

IBN SINA

MELHEMLER

Aşgabat- 1992

IBN SINA MELHEMLER- 1992

АБУ АЛЫ ИБН СИНА (АВИЦЕННА). **Тебипчилик ылымынын канунлары.** (У. И. Каримовың ве П. Г. Булгаковың тайярлан икинжи неширинден тержиме) - ЛУКМАН ХЕКИМИҢ МЕЛХЕМЛЕРИ. Русчадан тержиме эден Аннагылыч Эсенов. - Ашгабат, Рух, 1992. - 38 сах. Врачлар: Чары НАЗАРОВ, Медицина ылымларынын докторы, Зөхре ЧАРЫЕВ, Чары СӨЙҮНОВ.

ABU ALY IBN SINA (AWISENNA) АБУ АЛЫ ИБН СИНА (АВИЦЕННА)
ЛУКМАН ХЕКИМИҢ МЕЛХЕМЛЕРИ
тебипчилик ылымынын, канунлары
(У. И. Каримовың ве П. Г. Булгаковың тайярлан икинжи неширинден тержиме)
РУСЧАДАН ТЕРЖИМЕ ЭДЕН АННАГЫЛЫЧ ЭСЕНОВ.

Ашгабат, Рух, 1992

ББК53. 59 - -

A 12

АБУ АЛЫ ИБН СИНА

A12 Тебипчилик ылымынын канунлары.—Ашгабат, Рух, 1992.—38 сах.

Дүньә белли тебип Лукман Хеким—Абу Алы ибн Сина (Авиценна) хақда көп роваятлар айдылар.

Йене хенизе-шу гүне ченли «үч мүң үч йүз яшан» Лукман Хекимиң «Тебипчилик ылымынын канунлары» атлы бәш томлук гениал иши түркмен оқыжыларына етириленок.

Элициздәки китапча шол улы ишиң 1—2-нжи томларындан алнан тебип маслахатлары. Китапчадакы маслахатлардан пейдалананларын дертлерине мелхем тапжакдыкларына берк ынанарыс. Ине шу дөвлетли максат биленем биз китапчаны чапа тайярлады.

Мелхемлерден пейдаланып сагаланлар кеп болсун. Ана шонда Лукман Хекимиң тебипчилигиниң тзеден жанландыгы болар.

Врачлар:

Чары НАЗАРОВ,

Медицина ылымларынын докторы, Зөхре ЧАРЫЕВ, Чары СӨЙҮНОВ.

4108020000 ББК53.59

© АШГАБАТ РУХ 1992

LUKMAN HEKIMIŇ MELHEMLERI
tebipçilik ylmynyn, kanunlary
(U. I. Karimowyň we P. G. Bulgakowyň taýýarlan ikinji neşirinden terjime)
RUŞÇADAN TERJIME EDEN ANNAGYLYÇ ESENOW.

f aşgabat ruh 1992

BBK53. 59 - -

A 12

ABU ALY IBNSINA

A12 Tebipçilik ylmynyn kanunlary.—Aşgabat, Ruh, 1992.—38 sah.

Dünýä belli tebip Lukman Hekim—Abu Aly ibn Sina (Awisenna) hakda köp rowaýatlar aýdylýar. Ýöne henize çenli «üç mün üç yüz ýaşan» Lukman Hekimiň «Tebipçilik ylmynyn kanunlary» atly baş tom luk genial işi türkmen okyjylaryna ýetirilenok.

Eliňizdeki kitapça şol uly işiň 1—2-nji tomlaryndan alnan tebip maslahatlary. Kitapçadaky maslahatlardan peýdalanarlaryň dertlerine melhem tapjakdyklaryna berk ynanýarys. Ine şu döwletli maksat bilenem biz

kitapçany çapa taýýarladyk.

Melhemlerden peýdalanyp sagalanlar köp bolsun. Ana şonda Lukman Hekimiň tebipçiliginiň täzedan janlanandygy bolar.

Wraçlar:

Çary NAZAROW,

Medisina ylymlarynyn doktory, Zöhre ÇARYEW, Çary SÖÝÜNOW.

4108020000 ББК53.59 © АШГАБАТ РУХ 1992

Umumy maslahatlar

Pasyllaryň täsiri hakynda

Her paslyň öz tebigaty bar. Tomus yssy, gyşda sowuk we beýleki pasyllar hem bolmalysy ýaly bolýar. Eger pasyllarys tebigat kadasy bozulsa, köplenç erbet keselleriň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Haçan-da ýylyň ähli Pasyllary şol bir meňzeş ýagdaýy bilen tapawutlansa, mysal üçin, tutuş ýyl çygly ýa gurak, yssy ýa-da sowuk bolup geçse, ol erbet ýyl hasaplanýar. Şeýle ýylda köplenç ýylyň häsiýetine görä keseller ýüze çykýar we şol keselleriň dowamlylygy hem uzaga çekýär. Haçan-da gyş adatdakysyndan ir düşse, tizden gyş keselleri başlanýar. Eger-de howa bir günün dowamynda yssydan sowuga geçse, bu ýagdaý hökman saglygyň üýtgemegine sebäp bolýar.

Dürli howanyň, täsiri hakynda

Gyzgyn howanyň tebigaty eretmek we gowşatmakdyr. Eger ol aram gyzgynlykda bolsa, ýüzüňi gyzardýar, ganyňy deriniň ýüzüne çykarýar. Eger howanyň gyzgyny aşa ýokary bolsa, ýüzüň reňkini saraldýar, sebäbi şeýle howa deriniň ýüzüne çykan gany eredýär. Gyzgyn howa der çykmagyny güýçlendirýär we peşewi azaldýar. Ol iýmit siňdirişi gowşadýar we teşnelik döredýär. Sowuk howa iýmit siňdirişi berkidýär we güýçlendirýär. Der çykmagyň azalany üçin, peşewiň mukdaryny artdyryr.

Çygly howa deriňi ýumşadýar we bedeni çyglandyrýar. Gury howa bedeni suwsuzlandyrýar we gurak edýär, tutuk-gamaşyk howa bolsa göwni gussalandyrýar, şireleri ýokary galdyrýar.

Ýaz pasly, haçan-da ol öz tebigatyna laýyk gelende, ýylyň iň oňat pasly hasaplanýar. Ýaz paslynda üznüksiz ýagdaýa geçen-hroniki keseller oýanýarlar, sebäbi ýaz pasly bedende togtan şireleri hereketlendirýär. Eger bu pasyl kadaly bolup uzaga çekse, onda tomus keselleri azalýar.

Gyş pasly aşgazanyň iýmit bişirişi üçin iň oňat möwsümdir. Gyşda köplenç ýoňlama, dümew bilen keselleýärler. Dümewden son, plewrit, öýken çişmesi, sesiň boguklygy, bokurdakda agyry ýüze çykýar. Şondan soň böwrüň, ýagyrynynyň agyrmagy, nerwleriň ezýet çekmegi, üznüksiz kellagyry ýüze çykýar. Garrylar gyşda ejir çekýärler, orta ýaşly adamlar bolsa gyşdan peýda tapýarlar. Gyşda peşew çökündileri we peşewiň mukdary tomuskydan has köpdür. Tomus pasly bedeniň şirelerini eredýär, kuwwatyňy gaçyrýar, ganyň we nemiň mukdary azalýar. Garrylar tomusda kuwwatlanýarlar. Tomus paslynda kesellerin, dowamlylygy gysga bolýar.

Güýz hakda aýdylanda, bu pasylda keseller köp bolýar. Sebäbi adamlar gyzgyn günün şöhlesiniň aşagynda köp gezyärler, soňra bolsa sowuk ýere geçýärler. Şeýle hem bedeniň şirelerini zaýalayan miweleriň güýz köp bolmagy, tomusda kuwwatyň kemelmegi güýzüne keselleriň köpelmegine sebäp bolýar. Güýzüne ganyň mukdary azalýar. Güýzüň başky günleri käbir derejede garrylara ýaramlydyr, emma güýzüň ahyry olar üçin örän zyýanlydyr. Güýzde dalak ulalýar we yssy-sowugyň täsirinden peşew haltada üýtgeşmeler bolany üçin, peşewiň saklatmazlygy ýüze çykýar. Peşewiň saklanmagy welin, güýzüne has köp duş gelýär. Bu pasylda beden günçleriniň has gowşaklygy zerarly, iýmit bişiriş we çykaryş gowşansoň, içde ýygy-ýygdydan gurçuklar döreýär. Öýken ýetmezli syrkawlar üçin güýz iň bir zyýanly pasyldyr. Has oňat güýz-çygly we ýagyşly güýzdür, gurak güýz pasly örän erbetdir.

Ýer-ýurduň täsirleri hakynda

Yssy ýurtlar bedeniň derisini garaldýar, saçlaryňy buýralandyryr we iýmit siňdirişi peseldýär. Bugaryş örän köp bolsa, ygal az düşse, ol ýurduň ýaşajylyary tiz garraýarlar. Yssy ýurtlularyň bedeni adatdakydan ýumşakdyr.

Sowuk ýurtlaryň adamlary güýçli we dogumlydyr, olar iýmiti oňat özleşdirýärler. Eger ol ýurtlar çygly bolsa, adamlary etlek we semiz bolýarlar. Olaryň gan damarlary çuň erleşýär, bogunlary gury, özlери bolsa görmegeý bolýarlar.

Çygly ýurtlarda ýaşayanlaryň daş keşbi oňat, derisi ýumşak bolýar. Olar fiziki hereket edenlerinde, tiz ýadap gowşaýarlar.

Gurak ýurtlaryň adamlarynyň derisi ýygirtly bolýar, jaýryk atýar. Belentlikde ýerleşýän ýurtlaryň adamlary sagdyn, güýçli we dogumly adamlardyr, olar uzak ýaşaýarlar. Çöketlikde ýerleşýän ýurtlaryň adamlary hemişe dymyklykda we yssyda bolýarlar. Olaryň suwlary sowuk däl. Howasy erbet bolany üçin, ol ýerleriň suwy hem ýaramazdyr. Daşly, açyk ýerlerde ýerleşen ýurtlaryň howasy tomsuna örän yssy, gyşyna bolsa has-da sowuk bolýar. Ol ýerleriň adamlarynyň bedeni dykyz, tüýlek bolýar. Olar az uklaýarlar, buýsanjaň, özerkli bolýarlar, söweşlerde edermenligi bilen, hünärlere ökdeligi bilen tapawutlanýarlar we gyzma bolýarlar.

Garly daglaryň adamlaryna ähli sowuk ýurtlarda ýaşayanlaryň ýagdaýy mahsusdyr. Daglylaryň ýurdy şemallydyr. Heniz gar eremän ýatyrka, ondan oňat howa ýaýraýar. Haçan-da gar erände, daglar hem şemaly saklap, dymyklyk döredýär.

Demirgazykda ýaşayanlaryň hökmany häsietleri oňat iýmit siňdirmiş we uzak ömürliligidir. Emma olarda ýygy -ýygýdan burun ganamasy bolýar. Demirgazyklaryň bedenindäki başlar tiz gutulýar, sebäbi olar güýçli, gany oňat hilli bolýar. Ýüreklerinde gyzgynlyk güýçli bolany üçin bu adamlaryň häsietlerinde wagşylyk hem bardyr.

Suwlaryň hili hakynda

Oňat suw -bu çeşmeleriň suwudyr, ýöne ähli çeşmeleriň däl-de, arassa topragyň üstündäki akyp geçnän çeşmeleriň suwudyr. Bilgin, akabasy toýunsow suwlar daşly ýerlerden akýan suwdan oňatdyr. Sebäbi toýun suwy başga garyndylardan arassalaýar, emma daş suwy ol derejede arassalap bilmeýär. Ýagyş suwy hem, aýratyn-da tomusky ýagyş suwy oňatlyr. Ýata suwlaryň hiç bir görnüşi aşgazana ýaramaýar. Aram mukdardaky sowuk suw saglyk üçin has-da ýaramlydyr. Ol işdäni açýar we aşgazany berkidýär. Gyzgyn suw iýmit bişirişi zaýalaýar we işdäni tutýar. Ýyly suw ýüregiňi bulaýar. Has ýylyrak suwy ajöze içseň aşgazany ýuwyar. Şor suw ilki arrykladýar, bedeni guraýar we öz arassalaýjy täsiri

netijesinde içini geçirýär. Ol gany zaýalaýar, gijilewükli keselleri döredýär. Bulançak suw daş döredýär, beden agzalarynda dykylma hem döredýär. Şeýle suw içilenden soň, peşew çykaryjy serişdeleri içmek gerek. Düzümünde demir bolan suwlar dalak agyrysyny aýyrýar.

