

Ağababa İBRAHİMOV

Sağlıq məcunları:

hansı suyu içməli?

rahat yuxu

orqanizmi parazitlərdən necə təmizləmək?

daxili orqanların bitkilərlə müalicəsi

III kitab

**«Nasir» nəşriyyatı
Bakı – 2013**

*Kitabdakı müalicə üsullarından
həkiminizin məsləhəti ilə
istifadə etmək lazımdır*

Rəyçilər: **Əli Əliyev**, biologiya elmləri doktoru, professor,
Qafil Qurbanov, dosent, tibb elmləri namizədi,
Elmira İsayeva, biologiya elmləri namizədi,
Lalə Dadaşova, biologiya üzrə fəlsəfə doktoru.

İbrahimov A.B. “Sağlıq məcunları: hansı suyu içməli?; rahat yuxu.; orqanizmi parazitlərdən necə təmizləyəək?; daxili orqanların bitkilərlə müalicəsi”.

III kitab. Bakı: “Nasir” nəşriyyatı, 2013, ?? səh.

Sayca üçüncü olan bu kitaba suyun təmizlənməsi yolları, rahat yuxunun orqanizmə xeyri və yuxunun bitkilərlə bərpası, gözün müalicəsində bitkilərin yeri, xalq təbabətində bitkilərin köməyi ilə orqanizmdən müxtəlif qurdların təmizlənməsi, qurdlar tərəfindən orqanizmin toksiki zəhərlənməsinin qarşısının alınması, qaraciyərin, ağciyərin, mədənin fəaliyyətlərinin yaxşılaşdırılması üçün çox qiymətli reseptlər daxil edilmişdir və onlardan istifadə qaydaları göstərilmişdir.

Təqdim olunan müalicə üsullarının bir qismi müəllif tərəfindən praktikada sınaqdan çıxarılmışdır.

Kitab geniş oxucu auditoriyası üçün nəzərdə tutulur.

© Ağababa İbrahimov
© “Nasir” nəşriyyatı, 2013

*“İçki heç vaxt dərman olmayıb,
həmişə dərd-bəla olub.”
Məhəmməd Peyğəmbər*

HƏYATDAN ZÖVQ ALMAĞI BACARAQ...

Mənim “Sağlıq məcunları: təbii alma sirkəsi, zəncirotu, pıtraq”, I kitabımın əsas fəlsəfəsi sağlamlığı qorumağı, kimyəvi dərmanlardan az istifadə etməyi təbliğ edir. I kitabıma daxil etdiyim üç bitki təsadüfi seçim deyil – digər faydaları ilə yanaşı təbii alma sirkəsi ümumi sağlamlaşdırıcı, zəncirotu baş beyin damarlarını qidalandıran universal dərman bitkisi, pıtraq isə bədənin yoda ehtiyacını təmin edən bitki olaraq seçilmişdir. Kitabda ürəyin, qaraciyərin və digər orqanların müalicəsi üçün çox qiymətli reseptlər verilmişdir.

“Sağlıq məcunları: ürəyi qoruyan bitkilər, ərzaqlar və qidalar, möcüzəli giləmeyvələr, günəbaxan - kökü də, gövdəsi də dərmandır” II kitabıma uzun illər ərzində ürək haqqında topladığım bilgiləri, eləcə də, giləmeyvələr və günəbaxandan hazırlanan müalicə vasitələrini daxil etməyi üstün saydım. Ürək fəslinə sonuncu daxil etdiyim məlumat silisiumla bağlıdır. Silisium haqqında qismən də olsa təsəvvür yaratmağa çalışmışam.

Sağlamlığı qorumaq çox sadədir: gigiyenani gözləmək, keyfiyyətli su içmək, qidalanmanı tənzimləmək, vaxtında yatıb-durmaq (axşam saat 9-11 arası yatmaq, səhər Allahın köməyi ilə saat 5-7 arası durmaq).

Yuxunu qaydaya salmaq da əsas şərtidir. Çünki melatonin hormonu yalnız gecə saat 12-02 arası şirin (rahat) yuxuda, insan bədəni tam meditasiyada olduqda istehsal olunur. Gümrahlıq maddəsi adlanan bu hormon uşağın böyüməsini tənzimləyir, insanın əqli və fiziki iş qabiliyyətini yaxşılaşdırır, endokrin və immun sistemini qaydaya salır. Meditasiya beyinin şüur üstü hissəsi yatdıqda, alt şüurun fəaliyyəti deməkdir. Biz şirin yuxuda olarkən alt şüur fəallaşır.

Dindar insanların adi insanlara nisbətən az xəstələnməsi və 2-3 dəfə tez sağalması elmə məlumdur. Onlar səhər saat 5-7 arası yuxudan oyanır, dəstəmaz alır, yalnız müəyyən vaxtlarda yemək yeyir, oruc tuturlar...

Sağlamlığa ən böyük təhlükə, güclü dağıdıcı qüvvə mənfi düşüncələr, qorxu və onu yaradan amillər, müxtəlif səbəblərdən yaranan narahatçılıq, paxıllıq, qısqanclıq, hiddət, düşmənçilik, küskünlük, özünə və başqalarına qarşı yazıqlıq, xoşagəlməz öncədən hissetmələrdir. Yalnız müsbət düşüncələr, əməlisalehlik insanın mənəviyyatını yüksəldir, müxtəlif xəstəliklərdən qoruyur, bir çox xəstəliklərin müalicəsinə yaxşı təsir edir.

Hər üç kitabda təqdim etdiyimiz müalicə üsullarında adı çəkilən bitkilərin rəngli şəkillərini ***www.bitki-health.net*** web sahifəsinə yerləşdirmişik ki, onları daha asan müəyyən edə bilərsiniz. Hər bitki üçün 1-2 şəkil seçmişik. Lakin bitkilərin forma, boy və çiçəklərinin rənginə, eləcə də yayılma sahələrinə görə fərqlənən çox saylı növləri vardır.

Bitkilərin yığılma vaxtı, qurudulması, onlardan çay dəmləmə texnologiyası fərqlidir. Bu haqda adı çəkilən

web-səhifədə kifayət qədər geniş məlumat verilməsinə baxmayaraq həmin məlumatları zaman-zaman yeniləşdiririk.

Çox arzuldum ki, xalq təbabətinin biliciləri bildiklərini nəsil-dən-nəslə ötürsünlər. Bunlar əcdadlarımızın bu günə gəlib çatan gen yaddaşındadır. Bu bilgiler zaman-zaman itməsin deyə onların toplanmasına çox böyük ehtiyac vardır...

Söz vermişdim ki, 3-cü kitabımda bitkilərlə müalicə ilə yanaşı kosmik enerji, çaxmaq daşı və digər bu kimi gözə görünməz, adi görünən, lakin həm sağlamlığımızıza, həm də ümumi halımıza müsbət təsir edən, ilk baxışdan sadə, lakin dahiyənə gözəl olan, əcdadlarımızın vaxtilə istifadə etdiklərindən danışacağım.

Söz yerindədir. Kitaba su, gözün müalicəsi, görməni yaxşılaşdıran bitkilər, yuxusuzluqla mübarizə, saç qulluq, parazitlərlə (qurdlarla) mübarizə, orqanizmin bitkilərlə təmizlənməsi yolları haqqında maraqlı reseptlər, məlumatlar daxil etmişik. Burda deyə bilmədiklərimi Tanrının köməyi ilə inşallah növbəti kitabıma daxil edəcəyəm.

Kosmik enerji insanın psixikasına və ümumilikdə orqanizmə müsbət təsir göstərir. Ən zəif energetika dördbucaqlı quruluşdadır. Bunu bilə-bilə evləri əsasən dördbucaqlı formada tikirik. Nədən? Otaqları beşbucaqlı, altıbucaqlı,... da etmək olar. Sadəcə olaraq, heç olmasa divarın künclərində bucaqların sayını artırmaq, yaxud oval formada tikmək lazımdır ki, binanın aurası müsbətə dəyişsin...

Bütün dinlərdə, o cümlədən islam dinində insan əllərini səmaya – tanrıya doğru uzadır. Əslində əlləri başdan yuxarı

qaldırmaqla kosmik enerjini daha yaxşı qəbul etmiş oluruq... Sübut olunub ki, insan bədənində toplanan mənfi enerji qollar və barmaqların ucu ilə bədənədən xaric olunur...

Bir məsələni də qeyd etməyi vacib bilirəm. İlk baxışdan bəlkə də, bizim kitaba elə bir aidiyyəti yoxdur. Lakin gündəlik həyatımızda – ailədə, işdə, xeyir-şərdə ağzından xoşagəlməz və dözülməz iy gələn insanlarla təmas zamanı özümüzü çox pis hiss edirik. Ələlxüsus belə insanlar vəzifə sahibi olduqda...

Ağızı təmiz saxlamaq, xarab dişləri vaxtında müalicə etdirmək, qulaq, göz və ya burunda müəyyən xəstəliklər varsa onu vaxtında müalicə etmək normal insani keyfiyyətlərdir və şəxsin özünə daha vacibdir. Düşünürəm ki, ağızdan xoşagəlməz qoxu gələn insanlara ətrafındakılar vəziyyəti başa salmalıdır. Hər dəfə belə insanları görəndə beynimdən bir fikir keçir: “Vay onun ailəsinin halına”. Düşünməyə dəyər.

Kitaba müsbət rəy verdiklərinə görə Bakı Dövlət Universitetinin professoru biologiya elmləri doktoru Əli Əliyevə, biologiya elmləri namizədi Elmira İsayevaya, Azərbaycan Tibb Universitetinin dosenti, tibb elmləri namizədi Qafil Qurbanova, Respublika Ekoloji Təbiiyyət və Təcrübəçilik Mərkəzinin əməkdaşları – direktor müavini, biologiya üzrə fəlsəfə doktoru Lalə Dadaşovaya, kitabın tərtibatında mənə yaxından köməyinə görə bioloq Fərqanə Muradovaya, eləcə də hər işdə mənə dəstək olan ailəmə xüsusi minnətdarlığımı bildirirəm.

Müəllif

RƏY

İnsan yaranandan bu günə qədər təbiətlə üz-üzə qalmışdır. Hər bir hadisəyə, fəlakətə sinə gərəkək yaşamaq üçün daim mübarizə aparmışdır. Empirik, Teorgik dövrdə və daha sonralar insanlar bütün hadisələrin və xəstəliklərin müalicəsini təbiətdə axtarmalı olmuşdur. Nəsildən-nəslə şifahi ötürülən, insanların yaddaşına həkk olunan bir çox müalicə üsulları, ilkin olaraq Misirdə, Hindistanda sonralar Çində və nəhayət Avropa ölkələrində yayılmışdır. Dərmanşünaslıq adlanan bu elm sonralar daha da inkişaf etmiş və XVIII əsrin ortalarında farmakologiya elmi deyilən yeni bir sahə əmələ gəlmiş və dərmanların alınması ilə deyil, onların orqanizmə təsirini öyrənməklə məşğul olmuşdur.

Bütün əsrlər boyu dərman vasitəsi kimi əsasən bitkilər, heyvani və mineral mənşəli maddələrdən istifadə olunmuşdur.

Ən qədim insana yuxu xaş-xaşı deyilən bitkidə tiryək olması məlum deyildisə, onun ağrıkəsici, yuxugətirici təsiri məlum idi. Ürək qlükozidlərindən alınan Qalen preparatlarından ürəyin xroniki çatışmazlıqlarında istifadə olunduğu məlum idi (cövhər, dəmləmə və s.), lakin bunun təsirinin mexanizmi hələ bilinmirdi. Bütün bu mexanizmləri öyrənməyi qarşısına məqsəd qoyan farmakologiya elmi dərmanşünaslığın da inkişafına təkan vermişdir.

Hazırki dövrümüzdə 24 minə yaxın dərman preparatları müalicə və profilaktika məqsədilə tibbi praktikada istifadə

olunur. Buna baxmayaraq, xəstəliklər var və onların sayı daim artmaqdadır.

Sintez üsulları ilə alınan dərman maddələri nə qədər çox olsa da, onların təsirindən əmələ gələn arzuolunmayan effektlər yenə də üstünlük təşkil edir. Təbii dərman bitkilərinə ehtiyac olması özlüyündə, onların zərərsiz olmalarından irəli gəlir. Coğrafi şəraiti, iqlimi, flora və faunası ilə fərqlənən Azərbaycan Respublikasında hər rayona və ya kəndə məxsus olan çoxlu sayda xalq arasında istifadə olunan elə dərman bitkiləri, heyvani və mineral mənşəli maddələr var ki, onlar hazır dərman preparatlarından daha yaxşı və ziyanlı təsir göstərirlər.

Beləliklə xalq təbabətinin, məişət təbabətinin insanlar arasında geniş yayılması, hər şeydən əvvəl onların profilaktik olaraq öz bədənlərinin sağlam olması üçün necə qidalanmaları, təbii suyun düzgün qəbulu, dərman bitkilərinin hansının hansı hallarda müsbət təsirini bilmələrindən xeyli asılıdır. Yuxarıda göstərilənlərə əlavə olaraq Ağababa İbrahimovun qələmə aldığı “Sağlıq məcunları” kitabı da dərmanşünaslığın bir hissəsi olub, yenə də insanların sağlamlığı keşiyində durmağı qarşısına məqsəd qoymuşdur. Kitab ilk olaraq “Hansı suyu içməli” məsləhəti ilə başlayıb. Məşhur Nizami demişkən:

Zərif bir şəffaflıq varsa da suda,

Çox içildikdə dərd verir o da.

Ağababa İbrahimov əslində suyun orqanizmdə mühüm rolunu görür və onun nə qədər lazımlı olduğunu bildiyi üçün öz kitabını hansı suyu içməli sualı ilə başlayıb. Məlum olduğu kimi orqanizmin 75-80%-ə qədəri, beynin isə 95%-i sudan ibarətdir. “Su həyatdır” deyənlər elə buna

görə də onun düzgün qəbul olunmasının da əhəmiyyətini insanlara başa salır. Müəllif daha irəli gedərək suyun insan orqanizmindəki roluna da toxunur və onun nə qədər lazımlı olduğu haqda insanları məlumatlandırır. Mən ilk dəfə olaraq dərmanşünaslıq sahəsində su haqda belə geniş məlumatlı bir kitaba rast gəldiyim üçün çox məmnun qaldım. Bir sözlə, müəllif uzun müddətli müşahidələrinə və topladığı zəngin materiallara əsaslanaraq, suyun lazım olan miqdarda içilməsi haqda öz fikrini insanlara çatdırmağa çalışır. Əksər xəstəliklərin baş verməsində suyun düzgün içilməməsini ön plana çəkir və öz dəyərli tövsiyələrini qələmə alır. Bütün deyilənlər o qədər düzgün və elm tərəfindən təsdiq olunandır ki, heç bir şübhəyə ehtiyac duyulmur.

Müəllifin məsləhəti ilə yanaşsaq, ən yaxşı ekoloji təmiz su meyvə şirələri və bitki tərkibli qidalarda olan sudur. Bununla yanaşı, ən pis suyun xlorlu su olmasını da qeyd edir. Bəzən insanlar xlorlu suyu qaynadıb içməyə üstünlük verirlər. Lakin Ağababa müəllim qaynadılmış xlorlu suyun ən pis su olduğunu qeyd edir. Kitabda xlorlu suyun istifadəsi qaydasını və qayalar arasında olan suyun təmizlənməsini də açıqlayır.

Buzun əriməsi nəticəsində alınan suyu da müəllif ən yaxşı su adlandırır. Məlum olduğu kimi hüceyrə xaricində yerləşən su 0.9%-li fizioloji məhluldur. Belə olduğu üçün orqanizm tərəfindən tez mənimsənilir. 0.9%-dən az olduqda hüceyrələrə tez nüfuz edir və buna görə də az mənimsənilir. 0.9%-dən çox olduqda isə hüceyrə mayesini özünə çəkir, bu isə müvafiq olaraq hipertonic məhlul adlanır və irinli yaraların, iltihabi proseslərin müalicəsində

işlədilir. Məhz duzun gün ərzində 4-6 q istifadəsi də buna əsaslanmışdır.

Suyun təmizlənməsi üçün müəllif çaxmaq daşının əhəmiyyətini də qeyd edir. Doğrudan da silisiumdan ibarət olan çaxmaq daşı həqiqətən də suyun təmizlənməsində mühüm rol oynayır. İnsanlara çaxmaq daşından istifadə etməyin əhəmiyyətini izah edir.

Kitabın mühüm hissələrindən biri də parazitlərə qarşı mübarizənin aparılması yollarına həsr edilmişdir. Müəllif tərəfindən verilən rəqəmlər düzgündür və Ümumidünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatlarında öz əksini tapmışdır.

“Parazitlərdən təmizlənmək və sonra müalicə olunmaq lazımdır” deyən müəllif bunun səbəblərini də kitabda açıqlayıb.

Qəbzliyi olanlar bağırsaqlarını yumalıdır. Avropada yaşayan insanlar, xüsusən almanlar ayda bir dəfə bağırsaqlarını yuyurlar, deməli bu nöqtəyi nəzərdən də müəllifin təklifi çox əhəmiyyətlidir.

Parazitlərdən insanların özlərini necə qorumaq sualına da kitabda düzgün və ətraflı məlumatlar verilmişdir. Bütün hallarda həkimlə məsləhətləşmək və analiz verməyin əhəmiyyətini müəllif qeyd edir. Turşuluğu və qələviliyi artırmaq haqda yenə də mühüm tövsiyələr verilir. Helmitləri, yumru qurdları, xırda parazitləri, lentşəkili qurdları, lyamblozu məhv etmək üçün nə etmək lazım gəldiyi haqda geniş məlumatlar verilmişdir.

Bir çox xəstəliklər və eləcə də xəstəliklərin antibiotiklərlə müalicəsi zamanı meydana çıxan disbakterioza qarşı müalicənin yolları da ətraflı izah olunur və insanlara lazımı məsləhətlər verilir.

Müəllif ətraflı öyrəndiyi sahələrdən biri də ev şəraitində, həkimsiz, hər kəsin öz bədəninə necə qulluq etməsini insanlara başa salmasıdır.

Gün ərzində əllərin əməyini qiymətləndirən Ağababa müəllim, ona mükəmməl qulluğun da olmasını tövsiyə edir. Üzə qulluq (xüsusən onun səpkilləri olduqda) verilən məsləhət elmi cəhətdən əsaslandırılmışdır və başa düşüləndir. Üzün əvvəlcə isti su ilə, sonra soyuq su ilə yuyulması məsləhətdir. Dəridə arzu olunmayan tüklərin təmizlənməsi üçün də dəyərli və elmə söykənən məsləhətlər verilir. Çox tərləməyə, xüsusən ayaq tərləyəndə nə etməyin lazım gəldiyi kitabda düzgün şərh edilmişdir. Çivzə və çibanların, seborey (baş dərisi xəstəliyi), dəriyə paslı sim, mıx batdıqda, yara yeri irinlədikdə, həkimə getməzdən əvvəl hansı tədbirlərin yerinə yetirilməsi də müəllif tərəfindən məsləhət görülür. Kitab həkimə qədər görülməli tədbirlərin sistemləşməsi istiqamətində dəyərli məsləhətlərlə yanaşı, müalicənin tam aparılmasının yollarından da söhbət açaraq, bu kitabın xalq təbabətindən də yüksəkdə olmasını təsdiqləyir.

İnsanların vaxtından əvvəl baş tüklərinin tökülməsi bütün dünyada problem olaraq bu gün də qalmaqdadır. Bu nöqtəyi nəzərdən müəllifin saç qulluq məsləhətləri ön plana çəkilməli və qiymətləndirilməlidir.

Saçın möhkəmləndirilməsi, saçın kəpəkdən təmizlənməsi, kəpəyə və qaşınmaya qarşı tövsiyələri elmi cəhətdən əsaslandırılmış təkliflərdir.

Ağababa müəllimin rahat yuxu və yuxusuzluqla mübarizə istiqamətində apardığı müşahidələr də öz nəticəsini vermişdir. İnsan yatmadan əvvəl nə etməli, hansı yataq

dəstlərindən istifadə etməli, otağın kifayət qədər qaranlıq olması, otağın havasının təmizlənməsi və bu zaman hansı yuxugətirici təsirə malik olan bitki mənşəli cövhərlərin və dəmləmələrin qəbulu haqda dəyərli məlumatlar verir.

Mədə-bağıracaq sistemi də insanları çox narahat edən sahələrdən biridir. Bu istiqamətdə də müəllifin özünə məxsus tövsiyələri çox dəyərlidir. Mədədə turşuluq “0” olduqda və onun nəticəsində əmələ gəlmiş qastrit zamanı nə etməli sualları da kitabda öz əksini tapmışdır. Ümumiyyətlə bütün mədə-bağıracaq xəstəliklərində - qida borusunun iltihabı və ağrıları, mədənin qızartıları, mədə və onikibarmaq bağırsağ xoralarında, pankreatitdə hansı tədbirlərin ev şəraitində həkimsiz mümkün olması haqda dəyərli məsləhətlər elmə əsaslandığından heç bir şübhəyə ehtiyac yeri qoymur.

Müəllifin öd və qaraciyər, onların iltihabı, öd ifrazının pozulması zamanı meydana çıxan ağrı və sancıların aradan qaldırılması və sair narahatlıqlar da onun düşüncələrindən kənar qalmamış və bu istiqamətdə də dəyərli məsləhətlərini vermişdir.

Böyrək xəstəlikləri, sidiyi saxlaya bilmədikdə, sidik kisəsinin iltihabı, sistitin müalicəsi, prostat vəzinin kəskin iltihabında, enurezdə və sair bu kimi xəstəliklərdə nə etmək lazım gəldiyi haqda verilən məsləhət və tövsiyələr, bəzən həkim məsləhətlərindən də irəli durur.

Tənəffüs yolları xəstəlikləri zamanı xüsusən anginada, tənəffüsəsləkdə, boğaz ağrılarında, soyuqdəymə ilə əlaqədar xəstəliklərdə, quru öskürəkdə, boğucu öskürəkdə, bəlgəmgətirici, tərlədici bitkilər haqda, viruslu xəstəliklərdə, zökəmin müalicəsində, bronxitlərdə, pnevmaniyalarda, və-

rəm xəstəliklərində nələrin edilməsi haqda geniş məlumatlar verilmişdir.

Bir sözlə, kitabda öz əksini tapmış bir çox dəyərli məsləhətlər, insanların mütəmadi qəbul etdiyi meyvə və tərəvəzlər haqda ensiklopedik məlumatların verilməsi də müəllifin bu istiqamətdə yüksək savada və bacarığa malik olmasını bir daha təsdiqləyir. Kitabın qrammatik yazılışı və stili də təqdirəlayiqdir.

Riyaziyyat elmində özünə məxsus bilik və bacarığa malik olan belə bir insanın, əsl ziyalılıq göstərərək insanları narahat edən xəstəlik və patologiyalar sahəsində də bacarığını səfərbər edərək belə bir qiymətli əsəri yaratması onun vətəndaşlıq hissənin yüksək olmasından xəbər verir.

Ağababa müəllimin geniş düşüncəyə əsaslanan məsləhətləri, bəzən hətta insanlardan tələb etməsi, onun sağlam cana və ruha malik olmasından irəli gəlir.

Tibb aləminin əsas sahələrinə fikir verərək qələmə aldığı bu qiymətli yaradıcılıq sənəti, təbabətdə yerinə yetirilməsi lazım olacaq elmi-tədqiqat işlərinin perspektiv planlarının tərtibində də mütəxəssislərin nəzərindən kənar qalmamalıdır.

**Qafil Qurbanov,
tibb elmləri namizədi,
Azərbaycan Tibb Universitetinin
Farmakologiya kafedrasının dosenti.**

RƏY

Məlum olduğu kimi susuzluq orqanizmdə əmələ gələn ümumi hissələrə mənsubdur. Onun reseptorlarına əsasən vena damarlarında olan və ağız boşluğunun selikli qişasında olan baroreseptorlar, hipotalamusdakı osmoreseptorlar aiddir. Su - duz balansını tənzim edən sinir hüceyrələri hipotalamusda və ona yaxın olan sahələrdə yerləşmişdir. Məhz hipotalamusun ön nüvələrinin neyronlarında çoxlu osmoreseptorlar vardır. Hipotalamus neyronları osmoreseptorlardan siqnalları mərkəzi sinir sisteminin digər şöbələrinə nəql etməklə çox mühüm rol oynayır. Hüceyrəxarici mühitdə suyun azalmasına reaksiya verən rinin-angiotensin hormonal sistemin də fəaliyyəti mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Böyrəklərdən keçən qanın həcmi və ya təzyiqi azaldıqda onlarda renin hormonunun ifrazı artır, bu isə dövr edən qanda angiotenzin II hormonunun artmasına, o isə beynin III mədəciyinin divarında yerləşən reseptor üzvün qıcıqlandırılması nəticəsində hipotalamusun susuzluq mərkəzinin oyanmasına səbəb olur. Onu da qeyd etmək yerinə düşər ki, orqanizmdə kimyəvi təmiz su olmur. Bədənimizdə 3 cür su var:

- Üzvi və qeyri-üzvi maddələrin həlledicisi olan sərbəst su;
- Kolloidlərin işlənməsinə səbəb olan birləşmiş su;
- Zülalların, yağların, karbohidratların oksidləşməsi zamanı xaric olan molekul daxili su.

Yaşlı adamlarda suya gündəlik tələbat 2.2-2.8 litr olur. Lakin hipotalamusun pozulmasından sonra susuzluq hissənin yox olması su dövrənin tənzimində mərkəz

rolunun hipotalamusa məxsus olduğunu göstərir. Beləliklə, “Sağlıq məcunları” (III kitab) kitabını oxuduqda bizə məlum olur ki, müəllif Hippokrat dövründən başlayaraq empirik xalq təbabətinə aid olan reseptlərdən istifadə etmişdir. A. İbrahimov bu günə qədər insanların sağlamlığı üçün çox böyük zəhmət çəkmişdir. Onları yığcam şəkildə geniş oxucu kütləsinin ixtiyarına təqdim etmək üçün hazırlamışdır. Müəllifin uzaqgörənliyi də ondan ibarətdir ki, həmin reseptləri orqanizmə və ya orqanlar sistemində uyğun olaraq toplayaraq təqdim etmişdir. Yuxarıda qeyd olunanları nəzərə alaraq, A. İbrahimovun “Sağlıq məcunları” (III kitab) kitabının nəşr olunmasını məsləhət görürük.

Bu sahədə müəllifə yeni yaradıcılıq uğurları arzulayırıq.

Əli Əliyev,
biologiya elmləri doktoru, professor,
Bakı Dövlət Universitetinin
“İnsan və heyvan fiziologiyası” kafedrasının
müdiri;

Elmira İsayeva,
biologiya elmləri namizədi,
“Biostimulyatorlar” elmi-texniki
laboratoriyasının əməkdaşı.

Hansı suyu içməli?

Babalarımız belə deyiblər, nənələrimiz, ağıllılarımız belə deyiblər. Nuş olsun! Su içəni rahatsız etməyin! Su həyatdır. Hansı su, nədən? Bu suallara cavab tapaq.

Su hüceyrələr üçün qidalandırıcı mühitdir. Orqanizmin susuzluğu zamanı ilk olaraq hüceyrədaxili mayenin, sonra hüceyrəxarici mayenin, daha sonra qan mənbələrindəki suyun həcmi azalır. Belə azalmanın səbəbi baş beyni su ilə təmin etməkdir. Çünki baş beynin hətta 1% su itirməsi bərpa olunmayan mənfi nəticələrə səbəb ola bilər. Qeyd edək ki, orqanizmdə hüceyrədaxili maye 66%, hüceyrəxarici maye 26%, qan mənbələrində 8% təşkil edir.

Beyin kapillyarlarının digər kapillyarlardan fərqli xüsusiyyəti odur ki, onlar həm də beynə arzuolunmaz maddələrin daxil olmasının qarşısını alan filtr rolunu oynayır.

Susuzlaşma orqanizmdə bütün həzm prosesini, maddələr mübadiləsini pozur. Quru dəri, qırıqlar və digər xarici təzahürlər qocalıq əlamətləri deyil, hüceyrələrdə suyun çatışmazlığıdır. Buna görə də su içmək üçün susamağımızı gözləmək lazım deyil, orqanizmi su ilə doyurmaq lazımdır.

Bilin ki, çay, kofe, pivə, spirtli içkilər, süni içkilər, tərkibində kofein olan içkilər qəbul etdikdə orqanizmdən xaric olan mayenin miqdarı qəbul edildiyindən daha çox olur.

Yüksək temperatur və soyuqdəymə zamanı həkimlər tərəfindən məsləhət görülən qaynar çayın qəbulu nəticəsində tərləmə hesabına orqanizm çoxlu su itirir. Orqanizmi normal vəziyyətə gətirmək üçün çayı da bir çimdik duz əlavə olunmuş su ilə dəmləmək lazımdır.

Depressiya, xroniki yorğunluq sindromu, baş ağrıları və bütün fizioloji və patoloji dəyişikliklər su çatışmazlığı nəticəsində yaranır.

1 nəfərin günlük su sərfi – 35-40 mq 1 kq çəkiyə. Məsələn, 65 kq çəkisi olan adam gün ərzində $65 \times 35 = 2275$ və ya $65 \times 40 = 2400$ ml, təxminən 2,3 - 2,4 l su qəbul etməlidir. Nəzərə alsaq ki, xörək və meyvələr vasitəsilə də maye qəbul edirik, onda gündəlik ehtiyac təxminən 1,5 l olar. Sağlam olmaq üçün gün ərzində azı 1 l çiy su içmək lazımdır.

İnsan orqanizmində su balansının pozulması nəticəsində nələr baş verir?

1. Baş ağrıları, başgicəllənmə;
2. Qıcıqlanma, depressiya, yüksək halsızlıq, yuxusuzluq;
3. Gözaltı şişkinlik, üzün şişməsi, dərinin həddən artıq yağlanması və ya quruması;
4. Ürək-damar, böyrək çatışmazlığı;
5. Sinir sistemi ilə bağlı olan müxtəlif xəstəliklər (dağınıq skleroz, Parkinson və Alsqeymer xəstəlikləri, ensefalopatiya və s);
6. Göz, qulaq və burun-boğaz orqanları xəstəlikləri;
7. Bronxial astma;
8. Kolit, qəbzlik;
9. Ayaqların şişməsi, əzələlərin qıcolması, trofik xora, tromboflebit, artroz, artrit;

10. Diabet, hipertoniya, hipotoniya;

11. Dəridə yaranan müxtəlif səpmələr: ekzema, psoriaz, sklerodermiya, miasteniya və s.;

Xəstələnməmək üçün su içmək lazımdır. Əgər xəstəlik yaranıbsa (xarakterindən asılı olmayaraq) duzlu su qəbul etmək lazımdır. Orqanizmdə duz-su balansını qaydaya salmaq üçün 2 litr suya $\frac{1}{2}$ ç/q duz əlavə edib gün ərzində içilməlidir.

Hansı suyu içməli?

Orqanizm üçün ekoloji təmiz və ən yaxşı maye (su) meyvə şirələri və bitki tərkibli qidalardır.

İkinci yerdə bunu əritməklə alınan sudur.

Üçüncü yerdə ozonlaşdırılmış sudur. Sonra bulaq suyu, quyu suyu, nohur suyu.

Ən pisi xlorlu sudur. Xlorlu suyu qaynatdıqda o daha çox ziyanlı olur.

Haşiyə.

- Dağlarda qayalar arasındakı gölməçələrdən su içmək üçün süddüyanın şirəsindən suya damcıladdıq və sonra sudan içərdik.

- Yataqxanada qalanda xlorlu suyu bir neçə saat ağzı açıq qabda saxlayar, sonra xörək, çay hazırlayardıq;

Buzun əriməsi nəticəsində alınan su. Buzun əriməsindən əmələ gələn suyu orqanizm heç bir enerji itirmədən fizioloji məhlulə çevirir. Məhz belə məhluldan suyu hüceyrələrə daşıyan, onların membranından keçə bilən və onlarda olan şlakları təmizləyən elektrolitlər yaranır.

Fizioloji məhlul xörək duzunun 0.9% konsentrasiyalı məhluludur. 100 ml adi suya və ya buzun ərinməsindən əmələ gələn suya 0.1 q xörək duzu (1 litr suya 1 q xörək

duzu) əlavə edib içdikdə susuzluqdan qorunmaq, hüceyrədə enerji sistemini bərpa etmək və orqanizmdən işlənmiş məhsulları xaric etmək olar.

Suyun təmizlənməsi

Suyu təmizləməyin müasir üsulu onu təmizləyici qurğulardan keçirtməkdir. Ən yaxşı təmizləyici cihaz üç qat təmizləyici: suyu toz-torpaq, kimyəvi və radioaktiv çirklənmələrdən təmizləyəndir.

Ev şəraitində suyu təmizləməyin sadə üsulları var.

- Suyu ağzı açıq qabda 12 saat saxladıqda öz təbii quruluşunu bərpa edir;

- 1 litr adi suya 1-2 ç/q alma sirkəsi, bal və 3-5 damcı yod əlavə edilir. Belə turş mühitdə mikroblar bir neçə dəq. ərzində məhv olur;

- İçinə quşarmudu bitkisinin yarpaqları salınmış su 3 saatdan sonra təmizlənir;

- Bir litr suyun üzərinə 1 ç/q 3 %-li hidrogen peroksid əlavə etdikdə su nəinki təmizlənir, həm də oksigen atomları ilə zənginləşir.

- Şüşə və ya emal qabda 1.5 litr suya (qaynamış və ya çiy su) 10-15 qramlıq və daha böyük çaxmaq daşı qoyub qabın ağzını tənizlə örtməli. Qabı otaqda üzərinə birbaşa günəş şüaları düşməyən, işıqlı yerdə saxlamalı. 5 gündən 2 həftəyədək saxladıqdan sonra aktivləşmiş su hazır olur. Suyu istifadə edəcəyiniz qablara tökərkən qabın dibində qalan az bir hissəsini istifadə etməyin. Daha çox içməli su hazırlamaq üçün müvafiq olaraq çox su götürməli və çaxmaq daşının miqdarını da artırmalı.

Qeyd edim ki, bulaq suyu da olsa, yaxud filtdən keçirilmiş su olsa belə içməli suyu hazırlayarkən mütləq

çaxmaq daşından istifadə edirəm. Çaxmaq daşı birmənalı olaraq ağır suyu yüngül suya çevirir.

El arasında “çaxmaq daşı” adı ilə tanınan silisium elementi insan orqanizmi üçün çox böyük əhəmiyyət daşıyır: boy elementi sayılır, orqanizmə ümumi gümrahlıq verir, arıq uşaqların kökəlməsinə kömək edir, saçı möhkəmləndirir və tez ağarmağa qoymur, sümüyə elastiklik verməklə onun tez sınmasının qarşısını alır, qanda həll olunmayan kalsium birləşmələrinin yaranmasını əngəlləyərək qanın durulaşmasında iştirak edir, insan yaşlaşanda onun belini əyilməyə qoymur və donqarın yaranmasının qarşısını alır və s....

Suyu necə və nə qədər içməli?

Qeyd etdiyimiz kimi sular keyfiyyətinə görə fərqlənirlər. Molekulyar quruluşuna görə dünyada 50-yə yaxın su növü müəyyən edilmişdir.

İstənilən formada təmiz su içmək məsləhət görülür. Suyu bərk susadıqda deyil, gün ərzində müəyyən miqdarlarla, müəyyən vaxtlarda içmək daha xeyirlidir. Əsas məsələ xaric olan mayenin miqdarı ilə qəbul olunan mayenin miqdarı bərabər olsun. Bu nisbət qəbul edilən mayenin xeyrinə olsa daha yaxşıdır.

Digər xəstəliklər yoxdursa orqanizm üçün azca duzlaşdırılmış su daha xeyirlidir.

Duzlu suyun xeyri. Duz orqanizmdə bioloji reaksiyalara xidmət göstərən məhsuldur. Üzvi duzlar şüyüd, kərəviz, qıtıqotu, turp, cəfəri, nanə, turş şirələr, quşüzümü, limon və s. tərəvəzlər, dəniz kələmi və hər növ dəniz məhsullarında var. Sübut olunur ki, duzun qəbulunu azaltdıqda orqanizmdə qan təzyiqi aşağı düşür, infarkt və

insultun sayı azalır. Lakin gün ərzində fərddən asılı olaraq 2.5-3-4 qrama qədər duz qəbul olunmalıdır. Duzun qalan miqdarı qeyd etdiyimiz məhsullarda var.

Xörəyi bişirəndən sonra zövqünüzə görə duz əlavə edin. Bişmiş duz ziyandır, çünki bişmiş duzun tərkibində 0 vahid kalium olduğu halda 0.039 vahid natrium var. Orqanizm üçün kalium-natrium balansı çox vacibdir – bu ilk növbədə ürək-damar sisteminin normal işi deməkdir.

Kalium orqanizmdə məhsulların istifadəsi zamanı yaranır, bişmiş duz isə onun aktivliyini öldürür. Əgər orqanizmə üzvi natrium daxil olursa (məsələn, qıtıqotu daxilində) bu zaman tarazlıq pozulmur. Əgər qidanızı “kəskin” tərəvəz, ətirli otlar təşkil edərsə, orqanizm artıqlaması ilə lazımi mikro və makro elementlər qəbul edəcək. Bununla belə orqanizm üzvi duzlarla hopdurulmalıdır.

Duzun təbii əvəzləyiciləri: qıtıqotu, sarımsaq, soğan, cəfəri, zirə, kərəviz, quşüzümü, portağal, gavalı, alça və pomidorla xiyar bircə.

Çaxmaq daşı. Çaxmaq daşı suyun tərkibini dəyişmir. Çaxmaq daşı suda 4-5 gün, bir həftə qaldıqda su yüngül suya çevrilir, silisiumlu su isə orqanizmdə yaranan çürümələri aradan qaldırır, bakteriyaların qıçqırmasının qarşısını alır, xəstəlik törədən ölmüş mikrofloranı və mikroorqanizmləri orqanizmdən xaric edir.

Çaxmaq daşının üzərində ərp əmələ gəlibsə onu 2%-li sirkə turşusu məhlulunun içində 2 saat saxlamalı, yumalı, sonra 2 saat mətbəx sodası məhlulunun içində saxlayıb yenidən yumalı. Çaxmaq daşının enerjisini bərpa etmək üçün onu günəş şüaları altında 2-3 saat saxlamalı və yenidən istifadə etməli. Çaxmaq daşlarından 10 il istifadə

etmək olur. Ən yaxşısı hər il yeni daşlardan istifadə etməkdir.

Ləpik daşlar. Ləpik daşlar orqanizmdən radioaktiv maddələri, ağır metalları xaric edir, xəstəlik törədən mikroorqanizmləri öldürür, mərkəzi və periferik sinir sistemini möhkəmləndirir, görməni gücləndirir, xolesterinin səviyyəsini aşağı salır, maddələr mübadiləsini və daxili orqanların işini yüksəldir.

Dəniz və okean sahilindən ləpik daşları yığın, istifadədən qabaq otaq temperaturu su ilə yuyun. Yalnız (boz, ağ və qəhvəyi,... rəngli daşlardan istifadə edin) qara rəngli daşlardan istifadə etməyin. Bu daşların üstünü əllə yoxladıqda çay daşlarından fərqli olaraq bir növ taxta parçasının təmasını hiss edəcəksiniz.

3-4 ədəd orta ölçülü ləpik daşı 1 litr içməli suyun içinə salıb 8-10 gün quru, qaranlıq yerdə saxlayın. Daşlarda olan silisiumun çox cüzi hissəsi suya keçəcək və onu müalicəvi suya çevirəcək.

Heç də təsadüfi deyil ki, rayon yerlərində bir-iki bulaq var ki, insanlar onun ətrafında nahar etdikdə rahatçılıq hiss etdiklərini, iştaha ilə yediklərini, bulaq suyundan bol-bol içdiklərini xüsusi həvəslə danışirlar. Səbəb həmin bulağın suyunun yüngül su olmasındadır.

Mənim “Su həsrəti” adlı hekayəmdə bəhs etdiyim Şahbuz rayonunun “Ayı dərəsi” yaylağındakı Ağ bulaq məhz belə keyfiyyətə malikdir.

Su ilə bağlı bilgiləri öndə verməyimin əsas səbəbi onun orqanizmdə təmizləyici rolunun əhəmiyyətini diqqətinizdə saxlamağınız üçündür. Nuş olsun deyirəm!

Ürəyiniz istədiyi qədər su için, sağlam olun.

PARAZİTLƏRƏ QARŞI MÜBARİZƏ

Beynəlxalq Səhiyyə Təşkilatının məlumatına görə dünyada 4,5 milyard insan parazitlər vasitəsilə müxtəlif xəstəliklərə yoluxublar. Bu parazitlərdən helmintləri (qurdları) xüsusi qeyd etmək lazımdır. Onların yumurtaları adi gözlə görünmür, üstündən su axıtmaqla da onları meyvə-tərəvəzdən, göyərtidən təmizləmək mümkün deyil. Bu parazitlər açıq havada saxlanılan balıq məhsullarında da özlərinə məskən salırlar.

Elmə məlumdur ki, insan orqanizmində 250-yə qədər parazit, helmint (qurd) var. Onların sürfələrinin müəyyən hissəsi qanda yaşayır. Ona görə də, bütün insan orqanizmi onlar üçün yaşayış məskənidir. Onlar insan orqanizmində qidalandıqları üçün qidalı maddələri, mikroelementləri həzm edib əvəzində toksiki maddələr ifraz edib orqanizmi zəhərləyir, immuniteti zəiflədir. Nəticədə öskürək, iltihablı proseslər, titrətmələr, qanaxmalar, allergiya, qusma, qəbzlik kimi əlamətlər yaranır. Kimyəvi dərmanlar isə bir tərəfdən müalicə etsə də, digər tərəfdən orqanizmin immunitetini aşağı salır, daxili orqanların fəaliyyətinə mənfi təsir edir, parazitləri isə tam məhv etmir.

Xroniki xəstəliklərin müalicəsinə başlamazdan əvvəl parazitlərlə mübarizə aparmaq – orqanizmi təmizləmək lazımdır. Orqanizmi təmizləmək üçün ilk növbədə ərzaqlar təmizlənməli, zülallı qidalar azaldılmalı, imkan daxilində imtina olunmalıdır (qənd, ət, süd, süd məhsullarından). Qlistlərə qarşı mübarizə aparılan dövrlərdə bu qidalardan istifadə etmək məsləhət deyil. Qlistləri, parazitləri məhv edərkən ölmüş qlistlər orqanizmi zəhərləməsin deyə

təmizləməyə başlamazdan əvvəl güclü işlədicilər qəbul olunmalıdır.

Qəbzliyi olanlar bağırsaqlarını yumalıdır. Toksinləri çıxartmaq üçün dəniz duzu və efir yağları ilə vannalar qəbul etmək, yaş parça ilə bədəni silmək, hamam (vanna) qəbul etmək, bunlar olmadıqda duş qəbul etmək lazımdır.

Təmizləmə prosesində mərcangilə, mərcanı və limondan hazırlanmış içkilər qəbul etmək lazımdır.

Aşağıdakı gigiyena qaydaları mütləq gözlənilməlidir.

İlk növbədə mədə-bağırsağın fəaliyyətini normal vəziyyətdə saxlamaq, normal qidalanmaqla onun müqavimətini möhkəmləndirmək lazımdır:

◆ Bərabər çəkiddə göyümçiçək, quruca otu, çoban-yastığı, topulqa, kətan toxumu və razyana toxumu qarışdırılır, 1 x/q qatqı əvvəlcədən qaynarlanmış çaynıkdə 0.5 l qaynar suda bükülərək 2 saat saxlanılır, süzülür, qatqı sıxılıb ona əlavə olunur, gün ərzində 3-4 dəfəyə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl içilir. Müddət 1 ay, ildə iki dəfə, yazda və payızda istifadə etməli.

◆ Orqanizmi vitaminlərlə zənginləşdirmək üçün (orqanizmdə vitaminlər çatışmadıqda xelikobatker və digər parazitlər fəallaşır daha sürətlə çoxalırlar) 2 x/q itburnu meyvəsi 500 ml qaynar suda axşamdan termosda dəmlənir, səhər və axşam 1 stəkan miqdarı ilə içilir;

◆ Orqanizmin müdafiə funksiyasını (xüsusən də qrip və digər virus xəstəlikləri dövründə) möhkəmləndirmək üçün hərəsindən 1 x/q qırmızı meyvəli quşarmudu, itburnu və yemişanın meyvələri 500 ml qaynar suda axşam termosda dəmlənilir. Səhər acqarına, günorta və axşam isə yeməkdən əvvəl 1 stəkan miqdarı ilə içilir.

