə hiss olunacaq, ona dözmək lazımdır. Bu dərman digər xarakterli ağrıları tamamilə yox edir. Bunun üçün ağrıyan yerə dərmanı gündə 2 dəfə sürtmək lazımdır. Yaşlı adamlarda ayaqlarında, əllərində olan ağrıları götürmək üçün həmin dərman pambığa hopdurulur, ağrıyan yerlər silinir, baş ağrılarında boyunun ardına sürülür. Axşamlar boyunun ardına sürüb yatdıqda, yüksək qan təzyiqini aşağı salır, xəstənin əhval ruhiyyəsi çox yaxşılaşır.

ŞƏLGƏM İLƏ MÜALİCƏ

Əbu Səleh (o) buyurdu: "Şəlgəm yeyin! Ona görə ki, o, cüzam xəstəliyini kökündən əridir. Şəlgəmi fəslində yemək lazımdır".

ŞƏLGƏM ŞİRƏSİ

Tərkibində çoxlu kalsium, natrium, dəmir və başqa maddələr vardır. Bu maddələr bitkinin yarpaqlarında cəmləşib. Şəlgəm yarpaqlarının şirəsi sümükləri yumşalan xəstələr üçün faydalıdır. Kök və acıqovuş şirəsi ilə birlikdə daha təsirlidir. Şirə sümükləri bərkidir, mədə turşuluğunu aşağı salır. Gündə 1 litr kök, ispanaq, şəlgəm şirələrini içən xəstənin babasili 1 ay ərzində sağalır, lakin müalicə zamanı xəmir xörəkləri, yarma yemək və qaynanmış süd içmək məsləhət deyil.

YADDAŞ!

Əgər sizlər şirələrlə müalicəni tam oxuyub başa çatdırdınızsa, onda yeni həyat təzi ilə yaşaya bilərsiniz. Bilmək lazımdır ki, xəstəliyin qarşısını almaq, onu müalicə etməkdən qat-qat asandır. Ona görə də kitabı oxuyan bütün cavanlar bilməlidirlər ki, onlar neçəki sağlamdılar, bu kitabı oxumaqla orada yazılanlara əməl etsələr, sağlam və gümrah ömür sürəcəklər. Biz xəstələrimizdən bir çox məlumatlar alırıq ki, onlar şirələrlə, bitkilərlə müalicə aldıqdan sonra həyatlarında çox geniş dəyişikliklər baş vermişdir.

Əgər sizlər sağlamlığınızı qoruya bilərsiniz, qarşınızda olan bütün çətinlikləri həll edə biləcəksiniz.

Bilin ki, Allah-təala insanın bütün əzalarını yaradıb, onu sizlərə əmanət verib, əmanətə isə xəyanət etmək günahdır. Sizlər necə, həmin əmanəti xəyanətiniz qoruyub saxlaya bilərsiniz? Bu haqda oturub bir dərindən fikirləşin. Sizlərə əmanət verilmiş orqanları qoruyun, onları itkisiz və xəstəliksiz bacardığınız qədər istifadə edin. Bir də bilmək lazımdır ki, dərman müalicə etmir, təbiət müalicə edir, həkim isə müşahidə. Təbiətin müalicə gücünü azaltmamaq üçün onu da göz bəbəyiniz kimi qoruyun. Bütün bunları öyrənin, sağlamlığınız, gümrahlığınız naminə istifadə edin.

ŞƏRABLA MÜALİCƏ

Qədim filosoflar bildiriblər ki, şərabda "həqiqət mövcuddur". Müasir təbabət təsdiq edir ki, şərabda sağlamlıq vardır. Şərab dadlı və müalicəvi içkidir.

Hippokrat söyləmişdir ki, insan orqanizmi ilə şərab bir-birinə çox yaxındır.

Platon şərabı qocalar üçün süd adlandırır. Uşaqlara sağlamlıq üçün süd lazım olduğu kimi, qocalara da şərab içmək vacibdir.

Hippokrat söyləmişdir ki, sağlam və xəstə insanlar üçün təbii bal və çox illik təbii şərab, çox vacibdir. Bu şortla ki, onlardan düzgün qaydada istifadə etsinlər, həddi aşmasınlar. Şərabadan istifadə etməyin min illər yaşı var. Şərab qəlbi qızdırır, orqanizmi cavanlaşdırır.

Təbiət insanlara çox təbii bir dərman bəxş etmişdir ki, bu dərman qan təzyiqini tənzimləyir, xolestirini öz səviyyəsində saxlayır, iltihabı prosesi aradan qaldırır, infarktdan, insultdan, bəd xassəli şişlərin inkişafından, uçuk yaradan, viruslardan qoruyur. Bəzi infeksiyon xəstəlikləri, allergiyanı, damar keçiriciliyinin pozğunluqlarını aradan qaldırır.

Qırmızı və ağ süfrə şərablarının dozası 10-12 dərəcədən yuxarı olmur, praktik olaraq onların tərkibində 0,2%-dən çox şəkər olmur. Bu şərablar, əsasən, üzümdən hazırlanır.

Şərabların temperaturundan asılı olaraq onların dadı və müalicəvi əhəmiyyəti dəyişir. Şərab nə qədər isti olsa, onun bədənə sorulması bir o qədər tez olar. Qırmızı şərab 16-18 dərəcə temperaturda daha yaxşı təsir göstərir. Ağ şərab isə əksinə 10-12 dərəcə istilikdə daha yaxşı təsir göstərir.

"Şərabı iç, ancaq həddini bil". Hər gün 100-200 ml üzüm şərabı içmək ürək-qan-damar xəstəliklərini 2 dəfə azaldır. Şərabın yaşı nə qədər çox olarsa, onun müalicəvi təsiri də bir o qədər çox olar.

Xüsusilə şərab qan azlığında, gücsüzlükdə, orqanizm həddən artıq arıqlayanda, şüalanmaya məruz qalanda daha çox faydalıdır. Şərab yeməkdən əvvəl və ya sonra içilərsə iştah yaxşılaşar, maddələr mübadiləsi və həzm prosesi qaydaya düşür.

Məşhur fransız həkim-dietoloqu Mişel Montinyan deyib ki,

əgər istəyirsinizsə içdiyiniz şərabın sizə xeyri olsun, onda heç vaxtı boş mədəyə şərab içməyin. Gün ərzində 0,5 litrdən artıq şərab içməyin, mütləq həddinizi gözləyin, çünki, "artıq içiləndə dərddən verilir su da!"

- Avitaminoz zamanı kəməşirin şərab xeyirlidir. Şərabı alma sirkəsi və ya soyuq nanə dəmləməsi ilə 1:1 nisbətində qarışdırıb, gün ərzində 1/2 litr belə kokteyldən içmək olar.

- Veqetativ damar distoniyasında-gündə 2 dəfə, nahardan və şamdan sonra şirin olmayan ağ rəngli mineral su ilə qarışdırılmış kokteyl içmək məsləhətdir.

- Damağın iltihabı xəstəliyində və paradontoz xəstəliyində bir xörək qaşığı böyürtkən yarpağı və meyvəsinin üzünə 1 stəkan ağ şirin olmayan şərab töküüb, zəif odda 10 dəqiqə qaynadın, 2 saat dəmləyib, süzün, binti onda isladılıb, iltihablaşmış damağı silsəniz, sağalacaq.

- Oturaq sinirin iltihabında-1 xörək qaşığı pıtraq kökünün üstünə, qırmızı, şirin olmayan şərab töküüb, zəif odda 10 dəqiqə bişirin, 30 dəqiqə dəmləyib süzün. Bşirməni 1/2 stəkan gündə 2 dəfə, yeməkdən sonra, qəbul edin. Bu bişirməni ağrıyan yerlərə sürtmək də olar.

- Orqanizmdən radionukleotidləri çıxarmaq, şüa xəstəliyinin profilaktikası üçün gündə 2 dəfə, yeməkdən əvvəl və ya nahar vaxtı, bir bakal Kaberne şərabı içmək olar.

- Dizenteriyada-1 xörək qaşığı minaçiçəyini 1 stəkan qırmızı, şəkərsiz şərabla qatıb, 10 dəqiqə zəif odda qaynadılıb, 30 dəqiqə dəmləyin. Süzüb gündə 2 dəfə, yeməkdən sonra, 1/3 stəkan için.

- Depressiya və yuxunun pisləşməsində-cyni miqdarda əkilən xaş-xaş toxumu ilə göyçiçək toxumlarını qarışdırın. 1 xörək qaşığı qarışığı qırmızı, şirin olmayan şərabla töküüb zəif odda 10 dəqiqə qaynadın, süzün. Yatmadan əvvəl 1/2 stəkan için.

- Diareya, zamanı gündə 2 dəfə hər dəfə, 100 ml qırmızı, şəkərsiz, yüksək dozalı şərab için.

- Distrofiya və yaxud həddən artıq arıq olduqda-2 xörək qaşığı acıçiçək kökünü 1 litr şəkərsiz ağ şərabla qarışdırın. 14 gün qarışdırmaqla dəmləyin. Süzüb gündə 2 dəfə, 1/2 stəkan yeməkdən əvvəl için.

- Ürəyin işemik xəstəliyində, hipertoniya - 1 xörək qaşığı

damotunu, 1 stəkan şəkərsiz şərəblə qatıb zəif odda 10 dəqiqə qaynadın, 15 dəqiqə dəmləyin, süzün. 1/4 stəkan gündə 2 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl için.

- İmpotensiyada-2 stəkan qırmızı şəkərsiz şərəba 1/3 stəkan aloe şirəsi, 8 xörək qaşığı bal, 10 xörək qaşığı xırdalanmış itbur-nu meyvəsi qatın. Qarışığı şüşə balonda ağzı möhkəm bağlı hal-da, qaranlıqda 1 həftə saxlayın. Hər gün çalxalayın. Dəmləməni süzüb gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl için.

DİQQƏT!

Aloe şirəsini almaq üçün 3 illik aloe yarpağını 2 gün soyu-ducuda saxlayıb,ət maşınından keçirib şirəsini çıxarın.

- Ağciyər vərəmində hər gün yeməkdən sonra 50 ml qırmızı şəkərsiz və ya ağ kəmsirin şərab için. Başqa reseptdən də isti-fadə etmək olar: 2 xörək qaşığı quru dızıotu çiçəklərini 1 litr ağ şəkərsiz şərəblə qatıb, zəif odda 45-50 dəqiqə qaynadın, süzün. Bişirməni səhər 1/2 stəkan acqarına için.

- Dəmir çatışmazlığı olan qanazlığında, ağır formalarda, gündə 2 bakal istənilən, qırmızı şəkərsiz şərab için. Müalicə ən azı 2 həftə davam olunmalıdır.

- Sarılıqda 50 q qurudulmuş gicitkən yarpağını 0,5 litr Kaqor şərəbına əlavə edib isti yerdə 3 həftə mütəmadi çalxalamaqla saxlayın. Sonra emallı qazana boşaldıb, zəif odda 15 dəqiqə qaynadın, süzüb gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl, 1/4 stəkan için.

- Sinir sisteminin yorğunluğunda ətraf mühitə reaksiya kütlə-şəndə, yeməkdən əvvəl və ya yemək vaxtı, 1-2 bakal qırmızı şəkərsiz şərab içmək məsləhətdir.

- Ağır xəstəlikdən sonra orqanizmin gücünü bərpa etmək üçün 1 stəkan qırmızı şəkərsiz şərəbda 3 tikə qara çörəyi isladıb üzərinə 1 xörək qaşığı zeytun yağı və 1 diş sarımsağı əzib qatın. Qara çörək sıyığını gündə, yeməkdən əvvəl, bir həftə qəbul edin.

- Qəbizliyə meyilli olan bağırsaqların funksiyasını yaxşılaşdırmaq üçün nahardan və şamdan sonra 150 ml Saperavi və ya Kaberne şərəbi için.

- Sınıqların və əzilmələrin tez sağlması üçün gündə 2 dəfə yeməkdən əvvəl, 30 ml ağ və ya 1 stəkan qırmızı şəkərsiz şərəbi yeməkdən sonra için.

- Göbələkdən, zəhərli həşəratların və cücülərin dişləməsin-dən sonra baş verən zəhərlənmələrdə 50 q quru çobançantasını 0,5 litr qırmızı şərəblə qatın. Qaranlıq, sərin yerdə 20 gün, hər gün çalxalamaqla dəmləyib süzün. Dəmləməni gündə 2-3 dəfə, hər dəfə 1/4 stəkan yeməkdən sonra için.

- Podaqra və oynaq ağrılarında 1 xörək qaşığı tozağacı tumur-cuğunu, 1 stəkan qırmızı şərəblə qatıb, zəif odda 10 dəqiqə bişirin, 1 sutka dəmləyin, süzüb, gündə 2 dəfə səhər, axşam, yatmadan əvvəl, oynağa sürün. Effektivini artırmaq üçün oynağı isidilmiş yun şərflə və ya yaylıqla bağlayın.

- Tez-tez baş verən qusmalarda 1 çay qaşığı kəcəvər kökünü 1 stəkan qırmızı şərəblə qatıb 10 dəqiqə zəif odda bişirin, 1 sutka dəmləyib süzün. 1 xörək qaşığı gündə 2 dəfə daxilə qəbul etmək lazımdır. Qusma zamanı 1 bakal (fincan) sərin şampan şərəbını böyük qurtumla içmək lazımdır.

- Güclü öskürək zamanı-1 stəkan əzvey (aloe) şirəsini 3 stəkan kəmsirin qırmızı şərab və 1 stəkan cökə balı ilə qatın. Qarışıqdan 1 xörək qaşığı gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, qəbul edin. İstifadə etməzdən əvvəl çalxalayın.

- Öd ifrazını yaxşılaşdırmaq, qaraciyərin funksiyasını stimu-lasiya etmək üçün-dəmləvotu və şüyüd kökünü eyni nisbətə qarışdırıb, 1 xörək qaşığı qarışığı 0,5 litr ağ şərəblə qatıb zəif odda 10 dəqiqə bişirib, 1 sutka dəmləyin. Dəmləməni süzüb, 1/4 stəkan gündə 2 dəfə, yeməkdən 1 saat əvvəl, qəbul etmək lazımdır.

- Zəifləmiş ürək fəaliyyətini yaxşılaşdırmaq üçün-gündə 1 dəfə, yeməkdən sonra, 1 fincan ağ şərab və ya şampan içmək la-zımdır.

- Cinsi fəaliyyəti artırmaq üçün intim münasibətdən 20 dəqi-qə əvvəl bir fincan qırmızı şəkərsiz və ya desert şərəbi içmək məsləhətdir.

- Böyrək daşı xəstəliyinin profilaktikası üçün-qabığı ilə birlikdə əzilmiş sidr qozasından 1 stəkan götürüb balonda üstün-də 5-6 sm hündür olmaqla, qırmızı şərab doldurub isti yerdə 7 gün dəmləyin. Sonra süzüb 2 xörək qaşığı bal qatıb gündə 3 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı, yeməkdən əvvəl, 1,5-2 ay qəbul etmək lazımdır.

- Qanda xolesterini azaltmaq, ateroskleroz, insult, miokard infarktının qarşısını almaq üçün, yeməkdən əvvəl, 1 fincan qırmızı kaberne şərabı içmək məsləhətdir. Müalicə kursu ən azı 2 həftədir.

- Aybaşı zamanı ağrı baş verərsə 1-2 damcı zirə yağını 1 stəkan ağ və ya qırmızı şəraba əlavə edib, acqarına gündə 2 dəfə 1/2 stəkan içməli.

- Maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırmaq üçün şirpəncəsi (şəhduran) otundan 1 çay qaşığı götürüb 0,5 litr qırmızı şərabda 10 dəqiqə zəif odda bişirin, 1 sutka dəmləyib, süzün. Bişirmədən 1 xörək qaşığı, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içmək lazımdır.

- Şirin şərablar da müalicə məqsədi ilə istifadə oluna bilər. Yuxusuzluqda, yatmadan əvvəl, 50 ml ilıq şirin şərabı (portveyn) 1 tikə yanıb qəndlə içmək lazımdır və yaxud 1 xörək qaşığı şüyüd toxumunu 2 stəkan portveynə qatıb, zəif odda 15 dəqiqə qaynadıb, tünd rəngli butulkaya töküb, 12 gün isti yerdə, hər gün çalxalamaqla saxlayın. Süzüb, 1/2 stəkan axşam 2 həftə içmək yuxunu yaxşılaşdırır.

- Qan təzyiqi aşağı olanda-gündə 1 dəfə yeməkdən sonra 100 ml portveyn için. Müalicə kursu 14 gündür.

- Mədə qıcqırmasında, gəyirmədə 30 dəqiqə yeməkdən əvvəl 50 ml ağ portveyn için.

- Cərrahi əməliyyatdan sonra orqanizmdə əmələ gələn zəiflik zamanı hər gün bir neçə xörək qaşığı (2 qaşıqdan 10 qaşığa qədər) portveyn şərabı içmək məsləhətdir.

- Uşaqlıq artımlarının tutulması ilə bağlı olan sonsuzluqda 3 xörək qaşığı gicitkən toxumlarını 3 stəkan portveyn şərabı ilə qatıb, qazanın qapağını örtüb, zəif odda bişirin. Bişirməni 1/2 stəkan, yuxudan əvvəl, için. Müalicə kursu 3 aydır.

- Diş ağrısı zamanı – hər saatdan bir, ağrınızı portveyn şərabı ilə qar-qara edin.

- Soyuqdəymə zamanı – 150-200 ml portveyn şərabını 36-37° qızdırıb, 1 xörək qaşığı bal qatıb, tələsmədən, yatmadan əvvəl için.

- Tonuslaşdırıcı, ümumi bədən müqavimətini artırmaq üçün- 1 xörək qaşığı andız kökünü 2 stəkan portveyn şərabı ilə qatıb zəif odda 10 dəqiqə qaynadın, süzüb, hər dəfə 50 ml olmaqla,

gündə 2-3 dəfə, yeməkdən əvvəl, için.

- XIX əsrdə həkimlər belə bir maraqlı faktla rastlaşıblar. Kilsəyə gələnlər orada kilsə içkisindən istifadə edərək, özlərini bir çox epidemiyalardan qorumuşlar. Sonradan məlum olub ki, bu içki Kaqor şərabı ilə dərman bitkilərinin qarışığından hazırlanmış içkidir. Bu qarışıq bir çox xəstəlik törədən mikrobları, bağırsaq çöplərini, vəba vibriyonlarını məhv edir. Bütün deyilənlərə əsaslanaraq Kaqor şərabı ilə hazırlanmış dəmləmələrlə bir çox xəstəlikləri müalicə etmək olar.

- Qan azlığında 100 q qozun ara pərdəsini 0,5 litr Kaqor şərabı ilə qatıb 2 həftə, 1 xörək qaşığı gündə 3-4 dəfə, yeməkdən əvvəl, qəbul edin.

- Aterosklerozda-Kaqor şərabını zeytun yağı ilə eyni nisbətdə qatıb 1 həftə müddətində dəmləyin. 2 xörək qaşığı gündə 3-5 dəfə, yeməkdən əvvəl, qəbul edin.

- Bronxial astma xəstəliyində 100 q qığırtotu (acırqə) kökünü 2-3 limon şirəsi və 0,5 litr Kaqor şərabı ilə bir həftə dəmləyib, süzüb, hər dəfə 2 xörək qaşığı gündə 3-5 dəfə, yeməkdən əvvəl, qəbul edin.

- Bronxit xəstəliyində-5 xörək qaşığı soğan şirəsini 1 stəkan Kaqor şərabı ilə qatıb 2-3 saat dəmləyin. 36-37° temperatura qədər qızdırıb, hər dəfə 1 xörək qaşığı olmaqla gündə 4-5 dəfə, yeməkdən əvvəl için.

- Orqanizm zəiflədikdə 1/2 stəkan əzvey şirəsini, 8 xörək qaşığı bal, 1,5 stəkan Kaqor şərabı ilə qatın. Qarışığı butulkaya töküb, qaranlıq yerdə 2 həftə dəmləyin, süzüb, 1 xörək qaşığı gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, daxilə qəbul edin.

- Ağır işdən sonra əzələdə, oynaqlarda, əmələ gələn ağrılarda, yorğunluqda-2 ədəd acı bibəri 0,5 litr Kaqor şərabı ilə birlikdə 1 həftə dəmləyib süzüb, ağrıyan oynağa, əzələyə sürtün.

- Öd ifrazı pozulduqda gündə 2 dəfə, yeməkdən sonra, 150 ml Kaqor şərabı için.

- Mədə xorası, kəskin qastrit, mədə turşuluğu artıq olarsa, 1/2 stəkan Kaqor şərabını 1/2 stəkan xiyar şirəsi ilə qatıb, gündə 3 dəfə, hər dəfə 2 xörək qaşığı, yeməkdən əvvəl, içməli.

- Xroniki tonzillit və anginalar zamanı-100 q sürvəni (şalfeyi) 0,5 litr Kaqor şərabı ilə 2 həftə dəmləyib, süzüb, yeməkdən

əvvəl, hər dəfə 2 xörək qaşığı olmaqla 3-5 dəfə içməli. Bu dəmləmə ilə boğazı qarqara etmək də çox xeyirlidir.

DİQQƏT!

Əgər sizin ürəyiniz, mədəaltı vəziniz, qara ciyəriniz, xəstədirsə, şərəblə müalicəni başlamazdan əvvəl həkimlə məsləhətləşin. Alkoqola meyilli olanlar şərəblə müalicədə ehtiyatlı olmalıdırlar. Bu zaman təyin olunmuş dozanı mütləq gözləyin. Əks halda nəticə çox pis olar.

ŞƏRABLARIN XÜSUSİYYƏTLƏRİ VƏ SAXLANMA QAYDALARI

- Hər növ şərəbın özünün optimal yaşı və yaşıdan asılı olaraq müalicəvi əhəmiyyəti vardır. Məsələn: çox tünd olmayan ağ şərəb 2-3 il saxlandıqdan sonra yaxşı müalicəvi təsir göstərir. Qırmızı süfrə şərəbı isə 3-4 ildən sonra effektivdir.

- Tünd desert şərəbı Xeres və Madera (şərəb növlərinin adıdır) 3-4 ildən sonra daha effektivdir.

- Ağ süfrə şərəbı yüngül ət və balıq yeməkləri ilə süfrəyə verilsə, yaxşı olar. Qırmızı (zəif tünd) şərəb-qoyun, dana, çöl quşlarının ətı, pəstet ilə daha ləzzətli olur.

- Ağ Kaxet şərəbı-kababla daha xoşdur.

- Tünd qırmızı şərəb-bifşteks, donuz ətı, yağlı suplar, lobya ilə ləzzətlidir. Kəşşirin şərəb-balıq, sous, cücə ətı ilə içilsə, faydalıdır. Şirin ətirli şərəb (likyor) meyvə ilə daha ləzzətlidir. Ət və toyuq bulyonu Xeres və Mader şərəbı ilə daha ləzzətlidir.

- Nahar zamanı şərəb süfrəyə bu ardıcılıqla verilsə, daha xeyirli olar; zəif tündən sonra tünd, şəkərsizdən sonra şirin, ağdan sonra qırmızı şərəb verilməlidir. Yay fəslində tünd olmayan ağ şərəb, qış fəslində qırmızı, kəşşirin, desert şərəbı içilməlidir.

- Şərəb butulkası sərini yerdə 10-12° temperaturda saxlanmalıdır.

- Tünd desert şərəblərini 14-16°-də saxlayın. Butulkanı həmişə yanı üstə saxlamaq lazımdır ki, ağzının qapağı həmişə nəm qalsın.

- Şərəbı uzun müddət saxladıqda dibində çöküntü əmələ gəlir. Bu çöküntü şərəbın dadını yaxşılaşdırır. Butulkanın divarlarında əmələ gələn çöküntünü "köynəyi" çalxalayıb şərəba qatmaq olmaz. Onu ehtiyatla başqa butulkaya boşaltmaq lazımdır. Butulka süfrəyə verilməzdən 3-4 gün əvvəl üfiqi vəziyyətdə saxlanmalıdır. Bu zaman butulkada olan çöküntü onun dibinə çökür. Belə şərəbı fincana ehtiyatla süzmək lazımdır ki, çöküntü fincana tökülməsin.

- **Qlintveyn** – ədviyyat və şəkər qatılaraq şərəbdən hazırlanan isti içkidir. Yeni il şənliklərində, bayram və bazar günlərində içilən sevimli içkidir.

- Qlintveyn bağırsağ xəstəliklərində, soyuqdəymələrdə, grip və pnevmoniyalarda uğurla istifadə olunur.

- **"Süfrə" qlintveyni.** Qırmızı şəkərsiz şərəb-0,75 l, şəkər tozu-6 xörək qaşığı, mixək-3 ədəd, darçın - 1/4 çay qaşığı, limon şirəsi-1/4 stəkan, limon qabığı 1/2 çay qaşığı. Şərəbı şəkər, darçın, mixək, limon qabığı, limon şirəsi ilə qatın. Qarışığı qızdırıb süzgəcdən süzün. Süfrəyə verməzdən əvvəl hər stəkana 1 dilim limon parçası atın.

- **"Mokko" qlintveyni.** Üyüdülmüş kofe-100 q, qırmızı şərəb-0,75 l, şəkər tozu 6 xörək qaşığı, konyak-1/4 stəkan kofe şərəb, şəkər və konyakla qarışdırılır. 70-80°-yə qədər qızdırılır və süfrəyə verilir.

- **"Meyvəli" qlintveyn.** Alma şirəsi-0,5 l, Kaqor şərəbı-1,5 stəkan, limon qabığı 1 çay qaşığı. Alma şirəsi, Kaqor şərəbı və limon qabığı qarışdırılır. Qarışıq qaynadılana qədər qızdırılıb süzülür.

- **"Şərqi sirri" qlintveyni.** Qırmızı və ya ağ şərəb-1 stəkan, üyüdülmüş kofe toxumu-3 xörək qaşığı, su-2 stəkan, şəkər tozu, bal, xırdalanmış gülünbahar və ya qızılgül ləçəyi- 1 çay qaşığı. Qazanda kofe, şəkər və gülünbaharı qarışdırın. 2 stəkan su töküb qaynayana qədər qızdırın. Qazanı odun üstündən götürüb, oraya bal və şərəbı əlavə edib süfrəyə isti halda verin.

- **"Qış" qlintveyni.** Qırmızı şərəb-0,75 litr, dəmlənmiş çay-1 litr, mixək-2 ədəd, darçın-1/4 çay qaşığı. Əvvəl çayı dəmləyin (5 çay qaşığı çay otunu 1 litr qaynar suda 15 dəqiqə dəmləyib süzün). Qırmızı şərəbı, çayı, darçın və mixəyi qarışdırın.

Qarışıq qızdırıb, süzüb süfrəyə verin.

- **"İdmançı" qlintveyni.** Qırmızı şərab-1,5 l, konyak-50 ml, şəkər tozu-4 xörək qaşığı, limon şirəsi-1/2 stəkan, limon qabığı-1 çay qaşığı, hind qozu, darçın, mixək zövqünüzə görə. Bütün tərkibi bir-birinə qarışdırıb, qaynayana qədər qızdırıb, süzün. Süfrəyə isti halda verin.

- **"Klassik" qlintveyni.** Qırmızı şərab-1 litr, şəkər tozu-1 stəkan, alma-2 ədəd, limon-1 ədəd, qara bibər yumrusu -15-20 ədəd, özilmiş darçın-1/4 çay qaşığı, mixək-4 ədəd. Şəkər tozunu şərəblə qatın, doğranmış almanı, bibər yumrularını darçını, mixəyi qarışdırıb, qaynayana qədər qızdırıb odun üstündən götürün, 10-15 dəqiqə dəmləyib, süzün. Qlintveyni süfrəyə verəndə hər bir stəkana 1 tikə alma, 1 tikə limon atın. Qlintveyn mütləq isti halda süfrəyə verilməlidir.

- **"Ağ rəngli" qlintveyn.** Ağ şərab-0,75 l, şəkər tozu-4 xörək qaşığı, mixək-2 ədəd, darçın-1/4 çay qaşığı, portağal-(limon, altıntop) 1 ədəd, 2/3 stəkan su. Emallı qazana şəkər, mixək, darçın, portağal və suyu əlavə edib, qaynayana qədər qızdırın, süzüb ağ şərabı əlavə edib qızdırın. Portağal övəzinə limon və altıntop (qreypfrut) dilimləri əlavə edin.

DİQQƏT!

Qlintveyni hazırlayarkən heç vaxt qaynatmaq olmaz. İçki mütləq isti halda içilməlidir. Seçilən fincanlar mütləq şəffaf rəngli olmalıdır ki, içkinin rəngi gözəl görünsün, zövqünüzü oxşasın.

ŞİRƏLƏR VƏ DƏMROVOTU İLƏ LİMFANIN TƏMİZLƏNMƏSİ

Təzə hazırlanmış kök və ya alma şirəsini, çuğundur şirəsi ilə (4:1) qatıb 150-200 ml, yeməkdən əvvəl, içmək lazımdır. Eyni zamanda dərrovotunun spirtlə hazırlanmış dərrovotunu sxiemlə qəbul etmək lazımdır: 1 damcı səhər yeməyindən əvvəl, 2 damcı nahardan əvvəl, 3 damcı şam yeməyindən əvvəl için.

Bu dozanı 1 damcı artırmaqla 15 damcıya çatdırmaq, sonra 1

damcıya qədər azaltmaq lazımdır.

Dərrovotunun dərrovotunu belə hazırlayın: dərrovotunu xırda doğrayıb şirəsini çıxardın, 2-3 qat tənizdən süzüb, 450 ml şirəyə 70 ml tibbi spirt əlavə edib soyuducuda saxlayın.

Bu proses limfanın təmizlənməsindən əlavə qan təzyiqi, mədə-bağırsaq xəstəlikləri psoriasis, babasil və osteoxondroz xəstəlikləri üçün də təsirli müalicə vasitəsidir.

ŞİRƏLƏRLƏ MÜALİCƏYƏ AİD RESEPTLƏR

Bütün reseptlər elmlər doktoru N.V.Uoker tərəfindən Norveçdə kimya elmi laboratoriyasında işlənilib hazırlanmışdır.