Täze doglan çaganyň režimi hakynda.

Täze doglan çaganyň göbegi kesilendep soň, bedeniniň derisi berkeşer ýaly, ony sähelçe duz atylan suwa düşündirilmeli. Burnuna we agzyna suw degirmeli däl. Doglan çagany bada-bat şeýle suwa düşündirmegiň sebäbi, çaganyň bedepine galtaşyp ähli zat ona gaty we sowuk bolup duýulýar. Onuň bedeniniň derisi örän näzik we ýyly bolýar. Eger çaga has hapa we bedeni çygly bolsa, ikinji gezek ýene sähelçe duz atylan, şorumtyk suwa düşürmeli. Soň ýyly suwa ýuwmaly. Şunda onuň burun boşlugyny zygydlerli arassalap durmaly. Gözlerine biraz zeýtun ýagyny damdyr- maly. Şeýle hem külembike barmagyň bilen bābegiň artbujagyny açylar ýaly, biraz gyjyklamaly, ýene sowugyň täsirinden āgā bolmaly. Haçan-da bābegi gundamaly bolanda, elleriň barmaklarynyň uçlary bilen çalarak galtaşyp, onuň bedepili ýuwaşjadan gysyşdymaly. Şunda onuň bedeniniň giňelmeli ýerleri giňelip, gysylmaly ýerleri gysylmalydyr we bedeni gelşikli forma alar ýaly bolmalydyr. Muny

birnäçe gezek ýeňillik bilen gaýtalap durmaly. Şeýle hem peşew haltasynyň üstüne çalaja basyp, peşew edişini ýeňilleşdirmeli.

Soň onuň eljagazlarynyň tirsekleri aýaklarynyň dyzlaryia galtaşar ýaly, ellerini uzatmaly. Bābegiň kellesine arassa mata örtmeli ýa-da mata bōrūjek geýdirmeli. Howasy aram bolan temperaturaly jaýda ýatymaly, onuň jaýyna gūnuň ýiti şehlesi düşmeli dāl. Sallançakda ýatyrylanda, kellesi göwresinden ýokarrakda bolmaly we boýny, el-aýaklary, ýagyrnysy epilmeli dāl.

Çagany bir günde iki-üç gezek ýyly suwa düşürmek bolap. Şunda tomsuna ýuwaş-ýuwaşdan suwuň ýylylygyny azaltmaly. Suwa düşündirilende, onuň bedeni gyzarýança saklamaly dāl we gulaklaryna suw girmegine āgā bolmaly.

Çagany emdirmek we süýtdeň aýyrmak hakynda.

Çagany bir gunde iki-üç gezek emdirmek bilen çāklenmek gerek. Şunda başky günlerde aša köp emdirmeli dāl. Emmezinden ozal çaga sāhel bal ýalatmak peýdaly. Ertir bilen, emdirmezdep ozal göwsüňi iki-üç gezek gysyp, süýdüni aýryp, şondan soňra çaga emdirmek gerek. Eger göwüs süýdüniň hili pes bolsa, aýymtyk bolsa, ilki bilen, enaniň özi naharlanyp, soň emdirmeli. Çaga emdirýān aýalyň hāsieti oňat we mylatatly bolmaly, ýagny ol gahar, gorky, gaýgy ýaly ruhy ahwalatlardan halas bolmaly. Göwüs süýdüniň hili ony barmagyň üstüne damdyryp görmek bilen anyklanýar. Eger süýt damjasy dyrnagyň üstünden aksa, diýmek, süýt suwukdyr, eger akmasa, ol goýy süýtdür.

Eger aýalyň süýdi suwuk bolsa, ol fiziki hereketler bilen meşgullanmaly dāldir we oňa gany goýaldýan iýmitler bermeli. Şeýle hem köprāk uklamak maslahat berilýār.

Eger çaga emip bolandan soň uklasa, sallançagy batly yramaly dāl. Çaga emmezinden oň biraz aglasa, bu oňa peýdalydyr.

Çaga emdirmegiň tebigy möhleti iki ýyldyr. Eger-de ol süýtdeň başga iýmitler hem islese, onda az-azdan öwreniřdirip we mejbur etmān bermek gerek.

Haçan-da alyn diřler çykyp başlanda, gaty iýmitleri birbada bermeli dāl. Ilki enesiniň çeýnāp ýumşadan çöregini bermekdeň başlamak bolar. Çagany hiç wagt aša doýrup naharlamaly dāl. Eger ol aša doýrulan bolaýsa, içi çişse, peşewiniň reňki ak bolsa, oňa hiç zat bermeli dāl.

Çagany süýtdeň birbada dāl-de, ýuwaş-ýuwaşdan aýyrmak gerek. Ony ýeňil özleşýān dürli iýmitler bilen güýmemeli.

Haçan-da çaga aýak üstüne galmagy başaranda, hereketlenende, zorba-zor ýöretmek üçin oňa agram salmaly dāldir. Özi göwnemese, ýöretjek ýa-da oturtjak bolmagyň onuň aýaklaryna, oňurgasyna zyýān ýetirmegi mümkin. Çaga oturyp we emedeklāp başlasa, bōdür-sūdūrli ýeriň onuň bedenini sypjymazlygy üçin, ony ýumşak we tekiz ýerde oturtmaly. Çagany beýik ýerdeň tıpmakdan goramaly.

Azy diřleri çykyp gelyārkā, çaga gaty zatlary çeýnetmeli dāl, ýogsam azylaryň sūňküni emele getirýon maddalar ýitiriler. Azy diřler ösüp çykanda, çaga barmaklaryny agzyna sokup, ony diřlāp başlaýar. Şunda oňa diřlemek üçin biraz ýumşadylan buýān köküni eline tutdursaň, oňat bolar. Buýān köki diřleriň etiniň dürli agyrysyna, başlaryna garşy hem peýdalydyr.

Mařk etmek hakynda

Bedeniň her bir agzasy üçin öz aýratyn mařky bardyr. El we aýak üçin mařklar hemmelere mālimdir. Dōř we dem alyř organlarynyň mařklary şeýle ýerine ýetirilýār: gezekleşdirip, kā örān pes, kāte belent we aram ses çykarmaly. Şunda agyz, dil, boýun ýaly agzalar hem türgenleşýārler, ýüzüň reňki durlanýar, gursagyň arassalanýar. Örān dowamly güýçli ses çykarmak howpludyr. Sebābi munuň üçin ilki güýçli dem almagyň özi howply, sonra bolsa uzak wagtlaň güýçli sesi çykarmak üçin şonça dem goýbermek howpludyr. Gowřak bedenli adamlar üçin mařklar ýeňil, guýçli bedenliler üçin bolsa agyr bolmalydyr.

Hammama girmek hakynda

Fiziki maşklar bilen meşgullanýan adamlar her gezek doly dynç alýança, ýadaw halda hammama girmeli dälirler. Kim semremek islese, hammama nahar edinenden soň girmeli. Eger kim arryklamak islese, aç mahalynda hammama girmeli we ol ýerde uzak wagtlap oturmaly.

Hammamdan çykylanda ýa-da onun içindekäň, sowuk içgiler içmekden saklanmak gerek. Sebäbi şol wagt beden agzalarynyň ýollary açyk bolýar we sowuk zatlar aralaşyp, bedeniň güýjüni alýar.

Hammamdan tiz sowuga çykmakdan, başyň açyk bolmakdan we bedeniňi sowuklatmakdan ägä bolmaly. Hammamda aşa uzak wagtlap ýuwunmak ýüregiňi gowşadýar.

Iýmitlenmek kadasy hakynda

Öz saglygyny saklamak isleýän adam öz iýmitiniň esasy böleginiň haýsydyr bir derman hasaplanýan ýa-da aşa ýokumly -gök önüm, miweler bolmagyndan ägä bolmalydyr. Eger-de iýmitlenilenden soň, aşgazanda bir artykmaçlyk duýulsa, derrew daşary çykarmaga howlukmaly. Nahary diňe işdä bilen iýmeli. Şeýle hem işdäň açylan mahaly ony bökdemeli däl. Şunuň bilen birlikde, serhoş we aşgazanyň iýmiti oňat bişirip bilmezliginden kösenýän adamlaryňky ýaly galp işdä bolmasyn. Açlyga çydam etmek netijesinde aşgazan ýakymсыз şirelerden dolýar.

Gyş paslynda gyzgyn naharlar iýmeli, tomsuna bolsa sowuk ýa-da ýyly naharlar iýmeli. Ýöne aşa gyzgyn ýa-da aşa sowuk naharlar iýip-içmeli däl. Sustupeslik we agyr beden hereketleri aşgazanyň iýmit bişirişini bökdeýär. Eger aşa köp nahar iýlen bolsa, ertesi aç saklanmak gerek we aram ýyly - ne sowuk, ne gyzgyn haldaky jaýda uzak wagtlap uklamak gerek. Eger uky peýda bermese, onda uzak we haýallyk bilen, aralykda dynç alman üznüksiz ýöremeli. Ondan başga-da biraz arassa şerap içmeli.

Ýatanyňda ilki bir salym sag gapdalyňa, soň çep gapdalyňa, soňra ýene-de sagyňa öwrülip ýatmaly. Bilgin, ýorgan we belent ýassyk inmýt bişirişe ýardam edýär. Gysgaça aýdylanda, ýatylan mahaly kelläň aýaklaryňdan belendräk bolmalydyr.

Eger kim naharlanandan soň, bedeniniň gyzgyny ýokarlansa, goý ol naharyň zerur mukdarynyy birbada däl-de, az-azdan iýsin.

Eger kimiň aşgazany ýeterlik mukdardaky iýmiti oňat özleşdirip bilme, ol ýygy-ýygydan, ýene az mukdarda iýsin. Güýçli we gaty iýmitden son, suwuk we tiz özleşýän iýmiti iýmekden saklanmak gerek.

Köplenç halatda, endik edilen iýmitler hatda biraz zyýan edýän bolsa-da, endik edilmedik has oňat iýmitlerden gowudyr. Käbir adamlara oňat, ýakymly iýmitler hem zyýan getirýär, şeýle ýagdaýda şol iýmitlerden saklanmak gerek. Eger ozal her günde iki gezek naharlanmaga endik eden adam günde bir gezek naharlansa, onda onuň güýji peseler. Şoňa gerä ol öz aşgazanyyň iýmit bişirişi peselen bolsa-da, her günde iki gezek, ýöne az-azdan naharlanmalydyr.

Eger gün içinde diňe bir gezek naharlanmagy endik edinen adam iki gezek naharlanaýsa, aňşama çenli onuň bedenine gowşaklyk aralaşýar. Eger diňe aňşamlaryna naharlansa, ol iýmiti özleşdirip bilmez, turşy gusuk emele geler. Şeýle hem ýürek bulanma, agzynda aý tagam, aşgazanyň gowşamagy we keýpi peselmek ýaly alamatlar ýüze çykar. Semiz adamlar hammamdan çykan badyna naharlanmaly dälirler. Olar esli salym garaşmaly we biraz uklamalydyrlar. Şeýle adamlara, gowusy günde diňe bir gezek naharlanmak gerek. Nahardan aşa doýup ýatmak hem peýdaly dälir. Nahardan soň şerap içmek has zyýanly zatlaryň biridir.

Eger kim has artykmaç doýup naharlanan bolsa, hereket edende, şol iýmit aşgazanda çaykansa, içilen suwuklyk bimaza etse, gusmaga çalyşmak gerek. Eger gusup bilme, biraz ýyly suw içmeli.

Şunda aşgazandaky iýmit aşak gaçýar we uky tutup başlaýar. Şonda gyşarmaly we ýeterlik ukyny almaly.