Meyvə-tərəvəz və göyərti suda ən azı 30 dəq. saxlanılmalıdır və bu müddətdə su 4 dəfə dəyişdirilməlidir.

Heyvanlar və quşlarla yaxın təmasda olmamalı, təmasda olandan sonra isə təmizliyə əməl edilməlidir.

Hər hansı bir şübhə yarandıqda hökmən həkimə müraciət etməli, xəstəliyin yaranması ehtimal olunan mənbələr haqqında həkimə ətraflı məlumat verilməlidir ki, düzgün istiqamətdə müayinə aparılsın.

Məsələn, bəzi qurdlar yumurta qoymurlar, bəzi qurdları aşkar etmək üçün isə gün ərzində 7 dəfə nəcis analizi götürülməlidir. Bəzi hallarda ultrasəs müayinəsi, kompyuter tomoqramı, rentgen, hətta cərrahi müdaxilə lazım olur. Bəzən isə bu parazitlər digər ağır xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur ki, müalicə qurdların istiqamətində deyil, digər xəstəlik istiqamətində aparılır və qurdlar həkimin diqqətindən yayınmış olur.

Helmintlərin bəziləri, xüsusilə xırda helmintlər çox təhlükəli olur. Onlar əzələyə, ürəyə, baş-beyinə daxil olaraq çox böyük fəsadlar törədə bilirlər. Məsələn, askarid qurdu mədə-bağırsaqda yaşamasına baxmayaraq, elmə məlum olmayan səbəbdən öd kanalına daxil ola bilir (bəzi həkimlər bunu inkar edirlər), qaraciyərin çürüməsinə səbəb olur.

Parazitlər dəmir defisiti anemiyası, vitamin çatışmazlığı, hətta onların bəziləri bədən xassəli şişlər (qaraciyər xərçəngi, sidik orqanlarının xərçəngi) yarada bilirlər.

İlk baxışda təhlükəsiz olan bu helmintlər insan xəstələndikdə, pis qidalandıqda mədə-bağırsaqda ciddi fəsadlar törədirlər.

Bu qurdları bağırsaqları yumaqla təmizləmək olmur, çünki onlar bağırsaqların divarlarına çox möhkəm yapışırlar. Onlara sarımsaq da təsir etmir.

Ona görə də müntəzəm olaraq analizlər verməli və həkimlərin nəzarəti altında helmintlərə qarşı dərmanlardan istifadə olunmalıdır.

Parazitlərdən özümüzü necə qoruyaq. Mədə-bağırsağın fəaliyyəti normal olarsa insan bir çox xəstəliklərdən qorunmuş olur. Bioloji fəal maddələr (probiotiklər) bağırsaqda yararlı mikrofloranın böyüməsinə, fəallığına kömək edir, yoğun bağırsaqdan kalsiumun sorulmasını yüksəldir, antikanserogen təsirə malikdir, xəstəlik yaradan mühitin inkişafının qarşısını alır, mədə-bağırsaqda PH (turşu-qələvi) balansını tənzimləyir, bağırsağın selikli qişasının bərpasına kömək edir, toksiki maddələri zərərsizləşdirir.

Probiotiklər yerarmudu, kasnı, soğan, zəncirotu kökü, vələmir, kəvər, ənginar və almada daha çoxdur.

Orqanizmə daxil olan parazitlər, bağırsaq qurdları və göbələklər mədədə ya turşuluğu, ya da qələviliyi artırır. Burada birinci əlamət insanın turşuya və ya şirniyə meyilliliyidir: əgər ürəyiniz turş yeyəcklər istəyirsə, deməli sizin mədə-bağırsağınızda turşuluq aşağı düşübdür və qələvilik artıb, əksinə əgər ürəyiniz şirin yeyəcklər istəyirsə, deməli qələvilik aşağı düşüb, turşuluq artmışdır.

Ən yaxşısı həkimlə məsləhət edib analiz verməkdir.

PH mühitini bitkilərlə qaydaya salmaq olar.

1. Əgər qələvilik yüksəkdirsə pişikotu, qaraqınıq, dazı, isitməotu, gülümbahar, qanotu, gicitkən, moruq, dəvə-dabanı, tozağacı tumurcuqları, nanə, zəncirotu, şirquyuğu,

kəklikotu, dəmrovotu, adaçayı və evkalipt bitkilərinin hər birindən çay dəmləyib içmək lazımdır, yaxud da aptekdən onların hazır cövhərlərini alıb istifadə etmək olar.

2. Əgər turşuluq yüksəkdirsə gecəvər, araliya, mərcangilə, yemişan, erika, jənşen, çiyələk, firəng üzümü, üçyarpaq yonca, Çin cır limonu, at pıtrağı, öksəotu, quşəppəyi, itburnu, şüyüd bitkilərinin hər birindən çay dəmləyib içmək lazımdır. Yaxud da aptekdən onların hazır cövhərlərini alıb istifadə etmək olar.

Qeyd: 1 və 2-də göstərilən bitkilər müxtəlif iltihablı proseslərin müalicəsində, immunitetin yüksəldilməsində, təzyiqin, əsəb sisteminin qaydaya salınmasında istifadə olunur. Turşu-qələvi balansını normallaşdırmaq bir növ onların ikinci keyfiyyətidir.

Süfrədə qayda yaratmaqla da turşu-qələvi balansını normallaşdırmaq olar.

Turşuluğu artırır: hər növ qızardılmış ət, toyuq əti, yumurta, balıq yağları, konservləşdirilmiş ət və balıqlar, pendir, mayonez, turş kələm, çovdar, qarabaşaq, pomidor, paxlalı bitkilər, turşumuş süd məhsulları, sitrus meyvələri, fındıq, qoz, qarabaşaq balı, mərcangilə, meşə çiyələyi, turş çaxır, gecəvər, araliya, mərcangilə yarpaqları, yemişan, jənşen, oplopanaks (zamanixa), üçyarpaq yonca, Çin cır limonu, at pıtrağı, ağ öksəotu, eleuterokokk.

Turşuluğun göstəricisi: 1 fincan qara kofe dəmləyib şəkərsiz və yağsız içdikdə əhval yaxşılaşarsa, gümrəhlik hiss olunarsa, iş qabiliyyəti artarsa, deməli orqanizmin turşuluğu yüksəkdir.

Qələvi mühitini bərpa edir: süd məhsulları, kəsmik, qənd, yaşıl tərəvəz, kərə yağı, təzə balıq, zeytun, qarğıdalı,

günəbaxan yağları, buğda, düyü, manna, kartof, soğan, sarımsaq, kök, çuğundur, boranı, qarpız, banan, şaftalı, moruq, yerfindiği, yunan qabağı (kabaçok), cökə balı, solmazçiçəyi, pişikotu, qaraqınıq, andız, dazı, gülümbahar, gicitkən, cökə, dəvədabanı, nanə, zəncirotu, bağayarpağı, şirquyuğu, çobanyastığı, üçbarmaq, dəmrovotu, çay, həmçinin şirin çaxır, likör, araq, konyak (gün ərzində 20-40 q.).

İmmuniteti möhkəmləndirmək və parazitlərlə daha yaxşı mübarizə aparmaq üçün bitkilər çox təsirli vasitədir: yovşan, qara qoz, mixək, dağ tərşunu, zəncəfil, qreypfrut, kəklikotu, soğan, boranı tumu. Yovşan və qara qoz 100-dək müxtəlif parazitlərə qarşı güclü vasitədir, mixək və zəncəfil isə parazit yumurtalarını və sürfələrini məhv edir.

Qurdlar üçün analizləri Ay bütövləşəndə vermək daha düzgündür. Bu vaxt qurdlar kütləvi şəkildə çoxalırlar. Əgər ailədə 1 nəfərdə qurd aşkarlanıbsa, bütün ailə üzvləri müayinədən keçməlidir.

Parazitlərin müalicəsində fərqli yanaşmalar mövcuddur. Bütün bunlara baxmayaraq, xalq təbabətində müxtəlif müalicə üsullarından istifadə olunur.

Bir daha qeyd edək ki, parazitlərlə mübarizə həkim məsləhəti və həkim nəzarəti altında aparılmalıdır. Hər bir halda qəbul ediləcək dərmanlar ixtisaslı həkimlər tərəfindən təyin olunmalı və bitkilərlə müalicə onlarla paralel aparılmalıdır.

Parazitlər, xüsusilə qurdlar ilk baxışdan təhlükəsiz görünsə də, sağlamlığa çox ciddi təsir edib müxtəlif fəsadlar: qəbzlik, ayaqışləməsi, ürək bulanma, qusma, iş qabiliyyətinin aşağı düşməsi, əlavə olaraq uşaqlarda fiziki

və psixi inkişafın ləngiməsi, boy artımının zəifləməsi, yaddaşın pisləşməsi hallarını törədə bilər.

1. 20-30 q qurudulmuş iri yovşanın yarpağını xırda doğrayıb, yaxud nazik kağız kimi büküb 56 hissəyə ayırmaqlı və bala qatıb 14 gün müddətinə axşamlar – 1-ci, 2-ci günlərdə 1 hissə, 3-cü, 4-cü günlərdə 2 hissə, ..., 13-cü, 14-cü günlərdə isə 7 hissə qəbul etməli. Üstündən az miqdarda su içmək olar. Bu dəmləmə ilə eyni vaxtda aşağıdakı dəmləməni də istifadə etməli: 50 q mixək xırda doğranılır. Əvvəlki qayda ilə nazik kağız kimi büküb, 81 hissəyə ayrılır və 10 gün müddətində - 1-ci gün 3 dəfə və hər dəfə 1 hissə, 2-ci gün 3 dəfə və hər dəfə 2 hissə, 3-cü gündən 10-cu günədək gündə 3 dəfə və hər dəfə 3 hissə qəbul edilir.

2. Bir günlük miqdar: 1 q dağ tərşunu, 0.2 q yovşan və 0.5 q mixək (yaxud 1 q boymadərən) qarışdırılır. Bu doza yeməkdən qabaq ilk həftə hər gün, növbəti həftə 3 dəfə, daha sonra həftədə 1 dəfə olmaqla bir neçə aydan bir 1 ilə qədər qəbul olunur.

3. 5 baş sarımsağı əzib üzərinə 0.5 l araq əlavə edilir. Alınmış məhlul gündə 3-4 dəfə yeməkdən 30 dəq. qabaq 30 damcı miqdarında suya qatıb qəbul olunur. Müalicə həkim məsləhəti ilə işlədicilərlə aparılmalıdır.

4. 100 q kök toxumu üyüdülmür, 500 q balla qarışdırılır, gündə 2 dəfə uşaqlara 1 ç/q miqdarı ilə verilir.

5. Murdarça kökü, bağayarpağı, tozağacı, nanə, ayıqulağı yarpaqları, zəncirotu kökü, qarğıdalı saçağı, quşbuğdası, exinasey (1,5:1:1:1:1,5:1:1:1:1 nisbətində) qarışdırılır, 1 ç/q qatqı 1 stəkan suda dəmlənilir, gündə 3-4 dəfə yeməkdən qabaq 50-70 q miqdarı ilə içilir.

6. Hərəsindən 1.5 hissə zəncirotu kökü, tozağacı yarpağı, nanə, ayıqulağı, hərəsindən 1 hissə sənə otu (sənaməki, kassiya), murdarça qabığı, qarğıdalı saçağı, qatırquyruğu qarışdırılır. 1 ç/q qatqı 1 stəkan suda dəmlənilir, gündə 3-4 dəfə yeməkdən qabaq 50-70 q miqdarı ilə içilir.

7. 2 hissə tozağacı yarpağı, hərəsindən 1 hissə xəşəmbül, exinasey, zəncirotu kökü, gülümbahar çiçəyi, itburnu meyvəsi, moruq yarpağı, gicitkən yarpağı qarışdırılır. 1 ç/q qatqı 1 stəkan suda dəmlənilir, gündə 3-4 dəfə yeməkdən qabaq 50-70 q miqdarı ilə içilir.

8. Hərəsindən 100 q çobanyastığı və solmaz çiçəyi, tozağacı tumurcuqları, dazı otu (qoyunqıran), meşə çiyələyi (yarpağı, çiçəyi və ya meyvəsi) qarışdırılır, 1 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda dəmlənilir, soyudulur, 1 ç/q bal əlavə edib, səhər və axşam ılıq halda içilir. 21 gün istifadə olunur, 1 həftə fasilə verilir və kurs təkrarlanır.

Qeyd: 1-8. dəmləmələri yaxşı olar ki, 3-4 həftədən bir növbələşdirilsin. Müalicə aparılan dövrdə bədənin müqavimətini yaxşılaşdırmaq üçün təmizlənməmiş, döyülmüş yulafdan hazırlanmış (təqribən 1 stəkan yulaf 1 l suda 15-20 dəq. qaynadılır) dəmləmə gün ərzində içilir. Yeməklərə əlavə etmək üçün 2 limon, əzilmiş sarımsaq və qıtıqotu qarışdırılıb istifadə olunur.

9. 200 q təmizlənməmiş sidr qozları əzilir, üzərinə 200 ml araq və 2 x/q bal əlavə olunur, 30 gün saxlanır. Gündə 2 dəfə 1 ç/q qatqını 1 stəkan suya qatıb içilir.

Hazırladığınız dəmləmələri istifadə edə bilmədikdə onlardan vanna qəbul edin. Bu dəmləmələr bir çox orqanlardakı hər növ parazitləri məhv edəcəkdir.

Parazitlərin müalicəsində və ürəyin möhkəmləndirilməsində başınağacı meyvəsinin dənələri yuyulur, qurudulur, toz halına salınır, istənilən yeməyə ədviyyat kimi əlavə etmək olar; cücərmiş buğda ilə qarışdırıb qaynayana qədər qızdırıb yeməli.

Parazitlərdən orqanizmin təmizlənməsi (böyükklər üçün) 1:1 nisbətində xırda doğranmış yovşan və mixək qarışdırılır. Gündə 2-3 dəfə bir çimdik miqdarı ilə yeməkdən əvvəl qəbul edilir. Müddət 2 həftə; 1 baş soğan xırda doğranılır, axşamdan 1 stəkan qaynar suda 10-12 saat saxlanılır. Səhər tezdən acqarına bir dəfəyə içilir. Hər gün təzə dəmləmə hazırlamalı. Müddət 7-10 gün.

Papilloma - virus infeksiyası – yuxarı tənəffüs yollarının selikli qişasının xroniki virus xəstəliyi – 2 hissə limonlu arıotu, 3 hissə çöl qatırquyruğu, hərəsindən 4 hissə qaraqınıq, dazı, 5 hissə ardıc meyvəsi xırda doğranıb qarışdırılır, 2 ç/q qatqı çay kimi dəmlənilir və gündə 2-3 dəfə 100 ml miqdarı ilə içilir. Müddət 1 ay.

Helmintlərə qarşı çoxlu kimyəvi və bitki tərkibli dərmanlar mövcuddur: paraqon, qara qozun spirtli dəmləməsi, yovşanın və mixəyin cövhərləri. Onları 1-3 ayda 3 gün, yaxud ildə 2 dəfə: yazda və payızın sonunda qəbul etmək lazımdır.

Qurdların profilaktikası üçün 1 x/q dağ tərşunu çiçəyi, 1x/q yovşan çiçəyi və 0.5 ç/q dəmrovotu çiçəyi qarışdırılır, səhər tezdən acqarına və axşam yatmadan qabaq 1ç/q qəbul edilir və üzərindən qaynamış su içilir. Təklif olunan miqdarla dəmləmə də hazırlamaq olar. Uşaqlara dağ tərşunu ilə yovşan çiçəkləri bərabər miqdarda balla qarışdırıb verilir.

Askarid (yumru) qurdlarının təmizlənməsi üçün axşamdan orta ölçülü 1 ədəd xırda doğranmış soğanın (yaxud 1 baş sarımsağın) üzərinə 1 stəkan qaynamış isti su tökülür. Səhər acqarına içilir. Müddət 4-5 gün. Askarid qurdlarını təmizləyərkən yüngül işlədici kimi səhər və axşam acqarına böyüklərə 1/3 stəkan, uşaqlara 1-2 x/q miqdarında təzə çəkilmiş kök şirəsi vermək olar.

Qurdların təmizlənməsində qurudulmuş və qabığı təmizlənmiş qarpız toxumlarından istifadə olunur. 3-4 yaşlı uşaqlara ¼ stəkan, 5-6 yaşlı uşaqlara 0.5 stəkan, 7-14 yaşlı uşaqlara 1 stəkan, 15-18 yaşlı gənclərə 2 stəkan, böyüklərə isə 3 stəkan verilir. Bu miqdarlar gün ərzində bərabər bölünərək verilir. Sonuncu qəbuldan 2-3 saat sonra razyana, şüyüd və başqa işlətmə dəmləmələri içmək olar.

Xırda parazitlər, yoğun bağırsaqda yaşayan bizquyruq (bij qurd) qurdlarını təmizləmək üçün bir neçə diş sarımsağı 1-2 stəkan süddə dəmləyib onunla bağırsaqları yumaq lazımdır. Prosedur 4-5 gün təkrarlanır.

Lentşəkili qurdları təmizləmək üçün termosda 2 x/q solmazçiçəyinin üzərinə 2 stəkan qaynar su töküb axşamdan dəmlənilir. Səhər tezdən yeməyə 30 dəq. qalmış və gün ərzində 3-4 dəfəyə içilir. Eyni qayda ilə 1 x/q pişikotu kökü 2 stəkan qaynar suda dəmlənilir və qəbul edilir.

Lyamblioz “çirkli əllər” xəstəliyi adlanır. Lyambli insandan insana adi əllə görüşməklə, məişət əşyaları vasitəsilə eləcə də içməli suya kanalizasiya sularının qarışması nəticəsində keçə bilər.

Lyambli tibbi ədəbiyyatda daha çox bakteriyalara aid edilir, nəinki helmintlərə (parazit qurdlara). Gözlə görün-

mür, amma mikroskop altında görmək olur. Digər bakteriyalardan fərqli olaraq onlar hüceyrənin daxilində deyil, onun üzərində nazik bağırsağın yuxarı hissəsində onikibarmaq bağırsaqda olur.

Bir çox insanlarda lyamblioz xəstəliyi ümumi sağlamlığa təsir göstərmədən keçir. Xəstəlik müəyyən analizlər zamanı aşkar olunur.

Bəzi insanlarda isə lyamblioz bağırsaqda həzm prosesini əngəllədiyi üçün mədədə narahatçılıq, ishal şəklində təzahür edir. Bəzən isə başqa xəstəliklərin təzahürü lyamblioz oxşadığından səhvən lyambliozla qarşı müalicə təyin olunur.

Lyambliozun müalicəsi həkim nəzarəti altında aparılmalıdır. İlk növbədə düzgün analiz aparılmalıdır. Bəzən lyambliozun analizi ilə başqa qurdların analizləri səhv salınır. Bəzən isə qan analizi nəticəsində lyamblioz diaqnozu qoyulur ki, bu da səhvdir.

Lyambliozun profilaktikası çox sadədir: əllərinizi tez-tez yumalı, çirkli əllərinizi ağızınıza vurmamalı, çirkli əllərlə qida qəbul etməməli.

Lyambliozu təmizləmək üçün:

◆ Yeməkdən 30 dəq. əvvəl narın doğranmış kələmin taxta çəlləkdə qoyulmuş turşusunun suyundan 0.5 stəkan içilir;

◆ 2 x/q xırda doğranmış sincanotu (qambatı) kökünün üzərinə 2 stəkan su töküb ağzı bağlı şirli qabda zəif odda 15-20 dəq. qaynadılır. Oddan götürüb 30 dəq. saxlayıb, süzüb, gün ərzində yeməkdən 30 dəq. əvvəl 4 dəfəyə içilir;

◆ 5 q tozağacı tumurcuqlarını 1 stəkan suda 15 dəq. qaynadıb 1 saat saxlamalı. Gündə 4 dəfə ½ stəkan

miqdarında içməli. 10 gün içib, 10 gün fasilə verib kursu 3 dəfə təkrarlamalı;

◆ Bir stəkan balqabağın çiy toxumunu təmizləyib yeməli, mümkün qədər gec (3-4 saatdan sonra) su içməli. Müddət 4-5 gün;

◆ 20 q tozağacı yarpağını 1 stəkan qaynar suda 5 saat saxlayıb, gündə 2 dəfə $\frac{1}{2}$ x/q miqdarı ilə içməli. 10 gün içib, 10 gün fasilə verib, kursu 3 dəfə təkrarlamalı;

◆ Yay aylarında küknar ağacının yaşıl qozalarını (qozaların üstü ağ rəngdə şirəli olur) yığmalı, soyuq suda yaxalamalı, iri qazana yığıb üzərini 15-20 sm hündürlüyündə örtənə qədər su tökməli. Ağzı açıq halda zəif odda 8 saat qaynatmalı (1 saat qaynadıb, yarım saat fasilə verməklə də qaynatmaq olar). Kəfini (köpüyü) yığmalı, soyudub süzməli. Alınmış məhlula 1:1 nisbətində şəkər qatıb 1 saat qaynatmalı (mürəbbə kimi bişirilməli). Gündə 3 dəfə 1-2 x/q miqdarında qəbul etməli;

◆ Bir stəkan sarımsağı xırda doğrayıb 0.5 litrlik bankaya tökməli, üzərinə 25 q arı yapışqanı və qab dolanadək ara q tökməli. Ağzını bağlayıb 7 gün qaranlıq yerdə saxlamalı. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içməli. 2 həftə içməli, 3 ay fasilə verib kursu davam etdirməli. Cövhəri qəbul edərkən axşamlar tozağacı qatranını (1 damcıdan başlayaraq 25 damcıya qədər artırmalı) hər hansı bir şirni ilə qəbul etməli;

◆ 2-3 ədəd qıtıqotu kökü yaxşı yuyulur, təmizlənir (xırda kökcüklər kəsilib atılır), uzununa kəsilir, 1 litrlik şüşə qaba yığılır, üzərinə qaynanmış soyuq su töküb ağzı kip bağlanır. Otaq temperaturunda 3 gün saxlayıb, süzülür, köklər atılır, nə qədər qıtıqotu dəmləməsi alınıbsa o qədər

də bal əlavə olunur. Yaxşı qarışdırılır, qabın ağzı kip bağlanılır, daha 3 gün saxlanılır. Gündə 2-3 dəfə çalxalamalı. İstifadə qaydası: acqarına 1 yaşına qədər uşaqlara gündə 3 dəfə 0.5 ç/q, 1-10 yaş arası uşaqlara 1 desert qaşığı, böyüklərə gündə 3 dəfə 1 x/q miqdarı ilə verilir. 10 gün istifadə olunur, 1 həftə fasilə verib yenidən 10 gün istifadə olunur. Profilaktika üçün 1 həftə fasilə verib daha 10 gün içmək olar;

◆ 1 kq qıtıqotu kökü yaxşı yuyulur, qurulanır, ətçəkəndən keçirilir və 3 litrlik qaba yığılır, üzərinə dolana qədər qaynadılmış soyuq su əlavə edib soyuducuya qoyulur. 4 gündən sonra süzülür. Böyüklər üçün hər dəfə yeməkdən əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir. Uşaqlar üçün isə 0.5 kq qıtıqotu kökü 2 l suda hazırlanır və həmin qayda ilə qəbul edilir. Müddət 30-40 gün;

◆ Soğan xırda doğranılır (təqribən 0.5 kq), 0.5 kq balla qarışdırılır, su hamamında qaynayanadək qızdırılır (amma qaynatmamalı) soyudulur, yeməkdən 30 dəq. əvvəl böyüklər 1 x/q, uşaqlar 2 ç/q miqdarı ilə qəbul edirlər. Hazırlanmış məhlul qurtaranda 10 gün fasilə verib kursu təkrarlamaq.

◆ Qara şam göbələyindən (ağacın gövdəsində bitir) 1 stəkan yığıb 0.5 l araqda 2 həftə qaranlıq yerdə saxlamalı, tez-tez çalxalamalı. Gündə 3 dəfə yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içməli, üstündən qarağat yarpağı, güllümbahar, boymadərən dəmləmələri içməli. Müddət 1 ay.

Lentşəkili donuz və öküz qurdlarını təmizləmək üçün xəstələrə gün ərzində duzlu balıq verilir və onlara

içməyə kifayət qədər gec (düzənədək) su verilir. Sonra isə sakitləşdirici (yüngül işlədici) dəmləmələr verilir.

Öküz qurdlarını təmizləmək üçün yalnız bərk qabığı təmizlənmiş nazik qabığı isə boz-yaşıl rəngli olan boranı (balqabaq) toxumlarından istifadə edilir. Xəstə bu dənələri yemək əvəzinə səhər, günorta və axşam doyanadək yeməlidir. Çalışmalıdır su içməsin. Axşam boranı dənələrini qəbul etdikdən 2 saat sonra işlədici qəbul etmək lazımdır (dəmləmələr də olar). Səhər böyük bayıra gedəndə ayaqyolunda çox oturmaq lazım gələcək.

Lentsəkilli balıq qurdlarını və cırtdan (karlik) qurdları təmizləmək üçün axşamdan 1 x/q xırda doğranmış doqquzdon kökü 1 stəkan qaynamış isti suda 10 saat dəmlənilir. Səhər tezdən acqarına hər 2-3 saatdan bir 1-2 x/q içilir.

Soliter (yastı qurd) qurdlarını təmizləmək üçün 1 stəkan süddə 1 baş sarımsaq bişirilir, soyudulur, işlədici qəbul edilir və mədədə "fəallıq hiss etdikdən" bir müddət sonra həmin dəmləmə bir dəfəyə içilir. Parazitlər xaric olandan sonra sarımsaq dəmləməsi ilə bağırsaqlar yuyulur.

Qanı parazitlərdən təmizləmək üçün 50 q murdarça qabığı, 25 q qızılgül, 50 q boymadərən (qanotu), 50 q qıjı, 50 q acı yovşan, hamısı kofeüyüdəndə üyüdülmür və qarışdırılır. Qatqıdan uşaqlara 0.5 ç/q, böyüklərə 1 ç/q səhər yeməkdən 30 dəq. əvvəl verilir. Su ilə qəbul edilir. 2 həftə qəbul etdikdən sonra bağırsaqlar yuyulur;

Qızılı stafilokokdan xilas olmaq üçün dağ təraxonun dəmləməsində çimmək lazımdır. Dəridə irinli səpmələrdə və digər dəri xəstəliklərinin müalicəsində də yaxşı təsir edir. Vanna qəbulu hər dəfə yeni dəmləmə hazırlamaqla bir

neçə gün davam etdirilir. Bacardığınız qədər vannada (dəmləmədə) çox qalmalı.

Əgər üzünüzdə belə səpmələr varsa, həmin dəmləmədə parçanı isladıb, isti-isti həmin səpkilərin üzərinə qoymaq və mümkün qədər çox saxlamaq lazımdır. Prosedur tez-tez təkrarlanmalıdır.

Dəmləmə: 10 l suya 4-5 qanad dağ tər-xunu töküb qaynadılır və oddan düşürüb, büküb 1 saat saxlanılır.

Bağırsağın mikroflorasını normallaşdıran əsas qidalar cücərmiş buğda və çay göbələyidir. Bunlardan gündəlik istifadə edən insanlarda həmişə ruh yüksəkliyi, gümrahlıq və nikbinlik müşahidə olunur.

Disbakterioz

Bir çox xəstəliklərin mənbəyi mədə-bağırsağın normal fəaliyyətinin pozulması ilə əlaqəlidir. Ona görə də həkim xəstəyə diaqnoz qoyanda ilk növbədə mədə-bağırsağın fəaliyyətinin normallaşdırılmasını önə çəkməlidir.

Hətta göz xəstəliklərini müalicə edərkən paralel olaraq disbakteriozun müalicəsi aparılmalıdır.

Əgər siz

- əsaslı səbəb olmadan tez-tez əsəbiləşirsinizsə,
- səhər yuxudan çətinliklə oyanırsınızsa,
- ağzınızdan xoşagəlməz iy gəlirsə,
- gün ərzində ümumi yorğunluq, baş gicəllənməsi olursa,
- dəriniz sallanırsa, qırıqları artırsa,
- üzünüz boz-sarı rəngdə və solğundursa,
- ürəyinizin fəaliyyətində rahatsızlıq varsa,
- saçınız sürətlə tökülürsə,
- dırnaqlarınızın forması dəyişirsə,

- dərinizdə tez-tez səpkilər müşahidə olunursa,
- tez-tez aclıq hiss edirsinizsə,
- sizi meteorizm, bağırsaq pozuntuları narahat edirsə,

- gözünüzdəki xəstəlikləri müalicə etməyinizə baxmayaraq sağalmırsa, deməli sizdə disbakterioz sürətlə inkişaf edir.

Disbakteriozun müalicəsi üçün:

* 3 litrlik bankaya qatıq suyu tökülür, üzərinə hər birindən 3 flakon olmaqla laktobakterin, bifidumbakterin və kolibakterin əlavə edilir (şüşələrin ağzını açıb azca qatıq suyu əlavə edib, qarışdırıb tökməli). Bankanı isti yerdə saxlamaq lazımdır ki, bakteriyalar sürətlə artsın. Hər gün yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 stəkan miqdarı ilə içməli. 1-ci bankadan sonra effekt hiss olunacaq. Hazırlanan məhlul qurtarana yaxın növbəti bankanı hazırlamalı.

Bu məhlul ağız, mədə və bağırsağın mikroflorasını bərpa etməklə yanaşı, bir çox mikroelementlərin mənimsənilməsinə kömək etməklə orqanizm tərəfindən çox qiymətli vitamin və turşuların istehsalını bərpa edir, orqanizmin müqavimətini gücləndirir.

Eyni qayda ilə həmin məhlul uşaqlar üçün “Narine” preparatı vasitəsi ilə də hazırlanır.

Təklif olunan hər iki məhlul hər növ dəri xəstəliklərində, qurd xəstəliklərində, ginekoloji xəstəliklərdə, mədə xorasında, əməliyyatdan sonra tikiş yerlərinin irinləməsinin qarşısının alınmasında və müalicəsində, bağırsaq infeksiyalarının müalicəsində, immun sisteminin qaydaya salınmasında, iltihablı xəstəliklərin müalicəsində, şəkərli diabetdə, parodontoz, qaraciyər, böyrək, ürək xəstəliklərində, əsəb

xəstəliklərində uğurla tətbiq olunur. Bu məhlulla isladılmış steril bintləri irinli yaraların üzərinə qoyurlar, profilaktika məqsədilə analar uşaqlarına süd verərkən süd vəzisini həmin məhlulla isladır.

- Şüyüdün toxumları üyüdülmür, 0.5 ç/q üyüdülmüş toxum 0.5 ç/q bitki yağı ilə qarışdırılır, səhər və günorta yeməkdən əvvəl qəbul edilir. 1 həftə qəbul edib 5 gün fasilə verib kursu 2-3 dəfə təkrarlamaq. Köp, qıvcırma və gəyirmənin qarşısını alır.

- 1-ci həftə 2 hissə gülümbahar, 2 hissə çobanyastığı, 1 hissə ariotu, 1 hissə bağayarpağı yarpağı qarışdırılır. 1 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 20 dəq. dəmlənir. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. qabaq $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ stəkan miqdarı ilə içilir.

2-ci həftə 2 hissə üçyarpaq yonca, 2 hissə gicitkən yarpağı, 2 hissə quşarmudu meyvəsi, 1 hissə ariotu qarışdırılır. 1 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda dəmlənir, 20 dəq. sonra süzülür. Həftədə 2-3 dəfə yemək vaxtı $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ stəkan miqdarı ilə içilir. Bir həftə fasilədən sonra kurs təkrarlanır. Axşamlar yatmadan qabaq 1 stəkan qatıq içməli.

- Səhər acqarına orta ölçülü 1 diş sarımsağı asta-asta çeynəyib kefir suyu (qatıq suyu) ilə içməli. Axşam isə balla kefir içilməli. Bağırsağın təmizlənməsində yaxşı təsir edir.

Kefir suyu (qatıq suyu) necə hazırlanır? Süd turşumaq üçün isti yerə qoyulur. Turşumuş südün üzə kefir, altı isə kefir suyu olur. Kefir suyu şüşə qaba yığılır, üzərinə 1 litrə 2 x/q nisbətində şəkər tozu tökülür. Sərin yerdə saxlanılır.

- Disbakterioz zamanı qusma, ishal, arıqlama halları baş verdikdə şirli qabda 1x/q sincanotu kökünün üzərinə

0.5 l su töküb qaynatmalı, soyudub su əvəzinə içməli. Gündə 2 dəfə dəmləmə hazırlamalı. 2-3 gün içməli.

● **Orqanizmi müxtəlif şlaklar, viruslar, mikroblar və parazitlərdən təmizləmək üçün 3 müxtəlif bitkinin birləşməsindən olan 1 və 2 №-li qatqılardan istifadə olunur.**

1 №-li üçlüyə adi dağ tərşununun çiçəyi, acı yovşan otu və qızılgül tozu daxildir. Hər 3 bitki qurdqovucu, mikroba qarşı antiseptik təsirlərə malikdir. Bir dəfəyə qəbulun miqdarı dağ tərşunu 1 q, gündəlik miqdar 3 q, acı yovşan bir dəfəyə - 200-300 mq (0.2-0.3q), gündəlik miqdar 1 q;

Təzə qızılgül tozu üçün isə müvafiq olaraq 0.5 q-1.5 q.

Bu üç bitki qarışdırılıb eyni vaxtda qəbul edilir və üstündən su içilir. Onları bir kapsula yığıb qəbul etmək daha rahatdır (kapsul apteklərdə satılır).

İstifadə qaydası:

- 1-ci gün yeməkdən 30 dəq. qabaq yalnız 1 kapsul;

- 2-ci gün səhər və günorta yeməkdən 30 dəq. qabaq 2 kapsul;

- 3-cü gündən başlayaraq həftənin sonunadək gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. qabaq qəbul edilir.

- 8-ci gündən başlayaraq həftədə 1 dəfə gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl qəbul edilir.

İstifadə müddəti bir neçə ay, bəzən isə 1 ilədək davam edir.

Qeyd: Mədə xorası və eroziyalı qastrit xəstəliklərində, hipertoniylər üçün bu üçlük məsləhət görülmür.

2 №-li üçlüyə adi zirə tozu 0.5 q-1.5 q, gülümbahar çiçəyinin tozu 1 q-3 q, iyirotu kökü və kökümsov hissəsinin tozu 0.5 q-1.5 q. Bu bitkilər toksiki olmadıqları üçün onları

kapsulsuz da qəbul etmək olar. İstifadə qaydası 1 №-li üçlükdə olduğu kimidir.

1 №-li üçlüyü hər kəs uzun müddətə istifadə edə bilmədiyi üçün müəyyən vaxtdan sonra 2 №-li üçlükdən istifadə edə bilirlər.

Qurdun təmizlənməsi üçün 1 stəkan qaynar süddə 3-4 diş sarımsaq doğranıb səhərə qədər saxlanılır. Səhər 2 dəfəyə yeməkdən əvvəl 0.5 stəkan miqdarında qızdırılıb içilir.

Qlistlərə qarşı palıd qabığı, murdarça qabığı, yovşan və dağ tərşunu bərabər miqdarda qarışdırılır, 1 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda dəmlənir. Səhər və axşam 0.5 stəkan miqdarı ilə 6 gün içilir və 7-ci günü 300 q boranı toxumu yeyib, üzərindən 0.5 ç/q palıd və murdarça qabıqları qatışığı 0.5 stəkan suda dəmlənilib içilir;

1 ç/q xırda doğranmış sarımsaq $\frac{1}{2}$ stəkan qaynar süddə soyuyanaqədər saxlanılır və gün ərzində 6 dəfəyə içilir. Müddət 3 gün;

Bərabər miqdarda zirə və şüyüd toxumları qarışdırılır, gündə 3 dəfə 1 ç/q miqdarında su ilə içilir. Müddət 1 həftə;

Sürtgəcdən keçirilmiş 1 ədəd kök və 1 x/q acı yovşan 200 ml qaynar suda zəif odda 30 dəq. dəmlənir. Səhər və axşam acqarına 50 ml miqdarı ilə içilir. Müddət 1 həftə.

Xırda qlistlərin, trixomonadın və lyamblinin təmizlənməsi üçün tozağacı tumurcuqları 70%-li spirtdə qaranlıq yerdə 2 həftə saxlanılır, gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl içilir.

Yumru qlistlərin müalicəsi üçün 2 x/q hündür yovşan otu 0.5 l qaynar suda dəmlənir və gün ərzində 4-5 dəfə yeməkdən əvvəl 2 x/q (bəzi mənbələrdə 50 ml məsləhət

görülür) miqdarı ilə içilir. Eyni formada dəmləməni bərabər miqdarda hündür yovşan otu ilə zəncirotu kökünün qarışığından da hazırlamaq olar.

Xlamidiya – bakteriya ilə virus arasında canlıdır, başqa sözlə həm virusdur, həm də bakteriyadır. Müalicə olunmadıqda sonsuzluğa qədər çoxlu fəsadlar törədə bilər. Xlamidiyanı məhv etmək üçün antibiotiklərdən istifadə olunur, paralel olaraq bitkilərlə də müalicə aparılır.

* Hərəsindən 2 hissə qarğıdalı saçağı, adaçayı yarpağı, boymadərən və şaxduran (şirpəncəsi) yarpağı, hərəsindən 3 hissə gülümbahar çiçəyi, bataqlıq iyirotu kökü, 4 hissə sallaq tozağacı tumurcuqları xırda doğranır, qarışdırılır. 1 ç/q qatqı 200 ml qaynar suda 2 saat saxlanılır. Gündə 3 dəfə heç nə qatılmadan 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 20-30 gün;

* 1 x/q xırda doğranmış exinasey otu axşamdan termosda 0.5 stəkan qaynar suda 10 saat dəmlənir. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 150 ml miqdarı ilə içilir. 2-3 həftə içilir, 10 gün fasilə verib, kurs təkrarlanır;

* Hərəsindən 1 x/q tozağacı tumurcuğu, çobanyastığı çiçəyi, dazı, solmazçiçəyi xırda doğranıb qarışdırılır, 1 l qaynar suda 1 saat dəmlənir. Səhər və gecə çay kimi içilir;

Süfrənizdə mümkün qədər bütün göyərtilər olsun, xüsusi ilə cəfəri, kərəviz, reyhan, nanə, qulançar (mərcüyüd) eləcə də zəfəran, kəklikotu, mixək, dəniz məhsulları, bal, yumurta, qoz, xırda zirə, zirə. Ayrıca olaraq exinasey, eleuterokok, Çin limonu, jənşen dəmlənilib istifadə olunmalı, idmanla məşğul olmalı, sağlam həyat tərzi keçirməli.

İnsan papillomu virusunun dərmanla müalicəsindən sonra bitki müalicəsi yaxşı nəticə verir: 2 hissə limonlu arıotu yarpağı, 4 hissə dazı yarpağı, 5 hissə andız meyvəsi, 3 hissə çöl qatırquyruğu, 4 hissə qaraqınıq otu qarışdırılır. 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda çay kimi dəmlənir, gündə 3 dəfə ½ stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 3 həftə;

Hərəsindən 4 x/q dazı, isitməotu 1 l zeytun yağına töküb su hamamında 1 saat bişirilir, soyudulur, 2 gün saxlayıb süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən qabar 1 x/q miqdarı ilə içilir.

Mikroblara qarşı istifadə olunan bitkilərdən sincanotu və qaytarma otunu xüsusi qeyd etmək lazımdır. Bu bitkilər ayaqişləmələrdə istifadə olunur, **antibakterial təsirə** malikdir, **bağırsaq çöplərinə, dizenteriya çöplərinə, lyambliyə, kandidaya** qarşı istifadə olunur. Bitkilərin əsasən kök və kökümsov hissələrindən istifadə olunur: 1 x/q xırda doğranmış köklər 1 stəkan soyuq suda qaynayanadək qızdırılır və 15 dəq. zəif odda dəmlənilir, soyudub süzülür. Yeməkdən əvvəl 1-2 x/q miqdarı ilə gündə 4-6 dəfə içilir;

Dərini yumaq və islatmaq üçün isə 2 x/q xammal 1 stəkan suda eyni qayda ilə dəmlənilir;

Sincanotunun spirtli cövhərini hazırlamaq üçün qabın 1/5 hissəsi qədər kökündən töküb üzərinə dolana qədər spirt əlavə edib 10 gün saxlamaq, süzmək və gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1 ç/q miqdarı ilə içmək lazımdır. Eyni qaydada qaytarma otundan istifadə olunur.

Kandidanın təmizlənməsi üçün hər gün ağız yaxalanmalı və dil təmizlənməlidir. Xalq təbabətində kök,

soğan və sarımsaq, mərcanı, quşüzümü, qarağatdan istifadə edilir.

0.5 stəkan suya 1 ç/q sarımsaq və 1 ç/q soğan şirəsi əlavə olunur (eyni miqdarda limon suyu və bal da əlavə etmək olar). Alınmış məhlulla ağız səhər tezdən acqarına qarqara edilir. Məhlul göbələyə, iltihaba qarşı və immuniteti yaxşılaşdırmaq üçün əla vasitədir.

Ağız təmizləndəndən sonra yeməkdən əvvəl 0.5 stəkan qırmızı kökün şirəsinə 1 ç/q zeytun və ya günəbaxan yağı və bal əlavə etməklə içmək çox xeyirlidir. Süfrənizə turş meyvələr – quşüzümü, mərcanı, qarağat meyvələrini və onlardan hazırlanmış məhsulları (tərəvəzlər, şirə, kompot, mürəbbə) əlavə etmək lazımdır. Müddət 2-3 həftə.

2-3 diş sarımsağı əzib 100 q isti süddə saxlamalı. Gündə 3 dəfə yeməkdən qabaq və ya yeməkdən 2 saat sonra içməli. 5 gün içib, 1 gün fasilə verməli. Kurs 1 ay. Ağızda kandidoz yarandıqda isə həmin dəmləmə ilə ağız yaxalamaq da yaxşı nəticə verir. Bir qurtum dəmləməni bir neçə dəq. ağızda saxlayıb sonra tüpürməli.

Faringit xəstəliyinin müalicəsində qarqaraya üstünlük verilir.

* Adaçayı yarpaqları, evkalipt, çobanyastığı, gülümbahar bitkilərinin dəmləmələri ilə qarqara edilir: qeyd olunan bitkilərdən istənilən birindən 10 q (1 x/q) götürülür, 200 ml qaynar suda dəmlənilir, gündə 7 dəfə ağız yaxalanır. Həmin dəmləmə ilə 5 dəq. isti-isti nəfəs almaq da olar;

* Hərəsindən 1 hissə moruq yarpağı və çöl qatırquyruğu qarışdırılır, 1 x/q qatqı 200 ml qaynar suda 2 saat saxlanılır və süzülür. Gün ərzində 5-7 dəfə ağız yaxalanır;

* Boğazda quruluq olduqda gündə 2-3 dəfə boğazı çiy kartofun şirəsi ilə yaxalamaq və 1 ç/q mətbəx sodasını 1 stəkan qaynar suya töküüb 5-7 dəq. onun buxarında nəfəs almaq lazımdır.

* Boğazda qıcıqlanma olduqda hərəsindən 10 q nanə yarpağı və itburnu meyvəsi, hərəsindən 5 q şirquyruğu və badan kökü xırda doğranıb qarışdırılır. 4 x/q qatqı 700 ml suda qaynayanadək qızdırılır, oddan götürüb 1 saat saxlanılır. Gün ərzində bal və ya şəkərlə içilir;

Dirofilyarioz - it, tülkü, canavardan keçən qurd xəstəliyi – törədicisi dirofilyariya qurduudur. Ağcaqanad xəstə heyvanı dişləyəndən sonra insanı dişlədikdə keçir. Xəstəliyin özünü göstərməsi 3 aydan 2 ilədək davam edə bilər. Xəstəlik insanın istənilən yerində yumşaq şiş əmələ gələndə aşkar olunur. Şiş bir neçə gün ərzində əmələ gəldiyi yerdən yoxa çıxır və 2-3 gündən sonra bədənin digər hissəsində özünü göstərir. Qurd dəri altında yaşayır və hərəkət edir (çox möhkəmdir, soxulcan tipli çox nazik qurddur, uzunluğu 10-20 sm olur) və bu zaman sahibini heç bir ağrı və ya başqa xoşagəlməz əlamətlərlə narahat etmir. Onu tutmaq mümkün deyil, kimyəvi dərmanlarla məhv etmək praktiki olaraq mümkün deyil (uzunmüddətli müalicə aparmaq lazımdır). Qurdun özü dayanmayınca (yatmayınca - hərəkət fəallığı tədricən azalır, müəyyən bir yerdə uzun müddətə şiş formasında qalır) onu orqanizmdən xaric etmək mümkün deyil. Qurd artıq dayandıqdan sonra həmin şiş kəsilir və parazit xaric olunur. Bədəndə adətən 1 ədəd belə qurd olur. Çox nadir hallarda bir insanın bədəninə 2 və ya 3 belə qurda rast gəlinir.

