2

ئۇيغۇر تېببىي كلاسسىك ئەسەرلىرى

مەخزەنۇل مۇئفريدات

ئىلاجۇل مۇئفريدات

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

سۆز بېشى

ئۇيغۇر تېبابىتى ــ ئۇيغۇر مەدەنىيىتى جۇملىدىن شەرق ئىلىم - پەن خەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ئۇ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا ئەۋلادمۇئەۋلاد ۋارىسلىق قىلىش، يېڭىلاش، تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈش، شۇنداقلا ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە قەدىمكى يېپەك يولى لىنىيىسىدىكى قېرىنداش خەلقلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىش بىلەن بىرگە، ئۇلارنىڭ تەجرىبىلىرىنى ئىجابىي قوبۇل قىلىش ئاساسىدا ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ ئۆزىگە خاس سىستېمىسىنى بارلىققا كەلتۈردى. بۇگۈنكى ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسى بىرقەدەر مۇكەممەللىكى، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ موللىقى، شۇنداقلا داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ يۇقىرىلىقى بىلەن زامان تەلىپىگە ماس هالدا تەرەققي قىلىپ، تارىخنىڭ ئۇزۇلمەس ئېقىنلىرىغا جور بولۇپ، يېڭى ئەسىرنى كۈتۈۋالدى ۋە كەلگۈسىگە دادىل قەدەم تاشلىدى.

ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ تارىخى ئۇزۇن، دوربگەرلىك ۋە داۋالاشقا ئائىت مەخسۇس ئىلمي مىراسلىرى كۆپ. ئەينى دەۋرلەردىلا بۇ ئۆلمەس پۈتۈكلەر ئېلىمىزدىن باشقا ئەللەرنىڭ تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنىپ، هازىرغىچە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە ئەتىۋارلىنىپ كېلىنگەن. ئەپسۇسلىنارلىقى بۇ قىممەتلىك ئەسەرلەرنىڭ خېلى بىر قىسمى ئوخشاش بولمىغان تارىخىي شارائىتلار پەيدا قىلغان چەكلىمىلەر تۈپەيلى يوقىلىپ كەتتى. يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغاندىن كېيىن پارتىيىنىڭ مىللىي سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى، قەدىمكىنى بۈگۈنگە خىزمەت قىلدۇرۇش، شاكىلىنى چىقىرىۋېتىپ مېغىزىنى ئېلىش پرىنسىپىنىڭ تۈرتكىسىدە ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ تېبابەت ئىشلىرى تېز تەرەققي قىلىش دەۋرىگە قەدەم قويۇپ، زور يۈكسىلىشلەرگە ئېرىشتى. ئىسلاهات، ئىشىكنى ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلغاندىن بۇيان، مەركىزي كومىتېت ۋە گوۋۇيۈەننىڭ ئاز سانلىق مىللەتلەر مەدەنىيىتىگە ئائىت قەدىمكى ئەسەرلىرىنى يىغىش، رەتلەش، قوغداش،

نەشر قىلىش توغرىسىدىكى بىرقاتار يوليورۇقلىرى ۋە تەدبىرلىرىنىڭ تۈرتكىسىدە كەڭ ئۇيغۇر تېببابەت مۇتەخەسسىسلىرى نەچچە ئون مىڭ كىلومېتىر جاپالىق يول يۈرۈپ، بىرقانچە يىللىق قىدىرىپ تەكشۈرۈش، تۈمەنلىگەن ماتېرىياللارنى سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش، نەچچە يۈزلىگەن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنى مەخسۇس زىيارەت قىلىش ئارقىلىق ھەر خىل يېزىقلاردا يېزىلىپ، ئەسرلەردىن بېرى ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكىدە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە پايدىلىنىپ كېلىنگەن كۆپلىگەن كلاسسىك قولىيازما، تاش باسما ئەسەرلەرنى توپلىدى ۋە شۇ ئاساستا دەسلەپكى قەدەمدە ئۇيغۇر تېببابەت تەرەققىياتىنىڭ تارىخىي ئىزناسىنى ئىگىلەپ چىقتى. ئۇيغۇر تېببابەت داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە دورىگەرلىكىنى تېخىمۇ چوڭقۇر، ئەتراپلىق ۋە ئىلمىي تەتقىق قىلىش، ئۇنى راۋاجلاندۇرۇش، ئۆلچەملەشتۈرۈش ئۈچۈن مۇستەھكەم ئاساس ھازىرلىدى.

«گۈۋۈيۈەننىڭ جۇڭگىي تېببابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى يۆلەش ۋە ئىلگىرى سۈرۈش توغرىسىدىكى بىرقانچە پىكرى» دە ئوتتۇرىغا قويۇلغان جۇڭگىيچە داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش، سالامەتلىكنى ئاسراش مۇلازىمىتىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش؛ جۇڭگىي تېببابەتچىلىك - دورىگەرلىك پەن - تېخنىكىسىدا ئىلگىرىلەش ۋە يېڭىلىق يارىتىشنى تېزلىتىش؛ جۇڭگىي تېببابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىختىساسلىرى قوشۇنى قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىش؛ جۇڭگىي دورا سانائىتىنىڭ تەرەققىيات سەۋىيىسىنى ئۆستۈرۈش؛ مىللىي تېببابەتچىلىك - دورىگەرلىك ۋە جۇڭگىي تېببابىتى بىلەن غەرب تېببابىتىنى بىرلەشتۈرۈش تەرەققىياتىنى تېزلىتىش؛ جۇڭگىي تېببابەتچىلىك - دورىگەرلىك مەدەنىيىتىنى گۈللەندۈرۈش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش؛ جۇڭگىي تېببابەتچىلىك - دورىگەرلىكىنىڭ دۇنياغا يۈزلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتىن ئىبارەت يەتتە كۆرسەتمىنىڭ مەدىتى، ھەر دەرىجىلىك سەھىيە باشقۇرغۇچى ئورۇنلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى، ئەتراپلىق تەشكىللىشى بىلەن ئۇيغۇر تېببابىتىنى زامانىمىزغا يەتكۈزۈپ كەلگەن تېببابەت پېشۋالىرىنىڭ خەلق ئارىسىدىن يېغقان ئۇيغۇر تېببابەت ۋەسىقىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ خالىس تەقدىم قىلغان تېببىي داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى ھەمدە مۇتەخەسسىسلەرنىڭ جاپالىق مېھنىتى نەتىجىسىدە سەھىيە مىنىستىرلىقى ئاپتونوم رايونىمىزغا تاپشۇرغان «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تېببابەت قامۇسى» تەلەپكە لايىق تۈزۈلۈپ ھەم نەشر قىلىنىپ، بۈگۈنكى دەۋر ئۇيغۇر تېببابىتىنىڭ تەرەققىياتىغا قوشۇلغان تۆھپىلەرنىڭ ئۇلگىسىنى بارلىققا كەلتۈردى.

ھەرقايسى تارىخىي دەۋرلەردە يېغىپ توپلانغان، شۇنداقلا «ئۇيغۇر تېببابەت قامۇسى» نى

تـۇزۇشته پايـدىلىنـىلغان هـەم خەلق ئارىـسىدا ساقـلىنىـۋاتقان نۇرغـۇنلىغـان قەدىمـي قولىيازمـا ئەسەرلەر ئىچىده ئىلىم دۇنياسىغا مەلۇم بولمىغان ئاجايىپ نادىر نۇسخىلارمۇ، شۇنداقـلا سىياھـى ئۆچەي دەپ قالغان يەككە - يېگانە نۇسخـىلارمۇ بار بـولۇپ، بۇ قـىممەتلـىك مىراسـلار بىزنـىڭ قۇتقۇزۇشىمىزنى، تەتقىق قىلىشىمىزنى، ئۇنى بۇگۈنكى دەۋر ئۇچۇن خىزمەت قىلدۇرۇشىمىزنـى كۆتۈپ تۇرماقتا. ئەنئەنىۋى مىراسلارنى قۇتقۇزۇشنىڭ شەرت - شارائىتى پىشىپ يېتىلگـەن ۋە بۇ مىراسلارنى قۇتقۇزۇشقا جىددىي ئېھتىياج تۇغۇلغان بۇ ئاچقۇچلۇق پەيتـته، شىنجاڭ ئۇيغـۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى دەسلەپكى قەدەمده ھەجمى بىرقەدەر زور بـولغان 10 پارچـە ئـەسەرنى رەتلـەپ نەشر قـىلىپ قۇتـقۇزۇشنى پـلانلىـدى. بۇ ئەسەرلـەر 11 - ئەسىردىـن 19 - ئەسىرگىچە بولغان ئارىلىقتا ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپلار تەرىپىدىن يېزىـلغان نوپـۇزلۇق ئەسەرلـەر بولۇپ، بۇلارنىڭ بىر قىسمى ئۇيغۇر تـېۋىپلـىرى قەلـمىگە مـەنسۇپ ئەسـەرلەر بولسـا، يەنە بـىر قىسـمى ئۇيغـۇر تېۋىپـلىرىغـا بېۋاسـتە تەسـىر كۆرسەتكـەن، شۇنداقلا قـەدىمدىن ھـازىرغـىچە ھەرقايسى دەۋرلەردە ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپلىرىمىز داۋالاش ئەمەلىيىتىـده ئىجابـي پايدىـلىنىـپ كېلىۋاتقان قىممەتلىك ئەسەرلەردۇر.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى بۇ ئەسەرلەرنى نـەشرگە تەيـيارلاشتا، ئـالدى بىلـەن نەشرگە تەييارلاشنىڭ كونكرېت، ئىلمىي پرىنسىپلىرىنى تۇزۇپ چىقىپ، ئاندىن مۇناسىۋەتلىـك مۇتەخەسسىسلەرنى تەشكىللەپ، يۇقىرىقى پرىنسىپلار ئاساسىدا بـۇ 10 پارچە ئەسـەرنى نەشرگـە ئۇيۇشتۇردى. بۇ ئەسەرلەرنىڭ قولىيازما ياكى تاش باسما نۇسخىلىرى ئـەرەب، پارس، چاغاتـاي، ئوردۇ يېزىقلىرىدا يېزىلغان بولۇپ، نەشرگە تەييارلاشتا ئەسلىگە سادىق بولۇش (ئـەسەرلەرنـىڭ تارىخىيلىقى، قەدىمىيلىكى، ئەينەنلىكىگە قەتئىي كاپالەتلىك قىلىش)، كلاسسىكلارنـىڭ يېزىـش ئۇسلۇبى ۋە تىل ئىشلىتىش ئالاھىدىلىكلىرىگە ھۆرمەت قىلىش، ھەرقايسى تارىخىي دەۋرلەردىكى تىل خـۇسۇسىيـەتلىرىنى ئىمكانقـەدەر تـولۇق، توغـرا، چـۈشىنـىشلىـك ئـەكس ئەتـتۇرۇش، تېكستولوگىيىلىك قائىدىلەرنى قەتئىي ئىزچىللاشتۇرۇش قاتارلىق ئىلمىي پـرىنسىپلارغا ئەمـەل قىلىندى. ئىشىنىمىزكى، جۇڭگو ئـەنئەنـىۋى تېبابـەتچىلـىك مەدەنـىيـەت خەزىنـىسىنـىڭ مۇھـىم تەركـىبى بولـغان ئۇيغـۇر تېبابـىتى پارتـىيە ۋە ھۆكـۈمەتنـىڭ غەمخورلـۇقى ئاسـتـىدا، ئالـىم، مۇتەخەسسىس، ھەكىم - تېۋىپلارنىڭ چوڭقۇر قېزىشى، ئەستايىدىل تەتقىق قىلىشى، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ قىزغىن قوللىشى بىلەن تېخىمۇ پارلاق پەللىلەرگە قەدەم ئالالايدۇ.

مۇھەممەت ياسىن
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى
2009 - يىل ئىيۇل

序

维吾尔医学是维吾尔文化的重要组成部分。它在长期的历史发展进程中代代相传，经过漫长而艰难积累不断实践和创新。通过西域这块东西方纽带所具有的地理优势，不但为东西方医学的发展做出了重大贡献，而且最终形成了自己独具特色的医疗体系。今天的维吾尔医学理论体系相对完善，医疗经验丰富，治疗效果良好，在奔腾不息的历史长河中，生生不息，与时俱进。

维吾尔医学历史悠久，有关药物和治疗方面确有不少独到之处。从古到今有大量的医学典籍流传下来，并译成了多国语言文字，这些作品被作为重要医疗指南而被珍藏。然而，令人遗憾的是，相当一部分珍贵的抄本，由于种种原因而遗失。新中国成立后，在党的民族政策光辉照耀下，少数民族的医疗事业得到了前所未有的发展。改革开放以来，在党中央、国务院有关搜集、整理、出版少数民族文化遗产的方针指引下，广大维吾尔医务工作者行程几万公里，搜集民间上千种维吾尔医学古籍资料，精心研读，走访数百名民间医生，经数年钻研，整理出了大量维吾尔医学典籍、抄本、石刻本，有力地促进了维吾尔医学的发展。并为深入、细致、科学地研究维吾尔医学奠定了坚实的基础。

《国务院关于扶持和促进中医医疗、医药事业的几点意见》中指出：发展中医医疗和预防保健服务；加快中医药科技进步与创新；加强中医药人才队伍建设；提升中药产业发展水平；加快民族医药和中西医结合发展；繁荣发展中医药文化；推动中医药走向世界。在各级医疗卫生管理部门的关心和精心组织下，多位专家学者通过不懈的努力和艰辛的劳动，整理出版了作为《中国医学百科全书》的《维吾尔医学分卷》，为当代维吾尔医学的发展做出了突出贡献。

各个历史时期所收集的有关维吾尔医学抄本以及民间所收藏的抄本当中有许多

不为学术界所认识，有一些残缺不全，还有一些正在流失，这些珍贵的资料亟待我们去抢救、去研究，在抢救传统文化遗产时机已经成熟的这个关键时刻，新疆维吾尔自治区卫生厅计划首先整理出版十部篇幅较大的作品，这些作品时间跨度为11世纪至19世纪，均为各个时期名医所著，其中一部分为维吾尔民间医生所著，另一部分则是对维吾尔医学产生过直接影响、维吾尔医生在医疗实践中长期所采用的其它珍贵资料。

新疆人民卫生出版社在搜集、整理、出版这些作品时，首先制定了具体的出版方案，然后组织有关专家进行挖掘、整理、论证。这些作品的抄本由波斯语、阿拉伯语、察合台语、乌尔都语写成，本着忠实原文、尊重原文的写作风格和语言风格，尽可能如实、正确地反映各个历史时期的语言特点，严格按照出版原则和校勘规定组织翻译与审校。我们相信，作为中国传统医学文化宝库重要组成部分的维吾尔医学，在党和政府的关心下，在专家学者的辛勤钻研下，在广大人民群众的大力支持下，一定能为祖国医学繁荣发展做出更大的贡献。

买买提·牙森
新疆维吾尔自治区卫生厅厅长
2009年7月

Foreword

Uyghur medicine is an important component part of Uyghur culture and of the scientific heritage of the East. Transmitted from generation to generation, it was renewed and tested; it influenced the hygienic and medical practices of kindred peoples in Central Asia and along the Silk Road,and at the same time, creatively adopted these other people's learning in creating its own unique system of hygiene, disease-prevention, and treatment. The theoretical system of modern Uyghur medical science, relatively perfected, rich in treatment experience, and highly effective in its treatment, has developed in accordance with the needs of the era, going along with the endless flow of history, bravely welcoming the new century and stepping into the future.

Uyghur medicine possesses a long history, as well as a rich legacy of specialized learning related to pharmacology and the treatment of illnesses. Already in ancient times, these deathless works were translated into the languages of other lands, and to the present day continue to be valued as important manuals. Unfortunately, a fair number of these works have been lost due to restraints imposed by a variety of different historical environments. After New China was founded, the shining light of the Party's nationality policy, and the impetus of the principles of making the past work for the present and of casting off the shell and preserving the kernel, the medical traditions of China's minorities have entered an era of rapid development, and seen great improvements. Since the reform era and the Open Door Policy began, the Central Committee and the State Council have issued a number of directives and policies regarding the col-

lection, organization, preservation, and publication of ancient works relating to minority cultures; this has led many Uyghur medicine professionals to travel tens of thousands of kilometers, to search for years, to sift through tens of thousands of materials, to interview hundreds of téwips (practitioners of traditional Uyghur medicine), in order to collect numerous classic hand-written and manually printed works in all kinds of scripts, works which have been used for centuries as important reference works in Uyghur medicine, and thus these researchers have unearthed the historical traces of Uyghur medicine's development. A firm foundation has been laid for even deeper, even more thorough and scientific research into Uyghur medicine's treatment methods and pharmacology, and for developing and standardizing it further.

With the support of the seven guidelines put forth in "A Few Ideas from the State Council on Directing and Promoting the Development of Chinese Medicine and Pharmacology" -- developing traditional Chinese medical treatment and prevention, as well as health care service; increasing the speed of advancement and innovation in Chinese medical and pharmacological science; strengthening the ranks of China's traditional medicine and pharmacology experts; increasing the level of Chinese traditional medical industry; speeding up the development of unification of minority medical and pharmacological tradition and Chinese traditional medicine with Western medicine; making Chinese traditional medical and pharmacological culture flower and develop; and introducing Chinese medicine and pharmacology to the world-- and with the attention and thorough organization of medical administrative organs of all levels, the medical texts gathered from the people by those masters of their craft who have brought Uyghur medicine to the present day, the gems of their experience in health care which they so generously shared with us, and the hard work of numerous professionals, have made possible the composition and publication of Uyghur Traditional Medicine Encyclopedia, the volume of The Encyclopedia of Chinese Medicine which was entrusted to our Autonomous Region, comprising an exemplary contribution to the development of contemporary Uyghur medicine.

Among the numerous ancient hand-written works collected over the

ages, as well as those used in the composition of the Uyghur Traditional Medicine Encyclopedia and those preserved among the people, there are wonderful versions, as well as versions on which the ink has almost faded, unknown to the academic world; these valuable inheritances await our rescue, our research, and our putting them to use in the present day. The environment is ripe for saving traditional works, and at this moment time at which rescuing these works is so critical, the Health Bureau has planned, as a first step in our preservative efforts, to prepare and publish a relatively large, 10-part work. These are respected works, written by famous téwips between the 11th and 19th centuries; while some of them were written by Uyghur téwips, others are works which directly influenced Uyghur téwips, and can therefore be considered valuable works which, from ancient times to the present day, have, in every era, been creatively used by our famous téwips of the past in their treatment efforts.

Xinjiang People's Health Press in preparing these works for publication, first worked out concrete academic principles for preparing them for publication, then organized relevant professionals, and on the basis of those principles, collected 10 works for publication. These works were written by hand, or manually printed, in Arabic, Persian, Chaghatay, and Urdu, and while preparing them for publication, the principles of staying true to the original (ensuring the historicity, age, and authenticity of the works); respecting the classical authors' writing styles and distinctive use of language; reflecting as completely, correctly, and understandably as possible the linguistic characteristics of each historical era; carefully implementing the principles of text research; and other academic principles were all followed. We believe that Uyghur traditional medicine, that important component part of China's traditional medicine cultural treasury, with the care of the Party and the government, the deep unearthings and continued serious research of scholars, professionals,and téwips, and the enthusiastic support of the broad public, even brighter peaks can be reached.

Muhemmet Yasin

Xinjiang Uyghur Autonomous Region Health Bureau Inspector General

July 2009

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۆزىنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىياتى جەر-
يانىدا شەكىللەندۈرگەن ئىلمىي نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتى
بىلەن ئېلىمىز ئىلىم - پەن ۋە مەدەنىيەت خەزىنىسىدە ئۆزىگە خاس ئورۇن تۇتىدۇ.
ئۇيغۇرلار ئۆزىنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىياتىدا نۇرغۇنلىغان ئۆزگىچە خاسلىق-
قا ئىگە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، ئىنسانىيەت تېبابەت مەدەنىيىتى، جۈملىدىن ئې-
لىمىز تېبابەت مەدەنىيىتىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تۆھپىلەرنى قوشتى.

كلاسسىك ئىلىم - پەن، مەدەنىيەت مىراسلىرىنى ئېچىش ۋە ئۇنى بۈگۈنكى زامان ئۇچۇن
خىزمەت قىلدۇرۇش ئېلىمىز ئىلىم - پەن، مەدەنىيەت تەتقىقات خىزمىتىدىكى مۇھىم يۆنىلىش.
پارتىيە ۋە ھۆكۈمەت ئىزچىل ھالدا كلاسسىك مىراسلارنى قوتقۇزۇش، ئۇنىڭغا ئىجابىي ۋارىسلىق
قىلىش ئارقىلىق جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئېسىل ئىلىم - پەن ئەنئەنىلىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇ-
شىغا يۈكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ كەلدى. ئازادلىقتىن كېيىن، بولۇپمۇ پارتىيە 11 - نۆ-
ۋەتلىك 3 - ئومۇمىي يىغىنىدىن بۇيان قەدىمكى مىراسلارنى يىغىش، رەتلەش، جۈملىدىن ئۇي-
غۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەپ نەشر قىلىش خىزمىتىدە كىشىنى خۇشال
قىلىدىغان نەتىجىلەر قولغا كەلدى. شۇنىڭ بىلەن بۇ مىراسلىرىمىز ئۆزىنىڭ تەڭداشسىز ھاياتىي
كۈچىنى قايتا نامايان قىلىش پۇرستىگە ئىگە بولدى.

نەشرىياتىمىز بۇ ئەسەرلەرنىڭ بۈگۈنكى دەۋردىمۇ ئۆز قىممىتىنى تېخىمۇ نامايان قىلە-
شىغا يېتەرلىك شارائىت يارىتىش ۋە يوقلىپ كېتىش گىردابىغا بېرىپ قالغان نادىر قەدىمكى
ئەسەرلەرنى توپلاش، رەتلەش، نەشر قىلىپ قۇتقۇزۇۋېلىش مەقسىتىدە بىر قانچە يىلدىن بېرى
ھەر دەرىجىلىك سەھىيە باشقۇرغۇچى ئورۇنلارنىڭ قىزغىن قوللىشى، ئۇيغۇر تېبابەت ساھەسى-
دىكى ئالىم، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تىرىشچانلىقى بىلەن قەدىمكى تېببىي مىراسلارنى توپلاش،
رەتلەش، نەشرگە تەييارلاشنى مۇھىم ئىشلار كۈنتەرتىپىگە كىرگۈزۈپ، خۇشاللىنارلىق نەتىجە-
لەرنى قولغا كەلتۈردى. ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەر قايسى تەتقىقات ئورۇنلىرى ۋە قەدىمكى ئە-
سەرلەر ئىشخانىلىرىدا، ھەر دەرىجىلىك مۇزېيلاردا، شۇنداقلا خەلقىمىزنىڭ قولىدا ساقلىنىۋاتقان

ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئالاقىدار بولغان ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەلىمى بىلەن يېزىلغان قەدىمكى ئەسەرلەردىن «زەخىرەئىي خارەزىم شاھ(خارەزىم شاھ خەزىنىسى)»، «ئەغرازى تېببىيە (تېببىي بايانلار توپلىمى)»، «تۆھپەتۇل ئاشىقىين(ئاشىقلارغا تۆھپە)»، «قارابادىن قادىرى(مۇرەككەپ دورىلار توپلىمى)»، «دەستۇرۇلئىلاج (داۋالاش دەستۇرى)»، «جەمئىي ئىلاج»، «شەرھىي ئەسباب (كېسەللىك سەۋەبلىرى شەرھىسى)»، «ئەلقانۇن فىت تىب (تېبابەت قانۇنى)»، «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج (داۋالاش ئىلمىدىن خۇلاسە)»، «مەخزەنۇل مۇفرىدات (يەككە دورىلار خەزىنىسى)»، «تېببىي چوڭ»، «تاجۇل ئاقاقىير (دورىگەرلىك تاجى)»، «سۇراھ»، «تارىخىي تېببىيە (تېبابەت تارىخى)»، «مۇجەررىباتى ئارىف (ئارىف ھېكىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلىرى)»، «تۆھپە خانىيە(خانغا تۆھپە)»، «رەموزىي ئەتتىبا(تېۋىپلار كۆرسەتمىسى)»، «مەخزەنۇل جاۋاھىر(تېببىي جەۋھەرلەر خەزىنىسى)»، «لۇغەتۇل ئەدۋىيە(دورا لۇغىتى)»، «تېببىي رۇبائىيات (تېببىي رۇبائىيلار)»، «تېببىي يۈسۈفىي»، «قارابادىن ئەزەم (مۇرەككەپ دورىلار قامۇسى)»، «جامىئۇل ھېكمەت (داۋالاش دېۋانى)»، «مەخزەنۇل ھېكمەت»، «ئىكسىر ئەزەم (خاسىيەتلىك داۋالاش قامۇسى)»، «مۇجەررىباتى نۇرۇللا (نۇرۇللاخۇنىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرى)»، «ئاقساراي»، «ئىختىياراتى بەدىئىي»، «مۆجىزۇل قانۇن(تېبابەت قانۇنىنىڭ قىسقارتىلمىسى)» «مىزانى تىب (تېبابەت مىزانى)» قاتارلىق ئەسەرلەرنى توپلىدى. نەشرىياتىمىز يۈكسەك مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بىلەن مەخسۇس «ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىنى نەشرگە تەييارلاش ئىشخانىسى» نى قۇرۇپ، دەسلەپكى قەدەمدە تېبابەت ئۇستازلىرى ۋە يېتىلىۋاتقان تېۋىپلار، شۇنداقلا كەڭ خەلق ئاممىسى ئۇزاقتىن بېرى نامىنى ئاڭلاپ، ئۇنىڭدىكى مەزمۇنلار بىلەن تونۇشۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەي كېلىۋاتقان كلاسسىك ئەسەرلەردىن «ئىختىياراتى بەدىئىي»، «مىزانى تىب»، «مەخزەنۇل مۇفرىدات»، «ئىلاجۇل مۇفرىدات»، «قارابادىن قادىرى»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «جەمئىي ئىلاج»، «ئەغرازى تېببىيە»، «شەرھىي ئەسباب»، «زەخىرەئىي خارەزىم شاھ»، «ئەلقانۇن فىت تىب» قاتارلىقلارنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر يېزىقىدا نەشرگە تەييارلاپ، دۆلىتىمىز قۇرۇلغانلىقىنىڭ 60 يىللىقىغا سوۋغا قىلدى. يەنە بىر قىسىم قەدىمكى ئەسەرلەرنى قېزىش، نەشرگە تەييارلاش ئىشلىرى داۋاملىق ئىشلىنىۋاتىدۇ. ئىشىنىمىزكى، پارتىيە - ھۆكۈمىتىنىڭ قەدىمكى ئەسەرلەرنى قوغداش، قېزىش خىزمىتى جەھەتتىكى ئۇنۇملۇك تەدبىر - سىياسەتلىرىنىڭ تۈرتكىسى، مۇناسىۋەتلىك تارماقلار ۋە رەھبەرلەرنىڭ ئەمەلىي شارائىت بىلەن تەمىنلىشى ئاستىدا بىز بۇ ئەھمىيەتلىك خىزمەتنى تېخىمۇ يۇقىرى سۈپەت، يۇقىرى ئۇنۇم بىلەن داۋاملاشتۇرىمىز.