Ýeňil iýmit saglygyňy gowy saklaýar, ýöne guýjuňe we bedeniň berkligine peýdasy azdyr. Agyr iýmit onuň ter-inedir. Fiziki maşklr bilen meşgullanýan we köp işleýän adamlar agyr iýmiti oňat siňdirýärler. Hindistanyň we beýleki ýerleriň tejribeli adamlary turşy zatlar bilen süýdi, şeýle hem balyk bilen süýdi bile iýip- içmeli däl, olar uzaga çekýän keselleri döredýär diýiärler.

Çişlik eti aşgazanda özleşendeň soň, ol has ýokumly iýmit hasaplanýar. Şeýle-de bolsa ol haýal özleşýär we köriçegede saklanýar. Bilgin, eger-de çörek aşgazanda özleşmese, bu örän zyýanlydyr, eger et aşgazanda özleşmese, onda onuň zyýany uly däl.

Suw we içgiler içmek kadasy hakynda

Biraz sirke goşmak suwuň hilini gowulandyryýar. Bilgin, ajöze suw içmek, fiziki maşklardan soň, aýratyn-da hammamdan çykylandap soň ajöze suw içmek zyýanlydyr. Suwy birbada başyňa çeknp däl-de, az-azdan owurtlap içmek gerek. Aşa sowuk suwy içmek gowy däl. Ýyly suw ýürek bulanma döredýär, has gyzgyn suw bolsa aşgazany gowşadýar. Bilgin, köne (uzak ýyllar saklanyp gelýän şerap. A. E.) şerap iýmit däl-de, dermanlyk serişdelere degişlidir.

Üznüksiz serhoşlyk zyýanlydyr, ol bagryň we beýniniň aslyetini haraplaýar, nerwleri gowşadýar, nerw kesellerini döredýär we duýdansyz ölüme sezewar edýär.

Çagalaryň şerap içmegi ýanyp duran owunjak (tutaşdyrlyk) odunlary bir-biriniň üstüne goşmak ýalydyr. Garrylara şeraby öz güýjüniň yetdigine görä bermek bolar, ýaş adamlar şeraby aram ýagdaýda içmelidirler.

Uky we oýalyk hakynda

Jany sag adamlar öz ukusyna zerur üns bermelidirler. Olaryň ukusy aşu uzak däl-de, wagt taýdan aram bolmalydyr. Iň oňat uky çuň ukudyr we iýmitiň aşgazanyň ýokarky böleginden aşak gaçan we içiň ýellenmeginiň bes eden pursatyndan soňky ukudyr. Şoňa görä, eger-de iýmitiň aşak gaçmagy gijikse, biraz gezim etmeli we şondan soň uklamaly. Garnyň aç ýatmak gowy däl, ol guýjuňi peseldýär. Şeýle hem aşu dok ýatmak hem zyýanlydyr, şu ýagdaýdaky adam bimaza bolýar, ukusy çuň bolmaýar.

Gündizki uky hem zyýanlydyr, sebäbi ol çyglyk zerarly ýüze çykýan keselleri döredýär, deriniň reňkini zaýalaýar, dalak kesellerini döredýär, nerwleri gowşadýar, adamy ýalta edýär, işdäni gaçyryýar, dömmе çişleri döredýär we ysytma tutdurýar.

Gündiz uklamaga endik edinen adamlar ondan birbada däl-de, kem-kemden el çekmelidirler. Uky mahalynda iň oňat ýagdaý ilki sag gaidalyňa, soň çepiňe agdarylyp ýatanyndaky ukudyr. Eger uklamak ýüzin ýatan ýagdaýyňdan başlansa, bu aşgazanyň iýmit bişirişine ýardam edýär. Arkan ýatyp uklamak erbetdir, ol gijeki garabasma we ysmazlyk ýaly erbet kesellere sezewar edýär.

Adatça, kesel zerarly suňni gowşan adamlar arkan ýatýarlar. Sebäbi olaryň organlary we myşsalary gowşak bolup, göwresiniň bir gapdaly beýleki gapdalynyň agramyny göterip bilmeýär we olar arkan ýatmaga howlugýarlar. Adamyň arkasy gapdallaryndan güýçli bolýar. Şeýle adamlar äňini gysýan myşsalaryň gowşaklygy zerarly, agyzlary açyk halda uklaýarlar.

Ýolagçylygyň kadalary hakynda

Ýolagçynyň beýnisine könlenç gün zyýan etirýär. Şoňa görä olar kellesini günün täsirlerindеп basyryp goramalydyrlar. Şeýle hem gursagyny gün şöhlesinden goramak gerek. Eger kim epgek ýelden ätiýaç edýän bolsa, agyz-burnyny örtmelidir. ýola çykmazdan oň sogan iýip, üstünden çal içmeli. Epgekden heläkçilik çeken ýolagçynyň salkyn ýerde bolmagy gerek. Ol salkynlandan soň

áyaklaryny sowuk suw bilen ýuwmaly, eger suwsasa, sowuk (aşa sowuk däl) suwy az-azdan içmeli we ýeňil özleşýän iýmit iýmeli.

Güýçli aýazly günde ýolagçy bolmak hakykatdanam howpludyr. Şunda beden agzalaryny, burnuňy we agzyňy sowuk howanyň girmeginden goramaly. Şeýle hem el-áyaklaryňy sowukdan goramaly. Sowuk möwsümde ýolagçy düşlände ot ýakyp, birbada ýylynmaly däl, ojağa has golaý barybam ýylynmaly däl. Eger tiz ýola düşmeli bolsa, gowusy, oda golaý baryp çöýünmekden saklanmaly. Sowuk pasylda ýolagçy garmy aç ýola düşmeli däl. Ol doýýança naharlanyp, suw deregine şerap için, soň ol iýmit mazaly jaýlaşyp, bedeni gyzdýýança baraz garaşmaly we soň ýola düşmelidir.

Eger el-áýagy sowuk alsa, ýene heniz öňki ýagdaýy saklaýan bolsa, gowusy, el-áýagyňy gar gatyşykly sowuk suwa salmaly. Şeýle hem kelem gaýnadylan, ysly otlar, ukrop, dermanlyk çopantelpik gaýnadylan suwa salmaly. Oda çöýünmekden gaça durmaly. El -áýagyňy şobada hereketlendirjek bolmaly, çalgy ýaglar sürtmeli. El -áýagyňy sowuk alan adam olary sowuk suwa salsa, edil doňan miwäni sowuk suwa salan ýaly peýda tapar. Netpjede, şol sowuk alan el-áýak ýumşayar we gönelyär, ýöne eger oda tutsaň zaýalanar.

Eger aş sowuk alan el-áýak öz reňkini üýtgetse, onda gan çykar ýaly derisini kesmeli. Şeýle em edileide, şol el-áýagy ýyly suwa salmaly we gan akmasynyň özi togtýança suwdan çykarmaly däl. Soň onuň daşyna sirke garylan toýun palçygyny çalmaly (has takygy -ermen toýun palçygy, reňki goýy gyzyr). Ol derman serişdedir. Beýleki bir ady -Ani toýny, bu at Ermenistanyň gadymy paýtagtynyň ady boýunça dakylpdyr. A. E.) Hakykatdan hem şu çäreler sowuk alan agzalaryň zaýalanmagynyň önüni alýar. Açaç mumi bejerginiň başynda we ahyrynda hem peýdalydyr.

Gusmak hakynda

Aşakdaky sebäpleriň bolan ýagdaýynda, adamlaryň wraçdan gusduryjy, serişdeleri talap etmegi dogry däl:

Beden tebigaty sebäpli - kimiň gursagy dar, dem alşy erbet bolsa, gan gusmasy bar bolsa we kimiň boýny inçe hem bokurdak keselleri bilen kesellemek gorkusy bar bolsa; aşgazany gowşak we semiz adamlar hakynda aýdylanda, olara gowşadyjy derman serişdeler ýaramlydyr. Arryk -adamlar özlerinde ot suwuklygy artykmaç bolany üçin, gusmaga ýakyn bolýarlar.

Endik sebäpli - eger kime gusmak üçin ýüregini bulandýrmak kyn bolsa, kim gusmaga endik etmedik bolsa, olar gusmak üçin güýçli serişdeleri talap etmeli däl. Sebäbi olaryň dem alyş organlaryndaky damarlaryň ýarylyp, öýken keselleriniň döremegi mümkindir.

Eger bir kişiniň gusmaga nähili ukybynyň bardygyny anyklamaly bolsa, ilki oňa gowşagrak bir gusduryjy serişdäni berip görmeli. Eger ony eňil geçirse, şondan soň oňa has güýçli gusduryjy serişdäni bermek bolar. Hereket etmek gusmagy artdyrýar, rahatlyk bolsa kemeldýär.

Bejeriş çäresi hökmünde gusmagy ulanmagyň oňat döwri tomus paslydyr. Gusmak beden üçin gowy, emma göreçleriňe zyýanlydyr. Gusup bolan adam sirke goşulan suw bilen agzyny çäýkap, ýüzüni ýuwmaly. Şunda köplenç, gusmakdan soň kellede döreýän agyrykdan gutulýar. Eger naharlanmak zerur bolsa, onda nämedir bir tagamly we tiz özleşýän iýmit iýmeli. Bukrat (Gippokrat) aýda iki gün yzly-yzyna gusmagy maslahat berýär. Aşa köp gusmak aşgazana zyýanly täsir edýär, ony gowşadýar. Kābir adamlar iýmitden aş doýýarlar we oňa tap getirmän, gusmaga çalyşýarlar. Aşgazany iýmitden aş doldurmakdan saklanyp, iýip-içmekde aram ýagdapy saklamak gerek. Eger gusuk aş köp bolsa we tä gan gatyşykly gelýänçä dowam etse, ony saklamak üçin şerap garyp, dört kutul süýt içmeli. Bu serişde gusduryjy dermanyň zyýanly täsirini aýyrýar we gan gelmegini togtadýar.

Dermanlyk serişdeleri ýygnamak hakynda

Eger ösümligiň ýapraklary derman üçin ulanyljak bolsa, haçan-da olar özlerine mahsus göwrümini we görnüşini doly alanda, ýöne reňkini üýtgedip, owranyp ýa-da tänip başlamanka ýygnamaly.

Tohumy suwy gaçyp, däneler gatanda ýygnamaly. Kökler hakda aýdylanda, olary ýanraklar dekülip başlanda ýygnamak gerek.

Gülleri doly açylandan soň, ýöne solmanka we dökülmänkä ýygnamaly.

Ösümligiň miwesini oňat bişende, emma özi ýere gaçmanka ýygnap almaly. Tutuşlygypa alynýan ösümlikleri heniz şire-suwlyary gitmänkä, tohumlary bişip ýetişmänkä ýygnamak gerek.

Açyk, onat howaly günde ýygnalan miweler çygly ýa-da ýagyşly günde ýygnalan miwelerden oňatdyr.

Ýygnalan ot-çöpleriň aglabasynyň iki-üç ýyldan soň dermanlyk güýji peselýär.

Dermanlyk mal önümlerini ýaz möwsümünde ýaş we iň sagdyn mallardan almaly. Keselläp heläk bolan mallardan alnan önümleri peýdalanmaly däl.

Dermanlyk serişdeler

Ajy ýowşan. Onuň häsietlerinin biri egin-eşikleri mör-möjeklerden goramakdyr. Ol syýanyň reňkini üýtgetmän saklaýar we kagyza güýe düşürmeýär. Ajy ýowşan ýüzüň reňkini durlaýar, gözüň aşagyndaky we teniň beýleki ýerlerindäki gök tegmilleri aýyrýar. Onuň sykylyp alnan suw-şiresi kellagyry döredýär. Ýöne men muny otuň aşgazana zyýanly bolany üçindir diýip pikir edýärin. Suwa gaýnadylan ýowşanyň bugy gulakda agyry dörände kömek edýär. Eger-de ýowşany soda garyp, kentlewüğe goýsan, ol «içki angina-da» haýyr edýär. Ol gulaklaryň gabadyndaky çişlere we gulak agyrysynda hem-de gulakdan iriň akanda melhem bolýar.

Eger ajy ýowşanyň gaýnadylan lötüni we sykylyp alnan şiresini her gün üç obol möçberde on günläp içseň, ol işdäni açýan ajaýyp serişdedir. Ýowşan şeraby aşgazany berkidýär. Eger ýowşany tüwi bilen gaýnadyp iýsek, içege gurçuklaryny öldürýär. Ajy ýowşanyň sykylyp alnan şiresi aşgazana ýaramaz täsir edýär. Bagyr, aşgazan we böwür agyranda, ýowşandan ýapgy etmeli. Ol bu organlaryň agyrysyny köşedýär.