Dirofilyariozun bitkilərlə profilaktikası mümkün ola bilər: ağcaqanad dişləyərkən dərhal istər kimyəvi, istərsə də bitkilərdən istifadə etmək lazımdır – məsələn, sarımsağı kəsin ağcaqanad dişləyən yerə sürtmək, müxtəlif bitki dəmləmələrindən istifadə etmək olar.

Furunkulez çiban, irin yaradan bakteriyalar, xüsusilə **qızılı stafilakokk** tərəfindən törədilir.

1. Soğan qabıqlı bişirilir, ortadan kəsilir, çibanın üzərinə qoyulub, bağlanır. Hər 3 saatdan bir təzələnilir.

2. Çiy kartof əzilir, çibanın üzərinə qoyulub üzəri tənziflə bağlanır, 2 saat saxlanılır.

3. Tənzif dazı yağında isladılır və çibanın üzərinə qoyulur, üzərinə su keçirməyən kağız qoyub gün ərzində saxlamaq olar.

Furunkul (irinli yaralar) xəstəliyində səhər və axşam 1 kapsul exinasey qəbul etmək lazımdır. Müddət 2 həftə. İmmuniteti yüksəldir.

İrinli yaralar və çibana qarşı tozağacı yarpağını isti suda yuyub yaranın üzərinə qoymalı və bağlamalı. Yarpaqları qurudub qışda da istifadə etmək olar.

Dırnaqlardakı göbələk xəstəliyinin müalicəsi üçün 1 x/q kök şirəsi ilə 1 x/q 25%-li sirkə qarışdırılır, pambıq həmin qatqıda isladılıb pəncənin və dırnağın zədəli nahiyələrinə sürülür. Qatqı əl barmaqlarına dəyməməli.

Mikoza xəstəliyində südləyən otunun şirəsini gündə 1-2 dəfə xəstəlik olan yerlərə çəkməli;

Südləyən otunun bütün yerüstü hissəsi xırda doğranır. 4 x/q qatqı 1 l qaynar suda 2 saat dəmlənilir və ayaqlar həmin dəmləmədə 30-40 dəq. saxlanılır. Elə etmək lazımdır ki, dəmləmə isti olsun. Profilaktika üçün ayaqqabıların içini

9%-li alma sirkəsi ilə silməli. Corablar yuyulandan sonra da 9%-li alma sirkəsi ilə yaxalanmalıdır, yaxud corablar və yataq ağlarını 15 dəq. 2%-li sabunlu, sodalı suda qaynatmalı. Quruyandan sonra isə isti ütü ilə ütüləməli, vannaların divar və ətrafı xloraminlə yuyulmalı, 30 dəq. sonra isə su ilə yuyulmalıdır. Qayçı və digər istifadə vasitələrini spirtə batırıb 1 neçə san. alovda saxlamalı. Həkimlərin məsləhəti ilə 3-6 ay müddətinə gündə 2 dəfə 1 həb merç vitamini qəbul etmək olar.

İshala qarşı (ishalı yaradan bakteriyalara qarşı, **paratif** – qarın yatalağına bənzər yoluxucu mədə xəstəliyində) qurdpəncəsi bitkisinin bir neçə kökünü uzununa doğrayıb, 1 stəkan isti suda 5 dəq. qaynadılır, gündə 2-3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 2 x/q miqdarı ilə içilir, köklərdən də yeyilir.

Eyni qayda ilə sincanotu (qambatı) bitkisinin kökləri dəmlənilir və həmin qayda ilə içilir. Sincanotunun dəmləməsi 5 dəqiqəyə paratif və dizenteriya bakteriyalarını məhv etmək qabiliyyətinə malikdir, onun tərkibindəki dubil maddələrinin miqdarı qurdpəncəsi dəmləməsindəki dubil maddələrindən 15% çoxdur.

Əgər xəstəlik bakteriyalar vasitəsilə yaranmamışdırsa, o zaman boymadərənin odda dəmləməsindən istifadə etmək lazımdır. **Boymadərənin dəmləməsi mədə-bağırsağın toxumalarını bərpa edir.**

ORQANİZMİN TƏMİZLƏNMƏSİ

Orqanizmi təmizləmək üçün çoxlu üsullar mövcuddur. Orqanizmi təmizləməyin sadə və mükəmməl üsulu [28] kitabında ətraflı verilmişdir. Bitkilərlə təmizlənmənin bir qismini diqqətinizə təqdim edirik.

◆ 300 ml çuğundur şirəsi, 1 iri limonun şirəsi, 1 stəkan şəkər tozu, yaxud 0.5 stəkan bal, 2 ç/q xama 3 litrlik balona tökülür, yaxşı qarışdırılır, üzərinə qaynamamış təmiz su tökülür, ağız tənizflə bağlanılır və isti yerdə 3 gün saxlanılır. Gün ərzində 5-6 dəfə 0.5-1 stəkan miqdarı ilə içilir. Elə etmək lazımdır ki, arada fasilə olmasın. Müddət 30 gün.

Bu müalicəni apararkən çiy köklə çuğunduru narın sürtgəcdən keçirib üzərinə bitki yağı əlavə etməklə salat da qəbul etmək lazımdır.

Təmizlənmə dövründə axşam çay əvəzinə hərəsindən 2 hissə çobanyastığı, bağayarpağı, nanə, hərəsindən 1 hissə dazı, boymadərən qarışdırılır, 1 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 15-20 dəq. saxlanılır və isti-isti kiçik qurtumlarla içilir. Yuxugətiricidir, qan dövranını, qaraciyərin, böyrəklərin, ağciyərlərin fəaliyyətini yaxşılaşdırır, təzyiqli aşağı salır.

◆ 200 q üzüm, 50 q murdarça qabığı 1.5 l suya tökülür, 15-20 dəq. qaynadılır, oddan götürüb 1-2 saat saxlanılır. Məhlul süzülür və yığıntının üzərinə yenidən 1 l qaynar su əlavə edilir, taxta qaşıqla yaxşı-yaxşı qarışdırılır, süzülür və əvvəlki məhlulun üzərinə əlavə olunur. Alınmış məhlula 150 ml xolosas əlavə olunur. Şüşə qabda soyuducuda

saxlanılır. Axşamlar yeməkdən 1.5-2 saat sonra 100 ml isidib qəbul edilir;

◆ 16 q zəncəfil tozu 150 q ərinmiş kərə yağı ilə qarışdırılır, xəmir kimi yayılıb 10 hissəyə bölünür. Gündə 1 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl qəbul edilir. Ağızda bir qədər saxladıqda daha yaxşı təsir edir. Müddət 10 gün. Kursu ildə 3 dəfə təkrar etmək olar;

◆ Qanı təmizləmək üçün gün ərzində 4-5 stəkan təzə dərilmiş xiyar suyu içməli. Müddət 1 həftə;

◆ 25 q qızılgül, 50 q boymadərən (qanotu), 50 q qıjı, 50 q acı yovşan, 50 q murdarça qabığı hamısı kofeüyündəndə üyüdülmür və qarışdırılır. Qatqıdan uşaqlara 0.5 ç/q, böyüklərə 1 ç/q miqdarı ilə səhər yeməkdən 30 dəq. əvvəl verilir. Su ilə qəbul edilir. Müddət 2 həftə, sonra bağırsaqlar yuyulur;

◆ Nəcis daşlarını yumşaltmaq üçün gecə yatana yaxın gənəgərçək yağı (həb kimi flakona töküüb içmək olar) içməli;

◆ Nəcis daşlarını təmizləmək üçün hərəsindən 1 x/q quşbuğdası otu, çobanyastığı çiçəyi, şirquyruğu otu, çökə yarpağı qarışdırılır, 1 l qaynar suda zəif odda 15-20 dəq. dəmlənib, soyudulur. 1 l su isə 35-40⁰ C qədər qızdırılır və 1-2 x/q təzə çəkilməmiş çuğundur şirəsi, ½ ç/q limon turşusu və ya təbii alma sirkəsi əlavə edilib qarışdırılır. Sonra bu iki dəmləmə qarışdırılır və bağırsaqlar yuyulur.

Bağırsağın təmizlənməsi üçün bərabər çəkiddə isitməotu, dazı otu, boymadərən, andız kökü, iyir kökü xırda doğranıb, kofeüyündəndə un halına salınır. Gündə yeməkdən əvvəl 1-2 ç/q miqdarında su ilə içilir. Müddət 14

gün. 3-6 aydan bir kursu təkrarlamaq. **Böyrək və ürək şişməsi** olan insanlar üçün məsləhət görülür.

Kolit – yoğun bağırsağın selikli qişasının iltihabıdır – müxtəlif infeksiyalar, qlistlər, hər hansı qidaya allergiya və insanın düzgün qidalanmamağı, xüsusi ilə quru qidaların qəbulu, spirtli içkilər həm də bağırsaqların tez-tez yuyulması səbəb ola bilər. Xəstəlik zamanı qarın nahiyəsində konkret bir yerdə ağrı olur. Ağrı hər yerdə olur, bəzən güclü sancı verir, köp yaradır, ayaq işləmələri, qəbzlik olur, ürək bulanması, yorğunluq, əsəbilik, başağrısı, hərdən temperatur qalxır. Xəstəliyi vaxtında müalicə etmədikdə xroniki hala keçir.

Xəstəliyin kəskin halı kimyəvi dərmanlarla aparılır. Bakteriyalara qarşı müalicə aparıldıqdan sonra bağırsağın mikroflorasının bərpası yenə də kimyəvi dərmanlarla aparılır. Lakin əlavə olaraq bitkilərlə mədə-bağırsağın bərpasını aparmaq zəruridir.

Müalicə dövründə çalışıb kartofdan istifadə etməməli, həmçinin soğan, sarımsaq, turp, aylıq turp selikli qişanı qıcıqlandırdıqları üçün istifadə olunmaması məsləhətdir.

Kolitin müalicəsinə başlayarkən birinci növbədə qida qaydaya salınmalıdır. Qidalar suda və ya buxarda hazırlanmalı, sulu xörəklərə üstünlük verməli, acılı, ədvalı, yağlı, qızardılmış, duzlu və hisə verilmiş qidalardan və un məhsullarından hazırlanmış qənnadı və şirniyyatlardan imtina olunmalıdır. Çörək bir gün qalmış və bir az qurumuş olmalıdır, çörəkdən az istifadə etməli, şəkər və duz azaldılmalıdır.

Əgər kolit ishalla müşayiət olunursa süd məhsullarından imtina olunmalıdır.

Əgər **diareya** xəstəliyi də varsa tərəvəz və meyvələr yalnız suda bişmiş halda istifadə oluna bilər.

Əgər **kolit** qəbzliklə müşayiət olunursa çuğundur, kök, boranı, pomidor, Braziliya boranısı, meyvə, giləmeyvə, bal və qozdan daha çox istifadə olunmalıdır.

Qəbzliklə müşayiət olunan kolitin müalicəsində hərəsindən 30 q bəlgəmotu kökü və kətan toxumu, hərəsindən 15 q murdarça kökü, biyan kökü və razyana toxumu xırda doğranıb qarışdırılır. 2 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda zəif odda 15 dəq. dəmlənir, soyudulur, süzülür. Gündə 3 dəfə 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir;

Pıtrağın 2 dolu x/q hamaş meyvəsi axşamdan termosda 2 stəkan qaynar suda dəmlənir, səhər süzülür. Gündə 3-4 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl ¼ stəkan miqdarı ilə içilir. **İşlədici kimi yaxşı təsirə malikdir.**

Qeyd: Bağırsağın selikli qişasında atrofik dəyişikliklər baş verdikdə bu dəmləmədən istifadə olunmalıdır.

Qəbzlikdə:

- Hərəsindən 100 q ərik qurusu, qara gavalı qurusu, üzüm qurusu ətçəkəndən keçirilir, üzərinə 100 q duru bal, 30-40 ədəd qoz və ya fındıq ləpəsi və 100 q sənə otu kofeüyüdəndə və ya ətçəkəndə üyüdülmür və əlavə olunur, yaxşı qarışdırılır. Gecə yatmadan əvvəl 1 x/q miqdarı ilə yeyilir. Soyuducuda saxlanır;

- 2 x/q buğda kəpəyi 1 stəkan qaynar süddə 30-40 dəq. saxlanılır. Səhər acqarına 1 ç/q bal ilə 0.5 stəkan miqdarında yeyilir. Qatqını 15 dəq. bişirmək də olar. Axşam yatmadan qabaq qalan 0.5 stəkan qatqını qatıq və ya kefir ilə yeməli. Müddət 1 ay;

Acqarına 1 x/q günəbaxan və ya çaytikanı yağı içməli;

Ayaqişləmə ilə müşayiət olunan kolitdə:

◆ Bərabər miqdarda acı nanə, çobanyastığı çiçəkləri, dikduran qaytarmanın kökümsovu xırda doğranıb qarışdırılır, 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda soyuyanaqəd saxlanılır. Gündə 3 dəfə 1 stəkan miqdarı ilə içilir;

◆ 2 ç/q qaragilə meyvələri 1 stəkan qaynar suda 2 saat saxlanılır, süzülür, azacıq şirni əlavə olunur. Gündə 5-6 dəfə 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir;

◆ 30 q quru nar qabığı 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. zəif odda dəmlənir, süzülür. Gündə 2 dəfə yeməkdən əvvəl 2 x/q miqdarı ilə içilir;

◆ 10 q arı yapışqanı sürtgəcdən keçirilir, üzərinə 100 ml 70%-li spirt əlavə olunur, 2 gün saxlanılır, süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən 1 saat əvvəl 100 ml suya 40 damcı tökməklə içilir. Müddət 20-30 gün. Bağırsağ xəstəliklərində də faydalı təsirə malikdir.

Qarın ağrısında (ayaqişləməsi) gücotunun (ayıpən-cəsi) gövdə və çiçəkləri xırda doğranılır, 3 x/q xammal 0.5 l qaynar suda 1 saat saxlanılır. Dəmləmə 2 gün ərzində az-az içilir. Əgər qarın ağrısı güclüdürsə dəmləməni bir gün müddətində içməli.

Bağırsağın mikroflorasını normalaşdırmaq üçün hərəsindən 3 x/q xırda doğranmış boymadərən və çobanyastığı çiçəyi və 1 x/q adaçayı qarışdırılır, 1 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda 40 dəq. saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 1 saat əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət sağalanadək.

Düz bağırsağ polipinin, uşaqlıq miomasının, yumurtalıq kisəciyinin müalicəsində 3 litrlik şüşə qaba 1/3 hissəsi qədər doğranmış yaşıl qoz töküb üzərinə

keyfiyyətli araq əlavə edilir, ağzı bağlanır, tünd rəngli kağıza büküb qaranlıq yerdə 3 həftə saxlanılır (yod işıqlı yerdə müalicə keyfiyyətini itirir), hərdən çalxalanır. Sonra dəmləmə süzülür və şüşə qabda qaranlıq yerdə saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir. 1 ay içilir, 1 həftə fasilə verdikdən sonra kurs təkrarlanır. Xəstəlik yox olana qədər müalicəni bu ardıcılıqla davam etdirməli;

2 x/q kəpəyi 1 stəkan qaynar suda (qatıq və ya kefirəndən də istifadə etmək olar) 1 saat saxlayıb, sonra suyu süzülür. Alınmış sıyıq səhər acqarına yeyilir.

DƏRIYƏ QULLUQ

Əllərə qulluq. Əlin dərisinin tez qocalmasının, qurumasının, çatların, düyünlərin, ləkələrin yaranmasının qarşısını almaq və həssaslığını qorumaq üçün 50 ml zeytun yağının üzərinə 20 damcı limon əlavə edilir. Alınan qatqı 35-36⁰ C-dək qızdırılır və yüngül ovmaqla əlin dərisinə, xüsusilə dırnaq ətrafına çəkilir. 10-15 dəq. gözləyib isti su ilə sabunlayıb yumaq lazımdır. Qidalandırıcı və əlin dərisini bərpaedici vitaminli vasitədir. Bir neçə dəfə istifadə edəndən sonra dəri zərif olur, dırnaqlar ovulmur və parıltısı artır. Əsasən rafinə olunmamış yağlardan istifadə etməli, imkan varsa qatqını ələ çəkəndən 5 dəq. sonra pambıq əlcək geyib 2 saat saxlamalı.

Əldə qabarlı düyünlər olduqda gəndalaşın odunlaşmış gövdəsinin qabığı oduncağına qədər soyulur və yaranın üzərinə sürtülür. Müalicə gündə bir neçə dəfə yara sağalanadək davam etdirilir.

Ekzema – dəridə irinli yaralar və səpmələr olduqda (barmaqlarda və ovucda suluqlama zamanı) 20 q ağ xəşəmbül otu 1 l qaynar suda 2 saat bükülüb dəmlənilir, sonra isti halda əllər həmin dəmləmədə 5-10 dəq. saxlanılır. 10 gün istifadə olunur, 1 həftə fasilə verib kurs təkrarlanır.

Dəridə irinli çivzələr olduqda bərabər miqdarda yer sarımsağı otu, böyürtkən yarpağı, andız kökü, iyirotonun kökümsov hissəsi xırda doğranıb qarışdırılır, 2 x/q qatqı 100 q günəbaxan yağında 10 dəq. dəmlənilir, 4 saat saxladıqdan sonra, irinli yerlərə çəkilir.

Uşaqların bədənində irinli səpgilər olduqda 2 x/q üçbarmaq (pişikdili) otunun üzərinə 0.5 l qaynar su tökülür

və 12 saat su hamamında dəmlənilir, soyudulur və bununla bədən yuyulur. Bu dəmləmədən əlavə olaraq uşağın bədənini əllə yoxlanılır və **xəstəliyin mənbəyi olan şiş yaxud bərk hissə tapılır**. Balla un qarışdırılır və 1-2 sm qalınlığında yaxma həmin yerə qoyulur və üzəri bintlə yaxşı sarınır. 3-4 saatdan sonra sarğı açılır, əgər irin çıxmayıbsa sarğı təzələnir, irin çıxıbsa növbəti sarğı 2 saatdan sonra təzələnir, növbəti sarğı 1 saatdan sonra təzələnir. Sarğıları dəyişmə yara tam sağalana qədər davam etdirilir. Şiş çəkildikcə səpmələr də çəkiləcək.

Üzə qulluq. Üzdə səpkilər olduqda pəhriz və xalq təbabəti köməyə çatır. Həddindən artıq şirin və yağlı yeməklərdən imtina etməli, limon və ya limon şirəsi qəbul etmək lazımdır. Gündə heç olmasa 1 dəfə üzünü isti su və sabunla yumaq lazımdır. Bu zaman dərinin məsamələri təmizlənir. Dərhal isti sudan sonra üzə soyuq su vurmaq lazımdır ki, məsamələr yığılsın və yaxud üz bor turşusunun soyuq məhlulu ilə 15 dəq. (1 ç/q bor turşusu 1 stəkan suya) kompres edilir.

Yazda mümkün qədər çox təzə göyərti yemək lazımdır: qan qatı deyilsə, gicitkən, əvəlik və zəncirotundan mütləq istifadə olunmalıdır.

Qidaya zəncəfil qatdıqda qanı təmizləyir. Səhər acqarına cəfəri dəmləməsi, kök şirəsi və ya ilıq süddə pivə mayası qəbul etmək olar.

Bəzən üzdə xırda səpkilərə və ya çivzələrə təsadüf edilir. Çivzə - qara nöqtəşəkilli və ya qırmızı düyün formasında olub, iltihab zamanı içərisi iltihabla dolu kisəciyə çevrilir. Çivzənin əmələgəlmə səbəbləri çoxdur. Belə ki, yeniyetmə oğlanlarda və qızlarda cinsi yetkinlik

dövründə çivzələrin meydana çıxması adi haldır, sonradan onlar keçib gedirlər. Qəbzlik, dəri məsamələrinin kosmetik vasitələrlə tutulması halları, həmçinin irsən keçmə və s. çivzələrin yaranmasına səbəb olur.

Çivzələri sıxmaq olmaz, çünki sıxılan yerdə yenidən və daha çox çivzə əmələ gəlir. Əgər çivzəni sıxmışsınızsa, həmin nahiyəni spirtlə, yaxud hidrogen peroksidlə silin. Çox vaxt bu yerdə tünd ləkə yaranır. Bu ləkənin üzərinə gündə 2 dəfə 10 dəq. ərzində 3%-li hidrogen peroksid məhlulunu kompres edərək qoymaq lazımdır. Bu zaman ləkə tezliklə solur.

Çivzələrə qarşı və üzü təmizləmək üçün müxtəlif kosmetik vasitələr vardır. Lakin onların bir çoxu zərərliidir. Yaxşı olar ki, yetkinlik dövründə və müalicə aparanda kosmetikadan az istifadə edilsin.

Üzdə əmələ gəlmiş qırmızı səpkiləri, “şahzadə suyu” ilə silmək olar: 10 q vismut, 20 q talk, 7 ml qızılgül suyu və 3 ml odekolon qarışdırılır, kiçik fırça ilə üzə çəkilir.

Arıqladıqdan sonra yaranan səpkilərə qarşı 400 q sarımsağı xırda doğrayıb şüşə qaba töküüb üzərinə spirt və ya araq əlavə edilir. Günəşin altında sarı rəng alana qədər saxlamaq lazımdır. Su ilə qarışdırıb, 5 damcıdan başlayaraq növbəti gündən hər gün bir damcı əlavə etməklə içmək lazımdır. 20 damcıya çatdıqdan sonra yenidən gündə 1 damcı azaltmaq lazımdır. 1-2 həftədən sonra nəticəni görə bilərsiniz. Sarımsağın ətri hiss olunmur.

Üzdə səpkilər olduqda aptekdə 1q salisil turşusu, 2 q levomisetin, 5 q kükürd, 50 q 2 %-li bor turşusu məhlulu, 10 q kamfora spirti və 50 q 96%-li etil spirtindən qatqı

hazırlanır. Əl-üzü uşaq sabunu ilə isti suda yumalı. Üzü qurulayıb həmin məhlulu üzə çəkməli.

Sızanaq (demodekoz – üzdə dərialtı gənə xəstəliyi) xəstəliyi mədə-bağırsaqla ciddi əlaqəlidir. 1 flakon (40q) 2%-li salisil spirtinə 0.5 ç/q qaynar kükürd, 0.5-1 ç/q 3%-li bor spirti, 1 ç/q dietil efiri (olmasa kamfora spirti) əlavə edilir, yaxşı qarışdırılır. Gündə 5-6 dəfə sızanaqların üzərinə çəkilir. İstifadə müddəti 2 ay. Müalicə dövründə üzü az yumaq lazımdır: gündə 1-2 dəfə. Yataq üzlərini tez-tez dəyişməli, tük yastıqlardan istifadə etməməli, hər gün axşam üzünü paltar sabunu ilə yumalı.

Sızanaqlara (çivzə) və allergiyaya qarşı qıtıqotu kökü sürtgəcdən keçirilir, sıxılır, 1 x/q qıtıqotu şirəsi 1 x/q xama ilə qarışdırılır, 1-2 gün saxlanır. Axşam üz yuyulur, yaxşı qurulanır və qatqı üzə çəkilir. Səhər yuyulur. Kurs 2-3 gün.

Üz üçün losyon: 10 q bor turşusu, 50 q qliserin, 250 ml qızılgül suyu, 20 q çaxır spirti və 1 damcı qızılgül yağı.

Üzü kosmetik preparatlardan təmizləmək üçün 15 q benzoy cövhəri, 15 q rezorsin və 270 q çaxır spirtindən hazırlanmış məhluldan istifadə etmək olar.

Bədəni lazımsız tüklərdən təmizləmək üçün: 150 q dəlibəng (tatla) bitkisinin yarpaqları, qabığı və qutucuğu (meyvəsi) xırda doğranılır, 1 l suda 10-15 dəq. qaynadılır. Sərin yerdə saxlanır, alınan məhlulla dəridə arzu olunmayan tüklər olan yerlərə çəkilir;

● 50 q gicitkən toxumu əzilir, üzərinə 100 ml bitki yağı töküüb, 2 həftə qaranlıq yerdə saxlanılır. Hər gün çalxalamalı. Sonra süzüb şüşə qabda saxlamalı. Dəridə arzu olunmayan tüklər olan yerlərə çəkilir.

Çox tərləməyə qarşı xırdalanmış bataqlıq iyir otunu kofeüyüdəndə toz halına salıb, gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 0.5 ç/q miqdarında su ilə içməli.

Ayaqlar tərləyəndə 1 x/q göydaş (mis kuporosu) 1 l qaynamış isti suda həll edilir. Vannaya töküb ayaqları həmin məhlulda 5-7 dəq. saxlamalı, ayaqlar vannanın dibinə dəyməməlidir. Sonra ayaqları silib qurutmamalı, özü qurusun. Müalicəni hər gün təkrarlamalı. Müddət 3-7 gün. Ehtiyac olduqda 1 aydan sonra kursu təkrarlamalı.

Hematoma – dəridə göyərtiləri, qızartıları aradan qaldırmaq üçün kəsmik, qatıq, pendir, ispanaq, rəngli kələm, gicitkən, qoz yemək lazımdır. Həmin nahiyələrə çobanyastığının və gülümbahar çiçəyinin cövhərini və ya mazını çəkmək və ya bintə azca sürtüb həmin nahiyəyə qoymaq lazımdır.

- Xəndəkotunun 30 q quru və ya 60 q təzə yarpaqları 0.5 l qaynar suda 10 dəq. saxlanılır. Tənzif həmin dəmləmədə isladılıb gündə 2-3 dəfə göyərmiş nahiyəyə 30-40 dəq. müddətində qoyulur;

- Kələm yarpağı qaynar suya salınır, oxlovla əzilir, göyərmiş yerə qoyulur və üstündən bintlə bağlanılır. 2 saatdan bir kələm yarpağını dəyişməli;

- 2 damcı çobanyastığı yağı, 2 damcı mirra (ətirli qatran verən bitki) yağı, 5 damcı qaraqınıx yağı, 5 damcı gülümbahar yağı qarışdırılır və göyərmiş nahiyələrə çəkilir.

Dermatitin (dəri xəstəliyi) müalicəsi müasir kimyəvi dərmanlarla aparılır. Bununla yanaşı:

- 2 x/q xırda doğranmış arıotu yarpaqları 400 ml qaynar suda 1 saat saxlanılır, süzülür. Gündə 3 dəfə 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir;

- Hərəsindən 1 ç/q maya sarmaşığı qozaları və üçyarpaq yonca xırda doğranıb qarışdırılır, üzərinə 150 ml qaynar su əlavə olunub isti yerdə 1 saat saxlanılır. Dəmləməni bir dəfəyə isti halda içməli. Dərinin zədələnmiş nahiyəsinə həmin dəmləmədə steril tənzifi isladılıb qoymalı;

- Kərəviz yarpaqlarının şirəsini 1 x/q miqdarı ilə gündə 4 dəfə qəbul etməli.

Dəridə suluqlu səpmələr olduqda ilk növbədə mədəbağırsaq təmizlənməlidir. Kimyəvi müalicə ilə yanaşı:

- 4 x/q çobanyastığı, gülümbahar və adaçayı bitkilərindən istənilən biri və ya bir neçəsi 0.5 l qaynar suda soyuyanaqədək saxlanılır. Bu dəmləmə ilə əgər ağız boşluğunda belə səpmələr varsa ağız qarqara olunmalıdır. Əgər dəridə səpkilər varsa həmin nahiyə isti dəmləmə ilə tez-tez və çox yuyulmalıdır, sonra isə salfet ilə qurudulmalıdır. Eyni zamanda bu bitkilərdən bərabər miqdarda hazırlanmış 2 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda dəmlənilir və gündə 4 dəfə yeməkarası və axşam yatanda 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir;

- Hərəsindən 2 x/q çobanyastığı, evkalipt, tozağacı tumurcuqları, 3 x/q boymadərən, 4 x/q dazı otu xırda doğranıb qarışdırılır, 2 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda dəmlənilir, gündə 4 dəfə 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

Qeyd olunan müalicələrin hər biri 2-3 ay davam etdirilir.

Uşaqların üzündə, bədənində ləkələri müalicə etmək üçün – səhər tezdən şəh yığılır və ləkəli yerlər yuyulur. Müalicəni 10-15 gün davam etdirmək lazımdır.

Xalq deyimləri: Əgər hiss edirsinizsə ki, gözünüzdə **itdirsəyi** çıxmaq istəyir, adsız barmağınıza sap bağlayın:

sağ gözünüz qaşınırsa sağ barmağınıza, sol gözünüz qaşınırsa sol barmağınıza.

Çivzə və çibanların müalicəsində soğan suyu ilə üzü silməli; bədən çivzə səpdikdə 3 gün gücotunun (ayıpəncəsi) 10 ədəd toxumu (tikanlı qozalarının içində olur) çörəyin içi ilə xırda dərman formasında bükülür, yeməkdən 10-15 dəq. əvvəl qəbul edilir.

Keratom – dəridə ziyil, xal və xalaoxşar ləkələrin əmələ gəlməsi – xəstəliyi zamanı həmin ləkələrə təzə çəkilmiş dəmrovotu şirəsi və ya zəncirotunun südlü şirəsini gündə 2 dəfə çəkmək lazımdır;

3-4 diş sarımsaq 1 stəkan qaynar suda 1 saat saxlanılıb süzülür və keratomlar həmin dəmləmə ilə isladılır, yaxud 3:1 nisbətində sarımsaq şirəsi ilə bal qarışdırılır və bədəne çəkilir.

Ziyillərin üzərinə naşatır spirti ilə undan xəmir hazırlayıb qoymaq olar.

Xalq deyimləri: Ay çıxanda süpürgəni ziyilin üstündən çəkərək deyilir: “Ayım səni xoş gördüm, ziyilin yerin boş gördüm”.

Eyni zamanda bu müalicələrlə birgə bərabər miqdarda sarımsaq şirəsi ilə limon şirəsi qarışdırılır, gündə 3 dəfə 100 ml suya 8-10 damcı əlavə edib içilir.

Keratomların ilkin yaranma dövründə (ləkə halında olan vaxtında) limon şirəsi ilə gənəgərçək yağı bərabər miqdarda qarışdırılır, ləkələr yox olanadək həmin nahiyələrə çəkilir;

Qırmızı qarağatın şirəsi bir gündən bir həmin ləkələrə gündə bir neçə dəfə şirə quruduqca çəkilir;

Piqment ləkələrini aradan qaldırmaq, eləcə də mədə-bağırsaq traktını yaxşılaşdırmaq üçün axşamdan 3 x/q qurudulmuş başınağacı meyvəsi 2 stəkan qaynar suda dəmlənilir, gün ərzində 3-4 dəfəyə içilir. Təzə çəkilmiş başınağacı şirəsi ləkələr və keratomaqlara çəkilir.

Qaraciyər ləkələri adlanan ləkələri təmizləmək, eləcə də xolesterini aşağı salmaq üçün zəncirotunun kökü və yarpaqlarından 1 x/q 1 stəkan qaynar suda termosda dəmlənilir. İsti halda gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir.

Paralel olaraq ləkələri əmələ gətirən xəstəliklər də müalicə olunur.

Seboreyə (baş dərisi xəstəliyi) qarşı əvvəlcə saçı həkim təyin etdiyi şampunlarla yumaq, sonra isə həftədə 1 dəfə gecələr başın dərisini yerdəyi yağ və ya 1:1 nisbətində qaynanmış zeytun yağı ilə qazlı suyu qarışdırıb silməli, üzərindən polietilen kağızla bağlamalı. Səhər başı şampunla və ya uşaq sabunu ilə yumalı. Ümumilikdə müalicə bir ilədək davam edir və bu dövrdə sakitləşdirici çaylardan içmək lazımdır: bərabər miqdarda yemişan və itburnu çiçəkləri, nanə yarpaqları, pişikotu kökü qarışdırılır. 1 hissə qatqı 3 hissə xəşəmbüllə qaraqınığın qarışığı ilə birlikdə 1.5 l qaynar suda 2 saat saxlanılır, süzülür, yeməkdən 10 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

Əgər yüksək əsəb narahatçılığı və yuxusuzluq varsa, xırda doğranmış 5 hissə zirə toxumları, 3 hissə çobanyastığı, 2 hissə pişikotu kökü qarışdırılır, 2 x/q qatqı 2 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlanılır, süzülür, səhər və axşam 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 20-30 gün.

Gec sağalan yaralarda və yaraətrafı nahiyələrdə toxumaların çürüməsinin qarşısının alınması: 1-ci həftə yaranı keçi südüdə isladılmış bintlə bağlamalı, sarğı quruyanda sarğını açmazdan öncə südlə islatmalı. 2-ci həftə təzə yığılmış pıtraq yarpaqlarını yumalı, suyunu qurulamalı, ətçəkəndən keçirməli. Alınmış sıyığı 1-2 qat bintin üzərinə qoyub həmin yaraları bağlamalı. Bu qayda ilə müalicəni yara sağalanadək davam etdirməli.

Sağalmayan yaralarda kök sürtgəcdən keçirilir, ağ lobya və adaçayı kofeüyüdəndə üyüdüür, hamısı balla qarışdırılır (1:1:1:1 nisbətində), tənziədə və ya salftədə yaranın üzərinə qoyulur, üzərindən kompres kağızla və ya polietilənlə yaxşı bağlanılır. 3-5 gün sarğı açılmır. İslatmaq olmaz. Yara sağalmasa ikinci dəfə sarğı qoyulur.

Dəriyə pashlı sim, mıx batdıqda, yara yeri irinlədikdə təzə kəsilmış qoyunun quyruğundan yaranın (şışin) ölçüsündən bir az böyük ölçüdə 1.5-2 sm qalınlığında quyruq layı kəsilir, yaranın üzərinə qoyulur və bintlə sarınır. 1-ci dəfə 4-5 saat sarğı açılmır, sonra sarğı açılır, irinli quyruq atılır, yara hər hansı dezinfeksiyaedici maddə ilə, yoxdursa qaynamış ilıq su ilə yuyulur. Yenə yaranın üzərinə quyruq layı qoyulur və yara bağlanılır. 1.5-2 saatdan sonra açılır, həmin qayda ilə təmizlənilir və yenə də quyruq qoyulur. Sonrakı sarğılar isə irin yığıldıqca dəyişdirilir.

Ayaq pəncəsi “gizildəyəndə, yananda” may ayında ardıc kökləri yığılır və xırda doğranılır. Şüşə qab yarısına-dək ardıc kökü, qalan hissə araqla doldurulur, ağzını kip bağlayıb, 2-3 həftə saxlanılır, hərdən çalxalanır. Həmin

dəmləmə ayaq nahiyəsinə çəkilir. İstifadə edərkən çalxalamalı.

Daban ağrılarına, çatlara qarşı 1 ədəd təzə yumurtanın sarısı, 1 x/q bitki yağı və 1 ç/q alma sirkəsi şüşə qabda yaxşı qarışdırılır. Gecə yatmadan qabaq ayaqlar yuyulur, həmin yerlərə çəkilir, üzərindən polietilen torba və üzərindən corab geyilir. Səhər ayaqlar isti su ilə yuyulur və təmizlənir. 2-3 dəfə istifadədən sonra dabanlar hamar və yumşaq olur.

Daban ağrılarında təzə dərilmiş cincilim otu ayağa elə bükülür ki, ayağın altı və daban örtülsün. Üzərindən pambıq və ya kətan corab geyilir. Gün ərzində o halda da hərəkət edilir. Axşam qurumuş cincilim təzəsi ilə əvəz olunur. Müddət 3-4 gün.

Ayaqda düyünlər əmələ gəldikdə soğanı sirkədə bişirməli və düyünlərin üzərinə qoymalı.

Yanıqlara qarşı inəyin ödünü yanıq yerlərinə çəkmək lazımdır.

Kimyəvi yuyucu vasitələrə allergiyası olan insanlar təmizləyici kimi sabunotunun kökünü yığıb, qurudub, kofeüyüdəndə üyüdüb, yuyucu əvəzinə istifadə edə bilərlər.

Alabədənliyin müalicəsində ən yaxşı təsir edən sugülü bitkisinin şirəsidir. Sugülü bitkisini isti yay aylarında yığmaq məsləhətdir.

Dərinin xəstə hissəsinə sugülünün təzə şirəsinə sürtmək lazımdır. Eyni zamanda 1 x/q bitki 1 stəkan qaynar suda 1.5-2 saat saxlanılıb süzülür. Gün ərzində 2-3 dəfəyə içilir. Yaxud xırda doğranmış 1 x/q bitki 1 x/q balla qarışdırılır, gün ərzində 2-3 dəfəyə yeyilir. Müddət 2-3 ay.

1 x/q sugülü bitkisi 200 ml araqda 3 həftə saxlanılır, gündə 3 dəfə 30-40 damcı içilir. Qışda dərinin yaralı nahiyələrini bu cövvhərlə silmək olar.

Sugülü bitkisindən spirtli dəmləmə hazırlamaq üçün bitkinin kökləri soyuq suda təmizlənilir, suyu qurudulur, xırda doğrayıb şüşə qaba yığılır, üzərinə araq tökülür, ağız bağlanır, otaq temperaturunda 3 həftə qaranlıq yerdə saxlamalı. Sonra süzüb rəngli qaba yığılır, ağız bağlı halda saxlanılır. Alabədən xəstələr gündə 2 dəfə yeməkdən sonra 1 ç/q sugülünün spirtli dəmləməsini 1 x/q suya qatıb içməli. Uşaqlar üçün isə 1 x/q suya 8-10 damcı əlavə edib verilir;

* Dazı dəmləməsi, yemişin məti, cır havucun şirəsi, yerarmudunun şirəsi ilə dərinə silmək olar.

* Qıtıqotunun kökü çıxarılır, təmizlənilir, ətçəkəndən keçirilir. 1:3 nisbətində qaynamış suya qatılır, 2 saat saxlanılır, süzülür və dərinin zədəli hissəsi onunla silinir;

* Cəfəri bitkisi xırda doğranılır, 1/3 stəkan bitkinin üzərinə 1/2 stəkan qaynar su töküb bir neçə saat qaranlıq və isti yerdə saxlanılır. Sonra alınan məhlulu buzxanada dondurub alabədən yerləri onunla silmək lazımdır;

* Bərabər miqdarda kök, çuğundur və aylıq turp şirələri qarışdırılır, gündə 2-3 dəfə 1/4 stəkan miqdarında içilir;

* 1 x/q xırda doğranmış cır havuc yarpaqlarının üzərinə 1 stəkan qaynar su töküb dəmlənilir. Gün ərzində yeməkdən əvvəl 3 dəfəyə içilir;

* Bərabər miqdarda çobanyastığı, adaçayı, gülümbahar, dazı, qaraqınıq və üçbarmaq (pişikdili) qarışdırılır. 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 1-1.5 saat saxlanılır, gün ərzində yeməkdən əvvəl 3 dəfəyə içilir. Müddət 2-3 ay.

Kimyəvi dərmanları ərzaqlarla əvəz etmək olar: alabədənliyi bərpa edən vitaminlər sırasında B₁₂, E, C vitaminləri və fol turşusudur. Ona görə də süfrənizdə mal qaraciyəri, noxud, pendir, krevetka, cəfəri, qarabaşaq, əvəlik, ispanaq, itburnu, əncir üstünlük təşkil etməlidir.

SAÇA QULLUQ

Saç gözəllikdir: Saçı gicitkən, pıtraq və çobanyastığı dəmləmələri ilə yumalı. Saçın dibilərinə və saça 7 gündən bir soğan şirəsi, 10 gündən bir duzlu məhlul sürtməli. Saçı yuyarkən imkan varsa sabun əvəzinə yumurta sarısından istifadə etməli. Suya təbii alma sirkəsi töküb saçı yaxalamalı.

Saçı yumazdan 2 saat əvvəl başın dərisini soğan suyu ilə islatmalı, sonra çörək kvası ilə, ya da qatıq suyu ilə yumalı. Saçlar ipək kimi yumşaq və qalın olacaq.

Saçın möhkəmləndirilməsi üçün: 2 x/q xardal üzərinə 1 stəkan qaynar su töküb soyudulur və saçlara çəkilir, 20 dəq. sonra isti su ilə yuyulur;

2 x/q miqdarında xırda doğranmış uşaq sabunu üzərinə 1 yumurta, 5-6 damcı limon suyu və 1 x/q zeytun yağı əlavə olunur, yaxşı qarışdırıb başa çəkilir. 20 dəq. sonra çobanyastığı, gicitkən, pıtraq və ya başqa bir bitkinin dəmləməsi ilə yuyulur;

Bərabər miqdarda soğan qabığı ilə çobanyastığı odda dəmlənir və 1-2 x/q təbii alma sirkəsi ilə qarışdırıb saçı bu qatqı ilə yaxalamalı.

Saç möhkəmləndirici və qidalandırıcı vasitə: 1 çovdar çörəyinin yarısının bərk hissəsini doğrayıb, şirli qabda üzərinə isti su tökülür, 30 dəq. saxlanılır, qarışdırılır və alınan məhlul saçların dibinə çəkilir, başa polietilen torba geyib dəsmalla bükülür, 30 dəq. saxlanılır və yuyucu maddələrsiz su ilə yuyulur;

3 x/q xırda doğranmış quşbuğdası yarpağı 1 stəkan qaynar suda zəif odda 15 dəq. qaynadılır, soyudulur və süzülür. Saçı yuduqdan sonra həmin həlimlə yaxalanılır. 20 dəfədən sonra müsbət nəticə əldə olunur;

Şam ağacının yarpaqlarını yığıb xırda doğramalı, 1 stəkan yığıma 2 litr su töküüb zəif odda 15 dəq. dəmləməli, isti paltara büküb 8-10 saat saxlamalı, süzməli, zövqə uyğun şəkər və ya bal əlavə edib gün ərzində 5-6 dəfəyə 1/2 stəkan miqdarı ilə içməli. 2 həftə içib, 1 həftə fasilə verməli. Müddət 3-5 ay;

Bir ədəd yumurta sarısı, hərəsindən 1 x/q gənəgərçək yağı, kətan yağı, bal, rəngsiz xına, soğan və limon suyu qarışdırılıb saçın dibinə sürtülür. Başa polietilen torba, üstündən yaylıq bağlanır, 1-1.5 saat saxlanılır və yalnız su ilə yuyulur. 4-5 dəfə istifadədən sonra nəticəsi hiss olunur;

10-20 ədəd qanqal çiçəyi (Onopordon L.) və ya şeytan qanqalı (Carduus L.) çiçəyi – çiçək moruq rəngində olur – 1.5 l suya tökülür, 10 dəq. qaynadılır, ağzı bağlı halda saxlanılır. Gündə 3 dəfə sabunla baş yuyulur, sonra həmin dəmləmə ilə yaxalanır. Saçgətiricidir. 2-3 həftədən sonra təsiri olur.

Saçdan kəpəyi təmizləmək üçün 30 q kükürd mazına 3 q gənəgərçək yağı (2 kapsul) əlavə edib qarışdırmalı, saçın dibinə sürtməli. Baş 2-3 saat bağlamalı, sonra yumalı.

Kəpəyə və qaşınmaya qarşı hərəsindən 1 x/q gicitkən və dəvədabanı yarpağı 1 l suda qaynayanadək qızdırılır, qaynayan kimi oddan götürülür, soyudub süzülür. Saç həftədə 3 dəfə yaxalanır. Müalicəni qaşınma yox olanadək davam etdirməli.

Eyni müalicə hərəsindən 1 x/q gülümbahar çiçəyi, xırda doğranmış pıtraq kökü və maya sarmaşığı qozaları ilə də aparıla bilər. Bu halda dəmləmə bir neçə dəq. qaynadılır.

Saçın tökülməsinə qarşı bir ovuc xamırmaya otunun (maya sarmaşığı) qozalarını 0.5 l araqda 5 gün saxlamalı, süzməli, həftədə 1-2 dəfə yumazdan 30-40 dəq. əvvəl saçını onunla islatmalı və sonra yumalı.

Saçların qırılması və tökülməsinə qarşı hərəsindən 1 ç/q gücotu (ayrı pəncəsi) yağı, bal, xırda doğranmış paltar sabunu, 1 ədəd baş soğanın şirəsi qarışdırılıb başın dərisinə sürtüb, üstündən polietilen torba geyib, onun da üstündən yaylıq bağlanılır. 1 saatdan sonra baş yuyulur, silinir və quru dəsmalla bağlayıb saçlar quruyanaqədək gözləməli. Darağınızı tez-tez qaynar suda sabunla yuyun.