قولىڭىزدىكى «مەخزەنۇل مۇفرىدات» (يەككە دورىلار خەزىنىسى) ناملىق ئەسەر 19 - ئەسىردە ھىندىستاندا ياشاپ ئۆتكەن مەشھۇر ئۇيغۇر ھۆكۈماسى مۇھەممەد ئەجمەلخانىنىڭ شاگىرتى مۇھەممەد كەبىردىن تەرىپىدىن يېزىلغان. بۇ كىتاب يەككە دورىلارنى تەبىئەت ۋە تە-

سىرلەرگە ئايرىش، مۇنزىج ۋە مۇسھللار، دورىلارنى تونۇش، دورىلارنى پەرقلەندۈرۈشنىڭ ئادەتتىكى ئۇسۇللىرى، دورىلارنى يىغىپ ساقلاش ئۇسۇللىرى، دورا قۇۋۋىتىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى ھەققىدىكى چۈشەنچىنى چوڭقۇرلاشتۇرۇش، يەككە دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش، يەككە دورىلارنىڭ ئەسلىي نامى، سىلىشتۇرما نامى، تۈرى، تەبىئىتى، تەسىرى، ئىشلىتىلىشى، ئەكس تەسىرى، تۈزەتكۈچىسى، ئورۇنباسارى، مەشھۇر مۇرەككىباتلىرى قاتارلىقلار ھەققىدە ئىلگىرى يېزىلغان ھەر قانداق خاس ئەسەرلەرگە سىلىشتۇرغاندا نۇرغۇنلىغان ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە بولۇش ئالاھىدىلىكى بىلەن ھىندىستان، پاكىستان قاتارلىق ئىسلام تېبابەت ئالىي بىلىم يۇرتلىرىدا، جۈملىدىن شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومىدا دەرسلىك قىلىپ ئۆتۈلۈش شەرپىگە مۇيەسسەر بولغان موھىم قوللانما كىتاب بولۇپ، كەڭ ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرىنىڭ تېببىي داۋالاش - دورىگەرلىك ئەمەلىيىتىدە بىۋاستە پايدىلىنىشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىش مەقسىتىدە 1937 - يىلى لاھوردا نەشر قىلىنغان ئوردۇچە نۇسخىسى ئاساسىدا تەرجىمە قىلىندى.

«ئىلاجۇل مۇفرىدات» (يەككە دورىلار بىلەن داۋالاش) شەرق تېبابەت خەزىنىسىدىكى ئاجايىپ تۆھپىلىرى بىلەن «تېۋىپلار قۇياشى» (شەمسۇلئەتتىبا) نامى بىلەن ئاتالغان ھەكىم غۇلام جىلانخان ھەزرەتلىرىنىڭ ئەڭ كۆپ تارقالغان ئەسەرلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ ئەسەر شەرق تېبابەت ئىلمىدە يەككە دورىلار بىلەن داۋالاشقا ئائىت ئەسەرلەر ئىچىدىكى ئەڭ مۇكەممەل بولغان ئەسەردۇر.

بۇ ئەسەر كىلىنىكىدا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى تونۇش، كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى، ئالامەتلىرى ۋە مىزاجىنى ئايرىش، بولۇپمۇ بىمارنىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىدا كۆرۈلگەن ئالامەت، بەلگىلەرگە ئاساسەن ئاددىي ئۇسۇلدا دىئاگنوز قويۇش، بىمارنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدىغان يەككە دورىلاردىن ھەر خىل ياسالما تەييارلاپ كېسەل داۋالاش ئۇسۇللىرى، ياسالمىلارنىڭ ئىسىم مىقدارى، بىمارنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر ۋە پەرھىزلىرى، زەھەرلىك دورىلاردىن زەھەرلەنگەندە ئىشلىتىدىغان يەككە دورىلار، ئاتاقلىق تېۋىپلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاشقا پايدىلىق كۆرسەتمىلىرى قاتارلىقلارنى ئاددىي، چۈشىنىشلىك تىللار بىلەن بايان قىلىشنى ئاساس قىلغان بولۇپ، ئۇنىڭدا تونۇشتۇرۇلغان رېتسېپلار قانداقتۇر مەخسۇس تېبابەت دورىخانىلىرىغا بارمىسمۇ، ئائىلىدە، ئۆز ئەتراپىدا دائىم ئۇچراپ تۇرىدىغان ئوتياش، مېۋە - چېۋە، دانلىق زىرائەت، مېغىزلارنى ئاساسىي خۇرۇچ قىلىدىغان بولغاچقا، تېبابەت خادىملىرىلا ئەمەس، بەلكى ئادەتتىكى خەلق ئاممىسىمۇ ئۆزى تەييارلاپ، ئۆز كېسىلىگە داۋا قىلىش شارائىتىنى ھازىرلىيالايدۇ. خەلقىمىزنىڭ ئادەتتىكى كېسەللىكلەرنى يەرلىك رېتسېپلىرىدىن پايدىلىنىپ ئائىلىدە ئۆزى داۋالاشتەك ئەنئەنىسىنى يەنىمۇ داۋاملاشتۇرۇشىغا مەنپەئىتى بولسۇن ئۈچۈن، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومى قەدىمكى ئەسەرلەر تەتقىقات ئىشخانىسى ھەكىم

غۇلام جىلانخاننىڭ بۇ شۆھرەتلىك ئەسىرىنىڭ 1927 - يىلى لاھوردا نەشر قىلىنغان ئوردۇ تەلىدىكى نۇسخىسى ئاساسىدا تەرجىمە قىلىپ ھۇزۇرۇڭلارغا سۇندى.

كلاسسىك ئەسەرلەرنى قوغداش، قۇتقۇزۇش، نەشر قىلىش ھەربىر كەسىپ ئەھلىنىڭ مەسئۇلىيىتى. شۇنىڭ ئۈچۈن جايلاردىكى شىپاخانىلار ۋە شەخسلەرنىڭ ئۆز قولىدا ساقلىنىۋاتقان قولىيازما ئەسەرلەرنى خەلق بىلەن يۈز كۆرۈشتۇرۇشنى ئىلمىي بۇرچ ھېسابلاپ، خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللىشىنى، بۇ قېتىم نەشرگە تەييارلانغان ئەسەرلەردە ئۆتكۈزگەن سەۋەنلىكلىرىمىزنى ئىلمىي پوزىتسىيە بىلەن تۈزىتىپ، تەكلىپ - پىكىر بېرىشنى ھەم بۇنىڭدىن كېيىنكى خىزمەتلىرىمىزگە يېقىندىن ياردەمدە بولۇشنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

«ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى» نى نەشرگە تەييارلاش جەريانىدىكى مۇناسىۋەتلىك خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللاپ كەلگەن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىگە، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىدارىسى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىغا، خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپلىق بىلەن قوللاپ، بىزنى قەدىمىي ئەسەر ئورىگىناللىرى بىلەن تەمىنلىگەن يولداشلارغا ۋە نەشرگە ئۇيۇشتۇرۇش خىزمىتىمىزگە يېقىندىن ياردەمدە بولغان يولداشلارغا سەمىمىي رەھمەت ئېيتىمىز.

نەشرىياتتىن

2009 - يىل ئىيۇل

前　言

维吾尔医药学以其独特的医学理论体系和医疗实践，在我国科学文化宝库中占有重要的位置。维吾尔人在漫长的历史发展过程中，创造出许多独具特色的治疗方法，为我国医疗事业的发展做出了重大的贡献。

挖掘古典文化遗产并使之为社会主义建设事业服务是我国科学文化研究工作的主导方向。党和政府始终高度重视古典文化遗产的挖掘、抢救和继承工作。解放后，特别是党的十一届三中全会以来，维吾尔医药学古籍的搜集、整理、出版工作取得了可喜的成果，大量优秀的古典文化遗产得以重放光彩。

新疆人民卫生出版社以搜集、整理、出版和抢救濒危医学古籍作品为工作重点，多年来，在各级医疗卫生管理部门的大力支持下，在维吾尔医学界各位专家学者的不懈努力下，在古代医学典籍的搜集、整理和出版工作中取得了一定的成绩。从收藏于自治区的各科研机构、古籍办、各级博物馆和流传于民间的有关维吾尔医学的古籍作品中整理出《再合热花拉孜米（花拉孜米医书）》、《艾格拉孜提比亚（医学之目的）》、《托排土里阿西克（强身医书）》、《卡拉巴丁卡地日（复方制剂集）》、《黛斯图尔依拉基（治疗指南）》、《贾米依拉基（医疗汇编）》、《夏日赫艾斯巴比（病因学医注）》、《艾力卡农非提比（医典）》、《祖比代土力卡瓦尼力依拉吉（治疗法则）》、《买赫孜努里木非尔达提（单味药宝库）》、《依拉基木非尔达提（单方治疗手册）》、《提比充（医学大全）》、《塔旧力阿卡克依尔（药剂精华）》、《苏拉赫（明净词汇）》、《塔日黑提比也（医学历史）》、《木加日巴提阿日非（阿日非验方）》、《托排哈尼也（皇家医书）》、《热木孜艾提巴（民医医嘱）》、《买赫孜努里贾瓦依尔（精医宝库）》、《鲁海土里艾迪维也（单味药词典）》、《提比柔巴依（柔巴依保健书）》、《提比玉素甫（玉素甫医书）》、《卡拉巴丁艾再木（复方全集）》、《佳米奥里伊克买提（医技汇编）》、《买赫孜努里伊克买提（医疗宝库）》、《依克斯尔艾再木（圣医艾再木全书）》、《木加日巴提努如拉（努如拉医疗经验）》、《阿克萨拉依（白色宫殿）》、《依合提亚拉提拜地依（拜地依药书）》、《木吉孜勒卡农（医典缩小本）》、《米扎尼提比》（医学标准）等作品。

新疆人民卫生出版社以高度的责任感专门成立了维吾尔医药学古籍编译室，拟以现代维吾尔文出版广大维吾尔医疗工作人员和人民群众期盼已久的《依合提亚拉提拜地依》、《米扎尼提比》、《买赫孜努里木非尔达提》、《依拉基木非尔达提》、《卡拉巴丁卡地日》、《黛斯图尔依拉基》、《贾米依拉基》、《艾格拉孜提比亚》、《夏日赫艾斯巴比》、《再合热花拉孜米》、《艾力卡农非提比》等作品，并以此书为建国六十周年献礼。我们有理由相信，在党和政府有关医学古籍的挖掘、整理和出版政策的指引下，在有关部门和领导的大力支持下，我们一定能够顺利地完成这项光荣而艰巨的任务。

《买赫孜努里木非尔达提》(单味药宝库)一书是由19世纪生活在印度的著名维吾尔族学者穆罕默德·艾吉买勒汗的弟子穆罕默德·开比尔丁所著。该著作主要介绍了各种维吾尔医药单剂药性的确定、药物的辨识和储存，单剂的原名称、对比名、种类、药性、药效、用法、用量、副作用、适应症等内容，与以往的任何专著相比，它独具特色，具有很多优点。也正因为如此，它成为印度、巴基斯坦等国家的一些医学高等院校和新疆维吾尔医学专科学校的教材。

为了方便广大维吾尔医学工作者在医疗实践中直接参考使用，我们特将1937年在拉合尔出版的乌尔都文版本翻译成了现代维吾尔文。

《依拉基木非尔达提》(单方治疗手册)是东方医学界贡献卓著的被人誉为“医生之太阳”的艾克木吾拉木·吉拉尼汗流传最广的著作之一。也是东方医学界有关单方治疗最完善的一部著作。

该著作运用通俗易懂的语言描述了临床多见病症的表现、疾病的原因和症状，尤其是根据病人各个脏器所表现的症状进行诊断，使用对症的药物进行治疗的方法，制剂的用量、饮食禁忌、解毒药物、名医的保健方法等内容。其中介绍的偏方大多以寻常谷物、花草和水果为药，不需去医院也可配制，因此，除了专业医护人员使用之外，普通百姓也可据此自行抓药看病。为了方便人们在家里就能治疗一些常见病，新疆维吾尔医学高等专科学校古籍文献研究室特将艾克木吾拉木吉拉尼汗1927年在拉合尔出版的乌尔都文版本的这部不朽著作翻译成了现代维吾尔文。

保护、抢救和出版古典文化遗产是我们每一位医学工作者和有关专业人员义不容辞的责任，使大量的流失于民间的手稿尽快与广大读者见面是我们的使命。因此，我们诚挚地希望社会各界朋友的大力支持并帮助我们的工作，对本次出版的作品中的不足之处批评指正。

最后，我们衷心地感谢在《维吾尔医药学古籍》一书的出版过程中，给予我们大力支持的新疆维吾尔自治区卫生厅、新疆维吾尔自治区中医药管理局、新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所、新疆维吾尔医学高等专科学校，新疆维吾尔自治区维吾尔医文献整理办公室等单位，同时对那些支持帮助我们的工作并为我们提供资料的同志们一并表示最真诚的谢意。

出版者

二00九年七月

Introduction

With its unique system of scientific thought and healing methods, developed over its centuries-long history, Uyghur medicine has a unique place in the scientific and cultural treasury of our country. Uyghurs, over their long period of historical development, created numerous distinctive healing practices, making great contributions to the development of our country's medical science and of the world's.

Preserving our heritage of classical science and culture, and finding ways to make it applicable in today's world, is an important trend in our nation's research into science and culture. The Party and the government have, by continuously preserving classical cultural legacies and by inheriting them in productive ways, placed a high priority on the development of the Chinese nations' scientific traditions. Since Liberation, particularly since the 3rd session of the 11th Party Congress, inspiring achievements have been made in collecting and organizing ancient inheritances, including the collection, organization, and publication of the classic works of Uyghur medicine. Thus, this legacy of ours now once again has a chance to demonstrate its peerless life force.

Our publishing house, in order to create an environment sufficient to allow these works to display their worth even more in the modern era, and to collect, organize, publish, and save great ancient works which had stood on the brink of oblivion, has for the last few years, with the enthusiastic support of public health organs of all levels, and the hard work of Uyghur medicine scholars and professionals, entered the collection,editing, and preparation for publication of ancient medical inheritances into the agenda of important work, and made satisfying advances toward this goal. On the basis of works relating to Uyghur

medicine and written by Uyghur téwips (practitioners of traditional Uyghur medicine), preserved across our Autonomous Region in research bureaus and ancient artifact offices, museums of every level, and in the hands of individuals,we have collected works including Zekhire'iy Kharezim Shah (Treasury of the King of Kharezm), Eghrazi Tébbiye (Collection of Medical Texts), T?hpetul Ashiqiyn (A Contribution to the Lovers), Qarabadin Qadiri (Collection of Complicated Medicines), Desturul Ilaj (Manual of Healing),Jem'iy Ilaj, Sherhiy Esbab (Notes on the Etiology of Illnesses), Elqanun Fid Tip (The Laws of Medicine), Zubdetul Qawanil Ilaj (A summary of Treatment Science), Mekhzenul Mufridat (Treasury of Simple Medicines),Tébbiy Chong, Tajur Aqaqiyr (Crown of Pharmacology),Surah,Tarihiy Tébbiye (The History of Medicine), Mujerribati Arif (Prescriptions Tested by Doctor Arif), T?hpe Khaniye (A Contribution to the King), Rembuzi Ettiba (Doctors' Advice), Mekhzenul Jawahir (Treasury of Medical Gems), Lughetul Edwiye (Dictionary of Drugs), Tébbiy Ruba'iyat (Medical Ruba'iys), Tébbiy Yüsüfi, Qarabadin E'zem(Encyclopedia of Complex Medicines), Jami'ul Hékmet (Healing Dictionary),Mekhzinul Hékmet, Iksir Ezem (Encyclopedia of Magical Healing), Mujerribati Nurullakh (Nurullakhun's Treatment Experience), Aqsaray,Ikhtiyaratiy Bedi'iy, M?jizul Qanun (The Abbreviated Laws of Medicine), Mizan Tib and more. Our publishing house, with a sense of great responsibility, created an "Office of Preparing the Classic Works of Uyghur Medicine for Publication," and as a first step, prepared for publication classic works the names of which master téwips, téwips in training, and the general public have long been hearing, but the contents of which they have lacked a chance to familiarize themselves with. These works, including Ikhtiyaratiy Bedi'iy, Mizan Tib, Mekhzenul Mufridat, Ilajul Mufridat, Qarabadin Qadiri, Desturul Ilaj, Jami'ul Ilaj, Eghrazi Tébbiye, Sherhiy Esbab, Zekhire'iy Kharezim Shah, Tébabet Qanuni and more, have been prepared for publication in a Modern Uyghur edition, and presented in honor of the 60th anniversary of our country's founding. The process of uncovering and preparing another set of ancient works is continuing. We believe that, with the impetus of the Party and government's successful policies regarding the work of protecting and uncovering of ancient works, and the provision by the pertinent organs and leaders of the necessary environment, we will be able to continue this meaningful

work with even higher quality and results.

The book in your hands, "Mekhzenul Mufridat" (Treasury of Simple Medicines), was written by Myhammed Kebiriddin whose master Muhammed Ejmelhan was famed Uyghur doctor lived in India in 19th century. This book was versatile in contents which included the information about different topics such as dividing of simple medicines into nature and effect, perceiving of medicines, simple methods of distinguishing and preserving the medicines, notion about the valid period of medicines' potence, adjusting of simple medicines, original apellations,sorts, nature, effect, usage, side -effect, healers and substitutors of simple medicines. With its much excellency comparing with previous works, this book became an important manual and was used as textbook in the medical institutions of higher learning in India, Pakistan and Xinjiang Uyghur Medical College as well. This book was translated from Urdu version printed in Lahor in 1937 so as to create necessary environment for direct application of it by Uyghur medical professinals.

The book in your hands, "Ilajul Mufridat" (Treatment with Simple Medicines), was one of the most widespread works of doctor Ghulam Gilanhan who went by the name of "The Sun of Doctors" with his extraordinary contributions to the traesury of oriental medicine. It was the most consummate work among the treatment works with simple medicines in oriental medicinal science.

This work,with pellucid and simple language, presented the methods of perceiving and classifying of diseases, causes and symptoms, diagnosing of illness in the light of symptoms and signs occurred in each organ of patients, preparing of diversified artifactitious remedies fit in with temper of patients, diet and abstinence based on personal health condition, simple medicines ued as toxicide, instructions of outstanding doctors regarding health care and so on. In respect that the prescriptions introduced in this book generally use the common grass, fruits, grain, kernel as ingredients, not only the medical professinals but also common people can prepare necessary medication by themselves to cure their diseases. With a view to create a useful environment for people to

continue the tradition of healing illness at home, the glorious work of Ghulam Gilanhan was translated by Ancient Works Research Office of Xinjiang Uyghur Medicine College on the basis of Urdu version printed in Lahor in 1927 .

The preservation, rescuing, and publication of classic works is the responsibility of every professional. Thus, we sincerely hope that the various treatment centers and individuals who are in possession of hand-written works will see introducing these works to the broader public as a responsibility, and actively support our efforts, correct from a scientific standpoint the various errors we may have made in the present edition, provide us with ideas and advice, and otherwise assist in our future work.

We want to express our sincere gratitude to the Health Department of Xinjiang Uyghur Autonomous Region, then Uyghur Medicine and Pharmacology Research Department of Autonomous Region, the Ancient Works Office of Autonomous Region, and the Xinjiang Uyghur Medicine College for actively supporting our work during the process of preparing "Classic Works of Uyghur Medicine" for publication, and to those comrades who provided us with the originals of ancient works, as well as those who have assisted us in preparing these works for publication.

From the Publisher
July 2009

مۇندەرىجە

مەخزەنۇل مۇفرىدات

1 ـ پەسل دورىلارنىڭ دەرىجىسى ۋە تەسرى

1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار 3
2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار 3
3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار 3
4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار 4
1 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار 4
2 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار 4
3 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار 4
4 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار 4
1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار 5
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار 5
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار 5
4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار 5
1 ـ دەرىجىدە ھۆل دورىلار 5
2 ـ دەرىجىدە ھۆل دورىلار 6
3 ـ دەرىجىدە ھۆل دورىلار 6

2 ـ پەسل

ئەككال (ئەزالارنى يېگۈچى دورىلار) 6
جازىب (سۈمۈرگۈچى دورىلار) 6
جالى (تېرىنى پارقىراتقۇچى ۋە ساپلاشتۇرغۇچى دورىلار ... 7
جامىد (قاتۇرغۇچى دورىلار) 7
ھەللاق (چاچ چۈشۈرگۈچى دورىلار) 7
ھەككاك (قىچىشتۇرغۇچى دورىلار) 7
بابىق (چاپلاشتۇرغۇچى دورىلار) 8
داپىئەخۇمار (خۇمارنى يوقاتقۇچى دورىلار) 8
رادىئىي (كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسقۇچى دورىلار) 8
ئاسىر (ھۆللۇكنى يوقاتقۇچى دورىلار) 8
غەسسال (يۇغۇچى دورىلار) 9
قاتىل (ئۆلتۈرگۈچى دورىلار) 9
قاتىل دىيدان (قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار) 9
قابىز (مۇسكۇل چىڭىتقۇچى ۋە توختاتقۇچى دورىلار) ... 9
قاشىر (تېرىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار) 10
كاۋى (داغ چۈشۈرگۈچى دورىلار) 10
كاسرىرىيلە (يەل تارقاتقۇچى دورىلار) 10
لازىئى (ئېچىشتۇرغۇچى دورىلار) 10
لازمج (تۇتاشتۇرغۇچى دورىلار) 11
ھابىسىدەم (قاناش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى دورىلار) 11
مۇبەررىد (سۈۋۈتقۇچى دورىلار) 11
مۇبەھھى (باھىنى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلار) 11
مۇجەففىف (قۇرۇتقۇچى دورىلار) 12
مۇجەممىد (ئۇيۇتقۇچى دورىلار) 12
مۇھەررەق (كۆيدۈرگۈچى دورىلار) 12
مۇھەللىماتى رەددىيە (قاباھەتلىك چۈش پەيدا قىلغۇچى دورىلار) 12
مۇھەللىل (ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلار) 12
مۇھەممىر (قىزارتقۇچى دورىلار) 13
مۇخەددىر (سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار) 13

مۇخربجاتى جىنس ۋە مەشمىيە (بالا ۋە بالا ھەمراھنى چۇشۇرگۇچى دورىلار) 13
مۇخەششەن (يىرىكلەشتۇرگۇچى دورىلار) 14
مۇددىربۆل (سۈيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار) 14
مۇددىرھەيز (ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار) 14
مۇۋللىتى شىيىر (سۈت پەيدا قىلغۇچى دورىلار) ... 15
مۇدەممل (جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار) 15
مۇرەخخى (بوشاتقۇچى دورىلار) 15
مۇتەپ (ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار) 15
مۇرەققىق (سۈيۈلدۈرغۇچى دورىلار) 16
مۇزلىق (سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار) 16
مۇسەددىد (توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى دورىلار) 16
مۇسەككىر (مەست قىلغۇچى دورىلار) 16
مۇسەككىن (ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار) 16
مۇسەممىن (سەمرىتكۈچى دورىلار) 17
مۇسەھھىر (ئۇيقۇ قاچۇرغۇچى دورىلار) 17
مۇسھىل سەپرا (سەپرا خىلىتىنى سۈرگۈچى دورىلار) ... 17
مۇسھىل بەلغەم (بەلغەم خىلىتىنى سۈرگۈچى دورىلار) ... 17
مۇشكەھى (ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار) 17
مۇسەددى (باش ئاغرىقى پەيدا قىلغۇچى دورىلار) 18
مۇسلىھى (تۈزەتكۈچى دورىلار) 18
مۇزەئىف بلھ (باھنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار) 18
مىتپى (قىزىتما پەسەيتكۈچى دورىلار) 18
مۇسەپپىياتى خۇنى (قان تازىلىغۇچى دورىلار) 19
مۇئەررەق (تەرلەتكۈچى دورىلار) 19
مۇئەتتىس (چۇشكۇرتكۈچى دورىلار) 20
مۇئەتتىش (ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلار) 20
مۇغەررى (چاپلاشتۇرغۇچى دورىلار) 20
مۇغەللىز مەنىي (مەنىي قويۇلدۇرغۇچى دورىلار) 20
مۇپەتتىت ھسات (تاش پارچىلىغۇچى دورىلار) 20
مۇپەتتىھى (توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار) 21
مۇپەجراتى ئەۋرام (ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار) 21
مۇپەررىھ (خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار) 21
مۇقەررىھ (زەخىم پەيدا قىلغۇچى دورىلار) 22
مۇقەيىي (قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار) 22
مۇقەۋۋىياتى ئەئساب (نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار) ... 23
مۇقەۋۋىياتى بەسىر (كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار) 22
مۇقەۋۋىياتى جىگەر (جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار) ... 23
مۇقەۋۋىياتى ئەسنان ۋەلىسە (چىش ۋە چىش ملىكىنى چىكىتقۇچى دورىلار) 23
مۇقەۋۋىياتى دىماغ (مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار) ... 23
مۇقەۋۋىياتى قىلپ (يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار) ... 24
مۇقەۋۋىياتى مەئدە (ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار) ... 24
مۇقەۋۋىياتى بلھ (باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار) 24
مۇللەتىپ (ساپلاشتۇرغۇچى دورىلار) 25
مۇلەييىناتى بەتەن (چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار) 25
مۇمسك (توختاتقۇچى ۋە تىزگىنلىگۈچى دورىلار) ... 26
مۇللەززىز (لەززەت پەيدا قىلغۇچى دورىلار) 26
مۇئىرماتى قەززىيەت (زەكەرنى ئۇزارتقۇچى دورىلار) ... 26
مۇسەللىپ (قاتۇرغۇچى دورىلار) 26
مۇزەييىق (تارايتقۇچى دورىلار) 26
مۇنزىج (خىلىتلارنى پىشۇرغۇچى دورىلار) 27
مۇنزىجاتى سەپرا (مۇنزىج سەپرا) 27
مۇنزىجاتى بەلغەم (مۇنزىج بەلغەم) 27
مەنزىجاتى سەۋدا (مۇنزىج سەۋدا) 27
نەپاخ (ئېسىلىش پەيدا قىلغۇچى دورىلار) 28
مۇنبەت شىئىر (چاچنى ئۇندۇرگۈچى دورىلار) 28
مۇنەۋۋىم (ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى دورىلار) 28
مۇۋەللىدى مەنىي (مەنىي پەيدا قىلغۇچى دورىلار) 28
مۇھەززەل (ئورۇقلاتقۇچى دورىلار) 29
مۇھەييىج (ھاياجانلاندۇرغۇچى دورىلار) 29
ناشىف (ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى دورىلار) 29
ھازىمە (ھەزمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار) 29