Ajy ýowşanyň, aýratyn-da sirke goşulan melheminiň içilmegi içýan çakanda we kömelekden zäherlepilende peýdasy degýär. Eger-de syýa tutulanda, ýowşan şiresi bilen garyşdyrsaň, şol syýa bilen hat ýazylan kagyzy syçan kertmeýär.

Alma. Almany yzygiderli iýmek nerwlerde agyry döredýär. Ter alma ýüregi, şeýle hem gowşak aşgazany berkidýär. Hamyra salnyp bişirilen alma ganly içgeçmäniň emidir. İşdäsi tutulýan adamlar hem almany şeýle bişirip iýseler, işdäsiň açylmagyna peýdasy kändir.

Alma ýapragy we sykylyp alnan şiresi ýapgy edilse, dömmе çişleriň täze dörän mahalynda peýdalydyr.

Badam. Onuň ýokumlylygy pesdir. Ajy badam iýmit däl-de, derman üçin ulanylýar. Eger ony tilki iýse ölýär. Badam guduz it dişlände haýyr edýär. Ajy badam ýüzdäki meneklere, gan öýmesine, tegmillere, teniň güne ýanmagyna garşy haýyr edýär, ýüzüň derisiniň ýygrytlaryny aýyrýar. Ajy badam bugdaý krahmaly bilen garyp ulanylsa, gan gusma, üznüksiz dowam edýon üsgülewüğe, demgysma we plawrite garşy peýdalydyr.

Badamjan. Könelen badamjan zyýanlydyr. Badamjan ýüzüň reňkini zaýalaýar, derisini garaldýar we ýüzünde menekleriň döremegine sebäp bolýar. Owunjak badamjan durşuna gabykdan ybaratdyr. Badamjan düwnük çişlerini, kellagyry, başaýlanma, agzyňda uçuk-başjagazlary döredýär.

Bal (ary baly). Iň oňat bal-örän süýji, ýakymly ysly, gyrgyzt reňklidir. Ýaz we tomus pasyllarynda ýygnalan bal gyşky baldan has gowudyr. Bal bedendan suwuklyklary sorup alýar. Goýalýança gaýnadylan baly çalsaň, täze ýaralary bitirýär. Saça çalsaň sirke-bitleri öldürýär. Kentlewügiňe bal çalsaň we bogazyňy çäykasaň, basygy (anginany) bejerýär.

Ysgalanda asgyrdýan baly iýen adam huşundan gidýär, bedenine sowuk der gelýär. Şu halda bejermek üçin, ýagny gusdurmak üçin duzlanan balyk iýmeli, bal garylan suw içmeli.

Balyk. Iň gowy balyk - gowresi kiçiräk bolan balykdyr. Deňiz balyklary oňatdyr. Täze balyk iýmek nerwleriňi gowşadýar. Duzlanan balygyň kellesi kiçi diliň çişende peýdalydyr. Karakatisanyň (kellesi aýakly mollýusklar) derisini gabaklaryna sürtseň, göz - agyryny aýyrmaga haýyr edýär. Balyk ýelimini nahara goşup iýseň, gan gusmany togtadýar. Ähli balyklaryň çorbasy aşgazany ýumşadýar.

Duzlanan owunjak balyklaryň kellesi artbujakda jaýryk-ýara dörände oňat melhemdir. Täze balygy gyzgynlygyna işmeli.

Beýi. Bişirilen beýi ýeňil we peýdaly iýmitdir. Ony bişirmek üçin tegelek kesip, şänigini çykarmaly we onuň ýerine bal çalyp, ýapmaly we miwäniň daşyna toýun palçyk çalyp, gyzgyn gora gömmeli. Beýini köp iýmek zyýanlydyr, ol nerwlerde agyry döredýär. Bişirilen beýi miwesini gözüň gyzgynly çişlerine ýapgy etmeli. Onuň sykylp alnan şiresi demgysma keselinde peýdaly we gan gusmany togtadýar. Şeýle hem ol şire aşgazany berkidýär, teşneligiňi gandyryr.

Beýiden işdäni açýan içgi taýýarlanylýar. Bal garyp gaýnadylan beýi has güýçli täsir edýär. Beýi ýagy böwrege we peşew halta peýdalydyr. Beýiden taýýarlanan melhem ganly- içgeçmede hem haýyr edýär.



Böwürslen. Onuň köki içki organlardaky daşlary eredýär. Ýaprakly şahalarypyň gaýnadylan suwy bilen ýuwsaň, saçyňy reňkleýär. Ýapraklary beze keselinde ýapgy edilse peýda berýär. Böwürslen aşgazany berkidýär, gan gusmany togtadýar. Onuň gülleri hem aşgazanyň iýmit bişirişi gowşanda peýdaly derman serişdedir. Böwürslen kelledäki başlaryň aýrylmagyna peýdaly we ýaralary bitirýär.



Buýan. Guradylan buýanyň külkesini mum ýagy bilen garyşdyryp, ot ýanygypa ýapmaly, sykylyp alnan şiresini bolsa bedeniň daşky ýaralaryna ýapgy etmeli. Buýan öýkene, bokurdaga peýdaly melhemdir we seseňi hem durlaýar. Ol teşneligiňi gandyrýar, şeýle hem aşgazanyň howur almasyny köşedýär. Buýan böwrekde hem peşew haltada baş-ýaralar dörände haýyr edýär.

Bägül. Hammama girilende bogül suwuna ýuwunylsa, bedenden ýakymсыz der ysny aýyrýar. Gül ýaprajyklaryny suwa gaýnadyp, ýapgy etseň gyzgyn dome çişleri gaýtarýar, bezäni aýyrmaga hem haýyr edýär. Bägül suwuna ýuwunsa, huşundan giden adam özüne gelýär. Onuň baldagyndan sykylyp alnan suw-şiresiniň gan gusmanyn togtamagyna haýry ýetýär. Bägül göni içegäniň agyrsynda, içege ýarasynda peýdalydyr. Bogül ýagy artbujagyň we ýatgynyň gyzgynlykdan dörän agyrsyny köşedýär.



Gawun. Gawun, aýratyn-da onun çigidi, şeýle hem onuň eti bedeniň derisini arassalaýar. Onuň içki bölegi şol durşuna alnyp, bugdaý uny bilen garyn ýugrulsa we günde guradylyp ulanylsa, ýüzdäki menekleri, saçyň goňagyny aýyrýar. Gawun, anratyn-da onuň köki gusduryjy serişdedir. Iki dirhem möçberdäki gawun köküni şerap bilen garyp, bir obol içseň, kynçylyksyz gusdurýar.

Bişen ýa-da bişmedik gawun peşew çykarmaga, böwrekde we peşew haltada kiçiräk daşlar bolsa, olaryň aýrylmagyna kömek edýär.

Gawun aşgazanda zaýalansa, zäherli garynda öwrülýär. Şoňa görä eger iýlen gawun aşgazana agram salyberse, derrew gusmak arkaly daşary çykarmaly.

Gawuny başga iýmitlerden soň iýmeli. Çigidi-zady bilen bile iýlen gawunyň ýokumlylygy has oňat bolýar, aşgazanda emele getirýän şiresi hem oňat bolýar.



Gan. Derman üçin ulanyljak gany sagdyn jandarlardan almak gerek. Towşapyň gany gyzgyply dömmе başlaryň ýumşap-bişmegini tizleşdirýär. Eşegiň gany beýni gabyjagyndan gelýän burun ganamasyny togtadýar. Zemzeniň we stellion suwulganynyň gany göreçleriň görşüni gowulandyrýar.

Bir ukiýýu möçberde owlagyň ganyny alyp, uýamanka sirke bilen garyşdyryp we ýyladyp üç günden içse, gan gusýan syrka haýyr edýär. Guzujiygyň ganynyň hem şeýle täsiriniň bardygyna köp tebipler şaýatlyk edýär. Geçiniň ganyny bal goşup, ganly içgeçmäniň we gyzdyrmanyň garşysyna içseň haýyr edýer. Ýaşyl gurbaganyň gany tüýüň ösmegini bökdeýär.

Gara burç. Gara burç agyryny aýyrýan we nerwleri ýyladyan derman serişdedir. Ol sagdyn adamlara hem ýaramlydyr. Soda garylan gara burç arryklamak isleýän adamlar üçin peýdaly melhemdir. Ol sirke garylyp ulanylsa, dişleriň we dalagyň çişleriniň aýrylmagyna peýda edýär. Eger bal garylan gara burçy kentlewügiňe çalsaň, basygy aýyrmaga kömek edýär we öýkeniňi hem arassalaýar.

Gara burç aşgazanyň iýmit siňdirişini gowulandyrýar we işdäni açýar. Eger-de ony lawr ýapragy bilen içseň, içege sanjysyna hem-de içiň ýellenmegine garşy haýry degýär.



Gowaça. Gowaçanyň çigidi bedeniňi ýyladýar we ýumşadýar. Ýapragynyň sykylyp alnan şiresi çagalaryň içgeçmesinde peýdaly melhemdir.

Gowaçanyň çigidi üsgulewügi we gursagyň agyrysyny köşedýär, içiňi ýumşadýar.



Gubka. Gubka nemli dömmе çişleri guradýar. Bedeniň daşky ýaralaryny tiz bitirmek üçin, gubkany sirkä batyryp ýapgy etmeli. Bal bilen garyp gaýnadylan gubka köne ýaralary bejerýär.

Gubkany zeýtun ýagyna ýakyp ulansaň, gan gusmany bejerýär.

Gurşun. Gurşunyň ýasy bölegini çişen măziň, bogun başynyň üstüne goýsaň, çiş gaýtarýar, Ýakylan gurşun gözüň gury çişine peýda edýär. Şeýle hem ol gursagyň ýarasyna melhem bolýar.

Eger ýasy gurşun bölegini çatalba baglasaň, ýygy-ýygydan “şeýtany” bolmakdan saklanmaga kömegi degýär we jynsy hyjuwy kadalaşdyrýar. Gurşun poroşogy we köýügi erkek adamyň jyns organynyň daşky ýarasyna, çişine garşy haýyr edýär.

Grek hozy. Eger grek hozuny ýapgy etseň, ol urgudan galan tegmilleri aýyrýar. Bu hoz iýlende, kellagyry döredýär. Ýapragynyň sykylyp alnan şiresini iriň akýan gulaga damdyrsaň, onuň gutulmagyna haýyr edýär. Hoz agyr özleşýär we aşgazana zyýanlydyr. Onuň gabygynyň külüni şerap garyp içirseň, zenan aýbaşynyň gelmegini bökdeýer.

Hozuň maňzyny sogan we duz goşup ýapgy etseň, guduz itiň we beýleki japdarlaryň dişläp döreden ýarasynyň gutulmagyna haýyr edýär. Grek hozy köriçege (bu ýerde kesel däl-de, organ-köriçege göz önünde tutulýar. A. E.) peýdaly serşpdeleriň biridir.



Dary. Ol üç görnüşli bolýar we öz güýji boýunça tüwini ýatladýar. Emma tüwi ondan has ýokumlydyr. Dary süýt bilen ýa-da bugdaý kepegi ýatyrylan suw hem badam ýagy bilen garyşdyrylyp gaýnadylsa, oňat ýokumly maddalary berýär. Dary agyryny köşedmek üçin oňat ýapgydyr. Ol çörek bişirilýän beýleki däneli ösümlüklere garanda ýokumlylygy pes iýmitdir. Dary aşgazanda haýal özleşýär. Içegede sanjy derände, darydan ýapgy edilýär. Ol peşew hem çykarýar.



Demir. Demriň posuny şerap garyp, bogunlaryň agyrysyna ýapsaň, haýyr edýär. Eger demriň posuny sirkä gaýnatsaň, ol gulakdan üznüksiz iriň akanda melhem bolýar. Gyzgyn, demri suwa ýada şeraba salyp sowatsaň, şol suw içilende, dalak çişmesine we aşgazanyň gowşamagyna garşy peýda edýär, Şeýle suw ganly içgeçmäni togtadýar, jynsy ukybyňy artdyrýar. Şeýle hem ol artbujak gowşanda, peşew saklatmaýan ýagdaýda, aýbaşynyň gany aşa köp gelende, bu dertleriň aýrylmagyna kömek edýär.

