БРОНХИТ

Бакирова Мадинахон Бахром қизи
Abu Ali ibn Sino nomidagi Respublika sog‘liqni saqlash kolleji—ўқитувчи

Аннотация: *Ўткир ва сурункали бронхит, йўтал, нафас олиш тизими касалликлари юзасидан қисқа касаллик аломатлари, симтоматика, халқона даволаш усуллари, гиёҳ ва ўтлардан фойдаланиб даволаш усуллари ёритилган. Таклиф этилган рецептлар аниқ граммлари ва қабул қилиш дозалари, шунингдек даволаниш муддатлари билан кўрсатилган.*

Калит сўзлар: *Ўткир ва сурункали бронхит, йўтал, нафас олиш тизими касалликлари, халқона табобат, ўтлар, гиёҳлар.*

Урбанизация, экологик муҳит ўзгариши инсонларга ўз таъсирии ўтказади албатта. Аксарият, чангли муҳит, автомобиль ва заводлар тарқатаётган захарли тутунлар кишининг нафас олиш тизимига салбий таъсир кўрсатади. Шу ўринда аждодларимиз Абу Али ибн Сино каби буюк устоз-табибларимиздан турли хил ўтлар ва гиёҳлардан тайёрланадиган воситалар орқали тузатиш тизими яратилган бўлиб, ушбу мақолада нафас олиш тизимида учрайдиган маълум касалликларга шифобахш ва касалликларни олдини олувчи рецептлар ва қўлланмалар ёритилган.

Ўткир ва сурункали бронхит

Ўткир бронхит бронхлар шиллиқ қаватининг яллиғланиши ҳисобланади. Ўткир бронхит кўпинча ёш болалар ва қарияларда учрайди. Ўткир бронхит одатда юқори нафас йўлларининг вирусли инфекциялари билан боғлиқ, аммо бактериялар, шунингдек, аллергик реактсиялар ёки баъзи газлар ёки кимёвий бирикмалар билан нафас олишда ҳаво йўлларининг таъсирланиши натижасида ҳам юзага келиши мумкин. Бронхитда йўллар девори бўйлаб жойлашган тўқималар шишиб, кўп миқдорда шилимшиқ ажралиб чиқади. Бу бронхларнинг узоқ муддатли (сурункали) шикастланишига олиб келадиган сурункали бронхитдан фарқли ўлароқ, қисқа муддатли қайтариладиган бузилишдир.

Симптомлари. Ўткир бронхит учун қуруқ кескин йўтал хос бўлиб, у кечаси кучаяди. Йўтал одатда бир неча кундан кейин шилимшиқ ажралиши ҳисобига йўқолади.

Анъанавий даволаш усуллари. Ётоқ режими, мўл-кўл иссиқ ичимлик, горчичниклар кўрсатилган. Шифокор балғам кўчирувчи ва бронхолитик, яъни шиллиқни қитиқловчи дориларни буюради. Баъзан иситма туширувчи ва оғриқ қолдирувчи воситалардан фойдаланилади.

Сурункали бронхитда бронхлар деворини қоплаб турадиган шилимшиқ ажратувчи ҳужайралар қалинлашиб, кўп шилимшиқ ишлаб чиқаради. Бронхларнинг шиллиқ қавати шишиб кетади. Ўсмалар ўпка йўлларини торайтириб қўяди, ҳаво ҳаракати ва унинг газлар алмашинуви содир бўладиган ўпканинг чуқур бўлимлари (алвеолалар) га ўтишини қийинлаштиради. Нафас йўлларидаги ўсмалар киприкли

эпителийнинг ишлашига тўсқинлик қилиши, яъни шиллиқ ҳам, ҳаво таркибидаги касаллик қўзғатувчи микроорганизмлар ҳам нафас йўлларидан чиқиб кетмай, ўпкага ўтиши вазиятни мураккаблаштиради. Натижада, нафас йўллари инфекциялари, жумладан ўткир бронхит ва пневмония сурункали бронхитнинг одатий асоратлари бўлиб, нафас олиш тизимининг ишлашини янада қийинлаштиради. Сурункали бронхитнинг пайдо бўлиши бронхлар шиллиқ пардасига ҳаво таркибидаги зарарли аралашмалар: тамаки тутуни, чиқинди газлар ва бошқаларнинг таъсири билан боғлиқ.