1. Kök
2. Kök, kərəviz, cəfəri və ispanaq
3. Çuğundur yarpaqları ilə birlikdə
4. Brüssel kələmi
5. Kələm
6. Kərəviz
7. Xiyar
8. Zəncirotu
9. Kasnı
10. Göy bibər
11. Acırqa və limon
12. Kahi
13. Cəfəri
14. Turp yarpaqları ilə birlikdə
15. İspanaq
16. Lobyə qabıqlı
17. Şəlgəm turp yarpaqları ilə birlikdə
18. Su tərəsi
19. Lyuserna
20. Alma
21. Hind qozu
22. Altıntop
23. Limon
24. Portağal

25. Nar
26. Kök və çuğundur
27. Kök, alma və çuğundur
28. Kök, çuğundur və kərəviz
29. Kök, çuğundur və hind qozu
30. Kök, çuğundur və xiyar
31. Kök, çuğundur və kəhi
32. Kök, çuğundur, kəhi və ağ turp
33. Kök, çuğundur və ispanaq
34. Kök və kələm
35. Kök, kələm və kərəvüz
36. Kök, kələm və kəhi
37. Kök və kərəvüz
38. Kök, kərəviz və kasni
39. Kök, kərəviz və kəhi
40. Kök, kərəviz və cəfəri
41. Kök, kərəviz və turp
42. Kök, kərəviz və ispanaq
43. Kök, kərəviz və turp (şəlgəm)
44. Kök və xiyar
45. Kök və zəncirotu
46. Kök, zəncirotu və kəhi
47. Kök, zəncirotu və ispanaq
48. Kök, zəncirotu və şəlgəm
49. Kök və kasni
50. Kök, kərəviz, kasni, cəfəri
51. Kök və göy bibər
52. Kök və kəhi
53. Kök, kəhi və lyuserna
54. Kök, kəhi və xiyar
55. Kök, kəhi və ispanaq
56. Kök, kəhi və uzun qabıqlı lobya
57. Kök, kəhi, qabıqlı lobya, brüssel kələmi
58. Kök, kəhi və şəlgəm turp
59. Kök və cəfəri
60. Kök və qırmızı turp
61. Kök və ispanaq

62. Kök, ispanaq, şəlgəm turp, su tərəsi
63. Kök və şəlgəm turp
64. Kök, şəlgəm turp və su tərəsi
65. Kök və su tərəsi
66. Kök və lyuserna
67. Kök və alma
68. Kök və razıana (şirin şüyüd)
69. Kök və hind qozu
70. Altıntop, limon, portağal
71. Kök və portağal
72. Kök və nar
73. Kök, çuğundur və nar
74. Kök, kəhi və nar
75. Kələm və kərəviz
76. Kərəviz, xiyar, cəfəri və ispanaq
77. Kərəviz, xiyar, şəlgəm turp
78. Kərəviz, zəncirotu və ispanaq
79. Kərəviz, kasni və cəfəri
80. Kərəviz, kəhi və ispanaq
81. Kərəviz, ispanaq və cəfəri
82. Kərəviz lobya qabığı ilə
83. Brüssel kələmi, lobya qabığı
84. Kök, brüssel kələmi, lobya qabığı
85. Kök, quşüzümü və kəhi
86. Kök, turp və su tərəsi
87. Kök, xımı (pasternak), kartof və su tərəsi

ŞİRƏLƏRLƏ MÜALİCƏYƏ AİD RESEPTLƏRİN TƏRKİBİ

Şirələrlə aparılan müalicədə reseptlər sıra nömrəsi ilə göstərilir. Şirələri çıxartmaq üçün yaxşı olar ki, cəfəryanla işləyən şirə çıxaran aparatlardan istifadə olunsun. Belə aparatlardan çıxan şirələrin tərkibində bütün vitaminlər, mineral maddələr, həyatı vacib mikroelementlər, həzmə kömək edən fermentlər şirələrin tərkibində dəyişilmədən, təbii olduğu kimi saxlanılır.

Bu işimdə çalışmışam ki, sizlərin sağlamlığınızı təbii üsullarla qoruyub saxlayım. Aşağıdakı reseptlərdə şirələrin həm təklikdə, həm də birlikdə işlədilməsini göstərirəm. Göstərilənlərə əməl etsəniz, həkimlərə müraciət etmədən sağlam yaşaya bilərsiniz.

Reseptlərdə meyvə, tərəvəzlərin adlarının axırında göstərilən rəqəmləri 30,0 qrama vurmaqla siz tərkibdə olan şirələrin nisbətini tapa biləcəksiniz. Məsələn: № 30. Kök – 11, çuğundur – 3, xiyar – 3 göstərilib. Bu o deməkdir ki, Kök şirəsindən $(11 \times 30,0) = 330$ ml; Çuğundur şirəsindən $(30,0 \times 3) = 90$ ml; Xiyar – şirəsindən $(3 \times 30,0) = 90$ ml götürmək lazımdır. Bu şirələri birlikdə və ya ayrılıqda qəbul etmək mümkündür. Bu sizlərin zövqündən asılıdır. Ümumiyyətlə, şirələrdən gün ərzində 0,5 litrdən 1-1,5 litrə qədər içmək olar. Amma əvvəlcədən mütləq həkiminizlə məsləhətləşib, xəstəliyinizi dəqiq biləndən sonra şirələrlə müalicədən istifadə edin.

Resept № 1. Kök – 10 x 30,0 q

Resept № 2. Kök – 7 x 30,0 q

Kərəviz – 4 x 30,0 q

Cəfəri – 2 x 30,0 q

İspanaq – 3 x 30,0 q

Resept № 3. Çuğundur yarpaqları ilə birlikdə – 3 x 30,0 q

Resept № 4. Brüssel kələmi – 3 x 30,0 q

Resept № 5. Kələm – 4; 5 x 30,0 q

Resept № 6. Kərəviz – (4,5,7,8,10,11,12) x 30,0 q

Resept № 7. Xiyar – 3; 4 x 30,0 q

Resept № 8. Zəncirotu – 3; 4 x 30,0 q

Resept № 9. Kasni – 2; 3 x 30,0 q

Resept № 10. Göy bibər – 4 x 30,0 q

Resept № 11. Bir limon şirəsi (orta ölçülü),

Acırqa – 4 x 30,0 q

Resept № 12. Kahi – 4; 5 x 30,0 q

Resept № 13. Cəfəri – 2; 4 x 30,0 q

Resept № 14. Turp və yarpaqları – 4; 5 x 30,0 q

Resept № 15. İspanaq – 3; 4 x 30,0 q

Resept № 16. Lobyə qabığı – 3, 4, 5, 9 x 30,0 q

Resept № 17. Şəlgəm turp və yarpaqları – 2; 3; 4 x 30,0 q

Resept № 18. Su tərəsi – 2; 3; 4 x 30,0 q

Resept № 19. İyuserna – 3 x 30,0 q

Resept № 20. Alma – 6; 7 x 30,0 q ~

Resept № 21. Hind qozu – 2 x 30,0 q

Resept № 22. Altıntop – 6 x 30,0 q

Resept № 23. Limon – 3 x 30,0 q

Resept № 24. Portağal – 5; 7 x 30,0 q

Resept № 25. Nar – 4; 5 x 30,0 q

Resept № 26. Kök – 13 x 30,0 q

Çuğundur yarpaqları ilə – 3 x 30,0 q

Resept № 27. Kök – 7 x 30,0 q

Alma – 6 x 30,0 q

Çuğundur – 3

Resept № 28. Kök – 8 x 30,0 q

Çuğundur – 3 x 30,0 q

Kərəviz – 5 x 30,0 q

Resept № 29. Kök – 11 x 30,0 q

Çuğundur – 3 x 30,0 q

Hind qozu – 2 x 30,0 q

Resept № 30. Kök – 10 x 30,0 q

Çuğundur – 3 x 30,0 q

Xiyar – 3 x 30,0 q

Resept № 31. Kök – 9 x 30,0 q

Çuğundur – 3 x 30,0 q

Kahi – 4 x 30,0 q

Resept № 32. Kök – 9 x 30,0 q

Çuğundur – 3

Kahi – 2 x 30,0 q

Şəlgəm turp – 2 x 30,0 q

Resept № 33. Kök – 10 x 30,0 q

Çuğundur – 3 x 30,0 q

İspanaq – 3 x 30,0 q

Resept № 34. Kök – 11 x 30,0 q

Kələm – 5 x 30,0 q

Resept № 35. Kök – 7 x 30,0 q

Kələm – 4 x 30,0 q

Kərəviz – 5 x 30,0 q

Resept № 36. Kök – 7 x 30,0 q

Kələm – 4 x 30,0 q
Kahı – 4 x 30,0 q
Kərəvizin yarpaqlarından belə resept şəklində də istifadə edə bilərsiniz.

Resept №37. Kök – 9 x 30,0 q
Kərəviz – 7 x 30,0 q

Resept №38. Kök – 9 x 30,0 q
Kərəviz – 5 x 30,0 q
Kasnı – 2 x 30,0 q

Resept №39. Kök – 7 x 30,0 q
Kərəviz – 5 x 30,0 q
Kahı – 4 x 30,0 q

Resept №40. Kök – 8 x 30,0 q
Kərəviz – 5 x 30,0 q
Cəfəri – 2 x 30,0 q

Resept №41. Kök – 8 x 30,0 q
Kərəviz – 5 x 30,0 q
Turp – 3 x 30,0 q

Resept №42. Kök – 7 x 30,0 q
Kərəviz – 5 x 30,0 q
İspanaq – 4 x 30,0 q

Resept №43. Kök – 8 x 30,0 q
Kərəviz – 6 x 30,0 q
Şəlgəm turp – 2 x 30,0 q

Resept №44. Kök – 12 x 30,0 q
Xiyar – 4 x 30,0 q

Resept №45. Kök – 12 x 30,0 q
Zəncirotu – 4 x 30,0 q

Resept №46. Kök – 9 x 30,0 q
Zəncirotu – 3 x 30,0 q
Kahı – 4 x 30,0 q

Resept №47. Kök – 10 x 30,0 q
Zəncirotu – 3 x 30,0 q
İspanaq – 3 x 30,0 q

Resept №48. Kök – 11 x 30,0 q
Zəncirotu – 3 x 30,0 q
Şəlgəm turp – 2 x 30,0 q

Resept №49. Kök – 13 x 30,0 q

Kasnı – 3 x 30,0 q

Resept №50. Kök – 7 x 30,0 q
Kərəviz – 5 x 30,0 q

Kasnı – 2 x 30,0 q

Cəfəri – 2 x 30,0 q

Resept №51. Kök – 12 x 30,0 q
Göy lobya – 4 x 30,0 q

Resept №52. Kök – 10 x 30,0 q
Kahı – 6 x 30,0 q

Resept №53. Kök – 9 x 30,0 q
Kahı – 4 x 30,0 q
Lyuserna – 3 x 30,0 q

Resept №54. Kök – 7 x 30,0 q
Kahı – 5 x 30,0 q
Xiyar – 4 x 30,0 q

Resept №55. Kök – 8 x 30,0 q
Kahı – 5 x 30,0 q
İspanaq – 3 x 30,0 q

Resept №56. Kök – 9 x 30,0 q
Kahı – 4 x 30,0 q
Lobya qabığı – 3 x 30,0 q

Resept №57. Kök – 6 x 30,0 q
Kahı – 4 x 30,0 q
Lobya qabığı – 3 x 30,0 q
Brüssel kələmi – 3 x 30,0 q

Resept №58. Kök – 10 x 30,0 q
Kahı – 4 x 30,0 q
Şəlgəm turp – 2 x 30,0 q

Resept №59. Kök – 12 x 30,0 q
Cəfəri – 4 x 30,0 q

Resept №60. Kök – 11 x 30,0 q
Turp – 5 x 30,0 q

Resept №61. Kök – 11 x 30,0 q
İspanaq – 6 x 30,0 q

Resept №62. Kök – 12 x 30,0 q
İspanaq – 4 x 30,0 q

Şəlgəm turp – 2 x 30,0 q
 Su tərəsi – 2 x 30,0 q
 Resept №63. Kök – 12 x 30,0 q
 Şəlgəm turp – 4 x 30,0 q
 Resept №64. Kök – 10 x 30,0 q
 Şəlgəm – 3 x 30,0 q
 Su tərəsi – 3 x 30,0 q
 Resept №65. Kök – 12 x 30,0 q
 Su tərəsi – 4 x 30,0 q
 Resept №66. Kök – 12 x 30,0 q
 Lyuserna – 4 x 30,0 q
 Resept №67. Kök – 9 x 30,0 q
 Alma – 7 x 30,0 q
 Resept №68. Kök – 9 x 30,0 q
 Razyana – 7 x 30,0 q
 Resept №69. Kök – 13 x 30,0 q
 Hind qozu – 3 x 30,0 q
 Resept №70. Altıntop – 6 x 30,0 q
 Limon – 3 x 30,0 q
 Portağal – 7 x 30,0 q
 Resept №71. Kök – 11 x 30,0 q
 Portağal – 5 x 30,0 q
 Resept №72. Kök – 11 x 30,0 q
 Nar – 5 x 30,0 q
 Resept №73. Kök – 9 x 30,0 q
 Çuğundur – 3 x 30,0 q
 Nar – 4 x 30,0 q
 Resept №74. Kök – 7 x 30,0 q
 Kahı – 5 x 30,0 q
 Nar – 4 x 30,0 q
 Resept №75. Kələm – 5 x 30,0 q
 Kərəviz – 1 x 30,0 q
 Resept №76. Kərəviz 8 x 30,0 q
 Xiyar – 3 x 30,0 q
 Cəfəri – 2 x 30,0 q
 İspanaq – 3 x 30,0 q
 Resept №77. Kərəviz – 10 x 30,0 q

Xiyar – 4 x 30,0 q
 Şəlgəm turp – 2 x 30,0 q
 Resept №78. Kərəviz – 8 x 30,0 q
 Zəncirotu – 4 x 30,0 q
 İspanaq – 4 x 30,0 q
 Resept №79. Kərəviz – 11 x 30,0 q
 Kasmı – 3 x 30,0 q
 Cəfəri – 2 x 30,0 q
 Resept №80. Kərəviz – 7 x 30,0 q
 Kahı – 5 x 30,0 q
 İspanaq – 4 x 30,0 q
 Resept №81. Kərəviz – 10 x 30,0 q
 İspanaq – 4 x 30,0 q
 Cəfəri – 2 x 30,0 q
 Resept №82. Kərəviz – 12 x 30,0 q
 Lobyə qabığı – 4 x 30,0 q
 Resept №83. Brüssel kələmi – 7 x 30,0 q
 Lobyə qabığı – 9 x 30,0 q
 Resept №84. Kök – 6 x 30,0 q
 Brüssel kələmi – 5 x 30,0 q
 Lobyə qabığı – 5 x 30,0 q
 Resept №85. Kök – 8 x 30,0 q
 Quşüzümü – 4 x 30,0 q
 Kahı – 4 x 30,0 q
 Resept №86. Kök – 8 x 30,0 q
 Turp – 4 x 30,0 q
 Su tərəsi – 4 x 30,0 q
 Resept №87. Kök – 6 x 30,0 q
 Xımı – 4 x 30,0 q
 Kartof – 4 x 30,0 q
 Su tərəsi – 2 x 30,0 q

Kökü istifadə edərkən yarpaqlar olan yerdən 1 sm aşağıdan kəsib atın. Meyvə-tərəvəzdə olan kimyəvi maddələri təmizləmək üçün onları axar suyun altında, soyuq su ilə təmiz yuyun, təmizlənmirsə, şotka ilə sürtüb təmizləyin.

ŞİŞ XƏSTƏLİYİNDƏ MƏSLƏHƏT GÖRÜLƏN ŞİRƏLƏR

Resept №30. Kök – 30,0 ml
Çuğundur – 90 ml

Xiyar – 90 ml

Resept №40. Kök – 230 ml
Kərəviz – 120 ml
Cəfəri – 60 ml

Resept №61. Kök – 300 ml
İspanaq – 180 ml

Resept №62. Kök – 230 ml
İspanaq – 120 ml
Turp – 60 ml

TƏBİİ "DEZODORANT"

Tər qoxusundan xilas olmaq üçün bədənin ən çox tərləyən yerlərini çay göbələyinin dəmləməsi ilə silin.

Göbələk pis qoxu yaradan bakteriyaları məhv edir, dərinin tərəvətləndirir, tonuslandırır, dərinin təbii turş mühitində heç bir pozuntu və narahatlıq yaratmır.

TƏBİƏT EKZEMA XƏSTƏLİYİNİ MÜALİCƏ EDİR

Ekzemanın ilk əlamətləri başlayanda dieta saxlamaq vacibdir. Xəstələr süd məhsulları ilə bitkilərdən ibarət qidalar qəbul etməlidirlər.

Qida rasionundan kəskin, duzlu, hissə verilmiş yeməklər, şokolad, yumurta, sitrus meyvələri, spirtli içkilər bir dəfəlik çıxarılmalıdır.

Karbohidratların qəbulu məhdudlaşdırılmalıdır. Qənd, şirniyyat, makaron az qəbul edilməlidir.

Zədələnmiş yerləri su ilə islatmaq olmaz. Dərini duru yağlar ilə təmizləmək vacibdir.

Tərkibində yuyucu maddələr olan sabunlardan istifadə etmək qadağandır.

Sintetik geyimlərdən imtina etmək lazımdır. Geyimlər kətan və pambıq parçadan ibarət olmalıdır.

Dərinin zədəli yerlərini küləkdən, qardan qorumaq lazımdır.

Müalicə iki istiqamətdə: yerli və ümumi müalicə aparılmalıdır.

Yerli müalicə, zədələnmiş yerlərdə dərinin yumşaldıcı tədirlərdən ibarət olmalıdır.

Ümumi müalicədə həkim xəstəliyin səbəbini, etio-patogenezi və sairəni axtarır.

Çox sulanan ekzemalarda həkim soyuq islatmalardan istifadə edir. Bunlardan qurğuşunlu sudan, burov mayesindən, rezorsin məhlulundan istifadə edir. Quru ekzemalarda sinkli yağlardan istifadə olunur. Proses sakitləşəndə naftalan nefti qarışdırılmış pastalardan, Doroxova məhlulundan istifadə edilir.

İkincili irinli infeksiya qoşulduqda Kastelyan məhlulu xeyirlidir.

Ümumi müalicəyə 10%-li kalsi-xlorid, 30%-li tiösulfat natrium, antihistamin, sakitləşdirici preparatlar və B₁; B₆; B₁₂ vitaminləri daxil edilməlidir.

Müalicə zamanı mütləq allergiya faktorunu bu vasitələrlə aradan qaldırmaq lazımdır:

Qurudulmuş gicikməni özib toz halına salın. 2 xörək qaşığı tozun üstünə 1,5 stəkan qaynar su töküb 2 dəqiqə qaynadaraq, 1 saat dəm də saxlayıb süzün. Gündə 3 dəfə 1/2 stəkan için.

Gündə 3 dəfə, hər dəfə lobya böyüklükdə şirin biyan kökünü çeynəyib yemək lazımdır. Mütləq sakitləşdirici dərman bitkilərindən də istifadə etmək lazımdır. Bir xörək qaşığı daziotunun üzərinə 1,5 stəkan qaynar su töküb 30 dəqiqə dəmləyin, gündə 4 dəfə, 1/4 stəkan içmək görəkdir.

Qaşınmanı və iltihabı aradan qaldırmaq üçün nanə dəmləməsindən istifadə etmək lazımdır. Bunun üçün bir xörək qaşığı xırdalanmış nanənin üzərinə 1 stəkan qaynar su töküb, 30 dəqiqə dəmləyib süzün. İsti dəmləmə ilə vanna etməli, müalicəni iltihab əlaməti aradan qalxanaqəd davam etdirməli.

Zədə yerləri çox sulanırsa, bir xörək qaşığı qaytarma

bitkisinin üzərinə 1,5 stəkan qaynar su töküb, bir saat dəmləyin, tam sağalana qədər, gündə 4-5 dəfə, islatma etmək lazımdır.

Qabıqlanmanı təmizləmək üçün bir desert qaşığı kasını kökünün üzərinə 1 stəkan qaynar su töküb 10 dəqiqə zəif odda qaynadın, bir saat dəmləyib, süzün, gündə 4-5 dəfə islatma edin, bir xörək qaşığı, gündə üç dəfə için.

Mikrob ekzemasında 1,5 xörək qaşığı keklikotu, rozmarin, lavand yarpağı, çobanyastığı gülünü 1 litr soyuq suda 8 saat dəmləyib, 1 saat zəif odda qaynadıb süzün. Tam sağalana qədər gündə 3-4 dəfə 15-20 dəqiqə islatma edin.

Əldə olan ekzemanı kriolin buxarına verib, özü quruyana qədər saxlayın, sonra sinalsar və ya flusinar məlhəmi sürün.

TƏBİƏT MÜALİCƏ EDİR, HƏKİM MÜŞAHİDƏ

Təbiət insanların sağlamlığı üçün doqquz həkim bəxş edib. Həmin həkimlər hər an bizlərə kömək edir və əla sağlamlıq yaradır.

– **Birinci həkim** – günəş işığıdır. Günəş işığı düşməyən evə həkim tez-tez gedər.

– **İkinci həkim** – təmiz havadır. Hava gözə görünməyən, əvəzolunmaz qidadır. İnsan onsuz 5-7 dəqiqədən artıq yaşaya bilməz. İnsanın ağ ciyərlərinə daxil olan oksigen toxumalara qan vasitəsilə daxil olur, onları qidalandırır, toxumalarda olan zəhərli maddələri orqanizmdən çıxarır. Orqanizmə lazımi miqdarda oksigen daxil olmadıqda, tədricən özünü zəhərləmə prosesi baş verir.

İnsan yavaş-yavaş, dərin tənəffüs etməyə öyrənməlidir. Orqanizmi sağlamlaşdırmaq üçün sakit tənəffüs, aclıqla müalicədən heç də geri qalmır. Hər bir zehni əməklə məşğul olan, oturaq həyat tərzini keçirən insanlar gündə ən azı 3,2 km təmiz havada piyada gəzməlidir. Dərin, sakit tənəffüs ömrü xeyli uzadır.

– **Üçüncü həkim təmiz sudur.**

Orqanizm üçün distillə olunmuş su çox vacibdir. Bu su insan orqanizminə meyvə-tərəvəzlə daxil olur. Qaynadılmış su distillə olunmuş suya yaxındır. Ac qalan günləri əczaxanalarda

distillə su tapa bilməsəniz, onda qaynanmış sudan içə bilərsiniz. Su qaynadılarkən qabın dibində çöküntülər, ərp əmələ gəlir. Deməli o su ağır, orqanizm üçün zəhərli, çirkli sudur. Belə suları mütləq qaynadın, süzün, soyuducunun buz yerində emallı qabda, qabın divarlarında və suyun üzərində nazik buz təbəqəsi əmələ gələndə qədər saxlayın. Həmin buz təbəqəsini çıxarıb otaq temperaturuna qədər çatdırın, içərisinə ürəyiniz istəyən meyvə şirələri qatıb için. Cəfə sularından istifadə etdikdə böyrək qaraciyər, öd yollarında, mədənin və damarların divarında duzlar çöküb dəş əmələ gətirəcək.

– **Dördüncü həkim-təbii qidalardır.**

Çalışın, həmişə təbii qidalarla qidalanın. Təbiətin insanlara bəxş etdiyi qidalardan alınan enerji, təbii qidalardan yaranan qan və sağlamlıq, təbiət hadisələri qədər güclü olur. Sağlam olmaq üçün hər meyvəni öz vaxtında, yetişəndən sonra yeyin. Sağlam olmaq üçün dörd şeyə əməl edin.

1. Acmamış yemək yeməyin. 2. Qidanı ağızda yaxşı-yaxşı çeynəyib sonra udun. 3. Doymamış süfrədən əl çəkin. 4. İfrazat orqanlarının normal işləməsinə fikir verin. Yaşamaq üçün yeyin, yemək üçün yaşamayın.

Bəşinci həkim – aclıqla müalicədir.

Bu üsul təbiətin insanlara ən gözəl hədiyyəsidir. İnsanlar il ərzində 11 ay yemək yeməli, 1 ay isə oruc tutmalı, aclıqla öz orqanizmini zəhərli maddələrdən təmizləməlidir. İnsanlar dünyaya müəyyən bürclər altında gəlir. Bürclərdən asılı olaraq həftənin və yaxud ayın, təyin olunmuş bir gününü ac qalmalı, həmin gün yalnız distillə olunmuş su içməlidir. Məsələn: Dolça bürəyi altında doğulanlar hər həftənin I günü ac qalmalıdır və s. Vəhşi heyvanlar da xəstələndikdə özlərini aclıqla müalicə edirlər.

Məsum imamlarımızdan biri qeyd etmişdir ki, mənim iki şəxsə yazığım gəlir, onlardan:

1. O şəxslərə yazığım gəlir ki, onlar özlərinə lazım olmayan yeməkləri yeyirlər.

2. O şəxslərə yazığım gəlir ki, onlar dieta – pəhriz saxlamırlar. Pəhriz o deməkdir ki, sizlərə ziyan verən şeylərdən ya imtina etməlisiniz, ya da doymuluq yox, dadımlıq yemək lazımdır. Çünki çox yemək, insanı az yeməkdən də qoyur. İnsanların

başına bəla iki şeydən gəlir.

1. Dilindən.

2. Qarnından.

Həmişə yemək yeyərkən nəfəs almağa yer saxlayın, bilin ki, hər şeyin artığı haramdır.

Nizami Gəncəvi demişken:

Sözün də su kimi lətafəti var,
Hər sözü az demək daha xoş olar.
Bir inci saflığı varsa da suda,
Artıq içiləndə dörd verir su da.

Altıncı həkim – fiziki iş və idmandır.

Fiziki iş və idmanla məşğul olanlar birdən-birə bu adətlərdən əl çəkməməlidirlər. Nəticəsi çox pis olur, onlar tez-tez xəstələnirlər.

– Yeddinci həkim – istirahətdir.

Bəziləri elə bilir ki, stolun arxasında ayaqları bir-birinin üstünə aşırıb oturmaq, tünd içkilər içmək istirahətdir. Xeyr, bu belə deyil. Əvvəla ayaqları birləşdirib oturmaq qan dövranını pozur. Tünd içkilər isə orqanizm üçün zəhərlidir. İstirahət bütün aktiv hərəkətləri dayandırır, onlardan azad olmaqdır. Ən yaxşı istirahət növlərindən biri – günəş vannası qəbul etməkdir. Bu zaman bütün orqanizminizi təbii qida, destillə su, meyvə şirələri, təmiz hava, günəş işığı ilə təmin etsəniz, yaxşı istirahət etmiş olarsınız. Çalışın yuxunuz təbii yuxu olsun, həblər atıb yuxulamaq məsləhət görülmür.

– **Səkkizinci həkim** – düzgün onurğa sütununa malik olmaqdır. Güzgü qarşısında dayanıb özünüzdə onurğa sütununuza fikir verin. Çalışın onurğa sütununuzda əyrilik olmasın. Oturarkən onurğanızı düz saxlayın, qarnınız sallanmasın, çiyinləriniz bir qədər arxaya dartılmış olsun, başınızı dik saxlayın. Pis adətlərdən əl çəkin, özünüzü və dostlarınızı pis adətlərdən qoruyun. Yatarkən düz, bərk yerdə yatmağa adət edin.

Nəhayət, sonuncu, doqquzuncu həkim – təmiz insan beynidir. Qədimdən belə bir misal var: "Kimin fikirləri necədirsə, onun özü də elədir". Mənfi fikirləri beyninizdən çıxarmaqla siz özünüzü sağlamlaşdırmış olursunuz, qorxu, həyəcan, qəddarlıq sizdən uzaq olur.

TƏBİİ ÖZÜNÜ TƏMİZLƏMƏ

İnsan orqanizmi özünü necə təmizləyir? Bizim orqanizminiz toksiki maddələri ya neytrallaşdırır, ya onu zərərsiz maddələrə çevirir, ya da sadə şəkildə orqanizmdən xaric edir.

Məsələn, qaraciyər toksinləri zərərsizləşdirir, mədə-bağırsaq vasitəsilə orqanizmdən xaric edir. Böyrəklər bədəndə olan qanı filtirdən keçirir, toksinləri sidik yolları vasitəsilə orqanizmdən xaric edir. Bir çox zərərli maddələri bizim orqanizminiz dəri və tər vasitəsilə bayıra tullayır. Bunun nəticəsində orqanizmdən cavanlaşır, qocalmanın qarşısı alınır. Ancaq bilmək lazımdır ki, təkcə fizioloji detoksikasiya orqanizmin təmizlənməsinə bəs etmir. Psixoloji detoksikasiya əsas rol oynayır, belə ki, insan öz beynini, düşüncələrini, pis fikirləri, qorxunu özündən uzaqlaşdırmalı, özündə müsbət emosiyalar yaratmalıdır.

TƏNƏFFÜS ORQANLARI ÜÇÜN PƏHRİZ

Düzgün qidalanma sağlam olmağın mühüm şərtlərindən biridir. Əgər insanın həzm orqanları düzgün işləməsə, həzm pozğunluğu baş verər, orqanizmə lazım olan maddələr daxil olmaz, bu zaman immunitet azalar, orqanizm bir çox xəstəliklərə düşər olar.

Tənəffüs orqanlarında bitkilərlə aparılan təmizləmə prosesi, tənəffüs orqanlarının xəstəliklərini müalicə etməkdə çox effektiv təsir göstərir.

TƏNƏFFÜS ORQANLARININ TƏMİZLƏNMƏSİ

İnsan orqanizminin bütün orqanları tənəffüs sistemi ilə bağlıdır. Orqanizmin düzgün fəaliyyət göstərməsi üçün udduğumuz hava təmiz olmalıdır, düzgün tənəffüs etməyi bacarmalıyıq. Allah – təalanın insan sağlamlığı üçün göndərdiyi doqquz "həkimdən" biri də təmiz hava ilə nəfəs almaqdır. Yaşadığınız evin, işlədiyiniz iş yerinin havasını həmişə təmiz saxlayın.

Tənəffüs orqanlarının təmizlənməsi xüsusi bilik, aparatlar tə-

ləb etmir. Bu barədə bir sıra üsullar vardır. Bax: Tənəffüz orqanlarının təmizlənməsində pəhriz terapiyasının əsas prinsiplərinə.

TƏNƏFFÜS ORQANLARININ TƏMİZLƏNMƏSİNDƏ PƏHRİZ TERAPİYASININ ƏSAS PRİNSİPLƏRİ

1. Gün ərzində ən azı 2 litr maye içmək lazımdır.
2. Bədənə daxil olan piyləri, karbohidratları azaldıb, vitaminləri artırmaq lazımdır.
3. Qida rasionunda qidalar asan həzm olunan, qaz əmələ gətirməyən, qəbizlik törətməyən olmalıdır. Çox piyli, çox duzlu olmamalıdır.
4. Qidanın temperaturu 55⁰-dən yuxarı, 12⁰-dən aşağı olmamalıdır.
5. Qidalar doğranmış, buxarda, suda bişmiş olmalıdır.
6. Qidalar gündə 5-6 dəfə, az miqdarda qəbul edilməlidir.
7. Qidanın tərkibindən bütün növ çörəklər, şirniyyatlar, şokolad, pirojnalər, piyli suplar, bulyonlar, paxlalılar, buğda, çovdar, qarğıdalı, makaronlar, yağlı piyli ətlər, quş ətləri, kolbasalar, hissə verilmiş məmulatlar, konservlər, yumurta, yağlı qaymaq, xama çıxarılmalıdır. Tərəvəzlərdən ağ baş kələm, gö-bələk qidanın tərkibindən çıxarılmalıdır.

Bu zaman mədə-bağırsaq, qaraciyər, öd yolları mütləq təmizlənməlidir. Daha uğurlu nəticə əldə etmək üçün bütün sistemlərin təmizlənməsi kompleks şəkildə aparılmalıdır.

Təmiz havanı, idmanı heç vaxt unutmaq lazım deyil. Bu de-yilənlərə əməl etsəniz, heç vaxt darda qalmazsınız, orqanizmi-niz təmiz və sağlam olar.

TƏRƏVƏZ ŞİRƏLƏRİ İLƏ BÖYRƏKLƏRİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Doktor Uoker aşağıdakı tərəvəz şilərini məsləhət görmüşdür. Kök – 10 unsiya, çuğundur 3, xiyar 3 unsiya və yaxud kök-9, kərəviz-5, cəfəri 2 unsiya 1 unsiya=28,3 q

Mən isə təklif edirəm ki, həmin rəqəmlər (Məsələn: kök-10, çuğundur-3, xiyar-3) 28,3-ə yox 30 q-a vurulsun ki, konkret yuvarlaq rəqəmlər alınsın. Çünki riyaziyyatdan bəllidir ki, bütün rəqəmləri eyni miqdarda artırıb bir-birinə vurduqda hasilin nisbəti dəyişmir. Yəni 283 ml əvəzinə 300 ml, 84,9 ml əvəzinə 90 ml şirə götürmək asan olar.

Misal: $10 \times 28,3 = 283$, $3 \times 28,3 = 84,9$ və yaxud $10 \times 30 = 300$, $3 \times 30 = 90$. Nəticədə hər bir hasilin nisbəti dəyişmir.

Bir qədər cəfəri şirəsi haqda:

Bu şirə sidik ifrazat sistemi xəstəlikləri üçün, böyrək-sidik kisəsinin daşı xəstəliyində, sidikdə zülal olduqda əla müalicə vasitədir. Cəfərinin yerüstü hissəsi və kökünün şirəsi eyni təsirə malikdir. Cəfəri şirəsini ayrılıqda 30-60 qramdan artıq qəbul etmək olmaz.

TƏRLƏMƏ VƏ ONUN QARŞISINI ALMAQ ÜÇÜN TƏDBİRLƏR

Quru islatma "kompres".