Saçın bərpası və saç tökülməsinə qarşı həftədə 2 dəfə 1 ç/q əzvay şirəsi, 1 ç/q soğan şirəsi, 1 ç/q qızıl bığcıq şirəsi, 1 ç/q gənəgərçək yağı, 1 ədəd yumurta sarısı qarışdırılır, saça və saçın diblərinə sürtülür. Üstündən polietilen torba geyilir, onun üstündən dəsmalla bağlanılır, 2 saatdan sonra yuyulur;

1 x/q əzvay şirəsi, 1 x/q bal, 1 ç/q sarımsaq şirəsini qarışdırıb üzərinə 1 ədəd yumurta sarısı əlavə edib balzam hazırlanır. Saçı yuyandan sonra bu balzama saçın dibinə sürtmək və 15 dəq. sonra su ilə yaxalamaq lazımdır;

1 ç/q bal, təzə çəkilməmiş soğan şirəsi, bitki yağı, gənəgərçək yağı və 1 çiy yumurta sarısı qarışdırılır, saçın dibindən başlayaraq saça çəkilir. Üzərinə polietilen torba keçirilir, üstündən dəsmalla bağlanaraq 2 saat saxlanılır, sonra yuyulur;

2 x/q quru xardalın üzərinə sıyıq halına düşənə qədər su əlavə edilir. Yumazdan 15-20 dəq. əvvəl saçın dibinə sürtülür. Sonra adi qaydada saç yuyulur. **Saçın tökülməsinin qarşısını alır, yeni tüklərin çıxmasına kömək edir;**

5-6 ədəd acı bibər xırda doğranılır. 250 q araq əlavə edilərək, 1 həftə qaranlıq sərin yerdə saxlanılır. Sonra saçın dibinə sürtülür. **Ölmüş tük yuvalarını oyadır, tökülmənin qarşısını alır və yeni tüklər çıxarır.**

Keçəlləşməyə qarşı 0.5 l şüşə qabın 2/5 hissəsini bərabər miqdarda andız kökü və pıtraq kökü ilə doldurub, üzərinə araq və ya spirt tökülür, qarışdırılır, polietilen qapaqla bağlanıb 2 həftə qaranlıq yerdə saxlanılır. Hər axşam saç tökülən yerlərə saç əmələ gələnə qədər çəkilir;

3 x/q quşbuğdası otu 1 stəkan qaynar suda 15 dəq. zəif odda qaynadılır, soyudulur və süzülür. Saçı yuyandan sonra bu dəmləmə ilə saç yaxalanır. 20-30 dəfə təkrarlamaq;

Soğan narın doğranılır və saçın diblərinə sürtülür, 1 saatdan sonra yaxalanır;

Gilənar meyvələri dənələri ilə birlikdə əzilir (yaxşı olar ki ətçəkəndən keçirilsin), 5 dəq. saxlanılır, şirəsi çıxarılır. Şirəyə 2 x/q nişasta və 5-6 damcı limon suyu əlavə edib qaynayana qədər qızdırılır, soyudulur, saçın diblərinə çəkilir. 30 dəq. sonra (daha çox saxlamaq olar) təbii alma sirkəsi əlavə olunmuş su ilə yaxalanır;

Bir ədəd yumurta sarısını 1 ç/q araqla qarışdırıb başın dərisinə sürtməli və 40 dəq. sonra isti su ilə yumalı.

Hər dəfə başı yuduqdan sonra çay göbələyinin dəmləməsi ilə yaxalamalı.

1 x/q konyak və ya araq ilə 1 x/q ayırpəncəsi yağı (gənəgərçək yağı da ola bilər), 1 x/q bal və 1 ədəd yumurta

sarısı qarışdırılır, başa çəkilir, 1 saat saxlanılır və yuyulur. Müddət 1 ayda 4 dəfə;

Hərəsindən 1 qutu pıtraq və andız kökü (50 q, aptekdən də almaq olar) üzərinə 0.5 l spirt töküb ağzı bağlanır, 2 həftə qaranlıq yerdə saxlanılıb süzülür. Saç tökülən nahiyələrə saç gələnədək çəkilir. Gündə 2-3 dəfə də çəkmək olar. Müalicə 1 ilədək davam etdirilir. Spirtli dəmləmə qurtardıqda yenisini hazırlamaq lazımdır.

Saçın tökülməsi və keçəlləşməyə qarşı:

Murdarça budaqlarını xırda doğrayıb, çuqun qabda üzərinə su töküb zəif odda 24 saat dəmlənir. Alınan məhlul saçın dibinə sürtülür. Məhlulu bir neçə gün istifadə etmək olar;

Başınağacı şirəsini saçın tökülən yerlərinə çəkmək lazımdır. Saç gətiricidir.

Pedikulez (bit – sirkə) xəstəliyində 9 hissə ağ neft, 6 hissə paltar sabunu, 5 hissə qaynar su yaxşı qarışdırılır, başa çəkilir. Başa polietilen torba geyib, 30 dəq. gözləyib saçı yumalı.

Alopeçiya xəstəliyində hərəsindən 15 q (1 x/q) dazı, adaçayı, gülümbahar çiçəyi, pıtraq kökü, hərəsindən 10 q qaraqınıx və maya sarmaşığı və 20 q gicitkən qarışdırılır. 1 x/q qatqı 1 stəkan suda dəmlənir, 5 dəq. qaynadılır, 2 saat saxlanılıb, süzülür. İsti halda gündə 2 dəfə yeməkdən qabaq 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

* Pişikotunun spirtli cövhəri, eleuterokok cövhəri, asırqal suyu, kalanxoy və ya bağayarpağı şirəsi hər gün başa sürtülür. Yaxşı olar ki, bunların hər birindən bir həftə olmaqla ardıcıl istifadə olunsun. Müalicə dövründə başı həftədə iki dəfə pıtraq kökünün dəmləməsi ilə yumalı: 15 q

pıtraq kökü 1 stəkan qaynar suda 15 dəq. zəif odda dəmlənir, 30 dəq. saxlanılır və baş yuyulur;

Seboreyli dermatit xəstəliyində 1 x/q xardal tozu 1 stəkan qaynar suda dəmlənir və həmin dəmləmə ilə saç yuyulur.

*“Tez yatan və tez duran gümrah olar,
xəstəliklərdən uzaq olar”*

RAHAT YUXU, YUXUSUZLUQLA MÜBARİZƏ

Qaydasında - gün ərzində 6 saatdan çox yatmaq lazımdır.

Gün ərzində 6 saatdan az yatan insanlarda şəkərin miqdarı və qan təzyiqi yüksək olur.

Unutmayın - insan orqanizmi üçün çox vacib olan melatonin maddəsini qaraciyər gecə saat 12 ilə 2 arasında qaranlıq otaqda, rahat yuxuya getdiyiniz halda istehsal edir. Təqdim etdiyimiz sadə qaydalar sizin şirin yuxuya getməyinizə kömək edəcəkdir.

1. Yatmadan əvvəl hərəkət etməli, təmiz havada gəzməli.

2. Tünd rəngli yataq dəstlərindən istifadə etməli.

3. Otaq kifayət qədər qaranlıq olmalı.

4. Yatmadan əvvəl otağın havası dəyişdirilməli.

5. Yatmadan 2 saat əvvəl 1/3 stəkan suya 20 damcı pişikotu cövhəri və 20 damcı şirquyruğu cövhəri töküb içməli və 2 dəfə hər yarım saatdan bir təkrarən həmin miqdarda içməli. Bununla siz yuxusuzluğun qarşısını alıb rahat yatacaqsınız.

6. Yatmadan qabaq əlinizin altında olanlardan:

- Günəşirı 10-15 dəq. bitki vannası (üçbarmaq, nanə, qaraqınıq və s.) qəbul etməli.

- Gicgahlara lavanda yağı sürtməli.

- İsti süd içməli (yaşlı adamlar qatıq, kefir içməli – yarı-yarı su qatılsa daha yaxşıdır).

- Çiy tərəvəz, meyvə yeməli, çobanyastığı çayı içməli.

7. Parça torbaya bir çimdik xırda doğranmış 1 hissə dəfnə yarpağı, 2 hissə qıjı (ayı döşəyi) və 3 hissə

xamırmaya otu (maya sarmaşığı) töküb yastığın altına qoymalı.

Sadə dəmləmələr.

▲ 1 ç/q kasnı otu üzərinə 1 stəkan qaynar su tökülür, soyudulur və gün ərzində yeməkdən əvvəl 2-3 dəfəyə içilir. Yuxusuzluğu aradan götürür, iştahanı artırır, qəbzliyi müalicə edir, əsəbləri sakitləşdirir, ürəyin fəaliyyətini yaxşılaşdırır.

▲ Bərabər miqdarda quru itburnu kökü, göyümçiçək, şirquyruğu, dazı, rozmarin, bədrənc (ballı nanə), nanə otları, xamırmaya qozu xırda doğranılıb qarışdırılır. 50 q qatqının üzərinə 0,5 l ara q töküb isti və qaranlıq yerdə 21 gün saxlanılır. Məhlulu 2 gündən bir çalxalamalı. Alınan cövhər süzülür, qatqını sıxıb cövhərə əlavə etməli və qaranlıq və sərin yerdə saxlamalı. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 12 damcı qəbul etməli, üzərindən su içməli. 2 ay istifadə etməli, 1 ay fasilə verib yenə 2 ay istifadə etməli.

Qorxu, həyəcan, əsəb gərginliklərində yaxşı təsir edir.

▲ Göyümçiçəyin kökü və kökümsov hissəsi (kartof yığıcı vaxtı) yığılır, təmizlənir, qurudulur, xırda doğranılır və üyüdülmür. 1 çimdik göyümçiçəyin üzərinə 1 stəkan qaynar su tökülür, dəmlənilib içilir. **Gözə** də xeyirlidir.

Göyümçiçəyi digər dərman bitkiləri ilə də dəmləyib istifadə etmək çox xeyirlidir. Bu dəmləmədən xroniki bronxit, bronxopnevmoniya, əsmə, qorxu, ilan çalanda və qanlı ayaq işləmələri xəstəliklərində də geniş istifadə olunur.

▲ Axşam yeməyindən 2 saat sonra adaçayı və ətirli dəniz duzundan ibarət vanna hazırlanır. Vannaya 1 ç/q

pişikotunun spirtli dəmləməsi əlavə olunur və 10-15 dəq. vanna qəbul olunur. Suyun temperaturu 36-37⁰ S olmalıdır.

▲ Hərəsindən 30 q şirquyruğu, quruca, 40 q erika otu, 10 q pişikotu kökü qarışdırılır, axşamdan 4 x/q qatqı 1 l suda dəmlənilir, gün ərzində hər saatdan bir 3-4 qurtum içilir. **Parkinson xəstəliyinin** müalicəsində yaxşı təsir göstərir.

Yuxusuzluğa qarşı 1 stəkan bal durulana qədər qızdırılır və həmin miqdarda təzə çəkilməmiş çuğundur şirəsi ilə qarışdırılır, ağzı bağlı qabda soyuducuda saxlanılır. Gündə 3 dəfə 1 x/q miqdarı ilə içilir;

- Bir ovuc xırda doğranmış küknar budaqlarını 3 litrlik bankaya töküüb üzərinə qaynar su və 0.5 stəkan şəkər tozu əlavə edib qarışdırılır otaq temperaturunadək soyuyandan sonra 20-30 q maya (pivə mayası daha yaxşıdır) əlavə etməli və ağzını tənziplə örtüb 2 gün saxlamalı. Hər axşam 0.5 stəkan miqdarında içilir. Dəmləməni soyuducuda saxlamalı. **Təzyiqi aşağı salır;**

- Hərəsindən 30 q acı nanə, şirquyruğu, hərəsindən 20 q pişikotu kökü, sarmaşiq qozaları xırda doğranıb qarışdırılır, 1 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 20 dəq. saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl və yatmadan əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir – **mədədə turşuluq aşağı olduqda turşuluğu da normallaşdırır;**

- 2 ç/q qaraqınıq 1 stəkan qaynar suda dəmlənilir, ağzı bağlı qabda 15-20 dəq. saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 20 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

Yuxuya gec gedəndə boyuna qarğıdalı yağı çəkmək lazımdır;

- **baş ağrıları** varsa, gündə 3 dəfə yemək vaxtı 1 x/q qarğıdalı yağı içməli;

- **qəbzlik** varsa, yatmadan əvvəl 1 ç/q qarğıdalı yağı ilə 1 x/q qatığı qarışdırıb içməli.

Yuxunu yaxşılaşdırmaq, qan və limfaları təmizləmək, ürək əzələlərini yaxşılaşdırmaq, damar divarlarını möhkəmləndirmək, ürək və baş beyin damarlarını genişləndirmək, xolesterini aşağı salmaq, laxtalanmanın qarşısını almaq, qanı durulaşdırmaq və ya qatılığını aşağı salmaq üçün və qulaqda səs olduqda iki spirtli dəmləmə hazırlanıb qarışdırılır: at şabalıdının meyvəsinin qabıqları yığılır, şüşə qabın 1/3 hissəsi qədər doldurulur və qab dolana qədər üzərinə ara q tökülür. Həmin ölçüdə ikinci şüşə qab üçyarpaq yonca ilə doldurulur, üzərinə ara q tökülür. Bir ay saxladıqdan sonra hər iki dəmləmə süzülür və 1:1 nisbətində qarışdırılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl 40 yaşadək insanlar üçün 50 ml suya 40 damcı, 40 yaşdan yuxarı insanlar üçün isə yaşının sayı qədər damcı əlavə edilərək içilir. Səhhətdə yaxşılaşma getdikdən sonra qəbulu gündə iki dəfəyə, sonra isə bir dəfəyə endirmək olar.

Sinir sisteminin pozulması nəticəsində əmələ gələn yuxusuzluq xəstəliyinə qarşı:

- Bərabər miqdarda pişikotu kökü, şirquyruğu, dazı, adaçayı və nanə xırda doğranır. 5 ç/q qatqı 0.5 l qaynar suda 1 saat saxlanılır, süzülür. Axşamlar 2-3 x/q miqdarı ilə balla içilir;

- 5 q adi yovşan 200 ml qaynar suda saxlanılır. Gündə 4 dəfə ¼ stəkan miqdarı ilə içilir;

• Bərabər miqdarda dazı, çəmən yoncası, boymadərən, mərcangilə yarpaqları xırda doğranır, 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlanılır. Hər axşam yatmadan 1.5 saat qabaq balla içməli.

Gərginliyi aradan qaldırmaq üçün 1 dolu x/q dazı 1 stəkan qaynar suda axşamdan termosda dəmlənilir. Səhər süzülür, yeməkdən yarım saat əvvəl bir dəfəyə içilir. Müddət 2 həftə. Müalicə zamanı kimyəvi dərmanlardan istifadə etməməli.

Qeyd: Nevroz, dağınıqlıq, stress, baş ağrıları, yuxusuzluğu aradan qaldırmaq üçün dazı bitkisinin əhəmiyyəti böyükdür. Amma uzun müddət istifadə etdikdə **qaraciyərdə narahatçılıq, ağızda acılıq yarana bilər, həm də arterial təzyiqi qaldıra bilər.** Bunu aradan götürmək üçün dazını bağayarpağı, bataqlıq quruca otu, qaraqınıq bitkiləri ilə birlikdə qəbul etmək məsləhətdir. Bu bitkilər arterial təzyiqi aşağı salır. Bitkilər bərabər miqdarda qarışdırılır.

Eyni zamanda axşam yatmadan 2-3 saat əvvəl çay içməyin, su, meyvə şirəsi, kompot için. Həm qara çay, həm də yaşıl çay ürək ritmini artırır, bədəndən dəmiri yuyub xaric edir, mədəni qıcıqlandırır, nəticədə gec yuxuya gedilir.

Yatmadan əvvəl mütləq dişlərinizi yuyun, dilinizi təmizləyin və ağızınızı sodalı su ilə, duzlu su ilə, yaxud perəkislə qarqara edin.

Şirin yuxu, can sağlığı, gözəl əhval! Allah sizinlə olsun!

MƏDƏ – BAĞIRSAĞIN MÜALİCƏSİ

Mədə və bağırsağın fəaliyyətini yaxşılaşdırmaq və yuxusuzluğun qarşısını almaq üçün bir kivi meyvəsini yuyub, xırda doğrayıb, əzib 250-300 ml-lik qaba tökülür, üzərinə 2 ç/q bal, 1 ç/q darçın və qab dolana qədər kefir əlavə edilir. Hamısı birlikdə yavaş-yavaş qarışdırılır və nəticədə dadlı, xeyirli yoğurt alınır. Hər axşam yatmadan qabaq yeməli.

Mədədə turşuluq “0” olduqda 10 ədəd bağayarpağı kökü ilə birlikdə çıxarılır, yuyulur və şirli qazana yığılır, üzərinə 1 l su tökülür, zəif odda təqribən 1 stəkan məhlul qalana qədər qaynadılır, soyudub süzülür. Alınmış məhlula 1 ədəd yumurtanın ağının yarısı əlavə edilib qarışdırılır və bir dəfəyə içilir.

Mədəsində turşuluq olmayan (sıfır olan) atrofik qastritin müalicəsində gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl və ya sonra 1 kapsul alaqaqal bitkisi qəbul edilir.

Atrofik qastritdə (mədənin selikli qişasının nazilməsi nəticəsində yaranan xəstəlik): 1 stəkan təmizlənməmiş yulaf (vələmir) 1 l qaynamış suda zəif odda ¼ hissəsi buxarlanana qədər bişirilir, süzülür, gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl ½ stəkan miqdarı ilə içilir. Yaxşı olar ki, yulaf axşamdan suda saxlanılsın;

◆ 1 x/q xırda doğranmış bağayarpağı 1 stəkan qaynar suda 1 saat saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir;

◆ Bərabər miqdarda meşə çiyələyi, boymadərən, itburnu, (hər birinin meyvəsi, yaxud çiçəyi götürülə bilər) gavalı çiçəyi, alma çiçəyi, limon otu yarpağı, çaytikanı

meyvələri – bunlar əsas yığımdır – yığıma bağayarpağı əlavə etmək də olar. 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 20-30 dəq. saxlanılır, yeməkdən 30 dəq. əvvəl gündə 3 dəfə 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

Mədə turşuluğunu qaydaya salmaq üçün: Turşuluq aşağı olduqda ağ kələmin şirəsindən isti halda gündə 2-3 dəfə yeməkdən 1 saat əvvəl 0.5 stəkan içilir; yaxud yeməkdən əvvəl 1 ç/q əzilmiş qıtıqotu şəkər və ya balla yeyilir.

◆ **Turşuluq yüksək olduqda** acqarına yeməkdən 1 saat əvvəl 150 ml miqdarı ilə kartof suyu içilir. 10 gün içilir, 10 gün fasilə verilir. Miqdarı 25 q-dan başlayaraq tədricən artırmaq da olar

◆ Bərabər miqdarda razyana toxumu, nanə, boymadərən, su yoncası yarpağı, isitmə otu qarışdırılır, 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. dəmlənir, süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

◆ Kəskin qastritdə 1 ç/q xırda doğranmış şam qozalarını 1 stəkan qaynar suda 1 saat saxlayıb süzülür. Gündə 5-6 dəfə 1 x/q miqdarı ilə içilir.

Mədədə ağırlıq olduqda yarım limonun şirəsi və 1/3 ç/q qida sodası 1 stəkan qaynanmış isti suda həll edilir. Gündə 1 dəfə yeməkdən 1 saat sonra xırda qurtumlarla içilir. Müddət 2-3 gün.

Mədə xorası əsasən uzun müddət davam edən narahatçılıq, gərginlik və əsəb nəticəsində yaranır. Xəstəliyin mənfi cəhəti ondan ibarətdir ki, müalicə olunandan sonra narahatçılıqlar yenə də yarandıqda yara özünü göstərməyə başlayır və yeni yaralar əmələ gəlir. Ona görə də, müalicəyə başlamazdan əvvəl problemləri həll etmək, mümkün olmadıqda isə nikbin əhval yaratmaq lazımdır.

Bu xəstəliyin müalicəsində əsasən xalq təbabətinə və sağlam həyat tərzinə üstünlük verilir. Mədə şirəsi xora xəstəliyinin düşmənidir. Ona görə də pəhriz saxlamaq əvəzinə gündə 5-6 dəfə az miqdarda, lakin günün eyni vaxtlarında suda və ya buxarda bişmiş qidalar qəbul etmək daha xeyirdir. Ən yaxşısı qabaqlayıcı tədbirlər görməkdir. Xəstəlik şiddətlənərsə, pəhriz saxlamaq lazımdır: südlə çay, boymadərən və çobanyastığı çaylarının zəif dəmləmələrini, meyvə və tərəvəz kisəlləri içməli. Suda bişmiş və tənzipdən keçirilmiş çox duru sıyıqlar yeməli. 3-4 gündən sonra isə suda bişmiş ət məhsullarından hazırlanan, hinduşka və dana ətlərinin, yağsız balıqların horrasını yeməli.

Müalicə dövründə təzə meyvə və tərəvəzdən, göbələkdən, ədviyyatlardan, buğda sıyığından, lobya və noxuddan istifadə ziyanlıdır.

Təvsiyə olunur: 1 ay aşağıdakı qidalardan istifadə olunması – süd məhsulları, meyvəli qatıq, kefir (bifidokefir), mürəbbələr, təzə kəsmik və gündə 1 x/q qaymaq əlavə etməklə şorba yemək olar;

◆ Tərəvəz və toyuq ətindən ədviyyat istifadə etmədən hazırlanmış şorbalar;

◆ Buxarda bişirilmiş ət və balıq kotletləri; tərəvəz sıyıqları və sufle (çuğundur, kök, kartof, boranı, yunan qabağı, rəngli kələm);

◆ İliq bişmiş yumurta, azca qurudulmuş ağ çörək, bulka, almadan hazırlanmış piroq, suda bişmiş ət, balıq;

◆ Üzərinə şirə tökülmüş dil, acılı olmayan pendir;

◆ Kərə yağı və duz az miqdarda.

Məsləhət görülür: bitki və giləmeyvələrdən çaylar içmək – dazı, isitməotu, qara qarağat, meşə çiyələyi,

şahtərə. Müxtəlif çay yığımları – 3 hissə çınqılotu, 2 hissə qara qarağat, 2 hissə moruq yarpağı qarışdırılır, 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 40 dəq. saxlanılır, süzülür, gün ərzində 3-4 dəfəyə içilir.

Turşuluq aşığı olduqda hərəsindən 2 hissə acı nanə, çobanyastığı çiçəyi, şüyüd toxumu, zirə toxumu, pişikotu kökü, 1 hissə maya sarmaşığı otu, 3 hissə isitmə otu: 1 x/q qatqı 300 ml qaynar suda dəmlənilir, gündə 3 dəfəyə yeməkdən 1 saat əvvəl 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir.

Bütün bu dəmləmələr 2-3 ay qəbul olunmalıdır.

Nəhayət gündə 30 dəq gözəl əhval ilə güzgü qabağında rəqs etmək xəstəliyin daha tez sağalmağına kömək edər.

1. Mədəni qorumaq üçün toz halına salınmış 3 x/q kətan toxumu axşamdan 200 ml qaynar suda dəmlənilir (və ya bütöv toxumlar qaynar suda 2 saat saxlanılır). Yeməkdən əvvəl bir qurtum və yeməkdən sonra da bir qurtum, qalanını isə axşam yatmadan qabaq (qəbzlik varsa bir qurtum əvəzinə 1 x/q) içməli. **Aterosklerozun** müalicəsində də yaxşı təsir edir. **Mədə-bağırsaq traktını** qaydaya salır. Kök adamların bu dəmləmələrdən 0.5 stəkan yeməkdən əvvəl içməyi məsləhətdir.

Mədə-bağırsağın fəaliyyətini yaxşılaşdırmaq üçün kifayət qədər bitki qidalarından - suda bişmiş rəngli kələm, kök, çuğundur, cəfəri, şüyüd, kərəviz, alma (xüsusilə bişmiş) və gün ərzində 2-2.5 l maye qəbul etmək lazımdır. Bu mədə-bağırsağın fəaliyyətini yaxşılaşdırır, hətta **bağırsaqların birləşməsi** kimi xəstəliyin fəsadlarının qarşısını alır. Yüngül işlədici kimi 1 x/q qara gəndalaşın quru meyvəsini 200 ml qaynamış soyuq suda 12 saat

saxlayıb, süzüb, isidilmiş halda gündə 1 dəfə ½ stəkan miqdarı ilə içmək olar (axşam daha xeyirlidir).

Mədə pozuntularında 3 x/q xırda doğranmış nar qabığı 0.5 l suda 5 dəq. qaynadılır, soyudulur, süzülür. Əgər ağrı güclü deyilsə, gündə 2 dəfə yeməkdən əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. Əgər ağrı güclüdürsə, gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1 stəkan miqdarı ilə içilir.

Mədə qıcırmasında və gəyirməyə qarşı 1 stəkan suya ½ ç/q soda əlavə edib tam həll olandan sonra üzərinə ½ ç/q limon şirəsi əlavə edilir və qarışdırıb suda qabarcıqlar əmələ gələndə içilir.

Qıcırmaya qarşı 100 q quru noxud 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlanılır. Qıcırma zamanı belə 3-4 noxudu çeynəmək lazımdır. Noxudu uzun müddət soyuducuda saxlamaq olar.

Köpə qarşı hərəsindən 1 ç/q acı nanə yarpağı, razyana toxumu, xırda cirə və cirəni doğrayıb, qarışdırıb, 400 ml qaynar suda 15 dəq. dəmlənir. Oddan götürüb 1 saat saxlanılır, süzülür, qatqı sıxılıb əlavə olunur. Gündə ½ stəkan miqdarı ilə 3-4 dəfəyə yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl içilir. Müalicə 3 həftədən 3 ayadək davam edir.

Mədəaltı vəzinin fəaliyyətini təmizləmək üçün 2-3 gün müddətində yalnız xiyar yeməli. Xiyarın ümumi miqdarı 8-10 kq olmalıdır.

Mədəaltı vəzin müalicəsində:

- Qızıl bıçcıqın 3 yarpağı 0.7 l qaynar suda zəif odda 15 dəq. qaynadılır. Oddan götürüb 8 saat saxlanılır, isti halda gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl içilir. Qəbulu 20-25 ml-dən başlayaraq tədricən 50 ml-ə çatdırmalı. Dəmləməni soyuducuda saxlamalı. Müddət 1 ay;

- 100 q vələmir 2 stəkan qaynamış isti suda isti yerdə vələmir cücərənədək saxlanılır, tənzifə töküb qurudulur, kofeüyüdəndə üyüdülmür. Sonra 1 x/q un 200 ml qaynamış soyuq suda qaynayanadək qızdırılıb, 2-3 dəq. qaynadılır, süzülür və içilir. Dəmləməni 1 saatdan artıq saxlamamalı. Müalicəni sağalanadək aparmalı.

- Hərəsindən 3 hissə adaçayı yarpağı və budağı, gülümbahar çiçəyi, pıtraq kökü, hərəsindən 2 hissə çəmən üçyarpaq yoncası, ayı pəncəsi, zəncirotu kökü xırda doğranıb qarışdırılır, 2 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda termosda 4 saat saxlanılır (dəmləməni hazırlayarkən əvvəlcə termosun ağzı 10 dəq. açıq saxlanılır, sonra kip bağlanılır), süzülür, gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl və axşam yatmadan əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. Müalicə sağalanadək davam etdirilir. 8-10 gün fasilədən sonra əlavə 10 gün də içilir. Təzyiq aşağı olanda miqdar 2 qat azaldılır, lakin müalicənin müddəti 2 dəfə artırılır. **Bu müalicə insanın daxili orqanlarının ümumi fəaliyyətini yaxşılaşdırır, bir növ cavanlaşdırır.**

Xroniki pankreatit - mədəaltı vəzin iltihabı keyfiyyətsiz meyvə-tərəvəz, vaxtlı-vaxtında yeməmək, yaxud bir oturma çox qida qəbul etmək, həzm üzvlərinin müxtəlif xəstəlikləri, öd kisəsində daş əmələ gəlməsi, spirtli içkilər, zəhərlənmələr, infeksiyalar, gərginliklər səbəbindən yarana bilər.

Mədəaltı vəzinin istehsal etdiyi ferment həzmə kömək etməklə yanaşı qlükozanın mübadiləsində də iştirak edir. Vaxtında müalicə olunmasa həzm prosesində ciddi problemlər yaranacaq və hətta diabet xəstəliyi yarana bilər. Xəstəlik uzun müddət davam edərsə halsızlıq, arıqlama,

əsəb, ağızda quruluq, başgicəllənməsi, arterial təzyiqin aşağı düşməsi, ürək ritminin artması halları baş verir.

Müalicəni mütləq həkim məsləhəti ilə aparmalı, kimyəvi dərmanlardan xəstəlik kəskinləşdiyi dövrlərdə istifadə etməli. Çünki mədəaltı vəzi özünü tam bərpa etmək qabiliyyətinə malikdir. Kimyəvi dərmanlar onun bərpasına müəyyən problemlər yarada bilər. Mədəaltı vəzi ləng bərpa olunur, bəzən 1- 2 ay vaxt lazım olur.

Müalicə dövründə mədəaltı vəzin bərpası üçün soyuq, sakitlik və aclıq vacib şərtlərdəndir. Mədəaltı vəzi olan əraziyə buz qoyulur, 3 gün xəstə heç nə yemir, qazsız mineral su içir və əsasən uzanıqlı (hərəkətsiz) vəziyyətdə olur.

Ziyandır: acı, yağlı və qızardılmış xörəklər, istənilən formada qalmış (boyat) xörəklər, ədviyyatlar, kolbasa, sosiska, konservlər, piroq, kofe, qazlı içkilər, spirtli içkilər.

Məsləhət görülür: suda bişmiş sıyıqlar, suda bişmiş yağsız balıq və ətlər, bal, şirin meyvələr, kəsmik. Kərə yağından az istifadə etməli. Çalışıb bir qida (eyni tipli qidalar) qəbul etməli. Bir oturma çox yeməməli, az-az, gündə 4-5 dəfə yeməli.

Bərpa dövründə mədəaltı vəzini daha yaxşı işləməsi üçün çobanyastığı, gülümbahar, nanə, şüyüd və arıotu bitkilərinin dəmləmələrindən (suyundan) istifadə yaxşı nəticə verir:

◆ 1 x/q xırda doğranmış şüyüd otu və ya toxumu 1 stəkan qaynar suya tökülür, 10 dəq. saxlanılır, süzülür, gün ərzində yeməkdən 30 dəq. əvvəl kiçik qurtumlarla içilir;

◆ Bərabər miqdarda şirquyruğu otu, solmazçiçəyi və gülümbahar çiçəyi qarışdırılır, 3-4 x/q qatqı 1 l qaynar suda

5-10 dəq. saxlanılır, süzülür, gündə 5-6 dəfə yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl 100 ml içilir. Müddət 2 ay, 2 həftə fasilədən sonra digər qatqılardan istifadə etməli;

◆ Bir hissə çobanyastığı çiçəyi, hərəsindən 2 hissə gülümbahar çiçəyi, kətan toxumu, nanə yarpağı, murdarça kökü qarışdırılır, 2 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda dəmlənilir. Hər yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl 0.5 stəkan içilir;

◆ 1 x/q xırda doğranmış yonca 1 stəkan qaynar suda dəmlənilir, gün ərzində yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl kiçik qurtumlarla içilir;

◆ Xırda doğranmış təzə zəncirotu kökünü qaranlıq yerdə qurudub üyütməli və kofe kimi dəmləyib içməli. **Allergiyaya** qarşı da güclü təsir edir;

◆ Zəncirotu çiçəyini saplağı ilə birlikdə yığıb ətçəkəndən keçirməli, sıxıb şirəsini çıxartmalı, acı olmaması üçün bal qatmaq olar. Gündə 1 x/q içməli. Qıcqırmaması üçün qalan hissəyə 1-2 x/q spirt əlavə etmək olar.

Bütün bu dəmləmələr gündəlik normadır.

Mədəaltı vəziyyə şirin qidalar çox xeyirli olduğu üçün dəmləmələrə 1 ç/q bal qatmaq məsləhətdir.

Xəstəliyin yenidən yaranmaması üçün hər il ultrasəs müayinəsindən keçmək, qanın biokimyəvi analizi və şəkərin miqdarını yoxlamaq vacibdir.

Qeyd: Mədəaltı vəzin kanalları tutulduqda, bağırsaq keçməzliyi olduqda zəncirotundan, eləcə də acı maddələri olan bitkilərdən istifadə məsləhət deyil.

Mədənin və mədəaltı vəzin iltihabında 2 ç/q quru kasnı otu 2 stəkan qaynar suda qaynayanadək qızdırılır, süzülür, isti halda gündə 3 dəfə yeməkdən 20 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. 1 ay istifadə olunur, ehtiyac

duyularsa 10 gün fasilə verib kurs təkrarlanır. **Xolesistit və nefritin** müalicəsində yaxşı təsir edir.

Mədə ağrıları, qıçırma, hıçırma, ağızda turşuluq olduqda qida ardıcılığını gözləmək lazımdır. Yeməkdən 10-15 dəq. əvvəl su içməli. Əvvəlcə çörək məhsulları, sonra balıq və nəhayət ət yeyilməlidir. Acqarına meyvə şirələri içməməli. Şirələr yarı-yarı su ilə qarışdırılmalıdır.

Nahar və axşam yeməyindən əvvəl salatlar və veneqred yemək məsləhət deyil. Bütün bunları əsas yeməklərdən bir müddət sonra yemək məsləhət görülür.

1. Qida borusunun iltihabında və ağrılar olduqda hərəsindən 100 q olmaqla İsland yosunu, yağı otunun yarpağı və çiçəyi, bəlgəmotu kökü, xəndəkotu kökü, bağayarpağı yarpağı, quruca və çobanyastığının təzə çiçəkləri qarışdırılır, 1.5 ç/q qatqı 0.5 l qaynar suda axşamdan termosda dəmlənilir. Səhər süzülür, gündə 2-3 dəfə yeməkdən 1 saat əvvəl 150 ml miqdarı ilə içilir. Müalicə 10 gün içib 2 gün fasilə verməklə qatqı qurtaranadək davam etdirilir.

2. Mədə qızartılarında (eroziyalı qastrit)

2.1. 1 x/q bataqlıq quruca otunun üzərinə 1 stəkan qaynar su töküb 2 saat saxlanılır.

2.2. Qastritə qarşı 1 stəkan bal 1 x/q quru dəmrovotu ilə yaxşı qarışdırılır. Hər səhər acqarına və axşam yatmadan qabaq 1 x/q miqdarı ilə (əlavə heç nə olmadan) qəbul edilir.

3. Gastroduodenit – eroziyalı gastroduodenit, tez-tez hıçırma, mədə şirəsinin mədədə həddindən artıq qalması– hərəsindən 100 q dazı, solmazçiçəyi, qaraqınıq, boymadərən, çobanyastığı çiçəkləri və şüyüd toxumu xırda

doğranır, yaxşı qarışdırılır, 2 x/q qatqı 2 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlanılır, süzülür, üzərinə 1 x/q bal əlavə olunur. Gündə 4 dəfə yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl və ya yeməkdən 2 saat sonra 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 1,5 ay.

Bu müalicədən sonra orqanizmi təmizləmək üçün gündə 2 ədəd qabığı soyulmuş alma sürtgəcdən keçirilir və yeyilir. Yaxşı olar ki, almanı yeməzdən əvvəl və yeyəndən sonra 4-5 saat heç nə yeyilməsin. Müddət: 1-ci ay hər gün, 2-ci ay həftədə 2-3 dəfə, 3-cü ay yalnız həftədə 1 dəfə. Müalicə dövründə süd, yağlı, duzlu və acılı qidalardan imtina etməli.

4. Mədə xorasında

4.1. Pıtraq budaqlarını şirli qabda dəmləyib yeməkdən 30 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içməli.

4.2. 1 stəkan çobanyastığı çiçəyini 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlayıb, yeməkdən əvvəl 1/3 stəkan miqdarda içməli.

4.3. 2 x/q ariotunu 2 stəkan qaynar suda dəmləyib soyuyanadək gözləməli və gün ərzində yeməkdən əvvəl içməli.

4.4. 3 ç/q adi yovşan otu 300 ml qaynar suda dəmlənilir, gün ərzində içilir.

4.5. Qaytarma otunun kökü, sincanotunun kökü, dazı, quşəppəyi, şirquyruğu, ensiz yarpaq yağiotu (*Epilobium* L.), qızılsəbət, çobanyastığı çiçəkləri, qovaq (qələmə) tumurcuqları, pəlid qabığı bərabər miqdarda qarışdırılır, axşamdan 1 desert qaşığı qatqı 0.5 litr qaynar suda termosda dəmlənilir. Səhər süzülür, yeməkdən 1 saat əvvəl, gündə 3 dəfə isti halda 150 ml miqdarı ilə içilir. Azca isti su əlavə etmək olar. Müddət 2 ay. Soyuducuda saxlamalı.

10 gün qəbul edilir, 2 gün fasilə verilir. Məlhəm yaranın üzünü örtür, ağrını kəsir, mikrobları məhv edir və mədənin fəaliyyətini tənzimləyir.

4.6. Bağayarpağının iri yarpaqları, çobanyastığı çiçəkləri, quruca otu, boymadərən, itburnu meyvələri bərabər miqdarda qarışdırılır, 1 x/q qatqı 200 ml qaynar suda dəmlənilir. 2 saat saxlayıb süzülür. Gündə 3 dəfəyə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl içilir.

4.7. Bağayarpağı yarpağı, gicitkən, acı nanə, çobanyastığı çiçəyi, biyan kökü, pişikotunun kökü kökümsov hissəsi ilə birlikdə 2:2:1:1:2:2 nisbətində qarışdırılır, 1 x/q qatqı 200 ml qaynar suda dəmlənilir. 2 saat saxlayıb süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl 1-2 x/q miqdarı ilə içilir.

4.8. Bataqlıq iyir otunun kökümsov hissəsi, bəlgəm-otunun kökü, adi qaraotu, dazı, zirə toxumu bərabər miqdarda qarışdırılır, 1 x/q qatqı 200 ml qaynar suda dəmlənilir. 2 saat saxlayıb süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir.

4.9. Mədə xorasının kəskin dövrlərində çobanyastığı çiçəyi, dazı, bataqlıq quruca otu, dəvədabanı yarpağı, göyümçiçək kökü 2:2:2:3:2 nisbətində qarışdırılır. 1 x/q qatqı 200 ml qaynar suda dəmlənilir. 2 saat saxlayıb süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir.

4.10. Bataqlıq quruca otu, qurdpəncəsi otunun kökümsov hissəsi, boymadərən çiçəyi, acı nanə yarpağı 3:2:3:2 nisbətində qarışdırılır. 1 x/q qatqı 200 ml qaynar suda dəmlənilir. 2 saat saxlayıb süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl 2 x/q miqdarı ilə içilir.

4.11. Hərəsindən 2 hissə acı nanə, çobanyastığı və bağayarpağı yarpağı; hərəsindən 1 hissə dazı və boymadərən xırda doğranıb qarışdırılır, 1 x/q qatqı 0.5 qaynar suda 30 dəq. saxlayıb, gündə 3 dəfə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl və yatmadan qabaq 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. İltihablı proseslərdə və mədə ağrılarında yaxşı təsir edir. Bir ay istifadə edib, 2 həftə fasilə verib kursu təkrarlamaq lazımdır. Müalicəni yazda və payızda aparmaq daha yaxşı nəticə verir.

Qeyd: Mədə xorasının müalicəsində imkan daxilində təzə hazırlanmış xörəklər və qida məhsulları yeyilməlidir, çalışıb 3 saatdan bir az miqdarda qida qəbul etmək, zülallı qidalara: süd, ət, qatıq, kefir, kəsmiyə üstünlük verilməlidir.

4.12. Mədə xorası və qastritin müalicəsində 2 x/q quru, xırda doğranmış alaqaqal çiçəyi termosda 0.5 l qaynar suda 2-3 saat dəmlənilir. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir.

4.13. Mədə xorası, qastrit və mədədə yüksək turşuluq olduqda 2 sm ölçüdə andız kökünü aramla çeynəyib şirəsini udmaq lazımdır.

4.14. Mədə və onikibarmaq bağırsağın xorasında 10 q bataqlıq quruca otu 1 stəkan qaynar suda dəmlənilir, yeməkdən 30 dəq. əvvəl qəbul edilir. Yeməkdən 2 saat sonra isə 1x/q göyümçiçək kökünü 1 stəkan qaynar suya töküüb 30 dəq. su hamamında dəmləyəndən sonra 30 dəq. saxlayıb qəbul etməli. Müddət 30 gün.

4.15. Mədə xorasında və mədə xərçəngində pıtraq kökünün şirəsini səhər acqarına 15-50 q miqdarında qəbul etməli.

4.16. Mədə xərçəngində - 25 q xırda doğranmış qurudulmuş qızıl sarmaşığın çiçəkləri və budaqlarının üzərinə 0.5 l qaynar su tökülür, su hamamında 30-40 dəq. dəmlənir, soyudulur, süzülür. Yığıntını sıxıb suyunu əlavə etməli və üzərinə 0.5 litr olana qədər su əlavə etməli. Sərin yerdə iki gün saxlanılır, gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. 1 ay içilir, 10 gün fasilə verilir. Müalicə bu qayda ilə səhhət yaxşılaşana qədər davam etdirilir.

5. Enterit - nazik bağırsağın selikli qişasının iltihablı xəstəliklərində - həkim məsləhəti ilə tibbi müalicə aparılmalıdır. Xəstəlik zamanı tez-tez (gündə 4-6 dəfə) ayaqışləmə, göbəkətrafi qarın ağrıları, bəzən temperaturun qalxması, hətta qusma da ola bilər. Əgər həmin vaxt əlinizin altında dərman yoxsa 1 ç/q quru qara və ya yaşıl çay çeynəyib suyunu udun, sonra isə az miqdarda su ilə onu için. Ağrıkəsici dərmanlar qəbul etməməli, qarın nahiyəsinə isitmə qoymaq olar. İştaha yoxsa heç nə yeməməli, suya məhdudiyət qoymamalı, çox da tünd olmayan isti çay içməli. Spirtli içkilər qəti olmaz.

Çörək, un məhsulları, kartof, bitki və heyvan yağları, süd, eləcə də soyuq içkilər və xörəklərdən imtina etməli.

Yağsız, suda bişmiş ət məhsulları çox xeyirlidir. Səhər yumurta ağı: günorta suda bişmiş ət (qarnirsiz), yumurta ağı: axşam küftə və ya buxarda bişmiş kotlet yemək olar. Vəziyyəət yaxşılaşdıqca kefir, kəsmik, küftəli şorba, pendir, erik qurusu, paxlalar yemək olar.

5.1. 2-3 ç/q zirə toxumu 1 stəkan suda termosda 2-4 saat dəmlənir, süzülür, yeməkdən sonra 2-3 dəfə 1-2

qurtum miqdarı ilə içilir. **İltihaba qarşıdır, qıcolmanı götürür, yelqovucudur.**

5.2. 1 x/q xırda doğranmış palıd kökünün üzərinə 0.5 l su əlavə edib zəif odda 10-15 dəq. dəmləməli, sonra əvvəlki həcmə çatana qədər su əlavə etməli. Gündə 3-4 dəfə 0.5 stəkan miqdarı ilə yeməkdən 30 dəq. əvvəl içməli.

5.3. 1 x/q xırda doğranmış qara qarağatın üzərinə 0.5 l su əlavə edib zəif odda 10-15 dəq. dəmləməli, sonra əvvəlki həcmə çatana qədər su əlavə etməli. Gündə 3-4 dəfə 1 x/q miqdarı ilə yeməkdən əvvəl içməli.

5.4. 1 x/q xırda doğranmış meşə çiyələyinin üzərinə 2 stəkan qaynar su əlavə etməli, 1.5-2 saatdan sonra süzməli. Gündə 2-3 dəfə 1/4 stəkan miqdarı ilə içməli.

5.5. 2 x/q xırda doğranmış meşə gilası meyvəsini 0.5 l qaynar suda termosda dəmləməli, 6 saatdan sonra süzməli. Gün ərzində içməli.

5.6. 1 x/q xırda doğranmış yovşanın üzərinə 1 stəkan qaynar su əlavə edib, 20 dəq. sonra süzülür. Gündə 3 dəfə 2 x/q miqdarı ilə yeməkdən 15 dəq. əvvəl içməli. Zövqə görə bal əlavə etmək olar.