Dendangara. Dendangara sarygetirmä garşy peýdaly melhemdir. Arpa uny bilen garyşdyrylan dendangarany çybana çalmaly.



Deri. Ýylan çakan ýere ýylysy gitmänkä ýapsaň, aýratyn-da horazyň içki gabygyny guradyp, içseň, aşgazan agyrysynda

geçiniň täze soýlan derisini zäheri sorup alýar. Guşlaryň, daşlygynyň we aşgazanyň külkesini üzüm suwy bilen kömek edýär.

Domalan. Gury domalan ter görnüşindäkisinden erbetdir. Domalanyň ysmazlyk keselini döredäýmek howpy bardyr. Onuň suwy gözüni arassalaýar. Domalan haýal özleşýär, aşgazana zyýanly we agyr bolýar. Şeýle hem domalan peşewiňi tutýar, gulunç keselini döredýär.



Duz. Bogunlaryň agyrýan ýeri bolsa, duzy un we bal garyp ýapgy etmeli. Duz dişleriň etini berkidýär, gabaklaryň ýellense, duzy şerebe edip çalmaly. Gulaklaryňda agyry bolsa, duzy sirke garyp ýapgy etseň, haýry degýär. Zeýtun ýagy bilen garylan duzy ot ýanygyna ýapsaň, gabarçyk döremeginiň önüni alýar. Şu melhem göz almasyna gyzyt tegmil bolup gan inende, ony aýyrýar.

Düz towşany. Towşanyň gany ýüzdäki menekleri aýyrýar. Onuň gowrulan beýnisi keselden soňra döreyän galpyldynyň aýrylmagyna kömek edýär. Eger towşanyň beýnisini çaganyň kentlewüğine sürtseň, ol öz häsieti boýunça, diş çykmagyny tizleşdirýär.

Eger towşanyň maýalygyny sirkä ýatyryp, aýbaşydan arassalaýan zenanlar içse, täze düwünçeğiň ösmeginiň önüni alýar we ýatgydan suwuklyk -çygy çykarýar. Towşanyň gowrulan gany deriniň kesik ýarasyna, şeýle hem üznüksiz dowam edýän -hroniki içgeçmä garşy kömek edýär. Sirkä ýatrylan towşanyň maýalygy zäherlere garşy serişdedir.

Düýp sogan. Sogan içini ýellendirýär, ganyňy deriniň yüzüne çykarýar we deriniň gyzarmagyna sebäp bolýar. Sogan erbet suwuň zyýanyny aýyrýar. Şeýle suwuň ýakymсыз ysny aýyrmak üçin

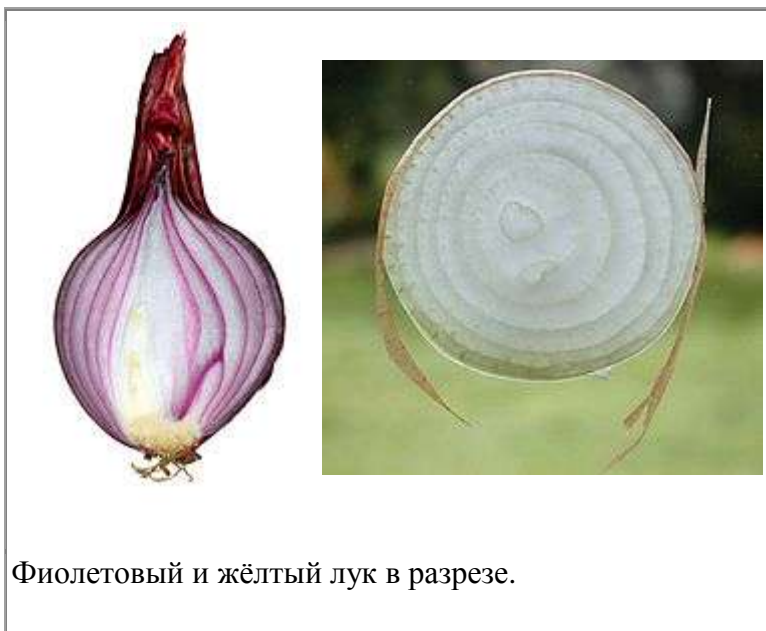
şol suwa sogaiyň ardylan gabyklaryny taşlamaly. Duz garylan sogan siňňil aýyrýar. Sogan şiresi hapalanan ýaralary arassalaýar.



Eger soganyň suwuny burnuňa damdyrsaň, kelläni durlaýar. Şeýle hem kelläň agralsa, gulaklaryň şaňlasa ýa-da gulagyňa suw giden bolsa, soganyň suwuny gulagyňa damdyrmaly.

Sogan sülekey bölünip çykyşyny artdyrýar. Bal garylan sogan basyga garşy haýyr edýär. Soganyň ähli görnüşleri jygnsy gatnaşyga hyjuwlandyrýar. Sogan iýseň, çöldäkin tozanly harasadyň zyýanyndan goraýar.

Zeýtun. Zeýtun ýagynyň ähli görnüşleri bedeniňi berkidýär. Köne zeýtun ýagyny çalsaň, bogunlaryň agyrysyny köşedýär. Ýabany zeýtunyň ýagy bilen agzyňy çäykasaň, dişleriň eti ganaýan bolsa haýyr edýär we gowşan dişleri berkidýär. Zeýtun ýagyny ýyly suw garyp içseň, gusduryjy serişdedir.



Фиолетовый и жёлтый лук в разрезе.



Zemzen. Zemzeniň tezegi ýüzüň meneklerini we gan öýmesini aýyrmaga haýyr edýär. Onuň kulke edilen tezegi siňňil aýyrýar, göze ak düşende hem peýda berýär. Ol tene çümen tikenä çekin alýar.

Injir. Mazaly bişen injir has oňatdyr we бүтінleý zyýansyzdyr. Myssaran injir oz täsiri boýunça oňatdyr, ýöne onuň emele getiren gany gowy däl. Injir iýseň bit döreýär. Su sebäpli injiri hoz bilen bile iýmek gerek. Injir ähli miwelerden ýokumlydyr. Gury injir öz süýjüligi sebäpli, bagrynyň

we dalagynyň dömmе çişі bolan adamlara zyýaplydyr. Injir miwesi bejermesi kyn bolan dömmе çişleri gaýtarýar.

Injiriň ýapragy demrewe garşy peýda berýär. Ter ýa-da myssaran injir böwrege we peşew halta peýdalydyr. Injir süýdüniň şiresi içýan çakapda, garagurt möýi çakan - da, şol ýere sürtseň haýyr edýär.

Ýüzärlіk. Ýüzärlіgi bogunlaryň agyrysyna çalsaň peýda edýär. Onuň üzüm şerabynyňky ýaly serhoş ediji täsiri bardyr. Dioskorid: “Eger ýüzärlіgi külke edip, bal, şerap we kākiligiň ýa-da towugyň ödi bilen garyşdyryp, melhem etseň, gözün görşi peselende haýry degýär” diýip belleýär. Ýüzärlіk güýçli gusdurýar, suwuny içseň, peşew çykarýar.



Ýylgyn. Ýlgynyň pürüni ýumşak çişleriň üstune ýapgy etseň haýry degýär. Onuň tüssesi nemli başlary guradýar. Ýylgynyň püri gaýnadylan suwa şerap garyp, agzyňy çäýkasaň, diş agyrysyny köşedýär. Onuň küli bitmesi kyn ýaralary bitirýär.

Kelem. Kelemiň küli agyryny aýyrýar. Kelem çyban çykuwlaryň bişip-ýumşamagyny tizleşdirýär. Ol ýaman başlaryň ýaýramagynyň hem önüni alýar, ýaralary tiz bitirýär. Ýumurtganyň agy bilen garyp ýanyga ýapsaň, tiz gutulmagyna haýyr edýär. Kelemiň gaýnadylan suwuny bogunlaryň agyryňa ýerine çalsaň, agyryny köşedýär, saçyň goňagyny aýyrýar.

Kelem aşgazana zyýanlydyr we ol haýal özleşýär. Kelemiň kökünüň küli böwrekdäki daşy eredýär. Kelemiň sykylyp alnan şiresini ýa-da gaýnadylan suwuny künji ýagy bilen garyp, bogazyňy çäýkasaň, basygy aýyrmaga peýda edýär, sesiňi hem durlaýar.

Kirpi. Duzlanan kirpi eti aýaklaryň ägirt çişme keseli dörände haýyr edýär. Kirpi derisiniň küli hapalanan ýaralara melhemdir. Kirpiniň eti öýken kssellerinde, şeýle hem düşegine peşew edýäp çagalara peýdalydyr. Kirpiniň eti yzygiderli iýlende, käte peşewiň tutulmagyna hem sebäp bolýar. Emma kirpi eti mekrihdyr we ony özbaşdak derman etmek bolmaýar, diňe hakyky musulman tebip buýursa ulanyp bolar.

Kömelek. Kömelek aşgazanda goýy, erbet şireleri döredýär. Şeýle hem ol peşew etmegi kynaldýar. Kömelek iýlende agyr özleşýär, ýene örän ýokumly iýmitdir.

Çit –çiti (Krapіwa). Onuň tohumy ýapgy edilende, düwnük keselinde haýry degýär. Onuň küli hem şeýle täsir edýär. Çit çitiniň (krapiwanyň) küli duz bilen garylyp ulanylanda itiň dişläp döreden ýarasyna, erbet başlara we düwnük çişlerine garşy haýyrlydyr.

Krapiwanyň owradylan ýapraklary burundan gan akmasyny togtadýar, tohumy bolsa ys almak ukyby ýitirilende peýda berýär. Çit çitiniň (krapiwanyň) tohumy güýçli tasir edýär, ol demgysmany aýyrýar. Çit çiti (krapіwa) jýisy gatnaşyga hyjuwlandyrýar.

Kükürtli sürme (surma). Kükürtli sürme (surma) başlary arassalaýar, artykmaç eti aýyrýar, ýaralary bitirýär. Taze guýruk ýagy bilen garyp, ot ýanygyna ýapsaň, onuň ýara bolmagynyň önüni alýar. Eger ot ýanygy eýýäm ýara bolan bolsa, onda kükürtli sürmäni mum we gurşun baýazy (belilasy) bilen garyp çalsaň, ýarany bitirýär. Ol beýni gabyjagyndan gelýän burun ganamasyny togtadýar.

Künji. Künjiniň özi ýagyna görä has güýçli täsir edýär. Künjini ýapgy etseň, teniňdäki urgudan galan gök, gyzył tegmilleri aýyrýar. Ýapragynyň, baldagynyň sykylyp alnan suwuna ýuwsaň, saçyňy ösdürýär, ýumşak edýär we goňagyny aýyrýar. Ot ýanygyna hem künji ýapsaň haýyr edýär. Demi gysýan adamlara hem künji iýmek peýdalydyr.

Emma künji aşgazana zyýanlydyr. Ol tiz doýurýar, işdäni tutýar, ýüregiňi bulaýar hem-de aşgazanyň iýmit bişirişini peseldýär.



Surat: Künji ösümligi

Kädi. Suwa gaýnadylan kädi aşgazanda tiz özleşýär, ýöne onuň ýokumlylygy pesdir. Kädiniň gaýnadylan löti gyzgynlyk zerarly dörän üsgülewüğe we gursagyň agyrysyna melhem bolýar. Kädiniň sykylyp alnan suw şiresi gulakdaky gyzgynly agyryny köşedýär. Şeýle hem ol beýni çişinde, bogazyň agyrysynda haýyr edýär.

Diş agyranda, kädinýň şiresini burnuňa damdyrmaly. Çig kădi aşgazana örăp zyýanlydyr we diňe gusmak onuň zyýanyny aýryp biler.

Kăşir. Eger kăşiriň ýapragyny ýa-da özüni owardyp, ýapgy etseň, bitmeýän ýaralaryň tiz gutulmagyny peýdalydyr. Plewrite we üznüksiz dowam edýän ýagdaýa geçen usgülewüğe garşy hem kăşiriň nepi degýär. Kăşir aşgazanda agyr özleşýär, emma onuň mürepbesi aňsat özleşýär. Ol bedene suw ýygianma keselipden gutulmaga ýardam edýär. Kăşir, aýratyn-da onuň ýabany görnüşiniň tohumy içege sanjysyny köşedýär. Ýabany kăşiriň miwesi we ýapragy peşew çykaryjy güýçli serişdedir. Ol jypsy gatiaşyga howesi artdyrýar.