3 ـ پەسىل تېبابەتچىلىكتىكى ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئابزەن (سۇدا ئولتۇرغۇزۇپ داۋالاش) 29
ئىكتىھال (سۇرمە تارتىش) 30
ئىنكىباب (ھورداپ داۋالاش) 30
بۇخۇر (ئىسرىقلاش) 30
بەدەرقە (كۆچەيتكۈچى دورىلار) 30
بەرۇت (سوغۇقلۇق يەتكۈزۈپ داۋالاش) 30
پاشويە قىلىش 30
تەدبىر (ياغدا مايلاش) 31
تەسەئىد (جەۋھرىنى ئېلىش) 31

تەئەللىق (دورا ئېسپ ياكى تېڭىپ داۋالاش) 31
تەكەللىس (كۆشتە قىلىش) 31
تەمرىخ (دورىدا ئۇۋۇلاش) 31
جۇشاندە (مەتبۇخ) 31
ھۆقنە (كلىزما) 32
ھۇمۇل 32
زەرۇر (دورا سېپىپ داۋالاش) 32
سەئۇت (تېمىتىپ داۋالاش) 32
سەكۈك (دورا قاينىتىلمىسىدا داۋالاش) 32
سۇنۇن (مىنجىن) 32
شافە (شامچە قويۇش) 32
شەددۇل ئەتراپ (پۇت ـ قولنى تېڭىپ داۋالاش) 33
شەمۇم (پۇرىتىش) 33
شىرە (لوئاب) 33
زىماد 33
تىلا 33
ئەتۇس (چۈشكۈرتۈش) 33
غار ـ غار 33
پەتىلە (پەلكۈچ بىلەن داۋالاش) 34
پەرزىچە (شامچە سېلىش) 34
قەتۇر (تامچىلىتىپ داۋالاش) 34
ئىسلاپ داۋالاش 34
كوھلى (سۈرمە تارتىش) 34
كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش) 34
لەخلەخە (پۇرىتىلما) 34
لۇتۇخ (چېپىلما) 35
مۇغەللى (قاينىتىلما) 35
مەز ـ مەزە (ئېغىز چايقاش) 35
نەشۇخ، نەشۇخان (تارتقۇزۇپ داۋالاش) 35
نۇتۇل (يۇيۇپ داۋالاش) 35
نۇپۇخ (دورا پۈركۈپ داۋالاش) 35
لوقوئى (چىلانما ئارقىلىق داۋالاش) 35
ۋەجۇر (گالغا تامچىلىتىپ داۋالاش) 36

4 ـ پەسىل

ئەخراخ (كۆيدۈرۈپ لايىقلاشتۇرۇش) 36
تەكلىس (ھاك ياساش ئۇسۇلى) 36
ھەل (ئېرىتىش) 36
تەشۇبىە (قوقاسقا كۆمۈش) 36
تەقەللىيە (قورۇش) 37
تەھەممىس (قورۇش) 37
نەزۇيىق ياكى مۇرەۋۋەق (سۈينى ئېلىش) 37
تەدبىر 37
تەسۇبىيل (چۆكمىسىنى ئېلىش) 38
تەسپىيە (ساپلاشتۇرۇش) 38
تەسەئىئىد (جەۋھىرىنى ئېلىش) 38
غۇسلە (يۇيۇش) 38
مۇدەببىر (دورىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈش) 38
مۇقەررەس (قىرقىش) 38
مۇقەششەر (پوستىنى ئاقلاش) 38
ئابى تەرپىلە 39
ئابى خىيار مۇشەۋۋەق (تەرخەمەك سۈيى) 39
ئابى كاسنە مۇرەۋۋەق 39
ئابى مەككو مۇرەۋۋەق (ئىتئۈزۈمىنىڭ سقىلغان ئۇسارىسى سۈيى) 39
ئامىلە مۇنەققى (ئۇرۇقى ئېلىنغان ئامىلە) 39
ئەبرەك مەھلۇب (ئەبرەكنى يۇيۇش) 40
ئەبرىشىم مۇھەممەس (ئەبرىشىمنى لايىقلاشتۇرۇش) ... 40
ئەجۇائىن مۇدەببىر (جۇۋىنەنى زەھەرسىزلەندۈرۈش) ... 40
ئەپيۇن مۇھەممەس (ئەپيۇننى پارچىلاش) 40
ئەپيۇن مۇدەببىر (ئەپيۇننى لايىقلاشتۇرۇش) 40
ئايلۇا مۇدەببىر (سەبرىنى زەھەرسىزلەندۈرۈش) 40
بەچناك مۇدەببىر (ئاق پارپىنى زەھەرسىزلەندۈرۈش) ... 41
بەرگى بارتەك مۇرەۋۋەق (پاقىيوپۇرمىقى) 41
بەسۇد سوختە (كۆيدۈرۈلگەن بىخ مارجان) 41
فروزىنى (مۇدەببىر قىلىش) 41
بەلانوۋان مۇدەببىر (بالادۇرنى زەھەرسىزلەندۈرۈش) ... 41
مۇدەببىر بەچۇ (چايانىنى لايىقلاشتۇرۇش) 42
بەك بەريان (كەندىرنى قورۇش) 42
پارە مۇسەففى (سمابنى تازىلاش) 42
پەنچانىك (بەش تەركىب) 42
پەتكە بەريان (زەمچىنى قورۇش) 42
تۇخۇم ئەملى (تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى لايىقلاشتۇرۇش) 43
تۇخۇمى بارتەك بەريان (پاقىيوپۇرمىقىنى سارغايتىش) ... 43
تۇخۇمى رەيھان بەريان (رەيھان ئۇرۇقىنى سارغايتىش) ... 43

تۇخۇمى كۇشۇش بەسۈرە بەستە (سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى لايىقلاشتۇرۇش) 43
تۇخۇمى كەنۇمە بەريان (ياۋا رەيھان ئۇرۇقىنى قورۇش) ... 43
تۇربۇت مۇجەۋۋەپ (تۇربۇتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىش) 43
ھەببۇلمۇلۇك مۇدەببەر (دەن ياكى ھەببۇلمۇلۇكنى زەھەرسىزلەندۇرۇش) 44
جەۋھەر سالاجىت (سالاجىت جەۋھىرىنى ئېلىش) ... 44
جەۋھەر شورە (شورەنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش) 44
جەۋھەر كافۇر (كافۇرنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش) 44
جەۋھەر لوبان (لوبان جەۋھىرىنى ئېلىش) 45
چاھار مېغىز(تۆت مېغىز) 45
چاكسۇ مۇدەببەر (چەشمەك ئۇرۇقىنى زەھەرسىزلەندۇرۇش) 45
چەتەرجات (تۆت خىل دورا) 45
چەررەپ كەرنا (ياغلاش) 45
چۇنە مەغرۇل (ھاكىنى يۇيۇش) 45
چاھار تۇخۇمى (تۆت خىل ئۇرۇق) 46
خاراتىن مۇساپا (سازاڭ قۇرتىنى تازىلاش) 46
خەسكىدانە مۇدەببەر (زاراڭزا ئۇرۇقىنى لايىقلاشتۇرۇش) 46
دۇشمۇل (10 خىل يىلتىز) 46
رۇب كاسنى (كاسنە ئۇسارىسى) 46
رۇبىسۇس (چۇچۇكبۇيا ئۇسارىسى) 46
رۇسۇت پىسناكى تەرتمە (رۇسۇتنى سوقۇش ئۇسۇلى) ... 47
رەۋغىنى بادام (بادام يېغى تەييارلاش) 47
رەۋغىنى بەيزە (تۇخۇم يېغى تەييارلاش) 47
رەۋغىنى مەغسۇل (ياغنى يۇيۇش) 47
زەپىران پىسناكا تەرىقە (زەپەرنى سوقۇش) 47
زۇپتى مەغسۇل (زۇپتى رۇمنى يۇيۇش) 48
زۇمرەت مەغسۇل (زۇمرەتنى يۇيۇش) 48
زۇ زىرە مۇدەببەر (زىرىنى زەھەرسىزلەندۇرۇش) 48
سەتگەلۇ (چىڭگىلىك جەۋھىرىنى ئېلىش) 48
كۇشتە سەججى (شورنى كۇشتە قىلىش) 48
سىركە ئەڭگۈرى (ئۈزۈم سىركىسى تەييارلاش) 49
سەرتان مۇھەررەق (راكىنى لايىقلاشتۇرۇش) 49
سۇرمە مۇدەببەر (سۇرمىنى لايىقلاشتۇرۇش) 49
سوقمۇنىيا مۇشەۋۋى (سوقمۇنىيانى لايىقلاشتۇرۇش) ... 49
سەنگى بەسرى مۇدەببەر (مەرمەر تاشنى زەھەرسىزلەندۇرۇش) 50
شادىنەج مەغزۇل (شادىنەجنى يۇيۇش) 50
شەب يامانى بەريان (زەمچىنى سارغايتىپ لايىقلاشتۇرۇش) 50
شىنگىرىف مۇسەففا (شىنگىرىفنى تازىلاش) 50
ئەسەل مۇسەففا (ھەسەلنى ساپلاشتۇرۇش) 50
سالايە (يۇمشاق ئېزىش) 50
سەندەللەيىن (ئىككى خىل سەندەل) 50
ئۇسارە ئاقاقىيا (سەمغى ئەرەبى دەرىخى ئۇسارىسى) ... 51
غارىقۇن مۇغەربەل (غارىقۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش) ... 51
پىلپىلىن (ئىككى خىل پىلپىل) 51
كانجى (ئاچچىقسۇ) 51
كەجەللى (سمابىنى ساپلاشتۇرۇش) 51
كۇچۇلا مۇدەببەر (كۇچۇلىنى لايىقلاشتۇرۇش) 51
كەزمازەج (يۇلغۇن مېۋىسى) 52
كۇشتە (لايىقلاشتۇرۇش) 52
گىل (ھېكمەت قىلىش) 52
كۇشتە ئەبرەك (ئەبرەكنى كۇشتە قىلىش) 52
كۇشتە بارە سەڭگا (بۇغا مۇڭگۈزىنى كۇشتە قىلىش) 53
كۇشتە بۇسد (بىخ مارجاننى كۇشتە قىلىش) 53
كۇشتە پوستى بەيزە مورغى (تۇخۇم شاكلىنى كۇشتە قىلىش) 53
كۇشتە جەست (گەجنى كۇشتە قىلىش) I 53
كۇشتە جەست II 53
كۇشتە چاندى (كۈمۈشنى كۇشتە قىلىش) I 54
كۇشتە چاندى II 54
بىخ مارجاننى كۇشتە قىلىش 54
كۇشتە سەنكىيا (سەنكىيانى كۇشتە قىلىش) I 54
كۇشتە سەنكىيا II 54
كۇشتە سىسيە (قوغۇشۇننى كۇشتە قىلىش) 55
كۇشتە سەيپ (سەدەپنى كۇشتە قىلىش) 55
كۇشتە شىنگىرىفنى (شىنگىرىفنى كۇشتە قىلىش) 55
كۇشتە ئەقىق (ئەقىق تېشىنى كۇشتە قىلىش) 55
كۇشتە قەلئى (قەلەينى كۇشتە قىلىش) I 56
كۇشتە قەلئى II 56
كۇشتە مەرۋايىت (مەرۋايىتنى كۇشتە قىلىش) 56
كۇشتە ھەرتال (زەرنىخنى كۇشتە قىلىش) 56

كۆشته هەرتال تەبەقى (قەزىل زەرنەخنى كۆشته قىلىش) 57
كۆشته ياقۇت (ياقۇتنى كۆشته قىلىش) 57
كۆشته يەشپ (قاشتېشنى كۆشته قىلىش) 57
كارمولى (تۇرۇپ تۇزى) 57
كىيكىرى كو سۇختەكەرنا (دېگىز قىستۇچپاقسىنى سارغايتىش) 58
گۈلقەنت 58
گەندەك مۇدەببەر (گۆگۈرت سېرىقنى لايقلاشتۇرۇش) 58
گۈگۈرى مۇدەببەر (ئوغرىتىكەننى لايقلاشتۇرۇش) ... 58
لاجۇۋەرد مەغسۇل (لاجۇۋەردنى يۇيۇش) ... 58
لوك مەغسۇل (لوكنى يۇيۇش) 59
لوھچوك مۇدەببەر (تۆمۇرنى لايقلاشتۇرۇش) 59
مازۇ بەريان (موزنى قورۇش) 59
مائۇلئۇسۇل (يىلتىز دورىلار سۇيى) 59
مائۇلھەسەل (ھەسەل سۇيى) 59
مۇردارسەنگى مەغسۇل (مەدەستاننى يۇيۇش) 60
مەرۋايىت مەھلۇل (مەرۋايىت ئېرىتمىسى تەييارلاش) ... 60
مۇقەل زەدەن (مۇقەلنى سوقۇش) 60
موم مەغسۇل (مومنى يۇيۇش) 60
زەرارىھ مۇدەببەر (يېشىل چۆننىنى كۆشته قىلىش) ... 60
نارجىل دەريائى (دەريا نارجىلى) 60
نەمەك سوختى (تۇزنى سارغايتىش) 61
نەمەك تۇرۇپ (تۇرۇپ تۇزى) 61
نىلا تۇتيا مۇدەببەر (كۆك تۇتيانى كۆشته قىلىش) ... 61
ھېلىلە مۇدەببەر (ھېلىلنى لايقلاشتۇرۇش) 61

5 ـ پەسل بىر قىسىم خام دورىلار قۇۋۇتىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى ۋە خۇسۇسىيىتىنىڭ بايانى

ئۇسارە دورىلار 62
يېلىم دورىلار 62
گۈل ـ چېچەك تۇرىدىكى دورىلار 62
يوپۇرماق تۇرىدىكى دورىلار 62
سوت تۇرىدىكى دورىلار 62
ياغ تۇرىدىكى دورىلار 62
مېۋىلەر 62
ئۇرۇق تۇرىدىكى دورىلار مەدەن دورىلار 63
تۇپراق مەنبەلىك دورىلار 63
ھايۋان مەنبەلىك دورىلار 64

6 ـ پەسل ھندى تېبابىتىدىكى داۋالاشقا دائىر ئاتالغۇلار

ئەۋشەن ۋەيرىيە 65
ئاشۇكارى 65
سەتھۇل 65
پاچەن 65
ۋىيپەن 65
ۋىيپەن پاچەن 66
تەبىكشەن 66
سۇشەك 66
شەۋشەك 66
سىگەدنە 66
سىگەندھەت 66
سۇھشم 66
سۇنشەمىن مەندى 67
دىۋائى 67
گەنە 67
تەرپھلا 67
تەرجات 67
تەررۇك كھار 68
تەررۇك لەۋن 68
تەررۇك نەمەت 68
تەرىكتا 68
چۇتەرۇۋشىن 68
چەتەربىيچ (تۆت خىل ئۇرۇق) 68
چەتەربەھدەرەك 68
چەتەرجات 68
پەنچى ئامرەت 69
پەنچاك 69
پەنچى سۇگەندە 69
پەنچى مول بەرھەت 69
بەنچى مول لىكەھۇ 69
دەشمۇل 69
يەككە دورىلار 71
ئاچچقسۇ 71

ئەبنوس 71
ئاچيين دەرىخى 72
توم تەرخەمەك 73
شاپتۇل 73
ھەببۇلئاس (نامۇ شامگۈلى ئۇرۇقى) 74
ئارپا سۇيى 75
ئەتىرلال 76
چىڭگىلىك 77
مەككە چامغۇرى 80
قارىئۆرۈك 81
ئەينۇلا 82
ئالۇچا 82
ماندارىن 83
ئامىلە 84
ياۋا ماندارىن 85
تۆمۈر 86
ئەبرەك 86
ئارارۇت 87
ئەرجەن 88
تىلۋار دەرىخى مېۋىسى 89
ئەرنى مېۋىسى 89
ئۈلەت كەمبەل 90
ئەبرىشم 91
ئارچا مېۋىسى 92
زەھەرسىز پارپا ئۆسۈملۈكى 93
چاققاقئوت ئۇرۇقى 94
بەزرۇلبەنجى 95
جۇۋىنە 96
ياڭاق 98
ئازاراقى 99
ئىزخىر 101
ئابدىسملىك 102
ئەرۋى 103
ئەرھەر 104
ماش 104
ئاسارۇن 105
ئىسپىغۇل 106
ئادراسمان 107
قوغۇشۇن 108
ئۇستەقۇددۇس 109
ئۆلۈك بۇلۇت 110
شالدىر بۇيا 111
ئوشەق 112
ئۆشنە 113
ئەشۇك چال دەرىخى پوستى 114
يەرلىك سېرىق ئوت 115
ئەفسەنتىن 115
ئەپيۇن 117
ئاقاقيا 118
بابۇنە گۈلى 119
سېرىق ئوت ھندى 120
ئىكلىلمىلىك 120
ئۇد ھندى 121
لاچىندانە 122
قاقىلە 123
زىغىر 124
زىغىر يېغى 125
ئالماس 126
ئامۇت 127
ياۋا ئامۇت 127
ئاچچىق ئاپبلىسىن 128
خيارشەنبەر 128
خيارشەنبەر پوستى 129
تەمرى ھندى 130
تەمرى ھندى ئۇرۇقى 131
ئانار 132
تاتلىق ئانار 132
ناخۇش ئانار 133
ئاچچىق ئانار 134
ئەنجىبار 134
ئەنجۇر 135
ياۋا ئەنجۇر 136
ھىكە ئۇرۇقى 137
شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) 138
ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى 139
توخۇ تۇخۇمى 140
توخۇ تۇخۇمى شاكىلى 141
ئەنزىرۇت 141

ئاناناس 142
ئۇزۇم 143
رۇم بەدىيان 144
قامغاق 145
بىخ سەۋسەن 145
سەبرە 147
تۈك 148
سادا باھار ئۆسۈملۈكى 149
ئۆردەك 149
ئۆچكە 150
يۇمىلاق قاپاق 150
تېرە 151
بۆرە ئەرمنى 151
يېشىل نوقۇت 152
جىنكېۋىزى 152
بابۇنە 154
قوناق 155
ياۋا قامغاق 155
تاتلىق بادام مېغىزى 156
تاتلىق بادام يېغى 157
ئاچچىق بادام 158
بادرەنجى بۇيا 159
بەدىيان 160
بەدىيان يىلتىزى 161
بەدىيان چىنى 161
پاقىيوپۇرمىقى 162
بارود 163
باقلە (دادۇر) 163
بالەنگو 164
بامبۇك 165
قومۇش يىلتىزى 166
بەرەنگى كابىلە 168
ئاكاتسىيە دەرىخى 168
ئەرەب دەرىخى 169
ئەرەب يېلىمى 170
قارىمۇق 170
ياۋا پالەك ئۇرۇقى 171
پاختەك 172
ئېگىر تۇركى 173
چايان 174
باداڭى كەندە ئۆسۈملۈكى 175
بەدھارا دەرىخى يىلتىزى 175
مۇز 176
بەرگى تەبىەت 177
سۆگەت يوپۇرمىقى 177
بەرەم دەندى 178
بىرنا دەرىخى 179
ئەمەن 180
بىرھىمى ئۆسۈملۈكى 181
بىرھىل دەرىخى مېۋىسى 182
بىخ مارجان 183
بىستېپايەج 184
بېدە 185
ھەببى لىبان دەرىخى 186
ياۋا پىلپىل 187
بىگھىر يىندە ئۆسۈملۈكى 188
بالادۇر 189
بىلسان 190
بەللۇت 190
سەمغى ئەرەبى پورى 191
تاغ بادىمى 192
ئېشەك مەرىسى 193
بىن سەتىكى 194
بىنەپشە 195
ئەقىربىل ئۆسۈملۈكى 196
بوزىدان 197
بېھى ئۇرۇقى 197
بەھروزە 198
بەھمەن 199
كاۋا 200
كەندىر 201
ئاق گۈل 202
بېھى 203
بەلىلە 204
بەندى ئۇرۇقى 205
ئابدىملىك 206

تەتۇر سۆگەت 207
بىدىمشكى 208
كىنار دەرىخى مېۋىسى 209
بەيىر بىھۇتى 210
پارپا 210
ياۋا بېھى 212
پىدىگەن 213
پادەھەل مېۋىسى 214
پانچۇنى ئۆسۈملۈكى 214
پاھ گۈجراتى 215
پەنچەتكى دەرىخى 215
تاتلىق قاپاق 216
مىسۋاك دەرىخى 216
پالەك 217
پالەك ئۇرۇقى 218
ياۋا پالەك 218
قەلەمپۇر يوپۇرمقى 219
ئابدىمىلىك ئۇرۇقى 220
يۇلغۇن غولى 221
تاش پارچىلىغۇچى ئۆسۈملۈك 222
پىرسىياۋشان 223
پىستە 224
جىنتيانا ئۆسۈملۈكى 225
پىلاس 226
پىلاس پاپىرە 227
پەلول (ياۋا كۆكتات) ئۆسۈملۈكى مېۋىسى 227
چىگىت 228
ياۋا جىنكېۋىزى 229
قېتىق سۈزمىسى 230
ئوغۇز سۈت 231
ئانار پوستى 232
ئانار يىلتىزى پوستى 233
پىستىنكا سىرتقى پوستى 233
پىننە 234
پوستى خەشخاش 235
پوئى ئۆسۈملۈكى 236
ئاق زەمچە 237
پۇكەرمۇل 238
ياۋا تەرخەمەك 239
پىيازانگا ئۆسۈملۈكى يىلتىزى 240
پىياز 241
پىياز ئۇرۇقى 242
ياۋا پىياز 243
پىلپىل يىلتىزى 244
ئۈزۈن پىلپىل 244
پىلپىل دەرىخى 245
رۇم قاپىقى 246
قوتاز ئوغۇز سۈتى 247
ياۋا شالدىر بۇيا 248
تۇن 249
تەرۋەر 249
يەسمەن يېغى 250
تار دەرىخى 251
خورما دەرىخى سۈيى 252
تالمە كەھانە ئۆسۈملۈكى 253
زەرنەب 253
تېپتى ئۆسۈملۈكى 254
قېلىن دارچىن 255
تاۋۇز ئۇرۇقى 256
ھەمىشباھار ئۇرۇقى 257
قوغۇن ئۇرۇقى 258
سېمىزئوت ئۇرۇقى 258
ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى 259
كاسنە ئۇرۇقى 260
قاپاق ئۇرۇقى 261
ئۈزۈم ئۇرۇقى 262
ئوسما ئۇرۇقى 262
تۇربۇت 263
تاۋۇز 264
قىزىل لوۋيا 265
ئاپېلسىن 266
ئاپېلسىن پوستى 266
ئاپېلسىن ئۇرۇقى 267
يانتاقشېكىرى 268
ئاسارۇن 269
كۈنجۇت 269

كۈنجۈت يېغى 270
ياۋا رەيھان 271
تاماكا 272
ئۈجمە 274
شاتۇت 275
يېشىل تۇتىيا 276
تۇدەرى 277
سەي كاۋىسى 278
تەھكار دەرىخى 279
زەقۇم دەرىخى 280
سازەج ھىندى 281
زەرارە 282
ئەبنوس تۈرىدىكى مېۋە 283
ئەرمۇدۇن دەرىخى 284
پەمىدۇر 285
كاۋا 286
سۆئلەپ مسرى 286
سۇ قىزىلچىسى 287
سۆگەت چېچىكى ئەنبەرى 288
سۇ پىلپىلى 288
جەل نېيىم ئۆسۈملۈكى 289
يانتاق 289
جىيا بوتا 290
ياۋا بېھى 291
ياۋا بېھى ئۇرۇقى مېغىزى 291
بەسباسە 292
جاۋشىر 293
جۇزبۇۋا 294
جەدۋار 295
زاغۇن 297
تۇتىيا رۇمى 298
پارقىراق قوڭغۇز 299
چىلاپا 300
قۇندۇز قەھرى 301
جىنتىيانا 302
ئارپا 303
سارغايتىلغان ئارپا جەۋھىرى 303
ئارپىخان 304
ئارپا تۇزى 305
ياۋا ئارپا 305
زۇلۇك قۇرتى 306
يۇلغۇن 307
چەمپا ئۆسۈملۈكى 308
چەشمەك ئۇرۇقى 308
چام گاس ئۆسۈملۈكى 309
گۈرۈچ 310
ياۋا گۈرۈچ 311
قارا چاي 312
چېچىندا 313
ئاچچىق چېچىندا 313
قەسبۇزەررە 313
چاۋا ماي 314
بۇدۇشقاق 315
كەندىر ئۇسارىسى 316
ياۋا كەندىر ئۇرۇقى 317
قۇشقاچ 318
قىزىلچا (قەنت چامغۇچى) 319
تورۇلغا 319
چەكۈتىرە 320
چەكنەدانە مېۋىسى 320
چىلغوزا 321
يەسمەن گۈلى 322
نوقۇت 323
چىنار دەرىخى 324
داك دەرىخى يېلىمى 325
چۆپچىن 325
چوب ھىيات 327
قىيمىقۇ يوپۇرمىقى 327
قىيمىقۇ ئۇرۇقى 328
سۇ قىيمىقۇ يوپۇرمىقى 329
ياۋا قىيمىقۇ 330
قىزىلبۇغداش 330
ھاك تېشى 331
چاشقان قۇلىقى ئۆسۈملۈكى 333
قېتىق زەرداب سۇيى 334
ئۆشنە 335

چۇئى مۇئى 335
شەترەنجى 336
ساپال 337
تېرىق 338
چۈمۈلە 339
تاغ يالپۇزى 340
بىلسان ئۇرۇقى 341
قىزىل قىچا ئۇرۇقى 342
ھەببى زەلەم 343
ھەبۇلمۇلۇك 343
ھەببى قىللەت 344
ھەببى قەلقەل 345
ھەببەتۇلخۇزرا 346
ماگنىت تېشى 346
ھەجرۇلىيەھۇد 347
ھۇسنى يۈسۈف 348
ھەلەك 348
ئوغرىتىكەن 349
ياۋا بېدە ئوتى ئۇرۇقى 350
خۇبسۇلھەدەد 351
سازاك قۇرت 352
قوغۇن 353
خەرزەھرە 354
سېمىزئوت 355
خورما 356
قۇلۇلە قېپى 357
خەرنۇب 358
ياۋا خەرنۇب 359
خىزامى 360
خەس 361
خەشخاش ئۇرۇقى 362
ئاق لەيلىگۈلى يىلتىزى 363
ئۆرۈك 364
خولىنجان 365
سۈپۈرگە 366
دەھماسە 366
دەھنە فەرەنگى 367
مىس پوقى كۇشتىسى 367
دەمەك 368
دارچەكنە 368
دارچىن 369
زىخ دەرىخى غولى 371
ئەمەن 371
دۇرنەج ئەقرەبى 372
خۇنسياۋشان 373
دۇپ 374
سۇت 375
سۇتلۇكئوت 376
ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 377
ئىتياگىقى 378
ھۆل يۇمغاقسۇت 380
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 381
قېتىق 382
داك دەرىخى 383
دىكامالى 384
قارىغاي يېلىمى 384
قىچا 385
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى 386
رىتەنجوت 387
رەسكىپور 388
زىرىق دەرىخى ئۇسارىسى 389
رەۋەن ئۆسۈملۇكى 389
روھنى 390
روھىيرا 391
كۆموش پوقى رۇدىسى 391
رۇدەنتى 392
كۆيدۇرۇلگەن مىس 393
سۇرمە 393
بىلسان يېغى 394
ئابدىملىك يېغى 395
دەن يېغى 396
زەيتۇن يېغى 397
گۈل يېغى 398
رەۋەن 399
زەبەرجەد (زۇمرەتنىڭ بىر خىل تۈرى) 400
زەخىم ھەييات 401