5.7. Bərabər miqdarda meşə gilası meyvəsi, biyan kökü, zirə, nanə yarpağı, dazı, çobanyastığı, xırda doğranır, 2 x/q qatqının üzərinə 0.5 l qaynar su əlavə edib 2-4 dəq. dəmləməli, 1.5-2 saat sonra süzməli. Gündə 3-4 dəfə 0.5 stəkan miqdarı ilə yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl isti halda içməli. Dəmləməyə 1 qaşığı bal əlavə etmək olar.

5.8. Gülümbahar və çobanyastığı bitkiləri ayrılıqda xırda doğranır, hərəsindən 1 ç/q götürüb, üzərinə 1 stəkan qaynar su əlavə edilir. Gülümbahar dəmləməsini yemək

arası, çobanyastığı dəmləməsini isə yeməkdən sonra gün ərzində 2-3 x/q miqdarı ilə içməli.

6. Mədə ağrılarında, herpes və qadın xəstəliklərində

6.1. 1 x/q ayıqulağı otu 300 ml qaynar suda 1 saat ağzı bağlı qabda saxlanılır. Gündə 3-4 dəfə yeməkdən 20 dəq. əvvəl 50 ml miqdarı ilə içməli. 15 gün içilir, 10 gün fasilə verib kurs təkrarlanır.

7. Mədə pozuntularında, qanaxmalarda, sidikdə qan göründükdə və ya ağrılar olduqda 10 q (1 x/q) xəndəkotu kökü 100 ml araqda 10 gün saxlanılır və gündə 3 dəfə 15-20 damcı miqdarı ilə qəbul edilir. Xəndəkotu oynaqların müalicəsində çox qiymətli bitkidir.

8. Mədə “düşəndə” 3 x/q **kəhrə** bitkisi (günəbaxan, pomidor, tütün və digər becərilən bitkilərin kökündən qidalanır, budaqları düz, şaxələnən, çiçəkləri açıq bənövşəyi, sünbül formasındadır. Parazit xüsusiyyətini nəzərə alıb ona el arasında **cır zoğ, əmici pöhrə** adı verilib), 1 l soyuq suda qaynayanadək qızdırılır, zəif odda 5 saat dəmlənilir, soyudulub süzülür, gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. **Öd kisəsindəki daşların salınmasında, bağırsaqlarda qaz əmələ gəlməsinin qarşısının alınmasında** yaxşı təsirə malikdir. **Yaraların sağalması** üçün bitkini əzib istifadə edirlər.

9. Qida zəhərlənmələrində hərəsindən 1 x/q boymadərən, dazı, çobanyastığı və dağ tərşununu bir litr qaynar suya töküüb 20 dəq. sonra süzməli, gün ərzində içməli.

Hər növ daxili ağrılarda, zəhərlənmələrdə əvvəlcə 1 x/q daş duz 1 l suda həll edilir. Sonra ayrıca qabda 80-100 ml 10%-li naşatır spirtinin üzərinə 10 ml kafur yağı

tökülür. Bu iki qatqını bir qaba töküüb ağzını bağlayıb o vaxtadək qarışdırmaq lazımdır ki, əmələ gələn köpük yox olsun. 15 yaşdan yuxarı uşaqlar üçün 1 ç/q, böyüklər üçün 1 x/q məhlul 150 ml qaynamış soyuq suya qatılıb içilir. 15 yaşınadək uşaqlar üçün məhluldan yaşlarının sayı qədər damcı götürmək lazımdır. **Qulaq, baş və diş** ağrılarında da istifadə olunur.

18. Meteorizmə qarşı (köp) bərabər miqdarda nanə yarpağı, razyana toxumu (olmasa bitkinin özü), pişikotu kökü qarışdırılır. 1 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda dəmlənir, səhər və axşam 1/2 stəkan miqdarı ilə içilir;

◆ Nanə və çobanyastığı bərabər miqdarda qarışdırılır, 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 40 dəq. saxlanılır. Gündə 2-3 dəfə 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir;

◆ Hərəsindən 2 x/q bağayarpağı, çobanyastığı və nanə, hərəsindən 1 x/q dazı, gücotu (ayı pəncəsi) qarışdırılır, 1 ç/q qatqı 2 stəkan qaynar suda dəmlənir, süzülür, mədə ağrılarında və qaz əmələ gələndə hər saatdan bir 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir;

◆ Gündə 3 dəfə 5-6 damcı şüyüd yağı qəbul etməli.

19. Mədə-bağırsaq xəstəliklərində: xüsusilə enterokolit xəstəliyində, avitaminozda, nazik və yoğun bağırsağın selikli qişasının iltihabında və digər xəstəliklərdə həkim məsləhəti ilə müalicə vacibdir.

Kimyəvi dərmanlarla yanaşı pəhriz gözlənilməlidir. Süd, ət məhsulları, duzlu, qızardılmış, yağlı qidaları və digər piyli qidaları, çiy tərəvəzləri, qara çörəyi süfrənizdən uzaqlaşdırın.

Yaşıl salatlar, kök, kələm, boranı, kərəvizdən daha çox istifadə edin.

QARACİYƏR VƏ ÖD KİSƏSİNİN MÜALİCƏSİ

1. Sarılıq xəstəliyində bir neçə ədəd tam yetişmiş xiyar yuyulur və sürtgəcdən keçirilir. Şirəsi çıxarılır və gün ərzində 1 stəkan içilir. 2 həftə müddətində müsbət təsir hiss olunacaqdır. İstifadə müddəti bir neçə ay;

◆ Hərəsindən 100 q itburnu meyvəsi, boymadərən (qanotu) çiçəyi, şam tumurcuqları; 5 q acı yovşan, 200 q çay göbələyi qurusu xırda doğranılır, 3 litr suda 2 saat saxlanılır, sonra qaynayana qədər qızdırıb zəif odda 2 saat dəmlənir. Sonra isti paltara büküb 1 gün saxlanılır, süzülür. Alınmış məhlula 200 q əzvey şirəsi, 500-600 q bal, 250 q konyak əlavə olunur, ağzı bağlanılır, yenə 1 gün saxlanılır. Birinci həftə yeməkdən 1 saat əvvəl gündə 3 dəfə 1 ç/q, sonrakı həftədən başlayaraq həmin qayda ilə 1 x/q qəbul olunur. Müddət 2-3 ay.

Bu məhlulla **mədə, bağırsaq, ağciyər xəstəliklərini, hipertoniya, psixoloji pozuntuları, qadın xəstəliklərini, zökəmi və qulağın iltihabını da (otit)** müalicə etmək olur.

2. Hepatit C xəstəliyinin müalicəsində yalnız bitkilərlə müalicə aparmaq olmaz, lakin qaraciyərin hüceyrələrinin fəaliyyətini yaxşılaşdırmaq, müqavimətini artırmaq üçün bitkilərdən istifadə etmək lazımdır.

◆ 30 q (3 x/q) alaqanqal (*Silybum marianum* L.) toxumu kofeüyüdəndə xırdalanır, 0.5 l qaynar suda su hamamında suyun yarısı qalanadək dəmlənir, süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən 1 saat sonra 1 x/q miqdarı ilə içilir. Müddət 2 ay;

◆ Alaqanqalın 50 q xırda doğranmış toxumu 0.5 litrlik şüşə qabda araqda 2 həftə saxlanılır, hərdən çalxalanır.

Gündə 4-5 dəfə yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl 100 ml suya 20-25 damcı əlavə edilməklə içilir.

◇ Alaqañqal toxumlarını toz halına salıb gündə 4-5 dəfə yeməkdən 20 dəq. əvvəl 1 ç/q miqdarı ilə qəbul edilir. Müddət 1 ay;

◇ Sabahgülünün 1 bütöv çiçəyi, 10 gülümbahar çiçəyi, 1 qanad yovşan budağı təzə çiçəkləri ilə birgə, 1 çimdik dəmrovotu çiçəyi, 1 x/q acı nanə xırda doğranılır, emal qabda 1 l soyuq suda qaynayanadək qızdırılır, qabın ağzı bağlanaraq 2 dəq. dəmlənir, içilə biləcək temperaturadək soyudulub süzülür. Səhər tezdən acqarına 1 stəkan miqdarında içilir, 2 saatdan sonra yemək yeyilir. Qalan miqdarı gün ərzində içməli. Yeməkdən sonra da çay kimi içmək olar. 10 gün içilir, 3 gün fasilə verib kurs təkrarlanır. Müddət 1 ilədək.

3. Öd kisəsinin iltihabında un ilə bitki yağı qarışdırılır, üzərinə təzə qıtıqotu doğranıb əlavə edilir və qaraciyər nahiyəsi tərəfdən yaxma şəklində qoyulur. Müalicə bir neçə gün təkrarlanır.

4. Öd kisəsində polip – xolesteroz xəstəliyinin bir növü – öd kisəsinin divarlarına xolesterin yığıldıqda – xəstəlik ultrasəs müayinəsi vasitəsi ilə asan təyin olunur. Dərmanlarla müalicəni bitkilərlə müalicə ilə əlaqələndirmək lazımdır. Əsas müalicə bitkiləri: qarğıdalı saçağı, səhra solmazçiçəyi, dazı, çobanyastığı, bataqlıq iyir otunun kökümsov hissəsi. Bitkilər tək-tək, yaxud bərabər miqdarda qarışdırmaqla dəmlənir. 1 x/q xammal 1 stəkan qaynar suda dəmlənir, yeməkdən əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə səhhət yaxşılaşanadək içilir.

Bu bitkilərlə yanaşı digər bitkilərin qatqılarından da istifadə olunur.

- 2 x/q solmazçiçəyi, 1 x/q nanə, 1 x/q üçyarpaq su yoncası və 1 x/q dağ keşnişi qarışdırılır, axşamdan termosda 1 x/q qatqı 2 stəkan qaynar suda dəmlənilir. Səhər gün ərzində bir neçə dəfəyə içilir. Müddət 2 ay;

- Bərabər miqdarda çobanyastığı çiçəyi, dəmrovotu otu qarışdırılır, 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 4-6 saat saxlanılır. Yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir. Bir ay içilir, 10 gün fasilə verib kurs təkrarlanır.

Müalicənin əsas şərtlərindən biri gün ərzində bir litr və daha çox bulaq suyu və ya qaynamış soyuq su içilməsidir.

İkincisi, hökmən onikibarmaq bağırsağın fəaliyyətini qaydaya salmaq lazımdır. Bunun üçün bitki tərkibli zülallara üstünlük verilməlidir: daha çox kəpək yeməli – 1-ci gün 1 ç/q, 2-ci gün 2 ç/q, 3-cü gün 3 ç/q,... bu qayda ilə 6-8 qaşığa qədər artırmalı. Kəpəyi acqarına yeyib üstündən su içmək, şorbalara, sıyıqlara qatmaq, qatıq, kefirə qarışdırıb yemək olar. Əlavə olaraq dəniz kələmi, yerarmudu, kətan toxumu və bağayarpağı toxumundan da istifadə olunmalıdır. Çoxlu meyvə, giləmeyvə və tərəvəz yeyilməlidir. Eyni qida üzərində oturmamalı.

Deyilənlər orqanizmi zərərli maddələrdən təmizləyəcək, xolesterini aşağı salacaqdır.

Öd kisəsinin problemlərinin əsas səbəblərindən biri vaxtılı-vaxtında qidalanmamaq və az miqdarda maye qəbul etməkdir. Çünki kisədə çoxlu öd yığışdıqda və uzun müddət orada qaldıqda müxtəlif fəsadlar yaradacaqdır.

5. Öd ifrazının pozulması – xroniki daşsız xolesistiti yaradan səbəblər: mədə-bağırsaq traktının xəstəlikləri,

endokrin sisteminin xəstəliyi, vaxtlı-vaxtında qidalanmamaq, yağlı qidalar, həddən çox yemək. Bu xəstəliyi qadın xəstəliyi də adlandırırlar, bəzən öd kisəsində daş əmələ gəlir, hamiləlik keçəndən sonra daşlar yox ola da bilər.

Bu xəstəlikdə turşular, acılı ədviyyat və qidalar (soğan, sarımsaq, acı bibər, istiot və s.) istisna olmaqla bütün meyvə və tərəvəzlərdən istifadə etmək lazımdır.

Kolbasa, konserv, sosiska, şokolad, kofe, qazlı sulardan imtina olunmalıdır.

Səhər südlü sıyıqlar, yumurta ağından omulet, buxarda bişmiş ət kotletləri, kəsmiklər, saat 12-də təzə və ya suda bişmiş alma, kəsmik, əzilmiş kök; nahara ətsiz tərəvəz şorbası, suda bişmiş toyuq və ya buxarda bişmiş küftə, tərəvəz və ya kartof əzməsi məsləhətdir.

Hər dəfə çay və itburnu dəmləməsi içmək lazımdır.

Nahardan sonra, axşama yaxın yenə də həmin qaydada alma, şirə, qurudulmuş çörək, gecə isə 1 stəkan yağsız kefir içilir.

6. Öd kisəsinin müalicəsində şahtərə, dağ tərşunu, zirinc, dazı, ala qanqal bitkilərindən bərabər miqdarda qarışdırıb termosda 1-2 x/q qatqıya 0.5 l qaynar su əlavə edib dəmlənilir. Gün ərzində yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl 1 stəkan miqdarında içilir.

7. Öd kisəsi xəstəliklərində, sancı və ağrılarda iltihaba qarşı dəmləmə: 6 hissə zirə, hərəsindən 4 hissə dazı, şirquyuğu, hərəsindən 3 hissə çobanyastığı, qaraqınıq qarışdırılır. 1 x/q qatqını 1 stəkan qaynar suda 15 dəq. su hamamında dəmləyib, 30 dəq. soyutmalı. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1/2-1/4 stəkan miqdarı ilə içməli.

8. Öd kisəsinin müalicəsində, mədə-bağırsaq xəstəliklərində (mədə şirəsinin ifrazının aşağı düşməsi):

◆ 3 hissə zirə, hərəsindən 2 hissə dazı, şirquyruğu, solmazçiçəyi, 1.5 hissə qaraqınıq qarışdırılır, 1 x/q qatqını 1 stəkan qaynar suda 15 dəq. su hamamında dəmləyib, 30 dəq. soyutmalı. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1/2-1/4 stəkan miqdarı ilə içməli. Müddət 4-6 həftə;

◆ Hərəsindən 3 hissə acı nanə, quruca, 2 hissə qarğıdalı saçağı, boymadərən və 1.5 hissə gülümbahar qarışdırılır. 1 x/q qatqını 1 stəkan qaynar suda 15 dəq. su hamamında dəmləyib, 30 dəq. soyutmalı. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1/2-1/4 stəkan miqdarı ilə içməli. Müddət 4-6 həftə;

◆ 1 stəkan yuyulmuş vələmir 0.8 l suda həcmi 2 dəfə azalana qədər zəif odda qaynadılır. Dəmləməyə 2 x/q bal əlavə edib, gün ərzində otaq temperaturunda içilir.

9. Ödqovucu çay kimi aptekdə satılan №1, №2, №3 çayları məsləhət görülür.

10. Öd kisəsindən daşları təmizləmək, qaraciyərin fəaliyyətini yaxşılaşdırmaq üçün:

• Əvvəlcə 1 x/q solmaz çiçəyi 1 stəkan qaynar suda dəmlənir. Yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl gündə 3 dəfə ½ stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 1 ay. Sonra 1 həftə fasilə verilir və II dəmləmə hazırlanır: bərabər miqdarda pıtraq, zəncirotu və andız kökləri qarışdırılır, 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda axşamdan termosda dəmlənir və əvvəlki qayda ilə içilir. İstifadə olunan kökləri qaynadıb çaylara əlavə etmək olar.

• 0.5 litrlik şüşə qabın yarısına qədər bərabər miqdarda pıtraq, zəncirotu və günəbaxan kökü töküüb, üzərinə qab dolana qədər araq əlavə edilir. 2 həftə gün düşməyən yerdə

saxlanılır, süzülür. Gündə 2 dəfə ürəyiniz istəyəən vaxtda 0.5 stəkan suya bu cövhərdən ½ ç/q əlavə edib içilir;

- Toyuğun mədəsinin (pətənək) daxili pərdəsi çıxarılır, yaxşı yuyulur, qurudulur və kofeüyüdəndə üyüdüülür. Xammal 1-2.5 kq miqdarında hazırlanmalıdır. Hər dəfə yeməkdən 1 saat əvvəl gündə 1 dəfə 1 ç/q miqdarı ilə 1 stəkan su və ya təbii südlə içməli. Müddət 1 ay.

BÖYRƏYƏ QULLUQ

İstənilən böyrək patologiyaları üçün armudun hər forması – təzə meyvələr, şirəsi, kompotu, mürəbbəsi, yarpaq və cavan budaqlarının dəmləmələri; mərcanı, cır havuc, kərəviz, cəfərinin və xüsusi ilə mikroblara qarşı güclü təsirə malik olan mərcangilənin (quşüzümü) istifadəsi məsləhət görülür. Lakin mərcangilənin uzun müddət istifadəsi məsləhət deyil – **sidiyin turşuluğunu artırma, duz yaranmasına səbəb ola bilər.**

1. Böyrək xəstəliklərində - pielonefrit

1.1 Gilənar budaqlarını xırda doğramalı, axşamdan 1 x/q miqdarında 1 l qaynar suda dəmləyib səhər gün ərzində içməli. **Bel ağrılarına** kömək edir, **şəkəri aşağı** salır. Diqqət! **Qanı qatı olan insanlar bundan çox istifadə etməməlidir.**

1.2. 60 q dazı, 140 q gicitkən, 120 q qarğıdalı saçağı, 70 q cökə çiçəyi, 80 q çobanyastığı, 40 q üçrəng bənövşə, 40 q maya sarmaşığı, 130 q pişikdili (üçbarmaq), 240 q itburnu meyvəsi xırda doğranıb qarışdırılır və 3 litrlik balona töküb ağzı bərk bağlanır. Hər dəfə 2 x/q qatqıya 0.5 l qaynar su əlavə edib 1 saat saxlamalı, gün ərzində içməli. Hər gün üçün yeni dəmləmə hazırlamalı. İstifadə qaydası: 7 gün içməli, sonra 3 gün fasilə verməli. Müddət yığım qurtaranadək. Ehtiyac olduqda eyni qayda ilə ikinci dəfə yığımı hazırlamalı.

1.3. Sidiyi saxlaya bilmədikdə:

◆ **Enurez - uşaqların yerini islatması** - 8-10 sm uzunluqda 15 ədəd başınağacının kökünü yuyub azca qurutmalı. Xırda doğrayıb üzərinə 2 l su tökməli və şirli

qabda su hamamında zəif odda 40-50 dəq. dəmləməli. Sonra 1 saat saxlamalı, süzməli. Gün ərzində 3-4 dəfə 0.5 stəkan məhlulu isidib 1 ç/q balla içməli. Başınağacı kökündən qurudub, qışda da istifadə etmək olar.

◆ Gündə bir neçə dəfə yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl gilənar və ya gilənar cavan budaqlarından (10-15 sm uzunluqda, yarpaqları ilə birlikdə) dəmlənmiş çay içmək məsləhətdir (meşə gilənarının cavan budaqlarını xırda doğrayıb su hamamında qaynar suda 5-10 dəq. dəmləyib, soyudub çay kimi içmək də olar); Bu bitkilərdən bərabər miqdarda qatqı da hazırlayıb istifadə etmək olar.

◆ 1 x/q bağayarpağı yarpağı 200 ml qaynar suda 1 saat saxlanılır, süzülür. Gündə 3-4 dəfə yeməkdən 20 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir;

◆ 50 q dazı 1 l qaynar suda 4 saat saxlanılır, süzülür, gün ərzində ürəyiniz istədiyi qədər içməli. Qanı qatı olan insanlar bundan az istifadə etməlidir;

◆ 1 x/q qaragilə meyvəsi 200 ml suda dəmlənir, gündə 4 dəfə ½ stəkan miqdarı ilə yeməkdən asılı olmayaraq içməli. Qaragilə yarpaqlarını 1:20 nisbətində çay kimi dəmləyib içmək çox xeyirlidir;

◆ Bərabər miqdarda dazı və isitməotu xırda doğranıb qarışdırılır, 2 ç/q qatqı 2 stəkan qaynar suda 40 dəq. saxlanılır. Gün ərzində yeməkdən 30 dəq. əvvəl içilir. Müddət 2-3 həftə.

Pielonefrit xəstəliyinin müalicəsindən sonra bərpaedici dəmləmələr.

1.4. Xroniki pielonefritdə 20 q gülümbahar çiçəyi, hərəsindən 15 q itburnu meyvəsi, böyrək çayı otları, bağayarpağı yarpağı, üçbarmaq, hərəsindən 10 q

qatırquyruğu otu, boymadərən xırda doğranıb qarışdırılır, 1 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda 1 saat saxlanır və süzülür. Gündə 3-4 dəfə 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 2 həftə.

1.5. 25 q isitməotu üzərinə 100 ml spirt və ya araq əlavə olunur, 10 gün saxlanılır, süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. qabaq 1 x/q miqdarı ilə qəbul edilir.

1.6. Hərəsindən 1 x/q qarğıdalı saçaqları, lobyə qanadı (budığı), ayıqulağı yarpağı qarışdırılır, axşamdan 1 l qaynar suda termosda dəmlənilir, səhər süzülür, 4-5 dəfəyə isti halda içilir. Dəmləməni 1 günədək termosda saxlamaq olar.

2. Qlomerulonefrit – böyrək kələfi və axarlarının iltihabı xəstəliyini yalnız bitkilərlə müalicə etmək mümkün deyil. Lakin buna baxmayaraq bitki müalicəsi aparılmalıdır. İtburnu, limon, qara qarağat və tərkibində C vitamini olan digər dəmləmələrdən istifadə etməli. Bəzi dərmanları bitkilər əvəz edə bilər.

2.1. Cır Çin limonunu çay kimi dəmləmək ya da çeynəyib yemək olar; onun aptekdə satılan spirtli dəmləməsindən (eyni qayda ilə eleuterokok və jenşen bitkilərindən istifadə olunur) gündə 2-3 dəfə yeməkdən əvvəl 10-20 damcı içmək məsləhətdir.

2.2 Arterial təzyiqi normallaşdırmaq üçün yemişan çiçəyinin və meyvələrinin dəmləmələrindən istifadə etmək olar;

2.3. Qara meyvəli quşarmudunun meyvəsinin şirəsini gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 30 q miqdarı ilə və ya 8-10 ədəd qəbul etməli. Müddət 1-1.5 ay.

2.4. Mədə-bağırsağın işini qaydaya salmaq üçün 1 x/q palıd qabığı 0.5 l suda 15 dəq. zəif odda qaynadılır, süzülür və əvvəlki miqdara çatdırılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. **Mədə-bağırsaqdan şlakları və zəhərli maddələri** xaric etməklə böyrəyin işini yüngülləşdirir.

2.5. Menü tərkibində kalium və kalsium olan meyvə və ərzaqlar, yağsız qidalar, əsasən dənli bitkilərdən və tərəvəzlərdən olsun. Ət məhsullarından 2-3 ay imtina etməli, qazlı su içməməli. Sonra tədricən normal qidaya keçməli.

3. Kəskin böyrək ağrılarında I qatqı: hərəsindən 10 q meşə çiyələyi, mərənci, rozmarin yarpaqları, çöl qatırquyruğu otu, biyan kökü xırda doğranılır, zirə və ardıc toxumu əzilib qarışdırılır, 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 30-40 dəq. saxlanılır, gündə 2 stəkan miqdarında çay kimi içilir. Eyni qayda ilə bu qatqı qurtarandan sonra **II qatqı** hazırlanır: hərəsindən 10 q ayıqulağı, daş sarmaşığı, biyan kökü, rozmarin, çöl qatırquyruğu, hərəsindən 15 q ardıc və zirə meyvələri dəmlənilir və istifadə olunur. Bu qatqılar qurtardıqca növbələnir.

4. Böyrəyin hidronefroz xəstəliyində hərəsindən 50 q pıtraq kökü, kərəviz, acı yovşan, çobanyastığı, ayıqulağı, hərəsindən 100 q itburnu və böyrək çayı yaxşı qarışdırılır. 2 x/q qatqı termosda 1 stəkan qaynar suda 2 saat dəmlənilir, süzülür, səhər və axşam yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. Müalicənin davamı kimi 2 ç/q peyğəmbərçiçəyi 2 stəkan qaynar suda ağzı bağlı halda 30 dəq. dəmlənilir. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 0.5 stəkan

miqdarı ilə içilir. Peyğəmbərçiçəyi **iltihaba qarşı** güclü vasitədir.

5. Böyrək, qaraciyər xəstəliklərində, iltihabında, müxtəlif şiş xəstəliklərində, mədə-bağırsaqda polip olduqda, podaqrada, poliartritdə 1 x/q pol-pala otu 1 stəkan qaynar suda (bulaq suyu və ya təmizlənmiş su olmalı, kran suyu və ya xlorlu su bitkinin effektini itirir) 15 dəq. buxar hamamında dəmlənir (yaxud soyuq suya töküb zəif odda 15 dəq. dəmlənir). Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. qabaq 100 ml miqdarı ilə çubuqla içilir (dişlərin mina qatını korlamamaq üçün).

6. Böyrəkdə kisə əmələ gəldikdə, böyrəklərdə daş olduqda itburnu kökü kofeüyüdəndə narın doğranır, 2 x/q itburnu kökü üzərinə 0.5 l qaynar su əlavə edib, 1 saat zəif odda dəmlənir. Sonra oddan götürüb 3 saat büküb saxlanılır. Gündə 3 dəfə 200 ml miqdarı ilə yeməkarası maye əvəzinə içilir. Müddət 1 ay.

7. Böyrək daşlarını əritmək üçün şirli qaba 5 q xırda doğranmış qızılboya (boyaqotu) otunun kökü üzərinə 500 ml su töküb su hamamında qaynayanadək qızdırılır və 10 dəq. dəmlənir. Gündə 5 dəfə 1 x/q miqdarında içilir. 2-3 gündən bir yeni dəmləmə hazırlanır. Müddət 20 gün.

8. Böyrək daşlarını təmizləmək üçün

8.1. Yazda 0.5 l bankaya 1/5 qədər meşə fındığının tumurcuqları yığılır, üzərinə araş tökülür, 10-12 gün qaranlıq yerdə saxlanılır. Yeməkdən sonra gündə 3 dəfə 1 x/q içilir (çox olmaz).

8.2. Yetişmiş qarpızın qabığı narın kəsilir, qurudulur, üyüdüür. Qabıqdan 1 ç/q 1 stəkan qaynar suya töküb 1 saat saxlanılır və gün ərzində içilir. Müddət 2 həftə.

Eyni qayda ilə cəfəri kökü dəmlənib içilir;

8.3. 1 stəkan qovun dənəsi qovrulur, xırda doğranır, 2 litrlik qaba töküb, qaynar su ilə doldurulur. 1 gün saxlanılır və gün ərzində 3-4 stəkan miqdarı ilə 10 gün içilir, 10 gün fasilə verilir və kurs təkrarlanır.

8.4. Akasiya ağacının əsas gövdəsindən çıxan 0.5-1 m uzunluğunda olan zoğları yığılır. 1 x/q xırda doğranmış zoğ 1 l suda 20-30 dəq. dəmlənir, gündə 3-4 stəkan isti halda içilir. Müddət 1 ay.

8.5. 1 kq baş soğan ətçəkəndən keçirilir, üzərinə 400 q şəkər tozu əlavə olunur, qarışdırıb odun üzərinə qoyulur. Qatışıq qaynayan anda qazın odu azaldılır, qarışdıraraq 3 saat müddətində zəif odda bişirilir. Qarışıq isti halda ikiqat tənizdən keçirilir, təxminən 400 q qəhvəyi rəngli məhlul alınır. Gün ərzində hər 4 saatdan bir (saat 8, 12, 16, 20-də) yeməkdən 30 dəq. əvvəl 100 q miqdarı ilə içilir.

8.6. Böyrəkdə daşların ölçüsü 0.5 sm-dən kiçik olduqda 2 litrlik qaba 3 portağal və 2 limon suyu töküb dolana qədər mineral su əlavə etməli və gün ərzində içməli. Eyni zamanda 0.5 stəkan kök şirəsinə 1 ədəd yumurta sarısı, 0.5 limon suyu, 2 x/q bal qatıb içməli. Hər gün bu içkiləri hazırlamalı və qum tökülənə qədər içməli.

9. Böyrək və sidik kisəsində, öd kisəsində daş olduqda, oturaq sinirlərin müalicəsində, güclü soyuq-dəymələrdə ardıc kökünün qabığı (may-iyun aylarında yığılması daha məsləhətdir) xırda doğranılır, 0.5 stəkan xırda doğranmış qabıq 400 q araqda ağzı bağlı halda qaranlıq yerdə saxlanılır. Yeməkdən 20 dəq. əvvəl, gündə 3

dəfə 30 ml içməli. Müalicəni sağalana qədər aparmalı. Bəzən 2-3 ay bu dəmləmədən içmək lazım gəlir.

Ardıc kökünü qabıqlı dəmləyib içdikdə də daşları parçalayıb bədəndən xaric edir.

Böyrək xəstəlikləri sidik kisəsinin iltihabına və əksinə təsir etdiyi üçün sidik kisəsinin müalicəsi çox vacibdir.

10. Sidik kisəsinin divarlarını möhkəmləndirmək üçün kimyəvi dərmanlarla müalicə ilə yanaşı bərabər miqdarda götürməklə aşağıdakı bitkilərdən hazırlanmış qatqılardan istifadə olunur (yalnız dəmrovotundan 2 dəfə az):

Çöl qatırquyruğu, dəmrovotu, tozağacı göbələyi, bədrənc (ballı nanə, limon otu) kökü, zəravənd, bağayarpağı, zirinc kökü, quşəppəyi, gicitkən yarpağı, qovaq (qələmə, əbrişin) tumurcuqları, gülümbahar, mərcangilə yarpağı, çobanyastığı.

I qatqı: bu siyahıda olan bitkilərdən ən azı 8-10 bitki götürülür, kofeüyüdəndə və ya ətçəkəndə üyüdülmür. 1 x/q qatqının üzərinə 400 ml su əlavə olunub, zəif odda 5-7 dəq. dəmlənilir, 30 dəq. saxlanılır və süzülür, üzərinə 1 x/q bal əlavə olunur. 0.5 stəkan miqdarı ilə gündə 4 dəfə: 3 dəfə yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl və 1 dəfə yatmadan əvvəl içməli. Müddət 1.5 ay.

II qatqı: birinci qatqı ilə müalicə müddəti başa çatandan sonra növbəti qatqıya keçməli: tozağacı yarpağı, kasnı kökü, cəfəri toxumu, şam yarpağı, xəşəmbül çiçəyi, qızılsəbət, sincanotu. Dəmləmə və müalicə əvvəlki qayda ilə aparılır. Bu məlhəmləri digər kimyəvi dərmanlarla paralel qəbul etmək olar.

11. Sidik kisəsinin iltihabı əsasən bədənin həddən çox soyuması (güclü soyuqdəymədə), əvvəllər keçirdiyi hər hansı bir infeksiya xəstəlik nəticəsində, acı və turş qidalardan, spirtli və qazlı içkilərdən çox istifadə etdikdə və şəxsi gigiyena qaydalarına əməl etmədikdə yaranır. Bu xəstəliyin müalicəsində ilk növbədə meyvə-tərəvəz yemək və çoxlu su içmək tələb olunur.

11.1. Qaragilə (mərcanı -*Vaccinium L.*) şirəsindən hər gün 1 stəkan içdikdə sidik kisəsini yaxşı müalicə edir.

11.2. Gilənar və limon şirəsi eləcə də, 2 ç/q təbii alma sirkəsini 1 stəkan su ilə qarışdırıb içmək yaxşı təsir göstərir (təbii alma sirkəsindən istifadə qaydalarına bax [22]):

11.3. Axşam yatmadan əvvəl 15 q qatırquyruğu otu, 15 q ördək qaytarması otunun kökümsov hissəsi, 20 q bağayarpağı xırda doğranılıb qarışdırılır. 1 x/q qatqı 2 stəkan qaynar suda 1 saat bükülüb dəmlənilir və içilir. Müddət 1 ay.

11.4. 1 stəkan yulaf 1 l suda su hamamında məhlulun yarısı buxarlananadək dəmlənilir, süzülür, 1 x/q bal əlavə olunur. Gündə 3 dəfə 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 1 ay.

11.5. 2 x/q boymadərən otu 1 stəkan qaynar suda 1 saat dəmlənilir. Gündə 4 dəfə yeməkdən əvvəl $\frac{1}{4}$ stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 1 ay.

11.6. 3 hissə quşarmudu meyvəsi ilə 1 hissə mərəngilə (*Vaccinium vitis-idaea L.*) otu qarışdırılır. 1 x/q qatqı 200 ml qaynar suda 4 saat saxlanılır, süzülür, 1 ç/q bal əlavə olunur və gündə 3-4 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

12. Sidik kisəsi xəstəliklərinin və papillomun kimyəvi dərmanlarla müalicəsi ilə yanaşı bitki müalicəsi də çox vacibdir. Aşağıdakı qatqılar növbəli istifadə edilir. Hər qatqıdan 1,5-2 ay istifadə etmək məsləhətdir. Süfrədə cəfəri və şüyüd olsa yaxşıdır.

12.1. Hərəsindən 50 q olmaqla dazı, quşbuğdası, ayıqulağı yarpağı, çobanyastığı çiçəyi qarışdırılır, 2 x/q qatqıya 2 stəkan qaynar su tökülür, 1-1.5 saat saxlanılır, süzülür və yeməkdən 30 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarında içilir.

12.2. Eyni qayda ilə hərəsindən 50 q ardıc meyvəsi, üçrəng bənövşə, hərəsindən 100 q gicitkən, peyğəmbərçiçəyi yığımlı dəmlənilir və içilir.

12.3. Hərəsindən 50 q zəncirotu kökü, biyan kökü, dəmrovotu otu, hərəsindən 100 q qarğıdalı saçağı, çəmən qatırquyruğu qarışdırılır. Axşam 3 x/q qatqı üzərinə 2 stəkan qaynar su töküb termosda dəmlənilir, səhər süzülür, gündə 3-4 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

12.4. 2 x/q dəmrovotu 0.5 l qaynar suda 30 dəq. dəmlənilir, süzülür, isti vannaya əlavə edilir və 15-20 dəq. vanna qəbul edilir.

13. Sidik kisəsinin selikli qişasının iltihabını törədən əsas səbəblər şəxsi gigiyenaya əməl edilməməsi, bədənin müqavimətinin zəifləməsi, mədə-bağırsaq traktının pozulması, çanaqda qan dövranının pozulması və soyuqdəymədir. Xəstəlik vaxtında müalicə olunmadıqda digər orqanlara, o cümlədən böyrəyə sirayət edir.

İltihaba qarşı və sidikqovucu kimi məsləhət görülən bitkilər: iyirotnun kökümsov hissəsi, andız kökü, qara

gəndalaş çiçəyi, çobanyastığı, tozağacı yarpağı, bağayarpağı, mərcanı yarpağı, ayıqulağı, yağiotu, qatırquyuğu, erika, dazı, yulaf, qovaq tumurcuqları, söyüd qabığı – bu bitkilərin üç-dördündən qatqı hazırlayıb, dəmləyib istifadə etmək lazımdır. Narahatçılığın ağırlığından asılı olaraq qatqılara 1-2 bitki də əlavə olunur və yeni qatqı 2 həftəyə qədər aralıq içki kimi istifadə olunur.

Sidiyə getmə çətinliyi yarandıqda bənövşə otu, cökə çiçəyi, peyğəmbərçiçəyi, qara gəndalaş çiçəyi, solmaz çiçəyi, qarğıdalı saçağı əlavə etmək lazımdır.

Sidik kisəsindəki ağrıları azaltmaq üçün buynuzbaş (pion), bənövşə, kətan, nanə, razyana, cökə, topulqa, adi yovşan, maya sarmaşığı əlavə etməli, çobanyastığının miqdarını isə iki dəfə artırmalı. Eyni zamanda ağ şam yağı, acı nanə yağı, gənəgərçək yağı, yabanı kök toxumunun yağı, maya sarmaşığı qozalarının yağı, qaraqınıq yağından istifadə etmək də yaxşı təsir göstərir.

Kəsici ağrılarda və tez-tez sidiyəgetmələrdə narahatlığı aradan götürmək üçün əsas qatqıya bəlgəmotunun kökümsov hissəsi, biyan kökü, dəvədabanı yarpağı, kətan toxumu, yulaf toxumu, cökə çiçəyi əlavə edilir, yağiotu ilə gəndalaş çiçəklərinin miqdarı isə iki dəfə artırılır.

Kəskin qıcolmaların qarşısını almaq üçün qatqıya nanə, arıotu, bənövşə, dəmrovotu, boymadərən, göyçiçək, pişikotu kökü, maya sarmaşığının qozaları, razyana toxumlarından əlavə edilir, dazı ilə çobanyastığının miqdarı isə iki dəfə artırılır.

Hazırlanan qatqılardan 7-10 gündən sonra ağrıkəsici və büzüsdürücü bitkiləri çıxarıb əvəzinə iltihaba və mikroba

qarşı bitkilərin (ayıqulağı yarpağı, mərcanı yarpağı, armud yarpağı, adaçayı) miqdarını artırmaq lazımdır. Hazır qatqılardan – elekasol və brusniver (mərcangilə yarpağı, dazı, üçyarpaq yonca, itburnu meyvəsinin qarışığından hazırlanır) qatqılarından ayrılıqda və ya 1:1 nisbətində qarışdırıb istifadə etmək olar.

Bütün qatqıların istifadə müddəti 1-1.5 ay götürülür. Profilaktika üçün isə yaz və payızda 3-4 həftə istifadə etmək lazımdır. Xəstəliyin şiddətlənməsini gözləmədən temperaturun dəyişmə dövrlərində, soyuqdəymədə, kəskin respiratorlu virus infeksiyalarında bu dəmləmələrdən istifadə etmək lazımdır.

Ümumilikdə qatqıların miqdarı böyüklər üçün 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suya, (çox yaşlı adamlar üçün 2 ç/q qatqı, lap yaşlı insanlar üçün isə 1 ç/q qatqı) götürülür. Xəstəliyin şiddətləndiyi vaxtlarda 5-10 gün qatqının miqdarını 2 dəfə artırmaq olar.

Dəmləmələri isti-isti, xırda qurtumlarla, gündə 6 dəfə içmək lazımdır. Sonra isə gündə 3 dəfəyə keçib yeməkdən sonra qəbul edilir. Dəmləməni 2 günlük də hazırlamaq olar. Bunun üçün tələb olunan qatqının miqdarı 0.5 l qaynar suda su hamamında 20-30 dəq. dəmlənilir (yaxud, qaynar su töküb termosda 3-4 saat), soyuyanaqədək saxlanılır və içilir. Dəmləməni soyuducuda saxlamalı.

Müalicəni paralel olaraq oturaq və ya ümumi vannada iyir otu, maya sarmaşığı, çobanyastığı, adaçayı, boymadərən, dazı, nanə vannaları ilə davam etdirməli: 2-3 bitkidən 1-2 ovuc dəmlənilir və vannaya tökülür, 15 dəq. vanna qəbul edilir. Müddət 8-10 vanna.

Dəmlədiyiniz bitki yığımını isə azca suyunu sıxıb sidik kisəsi nahiyəsi üstündən kompres kimi qoymaq olar. Həmin dəmləmələrdən 50-70 ml miqdarında imalə də etmək olur (bir gündən bir olmaqla 10 dəfə).

Xəstəlik güc gəldikdə yataq məsləhət görülür və çoxlu maye qəbul etmək lazımdır. Qida gözlənilməlidir, turş meyvələri, şirələri, acılı və ədvalı yeməkləri azaltmalı.

Kəskin ağrılardan sonra 3 həftə iltihab əleyhinə və immuniteti möhkəmləndirici təsirə malik bitkilərdən qızılsəbət, bağayarpağı, adaçayı, gicitkən və quşbuğdası dəmləmələrindən istifadə etmək məsləhət görülür. Hazır qatqılardan fitonefrol məsləhətdir. Bu müddətdə 2 həftəlik bərpaedici cövhərlərdən istifadə edilməlidir: eleuterokok, rodiola, safloraya oxşar, araliya – bunlardan ayrılıqda və ya qarışdırıb, hər gün səhər 15 damcı qəbul etmək lazımdır. Əgər yüksək arterial təzyiq varsa gündə 3-5 damcı.

14. Sistitin müalicəsində

14.1. 2 həftə ərzində hər gün 1 stəkan boranı toxumu yemək məsləhətdir (qovrulmamış olsa daha yaxşı);

14.2. Hərəsindən 5 hissə qara qarağat yarpağı, tozağacı yarpağı və quşbuğdası otu, 4 hissə sürünən zirə otu, hərəsindən 3 hissə çöl qatırquyruğu və gülümbahar çiçəyi xırda doğranıb qarışdırılır. 3 x/q qatqı 1 l qaynar suda ağzı bağlı qabda 5 dəq. qaynadılır, 45 dəq. saxlayıb süzülür. Gündə 1-2 dəfə 15-20 dəq. isti vanna qəbul edilir. Müddət 10-15 gün.

Qeyd: Sidikdə qan əlamətləri olduqda isti vanna qəbul etmək qəti olmaz. Bu halda ilıq vanna qəbul etmək məsləhətdir;

14.3. 1 kq duz qazanda qızdırılır, pambıq kisəyə doldurulur, bədəni yandırmasın deyə üzəri dəsmalla örtülür, 5-10 dəq. müddətinə ayaqların üzərinə qoyulur. Prosedura axşam həyata keçirilir. Paralel olaraq 1 x/q ayıqulağı 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlanılır, süzülür, üzərinə bir çimdik qida sodası əlavə olunur. Dəmləmə gündə 4-5 dəfə yeməkdən 40-50 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir. Müddət 2-3 həftə.

15. Böyrək xəstəlikləri və sistitin müalicəsində iltihaba qarşı və sidikqovucu kimi – 2 x/q Kuril çayı Pentaphylloides Fruticosa - qaytarma otu (Potentiale L.) 0.5 l qaynar suda dəmlənilir, 15 dəq. saxlanılır, süzülür, gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 100 ml miqdarı ilə içilir.

16. Prostat vəzinin kəskin iltihabında:

35 q dazı, 35 q çobanyastığı çiçəyi, 15 q dəmrovotu otu və 15 q ürəkvari cökə yarpaqları xırda doğranıb qarışdırılır, 2 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda termosda 1 saat dəmlənilir, süzülüb, soyudulur. Zövqə uyğun bal qatıb, isti-isti səhər və axşam yeməkdən sonra 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir;

40 q şirquyruğu, 20 q qəhvəyi itburnu meyvəsi, 20 q bağayarpağı yarpağı, 20 q sallaq tozağacı yarpağı xırda doğranıb qarışdırılır, 3 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda 3 saat saxlanılır, süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 100 ml miqdarı ilə isti halda balla içilir.

AĞCIYƏRƏ QULLUQ

Xarici təsirlərlə daim təmasda olan daxili orqan ağciyərdir. İstəsək də, istəməsək də çoxsaylı virus və bakteriyalarla əhatə olunmuşuq. Onların bir qismi müxtəlif yollarla ağciyərlərimizə, oradan isə daxili bədən üzvlərinə yayılır. Bədən üzvləri xəstələnir, insan normal fəaliyyət göstərə bilmir.

Soyuqdəymədən yaranan öskürəyin müalicəsində:

- 20 q andız kökü xırda doğranır, 200 ml suda 10 dəq. zəif odda dəmlənir, bükülü halda 4 saat saxlayıb, süzülür. Gündə 3-4 dəfə yeməkdən 20 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir;

- 4-5 kartof qabıqlı elə bişirilir ki, kartoflar dağılmasın. Kartof bişəndən sonra əvvəlcə sinəyə, sonra kürəyə qoymaq şərti ilə onlar kəsilir, sinəyə kağız, onun üzərinə kəsilmiş tərəfi ilə kartoflar düzülür və üzərinə yorğan örtülür. Kartof soyuyanda (yandırmayanda) kağızlar götürülür;

- Səhər tezdən acqarına 3 ədəd səhləb (*Orchis L.*) çiçəyini dərib yeməli. Təzə çiçəklər olmadıqda 1 ç/q quru səhləb çiçəyini 0.5 l suda dəmləməli və gün ərzində içməli. Müddət 3 həftə.

Soyuqdəymə ilə əlaqədar olan xəstəliklərdə istifadə olunan bitkilər: cökə çiçəyi, çobanyastığı, nanə yarpağı, dəvədabanı yarpağı, ladan (*Ledum L.*) yarpağı, qara gəndalaş çiçəyi, bəlgəmotu (*Althaea officinalis L.*) kökü və gülxətmi (*Alcea rosea L.*) çiçəyi və kökü – bu bitkilər ayrılıqda və qatqı halında istifadə olunur.