Pambıq üzərinə tökülmüş kraxmalı tərləyən yerlərə sürtdükdə tərləmə dayanır. Uşaqlarda əmələ gələn bişməcə aradan qalxır.

Çay göbələyinin dəmləməsi

Əllər və ayaqlar tərləyəndə vanna etmək lazımdır. Bunun üçün vanna etdiyiniz suya çay göbələyinin dəmləməsindən tökün.

Tərləmədən xilas olmaq üçün dəfnə yarpağı, çobanyastığı, mixək, bağayarpağı ilə bişirmə hazırlayıb, onun suyuna azacıq kalium permanqanat tozu, (marqans) əlavə edib, ayaqları vanna etmək məsləhətdir.

Dəfnə yarpağı dəmləməsi

Qurdulmuş xırdalanmış yarpaqları 2-3 saat qaynar suda dəmləyib, sonra onun suyunu qızdırmaqla buxarlandırılıb, 20-30 dəqiqə ayaqları onun buxarına vermək lazımdır. Bu ayaqların güclü tərləməsinin qarşısını alır. Əməliyyatı gündə 2 dəfə etmək lazımdır.

Palıd qabığının tozu

Ayaqların güclü tərləməsində, həmin tozu ayaqlara, barmaqların arasına səpib, axşamdan-səhərə qədər corab geyinib, yatmaq, səhər ayaqları soyuq su ilə yumaq lazımdır.

Söyüd qabığı bişirməsi

2 xörək qaşığı xırdalanmış söyüd qabığını qaynar suya töküüb, odun üstündə 15-20 dəqiqə qaynadın. Süzüb suyu ilə ayaqları vanna edin.

Bor turşusu

Ayaqlara, barmaqların arasına bor turşusu tozu sürtüb, sonra corab geyinin. Axşam ayaqları isti su ilə yuyun.

Sürvə dəmləməsi

2 xörək qaşığı sürvə yarpağını 0,5 l qaynar suda 30-45 dəqiqə dəmləyib süzün. 1/3 stəkan gündə 2-3 dəfə, vərəm xəstələrinə, klimaks keçirən xəstələrə, tərləməni aradan qaldırmaq üçün verin.

Tozağacı yarpaqları

Ayaqlar tərlədikdə, onu əzilmiş tozağacı yarpaqlarının üstünə qoymaq lazımdır.

TİTRƏMƏ, İFLİC, SARILIQ, ƏZALARIN YATMASI, QULUNC VƏ BƏDƏNDƏ OLAN DİGƏR XƏSTƏLİKLƏRİN ƏLACI

- Gül suyu ilə üzünü isladan şəxs o gün qara günlük və kasıblıqdan uzaq olar.
- Səhər yemək yemək iflic xəstəliyinə səbəb olur.
- Göbələri çox yemək iflicə və sidiyin çətin xaric olmasına səbəb olur.
- Xiyarın qabığını soyub bişirdikdən sonra səhər bir miqdar yemək sarılığı sağaldır.
- Ağ qarğanı bişirib bal ilə xəstələnən zaman (aybaşı) üç gün

yeyən şəxsin ciyənləri keyiməz.

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Özünü sənə (bitki adı) ilə müalicə edin. Sənə ölümün dərmanıdır. O, bir çox xəstəliklərin müalicəsi üçün faydalıdır. Məsələn: Bədəndə olan ağ ləkələr, cüzam, cünun, iflic, titrətmə və sairə.

– Əncir yemək bağırsaqlarda olan kolit üçün çox faydalıdır, o, bağırsaqlarda olan, ilişib qalan şeylər üçün istifadə olunur. Səhər ənciri çox yeyin, axşam az.

– Balqabaq yemək zəkani təqviyyat edir və kolit ağrıları üçün faydalıdır.

– Kök kolit, babasil və cinsi yaxınlıq üçün çox faydalıdır.

– Nəbat kolit üçün faydalıdır.

– Tox qarına çimmək kolitə səbəb olur.

– Turpun kökü bəlgəmi aparır, qidanın həzminə kömək edir.

– Zeytun yağı yemək səfranı və bəlgəmi aradan qaldırır, əsəbi möhkəmləndirir, yorğunluğu götürür və ağrısı otirləndirir.

– Buğda və arpa yemək səfranı və bəlgəmi yox edir.

TOXUMLARIN MÜALİCƏVİ ƏHƏMİYYƏTİ

– Zirə toxumları ağ ciyərlərin iltihabı xəstəlikləri və bronxitlərin müalicəsi üçün çox faydalıdır. Bunun üçün 0,5 çay qaşığı əzilmiş toxumu kartof püresinə və ya çörəyin arasına səpib yemək lazımdır. Bu, çox xeyirli və dadlıdır.

– Zirə və şüyüd toxumları bağırsaqlarda olan qazın, köpün aradan götürülməsində çox xeyirlidir.

Bunun üçün yemək vaxtı gündə 3 dəfə hər dəfə 1 çimdik əzilmiş toxumlardan yemək lazımdır. Bundan başqa, şüyüd toxumları qan təzyiqində çox faydalıdır. Gündəlik doza 1 çay qaşığıdır.

– Cəfəri toxumları güclü sidik qovucudur. Ürək çatışmazlığından əziyyət çəkənlər, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, 0,5 q. cəfəri toxumu yeməlidir. Bu toxumlar xəstədə olan ödəmləri, şişləri sürətlə azaldır.

Diqqət! Əgər xəstənin böyrəklərində problemi varsa, cəfəri toxumları qəbul etmək əks göstərişdir.

TURP ŞİRƏSİ

– Almanı yeyəndə onun toxumlarını atmayın, əgər siz 8 alma tumunu çeynəyib yesəniz, onda orqanizmə lazım olan sutkalıq yod ehtiyatını ödəmiş olacaqsınız. Yod çatışmazlığında xəstələrdə zob baş verə bilər. Ümumiyyətlə yod insan orqanizmi üçün çox vacib elementlərdən biridir.

– Yetişmiş noxuddan təkcə şorba bişirmək üçün istifadə etmirlər. Əgər mədə niz qıcqırırsa, gündə 2-3 ədəd isladılmış, ciy noxud, yemək xeyirlidir.

– Bir çimdik xardal toxumunu ağrıyan diş tərəfdə çeynəsəniz, diş ağrısı kəsiləcək.

– Xaş-xaş toxumları 10 q yeyilsə, sidik kisəsinin iltihabında xeyirli ola bilər.

Yatmadan 30 dəqiqə əvvəl 1 çay qaşığı xaş-xaş toxumunu yaxşıca çeynəyib yesəniz, yuxunuz yaxşılaşar.

– Boranı toxumları – yastı qurdları məhv edir. Bunun üçün 10-14 gün, hər gün 1,5 stəkan olmaqla təmizlənmiş boranı tumu yemək məsləhət görülür. Tumları təmizləyərkən çalışın onun üzərində olan göy pərdə yeyilən hissənin üstündə qalsın.

– Boranı tumu prostat vəzinin xəstəliklərində uğurla istifadə olunur. Bunun üçün, gündə 3 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı təmizlənmiş tum yemək lazımdır.

– Boranı, yunan qabağı (kabački), patisson (qabaq növü) tumları kişilərdə potensiyayı yüksəldir. Bunun üçün gündə 2-3 xörək qaşığı təmizlənmiş tumlardan yemək lazımdır.

– Qarpız tumu süd ilə birlikdə yeyilsə, uşaqlıq qanaxmasını dayandırır. Bunun üçün 1 xörək qaşığı təmizlənmiş qarpız tumu gərəkdir.

TURP İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN FAYDALARI

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Turpda üç xüsusiyyət var: Yarpağı mədə yelini aparır. Məğzi (içi) sidik gətirir, özü bəlğəmi müalicə edir".

Tərkibində efir yağları, qlikozidlər vardır. Öd qovan, bəlğəmi dəf edən vasitə kimi istifadə edirlər. Qara, qırmızı turpun şirəsi ciyəri qüvvətləndirir, sidiyi qovur, nəfəs orqanlarının infeksiyalarını məhv edir. Bununla yanaşı o, revmatizm, ciyər funksiyasının çatışmazlığına, iştahın azlığına qarşı istifadə edilir. Bu şirə həm də öd kisəsindəki çöküntüləri dəf edir, sidik yollarında olan iltihabı aradan qaldırır. Şirə mütləq təzə olmalıdır. Başqa şirələrlə birlikdə içilə bilər. Onu öskürəyə, ağ ciyər iltihabına, cləcə də öd kisəsindəki daşa qarşı istifadə edirlər. Göy öskürək üçün ən yaxşı əlacdır. Gündə 50 ml turp şirəsi içilsə, orqanizmdəki artıq ödü çıxarar. Qara turpun şirəsini sıxmadan əvvəl onun qabığını soymaq lazımdır.

TUTQUN, QIRILIB, KƏSİLƏN SAÇLAR ÜÇÜN MASKA

Bir stəkan kefir azacıq qızdırın. Yarım stəkan kefir başa sürüb, üstündən hamam papağını (sellofan papağı) geyinin. Onun da üstündən də yun papaq qoyun. 20 dəqiqədən sonra yerdə qalan kefir başın dərisinə sürüb, 5 dəqiqədən sonra başınızı şampunla yuyun.

Bunu, 2-3 ay davam etdirmək lazımdır.

TÜRKƏÇARƏLƏR

Babasil düyünlərini müalicə etmək üçün, düyünlərin üzərinə dəsmala bükülmüş buz parçasını qoyub, bir neçə saniyə saxlamaq lazımdır.

Babasili müalicə zamanı bir xörək qaşığı qurudulub, xırdalanmış andız üzərinə yarım litr su tökür, zəif odda 15 dəqiqə qaynadır, 3-4 saat dəmləyib süzülür. Yarım stəkan gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl, içirlər. Bu dəmləmə gastrit, mədə və 12

barmaq bağırsağ xorası üçün də xeyirlidir.

Babasil düyünləri bağırsaqdan çıxıb boğulubsa, ağrı verirsə, onun üzərinə özilmiş çuğunduru və ya özilmiş kökü parçaya büküb qoymaq lazımdır. Bu zaman ağrı sakitləşir, düyün geriye öz yerinə qaydır.

Babasil xəstəliklərində hər gün 2-3 dəfə, hər dəfə də 25 damcı at şabalıdının çiçəklərinin şirəsindən istifadə etmək lazımdır.

Babasilin müalicəsi üçün təsirli üsullardan biri də çobanyastığı dəmləməsidir. Gündə 3-4 dəfə, hər dəfə bir xörək qaşığı dəmləmədən içmək lazımdır. Bu dəmləmə mədə-bağırsağ qanaxmaları, daxili orqanların zədələnməsində qan kəsicisi kimi də istifadə edilir.

Babasil xəstəliyindən əmələ gələn ağrıları sakitləşdirmək üçün işlətmə murdaçası və gicikən yarpaqlarını 1 litr qaynar suya töküüb, zəif odda 10 dəqiqə qaynatmaq, üstünü örtüb 30 dəqiqə dəmləmək və süzmək lazımdır. Dəmləmədən hər dəfə yarım stəkan olmaqla isti halda, gündə üç dəfə, içilməsi çox gözəl səmərə verir.

Babasili müalicə etmək üçün kartofdan baş barmağına oxşar şam düzəldilir və düz bağırsağa yeridilir. Sonra düz bağırsağın qurtaracağı əridilmiş qaz yağı ilə yağlanır. Xəstəlik qurtarana qədər bu təyinat davam etdirilir.

Babasil və bağırsağ qanaxmalarında 10-15 q gicikən yarpağını bir stəkan qaynar suya töküüb, su hamamında 15 dəqiqə saxlayır, sonra 10 dəqiqə dəmləyib süzülür. Dəmləməni soyudulmuş halda hər dəfə 1 xörək qaşığı olmaqla, gündə 3-4 dəfə, içmək lazımdır.

Babasil xəstəliyinə bütün canlılar yoluxur. Təkcə dəvə bu xəstəliyə yoluxmur. Çünki o dəvətiqanı yeyir.

Dəvətiqanından 10 q götürüb, 1 stəkan qaynar suda 1 saat dəmləyib süzmək və yeməkdən yarım saat əvvəl, gündə 3-4 dəfə, hər dəfə bir xörək qaşığı içmək lazımdır. Bu qanaxmanı kəsir, babasil tezliklə sağalır.

Bıçaq yarasını sağaltmaq üçün, yaz təzəyinin külünü, ya da təbii halda bitən qara yoncanı əzib, yaranın üstünə qoymaqla müalicə edirlər.

Böyrək xəstəliyi zamanı bal, özilmiş limon və çuğunduru bir-birinə qatıb on gün qaranlıq yerdə saxlayır, sonra ondan səhərlər ac qarına bir xörək qaşığı qəbul edirlər. Bu həm böyrək, həm də sidik yollarının iltihabı xəstəliyini müalicə edir. Həm də daşların xırdalanıb bədəndən xaric olmasına kömək edir.

Böyrək otunun dəmlənib çay kimi içilməsi həm böyrək, həm də sidik yollarının iltihabında, daşların tökülməsində müalicəvi təsir göstərir.

Bal, zeytun yağı və limon şirəsini eyni miqdarda qatıb, səhərlər ac qarına, bir xörək qaşığı qəbul etdikdə böyrəklərdəki daşlar, bədəndən xaric olur.

Böyrək daşı xəstəliyində 2 litr mineral suya 100 ml zeytun yağı, 100 ml təmiz spirt və 4 limonun şirəsi qatışdırılmalı və hər 15 dəqiqədən bir stəkanla içilməlidir. Bu daşın parçalanmasını təmin edir və bədəndən xaric edilməsini sürətləndirir.

Qulqula adlı çibana bənzər şişin, yaranın üstünə bat-bat dənini əzib qoyanda, bunu bir neçə dəfə təkrar edəndə, yara sağalır.

Qaşınma xəstəliyi zamanı yovşan süpürgəsini avqust, sentyabr aylarında yığıb suda qaynadır, onun suyu ilə bədəni, yaxud ayaqları vanna edirlər. Təqribən bir həftə, gündə iki dəfə aparılan bu müalicə çox gözəl nəticə verir.

Qarayonca otunu döyüb, suyunu kəsilmiş hər hansı bir yaraya çökdikdə, yara tezliklə sağalır.

Qabarların, irinli yaraların müalicəsində soğanın suyundan quymaq hazırlayıb yaranın üstünə qoyurlar.

Qarğıdalı saçağı, itburnu meyvəsi, arpa və cəfəri bitkisinin kökünü bir yerdə dəmləyib içdikdə, böyrəkdə və sidik yollarında olan daşların bədənə xaric olunması prosesi sürətlənir.

Qadın xəstəliklərində bəzir (zəyərək) yağından geniş istifadə olunur. İliq halda bir qaşq zəyərək yağı qəbul edən xəstələrin müalicəsi çox gözəl səmərə verir.

Dəmərov xəstəliyində sərçəni yandırır, külünü gərməşov yağına qatıb məlhəm hazırlayır, yaranın üstünə yaxırlar.

Dəmərovun müalicəsində gərməşovu yandırır, onun külünü inək yağı ilə qatıb yaranın üstünə qoyurlar. Gündə bir dəfə həmin məlhəmi tətbiq edirlər.

Mis qazanın qarasını inək yağı ilə qatıb dəmərovə çökdikdə, yara tezliklə sağalır.

Diz ağrıları zamanı ağrıyan yeri alma sirkəsi ilə ovuşdurub, sarımaq və yatmaq lazımdır.

Dəvəbabı bitkisinin zoğlarını 40 gün müddətinə hər səhər acqarına yeməklə mədə yarasını sağaltmaq olar.

Əziyin müalicəsində döyülmüş erkək quyruğu, təzə mal ətə, ağ ciyər yaxşı təsir göstərir.

Dəri altında olan çirki təmizləmək üçün yaranın üstünə təzə heyvan dərisi qoyur, ya da keçi kəməni bitkisinin kökünü çıxarıb narın doğrayır, yuduqdan sonra təmiz suda çoxlu qaynadır,

uzandıqdan, yəni bal şəklində düşəndən sonra buğda unu ilə qarışdırıb xəşil hazırlayırlar. Bir az soyuduqdan sonra onu yaranın üstünə yaxıb bağlayırlar. Bu məlhəm 2-3 günə dəri altında olan irini, çirki təmizləyir.

Əziklərin müalicəsinə duzlu suda qaynadılmış keçədən geniş istifadə olunur. Bunun üçün duzlu suya keçəni atıb qaynadırlar. Əzilmiş yeri bir müddət onun içində saxlamaq, sonra isə keçəni həmin yerə bağlayaraq yatmaq lazımdır.

Əzik çox olarsa, nalıca yarpağının üstünə bal çəkmək, əzilmiş yerə qoymaq lazımdır.

Əmənkömənci, qatırquyruğu, dəli quşəppəyini (qırxbəgumu) bir-birinə qatıb dəmlədikdə və onu gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl, 2-3 ay qəbul etdikdə böyrəkdəki daşlar xırdalanır, bədənə xaric olur.

Zədə düşmüş dişləri müalicə etmək üçün bat-bat bitkisinin dənini mal təzəyinin üstünə töküüb yandırır və tüstüsünü ağrıyan dişə verirlər. Bir-neçə dəqiqədən sonra dişlərdəki qurdlar tökülür, dişin ağrısı sakitləşir.

İrinləmiş yaraları müalicə etmək üçün əmənkömənci bitkisini döyüb unla qarışdırır, xəşil bişirərək yaranın üstünə qoyurlar.

Zəyərək yağı bədənə əmələ gələn şişlərin müalicəsinə də əvəz olunmaz dərman hesab edilir. Unla qarışdırılıb, hazırlanan zəyərəkli xəmir ya şişləri dağıdır, ya da yetişdirib deşir. İrin çıxdıqdan sonra bir-iki dəfə həmin dərmanın yaraya qoyulması onu tamamilə sağaldır.

Yamanlaşmış yaraları müalicə etmək üçün dağlarda bitən keçi gəvənin kökünü döyüb suda qaynatmaq və ona un əlavə edib quymaq hazırlamaq, yaranın üstünə yaxmaq lazımdır.

Yel xəstəliyinin müalicəsində ayı yağından, eləcə də porsuq yağından geniş istifadə edilmişdir. Bu yağları həm ağrıyan yerlərə çəkir, həm də xörəyə qataraq yeyirlər.

Yel və radikulit xəstəliyi zamanı bir ədəd qırmızı acı bibəri yarım stəkan əridilmiş quyruq yağında qaynadıb süzmək, ağrıyan yerə çəkib isti yun parça ilə sarımaq və yatağa uzanmaq lazımdır.

Yel və radikulit xəstəliyi zamanı ağrıyan yerə bal çəkmək, onun üstünə tütün yarpağı yapışdırmaq xeyirlidir.

Yel xəstəliyində kirpi əti də təsirli dərmanlardan hesab olunur.

Güllə yarasına qara otun dəmləməsindən piltə hazırlayıb qoyanda yara az bir müddətə sağalır.

Göy öskürəkdə, zökəm və nəfəs yollarının soyuqlamasında göy qarğanın və sərçənin əti yaxşı təsir göstərir.

Gülxətmə, kəklikotu və qantəpəri bir yerdə dəmləyərək içmək də göy öskürək və nəfəs yollarının iltihabı zamanı çox xeyirlidir.

Öküz bəzəyi adlanan bitkini qurudub, ovxalayır və buruna çəkirlər. Bu baş ağrısını sakitləşdirir.

Qan təzyiqini tənzimləmək üçün on ədəd üzərrik toxumunu ağızda çeynəmək lazımdır.

Qriplə əlaqəsi olmayan, təzə başlanan zökəm zamanı yarım stəkan suya 5 damcı yod salıb içmək lazımdır. Təzə hazırlanmış 5 ml kök şirəsinə eyni miqdarda bitki yağı qatıb, üzərinə bir neçə damcı sarımsaq şirəsi əlavə edib, zökəm zamanı gündə 3-5 dəfə, hər dəfə 5 damcı qarışıqdan buruna tökmək lazımdır.

Zökəmə yoluxmamaq üçün soyuq havalarda 3-4 ədəd sarımsaq və soğanı doğrayın, otaqda açıq qabda saxlayın. Onlardan uçan fitonsidlər antibiotik təsir göstərəcək, hər gün təzəsini qoymaq lazımdır. Burun deşiklərini sıra ilə örtməklə, uçan buxarla nəfəs alın. Nəfəs zamanı ağızı geniş açmaq lazımdır.

Zökəm zamanı gündə 4-5 dəfə, burunun hər deşiyinə 3-5 damcı özvay şirəsi töküüb, başı arxaya əyin və burun qanadlarının ovuşdurun. Bitki yağını su hamamında 30-40 dəqiqə saxlayıb, sonra oraya bir baş soğan və dörd diş sarımsaq doğrayıb tökün, üç saat saxladıqdan sonra süzüb burun deşiklərinə sürtün. Bunun üçün 50 ml bitki yağı kifayətdir. Bu zökəmdən sonra əmələ gələn rinitlər üçün də xeyirlidir.

Kəskin zökəm zamanı limon şirəsini vaxtaşırı burun deşiklərinə çəkmək xeyirlidir. Üç xörək qaşığı doğranmış soğanı 50 ml qaynar suya töküüb, bir çay qaşığı bal əlavə edin və qarışdırın, 40 dəqiqə dəmləyib süzün. Bu məhlulu gündə 4-5 dəfə, hər dəfə 5 damcı, burun deşiklərinə tökməklə zökəmi sağaltmaq mümkündür.

Zökəmlə xəstələnən zaman burun deşiklərinə çuğundur şirəsi tökmək yaxud çuğundur şirəsi hopdurulmuş piltə qoymaq lazımdır.

Balı qaynadılmış isti suda (1:2) nisbətində həll edib gündə 3-4 dəfə kəskin və xroniki zökəmlərdə buruna damcı şəkildə tökmək lazımdır. Ətirli tütünü özib, burun deşiyinə elə çəkmək lazımdı ki, ağıza gəlib çıxsın. Bunu bir neçə dəfə eləməklə zökəmi sağaltmaq olar. Otaq temperaturunda olan suyu buruna çəkməklə zökəmi müalicə edirlər. Suyu çəkib, ağızdan bayıra tökmək lazımdır.

Xroniki zökəm zamanı bir çay qaşığı soda ilə beş damcı yodu, bir stəkan qaynadılmış suda həll edib tez-tez buruna çəkmək və ağızı yaxalamaq lazımdır.

Təzə sarımsaq şirəsindən burunun hər deşiyinə iki damcı salmaq və ya pambığa, bintə hopdurub burun deşiklərinə qoymaqla haymorit xəstəliyini müalicə etmək olar.

Xroniki haymorit zamanı gündə 5-6 dəfə, hər dəfə 15 dəqiqə müddətində, içində bal olan şanı, çeynəyib tüpürmək lazımdır.

Sarımsağı çeynəyib ağızda saxlamaq difteriya törədicilərini məhv edir.

Bir diş sarımsağı dişləyib, ağızda çeynəmək angina və qırtlağın iltihabı xəstəliklərində çox gözəl müalicəvi təsirə malikdir. 100 q təmizlənmiş və xırdalanmış sarımsağı 100 ml qaynar suda otaq temperaturunda, ağzı bağlı qabda 6-24 saat dəmləyib süzmək, anginalar zamanı boğazı bir neçə dəfə onunla qarqara etmək lazımdır.

İçərisində bal olan şanı, gündə 5-6 dəfə çeynəməklə, ya da balın su ilə 1:2 nisbətində qatışıqla gündə 3-4 dəfə boğazı qarqara etməklə angina və xronik tonsilliti müalicə etmək olar.

Limonun qabığını soyub, üç tikə limonu ağızda çeynəyib, suyunu sorun və udun. Bunu hər saatdan bir təkrar etməklə boğaz ağrılarından xilas olmaq olar. Yaxşı olar ki, limonu şəkərlə birlikdə sorasınız.

Anginanın başlanğıc formalarında 30%-li limon turşusu ilə hər saatdan bir boğazı yaxalamaq lazımdır.

Bir çay qaşığı alma sirkəsini bir stəkan suda həll edib, hər saatdan bir boğazı qarqara eləyib, məhlulu udurlar. Bu anginaların müalicəsində çox gözəl səmərə verir.

Bərəməni ağızda çeynəmək anginaların bütün növlərinin müalicəsi üçün xeyirlidir. Bunun üçün beş qram bərəməni ağızda acı suyu çıxana qədər çeynəyib suyunu udmaq lazımdır.

Gecələr yatanda bərəməni səhərə qədər ağızda saxlayanda daha gözəl səmərə verir.

Kök şirəsi ilə boğazı qarqara etdikdə anginalar sağalır.

Bir xörək qaşığı gülümbahar çiçəyinin ləçəyini iki stəkan qaynar suda 15 dəqiqə dəmləyib süzmək və onunla ilıq halda boğazı qarqara etməklə boğaz ağrılarını müalicə etmək mümkündür.

Boğaz ağrısında bir qədər mumianı ağızda sorub, ondan sonra bir az bal yemək çox xeyirlidir. Bunu xəstə sağalana qədər, hər gün bir dəfə təkrar etməlidir.

Dəvədanı, gülxətmi çiçəkləri və sığırquyruğunun bir xörək qaşığı qarışığının üzərinə bir stəkan su töküb onu 20 dəqiqə dəmlədikdən sonra süzün. Boğaz ağrısı və ağız boşluğu xəstəliklərində bu məhlulla bir neçə dəfə qar-qara eləyin.

Yuxarı tənəffüs yolları, ağ ciyər soyuqdəymələri zamanı limonlu çay hazırlayıb, ora qara istiot, bal qatıb içmək xeyirlidir.

Bir litr qaynar suya 100 q bal və bir ədəd limonun şirəsini qatıb gün ərzində içməklə soyuqdəymə və qrip xəstəliyindən asanlıqla xilas olmaq olar.

Çuğundur şirəsini eyni miqdarda bal ilə qatıb içmək soyuqdəymənin dərmanıdır.

Xırda doğranmış sarımsağı iyləmək də soyuqdəymə zamanında yaxşı səmərə verir.

Soyuqdəymə zamanı bal ilə eyni nisbətlə qarışdırılmış kök şirəsinin qəbul edilməsi çox gözəl səmərə verir. Boğazı kök şirəsi ilə yaxalamaqla boğaz ağrılarından xilas olmaq olar.

Soyuqdəymə zamanı iki xörək qaşığı, cökə ağacının çiçəyini

iki stəkan suda 15 dəqiqə qaynadıb süzmək, axşamlar bir-iki stəkan isti halda içmək lazımdır.

Soyuqdəymələrdə bir xörək qaşığı, qara gəndalaşın qurumuş meyvəsini bir stəkan qaynar suda 20 dəqiqə dəmlədikdən sonra, onu bir xörək qaşığı bala qarışdırmaq və axşamlar isti-isti içmək lazımdır.

Qurumuş alma yarpaqlarını 1:10 nisbətində qaynamış suda dəmləmək, zövqünüzə görə şəkər tozu əlavə edib, hər iki saatdan bir soyuqdəymə və xırıltılı səslərdə yarım stəkan içmək lazımdır.

Bir-iki xörək qaşığı dövədabanı yarpağının bişirməsini hazırlayıb daxilə hər iki-üç saatdan bir, bir xörək qaşığı qəbul edin. Bu bişirmə nəfəs yolları xəstəliklərinin müalicəsində çox xeyirlidir.

İki xörək qaşığı qovrulmuş, xırdalanmış biyan köklərini bir stəkan qaynar suya tökün, 20 dəqiqədən sonra alınmış dəmləməni için. Yarım saatdan sonra qalanını için. Axşam onu bir də təkrar edin. Bu soyuqdəymələr üçün çox xeyirlidir.

İki-üç qaşığı qırxbuğumu qaynar suya töküüb dəmləyin. Yeməkdən əvvəl qızdırma zamanı nəfəs yollarının xəstəliklərində için. İki xörək qaşığı dövədabanı, iki xörək qaşığı moruq meyvəsi, bir xörək qaşığı qaraqınığı, bir xörək qaşığı bal ilə qatıb, bir stəkan qaynar suda dəmləməklə, soyuqdəymələrdə tərlədici vasitə kimi istifadə etmək lazımdır.

Duza qoyulmuş kələm yarpaqlarını alın və gicgah nahiyyəsinə qoymaqla yüksək hərarəti aşağı salmaqla, soyuqdəyməni sağaltmaq mümkündür.

Bir xörək qaşığı moruğu bir stəkan qaynar suda dəmləyib, boğazın iltihabı xəstəliklərində qarqara etmək xeyirlidir.

Qara ciyər və öd yollarının xəstəliklərində səhərlər ac qarına 100-150 q bişmiş qırmızı cuğundur yemək çox gözəl səmərə verir. Bişmiş qırmızı cuğundurla bitki yağından hazırlanmış salat da bu xəstəliyin müalicəsi üçün çox xeyirlidir.

Qara ciyər və böyrək ağrılarında gün ərzində 120-180 q balı limon və ya itburnu şirəsi ilə birlikdə istifadə edirlər.

Bir xörək qaşığı daziotunu bir stəkan qaynar suda zəif odda 15 dəqiqə qaynadıb süzün. Qara ciyər, öd yollarının iltihabı xəstəliklərində bu dəmləməni öd qovucu kimi gündə üç dəfə içmək lazımdır.

İki xörək qaşığı daziotunu yarım litr qaynar suda 30-45 dəqiqə dəmləyib süzün. Qara ciyər və öd kisəsinin xəstəliklərində, gündə üç dəfə yeməkdən yarım saat əvvəl, içmək məsləhətdir.

Boranı şirəsi ilə birlikdə istifadə edəndə maddələr mübadiləsi yaxşılaşır, qara ciyər xəstəlikləri tezliklə sağalır. Bir gündə yarım kiloqram boranı yemək, yaxud da yarım stəkan boranı şirəsi içmək lazımdır. 3-4 ay hər gün iki-üç stəkan boranı şirəsi içmək, ya da gün ərzində 1 kq boranı yemək də gözəl səmərə verir.

Bir stəkan turp şirəsini bir stəkan bal ilə qarışdırıb həzm orqanlarının, qara ciyərin, öd yollarının iltihabında bir xörək qaşığı, gündə üç dəfə, qəbul etmək lazımdır.

Qara ciyər xəstəliklərində ac qarına yarım stəkan təzə meşə çiyələyinin şirəsini içmək lazımdır.

Qara ciyər xəstəliklərində, sağ qabırğaaltı nahiyyədə olan ağrılar zamanı quşüzümü şirəsini çay və yaxud su ilə içmək lazımdır.

Yarım litr alma sirkəsində 75 q balı həll edib gündə üç-dörd

dəfə, hər dəfə yarım stəkan qara ciyər, öd yollarının xəstəliklərində içir.

Alma sirkəsini bal ilə 1:1 nisbətində qarışdırıb çay qaşığı ilə gündə 3-4 dəfə içmək, qara ciyər, öd kisəsi, qara ciyər daxili öd yollarının iltihabı xəstəliklərində içmək lazımdır.

İki çay qaşığı balı bir stəkan qaynanmış isti suda həll edib, gündə 2-3 dəfə qara ciyər, öd yollarının xəstəliklərində daxilə qəbul edin.

İki xörək qaşığı itburnu ləçəklərini yarım xörək qaşığı balla qarışdırıb qara ciyər ağrılarında isti çayla içmək lazımdır.

Bir xörək qaşığı xırdalanmış söyüd qabığını bir stəkan qaynar suda iki saat dəmləyin. Qaraciyər xəstəliklərində 1-2 xörək qaşığı, gündə 3-4 dəfə içir.

Bir neçə həftə, hər gün olmaqla, gündə yarım litr aşağıdakı şirələrdən: köklə ispanağ /5:3/; kök, çuğundur, xiyar /10:3:3/; kök, çuğundur, xiyar /4:1:4/ nisbətində qarışdırıb təzə halda qəbul etmək lazımdır. Çuğundur şirəsini yalnız yarım saat saxlamaq olar.