Симптомлари. Сурункали бронхитнинг биринчи белгиси доимий йўтал бўлиб, айниқса эрталаб кўп шилимшиқ ажралади. Касаллик зўрайиб борган саин нафас олишнинг қийинлашуви, айниқса, жисмоний зўриқишлар туфайли кучайиб боради. Кейинчалик касаллик узоқ давом этганда қонда кислород кам бўлганидан тери кўкариб кетади (сианоз). Баъзан бутун танада шиш ва бўртиш кузатилади. Сурункали бронхитнинг ҳалокатли асоратлари димланган юрак етишмовчилиги, ўткир нафас тутилиши, ўпка эмфиземасидир.

Анъанавий даволаш усуллари. Касаллик қўзиган даврда балғам кўчирувчи дорилар, антибиотиклар буюрилади. Оғир ҳолатларда бемор касалхонага ётқизилиши керак. Сурункали бронхит билан оғриган одамлар чекиш (шу жумладан пассив), ҳавони ифлослантирувчи бошқа моддалар ва респиратор инфекциялардан сақланишлари керак. Шунингдек, парҳезга риоя қилиш ва кўп миқдорда суюқлик ичиш ҳам жуда муҳим. Ўпка касалликлари билан оғриган одамлар зўриқишни камайтирадиган, нафас олиш мушаклари ишининг самарадорлигини оширадиган ва ўпканинг максимал ишлашини таъминлайдиган махсус машқлар ва нафас олиш техникасини ўзлаштириши мумкин.

Ноанъанавий ва халқона даволаш усуллари

• Ўткир бронхитда 100 г майдаланган зиғир уруғи, 20 г арпабодиён меваси кукуни, 20 г занжабил илдизи кукуни 0,5 кг саримсоқпиёз-асал аралашмаси билан яхшилаб аралаштирилади. 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади.

• 3 бош саримсоқпиёзни тозаланг ва пўстлоғи билан 5 та лимон билан бирга, лекин уруғсиз гўшт майдалагичдан ўтказинг ёки майда қирғичдан ўтказинг, уларни хона ҳароратидаги 1 литр қайнатилган сувга солинг ва ёпиқ банкада 5 кун сақланг, филтрланг, қолдиқни сиқиб олинг. Ўпка ва бронх касалликларида сўрувчи восита сифатида кунига 3 маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан ичилади.

• 0,5 стакан портвейнга асал солиб, яхшилаб аралаштирилади. Саримсоқ бошини тозалаб, майдаланг. 40-50 мл керосин тайёрланади. Ухлашдан олдин оёқ панжаларини бўтқага майдаланган саримсоқ билан ишқалаб, жун пайпоқ кийган маъқул. Кўкракни керосин билан ишқалаб, иссиқ ички кийим кийиб, асал билан 1 стакан портвейн ичилади. Муолажа тўлиқ тузалгунча ҳар куни ўтказилади.

• Саримсоқпиёздан 5-6 та йирик бўлак олиб, эзиб бўтқа қилинади, 100 г сариёғ ва бир боғлам майда тўғралган шивит билан аралаштирилади. Эрталаб, кундузи ва кечқурун аралашмани нонга суртиш. Бундай ёғ пневмонияда ҳам ёрдам беради.

• Майда тўғралган саримсоқ (1 бош) янги соғилган сутда юмшагунча қайнатилади. Шу сутда эзиб, 1 чой қошиқ ялпиз шарбати ва 2 ош қошиқ жўка асали қўшилади. Кун давомида ҳар соатда 1 ош қошиқдан ичилса, йўтал енгиллашади.

• Бронхитни даволаш учун ажойиб рецепт 1 кг пишган помидор ва 50 г саримсоқпиёзни гўштқиймалагичда майдалаб, 300 г хрен илдизини қирғичдан ўтказинг. Аралаштириб, таъбга кўра туз сепамиз. Шиша идишларга солиб, оғзи маҳкам ёпилган ҳолда совутгичда сақланади. Болаларга овқатдан олдин 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал, катталарга овқатдан олдин 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал истеъмол қилиш керак. Истеъмол қилишдан олдин хона ҳароратигача иситилади.

• Ўткир бронхитда 1 бош саримсоқпиёзни бўтқага, 2 та лимонни пўстлоғи билан, лекин уруғсиз қилиб майдаланг, 300 г шакар ва 0,5 л пиво билан аралаштиринг, қайнаб турган сув ҳаммомида ёпиқ идишда 30 дақиқа қайнатинг, филтрланг. 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади.