زىراۋەندە 402
ئۇزۇنچاق زىراۋەندە 402
يۇمىلاق زىراۋەندە 403
زىرىق 404
زەرچۇبە 405
زورەمبات 406
سېرىق زەرنەخ 407
قىزىلگۈل چېچەك 408
زەپەر 409
زۇپتى رۇتەب 410
زۇمرەت 411
زىمىن قەنت 412
زەنگار 413
زۇپا 413
زەھرى مۆھرە 414
زىرە 415
ساگۇۋان 416
كېلەر 417
ستونا 417
ياۋا پىدىگەن 418
سىينجى 420
سەرۋال ئۆسۈملۈكى 420
سەرىيش 420
سوكدەرشىن 421
چاكاندا 421
سويابىسىن 423
سھۇرا (تىكەنلىك دەرەخ) 423
باقلە 423
ساگۇدانە 424
يىلان 424
بۇغداي كېپىكى 425
ياۋا تۇرۇپ 426
فۇپەل (سۇپارى) 427
سەرپىستان 427
توغرىغۇ 429
سەداسھاگەن 430
سۇزاپ 430
سەرپوكە 432
سەرخىس 432
سەرەس 433
ئاق قىچا 434
قىسقۇچپاقا 435
سىركە 437
سۇرمە 438
ئارچا دەرىخى 439
سەرۋالى 439
يېلىم 440
بېلىق مېيى 441
قەشقەر ئۇپىسى 442
سوقمۇنىيا 443
سەقەنقۇر 445
سەكبىنەج 445
سالاجىت 446
قارىغاي يېلىمى 447
مەرگىمۇش 448
سۇماق 449
دېڭىز مېۋىسى (قارا ھېلىلىنىكى بىر خىلى) 450
سەمەندەرسوك 451
سانا 452
سۇمبۇلتىب 453
بەشقۇلاق 455
بەشقۇلاق ئۇرۇقى 455
سىنكھاۋولى 456
سۇرمە تېشى 457
سەگىتىرە 458
سەنگى جاراھەت 459
توخۇ تاشلىقى ئىچكى پوستى 459
بېلىق تېشى 460
سۇ مېۋىسى 461
تاتلىق سۆرۈنجان 462
ئاچچىق سۆرۈنجان 463
سەۋسەن 463
ئالتۇن پوقى 464
زەنجۋىل 465
سېرىقچېچەك 466
سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 467

تەنكار 468
سۇھەنجىنە 469
سەھەد يۇۋى 470
ئالما 470
باقلە ھىندى 471
سماب 472
مەۋسەل دەرىخى 473
سەيۇندۇر 474
شۇبرۇم 475
تۆگقۇشى 475
شەمشاد دەرىخى 476
ئاكاتسيە دەرىخى 476
بۇغا مۇگگۈزى 477
شادىنەج 477
شاھ پەسەندە 478
شاھتەررە 479
شاراب 480
قۇم ئالما 482
شاقاقۇل 482
خوخا 483
شېكەر 484
ھەسەل ھەرىسى كۆنىكى 485
تاتلىقياڭيۇ 486
چامغۇر 487
چامغۇر ئۇرۇقى 487
شىنگىرىق 488
شور قەلەمى 489
شەۋكىران 490
ھەسەل 491
شىرخىست 492
شىيشىم 493
ياۋا بۇغداي 494
چىلغوزا 495
يەرلىك سوپۇن 496
سەدەپ 497
يالپۇز 498
سەندەل 499
سەندەل يېغى 500
يەر مەدىكى 500
تاباشىر 501
ئالتۇن 502
ئاقىرقەرھا 503
سەرسىبىل 504
رەۋەن ئۇسارىسى 505
چىلان 506
ئىتئۈزۈمى 507
ئەنبەر 508
ئۇد بىلسان 509
ئۇد سەلىب 510
غار 511
غارىقۇن 512
غاپەس 513
مەرمەر تاش 514
جىنەستە 514
قىزىل يۇلغۇن 516
پەرپىيۇن 517
پەرەنجىمشكى 518
تاغ كەرەپشىسى 519
پىلپىل 519
پىندۇق 520
ئوردان 521
زاراڭزا 522
قۇستە 523
قەلەي 524
كەريات 525
كان سلائى 526
ئەرمۇدۇن دەرىخى پوستى 526
كەكورا 527
كۆلھارى 527
كۆندۇر مېۋىسى 528
كەندورى 528
كىيورە (پاندان دەرىخى مېۋىسى) 529
كاكىراسنىگى 530
كاكىنەچ 531
كاسنە 532
قەغەز (خام قەغەز) 533

كافۇر 534
ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 536
كالىزىرە 537
كاھۇ 538
كاھۇ ئۇرۇقى 539
كاھۇ يىغى 539
كاھۇ ئەپيۇنى 540
ئۇد بەرقى 541
كائى (سۇ لېشى) 542
كاۋاۋىچىن 543
يوغان كاۋاۋىچىن 544
بۆرە سويمىسى يىلتىزى 545
گۈگگۈرت 546
كېۋەز 547
كەپتەر 548
كەت ھندى 549
كەتىرا 550
ياۋا پىدىگەن 551
خەربەق ھندى 552
كەتھەل (ئاناناس) 553
كەچىنال 554
ئاچچىق قاپاق 555
ئۇزۇن قاپاق 555
تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى 556
بۇدۇشقاق 557
كەرۇندە 559
ياۋا زىرە 559
كەرىيلا 560
كىسوندى (نېگىر قەھۋەسى) 561
كەسىيرو 562
كىشمىش 563
سېرىق ئوت ئۇرۇقى 564
كۆپۈكى دەريا 565
ياۋا كاسنە 566
سىيادان 567
كەمەركى مېۋىسى 569
قەنبىل 569
كۈندۇر 570
ئەگرى تەرخەمەك 571
تەرخەمەك ئۇرۇقى 572
مامكاپ 573
كىنكول 573
تارغاق ئۆسۈملۈكى مېۋىسى 574
ياۋا رەيھان 575
لوتۇس دەرىخى گۈلى 576
كىيونلە (ئاپېلسىن ئائىلىسىگە تەۋە مېۋە) 577
كۇدۇك 577
كونچە 578
كەھرىۋا 579
كىرنى 580
تۇز تەرخەمەك 580
قېلىن دارچىن دەرىخى 581
ياۋا ئالما 581
بانان 582
كالا ئۆت تېشى 583
ياۋا پىلپىل 584
گۇرجەن 584
گۇرمار 585
ئەتىرگۈل 586
شېكەر گۈلى 587
گوندىل 588
ئاغمىخان 588
بەندال مېۋىسى 589
خۇراسان تەمرى ھندى 590
گاۋزىبان 590
سەۋزە 591
قارا شېكەر 592
گۈلاب جامىن مېۋىسى 593
ئاق قۇلۇلە 594
رىيگى ماھى 594
نىشاستە 595
گىل ئەرمىنى 595
داك دەرىخى گۈلى 596
كۈمۈشگۈلى 597
مودەنگۈل 598
دو پەرياگۈلى 599

يۇلغۇن گۈلى 599
قىزىلگۈل 600
ئازغان گۈلى 602
گۈلى ئەبباس 602
مەچكىن گۈلى 604
گىل مەختۇم 604
مۇلتان سېغىزى 605
خېنە گۈلى 606
ئانارگۈلى 607
ياۋا چىڭگىلىك 608
شېكەر قومۇشى 609
كۈدە 609
يېسۇنلەك 610
زەرنىخ 611
ياۋا ئەنجۈر 612
گومان 613
كىچىك سەرپىستان 614
چەشمە خۇرۇس 615
سېرىقماي 616
سەبرە گۈلى 617
قىزىل سېغىز 618
گىيىندا گۈلى 619
بۇغداي 620
لازمن ئۇسارىسى 620
لەئلى 621
قامچىگۈل 622
لاجۇەرد 622
لالىگۈل 623
ياۋا يۇمغاقسۇت 625
لوك 625
لوكات مېۋىسى 626
ئادەمگىياھ 627
ئىپار دەرىخى 628
لوبىيا 629
لودە پەتانى 630
مەرقەشىيشا 631
ھەمىشباھار ئۇرۇقى 632
قەلەمپۇر 632
سامساق 634
لىچى 635
لىمون 636
قىزىل مامىسا 637
ماھۇدانە (سۇتلۇك ئۆسۈملۈك) 638
كۇرەسنە 639
ناۋات 640
ئۆمۈچۈك تورى 640
يەر ياڭقى 640
مۇلىيم 641
پاقا 642
مازەرىيۇن 642
موزا 643
مالكەنگىنى ئۆسۈملۈكى 645
مامىسا 646
مامرانچىنى 647
ماھى زەھرەج 647
يۇلغۇن دەرىخى 648
بېلىق 649
مەچىيچى ئۆسۈملۈكى 650
مۇرمەككى 651
مارجان 652
قىزىلمۇچ 654
قارىمۇچ 655
مەدەستان 657
مەرزەنجۇش 657
مەرۋايىت 658
مەرۇر پىلى ئۆسۈملۈكى 659
مىس 660
قىزىل نوقۇت 661
ئىپار 661
مۇشكىدانە (ئىپار مېۋىسى) 662
تاغ پىننىسى 663
مەستىكى 664
مۇقەل 665
مەكانا ئۇرۇقى 667
تېرىق 667
چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 668
مندىۋا 670

كامادەريۇس 670
خېنە 671
ماش ھندى 671
مۇچرەس 673
مەۋسەل 673
مولسرى 674
تۇرۇپ 675
تۇرۇپ ئۇرۇقى 677
موم 677
پۇرچاق 678
تاغ ئۇزۇمى 679
ياۋا ئۇزۇم 680
گۈل چوكان 681
شۇمشا 682
مۇغاس 683
مىنپەل دەرىخى مېۋىسى 684
ناگپەنھا ئۆسۈملۈكى 685
سەئدى كۆفى 685
تاغ پىننىسى 686
تۇز 687
نوۋار گۈلى 689
نەرمىلى 690
ياۋا ئوسما 691
يېشىل ياقۇت 691
نارجىل دەريائى 692
سېرىق قۇيرۇق 693
نارەنجى 693
كىچىك ئاپېلسىن 694
نارجىل 695
ئامۇت 696
نارمشكى 697
نائى 698
مەغەزگۈل 699
كۈموش 700
مامكاپ 700
نىگەنده بابىرى 701
نۆشۈدۇر 702
مىسۋاك دەرىخى يوپۇرمىقى 703
ئېگىر تۇركى 705
زەپەر خەمكى 706
ئوسما 706
بەش بوغۇمئوتى 707
پىلئوتى 708
ھارسەنگار 708
ھەمشىباھار 709
ھەنگوت 710
يۆگمەچئوت 710
ھېللە 711
قارا ھېللە 711
سېرىق ھېللە 712
ھېللە كابلە 713
ھەليۇن 713
يېشىل زەمچە 714
ياقۇت 715
قاشتېشى 716
رەيھان ئۇرۇقى 717
تۆگە سۈتى 717
ئۆچكە سۈتى 718
قوتاز سۈتى 718
قوي سۈتى 719
شەپەرەك سۈتى 720
چوشقا سۈتى 720
شىر سۈتى 721
ئانا سۈتى 721
كالا سۈتى 722
ئېشەك سۈتى 723
ئات سۈتى 723
ياۋا ئېشەك سۈتى 724
كېيىك سۈتى 724
تازقارا گۆشى 725
كېيىك گۆشى 726
ياۋا ئۆردەك گۆشى 726
ياۋا چاشقان گۆشى 727
پاقا گۆشى 727
پىل گۆشى 728
ھۆپۈپ گۆشى 729

قاغا گۆشى 729
تىمسلھ گۆشى 730
ياۋا كالا گۆشى 731
سەبزەك گۆشى 731
خوراز ۋە مېكىيان گۆشى 732
چىغچى قۇش گۆشى 732
توز گۆشى 733
ياۋا قاغا گۆشى 734
تۇرنا گۆشى 734
ئەنجان پاختىكى گۆشى 735
تۈلكە گۆشى 736
ياۋا ئۆردەك گۆشى 736
ئاغمىخان گۆشى 737
ئات گۆشى 738
كەركىدان گۆشى 738
لاچىن گۆشى 739
ئېشەك گۆشى 739
ياۋا غاز گۆشى 739
بۇغا گۆشى 741
ياۋا قاغا 741
ئىت گۆشى 742
تاشپاقا گۆشى 742
يەرلىك ئېشەك گۆشى 743
شاتۇت گۆشى 744
تورۇلغا گۆشى 744
كالا گۆشى 745
كەپتەر گۆشى 745
چوشقا گۆشى 746
تۆگىقۇشى گۆشى 747
زىراپە گۆشى 747
شىر گۆشى 748
يىلان گۆشى 748
كىرپە گۆشى 748
ياۋا كالا گۆشى 750
قېچىر گۆشى 750
ياۋا توشقان گۆشى 751
قوچقار گۆشى 751
ئېيىق گۆشى 752
ياۋا غاز گۆشى 753
ياۋا كالا قۇشى گۆشى 753
بېلىقچىقۇش گۆشى 754
كەكلىك گۆشى 754
شەپەرەك گۆشى 755
چېكەتكە گۆشى 756
ئورمان كەكلىكى گۆشى 756
يىلپىز گۆشى 757
قۇشقاچ گۆشى 758
شكارچى قۇش گۆشى 758
قوتاز گۆشى 759
پاقلان گۆشى 759
بۆرە گۆشى 760
چايكا گۆشى 760
بۈلبۈل گۆشى 761
مۇشۇك گۆشى 762
مايمۇن گۆشى 762
بېيتەر گۆشى (توخۇنىڭ بىر تۈرى) 763
ئۆردەك گۆشى 763
ئۆچكە گۆشى 764
بۇغا گۆشى 764
لاچىن گۆشى 765
ئەنجان پاختىكى گۆشى 766
مولۇن گۆشى 766
ئاببىيل گۆشى (قارلىغاچنىڭ بىر تۈرى) 767
مۇشۇكپاپىلاق گۆشى 767
تۆگە گۆشى 768

ئىلاجۇل مۇفرىدات

بىرىنچى باب مېگە كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى 771
ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 773
ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى 774
قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى 776
سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى 777
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى 778
سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى 779

ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى 780
مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 781
زىيادە سەزگۈرلۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى 782
قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى 783
جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىنكى باش ئاغرىقى 784
شارابتىن كېيىنكى باش ئاغرىقى 785
ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى 785
مېڭىدە قۇرت پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى 786
ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى 787
مېڭە سىلكىنىشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى 787
باش سۆڭەكنىڭ ئاغرىقى 788
شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) 789
قوشۇما ئاغرىقى سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى ... 791
باش قېيىش 792
سوغۇقتىن بولغان سەرسام 794
ئىسسىقتىن بولغان سەرسام 795
ئېغىر ئۇيقۇ 797
سەھرى (ئۇيقۇسىزلىق) 798
ئۇنتۇغاقلىق 799
مالىخۇلىيا ۋە جۇنۇن 801
مائۇلجەبىن تەييارلاش ئۇسۇلى 803
تۇتقاقلىق كېسىلى 804
باللاردىكى تۇتقاقلىق كېسىلى 807
سەكتە 808
ئىستېرخا، پالەچ ۋە لەقۋالىق 809
قارا بېسىش ۋە رەئىشە 812
سېزىش قۇۋۇتىنىڭ يوقىلىشى 814
ئىختىلاج كېسەللىكى 816
مېڭىنى قۇۋۇتلىگۈچى دورا ۋە غىزالار 817

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز ئۇچۇن پايدىلىق دورىلار 821
كۆز ئاغرىش (رەمەد) 822
كۆز قىچىشىش 825
كۆز قاپىقى يېرىكلىشىش 826
كۆزگە يىڭناسىقۇ چىقىش 827
قاپاق بوشاپ كېتىش 828
قاپاق يىگلەپ قېلىش 829
تەتۇر كىرپىك ۋە كىرپىكنىڭ ئورۇنسىز چىقىشى ... 829
قاپاقلارنىڭ ئۆزئارا چاپلىشىپ قېلىشى 831
نامازشام قارىغۇسى ۋە كۈندۈز قارىغۇسى 831
كۆز تورلىشىش 833
كۆز قىزىرىپ قېلىش 834
كۆزگە ئاق چۈشۈش 834
كۆزدە تېرناقسىمان ئۆسمە پەيدا بولۇش 836
كۆزگە قان قۇيۇلۇش 837
كۆز ئاقمىسى 838
كۆز مۇڭگۈز پەردە راكى 839
قاپاقتا ئاق رەڭلىك ئۇششاق تۇگۈنچىلەر پەيدا بولۇش ... 840
كۆزدە ئارپىسمان يالليۇغ پەيدا بولۇش كېسلى 841
كۆزگە سۇ چۈشۈش 841
ئوپېراتسىيە قىلىشقا مۇناسىۋەتلىك بولغان كۆرسەتمىلەر 843
كۆز قارىسى كۆكىرىپ قېلىش 844

ئۈچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ئاغرىش 846
قۇلاق قاناش 850
قۇلاق يالليۇغى 850
قۇلاق تۈۋى يېرىلىش 851
قۇلاق ئېغىرلىقى 852
ئاڭلاش سېزىمىنىڭ غەيرىيلىكى 853

تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى

زۇكام ۋە نەزلە 855
بۇرۇن قاناش 857
پۇراش قۇۋۇتىنىڭ يوقىلىشى ياكى ئاجىزلىشىشى ... 859
بۇرۇن يالليۇغى ۋە بۇرۇن چاقىسى 861
بۇرۇن بوۋاسىرى 862
كۆپ چۈشكۈرۈش 863
چۈشكۈرۈك كەلمەسلىك 864
بۇرۇن قۇرۇش 864

بۇرۇن قىچىشىش 864
بۇرۇن ئېچىشىش 865
بۇرۇنغا نەرسە تۇرۇپ قېلىش 865
بۇرۇن پۈتۈپ قېلىش 866
تىنىقى سېسىق پۇراش 866

بەشىنچى باب ئېغىز كېسەللىكلىرى

كالپۇك يېرىلىش 868
كالپۇك ياللۇغى 869
كالپۇك جاراھىتى 870
كالپۇك ئاقىرىپ قېلىش 871
كالپۇك بوۋاسىرى 871
كالپۇك تىترەش 872
كالپۇك كىچىكلەپ قېلىش 873
كالپۇك پىشلاق بولۇپ قېلىش 874
يۇز ياللۇغى 874
تىلنىڭ بوشاپ كېتىشى ۋە تىل ئېغىرلىقى 875
تىل ياللۇغى ۋە تىل چوڭىيىپ قېلىش 876
تىلنىڭ يىرىكلىشىشى ۋە تارتىشىپ قېلىشى 877
تىل ئاستى بەزسىمان ياللۇغى 878
تىلنىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى 879
تىل يېرىلىش 880
تىل قۇرۇپ قېلىش 881
تىل قىچىشىش 882
تىل تېرىسىنىڭ چۈشۈپ كېتىشى 882
ئېغىز مۇدۇر - چاقسى، ئېغىز يارىسى ۋە ئېغىز پىشلاق بولۇش 883
ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش 886
ئېغىز سېسىق پۇراش 888
چىشنى قۇۋۇۋەتلىگۈچى دورىلار 890
چىش ئاغرىقى 890
چىشنى ئاغرىقسىز چىقارغۇچى دورىلار 897
چىش قاماپ قېلىش 897
چىش مىلكى پىشلاق بولۇش 899
چىشنىڭ ئۇۋۇلۇپ كېتىشى 900
چىش يىلتىزىدا قاسراق قېتىپ قېلىش 901
چىش ئۇزىراپ قېلىش 902
چىش تۈۋى قىچىشىش 903
چىشنى غۇچۇرلىتىش 904
چىش چىقىشنى ئاسانلاشتۇرىدىغان دورىلار 904
چىش مىلكى ياللۇغى 905
چىش مىلكى يارىسى ۋە ئاقمىسى 905
چىش مىلكى قاناش 906

ئالتىنچى باب نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

يۇتقۇنچاق ياللۇغى 907
ئەقىل تىلى بوشاپ كېتىش 908
گال ياللۇغى 908
گالغا قۇرت چاپلىشىپ قېلىش 909
گالغا نەرسە تۇرۇپ قېلىش 910
ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش 910

يەتتىنچى باب ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى

نەپەس سىقىلىش 913
يۆتەل 914
قان تۈكۈرۈش 916
كۆكرەك ياللۇغى ۋە ئۆپكە ياللۇغى 918
ئۆپكە جاراھىتى ۋە ئۆپكە سىلى 919
كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى يىرىڭنى تازىلىغۇچى دورىلار ... 921
سىلىنى پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر 921
زاتىلجەنبە 922

سەككىزىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى

يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى دورىلار 923
يۈرەك چالاكىغۇراش (خەپەقان) 925
ھوشسىزلىنىش (غەشى) 927

توققۇزىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى

ئەمچەك ياللۇغى 929
سۈت ئازلىق 930
سۈت كۆپىيىش 931
ئەمچەكنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىنى توسقۇچى دورىلار ... 932
ئەمچەك قىچىشىش ۋە يېرىلىش 932

ئونىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازان ئاغرىقى 933
ئاشقازانىنى قوۋۇۋەتلىگۈچى دورىلار 936
ئىشتىها پەيدا قىلغۇچى دورىلار 936
ئىشتىها تۇتقۇچى دورىلار 937
يات نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىش كېسىلى 937
ئاشقازان يالليۇغى 938
ئاشقازان كۆپۈش 939
ئىت ئىشتىها كېسىلى 940
كالا ئىشتىها كېسىلى 941
كۆكۈل ئىلىشىش، كېكىرىش ۋە قەي قىلىش 941
قەي كەلتۈرگۈچى دورىلار 943
هېچ تۇتۇش 944
كۆپ ئۇسسىاش 945
ئاشقازان خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار 946
ئاشقازان قىزىش ۋە ئېچىشىش 947
ئاشقازان يارىسى 948
ئاشقازاندا قان ياكى سۇت ئۇيۇپ قېلىش 949
خولېرا 950
ئاشقازان تۇتۇنىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئىچ سۇرۇش 951
قان قۇسۇش 952

ئون بىرىنچى باب جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرى

جىگەرنى كۈچەيتكۈچى دورىلار 954
جىگەر ئاغرىش 955
جىگەر يالليۇغى ۋە جىگەر قېتىش 956
جىگەر ۋە تال قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى 958
جىگەر ۋە تالدا توسۇلۇش پەيدا قىلغۇچى دورىلار ... 959
جىگەرنىڭ ئېچىشىشنى پەسەيتكۈچى دورىلار 959
يەرقان (سېرىقلىق چۈشۈش) 959
ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق) 961
ئىستىسقائى زىققە (جىگەر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق) ... 961
ئىستىسقائى تەبەلى (خالتىسىمان سۇلۇق ئىششىق) ... 962
ئىستىسقا كېسەللىرىنىڭ غىزالىرى 964
جىگەر كېسەللىرىگە زىيان كەلتۈرىدىغان ئاملىلار ... 964
تال يالليۇغى ۋە تال قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى 965
تال ئاغرىش 967
تال تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى 968
تال كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ غىزاسى 969

ئون ئىككىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى

بەلغەمنى سۇرگۈچى دورىلار 973
سەۋدانى سۇرگۈچى دورىلار 974
ئارتۇق خىلتلارنى سۇرگۈچى دورىلار 975
مۇسهىللارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار 976
ئىچ سۇرۇشنى توختاتقۇچى دورىلار 977
ئۇچەي جاراهىتى، ئۇچەي يالليۇغى ۋە قان تولغاق ... 979
قورساق تولغاپ ئاغرىش 982
قۇلۇنجىدىن بولغان ئۇچەي ئاغرىش 984
قورساق قۇرتى 987

ئون ئۇچىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى

مەقئەت جاراهىتى 990
مەقئەت چىقىقى ۋە ئۇنىڭ بوشاپ كېتىشى 991
مەقئەت يېرىلىش 992
مەقئەت بوۋاسىرى 993
بوۋاسىر كېسەللىكى بىمارلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان غىزالار 996
بوۋاسىر كېسەللىكىگە زىيانلىق غىزالار 996
مەقئەت ئاقمىسى 996

ئون تۆتىنچى باب بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى

سوغۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقتىن بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 998
بۆرەك سوۋۇش ۋە قىزىش 1000
بۆرەك تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى 1001
بۆرەك زەخمىسى ۋە بۆرەكتە پەيدا بولىدىغان مۇدۇر چاقىلار 1002
قەنت سىيىش كېسىلى 1003
بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى 1005
بۆرەك تاش كېسەللىكى سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىقنى

پەسەيتكۈچى دورىلار 1007
ئابزەن قىلىش ئۈچۈن ئشلىتىلىدىغان دورىلار ... 1008
بۆرەكنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار 1008
بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ يېمەكلىكلىرى 1009
بۆرەك تاش كېسەللىكلىرى بىمارلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەكلىكلەر 1009
تاش پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر 1010
دوۋساقنى تەنقىيە قىلغۇچى ۋە ئۇنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار 1010
دوۋساق يالليۇغى 1011
دوۋساق ئاغرىقى 1012
دوۋساق يارىسى 1014
دوۋساق ئېچىشىش 1015
دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش 1016
سۈيدۇك يولى ئېچىشىش ۋە قان سىيىش 1017
سۈيدۇك تۇتۇلۇش ۋە سۈيدۇك ئازىيىش 1018
سىيىپ يېتىش 1020
سۈيدۇك تۇتالماسلىق ۋە كۆپ سىيىش 1020
دوۋساق بوشاپ كېتىش 1022

ئون بەشىنچى باب ئەرلەر تاناسل ئەزا كېسەللىكلىرى

جىنسىي ئاجىزلىق 1023
مەنىي (ئىسپېرما) ئازايتقۇچى دورىلار 1026
زەكەرنى چوڭايتقۇچى دورىلار 1027
زەكەر يالليۇغى ۋە زەكەر جاراھىتى 1027
زەكەر مايماق بولۇپ قېلىش 1028
ئۇرۇق بەز خالتىسىغا ئۇچەي ۋە باشقىلارنىڭ چۈشۈۋېلىشى (پەتەق) 1029
ئۇرۇقدان يالليۇغى 1030

ئون ئالتىنچى باب ئاياللار جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى

بالياتقۇ ئاغرىقى 1033
بالياتقۇ يالليۇغى 1036
بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇش (ھىستېريە) 1037
بالياتقۇ چىقىقى 1039
بالياتقۇ قېتىشىش 1040
ئاق خۇن كېسەللىكى 1041
بالياتقۇ قاناش 1043
ھەيز توتۇلۇش 1045
بالياتقۇ جاراھىتى 1048
تۇغماسلىق 1050
ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدىكى بەدەن بەلگىلىرى ۋە ئالامەتلىرى 1052
ھامىلدارلىقنى سىناق قىلىش ئۇسۇلى 1053
ھامىلىنى قوغدىغۇچى دورىلار 1053
تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرغۇچى دورىلار 1054
ھامىلە چۈشۈرگۈچى دورىلار 1055
بالا ھەمراھىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار 1057
ھامىلدارلىقتىن ساقلىغۇچى دورىلار 1058
ساختا ھامىلدارلىق 1059
جىنسىي يول ۋە بالياتقۇنى تارايتقۇچى دورىلار ... 1059

ئون يەتتىنچى باب ھەرىكەت ئەزا كېسەللىكلىرى

ئومۇرتقا بوغۇملىرى ئاغرىقى 1061
ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش 1063
تىز ئاغرىقى 1064
يانپاش ئاغرىقى 1065
چوڭ بوغۇم ئاغرىقى (ۋەجئۇل مۇپاسىل) 1066
ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى (ئىرقۇننسا) 1069
كىچىك بوغۇم ئاغرىقى (نۇقرەس) 1071
پۇت كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كۆپۈۋېلىشى ۋە پىل پۇتى كېسەللىكى 1073

ئون سەككىزىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى

بىر كۈنلۈك تەپ 1075
خىلىتلاردىن بولغان تەپ ھەققىدە چۈشەنچە 1076
سەپرا خىلىتىدىن بولغان تەپ 1077
قان خىلىتىدىن بولغان تەپ 1079
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تەپ 1079
تۆت كۈنلۈك تەپ 1081

تۆت كۈنلۈك تەپ بىمارلىرىنىڭ يىمەكلىكلىرى ... 1082
مۇرەككەپ تەپ 1083
قىزىتمىلىق بىمارلارنىڭ پەرھىزى 1083
تارقىلىشچان قىزىتما 1084
چۇما 1086
يالۇغ ھەققىدە چۈشەنچە 1086
ئىسسىقتىن بولغان يالۇغ 1087
سوغۇق بەلغەمدىن بولغان يالۇغ 1088
سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يالۇغ 1089
سەرتان (راك، ئۆسمە) ۋە بويۇن بەز سىلى (خانازىر) ... 1091
قىزىل ۋە چېچەك 1093

ئون توققۇزىنچى باب تېرە كېسەللىكلىرى

غەلۋىرەك ۋە يىرىڭلىق يالۇغ 1096
ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان مۇدۇر - چاقا ھەققىدە
چۈشەنچە 1098
شەكىلسىز شىرا 1198
سەپرا خىلىتىدىن بولغان مۇدۇر - چاقىلار (نەملە) 1101
چىيقان 1102
سىفلىس 1103
دانىخورەك 1104
سۆگەل (سالىيىل) 1105
قىچىشقاق 1106
قۇبا، داد (تەمرەتكە) 1109
بەلۋاغسىمان قوقاق 1111
جۇزام 1112
زەخىم 1116
ئاقما (ناسۇر) 1118
زەخىم قاناشنىڭ ئىلاجى 1119

يىگىرمىنچى باب بەدەن گۈزەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر

تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈش 1123
چاچ ئۈندۈرگۈچى، چاچنى ئۆزۈقلاندۇرغۇچى ۋە
ئۆستۈرگۈچى دورىلار 1126
چاچ يىرىلىش، چاچنىڭ يىرىمى ئۇۋۇلۇپ چۈشۈش ۋە
قالايمىقان چاچ چىقىشنى داۋالاش 1128
چاچنى قىزىل ياكى قارا قىلغۇچى دورىلار 1129
چاچنى ئاقارتقۇچى دورىلار 1129
چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى دورىلار 1130
تۈك ئۈنۈشنى توسقۇچى دورىلار 1130
چاچ چۈشۈرگۈچى دورىلار 1131
باش كېپەكلىشىش 1131
باش تەمرەتكىسى ۋە قىچىشقاق (تاز) 1132
پىت كېسەللىكى 1133
پىت پەيدا قىلغۇچى يىمەكلىكلەر 1134
بەدەندىكى قارا، قىزىل قاپارتما، خال ۋە سۆرمە
رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشى 1134
بەدەننى خۇشبۇي قىلغۇچى دورىلار 1135
تەرلەتكۈچى ۋە بەتبۇيلۇقنى بوشاتقۇچى دورىلار ... 1136
تەر توختاتقۇچى دورىلار 1137
بەھەق ۋە بەرەس ھەققىدە چۈشەنچە 1138
بەھەق (گۈللۈك تەمرەتكە) 1138
بەرەس (ئاقكېسەل) 1140
بەھەق، بەرەسنى پەيدا قىلغۇچى دورىلار 1142
تىرناق يىرىلىش ۋە تىرناق يالۇغى 1142
كۆيۈك كېسەللىكى 1144
سىمىزلىك ۋە ئورۇقلۇق ھەققىدە چۈشەنچە 1145
سەمرىتكۈچى دورىلار 1145
ئورۇقلاتقۇچى دورىلار 1147

يىگىرمە بىرىنچى باب زەھەرلىنىش كېسەللىكلىرى

زەھەر قايتۇرغۇچى ئۆسۈملۈك دورىلار 1148
زەھەر قايتۇرغۇچى ھايۋانىي دورىلار 1150
زەھەر قايتۇرغۇچى مەدەن دورىلار 1150
يىلان چېقىۋىلىش 1150
زەھەرلىك يىلان چېقىۋىلىش 1150
يىلان ۋە چايان چېقىۋىلىش 1152
زەھەرلىك چايان چېقىۋىلىش 1154
غالجىر ئىت چىشلىۋىلىش 1155
ئادەم چىشلەش 1156

هاشارات چېقىۋېلىش 1157
هاشارات چېقىۋالغانلار ئۈچۈن پايدىلىق يېمەكلىكلەر ... 1157
ئۆسۈملۈكلەردىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش 1158
يۇمغاقسۇتتىن زەھەرلىنىش 1159
ئىسپىغۇلدىن زەھەرلىنىش 1160
ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش 1160
شەۋكىراندىن زەھەرلىنىش 1161
ئادەمگيلە يىلتىزىدىن زەھەرلىنىش 1161
بەزرۇلبەنجىدىن زەھەرلىنىش 1162
مەرگىمۇشتىن زەھەرلىنىش 1162
ھايۋانىي دورىلاردىن زەھەرلىنىش 1163
هاشاراتلارنى قاچۇرغۇچى دورىلار 1167

يىگىرمە ئىككىنچى باب ساقلىقنى ساقلاش كۆرسەتمىلىرى

1 - پەسىل 1169
2 - پەسىل 1172
خام دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قارىتا تېۋىپلارنىڭ قاراشلىرى 1173
ساغلاملىققا پايدىلىق بولغان ئالتە خىل ئادەت 1177
ساغلاملىققا زىيانلىق بولغان ئالتە خىل ئادەت 1177

مہ خزہ نول موفرسدات



1 ـ پەسىل دورىلارنىڭ دەرىجىسى ۋە تەسىرى

1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار

لادەن، نوقۇت، شاھتەررە، ياۋا پىدىگەن، ئىتئۈزۈمى، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى، سەبىرە، قۇلۇلە قېپى، ئېشەك مەرىسى، ئاكاتسىيە دەرىخى ئۇرۇقى، ئاق كۈنجۈت، بوزىدان، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم، زىغىر ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن جەۋھىرى، قايماق، ئەنجۈر، گاۋزىبان ۋە باشقىلار.

2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار

كەرەپشە، رەيھان، زەپەر، ھەسەل، مەستىكى، كۈندۈر، تۈز، سودا، گۈڭگۈرت سېرىقى، قەسىبۈزەربەرە، چاققاقئوت ئۇرۇقى، شۇمشا، بىلسان، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئوردان، ئۇزۈنچاق زىراۋەندە، چەلەك ئۇسارىسى، ئوشەق، ئۇستقۇددۇس، ئاسارۇن، قىچا، دارچىن، زىرە ۋە باشقىلار.

3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار

مەرزەنجۇش، تۇرۇپ، سىيىندا (بىر خىل قوغۇن)، كۆپۈكى دەريا، ئاقرقەرھا، قوغۇشۇن، رەسكىپور (سماب، گىل ئەرمىنى، زەمچە، تاشتۇرنىڭ بىرىكمىسى)، كونا شاراب، ئەفتىمۇن، قىبلىن دارچىن، بەرەنجاسىپ، زەمچە، جۇۋىنە، سۇزاپ، بۇغداي، ئېگىر، پەرەنجىمشكى، تاغ كەرەپشىسى، سىيادان، شەترەنجى ھىندى، جەدۋار چىنى، پىننە،

كۆيدۈرۈلگەن رەخت، كۆيدۈرۈلگەن چاچ.

4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار

سۇزاپ ھىندى، سامساق، پىياز، كۈدە، سارغايتىلغان قۇسته، سۈتلۈكئوت، پەرپىيۇن، ئۇزۇم ياغچى، سەنگىيا، ھىلىك قاتارلىقلار.

1 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار

ھۆل خورما، ئاقاقيا ئۇسارىسى، قوناق، خەشخاش، بىنەپشە بەرگى، كاكنەچ، قارا ھىبلىله، چىگگىلىك جەۋھىرى، نىشاستە، كاسنە، ئوسما، ئاموت، مىس كۇشتىسى، بەللۇت، بامبۇك يوپۇرمىقى، قېتىق، كافۇر، مامسا، بېھى قاتارلىقلار.

2 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار

قوغۇن، ئىسپىغۇل، پىشمىغان زەيتۇن، يېشىل موزا، قاپاق، پاقىيوپۇرمىقى، ماش، تەرخەمەك، ياۋا تەرخەمەك، قىزىل بۇغداش يوپۇرمىقى، شاپتۇل، ئاپېلسىن ئۇرۇقى، قەلەي، سىماب، تۇتىيا، سۇماق، كاھۇ (ئوسۇك) ئۇرۇقى، مەرۋايىت، تاباشىر، قىزىلگۈل قاتارلىقلار.

3 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار

سىمىزئوت چۆپى، ياۋا سىمىزئوت چۆپى، ئاپېلسىن، ھەمىشباھار، قارا خەشخاش، كافۇر، مۇچىرەس (بىر خىل دەرەخنىك يېلىمى)، ئانارگۈلى، قىزىل ئوت، قارا ئىتئۈزۈمى، سالاجىت قاتارلىقلار.

4 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار

ئەپيۇن، ئىتياڭقى، شەۋكىران، مازەرىيۇن، تاماكا، بەزرۇلبەنجى، شاھتەررە يىلتىزى، كاكنەچ ھەم ئەزالارنى بوشاتقۇچى دورىلار.

1 - دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار

چۆچۆكبۇيا يىلتىزى، تاتلىق بادام، بىستېپايەج، قوغۇن ئۇرۇقى، زەپەر، ماش، كۈندۈر، ئاموت، ئوغرىتىكەن، ئوسما يىلتىزى، بابۇنە، چاققاقئوت، لوبان، بەدىيان، ئارپا ئۈنى، ياڭاق يىلمى، سەۋسەن، سىمىزئوت، پىندۇق، يۇلغۇن چېچىكى قاتارلىقلار.

2 - دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار

ھەببەتۇلخۇزرا، بەسباسە، زەنجىۋىل، قوم بېلىقى، ئىپار، يالپۇز، تاتلىق سۆرۈنجان، سۇمبۇل، شاھتەررە، مەستىكى، ھەسەل، ياۋا پىدىگەن، چاي، نىلۇپەر يىلتىزى، بىلسان، زىراۋەندە، زۇپتى رۇمى، قەسبۇزەربەرە، جاۋشىر، ئۆمۈچۈك تورى، سەبرە، ئەنزىرۇت، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

3 - دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار

سامساق، ئېگىر، ئەفتىمۇن، ھىلىك، ئانارگۈلى، نوقۇت، دارچىن، سىركە، مەرزەنجۇش، جامىن مېۋىسى، جوز، بەللۇت، قۇرۇق زۇپا، بۇدۇشقاق مېغىزى، ئاقاقىيا، بوزىدان، ئارپا تۇزى، ئاپپىلسىن پوستى، جۇۋىنە، سىيادان، مەدەستان، سۇزاپ، سۇرمە، دېڭىز قىسقۇچپاقىسى، كۆيدۇرۇلگەن چاچ، زىرىق مېۋىسى، رەسكىپور، ئۇد بىلسان، ئۇد سەلىب، كۇچۇلا، مۇرمەككى، خۇنسياۋشان، قۇندۇز قەھرى، دۇرنەج ئەقرەبى قاتارلىقلار.

4 - دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار

ئاق قىچا، كۈدە ئۇرۇقى، ئەپيۇن، ئىتياڭقى ئۇرۇقى، ئۈزۈم دەرىخى، پەرپىيۇن، سەنگىيا قاتارلىقلار.

1 - دەرىجىدە ھۆل دورىلار

تۇدەرى، كاھۇ، گاۋزىبان، پالەك ئۇرۇقى، شاپتۇل، گۈل يېغى، چۇرۇنجى مېۋىسى، پاقا يېغى، كالا يېغى، بىنەپشە ئۇسارىسى، سەۋسەن، بېدە ئۇرۇقى، سۆئلەپ مىسرى، ئاق ناۋات، ئەنجۈر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، نىشاستە، بالەنگو ئۇرۇقى، توخۇ ئۆتى، رەيھان ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك، تەرەنجىبىن قاتارلىقلار.

2 ـ دەرىجىدە ھۆل دورىلار

قىزىل بۇغداش، شاقاقۇل مسرى، نېلۇپەر گۈلى، بېھى ئۇرۇقى، ھەببۇلمۇلۇك مېغىزى، ياۋا سېمىزئوت، قوغۇن، تاۋۇز، ئۆرۈك، ئسپىغۇل، ياۋا ئاموت، قارا كۈنجۈت، قىچا، ماندارىن، كىچىك ئاپېلسىن، قۇم ئالمىسى، ئەينۇلا، تۇخۇم ئېقى، شىر يېغى، ئۆچكە سۈتى، پىل چىشى قاتارلىقلار.

3 ـ دەرىجىدە ھۆل دورىلار

كىچىك ئاپېلسىن، لىمون، سماب، ئالۇچا، قېيتىق ۋە باشقا ھۆل تەبىئەتلىك مېۋىلەر.

مۆتىدىل دورىلار

تاتلىق بېھى، ئانار، بېھى ئۇرۇقى، كالا سۈتى، پىرسىياۋشان، سەرپىستان، يۇمشاق بۇغداي قاتارلىقلار.

2 ـ پەسىل

بۇ پەسىلدە دورىلارنىڭ تەسىرىگە مۇناسىۋەتلىك ئاتالغۇلار ئىزاھلىنىدۇ.

ئەككال (ئەزالارنى يېگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ماددىلارنى تارقىتىش قۇۋۋىتىنىڭ زىيادىلىكى بىلەن ئەزالارنىڭ جەۋھەر تەركىبلىرىنى يوقىتىش ئارقىلىق ئارتۇق گۆشنى يېگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: زەنگار، ئەنزىرۇت، تۇز، ئۆشنان، چوك (ھىندىستاندىن چىقىدىغان سامان غولۇق ئۆسۈملۈك)، سىيندۇر (قىزىلغا مايىل سۇغۇپ بولۇپ، قەلەي، ئۇپا، قوغۇشۇن بىرىكمىسىدىن ئىبارەت)، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، تۇتىيا، مەدەستان، ھاك، كۆيدۈرۈلگەن مىس قاتارلىقلار.

جازىب (سۈمۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىلدىكى دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى ۋە ساپلىقى ئارقىلىق خىلىتلارنىڭ ھۆللۈكىنى ئۆزى تەرەپكە تارتىپ، بۇ ئارقىلىق كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلىغۇچى

دورىلاردۇر. مەسىلەن: مۇشۇكنىڭ ئۇرۇق بېزى، پاقا، سېرىق قۇيرۇق، قىسقۇچپاقا، سامسىاق، جىنكېۋنزى، غارىقۇن، قۇلۇله قېپى، ئات گۆشى.

جالى (تېرىنى پارقىراتقۇچى ۋە ساپلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار تېرىنىڭ يۈزىگە شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇنىنى ساپلاشتۇرۇش ۋە تېرىنى جۇلالىق، پارقىراق قىلىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ھەسەل، شور تۇز، ناۋات، زەرنىخ، مامكاپ، نۆشۈدۇر، زەمچە، خەربەق، ئاقىرقەرھا، قىزىل نوقۇت، سامساق، كەپتەر مايىقى، زۇپىتى رۇمى، بىلسان ئۇرۇقى، بىنەپشە يىلتىزى، كۆپۈكى دەريا، ئەنزىروت، جىنكېۋنزى ئۇرۇقى، زەرچىۋە، شەترەنجى، ئاق قىچا، خولىنجان.

جامىد (قاتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار سۇيۇق خىلتىلارنى قويۇلىدۇرۇش ئارقىلىق قاتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: موم، كەھرىۋا، كەتىرا، نىشاستە، قىزىل سېغىز، ملتان سېغىزى، ئەرەب يېلىمى، بەزرۇلبەنجى، سۆگەت شىرىسى.

ھەللاق (چاچ چۈشۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار چاچنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئارقىلىق چاچنى چۈشۈرىدۇ. مەسىلەن: ھاك، ھاك جەۋھىرى، ئاق زەرنىخ، ئۇپا، كۈل.

ھەككاك (قىچىشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق كەيپىياتى ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن قويۇق خىلتىلارنى تەر تۆشۈكچىلىرى تەرەپكە ھەيدەپ، غىدىقلاش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندا قىچىشش

پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: چاققاقئوت ئۇرۇقى، ياۋا يۇمغاقسۇت، چايانئوتى، ماش يوپۇرمقى، ئارپا، كىنار دەرىخى يوپۇرمقى، كاۋا يوپۇرمقى.

بابىق (چاپلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار توتاشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق توقۇلمىلارنى ئۆزئارا چاپلاشتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەرەب يېلىمى، ھەسەل، سەرەش (ھايۋانلارنىڭ تېرىسى ۋە سۆڭىكىدىن ئېلىنغان يېلىم)، لوك.

داپىئەخۇمار (خۇمارنى يوقاتقۇچى دورىلار)

بۇ، بۇزۇلغان گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش ئارقىلىق خۇمارنى پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، قىزىلگۇل، ئاچچىق ئانار، لىمون ئەرقى، ئەرقى گۈل، قەنت شەربىتى، بارلىق ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر ۋە باشقا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار.

رادىئي (كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشنى توسقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق كەيپىياتى ۋە تۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق غەيرىي تەبىئي ماددىلارنىڭ كېسەللەنگەن ئەزالارغا قۇيۇلۇشنى توسقۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: يەرلىك شوخلا، ئىسپىغۇل، ئانارگۈلى، فۇپەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، زىغىر، ملتان سېغىزى، قىزىل سېغىز، خىيارشەنبەر، مۇقەل، پىندۇق، سىيادان، تاغ زىرىسى، كۈچۈلا مەلھىمى، سىركە، سەندەل، سۇماق، رۇسۇت.

ئاسىر (ھۆللۈكنى يوقاتقۇچى دورىلار)

بۇ، ئۆزىنىڭ تۇتۇش، تارايتىش تەسىرى ئارقىلىق ئەزالارنى تارايتىپ، يەرلىك ئورۇندىكى ھۆللۈكنى يوقاتقۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، ھېلىلە، ئامىلە،

سەمغى ئەرەبى مېۋىسى، ئانار پوستى، جامىن ئۇرۇقى پوستى.

غەسسال (يۇغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار نورمالسىز خىلىتلارنى ئەزالاردىن تازىلاپ چىقىرىپ، ئەزالارنى يۇيۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئىسسىق سۇ، ئارپا سۈيى، ھەسەل سۈيى.

قاتىل (ئۆلتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قارىمۇقارشى تەسىرى ئارقىلىق ئۈچ خىل روھنى تارقىتىپ، ھاياتلىقنى ئاخىرلاشتۇرۇش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەپيۇن، پەرپىيۇن، سەنگىيا، پارپا، سىماب، شىر تۈكى، كۈچۈلا، ئىتياڭقى، زەرنىخ.

قاتىل دېيدان (قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرى ئارقىلىق ئۈچەي يوللىرىدىكى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: شەرىپە مېۋىسى يوپۇرمىقى، بەرەڭگى كابىلە، سىيادان، يالپۇز، قۇرۇق زۇپا، داك دەرىخى ئۇرۇقى، ئانار پىلتىزى پوستى، شاپتۇل يوپۇرمىقى، يەرلىك سوپۇن، ئەمەن، قىزىل لوبىيا.

قابىز (مۇسكۇلنى چىڭىتقۇچى ۋە توختاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئېغىرلىقى ۋە قۇرۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق كانال ئەزالارنى تارايتىپ، ماددىلارنى توسۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئاپپىلسىن، توخۇ تاشلىقى پوستى، جۈپتى بەللۇت، پىستە پوستى، خۇنسىياۋشان، زىرىق، ھەببۇلئاس، باقلا، قىزىل لوبىيا، تاباشىر، ئانارگۈلى، سۇماق، قىزىل نوقۇت، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئىزخىر، جامىن مېۋىسى ئۇرۇقى، ماندارىن ئۇرۇقى، گۈرۈچ، يۇلغۇن مېۋىسى، موزا، ئەپيۇن، مەستىكى،

سارغايتىلغان ياۋا رەيھان ئۇرۇقى.

قاشىر (تېرىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تازىلاش تەسىرى ئارقىلىق ئەزالاردىكى بۇزۇلغان ماددىلارنى يوقىتىپ، يەرلىك ئورۇنلىنىڭ تېرىسىنى چۈشۈرۈش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: قۇستە، زىراۋەندە، سارغايتىلغان ئارپا، قارا كۈنجۈت، خەشخاش پوستى ۋە باشقا داغ، مۇدۇر - چاقنى يوقاتقۇچى بارلىق دورىلار.

كاۋى (داغ چۈشۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ كۈچلۈك قىچىشتۇرۇش، ئېچىشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، تېرىنى پارقىرىتىپ، داغ چۈشۈرۈش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئاق ئۇپا، ھۆل زەنجۈىل، سامساق كىسلاتاسى، ھەببى رىشاد، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، ئاق قىچا.

كاسىرىيلە (يەل تارقاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق كەيپىياتى ئارقىلىق قويۇق يەللەرنى پارچىلاپ، بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: سۇزاپ، قۇرۇق زەنجۈىل، تاشتۇز، كەرەپشە يىلتىزى، بەسباسە، بەدىيان، جۇۋىنە، زىرە غولى، قېلىن دارچىن، قارىمۇچ، نۆشۈدۇر، زورەنبات، ئاق قىچا، ھېلىلە مۇرابباسى، زىرە ئۇرۇقى.

لازئى (ئېچىشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر ئىسسىقلىق تەسىرى ئارقىلىق ئەزالارغا تېز تەسىر قىلىپ، ئەزالاردا غىدىقلىنىش پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: سىركە، لىمون، تۇز، شور،

ئاق قىچا، جامىن تىزاپى (جامىن مېۋىسى كىسلاتاسى).

لازەج (تۇتاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە شىلىمشىق تەسىرى ئارقىلىق ئەزالارنى پارچىلىنىشتىن ساقلاش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ھەمىشباھار ئۇرۇقى، بېلىق، قىزىل نوقۇت، گۈرۈچ، موگىرە (ھىندىستاندىن چىقىدىغان خۇش پۇراق ئۆسۈملۈك) ۋە باشقىلار.

ھابىسىدەم (قاناش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇقى بىلەن قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىپ، ئىچكى زەخمىلەردە قاقاچ پەيدا قىلىش ئارقىلىق قاناش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: شادىنەج، قىزىل نوقۇت، مەستىكى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، زىرىق، خۇنسياۋشان، رۇسۇت، كافۇر، ئەنجىبار يىلتىزى، گىل مەختۇم، سەنگى جاراھەت، قىزىل سېغىز، جۈپتى بەللۇت، سۈرمە، پاقىيوپۇرمىقى، كەھرىۋا، يۇلغۇن غولى، نىشاستە، بەزرۇلبەنجى، ئانارگۈلى، كۇندۇر، كەت ھىندى، غارىقۇن، موزا، سۆگەت يوپۇرمىقى، يۇلغۇن مېۋىسى، تاغاق ئۆسۈملۈكى، گىل ئەرمىنى، جوز سەرۇ مېۋىسى، مۇقەل.

مۇبەررىد (سوۋۇتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش تەسىرى ئارقىلىق بەدەننى سوۋۇتۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: سەندەل، كاھۇ، نىلۇپەر، شېكەر قومۇشى گۈلى، پۇراقلىق سېغىز، ئەينۇلا، ئەپيۇن، كاسنە.

مۇبەھھى (باھنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار)

تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئاق مەۋسەل، ئىپار، مەرۋايىت، ئەنبەر، زەنجىۋىل، خورما، جىگدە ئۇرۇقى مېغىزى، كەكلىك، پاختەك، توخۇ گۆشى، ئىللىتىلغان تۇخۇم، بېلىق مېيى، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى، ئۈزۈم، سەۋزە ئۇرۇقى، قارا كۈنجۈت، بەسباسە، چامغۇر ئۇرۇقى، ئۆچكە گۆشى،

كەتىرا، دارچىن، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، باقلە، پىندۇق، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى، ھىڭ، پىستە، قۇندۇز قەھرى، سۆئىلەپ مىسرى، خولىنجان، قېلىن دارچىن، قۇستە، نوقۇت، لوۋىيا، سەقەنقۇر، بوزىدان، ئوغرىتىكەن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قارا مەۋسەل، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، نارجىل، پىياز ئۇرۇقى.

مۇجەففىف (قۇرۇتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇق كەيپىياتى ئارقىلىق ئەزالارنىڭ ھۆللۈكىنى ياكى زەخمىنى قۇرۇتۇپ ساقايتىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: چىڭگىلىك، سۇندۇرۇس، كۆيدۈرۈلگەن خام قەغەز، سارغايتىلغان چىگە (كەندىر ۋە باشقىلارنىڭ پوستىدىن توقۇلغان كىيىم)، فۇپەل، خەربەق، زەمچە، سارغايتىلغان سەدەپ، كۆيدۈرۈلگەن خورما ئۇرۇقى، ئەنزىروت، مەدەستان، سەبرە، سەنگى جاراھەت، ئانار پوستى، سىماب، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، تۇتىيا.

مۇجەممىد (ئۇيۇتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق كەيپىياتى ۋە قورۇش تەسىرى ئارقىلىق بەدەندىكى خىلىتلارنى ۋە ھۆللۈكنى بىر يەرگە يىغىپ، ئۇيۇتۇش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: كەتىرا، نىشاستە، بەزرۇلبەنجى، قىزىل سېغىز، موم، سەمغى ئەرەبى، سەرپىستان ۋە باشقىلار.