Xırdalanmış ardıc meyvələrini 1:20 nisbətində bişirib, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl gündə 3-4 dəfə, hər dəfə bir xörək qaşığı içmək qaraciyər xəstəliklərində xeyirlidir.

50 q ardıcın quru meyvələrini bir stəkan qaynar suda zəif odun üstündə, 30 dəqiqə bişirib soyudun, onun üzərinə şirə halına düşənə qədər bal və ya şəkər tozu əlavə edin. Bu dəmləmədən bir çay qaşığı, yeməkdən əvvəl, qəbul etmək qaraciyər xəstəliklərini sağaldır.

Altı xörək qaşığı balı, dörd xörək qaşığı zeytun yağı və iki xörək qaşığı limon şirəsi ilə qatıb yeməkdən əvvəl bir xörək qaşığı qəbul etmək qaraciyər və öd yollarının müalicəsində

gözəl səmərə verir.

Qaraciyər xəstəliklərində bal ilə boymadərən şirəsini eyni nisbətdə qarışdırıb qaraciyər xəstəliklərində, gündə üç dəfə, bir çay qaşığı içmək məsləhət görülür.

Qozun ləpəsini əzib, eyni çəkiddə bal ilə qarışdırın. Qaraciyər xəstəliklərində 100 qrama qədər qarışığı 3-4 dəfəyə daxilə qəbul edin.

Qaraciyər nahiyyəsində xoşagəlməz duyğuları aradan qaldırmaq üçün, əvvəlcə iki ədəd təzə yumurta sarısı və beş dəqiqədən sonra isə bir stəkan isti mineral su içir. Sonra iki saat müddətində sağ böyrü üstə isti isidicinin üstündə uzanın.

Kartofu qabıqlı bişirib əzin, isti halda qaraciyər nahiyyəsinə qoyun. Bu, qaraciyər və öd xəstəliklərinin müalicəsində gözəl səmərə verir.

Üç qram mumianı üç litr qaynanmış suda həll edin. Qara ciyər xəstəliklərində, gündə üç dəfə, yeməkdən yarım saat əvvəl, bir stəkan içir. Bunu on gün içib, beş gün fasilə edin. Bir-neçə həftədən sonra təkrar qəbul edin.

Qaraciyər və öd xəstəliklərində kərəviz kökündən alınmış yarım stəkan şirəni gündə 2-3 dəfə içir. Bu çox xeyirlidir.

İki çay qaşığı xırdalanmış sürvə yarpaqlarını iki stəkan qaynar suda yarım saat dəmləyib süzün. Öd kisəsinin və qaraciyər daxili öd yollarının iltihabında hər iki saatdan bir, bir xörək qaşığı içir.

Bir hissə acı yovşana beş hissə sürvə yarpağını qatıb, ondan bir qədər götürüb, bir stəkan qaynar suda dəmləyib, gündə 2-3 dəfə daxilə qəbul etmək, qaraciyər xəstəliklərini müalicə edir.

Qara ciyər və öd kisəsinin xəstəliklərində gündə bir stəkan

şirələrin qatışığından (kök, kərəviz, zəncir otu) içmək lazımdır. Qaraciyərin serrozu xəstəliyində şirələrin qarışığı (kök, ispanaq 5:3), Kök, çuğundur, xiyar 10:3:3 nisbətində içilməlidir.

Üç xörək qaşığı gicitkən yarpağını iki stəkan qaynar suda iki saat müddətində dəmləyib qaraciyər və öd kisəsinin xəstəliklərində gündə 3-4 dəfə, yeməkdən əvvəl, yarım stəkan içmək lazımdır.

Bir xörək qaşığı əzilmiş şüyüd toxumlarını stəkan yarım suda dəmləyib gün ərzində içmək qaraciyər xəstəliklərini müalicə edir.

Qaraciyər xəstəliklərində qarağatla balı 1:2 nisbətində qatıb istifadə etmək də xeyirlidir.

Bir xörək qaşığı gülümbaharı bir stəkan qaynar suda, zəif odun üstündə 5-7 dəqiqə qaynadıb, 1-2 saat dəmləyib, süzmək və qaraciyər, eləcə də öd yollarının xəstəliklərində, gündə 3-4 dəfə 1/4 stəkan içmək lazımdır. Gülümbahar ödqovucu, iltihab əleyhinə və büzüşdürücü təsir göstərir.

İki çay qaşığı gülümbaharı iki stəkan qaynar suda bir saat dəmləyib, süzün. Qaraciyər xəstəliklərində yarım stəkan gündə dörd dəfə için.

Bir xörək qaşığı sürvə yarpaqlarını yarım litr qaynar suda, zəif odun üstündə 15 dəqiqə bişirin. Sonra 30-45 dəqiqə dəmləyib, süzün. Qaraciyər və öd kisəsinin fəaliyyətini yaxşılaşdırmaq üçün, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, 3 qaşığı, gündə 3-4 dəfə daxilə qəbul edin.

İki xörək qaşığı xırdalanmış çiyələk yarpaqlarını bir stəkan qaynar suda, isti yerdə 2-3 saat dəmləyib, bir xörək qaşığı, gündə 3-4 dəfə, qaraciyər xəstəliklərində istifadə edin.

Bir xörək qaşığı xırdalanmış andız kökünü yarım litr qaynar

suda, zəif odun üstündə 15 dəqiqə qaynadıb, 3-4 saat dəmləyib süzün. Qaraciyər və öd kisəsinin iltihabı xəstəliklərində 30 dəqiqə əvvəl, yarım stəkan, gündə üç dəfə, daxilə qəbul edin. Bu öd yaranmasını artırır. Ödqovucu, iltihab əleyhinə təsir edir.

Tam yetişmiş xiyarı, onun yarpaq və budaqları ilə birlikdə termosda dəmləyib, bal əlavə etməklə çay kimi içmək qaraciyər xəstəliklərində və sarılıqda çox yaxşı səmərə verir. Dəmləməni istənilən qədər içmək olar.

Gündə üç dəfə, hər dəfə 100 q quşarmudu meyvəsini yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, sarılıq xəstəliyində ödqovucu maddə kimi daxilə qəbul etmək lazımdır.

Quşarmudu şirəsini sarılıq xəstəliyində gündə iki-üç dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, bir stəkan ödqovucu kimi içmək də gözəl səmərə verir.

İki xörək qaşığı zirinc yarpaqlarını termosda yarım litr qaynar suda iki saat dəmləyib süzün. Gündə üç-dörd dəfə, yeməkdən əvvəl bal ilə qarışdırıb qaraciyər xəstəliklərində, sarılıqda, öd kisəsinin xəstəliyində için.

Bir çay qaşığı qaraqınıq bitkisini bir stəkan qaynar suda iki saat dəmləyib, süzün. Gündə 3-4 dəfə bir stəkan dəmləməni sarılıq xəstəliyində için. Qaraqınıq ödqovucu, sidikqovucu təsir göstərir.

Bir limon şirəsini, bir çay qaşığı soda ilə qarışdırıb, səhər ac qarına içmək, sarılığı aradan qaldırır. Bu qarışıq 3 gün içmək lazımdır.

Bir qədər xırda doğranmış vələmir otunu bir litr suya töküüb, zəif odun üstündə o qədər buxarlandırın ki, yarım litr qalsın. Onu süzüb bir stəkan olmaqla, gündə 3 dəfə, sarılıq xəstəliyində için.

Sarılıq zamanı gün ərzində yarım litr şirə qarışığı içmək lazımdır. Kök və ispanaq /5:3/ kök, çuğundur, xiyar /10:3:3/ şirələri daha yaxşı səmərə verir.

Təzə hazırlanmış kələm şirəsindən hər dəfə bir stəkan olmaqla gündə 2-3 dəfə, yeməkdən əvvəl, içmək sarılığ müalicə edir.

İki çay qaşığı gülümbahar çiçəyini 2 stəkan qaynar suda bir saat dəmləyib, süzün. Bu dəmləmədən gündə 4 dəfə, yarım stəkan içmək sarılığ müalicə edir.

İki xörək qaşığı xırdalanmış gülümbahar yarpaqlarını yarım litr təzə suya töküb 10 dəqiqə bişirib bir saat dəmləyin. Gündə 3-4 dəfə, hər dəfə yarım stəkan, yeməkdən əvvəl, sarılıq xəstəliyində için.

Bir xörək qaşığı gülümbahar bitkisini stəkan yarım qaynar suda yarım saat dəmləyib süzün. Qara ciyərin iltihabı xəstəliklərində bir stəkan gündə 3 dəfə, yeməkdən otuz dəqiqə əvvəl, için.

Bir xörək qaşığı dağtərxununun çiçəklərini bir stəkan qaynar suda dəmləyib, süzün. Qara ciyərin, öd kisəsinin iltihabı xəstəliklərində gündə 3-4 dəfə, 3 xörək qaşığı qəbul edin.

Çiy, ya da bişmiş boranı sarılıq xəstəliyindən sonra qaraciyərin antitoksik təsirini bərpa edir. Onu ödəqovucu kimi sarılıqda, qaraciyərin iltihabında daxilə qəbul etmək məsləhət görülür.

Bir yumurta ağını, bir çay qaşığı bal ilə qatıb, stəkan dolana qədər qatıqla doldurun. Yeməkdən saat yarım əvvəl öd kisəsində durğunluq zamanı qəbul edin. On gündən sonra onu təkrar etmək lazımdır.

Qaraciyər və öd kisəsinin təmizlənməsi üçün gündə 3 dəfə,

yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, yarım stəkan kök, xiyar şirələrini eyni nisbətdə qarışdırıb içmək lazımdır.

Turpun şirəsini eyni miqdarda bal ilə qatıb 4 xörək qaşığından başlayıb, bir stəkana qədər içmək böyrək və öd yollarında daş əmələ gəlməsinə maneçilik törədir.

Əzilmiş razyana toxumlarını 1:20 nisbətində su ilə dəmləyib yarım stəkan olmaqla gündə 4-5 dəfə, yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl, öd daşları xəstəliyində daxilə qəbul etmək lazımdır.

Öd kisəsində olan daşları əritmək və ya qovmaq üçün hər gün 3-5 stəkan çiyələk yemək lazımdır. Bunu üç həftə davam etdirmək lazımdır.

Öd daşı xəstəliyinin müalicəsi üçün yarım litr zeytun yağı və bir o qədər süzülmüş limon şirəsi lazımdır. Axırını yeməkdən 6 saat sonra müalicəni başlamaq lazımdır. Hər 15 dəqiqədən bir 4 xörək qaşığı zeytun yağı, dərhal sonra bir xörək qaşığı limon şirəsi içmək lazımdır. Zeytun yağı qurtarandan sonra yerdə qalan limon şirəsini içmək lazımdır. Bu, daşların öd kisəsindən xaric olunmasını sürətləndirir.

Bədənin əzilmiş və yaxud zədələnmiş yerinə təzə kəsilmiş malın, qoyunun bir parça ətinə döyüb qoymaqla müalicə etmək olar. Döyülmüş ət ağrını sakitləşdirir və müalicənin vaxtını qısaldır.

Barmaqdan çıxan dolamanı, yaranı müalicə etmək üçün on çox bağayarpağı bitkisindən istifadə olunur. Bağayarpağı xəstə yerə qoyulur, üstü göy rəngli kağızla örtülür və parça ilə sarınır. Qısa müddətə xəstəlik müalicə olunur.

Bağayarpağının toxumlarını yemək mədə ağrılarını sakitləşdirir.

Əmənköməcini ya çiy, ya da bişmiş halda yeməklə öskürəyi

müalicə etmək olur.

Öskürəyin qarşısını almaq üçün çobanyastığının çiy və ya bişmiş şəkildə yeyilməsi də yaxşı səmərə verir.

Təzə yaraları zəhərli mikroblardan qorumaq üçün həmin yeri sidiklə yumaq kifayətdir.

Alma qan dövranını, qan təzyiqini tənzimləyir. Bədəni sağlamlaşdırır, zəhnə aydınlıq gətirir. Mədə-bağırsağın normal fəaliyyətində kömək edir.

Dırnaqların yanındakı qaranquşun (qan sızmanın, çatların) əmələ gəlməsinin qarşısını almaq üçün həmin yeri ilanqabığına sürtmək məsləhətdir.

Biləklərə və boğaza asılmış kəhraba muncuqlar qan dövranına təsir edir, təzyiqin normalaşmasına şərait yaradır.

Qızılca tutan uşağa şirin şeylər vermək lazımdır. Bu halda qızılca tez və fəsadsız qurtarır.

Əvəlikdən hazırlanmış xörək soyuqdəymədə, öskürəkdə və digər xəstəliklərdə faydalıdır.

Tumoy (qrip) olmuş xəstənin burnuna yandırılmış yovşanın tüstüsünü vermək lazımdır.

Boğazı gələnin boğazına ağ, ya da qara qabıqlı turpu soyub, çiy-çiy dilimləyib yaylıqla sarımaq lazımdır. Bu, xəstəliyin bir neçə günə sağlmasını təmin edir.

Qulaq ağrısında ona yovşan tüstüsü vermək məsləhətdir.

Zəhərlənmə vaxtı qatıq atılması, ayran, süd içmək məsləhətdir.

Əldəki zəhəri yumaq üçün qatıqdan istifadə etmək olar.

Soyuqdəymiş adamı gicitkən, yarpız, kəklikotu bitkilərini bir yerdə qaynatdıqdan sonra həmin suda çimizdirmək məsləhətdir. Sonra isə xəstəyə sarıçəçək, qantəpər, itburnu qarışığından dəmlənmiş çay verilməlidir.

Dəmrov xəstəliyini müalicə etmək üçün donuzdan böcəyi (buna çox yerdə külfə böcəyi də deyirlər) ilə təndir damındakı kərənlərdən bir qədər zimir toplayıb bir yerdə əzir, qarışdırır, sonra yaranın üstünə çökib sarıyırlar. Bir neçə dəfə təkrar olunduqdan sonra yara tamamilə sağalır.

Qadınların döşündə əmələ gəlmiş yaraları müalicə etmək üçün kəvən kökünün yağından, yovşandan istifadə olunur.

Arı və yaxud başqa bir zəhərli həşərat sancmış yeri dərhal sıxıb zəhəri çıxartmaq, sonra tez üstündən duzlu qatıq çəkmək lazımdır.

Yarpızdan dəmlənmiş çay, nanəli yeməklər nəfəs almanı asanlaşdırır, ürəyin fəaliyyətini yaxşılaşdırır.

Qaraciyəri xəstə olan adamlara qənd, şəkər, şəkər tozu, bal şəərbəti içmək, sarı kök, qırmızı çuğundur yemək məsləhətdir.

Ödün yaxşı işləməyən adam acı yeməklərdən, ətdən, yağlı xörəklərdən imtina etməli, şirin və buna bənzər yeməklərdən, o cümlədən yetişmiş meyvələrdən istifadə etməlidir.

Hər səhər bir qədəh təbii bulaq suyu içmək bədənin sağlamlığını və möhkəmliyini artırır.

Kormə və odun tüstüsünün bədənə müsbət təsir etdiyini deyirlər. Həmin tüstülər insan bədəni üçün zərərli olan mikrobları məhv edir.

Paxlalı bitkilərdən istifadə etdikcə, saçlar möhkəm və uzunömürlü olur.

Soyuqdəymədə bəhməzdən istifadə edilir. Belə ki, soyuq dəymiş adam hər səhər acqarına bir fincan qaynadılmış suya bir-iki xörək qaşığı bəhməz töküüb qarışdırıb, bir-neçə gün dalbadal içərsə, xəstəliyi qurtarar.

Xalq təbabətində sağlamlığın aşağıdakı dörd şərtinə əməl edilməsi məsləhət görülür:

Ayağını isti tut,
Başını sərin.
Yeməyə fikir ver,
Düşünmə dərin.

Soğan ağızda, qida borusunda və həzm yollarında zəhərli mikrobları məhv edir. Alt və üst damaqları möhkəmləndirir.

Bişmiş soğanın çibənin üstünə qoyulması xəstəliyin qısa müddətdə sağlmasına səbəb olur.

Bədəndə əmələ gələn qasınmaların dərhal qarşısını almaq üçün soğan və sarımsağı kəsinib həmin yerə sürtmək kifayətdir.

Bağırsaqlarda müxtəlif qurdlar olan adama bir neçə səhər acqarına tünd sarımsaqlı ayran və yaxud qatıq içirdilərsə, tezliklə şəfa tapar.

Çoxlu sarımsaq, soğan, bibər yeyən adamın mədəsində, bağırsaqlarında ağrı olmaz, babasil xəstəliyinə tutulmaz.

Yeni doğulmuş uşağın qulağı ağrıyarsa, bir neçə damcı ana südünü tökmək kifayətdir.

Bal loğmandı deyiblər. Bal min bir dərddin dərmanıdır. Bal-dan mədə-bağırsaq, ciyər xəstəliklərində, baş ağrılarında istifadə olunur. Bir qədər qaynadılmış suya bir neçə qaşığı təbii bal

töküb şərbət hazırlamaq və hər gün acqarına içmək çox gözəl fayda verir.

Kiçik yaşlarında sarımsaqlı qatığı çox yeyənlər boylu-buxunlu olar, sağlam böyüyər, diş ağrısı, diş tökülməsi halları baş verməz.

Sarımsağı, sarımsaqlı xörəyi çox yeyən adama bir çox xəstəliklər, o cümlədən qanaxma kimi təhlükəli xəstəlik yol tapa bilməz. Belə adamlar aydın düşüncəli və möhkəm yaddaşı olurlar.

Bədəndə əmələ gəlmiş qızartının üstünə sarımsaq dişini kəsib, suyunu sürtdükdə qızartı genişlənməz və tez çəkilib qurtarar.

Bədəndə əmələ gələn sızaqaların üstünə, dörd yanına sarımsaq suyu çəkmək məsləhətdir.

Sarımsaq mədə-bağırsaq ağrılarını sakitləşdirir.

Soğan xörəyi tama gətirir, iştahını artırır. Soğanın tərkibində olan maddələr mədə-bağırsaqda da həzmə kömək edir.

Gözləri zəif görən adam təzə kəsilmiş sağlam heyvanın qaraciyərindən çiy-çiy yəsə müsbət nəticə verir.

Ariq və çolimsiz uşaqları kökəltmək üçün ona hər gün səhər-səhər acqarına bir piyalə bal şərbəti içirtmək məsləhətdir.

Tərlədikdə, ayaqdan pis iy gələrsə, tez-tez yumaq lazımdır. Yaxşı olar ki, belə ayaqlar yarpız, yovşan, sarıçiçək bitkiləri ilə qaynanmış su ilə yuyulsun.

Oynaqlarından əziyyət çəkənlər yarpız çayı dəmləyib içsələr, yaxşı olarlar.

Boğaz gələrsə, alçadan hazırlanmış lavaşı bayır tərəfdən boğazın üstünə qoyub yayıqla sarıyır və bir-neçə gün sax-

layırlar. Az vaxtda boğaz ağrıları çəkilir.

Əgər dişiniz sağ tərəfdən ağrıyarsa, solda nəbzın üstünə sarımsağı soyub, ikiyə kəsib bağlayın. Bir-neçə dəqiqədən sonra ağrı kəsəcək.

Başınız ağrıyanda gicgah nahiyyəsinə limon qabığı qoyub bağlayın. Soyulmuş tərəfi gicgahın dərisinə toxunsun. Bir müddətdən sonra qabıq bağlanan yerin altında qırmızı qaşınan ləkə əmələ gələcək və baş ağrısı kəsəcək.

Dişinizin əti qanayarsa onda palıd qabığının və cökə çiçəyinin bişirməsini hazırlayın. Bunun üçün iki hissə palıd qabığı və bir hissə cökə qatıb bir stəkan qaynar suda dəmləyin, ilıq halda ağzınızı qarqara edin.

Uzun müddət davam edən, güclü öskürəyi kəsmək üçün bir-neçə ədəd turpu çox narın doğrayıb üzərinə şəkər tozu səpin. 10-12 saatdan sonra onun şirəsi çıxıcaq. Həmin şirəni hər saatdan bir xörək qaşığı ilə için. Tezliklə xeyrini görəcəksiniz.

– Kərənti, bıçaq yarasının üstünə zəncirotu, yaxud, qara yoncanı, döyüb qoyanda yara tezliklə sağalar.

– Gülxətmi ayağı bağlı olanlara verilsə, tezliklə qəbizlik aradan qalxar.

– Gülxətmini qaynar suda dəmləyib əlinizlə əzib xəşil halına salandan sonra, istiliyi olan bədənə çəksəniz, istilik düşəcək.

– Gülxətminin kökünü bişirmə şəklində hazırlayıb ağzı qarqara edəndə diş ağrısı sakitləşir.

– Sətəlcəmi müalicə etmək üçün köhnə mal sümüyünü suda qaynadıb onun buxarı ilə nəfəs alsanız, xeyrini görərsiniz.

– Boğaz şişini çəkmək üçün kələmi qaynar suda bir az qay-

nadıb şişin üstünə qoysanız, şiş çəkilər.

– Atın qulun pərdəsini qurudub saxlayın. Bədəndə istilik olanda, həmin pərdəni isti suda isladıb bədənə çəkdikdə istilik düşəcək.

– Gövən bitkisinin gülünü qaynadıb, öskürən adama içirtsəniz, öskürək kəsəcək.

– Bat-bat bitkisinin qurumuş toxumlarını yandırır tüstüsünü qanaxması olan qadına versəniz, qanaxması dayanar.

– İlan tağını (bu bitki kölgə yerlərdə bitir) qaynadıb, gec yetişən yaralara məlhəm halında qoyulsa, yara tez yetişər və irin təmizlənər.

– Süddüyan bitkisinin südündən bir üskük götürüb, bir stəkan suya qatıb, qəbizliyi olan xəstəyə verdikdə, tezliklə bağırsaqlar yumşalar, qəbizlik aradan qalxar.

– Süddüyanın kökünü qaynadıb, yarım stəkan, xəstəyə içirtsəniz, bağırsaqlarda olan quru sancı dayanar.

– Üçyarpaq yoncanın gülünü qaynadıb, öskürən adama vermək xeyirdir.

UŞAQ XƏSTƏLİKLƏRİ (Difteriya və skarlatina)

1. Bunların başlıca dərmanı 30 faizli limon turşusu məhluludur. Məhlulla boğazı yaxalamaq, qarqara etmək lazımdır. Bu, hər saatdan bir təkrarlanmalıdır.

Məhlul hər cür boğaz ağrısının qənimidir.

Ola bilər ki, məhlulu tapa bilməyəsiz. Onda 2-3 qıça (tikə, dilim) limon əldə edib bir-birinin ardınca xəstənin ağzına qoyun. Udlağa yaxın yeritmək məsləhətdir. Xəstə qıçaları bir-bir

sormalı, axıda udmalıdır. Xəstənin vəziyyəti yaxşılaşanadək davam etdirilməlidir.

2. Ulularımız, o cümlədən M.Y. Şirvani boğaz ağrısını müalicə etmək üçün göstərmişdir ki,

– Boğaz ağrıyan və şişən adam tut yarpağını qaynadıb suyu ilə qarqara eləsə şəfa tapar

– Boğazı ağrıyana şirin badam yağını içirtmək məsləhətdir.

– Bir miqdar kasnını bal ilə qarışdırıb damağa sürtsələr şişini çəker.

– "Boğazı şiş olmuş kimsə gərəklidir ki, bir miqdar turş nar qabığını mökəm əzib və ələkdən keçirib, sonra bir miqdar sirkə ilə möhkəm qaynadıb və yenə o sirkə ilə nar qabığını bir dənə çəviz ilə dəxi qarışdırıb sonra o kimsənin başı ilə ayaqlarına vursalar bizi Allah-təala bir saat içində xilas edər". Resept təcrübədən keçib.

3. Difteriyada ağacabənzer əzveyin şirəsini gündə 2-3 dəfə, 1-2 çay qaşığı içirlər. Xeyirlidir.

UŞAQLARIN OYNAQLARINI QORUMAQ ÜÇÜN RESEPTLƏR

– 1 çay qaşığı gəndalaş çiçəyini 1 stəkan qaynar suda üstünü örtüb 40 dəqiqə dəmləyib süzün. Gündə 3-4 dəfə 1/4 stəkan, yeməkdən 15 dəqiqə əvvəl, için. Bu dəmləməni revmatizm, podaqra, nevrəliya, soyuqdəymələrdə qəbul edin.

– 5 q şam tumurcuğunu 1 stəkan qaynar suda 2 saat dəmləyib, süzün. Gündə 3-4 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı, daxilə qəbul edin.

Bu dəmləmə maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, iltihab və virus əleyhinə təsir göstərir.

– Dəvədanı və ya daziotundan 2 xörək qaşığı götürüb 1 stəkan qaynar suda 30 dəqiqə dəmləyib süzün, gündə 3-4 dəfə, hər dəfə 1 xörək qaşığı iltihab əleyhinə daxilə qəbul olunsun.

– 1 çay qaşığı tozağacı tumurcuğunu 1 stəkan suda zəif odda 10 dəqiqə qaynadıb, yarım saat dəmləyib 1/4 stəkan gündə 3 dəfə yeməkdən sonra daxilə qəbul etdikdə, oynaqlarda olan

iltihabı azaldır, ağrıları kəsir.

– 1 xörək qaşığı quşarmudu meyvəsini 1 stəkan qaynar suda üstü örtülü halda 4 saat dəmləyib, gündə 3-4 dəfə, 1/2 stəkan içmək oynaqlar üçün çox xeyirlidir.

– 1 çay qaşığı quru gicitkən yarpağını 1 stəkan qaynar suda 1 saat dəmləyib, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, hər dəfə 1 xörək qaşığı, gündə 3-4 dəfə daxilə qəbul etmək iltihabı azaldır, qankəsici təsir göstərir, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır.

– 2 çay qaşığı yatıqqanqal otunu 0,5 litr qaynar suda axşamdan-səhərə qədər dəmləyib, gün ərzində 3 dəfə, hər dəfə 1/2 stəkan, daxilə qəbul etməli.

– 1-2 çay qaşığı qaragilə meyvəsini 1 stəkan qaynar suda 3-4 saat dəmləyib, 1/4 stəkan, gündə 5-6 dəfə içmək maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır.

– 3-5 ədəd qabıqlı almanı doğrayıb ağzıbağlı qabda 10 dəqiqə qaynadıb, 4 saat dəmləyib, isti halda gündə bir neçə dəfə içmək oynaqlar üçün çox xeyirlidir.

UŞAQLIQDAN QAN AXANDA

1. Boymadərən yarpağı və gülü – 25 q, gicitkən yarpağı – 25 q. Hamısını xırdalayın, yaxşıca qarışdırın. 1 xörək qaşığını 200 ml qaynar suya salın, üstünü örtün, 1,5-2 saat beləcə saxlayın. Yeməkdən bir saat qabaq, gündə 3 dəfə, yarım stəkan için.

Uşaq, ağ ciyər, böyrək qanaxmalarında xeyirlidir.

2. Quşəppəyinin quru otundan 1 xörək qaşığı 200 ml qaynar suya tökün, üstünü örtüb, 1 saat saxlayın, süzün. Yeməkdən qabaq, gündə 3-4 dəfə, xörək qaşığı dolusu için.

Quşəppəyinin qatılaşdırılmış həlimini çay qaşığı ilə, gündə 3 dəfə, içmək xeyirlidir.

Uşaq, ağciyər və böyrək qanaxmalarında tətbiq olunur.

3. Bostanda xiyar məhsulunu dərəndən sonra onun gövdələrini yığır, qurudur, doğrayır, 50 qramını yarım litr suya salırlar. Qaynayınca od üstündə saxlayır, yenidən 5 dəqiqə qaynadırlar. Üstünü örtüb 1 saat gözləyirlər. Süzür. Gündə 3 dəfə yarım stəkan içirlər. Elə birinci gün qanaxma dayanır, ümumi yax-

sılaşma başlayır.

2-3 günlük yataq rejimi məsləhət görülür.

4. Su bibərinin quru otundan 15 q götürüb bir stəkan qaynar suya salın. Üstünü örtüb 30-40 dəqiqə saxlayın. Süzün. Gündə 3-4 dəfə bir xörək qaşığı için.

Qatılaşdırılmış həlimini gündə 3 dəfə çay qaşığı ilə içmək məsləhətdir. Uşaqlıq və babasil qanaxmalarında güclü vasitə, qansaxlayıcı kimi içəriyə də qəbul olunur.

UŞAQLIĞIN (ANA BƏTNİ), SONSUZLUĞUN (DOĞMAMAZLIQ) VƏ AYBAŞI QANININ HƏBSİNİN (XARİC OLMAMASI) MÜALİCƏSİ

İmam Rza (ə) buyurub:

– Aybaşı olmayan qadın başına xına qoysun.

– Heyva və xurma doğum üçün çox faydalıdır.

– Hamilə qadınlara çoxlu süd içmək məsləhət görülür. Ona görə ki, uşağın zəkasını artırır.

İmam Rza (ə) buyurub: "Hamilə qadının doğuşdan sonra ilk yediyi şey xurma olmalıdır".

Peyğəmbər (s) buyurub: "Hamilə qadın yemiş yeyərsə, övladı gözəl olar".

Həzrət Əli (ə) buyurur: "Öz övladlarınıza nar yedirdin. Uşağın tez dil açmasına səbəb olur.

İmam Sadiq (ə) buyurur: "Uşağı olmayan şəxs çoxlu yumurta yeməlidir.

Rəvayət olunur ki, əliuşaqlı qadın hər iki döşündən uşağa süd versin. Ona görə ki, biri qida, o birisi isə içməlidir.

– Əgər uşaq ana bətnində olarkən, niyyət etsələr ki, onun adını Məhəmməd və yaxud Əli qoyacaqlar, uşaq oğlan doğulacaq.

İmam Sadiq (ə) buyurub: "Altı, yeddi və doqquz aylıq uşaqlar salamat qalır. Lakin səkkiz aylıq uşaqlar diri qalmır.

İmam Rza (ə) buyurub: "Bir miqdar keşniş və sumaqı bir gecə ulduzların işıqları qarşısında qərar verib və sonra onu bir qabda qaynatdıqdan sonra bir boşqab ondan yesin. Qanaxma

kəsilər. Əlbəttə, aybaşı olmayan zaman yemək lazımdır".

Əgər uşaq qızılca çıxarmamışdan əvvəl bədəni və ayaqlarını xınalasalar və qan aldırıbsalar, uşaq qızılca çıxartmayacaq.

– Xına qoymaq iffəti (paklığı) artırır.

İmam Sadiq (ə) buyurub:

– Fubeyra (bir növ xurma adı) ətin artımına, sümüklərin və dərinin möhkəmlənməsinə səbəb olur. Böyrəkləri isidir və mədəni təmizləyir. Babasil və sidik saxlamazlığı üçün faydalıdır. Cüzamı köündən kəsir.

– Qara dənə otunu axşam yemək, tez-tez sidiyə getməni kəsir.

– Gecə yerinə işəyən şəxs iki qismət sədi xalis bal ilə qarışdırıb içərsə, onun üçün faydası olar.

– Hamamda çimərkən isti sudan başına və ayaqlarına tökmək, bir qurtum isti su içmək sidik kisəsini təmizləyir.

ÜRƏK-DAMAR XƏSTƏLİKLƏRİ

1. Yemişan ürək-damar xəstəliyinin yaşıl loğmanıdır. Xüsusən tünd-qırmızı yemişan meyvələri mərkəzi sinir sistemini sakitləşdirir, ürək özəllərini qüvvətləndirir, qan dövranını yaxşılaşdırır, qan təzyiqini aşağı salır, aritmiyanı və taxikardiyanı kənarlaşdırır.