• Майда қирғичдан ўтказилган пиёз, олма, асал 1:1:2 оғирлик нисбатида аралаштирилади. Болаларда йўтал билан кечувчи бронхитни даволаш учун овқатланишдан қатъи назар, кунига камида 6-7 марта қабул қилиш керак.

• Сабзи шарбати, қайнатилган иссиқ сут ва асал 5:5:1 нисбатда 4-5 соат дамлаб қўйилади ва илиқ ҳолда 0,5 стакандан кунига 4-6 маҳал ичилади.

• Янги сабзи шарбати илиқ сут билан 1:1 нисбатда аралаштирилиб, 0,5 стакандан кунига 4-6 маҳал ичилади.

• 1 стакан янги тайёрланган сабзи шарбатига 2 чой қошиқ асал қўшиб аралаштирилади. 1 ош қошиқдан кунига 4-5 маҳал ичилади.

• 300 г асал ва 1 дона майда тўғралган алоэ барги аралаштирилади, устига 0,5 л қайнатилган сув қуйилади, оловга қўйилади, қайнаш даражасига етказилади ва 2 соат давомида паст оловда ушлаб турилади, сўнгра совутилади ва аралаштирилади. Салқин жойда сақланг. 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилсин.

• Кунига бир неча марта 1 чой қошиқ гул асали билан 1 тишча саримсоқпиёзни тўлиқ майдалангунча чайнанг.

• 1,3 кг жўка асали, 1 стакан майда тўғралган алоэ барги, 200 г зайтун мойи, 150 г қайин куртаги ва 50 г жўка гули олинади.

• Дори тайёрлашдан олдин узилган ва қайнатилган, ва сув билан ювилган алоэ барглари 10 кун давомида совуқ ва қоронғи жойга қўйилади. Асални эритиб, унга майдаланган алоэ баргларини солинг. Аралашмани яхшилаб қайнатиб олинг. Қайин куртаклари ва жўка гулини 2 стакан сувда алоҳида қайнатиб, 1-2 дақиқа қайнатилади. Сузиб олинган ва сиқилган қайнатма совиган асалга қуйилади, аралаштирилади ва 2 та шиша идишга қуйилади, ҳар бирига тенг миқдорда зайтун мойи қўшилади. Салқин жойда сақланг. 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал чайқатиб ичилади.

• 4 та катта алоэ барги устига 0,5 л узум виноси қуйилади ва 4 кун дамлаб қўйилади. 1 десерт қошиқдан кунига 3 маҳал ичилсин.

• Балғам ажралишини енгиллаштириш учун брусника шарбатини шакар қиёми ёки асал билан ичиш фойдали. Воситани иложи борича тез-тез 1 ош қошиқдан қабул қилиш керак. Бир вақтнинг ўзида қулупнай баргидан чой ичиш тавсия этилади.

• Янги карам шарбати тайёрланади, шакар қўшилади (1 стаканга 2 чой қошиқ). Балғам кўчирувчи дори сифатида кунига 2 маҳал 1 стакандан ичилади.

Ўтлар ва гиёҳлар

• Майдаланган қоқиўт барги устига 1 стакан қайноқ сувга 10 г ҳисобидан қайноқ сув қуйилади, 5 дақиқа қайнатилади ва 2 соат дамлаб қўйилади. Тайёр бўлган дамламани 2-3 кун давомида ишлатиш мумкин. Уни кукун билан алмаштириш мумкин. Кунига 1-3 чимдим. Дягил дамламаси ўпка, кўкрак ва бронхлардаги шиллиқни йўқотади, жиғилдон қайнашини қолдиради.

• Далачой настойкаси тайёрланади. 30 г ўт устига 0,5 стакан спирт ёки 1 стакан арақ қуйилади. Кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин 30-40 томчидан ичилади.

• Настурция баргининг дамламаси сурункали бронхитда самарали. 10 г барг 1 л қайноқ сувда дамланади, 10 дақиқа тиндирилади ва сузиб олинади. Кун давомида 0,5 стакандан ичилади.

• Ёпишқоқ балғамли бронхитларда 0,5 л қайноқ сувда 4 ош қошиқ майдаланган зубтурум баргини дамлаб, 4 соат дамлаб қўйилади. Кунига 4 маҳал 0,5 стакандан ичилади.

• 0,5 л сутда 2-3 дона ўгай она барги қайнатилади ва қайнатмага пичоқ учида янги чўчқа ёғи қўшилади. Ухлашдан олдин 3 ош қошиқдан ичилади.