مۇھەررەق (كۆيدۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ كۈچلۈك ئىسسىقلىق كەيپىياتى ئارقىلىق ئەزالارغا تەسىر قىلىپ، يەرلىك ئورۇندىكى ھۆللۈكنى يوقىتىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: كۈموش كىسلاتاسى، تۇز، شور، گۈڭگۈرت، زەرنىخ، پەرپىيۇن، زەنگار، تۇتىيا، ھاك، ھاك جەۋھىرى، چىڭگىلىك، چىڭگىلىك سۈتى، ھىڭ ۋە باشقىلار.

مۇھىللىماتى رەددىيە (قاباھەتلىك چۈش پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ بۇخارات پەيدا قىلىش تەسىرى ئارقىلىق مېڭىنى پەرىشان قىلىپ، ئۇيقۇدا قاباھەتلىك چۈش پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ھاراق، خام پىياز، بەرەنگى (ياڭيۇ)، پىدىگەن، كۈدە، باقلە، لوۋىيا، يېسۈملەك، قىزىل نوقۇت ۋە باشقىلار.

مۇھەللىل (ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تارقىتىش تەسىرى ۋە ھارارىتى ئارقىلىق ئەزالاردىكى يېپىشقاق خىلىتلارنى ئۇچۇچان ماددىغا ئايلانىدۇرۇپ، تارقىتىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: زىراۋەندە، مەرزەنجۇش، قۇندۇز قەھرى، ئىكىلىلمىلىك، يەسمەن يوپۇرمىقى، مەغزىگۈلى، بابۇنە، ئاق لەيلى، بىدىمىشكى، سۇزاپ، مۇقەل، كىسسوندى ئۆسۈملۈكى، بىخ كەبىر، پىرسىياۋشان، ئاسارۇن، لادەن، زەرچىۋە، ئىتئۈزۈمى، زىنجىر، ئەفسەنتىن رۇمى، يۇلغۇن بەرگى، يالپۇز، چەلەك، ئوشاق، پىياز، جاۋشىر، خىيارشەنبەر، ئابدىمىلىك ئۇرۇقى، غاپەس، زۇپتى رۇمى، بەتەم دەرىخى يېلىمى، تاغ پىننىسى، قىزىل لوبىيا، قىچا، ئاق لەيلىگۈلى، دارچىن، سەرتان، سىرىقچېچەك، ئەنجۇر، زەپەر، ئىتئۈزۈمى كۆكى قاتارلىقلار.

مۇھەممىر (قىزارتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق كەيپىياتى ۋە سۇمۇرۇش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق قانىنى ئەزالار تەرەپكە تارتىپ، ئەزالارنى قىزارتىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: چالموگرا مېۋىسى، قىچا، پىننە، لالىگۈل، كىچىك ئاپىلسىن پوستى، ئۆشنە، سۇمبۇل، ئىزخىر، دارچىن، زەپەر، ھۇسەن يۇسۇف ئۇرۇقى، ھىلىك قاتارلىقلار.

مۇخەددىر (سىرىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قورۇش، قۇرۇتۇش، سوۋۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق تېرە تەر تۆشۈكچىلىرى ۋە كانالچىلىرىنى قورۇپ، روھىي نەپسانىيىتىنىڭ ئۆتۈشىنى توسۇپ، ئەزالارنى سىرىمسىزلاندۇرۇش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەپيۇن، ئادراسمان، كۇچۇلا، تاماكا يوپۇرمىقى، تاماكا ئۇرۇقى، كۇندۇر، شەۋكىران، قەلەمپۇر، ئىتياڭقى، بەزرۇلبەنجى، كاكىنەچ، قارا ئىتئۈزۈمى، كوكايىن قاتارلىقلار.

مۇخرىجاتى جىنىن ۋە مەشىمىيە (بالا ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ بالىياتقۇ مۇسكۇلىنى قىسقارتىش تەسىرى ئارقىلىق بالىنىڭ تۇغۇلۇشىغا ياردەم بەرگۈچى ۋە ھامىلىنى ۋاقتىتىن بۇرۇن چۈشۈرۈش تەسىرىنى بەرگۈچى

دورىلاردۇر. بۇ خىل تەسىردىكى دورىلار تېبابەتچىلىكتە مۇسەققات ھاملە دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: زىراۋەندە، زىغىر، قېلىن دارچىن، ئۇبھەل، بەندال ئۆسۈملۈكى (پاكستاندىن چىقىدۇ)، بوزىدان، پىرسىياۋشان، خەربەق، پەرپىيۇن، رەتەنجۇت (تىكەنلىك ئۆسۈملۈك)، كېۋەز يىلتىزى، ھۆل خېنە، بامبۇك يوپۇرمىقى، خىيارشەنبەر پوستى، سىيادان، ئابدىملىك يېغى قاتارلىقلار.

مۇخەششەن (يىرىكلەشتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تۇتۇش، قۇرۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق ئەزالارنىڭ سىرتقى يۈزىنى يىرىكلەشتۈرۈش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئىكلىلمىلىك، قىچا، ئاملە، جامىن مېۋىسى ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، بالادۇر، ماندارىن ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

مۇددىرىۋل (سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق ھەم سوغۇقلۇق تەسىرى ئارقىلىق سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتىپ، كېرەكسىز ماددىلارنى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى، كاسنە، كاكىنەچ، قىزىلبۇغداش ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، تاۋۇز سۈيى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپا سۈيى، لىمون ئەرقى، شور، ئوغرىتىكەن، ھەمشىباھار قاتارلىق دورىلار سوغۇق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردۇر. سەۋزە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، سۇمبۇل، خىيارشەنبەر، رۇم بەدىيان، سېرىقچېچەك، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كاۋاۋىچىن، زەپەر، بەرەنجاسىپ، قېلىن دارچىن، قۇرۇق زۇپا، سۇزاپ، ئاسارۇن، كەرەپشە، جۇۋىنە، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى، پىننە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، سىيادان، ئېگىر، بىلسان قاتارلىق دورىلار ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردۇر.

مۇددىر ھەيز (ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ لەتىفلەشتۈرۈش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش تەسىرى ئارقىلىق ئۇيۇپ قالغان قاننى سۈيۈلدۈرۈپ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. بۇ خىل دورىلار ھەيز قېنى ئاز كەلسە تولۇق كەلتۈرىدۇ. ھەيز ئاز كېلىشنىڭ سەۋەبى كەم قانلىقتىن

بولمىغان بولسا، ھەيز كېلىۋاتقان كۇنلىرىدە تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ: قېلىن دارچىن، كاۋاۋىچىن، پىرسىياۋشان، سىيادان، ياۋا رەيھان، قۇستە شېرىن، ئادراسمان، جىنتىيانا، قۇندۇز قەھرى، ئارچا مېۋىسى، نوقۇت شىرىسى، جاۋشىر، زەپەر، بابۇنە، پىننە، سۇزاپ، خىيارشەنبەر پوستى، سەئدى كۇفى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا رەيھان، سەبرە، ئۆشنە، جۇۋىنە، تاغ كەرەپشىسى، ھەببى قىللەت، ئۇد سەلىب، تاغ كۇدىسى قاتارلىقلار.

مۇۋەللىتى شىيىر (سۈت پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سۈيۇقلۇق پەيدا قىلىش تەسىرى ئارقىلىق بەدەندە سۈت پەيدا قىلىش ۋە سۈت كەلتۈرۈش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: قارا مەۋسەل، ئاق مەۋسەل، ئاق كۇنجۇت، بوزىدان، بەدىيان، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، ئالۇچا يېلىمى، سىرىق تۇدەرى، شېكەر قومۇشى، ئادراسمان ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

مۇدەممىل (جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار جاراھەتنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇپ، جاراھەت پۈتتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: سۈرمە، سەنگى جاراھەت، كەتىرا، سەبرە، ئەنزىرۇت، بۇلۇت، ئاق موم، زىراۋاندە، مەدەستان، كالىنىڭ سىرىقمېيى، خۇنسىياۋشان، گىل ئەرمىنى، قارىغاي يېلىمى، مۇلتان سېغىزى، مىسۋاك دەرىخى يېغى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، قەشقەر ئۇپىسى قاتارلىقلار.

مۇرەخخى (بوشاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنى ھۆللۈكى ئارقىلىق تېرىنى بوشىتىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىپ، ئەزالارنى بوشاشتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كاللەكىبەسەي يوپۇرمىقى، ئۆردەك يېغى، گۈل يېغى، بېھى ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، ئىسسىق سۇ قاتارلىقلار.

مۇتەپ (ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ھۆللۈك كەيپىياتى ئارقىلىق ئەزالارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: قاپاق مېغىزى، تاتلىق بادام، تاۋۇز، قوغۇن، ئۇزۇن

قاپاق، ئىسپىغۇل، كالا سۈتى، مەۋسەل، كەتىرا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تۈدەرى، كاھۇ يېغى، بادام يېغى، سېرىقماي قاتارلىقلار.

مۇرەققىق (سۈيۇلدۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك كەيپىياتى ئارقىلىق خىلىتلارنى سۈيۇلدۇرۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ھەسەل، سىركە، شېكەر، پىننە ئەرقى قاتارلىقلار.

مۇزلىق (سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ دورىلار ئۆزىنىڭ لوئابلىقى بىلەن ئىچكى ئەزالارنىڭ يۇزىنى ھۆللەشتۈرۈش، سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، رەيھان ئۇرۇقى، تاتلىق بېھى ئۇرۇقى، تەرەنجبىن، سەرپىستان، ھەمشىباھار ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

مۇسەددىد (توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق تېرە تەر تۆشۈكچىلىرى ۋە كانالچىلارنى قورۇپ، توسالغۇ پەيدا قىلىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: جامىن مېۋىسى، ئاق خەشخاش، ئىسپىغۇل، جۇۋىنە، ئاچچىق سۆرەنجان، خام بانان، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

مۇسەككىر (مەست قىلغۇچى دورىلار)

مەسىلەن: ئاچچىق بادام، زەپەر، بەسباسە، ئۆشنە، كەندىر، بەتەم دەرىخى ئۇرۇقى، جۇزبۇۋا، گۈلچوكان (گۈلباھار) قاتارلىقلار.

مۇسەككىن (ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەپيۇن، ئۆردەك يېغى، قارا ئىتئۈزۈمى، تاماكا،

شەۋكىران، چاشقان مېيى، ماندارىن، تۇخۇم ئېقى، كەتىرا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، كۆپۈكى دەريا، ئەرەب يېلىمى، بەزرۇلبەنجى، ياۋا پالەك قاتارلىقلار.

مۇسەممەن (سەمرىتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش تەسىرى ئارقىلىق بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ھەببى قەلقەل، گۈرۈچ، بېدە ئۇرۇقى، ماندارىن، قايماق، سۈت، بانان، ئاق خەشخاش، شاراب، جىگدە مېۋىسى تالقىنى، خورما تالقىنى، نوقۇت، شېكەر قومۇشى، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى، ئۈجمە، ئاق كۈنجۈت، بوزىدان قاتارلىقلار.

مۇسەھھىر (ئۇيقۇ قاچۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇقى، ئۆتكۈرلۈكى ياكى غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق ئۇيقۇنى قاچۇرۇش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: قەھۋە، چاي، سىركە، قىچا، قارىمۇچ، تۇز، ئىيارەج پەيقىرا، قەلەمپۇر، پىننە قاتارلىقلار.

مۇسھىل سەپرا (سەپرا خىلىتىنى سۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار سەپرا ماددىسىنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق سۈرۈپ چىقىرىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، تۇخۇمى شاھ پەسەندە، بىنەپشە گۈلى، ئەفسەنتىن، سانا، تەرەنجبىن، شىرخىست، سوقمۇنيا، سېرىق ئوت، خىيارشەنبەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈل شەربىتى، ھۆل پالەك يوپۇرمىقى سۈيى، ھۆل كاسنە يوپۇرمىقى سۈيى، سەبرە، ھەشقىپىچەك قاتارلىقلار.

مۇسھىل بەلغەم (بەلغەم خىلىتىنى سۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار بەلغەم ماددىسىنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق سۈرۈپ چىقىرىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئۇستۇددۇس، ئەفتىمۇن، سانا، لايىقلاشتۇرۇلغان ھەببۇلمۇلۇك، قارا شېكەر، بىستىپايەج، ئامىلە مېۋىسى، بالەنگو، ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە، غارىقۇن، رەۋەنچىنى، ئىيارەج پەيقىرا، لاجۇۋەرد، ئەرمىنىيە تېبشى قاتارلىقلار.

مۇشكەھى (ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: شاپتۇل، لىمون ئەرقى، ئاپېلسىن پوستى، سىركەنجۈبىل، سىركە، بېھى، زىرىق سىركىسى، لىمون پوستى، قارىمۇچ، مەستىكى، زىرە، زەنجۈبىل، جۇۋىنە، زىرىق، پىنىنە، خولىنجان، سوغۇق سۇ، قاقىلە، لاچىندانە، تۆگە سۈتى.

مۇسەددى (باش ئاغرىقى پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە يەل پەيدا قىلىش تەسىرى بىلەن باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: قۇلۇلە، بەزرۇلبەنجى، لوبان دەرىخى يېپىلمىسى، كۈدە، سېرىقچېچەك، سامساق، پىياز، قىزىل نوقۇت، شۇمشا، زىغىر، بېدە ئۇرۇقى، ئاپېلسىن، ئۇجمە، پالەك كۆكى، ئاق لەيلى، ئىزخىر، تۇرۇپ، پىدىگەن، رەيھان، بەللۇت، جۇزبۇۋا، ئانارگۈلى، كەكلىك گۆشى قاتارلىقلار.

مۇسلىھى (تۇزەتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار بىرەر دورىنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىدۇ ياكى ئۆزىنىڭ قارىمۇقارشى تەسىرى بىلەن ئۇنىڭ ناچار تەسىرىنى ئىسلاھ قىلىدۇ. مەسىلەن: سانا بىمارىدا كۆكۈل ئىلىشىش ۋە تولغاق پەيدا قىلىدۇ. ئۇنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن بىمارغا قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ، خىيارشەنبەرنى بادام يېغى ياكى بادام شىرىسى بىلەن قوشۇپ، شەھمەنزىلنى سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرا بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزى دورىلار ئەكس تەسىرىنى تۇزەتكۈچىسى بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ.

مۇزەئىف بالھ (باھنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار)

باھنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار — پەرەنجىمشكى، كاكىنەچ، كاھۇ، يۇمغاقسۈت، ئىتئۈزۈمى، نېلۇپەر يىلتىزى، چىلان، بىنەپشە، قارا خەشخاش، بەشقۇلاق ئۇرۇقى، لىمون، تۇز، سوغۇق سۇ، ياۋا رەيھان، ياۋا نەشپۈت، كافۇر، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

مىتىپى (قىزىتما پەيدا قىلىدىغان ئورۇقلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك كەيپىياتى ئارقىلىق قىزىتمىنى پەسەيتىپ، يالليۇغ قايتۇرىدۇ. مەسىلەن: كافۇر، كاھۇ، نىلۇپەر، قاپاق مېغىزى، كائى نىل (سۇدا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك)، ئوسما، ئەينۇلا، كاسنە، مۇز، پالەك، تەرخەمەك سۈيى، قاپاق سۈيى، سوغۇق سۇ قاتارلىقلار.

مۇسەپپىياتى خۇنى (قان تازىلىغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار بۇزۇلغان قاننى ئەسلىي ساپ ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ، كۆپىنچە سەۋداۋى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن قان قويۇلۇپ قالغان بولسا ياكى ئىسسىقلىق تەسىرىدىن قان بۇزۇلغان بولسا، ئۇنى تازىلايدۇ. مەسىلەن: كامادەرىۋىس ئۆسۈملۈكى، بامبۇك يوپۇرمىقى، ھەسەل، گۈڭگۈرت، قامغاق، يۆگىمەچئوت، مىسۋاك دەرىخى بەرگى، مىسۋاك دەرىخى پوستى، شەيشەم دەرىخى بەرگى، خېنە يوپۇرمىقى، خېنە گۈلى، مىسۋاك دەرىخى گۈلى، سەندەل، چۆبچىن، شاھتەررە، قەسبۇزەرىرە، مەرگىمۇش، ئاكاتسىيە، سەۋسەن، ئۆشبە، ئىتئۈزۈمى، ئوسما ئۆسۈملۈكى، چىلان قاتارلىقلار.

مۇئەررەق (تەرلەتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تەسىرى ئارقىلىق بەدەندە توختاپ قالغان سۇيۇقلۇقلارنى تەر تۆشۈكچىلىرىدىن تەرلىتىش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ. مەسىلەن: قايناق سۇ ئىچىش، بېدە ئۈرۈقى، كافۇر، لوبان دەرىخى ئۈسارسى، زەرچۆە قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا قايناق سۇ ئىچىش، ئىسسىق كىيىم كىيىش قاتارلىقلارمۇ تەرلىتىدۇ.

مۇئەتتىس (چۈشكۈرتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار مېڭىدىكى غەيرىي ماددىلارنى قوزغاپ چۈشكۈرۈك پەيدا قىلىدۇ، چۈشكۈرۈك ئارقىلىق كېرەكسىز ماددىلار بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. مەسىلەن: تاماكا، مامكاپ، ئاچچىق بادام شىرىسى، نۆشۈدۇر، پىندۇق، مەرزەنجۇش، زەنجىۋىل، كەشمىر سازەنجىسى، بىخ كەبىر گۈلى، سەرەس دەرىخى ئۈرۈقى، ئۈدىلبەرەق، ياۋا پىدىگەن.

مۇئەتتىش (ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: بېلىق، نوقۇت، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، تۇز قاتارلىقلار ئاپتاپتا ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلارمۇ ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

مۇغەررى (چاپلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ چاپلاشتۇرۇش خۇسۇسىيتى ئارقىلىق تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى توسىدۇ ۋە ئۇچەيگە چاپلىشىپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: كەتىرا، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، سەنگى جاراھەت، ياۋا رەيھان ئۇرۇقى، گاۋزىبان يوپۇرمىقى، تۇخۇم ئېقى، بېلىق مېيى، كاۋا، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

مۇغەللىز مەنىي (مەنىي قويۇلدۇرغۇچى دورىلار)

مەسىلەن: گۆش، قورۇلغان يەللىك كۆكتاتلار، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، خورما تالقىنى، قارا مەۋسەل، ئاق مەۋسەل، ئىسپىغۇل سۇغۇپى، ماندارىن ئۇرۇقى مېغىزى، بەشقۇلاق ئۇرۇقى، جامىن مېۋىسى ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، تۆگە ئوغۇز سۈتى، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، قەلەي كۇشتىسى قاتارلىقلار.

مۇپەتتىت ھىسات (تاش پارچىلىغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆت، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئاسارۇن، رەيھان ئۇرۇقى، ھەجرۇلىيەھوت، سەنگى سەرماھى، چايان كۈلى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئالۇچا يېلىمى، قوغۇن ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، سەكبىنەج، سالاجىت، ئاچچىق بادام، ئوغرىتىكەن، بەدىيان، قارا نوقۇت، ھەببى قەلقەل، بامبۇك دەرىخى گۈلى، ياۋا سېمىزئوت كۆكى، لىسانۇل ئاسىپىر، ئارپا تۇزى، سەئدى كۇفى، ئارپا، سودا، پارقىراق قوڭغۇز، زاغۇن قاتارلىقلار.

مۇپەتتىھى (توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ھارارىتى ۋە توسالغۇنى ئېچىش تەسىرى ئارقىلىق قان تومۇرلار، ئۇچەي ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئىزخىر، شاھتەررە، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، كاسىنە، ئۆشنە، كەرەپشە، بەدىيان يىلتىزى پوستى، بىنەپشە يىلتىزى، مەرزەنجۇش، ئېگىر، كاۋاۋىچىن، رۇم بەدىيان، مۇرمەككى، سۇزاپ، زەنجىۋىل، سەۋزە ئۇرۇقى، زەپەر، بادرەنجى بۇيا، جۇۋىنە، ھەلىيۇن، دارچىن، تاغ زىرىسى، ئۇزۇن پىلپىل، شام ياغچى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئادراسمان، جىنتىيانا، جاۋشىر، غاپەس، سۇمبۇل، زۇفتى رۇمى، بەسباسە، پىننە، بەدىيان، ئەنسل سىركىسى، ئوردان قاتارلىقلار.

مۇپەجراتى ئەۋرام (ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئىسسىقلىق تەسىرى ئارقىلىق تېرىدىكى ياللۇغنى ئېغىز ئالدۇرۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: تاغ پىيىزى، پەرپىيۇن، سوپۇن، كەپتەر مايىقى، زەقۇم دەرىخى سۇتى، زەرنىخ، قەشقەر ئۇپىسى، يېشىل زەمچە، ھاك، تەنكار.

مۇپەررىھ (خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ لەتىپلىكى ۋە تازىلاش تەسىرى ئارقىلىق خۇشلۇق پەيدا قىلىش ھەم يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: لاچىندانە، دارچىن، ئالما، بېھى، پىستە، بالەنگو، جەدۋار، ئەنجۈر، تەمرى ھىندى، ئېگىر، مەرۋايىت، يېشىل ياقۇت، قاشتېشى، سەدەپ، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، زەپەر، ئەبرىشىم، گاۋزىبان گۈلى، كۈمۈش گۈل، شېكەر قومۇشى گۈلى، كافۇر، قەلەمپۇر، ئاق سەندەل، ئىپار، چۈچۈمەل ئانار، تاتلىق ئانار، ئامىلە مېۋىسى، ئامۇت، ئاپېلسىن پوستى، سۇمبۇل، قۇستە شېرىن، ئەرقى بىدىمشكى، قاپاق ئەرقى، لىمون ئەرقى، لىمون گۈلى، لىمون پوستى، بىستىپايەج، قىزىلگۈل، قىزىلگۈل ئەتىرى، قاپاق ئەتىرى، يەسىمەن ئەرقى، كاھۇ ئەتىرى، لاجۇۋەرد، زەھرى مۆھرە، مارجان، بىخ مارجان، يەسىمەن گۈلى، ئاپېلسىن گۈلى، قاپاق گۈلى، نېلۇپەر گۈلى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئەنبەر، تاباشىر قاتارلىقلار.

مۇقەررەھ (زەخىم پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە زىيادە ئىسسىقلىق كەيپىياتى ئارقىلىق بەدەنىدە يارا پەيدا قىلىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: پەرپىيۇن، چىڭگىلىك سۈتى، زەرنىخ، سامساق، تەنكار، ياۋا پىدىگەن، ھاك، پىياز، كەپتەر مايىقى، شەترەنجى ھىندى، بالادۇر ھەسلى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سەنگىيا، تاغ ئۇزۇمى قاتارلىقلار.

مۇقەييى (قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئاشقازاننى تەتۈر قىسقىرىپ ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى قۇستۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: كۆك تۇرۇپ يوپۇرمىقى، قىزىل لوبىيا، تۇرۇپ ئۇرۇقى سۈيى، سىرىقچىچەك كۆكى سۈيى، ئاچچىق قاپاق سۈيى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، كالا يېغى، سىركەنجۈبىل ھەسلى، لاھور تۇزى، مامكاپ، قوغۇن ئۇرۇقى، سىركەنجۈبىل ساددە، قامغاق، قارا شىكەر، قىچا، خەرىبەق ھىندى، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

مۇقەۋىياتى ئەئساب (نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)

شۇمشا، بۇغداي غولى، قۇستە، كۈچۈلا، بەتەم دەرىخى ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، ئاسارۇن، جاۋشىر قاتارلىقلار.

مۇقەۋىياتى بەسىر (كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار)

مەسىلەن: بەدىيان كۆكى سۈيى، زەپەر، ئامىلە، بەلىلە، ئۈچارقاناتلارنىڭ ئۆت سۈيۇقلۇقى، كۈمۈش مىل، سارغايتىلغان ئەبرىشم، پىياز، سۈرمە، ئالتۇن مىل، قەلەمپۇر، يۇلغۇن چېچىكى، قارىمۇچ، مەرۋايىت، تاتلىق بادام، ئەقىق تېشى، مۇرمەككى، سىرىق ھېلىلە پوستى، بەنگىرە، مىشكى تارىمۇش، ياۋا شاھتەررە، ساپ ھەسەل، سەدەپ، كۆيدۈرۈلگەن مامىرانچىنى قاتارلىقلار.

مۇقەۋۋىياتى جىگەر (جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)

جۇزبۇۋا، كاسنە، سۇمبۇل رۇمى، زىرىق، ئەزفارلىتىپ، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم، قەلەمپۇر، پىستە، مەستىكى، سوقمۇنىيا، رەۋەنچىنى، بىلسان يېغى، قېلىن دارچىن، غاپەس، زورەمبات، بىلسان ئۇرۇقى، سەئدى كۇفى، قارا زىرە، دارچىن، ئانار، ئۆشنە، تاغ پىننىسى، سىرىق ئوت ئۇرۇقى، زىرىق، ئەفسەنتىن، پاقىيوپۇرمقى، بادرەنجى بۇيا، ئاسارۇن، دۇرنەج ئەقرەبى، لاچىندانە، تۆگە سۈتى قاتارلىقلار.

مۇقەۋۋىياتى ئەسنان ۋەلسە (چىش ۋە چىش مىلىكنى چىكىنتقۇچى دورىلار)

كۆيدۈرۈلگەن تاماكا، كاۋاۋىچىن، سىرىق قۇرت قېپى، زەمچە، لوبان مېۋىسى، زىرە، كۆيدۈرۈلگەن ھېلىلە ئۇرۇقى، قارىموچ، سەرەس بەرگى، ئانار كۆكى، سەرەس ئۇرۇقى، قوغۇشۇن، بىخ مارجان، كەت ھىندى، مەرۋايىت، مولسىرى دەرىخى پوستى، كۆپۈكى دەريا، سادا باھار دەرىخى يېپلىمى، يۇلغۇن مېۋىسى، چوڭ يۇلغۇن، مەستىكى، سارغايتىلغان بادام پوستى، موزا، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئانارگۈلى، زاغۇن ئۇرۇقى، ئاقسرقەرھا، كەت ھىندى، ئانار پوستى، سەئدى كۇفى، ھېلىلە پوستى، سۇپارى، سەنگى جاراھەت، قىزىل نوقۇت، كۆيدۈرۈلگەن بالادۇر، زەرنەپ قاتارلىقلار.

مۇقەۋۋىياتى دىماغ (مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)

بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، قاپاق مېغىزى، ئۇستقۇددۇس، تاۋۇز مېغىزى، ئاسارۇن، يۇمغاقسۇت، ئاملە، بادرەنجى بۇيا، چىگىت مېغىزى، كامادەريۇس، قارا ھېلىلە، سىرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە، ئاق خەشخاش، قارا خەشخاش، قوي سۈتى، تاتلىق بادام، رەيھان، ئاق سەندەل، ئاپېلسىن ئەرقى، ھېلىلە مۇرابباسى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاھۇ ئۇرۇقى، مەرزەنجۇش، يەسمەن گۈلى، زەپەر، توخۇ گۆشى، قىزىلگۈل ئەرقىگە سۇرۇلگەن مەرۋايىت، سەئدە كۇفى، قۇرۇق زەنجىۋىل، ئاملە پوستى، بالادۇر ھەسلى، سۇمبۇل، كەكلىك گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، بالەنگو، ئۇچارقاناتلارنىڭ مېڭىسى، ئېگىر، ئۇد ھىندى، ئەنبەر، قەلەمپۇر، ئىپار، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلار.