Ev şəraitində yemişandan müxtəlif qaydalarda dərman hazırlamaq mümkündür:

a) Yetmiş meyvələrdən 0,5 kq götürülür, ağac dəstəklə (həvəngdəstə) döyülür. Ona 100 ml su əlavə edib, 40 dərəcəyədək qızdırır, şirəsini çəkirlər. Gündə 3 dəfə, yeməkdən qabaq, bir xörək qaşığı içirlər. Yaşlı adamlar üçün daha əhəmiyyətlidir.

b) Quru meyvələrdən bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suda dəmə qoyurlar. 2 saat isti yerdə saxlayıb süzülər. Gündə 3-4 dəfə, yeməkdən qabaq, 1-2 xörək qaşığı içirlər.

v) Quru meyvələrdən 10 q götürün, 100 ml araqla və ya spirtlə 10 gün dəmə qoyun, filtrlə süzün, cövhəri gündə 3 dəfə yeməkdən qabaq su ilə 30 damcı için.

q) Yemişan gülü – 5 pay, qızılca otu – 3 pay, qatırquyruğu otu

– 2 pay. Xırdalayıb qarışdırırlar. Kütlənin 2 çay qaşığını bir stəkan qaynar suda dəmə qoyurlar, 1-2 saat saxlayıb süzülər. Ürək zəifliyi zamanı gün ərzində qurtum-qurtum içirlər.

2. Gəndalaşın kökünün və qabığının həlimini ürək nayihəsində ağrılar zamanı içmək xeyirlidir.

3. Göy güləvərin güllərinin cövhəri ürək döyüntülərini nizamlayır.

4. Güllümbaharın yarpağının cövhəri ürək döyüntüsündə pozuntular zamanı xeyirlidir.

5. Nanə yarpağının doğranmışından 2 çay qaşığı götürün, bir stəkan qaynar suda dəmləyin, 30 dəqiqə gözləyin. Sonra gün ərzində qurtum-qurtum için.

6. Boymadərən otu – 2 pay, mayaotu qozaları – 2 pay, pişikotu kökü – 3 pay, ballı nanə yarpağı – 3 pay. Qarışdırın bir xörək qaşığını 200 ml qaynar suda dəmləyin, 30 dəqiqə saxlayıb süzün. Gündə 4 dəfə 50 q için. Ürək nevrozunun dərmanıdır.

7. 50 q çobanyastığını bir stəkan suda dəmləyin, qaynadın, soyudun, süzün, ona 30 damcı yemişan cövhəri əlavə edin. Yaxşı qarışdırın. Gündə 2 dəfə için.

8. M.Y.Şirvaninin yazdığına görə ulularımız ürək-damar xəstəliklərində aşağıdakıları sınaqdan keçirmişlər;

a) Xəstəyə oğlanotunun yaş yarpağını yedirtmiş və qoxulatmışlar, şirəsini içirmişlər;

b) Gül suyu içirmişlər və qoxulatmışlar;

9. Ulularımız ürəyə qüvvət verən şeyləri xəstələrə daha çox tövsiyə edərləmiş. Məsələn: Göstərilmişdir ki, bənövşə mürəbbəsi, alman şəkər şərbətilə qaynadıb yemək ürəyi qüvvətləndirir. Onlar ürək xəstələrini aclıqdan və susuzluqdan, qüssədən və ağır zəhmətdən çəkəndirmişdir.

10. Xalq təbabətçiləri fərləndirən şeyləri daim diqqət mərkəzində saxlamış və qeyd etmişlər ki:

a) Turunc yemək və sümürge suyu içmək ürəyə fərləh verir;

b) Qədərincə zəfəran yemək ürəyə fərləh verir;

v) Yaqut üzük gəzdirmək ürəyi fərləndirir və s.

ÜRƏK-DAMAR SİSTEMİNİN NEVROZU

1. Pişikotunun quru kökündən 10 q bir stəkan suya tökün, bir qədər saxlayın. Cövhəri böyükklər, yeniyetmələr və uşaqlar içə bilər.

ÜRƏK-QAN DAMAR SİSTEMİ XƏSTƏLİKLƏRİ

Artimiya (ürək ritminin pozulması)

19 – Yemişan çiçəkləri may ayında yığılır və dəmləməsindən istifadə edilir. Bunun üçün 1 xörək qaşığı çiçəkləri 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1 stəkan, gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içirlər.

Yemişan meyvələri avqust – sentyabr aylarında yığılır, dəmləmə formasında istifadə edilir. Bunun üçün 1 xörək qaşığı meyvələri 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1/3 – 1/4 stəkan gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl, içirlər.

Ateroskleroz

6 - Solmazçiçəyinin çiçəkləri iyun-iyul aylarında yığılır, bişirmə formasında istifadə edilir. 1 xörək qaşığı çiçəyi, 200 ml qaynar suda bişirmə hazırlayıb, 1/3-1/4 stəkan gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl, içirlər.

8, 20 - Zəyəvək (kətan)

Toxumları iyul-sentyabr aylarında toplanır, dəmləmə formasında istifadə edilir.

2 çay qaşığı toxumu, 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1 xörək qaşığı, gündə 4 dəfə içmək lazımdır.

Hipertoniya xəstəliyi

5,8,9,11 – Qaraqınıq otunu iyul-avqust aylarında toplayıb istifadə edirlər. 1,5 xörək qaşığı, gündə 4 dəfə, yeməkdən əvvəl, içirlər.

19,25,34,36 – **Dağtərxunu** çiçək tağını iyul-avqust aylarında toplayıb, dəmləmə formasından istifadə edin. Bundan ötəri 1,5

xörək qaşığı çiçəkləri, 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1 xörək qaşığı gündə 4 dəfə içir. Dağtərxununu yalnız həkim təyinatı ilə içir. Çünki zəhərliyə!

43,52 – **Ayı pəncəsi** otundan istifadə edilir, iyul-sentyabr aylarında yığılır, dəmlənir. Bunun üçün 2 xörək qaşığı, 200 ml qaynar suda dəmlənir, 1/4 stəkan gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl daxilə qəbul etmək lazımdır.

Hipotoniya, revmatizm

Bu xəstəlikdə 3,7,60-saylı reseptlərdən istifadə etmək xeyirlidir. Bu xəstəlikdə araliya, solmazçıyoyi, eleuterokokk bitkilərindən istifadə edilir.

Ladan ağacı – yarpaqları may-iyun aylarında yığılır, dəmləmə formasında istifadə olunur. 20 q yarpaq, 200 ml qaynar suda dəmlənir. 1– xörək qaşığı, gündə 6-8 dəfə içilir.

5,6,9,12,20 - Andız – kökü sentyabr ayında yığılır, bişirmə formasından istifadə edilir. 1 xörək qaşığı kökləri, 200 ml qaynar suda bişirib, 1/4 stəkan gündə, 4 dəfə daxilə qəbul etmək xeyirlidir.

29 – Cökə – çiçəklərini iyun ayında yığılır, dəmləmə formasından istifadə edirlər, revmatizmin xəstəliyində vanna şəklində istifadə edilir. Ardic meyvələri iyul ayında toplanır.

Xəndəkotu – kökləri may-oktyabr aylarında yığılır, dəmləmə formasından istifadə edilir. 1 xörək qaşığı 200 ml su nisbətində dəmlənir, xaricə işlədilir.

Revmatizm, ürək damarlarının sklerozu

Ayıpəncəsi, bənövşə, qatırquyuğu bitkilərindən reseptlərdə göstərilən qaydada istifadə etmək revmatizm üçün çox xeyirlidir.

Yemişan, pişikotu və damotu bitkilərindən istifadə etmək lazımdır.

Damar distoniyası

Pişikotu, buynuzbaş (pion) – köklərindən may-sentyabr aylarında toplanır, dəmləmə formasında istifadə edilir. Bunun üçün 1 çay qaşığı kökləri, 400 ml qaynar suda dəmləyib, 1 xörək qaşığı gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl, daxilə qəbul etmək

lazımdır. Pion yalnız həkim təyinatı əsasında qəbul edilir.

Stenokardiya, ürəkdöyünmə

Araliya, zirinc, yemişan, pişikotu bitkilərindən göstərilən qaydada istifadə edilməlidir.

Yemişan, pişikotu, gülünbahar, damotu bitkilərindən istifadə olunur.

Qan xəstəlikləri, anemiya

Meniant yarpaqları may-iyul aylarında toplanır, dəmləməsindən istifadə edilir. 2 çay qaşığı yarpaqlar, 200 ml qaynar suda çay kimi dəmlənir, süzülür, 1/3 -1/4 stəkan, gündə 3 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içilir.

– 20 - Moruq meyvələri iyul ayında yığılır, bişirmə formasında istifadə olunur. 2 xörək qaşığı meyvənin, 200 ml qaynar suda bişirməsi hazırlanır, 1 stəkan, gündə 2-3 dəfə, yeməkdən əvvəl, içilir.

Acı yovşan yarpaqları iyul-sentyabr aylarında yığılır, dəmləmə formasında istifadə olunur. Bunun üçün 1 çay qaşığı yarpağı 400 ml qaynar suda dəmləyin, 1/2 xörək qaşığı. gündə 2-3 dəfə içir.

Tənəffüs sistemi xəstəlikləri, bronxial astma, bronxit

3, 4 – Adi ciro – Toxumları avqust ayında yığılır, dəmləmə formasından istifadə edilir. Bunun üçün 1 çay qaşığı toxumu 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1/4 stəkan, gündə 4 dəfə içmək məsləhətdir.

Dəvədanı, balıca, bağayarpağı, şirin biyan, bronxial astma xəstəliyinin müalicəsi üçün çox xeyirlidir.

2,4,14,15,20 – Zəyərək (kətan) – Toxumları iyul-sentyabr aylarında yığılır, dəmləmə formasında istifadə edilir. 2 çay qaşığı toxumları, 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1 xörək qaşığı gündə 4 dəfə, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl, içir.

25,27,28, 31,35,50,51,57,58 – Evkalipt yarpaqları oktyabr-dekabr aylarında yığılır, dəmləmə formasından istifadə olunur. 1 xörək qaşığı yarpaqları, 200 ml qaynar suda dəmləyib, 1/2 stəkan, gündə 4 dəfə, yeməkdən əvvəl, içmək lazımdır.

Bronxoektaziya xəstəliyi

Bu xəstəlikdə göstərilən bitkilərdən istifadə etsəniz, çox tez şəfa taparsınız. Zirə, ladan ağacı yarpaqları, qaraqınıq, dəvədabarı, bağayarpağı dəmlənir, yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl daxilə qəbul edilir.

Ağ ciyərin iltihabı

Zirə, ladan ağacının yarpaqları, andız, qaraqınıq, dəvədabarı, bağayarpağı, razyana, bənövşə, itburnu – bitkilərindən göstərilən qaydada istifadə etmək məsləhət görülür.

Bəlğəmli öskürək

Bu zaman qaraqınıq, dəvədabarı, ardıc, xəndəkotu, bağayarpağı, razyana, bənövşə, sürvə, evkalit reseptlərindən istifadə etmək məsləhət görülür.

Quru öskürək

Zirə, ladan ağacının yarpaqları, qara gəndalaş, andız, qaraqınıq, daziotu, qaytarma (bağlıca otu), dəvədabarı, balıca (ösgəotu), ardıc, xəndəkotu, bağayarpağı, şirin biyan, razyana, bənövşə, sürvə, evkalit içmək məsləhət görülür.

Plevrit

Plevit xəstəliyi ağ ciyər pərdələrinin iltihabı xəstəliyi olub, əksər hallarda vərəm mənşəli olur. Bu xəstəliyin müalicəsi üçün zəyərək, dəvədabarı, bağayarpağı, qatırquyruğu istifadə etmək müalicənin effektivini artırır.

ÜRƏYİN İŞEMİK XƏSTƏLİYİ, STENOKARDİYA (DÖŞ ANGINASI)

1. Yemişanın quru güllərindən 2 xörək qaşığı götürüb bir stəkan suya salın. 10 dəqiqə qaynadın. Soyuyandan sonra həlimi süzün. Gündə 3-4 dəfə bir xörək qaşığı qəbul edin.

2. Yemişanın cövhəri də xeyirlidir. Quru güllərinin 10 qramını 100 ml arğa tökün. 21 gün qaranlıq yerdə saxlayın. Süzün

və sıxın. Gündə 3 dəfə 20-25 damcı qəbul edin.

3. Yemişan meyvələrindən çay dəmləyib içmək məqsəddəyigundur. 1 xörək qaşığı meyvəni 200 ml suya salın, 10-15 dəqiqə qaynadın, 2 saat üstü örtülü saxlayın. Gündə 3 dəfə stəkanla için.

4. Yemişan meyvələrindən hazırlanmış mürəbbəni yemək də stenokardiyanın müalicəsində təsirli vasitədir. Dəymiş meyvələri yığır, çəkisi qədər şəkər qatıb bişirirlər. Qış boyunca işlədirlər.

5. Pişikotunun quru kökündən 10 qramını bir stəkan qaynar suya tökün. Bir saat üstü örtülü saxlayın, süzün. Gündə 4-5 dəfə xörək qaşığı ilə için.

6. Pişikotu (valerian) bitkisinin cövhərini, gündə 3 dəfə, 20-30 damcı içmək xeyirlidir.

7. Daziotu – 1 pay, boymadərən – 1 pay, pişikotu kökü – 1 pay. Qarışdırın. Bir xörək qaşığı kütləni bir stəkan soyuq suya tökün. 3 saat saxlayın. Sonra od üstündə qızdırın və 5 dəqiqə qaynadın. Soyuyan kimi süzün. Gün ərzində bir stəkan dəmləməni 3 dəfəyə qəbul edin.

ÜZÜM İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN FAYDALARI

Allah-təala buyurub ki, qəm və kədərini aparmaq üçün üzüm yemək lazımdır.

VANİL

Vanildən alınan preparatlardan qızdırmada, səpgidə, həzm pozğunluğunda, qanazlığında, əsəbilik, yuxusuzluq və revmatizmdə istifadə edilir.

VEGETONEVROZ

Bu xəstəlik zamanı ən çox yemişandan istifadə edilir:

1. Yemişanın meyvələrindən bir xörək qaşığı götürün, bir stəkan qaynar suda dəmə qoyun, 2 saat isti yerdə saxlayın

(elektrik və ya qaz sobasında). Süzün. Cövhəri yeməkdən qabaq gündə 3-4 dəfə, 1-2 xörək qaşığı için.

2. Yemişanın meyvələrini və güllərini bərabər həcmdə götürüb qarışdırın. Üç xörək qaşığını, 3 stəkan qaynar suda döləyin, 2 saat isti saxlayın, sonra süzün. Cövhəri, yeməkdən yarım saat sonra, stəkanla gündə 3 dəfə için.

3. Yemişanın 10 q quru meyvəsini, 100 ml araqla və ya 40 ml spirtlə cövhərini çəkin, filtrdən keçirin. Yeməkdən əvvəl gündə 3 dəfə, suya 30 damcı töküüb için.

4. Yemişanın 10 q güllərinin cövhərini də bundan əvvəlki qaydada alın. Yeməkdən əvvəl gündə üç dəfə, 20-25 damcı için.

Tünd qırmızı yemişandan hazırlanmış bu dərmanlar vegetonevroz, hipertoniya xəstəliyi, baş gicəllənməsi, ürək ağrıları və s. zamanı xeyirlidir. Həm də əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır.

VENALARIN GENİŞLƏNMƏSİ (Tromboflebitlər)

1. Meşə qozu yarpağını və qabığını xırdaLAYIB qarışdırın. Kütlənin bir qaşığını 200 ml suya tökün. Yeməkdən əvvəl gündə 3-4 dəfə, dəfə 2-3 xörək qaşığı için.

2. Şabalıd cövhəri. Ağacın güllərindən və ya elə şabalıd meyvəsinin 50 qramını 50^o yarım litr arağa salın. Qaranlıq yerdə iki həftə saxlayın. Hər gün çalxalayın, 3 dəfə hər dəfə 15 damcı için.

3. Meşə quruducusu otunun vannasını qəbul etmək xeyirlidir.

4. Kalanxoe yarpaqlarından hazırlanmış cövhər qıçlardan göy damarları və şişləri aparır.

5. Boymadərən (otu) – 50 q, ödotu (solmazçiçəyinin quru çiçək gülləri) – 200 q, murdarça (qabığı) – 100 q, tozağacı (yarpağı) – 100 q götürüb xırda-xırda doğrayın. Xırda doğranmış qarışığı 300 ml qaynar suda döləyin. 5 dəqiqə qaynadın, isti yerdə 4 saat saxlayın. Yeməkdən 15-20 dəqiqə qabaq, gündə 3 dəfə yarım stəkan isti-isti için.

6. Mayaotunun göy tumurcuqlarının cövhəri də xeyirlidir.

VƏRƏM XƏSTƏLİYİ SONSUZLUQ YARADIR

Çox insnalar elə hesab edirlər ki, vərəm xəstəliyi yalnız ağ ciyərdə olur. Lakin bilmək lazımdır ki, vərəm xəstəliyi başqa orqanları da zədələyir. Bir çox hallarda sidik-cinsiyyət orqanlarının da vərəm xəstəliyinə də rast gəlinir. Sidik – cinsiyyət orqanlarının vərəmi sonsuzluq, vərəm nəticəsində olan hormonal pozğunluqdan isə uşaqlıqda şiş xəstəliyini törədir ki, bu da sonsuzluğa səbəb olur. Sidik-cinsiyyət orqanlarının vərəmi son on illikdə çox geniş yayılıb, sonsuzluğun bir probleminə çevrilib. Çox inkişaf etmiş müasir diaqnostika üsulları ilə istənilən orqanda olan vərəmin bütün formalarına diaqnoz qoymaq olar. Nəticədə belə qərara gəlmək olar ki, bu infeksiya ilə qadınların nəsil törətməsi arasında sıx bağlılıq var. Statistik rəsmi məlumata görə 13-14% hallarda ağ ciyər vərəmi cinsiyyət orqanları ilə bağlı olur. Çox uzağa getmədən belə qərar vermək olar ki, ağ ciyərin vərəmi mütləq cinsiyyət orqanlarını zədələyir. Buna görə də vərəm xəstəliyini keçirmiş qadınlar mütləq ailə qurmamışdan əvvəl fitiziatri ilə məsləhətləşməlidirlər, onun icazəsini almalıdırlar. Bu belə aydınlaşdırılır ki, vərəm xəstəliyi keçirən qadınların çoxunda sonsuzluq baş verir və bu da əksər hallarda ailənin dağılmasına səbəb olur.

Cinsi orqanların vərəmi birincili də ola bilər. Yəni mütləq deyil ki, birinci ağ ciyər vərəmi olsun, sonra isə cinsiyyət orqanlarının vərəm xəstəliyi baş versin. Vərəm xəstəliyi bütün orqanların sistem xəstəliyidir. Vərəm xəstəliyi öz-özünə yaranmır, cinsi yolla yoluxmur. Odur ki, yoluxma yollarından biri vərəmli xəstələrlə yaxından kontakt nəticəsində yaranır, bədənin immuniteti aşağı düşən kimi xəstəlik baş qaldırır, çox vaxt bunun əsası uşaq yaşlarında qoyulur.

Bunu hamı bilməlidir ki, heç kim vərəmdən sığorta olunmayıb, vərəm törədiciyi olan Kox çöpləri hava vasitəsilə hər bir orqanizmə daxil ola bilər. Lakin onun xəstəlik törətmə qabiliyyəti orqanizmin immunitet qabiliyyətindən, vərəm çöplərinə qarşı yaratdığı antitədən çox asılıdır. Orqanizmin keçirdiyi xəstəliklər – ağır cərrahi əməliyyatlar, ağır sinir xəstəlikləri, fiziki yorğunluqlar, qorxu, orqanizmdə olan hormonal pozğunluqlar immuniteti azaldır, nəticədə 7-10% halarda vərəm xəstəliyi baş

qaldırır. İnfeksiya tənəffüs yolları ilə qana daxil olur, bütün orqanlara qan vasitəsilə daşınır, əlverişli yerdə özünə yer seçərək, həmin orqanın vərəm xəstəliyini törədir.

Cinsi yetişkənlik dövründə qızlarda, klimaks dövründə qadınlarda belə orqanlar uşaqlıq və yumurtalıqlardır. Həmin orqanlara daxil olmuş vərəm törədən Kox çöpləri uzun illər orada qalaraq həmin orqanların iltihabını yaradır, belə xəstələr heç bir nəticə əldə etmədən həmin orqanların xroniki iltihabı prosesi kimi müalicə alırlar. Antibiotiklər tətbiq etməklə qısa müddətli yaxşılaşma yaranır. Lakin potoloji proses davam edir və aybaşı pozğunluğu, sonsuzluq yaradır. Təcrübə göstərir ki, sonsuzluğu olan hər dörd xəstədən birində sonsuzluğa vərəm xəstəliyi səbəb olur. Bu çox yüksək göstəricidir. Lakin təəssüflər olsun ki, sahə ginekoloqları sonsuzluğun başqa səbəblərdən olduğunu düşünürlər, bunun vərəmdən baş verdiyini çox vaxt unudurlar. Belə xəstələrin vərəm dispanserində müayinə olunmasının vacib olduğunu yaddan çıxarırlar. Bilmək lazımdır ki, müalicəyə çətin təbə olan xəstə qadınları mütləq vərəmə görə yoxlamaq lazımdır. Qız uşaqları haqda dərindən düşünmək lazımdır, çalışmaq lazımdır ki, profilaktik məqsədlə onları vaxtaşırı vərəm xəstəliyinə qarşı yoxlasınlar. Birinci növbədə vərəmli xəstələrlə kontaktda olan qızları müayinədən keçirib və dəqiq diaqnoz verilir. Yeniyetmə qızlar aybaşı pozğunluğu, zəiflik, səbəbi məlum olmayan ağrılar, ginekoloji müalicələrə təbə olmayanlar mütləq fitiziatlar tərəfindən yoxlanmalıdırlar. Bu çox vacibdir. Vaxtında aparılan diaqnostik müayinələr, xəstəliyin vaxtında aşkar edilib, müalicə olunması ailə quran qızların səadətidir.

Bəzi hallarda xəstələrə düzgün diaqnoz qoyulmur, onlar cərrahi müdaxiləyə məruz qalırlar, uşaqlıq və yumurtalıqlar çıxarılır, belə qadınlar ana olmaqdan bərdəfəlik məhrum edirlər. Biopsiya materialı (çıxarılan uşaqlıq, yumurtalıqdan) yoxlandıqda aşkar olunur ki, bu orqanlarda olan vərəm xəstəliyindən qarının aşağı hissələrində kəskin ağrılar baş verib və cərrahi müdaxilə nəhaqdan aparılıb. Əgər belə xəstələrə vaxtında vərəm əleyhinə düzgün müalicə aparılsaydı, belə bədxərçiliyə yol verilməzdi.

Uşaqlığın və yumurtalıqların xroniki iltihabı ilə xəstə olan qadınlar, onlarda xəstəliyin zəif simptomlarını – səbəbi məlum

olmayan ağrılardan, belə ağrılar qarının aşağı nahiyyəsində baş verir, hərəkətin yüksəlməsindən, uşaqlıq yolundan iyli, qoxulu ifrazatın olmasından şikayət edirlər. Uzun müddət iltihab əleyhinə müalicə alıb, nəticəsini görməyən xəstələr mütləq fitiziatra müraciət etməlidirlər. Ola bilsin ki, xəstəliyin səbəbi vərəm infeksiyasıdır. Uzun müddət hamilə olmamaq, öz-özünə baş verən uşaq salmanın səbəblərindən biri də vərəm xəstəliyi ola bilər.

Süni abortlar, cərrahi əməliyyatlar, doğuşlar, qadınların bədən müqavimətini azaldır, bu da bədəndə olan vərəm infeksiyasını kəskin olaraq qaldıra bilər.

Bəzi qadınlar klimakterik dövrü çox ağır və uzun müddətli keçirirlər. Belə qadınlar tutmaşəkili zəiflik, güclü tərləmə, subfebril ($37,1-37,4^{\circ}$) temperaturdan, aybaşından tam kəsildikləri halda uşaqlıq yolundan ifrazatın olmasından şikayət edirlər. Belə vaxtlarda yenə sidik-cinsiyyət orqanlarında vərəm ola biləcəyini unutmaq olmaz. Belə bir həyatı misalı yada salaq: Bir qadın uşaqlığın xərçəngi diaqnozu ilə ginekoloqa müraciət edir. Müayinə zamanı aşkar olur ki, həmin qadın cinsiyyət orqanlarının vərəmi ilə xəstələnib. Sorğu zamanı məlum olur ki, qadın uzun müddət bronxit, uzun sürən öskürəklə xəstə olub. Sahə həkimi pnevmoniya diaqnozu ilə müalicə aparıb. Əslində vərəm infeksiyası bədəndə gizlənib, şərait yaranan kimi özünü biruzə verib.

VƏRƏM XƏSTƏLİYİNİN DİAQNOSTİKA VƏ MÜALİCƏSİ

Əgər xəstə onda vərəm xəstəliyinin olmasını, bu xəstəliyə görə müalicə olunmasını inkar edərsə, onda diaqnoz qoymaq işi çox çətinləşir. Əgər belə xəstələr fitiziatr ginekoloqa müraciət edəndə qədər başqa ixtisas həkimlərinə müraciət edib antibiotiklər qəbul edərsə, xəstəliyin klinikası dəyişəcək; vərəm simptomları zəifləyəcək. Ona görə də belə xəstələrə fərdi yanaşmaq lazımdır.

Qadınların vəziyyətindən asılı olaraq əvvəlcə onlara tuberkulin sınağı qoyurlar. 3-4 gündən sonra, əgər qadında sidik-cin-

siyyət orqanlarının vərəm xəstəliyi varsa, onda qarının aşağı nahiyyəsində ağrılar artacaq, uşaqlıq yolundan ifrazat çoxalacaq, ümumi zəiflik baş verəcək. Tuberkulin iynəsinin yerində qızartı və ya papula əmələ gətirən iltihabın olub-olmamasını təsdiq etmək üçün bakterioloji və immunoloji müayinələr aparılmalıdır. Tuberkulin sınağından əvvəl və sonra ultrasəs müayinəsi və ginekoloji müayinələr aparmalı və nəticələr müqayisə olunmalıdır. Uşaqlığın və uşaqlıq artımlarının rentgen şəklini çəkib, yoxlamaq, biopsiya üçün mikroflara götürülməlidir. Bu müqayisələr ftizoginekoloji şöbədə, stansionar şəraitdə aparılmalıdır. Müalicə üçün spesifik, vərəm öleyhinə preparatlardan istifadə olunmalıdır. Dərman terapiyasının həcmi həmin xəstəliyin diaqnozundan yayıldığı yerin genişliyindən asılı olaraq təyin olunur.

Əgər xəstə qadın uşaq doğmayıbsa, ona bitişmə və çapıq toxumalarının əmələ gəlməməsini təmin edən vərəm öleyhinə preparatlar təyin etmək lazımdır. Bundan əlavə fizioterapiya, vitaminoterapiya, lazım gələrsə, hormonal terapiya aparılmalıdır. Əgər bu müalicələr uşaqlıq borularının açılmasını təmin etmirsə, onda xüsusi laparoskopik cərrahi müdaxilə etmək lazım gəlir.

Uşaqlığın, yumurtalıq borularının kəsilib çıxarılması o zaman məsləhət görülür ki, orda gedən proseslər həddən artıq gecikmiş, ağır ağırlaşmalar vermiş olsun.

Hər bir ana olmaq istəyən qadın vaxtında həkimə müraciət etməklə özünü bu qorxulu bələdan xilas edə bilər.

Cinsi orqanların vərəm xəstəliyi ağır xəstəlikdir. Lakin onu vaxtında, erkən dövrdə müalicə edərsəniz, həkimə müraciət etsəniz, xəstəliyin heç bir qorxusu yoxdur.

– Vərəm xəstəliyinin müalicəsində spesifik müalicə ilə birlikdə xalq təbabətinin məsləhət gördüyü reseptdən də istifadə edin. Bunun üçün 2 ədəd qırmızı acı bibəri 1 litr südə töküb bir qədər onu qızdırmaqla buxarlandırın. Gündə 3 dəfə 1/2 stəkan, acqarına içmək lazımdır. 1,5 aydan sonra xəstədə xeyli yaxşılaşma olacaq, ən ağır xəstə yataqdan durub özü üçün bazarlıq etməyə gedə biləcək. Çəkisi xeyli artacaq.

YANIQLAR

1. İnsanın təzə sidiyi ən yaxşı yanıq dərmanıdır. Yanıq yerini başdan-başa sidikləyin, yanıq bintlə sarıyın. Lakin onu qurumağa qoymayın, sarıq tez-tez sidiklə isladın. Ağır yanıqlarda həmin əməliyyatı bir neçə gün davam etdirmək lazımdır.

2. Təzə kartofu təmizləyin və sürtgəcdən keçirin. Onu parçanın üstünə qoyun və yaralı yerə sarıyın. İslatma qızan kimi dəyişdirin.

3. Adi çay dəmləyin. Dəmi 14-15 dərəcəyə qədər soyudun. Həmin çayla yanıq yerini isladın. Binti sarıyın. Sarıq tez-tez çayla isladın, qurumağa qoymayın. 10-12 gün davam etdirin, yaxşı kömək edir.

4. Yanıq yeri yarasız, lakin suluq-suluqdursa: 1 xörək qaşığı pəhriz yağı, 1 xörək qaşığı qaymaq, 1 yumurta sarısı götürün. Bunları yaxşı-yaxşı qarışdırın. Sonra yanıqın üstünə yaxın və bintlə sarıyın. Sarıq sutkada bir dəfə dəyişdirin.

5. Dəziotu yanıqın müalicəsində təsirli vasitədir.

6. Yüz qram şit inək yağını 2 ədəd yumurtanın ağı və sarısı ilə qarışdırın. Həmin kütləni yanıq yerinin üstünə yaxın və sarıyın. Məlhəm quruyanda təzəsi ilə əvəz edin. Həmin məlhəm ağır yanıqları da sağaldır.

7. Əzvey bitkisinin şirəsi yanıqların müalicəsində gözəl səmərə verir.

8. Palıd qabığının həlimi yanıq yerlərinin yuyulmasında tətbiq olunur.

9. Gülbəhar məlhəmi də xeyirlidir. Bir pay gülbəhar cövhəri 2 pay vazelin götürün qarışdırın. Məlhəmi yanıqın üstünə qoyun.

10. Kələmin təzə yarpaqlarını yanıqın üstünə sarıq əvəzinə qoymaq olar.

11. Çöl yoncasının quru çiçəklərindən 2-3 xörək qaşığını qaynar suda bişirin, tənizə bükün, yanıq yerinə qoyun, xeyirlidir.

12. Pıtrağın təzə yarpaqlarından hazırlanan horranı yanıqın üstünə yaxırlar.

13. Sürtgəcdən keçirilmiş kökün islatmasından da yanıqın üstünə qoya bilərsiniz.

14. Böyük bağayarpağının tər yarpaqlarını yanıq yarasının üstünə qoymaq xeyirlidir.

15. Balqabağın şirəsi yanıqın sağaltmasına kömək edir.

YAPON SOFORASI – SOFORA YAPONİKA

Yapon soforası təbabətə İbn Sina dövründən məlumdur. Ağacın tərkibində olan rutin, "Aksorutin" həbinin tərkibinə daxil olur. Soforanın tərkibində olan rutin damarların divarlarını möhkəmləndirir, qansızmaların qarşısını alır, böyrək xəstəliklərini, yaralı koliti, revmatizmi, dazlaşmanı, saç tökülməsini, qan təzyiqini (I-III-dərəcə) müalicə edir. Ağacın hündürlüyü 25 metrə çatır. Meyvələri oktyabr-noyabr aylarında yığılır. Meyvələri bir neçə dəfə qaynanmış suda yuyub qurutmaq lazımdır.