• Эрта баҳорда узиб олинган асалхайри ўти ва гуллари тенг миқдорда аралаштирилади. 0,5 л қайноқ сувга 4 ош қошиқ аралашма солиб, 2 соат дамлаб қўйилади. Кунига 4 маҳал 0,5 стакандан ичилади.

• Тоғтеракнинг ёш новдалари барглари ва тол пўстлоғи тенг нисбатда аралаштирилади. 1 стакан қайноқ сув билан 1 ош қошиқ аралашмани қайнатиб, 20 дақиқа давомида паст оловда қиздиринг. 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилсин.

• Сирланган идишга 1 стакан сут қуйиб, устига 1 ош қошиқ майда қилиб тўғралган исландия йўсинидан солинади. Қозонни ликопча ёки металл тарелка билан ёпиб, 30 дақиқа қайнатишга қўямиз, сўнгра сузиб оламиз. Қайнатмани уйқудан олдин иссиқ ҳолда ичиш. Бемор ётган квартирада елвизак бўлмаслиги керак.

• 1 ош қошиқ қора маржондарахт гуллари устидан 0,5 л қайноқ сув қуйиб, ўраб, 40 дақиқа тиндирилади ва сузиб олинади. 0,3 стакандан кунига 4-5 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади.

• Ёнғоқ барги ва ўгай она барги кукунидан 1 ош қошиқдан олиб, устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади, ўраб қўйиб, 1 соат тиндирилади ва сузиб олинади. Бутун дамламани илиқ сут қўшиб, кичик-кичик қултумларда 1 маҳал ичилади.

Диққат! Йиғим мустаҳкамлайди. Айниқса, шу куни парҳезга эътибор беринг.

• 1 ош қошиқ майдаланган тоғрайҳон ўтига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, ўраб қўйиб, 1 соат тиндирилади ва сузиб олинади. Кунига 5-6 марта овқатдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан ичилади. Тоғрайҳондан тайёрланган аччиқ чой кўп тер чиқаради. Шамоллашда, талвасали йўталда, ўткир ва сурункали бронхитларда бронхиал безлар секрециясини кучайтирувчи восита сифатида ичилади.

Диққат! Ҳомиладор аёлларга бу воситани қўллаш мумкин эмас.

• Майдаланган гулхайри илдизини илиқ қайнаган сувда суюлтириб, қуюқ қаймоқ ҳолатига келтирилади. Ҳосил бўлган аралашмани йўтал, сурункали бронхитда 1 ош қошиқдан кунига 4 маҳал овқатдан олдин ичилади.

• Қизилмия (илдизи) ва кўк қизилмия (илдизи) дан 3 қисмдан, мойчечак (гули) ва қалампир ялпиз (ўти) дан 4 қисмдан, доривор валериана (илдизи), оддий арслонқуйруқ (ўти), тешик далачой (ўти) дан 2 қисмдан олинг. 1 ош қошиқ йиғма устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади, ёпиқ сирланган идишда қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа ушлаб турилади, 45 дақиқа давомида хона ҳароратида совутилади, 2-3 қават докадан ўтказилади, сиқилади ва қайнатилган сув билан бошланғич ҳажмгача етказилади. Бронхлар спазмида 0,25-0,3 стакандан кунига 4-5 марта овқатдан кейин ичилади.

ЙЎТАЛ

Йўтал кўплаб касалликларнинг кўринишидир. Йўтал шамоллаш, бронхит, трахеит, плеврит, пневмония ва бошқа ўпка касалликларида пайдо бўлади.

Аввало, асосий касалликни даволаш керак, лекин бир вақтнинг ўзида йўталга қарши воситаларни қўллаш орқали унинг кечишини енгиллаштириш мумкин.

Ноанъанавий ва халқона даволаш усуллари

• 500 г тозаланган пиёзни майдалаб, 2 ош қошиқ асал, 400 г шакар қўшиб, кучсиз оловда 1 л сувда 3 соат қайнатилади. Сўнгра совутилади, сузилади. Музлатгичда оғзи маҳкам ёпиладиган идишда сақланади. Аралашмани илиқ ҳолда 1 ош қошиқдан кунига 6 маҳал кучли йўталда ичилади.

• Пиёзни сариёғда қовуриб, асал билан аралаштириб истеъмол қилиш йўталга фойда қилади.