مۇقەۋىياتى قبلىپ (يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)

سەۋزە سۈيى، ئۈزۈم سۈيى، قاپاق سۈيى، بالەنگو ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، جەدۋار شېرىن، كاھۇ، بىخ مارجان، زەھرى مۆھرى، قاشتېشى، ئۈزۈم، فىروزە، قىيىق يەمەنى، شاھ مارجان، زۇمرەت، ياقۇت، رەيھان ئۇرۇقى، مەرۋايىت ئېرىتمىسى، سەۋزە مۇرابباسى، قاپاق مۇرابباسى، تاتلىق ئانار، ئامۇت، ئامىلە، ئالما، ئەبرىشم، شېكەر قومۇشى چېچىكى، لىمون گۈلى، ئاپېلسىن پوستى، تاتلىق لىمون، دارچىن، كۈمۈش ۋاراق، ئالتۇن ۋاراق، لاجۇۋەرد، ئۇد سەلىب، لاچىندانە، ئىپار، ئەنبەر، ياقۇت، رەيھان، بادرەنجى بۇيا، گىل مەختۇم، ئاق سەندەل، تاباشىر، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، گاۋزىبان، دۇرنەج ئەقرەبى، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سەئدى كۈفى، شاقاقۇل، ئېگىر، ئاپېلسىن، قەلەمپۇر يوپۇرمىقى، پەرەنجىمشكى، نېلۇپەر، مەرۋايىت، سەدەپ قاتارلىقلار.

مۇقەۋىياتى مەئدە (ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەسىلەن: قەسبۈزەرىرە، زورەمبات، ئامىلە، قىزىلگۈل، پىستە، پىننە، پىستە مېغىزى، دارچىن، سەئدى كۈفى، توخۇ تاشلىقى، دۇرنەج ئەقرەبى، ئېگىر، قەلەمپۇر، ئۆشنە، سازەج ھىندى، ئانار ئۇرۇقى، تاباشىر، قۇستە شېرىن، كۈندۈر، قېلىن دارچىن، قارىمۇچ، بالەنگو، جوزبۇۋا، ئاقمۇچ، جامىن مېۋىسى، زىرە، رۇم بەدىيان، ئامۇت ئۇرۇقى، ئىزخىر، پوستى تۇرۇنجى، تۆمۈر كۈشتىسى، قېتىق قاتارلىقلار.

مۇقەۋىياتى باھ (باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)

چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، پىندۇق، بادام، خورما، ياۋا چۇرۇنجى مېغىزى، پىستە، چىلغوزا، سۆئەلەپ مىسرى، خولىنجان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئوغرىتىكەن، بوزىدان، قارا مەۋسەل، ئاق مەۋسەل، بەشقۇلاق ئۇرۇقى، تازىلانغان كۈنجۈت، ھەلىيۇن، ئاقىرقەرھا، كۈدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، قۇرۇق زەنجىۋىل، ئۆشنە، باقلە، خەشخاش، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، ئىپار، دارچىن، كونىچى ئۇرۇقى، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشى، بېلىق، ماھى رۇبىيان، توخۇ گۆشى، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر گۆشى، سېرىقماي قاتارلىقلار.

مۇللەتىپ (ساپلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار قويۇق خىلىتلارنى يۇمشىتىپ، سۇيۇلدۇرۇپ تارقىتىدۇ. مەسىلەن: تەنكار، ياۋا پالەك، بەسباسە، بىنەپشە يىلتىزى، دارچىن، ئىتئۈزۈمى، ئىتئۈزۈمى ئەرقى، ئاقىرقەرھا، كامادەرىيۇس، رۇم بەدىيان، بەدىيان، سەئدە كۈفى، پىرسىياۋشان، قۇرۇق زۇپا، ئەنجۈر، تاتلىق شېكەر قومۇشى سۇيى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، قارىمۇچ، بابۇنە، قىرقىلغان ئەبرىشىم، يالپۇز، سىركە، ئىزخىر، چاققاقئوت ئۇرۇقى، چىلان، شور، زاراڭزا ئۇرۇقى، پىياز، قىچا، ئەنسىل، سەكبىنەچ، قۇندۇز قەھرى، بەرەنجاسىپ، تۇدەرى، قۇرۇق زەنجىۋىل، ئاق زىرە قاتارلىقلار.

مۇلەييىناتى بەتەن (چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. مەسىلەن: بەدىيان ئەرقى، گۈلقەنت، ياۋا چۇرۇنجى ئۇرۇقى، سېمىزئوت، پالەك، ئىكلىلمىلىك، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، تۇرۇپ، كاللەكبەسەي، چىگىت مېغىزى، شېكەر قومۇشى شىرىسى، شاپتۇل، ماندارىن، چەلەك، ئۇششاق ئۈزۈم، قوغۇن، ھېلىلە مۇرابباسى، بانان مۇرابباسى، تاتلىق بادام يېغى، قوي ۋە ئۆچكە سۈتى، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى، پەرول مېۋىسى، قىزىلچا، قەنت، شېكەر، قىزىلگۈل، ئالۇچا، تەرەنجىبىن جەۋھىرى، ئۆرۈك، گىلتى مېۋىسى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئەينۈلا قاتارلىقلار.

مۇمسىك (توختاتقۇچى ۋە تىزگىنلىگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى بىلەن مەنىنى تۇتۇپ، سۈرئىتى ئىنزالنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۈن، جۇزبۇۋا، بەير بەھوتى، مۇقەل، ئىتياڭقى، ياۋا پىدىگەن، سازاك قۇرتى، بەزرۇلبەنجى، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، ئىپار، نەشە، دارچىن، قۇرۇق زەنجىۋىل، سەمغى ئەرەبى، خەرزەھرە ئۆسۈملۈكى، مۇچرەس، گۈمان ئۆسۈملۈكى مېۋىسى ۋە ئۇرۇقى، زەپەر، مەستىكى، بەسباسە، كۆپۈكى دەريا، ئاقىرقەرھا، كۈچۈلا، ئادراسمان ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، قۇم بېلىقى، چاققاقئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

مۇللەززەت (لەززەت پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئەر - ئاياللار جىما قىلغاندا، لەززەت ۋە خۇشاللىق پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: بىير بەھوتى، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، ئاقىرقەرھا، ئۇزۇم، قۇرۇق زەنجىۋىل، كۆيدۇرۇلگەن چاچ، توخۇ ئۆتى، قىزىل سېغىز، كىيوره، ھەر خىل ئەتىرلەر، ئەنبەر ئەتىرى، مەرۋايىت ئەتىرى، سىماب، زەپەر، كافۇر، كەپتەر مايىقى قاتارلىقلار.

مۇئىزماتى قەززىيەت (زەكەرنى ئۇزارتقۇچى دورىلار)

بۇقا چۈيىسى، توشقان چۈيىسى قەزىپى، زۇفتى رۇمى، سازاك قۇرتى، زۇلۇك قۇرتى، ئاقىرقەرھا، خەرزەھرە پوستى، سەنگىيا، شاھ تۇز، مەغەز گۈلى سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. شارابى بارانده، بىير بەھوتى، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، دارچىن قاتارلىق دورىلارنى يەككە ياكى مۇرەككەپ ھالەتتە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ھەشقىپىچەك، زەپەر قاتارلىقلارنى يەسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. پاقا يېغى بىلەن زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە، سېمىز قوي يېغىنى داۋاملىق زەكەرگە سۈركەپ بەرسە، كەرەپشىنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئەزالارنى داۋاملىق يۇيۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇسەللىپ (قاتۇرغۇچى دورىلار)

بۇخىل دورىلار ئۆزىنىڭ سۈۋۈتۇش، قۇرۇتۇش، قويۇقلاشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق ئەزالارنى ياكى ماددىلارنى قاتۇرىدۇ. مەسىلەن: كافۇر، گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، شالدىر بۇيا.

مۇزەييىق (تارايتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئارقىلىق ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ياكى بالىياتقۇسىنى تارايتىپ، ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: داك دەرىخى پوستى، بەكائىن دەرىخى پوستى، ئانار پوستى، مولسرى دەرىخى پوستى، كافۇر بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ زىماد قىلىش، قارا كۈنجۈت، تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ بېرىش، مولسرى مېۋىسى، كەپتەر ئۇستىخىنى كۈلى، بىير بەھوتىنى سېرىقماي بىلەن ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش، سەمغى ئەرەبى دەرىخى مېۋىسى ياكى ئۇنىڭ گۈلىنى ئېزىپ سېپىش قاتارلىقلار.

مۇنزىج (خىلتلارنى پىشۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار خىلتلارنىڭ قېيامنى نورماللاشتۇرۇپ، بەدەندىن چىقىرىشقا شارائىت ھازىرلايدۇ، قويۇق خىلتنى سۇيۇلدۇرۇپ، سۇيۇق خىلتنى قويۇلدۇرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن مۇنزىج دورىلارنىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇشى زۆرۈر ئەمەس، قان خىلتى ئۈچۈن مۇنزىج ئىشلىتىلمەيدۇ.

مۇنزىجاتى سەپرا (مۇنزىج سەپرا)

چىلان، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر گۈلى، شاھتەررە، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، كاسنە يىلتىزى، قۇرۇق ئىتئۈزۈمى، سىركەنجىۋىل، تەرەنجىبىن، ئەينۇلا شەربىتى، قارا شىكەر، گۈلقەنت ئاپتاپى، ئاق لەيلىگۈلى، سەرپىستان، بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، بىخسۇس سۇيى، خوخا، سەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلار.

مۇنزىجاتى بەلغەم (مۇنزىج بەلغەم)

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئۈزۈم، بىخ كاسنە، بەدىيان، بىخسۇس، رۇم بەدىيان، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، ئەنجۈر، قىزىلگۈل، گۈلقەنت، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سىركەنجىۋىل قاتارلىقلار.

مۇنزىجاتى سەۋدا (مۇنزىج سەۋدا)

سەۋدا خىلتى قايسى خىلتلارنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولسا، شۇ خىلتنى پىشۇرغۇچى دورىلاردىن ئازراق قوشۇلىدۇ. سەۋدانى پىشۇرغۇچى دورىلار: چىلان، سىبرىق سەرپىستان، گاۋزىبان، بىخسۇس، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، مەرزەنجۇش، شاھتەررە، بەدىيان، رۇم بەدىيان، قىزىل سەندەل، گۈلقەنت، تەرەنجىبىن، ئۇستۇددۇس، سەرپوكە، كامادەرىۇس، قارا ھىلىلە قاتارلىقلار.

نەپاخ (ئېسىلىش پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار زىيادە ھۆللۈك تەسىرى ئارقىلىق ئەسلىي ھارارەتنى كېمەيتىپ، ئەزالار خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئېسىلىش پەيدا قىلىدۇ، مەسىلەن: باقلا، سەئىدى كۇفى، لوبيا، يېسۈملەك، جامىن مېۋىسى، چەلەك، قىزىلچا، نوقۇت، ئارپا، ماش، بېلىق، بويتمار گۆشى (توپا رەڭلىك ئۇچار قۇش)، شېكەر قومۇشى، ئۆرۈك، خام سەي، پۇرچاق، چامغۇر بەرگى، ياۋا سېمىرئوت، كاۋا، پىدىگەن، بەرەنگى، شاپتۇل قاتارلىقلار.

مۇنبەت شىئىر (چاچنى ئۇندۇرگۈچى دورىلار)

ئاق لەيلى، كىنار دەرىخى مېۋىسى، چوپكىلى (ئۆملەپ ماڭىدىغان دېڭىز جانىۋىرى)، ياۋا چۈمۈلە تۇخۇمى، نارجىل يېغى، تۇخۇم يېغى، ئۆمۈچۈك تۇخۇمى ۋە باشقا سىرتتىن ئىشلەتكۈچى دورىلار.

مۇنەۋۋەم (ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ياكى تىنچلاندۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇن، سېرىقچېچەك، خەشخاش پوستى، خەشخاش يېغى، زەپەر، زاراڭزا چېچىكى، ئالما، رەيھان، بىنەپشە، بىنەپشە يېغى، يۇمغاقسۈت كۆكى، ئارپا سۈيى، تاتلىق بادام، بادام يېغى، نېلۇپەر يېغى، تاغ پىننىسى، بەزرۇلبەنجى، گۈل يېغى، لالىگۈلى، كاھۇ، كاھۇ يېغى، بابۇنە يېغى، سېرىقچېچەك قاتارلىقلار.

مۇۋەللىدى مەنىي (مەنىي پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

قۇۋۋەتنى يۇقىرى غىزالار، سۈيۇقلۇقى زىيادە نەرسىلەر مەنىنى كۆپەيتىدۇ. مەسىلەن: زاراڭزا ئۇرۇقى، تاتلىق سۆرۈنجان، خام پىياز، بەھمەن، بادام مېغىزى، خورما، ھەببى زەلەم، پىستە، نارجىل، تۇدەرى، لىسانۇل ئاسىپر، ھەلىيۇن، زىنجىر، بۇغداي ئۇنى، چىلغوزا، قايماق، چامغۇر، نوقۇت، ئاق تۇدەرى، قۇرۇق زەنجۈبىل، زەپەر، گۈل چوكان، كۈدە ئۇرۇقى، بوزىدان، سەۋزە، شاقاقۇل، سۈت، شېكەر، ئۆردەك گۆشى، توخۇ گۆشى قاتارلىقلار.

مۇھەززەل (ئورۇقلاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتىنىڭ تۆۋەن بولۇشى بىلەن بەدەندىكى مايلارنى ئېرىتىپ چىقىرىش ئارقىلىق ئورۇقلىتىدۇ. مەسىلەن: كونا ھەسەل، كۈندۈر، سۇندۇرۇس، قارىغاي يېپىلمى، سىيادان، لوك، توغراق يېپىلمى.

مۇھەييىج (ھاياجانلاندۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار غىدىقلاش پەيدا قىلىپ، خىلىتلارنى جانلاندۇرۇش ياكى قۇۋۇەتنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق ھاياجان پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن : شېكەر قومۇشى شىرىسى سەپرانى، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر بەلغەمنى، قۇرۇق مېۋە - چېۋىلەر قان ۋە سەۋدا خىلىتىنى جانلاندۇرۇش ئارقىلىق ھاياجان پەيدا قىلىدۇ.

ناشىف (ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ھۆللۈكنى سۈمۈرۈش ئارقىلىق قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: ھاك، زەھەرى مۆھرە، سەنگى جاراھەت، ئاق سۇرمە، سارغايتىلغان ئۆشنە قاتارلىقلار.

ھازىمە (ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار غىزانى ياخشى ھەزىم قىلدۇرۇپ بەدەن تەركىبىگە ئۆزگەرتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. مەسىلەن: پەرەنجىمشكى، جۇۋىنە، زورەمبات، پىلپىل يىلتىزى، ھەسەل، قارا شېكەر، سىركە، بەسباسە، خام سەي، جامىن مېۋىسى ئەرقى، جامىن مېۋىسى سىركىسى، ئابدىمىلىك، قوغۇن، سۆگەت قاتارلىقلار.

3 - پەسىل تېبابەتچىلىكتىكى ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئابزەن (سۇدا ئولتۇرغۇزۇپ داۋالاش)

بىرەر يوغان ساپال قاچىغا ئىلمان سۇ ياكى دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى قۇيۇپ، ئۇنىڭدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ئىكتىھال (سۇرمە تارتىپ داۋالاش)

سۇرمە تارتىش ياكى بىرەر دورىنى سۇرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىش، سۇرتۇش ئۇسۇلىدۇر.

ئىنكىباب (ھورداپ داۋالاش)

بىمارنى ئەدىيال ياكى رەختلەرگە يۆگەپ، دورىلارنىڭ قىزىق قاينىتىلمىسىنىڭ ھورىنى بىرەر ئەزا ياكى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ، تەرلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

بۇخۇر (ئىسرىقلاپ داۋاش)

دورىنى چوغنىڭ ئۈستىگە تاشلاپ، چىققان ئىسىدا مەلۇم ئەزانى يەنى قۇلاق، بۇرۇن ۋە باشقا ئەزالارنى ياكى پۈتۈن بەدەننى ئىسلاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

بەدەرقە (كۈچەيتكۈچى دورىلار)

بىرەر دورىنىڭ تەسرىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، ئۇنى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يېيىش ياكى مەلۇم دورىنى يەپ بولۇپ، كەينىدىن كۈچەيتكۈچى دورىلارنى يېيىش ئۇسۇلىدۇر. ھىندىلار ئۇنى «ئەنۇ پاك» دەپ ئاتايدۇ.

بەرۇت (سوغۇقلۇق يەتكۈزۈپ داۋالاش)

سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى خالتا ياكى رەختكە ئوراپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا يېقىپ ئايلاندۇرۇش ياكى كۆزگە سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

پاشويە قىلىش

بىمار دورا قاينىتىلمىسىنىڭ ئىلمان سۈيىدە پۈتىنى يوتىسىغىچە يۇيۇپ، ئاندىن يوتىدىن پۇت ئۇچىغا قاراپ ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

تەدبىر (ياغدا مايلاپ داۋالاش)

بىرەر ئەزانى ئىلمان ياغدا مايلاپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

تەسەئىد (جەۋھىرنى ئېلىش)

بىرەر دورا، مەسىلەن: سىماب، ئاق رەسكىپور، سەنگىيا، لوبان دەرىخى قاتارلىقلارنىڭ ئۇچۇچان تەركىبلىرىنى ئايرىپ جەۋھىرنى ئېلىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

تەئەللىق (دورا ئېسىپ ياكى تېڭىپ داۋالاش)

بۇ دورىنى بويۇن ياكى باشقا ئەزاغا تېڭىش ياكى ئېسىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. هازىرقى زامان تېبابىتىدە چۆكمە هاسىل قىلغۇچى دورىلارنى لوئاب ياكى باشقىچە دورىلار ئارقىلىق يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

تەكەللىس (كۇشتە قىلىش)

مېتال ياكى تاش جىنسلىق دورىلارنى ئوتتا قىزىتىش ئارقىلىق يۇمشىتىپ، ئاسان سوقۇلىدىغان، بولۇپمۇ بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئاسان پارچىلىنىپ، ئوڭاي تەسىر قىلىدىغان هالەتكە كەلتۈرۈش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

تەمرىخ (دورىدا ئۇۋۇلاش)

بىرەر ياغ ياكى دورا بىلەن مەلۇم ئەزا ياكى پۈتۈن بەدەننى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدۇر.

جۇشاندە (مەتبۇخ)

بىر ياكى بىر قانچە خىل دورىنى سۇدا ئىككى - ئۈچ قېتىم قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلاش ئۇسۇلىدۇر، ئەگەر تەسىرىنى كۈچەيتىش مەقسەت قىلىنسا، سۈيۇقلۇققا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھۆقنە (كلىزما)

نەيچە ئارقىلىق دورا سۈيى ياكى ئىلمان سۈنى تۇز ئۇچەي ياكى بالىياتقۇغا كىرگۈزۈش ئۇسۇلىدۇر.

ھۇمۇل

دورىلارنى رەختكە ئوراپ ياكى پاختىغا سۈركەپ، جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا كىرگۈزۈش ئۇسۇلىدۇر.

زەرۇر (دورا سېپىپ داۋالاش)

قۇرۇق سوقۇلغان دورىلارنى زەخمە ۋە باشقا يارىلارنىڭ ئۈستىگە سېپىپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

سەئۇت (تېمىتىپ داۋالاش)

بىرەر سۈيۇق دورىنى بۇرۇنغا تېمىتىش ئۇسۇلىدۇر.

سەكۈك (دورا قاينىتىلمىسدا داۋالاش)

ئىلمان سۇ ياكى ئىلمان دورا قاينىتىلمىسنى ئەزاغا قۇيۇپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

سۇنۇن (مىنجىن)

سوقۇلغان قۇرۇق دورىنى چىشقا سېپىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

شافە (شامچە قويۇش)

رەخت ياكى پاختىغا دورىنى قويۇپ، شامچە ياساپ مەقئەت ياكى بالىياتقۇغا كىرگۈزۈش ئۇسۇلىدۇر.

شەددۇل ئەتراپ (پۇت ـ قولنى تېڭىپ داۋالاش)

قولنى قولتۇقتىن بارماقلارغىچە، پۇتنى يوتىدىن تاپانغىچە داكا بىلەن يۆگەپ تېڭىپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. ئۆتكۈر هالدىكى جۆيلۈشلۈك قىزىتمىدا ماددىنى بىر تەرەپكە مايىل قىلىش ئۈچۈن بۇ خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ.

شەمۇم (پۇرىتىش)

بىرەر نەرسىنىڭ هۆلنى ياكى قۇرۇقنى پۇرىتىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

شىرە (لوئاب)

بىر ياكى بىرقانچە دورىنى قاياناق سۇغا چىلاپ، قۇۋۇتىنى ئېلىش ئۇسۇلىدۇر.

زىماد

قويۇق ياكى سۇيۇق ئېرىتمە دورىلارنى ئومۇمىي بەدەن ياكى بىرەر ئەزاغا سۈركەش، چېپىش ئۇسۇلىدۇر.

تىلا

سۇيۇق هەم شىرلاش دورىنى بەدەن ياكى بىرەر ئەزاغا چېپىش ئۇسۇلىدۇر.

ئەتۇس (چۈشكۈرتۈش)

بىرەر دورىنى بۇرۇنغا تېمىتىش ياكى پۈركۈش ئارقىلىق چۈشكۈرتۈپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

غار ـ غار

دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسىدا ياكى چىلانمىسىدا ئېغىزنى چايقاش ياكى بىرەر هۆل سۇيۇقلۇقنى يۇتقۇنچاققىچە يەتكۈزۈش ئۇسۇلىدۇر.

پەتىلە (پەلكۈچ بىلەن داۋالاش)

رەخت ياكى پاختىدىن پەلكۈچ تەييارلاپ، دورىدا نەمدەپ، بەدەن تۆشۈكچىلىرى، مەسىلەن: بۇرۇن، قۇلاق ياكى يارا تۆشۈكچىلىرىگە قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

پەرزىچە (شامچە سىلىش)

دورىلىق شامچە ياكى ئالاھىدە شامچە ياساپ، ئايالالارنىڭ بالياتقۇسغا سىلىش ئۇسۇلىدۇر.

قەتۇر (تامچىلىتىپ داۋالاش)

بەدەندىكى بۇرۇن ۋە ئەزالارغا دورىنى تامچىلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ئىسلاپ داۋالاش

پەلكۈچنى دورا سۈيۇقلۇقىدا نەمدەپ، ئۇنى كۆيدۈرگەندە چىققان ئىسنى كۆز قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك ئەزالارغا يەتكۈزۈش ئۇسۇلىدۇر.

كوھلى (سۈرمە تارتىش)

قۇرۇق دورىلارنىڭ سوقۇلمىسىنى پەلكۈچتەك نەرسىلەر بىلەن كۆزگە تارتىش ئۇسۇلىدۇر.

كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش)

ھۆل ياكى قۇرۇق دورىنى ۋە ياكى خىش، تاشقا ئوخشاش نەرسىلەرنى قىزدۇرۇپ، رەختكە ئوراپ، مەلۇم بىرەر ئەزاغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

لەخلەخە (پۇرىتىلما)

قويۇق، خۇش پۇراق مۇرەككەپ دورىنى ئېغىزى چوڭ شىشە قاچىلارغا سىلىپ پۇرىتىش ئۇسۇلىدۇر.

لۇتۇخ (چېپىلما)

بۇ زىمادتىن سۈيۇق، تىلادىن قويۇق بولغان ھۆل دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

مۇغەللى (قاينىتىلما)

دورىنى سۇغا چىلاپ بىرلا ئۆرلىتىپ ياكى ئوبدان قاينىتىپ تەييارلاش ئۇسۇلىدۇر.

مەز - مەزە (ئېغىز چايقاش)

بەزى سۈيۇق دورىلارنى ياكى سۇنى ئېغىزغا ئېلىپ، ئېغىزنى چايقاش ياكى سۇنى يۇتقۇنچاققىچە يەتكۈزۈش ئۇسۇلىدۇر.

نەشۇخ، نەشۇخان (تارتقۇزۇپ داۋالاش)

سۈيۇق دورىنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

نۇتۇل (يۇيۇپ داۋالاش)

ئىلمان دورا قاينىتىلمىسى ياكى ئىلمان سۇنى بەدەننىڭ بىرەر ئەزاسىغا بېۋاستە قۇيۇپ، شۇ ئەزانى يۇيۇپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

نۇپۇخ (دورا پۈركۈپ داۋالاش)

سوقۇلغان قۇرۇق دورىنى بۇرۇن ياكى باشقا ئەزاغا پۈركۈپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

لوقوئى (چىلانما ئارقىلىق داۋالاش)

دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ سۈزۈپ، سۈيىنى ئېچكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ۋەجۇر (گالغا تامچىلىتىپ داۋالاش)

سۇيۇق دورىلارنى بىمارنىڭ ئېغىزىغا قوشۇق ۋە باشقا نەرسىلەر بىلەن قۇيۇپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. يەنى بىمار ئۆزى دورا ئىچىشكە قابىل بولالمسا، بۇ خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ.

4 ـ پەسىل

بەزى دورىلارنى مۇۋاپىق ئۇسۇلدا لايىقلاشتۇرماي ئىشلەتكەندە، پايدىلىق تەسىر ئورنىغا زىيانلىق تەسىر پەيدا قىلىدۇ، ئەگەر ئۇنى لايىقلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، شىپالىق تەسىرى تېز بولىدۇ. شۇڭا، ئېھتىياجلىق دورىلار مۇۋاپىق ئۇسۇلدا لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. لايىقلاشتۇرۇشنىڭ ئوخشىمىغان ئۇسۇل ـ پرىنسىپلىرى بولغاچقا، تەرتىپ بويىچە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. تۆۋەندە بىر قىسىم دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش تەلىپى ۋە ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

ئەخراخ (كۆيدۈرۈپ لايىقلاشتۇرۇش)

بەزىبىر مەدەن ياكى كاندىن چىقىدىغان دورىلارنى ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق كۆيدۈرۈپ زەھەرسىزلەندۈرۈش ياكى كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىش ئۇسۇلىدۇر.

تەكلىس (ھاك ياساش ئۇسۇلى)

قاتتىق مەدەن ياكى كاندىن چىقىدىغان دورىلارنى كۆيدۈرۈپ، ئېرىتىپ، يۇمشاق ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۇسۇلىدۇر.