Qan xəstəliklərini, ürək xəstəliklərini, ağ ciyər, qaraciyər, mədə yarası, astma, tromboflebit, podaqra və digər xəstəliklərdə meyvələri yuyulur, butulkanın 2/3 hissəsi qədər butulkaya yığılır və butulka dolana qədər araq doldurulur. Hər gün çalxalamaq şərti ilə 21 gün dəmlənir. Yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl gündə 3 dəfə, 1 çay qaşığı dərman su ilə qarışdırılır və içilir. Sofora çox vaxtı öskəotu (omela) ilə birlikdə dəmlənir. Bunun üçün hərəsindən 1 stəkan götürülür və 1 litr araqla qatılır, göstərilən qaydada dəmlənir və 1 çay qaşığı gündə 3 dəfə, yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl, su ilə içilir. Öskəotu ilə ona görə qarışdırılır ki, onlar birlikdə daha güclü təsir göstərir. Hipertoniya, pankreatit, şəkərli diabet, epilepsiya, əsəb xəstəliklərini, şiş xəstəliklərini, Parkinson xəstəliyini yaxşı müalicə edir.

Soforanın dəmləməsi xaricə trofiki yaralarda, dərinin irinli xəstəliklərində, I-II – dərəcəli yanıqlarda (sağalma 5-6 günə baş verir), sağalmayan yaralarda, psoriazda, babasildə, dərinin göbələk xəstəliklərində, ekzemalarda işlədilir. Ağız yaralarında, boğazın şiş xəstəliklərində 1:10 nisbətində qarqara edilir.

Üzün dərisinin vərəmində, məxmərəkdə, qurdeşənəyində – dəmləməsi prosesin tədricən sağaltmasına səbəb olur.

Sofora meyvələrini əzib 96°-li spirtə töküb, 10 gün qaranlıq yerdə saxla, sonra ağrıyan oynaqlara sür.

YARA, KƏSİK, SIYRINTI

1. Təzə boymadərən bitkisinin şirəsini yaraya çəkin. Qanı kəsəcək və yaranı üzə gətirəcək. Köhnə irinli yaranı da yaxşı müalicə edir.

2. Gicitkənin şirəsini çəkin və bununla yaranı bağlayın. Bundan başqa, parçanı şirədə islatmaq və yaranı sarımaq da olar.

200 qramlıq butulkanı gicitkən yarpağı ilə doldurun, üstünə 70% spirt tökün, ağzını tıxacla bağlayın və iki həftə günəş altında saxlayın.

3. İynəyarpaqlı ağacların qətranı da xeyirlidir.

4. Əzvayın bir parçasını yarı bölün, kəsik tərəfini yaranın və ya çapıqın üstünə qoyun.

5. Yağış göbələyini (ruslar buna babanın tütünü də deyirlər), kəsin və iç tərəfini yaranın üstünə qoyun. Qanaxma kəsilir, yara tezliklə üzə gəlir.

6. Bağayarpağının və boymadərənin tər yarpaqlarını xırdalayıb qarışdırın, yaranın, çapıqın üstünə qoyun.

7. Balıca otu yara və siyrıntıların müalicəsində təsirli vaisto hesab olunur, şirəsini işlədin.

10. İynəyarpaqlı ağacların qətranı – 100 q, donuzun iç salası (şit) – 100 q, arı mumu – 100 q.

Qətran qurudusa həvənglə əzin. Sonra bunları yaxşı qarışdırın. Qazançaya tökün. Vam odda 10 dəqiqə qarışdır-a-qarışdır qaynadın. Kəfini alın, hazır olanda soyudun, şüşə bankaya boşaldın, soyuducuda saxlayın. Gec sağalan yaranı əhəng suyu ilə yuyun. Parçanı yuxarıdakı kütlə ilə isladın (daha doğrusu ondan parçaya nazik təbəqə yaxın), xəstə yeri qoyun, sarıyın. 1-2 gündən sonra sarıq dəyişsin. Yara tezliklə sağalmalıdır.

11. Təbii arı balı 80 q, balıq yağı – 20 q, kseroform – 20 q Qarışdırın. Alınan məlhəm ən gec sağalan yaraları da müalicə edir.

12. Yaraları spirtlə yuyub dərmanlamaq xeyirlidir.

YAŞLI İNSANLARDA BOY VƏ ÇƏKİ NİSBƏTLƏRİ CƏDVƏLİ

Boyun uzunluğu (m)	Kişilərdə çəki (kq)			Qadınlarda çəki (kq)		
	Orta	Aşağı- yuxarı	Kök- şişman	Orta	Aşağı- yuxarı	Kök- şişman
145				46,0	42-53	64
148				46,5	42-54	65
150				47,0	43-55	66
152				48,5	44-57	68
154				49,5	44-58	70
156	-			50,4	45-58	70
158	55,8	51-64	77	51,3	46-59	71
160	57,6	52-65	78	52,6	48-61	73
162	58,6	53-66	79	54	49-62	74
164	59,6	54-67	80	55,4	50-64	77
166	60,6	55-69	83	56,8	51-65	78
168	61,7	56-71	85	58,1	52-66	79
170	63,5	58-73	88	60,0	53-67	80
172	65,0	59-74	89	61,3	55-69	83
174	65,5	60-75	90	62,6	56-70	84
176	68,0	62-77	92	64,0	58-72	86
178	69,4	64-79	95	65,3	59-74	89
180	71,0	65-80	96			
182	72,6	66-82	98			
184	74,2	67-84	101			
186	75,8	69-86	103			
188	77,6	71-88	106			
190	79,3	73-90	108			
192	81,0	75-93	112			

YEMİŞ İLƏ MÜALİCƏ VƏ ONUN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

İmam Rza (ə)-dan belə rəvayət olunub: "Ac qarına yemiş yemək iflic xəstəliyinə səbəb olur. Yemişin suyu rəhmətdir, şirinliyi behişt şirinliyidir".

Əli (ə) buyurub ki, yemiş yerin yağıdır, onda heç bir xəstəlik yoxdur.

Peyğəmbər (s)-dan belə nəql olunub ki, yemişdə on xüsusiyyət vardır: Qida, su, soyuq dəyməni çıxarır, ətirli güldür, qarnı təmizləyir, yaxınlıq qüvvəsini artırır, sidik kisəsini təmizləyir, üzü və dərinə gözəlləşdirir, sidik kisəsində olan daşı əridir.

YENİYETMƏLƏRİ SİDİK YOLLARININ DAŞ XƏSTƏLİYİNDƏN NECƏ QORUMALI?

Yeniyyətələr arasında ən çox yayılan xəstəliklərdən biri də sidik yollarının daş xəstəliyidir.

Tədqiqatlar göstərir ki, uşaqlar arasında bu xəstəlik 11% yeniyyətələr arasında isə 20% təşkil edir.

Xəstəlik nədən başlayır?

Böyrəklərdə daş xəstəliyi A və D vitaminlərinin çatışmazlığından, maddələr mübadiləsinin pozulmasından mədə və bağırsaq xəstəliklərindən, düzgün qidalanmamaqdan, təmiz olmayan suyun içilməsindən sonra başlanır. Damarın divarında həll olmayan duzların toplanması, əvvəlcə xırda, xaş-xaş toxumları boyda qumların əmələ gəlməsinə, sonra isə onların böyüməsinə səbəb olur. Bu daşlar naringi, portağal boyda ola bilər. Daşlar tərkibindən asılı olaraq urat (sidik turşusu duzlarından), fosfat və oksalat daşlarından ibarət olur.

Daş əmələ gəlməyə irsiyyət də təsir edir. Uşağın yaşadığı yer, şərait, iqlim, içdiyi su da bu xəstəliyə səbəb ola bilər.

1. Əgər uşaq isti iqlim şəraitində yaşayırsa, erkən yaşlarda olan tərləmə orqanizmdə duzların konsentransiyasını artırır. Şimalda yaşayanlarda daş əmələ gəlməsinə vitamin çatışmazlığı, ultrabənövşəyi şüaların olmaması səbəb ola bilər.

2. Əgər uşaq ağır metal duzları kalsium ilə zəngin olan su içirsə, yəni cod su içərsə, xüsusi spesifik milli yeməklər yeyərsə, daş xəstəliyinə tutula bilər.

3. Əgər uşağın gastrit, kolit, xroniki böyrək xəstəlikləri, (pielonefrit, hidronefroz, nefroptoz, sistit və s.) infeksiya xəstəlikləri nəticəsində orqanizmində susuzlaşma baş verərsə, zəhərlənmələr də daş xəstəliyi yarada bilər. Daş xəstəliyi ilə ən çox oğlan uşaqları xəstələnir. Yetkinlik yaşına çatan cavanların hər

üçündən birində daş xəstəliyi yaranır.

Daş xəstəliyi müalicə olunmazsa, tədricən xroniki pielonefrit, sidik kisəsinin daş xəstəliyi, sidik kisəsinin iltihabı xəstəliyi-sistit baş verə bilər. Bu ağırlaşmaların baş verməməsi üçün uşaqları və yeniyetmələri erkən yaşlarında müalicəyə cəlb etmək lazımdır.

Qumları və daşları əritmək, bədənə xaric etmək üçün aşağıdakı tanınmış, sınaqdan çıxarılmış reseptlərdən istifadə edin.

1. Qırxbuğum və qaytarma (Bağlıca otu) ilə müalicə.

Yeniyetməyə gündə 3 dəfə, yeməkdən əvvəl, 1/3 stəkan qırxbuğum dəmləməsi içirdin. Dəmləmə belə hazırlanır: 1 çay qaşığı otu 1 stəkan qaynar suda ağzı bağlı qabda 1 saat dəmləyib istifadə edin.

2. Gün ərzində uşağa qaytarma dəmləməsini, səhər yeməyindən əvvəl, 3/4 stəkan, nəhərdən əvvəl 1/2– stəkan, səhərlə günorta, günorta ilə şam yeməyi arasında 1/2 stəkan, şam yeməyindən əvvəl 1/4 stəkan içirdin.

3. Gündə 3 dəfə yeniyetməyə yeməkdən bir saat sonra itburnu kökünün dəmləməsini içirtmək lazımdır. Dəmləmə belə hazırlanır: "Dağlıq yerdə bitən itburnunun köklərini oktyabr ayının əvvəlində yığıb 3 stəkan qaynar suda 3 xörək qaşığı kökü 15 dəqiqə qaynadın, yuxarıda göstərilən qaydada istifadə edin".

4. İtburnu kökünün dəmləməsini içəndən 20 dəqiqə sonra, 1/4 stəkan ayıqulağı bişirməsini içirdin. Bişirmə belə hazırlanır: "2 xörək qaşığı otu, 2 stəkan qaynar suda dəmləyin, sonra zəif odun üstündə həmin məhlulun 1/3 hissəsi qalana qədər qaynadıb süzün, yuxarıda göstərilən qaydada uşağa içirdin".

Böyrək ləyənidən qumları xaric etmək üçün ayıqulağı (toloknyanka) bişirməsi ilə birlikdə yeniyetməyə (təvəllül) – toplanmış dəmləməsi verin içsin. Hazırlanma qaydası: "1,5 stəkan qaynar suda 1 çay qaşığı toplanmış çiçəklərini axşam dəmləyib süzün" lazımı dozada uşağa içirdin.

DİQQƏT!

Dəmləmə ilə müalicəni 1 ay davam etdirin, 15 gün fasilə verib, lazım gələrsə, müalicəni təkrar edin.

YOĞUN BAĞIRSAQLARDA OLAN POLİPLƏRİN MÜALİCƏSİ (xəstə xassəli şişlər)

Xəstənin söylədiyinə görə onda yoğun bağırsağın polipi, qızında isə 4 ildən artıqdır ki, serebral araxnoidit (beyində hö-rümcək toruna bənzər qışada olan xəstəlik) xəstəliyi olmuşdur. Hər ikisi öz sidiyini hər səhər içmişdir. Qızı 50 ml, anası isə 100 ml içmişdir. 2 aylıq müalicədən sonra baş ağrıları xeyli azalmışdır. Hər səhər onlar cücərmiş buğda yemişlər. Payızda anadan 10 sm uzunluğunda çoxlu seliklə birlikdə poliplər qopub düşmüşdür. Buxarlandırılmış sidiklə 2-3 dəfə edilən imalədən sonra bağırsaqda olan polip qopub düşmüşdür.

YOĞUN BAĞIRSAQLARIN TƏMİZLƏNMƏSİ

Yoğun bağırsaqları təmizləməyin ən sadə və effektiv üsulu imalədir. İnsanlar imaləni quşlardan öyrənib. Rəvayətə görə dəniz quşu həddindən artıq balıq yeyir, bədəni o qədər ağırlaşır ki, o uça bilmir. Sonra quş duzlu dəniz suyunu ağzına doldurub, öz bağırsağına yeridir, bağırsaqlarını boşaldır, bədən çəkisi yüngülləşir və sonra uçur. Bundan sonra insanlar da bu üsuldən istifadə edib, bağırsaqlarını yuyub yüngülləşirlər. O vaxtlar insanlar Esmarx kruşkası əvəzinə uzun boranın içini boşaldır, oraya duzlu su doldurub, saplağına rezin boru salmaqla bağırsaqlarını yuyurdular.

Qədimdə xalq təbabətində bildirirlər ki, xəstəliklərin 80%-ni imalə etməklə müalicə etmək mümkün olmuşdur.

Təkmilləşmələr nəticəsində müxtəlif tərkibli, formalı imalə üsulları meydana gəldi. Bağırsaqları adi qaydada su ilə yuyub, bağırsaqlarda olan, bağırsaqların divarlarına yapışmış nəcis daşlarını təmizləməklə iş bitmir. Adi hallarda imalə suyuna limon suyu, alma sirkəsi, zəif marqans məhlulu, antiseptik təsir göstərən dərman bitkilərindən istifadə edirlər. Bu preparatlar bağırsaqlarda turş mühit yaratmaqla bağırsaqların normal və patogen mikroflorasını da məhv edir.

Beləliklə bağırsaqların selikli qişasına mənfi təsir edir. Ona görə də imalə üçün hazırlanan suyun tərkibi elə olmalıdır ki, o bağırsaqlarda turş mühit yaratmaqla yalnız xəstəlik törədən mikrobları məhv etsin, bağırsaqların selikli qişasına qıcıqlandırıcı təsir göstərməsin.

Belə bir ideal təsir göstərən maddə insanın öz daxilindən gələn sidikdir. Belə ki, bu bütün parametrlərə uyğun gəlir. Sidiklə imalə yalnız bağırsaqları təmizləmir, onun tərkibində duzların konsentrasiyası (plazmadakından 150 dəfə) çox olduğu üçün toxuma arasına toplaşan artıq suyu, az miqdarda bağırsaqların divarlarına yapışan nəcis daşlarını, seliyyə, bəlgəmi sormaqla bədənə xaric edir.

Sidiyin reaksiyası turşdur, onun bağırsağa çoxlu yeridilməsi heç bir patoloji hal əmələ gətirmir. Sidik bağırsaqların normal florasına mənfi təsir etmir, işlədilməsi qorxusuzdur.

Sidik orqanizmin öz məhsulu olduğu üçün selikli qişanın qıcılmasını aradan qaldırır və onu müalicə edir. Həmin sidiyin tərkibində antibiotiklər, hormonlar, vitaminlər, minerallar və zülali maddələr vardır ki, bunlar orqanizmin bütün hissələrinin selikli qişalarını müalicə edir. Beləliklə imalə üçün xəstənin öz sidiyini, cəmi cəmdən olan sağlam şexslərin sidiyini ilıq halda istifadə etmək olar. İmalə üçün istifadə olunacaq sidiyin temperaturu bədən temperaturundan 2-5°-ə artıq olmalıdır. Bir sutkadan artıq qalan sidik köhnə sayılır, onu imalə üçün istifadə edəndə qaynadıb, sonra 40°-ə qədər soyudun, sonra istifadə edin. İmalə üçün istifadə olunan sidik hökmən isti olmalıdır, ona görə ki, o bədənə soyuq halda daxil edildikdə bədənin istiliyini özünə çəkir. Bağırsaqların hərəkətini azaldır. Sidik müxtəlif vətəndaşlardan (cəmi cəmsli sağlam ailə üzvlərindən) 2 litrə qədər yığılır, eməllə qaba tökülür, onun 1/4 (500 ml) hissəsi qalana qədər buxarlandırılır. Sonra imalə üçün istifadə edilir. Bu cür imalə qarın boşluğunda olan suyu da özünə soraraq bədənə xaric edir. Hətta onun acılığı bağırsaqlarda olan polipləri (xoş xassəli şişlər) kökündən qoparıb, bədənə xaric edir. Yoğun bağırsaqların divarlarını stimulyasiya edir, peristaltika normallaşır. Uzun müddətli qəbizliklər ləğv edilir, Bağırsaqda olan parazitlər məhv olub, orqanizmdən xaric edilir. Bağırsaqlarda normal mik-

roflora yaranır, peristaltika normallaşır, babasil müalicə olunur, polip, kolit, paraproktit (bağırsaq ətrafı iltihabı xəstəlikləri), qurd xəstəlikləri tamamilə müalicə olunur. Sidiklə imalə bir çox orqanların – böyrəklərin, mədəaltı vəzin, sidik kisəsinin, cəmiyyətin orqanlarının xəstəliklərini aradan qaldırır, onlarda olan selik və bəlgəmi bədənə sorub çıxarır. Qasıq əzələləri möhkəmlənir, yırtıq xəstəliyi əmələ gəlmir. İfrat orqanlarının, burun, qulağın xəstəlikləri aradan qalxır.

Bağırsaqların imaləsi əvvəlcə adi sidiklə, sonra 1/2 hissəsi qalana qədər (yəni 2-dən bir litri qalana qədər buxarlandırılmış), sonra 1/4 hissəsi qalana qədər buxarlandırılmış sidiklə aparılsa, nəticəsi yaxşı olar.

Hamilə qadınlara sidikdən hazırlanmış imalə vasitəsi ilə bağırsaqları təmizləmək məsləhət görülmür. Bu dövlətin ölümünə səbəb olur. İmalə üçün istifadə olunan sidik, bədənə güclü enerji verdiyi üçün, imalə olunmamışdan əvvəl sərin duş qəbul etmək, sonra buxarlandırılmış sidiklə imalə olunmaq lazımdır. Burada heç vaxt tələsmək olmaz!

Sidiklə imalə üçün Esmarx kruşkası və 100 ml-dən az olmayaraq tutumu olan rezin imalə balonu olmalıdır. Heç bir ağırlaşma baş verməməsi üçün əvvəlcə adi sidiklə, sonra buxarlandırılmış sidiklə imalə etmək lazımdır. Esmarx kruşkasını 1-1,5 litr sidiklə doldurun, onu döşəmədən 1,5 metr hündürlükdən asın, sıxıcı ilə onun rezin borusunu bağlayın ki, sidik axıb tökülməsin, imalənin ucluğunu vazelinlə yağlayın. Xəstəyə dizlərsək vəziyyəti verin, yəni xəstənin arxa tərəfi çiyindən hündür olsun. Sonra ucluğu ehtiyatla 10-25 sm-ə qədər bağırsağa yeridin, sonra sıxıcıyı yavaşca açmaqla sidiyi bağırsağa yeridin.

Əgər bağırsaq doludursa, sidiyi birdən-birə bağırsağa yeritsəniz o, geri qayıdacaq və istədiyiniz nəticəni verməyəcək. Ona görə də sıxıcıyı açıqdan sonra rezin borunu əlinizlə sıxın və sidiyi yavaş-yavaş bağırsağa ötürün. Sidik özünə bağırsaqda yer eləyəndən sonra rezin borunu tam ötürün, bu zaman xəstə asta-asta, dərindən-dərindən qarın tənəffüsü etməlidir. Bağırsaqlar tam boşaldandan sonra 30-40 saniyə ərzində 2 litr sidiyi bağırsağa yeridin. Bundan sonra, ayaqları yuxarı qaldırmaqla 30-60 saniyə bu vəziyyətdə dayanın. Beləliklə sidik yoğun bağırsağın ənənə

hissəsindən köndələn hissəsinə keçəcək, yavaşca vəziyyətinizi dəyişin, arxası üstə, sağ və sol böyrü üstə uzanın. Beləliklə, sidik yoğun bağırsağın köndələn hissəsindən qalxan hissəsinə və kor bağırsaq hissəsinə keçəcək və bağırsaqların bütün hissələri yuyulacaq. Əks halda bağırsaq tam yuyulmayacaq. Bağırsaqları əvvəlcədən səhər, axşam ayaqyoluna getdikdən sonra yumaq lazımdır ki, bağırsaqlar boş olsun, yeridilən maye özünə yer tapa bilsin, geri qayıtmasın.

Məsləhət görülür ki, arxası və böyrüüstə 5-15 dəqiqə uzanasınız. Sonra mümkün olsa, ayaqyoluna getmək hissiyatı yoxdur, sa, durub gözin. Ayaqyoluna getmək hissiyatı güclüdirsə, ayaqyoluna gedib, bağırsaqları boşaldın.

Sidiklə imalə olunanda, bağırsaqlar dolu olanda ayaqyoluna getmək hissiyatı tez olur. Bağırsaq boş olarsa, sidik bağırsaqda çox qalacaq və effekti də yaxşı olacaqdır. Yaxşı olar ki, bağırsağa yeridilən mayenin miqdarı 2 litr olsun. Bu əməliyyatı 1-2 dəfə əlavə olaraq təkrar etmək lazımdır ki, bağırsaqdan gələn su təmiz olsun.

Bağırsaqlar su ilə yuyulduqdan sonra 1-1,5 litr sidiyi bağırsağa yeritmək lazımdır.

Belə doza nə üçün lazımdır?

Ona görə ki, bağırsağa ilkin yeridilən duzlu su 2-4 litr olmalıdır ki, bağırsaq zir-zibildən tamamilə təmizlənsin. Yalnız 3-4 dəfə duzlu su ilə bağırsaq yuyulduqdan sonra sidik bağırsağa yeridilərsə, daha güclü effekt ola bilər.

YOĞUN BAĞIRSAĞIN İLTİHABI (kolit)

Yoğun bağırsağın iltihabından çoxları əziyyət çəkir. Bu zaman bağırsağın piy qatı yox olur. Ona görə də mədə turşuları bilavasitə yoğun bağırsağın divarlarına təsir edir. Aşağıdakı türkəçarə vasitələri həmin ciddi xəstəliyi sağaldır.

Bir çay qaşığı qızılçətir, sürvə və çobanyastığı otlarının qarışığını 200 ml qaynar suda dəmləyin. Gündə 7-8 dəfə xörək qaşığı ilə (iki saatdan bir) için. 2-3 aydan sonra doza azalır, qəbul

arasındakı müddət isə uzadılır. Dərman zərərsiz vasitədir. Ona görə də müalicənin uzun sürməsi sizi narahat etməsin. Xəstəlik də ciddidir. Səbrli pəhriz tələb edir.

YOVSAN BİŞİRMƏSİ

2 xörək qaşığı, çiçəkləyən dövrdə yığılmış yovşan otunu 0,5 litr qaynar suya töküüb, su hamamında 15 dəqiqə qızdırıb, sonra 30 dəqiqə dəmləyib, süzün (sutqalıq doza). Yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl 0,5 stəkan yemək borusu, mədə və bağırsaqların xərçəng xəstəliyində içmək məsləhətdir.

1 çay qaşığı xırdalanmış yovşanı 1 stəkan qaynar suya töküüb, yarı suyu qalana qədər qaynatmaq, süzmək lazımdır.

Yeməkdən 1 saat əvvəl, gündə 3 dəfə, hər dəfə 30 ml içmək sarkoma üçün məsləhət görülür.

YUXUSUZLUQ

1. Şüyüd toxumunun 50 qramını yarım litr "Kaqor" və ya "Portveyn" şorabına qatın, vaxt odda 15-20 dəqiqə bişirin. Üstünü örtüb 1 saat gözləyin. Süzün. Sıxın. Yatmağa hazırlaşarkən 50-60 ml için.

2. Çotəno toxumunun 200 qramını yaxşı-yaxşı əzin. Onu bir stəkan qaynar suya tökün. 30-40 dəqiqə üstü örtülü saxlayın. Yatmadan əvvəl 2 dəfəyə qəbul edin. İki həftə təkrarlayın.

3. Mayaotu tumurcuqlarından 2 çay qaşığı götürün, 1 stəkan qaynar suya tökün. Ağzını bağlayın, 4 saat gözləyin. Sonra süzün. Gecə bir stəkan için.

4. Mayaotu kökünün bir qədərini onun dörd misli həcmində arığa tökün (qabaqca kökü xırdalayın). İki həftə qaranlıq yerdə saxlayın. Süzün və kökləri bir də sıxın. Cəvhərin 5 damcısını bir xörək qaşığı suya tökün. Yeməkdən qabaq gündə iki dəfə için. İkinci dəfə dozanı qəbul edin.

Yuxugötirici dərmandır.

5. Axşamlar ayaqları isti su ilə yumaq yorğunluğu götürür, enerjini artırır, əsəb sistemini sakitləşdirir, yuxu gətirir.

6. Fikir-xəyalıdan uzaqlaşmaq, ürəklə danışmaq adətini tər-gitmək, ailədə mehribançılıq şəraitini bərpa etmək, viedanın na-rahatlığına səbəb olan əməllərdən əl çəkməklə də yuxusuzluğu aradan qaldırmaq mümkündür.

7. Gecələr yatmağa hazırlaşarkən bir qaşiq arı balı yalamaq, süd, ya qatıq içmək də xeyirlidir.

8. Gəndalaşım kökünü xırdalayın, bir stəkan qaynar suda dəmləyin, vaxt odda daha 15 dəqiqə qaynadın, yarım saat dəmə qoyun, süzün. Həlimdən gündə bir qaşiq qəbul edin.

9. Pişikotu (valerian kökünün cövhərini xörək qaşığı ilə, uşaqlar çay qaşığı ilə) gündə üç dəfə içməklə yuxusuzluğu aradan qaldıra bilərsiniz.

10. Mayaotu – 25 q, spirt – 100 ml. Onları qarışdırıb qaranlıq yerdə bir həftə saxlayın. Sonra gündə 2-3 dəfə çay qaşığı ilə için.

Mayaotu tumurcuğunu özilmiş, toz halında gecələr su ilə içmək xeyirlidir.

12. Balıq üzünü mayotunun təzə tumurcuqları ilə ağzımacan doldurun. Möhkəm parçaya büküb şəkəfdə saxlayın. Yuxusuzluq baş verəndə onu başınızın altına qoyun. Elə edin ki, mayotu qozacıqlarının (qoxusu) nəfəsinizə qarışsın. Bu, ən köskin yuxusuzluğu da aradan götürməlidir.

13. Ulularımızın tövsiyəsidir ki:

– Hər kəs bənövşə yağını burnuna sürtsə tez yuxulayar;

– Palıd ağacının budaqlarında əmələ gələn düyünlərdən (qozalardan) yığıb yastığın altında qoyun, cəmi zamanda düyünlərin suyunu çıxarıb onunla xəstənin əlini, ayağını yuyun, rahat olub yuxulayar.

YUMURTALIQLARIN VƏ UŞAQLIQ YOLUNUN İLTİHABI

1 hissə palıd qabığı, 1 hissə çobanyastığı, 1 hissə sürvə, 3 hissə gicitkani qarışdırın, qarışıqdan 2 xörək qaşığı götürüb üzə-rinə 1 litr qaynar su töküb, 2 saat dəmləyib süzün. Dəmləmədən uşaqlıq yolunu yumaq üçün istifadə olunur. Müalicə müddəti 2 həftədir. Bundan sonra uşaqlıq yolunun normal florasını yarat-

maq üçün uşaqlıq yolunu qatıq suyu ilə yumalı və ya biokəfirdə isladılmış tampon qoymaq lazımdır.

YUSUFOVUN TƏBABƏTİ

1. Səhər yerinizdən duranda ağzınızda şirinlik hiss etsəniz, bu o deməkdir ki, sizin beyninizdə və bədəninizdə ağırlıq var-dır. Bunu aradan qaldırmaq üçün mütləq qan buraxmaq lazımdır.

2. Ağzıda acılıq varsa, demək ödə yolları xəstədir.

3. Savda çox olarsa, ağzıda turş dad çoxalır. Bunu aradan qaldırmaq üçün şirin və yağlı yeməklər lazımdır. Savdanın əlaməti-üzün və bədənin dərisi tündləşir, bədəndə quruluq olur, qanın rəngi qaralır, qatılaşır, yalançı iştaha olur, qorxu, həyəcan artır, başa çoxlu qara və müxtəlif fikirlər gəlir.

4. Ağzında pis, xoşagəlməz dad varsa, demək limfa artıqlığı ya-ranıb. Belə adamlar istilik və quruluq gətirən yeməklər yeməlidir. Belə etsəniz, sağlam, cavan olarsınız və illərlə xəstələnməzsınız.

– Əgər ağzınızda duzlu dad varsa, deməli daxilinizə zərərli maddələr toplanıb. Bunu ləğv etmək üçün mütləq xəstəni qus-durmalı, və işlədicilərdən istifadə olunmalıdır ki, bağırsaqlar, insanın daxili təmizlənsin.

Bu bürclər bu günlər ac qalmalıdırlar:

Qoç bürəü	II gün
Buğa bürəü	V gün
Ekizlər bürəü	III gün
Xərçənglər	I gün
Şirlər	Bazar günü
Qızlar	III gün
Tərəzilər	IV gün
Əqrəblər	II gün
Oxatanlar	IV gün
Oğlaqlar	VI gün
Dolçalar	I gün
Balıqlar	IV gün

– Əgər sağlamlığını yüksək qiymətləndirirsinizsə, onda mütəmadi yeməklə məşğul olma. Arabir təyin olunmuş günlərdə bürcünüzə uyğun olaraq aclıq etməlisən ki, orqanizminiz zəhərli maddələrdən təmizlənsin.

ZEYTUN VƏ ZEYTUN YAĞI İLƏ MÜALİCƏ

İmam Sadiq (ə) buyurdu: "Peyğəmbər (s) belə buyurub: Zeytun yağı yeyin və öz bədəninizi sürtün, ona görə ki, zeytun mübarək ağaclardan sayılır".

Zeytun cinsi yaxınlıq qüvvəsini artırır. Zeytun bədən yelini aparır, hər kəs zeytun yağı yesə, qırx gün xəstəliklərdən amanda olar.

ZƏFƏRAN

Zəfəran maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, mədə-bağırsaq sisteminin işini qaydaya salır. Hind təbabətində aybaşı pozğunluğunda, impotensiya, sonsuzluq, qan azlığında, qaraciyərin böyüməsində, isteriyada, depressiyada, nevrалgiyalarda, radikulit ağrılarında, öskürəkdə, xroniki ponosda və sairə xəstəliklərdə zəfəran uğurla işlədilir. Zəfəranı sulu, yağlı dəmləmə, süddə bişirmə və toz halında istifadə etmək olar. Böyrək və sidik kisəsi ağrılarına müsbət təsir edir. 3-5 ədəd zəfəran əzilir, 50-60° istilikdə 3-5 dəqiqə dəmlənilir və içilir. Müxtəlif ölkələrdə zəfəran saçaqlarından ağrıkəsici, qıcolma əleyhinə, sidikqovucu, ürək xəstəliklərində mədə-bağırsaq xəstəliklərində istifadə edirlər.

ZƏHƏRLİ İLAN, ÇAYAN SANCASI

1. Yaralanan yerə yatıqqanqalın təzə yarpağını qoymaq tövsiyyə edilir.

2. Ulularımız ilan vuranda dəmirtikanı suyu içməyi məsləhət görürmüşlər.

3. Xoruzu və ya toyuğu yarıb isti-isti ilan sancan yerə qoymaq məsləhətdir.

4. Böyürtkan yarpağını əzib ilan sancan yerə qoysalar ağrı azalar.

6. Bir az nanəni çeynəyib, əqrəb sancan yerə qoysalar xeyirlidir.

7. Gülxətimin toxumunu əzib, gül yağı və ya sirkə ilə isladib zəhərlənən yerə qoysalar, şəfa taparlar.

8. Üzərlək (və ya qoz) yarpağını ilan, çayan və əqrəb sancan yerə qoyun.

9. İlan sancanda, xəstəni tez həkimə və ya xalq həkiminə çatdırırlar. Belə hallarda, mütləq həkim nəzarəti ilə antitodlar, yəni, zəhəri neytrallaşdıran dərmanlar vurulmalıdır. Ləqeyd olmayın.