• Қаттиқ йўталганда шишани олиб, ичига пиёз бўтқаси солиб, оғзини ёпинг. Шишанинг ҳаммасига хамир суртиб, духовкага қўйинг. Қобиқ пишгандан сўнг, духовкани ўчиринг ва совишини кутинг. Кейин хамирни олиб, шишани совутамиз. Бу восита билан ҳатто эмизикли болаларни ҳам даволаш мумкин, уларга грипп ва йўталда 0,5 чой қошиқдан, катталарга овқатдан кейин кунига 3-4 марта 2 ош қошиқдан берилади.

• Йирик пиёзни эзиб бўтқа қилинади ва 2 ош қошиқ ғоз ёғи билан аралаштирилади. Ухлашдан олдин аралашмани кўкрак ва бўйин соҳасига суртиб, иссиқ рўмол билан боғланади. Эрталаб бу аралашмадан 1 ош қошиқ ейиш керак. Даволаш бир неча кун давомида ўтказилади.

• Кўкрак қафасига тенг миқдорда асал ва эритилган ичак ёғи аралашмаси суртилади ва терига ишқаланади, компресс қоғози билан ўралади ва қоғоз устидан эски пар рўмол билан боғланади.

• 10 бош пиёз ва 1 бош саримсоқпиёз олиб, майда тўғралади ва пастеризация қилинмаган сутда пиёз ва саримсоқпиёз юмшагунча қайнатилади. Янги ўт (ёки қайнатма) ва асал шарбатидан озгина қўшиб, аралаштиринг. Бутун кун давомида 1 соатдан кейин 1 ош қошиқдан ичилади. Бу аралашма балғамни кўчиришга ёрдам беради, йўтални юмшатади.

• Иккита порей пиёзининг оқ қисмини илдизи билан кесиб олиб, майдалаб, 0,5 стакан шакар, 1 стакан сув қўшиб, сироп қуюқлашгунча ёпиқ идишда паст оловда қайнатилади, сузиб олинади. Ҳар 2-3 соатда 1 ош қошиқдан ичилади.

• Битта порей пиёзининг илдизи билан оқ қисмини тўғраб, 1 стакан сутда қайнатиб, 4 соат ўраб қўйилади, сузиб олиб, ҳар 1,5-2 соатда 1 ош қошиқдан йўталганда ичилади.

• Кўрпа остида 15 дақиқа давомида янги пиёзнинг ҳидини ҳидланг. Болага майдаланган пиёз солинган ликопчани кечаси каравот ёнига қўйиш.

Диққат! Бронхоспазмда восита тавсия этилмайди.

• Йўталганда қайин шарбатини иккига бўлиб, сут ва озгина ун ёки крахмал билан ичиш фойдали.

• Агар бола қаттиқ йўталса, олма сиркаси ёрдам беради: 1 ош қошиқ сирка 0,5 л илиқ қайнатилган сувга солинади. Ҳар 2 соатда томоқ чайилади.

Нафас олиш тизими касалликлари

• Тозаланган фундук ва асал тенг миқдорда аралаштирилади. Кунига 4-6 марта 1 чой қошиқдан илиқ сут билан ичилади.

• Асал ва хрен шарбати 1:1 нисбатда аралаштирилади. Қизил себарга гулидан чой ичиб, кун давомида оз-оздан ичилади (1 стакан қайноқ сувга 1 чой қошиқ гул солиб, ўраб, 1 соат дамлаб қўйилади). Бу дамламадан кунига 3-4 стакан ичилади.

• Картошкани мундирда қайнатиб, ёғоч толкушка билан майдалаб оламиз. 1 ош қошиқ ўсимлик ёғи ва 3 томчи ёд қўшилади. Яхшилаб аралаштиринг. Таркибни мато устига қўйиб, томоғигача кўкракка қўйилади. Устига жун адёл ёпиб қўйилади. Картошка совигандан сўнг, компрессни олиб ташланг. Муолажани тунда бажариш керак.

• Иссиқ картошкани мундирда кесиб, скипидар суртилган кўкракка қўйилади.

• 3 л сув қайнатилади, 500 г буғдой ёки жавдар кепаги солинади, қайнаш даражасига етказилади ва 10 дақиқа қайнатилади, сузиб олинади. Куйдирилган шакар билан ширинлаштиринг. Қайнатманинг ҳамма қисмини кун давомида, албатта иссиқ ҳолда ичиш керак. Кучли, ҳолдан тойдирадиган йўталга қарши самарали восита.

• 400 г кепакни 1 л қайноқ сувда қайнатиб, совутилади, сузилади ва кун давомида иссиқ ҳолда ичилади. Таъми учун куйган шакар қўшиш мумкин (бу ҳолда оқ шакар ёки асал қўлланилмайди).