Uşaqlarda öskürəyə qarşı 1 çimdik andız kökü üzərinə 1 stəkan qaynamış soyuq su əlavə olunur və 15 dəq. su hamamında saxlanır, 40 dəq. soyudulur və 1-2 qurtum miqdarı ilə qəbul olunur. Acı olduğu üçün uşaqlar bu miqdardan artıq içmirlər.

Uşaqlarda soyuqdəymənin qarşısını almaq üçün çiyindən dabana qədər uzunluğunda tənzif götürülür və bir qatına çılpaq bədənə geyilir. Tənziyin eni çiyindən bir qədər böyük olmalıdır.

Quru öskürəyə qarşı mərcangilə şirəsini balla 1 x/q miqdarı ilə tez-tez içməli.

Güclü öskürək, sinədə ağrılar olduqda bərabər miqdarda söyüd qabığı, itburnu meyvəsi, dazı, Çin cır limonu, cökə çiçəyi qarışdırılır, 1 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda dəmlənir, gündə 3 dəfə yeməkdən sonra 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

Güclü öskürəkdə dilin alt hissəsinə ağ şam yağı çəkilir, **haymoritdə** isə həmin nahiyəyə, alına, gicgahlara və burun ətrafına çəkilir.

Təngnəfəslikdə 2 x/q yemişan meyvəsi 1.5 stəkan qaynar suda 2-3 saat saxlanılır, süzülür. Gün ərzində yeməkdən 20 dəq. əvvəl kiçik həcmərlə içməli.

Boğucu öskürək və güclü soyuqdəymələrdə:

1-ci qatqı – 1 x/q baş soğanın suyunu 1 stəkan bal ilə qarışdırıb, 3 gün otaq temperaturunda, sonra isə 10 gün soyuducuda saxlamalı. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə qəbul etməli. Bir-iki gün fasilə verib 2-ci qatqını hazırlamalı:

2-ci qatqı – 1 stəkan kərəviz suyunu 1 stəkan balla qarışdırmalı, gündə 5 dəfə 1 x/q miqdarı ilə qəbul etməli. Bir-iki gün fasilə verib 3-cü qatqını hazırlamalı:

3-cü qatqı – 250 q xırdalanmış (3-5 illik) əzvay yarpağının şirəsinin üzərinə 1 stəkan qırmızı çaxır, 1 stəkan bal, 250 q kərə yağı əlavə edilir, 1 həftə qaranlıq yerdə saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə qəbul edilir.

Öskürəyə qarşı – 1 ədəd yumurta ağını 0.5 stəkan şəkər tozu ilə qarışdırıb qoqol-moqol hazırlamalı, qazana töküb üzərinə hərəsindən 200 q kərə yağı, bal və təzə iç yağı əlavə etməli, zəif odda qaynayanadək qızdırmalı, tez-tez qarışdırmalı, üzərinə 1 x/q kakao töküb yenə qarışdırmalı və oddan götürməli. Uşaqlar üçün gündə 3 dəfə 1 ç/q, böyüklər üçün 1 x/q miqdarı ilə verməli. Qatqının xeyrini artırmaq üçün qəbuldan sonra dərhal bişmiş kök yemək olar;

1 ç/q quru xardal, 50 q kərə yağı, 50 q bal qarışdırılır, hər dəfə yeməkdən əvvəl 1 ç/q miqdarı ilə içilir;

6-8 ədəd turpın üzərinə şəkər əlavə edib 6 saat saxlanılır. Gündə 1 x/q miqdarı ilə bir saatdan bir içməli;

1 ədəd xırda doğranmış dəvədabanı yarpağı 0.5 l qaynar suda isti parçaya bükülüb 1 saat saxlanılır və isti halda gün ərzində 3-4 dəfəyə içilir. Müalicə xəstəlik keçənədək davam etdirilir. 5 günə nəticəsi görünür;

0.5 x/q quru yovşan otu 1 stəkan qaynar suda soyuyanadək saxlanılır, süzülür, gündə 3 dəfə 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir;

1 x/q köpəkdili bitkisinin kökü 300 ml qaynar suda zəif odda 10 dəq. qaynadılır. Gündə 2-3 dəfə yeməkdən 30 dəq.

əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir. **Oynaq ağrılarında və epilepsiyada** da yaxşı təsir edir.

Nəfəsalma çətin olduqda, öskürəklə və bəlgəmlə müşayiət olunduqda 2 x/q bəlgəmotu kökü 2 stəkan qaynar suda axşam termosda dəmlənir. Gün ərzində yeməkdən 30 dəq. əvvəl 3-4 dəfəyə içilir.

Öskürəyə qarşı istifadə olunan bitkilər – adi dəvədabanı, bataqlıq ladanı, andız, balıca (ciyərotu, öfkə otu), İslənd mamırı, biyan, diyircəkli evkalipt, su qırağı kəklikotu.

Tərlədici dəmləmələr:

- 1-2 ç/q cökə çiçəyi 1 stəkan qaynar suda çay kimi dəmlənir, heç nə qatmadan isti halda içilir;

- 1 x/q qara gəndalaş çiçəyini 1 stəkan qaynar suda 20 dəq. saxlayıb, isti halda içilir – **titrətməyə, iltihaba qarşı və sidikqovucu** kimi də istifadə olunur;

- Soyuqdəymədə 2 x/q quru moruq meyvəsi 1 stəkan qaynar suda dəmlənilir, 15-30 dəq. saxlayıb, süzülür. 2 saata 2-3 stəkan dəmləmə qəbul etmək lazımdır. Meyvə olmadıqda 1 x/q moruq yarpağından da istifadə etmək olar. **Vitaminli, viruslara qarşı temperatursalıcı, huşsuzluğu aradan götürən içki sayılır.**

- Çöl zımbirtikanının (Eryngium L.) 1 x/q xırda doğranmış kökü 1 stəkan qaynar suda 1 saat saxlanılır. Gündə 3-5 dəfə yeməkdən əvvəl 2-3 x/q miqdarı ilə içilir. **Sidikqovucudur.**

Anginada 2-3 damcı ağ şam yağını 100 ml qaynamış isti suya əlavə edib boğazı gündə 3-4 dəfə qarqara etmək lazımdır.

Boğaz ağrılarında:

◆ Axşam ağ kələmin 2 yarpağını qaynar suda pörtməli, bir az soyutmalı və boğaza təpitmə kimi qoymalı, üzərini yun şərflə bağlayıb 1 saat saxlamalı. Dörd gün təkrarlamaq;

◆ Günəbxan və ya zeytun yağı qızdırılır, arxası üstə uzanıb hər burun dəliyinə 1 pipetka damızdırılır. Gündə 3 dəfə təkrarlamaq;

◆ 1 ç/q duz, 0.5 ç/q qida sodası və 7-10 damcı yod 1 stəkan qaynar suda həll edilir, gündə 3-4 dəfə boğaz yaxalanır. Müddət sağalanadək.

Tənəffüs yollarının xəstəliklərində xırda doğranmış 1 x/q gülxətmi kökü 1 saat soyuq suda saxlanır, süzülür, şəkər və ya bal əlavə olunur. İki saatdan bir 1 x/q miqdarında qəbul edilir.

Viruslu xəstəliklərdə, zökəmin müalicəsində:

◆ 3 hissə cökə çiçəyi, 1 hissə ladan otu, 1 hissə qara gəndalaş çiçəyi, 2 hissə çobanyastığı çiçəyi qarışdırılır. Böyüklər üçün 1 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 15-20 dəq. saxlanır, süzülür, gündə 2-3 dəfə, 100 ml miqdarı ilə xırda qurtumlarla isti halda içilir;

◆ Bərabər miqdarda yağı otu çiçəyi, ballı nanə, gülümbahar çiçəyi, qarğıdalı saçağı, erika, qaraqınıq, və dazı otları xırda doğranıb qarışdırılır. 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda dəmlənir, çay kimi içilir.

İltihaba qarşı və bəlgəmgətirici (bəlgəmi yumşaldan və xaric edən) dəmləmə:

◆ 1 ç/q zirə və ya üçrəngli bənövşə otu 1 stəkan qaynar suda su hamamında 15 dəq. dəmlənir. Gündə 3-4 dəfə, yeməkdən 30 dəq. əvvəl ¼ stəkan miqdarı ilə içilir. Eyni qayda ilə 2 x/q bəlgəmotu kökü 1 stəkan suda dəmlənir və hər dəfə yeməkdən sonra ½ stəkan miqdarı ilə içilir;

◆ Hərəsindən 2 hissə bağayarpağı, adaçayı və 1 hissə ballica (ciyərotu) qarışdırılır. 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 2 saat saxlanılır, süzülür, 2 ç/q bal əlavə olunur. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 50 ml miqdarı ilə içilir. Bu bitkilərin hər birindən ayrılıqda da dəmləyib istifadə etmək olar.

Soyuqdəymə və zökəm, mastopatiya və digər qadın xəstəliklərində, prostat və digər xəstəliklərdə bərabər miqdarda şaftalı, gilənar, meşə giləsi yarpaqları və öksəotu xırda doğranıb qarışdırılır, 1 d/q qatqı 0.5 l qaynar suda dəmlənilir. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl 120-150 ml miqdarında içilir. İmmuniteti qaydaya salır. Bu içkini 1 ay içib, 1 həftə fasilə verilir və 1 ay aşağıdakı dəmləmə içilir.

Hərəsindən 50 q çobanyastığı çiçəyi, zəncirotu kökü, pıtraq kökü, qara qarağat yarpağı, itburnu meyvəsi, qara meyvəli quşarmudu meyvəsi, hərəsindən 25 q şirquyuğu və dazı xırda doğranıb qarışdırılır. 1 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda 1 saat dəmlənilir. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl 120-150 ml miqdarında içilir.

Öskürək və bronxit xəstəliklərinin müalicəsində:

◆ 1 ç/q quru yovşan otunun üzərinə 250 ml qaynar su tökülür və 30 dəq. saxlanılır. Axşam yeməyindən əvvəl 1 dəfəyə içilir. Müddət 2 həftə;

◆ Şüşə qab yasəmən çiçəkləri ilə doldurulur, üzərinə araq töküb 1 həftə saxlanılır, qabın ağzı kip bağlanılır. Axşamlar yatmadan əvvəl 1 stəkan tünd çaya 2-3 ç/q miqdarında dəmləmə əlavə edib xırda qurtumlarla içməli;

◆ 2 x/q üçyarpaq yoncanın çiçəkləri 0.5 l qaynar suda 15 dəq. saxlanılır, gündə 3-4 dəfəyə içilir. **Güclü**

öskürəkdə dəmləməyə 1 ç/q zəncəfil və ya 15-20 damcı zəncəfilin spirtli dəmləməsindən əlavə etmək olar;

◆ Adaçayı, limonlu arıotu və çobanyastığı çiçəklərinin hərəsindən 1 ç/q 1 stəkan qaynar suda dəmlənilir, içilir.

Öskürək, göy öskürək, bronxit və qurd xəstəliklərində 1:1 nisbətində soğan şirəsi ilə bal qarışdırılır. Gündə 3 dəfə 1 ç/q içməli. **Görmə zəiflədikdə** həmin məhluldan suya qatıb yanaqlara sürtməli.

Bronxit, soyuqdəymə, öskürək, ürək-damar xəstəliklərində, bədən zəifliyində səhləb kökündən istifadə olunur: 1.5 ç/q xırda doğranmış səhləb kökünün üzərinə 1/3 stəkan qaynar su və ya bişmiş qoyun ətinin qaynar suyu (bulyonu) tökülür, 15-20 dəq. saxlanılır. Yeməkdən əvvəl gündə 3 dəfə acqarına 2 ç/q qəbul edilir. Gümrahlaşdırıcı təsirə malikdir.

Ağciyərin şişməsi - emfizema zamanı nəfəsalma çətinləşir, öskürəklə, irinli bəlgəmlə müşayiət olunur, bunun nəticəsində bronxlar deformasiyaya uğrayır, ürək-damar çatışmazlığı yaranır, bəzən dodaqlar göyərir, ayaqlar soyuyur, barmaqlar şişir, bərkiyir.

Bu zaman ilk növbədə arxanızı söykəyərək oturaq vəziyyətdə sinənin aşağı tərəfindən başlayaraq özünüz sinənizi masaj etməlisiniz: əvvəlcə sinənin sol tərəfini, sonra isə sağ tərəfini.

Kimyəvi müalicələrlə yanaşı bitkilərlə müalicə aparılmalıdır: 1 ç/q ladan bitkisi 2 stəkan qaynar suda termosda 15-20 dəq. dəmlənilir. Gündə 2 dəfə 2 x/q miqdarı ilə içilir.

Buxarla nəfəsalmaq üçün 1 x/q ladan bitkisi 0.5 l suda su hamamında qaynayanadək qızdırılır və 15 dəq. dəmlənir.

Dəmləmə qazana tökülür, başa dəsmal örtüb həmin qazandan 10-15 dəq. nəfəs alınır.

Bu qayda ilə 1 x/q evkalipt yarpağını 1 l qaynar suda dəmləyib istifadə etmək olar.

Ladan otundan istifadə edərkən andız kökü, biyan kökü və dəvədabanı yarpaqlarından da istifadə etmək olar. Qeyd olunan bitkilərdən 1 x/q 1 stəkan qaynar suda dəmləyib, gündə 3 dəfə ¼ stəkan miqdarı ilə istifadə olunur.

Inhalyasiyadan güclü öskürəklərdə, sinədə bəlgəm yığıldıqda, irinli bəlgəmdə, tənqnəfəslikdə gündə 1 dəfə istifadə olunması məsləhətdir.

Bu bitkilərə bərabər miqdarda çobanyastığı, nanə, pişikotu əlavə edərək qatqı halında dəmləyib içmək olar. Belə qatqılar güclü bəlgəm gətiricidir, nəfəsalmayı yaxşılaşdırır;

1-ci gün 1 x/q südə və ya qatığa 1 damcı tozağacı qatranı əlavə edib içilir, 2-ci gün 2 damcı qatran və bu qayda ilə 10 damcıya qədər artırmalı və sonradan azalma ardıcılığı ilə 1 damcıya qədər davam etməli. 10 gün fasilə verib, kurs təkrarlanır. Sonra 20 gün fasilə verilir və kurs təkrarlanır. Nəhayət 30 gün fasilə verilir, kurs təkrarlanır.

Ağız boşluğu xəstəliklərində 3 ç/q quru xırda doğranmış soğan qabığının üzərinə 0.5 l qaynar su töküüb qaynayanadək qızdırılır, oddan götürüb səhərədək saxlanılır, süzülür və gün ərzində ağız bir neçə dəfə yaxalanır. Müddət 7-10 gün.

Ağciyərləri iltihabdan təmizləmək və bronxit xəstəliyinin müalicəsində qaraqımq otu 1:20 nisbətində su hamamında dəmlənir, gün ərzində çay və su əvəzinə içilir. Müddət sağalanadək.

Ağciyərlərin təmizlənməsi, öskürmə, hər növ vərəmin müalicəsində hərəsindən 250 qram əzvoy, kərə yağı, araq və bal 2 litrlik şüşə qaba yığılır, qarışdırılır, 3-4 gün isti yerdə, sonra ağzı bağlanılıb soyuducuda 10 gün saxlanılır. Alınmış məhlul ikiqat tənzifdən süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən qabaq 1 x/q miqdarı ilə içilir.

Ağciyər və bronxial xəstəliklərin müalicəsində hərəsindən 1 kq kətan toxumu, ərik dənəsi və qozun içi çıxarılır və əzilərək yaxşı qarışdırılır. Şüşə qaba yığılıb sərin yerdə saxlanılır. İstifadə qaydası: 1 x/q qatqı 100 q kərə yağında qaynayana yaxın temperatura qədər qızdırılır, sonra oddan götürülür, üzərinə 1 x/q bal əlavə edib yenidən qarışdırılır və soyudub, bərkimək üçün soyuducuya qoyulur. Sıyıqlara əlavə etməklə, qızdırıb içməklə və çörəyə çəkib yeməklə istifadə etmək olur. Yaxşı təsir edir.

Bronxitin müalicəsində:

* Şirli qabda ardıcılıq gözlənilməklə 100 q piylə 100 q kərə yağı əridilir, köpüyü yığılır, oddan götürülür, 100 q yüksək keyfiyyətli kakao əlavə edilib qarışdırılır, sonra 15 q əzvoy şirəsi (1 x/q) töküb qarışdırılır, daha sonra 100 q bal töküb qarışdırılır və şüşə qaba yığılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl böyüklər üçün 1 x/q, kiçiklər üçün 1 ç/q miqdarında qatqı müvafiq olaraq 1 stəkan və ya 0.5 stəkan bişmiş isti südlə içilir.

* Xəstəlik çoxdan mövcuddursa, hərəsindən 25 q yovşan, boymadərən, itburnu, şam tumurcuqları 1.5 l suda zəif odda 2 saat dəmlənilir, oddan götürülür, isti dəsmala bükülüb 1 sutka saxlanılır, sonra həmin dəmləməyə 100 q əzvoy şirəsi və 100 q befunqin (tozağacı göbələyindən hazırlanan dərman), 250 q bal və 125 q konyak əlavə edib

yaxşı qarışdırılır, tünd rəngli şüşə qaba yığıb, 21 gün saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 ç/q miqdarı ilə içilir, yaxud 50 ml isti südə 1 ç/q əlavə edib içilir.

* Qara çörəyi 1.5-2 sm qalınlığında kəşib üzərinə su çiləyib su çilənmiş tərəf üstə olmaq şərti ilə tavaya qoyub qızdırmalı. Qızdırdıqdan sonra çörəyi bir neçə qat nazik parça ilə örtüb, nəm tərəfini xəstənin sinə və kürək nahiyələrinə qoymalı. Çörək soyuduqca parçanın qatlarını açmalı.

Bronxit və anginaya qarşı 1 kq tumdan təmizlənmiş şaftalı, 1 kq bal, 0.5 l üzüm çaxırı və ya kaqor, 1 stəkan kök şirəsi və 1 stəkan çuğundur şirəsi 3 litrlik emal qabda qarışdırılır, 10-12 dəq. su hamamında saxlayıb soyudulur, soyuducuda saxlanılır. Gündə 75 q qəbul edib üstündən kərə yaxması ilə bir dilim çörək yemək lazımdır.

Bronxit və bronxospazmaya qarşı bərabər miqdarda moruq kökü, gicitkən kökü və qabıqsız biyan kökü xırda doğranıb qarışdırılır. 3 x/q qatqı 1 l suda qaynayanadək qızdırılır və zəif odda 300-400 ml buxarlanana qədər dəmlənir, süzülür, gündə 3-5 dəfəyə içilir.

Bronxit və papillomun müalicəsində 2 ç/q gənəgərçək yağı 1 ç/q skipidarla qarışdırılır və axşam yatmadan əvvəl sinəyə çəkilir. Müddət 3 həftə.

Ağırlaşmış bronxiddə və soyuqdəymələrdə 10 soğan qabığı 1 l soyuq suda qaynayanadək qızdırılır, oddan götürülür, soyuyandan sonra süzülür. Gündə 4 dəfə 2 x/q miqdarı ilə içilir.

Kəskin irinli bronxitin müalicəsində 1 stəkan xırdalanmış mum, 1 stəkan rafinə olunmamış günəbaxan

yağı, 1 stəkan çiçək balı (may balı, yaxud beçə balı) və 1 stəkan küknar qatranı emal qabda qarışdırılır və zəif odda qarışdırılaraq qızdırılır (qaynamağa imkan verməməli). Alınmış 1 litrlik qatqıdan gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1-2 x/q miqdarı ilə içmək və üzərindən 0.5 stəkan qaynar süd içmək lazımdır. Bu qatqı **mədə ağrılarını** da müalicə edir;

◆ 1 ç/q xırda doğranmış qırmızı kök (qəpik otu) axşamdan 0.5 l qaynar suda termosda dəmlənilir. Sabahdan gün ərzində 3 dəfəyə yeməkdən 30 dəq. əvvəl içilir. Müddət 1 ay. Bu çay həm də **tonusqaldırıcı və sidikqovucu** kimi də yaxşı təsirə malikdir;

◆ 50 q xırdalanmış qırmızı kök 0.5 l 40 %-li spirt və ya araqda 3 həftə qaranlıq yerdə saxlanılır, tez-tez çalxalanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 ç/q miqdarı ilə içilir.

Qrip, bronxit, ağciyərlərin iltihabı və s. viruslu xəstəliklərdə qaynayan suya 3-4 damcı ağ şam yağı əlavə olunur və oddan götürüb 10-15 dəq. həmin suyun buxarı ilə inhalyasiya (qabı buruna yaxın tutub, başa dəsmal salıb onunla nəfəs almalı) yaxşı təsir edir. Qripdə ağ şam yağı ilə boyun, boğaz, ayağın pəncəsi masaj olunur, hər burun dəliyinə 1 damcı damızdırılır.

Xroniki bronxit xəstəliyinin müalicəsində:

◆ İri turp doğranılır, şüşə qabın içərisinə ardıcıl olaraq nazik turp layı və üzərindən də o qalınlıqda şəkər tozu səpilir (təxminən 5-8 lay alınır), 3 saat saxlanılır. Gün ərzində hər saatdan bir 1 x/q qəbul edilir;

◆ 100-150 ml qaynar südə 1 ç/q qaz yağı əlavə edilir, yağ əriyəndən sonra 1 çimdik qida sodası əlavə olunur, qarışdırılır və içilir;

◆ Xırda doğranmış 30 q zimbirtikan 0.5 l araqda 2 həftə saxlanılır, tez-tez çalxalanır. Sonra süzülür, yığıntı sıxılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə bir ay içilir;

◆ Zimbirtikanın dəmləməsi ilə birgə erika dəmləməsini içdikdə həm də **qorxu, əsəb və nevrozluğu** da müalicə etmək olur: 2 x/q xırda doğranmış erika otu 350 ml qaynar suda dəmlənir, bükülür və 2 saat saxlanılır. Gündə 3-4 dəfəyə yeməkdən 15 dəq. əvvəl isti halda içilir. Müddət bir ay, bir həftə fasilə verib kursu təkrarlamalı. Əvvəlcə zimbirtikan dəmləməsini sonra isə erika dəmləməsini içməli.

Xroniki bronxit, bronxopnevmoniya, abses (boğaz şişəndə), təngnəfəslik, yuxusuzluq, epilepsiya, qorxu, qanlı ishal, ilan dişləməsində və allergiyanın müalicəsində göyümçiçəyin kökü və kökümsov hissəsi kartof yığılanda yığılır, yuyulur, qurudulub xırda doğranılır və ya toz halına salınır. Gündə 3 dəfə, hər dəfə 1 stəkan suya 1 çimdik töküb dəmlənir, ilıq halda içilir.

Pnevmoniyaya qarşı:

◆ 2 x/q xırda doğranmış kəklikotunun üzərinə 0.5 l qaynar su töküb 10 dəq. saxlamalı və süzməli. Dəmləmə gündə 4 dəfə yeməkdən əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir;

◆ 1 x/q ayıqulağı otu üzərinə 1 stəkan su töküb qaynadılır, süzülür. Dəmləmə yeməkdən əvvəl 3 dəfəyə içilir;

◆ 1-2 x/q xırda doğranmış başınağacı meyvəsinin üzərinə 1 stəkan qaynar su əlavə edib, axşam termosda

dəmlənir. Gündə 4-5 dəfə balla yeməkdən əvvəl 2 x/q miqdarı ilə içilir;

◆ Hərəsindən 3 x/q bağayarpağı, andız kökü, iyir kökü, bəlgəmotu kökü, hərəsindən 3 x/q adaçayı, evkalipt, moruq, gicitkən, dazı yarpaqları, hərəsindən 3 x/q gülümbahar və çobanyastığı çiçəkləri xırda doğranıb qarışdırılır. 2 x/q qatqının üzərinə 0.5 l qaynar su əlavə edib axşam termosda dəmləməli, səhər süzməli. Gün ərzində 0.5 stəkan miqdarı ilə içməli. Müddət 2-3 ay;

◆ 3 l su qaynadılır, üzərinə 1 stəkan andız kökü töküb oddan götürülür və otaq temperaturuna qədər soyudulur, sonra üzərinə 1 stəkan evdə düzəldilmiş maya töküb yaxşı qarışdırılır, daha sonra 500 q bal əlavə edib qarışdırılır və nəhayət üzərinə 250 q araq (spirt və ya əldə çəkilmiş araq olmaz) tökülür və 7 gün isti yerdə saxlanılır, sürtgəcdən süzülür. Gündə 2 dəfə səhər və axşam yeməkdən sonra 25 q miqdarı ilə isti halda içilir. Uşaqlara 1 ç/q miqdarı ilə balla verməli. Sağalana qədər içməli. Dəmləmə soyuducuda ağzı bağlı halda saxlanılır. Nisbət və saxlanma qaydasına dəqiq əməl etməli.

Bronxit, vərəm xəstəliklərində hərəsindən 1 stəkan qara turp şirəsi, kök şirəsi, çuğundur şirəsi, bal və spirt qarışdırılır, 2 qat tənziədən keçirib şüşə qaba yığılır, ağzı hava keçməməsi üçün kip bağlanır. Yaxşı çalxalayıb qarışdırılır, qaranlıq yerdə 10 gün saxlanılır. Gündə 3 dəfə böyüklər üçün 1 x/q, uşaqlar üçün 1ç/q yeməkdən 20-30 dəq. əvvəl qəbul olunur. Qəbul günü qeyd olunur, məhlul qurtarandan sonra neçə gün qəbul edilibsə, o qədər də fasilə verilir. 2-ci dəfə yeni məhlul hazırlanıb kurs təkrar olunur.

Astma (sinəgir xəstəliyi, tənənfəslik) xəstəliyində:
qoz, süd, yumurta, şokolad, çiyələkdən az istifadə etməli, şəkər və duzun istifadəsi maksimum azaldılmalıdır.

◆ Zirə, ladan, qara gəndalaş, andız, bulaqotu, uçyarpaq yonca, dəvədabanı, bənövşə, sığırquyruğu, bağayarpağı, biyan, adaçayı, pişikdili (üçbarmaq) bitkilərinin və iynəyarpaqlı ağacların yarpaqlarının dəmləmələrindən istifadə etməli. Bir bitki ilə müalicə 2-3 həftə aparılır, 2-3 gün fasilə verilir və digər bitki ilə davam etdirilir və digər bitkilərlə də bu qayda ilə müalicə təkrarlanır;

◆ 1 x/q xırda doğranmış ladan kolu 1 stəkan qaynayan suya tökülür, 5 dəq. dəmlənilir, soyudulur, süzülür, gündə 3-4 dəfə 1 x/q miqdarı ilə içilir. Bu bitkiyə dəvədabanının yarpağını da qatıb dəmləmək olar. Bu halda hər 2 saatdan bir 1 x/q içmək yaxşıdır;

◆ 40 q dəvədabanı, 30 q bağayarpağı, 30 q biyan qarışdırılır, 1 x/q qatqı 2 stəkan suda 5 dəq. dəmlənilir, soyudulur, süzülür, gündə 2-3 dəfə ½ stəkan miqdarı ilə içilir;

◆ İynəyarpaqlı ağacların yarpaqları qaynamış soyuq suda yuyulur və üzərinə 1:3 nisbətində su tökülür, zövqə uyğun limon turşusu əlavə edib 30-40 dəq. qaynadılır, 3 saat saxlanılır, süzülür, gün ərzində 50-100 ml miqdarı ilə ürəyiniz istədiyi qədər içilir;

◆ 1 ç/q sığırquyruğu otu 1 stəkan qaynar suda dəmlənilir, gün ərzində 2 dəfəyə içilir.

◆ Üçyarpaq bənövşə otu 1:10 nisbətində qaynar suda 5 dəq. dəmlənilir, lakin qaynatmamalı, 1 saat saxlanılır, gündə 3-5 dəfə 1 x/q miqdarı ilə içilir.

Bronxial astmanın müalicəsində:

- 1 ç/q quru bağayarpağı 1 stəkan qaynar suda su hamamında 10 dəq. dəmlənilir, 1 saat saxlanır, süzülür, gündə 3 dəfə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir;

- 6 hissə dəlibəng yarpağı, 2 hissə xanımotu yarpağı, hərəsindən 1 hissə bat-bat (yarpaqlar doğranıb toz halına salınır) və natrium-nitrat qarışdırılır. 0.5 ç/q qarışıq yandırılır və onun tüstüsü ilə nəfəs alınır.

- 1 l suyu əvvəlcədən bir gün ağzı açıq qabda saxlayıb 1 kq xırda doğranmış sarımsağın üzərinə əlavə etməli. Qaranlıq yerdə 1 ay saxlanılır. Hər gün səhər tezdən yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 stəkan qaynar südə 1 ç/q əlavə edib içməli.

Astma və vərəmin müalicəsində xırda doğranmış ağ şamın cavan budaqlarını qaba yığıb üzərini örtənə qədər şəkər tozu əlavə edilir, qarışdırılır, 10 gün saxlanılır. Əmələ gəlmiş şirə yığılır, acqarına 2 x/q miqdarı ilə içilir.

Qalxanabənzər vəzin (Bazedov xəstəliyində) müalicəsində:

■ 50 q qaytarma otunun kökü xırda doğranır, 0.5 l araqda 3 həftə saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 30-40 damcı miqdarı ilə içilir. 3 ay istifadə olunub, 1 ay fasilə verilir və yenə 3 ay istifadə olunub 1 ay fasilə verib kursu təkrarlamalı;

■ 10 q quru qaytarma otu 200 ml qaynar suda səhərədək termosda dəmlənilir. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1/3 stəkan miqdarında içilir. Dəmləmənin hər dəfəyə qəbulu tədricən 1 stəkanadək artırılır və eyni qayda ilə tədricən 1/3 stəkana qədər azaldılır. Müddət 1 il;

■ 300 q qoz pərdəsinin üzərinə 1 l 60-70%-li spirt əlavə olunur, 15 gün qaranlıq yerdə saxlanılır, tənzifdən keçirilir. Gündə 3 dəfə yeməkdən 20 dəq. əvvəl 1ç/q miqdarı ilə içilir. 3 həftə içilir, 1 həftə fasilə verib kurs təkrarlanır. Suya qatıb içmək də olar;

■ 20 q biyan kökü və 40 q boyaqotu kökü xırda doğranıb qarışdırılır, üzərinə 600 ml qaynar su əlavə olunur, 45 dəq. saxlanılır. Ertəsi gün səhər yeməkdən əvvəl 1-2 stəkan miqdarı ilə içilir;

■ 50 ədəd xırdalanmış yaşıl qozun üzərinə 200 ml 60-70 %-li spirt əlavə olunur, 60 gün saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 20 dəq. əvvəl 1 ç/q miqdarı ilə içilir. Suya qatıb içmək də olar;

■ Pişikotunun cövhəri gündə 3 dəfə 1 həb miqdarı ilə 1 aydan 3 ayadək gündə 3-4 dəfə qəbul edilir;

■ 15 q şirquyruğu otu 200 ml qaynar suda 15 dəq. saxlanılır, süzülür, otu sıxıb suyu əlavə olunur. Gündə 3-4 dəfə 1 x/q miqdarı ilə içilir: yaxud şirquyruğunun spirtli dəmləməsi 30-50 damcı;

■ Dəmvototu çiçəkləri ilə birlikdə xırda doğranılır, şüşə qabın yarısından çox hissəsini (tünd rəngli qab məsləhət görülür) kip doldurub üzərinə su əlavə edilir. 2 həftə saxladıqdan (mütəmadi çalxalamalı) sonra süzməli. Gündə 1 dəfə səhər acqarına 2 damcı miqdarında 50-70 ml qaynamış su ilə içməli. Hər gün qəbulun miqdarını 2 damcı artırmalı. 16 damcıya çatdıqdan sonra 1 ay içməli, 7-10 gün fasilə verib yenidən 16 damcı miqdarı ilə 1 ay içməli və bu qayda ilə kursu 1 il davam etdirməli.

Bütün bunlar əsəb sistemini sakitləşdirməklə qalxanabənzər vəzin normal işləməsinə şərait yaradır. Dəmləmələri uzunmüddətli istifadə etmək lazımdır: 6 ay, bir il.

Qeyd: Qalxanabənzər vəzin bitkilərlə müalicəsi aparılarkən kimyəvi dərmanlarla müalicəni dayandırmalı. Başqa sözlə, kimyəvi dərmanlarla müalicə ilə bitkilərlə müalicə əks göstəricidir.

Qalxanabənzər vəz tam çıxarılmayıbsa və onda yeni düyünlər əmələ gəlsə

- 1 x/q xırda doğranmış qaytarma otu 1 stəkan suda 2-4 dəq. qaynadılır, 2 saat saxlanılır, yeməkdən əvvəl 3-4 dəfə $\frac{1}{4}$ stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 1-2 ay.

- 3 litrlik şüşə qabın $\frac{1}{3}$ hissəsi qədərində doğranmış yaşıl qoz töküüb üzərinə keyfiyyətli araq əlavə etməli, ağzını bağlayıb tünd rəngli kağıza büküb qaranlıq yerdə 3 həftə saxlamalı (yod işıqlı yerdə müalicə keyfiyyətini itirir), hərdən çalxalamalı. Sonra dəmləmə süzülür, şüşə qabda qaranlıq yerdə saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir. 1 ay içilir, 1 həftə fasilə verdikdən sonra kurs təkrarlanır. Xəstəlik yox olana qədər müalicəni bu ardıcılıqla davam etdirməli.

Yayılan toksiki urun (qalxanabənzər vəzin xəstəliyi) müalicəsində 50 q narın doğranmış qaytarma otu kökünün üzərinə 0.5 l araq töküüb şüşə qabda qaranlıq yerdə 3 həftə saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən 15-20 dəq. əvvəl 30-35 damcı ilə içilir.

Urun (zob) müalicəsində təzə yığılmış cincilim otunu yuyub termosda 1-2 saat dəmləməli, süzməli gün ərzində su əvəzinə 3-4 dəfəyə içməli. Qəbul olunan dəmləmə gün

ərzində 1 litrdən az olmamalıdır. Qış üçün cincilimi yığıb qurutmaq lazımdır. İstifadə uzun müddətlidir.

Boğaz uru düyünün müalicəsində ayrılıqda aşağıdakı 6 dəmləmə hazırlanır, 20 gün saxlanılır, süzülür, bitki kütləsi sıxılıb əlavə edilir və həmin ardıcılıqla da bir qaba süzülür. Hər dəfə yaxşı qarışdırılır. Alınmış məhlulun üzərinə 0.5 l rafinə olunmamış günəbaxan yağı əlavə olunur, qaranlıq yerdə saxlanılır və gündə 4-5 dəfə çalxalanır. Gündə 2 dəfə yeməkdən 1 saat əvvəl 50 ml miqdarında içilir. Hər dəfə qəbul zamanı çalxalamalı:

1. 1 stəkan quru (təzə yığılmış) da olar) xırda doğranmış dəmrovotu 0.5 litrlik bankada qarışdırılır və üzərinə 250 ml araq tökülür;

2. 50 q doqquzdon və 1 stəkan xırda doğranmış tozağacı qabığı 0.5 litrlik bankada qarışdırılır və üzərinə 250 ml araq tökülür;

3. 1 stəkan quru yaxud yaş cincilim otu və 1 stəkan xırda doğranmış ayrıq otunun (daraqotu) quru kökü 0.5 litrlik bankada qarışdırılır və üzərinə 250 ml araq tökülür;

4. 2 stəkan xırda doğranmış qozun qabığı və ləpə arasındakı pərdə 0.5 litrlik bankada qarışdırılır və üzərinə 250 ml araq tökülür;

5. 1 stəkan gülümbahar çiçəyinin üzərinə 1 stəkan araq tökülür;

6. Hərəsindən 3 dolu x/q zəncirotu kökü, pıtraq kökü və quşəppəyi 0.5 litrlik bankada qarışdırılır və üzərinə 250 ml araq tökülür.

Mayanı ev şəraitində necə hazırlamalı? 1 stəkan un, ½ stəkan şəkər tozu, 5 stəkan su və 3 stəkan maya (səmən) qarışdırılır, 1 saat bişirilir. İsti məhlul şüşə qaba doldurulur,

ağzını zəif bağlayıb, 1 gün isti yerdə, sonra soyuq yerdə saxlanılır.

Furunkulun təmizlənməsində və boğazı yaxalamaq üçün 2 x/q Kuril çayı - Pentaphylloides Fruticosa (qaytarma otu – Potentiale L.) 300 ml qaynar suda qaynayana qədər qızdırılır, oddan götürüb 10 dəq. dəmlənilir, yaralar təmizlənir və ağız məhlulla yaxalanır.

Furunkul xəstəliyində pivə mayasını səhərlər 1-ci gün 1 x/q , 2-ci gün 2 x/q, 3-cü gün 3 x/q və s. ardıcılıqla içməklə miqdarı 1 stəkanadək artırmalı. Sonra azalan istiqamətdə içməklə miqdarı 1 stəkandan 1 x/q-dək azaltmalı.

Qaymoritin müalicəsində meşə novruzu (Cyclamen L.) bitkisinin kökü yaxşı yuyulur, sürtgəcdən keçirilir, şirəsi sıxılır və 1:5 nisbətində qaynamış su ilə qarışdırılır. Əgər şirəsi sıxılmırsa bitkinin kökü xırda doğranıb üzərinə bərabər miqdarda su əlavə edib qaranlıq yerdə mütəmadi çalxalamaqla 3-4 gün saxlamalı, sonra süzməli, kökü sıxıb əlavə etməli. Məhlulu rəngli şüşə qabda soyuducuda saxlamalı. Məhlulun uzun müddət qalması, buxarlanmaması və boğulmaması üçün üzərinə 1-2 damcı bitki yağı əlavə etməli. Alınmış məhluldan hər burun dəliyinə gündə 1 damcı tökməli (yaxşı olar ki, yatmağa 1-2 saat qalmış). **Zökəmi (tumov)** də müalicə edir. Müddət 1 həftə.

Qıcolma və tənənfəslikdə soğanı narın doğramalı, 1:1 nisbətində balla yaxşı qarışdırmalı və **bayat** çörəyin üzərinə çəkib yeməli.

Burun və burun-udlaq yolunun yuyulması üçün

- 1 ç/q qatırquyuğu otunu 1 stəkan qaynar suda 5 dəq. saxlamalı, soyutmalı. Gün ərzində 4-5 dəfə 5 ml iynəsiz şprislə buruna tökməli;

- 3-6 ədəd evkalipt yarpağını 200 ml suda dəmləməli. Gün ərzində 4-5 dəfə 5 ml iynəsiz şprislə buruna tökməli.

Burun çəpərinin ayrılıyının – rinosinusit – müalicəsində 1 ç/q xırda doğranmış pişikotu kökünü 50 q bitki yağına töküb 10 gün isti və işıqlı yerdə saxlamalı. Sonra yaxşı çalxalayıb süzməli. Gecələr hər burun dəliyinə yalnız 1-2 damcı tökməli. İstifadə müddəti 10 gün. Zərurət olduqda 7 gün fasilə verib, yenə 10 gün damcılmalı.

Allergiyaya qarşı:

☐ 1 x/q buğda kəpəyi 1 stəkan qaynar suda 5 dəq. dəmlənir, hərdən qarışdırılır və səhər tezdən acqarına əvvəlcə 1 stəkan su içib, sonra qəbul etmək lazımdır.

Orqanizmdən zəhərli maddələri xaric edir, bağırsağın fəaliyyətini qaydaya salır, disbakteriozu müalicə edir. Göz və burundan axan seliyi normallaşdırır. Uzun müddət istifadə olunmalıdır;

☐ Burunla nəfəs alma çətinliyi yarandıqda hər gün səhər tezdən acqarına 0.5 stəkan isti suya tozağacı qatranı əlavə edib içməli: 1-ci gün 1 damcı, 2-ci gün 2 damcı, bu qayda ilə 12 damcıya çatıb geriye saymaqla 1 damcıya qədər azaltmalı. Bir həftə fasilə verib kursu eyni qaydada təkrarlamalı.

Bu müalicənin digər üsulu isə belədir: 4 kurs müalicə aparılır. Bu müalicədə tozağacı qatranı 0.5 stəkan suya deyil, 1 x/q südə və ya qatığa qatılır – kurs 12 damcı yox, 10 damcıya qədər əvvəlki qayda ilə aparılır. 1-ci kursdan sonra 10 gün fasilə edilir, 2-ci kurs aparılır. 2-ci dəfə fasilə

20 gün edilir, 3-cü kurs aparılır. 3-cü dəfə 30 gün fasilə verilir, 4-cü kurs aparılır. **Qanı təmizləyir, allergiyanı aradan qaldırır, öskürməyi və təngnəfəsliyi aradan qaldırır, dabanlarda əmələ gələn çatları da müalicə edir;**

■ 100 ml qaynamış qaynar südə 1 ç/q qaz yağı və bir çimdik soda əlavə edib içməli;

■ 100 q qaynamış qaynar südə 1 ç/q istənilən bal və 1 ç/q əridilmiş kərə yağı və bir çimdik soda əlavə edib yaxşı qarışdırılır, gündə 1 dəfə səhər yeməkdən 30 dəq. əvvəl acqarına xırda qurtumlarla içməli.

Laringit – qırtlağın selikli qişasının iltihabı zamanı 200 ml çuğundur suyuna 1 x/q alma sirkəsi əlavə etməli, gündə 3-4 dəfə boğazı qarqara etmək lazımdır.

Rinit - zökəmin müalicəsində gündə 3 dəfə hər burun dəliyinə 5 damcı təzə çəkilməmiş çuğundur şirəsi və ya kalanxoy şirəsi damcılamaq lazımdır;

◆ Hərəsindən 40 q moruq meyvəsi və xırda doğranmış dəvədabanı yarpağı, 10 q qaraqınıq yaxşı qarışdırılır, 2 x/q qatqı 2 stəkan qaynar suda zəif odda qaynadılır, süzülür, gündə 2 dəfə isti halda 1 stəkan miqdarı ilə xırda qurtumlarla, aramla içilir;

◆ Yağıotu, bədrənc (ballı nanə) yarpağı, gülümbahar çiçəyi, qarğıdalı saçağı, erika otu (Erica L.), qaraqınıq, dazi bərabər miqdarda qarışdırılır, 1x/q qatqıya 200 ml su töküb, dəmlənir və gün ərzində 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

Otitin (qulaqda iltihablı proses) müalicəsi üçün:

◆ Gündə 2 dəfə hər qulaq dəliyinə arıotu yarpağının 10%-li spirtli dəmləməsindən 6 damcı damızdırılmalı. Müddət 2-3 həftə;

◆ Hərəsindən 4 hissə pişikdili (üçbarmaq) və gülümbahar çiçəyi, 3 hissə evkalipt yarpağı, hərəsindən 2 hissə boymadərən otu və biyan kökü xırda doğranıb qarışdırılır, 1 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlanılır. Gün ərzində isti halda içilir. Müddət 4 həftə.

Ağır eşitmə zamanı:

● Qulağı həkim təmizləyir, sonra isə evdə qızdırılmış badam yağından hər deşiyə 7 damcı damızdırmaq lazımdır; Profilaktika üçün Çin cır limonunun spirtli dəmləməsindən gündə 2-3 dəfə 20-30 damcı miqdarı ilə içməli.

Qeyd: ürək xəstəliklərində və yüksək arterial təzyiqdə Çin cır limonundan istifadə etmək qəti qadağandır.

* 1 stəkan isti südə 1 ç/q tozağacı qatranı qarışdırıb gün ərzində içməli. Müddət 30-40 gün.

* 15 q xırda doğranmış iyir kökü emal qabda 0.5 l qaynamış suda su hamamında 30 dəq. saxlanılır, soyudulub süzülür. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir. Müddət 2 ayadək;

* 15 q palıd qabığı, hərəsindən 10 q gülümbahar və cökə çiçəkləri xırda doğranıb qarışdırılır, 20 q (2 x/q) qatqı 200 ml qaynar suda saxlanılır, soyudulur, süzülür. Müalicəni möhkəmləndirmək üçün hər qulağa 3 damcı damızdırmalı.