ZƏHƏRLƏNMƏLƏRDƏ İSTİFADƏ OLUNAN TƏDBİRLƏR

1. Bal şərbətini bir böyük kasa içmək lazımdır.

2. Sarımsaq qatıq – 2 kq içirtmək vacibdir.

3. Əncir, sarımsaq, cövüz, sədəfçiçəyi qarışdırılır, xəstəyə yedizdirib, qusdurulur.

4. Süd – 1 bardaq, qaymaq – 50 q

Tərkib qarışdırılır və içilir.

5. 10 q kətan toxumu qaynadılaraq içilir.

6. 10 q üzüm çubuğunun külü qaynadılır. Soyudulur, kül suyun dibinə çöküb durulaşdıqdan sonra içilir.

ZƏİFLİYİ ARADAN QALDIRMA TƏDBİRLƏRİ

1. Zəifləri canlandırmaq, kökəltmək üçün, inək südünün içərisinə döyülmüş badam qatılaraq bişirilir, içərisinə doşab qatılaraq səhər və axşam, hər dəfə bir stəkan, içilir.

Bu, insanı kökəldir, saf qan yaradır.

2. Nanə – 1 çimdik tutan (ölçü vahidi)

Sirkə – 10 ml

Tərkib qarışdırılır, 1 qaşığı içilir.

3. Qara gəndələş bişirməsi-bu kolun bütün hissələrindən – (gülündən, qabığından, yarpağından və kökündən) istifadə etmək olar. Çiçəklərindən 20 q götürüb 1 stəkan qaynar suda 5 dəqiqə bişirib, gündə 3 dəfə, 1/3 stəkan, yeməkdən əvvəl, isti halda bal qatıb daxilə qəbul etməli.

4. Qarağat dəmləməsi-1 xörək qaşığı qara qarağatın yarpağını, qaynar suda 3 saat dəmləyib süzün, gündə 4 dəfə, 1/2 stəkan, yeməkdən əvvəl, için.

5. Çovdar dəmləməsi-1 stəkan çovdar dənini 1 litr qaynar suda yarısı qalana qədər qaynadıb, süzün, ona 2 stəkan süd əlavə edib, yenidən on dəqiqə qaynadın və süzüb gündə 3 dəfə, hər dəfə 1 stəkan, daxilə qəbul edin.

6. Mərsin yarpağını, çobanyastığı, çökəçiçöyi, moruq yarpağı ilə eyni nisbətdə qarışdırıb çay kimi dəmləyib sutka ərzində 4 stəkandan artıq içmək olmaz.

7. Zirinc dəmləməsi– 25 q zirinc qabığı və ya kökünü 100 ml spirtə 3 gün dəmləyib, gündə 3 dəfə hər dəfə 30 damcı içməli. Bu dəmləmə sidik turşusu duzlarını, həll edir, özələ ağrılarını azaldır, podaqra düyünlərinin əriməsinə səbəb olur.

8. Yasəmən gülünün dəmləməsi– 2 xörək qaşığı yasəmən gülünü, 1 stəkan araq və ya spirtlə qatıb, 1 həftə qaranlıq yerdə daimi çalxalamaqla saxlayın. Gündə 3 dəfə, 20-30 damcı spirtli dəmləmədən və ya 50 damcı araqda dəmləmədən istifadə etmək lazımdır. Dəmləmə yeməkdən əvvəl içilməlidir.

“– Zəncirotu həbləri-bitkinin köklərini payızda yığıb qurudub, kofe əzəndə xırdalayıb toz halına salın, bal ilə qatıb gündə 3 dəfə, hər dəfə 2-3 ədəd noxud boyda, daxilə qəbul edin.

ZƏNCƏFİL

Bir ədviyyat kimi pivə, likyör, qənnadı məhsulları hazırlayanda, ət, balıq, tərəvəzdən hazırlanmış yeməklərdə, plova, kompotlara, mürəbbələrə və bir çox digər ərzaq məhsullarına

xoş ətir vermək üçün istifadə olunur.

Hindistanda universal, çoxcəhətli bir dərman kimi istifadə edilir. Stimulyasiya edici, yumşaldıcı, qusmanı dayandıran, köp götürən, oynaqların iltihabında, qarın boşluğu orqanlarının spazmında, qadın xəstəliklərində istifadə olunur.

Çində zəncəfil bayılma, kollaps, sonda qan dövranını, mədənin funksiyalarını yaxşılaşdıran, qan təzyiqini qaldıran, kəskin zəhərlənmələrdə, bronxial astmada, revmatizmdə və digər xəstəliklərdə istifadə olunur. Koreyada zəncəfili yuxarıda sadaladığımız məqsədlərdən əlavə hıçqırmaqda, öskürəndə, uşaqlarda baş verən göyöskürəkdə, kəskin qastritlərdə, iştahsızlıqda, stomatitdə, dizenteriyada, yaşlıların yuxusuzluğunda və tərkəci vasitə kimi istifadə ediblər.

Tibet təbabətində – böyrək, öd kisəsi, bağırsaq sancılarında, qaraciyər bərkiməsində, sərxoşların toksiki hepatit xəstəliyində, həzmi yaxşılaşdıran vasitə kimi, yeməkdən sonra, istifadə ediblər. Zəncəfilin antimikrob təsirindən istifadə edərək hemolitik streptokok, stafilokok, pnevmokok, dizenteriyanın törədiciləri, difteriya, sibir yarası törədicilərinə qarşı uğurla, vərəm törədicilərinə zəif təsir edən preparat kimi istifadə ediblər. Yuxarı tonəffüs yollarının xəstəliklərində – anginalarda, stomatit, gingivitlərdə, kəskin respirator xəstəliklərində uğurla işlədiblər. Zəncəfilin kökümsovlarından alınan ətirli yağları, ən çox qadınlar saçlarına sürtürlər. Çünki bu yağ saçları parlaq, xoş ətirli edir.

ZİRİNC ŞİRƏSİ

Təzə qurudulmuş, zirinc şirəsindən istifadə edirlər. Qurudulmuş meyvələri qaynanmış suda 10-12 saat saxlayıb, sonra şirəsini sıxırlar və şəkər tozu ilə birlikdə içirlər. Ürək yangısını və susuzluğu dəf edir, mədəni bərkidir. Babasilo qarşı faydalıdır, qara ciyəre, ürəyə, mədəyə qüvvət verir, zəhərləri dəf edir. Qaraciyər və bağırsaqlar üçün faydalıdır. Yovşan şirəsi ilə birlikdə həzmetmə gücünü artırır. Zəfəranla birlikdə qaraciyərin bərkiməsinin qarşısını alır, sidii qovur, qusmanın qarşısını alır. Soyuq məcazlı insanlar üçün zərərli. O mədə sancısı, qəbizlik

və köpmə zamanı olduqca ziyanlıdır. Onun bu nöqsanlarını aradan qaldırmaq üçün mixək və şəkər tozundan istifadə edirlər. Bir dəfəlik qəbuletmə miqdarı iyirmi misqala kimidir. (Bir misqal – 4, 25 qramdır). Darçın, bal və başqa meyvələrlə birlikdə ələş xəstəliyini müalicə edir.

Ələş xəstəliyi – susuzluq, sianoz, qaraciyər və başqa daxili orqanların xəstələnməsi nəticəsində qarının şişməsinə, köpməsinə deyirlər.

ZİYİL

1. Dəmvotunun təzə dərilməsinin şirəsilə hər gün iki dəfə ziyil düşən yeri yağlamalı.

2. Hər gün ziyili sarımsaqla silməli.

3. Zəncirotu ilə xırda və körpə ziyilləri aparmaq olar.

4. Rus türkçarəçilərinin sınaqdan çıxardıqlarına rəğmən:

– Almanı sap ilə iki yerə bölməli. Hər iki parça ilə ziyili silməli, sonra hər iki parçanı bir-birinə yapışdırıb, həmin sapla sarımalı. Həmin almanı torpağa, ya da peyinə basdırmalı. Alma çürüyəndə ziyil düşəcək.

5. Buz uşaq ziyillərini asanlıqla aparır.

6. Süddüyən bitkisinin şirəsini ziyilə sürtdükdə, yeri qaralır. Qaralan yeri balaca bıçaqla kəsib atın, yerinə yenə də süddüyən sürün. Belə-belə ziyil dəf olmalıdır.

7. Ulularımız söyləmişlər ki:

– Bir az sərçə peynini tüpürcək ilə əzib və ziyili də bir az qazıyıb üzərinə sürtsələr, dəf edər;

– Pambıq fitillə ziyili dağlasalar, rədd olar;

– İt üzümünün bir neçə dənəsini möhkəm əzib ziyillərin üstünə bir neçə dəfə sürtsələr, məhv eləyər;

– Bir-iki baş soğanı əzib bir az duz ilə qarışdırın, yenə bir yerdə əzin, ziyillərin üstünə sürün, dəf edər;

– Bir neçə çəyirtkənin ayağını qoparıb və əzib ziyillərin üstünə sürtsələr, məhv edər. Təcrübədən keçirilmişdir.

ZÖKƏM

1. Ulularımız öyrədirlər ki:

– Gül suyunu və gül yağını xəstənin başına sürtsələr, zökəm ötüşər.

– Bir az zəfəranla şəkəri yandırıb tüstüsünü xəstəyə versələr, zökəmin sağlmasına xeyirlidir.

2. Badam yağından burun deşiklərinə bir neçə damcı damızdırın, tez-tez nəfəs alıb-verin, eyni zamanda alnınızı, qulaqlarınızı, üzünüzü və burnunuzu spirtlə ovuşdurun. Badam yağını yarı kamfora yağı ilə də qarışdırmaq olar. Təzə zökəmi tez sağaldır.

Kalanxoc ev bitkisidir. Zökəmin təzə başladığını hiss eləyəndə, burnunuzu həmin bitkinin təzə şirəsi ilə yağlayın. 4-5 damcı buruna tökmək də olar. Zökəm dərhal geri çəkilməlidir.

3. 100 ml günəbaxan və ya zeytun yağı, bir xörək qaşığı xırda ladan yarpağı götürüb, qarışdırın. 21 gün qaranlıq yerdə saxlayın, tez-tez çalxalayın. Sonra süzüb, sıxın. Burnun hər deşiyinə birinci dəfə 2-3 damcı damızdırın. Sonra gündə 3-4 dəfə bir damcı tökün. Bir həftəyədək zökəm sağalmalıdır.

4. Burnunuza ağ neft sürün. Nazik parçanı ağ neftə isladın, sıxın. Ayağınızın altına qoyun. Üstündən ayağınıza isti çorab geyinin, qalın bürünün. Səhərdə yüngülləşəcəksiniz, zökəm də təmiz çəkiləcək.

5. Xroniki zökəminiz varsa, suya azca duz atıb suyu yüngülcə qızdırın. Oraya bir çay qaşığı ya evkalipt, ya güləmbahar, ya da özvay şirəsi əlavə edin. Yarım litr su götürün. Həmin su ilə burnunuzu yuyun. 45 dərəcə arxaya oylın. Məhlulu burnunuzdan alıb ağzınızdan boşaldın. Məhlul qurtarınca, burnunuzun hər iki deşiyindən qəbul etməklə ağzınızdan bayıra atın. Gündə iki dəfə axşam və səhər əməliyyat davam etdirilməlidir. Sağalınca.

6. Qırmızı çuğundurun təzə şirəsindən buruna 5-6 damcı tökmək xeyirlidir. Pambıq tamponu şirədə isladıb buruna qoymaq da məsləhətdir.

BİTKİ ADLARININ AZƏRBAYCAN, RUS VƏ LATİN DİLLƏRİNDƏ LÜĞƏTİ

A

Ağ akasiya-акация белая-Robinia pseudacacia L.
 Ağasma-преступен двудомный-Brionia dioica.
 Ağəmbər-(bax zəncəfil)
 Ağilgım-гребенщик-Tamarix mannifora.
 Ağiotu-болиглав пятнистый-Conium maculatum
 Ağtikan-(murdarça)-жостер слабительный - Rhamus cathartica
 Ağtikan (murdarça)-крушина ольховидная-Frangula ainus
 (Rhamus catharticus).
 Ağ xardal-горчица белая-Sinapis alba.
 Ağ çöpləmə-чемерица белая-Veratrum album.
 Ağsaçovaq-тополь белый-Populus alba.
 Adamotu-мандрагора-Mandraqora officinalis.
 Adasoğanı-лук морской-Scilla maritima.
 Adaçayı-шалфей лекарственный-Salvia officinalis.
 Adiant-венерин волос-Adiantum-capillus veneris.
 Aylant (çin ağacı)-айлант высочайший-Alianthus altissima
 single.
 Ayıqulağı yarpağı-лист медвежьего ушка-Folium Uvae ursi.
 Ayıqulağı-аврикула-Verbascum thapsus.
 Ayıdöşəyi-папоротник щитовник-Dryopteris Adans.
 Ayıq-пырей ползучий-Elytrigia Desv; Argopyrum repens.
 Akasiya-акация серебристая-Acacia dealbata Link.
 Alma ağacı-яблоня-Malus Mill.
 Altıntop-грейфрут-Citrus paradisi.
 Aışan-ясенец кавказский-Dictamnus caucasicus.
 Aışa-альча-Grataegus.
 Andiz-девясил высокий-Inula Helenium L.
 Anxıza-анхуза (воловик) итальянский-Anchusa İtalica Rets.
 Ardıc-можжевельник обыкновенный-Juniperus communis L.
 Asırqalotu-чемерица белая-Veratrum album L.
 Atıl-batıl-зосимия полыннолистная-Zosima absinthifolia
 (vent). L
 Aşıağac (bax söyüdgülü)

Asıqovuq (bax zəncirotu)
 Asıyonca-вахта трилистная (вязел разноцветный)-Cogo-
 nilla varia L.
 Asılıqotu-хвойник; efedra-Ephedra L.
 Asırqa-хрен-Armoracia rusticana.
 Asıçıçək-горечавка желтая-Gentiana Lutea L.

B

Bağayarpağı-подорожник-Plantago L.
 Bağayarpağı (ensiz yarpaq)-подорожник ланцетовидный-
 Plantago lanceolata L.
 Bağ səhləbi-анакампис пирамидальный-Anacamptis pyra-
 midalis.
 Baldirğan-болиглав пятнистый-Conium maculatum.
 Baldırıqara (bax adiant)
 Balzam ağacı-бальзамовое дерево-Abies balsama.
 Badımcən-(bax qarabadımcən)
 Banotu-(bax bəngotu)
 Baş soğan-лук репчатый-Allium cepa L.
 Başınağacı-калина-Viburnum L.
 Başlıqotu-шмельник-Scutellaria L.
 Bəlgəmotu-истод горький-Polygala amara L.
 Bəngotu-белена черная-Hyascyamus niger L.
 Bibariyə-розмарин лекарственный-Rosmarinus officinalis L.
 Biyan-солодка голая (или гладкая)-Glycyrrhia glabra L.
 Bitotu-мытник (гидник; вишивица)-Pedicularis.
 Boğanotu-борец (аконит) лекарственный-Aconitum napellus L.
 Boğrülə-коровий горох-Vigna sinensis.
 Boyaqotu-марена-Rubia L.
 Boymadərən-тысячелистник обыкновенный-Achilles mil-
 lefolium L.
 Boranı-тыква обыкновенная-Cucurbita pepo L.
 Böyürtkən-ежевика-Rubus fruticosus L.
 Bulaqotu-вероника ключевая-Veronica (aşıgallis) officinalis L.

V

Vaxtsizçiçək-безвременник осенний-Colchium autumnale L.

Vəzəri (tərə)-кресс салат-Zipidum sativum L.

Q

Qazayağı-марь (долгорук)-Chenopodium.

Qayısqıranotu-стальник пашенный-Ononis spinosa.

Qaysı-(бах ərik)

Qaytarma-(bağlıcaotu)-лапчатка гусиная-Potentilla anserina L., vasilistnik-Thalictrum.

Qandamlası (бах xoruzgülü)

Qarabaşaq-(çividotu)-гречиха татарская-Polygonum tataricum L.; – Fagoporum tataricum Gartn.

Qarağat-смородина черная-Ribes nigrum L.

Qarabadımcıan-баклажан; паслен черный-Solanum nigrum L.; Solanum persicum Wild; Solanum meyonena.

Qara noxud (çöl noxudu)-вика-Vicia sativa.

Qaragilə-черника-Vaccinium myrtillus L.

Qarasarmaşıq; mayaothu-хмель обыкновенный-Humulus lupulus L.

Qaraqıncı; mərzə-душица обыкновенная-Origanum vulgare L.

Qaraçöhrə-тисс ягодный-Taxus baccata L.

Qarğıdalı-кукуруза-Zea mays L.

Qatırquyuğu-хвощ полевой-Equisetum arvense L.

Qızılağac-ольха-Alnus Gaerta.

Qızılgül-роза дамасская-Rosa damascena Mill.

Qızılsəbət-золотая розга (золотарник)-Solidago virgaurea L.

Qızılçətir-золототысячник зонтичный-Cantaurium umbellatum Cilib.

Qızıçəyi (çayırgözəli)-маргаритка многолетняя-Bellis perennis.

Qılınclıot-меченосица-Securiger DC.

Qırxbuğum-спырьш; горец птичий-Polygonum aviculare L.

Qıfotu-барвинок малый-Vinca minor L.

Qovaq-тополь черный-Populus nigra L.

Qozağacı-орешник-Juglans regia L.

Qurdotu-льнянка обыкновенная-Linaria vulgaris Mill.

Qusdurmaotu-ипекакуана-Cephaelis specacuanha.

Quşarmudu-рябина обыкновенная-Sorbus auscuparia L.

Quşqonmaz-лабазник вязолистный-Filipendula ulmaria Maxim.

Quşəppəyi-пастушья сумка-Capsella bursa pastoris L.

Quşgilası-черемуха обыкновенная-Crasus (padus) avium.

Quşüzümü-спаржа лекарственная-Asparagus officinalis L.

D

Dağlaləsi-тюльпан карабахский-Tulipa karabachensis A.

Dağnanəsi-зизифора-Ziziphora L.

Dağrazyanası-лазурник трехлопастный-Laser trilobum (L.) Borkh.

Dağtərxunu-пижма тысячелистниковая-Tanacetum millefoliatum Fisch et C. Mey.

Dağçətiri-горичник-Peucedanum L.

Daziotu-зверобой-Hypericum perioratum L.

Dalamaz-ясотка-Lamium L.

Damotu-пустырник-Leonurus L.

Darçın-корица китайская-Cinnamomum cassia (chincensis).

Daşqıranotu-бадан толстолистный-Bergenia crassifolia.

Dəvəayağı-кермек Мейера-Limonium meyeri (boiss). O. Kuntze.

Dəvəabarı; ögey ana-мать и мачеха-Tusilago fariara L.

Dəvətikani-верблюжья колючка-Alhagi Cagnol.

Dəlibəng-дурман-Datura stramonium L.

Dəmrovotu-чистотел-Chelidonium malus L.

Dəmirhindi-яморцы-Tribulus L.

Dəmirhindi-тамаринд-Tamarindus indica.

Dəfnə-лавр благородный-Lavrus nobilis L.

Dəfnəgilənar-лавровишня-Laurocerasus Roem.

Dişqurtlayan-амми зубная-Ammi L.

Dovşandodağı-зайцегуб-Lagochilus Bange.

Doqquzdon-жимолит-Lonicera caucasica.

Dorema-доrema-Dorema D. Don.

Dularvadotu-репейник аптечный-Agrimonia eupatoria L.

Durnaotu-аистник журавельниковидный-Erodium fumarioides Stev.

Düyü-рис-Oryza sativa L.

Е

Evkalipt-эвкалипт (шариковидный; прутовидный; клювовидный; пепельный)-*Eucalyptus globulus* Labili; *E. Viminalis* Labili; *E. Camaldulensis* Dehn; *E. Cinerea* F. Muel.

Ә

Әvəlik-щавель-*Rumex* L.
Әzvay-алоэ-*Aloe*
Әmbərçiçəyi (əkbərçiçəyi)-гибискус-*Hibiscus abelmoschus*.
Әməkötəci-мальва; алтей лекарственный-*Althaea officinalis* L.
Ənginar (məgəçöyüd)-артишок-*Cynara acolymus* L.
Ərik (qaysı)-абрикос-*Prunus*.
Ərəbzamkı (akasiya uarışqanı)-гумми арабик-*Gummi arabicum*.
Əsmə-ветреница лютичная-*Anemone vanunculoides* L.
Ətirli bənövşə-фиалка душистая-*Viola odorata* L.
Ətirşah-герань-*Geranium robertianum* L.

Ј

Jenşen-жень-шень-*Panax ginseng* N. V. Esenb.

З

Zeytun-маслина-*Olea* L.
Zəncirotu-(acıqovuş)-одуванчик-*Taraxacum officinale* Webb.
Zəyərək-лен-*Linum usitatissimum* L.
Zəncəfil (ağəmbər)-амбра-*Zingiber officinale*.
Zəravənd-кирказон ломоносovidный-*Aristolochia clematidis* L.
Zəfəran-шафран посевной-*Crocus sativus* L.
Zirə (çəmənl)-тмин обыкновенный-*Carum carvi* L.
Zirinc-барбарис обыкновенный-*Berberis vulgaris* L.
Zoğal-кизил обыкновенный-*Cornus mas* L.

І

İlan yastığı-ароник (арум)-*Arum maculatum* L.
İlankölgəsi-ферула-*Ferula* L.

İydə-lox-*Elagnus* L.

İnnab-унаби-*Zizipus*.

İnciçiçəyi-ландыш закавказский-*Convallaria transcaucasica* Utkin.

İsitməotu-желтушник-*Erysimum* L.

İstiot-перец черный-*Piper nigrum* Z.

İspanaq-шпинат-*Spinacia oleracea*.

İsfəndan ağacı-клен-*Acer platanoides*.

İtburnu-шиповник-*Rosa* L.

Ү

Yalançı cırə-бедренец-*Pimpinella* L.

Yasəmən-сирень обыкновенный-*Syringa vulgaris* L.

Yatıqqanqal-череда-*Bidens tripartita* L.

Yemişan-боярышник-*Grataegus* L.

Yerkökü-морковь-*Daucus* L.

Yerfindığı-арахис-*Arachis hypodala*.

Yovşan (akarıkərha)-полынь-*Artemisia absinthium* L.

Yonca-клевер-*Trifolium* L.

К

Kamfora darçını-коричник камфорный (лавр камфорный)-*Cinnamomum camphora* L.

Karapodium-караподиум уплащенноплодный (тминоножка)-*Caropodium platycarpum*.

Kəbabiyo-перец кубеба-*Piper cubebe*.

Kəvər-каперсы колючие-*Capparia spinosa* L.

Kələm-капуста огородная-*Brassica oleracea* L.

Kəndalaş-бузина черная-*Sambucus nigra* L.

Kəndirotu-кендырь-*Trachomitum Nodson*

Kənaf (çətonə)-конопля посевная-*Cannabis sativa* L.

Kərəkdilotu-чернокорень лекарственный-*Cynoglossum officinale* L.

Kərənəkçiçəyi-аконит; борец-*Aconitum napellus* L.

Kəkliotu-чабрец; тимьян-*Thymus serpyllum* L.

Kərəviz-сельдерей пахучий-*Apium graveolens* L.

Kasni-цикорий-*Cicorium intubus* L.

Knikus-кинкус-*Cnicus* L.

Kibridotu-баранец; плаун-*Lycopodium* L.

Kiksiya-киксия кавказская-*Kickxia caucasica* (Mussin). Kupr.

Kinə-хинин-*Chinchona*

Kitrə ağacı-астрагал (камедь)-*Astragalus* L.

Keşniş-кишнец посевной-*Coriandrum sativum* L.

Küknar-ел; пихта-*Picea abies Nordmanniana*.

Küncüd-кунжут восточный-*Sesamum orientale* L.

Küsdümağacı-мимоза-*Mimulus pudica*.

Küsdüşam-переступен белый; бриония-*Brionia alba* L.

G

Geveya (kauçuk ağacı)-гевея-*Hevea*.

Gacəvər-аир тростниковый-*Acorus calamus* L.

Gəvən-астрагал-*Astragalus* L.

Gənəgərçək-клещевина обыкновенная-*Ricinus communis* L.

Gərməşov-бресклет-*Euphytius* L.

Giləzəhər-тамус обыкновенный; адамов корень-*Tamus communis* L.

Gicitkən-крапива двудомная-*Urtica dioica* L.

Günəbaħan-подсолнух однолетний-*Helianthus annuus* L.

Günçiqəyi-горицвет-*Coronaria*.

Güldəfnə-пажитник-*Trigonella* L.

Güləbrişim-акация; акация шелковая-*Abizza julibrissin Durazz*.

Güləvər (baħ peyğəmbərçiqəyi)

Gülümbaħar-ноготки лекарственные-*Calendula officinalis* L.

Gülxətmi-алтей лекарственный-*Althea officinalis* L.

Göyəmotu-обвойник; повойник-*Periploca* L.

Göy noxud-горох зеленый-*Pisum sativum* L.

L

Ləvənd-лаванда узколистная-*Lavandula angustifolia* Mill.

Ladan ağacı-багульник-*Cistus* L.

Ləçəkotu-зюзник высокий-*Lycopus exaltatus* L.

Limon-лимон-*Citrus* L.

M

Maqnoliya-магнолия крупноцветковая-*Magnolia grandiflora* L.

Mayaotu-хмель-*Humulus Lupulus* L.

Mazı-*Thuya occidentalis*.

Məhmizçiçək-живкость полевая-*Consolida regalis* Grau;
Delphinium consolida L.

Meniant-вахта трехлистная-*Menyanthes trifoliata* L.

Meşə gilası (baħ quşarmudu)

Mələkotu-Дягиль-*Angelica archangelica*.

Mərəçöyüt (baħ ənginar)

Mərsin-брусника-*Vaccinium vitis-idaea* L.

Mərzə-майоран-*Majorana hortensis monch*.

Məhəbbətçiçöyi-резеда-*Rezedae odorata*.

Manaçiçöyi (göyərçinotu)-вербена лекарственная-*Verbena officinalis* L.

Misir paxlası-колоказия-*Colocasia*

Mixək-гвоздика-*Cariophyllus aromaticus*.

Moruq-малина-*Rubus idacus* L.

Murdaçə-(baħ ağtikan)

Muşmula-мушмула-*Mespilus*.

N

Nanə-мята перечная-*Mentha piperita* Huds.

Nar ağacı-гранатовое дерево-*Punica granatum* L.

Nərgiz нарцис-*Narcissus*

Nilufər-кувшинка; водяная лилия-*Nymphaea alba* (Nelumbo Adans).

Novruzgülü-первоцвет лекарственный-*Primula officinalis* Hill.

Novruzotu-льнянка обыкновенная-*Linaria vulgaris*.

Noxud-ropox-*Cicer arictinum*.

O

Oğulotu-мелисса лекарственная-*Mellissa officinalis*; *Melitis sylvestris*.

Odotu-зопник кавказский-*Phlomis caucasica* Reching.

Oldurkən-анабазис безлистный-*Anabasis aphylla* L.

Ononis-стальник-*Ononis*

Ö

Öküzbögan-володушка-Buplerum L.
 Öküzgözü-арника горная-Arnica montana L.
 Öksəotu-омела белая-Viscum album L.
 Öskürəkotu (bax dəvədabarı)

P

Palıd-dub-Quercus robur L; Q.pendiculata Ehrh.
 Pambıq-хлопчатник-Cossypium L.
 Peçğəmbərçiçəyi (güləvər)-василек синий-Centaurea cyanus.
 Pion-(buynuzbaş)-пион-Paeonia L.
 Pişikdili (bax yatıtqanqal)
 Pişiknəsi-кошачья мята-Nepeta cataria L.
 Pişikotu-валериана лекарственная-Valeriana officinalis L.
 Pişpişi; bədimüşk-верба-Salix daphnoides (Verbascum).
 Pıtraqotu-лопух волосистый-Arctium tomentosum Mill.
 Portağal-мандарин-Citrus sinensis (Citrus aurantium). L.
 Püstə-фисташка настоящая-Pistacia vera L.

R

Razyana-фенхель обыкновенный-Foeniculum vulgare Mill.
 Reyhan-базилик обыкновенный-Ocimum basilicum L.
 Remeriya-ремерия-Remeria Media L.
 Rəvənd-ревень-Rheum officinale L.

S

Sabunotu-мыльнянка лекарственная-Saponaria officinalis L.
 Səndəl-сандал-Sendarus (Santalum).
 Sarağan-скуппия-Cotinus Adans.
 Sarmaşiq-вьюнок-Convulvulus arvensis.
 Sarıkök-желтокорень-Hydrastis Ellis.
 Sarımsaq-чеснок-Allium sativum L.
 Sedov-рута душистая-Ruta graveolens L.
 Semizotu (pərpətöyün)-портулак-Portulaca sativa.
 Sidr ağacı-кедр-Cedrus.
 Səfərotu-воробейник лекарственная-Lithaspermum officinale L.

Səna (sənaməkki)-кассия; глистник-Cassia acutifolia Del.
 Sərv ağacı-кипарис-Cupressus sempervirens L.
 Səhləb-салеп-Tuber salep.
 Sığırquyuğu-коровяк-Verbascum thapsiformae Schrader.
 Sığirdili-воловик; вепренец;-Anchusa officinalis L.
 Soğan-лук-Allium L.
 Solmazçiçəyi-бессмертник песчаный-Helichrysum
 argenarium Monch.
 Sofora-софора-Sophora L.
 Söyüd-ива-Salix L.
 Söyüdgülü (acıağac, zəqqum)-олеандр-Nerium oleandr L.
 Sfərfəza-сферофиза-Sphaerophysa DC.
 Subibarı-горец водяной-Polygonum hydropiper L.
 Sumaq-сумах-Rhus L.
 Su zənbağı-аир тростниковый-Acorus calomus L.
 Sünbülçiçəyi-гиацинт-Hyacinthus orientalis.
 Süpürgəgülü-вереск обыкновенный-Calluna vulgaris Hull.
 Sürvə; adaçayı-шалфей лекарственный-Salvia officinalis L.
 Süsən (zənbaq)-ирис-Iris.

T

Tamarind (bax udihindi)
 Tərxun-эстрагон-Artemisia dracunculus L.
 Tozağacı-береза-Betula L.
 Topuztikani-мордовник-Echinops L.
 Turunc-померанец-Citrus auranticum.
 Turşəng-кислица-Oxalis acetosella L.
 Tut-шелковица (белая, красная, черная)-Morus alba L;
 M.rubra L; M.nigra L.
 Tütün-табак-Nicotiana tabacum L.

U

Udihindi (dəmirhindi)-тамаринд-Tamarindus indica

Ü

Üzərlik-могильник; гармала-Peganum L.
 Üzüm-виноград-Vitis vinifera L.

Üskükotu-наперстянка-Digitalis purpurea L.D.lanata L.D.grandiflora Mill.

X

Xanıməli-жимоллист; азалия-Lonicera L.
Xanimotu-красавка; белладонна-Atropa Belladonna L.
Xardal-горчица-Sinapis nigra L.; S.alba L. (Brassica nigra Koch).
Xaçgülü-крестовик-Senecio L.
Xaçotu-горечавка желтая-Gentiana Lutea L.
Xaşxaş-мак снотворный-Papaver somniferum L.
Xəvlıcan (havlıcan)-калган-Alpinia officinarum (Potentilla erecta)
Xətmı; gülxətmı-алтей лекарственный-Althaea officinalis L.
Xədicəgülü-подснежник-Galanthus L.
Xəndəkotu-окопник лекарственный-Symphtum officinalis L.
Xəşəmbul-донник лекарственный-Melilotus officinalis lam.
Xıyar-огурец-Cucumis sativus L.
Xımı-пастернак-Pasttinaca L.
Xınağası-бальзамин-Balsaminaceae (Myroxylon L).
Xına-хна-Lavsonia inermis L.
Xoruzgülü (qandamlası)-адонис; горицвет-Adonis vernalis L.
Xoruzpıpiyi-амарант; бархатник-Amaranthus retroflexus (Tagetes L).