• 50 г майизни 1 стакан қайноқ сувга солиб, ўраб, 30 дақиқа тиндирилади, сузилади, дамламага 3 ош қошиқ пиёз шарбати қуйилади, аралаштирилади. Кичик-кичик қултумларда 1 маҳал, яхшиси кечаси ичилади.

• 3 ош қошиқ майдаланган қайин куртагини 100 г тузсиз сариёғ билан аралаштириб, оловга қўйилади, қайнатилади ва жуда паст оловда 1 соат давомида димланади. Сузиб, сиқиб, буйракларни ташлаб юборинг. 200 г қайнатилган асал қўшилади, ҳаммаси яхшилаб аралаштирилади. Йўталганда кунига 4 маҳал овқатдан олдин ичилади.

• Пишган бананларни элакдан ўтказиб, 1 стакан қайнаган сувга 2 та банан ва шакар ҳисобидан иссиқ сувли кастрюлькага солиб, иситиб, йўталганда ичилади.

• Шолғомнинг шакар ёки асал қўшиб қайнатилган шарбати шамоллаш, йўтал ва кўкрак оғриғига қарши жуда фойдалидир. 1 стакан шолғом шарбати ва 1 ош қошиқ асал яхшилаб аралаштирилади, оловда қайнагунча ушлаб турилади, олинади, совутилади. Кунига бир неча марта овқатдан олдин 3 қултумдан ичилади.

• Узоқ вақт йўталганда 300 г асал ва 1 кг майда тўғралган алоэ барглари аралаштирилади, 0,5 л сув қуйилади, қайнатилади ва 2 соат давомида паст оловда аралаштириб турилади. Совутиш. Салқин жойда кўпи билан бир ой сақланг. 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал овқатдан олдин ичилади.

• Алоэ баргининг шарбати илиқ асал ва эритилган сариёғ билан тенг нисбатда аралаштирилади. 1-2 чой қошиқдан кунига 4 маҳал овқатдан олдин 5 кун давомида ичилади, кейин 5 кун танаффус қилинади.

• 100 мл бодринг шарбатига 2 ош қошиқ саримсоқ-асал аралашмаси (1:1) қўшилади, яхшилаб аралаштирилади, 1 соат дамлаб қўйилади. Кунига 2-3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин 2-3 ош қошиқдан ичилади.

• Қаттиқ қуруқ йўталда картошкани мундирга солиб, озгина сувда қайнатилади, қозоннинг усти сочиқ билан ёпилади ва қозон устига энгашиб, 10-15 дақиқа давомида картошка буғи билан нафас олинади.

• Болалар йўталганда қора турпни майда кубик шаклида тўғраб, устига шакар сепиб, кастрюлькага солинади. Газ печида 2 соат давомида пиширириб, сузиб олинг ва шиша идишга қуйинг. 2 чой қошиқдан кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин ва кечаси ётишдан олдин ичилади.

• 4-5 та картошкани мундирга солиб қайнатинг, лекин улар эзилиб кетмасин. Кўкрак ёки орқага бир неча варақ қоғоз қўйиб, устига иккига бўлинган иссиқ картошка қўйилади. устидан ўралиб олмоқ Совиши билан қоғоз варақлари тортиб олинади. Бу муолажа кечқурун ўтказилади.

• Кўкракка эчки ёғи, скипидар суртилади ва кесилган иссиқ картошка томоққа қўйилади.

• Картошка бўлаклари (ёки картошка пўчоғи) қайнатилади, суви тўкиб ташланади, қўшалоқ полиэтилен пакетга солинади, боғланади, сўнгра сочиққа ўралади (2-3 қават) ва кўкракка маҳкамланади. Иссиқ эмас, ёқимли бўлишига эътибор бериш керак. Кўкракни 1 соат қиздириш. Бундай муолажаларнинг бир нечтаси - йўтал ва хириллаш ўтиб кетади. Картошка касалликнинг салбий майдонини "ўзига олади" ва юмшоқ иссиқлик касаллик соҳасида қоннинг яхши айланишига ёрдам беради. Бу усул, айниқса, хантал қўллаш мумкин бўлмаган аллергик бола учун жуда яхши.

• Болалар йўталини даволашда Ванга табиб 1 л сувга 1 дона картошка, 1 бош пиёз ва 1 дона олма солиб қайнатишни маслаҳат берган. Сув икки баробар камайгунча қайнатилади. Бундай қайнатмани болага кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан ичирилади.