MARAQLI MƏLUMATLAR, RESEPTLƏR, MƏSLƏHƏTLƏR

Bədəndə gedən iltihablı və irinli proseslərin qarşısını almaq üçün. Əvvəlcə insanın 2 kq çəkisinə 1 dəfnə yarpağı hesabı ilə 3 litr qaynar suda dəmləmə hazırlanır. Soyuyandan sonra soyuducuya qoymalı. Sonra 1 kq itburnu meyvəsi 2 litr suda 10 dəq. qaynadılır, soyudulur, süzülür və dəmləmə dəfnə yarpağı dəmləməsinin üzərinə əlavə olunur. 5 gün müddətinə içilir. Dəmləmə içilən dövrdə hər gün səhər tezdən yeməkdən əvvəl 3 x/q zeytun yağı qəbul olunmalıdır. Dəmləmə qurtaranda yenisini hazırlamalı. Müddət 15 gün.

Miomaya qarşı:

- 1 x/q xırda doğranmış quru pion (buynuzbaş) kökünün üzərinə 2 stəkan qaynar su əlavə edib 30 dəq. saxlayıb süzün. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 2 x/q miqdarında qəbul etməli;

- Hərəsindən 1 hissə lyubistok, andız, iyir kökü, ağ öksəotu, 2 hissə öküzotu, hərəsindən 3 hissə boymadərən, quşəppəyi, quşbuğdası, gicitkən və çiyələk yarpağını qarışdırıb, üzərinə 1 l qaynar su əlavə edib 2 saat saxlayın. Gündə 3 dəfə 70-100 ml miqdarında olmaqla 15 gündən 6 ay müddətinədək içməli;

- 1 stəkan quru quşəppəyi otunun üzərinə 1 stəkan qaynar su əlavə edib 2 saat saxlayıb süzməli. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1 x/q içməli.

Həyəcənlanma və qıcolmanın qarşısını almaq üçün sakitləşdirici kimi pişikotu, cökə, şirquyruğu, nanə,

yemişan və bədrənc (ballı nanə, limonotu) bitkilərinin çaylarından istifadə edin.

Qara çayı yaşıl çayla əvəz edin. Nəzərə alın ki, qara çay zəif sidikqovucudur, yaşıl çay isə mayeni bədəndə daha çox saxlayır. Hər ikisi bədəndən dəmiri yuyub xaric edir.

İsti vanna və saunalara aludə olmayın.

Çox gəzin.

Quşarmudu ağacının ətri milçəkləri qovur, bağçanızda əkin.

Lipoma - dərialtı piy vəzilərinin müalicəsində pıtraq, yasəmən, tütün, zəravənd (*Aristolochia L.*), yovşan, dəmrovotu, səlb (tuya), öksəotu və dağ tərşunu bitkilərindən bir neçəsi bərabər miqdarda doğranılır. İlk 2-3 prosedura üçün 1 x/q götürülür, sonra 2-3 x/q xammal götürülür. Üzərinə 30-50 ml su tökülür, qaynayana qədər qızdırılır və oddan götürülür. 1 saat saxlanılır, alınan kütlə təmiz pambıq, kətan və ya 2-3 qat tənzifə bükülür və səhərədək piy vəzinin üzərinə qoyulur. Həftədə 2 dəfə belə prosedura aparılır. Hər dəfə yeni məhlul hazırlamaq lazımdır. Müddət 1 il.

Həmin bitkilərdən 3 həftəyə 40-70⁰-li spirtlə 1:10 nisbətində cövhər hazırlamaq və 3 ay müddətində hər gün səhər və axşam piy vəzinin üzərinə sürtmək olar.

Piy vəziləri çox olduqda eyni vaxtda həm xaricə, həm də daxilə qəbul edilməlidir. Daxilə qəbul üçün bir neçə qrup bitki və meyvələrdən hazırlanmış qatqıdan istifadə olunur: gülümbahar, qanqal; buynuzbaş, zəncirotu, kəsmi və cəbrayilotunun (*Archangelica Hoffm.*) kökləri; dilqanadan (qatıqotu - *Galium L.*), boymadərən (qanotu – *Achillea L.*), xəşəmbül (ballı yonca, barınc), bağayarpağı, isitməotu

(Centaureum Gilib.), dəmrovotu; qırmızı meyvəli quşarmudu v  itburnu meyvələri. Hərəsindən 50 q olmaqla 7-8 bitki qarışdırılır. 2  /q qatqı 300 ml suda su hamamında 30 dəq. qaynadılır, 1 saat saxlanılır. Süzülür v  üzərinə 2-3  /q baĒayarpaĒı, dilqanadan və ya d mrovotunun birinin şirəsindən əlavə edilir (yaxud gülümbahar, xəşəmbül və ya doqquzdonun cövhərindən 1-2  /q əlavə edilir). Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 100 ml qəbul edilir. Müddət 2 ay. Sonra digər bitkilərdən qatqılar hazırlamaqla v  bitkilərin şir l rini v  cövhərlərini dəyişməklə müalicəni ildə 3-4 dəfə aparmaq lazımdır.

Endokrin xəstəliklərində  p şotu (ke is d fi) bitkisi v  toxumlarından istifadə yaxşı nəticə verir.  p şotu (ke is d fi) bitkisi v  toxumları qanda şəkərin miqdarını aşıĒı salır.

Bitkini iyun-avqust aylarında –  i  kl m  dövründə yıĒmaq lazımdır. 1  /q  p şotunun yuxarı hissəsi və ya 1/2  /q toxumu 1 stəkan qaynar suda termosda axşamdan dəmlənilir. G n ərzində qurtumla içilir.

“Təcili yardım” dərmanı. 1 x/q daş duz 1 litr suda həll edilir. Ayrıca qabda 80-100 q 10 %-li naşatır spirti, 10 q kafur yaĒı ilə yaxşı qarışdırılır v  həmin duzlu suya əlavə olunur, aĒzı baĒlanılır, k p k yox olanadək çalxalanır. Saxlama müddəti bir il. Baş aĒrırlarında məhlulu qızdırıb başı islatmalı və isti yaylıqla baĒlamalı. İstənilən daxili xəstəliklərdə böyüklər  c n 1  /q 150 ml suya əlavə edib içməli, 15 yaşadək uşaqqlar  c n isə neçə yaşı varsa o qədər damcı qatıb içməli. Qulaq v  diş aĒrırlarında əlavə olaraq pambıĒı isladıb aĒrıyan nahiyəyə qoymaq lazımdır.

Ateroma xəstəliyində pıtraq kökü ətçəkəndən keçirilir və əriməkdə olan keçi piyinə və yaxud da qoyun quyruğuna (olmasa kərə yağına) qarışdırılır, 3 gün saxlanılır, tənzifdən keçirilib süzülür - maz hazırdır və ağrıyan yerlərə çəkilir. Üzərinə sarğı qoymaq olar.

Herpes, qaşınma, şiş, mədə xorasına qarşı müalicədə pıtrağın yarpaqları və kökü acı nanə şirəsi ilə qarışdırılır və ağrıyan nahiyələrə gündə bir neçə dəfə çəkilir.

Herpesin müalicəsində

- Müalicənin ilk günlərindən 2 hissə qoz yarpağı, 8 hissə ətirli çətiryarpaq (*Asperula L.*) otu və 10 hissə cökə çiçəyi xırda doğranıb qarışdırılır, 2 ç/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlanılır. Gün ərzində 2 dəfəyə içilir (bu dəmləmə ilə eyni güclü 1 x/q arıotunun yerüstü hissəsi 400 ml qaynar suda 2 saat saxlanılır, süzülür, gün ərzində yeməkdən əvvəl 4 dəfə 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir);

- Yazda qarağac (*Ulmus L.*) çiçək açan dövrdə onun cavan iki illik budaqlarının qabığı soyulur, açıq-yaşıl rəngli nazik üst qatı tərəfindən gün işığında qurudulur, çay kimi dəmlənib gündə 3 dəfə 1 stəkan miqdarı ilə içilir;

- Şüşə qaba mümkün qədər çox zəncirotu çiçəyi yığıb üzərinə bitki yağı tökülür. Gün düşən yerdə 28 gün saxlanılır və başqa bir qaba süzülür, çiçəklər sıxılıb həmin məhlula əlavə olunur, ağrıyan nahiyələrə çəkilir. Məhlul 3 ilədək təsirini saxlayır;

- 150 q zəncəfilin kökümsov hissəsi 800 ml araqda qaranlıq yerdə 2 həftə saxlanılır, hərdən bir çalxalanır, süzülür. Gündə 2 dəfə yeməkdən əvvəl su ilə 1 ç/q içilir;

- 1 x/q xırda doğranmış söyüd qabığı 1 stəkan qaynar suda 1 saat saxlanılır, gündə 3 dəfə $\frac{1}{4}$ stəkan miqdarı ilə içilir;

- 2 ç/q xırda doğranmış topulqa çiçəyi və 100 q gülümbahar çiçəyi 0.5 l araqda ağzı kip bağlanmış halda şüşə qabda 30 gün qaranlıq yerdə saxlanılır. Tənzif həmin dəmləmədə isladılıb yaranın üzərinə qoyulur. Həmin dəmləmədən gündə 3 dəfə 1 ç/q miqdarı ilə 0.5 stəkan qaynamış su ilə içmək də olar;

- 1 x/q solmaz çiçəyini 1 stəkan qaynar suda dəmləməli, 1 saat sonra süzməli. Yaralı nahiyələri gündə iki dəfə səhər və axşam həmin dəmləmə ilə silməli;

- Ariotunun spirtlə 1:5 nisbətində dəmləməsi ilə gündə 3-5 dəfə yaralı nahiyələri silmək lazımdır.

- Üçyarpaq bənövşə şirəsini və ya gülümbahar çiçəyi ilə zeytun yağını 1:10 nisbətində qarışdırıb 1 həftə saxlayıb yaralı nahiyəyə sürtmək olar;

- Səhər acqarına 15-20 ədəd murdarça meyvəsi daxilə qəbul etmək müalicəyə yaxşı təsir göstərir. Yüngül işlədici təsirə malikdir (Müəllifdən: Mən deyərdim ki, güclü işlədicidir.

Eşitmə funksiyası korlananda 3 hissə ətirşah, qızıl bığ və 1 hissə əzvay bitkisinin şirələri çıxarılıb qarışdırılır, 3 qat tənzifdən keçirilir, qulaq təmizlənilir və hazırlanmış şirəni azca qızdırıb qulağa damızdırılır. Axşam qulağa pambıq qoyub pambığın üstündən isti şirə damızdırmalı. Şirəni soyuducuda saxlamalı.

Karlığa qarşı qızıl bıçcıq əzilib doğranılır və qabın $\frac{1}{3}$ hissəsi qədər doldurulur, üzərinə qab dolana qədər araq töküüb qaranlıq yerdə 21 gün saxlanılır. Süzülür, gündə 3

dəfə: 1-ci 3 gün 1 ç/q, 2-ci və 3 günlər 2 ç/q, daha sonra 1 x/q spirtli dəmləmə 50 ml suya qatıb içilir. Eşitməni bərpa edir. Müalicənin daha yaxşı getməsi üçün axşam böyük qızıl bığcıq yarpağını xırda doğrayıb, 1 l soyuq suda zəif odda 5 dəq. qaynadılır. Sonra həmin məhlul bitki ilə birlikdə termosda səhərə qədər saxlanır, səhər süzülür və gündə 3 dəfə yeməkdən sonra 1 ç/q miqdarı ilə içilir. Müddət 30 gün.

Qlossalgiyaya qarşı 1 x/q adaçayı və 1 x/q dəmrovotu 1 stəkan qaynar suda ayrı-ayrılıqda dəmlənir. Hər iki dəmləmə ilə gündə bir neçə dəfə növbə ilə ağzı qarqara etməli.

Anemiyaya qarşı – bərabər miqdarda meşə çiyələyi, gicitkən və qırmızı quşarmudu meyvələri xırda doğranıb qarışdırılır, 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlanılır. Gündə 1-2 dəfə 1 stəkan miqdarı ilə içilir.

Nevralgiya xəstəliyində 1 x/q söyüd qabığı 1 stəkan qaynar suda 20-30 dəq. qaynadılır, süzülür, gündə 3-4 dəfə 1 x/q miqdarı ilə içilir.

Beyni qidalandırmaq, əqli fəaliyyəti tənzimləmək, mərkəzi sinir sistemini qaydaya salmaq, yaddaşı bərpa etmək üçün bərabər miqdarda zəncəfil kökü, quşarmudu meyvələri, çöl qatırquyruğu, bağayarpağı, iyir, gicitkən, sallaq tozağacı yarpağını qarışdırıb, 1 x/q qatqıya 200 ml qaynar su töküüb dəmlənir, gün ərzində 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir.

Malyariya (qızdırma) xəstəliyində bağayarpağı yarpaqlarını ətçəkəndən keçirib 1 stəkan şirəsi çıxarılır və 1 dəfəyə içilir. Növbəti gün eyni qayda ilə yenisi hazırlanır və içilir.

Suçiçəyi xəstəliyində çoxlu baş soğanı xırda doğrayıb kərə yağında bişirməli, çörəyin üzərinə çəkib yeməli.

Diş ağrılarında qərənfil yağı ilə isladılmış pambığı ağrıyan dişə 10 dəq. ərzində qoyduqda diş ağrısı kəsilir.

Ekzemaya qarşı qıjı (ayıldöşəyi) otundan vanna qəbul etmək, bitkinin şirəsini yaralı nahiyələrə çəkmək lazımdır. Müalicə 10 gün davam etdirilməlidir.

Epilepsiya (əsməcə) – 0.5 x/q quru yovşan otu 1 stəkan qaynar suda soyuyanaqədək saxlanılır, süzülür, gündə 3 dəfə 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir;

- 1 x/q köpəkdili bitkisinin kökü 300 ml qaynar suda zəif odda 10 dəq. qaynadılır. Gündə 2-3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir. **Oynaq ağrılarında və öskürmədə** də yaxşı təsirə malikdir;

- **Əsməcədə qıcolmalar baş verirsə** 2 x/q şirquyruğu otu xırda doğranıb termosda 0.5 l qaynar suda 2 saat saxlanılır, süzülür, gündə 4 dəfə yeməkdən əvvəl 2 x/q miqdarı ilə içilir.

Qabırğalararası sinir ağrıları– qabırğa boyunca onurğa sütununda bir və ya bir neçə onurğa beyin sinirlərinin sıxılması – ağrılar qabırğa boyunca və qabırğaarası yayılır, ağrılar uzun müddətli və bəzən kəskin xarakterli olur. Səbəbi soyuqdəymələr, B qrup vitaminlərinin çatışmazlığı, spirtli içkilərdən çox istifadə, müxtəlif mədə-bağırsaq xəstəlikləri, qaraciyər, ürək-damar xəstəlikləri, oynaq xəstəlikləri, zədələr və s. ola bilər.

Qabırğaarası sinir ağrılarında:

• Yasəmən tumurcuqlarının şirəsini keçi yağı ilə 1:4 nisbətində qarışdırmalı və ağrıyan nahiyələri masaj etməli və üstündən isti paltar geyinməli.

- Qaynar suya salınmış 3-4 x/q kəklikotu ağrıyan yerlərə qoyulur, üzərindən kətan parça ilə bağlanılır.

- Bərk bişmiş yumurtanı uzununa kəsib yarısını ağrıyan nahiyənin üzərinə qoymalı.

- 1 dəstə itboğan otunu (vaxtsiz çiçək) 1:12 nisbətində sirkədə 2 həftə saxlayıb alınan cövhəri ağrıyan yerlərə sürtmək lazımdır.

- Maya sarmaşığının qozalarını 1:4 nisbətində 2 həftə araqda yaxud 1 həftə spirdə saxlayıb gündə 2 dəfə yeməkdən əvvəl 10 damcı suya töküb içmək lazımdır.

- Yabanı dəfnə (canavar giləsi) qabığını (1 qram qabığa 65 ml) spirdə 2 həftə saxlamalı və gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1-2 damcı suya qatıb içməli.

- 20 q ayıpəncəsi (gücotu) 1 stəkan suda dəmlənilir, gündə 3-4 dəfə $\frac{1}{4}$ ya da $\frac{1}{2}$ stəkan miqdarında içilir.

- Limon şirəsi ilə 5%-li yod 1:1 nisbətində qarışdırılır, onurğa sütunu boyunca yaxud qabırğaların arasına çəkilir.

- İynəyarpaqlı ağacların şirəsi (kilikkə) ilə balı qarışdırıb ağrıyan nahiyələr masaj edilir, üstündən sellofon və isti paltar geyilir.

- 4 x/q quru çobanyastığı çiçəyi 1 stəkan qaynar suda 10 dəq. saxlanır, gündə 3 dəfə yeməkdən sonra $\frac{1}{3}$ stəkan miqdarı ilə içilir;

- Bərabər miqdarda portağal qabığı və arıotu yarpaqları xırda doğranır, 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. ağzı bağlı vəziyyətdə saxlanılır, süzülür, üzərinə 1 ç/q pişikotu cövhəri və 1 ç/q bal əlavə olunur. Gündə 2-3 dəfə 1 stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 1 ay;

- 1 x/q acı nanə yarpaqları 200 ml qaynar suda 30 dəq. saxlayıb, süzməli. Dəmləməni 2 hissəyə bölməli. Birinci

hissəni səhər acqarına, ikinci hissəni gecə içməli. Müddət 1 ay;

- 2 x/q solmazçiçəyinin çiçəyini 0.5 l qaynar suda 30 dəq. saxlayıb, süzməli və gün ərzində yeməkdən əvvəl içməli. Əlavə olaraq qara turp, qıtıqotu şirəsi ilə isladılıb buğa verilmiş kətan parçasını və ya kətan toxumları (buğa verilmiş yovşan da ola bilər) ilə doldurulmuş tənzip torbanı ağrıyan nahiyələrə qoymaq olar. Təsiri gücləndirmək üçün yovşan həliminə zeytun və ya gənəgərçək yağını da əlavə etmək olar;

- Ətirşahın yaşıl yarpaqlarını qabırğaların ağrıyan nahiyələrinə sürtün, üzərindən yun şərf və ya dəsmal yaxud kətan parça ilə bağlayın. Hər gün 2-3 saat ərzində 30-40 dəq. sürtün (bir növ yüngül masaj);

- 4 x/q adaçayı otunu 2 stəkan qaynar suda 1 saat saxlamalı, süzməli. Dəmləməni 37⁰ S temperaturu su vannasına töküb üzərinə 4 x/q dəniz duzu əlavə edib hər gün axşam 15-20 dəq. vanna qəbul etməli. Müddət 10 gün;

- 1 x/q xırda doğranmış adi zirinc kökü və kökümsovu 200 ml suda 15 dəq. qaynadılır, süzülür. Gündə 2-3 dəfə bu dəmləmə ilə ağrıyan nahiyələr silinir.

Ağ şam yağını hazırlamaq üçün aprel-may aylarında cavan ağ şamın 1-2 illik budaqlarının qabığı xırda doğranıb şüşə qaba yığılır, üzərinə bitki yağı tökülür və sərin yerdə saxlanılır. Nə qədər çox qalarsa bir o qədər keyfiyyətli olar.

Öskürək, soyuqdəymədə sinəyə, kürəyə, boyuna, boğaza, buruna çəkmək, eləcə də burunun içərisini, boğazı yağlamaq lazımdır.

Tozağacı yarpağından yağ – tozağacı yarpaqları yığılır, yuyulur, gün altında bir neçə saat sərilib, qurudulur.

Sonra onları 3 litrlik bankaya yığıb, üzərinə 1 l qarğıdalı yağı tökülür. Bankanın ağzı kip bağlanır, 1 həftə günün altında saxlanır, hər gün çalxalanır. Sonra 2 həftə qaranlıq, isti yerdə saxlanır. Hər gün çalxalanır. Sonra bankanın ağzına 4 qat tənzip bağlayıb digər boş bankaya ağız-ağıza çevrilmiş vəziyyətdə qoyulur. Yağ tədricən süzülür. Soyuducuda saxlamalı. Masajda istifadə olunur. **Ağrıkəsici, iltihaba qarşı, huşsuzluq hallarında, şişmələrdə, oynaqların duzlardan təmizlənməsində** yaxşı təsirə malikdir.

Dazı yağı – təzə dərilmiş dazı çiçəkləri şüşə qaba yığılır, üzərinə rafina olunmamış bitki yağı əlavə olunur. Ağzı bağlanır və 14 gün qaranlıq yerdə saxlanılır, hər gün çalxalanır, süzülür, bitki sıxılıb əlavə olunur və tünd rəngli şüşə qabda soyuducuda saxlanılır. Daha qatı dazı yağı almaq üçün başqa bir qab götürülür, çiçəklə doldurulur, üzərinə əvvəlki hazırlanmış dazı yağı əlavə olunur və həmin qayda ilə hazırlanır.

Xəndəkotu yağı – 50 q xəndəkotu kökü 0.5 l günəbaxan yağında 10 gün qaranlıq, isti yerdə saxlanılır, tez-tez qarışdırılır, süzülür, alınmış yağa 1 ç/q ağ şam yağı, 50 q gənəgərçək yağı və 1/3 stəkan xırda doğranmış itburnu meyvələri əlavə edilir. Tünd şüşə qabda sərin yerdə saxlanılır. Xəndəkotu yağı **fəqərələrarası qığırdaqların toxumalarının bərpasına** kömək edir.

Ağ şam budaqları, tozağacı yarpağı, dazı çiçəyi və xəndəkotu kökündən alınan yağlar masajlarda istifadə olunur. Bunlar bal masajı ilə növbələndirilməlidir.

Bal masajı – onurğanın xəstə hissəsinin ətrafına ağ şam yağı ilə digər bitki yağları çəkilir, sonra 1q qatran 100q

duru balda qarışdırılaraq (qatran əvvəlcə 1 ç/q qaynamış isti suda həll edilir və bala əlavə olunur) həmin sahəyə çəkilir və masaj yüngülvarı şapalaq vurmaqla davam etdirilir - bir növ dəri ələ yapışır və əli çəkəndə əldən ayrılır. Bal qatılaşanda masaj dayandırılır, həmin nahiyəyə qızdırıcı maz çəkilir və üstündən pambıq parça və daha sonra yun paltar və ya yorğan örtüb yatmaq lazımdır.

Xərçəng xəstəliyinin profilaktikasında pəhriz: tərkibində kanserogen olan piylərin qəbulunu azaltmaq lazımdır. Yağda qızardılmış yeməklər ziyandır.

Xərçəng xəstəliyinə qarşı itburnu meyvəsi, moruq, qarağat, adaçayı, mərcanı, başınağacı, cökə, gicitkən, bağayarpağı, qatırquyuğu və nanə yarpaqlarından hazırlanan dəmləmələr çox güclü təsirə malikdir;

Hərəsindən 50 q dəmrovotu, öksəotu, çəhrayı **katarantus** və çobanyastığı bitkisi xırda doğranıb qarışdırılır, 1 x/q qatqı 200 ml qaynar suda dəmlənilir. Yeməkdən 1 saat əvvəl 50 ml miqdarı ilə içilir;

Hərəsindən 50 q boymadərən, gülümbahar, buynuzbaş kökü, badan, zəncirotu və yağiotu çiçəkləri xırda doğranıb qarışdırılır, 1 x/q qatqı 200 ml qaynar suda dəmlənilir. Yeməkdən 1 saat əvvəl 50 ml miqdarı ilə içilir.

İltihablı, onkoloji və ginekoloji xəstəliklərdə bərabər miqdarda dazı, qaraqımıq, gücotu (ayıpəncəsi) qarışdırılır, 1 x/q qatqı 300 ml qaynar suda soyuyanaqəd saxlanılır və gün ərzində içilir.

1 ç/q qaraqımıqın tərkibindəki selen insanın gündəlik tələbatını ödəyir.

Daxili orqanların şiş xəstəliklərində. Bir ədəd adəm alması meyvəsi (Çin portağalı, meymun alması və ya

meymun çörəyi – Bakı şəhərində yaşllaşdırmada istifadə olunur, çox zəhərlidir) 0.5 l araqda 2 həftə saxlanılır. 2 damcıdan başlayaraq gündə 2 damcı artırmaqla gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl içilir. 30 damcıya çatandan sonra gündə 3 dəfə 30 damcı miqdarı ilə içilir və geriye 2 damcı azaltmaqla müalicə davam etdirilir. Bir həftə fasilə verilir və eyni qayda ilə kurs təkrarlanır. Müalicəni 6 aydan az olmayaraq davam etdirməli. Xəstəliyin kəskinləşdiyi dövrdə 3 damcıdan başlayaraq gündə 3 damcı artırmaqla 40 damcıya çatdırıb və eyni qaydada azaltmaq olar. **Yumurtalıq və uşaqlıq problemlərində** bir ay ərzində gündə 4-5 dəfə 2-3 damcı 1 x/q su ilə qəbul edilir. Bir həftə fasilədən sonra kursu təkrarlamaq.

Qeyd: istifadə zamanı zəhərlənmə halları (ürəkbulanma, başgicəllənmə, zəiflik, təngnəfəslik) müşahidə olunarsa müalicəni dayandırmaq.

Yırtıq, adenoma və şişlərin müalicəsində 5 x/q xırda doğranmış qara şamın (Larix Mill.) qabığı 0.7 l qaynar suda axşamdan dəmlənilir, səhər süzülür. Gündə 4 dəfə yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl və ya yeməkdən 1 saat sonra ¼ stəkan miqdarı ilə içilir. 15 gün içilir, 1 həftə fasilə verilir. Müddət müalicənin nəticəsindən asılı olaraq 1-6 ay.

KARTOF – BİLDİKLƏRİMİZ VƏ BİLMƏDİKLƏRİMİZ

Kartof tək-cə qida deyil. Kartofun bəşəriyyət üçün nə qədər əhəmiyyətli ərzaq məhsulu olduğu hamıya məlumdur. Lakin yadda saxlayın:

Göyərmiş və cücərmiş kartoflardan çalışın istifadə etməyəsiniz, onlar zəhərlidirlər, tərkibində solanin maddəsi var;

Kartof şirəsini çəkən kimi istifadə edin. 10 dəqiqədən artıq qalan kartof şirəsi zəhərlidir, istifadə etməyin;

Boyat kartofu yeməyin, xeyrindən çox ziyanı var;

Kartofu çalışın ət məhsulları ilə birgə yeməyin, kartof mədədə zülalın həzmini çətinləşdirir.

1. Soyudqəymədə:

◆ Suda bişmiş kartofu əzib üzərinə ½ ç/q xardal, 2-3 damcı spirt töküb qarışdırılır, polietilen paketə yığıb, parçanın üstündən kürəyə qoyulur. Kartof soyuyanda parça götürülür və müalicə davam etdirilir;

◆ 4-5 kartof qabıqlı elə bişirilir ki, kartoflar dağılmasın. Kartof bişəndən sonra əvvəlcə sinəyə, sonra kürəyə qoymaq şərti ilə kəsilir, sinəyə (eyni qayda ilə kürəyə) kağız, onun üzərinə kəsilmiş tərəfi ilə kartoflar düzülür və üzərinə yorğan örtülür. Kartof soyuyanda (yandırmayanda) kağızlar götürülür.

2. Soyudqəymə və öskürəyə qarşı 1 ədəd kartof, 1 ədəd alma və 1 ədəd soğan 1 l suda kartof bişinədək qaynadılır, soyudulur, bir qədər bal əlavə edilir və gündə 3 dəfə 1/3 stəkan miqdarında içilir.

3. Bəlgəmli öskürəkdə orta ölçülü 3-4 kartof qabıqlı bişirilir, qabıqlı əzilir, üzərinə 1 ç/q quru xardal, 1-2 ç/q rafinə olunmamış bitki yağı əlavə edib qarışdırılır, isti-isti (soyumamış halda) tənzifə qoyulur və kompres kimi sinənin yuxarı hissəsinə (boğaza yaxın) qoyub üstü isti paltarla örtülür. Soyuyana qədər saxlamalı. Prosedura səhər və axşam bir neçə dəfə təkrarlanır.

4. Şəkərli diabetdə gündə 2-3 dəfə yeməkdən 20 dəq. əvvəl təzə çəkilməmiş kartof şirəsindən ¼ stəkan miqdarından başlayaraq tədricən 1 stəkan miqdarına qədər artırmaqla içməli.

5. Depressiya, aritmiya, damar genişlənmələrində. 1-1.5 kq kartof qabıqlı yaxşı yuyulur, sürtkəcdən keçirilir, üzərinə 50-75 ml təbii çiy süd əlavə olunur və qarışdırılır. 30 dəq. saxlayıb, yüngülcə sıxılır, pambıq parçaya 1 sm qalınlığında yayılır və başa bağlanılır. Üstündən isti xəz və ya yun papaq xəz tərəfi ilə geyilir, yaxud yun parça bağlanılır. 3-4 saat belə vəziyyətdə yatmaq çox xeyirlidir. Sonra baş adi qaydada yuyulur. Proseduru yatmadan 1-1.5 saat əvvəl etmək lazımdır. Belə prosedurlar bir gündən bir 10 dəfə edilir. Sonralar səhhətindən asılı olaraq istənilən vaxt edə bilərsiniz. Bu müalicə nəticəsində **baş ağrıları keçir, candan qorxu çəkilir, əhval yaxşılaşır, gərginlik, nevrozluq və sıxıntılar götürülür, ürək ritmi normallaşır.**

6. Əlin dərisini gözəlləşdirmək üçün 5-6 ədəd kartof qabıqlı bişirilir, əzilir, üzərinə 2 x/q xama və bir neçə damcı zeytun yağı əlavə edib qarışdırılır. Bu məhlul əllərin üzərinə qalın lay-lay çəkilir və üstündən əlcək yaxud polietilen torba geyilir. 20-30 dəq. saxlanılır, ilıq su ilə

yuyulur, sonra ələ istənilən əl kremi çəkilir. Əlləri qabın içində də saxlamaq olar. 10 gün təkrarlanır.

7. Əl, ayaq barmaqlarını şaxta vuranda – kartof yuyulur, qabıqlı sürtgəcdən və ya ətçəkəndən keçirilir, tənzif üzərinə qoyub, soyuq dəyən nahiyə onunla tamamilə bükülür. 1-ci gün hər 10-15 dəqiqədən bir, növbəti günlərdə isə hər 30-40 dəqiqədən bir sarğını təzələmək lazımdır. Müalicə sağalanadək aparılır.

8. Çıban, irinli yaralar, herpes, çivzə, diş ağrıları və barmaqlarda ağrı olduqda qaranlıq yerdə kartof cücərdilir və cücərtilər yaxşı yuyulur, dəsmalla qurudulur, şüşə qaba yığılır, üzərini 2 barmaq hündürlüyünü örtənə qədər araq tökülür, ağzı bağlanır, tünd parçaya büküb, qaranlıq yerdə 21 gün saxlanılır. Ağrıyan yerlərə pambıqla sürtülür. Soyuducuda saxlamalı.

9. Təzyiqi aşağı salmaq üçün:

◆ 2 ç/q kartof çiçəyi 1 stəkan qaynar suda dəmlənir, 2-3 saat ərzində qurtumlarla içilir;

◆ 4-5 kartof yaxşı yuyulur, qabığı təmizlənir, 0.5 l qaynar suda ağzı bağlı qabda zəif odda 15 dəq. qaynadılır, süzülür. Gün ərzində 1-2 stəkan qəbul edilir;

◆ Orta ölçülü 4 ədəd kartofun qabığı (ekoloji təmiz – kimyəvi dərmanlardan istifadə olunmamış) 0.5 l suda duzsuz qaynadılır, soyudulur, süzülür. Gün ərzində xırda qurtumlarla içməli. Müddət 2 həftə.

10. Göbələk xəstəliklərində cücərmiş yaşıl kartof cücərtisi ilə birlikdə sürtgəcdən və ya ətçəkəndən keçirilir (yalnız cücərtilərindən də istifadə etmək olar), 0.5 stəkan kartof üzərinə spirt və ya araq tökülür. Gün ərzində saxlanılır, yatmadan əvvəl ayağa çəkilir.

11. Malyariya xəstəliyinin müalicəsində 1 x/q kartof çiçəyi 1 l qaynar suda qaynayanadək qızdırılır, oddan götürüb 20 dəq. dəmlənir, soyudulur, süzülür, üzərinə qara qarağat şirəsi əlavə edib gün ərzində içilir. (İçə biləcəyiniz qədər 2-3 litr dəmləmə hazırlamaq olar).

12. Bostan bitkilərini parazitlərdən (ziyanvericilərdən) qorumaq üçün kartof yarpaqları (çiçəkləri ilə birgə) bir neçə dəq. suda qaynadılır, qaranlıq yerdə 1 gün saxlanılır, bitkilərin üzərinə çilənir. Proseduranı 3 gündən sonra təkrarlamalı.

13. Ziyili təmizləmək üçün:

◆ Hər gün çiy kartofu kəsib ziyilin üzərinə sürtmək və kartofu atmaq lazımdır;

◆ Kartof ortadan 2 yerə bölünür, hər 2 hissə ilə ziyilin üzərinə sürülür, sonra kəsikləri birləşdirib sapla bağlanılır və torpağa basdırılır;

◆ Çox da böyük olmayan şüşə qaba 1/3-i qədər kartof cücərtiləri (kartof cücərtilərini payızda iri kartof kolunun dibindən çıxan balaca kartoflarla da əvəz etmək olar) yığılır, üzərinə 1/3 qədər dəmrovotu, onun da üstündən 1/3 qədər səlb (mazi) ağacının yaşıl qozaları yığılır, üzərinə spirt tökülür, 1 gün saxlayıb həmin məhlulla ziyilləri islatmaq lazımdır. Bu məhlulla bədəndə olan papillomlar da müalicə olunur.

◆ Kartof çiçəklərini 1 litrlik bankanın boğazına qədər (başından 1-2 sm aşağı) töküb üzərinə araq əlavə etməli. 3 həftə saxlamalı, hərdən qarışdırmalı, sonra süzməli, bitkini sıxıb üzərinə əlavə etməli, tünd rəngli şüşə qablarda saxlamalı. Gündə 3-4 dəfə ziyillərin üzərinə həmin məhluldan çəkməli. 7-10 günə nəticəsi olacaqdır.

14. Anginaya qarşı 1 ç/q kartof çiçəkləri gil qabda $\frac{1}{4}$ stəkan miqdarında qaynar su ilə dəmlənir. Bunun üçün gil qab qaynayan çaynikin ağızına qoyulur, çaynik soyuyana qədər saxlanılır. Bu həlimlə boğaz qarqara edilir, yaxud pambığı isladib boğazı silmək lazımdır.

15. Boğaz şişəndə (angina), kəskin virus yoluxmalarında kartof və ya kartofu soyarkən atılan hissə bişirilir, sonra əzib 1 x/q xardal və 1 x/q günəbaxan yağı ilə qarışdırılır. Alınan kütləni yun corabın içinə doldurub, yaxud yun parçaya yığb boğaza və ya sinəyə qoyulur, üzərinə isti yorğan örtülür. Soyuyanaqədək həmin vəziyyətdə uzanmalı. Qalan qaynar mayenin içərisinə 1 həb validol və ya kibrit çöpünün ucu qədər Vyetnam mazi qatıb onun buğu ilə nəfəs almalı. Başa iri dəsmal örtməli ki, buğ çox kənara çıxmasın.

16. Qıcırmada kartof yuyulur, nazik qat kəsilir, yaxşıca çeynəyib udulur. Yaxud qurudulmuş və toz halına salınmış kartof çiçəyindən bıçağın ucu qədər acqarına qəbul etməli.

17. Mədə xorasında səhər tezdən acqarına təzə çəkilmiş 1 ədəd kartofun şirəsi 10 gün içilir. Sonra 0.5 l balla, 0.5 kq qoyun quyruğu ətçəkəndən keçirilib qarışdırılır, hazırlanmış qatqı ilə yaxma edib səhər yeməyi yeyilir. Bu “ballı quyruq” qurtarandan sonra yenə 10 gün kartof şirəsi içilir. Bu ardıcılıqla müalicə 3 dəfə təkrarlanır.

Kartof yuyulur, qabıqlı ətçəkəndən keçirilir, tənziqdən süzülür, gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 2 həftədən 1 ayadək.

18. Mədə xorası və qastritdə. Səhər tezdən 100-150 qramlıq 1 ədəd çuğundurun, 2 ədəd kökün və 2 ədəd

almanın şirəsi çəkilib qarışdırılır. Sonra 2 ədəd böyük kartofun şirəsi çəkilir. Əvvəlcə kartof şirəsi içilir, ardınca qatqı içilir, 1 saatdan sonra səhər yeməyinə yarma, düyü və ya yulaf sıyığı yeyilir. Müddət 15 gün.

19. Mədə qıçqırması, qastrit, xroniki pankreatitdə səhər acqarına, yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarından başlayaraq 3-4 günə ½ stəkan miqdarına çatdırmaqla təzə çəkilmiş kartof şirəsi içməli. Bunun üçün 4-5 ədəd kartof yaxşı yuyulur, gözləri təmizlənir, qabıqlı ətçəkən və ya sürtgəcdən keçirilir, tənziədən süzülür. Zövqə uyğun 1-2 x/q bal əlavə etmək olar. İcəndən sonra 30 dəq. uzanmaq, sonra yemək lazımdır. 10 gün içib, 10 gün fasilə verməli, 10 gün içməli, 10 gün fasilə verib, yenə 10 gün içməli. **Mədədə turşuluq aşağıdırsa qaldırır, yuxarıdırsa aşağı salır. Qıçqırma, ürəkbulanma və qusmanın qarşısını alır, mədə-bağırsaqdakı ağrıları götürür, xoraların sağalmasını sürətləndirir.**

20. Pankreatitin müalicəsində səhər və axşam yeməkdən 2 saat əvvəl 100-200 ml miqdarında təzə çəkilmiş kartof şirəsi içməli, 5 dəq. sonra isə həmin miqdarda təzə qatıq (kefir) içməli. Narıncı rəngli kartof daha yaxşı təsir edir. 15 gün içməli 12 gün fasilə verməli. Kursu bir neçə dəfə təkrarlamalı.

21. On iki barmaq bağırsağın xorasında gündə 1 dəfə acqarına orta ölçülü cücərməmiş kartof yuyulur, qabıqlı sürtgəcdən keçirilir, şirəsi çıxarılır və ½ stəkan miqdarı ilə içilir. 2 həftə qəbul etməli, 1 həftə fasilə verməli. Müddət 2 ay.

22. Turşuluq yüksək və mədə ağrıları ilə müşayiət olunan gastroduodenit və koksartroz xəstəliklərində gündə 1 dəfə acqarına, yeməkdən 1 saat əvvəl $\frac{3}{4}$ stəkan təzə çəkilmiş kartof şirəsini (yaxud, gündə 3 dəfə 1 stəkan miqdarı ilə kök şirəsi). 10 gün içməli, 10 gün fasilə verib kursu yenidən təkrarlamaq.

23. Öd kisəsindən daşları təmizləmək üçün 0.5 kq miqdarında iri kartoflar yaxşı yuyulur, gözləri kəsilib atılır, 3 litr suda bişirilir. Su qaynamağa başlayanda zəif odda ağzı bağlı şirli qabda 4 saat bişirilir, sonra kartof suyun içində əzilir, azca duzlamaq olar və səhərdə bu vəziyyətdə saxlanılır. Səhər qabdakı su ehtiyatla şüşə qaba süzülür, qabın ağzı bağlanılır və soyuducuda saxlanılır. Kartof atılır. İstifadə edərkən məhlul isidilir. Gündə 3 dəfə yeməkdən 30-40 dəq. əvvəl 2 x/q miqdarı ilə içilir. Məhlul turşuduqda yenisini hazırlamaq. Müddət 40 gün.

24. Yanıqlara qarşı kartofu yaxşı yuyub, 0.5-1 sm qalınlığında lay şəklində doğrayıb, yanıt yerinin üzərinə qoyulur. Tez-tez dilimləri dəyişməli. İmkan olarsa kartofu soyub ətçəkəndən keçirib, sıyığı yaranın üzərinə çəkmək və tez-tez sıyığı dəyişmək daha yaxşıdır. Bu müalicə üsulu təzə yanıqlarda daha təsirlidir. Müalicə ilə yanaşı təcili həkimə müraciət olunmalıdır.

Qeyd: Yanıt zamanı hər hansı ilac və ya yağlardan istifadə etmək olmaz. Ən yaxşı halda yaranı yumaq məsləhətdir.

25.1. Çanaq-bud oynaqlarının müalicəsində qab yarısına qədər kartof cücərtiləri ilə doldurulur və üzərinə qab dolanadək spirt töküb 21 gün saxlanılır. Xaricə istifadə üçündür. Ağrıyan oynaqlara sürtülür. Çox zəhərli.

Daxilə qəbul qəti olmaz. Uşaqların əli çatmayan yerdə saxlanılmalıdır (eyni qayda ilə yasəmən çiçəklərindən və tozağacı tumurcuqlarından cövhər hazırlanıb istifadə edilir).

25.2. Axşam 3-4 ədəd kartof yuyulur, sürtgəc və ya ətçəkəndən keçirilir. Alınan kütləni tənzip və ya parçanın üzərinə yayıb ağrıyan nahiyələr tamamilə örtülür, üstündən polietilen kağız və onun üstündən isti paltara bükülür. Səhər həmin nahiyələr ilıq su ilə yuyulur. Müddət 2 həftə.

Eyni zamanda gündə 3 dəfə olmaqla hər dəfə 1 ədəd kartof yaxşı yuyulur, qabıqlı 4 yerə bölünür, üzərinə 1 stəkan su töküb bişirilir və alınan həlim içilir. Bu həlim oynaqlardakı ağrıları sakitləşdirməklə yanaşı **sümük sınıqlarının tez bitməsinə də kömək edir.**

27. Oynaq ağrılarında təzə kartof şirəsi, kök şirəsi (və ya çuğundur şirəsi) və sarımsağın spirtli dəmləməsi 3:3:1 nisbətində qarışdırılır və gündə 1-2 dəfə ¼ stəkan miqdarı ilə içilir. Müddət 15-20 gün.

28. Radikulit və işiasda 0.5 litrlik şüşə qab kartof cücərtiləri ilə doldurulur və üzərinə arağ tökülür. 1 həftə qaranlıq yerdə saxlanılır, ağrıyan yerlərə çəkilir. Soyuducuda saxlamalı.

29. Osteoxondrozda çiy kartof sürtkəcdən keçirilir və balla 1:1 nisbətində qarışdırılır, onurğa sütunun bilavasitə üzərinə yox, sütun boyunca yanlara yüngülcə yandırana qədər kompres qoyulur.

30. Daban ağrılarında axşam 1 ədəd kartof qabıqlı bişirilir, isti-isti əzilir, üzərinə 1 ç/q ağ neft tökülür, polietilen kağızın üstünə töküb tənziplə dabana bağlanılır.

Üstündən corab geyilir. Səhər ayaqlar isti su ilə yuyulur. Proseduru 3-4 dəfə təkrarlamaq lazımdır.

31. Dabanda düyün yarandıqda axşam orta ölçülü çiy kartof sürtgəcdən keçirilir, polietilen və ya sukeçirməyən kağızın üzərinə salfet, onun üzərinə kartof sıyığı qoyulur. Dabanı həmin sıyığın üzərinə qoymalı, polietilenin (kağızın) uclarını bağlamalı, sarımalı, üstündən corab geyinməli və belə vəziyyətdə yatmalı. Müddət 7-10 gün.

32. Dabanda çat yarandıqda axşam çiy kartof sürtgəcdən keçirilir, tənzifə yığıb çatlamış yerin üzərinə qoyulur, onun üzərindən polietilen kağız, torba və ya salfet qoyulur, üstündən corab geyilir və belə vəziyyətdə yatmalı. Səhər isti su ilə yumalı və ayağa xəndəkotu mazı çəkməli. Xəndəkotu mazını özünüz də hazırlaya bilərsiniz: 1 kq təzə yığılmış xəndəkotu kökü xırda doğranılır, 1 kq keçi yağı, yaxud hər hansı iç yağı ilə qarışdırılır və su hamamında 3-4 saat dəmlənir. Sonra qab isti parçaya bükülür və səhərədək saxlanılır, soyudulur və nazik tənzifdən süzülür. Soyuducuda saxlamalı.

33. Ayaqlar şişəndə çiy kartofu əzmə halına salıb şişlərin üzərinə çəkmək lazımdır.

34. Artroz, qan dövranının zəifləməsində şüşə qab kartof cücərtiləri ilə doldurulur, üzərinə çıxanadək araq töküb, 3 həftə saxlanılır, süzülür və ağzı bağlı qabda qaranlıq yerdə saxlanılır. Gündə 3 dəfə ağrıyan nahiyələrə çəkilir və $\frac{1}{2}$ ç/q miqdarı ilə 2-3 q içilir.