F

Feuxoa-фейхоа-Fcijo selloviana Berg.
Findiq-лещина обыкновенная-Corylus avellana L.
Fıstıq-бук-Fagus L.

H

Havacıvə-алканна красильная-Alkanna tinctoria
Heyva-айва-Cydonia Mill
Herinar; yarmıqotu-грыжник-Herinaria L.
Hil-kardamon-Elettaria cardamomum.

Ç

Çay-чай-Thea; thea L.

Çayırçıəyi-астра-Aster amellus
Çaytikani-облепиха-Hippophae L.
Çəpişotu-козлятник; галега-Galega L.
Çividotu (qarabaşaq)-гречка-Fagopyrum tataricum
Çiyələk-земляника лесная-Fragaria vesca L.
Çin razyanası-бадьян (анис звездчатый)-İllicium verum.
Çirişotu-асфодел-Asphodelus
Çiçəbahar; qırmızıdil-лаконос американский-Phytolacca americana L.
Çobandüdüyü-горец-Polygonum amphibium
Çobanyastığı-ромашка-Matricaria chamomilla L.
Çovdar mahmızı-спорынья-Claviceps purpurea Tulas
Çöl nanəsi-душица; аспергул-Origanum vulgare L.
Çuğundur-свекла; бурак красный-Beta vulgaris L.

C

Canavargiləsi-волчник-Daphne S
Cəzayir bənövşəsi-барвинок малый-Vinca minor L.
Cəfəri-петрушка огородная-Petroselinum hortense (sativum). Hoffm.
Ciyərotu-медуница лекарственная-Pulmenaria officinalis L.
Cil-осока-Carex L.
Cincilim-звездчатка средняя-Stellaria media (L). Cyr.
Cırə-анис-Pimpinella anisum L.
Cökə (ıhlamur)-липа-Tilia platyphylla scop.

Ş

Şabalıd-каштан съедобный-Castanea sativa Mill.
Şalğam-брюква-Brassica napus L.
Şam ağacı-сосна-Pinus L.
Şaftalı-персик-Persica L.
Şüvəgən-гулявник-Sisymbrium L.
Şüyüd (dərəotu)-укроп-Anethum L.
Şümşad-самшит-Baxus sempervivens L.
Şah tərə-Дымянка лекарственная-Fumaria officinalis.

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT

1. Лекарственные растения Азербайджана И.А.Дамиров. Л.И.Прилипко, Д.З.Шукюров, Ю.Б.Керимов. Издательство "Маариф" Баку 1988.
2. Каталог продуктов фирмы Dr.Ernst. Москва 1998.
3. Şamil Əsgərov Dağ çiçəkləri. (Dağ çiçəkləri). Gənclik Bakı-1986.
4. Xudaverdi Həsənov. Təbiət haqqında düşüncələr. Azərbaycan Dövlət nəşriyyatı-Poliqrafiya birliyi Bakı 1992.
5. Лечение травами. Москва 1990.
6. Р.Л.Бабыкин. Как избавиться от гемероя Советы практического врача Москва 1991.
7. Зарубежные методы лечения А.О. "Спикс". Санкт-Петербург. 1993.
8. İ.A.Dəmirov., C.Z.Şükürov. Abşeronun şəfa verici inciləri Bakı 1981.
9. Şərabnamə (orta əsr mənbələri şərabın müalicəvi xüsusiyyətləri haqqında). Bakı elm-1993.
10. Ваш лекарь пчела Москва-1992.
11. Sabir Əfəndiyev. Abdulla Rəcəbov. Azərbaycan xalq təbabətindən-Bakı 1992. azərbaycan Dövlət nəşriyyatı poliqrifiya birliyi.
12. Тайная мудрость знахаря Д.С.Степанюк. Санкт-Петербург-1992. МП "Азия".
13. Здоровья для всех медицина здравоохранение. Сборник научно-популярной серии Москва 1992.
14. Волосы это прекрасно. Баку-Элм-1992. Академия наук Азербайджана.
15. Старинные народные и современные методы лечения остеохондроза. А.Г. Кривцов кандидат медицинских наук. г.Ростов на Дону Издательство Ростовского университета 1991.
16. Xalq təbabətinin izi ilə. Azərbaycan Dövlət nəşriyyatı Bakı-1986.
17. Энциклопедия народных методов лечения Санкт-Петербург Типографий им. И.Е.Котлякова-1993.
18. Л.Г.Кругляк. Камни в почках, нефрит, цистит. Как определить, как предупредить, как вылечить ИД "Весь" Санкт-Петербург 2002.

19. Л.Г.Кругляк, Простатит. Как определить, как предупредить как вылечить. ИД "Весь" Санкт-Петербург, 2002.
20. Э.К.Арнольди. Хронический простатит Ростов на Дону "Еникс" 1999.
21. Məhəmməd Yusif Şirvani. Tibbinamə Bakı 1990.
22. Е.С.Мирошникова, СС.Мирошников. Знаки Зодиака и целительные силы природы. Издательство "тренитс" Ростов на Дону 1997.
23. İ.A.Dəmirov. C.Z.Şükürov. Azərbaycanın meyvə və tərəvəz bitkilərinin müalicə əhəmiyyəti. "Maarif" nəşriyyatı. Bakı 1990.
24. Очищение организма и правильное питание Г.П.Малахов том 1.
25. Н.В.Уокер. Лечебные свойства овощных соков "Элм"-1991.
26. H.Arif Pamuk. Hastaliksiz uzun ömür için sıfalı bitkilər və Emraz.
27. Б.В.Берков, Г.И.Беркова. Целебные народные средства I-II том. Ростов на Дону 1996-"Феникс".
28. В.С.Новиков, И.А.Губанов. Школьный Атлас Определитель высших растений. Москва просвещение 1985.
29. Şaiq Qədimov. Şəfa ensiklopediyası. "Azərbaycan Ensiklopediyası" nəşriyyat-Poliqrafiya birliyi Bakı 1997.
30. Mayis Qasimov. Azərbaycanın ədviyyat bitkiləri.
31. Лечебник сам себе доктор. Ростов-на-Дону Издательство "Донское слово" 1992.
32. Г.Н.Ужегов. Десять заповедей здоровья. Ростов-на-Дону "Феникс" 1996.
33. Укрепление здоровья в пожилом возрасте Г.П.Малахов ИК "Комплект" 1996.
34. Полное очищение организма. Г.П.Малахов ИК "Комплект" 1998.
35. Лечение растениями. А.В.Решетникова, Е.И.Семгинская Киев МП. "Феникс" 1993.
36. Справочник по традиционной и нетрадиционной медицине том I-II. Москва Эксмо-пресс 2002.
37. Rusca-Azərbaycanca lüğət I-II-III hissə. Elm nəşriyyatı Bakı 1976.
38. Məsum İmamlardan (ə) Tibb-namə. Müəllif: Əllamə Seyyid Əbdullah. Şübbər Əhli-Beyt (ə) məktəbi nəşriyyatı

MÜNDƏRİCAT

Ön söz (Qayıbverdi İsgəndərov).....	4
Acı qıjı şirəsi.....	9
Acı yovşan.....	9
Acıqovuq.....	9
Adenoidlər.....	10
Ağ ciyərlərin iltihabı xəstəliyində.....	10
"Ağ əllər" kremi.....	10
Ağcaqanad və digər həşəratlardan necə qorunmalı.....	11
Ağız və diş xəstəliklərinin müalicəsi.....	11
Allergiya.....	12
Alma ilə müalicə.....	12
Alma şirəsi.....	13
Alma, şəkər, kabab və soğan qızdırmanın dərmanıdır.....	13
Amerika sağlamlıq fondunun sağlam həyat tərzini və sağlam qidalanma planı.....	13
A.Mikulın üsulu ilə tənəffüs orqanlarının təmizlənməsi.....	14
Andız dəmləməsi.....	14
A.Nikitin və A.Kaşın üsulu ilə tənəffüs orqanlarının təmizlənməsi.....	14
Armut ilə müalicə və onun xüsusiyyətləri.....	16
Arpa ilə müalicə.....	16
Artışok şirəsi (yerarmudu).....	16
Artrit.....	17
Artritlər - oynaqların iltihabı.....	17
Artıq çəkini atmaq vasitələri.....	18
Ateroskleroz (damarların elastikliyinə itməsi).....	18
Ayaq tərləməsi.....	20
Ayaq şişməsi.....	20
Babasil xəstəliyinin müalicəsi.....	21
Badımcan ilə müalicə.....	23
Bağırsağ qurdu əleyhinə.....	24
Bağırsağ zəifliyi (atoniya).....	25
Bağırsaqların təmizlənməsində istifadə olunan müalicəvi məhlullar.....	25
Bağırsaqların təmizlənməsinə əks göstərişlər.....	27
Ballı içkilər.....	27

Balqabaq ilə müalicə.....	29
Banan şirəsi.....	29
Baş ağrıları.....	29
Baş və gicgah ağrıları.....	31
Bel ağrısı.....	31
Bədəndə olan yellərin əlacı.....	32
Bədəndə turşuluq artdıqda - asidoz.....	34
Bəzi qədim çəki vahidləri.....	34
Bitki yağları ilə qaraciyərin təmizlənməsi.....	34
Bitkilər vasitəsilə limfa sisteminin təmizlənməsi.....	35
Bitkilərin müalicəvi əhəmiyyəti.....	36
Bizə təmizlənmə lazımdır mı?.....	38
Boğulma zamanı xəstələrin vəziyyətini yüngülləşdirmək üçün nə etməli?.....	38
Boşluqlara su yığılması.....	39
Böyrək daşı xəstəliyi.....	40
Böyrək, mədə, qanazlığı xəstəlikləri olanlar üçün sağlamlıq içkisi.....	40
Böyrək sancılarının bitki yığıntıları ilə müalicəsi.....	41
Böyrək, sidik yollarında olan qumları, daşları təmizləmək üçün əlavə məsləhətlər.....	42
Böyrəkdə və sidik kisəsində daş.....	42
Böyrəklərin və sidik kisəsinin təmizlənməsi.....	45
Böyrəklərin pıxta yağı ilə təmizlənməsi.....	47
Böyrəklərin təmizlənməsi.....	48
Bronxial astma.....	49
Bronxial astma xəstəliyi global problemdir.....	65
Bronxial astmalı xəstələr üçün dəlibəng.....	66
Bronxial astma zamanı daxilə qəbul etmək üçün xalq təbabəti dərmanları.....	66
Bronxit və plevrit (sələcəm).....	68
Bunları bilmək maraqlıdır!.....	71
Burundan qan axanda.....	73
Bütün növ dərilər üçün qidalandırıcı, ağardıcı losyon.....	74
Cavanlıq səpgiləri və sızlaqlar.....	74
Cəfəri ilə oynaqların təmizlənməsi.....	74
Cəfəri şirəsi.....	75
Cinsiyyət zəifliyi (impotensiya).....	75

Cüzam və cünun xəstəliklərinin əlacı.....	76
Çatlamış, codlaşmış dəri üçün qış maskası.....	78
Çay № 1. İsveçrə təbii ekstraktı.....	79
Çay № 2. Orqanizmi şaklardan, toksiki-zəhərli maddələrdən təmizləyən işlədici çay.....	80
Çay № 3. Orqanizmi xəstəlikdən qoruyan sağlamaşdırıcı çay.....	81
Çay № 4. Mədə və bağırsaqlarda həzmi yaxşılaşdırıcı çay.....	82
Çay № 5. Qaraciyər və öd yollarının xəstəlikləri.....	83
Çay № 6. Bronxial astma, xroniki və kəskin bronxitlər, pnevmoniyalar üçün çay.....	83
Çay № 7. Ürəyi möhkəmləndirən, qidalanmasını yaxşılaşdırıcı çay.....	84
Çay № 8. Qurd xəstəliyində içilən çay.....	85
Çay № 9. Ödemlər üçün güclü sidikqovucu çay.....	86
Çay № 10. Şəkərli diabeti olan xəstələr üçün çay.....	87
Çay № 11. Bağırsaqlarda olan qıcırma, köp, sancı əleyhinə çay.....	88
Çay № 12. Böyrək, sidik kisəsi və sidik yollarının xəstəliklərində istifadə olunan çay.....	89
Çay № 13. Zob xəstəliyi-qalxanabəniz vəzin böyüməsi zamanı içilən çay.....	90
Çay № 14. Aybaşı zamanı qəbul edilən çay.....	91
Çay № 15. Qadın xəstəliklərində istifadə olunan çay.....	92
Çay № 16. Soyuqdəymə, qrip, yuxarı tənəffüs yollarının xəstəlikləri üçün çay.....	93
Çay göbələyi - çay kvası, dəniz göbələyi, yapon göbələyi.....	94
Çəhrayı çivzələrin təmizlənməsi.....	96
Çovdar samanı və qatırquyuğu ilə böyrəklərin təmizlənməsi.....	96
Çuğundur, xərçəng xəstəliyi ilə mübarizə aparır.....	96
Çuğundur şirəsi.....	98
Dağ dombalanı (mən) ilə müalicə.....	99
Dalaq xəstəliyi.....	99
Damarları təmizləmək üçün orqanizmin tam təmizlənməsindən sonra, vacib olan qara turpla təmizlənmə.....	100
Damarların tibet yığıntısı ilə təmizlənməsi.....	100
Damarların təmizlənməsinin ən effektiv üsulları.....	101

Darçın.....	103
Daş xəstəliyi olan yeniyetmələrin qidalanma rejimi.....	103
Dəfnə yarpağı ilə oynaqaların təmizlənməsi.....	105
Dəfnə yarpağının dəmləməsi.....	105
Dəmrəvotu.....	105
Dəri iltihabı (dermatit).....	105
Dəri xəstəlikləri.....	106
Dəri xəstəliklərinin növləri.....	107
Dəri xəstəlikləri, xal, qurumuş dəri ləkələri və çapıqları, çirk və pis qoxu haqqında.....	109
Dəridə olan göbək xəstəliyinin müalicəsi.....	110
Dərman bitkiləri vasitəsilə böyrəklərin təmizlənməsi.....	110
Dərman bitkilərindən istifadə etsəniz, təbiət sizə təbii sağlamlıq bəxş edər!.....	111
Dərman bitkilərinin bir xörək qaşığının qramlarla çəkisi.....	114
Dərman bitkilərinin dəmləməsindən hazırlanan vannalar.....	116
Dərman bitkilərinin işlədilməsinə əks göstərişlər.....	116
Dərman bitkilərinin yığılma vaxtı.....	121
Dərman bitkilərinin yığıntısı və pıxta yağı ilə böyrəklərin təmizlənməsi.....	127
Dərman bitkilərinin yığıntısı ilə orqanizmin təmizlənməsi.....	128
Dərman bitkilərinin müalicəvi təsirləri.....	129
Dərman otları - loğman otları!.....	130
Diabet - şəkər xəstəliyi.....	131
Dış fırçalamağı faydaları.....	133
Dodaq, dil, ağız, damaq və pəltəkliyin müalicəsi.....	133
Döş anginası və tövşümə.....	133
Duz mübadiləsinin pozğunluqlarında.....	134
Düyü ilə müalicə.....	135
Düyü ilə oynaqaların təmizlənməsi.....	136
Düyü kvası ilə oynaqaların təmizlənməsi.....	136
Düzgün qidalanma qaydaları haqqında.....	136
Efir yağları.....	137
Ev şəraitində dərman bitkilərindən müalicə preparatlarının hazırlanması.....	145
Əcəli aradan aparan, ömrü uzun edən şeylər.....	147
Əcəli yaxınlaşdırıcı şeylər bunlardır.....	147
Əl və ayağın qıc olması.....	147

"Əlvida kəpək" əməliyyatı.....	148
Ərzaq məhsullarında qorxulu kodlar.....	148
Əsəbi arıqlama.....	148
Əvəlik şirəsi.....	149
Əsəbi qızgınlıq.....	149
Əncir ilə müalicə və onun xüsusiyyətləri.....	149
Fikus haqqında nə bilirik?.....	150
Fitoterapiya.....	150
Göyerti ilə müalicə və onun xüsusiyyətləri.....	151
Göz ağrıları.....	151
Göz xəstəlikləri.....	152
Günəbaxan orqanizmdə olan duzları həll edir.....	153
Günəbaxan yağı ilə müalicə.....	154
Hafizənin gücləndirilməsi və unutmazlığın əlacı.....	155
Haymorit.....	155
Heyva şirəsi.....	156
Heyva vasitəsi ilə müalicə və onun xüsusiyyətləri.....	156
Həkimlik elmdir, sənətdir və həm də incəsənətdir.....	157
Həssas, quru dəri üçün xama maskası.....	157
Hipertoniya xəstəliyi (yüksək qan təzyiqi).....	157
Həvəsi olmayanlar üçün orqanizmi təmizləmə üsulu.....	160
Hipotoniya (qan təzyiqinin azalması).....	161
Hipertoniya xəstəliyindən qorunma tədbirləri.....	161
Xalq təbabəti üsulları ilə qaraciyərin təmizlənməsi.....	163
Xardal şirəsi.....	166
Xəstəliklərin profilaktikası haqqında.....	166
Xiyar ilə müalicə və onun faydaları.....	167
Xiyar şirəsi.....	167
Xımsı şirəsi.....	168
Xına qoymaq.....	168
Xroniki paraproktit.....	169
İçkini tərgitmək üçün resept.....	169
İflac (paralic).....	170
İmmuniteti artıran pəhriz.....	170
İnsanı xəstəliklərdən nələ qurtarır?.....	171
İnsanı zəiflədən səbəblər.....	174
İnsanların hiss etmədikləri zəhərlənmələr və onların qarşısının alınma yolları.....	175

İrina Vasilyevnanın metodu ilə qaraciyərin təmizlənməsi.....	175
İrinli yaralar, çiban, sızacaq.....	176
İshal, qanlı ishal - dizenteriya.....	178
İspanaq şirəsi.....	180
İstiot şirəsi.....	181
İşlətmə dərmanları.....	181
İştahı artıran vasitələr.....	182
Kahı ilə müalicə.....	182
Kahı şirəsi.....	182
Kartof şirəsi.....	183
Kasni ilə müalicə və onun xüsusiyyətləri.....	183
Kasni şirəsi.....	184
Kəcəvər.....	184
Kələm ilə müalicə.....	185
Kələm şirəsi.....	186
Kəpək üçün krem-balzam.....	186
Kərəviz.....	186
Kərəviz və cəfəri ilə böyrəklərin təmizlənməsi.....	187
Kərəviz şirəsi.....	187
Kəsmik.....	188
Kətan yağı və toxumları ilə böyrəklərin təmizlənməsi.....	189
Kor bağırsaq sancısı (appendisit).....	189
Kök ilə müalicə və onun faydaları.....	190
Kök şirəsi.....	190
Köks ağrıları.....	190
Kvasın müalicəvi təsiri.....	191
Qabar və döyənək.....	191
Qadın sonsuzluğunda istifadə olunan müalicə vasitəsi.....	192
Qadınların yaşı təcrübəndir. Onlar üçün çarə dərmanları (klimaks).....	192
Qadınların cinsiyyət orqanlarının xəstəliyi.....	194
Qanazlığı (anemiya).....	196
Qanazlığının müalicəsi üçün reseptlər.....	197
Qan təzyiqi xəstəliyinin hind metodu - yodla müalicəsi.....	198
Qanın təmizlənməsi.....	199
Qanqosicilər.....	200
Qara ciyər daxili öd yollarında, böyrəklərdə və öd kisəsində olan daşların əridilib, xaric edilməsi.....	201

Qara ciyərin təmizlənməsi.....	201
Qara ciyərin təmizlənməsi üçün ən sadə və effektiv üsul.....	205
Qara gəndalaş.....	208
Qaraqınıq dəmləməsi.....	208
Qaraciyər və öd xəstəliyi.....	208
Qaraciyər şişi.....	209
Qaraciyərin bir gündə təmizlənməsi.....	209
Qaraciyərin klassik üsulla təmizlənməsi.....	209
Qarağatla böyrək daşının təmizlənməsi.....	210
Qaragilə.....	210
Qarayonca şirəsi.....	210
Qarpız mövsümündə böyrəklərin qarpızla təmizlənməsi.....	211
Qarın boşluğunda olan seliyn təmizlənməsi.....	212
Qarın, mədə və bağırsaq ağrılarınin öləci.....	215
Qastrit (mədə iltihabı).....	216
Qəbizliyin müalicəsi.....	218
Qəbizlik, qurd xəstəliyi, iştahsızlıq, baş ağrıları.....	220
Qızıl yel.....	220
Qırmızı yastı dəmrov.....	221
Qırıqlar üçün maska.....	221
Qida özü də bir dərmandır.....	222
Qoca təqətsizliyi.....	223
Qocalıq sklerozu.....	224
Qorxu.....	224
Qrip (soyuqdəymə).....	225
Quru və normal dəri üçün tonuslandırıcı maska.....	226
Quru, qırılan saçlar üçün maska.....	226
Quşüzümü şirəsi.....	227
Larinqit (qırtlaq iltihabı).....	227
Limon şirəsi və meyvə şirələrinin köməkliyi ilə böyrəklərin təmizlənməsi.....	227
Lümbaqo (bel ağrıları).....	228
Limfanın təmizlənməsi.....	228
Loby şirəsi.....	229
Maddələr mübadiləsinin pozğunluqları.....	229
Malyariya, isitmə.....	230
Mastopatiya.....	231

Mastopatiyanın başlanğıc mərhələsi və tez-tez baş verən oynaq ağrıları.....	232
Meymun alması dəmləməsi.....	232
Meteorizm (qarın köpü).....	233
Mədə və 12 barmaq bağırsağın xora xəstəliyi və ateroskleroz.....	233
Mədə pozğunluğu.....	233
Mədə-bağırsaq sistemi xəstəlikləri.....	234
Mədədə turşuluğun artması.....	236
Mərkəzi və periferik sinir sistemi xəstəlikləri.....	237
Mərçi və noxud ilə müalicə.....	238
Məsum imamlardan (ə) kəlamlar.....	238
Məsum imamlardan tibbinamə.....	242
Mineral maddələrin orqanizm üçün əhəmiyyəti. Mineral maddələrlə zəngin olan ərzaq məhsulları və dərman bitkiləri.....	245
Müalicə kvaslarının hazırlanması.....	246
Müalicənin mərhələləri.....	247
Müxtəlif rəngli qabların iştaha təsiri.....	248
Müxtəlif xəstəliklər və müxtəlif əlaclar.....	248
Müxtəlif xəstəliklərdə pəhriz yeməkləri xeyir və ziyan verə bilər.....	258
Müxtəlif cür qızdırmanın və üşütmənin öləci.....	261
Nar haqqında nə bilirik?.....	261
Nar ilə müalicə və onun faydaları.....	262
Nevralgiya (əsəb keçən yerdə törəyən ağrı).....	262
Nevrasteniya.....	263
N. Sevestyanov metodu ilə qara ciyərin təmizlənməsi.....	263
Orqanizmi təmizləməyin kompleks planı.....	264
Orqanizmin daxilində hərəkət edən mayələrin təmizlənməsi.....	268
Oynaq xəstəliklərində istifadə olunan dərman bitkilərinin yığıntıları. Revmatizma və revmatoid artritlərində istifadə olunan yığıntılar.....	268
Oynaq xəstəliklərində müalicəvi pəhriz.....	269
Oynaq xəstəliklərinin şirələrlə müalicəsi.....	270
Oynaqlar orqanizmin zəif nöqtəsidir.....	271
Oynaqların və bütün orqanizmin radikal təmizlənməsi.....	273

Oynaqların gil ilə müalicəsi.....	275
Öd kisəsində daş əmələ gəlməsin dəyə mütləq silisium lazımdır.....	275
Öd kisəsinin və qara ciyərin birlikdə təmizlənməsi.....	276
Öd yolları və öd kisəsi xəstəlikləri.....	278
Öd yollarında və qara ciyərdə daş.....	279
Ödemlərin müalicəsi.....	280
Ödün, səfranın müalicəsi.....	281
Öskürək.....	281
Övrə xəstəliyi.....	283
Paxla ilə müalicə.....	284
Piyələnmənin qarşısını alan vasitələr.....	284
Podaqra, duz çöküntüsü (bədəndə maddələr mübadiləsinin pozulması nəticəsində əmələ gələn oynaq xəstəliyi)....	285
Poliartrit (oynaqların iltihabı).....	288
Pomidor şirəsi.....	288
Psoriazin müalicəsi.....	289
Radiasiya öleyhinə qidalar.....	290
Radikulit xəstəliyinin müalicəsi (əsəb köklərinin iltihabı)....	292
Radikulit, osteoxondroz oynaqların iltihabı və digər xəstəlikləri.....	293
"Rahət yerləş" islatması.....	294
Razyana şirəsi.....	294
Revmatizm öleyhinə.....	295
Revmatizm, poliartrit.....	295
Rəvənd şirəsi.....	299
Rənglərin müalicəvi əhəmiyyəti.....	299
Saat (vaxt) terapiyası.....	300
Saç tökülməsində istifadə olunan maska.....	301
Saçınızı qoruyun.....	301
"Sağlamlıq" vannası.....	303
Sağlamlıq və uzun ömürlülük içkisi.....	303
Sağlamlığın ensiklopediyası.....	304
Sağlamlığın əsas mənbəyi, təbabətin başlanğıcının əsası.....	305
Sarılıq.....	305
Sarımsaq şirəsi.....	306
Sərxoşluq.....	307
Sərxoşluqda iflic (paralic).....	307

Səsin tutulması (səsin tam itməsi).....	307
Sınıqlar.....	308
Siqaretçəkmə.....	308
Siqaretçəkmə və onu tərgitmə tədbirləri.....	310
Siqareti tərgitmək üçün qeyri-ənənəvi yollar.....	311
Sidik cinsiyyət yollarının xəstəlikləri.....	312
Sidik saxlamayanda.....	317
Sidik vasitəsi ilə böyrəklərin təmizlənməsi.....	318
Sidikdə zülal olması - albuminuriya.....	319
Sidikqovucular, sidik kisəsi, böyrək və Sistit (sidik kisəsinin iltihabı).....	319
Sinə ağrıların əlacı.....	321
Sirkə ilə müalicə barəsində.....	321
Sistit (sidik kisəsinin iltihabı).....	322
Skleroz (bədənin müxtəlif orqanlarının toxumlarının bərkiyib kobudlaşmasından ibarət xəstəlik prosesi).....	322
Soyuqdəymə xəstəlikləri.....	323
Soğan şirəsi.....	325
Soğan və sarımsaq.....	325
Soğan və sarımsaq ilə müalicə.....	326
Spirtili içkilərin qəbulundan sonra onun miqdarına görə yol polisirlərinin "trubkası"nda içkinin buxarının təyin olunma cədvəli.....	326
Stenokardiya.....	327
Su ilə aparılan müalicə - təmizlənmə.....	327
Süd qovanlar.....	328
Süd məhsulları ilə müalicə.....	329
Süd haqqında nə bilirik?.....	332
Südlü kosmetika.....	332
Sürvə.....	334
Şəfa mayesi.....	334
Şəlgəm ilə müalicə.....	334
Şəlgəm şirəsi.....	335
Şorabla müalicə.....	336
Şorabların xüsusiyyətləri və saxlanma qaydaları.....	342
Şirələr və dəmirovotu ilə limfanın təmizlənməsi.....	344
Şirələrlə müalicəyə aid reseptlər.....	345
Şirələrlə müalicəyə aid reseptlərin tərkibi.....	347

Şiş xəstəliyində məsləhət görülən şirələr.....	354
Təbii "dezodorant".....	354
Təbiət ekzema xəstəliyini müalicə edir.....	354
Təbiət müalicə edir, həkim müşahidə.....	356
Təbii özünü təmizləmə.....	359
Tənəffüs orqanları üçün pəhriz.....	359
Tənəffüs orqanlarının təmizlənməsi.....	359
Tənəffüs orqanlarının təmizlənməsində pəhriz terapiyasının əsas prinsipləri.....	360
Tərəvəz şirələri ilə böyrəklərin təmizlənməsi.....	360
Tərləmə və onun qarşısını almaq üçün tədbirlər.....	361
Titrətmə, iflic, sarılıq əzələrin yatması, quluq və bədəndə olan digər xəstəliklərin əlacı.....	362
Toxumların müalicəvi əhəmiyyəti.....	363
Turp ilə müalicə və onun faydaları.....	364
Turp şirəsi.....	365
Tutqun, qırılıb, kəsik saçlar üçün maska.....	365
Türkəçarələr.....	365
Uşaq xəstəlikləri (difteriya və skarlatina).....	387
Uşaqların oynaqlarını qorumaq üçün reseptlər.....	388
Uşaqlıqdan qan axanda.....	389
Uşaqlığın (ana bətni), sonsuzluğun (doğmazlıq) və aybaşı qanının həbsinin (xaric olmaması) müalicəsi.....	390
Ürək-damar xəstəlikləri.....	391
Ürək-damar sisteminin nevrozu.....	393
Ürək-qan damar sistemi xəstəlikləri.....	393
Ürəyin işemik xəstəliyi, stenokardiya (döş anginası).....	396
Üzüm ilə müalicə və onun faydaları.....	397
Vanil.....	397
Vegetonevroz.....	397
Venaların genişlənməsi (tromboflebitlər).....	398
Vərəm xəstəliyi sonsuzluq yaradır.....	399
Vərəm xəstəliyinin diaqnostika və müalicəsi.....	401
Yanıqlar.....	403
Yapon soforası - sofora yaponika.....	404
Yara, kəsik, sıyrıntı.....	405
Yaşlı insanlarda boy və çəki nisbətləri cədvəli.....	406
Yemiş ilə müalicə və onun xüsusiyyətləri.....	406

Yeniyyətmələri, sidik yollarının daş xəstəliyindən necə qorunmalı?.....	407
Yoğun bağırsaqlarda olan poliplərin müalicəsi (xoş xassəli şişlər).....	409
Yoğun bağırsaqların təmizlənməsi.....	409
Yoğun bağırsağın iltihabı (kolit).....	412
Yovşan bişirməsi.....	413
Yuxusuzluq.....	413
Yumurtalıqların və uşaqlıq yolunun iltihabı.....	414
Yusufovun təbabəti.....	415
Zeytun və zeytun yağı ilə müalicə.....	416
Zəfəran.....	416
Zəhərli ilan, çayan sancanda.....	416
Zəhərlənmələrdə istifadə olunan tədbirlər.....	417
Zəifliyi aradan qaldırma tədbirləri.....	417
Zəncəfil.....	418
Zirinc şirəsi.....	419
Ziyil.....	420
Zökmə.....	421

Bitki adlarının Azərbaycan, rus və latın dillərində lüğəti....	422
İstifadə olunmuş ədəbiyyat.....	434

Mikayıl Səfərov.
Gözəlliğin və sağlamlığın
yaşıl ensiklopediyası,
Bakı, "Səda" nəşriyyatı, 2005.

Nəşriyyat direktoru:
Elşən Hətənzadə

Nəşriyyat redaktoru
Tahir Orucov

Kompüterdə yığdı:
Ruhəngiz Əfəndiyeva
Samirə Abdullayeva

Korrektor:
Vasif Süleyman

Kompüter tərtibçisi və
texniki redaktoru:
fiz.-riy. elm. namizədi
Baxşəli Süleymanov

Kağız formatı: 60/84 16/1
Mətbəə kağızı: №1
Həcmi: 28 ç/v
Tirajı: 1000
Qiyməti müqavilə ilə.

DÜZƏLİŞ

Səh.	Gedib	Oxunmalıdır
111	Təxş	Bəxş
174	istərdik	isidərdik
235	Pankratit	Pankreatit
266	hərəktədə	hərəkətdə
268	Revamatizm	Revmatizm
439	Dış fırçalamağı	Dış fırçalamağın
Üz qab.		
arx-da	sağlamldıq	sağlamlıq

Kitab "Qızıl Şərq" mətbəəsində hazır deopozitivlərdən
ofset üsulu ilə çap olunmuşdur.