• Янги карам шарбати шакар билан йўтал ва хириллашда балғам кўчирувчи восита сифатида фойдалидир. Карамнинг асал билан қайнатмаси яхши таъсир қилади.

• Қадимги даволаш китобларида айтилишича, йўтал билан оғриган беморларга кўп миқдорда сут қўшиб тайёрланган картошка пюресини овқатга қўшиш жуда фойдали. Бундай овқат бронхоспазмни бартараф этишга ёрдам беради.

• Бир нечта картошкани озгина сувда қайнатиб, қайнатма билан бирга суюқ пюре ҳолатига келгунча эзилади. 1 чой қошиқ сариёғ (яхшиси эритилган) 2 та майдаланган саримсоқпиёз тишчаси ва майда пиёз. Бундай пюре кунига бир неча марта иссиқ ҳолда тайёрланади ва истеъмол қилинади. Бу ўткир ва эскирган сурункали йўтални даволашнинг радикал воситасидир.

Ўтлар ва гиёҳлар

• Қичитқи ўт уруғидан 2-4 ош қошиғини 0,5 л қайноқ сувда дамлаб, бир кеча термосда тиндирилади. 0,5 стакандан кунига 3-4 маҳал ёки тез-тез, лекин камроқ миқдорда ичилади. 1 стакан қайноқ сувда 2 ош қошиқ қичитқи ўт илдизини қайнатиб, 5 дақиқа паст оловда қиздириб, 30 дақиқа дамлаб, худди шундай қабул қилиш мумкин.

• Сирланган кастрюлькага 1 стакан сут қуйиб, 1 ош қошиқ маврак ўти солинади, усти ликопча ёки ликопча билан ёпилиб, паст оловда қайнатилади, бир оз совитилади ва сузиб олинади. Сўнгра ликопча билан ёпиб, яна қайнатилади. Уйқудан олдин қайнатмани иссиқ ҳолда ичиш, елвизаклардан эҳтиёт бўлиш.

• 2 ош қошиқ гулхайри илдизи кукунидан 0,5 л сув қуйиб, қайнатилади, ёпиқ идишда 5 дақиқа паст оловда қайнатилади, 2 соат ўраб қўйилади, сузиб олинади. Йўталганда томоқни чайиш учун ва кўкракка иссиқ компресс қўйиш учун иссиқ ҳолида истеъмол қилинади.

• 4 чой қошиқ гулхайри илдизини 2 стакан қайнатилган совуқ сувда 8 соат тиндириб, сузиб олинади. Иссиқ ҳолда 0,5 стакандан кунига 3-4 маҳал балғам кўчирувчи дори сифатида ичилади.

• 1 ош қошиқ қорағат меваси устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади, 2 соат тиндирилади, сузилади, сиқилади. 1 стакандан кунига 4 маҳал овқатдан олдин ва албатта кечаси ичиш керак. Йўтал ва хириллашда смородина шарбати ва сиропи фойдали.

• 1 ош қошиқ чабрец ўти устига 1 стакан қайноқ сув қуйиб, ўраб қўйилади, 1 соат тиндирилади, сузиб олинади. 1 ош қошиқдан кунига 4 маҳал овқатдан олдин ичилади.

• Икки уйли қичитқи ўтнинг янги илдизлари майда тўғралиб, шакар қиёмида қайнатилади. Сурункали йўталда 1 ош қошиқдан кунига бир неча марта ичилади.

• 1 ош қошиқ майдаланган икки уйли қичитқи ўт илдизи устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа ушлаб турилади, хона ҳароратида совутилади, сузилади, асал билан ширинлаштирилади. Кучли йўтал хуружида 0,5 стакандан кунига 4-6 марта овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади.

• Қичитқи ўт гулларидан 1 чой қошиғи устига 0,5 л қайноқ сув қуйилади, 20-30 дақиқа ўраб қўйилади, сузиб олинади. Балғамни кўчириш ва суюлтириш учун чой каби ичилади.

• Зубтурум баргининг дамламаси юқори нафас йўллари касалликларида ва улар билан бирга келадиган йўталда балғамни суюлтиради ва эритади. 1 ош қошиқ майдаланган барг устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади, қайнаб турган сув ҳаммомида 15 дақиқа тиндирилади, совутилади, сузиб олинади. Кунига 5-6 марта овқатдан 15-20 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан ичилади.