Lawr. Lawr bogunlaryň dürli agyrysypda haýyr edýär. Onuň ýagy bolsa surnugan adamyň ýadawlygyny aýyrýar. Lawr we onuň ýagy kellagyryny, gulagagyryny aýyrýar. Lawr ýagyny ýakymly ysly şerap bilen garyp içseň, bagyr agyrysyny köşedýär. Onuň köki hem şeýle täsir edýär, ýöne ol aşgazany gowşadýar we gusdurýar. Onuň ýapragy gaýnadylan suwa otursaň, peşew haltanyň we ýatgynyň agyrysyny köşedýär. Lawr her bir içilen zäheriň güýjüni gaýtarýar.



Mamamçörek. Ol, aýratyn-da gaz ýagy bilen garyşdyrylyp ulanylsa, bogunlaryň agyrysyny köşedýär. Eger ýapgy edilse, gulak mázlerinde dörän dömmе çişlere garşy haýyr edýär. Onuň tohumy üsgülewükli syrkawlara kömek edýär, gakylyk gopmagyny ýeňilleşdirýär we gan gusmapyň önüni alýar.



Maýalyk. Maýalyklaryň iň gowusy towşanyň maýalygydyr. Maýalyk goýy zatlary eredýär, ergin zatlary goýulandyryar. Ol öýkende lagtalan gany eredýär. Eger maýalygyň üstüne sirke goşup içilse, aşgazanda uýan süýdi we lagtalan gany eredýär. Maýalyk, aýratyn-da taýçanagyň maýalygy ýatgynyň agyrylaryna we içege başlaryna peýdaly melhemdir.

Mesge ýagy. Mesgs ýagyny bedenine sürtses, oňat iýmitlendirýär we semredýär. Eger mesgäni çaganyň kentlewügiene çalsan, dişleriň çykmagyny ýeňilleşdirýär. Badam we şeker goşulan mesge ýagy gury üsgülewügiň aýrylmagyna ýardam edýär. Şeýle hem plewrit, öýken çişme kesellilere peýdalydyr.

Mum. Arassa mum balarylaryň ýumurtga taşlaýan, bal saklaýan öýjükleriniň diwarjyklaryndan alnan mumdur. Gara mum bolsa öýjükleriň hapasydyr. Ol bedene çümen tikenini çekip alýar. Gara mum öz ýiti ysy sebäpli, asgyrдыjy serişdedir. Çaga emdirýän zenanyň süýdi kesilende, gara mum haýyr edýär.



Muskat hozy. Muskat hozy teniň gyzyl gan öýmesini aýyrýar, demiňe ýakymly ys berýär. Ol bagry, dalagy we aşgazany berkidýär. Peşew tutulanda muskat hozy haýyr edýär. Şeýle hem ol gusmagy togtadýar.



Mumyýa. Ol nemli dömmе çişlere, çakyza, sowuk kellagyra, şeýle hem başaýlanma garşy haýyr edýär. Dalak agyrysynda bir kirat mumyýany şekerli suwa garyp içmeli. Peşew ýolupda we peşew haltada baş bolsa, bir kirat (2 garmmm töweregi) mukdarda mumyýany içmeli.

Narpyz. Narpyzyn çeşmäniň boýunda we dagda bitýän görnüşleri bar. Dag narnyzy has güýçli täsir edýär. Eger narpyzy şerap garyp gaýnatsan we ýapgy etsen, deridäki gara tegmilleri aýyrýar. Dag narnyzy agzyň içinde ýara dörände-de peýdaly. Ol dişleriň etini berkidýär. Narpyzyň gaýnadylan suwy içilende, içege sanjysyny aýyrmaga haýyr edýär we peşew çykarýar.

Ördek. Ördegiň ýagy agyryny köşedýär, ýüzüň reňkini durlaýar, ördegiň eti bolsa semredýär. Ördegiň ýagy sesiňi durlaýar.

Emma ördegiň eti aşgazanda haýal we agyr özleşýär. Ol jynsy gatnaşyga hyjuwlandyrýar.

Öt. Geçi ödüni aýaklaryň ägirt çişme keselinde we wenalar giňelende, ýapgy etseň peýdasy degýär. Geçiniň we öküziniň ödi gulagyň içindäki täze ýarany aýyrýar. Gulak kereň bolsa, garaguşuň ödüni zeytun ýagy bilen garyp damdyrmaly. Ys alyş ukybyň ýitende, ähli jandarlaryň ödi peýdalydyr. Geçiniň ödi, aýratyn-da dag geçisiniň ödi şowakörlükde haýyr edýär. Basygy bejermek üçin öküziniň ödüni bal garyp, kentlewügiňe goýmaly. Şeýle hem basygy bejermekde pyşdylyň ödüni ulanmak bolar.

Peýnir. Ol gowy hilli bolanda bedeni arassalaýar. Täze peýnir ýokumly bolýar we semredýär. Ondan son, bal iýmeli. Könelişen peýnir ýiti bolýar, bedende öt şiresini dördedýär. Duzly, könelişen peýnir adamy arrykladýan derman serişdedir. Duzlanmadyk täze peýnir ýaralaryň çişmeginiň önüni

alýar. Köne peýnir ýaman başlara, ýaralara garşy peýdaly, täze peýnir öýkene we teze ýaralaryň tiz gutulmagyna peýda edýär.

Eger peiniri suwa gaýnadyp, çaga emdirýän zenan iýse, göwüs suýdünü artdyrýar. Duzlanan peýnir aşgazana zyýanlydyr. Dioskorid täze peýniriň aşgazana ýaramlydygyny ýatlaýar, ýöne bu heniz jedelli meseläniň biridir. Peýnir böwrekde we peşew haltada daş döredýär. Peýnir içgeçmäniň öňüni alýar.



Petruška. Petruška içiň ýellenende we gatanda oňat peýda edýär, der çykarýar. Ol agyryny hem köşedýär. Petruška iýlende, demiňe ýakymly ys berýär. Ol nemli, gaty we gyzgynly başlaryň çişini gaýtarýar.

Peşew. Iň peýdaly peşew araby düýäniň siýdigidir, iň gowşak peşew bolsa adamyň peşewidir. Emma ol iň arassa peşewdir. Iň güýçli peşew könelen peşewdir. Peşewiň ähli görnüşleri arassalaýjy serişdedir. Adamyň peşewini üzüm şahasynyň küli bilen garyp, gan akýan ýere ýapsaň, gany togtadýar.

Düýäniň we öküziniň siýdigine saç ýuwsan, goňagy aýyrýar. Doňzuň siýdigi adamyň böwregindäki we peşew haltasyndaky daşlary eredýär hem-de daşary çykarýar.

Sarymsak. Sarymsak kellagyry döredýär. Suwa gaýnadylan we gowrulan sarymsak iýlende, sesiňi durlaýar, bogazyňy arassalaýar. Ol üznüksiz dowam edýän ýagdaýa geçen üsgülewüğe we sowukdan galan gursak agyrysyna garşy haýyr edýär. Sarymsak bedeniňe suw ýygnanma keselinde hem peýdalydyr.

Semzek. Semzegi siňňil çykan ýere sürtseň, ony aýyrýar. Ol gyzgynly, sorkuldyly kellagyryny hem köşedýär. Semzegiň sykylyp alňan şiresi gan gusmany togtatmaga kömek edýär. Ýapgy etseň, aşgazan we bagyr çişmesinde haýyr edýär, aý gusugyň öňüni alýar. Semzek işdäni peseldýär. Ol böwregiň, peşew haltanyň agyrysyny köşeşdirýär. Eger semzegi gowrup iýseň, içgeçmäni togtadýar.



Sirke. Sirke dömmе çişleriň döremeginiň öňüni alýar, iýmitiň oňat siňmegine peýdaly, emma nerwlere zyýanlydyr. Eger kükürt garylan sirkäni çalsaň, bogun agyrysynda haýyr edýär. Zeýtun ýagy bilen garyp ýapgy etseň, gyzgynly kellagyryny köşedýär. Sirkeli suw bilen agzyňy çaykasaň,

kiçi diliň ýykylanda haýyr edýär. Sirke nahara goşulanda, işdäni açýar, şeýle hem aşgazanda iýmitiň oňat siňmegine ýardam edýär.

Söwüt. Onuň sirke garylan küli siňňil aýyrýar. Süňk ýaralananda, söwüdiň ýapragyny ýapgy edip saramaly. Söwüdiň şiresi, güli kellagyryny köşedýär, sykylyp alnan şiresi gulakdan iriň akanda bejerýär. Onuň şiresi bagryň dykyn almasynda we sarygetirmede peýdaly. Şeýle hem göz almasyna urgy degende ýapgy etmeli.



Salix alba

Suw. Ýata suw, batgalyk ýerleriň suwy bulançak we agyr suwlar başga garyndylaryň ysyny özüie siňdireni üçin erbetdir. Agyr hem bulançak suwy sogan, sarymsak bilen gowulandyrmaly. Şeýle suwdan soň şerap içmek ol suwun zyýanyny aýyrýar. Ýakymsyz suwuň tagamyny sirke gowulandyrýar. Duzuminde mis we demir bolan suwlar içki organlara peýdalydyr. Deňiz suwy bitleri öldürýär. Deriniň astyndaky gan öýmesini hem deňiz suwy aýyrýar. Arassa suw ýaralary azdyrýar.

Kükürtli suwa duşmek demrewiň aýrylmagyna kömek edýär. Duzuminde demir bolan suwlar dalaga we aşgazana peýdalydyr. Deňiz suwunyň bugy bedene suw ýygnanma keselinde haýyr edýär. İçege sanjysynda deňiz suwundan klizm etmeli.

Süýt. Süýt aşgazanda tiz özleşýär. Süýt içilenden soň, üstünden başga zat iýip-içmeli däl we uklamaly däl. Geçi süýdi içki organlara zyýanlydyr, emma öýken kesellerinde peýdalydyr. Kellagyrysy bolan, gulaklary şaňlaýan, başy aýlanýan adamlar hem süýt içmekden saklanmalydyrlar. Dalagy, bagry agyrýan adamlara hem süýt zyýanlydyr. Süýt içini çişirýär. Dürli zäherlenmede süýt içmek peýdalydyr. Süýt dişleriňe zyýanly, ol dişiň etini ýumşadýar. Şoňa görä süýt içilenden soň bal innmeli.

Tilki. Tilkiniň etini suwa gapnadyp, agyryly bogunlaryňa çalsaň, oňat haýyr edýär. Eger tilkiniň ýagyny gulaga damdysaň, agyrysyny köşedýär.

Towuk we horaz. Horaz çorbasy bogun agyrysyny we bedeniň galpyldysyny bejermäge haýyr edýär. Onuň beýnisi burundan gan akmasyny togtadýar. Horaz çorbasynyň demgysmaly we üzňüksiz ysytmany nähoşlara-da peýdasy bar.

Peşew haltanyň ýarasy bar bolsa, towuk etini süýde gaýnadyp iýseň haýyr edýär. Derman uçun ulanyljak horazy oňat bakyp semretmeli.

Turşuja. Onuň sykylyp alnan suwuna ýa-da şerap bilen gaýnadylan lötüne agzyňy çaykasaň, diş agyrysyny gowşadýar. Şu melhem gulagyň aşagynda dörän dömmе çişі aýyrmaga hem haýyr edýär. Turşujany owradyp, kulke edilen köküni şerap bilen garyşdyryp içse, zenanlaryň ýatgysyndan suwuklyk akmagynyň önüni alýar we böwrekdäki daşy eredýär.



Tüýkülik-sülekeý. Ol ýüzündäki gan öýmesini, menekleri we öli gany aýyrýar. Eger mör-möjek ýa-da gurt düşen gulaga agzy bekleli adamyň tüýküligeni damdyrsaň, ol mör-möjegi gulakdan çykarýar.