35. Artroz, oynaqlara duz yığılanda 0.5 litrlik banka miqdarında xırda doğranmış cücərməmiş kartofun qabığı 0.5 l suda zəif odda 1 saat qaynadılır, üzərinə 0.5 stəkan xırda doğranmış kərəviz və ya cəfəri kökü əlavə edib daha 5 dəq.

dəmlənilir və süzülür. Dəmləmə 150 ml miqdarı ilə gündə 5-7 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl və ya yeməkdən 2 saat sonra və yemək arası içilir. Qabıqlardan isti halda ağrıyan nahiyələrə kompres qoymaq olar. Müddət 1-3 ay.

36. Ekzemanın müalicəsində kartof şirəsi yaxşı təsir edir. Ağrılı nahiyələrə gündüz kartof şirəsi çəkilir, axşam isə kartof əzməsindən kompres qoyulur. Müalicənin daha yaxşı təsir etməsi üçün kartof sürtgəcdən keçirilir. ½ stəkan kartof əzması üzərinə 1-2 ç/q bal əlavə olunur, qarışdırılır. Ağrıyan nahiyələrə və yara yerlərinin üzərinə 2 saat müddətinə çəkilir.

37. Kataraktın müalicəsində kartof cücərtiləri yaxşı yuyulur, xırda doğranılıb qurudulur. 1 x/q qurumuş cücərtinin üzərinə 1 stəkan araq töküüb qaranlıq yerdə 14 gün saxlanılır, süzülür, gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 2 ç/q miqdarı ilə içilir. Birinci cövhər qurtaranda yeni cövhər hazırlanır, 14 gün fasilə alınır və yeni cövhər hazır olanda həmin qayda ilə qəbul edilir. Müddət 3-4 ay.

Müalicə üsullarından da görüldüyü kimi, bəzi mənbələrdə kartof cücərtilərini qəbul etməyin mümkünlüyü, bəzilərinə isə təhlükəli zəhərli olduğu göstərilir. Lakin şəxsən özüm istifadə etdiyim üçün bildirirəm ki, kartof cücərtilərindən salatlara əlavə edilir, turşu (şoraba) hazırlanır. Bu məsələdə kulinarlar və həkimlər öz sözlərini deməlidirlər. Bu da ölkə üçün istehsalın yeni bir sahəsi.

Düşünməyə dəyər.

MƏTBƏX GÖZƏLLİKLƏRİ

Salatlar:

1. Təzə yığılmış 150 q mələkotu yarpaqlarını 10 dəq. qaynar suda saxlamalı, sonra doğramalı, üzərinə 25 q əzilmiş qıtıqotu, 1 x/q xama, yaxud qaymaq əlavə edib yeyilir.

2. Təzə yığılmış 200 q mələkotu yarpaqlarını 10 dəq. qaynar suda saxlayıb, sonra doğramalı, üzərinə 60 q turşəngin cavan yarpaqlarını və 2 x/q bitki yağı əlavə edib yeyilməli.

3. Mələkotunun cavan pöhrə və yarpaqlarını xırda doğramalı, üzərinə suda tam bişməmiş 100 q doğranmış kartof, 15 q soğan və xama əlavə edib, yenidən 10-15 dəq. suda bişirməli. Hazır xörəyə 15 q tomat və şüyüd əlavə edib duzlamalı və yeməli.

4. Qoyun quyuğu ətdən və üz dərisindən təmizlənilir, ətçəkəndən keçirilir və 10:1 nisbətində sarımsaqla qarışdırılır və zövqə uyğun duzlanır. Çörək üzərinə yaxıb yeyilir.

5. **Özbək salati** – 100 q ağ kələm, 2-3 ədəd kələm özəyi (kökünün yeməli hissəsi), 1 yerkökü, çox böyük olmayan 1 ədəd turp, 2 ədəd baş soğan, 4-5 diş sarımsaq, 3 x/q tomat, 3 x/q bitki yağı, zövqə uyğun göyərti, bibər və duz.

Kələm yarpaqlarını və özəyini narın doğramalı, turp və kökü sürtkəcdən keçirməli. Soğanı yumru (lay-lay) doğrayıb üzərinə bitki yağı tökülür. Sarımsağı əzməli, ya da narın doğramalı, açıq havada 5-6 dəq. saxlamalı.

Hazırlanan məhsullar hamısı bir qabda qarışdırılır, üzərinə tomat əlavə olunur və qarnir kimi süfrəyə verilir.

Çuğundur kvası hazırlamaq üçün 1 kq çuğundur təmizlənilib doğranılır və 3 litrlik balona tökülür, 100 q şəkər, 2 q duz, 20-30 q quru çovdar çörəyi əlavə edilir və üzərinə isti su tökülür, ağzı bağlanılır. 3 gün isti yerdə saxlanılır, 4-cü gündən başlayaraq, gündə 3 dəfə 0.5 stəkan miqdarı ilə içilir. **Sağlamlaşdırıcı** içkidir. Müddət 2 ay.

“Ərik peçenyəsi” – 400 q un, 100 q yağ, 100 q şəkər toz, 60 q xama, 2 ədəd yumurta, 1 ç/q soda, 2 ədəd qoz içi, 1 ədəd kök, 1 ədəd çuğundur. 200 q kərə yağı və 100 q qatılaşmış süd. Qənd, yumurta, yağ, soda və xamanı qarışdırıb sonra un əlavə etməli və xəmiri yoğurmalı. Xəmiri yarım ərik formasında 20 kündəyə ayırmalı və bişirməli. Bişmiş xəmirlərin içini çay qaşığı ilə ovmalı, içinə krem və qoz əlavə edərək iki yarım “ərikləri” birləşdirməli. Hazır “ərikləri” 1 saat buzxanada saxlamalı. Kökün və çuğundurun şirəsi çıxarılıb soyudulmuş “əriklər” boyanır və üzərinə şəkər tozu tökülür.

Zəncirotu mürəbbəsi hazırlamaq üçün 400-500 ədəd zəncirotu çiçəyi yığılır, yuyulur, suyu çəkilənədək qurudulur (qurutmağa çox vaxt sərf etməyin, əks halda çiçəklər toxuma çevrilir), çiçək səbəti kəsilib atılır (kəsmədikdə mürəbbə bir az acı olur), üzərinə 1 litr su tökülür, dənəsi çıxarılmış və xırda doğranmış 1 ədəd limon əlavə olunur, hərəsindən 10-15 ədəd gilənar və gilə yarpağı doğranıb əlavə olunur, 10 dəq. zəif odda qaynadılır və oddan götürülüb 1 gün saxlanılır. Ertəsi gün süzülür, qatqı sıxılıb əlavə olunur, alınmış məhlula 1.5 kq şəkər

ələvə olunur və qatılaşana qədər zəif odda bişirilir. Səhər yeməyində və çayla istifadə olunur.

Kətan sıyığı – bağırsağın iltihabında və ağrılarda yaxşı təsir edir.

* 3 ç/q kətan toxumu 1 stəkan qaynar su və ya süddə 10 dəq. saxlanılır, üzərinə 0.5 ç/q bal əlavə etmək olar. Sıyığı gün ərzində 3 dəfə yeməkdən 15 dəq. əvvəl qəbul etməli.

* 1 x/q quru cökə çiçəkləri 1 stəkan qaynar suda 10-15 dəq. saxlanılır və gün ərzində içilir. **Temperaturu aşağı salır, orqanizmi mikroblardan təmizləyir.**

Dadlı pomidor - eyni ölçülü pomidorlar, 2 baş soğan, 2 ədəd 100-150 qramlıq çuğundur, 1 alma seçilir, nazik laylara bölünür, 3 litrlik bankaya töküb, üzərinə qaynar su əlavə olunur və 20 dəq. saxlanılır, süzülür, ikinci dəfə qaynar su əlavə olunub 10 dəq. saxlanılır və süzülür. Üçüncü dəfə qaynar su töküb, üzərinə 1 x/q duz, 150 q şəkər, 100 q sirkə əlavə edib, banka bərk bağlanır. Çəhrayı rəngli, alma dadına malik şirə alınır.

Ballı pomidor zökəmin və mədə xorasının müalicəsində yaxşı təsir göstərir. Tam yetişmiş bütöv pomidorlar bankaya yığılır, üzərini örtənədək maye bal tökülür. Ağzı kağızla kəp bağlanır. Qaranlıq, sərin yerdə bircins kütlə alınana qədər saxlanılır. Yeməkdən 30 dəq. əvvəl gündə 1 x/q miqdarında içilir. Çörəklə yaxma kimi də istifadə olunur, kələm salatına əlavə edilir və s.

Kələm turşusu – kələm və kök sürtgəcdən keçirilib şüşə qaba yığılır, üzərinə qaynamış su və əvvəlcədən hazırlanmış duzlu məhlul əlavə olunur.

1. 3 litrlik bankaya yarıya qədər kələm və kök töküb, üzərinə 2 x/q şəkər, 2 x/q duz, 3 həb aspirin, 2 ç/q sirkə

əlavə olunur. Sonra banka dolana qədər üzərinə kələm əlavə olunur, ağzı bağlanır, ağzı aşağı vəziyyətdə iki gün saxlanır, sonra sərin yerə keçirilir.

2. 8 l suya 2 stəkan duz, 1 stəkan şəkər əlavə olunur, yaxşı qarışdırılır, çökdürülür, üzərinə 2 x/q quru xardal əlavə olunur. Alınmış məhlul kələm və kök yığılmış qaba əlavə olunur, turşumaq üçün otaq temperaturunda bir neçə gün saxlanılır, sonra soyuq yerə qoyulur.

Vitaminli və minerallı şərab əsəb sistemini möhkəmləndirir, iltihaba, şişlərə qarşı, sakitləşdirici, möhkəmləndirici, qüvvətləndirici təsirə malikdir. Güclü sıxıntılarda, özünə inamsızlıq olanda, tez-tez əhval pozulanda, xroniki yuxusuzluqda amneziya və yaddaş zəifliyində yaxşı təsir göstərir; 50 q rozmarin yarpağı, 20 q toxumlardan təmizlənmiş yemişan meyvəsi, 10 q toxumlardan təmizlənmiş itburnu meyvəsi, 5 q üyüdülmüş biyan kökü, 4 q üyüdülmüş zəncəfil, 3 q üyüdülmüş darçın, 3 q üyüdülmüş ənbər qozu, 2 q üyüdülmüş mixək, 2-3 dənə qara istiot, 5 q boymadərən çiçəyi, hərəsindən 10 q dazı, qırmızı üçyarpaq yonca, topulqa və gülümbahar çiçəkləri “Kaqor” tipli 3 l şirin çaxıra tökülür. Üzərinə zövqə uyğun olaraq 1 x/q bal əlavə etmək olar. Qatqını tez-tez qarışdırılmaqla qaranlıq yerdə 3 həftə saxlamaq lazımdır. Sonra bir neçə qat tənzifdən süzülür və həcm 3 litrə çatana qədər çaxır əlavə olunur. Alınan balzam ağzı bağlı halda qaranlıq yerdə saxlanılır. Yaşlı adamlar üçün gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1 x/q içmək məsləhət görülür. Sağlamlıq imkan verərsə arada bir yatmazdan əvvəl 0.5-1 stəkan içmək olar.

Ağzınızdan gül iyi gəlsin!

1. 3 x/q nanə 3 stəkan qaynar suda axşamdan səhərə termosda saxlanır. Səhər süzülür, 4 hissəyə bölüb yeməkdən 1 saat əvvəl qəbul edilir.

2. Emal qazana 3 x/q xırdalanmış quşarmudu budağı və 3 stəkan soyuq su töküb, ağzı bağlı vəziyyətdə 30 dəq. zəif odda qaynadılır, 30 dəq. saxlanılır, süzülür və dəmləmə gün ərzində içilir.

3. 3 x/q dəz 3 stəkan qaynar suda axşamdan termosda saxlanılır. Səhər süzülür, dəmləmənin 2 stəkanı gün ərzində içilir, 1 stəkanından isə ağız yaxalamaq üçün istifadə olunur.

4. ½ ç/q anisi (xırda zirə) 5 dəq. çeynənib sonra tüpürməli.

5. 1 ç/q acı yovşanın üzərinə 1 stəkan soyuq su əlavə edib, emal qazanda zəif odda 15 dəq. qaynadılır. Alınmış dəmləmə ilə ağız yaxalanır.

Arıqlamaq üçün:

◆ 1 x/q təbii alma sirkəsi ilə 1 x/q bal qarışdırılır, üzərinə 1 stəkan isti su tökülür, yeməkdən 30 dəq. sonra içilir. Hər dəfə yeməkdən sonra hazırlamalı və içməli. İl ərzində heç bir narahatçılıq keçirmədən çəkini 5 kq-dək azaltmaq mümkündür. Əgər daha çox arıqlamaq istəyirsinizsə yatmadan 10 dəq. əvvəl daha 1 stəkan hazırlayıb için;

◆ 10 q adaçayının yaşıl yarpağı, 5 q gicitkən yarpağı və 3 q tozağacı tumurcuqları 250 ml suda 3-4 dəq. qaynadılır, süzülür, gündə 2-3 dəfə yeməkdən 30 dəq. əvvəl 50 q miqdarı ilə soyuq halda içilir.

Kökəlməmək üçün hərəsindən 100 q olmaqla çobanyastığı, dazı, solmazçiçəyi və tozağacı tumurcuqları əzilib qarışdırılır, 1 x/q qatqı 0.5 l qaynar suda dəmlənilir, səhər və axşam içilir (gündəlik norma). Axşam içdikdən sonra maye və qida qəbul etməməli. Müddət qatqı qurtarana qədərdir. Arıqlamaq üçün isə həm də ət və çörəyi azaltmaq lazımdır.

◆ 2 kq boranı təmizlənilir, üzərinə qabıqlı doğranmış 1 ədəd limon və 1 ədəd naringi (hər ikisinin dənələrini çıxartmalı), 600 q şəkər tozu əlavə edilir və zəif odda mürəbbə bişirilir;

Kökəlmək və iştahanı artırmaq üçün:

● 0.5 l bankaya 8 yumurtanı sındırıb tökməli, yaxşı qarışdırmalı, qab dolana qədər üzərinə tibbi spirt əlavə etməli. Sərin yerdə 3 gün saxladıqdan sonra gündə 3-4 dəfə yeməkdən 15 dəq. əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içməli;

● Kökəlmək üçün 50 q üzüm, hərəsindən 20 q andız kökü, zirinc toxumları, qurudulmuş boymadərən və dazı xırda doğranılır, qarışdırılır və üzərinə 1.5 l turş çaxır töküb 2 həftə saxlanılır, süzülür. Axşam 50-100 q miqdarı ilə içilir. 2 həftə qəbul etdikdən sonra 1 həftə fasilə verib kursu təkrarlamalı;

● Hərəsindən 0.5 kq əzvay (cavan və şirəlisi məsləhətdir), bal, kərə yağı, bircinsli kütlə alınana qədər qarışdırmalı. Səhər, günorta, axşam 1 x/q miqdarı ilə içməli.

QIYMƏTLİ BİTKİLƏR – TOPULQA, ZİMBİRTİKAN VƏ ÜÇBARMAQ

Bitkilərdə özünəməxsus xəbərdarlıq sistemi mövcuddur.

Bitkilər düşünə və onları qıcıqlandıran kənar təsirlərə qarşı müəyyən maddə ifraz etmək haqqında qərar da qəbul edə bilirlər. Bu məlumatlar onların yaddaşında yerləşdirilmişdir və orada gizli formada saxlanılır, vəziyyətdən asılı olaraq bitki öz davranışlarını dəyişə bilir, zərurət yaranıqda məhz lazım olan geni çağırır, bir növ oyadır.

Böyük şəhərlər və zərərli sənaye sahələrinin ətrafındakı bitkilər ətraf mühitin çirklənməsinə mənfi reaksiya verməklə özlərində mənfi enerji cəmləşdirə bilirlər. Ona görə də bu tipli yerlərdə bitən dərman bitkilərindən istifadə etmək məsləhət görülmür.

Sabahgülü – tərkibi lüteinlə zəngindir, gözü ultrabənövşəyi şüalardan qoruyur. Məişətdə ədviyyat kimi istifadə olunur. Çiçəklərindən çay dəmləmək və ya digər çaylara qatıb dəmləmək olar.

Qızıl sarmaşiq - yüngül işlədici, ağrıkəsici və sidik-qovucudur.

Daş sarmaşığı – zəhərlidir, ona görə də ondan istifadə edərkən tələb olunan miqdardan kənara çıxmaq olmaz.

Xəndəkotu bitkisinin kökünü erkən yazda, bitki boy atmamış və ya payızda yığmaq lazımdır. Köhnə köklər qara rəngdə, cavan köklər ağtəhər rəngdə olur. Təzə kökləri əzib ağrıyan nahiyələrə çəkmək lazımdır. Yerüstü hissəsindən də istifadə edilir. Bitkinin tərkibindəki maddələr qığırdaqların bərpasına kömək edir.

- Dizə, topuğa maye yığılanda (bursit) xəndəkotu kökünün spirtli dəmləməsini həmin nahiyəyə çəkib, üzərinə bağayarpağı yarpağı qoymalı və bağlamalı.

- Bədəndən hər hansı orqan xaric olunubsa əməliyyatdan sonrakı bərpa dövründə 1 x/q xəndəkotu kökü 1 stəkan qaynar süddə dəmlənilir (qaynatmaq olmaz) gün ərzində içilir və köklər yeyilir.

- 1 x/q xəndəkotu kökü 1 stəkan araqda 2 həftə saxlanılır, gündə 1 ç/q miqdarı ilə içilir. Orqanizmdə kalsium azlığını aradan qaldırmağa kömək edir.

Meşə çiyələyi kalsiumun miqdarına görə meyvə və giləmeyvələr içərisində birinci yerdədir. Mövsüm ərzində 8-10 kq meşə çiyələyi yeməklə orqanizmin kalsiuma olan tələbatını ödəmək olur.

Ayıldöşəyi otundan (**qıjı**) yastıq hazırlayıb ağrıyan nahiyənin üzərinə qoyduqda yaxşı təsir edir. Ayıldöşəyi xalq təbabətində qiymətli dərman bitkisi sayılır. Bitkini 5-10 iyul tarixlərində yığıldıqda daha yaxşı təsir edir.

Darı otunun xalq təbabətində xüsusi yeri var. Uzun müddət yataq xəstəsi olan insanlara darı otundan yataq düzəldilib istifadə olunsa onların bellərində heç bir dəri problemi olmur. Darı bir növ qoruyucu rolunu oynayır.

TOPULQA

Topulqa (*Spiraea L.*) hündürlüyü 2 m olan çoxillik bitkidir. Yarpaqları növbəli düzülüşlü, dilimli, tək lələklidir. İyun-sentyabr aylarında çiçəkləyir. Çiçəkləri qatılaşmış süd rəngində, süpürgə çiçək qrupunda toplanmışdır. Bal ətrinə malikdir.

Topulqanın tərkibində bioloji aktiv maddələr – salisillər, təbii aspirin, C vitamini, tərkibində P vitamini olan kversetin var.

Topulqa ürək-damar xəstəliklərində: xolesterinə qarşı, infarkt, insult, kapillyarların qırılması, varikoz, şəkərli xora, hipertoniya, taxikardiya, dissirkulyator ensefalopatiyada müsbət təsir göstərir.

Bundan əlavə soyuqdəymədə, mədə-bağırsaq xəstəliklərində, gec sağalan yaralarda, qanaxmalarda, epilepsiya, revmatizm, podaqra, böyrək və sidik axarları xəstəliklərində, vərəm, anemiya, bronxial astma, xroniki xolisistit, dağınıq skleroz, allergiyaya qarşı bu bitkidən istifadə olunur.

Topulqa çiçəyinin dəmləməsindən qəbul etmək beyin qan dövrəsinə müsbət təsir göstərir.

Müxtəlif dermatitlərdə, irinli yaralarda, yanıqlarda, donvurmada, furunkulez zamanı topulqa dəmləməsindən xaricə qəbul olunur.

Topulqa çayı: 2 ç/q topulqa 200 ml qaynar suda mis qabda qaynayanadək qızdırılır. 5 dəq. soyudub sonra içməli.

Qeyd: Mis qabın üstünlüyü ondadır ki, mis ionlarının təsiri ilə flavonoid kversetin daha güclü vitamin olan dihidrokversetinə çevrilir. Əgər evdə mis qab yoxdursa şüşə və ya keramik qabın içinə bir parça mis atmaqla çay dəmləmək olar.

ZIMBİRTİKAN

Zimbirtikan (*Eryngium planum*) yaşıl-göy rəngli saxələnən budaqları olan, qıraqları iti tikanlı 3-5 dilimli

yarpaqları olan, gövdəsi hamar, çiçəkləri ləçəksiz, sıx çətir şəkilli açıq-mavi rəngli başcıqlı kol bitkisidir.

Müalicə məqsədilə yerüstü hissəsi çiçəkləmə dövründə yığılır, xırda doğranıb kölgəli və havalı yerdə qurudulur.

El arasında nəzər qaytaran vasitə kimi evdə görünən yerdə güldanda və digər yerlərdə də saxlanılır.

Zımbirtikandan dəmləmə, odda dəmləmə, cövhər, spirtli dəmləmə, çay, toz və maz hazırlanır.

Əl, üz və ayaqlar çox şişəndə 2 x/q xırda doğranmış quru zımbirtikan emal qabda 2 stəkan qaynar suda 15 dəq. su hamamında dəmlənilir, soyudulur, süzülür. Hər səhər yeməkdən 30 dəq. əvvəl 1/3 stəkan miqdarı ilə içilir. Sidikqovucudur.

Kəskin respirator yoluxmalarında və kəskin respiratorlu virus infeksiyasında hərəsindən 1 x/q zımbirtikan və moruq budaqlarından 2 stəkan soyuq suya töküb 15-20 dəq. zəif odda dəmlənilir, oddan götürüb üzərinə 1 xısmə (1 əl içi qədər) çökə çiçəkləri əlavə edib daha 20 dəq. saxlayıb süzülür. Gündə 3 dəfə 1/2 stəkan miqdarı ilə içilir. **Tərlədici** vasitə sayılır.

Yuxarı tənəffüs yolları xəstəliklərində bəlgəmgətirici kimi zımbirtikan 1:5 nisbətində suda 15-20 dəq. zəif odda qaynadılır, gün ərzində içilir. Hər gün yeni dəmləmə hazırlamalı. Müddət 5-7 gün.

Güclü baş, diş, boyun fəqərələri və bel ağrılarında zımbirtikan cövhərindən istifadə olunur: emal qaba 4 x/q quru xırdalanmış zımbirtikan otu və 1 l soyuq su əlavə olunur, ağzı bağlanılır və suyun yarısı buxarlananadək qaynadılır. Qəhvəyi rəngli qatı maye alınacaq. Mayeni şüşə qaba yığıb ağzı kip bağlı halda soyuducuda 18 ay

saxlanılır. Gündə 3 dəfə 1 qədəh suya 20 damcı qatmaqla içilir.

Revmatizm, ayaqda qıcolmalar, diz və dirsəklərdə ağrı olduqda bir kibrit qutusunun yarısı qədər arı mumu odda qızdırılır, üzərinə 4 x/q əridilmiş keçi və ya qoyun piyi, yaxud iç yağı, bir az arı yapışqanı, 2 x/q zımbirtikan cövhəri əlavə edilib yaxşı qarışdırılır. Mazı soyuducuda saxlamalı. Ağrılı yerlərə axşam bu mazdan çəkməli.

Əks təsirləri: hipertoniklərə bu bitkinin odda dəmləməsini daxilə qəbul etmək məsləhət görülmür, yalnız xaricə istifadə etmək olar. Hamilə qadınlara da bu bitkidən istifadə etmək məsləhət görülmür.

Ümumiyyətlə istənilən bitki dəmləməsini qəbul edərkən orqanizmdə narahatçılıq yaranarsa içməyi dayandırmaq və ya dozanı azaltmaq lazımdır. Narahatçılıq keçərsə, əvvəlki miqdara çatdırmaq olar.

ÜÇBARMAQ – PİŞİKDİLİ

Üçbarmaq – (*Bideus tripartita* L.) – 50 sm hündürlükdə olan mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsinə aid bitkidir. Gövdəsi dikduran, yarpaqları 3-5 dilimli, tünd yaşıl rəngdədir. İyun-sentyabr aylarında çiçəkləyir. Sarı rəngli boru şəkilli çiçəkləri budaqların uc hissəsində səbət çiçək qrupunda yerləşir. Toxumları 6-8 mm uzunluğunda 2-3 sivri dişli pazşəkillidir.

Müalicə məqsədi ilə bitkinin yerüstü hissəsindən (10-15 sm uzunluqda yuxarı budaqlardan) istifadə olunur. Nəmli yerlərdə bitir. Çox havalı (küləkləyən) yerdə qurudulmalıdır.

Maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, duaterez, seborey xəstəliklərinə qarşı müsbət təsirə malikdir.

Furunkulezə qarşı: bərabər miqdarda üçbarmaq və mərcangilə bitkisi xırda doğranıb qarışdırılır. 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda dəmlənilir, 20 dəq. saxlayıb, süzməli. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 50 ml miqdarı ilə içilir.

Psoriaz xəstəliyində üçbarmaq bitkisinin 70%-li spirtli cövhərindən istifadə olunur: 100 q quru üçbarmaq bitkisi 0.5 l 70%-li spirtde 14 gün saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 1 x/q miqdarı ilə içilir. Paralel olaraq zədəli nahiyələri ekstratla silmək lazımdır. Ekstratı hazırlamaq üçün 50 q bitki götürülür və eyni qaydada hazırlanır.

Üçbarmaqdan **maz** hazırlamaq üçün: 1 hissə ekstrat, 5 hissə vazelin-lanolin ilə qarışdırılır. Ekstratı keçinin iç yağı ilə də qarışdırmaq olar.

Dəri xəstəliklərində, xüsusən də, **ekzema, diatez, örə, qızılca, raxit** xəstəliklərində: 10 q üçbarmaq, 5 q qoz yarpağı, 10 q üçrəng bənövşə yarpağı, 20 q gicitkən, 15 q pıtraq kökü, 15 q çiyələk yarpağı, 10 q boymadərən çiçəkləri xırda doğranıb qarışdırılır. 20 q qatqı 1 l çiy suda zəif odda 10 dəq. qaynadılır. Hər saatdan bir 20-30 ml miqdarı ilə içməli. Uşaqlar bu dəmləmədən 2-3 dəfə az istifadə etməli.

Bu qatqıya 30 q ayıqulağı yarpağı və 15 q tozağacı tumurcuğu əlavə etdikdə **böyrək xəstəlikləri və sistidə** müsbət təsir göstərir.

Mədə xorası, xoralı kolitdə iltihaba qarşı 2 x/q üçbarmaq 2 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlanılır. Gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl 100 ml içməli.

Dəri xəstəliklərində 2 x/q ot 1 stəkan qaynar suda 30 dəq. saxlanılır və yaraya məlhəm kimi qoyulur.

Uşaqlarda dəri xəstəliyi zamanı 3 x/q ot 0.5 l qaynar suda 30 dəq. zəif odda dəmlənilir, süzülür, üzərinə 3 l qaynamış su əlavə olunur və bədən yuyulur.

İltihaba, allergiyaya qarşı çay: hərəsindən 4 hissə üçbarmaq və bənövşə, 1 hissə quşüzümü qarışdırılır. 1 x/q qatqı 1 stəkan qaynar suda 20 dəq. saxlanılır. Gündə 5-6 dəfə 30 dəq. yeməkdən əvvəl 1-2 x/q miqdarı ilə soyuq halda içilir. 10 gün içdikdən sonra 2-3 gün fasilə verib kursu təkrarlamalı.

LÜĞƏT

- Adaçayı, sürvə – Шалфей – *Salvia* L.
Akasiya – Акация – *Acacia*
Alaqañqal – Остро-пестро – *Silybum marianum* L.
Andız – Девясил – *Inula* L.
Anis, xırda zirə – Анис – *Pimpinella anisum* L.
Araliya – Аралия – *Aralia Tourn.*
Ardıc – Можжевельник – *Juniperus* L.
Ariotu, Fazelya – Фацелия пижмалистная – *Phacelia tanacetifolia* Benth
Ayı döşəyi, qıjı – Папоротник – *Dryopteris* Adans.
Ayıqulağı – Толокнянка – *Arctostaphylos uvaursi*
Ayı rəncəsi, gücotu – Репейник – *Agrimonia* L.
Ayrıqotu, daraqotu – Пырей – *Agropyron* Gaerth
At şabalıdı – Конский каштан – *Aesculus hippocastanum*. L.
Asırqal – Чемерица – *Veratrum* L.
Badam – Миндаль – *Amygdalis* L.
Ballica – Медунца – *Pulmonaria* L.
Balqabaq – Тыква – *Cucurbita* L.
Batbat – Белена – *Huoscyanus*
Bağayarpağı – Подорожник – *Plantago* L.
Başınağası – Калина – *Viburnum* L.
Barınc (xəşəmbül, ballı yonca) – Донник – *Melilonus* Adans.
Bəlgəmotu – Алтей лекарственный – *Althaea officinalis* L.
Bibər – Перец – *Capsicum* L.
Biyan – Солодка, лакрица – *Glycyrrhiza* L.

Воуақоту, қızılбоуа – Марена – *Rubia L.*
 Воумадәрән – Тысячелистник, деревей – *Achillea L.*
 Вöyürtкән – Ежевика – *Eubatus.*
 Вуғда – Пшеница – *Triticum L.*
 Вулақоту – Вероника – *Veronika L.*
 Вуунузбаş, рион – Пион – *Raconia L.*
 Сәбрауілоту – Дягиль – *Archangelica Hoffm.*
 Сәфәри – Петрушка – *Petroselinum Hill.*
 Сır havuc – Пастернак – *Pastinaca L.*
 Сır Çin limonu – Лимонник китайский – *Schisandra chinensis*
 Сincilim – Звездчатка – *Stellaria L.*
 Сіуәроту – Медуница – *Pulmonaria L.*
 Сірә – Крамин – *Cuminum L.*
 Сökә – Липа – *Tilia L.*
 Çaytikanı – Облепиха – *Hippophae L.*
 Çәриşоту, кеçисәдәфи – Козлятник – *Galega L.*
 Çәтигуарғақ – Ясменник – *Asperula L.*
 Çinqілоту – Гравилат – *Geum L.*
 Çіуәләк – Земляника, клубника – *Fragaria L.*
 Çovdar – Рожь – *Secale L.*
 Çobanyastıǵı – Ромашка – *Chamaemelum nobile (L.)*
 Ал.
 Çuǵundur – Свекла – *Beta L.*
 Дарақоту, ауғиқоту – Пырей – *Agropyron Gaerth.*
 Даş sarmaşıǵı – Плющ – *Hedera L.*
 Даrçın – Коричник – *Cinnamomum L.*
 Даrı – Процо – *Panicum L.*
 Дазı, қоуунқıран – Зверобой – *Hypericum L.*
 Дәfnә – Лавр – *Laurus*

Dəmgrovotu – Чистотел – *Chelidonium L.*
Düyü – Рис – *Oryza L.*
Dəniz kələmi – Морская капуста – *Laminaria Lamour.*
Dəlibəng – Дурман – *Datura*
Dəvədabanı – Мать-и-мачеха – *Tussilago farfara L.*
Dilqanadan, qatıqotu – Подмаренник – *Gallium L.*
Doqquzdon – Жимолость – *Lonicera L.*
Eleuterokok – Элеутерококк – *Eleutherococcus Maxim*
Ehinasey – Ехинацей
Erika – Вереск – *Erika L.*
Evkalipt – Эвкалипт – *Eucalyptus L Herit.*
Əvəlik – Щавель – *Rumex L.*
Əncir – Фикус – *Ficus L.*
Ənginar – Артишок – *Cynara*
Ərik – Абрикос – *Armeniaca Mill.*
Ətirşah – Герань – *Geranium L.*
Əzvay – Алоэ – *Aloe Tourn.*
Fındıq – Лещина, орешник – *Corylus avellana L.*
Firəng üzümü – Крыжовник – *Grossularia Mill.*
Gənəgərçək – Клещевина – *Ricinus L.*
Gicitkən – Крапива – *Urtica L.*
Gilas – Черешня – *Cerasus avium (L.) Moench.*
Gecəvər – Аир – *Acorus L.*
Gılənar – Вишня – *Cerasus Juss.*
Göyçiçək – Василек – *Centaurea L.*
Göyümçiçək – Синюха – *Polemonium L.*
Gülümbahar – Ноготки – *Calendula L.*
Gücotu (ayı rəncəsi) – Репейник – *Agrimonia L.*

Günəbaхан – Подсолнечник – *Helianthus* L.
 Gavalı – Слива – *Prunus domestica* L.
 Gəndalaş – Бузина – *Sambucus* L.
 Gülxətmi – Алтей розовый, шток-роза – *Alcea rosea* L.
 Ханımotu – Красавка – *Atropa* L.
 Xardal – Горчица – *Sinapis* L.
 Xəndəkotu – Окопник – *Symphytum* L.
 Xəşəmbül – Донник – *Melilotus* Adans.
 Xıyar – Огурец – *Cucumis Sativus* L.
 Xırda zirə, anis – Анис – *Pimpinella anisum* L.
 İsitməotu – Золототысячник – *Centaurium Gilib.*
 İspanaq – Шпинат – *Spinacia oleracea* L.
 İstiot – Капсикум – *Capsicum* L.
 İtburnu – Шиповник – *Rosa canina* L.
 İtboğan – Борец – *Aconitum* L.
 İyirotu – Аира – *Aira* L.
 Jenşen – Женшень – *Panax* L.
 Kasnı – Цикорий – *Cichorium* L.
 Kəklikotu – чабрец, тимьян – *Thymus* L.
 Kələm – Капуста – *Brassica* L.
 Kərəviz – Сельдерей – *Apium* L.
 Kəvər – Лук порей – *Allium porrum* L.
 Kətan – Лен – *Linum* L.
 Keşniş – Кориандр – *Coriandrum sativum* L.
 Keçisədəfi, çərişotu – Козлятник – *Galega* L.
 Kalanхоу – Колонхой -
 Kivi – Киви – *Actinidia deliciosa*
 Kök – Морковь – *Daucus carota* L.
 Küknar – Ель – *Picea Dietr.*
 Ladan – Ладан – *Boswellia sacra*

Lobyа – Фасол – *Phasoleolus* L.
Qanotu (sincanotu) – Крвохлебка – *Sanguisorba* L.
Qarabaşaq – Гречиха – *Fagopyrum* Gaertn.
Qarağat – Смородина – *Ribes* L.
Qaraqınıq – Душица – *Origanum majorana* L.
Qarğıdalı – Кукуруза – *Zea mays* L.
Qatırquyuğu – Хвощ – *Equisetum* L.
Qatıqotu (dilqanadan) – Подмаренник – *Gallium* L.
Qaytarma – Лапчатка – *Potentilla* L.
Qıjı, ayı döşəyi – Папоротник – *Dryopteris* Adans.
Qıtıqotu – Хрен – *Armoracia* G. M. Et Sch
Qızıl bığsıq – Золотой ус
Qızıl sarmaşıq – Повилика – *Cuscuta* L.
Qızılgül – Роза – *Rosa*
Qızılşəbət – Золотарник – *Solidago* L.
Qovaq – Тополь – *Populus* L.
Qovun – Дыня – *Cucumis melo* L.
Qoyunqıran (dazı) – Зверобой – *Hypericum* L.
Qoz – Орех грецкий – *Juglans regia* L.
Qulançar – Спаржа – *Asparagus* L.
Qurdpəncəsi – Горлец, узик – *Rodygonum bistorta* L.
Qurusa – Сушеница – *Gnaphlium* L.
Quşarmudu – Рябина – *Sorbus* L.
Quşbuğdası – Спорыш, горец птичий – *Polygonum aviculore* L.
Quşəppəyi – Пастушья сумка – *Capsella bursa-pastoris* L.
Quşüzümü – Паслен – *Solanum* L.
Məkəlotu – Сныть, снесь-трава – *Aegorodium* L.
Maya sarmaşığı – Хмель – *Humulus* L.

Meşə çiyələyi – Земляника лесная – *Fragaria vesca* L.
Mərcangilə – Брусника – *Vaccinium Vitis idaea* L.
Mərcanı – Клюква – *Vaccinium* L.
Moruq – Малина – *Rubus idacus* L.
Murdarça – Жестер – *Rhamnus* L.
Nanə – Мята – *Mentha* L.
Nar – Гранат – *Punica* L.
Naringi – Мандарин – *Citrus reticulata*
Noxud – Горох – *Pisum* L.
Novruzçiçəyi – Первоцвет – *Primula* L.
Öfkəotu – Медуница – *Pulmonaria* L.
Öksəotu – Омела – *Viscum* L.
Öküzotu – Арника – *Arnica* L.
Ördək qaytarması – Лапчатка гусиная – *Potentilla
auseriana* L.
Palıd – Дуб – *Quercus* L.
Pambıq – Хлопок - *Xylinon*
Peuğəmbər çiçəyi, göyüçək – Василек – *Centaurea* L.
Pıtraq – лопух, дурнишник – *Xanthium* L.
Pişikdili, üçbarmaq – Черда – *Bidens* L.
Pişikotu – Валериана – *Valeriana* L.
Rodiola – *Rodiola*
Razyana – Фенхель – *Foeniculum* Mill.
Reyhan – Базилик – *Bulgarian singer*
Rozmarin – Розмарин – *Rosmarinus* L.
Sabahgülü – Бархатцы – *Tagetes* L.
Sabunotu – МЫЛЬНЯНКА – *Saponaria* L.
Sarımsaq – Чеснок – *Allium sativum*
Səlb, mazi – Туя
Səhləb – Ятрышник – *Orchis* L.

Səna, sənaməki – Сена, кассия – *Cassia* L.
Sidr – Кедр – *Cedrus Trew*
Sincanotu, qanotu – Кровохлебка – *Sanguisorba* L.
Solmazçıçəyi – Бессмертник – *Xeranthemum* L.
Söyüd – Ива – *Salix* L.
Sıǵırquyuǵu – Коровяк – *Verbascum*
Su gülü – Ряска – *Leonurus* L.
Şaftalı – Персик – *Persica* Mill.
Şahtərə – Дымянка – *Fumaria* L.
Şam – Сосна – *Pinus* L.
Şirquyuǵu, damotu – Пустырник – *Leonurus* L.
Şüyüd – Укроп – *Anethum* L.
Tərxun – Тархун, Эстрагон – *Artemisia dracunculus* L.
Topulqa – Таволга – *Spiraea* L.
Tozaǵası – Береза – *Betula* L.
Turp – Редька – *Raphanus sativus* L.
Turşəng – Кисличник – *Oxyria* Hill.
Tütün – Табак – *Nicotiana* L.
Üçrəng bənövşə – Фиалка – *Viola* L.
Üçbarmaq (rişikdili) – Черёда – *Bidens* L.
Üçyarraq uonca – Клевер – *Trifolium* L.
Yaǵçıçəyi – Грыжник – *Herniaria* L.
Yaǵıotu – Кипрея – *Epilobium* L.
Yasəmən – Сирень – *Syringa* L.
Yemişan – Боярышник – *Crataegus* L.
Yerarmudu – Груша землянная, топинамбур –
Heliantus tuberosus L.
Yerfindığı – Арахис – *Aracis hypogaea* L.
Yovşan – Полынь – *Artemisa* L.
Yulaf (vələmir) – Овес – *Avena* L.

Yunan qabağı – Кабачки – Cucurbita pepo var.
giromontina
Vələmir (yulaf) – Овес – Avena L.
Zeytun – Маслина – Olea europaea L.
Zəfəran – Шафран – Crocus L.
Zəncəfil – Имбирь – Zingiber officinalis Rose
Zəncirotu – Одуванчик – Taraxacum L.
Zəravənd – Кирказон – Aristolochia L.
Zirə – Тмин – Carum carvi L.
Zirinc – Барбарис – Berberis L.
Zımbırtıkan – Синеголовник – Eryngium L.
Zoğal – Кизил – Cornus mos L.

ƏDƏBİYYAT

1. Ивашин Д.С. и др. “Справочник по заготовке лекарственных растений”. Киев, “Урожай”, 1983.
2. Dəmirov İ.A və b. “Azərbaycanın dərman bitkiləri”. Bakı “Maarif”, 1988.
3. Əsədov K., İbadov O. “Yabanı qida bitkiləri”. Bakı, “Azərnəşr”, 1989.
4. Махалюк В.П. “Лекарственные растения в народной медицине”. Саратов, 1993.
5. Qədimov Ş. “Şəfa ensiklopediyası”. Bakı, 1997.
6. Məmməd Ə.N., Quliyev S. Əbədi şəfa xəzinəsi, Sağlamlıq reseptləri. “Zaman” nəşriyyatı, 1999
7. Вестники “Здоровый образ жизни” (ЗОЖ), 2005-2012 гг.
8. «Энциклопедия здоровья» jurnalı, № 22, 2007
9. Nəsiyeva H., Axundova A. “Dərman bitkiləri”. Bakı, “Araz”, 2007.
10. Куреннов И.П., Большая Энциклопедия народной медицины. Издательство «Мартин». Москва, 2007.
11. Малахов Г.П. Календарь полного очищения организма на каждый день. Издательство «Астрел», 2008
12. “Nəbatat terminləri (azərbaycanca-rusca) və bitki adları (azərbaycanca-latinca-rusca-ingiliscə), (latinca-azərbaycanca-rusca-ingiliscə) lüğəti”. Bakı, 2008. I cild-328 səh.
13. “Nəbatat terminləri (azərbaycanca-rusca) və bitki adları (azərbaycanca-latinca-rusca-ingiliscə), (latinca-

azərbaycanca-rusca-İngiliscə) lüğəti”. Bakı, 2008., II cild-352 səh.

14. Şükürov E., Əsgərov F., Zaytsev Y. “Azərbaycanın səhra və yarımsəhra bitki müxtəlifliyi”. Bakı, “Nurlar”, 2008.

15. Справочник целевника. Целебная еда от А до Я (50 диет от 30 болезней). Издательство «Логос-Медия», 2009. Спецвыпуск 2/09

16. Qurbanov E.M., Dərman bitkiləri. “Bakı Universiteti” nəşriyyatı. Bakı, 2009.

17. Qurbanova Z.Z. “İslam və təbabət”. Bakı, “Azərbaycan”, 2009. I cild-648 səh.

18. Неумывакин И. М., Вода – жизнь и здоровье: мифы и реальность. Издательство «Диля», 2009.

19. Неумывакин И. М., Кремний: мифы и реальность. Издательство «Диля», 2009.

20. Корсун В. Ф., Корсун Е. В., Цицилин А. Н., Атлас эффективных лекарственных растений. Издательство «Эксмо», 2010.

21. Справочник целевника “1000 рецептов от 100 болезней”. Част 1, спецвыпуск 1. 2010. – 159с.

22. İbrahimov A.B., Sağlıq məsuncuları: təbii alma şirəsi; zəncirotu; pıtraq. I kitab, “Nasir” nəşriyyatı, 2010.

23. Mahmudov F.Ə. Dərman bitkilərinin müasir təbabətdə rolu. “Nasir” nəşriyyatı. Bakı, 2010.

24. Гурвич М.М., Сахарный диабет: лечебное питание. Издательство «Эксмо», 2010.

25. Астамирова Х.С., Ахманов М.С. “Настольная книга диабетика”. –М. “Эксмо”, 2010. – 320с.

26. Mehdiyeva N.P. Azərbaycanın dərman florasının biomüxtəlifliyi. “Letterpress” nəşriyyat evi, 2011.

27. İbrahimov A. B., Sağlıq məcunları: ürəyi qoruyan bitkilər, ərzaqlar və qidalar; möcüzəli giləmeyvələr; günəbaxan - kökü də, gövdəsi də dərmandır. II kitab, “Nasir” nəşriyyatı, Bakı, 2011.

28. İbrahimov A. B., Hirdogen peroksid: əsətlər və gerçəkliklər., Bakı, 2008.

KİTABIN İÇİNDƏKİLƏR

Həyatdan zövq almağı bacaraq.....	3
Rəy.....	7
Rəy.....	14
Hansı suyuiçməli.....	16
Parazitlərə qarşı mübarizə.....	23
Orqanizmin təmizlənməsi.....	47
Dəriyə qulluq.....	54
Saç qulluq.....	66
Rahat yuxu, yuxuzusluğa qarşı mübarizə.....	72
Mədə-bağırsağın müalicəsi.....	77
Öd və qaraciyərin müalicəsi.....	93
Böyrəyə qulluq.....	99
Ağciyərlərə qulluq.....	112
Maraqlı məlumatlar, reseptlər, məsləhətlər.....	134
Kartof – bildiklərimiz və bilmədiklərimiz.....	146
Qiymətli bitkilər – topulqa, zımbirtikan və üçbarmaq	162
Lüğət.....	169
Ədəbiyyat.....	177