• 1 чой қошиқ кўкнор уруғини майдалаб, 50 мл илиқ сут билан аралаштирилади. Бир ичишда ичилсин. Дамлама кўкрак оғриғини қолдиради, йўтални юмшатади. Болаларга "кўкнори" сутини икки марта, яхшиси куннинг иккинчи ярмида бериш мумкин.

• Терма тайёрланади: эман дарахти пўстлоғидан 6 қисм, валериана илдизидан 4 қисм, гулхайри илдизидан 3 қисм, икки уйли қичитқи ўт илдизидан 2 қисм. 2 ош қошиқ йиғмани майдалаб, устига 0,5 л қайноқ сув қуйилади, сув ҳаммомида 10 дақиқа тиндирилади, 4 соатга ўраб, сузиб олинади. Қайнатмани кун давомида 4-5 марта тенг миқдорда эритилган сут, асал ёки мураббо билан ичилади. Кучли йўтал ва томоқ оғриғида ёрдам беради.

Диққат! Қайнатма ич қотишига олиб келиши мумкин.

• Қарағай игнабаргларидан 50 г олиб, совуқ сувда ювиб, эзиб, 1 стакан қайноқ сув қуйилади, ўраб, 3 соат дамлаб қўйилади, таъбга кўра шакар қўшиб, сузиб олинади ва дарҳол оз-оздан ҳўплаб ичилади. Айниқса, эрта баҳорда йўталга қарши дамлама жуда фойдали.

• Кучли чўзилган йўталда шакарни оғирлиги бўйича тенг миқдорда қарағай смоласи билан аралаштиринг. Аралашмадан нўхат катталигидаги шарчалар ясаб, қуритилади. Овқатдан кейин кунига 3 марта 1 та шарчадан сўриб олинади.

• 1 ош қошиқ қарағай куртагининг устига 1 стакан қайноқ сув қуйилади, ўраб 40 дақиқа тиндирилади, сузиб олинади. Йўтал туғилганда 1-2 қултумдан ичилади. Дарҳол ёрдам беради.

• Кучли йўталда икки уйли қичитқи ўт барги, ялпиз ва ёнғоқ барги, арпа уни тенг миқдорда олинади. 1 ош қошиқ аралашма устига 300 мл қайноқ сув қуйилади, ўраб қўйиб, 4 соат тиндирилади, сузиб олинади. Дамламани илиқ ҳолда икки маҳал ичилади.

• 3 ош қошиқ жўка гули ва 2 ош қошиқ чабрец гулини аралаштириб, устига 1 л қайноқ сув қуйилади ва қайнаб турган сув ҳаммомида 15-20 дақиқа дамлаб қўйилади. Жуда қаттиқ йўталганда асал билан ичилади. Катта дозани кечқурун ичган маъқул, чунки дамлама тинчлантирувчи таъсир кўрсатади.

• Хўжағат меваси, қўйпечак барги ва тоғрайҳон ўтидан тенг миқдорда олинади. 1 ош қошиқ аралашмани 1 стакан қайноқ сувга солиб, 20 дақиқа дамлаб қўйилади ва қайнатмасини чой каби иссиқ ҳолда ичилади.

Диққат! Ҳомиладор аёлларга ичиш тавсия этилмайди.

• Гулхайри илдизи ва ўгай она баргидан 2 қисмдан, тоғрайҳон ўтидан 1 қисмдан олинади. 3 чой қошиқ йиғмани 1 стакан қайноқ сувда дамлаб, 20 дақиқа дамлаб қўйилади, сузиб олиб, 0,5 стакандан кунига 3-4 маҳал ичилади.

Диққат! Ҳомиладор аёлларга ичиш тавсия этилмайди.

• Маврак барги, арпабодиён меваси ва қарағай куртагидан 1 қисмдан олинади. Гулхайри ва қизилмия илдизидан 2 қисмдан. 1 ош қошиқ аралашмани 1 стакан қайноқ сувда дамлаб, 20 дақиқа дамлаб қўйилади, сузиб олиб, кун давомида бир неча марта ичилади.

• Қизилмия илдизи, гулхайри илдизи, арпабодиён меваси ва ўгай она барги тенг миқдорда олинади. 1 ош қошиқ аралашма 1 стакан қайноқ сувда дамланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари I-V том НМАК Шарк, 2020 й
2. Востоков В. Секреты целителей Востока Ташкент: Узбекистан,1993й
3. Мазнев И. И. 2000 рецептов народной медицины, М: Мартин, 1999 й
4. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев: Госмедиздат УССР, 1960 й