Ukrop. Ukrop dömmе çişleriň bişip-ýumşamagyny tizleşdirýär. Ukroby aşa köp iýmek gözüň görşüni peseldýär. Onuň ýapragy we tohumy iýlende, çaga emdirýän zenanlaryň göwüs suýdünü artdyrýar. Galen: “Ol aşgazana zyýanly, tohumy gusdurýar” diýip ýazýar. Ukrop suwundan klizm edilse ýa-da gaýnadylan lötüniň buguna oturylsa, içege sanjysyny aýyrmaga haýry degýär.

Unaş. Unaş aşgazanda haýal özleşýär. Eger oňa burç we badam ýagyny goşsaň, özleşmegi aňsatlaşýar. Unaş örän ýokumlydyr. Ol öýkene peýdalydyr. Eger unaşy semzek garyp bişirseň, üsgülewüge we gan gusma garşy haýyr edýär.

Üzüm. Täze ýygylan üzümi iýseň, içini çişirýär, birnäçe gün saklanan üzüm bolsa bedeniňi berkidýär, has ýokumly bolýar. Şoňa görä täze ýygylan üzümde iki-üç gün ozal ýygylan üzümi iýmek peýdalydyr. Kişmiş üzüm aşgazana, bagra, dalaga, böwrege we peşew halta has ýaramlydyr. Üzüm we kişmiş däneleri bilen bile iýlende, içege agyrysyny aýyrmaga peýda edýär. Emma üzümiň kişmişden beýleki görnüşleriniň ählisi peşew halta zyýanly täsir edýär.

Üzüm agajy. Üzüm agajynyň ýapragy we murtjagazlary kellagyryny aýyrýar. Munuň üçin ony ýapgy etmeli. Ýabany üzüm agajynyň gabygyny bal garyp çalsaň, dişleriň eti gananda haýyr edýär. Üzüm ýapragynyň sykylyp alnan suwuny gan gusma garşy içseň peýdasy degýär.

Ülen (orusça ady “sitnik”). Ol içki agyrlary, aýratyn-da ýatgynyň agyrysyny köşedýär. Üleniň ýagy hatda mallaryň gijilewüginini hem aýyrýar. Onuň has inçejik görnüşі kellagyry döredýär, onuň tohumy endamyňy guruşdyrýar. Üleniň ähli görnüşleri dişleriň etini berkidýär we onuň çygyny sorup alýar, gülleri bolsa seriňi durlaýar. Üleniň köki aşgazany berkidýär, işdäni açýar. Üleniň güli aşgazan agyrysyny köşedýär we aşgazanyň, bagryň dömmе çişlerinde kömek edýär.



Eger onuň gaýnadylan suwuna wanna otursaň, ýatgynyň gyzgynly dömmе çişlerine garşy haýry bar. Ol peşewiň we aýbaşy ganynyň gelşini artdyrýar we olary çykarýar. Şeýle hem peşew haltadaky daşy eredýär. Ýakymly ysly üleniň gülleri böwrek kesellerinde we böwrekden gan akanda peýdaly melhemdir.

Haýwan tezegi. Düýäniň tezegi burundan gan akmagyny togtadýar. Uromastiks suwulganynyň tezegi göze ak düşende aýyrýar. Düýäniň tezegi bogunlaryň agyrysyny köşedýär we çişlerini gaýtarýar. Goýnuň gowrulan çörüni sirke garyp, guduz itiň dişlän ýerine çalsaň haýyr edýär.

Çekirtge. Çekirtge peşew tutulanda ýa-da az-azdan gelende peýdalydyr. Çekirtgäniň aýaklary siňňili aýyrýar. Ganatlary aýrylan çekirtgäni gowrup iýseň, içýan çakanda zäheriniň täsirini aýyrýar.

Çopantelpek. Çopantelpek beýnini berkidýär, kellagyryny aýyrýar we surnugan adama örän peýdalydyr. Eger ýapgy etseň, gözüň ýaşarmagyny togtadýar. Ol gakylyk gopmagyny ýeňilleşdirýär, sarybagra em bolýar. Çopantelpek peşewi we daşlary çykaryjy melhemdir. Ol içege tovlananda hem haýyr edýär.



Çöpboýa. Çöpboýany sirke goşup ýapgy etsen, demrewi aýyrýar. Ol bedeniň derisini dürli tegmillerden saplaýar. Miwesi bagry we dalagy arassalaýar, bu organlaryň dykylmasyny aýyrýar. Bu çöpboýanyň aýratyn häsietidir. Çöpboýa içilende, örän köp mukdarda peşew çykarýar, hatda syrkawyň peşewinden käte gan gelýär. Çöpboýa içýän näsag her gün hökman hammama girip, suwa düşmelidir.



Çynar. Eger çynaryň külüni sepsen, hapalanan ýaralary bitirýär, gijilewükli derä melhem bolýar. Sirkä gaýnadylan köki ot ýanygynda we diş agyrysynda haýyr edýär. Onuň ýapraklary bogun agyrysynda, bogunlaryň çişmesinde peýdalydyr. Çynaryň ýapraklarynyň tozany öýkene, sesiňe, gözleriňe zyýanly täsir edýär.



Şalgam. Şalgamyň in güýçli täsir edýän bölegi ilki onuň tohumy, soň gabygy, ýapragy we soň etidir. Gaýnadylan şalgam has ýokumlydyr. Şalgam içini ýellendirýär. Ol göreçleriňe zyýanlydyr, ýöne onuň şiresini göze damdyrsaň, tegmilleri aýyrýar. Ibn Mahawaýh: “Ýapragy gözün göreçlerini ýiteldýär” diýýär. Suwa gaýnadylan şalgam könelişen, üzüksiz üsgülewüğe garşy oňat haýyr edýär. Ol zenan göwüslerine süýt inmegini artdyrýar. Şalgam aşgazana zyýanlydyr we gägirdiji serişdedir.



Nahardan soň iýlende, aşgazany ýumşadýar, emma öň iýilse, öňki iýmiti ýokary galdyrýar we gusmaga sebäp bolýar.

Şah. Sugunyň we geçiniň şahy ýakylyp ulanylsa, dişleriň etini berkidýär, onuň agyrysyny köşedýer. Ýakylan we ýuwlan şah gan gusmada peýdalydyr. Ol aşgazana zyýan etmän, içiň çişmesini – ýellenmesini aýyrýar hem-de sarygetirme keseline em bolýar. Ýakylan we ýuwlan sugun şahy ganly iç- geçmäi togtadýar.



Şerap. In odat şerap könelişen, dury üzüm şerabydyr. Ol deriniň reňkini gowulandyryýar, käbir adamlary semredýär. Şerap serhoş edýär, ukyňy tutdurýar, ýatkeşligiňi we ruhy güýjüňi peseldýär. Bal garylan şerap bogunlaryň agyrysyny aýyrmaga haýyr edýär. Şerap bedeniňi ýyladýar we ýüregiňi tijendirýär, süýji şerap bolsa öýken ýollaryny arassalaýar, dem alşyňy endiganlaşdyrýar. Ol aňsat özleşýär, emma käte ýürek bulanma döredýär we gusdurýar. Aram ýagdaýda içilende, şerap işdäni açýar, iýmit siňdirişi gowulandyryýar, emma aşa köp içilende, bagyrda we böwreklerde dykylma döredýär.

Şugundyr. Onuň sykylýp alnan şiresi siňňili aýyrýar. Gaýnadylan suwuny ýapgy etseň, dömme çişleriň gutulmagyny tizleşdirýär. Şugundyr içegede sanjy döredýär, içiňi ýellendirýär. Eger ilki soda bilen ýuwup, soňra şugundyrň ýapragyny ýapsaň, ýüzüňdäki menekleri aýyrýar.



Yşgyn. Yşgyny sirke garyp çalsaň, ýüzüňdäki menekleri we deriniň tegmillerini aýyrýar. Şu melhem demrewi hem aýyrýar, urgudan ýa-da ýykylmakdan galan agyryny köşedýär. Yşgyn iç süýşende haýyr edýär. Onuň demgysma we gan gusma garşy hem peýdasy degýär.



Surat: Yşgyn ýapragynyň baldagy

Yşgyn bagra, aşgazana peýdalydyr, bu organlaryň agyrysyny hem köşedýär. Yzygiderli ysytmany näsaglara hem yşgynyň peýdasy ýetýär.



Et (göş). Iň oňat et goýnuň, çebşiň we göläpiň etidir. Gara goýnuň eti siňňitli we has tagamly bolýar. Malyň bedeniniň sag gapdalynyň eti çep gapdalynyň etinden has oňatdyr. Gys paslynda doglan malyň eti has gowudyr.

Et bedeniňi berkidýär we beýleki iýmitlere garanda, tiz gana öwrülýär. Sygyr etini ýaz aýlarynda we tomsuň başyda iýmek gerek. Sygyr eti we beýleki iri mallaryň eti wena gan damarlaryny giňeldýär, düwnük (rak) keseliniň döremegine sebäp bolýar, ysytma tutdurýar.

Kakadyňan goýun etiniň küli göze ak düşende peýda edýär. Eger-de sirke goşulan suwa bişirmeseň, jüýje eti basyk döredýär. Düz towşanyň eti gowrulyp iýilse, içege ýarasyna örän peýdaly melhemdir.

Ýumurtga. Iň oňat ýumurtga towugyň täze ýumurtgasydyr, onuň iň oňat bölegi bolsa sarysydyr. Ýumurtgany, iň gowusy, çalarak bişirmeli. Ördek ýumurtgasy erbet şireleri döredýär.

Ýüzüň derisi güne garalanda, ýumurtganyň agyny çalsaň aýyrýar we garalmakdan goraýar. Eger onuň sarysyny gowrup, bal garyp çalsaň, ýüzüňdäki menekleri, gara tegmilleri aýyrýar. Ýumurtga dömmе çişleriň döremeginiň öňüni alýan we içki ýara - çişlerde klizm edilýän dermanlyk serişdäniň düzümine girýär. Ýumurtga artbujakda ýara dörände we ot ýanygynda melhem bolýar. Ol gaýnan suwuň döreden ýanygynda hem ulanylýar.

Ýumurtganyň agy we sarysy nerwleri ýumşadýar, bogunlaryň ähli görnüşli agyrysynda haýry kän. Ýerde ýaşaýan pyşdylyň ýumurtgasy çagalaryň üsgülewügiňe garşy synagdan geçen peýdaly serişdedir.

Ýagyş gurçugy. Ony gaýnadyp, gaz ýagy bilen garyşdyryp damdyrsaň, gulak agyrysyny köşedýär. Eger ýagyş gurçugyny şerap bilen gaýnadyp içseň, sarygetirmäni bejerýär.

Guradyňan ýagyş gurçugyny owradyp, külkesini gaýnadyňan şeraba garyp içseň, ol peşew çykarýar. Bu melhem peşew haltada daş dörände hem haýyr edýär.



Sözlük we düşündiriş:

Кират - старýй вес в [Египте](#), то же, что [карат](#). Карат - мера веса драгоценных камней, соответствует 0,2 г. Также старинная линейная мера - 1/24 локтя (пик в 27 англ. дюйм.) в [Турции](#).

Педаний Диоскорид ([лат.](#) *Pedānius Dioscorides*, [греч.](#) Πεδάνιος Διοσκόριδης); около [40](#) н. э., [Аназарб](#), [Малая Азия](#) - около 90) - [древнеримский](#) ([древнегреческий](#)) военный [врач](#), [фармаколог](#) и [натуралист](#), один из основателей [ботаники](#).

Käbir ösümlükler barada:

Крапива ([лат.](#) *Urtica*) - [род цветковых растений](#) семейства [Крапивные](#). Стебли и листья покрыты жгучими волосками (которые дали латинское название: [лат.](#) *ūrō* «жгу»). Род включает в себя около 40-45 видов. Произрастают, в основном, в зоне [умеренного климата](#) в

[Северном](#) и (реже) [Южном полушариях](#). Наибольшее распространение в России имеют [Крапива двудомная](#) (*Urtica dioica* L.) и [Крапива жгучая](#) (*Urtica urens* L.).

Многие виды крапивы защищаются от травоядных животных при помощи жгучих волосков, располагающихся на частях растений. Каждый волосок представляет собой крупную [клетку](#), по форме напоминающую медицинскую [ампулу](#). Верхняя часть «ампулы» выступает за пределы окружающих клеток внешней поверхности растения. В этом наконечнике содержатся соли [кремния](#). Даже при небольшом воздействии кончик надламывается, острый конец проникает под кожу, и содержимое клетки поступает в организм животного. Сок клеток содержит [гистамин](#), [холин](#) и [муравьиную кислоту](#)^[1], воздействие которых проявляется ощущением резкого «[ожога](#)» в месте прикосновения к растению.

Ожоги крапивы сравнительно безвредны, хотя известны несколько тропических видов, прикосновение к которым очень болезненно, и даже может привести к смерти (*Urtica ferox*, [крапивное дерево](#) из Новой Зеландии).

Применение

Ряд видов применяется в [медицине](#) и может применяться в пищу и на [корм скоту](#).

- Крапиву используют для приготовления [салатов](#), [супов](#), [щей](#), [соусов](#), начинки для [пирожков](#), а также [солят и квасят](#). Из листьев молодой крапивы можно сделать [отвар](#) и [настой](#), который «всякую чёрную немочь из тела выгоняет, восстанавливает силы мужские, останавливает внутреннее кровотечение». Молодые нежные соцветия заваривают в [чай](#), сушат.

- Крапиву применяют также при уходе за волосами, [отвар](#) крапивы помогает при выпадении волос.

Крапива издревле применяется для изготовления самых разных предметов нашего обихода:

- Из крапивного полотна на Руси и в других странах шили самые крепкие паруса, а ещё - самые крепкие мешки, чумалы и кули из грубой крапивной ткани, «крапивники». В Японии крапивный жгут в сочетании с шёлком был главным материалом в изготовлении дорогих [самурайских](#) доспехов, из одеревеневших стеблей делали щиты, а из крепчайшего крапивного волокна, кручёного и натёртого воском, — тетивы для луков^[2].
- [Волокно](#) практически любого вида крапивы обладает прекрасными качествами, позволяющими крапиве на равных конкурировать с такими общеизвестными сырьевыми растениями, как [лён](#) и [хлопок](#). Произрастающие в Европе «сорные» виды крапивы дают сырьё для такой лёгкой, тёплой и гигиеничной ткани, как «[шевиот](#)»^[3]. Герой романа [Виктора Гюго](#) Жан Вольжан, сбежав с каторги, становится фабрикантом именно этой ткани. Но есть ещё [китайская крапива](#), «[рами](#)». Ткань, вырабатываемая из этого растения, по своим свойствам приближается к шёлку^[4]. Как сырьё для производства одежды крапива знакома всему Человечеству уже тысячелетия. Но есть народы, которые отдают крапивным тканям предпочтение перед всеми прочими. С каким пиететом относится ко льну [Русь](#) и [Европа](#), с такой же любовью относится к крапиве [Китай](#), [Индонезия](#), [Филиппины](#), [Корея](#), [Япония](#). Отдельные части корейского национального костюма просто никогда ни из какой другой ткани не шьются^[5].

РЕПЧАТЫЙ ЛУК.

Значение и применение

В культуре известен свыше 5 тысяч лет.

Средняя урожайность репчатого лука — около 350 [ц с га](#). Лучший урожай достигается при температуре 18-20°C. При температуре ниже 13 °C развитие луковиц замедляется, устойчивость к заболеваниям снижается. При жаркой сухой погоде ухудшается вкус зелени.

Применение в кулинарии

В настоящее время лук репчатый является одной из важнейших овощных культур. Луковицы и листья используются как приправа в консервной промышленности, к салатам, винегретам,

грибам, овощным и мясным блюдам, а также как пряно-витаминная закуска и вкусовая добавка к супам, соусам, подливкам, фаршам.

Чаще всего лук употребляется в сыром виде или поджаренным на жиру или растительном масле до золотистого цвета. Сырой лук отлично дополняет колбасные и мясные изделия, творог, сыры, хлеб с вареным жиром.

Применение в медицине

В медицине известен со времен [Гиппократ](#). Лечебные свойства лука признавали все народы. [Римляне](#) считали, что сила и мужество солдат увеличиваются при употреблении лука, поэтому он входил в военный рацион. В [Египте](#) луку воздавали почести как божеству. При Гиппократе лук прописывали больным [ревматизмом](#), [подагрой](#), а также от [ожирения](#). Знаменитый персидский врач и ученый [Ибн-Сина](#) (Авиценна) в начале XI в. писал о луке: «Съедобный лук особенно помогает от вреда плохой воды, если бросить в нее очистки лука, это одно из средств, уничтожающих ее запах... Луковый сок полезен при загрязненных ранах, смазывать глаза выжатым соком лука с медом полезно от бельма... Луковый сок помогает от ангины. Съедобный лук вследствие своей горечи укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит». На Востоке существовала поговорка: «Лук в твоих объятиях - проходит всякая болезнь».

В старинных лечебниках-травниках приводили такую рекомендацию: «во время морового поветрия или иных прилипчивых болезней нужно развешивать в комнатах связки луковиц, отчего не проникает в них зараза, да и воздух в покоях очистится... Во время скотского падежа нанизывают на нитку поболее луковиц и чесночных головок и привязывают на шею коровам, лошадям и другим домашним животным, чтобы не заразились». Профессор Н. З. Умиков приводит свидетельства современников о том, что во время большой эпидемии [брюшного тифа](#) в 1805 году русские, потреблявшие в большом количестве лук, не заболели тифом и [чумой](#).

Олива культу́рная, или **оли́вковое де́рево** (лат. *Olea europaea*) - [вечнозелёное субтропическое дерево](#) рода [Маслина](#) (*Olea*) семейства [Маслиновые](#) (*Oleaceae*). Растение с древности возделывается для получения [оливкового масла](#), в диком виде не встречается.

Другие названия - **олива европейская**, **олива**. Олива - также и название плода оливкового дерева; другое название плода - оливка^[3].

Плоды. Плод оливы - костянка чаще всего удлинённо-овальной формы длиной от 0,7 до 4 сантиметров и диаметром от 1 до 2 сантиметров, с заострённым или тупым носиком, с мясистым околоплодником, содержащим масло. Окраска мякоти плода различается в зависимости от сорта дерева. В разных вариантах это может быть либо зелёный, либо чёрный, либо темно-фиолетовый цвет, часто с интенсивным восковым налётом. Косточка очень плотная, с бороздчатой поверхностью. Созревание плодов происходит через 4-5 месяцев после цветения. Продуктивно оливковое дерево после 20 лет. Дерево имеет эффект чередования и плодоносит раз в 2 года. Средний плод оливы состоит из^[5]:

в процентах-%	свежая оливка	зелёная молочная оливка
Вода	50 — 70	61 — 81
Жир	6 — 30	9 — 28
крас. сахар	2 — 6	-
Протеин	1 — 3	1 — 1,5
Клетчатка (волокна)	1 — 4	1,4 — 2,1
Минеральные вещества (зола)	0,6 — 1	4,2 — 5,5

Из 90 % маслин делают оливковое масло, которое даже без консервантов имеет достаточно длинный срок хранения, что имеет огромное значение для Средиземноморья. Для коммерческой торговли маслины маринуют с косточкой или без.

Эта древнейшая плодовая культура имела большое распространение ещё в [первобытном обществе](#); уже тогда люди пользовались её целебными пищевыми свойствами.

В наши дни общая площадь возделывания культурной оливы измеряется миллионами гектаров.

Сорта.

Основная статья: [Сорта оливок](#)

По физико-химическим показателям и содержанию масла оливки можно грубо разделить на две группы: богатые содержанием масла и менее богатые. Оливки, богатые содержанием масла, относятся к маслиничной группе. Ко второй группе относятся сорта, пригодные для переработки, или консервные сорта. Основные показатели при оценке консервных сортов — диаметр плода, его вес и соотношение мякоти и косточки (чем меньше косточка и больше мякоти, тем ценнее плод), свойства мякоти и её химический состав.^[6] Также сортность маслин определяется в зависимости от места произрастания, цвета, степени зрелости и размера.

Продукт питания.

С древних времен люди употребляли плоды оливы в пищу и изготавливали из них [оливковое масло](#).

Маслины богаты жирами; выход масла на абсолютно сухое вещество в зависимости от помологического сорта колеблется от 50 до 80 %. Плоды богаты белками, пектинами, сахарами, витаминами: В, С, Е, Р-активными катехинами, содержат соли калия, фосфора, железа и других элементов.^[8] Кроме того, в плодах найдены углеводы, катехины, фенолкарбоновые кислоты, пектиновые вещества, тритерпеновые сапонины. В листьях содержатся органические кислоты, фитостерин, гликозид олеиролеин, смолы, флавоноиды, лактон эленолид, горькие и дубильные вещества, эфирное масло, в состав которого входят эфиры, фенолы, камфен, эвгенол, цинеол, цитраль и спирты. В листьях содержатся гликозиды, органические кислоты, горечи, флавоноиды и танины.

Масло плодов оливок является основным продуктом, ради которого главным образом и возделывается эта культура. Но плоды оливок находят широкое применение и в консервной промышленности для изготовления консервов из зелёных плодов, а из чёрных — маслин сухого посола. Используется оливковое прованское масло в пищевой промышленности при выработке деликатесных рыбных консервов (шпроты, сардины).

Содержание жира, его химические и физические свойства зависят от комплекса факторов, почвенно-климатических условий года, агротехнических мероприятий, помологического сорта.

Консервированные оливки, маслины чёрные сухого посола, и особенно фаршированные, имеют пикантный вкус, являются незаменимой закуской, деликатесными консервами, дополняющими ассортимент пищевых продуктов, а главное имеющими целебное значение.^[6]

Медицинское применение.

Корой оливкового дерева пытаются заменять хину, а настои из листьев нормализуют кровяное давление и дыхание. Специалисты утверждают, что в оливках есть практически все необходимые человеку витамины и микроэлементы. Сырая мякоть плода содержит до 80 % невысыхающего масла, в состав которого входят уникальные по своим свойствам ненасыщенные жирные кислоты — олеиновая (75 %), линолевая (13 %) и линоленовая (0,55 %). В отличие от животных жиров, они не только не вредны, но приносят организму немалую пользу - препятствуют развитию атеросклероза, болезней сердца и сосудов, не содержат и способствуют выводу холестерина, благотворно влияют на органы пищеварения. Испанские маслоделы считают, что оливки полезны человеку в любом возрасте и вполне могут стать основой даже детского рациона. Дело в том, что входящие в них кислоты - основной компонент витамина F - необходимы как строительный материал оболочек клеток, а сам организм синтезирует их только частично.^[9]

Maýalyk ýa-da infaha (ousçada syçužina- Сычужина).

Автор: **Abu Ali Ibn Sino**

Сущность. Сычужина бывает многих видов, и мы будем говорить о каждом из них в главе, посвященной животному, из которого она добывается.

Выбор: Лучший вид - сычужина зайца.

Естество: Сычужина всех видов - горячая, сухая, огненная.

Действия и свойства. Сычужина растворяет все, что сгустилось, - кровь, створожившееся молоко, густой сок, - и сгущает все, что растаяло. Сычужина всех видов имеет способность разрывать и препятствует всяким выделениям и кровотечениям у женщин. Все виды сычужины разжижают и, без сомнения, еще и сушат. Гален говорит: «Никакая сычужина не применяется в таком месте, где требуется связывание».

Органы головы: Сычужина всех видов, когда ее дают в питье, помогает от падучей, но особенно полезна сычужина тюленя.

Органы дыхания и груди: Сычужина растворяет кровь, сгустившуюся в легких.

Органы питания: Принятая в уксусе, она растворяет створожившееся в желудке молоко, а также сгустившуюся в желудке кровь; сама по себе она вредна для желудка.

Органы извержения: Введение сычужины в виде свечек после месячных очищений способствуют зачатию, но если ее выпить после очищений, она не даст забеременеть.

Сычужина помогает и от «удушения матки», особенно сычужина тюленя. Сычужина пригодна для лечения болей в матке и оказывает полезное действие на язвы в кишках, особенно сычужина жеребенка.

Яды: Сычужина всех видов является противоядием и помогает от отравления болиголовом.

Самой подходящей для этого является сычужина козленка, детеныша газели, верблюжонка и ягненка. От ядов и всяческих укусов ее дают пить три оболы. В один раз пьют сычужины десять каратов в уваренном вине. Сычужина козленка - противоядие от фурбийуна.