ھەل (ئېرىتىش)

مەلۇم قاتتىق ھەم قۇرۇق دورىلارنى ئېزىپ ئېرىتىش ياكى بىر قانچە خىل دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، تەكشى دورا ئېرىتمىسى تەييارلاش ئۇسۇلىدۇر.

تەشۈىيە (قوقاسقا كۆمۈش)

مەلۇم خىل دورىنى يىلتىز، مېۋە ياكى قاپاقىغا ئوخشاش دورىلارنى قوقاسقا كۆمۈپ، يۇمشىتىپ سۈيىنى چىقىرىش ئۇسۇلىدۇر، مەسىلەن: يەرلىك قاپاق، تۇم تەرخەمەك، ئەنسىل ۋە

باشقىلارنى تونۇرغا سېلىپ پىشقاندىن كېيىن، گىل ھېكمەتنى چىقىرىۋېتىپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىش ئۇسۇلىدۇر.

تەقەللىيە (قورۇش)

بۇنىڭ لۇغەت مەنىسى قورۇش ياكى ياغدا قورۇش دېگەنلىكتۇر. بەزى دورىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى ياكى بۇزۇق ماددىلىرىنى ياغدا ياكى باشقا نەرسىلەردە قورۇپ تۇزىتىش ئۇسۇلىدۇر. مەسىلەن: موزىنى كۆنجۈت يېغىدا يېرىلغانغا قەدەر قورۇش، ھېلىلىنى بادام يېغى ياكى سېرىقمايدا قورۇش قاتارلىقلار.

تەھەممىس (قورۇش)

بىرەر مەدەن ياكى ئۆسۈملۈك دورىنى قورۇپ، ئېتىلغان گۈرۈچتەك ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۇسۇلىدۇر. مەسىلەن: زەمچە، تەنكارنى ئېتىلغۇچە قۇرۇق قورۇش.

نەزۈيىق ياكى مۇرەۋۋەق (سۈيىنى ئېلىش)

دورىلارنى ھاراق ياكى ئىسپىرتقا چىلاپ ساپلاشتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. تېببىي قاراشتا بەزى ھۆل يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلارنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى.

تەدبىر

بۇنىڭ لۇغەت مەنىسى ئويلىنىش، تەپەككۇر قىلىش، ئىجرا قىلىشتۇر. تېبابەتچىلىكتە سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان ئالتە ئاساسقا ئەمەل قىلىش. بىرىنچى، ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرى، ئىككىنچى، ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش. ئۈچىنچى، كىلىزما قىلىش. تۆتىنچى، تۈرلۈك تەدبىرلەر ئارقىلىق داۋالاش. بەشىنچى، دورىلارنى ئىسلاھ قىلىش ئارقىلىق داۋالاش. مەسىلەن: جۇۋىنەنى يېتەرلىك مىقداردىكى سىركىگە ئۈچ كۈن چىلاپ سۈزۈپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بىرەر ئوت ئۇرۇقنى خالتىغا چىگىپ، بەدىيان سۈيىگە چىلاپ، پىشۇرۇپ، ئاقلاپ، قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. توخۇم شاكىلىنى تۇز ھەم دەريا سۈيى بىلەن ئوبدان يۇيۇپ، ئىچىدىكى نېپىز پەردىسىنى چىقىرىۋېتىپ، قۇرۇتۇپ ئىشلىتىش دېگەنگە ئوخشاش ئۇسۇللاردۇر. بەزى دورىلار تۆۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىندۇ.

تەسۋىيل (چۆكمىسنى ئېلىش)

بۇ بەزى مەدەن دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇغا سېلىپ، چاك - توزانلارنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، چۆكتۈرۈپ چۆكمىسنى ئېلىش ئۇسۇلىدۇر.

تەسپىيە (ساپلاشتۇرۇش)

قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاش ئۇسۇلى ساپلاشتۇرۇش دېيىلىدۇ. لېكىن ھازىرقى زامان تېببابەتچىلىكىدە سۇيۇقلۇقنى تېمىتىشمۇ ساپلاشتۇرۇش دېيىلىدۇ. چۈنكى تېۋىپلارنىڭ بۇنىڭغا بولغان قارىشى ئوخشاش ئەمەس.

تەسەئىيىد (جەۋھىرنى ئېلىش)

بۇ لۇغەت مەنىسى يۇقىرىغا ئۆرلىمەك بولۇپ، تېببابەتچىلىكتە بۇ ئۇسۇل بەزى ساپ تەركىبلەردىن دورىلارنىڭ جەۋھىرنى چىقىرىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

غۇسلە (يۇيۇش)

بۇ بەزى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر ياكى بىرقانچە قېتىم سۇدا يۇيۇپ ساپلاشتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر.

مۇدەببەر (دورىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

بۇ دورىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىش ئۇسۇلىدۇر.

مۇقەررەس (قىرقىش)

بۇ دورىلارنى قايچا بىلەن قىرقىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئەبرىشىم مۇقەررەر، يەنى قىرقىلغان پىلە دېگەنگە ئوخشاش.

مۇقەششەر (پوستىنى ئاقلاش)

بۇ دورىلارنىڭ سىرتقى پوستىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

چۇچۇكبۇيىنى ئاقلاش. يەنى چۇچۇكبۇيىنىڭ سىرتىدىكى پوستىنى قىرىپ چىقىرىپ تاشلاش ئۇسۇلىدۇر.

تۆۋەندە بىر قىسىم دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

ئابى تەرپىلە

سىرىق هېلىلە، بەلىلە، ئامىلە قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئۇچ هەسسە ئىسسىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈش ئارقىلىق چىققان سۈيى «ئابى تەرپىلە» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئابى خيار مۇشەۋژى (تەرخەمەك سۈيى)

بۇ تەرخەمەكنى لاي بىلەن ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ قىزدۇرۇپ، ئاندىن سوۋۇتۇپ، لاينى ئاجرىتىپ، سۈيىنى سقىپ چىقىرىپ ئىشلىتىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

ئىزاهات: قاپاق سۈيىمۇ يۇقىرىقىدەك ئېلىنىدۇ.

ئابى كاسنە مۇرەۋژەق

بۇ هۆل كاسىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنى ئوبدان قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىشلىتىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

ئابى مەككو مۇرەۋژەق (ئىتئۈزۈمنىڭ ئۇسارىسى)

ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيى، يەنى ئىتئۈزۈمنىڭ مېۋىسى، يوپۇرمىقى ۋە شېخىدىن ئايرىپ، سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قىزىتىپ پارلاندۇرۇش ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ، يەنى ئەرەق تارتىش ماشىنىسىدا ئەرەق تارتىش ئۇسۇلىدۇر.

ئامىلە مۇنەققى (ئۇرۇقى ئېلىنغان ئامىلە)

بۇ ئاملىنىڭ ئۇرۇقىنى چىقىرىۋېتىپ ساپلاشتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر.

ئەبرەك مەھلۇب (ئەبرەكنى يۇيۇش)

بۇ ئۇسۇلدا ئەبرەك ياكى قۇلۇله قېپىنى مۇستەھكەم رەخت خالتا ئىچىگە سېلىپ، سۇنىڭ ئىچىدە ئىككى قول بىلەن بىر - بىرىگە سۈركەپ ئېزىلدۇ. ئاندىن خالتىدىكى ئەبرەك سىرغىپ چىقىپ چۆكمىگە چۈشىدۇ. بۇ چۆكمە دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەبرىشىم مۇھەممەس (ئەبرىشىمنى لايىقلاشتۇرۇش)

ئەبرىشىمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ناھايىتى ئۇششاق قىرقىپ، تۆمۈر قاچىغا سېلىپ ئوتتا تاكى ئىچىشكە لايىق بولغۇچە سارغايتىپ قورۇپ، ئاندىن سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەجۋائىن مۇدەببەر (جۇۋىننەنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

جۇۋىننەنى ئۇچ كۈن سىركىگە چىلاپ، ئاندىن ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. زىرىمۇ مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا لايىقلاشتۇرۇشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەپيۇن مۇھەممەس (ئەپيۇننى پارچىلاش)

ئەپيۇننى يۇمشاق ئېزىپ، ساپال قاچىغا ئاز - ئازدىن سېلىپ قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەپيۇن مۇدەببەر (ئەپيۇننى لايىقلاشتۇرۇش)

ئەپيۇننى ئەرقى گۈلگە 24 سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن ئوتتا تاكى ئېرىگۈچە قىزدۇرۇلىدۇ، ئاخىردا سۈزۈپ، سۈزۈلگىنى قىيام بولغۇچە قىزدۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئايلۇا مۇدەببەر (سەبرىنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

ئالما، ئېھى، چامغۇر، سەۋزە ياكى ئامۇت قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە سەبرىنى سېلىپ ئېغىزىنى ئېتىپ، سىرتىنى رەخت بىلەن ئوراپ، رەختنىڭ سىرتىغا سېغىز چاپلاپ، چوغقا كۆمۈلىدۇ. لاي قىزىل رەڭگە ئۆزگەرگەندە ئېلىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەچناك مۇددەببەر (ئاق پارپىنى زەھەر سىزلەندۇرۇش)

12 گرام پارپىنى خالتىغا سېلىپ، ئىككى كىلوگرام سۇتتە بىر سائەت قاينىتىلىدۇ، ئاندىن قايتىدىن يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇل 2 ~ 3 قېتىم تەكرار ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بەرگى بارتەك مۇرەۋۋەق (پاقىيوپۇرمىقى سۇيى)

پاقىيوپۇرمىقىنى تازىلاپ، پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ، سۇيىنى چىقىرىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەسۇد سوختە (كۆيدۇرۇلگەن بىخ مارجان)

بىخ مارجان قۇرۇق قازاندا ئاقارغىچە قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

فىروزىنى (مۇددەببەر قىلىش)

كوزىنىكى يېرىمغىچە سۇ قۇيۇپ، ئېغىزىغا نېپىز رەختىنى تېڭىپ، رەخت ئۈستىگە فىروزە قويۇلىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە يەنە بىر ساپال قاچىنى قويۇپ، كوزا ئېغىزىنى گىل ھېكمەت قىلىپ قىزدۇرغاندىن كېيىن، فىروزە ئېرىپ، داكىدىن ئۆتۈپ، ئاستىدىكى ساپال قاچىغا چۈشىدۇ، بۇنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا 5 ~ 6 قېتىم قىزدۇرغاندىن كېيىن ئېلىپ سۇغۇپ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ تېبابەتچىلىكتە «فىروزە جەۋھىرى» دېيىلىدۇ.

بەلانوۋان مۇددەببەر (بالادۇرنى زەھەر سىزلەندۇرۇش)

تاش ياكى تۆمۈردىن ئىككى پارچە ئېلىپ قىزدۇرۇپ، بالادۇرنى ئىككىسىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ ئوبدان سقسا شىلىمشق قويۇق سۇيۇقلۇقى چىقىپ كېتىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ پوستى ئاقلاپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئېغىزى چوڭ شىشىنى قىزىتىپ، بالادۇرنى قىزىتىلغان شىشىدە بېسىپ ئېزىپ، قويۇق سۇيۇقلۇقنى چىقىرىۋېتىپ، پوستى ئاقلاپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭ سىققانىدا چىققان سۇيى ھەم ھورۇنىڭ بەدەنگە تېگىپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بولمىسا بەدەن ھەم ئىچكى ئەزالارنى زەخىملەندۇرىدۇ.

مۇدەببەر بەچۇ (چايانىنى لايىقلاشتۇرۇش)

چايانىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئېغىزىنى ھەم ئېتىپ، ئوتتا قىزدۇرغاندىن كېيىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەك بەريان (كەندىرنى قورۇش)

كەندىر ئۇرۇقىدىكى توپا - چاكىلار پاكىز تازىلانغاندىن كېيىن، ئۇنى كەندىر يوپۇرمىقىدىن سەل چىقىرىلغان سۇغا سېلىپ، نەمدەپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن جۇۋىنە چىلانغان سۇغا سېلىپ نەمدەپ قۇرۇتۇپ، ئاخىرىدا ساپال قاچىغا سېلىپ، سېرىقماي بىلەن ئوتتا كۆيدۈرۈۋەتمەي سارغايتىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

پارە مۇسەففى (سىمابنى تازىلاش)

سىماب قېلىن رەختتىن 40 قېتىم سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئاندىن ئەينەك ياكى تاش ھاۋانچىغا سېلىپ، ئابدىمىلىك يوپۇرمىقى سۇيى بىلەن سالايە قىلىنىدۇ، سىمابنىك پارقىراقلىقى يوقىلىپ، قارا رەڭگە كىرگەندىن كېيىن، ئىتئۈزۈمى كۆكىنىك سۇيى بىلەن قايتا سالايە قىلىپ، ئۈستىگە ئۇنىك يېرىمچىلىك سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ، ئاندىن سىمابنىك قارا رەڭگى سۇغا چىققاندىن كېيىن، ئۇنى 40 قېتىم سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

پەنچانىك (بەش تەركىب)

مەلۇم بىر خىل ئۆسۈملۈكنىك بەش خىل تەركىبى يەنى يوپۇرمىقى، مېۋىسى، گۈلى، قوۋزىقى، يىلتىزى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

پەتكە بەريان (زەمچىنى قورۇش)

زەمچىنى قاچىغا سېلىپ قىزدۇرۇلىدۇ. ئۇ ئېرىگەن ھامان دەرھال ئېلىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تۇخۇم ئەملى (تەمرى ھندى ئۇرۇقنى لايقلاشتۇرۇش)

تەمرى ھندى ئۇرۇقنى ھوردا دۈملەپ پىشۇرۇپ، پوستىنى ئاجرىتىپ، مېغزىنى قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تۇخۇمى بارتەك بەريان (پاقيوپۇرمقنى سارغايتىش)

پاقيوپۇرمقنىنى سارغايتىش رەيھان ئۇرۇقنى سارغايتىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش سارغايتىلىدۇ.

تۇخۇمى رەيھان بەريان (رەيھان ئۇرۇقنى سارغايتىش)

رەيھان ئۇرۇقنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئوتتا تاكى سارغايغىچە تېز - تېز قورۇلىدۇ، ئاندىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ كۆيۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

تۇخۇمى كۇشۇش بەسۇرە بەستە (سېرىق ئوت ئۇرۇقنى لايقلاشتۇرۇش)

سېرىق ئوت ھەم سېرىق ئوت ئۇرۇقنى قاينىتىلما ياكى چىلانمىلارغا سېلىشتا، باشقا دورىلارغا ئارىلىشىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئۇنى خالتىغا سېلىپ، ئېغزىنى چىگىپ ئاندىن باشقا دورىلار سېلىنىدۇ.

تۇخۇمى كەنۇمە بەريان (ياۋا رەيھان ئۇرۇقنى قورۇش)

بۇ رەيھان ئۇرۇقنى سارغايتقانغا ئوخشاش ئۇسۇلدا قورۇپ سارغايتىلىدۇ.

تۇربۇت مۇجەۋۋەپ (تۇربۇتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ياغىچنى ئېلىۋېتىش)

تۇربۇتنىڭ سىرتقى پوستى ھەم ئوتتۇرىسىدىكى ياغىچى زەھەرلىك بولۇپ، ئۇنىڭ

زەھرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئوتتۇرىسىدىكى ياغىچنى ئېلىۋېتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببۇلمۇلۇك مۇدەببەر (دەن ياكى ھەببۇلمۇلۇكنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

بۇخىل ئۇسۇلدا دەننى خالتىغا سېلىپ، ئېغىزىنى چىگىپ سۇتتە قايىنىتىلىدۇ، ئاندىن ئۇنى يېرىپ، ئوتتۇرىسىدىكى تىرناقتا ئوخشاش نەرسىنى ئېلىۋېتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

جەۋھەر سالاجىت (سالاجىت جەۋھىرىنى ئېلىش)

سالاجىت جەۋھىرىنى ئېلىشتا، سالاجىتنى ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە قاتارلىقلارنىڭ قايىنىتىلمىسىدا ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. كۈچلۈك كۈن نۇرى ئاستىدا قېتىقسىمان ھالەتكە كەلگەندە ئېلىپ، ئىككىنچى بىر قاچىغا سېلىپ ساقلىنىدۇ.

جەۋھەر شورە (شورەنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش)

شورەنىڭ جەۋھىرىنى ئايرىشتا، شورە قەلىمنى ساپلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، كوزىغا ئىككى بارماق قېلىنلىقتا سېلىنىدۇ، ئاندىن ئۈستىگە يەنە بىر كوزىنى دۇم قويۇپ، ئىككى كوزا ئاغزىنى ئېتىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، ئەتراپى 4 ~ 5 قات ھۆل رەخت بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ. رەخت قۇرۇسا ھۆل رەختكە ئالماشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن سوۋۇغاندا ئۈستىدىكى كوزىنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىپ، ئۈستىدە ئۇيۇپ قالغان جەۋھىرى قىرىپ ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: رەسكىپور، گىل ئەرمەنى، زەمچە، تاشتۇزىنىڭ جەۋھىرى، سىماب، كافۇر، لوبان، نۆشادۇر، سەنگىيا قاتارلىقلارنىڭ جەۋھىرى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئېلىنىدۇ. رەسكىپور ياكى سەنگىيانى بىرەندى ھارىقىدا ئېزىپ، قائىدە بويىچە چوڭ - چوڭ كۇمىلاچ ياساپ، ساپال قاچىغا سېلىپ جەۋھىرى ئېلىنىدۇ.

جەۋھەر كافۇر (كافۇرنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش)

كافۇر جەۋھىرى شورە قەلىمنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش ئۇسۇلدا ئېلىنىدۇ.

جەۋھەر لوبان (لوبان جەۋھىرىنى ئېلىش)

شورە قەلىمنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش ئۇسۇلدا ئېلىنىدۇ.

چاھار مېغىز (تۆت مېغىز)

بۇ قوغۇن، تاۋۇز، قاپاق، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزىنى كۆرسىتىدۇ.

چاكسۇ مۇدەببەر (چەشمەك ئۇرۇقىنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

چەشمەك ئۇرۇقىنى خالتىغا سېلىپ، بەدىيان سۈيىدە پوستى ئاجرالغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئاندىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

چەتەرجات (تۆت خىل دورا)

قېلىن دارچىن، سازەج ھىندى، لاچىندانە، نارمىشكى قاتارلىق تۆت خىل دورىنى كۆرسىتىدۇ.

چەررىپ كەرنا (ياغلاش)

دورىلارنىڭ تالقىنىنى بادام يېغى، سېرىقماي ياكى باشقا ياغلاردا ياغلاش كۆزدە تۇتۇلىدۇ، يەنى ھېلىلە تالقىنىنى ياغلاپ سارغايتىش دېگەنگە ئوخشاش.

چۈنە مەغرۇل (ھاكىنى يۇيۇش)

بىرەر چوڭ قاچىدا ھاكىنى ئېرىتىپ پارچىلاپ، چۆكتۈرۈپ، ئۈستىدىكى سۈيى ئاستا ئېلىۋېلىنىدۇ، ئاندىن يەنە يېڭى سۇ قۇيۇپ، قوچۇپ تىندۇرۇپ يەنە سۈيى ئېلىۋېلىنىدۇ، جەمئىي يەتتە قېتىم مۇشۇ ئۇسۇلنى تەكرارلاپ، 7 ـ قېتىملىق چۆكمىنى ئېلىپ تاشلىۋېتىپ، سۈيى قۇرۇتۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

چاھار تۇخۇمى (تۆت خىل ئۇرۇق)

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، يۇا رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

خاراتسن مۇساپا (سازاك قۇرتىنى تازىلاش)

سازاك قۇرتىنى تازىلاشتا يامغۇرلۇق پەسلدە ياشغۇچى سازاك قۇرتىنى تۇتۇپ، تۇزلۇق قېتىق سۇزمىسگە سېلىپ، قۇرتلارنىڭ ھەممىسنى تۇزلاپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

خەسكدانە مۇدەببەر (زاراڭزا ئۇرۇقنى لايىقلاشتۇرۇش)

ئوغرىتىكەننى زەھەرسىزلەندۈرۈش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

دۇشمۇل (10 خىل يىلتىز)

بۇ خىل نام تېبابەتچىلىكتە 10 خىل يىلتىزنى كۆرسىتىدۇ. يەنى: شال پەرنى، پەرشەدپەرنى، ئىككى خىل ياۇا پىدىگەن يىلتىزى، ئوغرىتىكەن يىلتىزى، بىل دەرىخى، ئارلو، كەنبارە، پاتلا ئەرنى قاتارلىقلار بولۇپ، بۇ خىل دورىلار 6 - پەسلدە بايان قىلىنىدۇ.

رۇب كاسنى (كاسنە ئۇسارىسى)

كاسنىنىڭ رۇببىسنى ئېلىشتا، كاسنىنى يۇماي سوقۇپ، ئۇنىڭ شىرىسنى سقىپ چىقىرىپ، ئاندىن ئۇنى قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىندۇ ياكى كاسنىنىڭ ساپ ئەرقىنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۈيىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ قويۇلدۇرۇش ئارقىلىق قۇۋۇتىنى يىغۇۋېلىنىدۇ. بۇ تېبابەتچىلىكتە «رۇببى» دېيىلىدۇ.

رۇببىسۇس (چۈچۈكبۇيا ئۇسارىسى)

بىخسۇسنى چالا سوقۇپ، 24 سائەت سۇغا چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغانداسۈزۈپ، سۈزۈلمىسنى قويۇلدۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ رۇببىسۇس دېيىلىدۇ.

رۇسۇت پىسناكى تەرتمە (رۇسۇتنى سوقۇش ئۇسۇلى)

رۇسۇتنى ئاۋۋال ئوتتا قۇرۇتۇپ، ئاندىن سوقۇپ، مەجۇن ياكى سۇفۇپلارغا چۇشۇرۇلىدۇ.

رەۋغنى بادام (بادام يېغى تەييارلاش)

كۆپ مىقداردىكى بادام يېغى جۇۋازدا تارتىلىدۇ، لېكىن ئاز مىقداردا بولسا، بادامنى ئېزىپ، بىر نەچچە تامچە ئىسسىق سۇ ياكى سوغۇق سۇ تېمىتىپ، يۇمشىتىپ 5 ~ 7 قېتىم مۇشت ياكى ئالقان بىلەن ئېزىپ، قول مايلىشىشقا باشلىغاندا سۇغا سېلىپ قىزىتسا يېغى چىقىدۇ. ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ياۋا كەندىر ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاھۇ ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ يېغىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا ئېلىنىدۇ.

رەۋغنى بەيزە (تۇخۇم يېغى تەييارلاش)

تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ، سېرىقىنى ئايرىپ، تۆمۈر قاچىغا سېلىپ ئوبدان قورۇپ، ئاندىن رەختكە ئوراپ سقىش ئارقىلىق يېغى ئېلىنىدۇ.

رەۋغنى مەغسۇل (ياغنى يۇيۇش)

ياغنىڭ ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ، ياغ ئۈستىگە لەيلەپ چىقىقاندىن كېيىن ئېھتىيات بىلەن يىغۋېلىنىدۇ. سېرىقمايمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە يۇيۇلىدۇ.

زەپىران پىسناكا تەرىقە (زەپەرنى سوقۇش)

ئەگەر زەپەرنى سۇفۇپ دورىغا قوشماقچى بولغاندا، قۇرۇق سالايە قىلىنىدۇ. لېكىن مەجۇن ياكى جاۋارىشلارغا قوشۇشقا توغرا كەلسە، ئاپپىلسىن سۇيى، ئەرقى بىدىمشكى بىلەن سالايە قىلىپ قوشۇلىدۇ.

زۇپتى مەغسۇل (زۇپتى رۇمنى يۇيۇش)

زۇپتى رۇمنى ئىلمان سۇغا چىلغاندا، سۇدا دۇغسمان چۆكمە ھاسىل بولىدۇ، ئاندىن زۇپتى رۇمنى ئېلىپ، ئىككىنچى قېتىم ساپ سۇغا چىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۇچ قېتىم ئېلىپ بېرىلسا ئاندىن تازىلىنىدۇ.

زۇمرەت مەغسۇل (زۇمرەتنى يۇيۇش)

زۇمرەتنى ناھايىتى ئۇششاق سالايە قىلىپ، سۇدا ئېرىتسە ئوبدان سالايە بولغىنى ئېرىيدۇ، ئوبدان سالايە بولمغنى چۆكمىگە چۈشدۇ، چۆكمىگە چۈشكىننى يەنە قايتا سالايە قىلىپ سۇغا سېلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تاكى چۆكمىگە چۈشىدىغان زۇمرەت قالمۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن سۇ سۈزۈلىدۇ. بۇ سۇ بىر مەزگىل تۇرغۇزۇلسا، تېگىدە چۆكمە ھاسىل بولىدۇ، ئۇ چۆكمە قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. زۇمرەت، شادىنەج، ئەقىق تېشى، لاجۇۋەرد ۋە باشقا تاشلارمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا يۇيۇلىدۇ.

زىرە مۇددەببەر (زىرىنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

جۇۋىنەنى زەھەرسىزلەندۈرۈشكە ئوخشاش ئۇسۇلدا زەھەرسىزلەندۈرۈلىدۇ.

سەتگەلۇ (چىگگىلىك جەۋھىرىنى ئېلىش)

چىگگىلىكنىڭ كۆكىنى ئېزىپ، قەلەيلەنگەن قاچىغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئوبدان سقىپ رەخت بىلەن سۈزۈلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭغا ناھايىتى ئاز مقداردا سوغۇق سۇ قۇيۇپ، خالتىغا سېلىپ ئېسىپ قويۇلسا، سۈيى ساقىپ كېتىدۇ، ئاندىن قېپقالغان جەۋھىرىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. باشقا خىل جەۋھەرلەرمۇ مۇشۇنداق ئېلىنىدۇ.

كۇشتە سەججى (شورنى كۇشتە قىلىش)

شورنى يۇمشاق ئېزىپ، ساپال ياكى تۆمۇر قاچىغا سېلىپ قىزدۇرۇپ، كۈل ھالىتىگە كەلگەندە ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

سىركە ئەڭگۈرى (ئۈزۈم سىركىسى تەييارلاش)

بەش كىلوگرام ئۈزۈم ياكى كىشمىشنى پاكىز تازىلاپ، ئۇنىڭغا 15 ~ 20 كىلوگرام سۇ قوشۇپ، ساپال قاچىغا سېلىپ، ئېغىزىنى چىك ئېتىپ تاكى ئۇنىڭ تەمىدە چۈچۈمەللىك پەيدا بولغۇچە تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭغا زەمچە ۋە لاھور تۇزىدىن 60 گرامدىن قۇيۇپ ئېغىزىنى ئېتىپ، يەنە 30 كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر مۇناقى ياكى كىشمىش ھۆل بولسا، سۈيىنى چىقىرىپ سىركە ياسىلىدۇ.

سەرتان مۇھەررەق (راكىنى لايىقلاشتۇرۇش)

دېڭىز ياكى دەريادىكى چوڭ قىسقۇچپاقنى ئېلىپ، ئىككى پۇتىنى كېسىۋېتىپ، قورسىقىنى يېرىپ ئىچى تازىلىنىدۇ. ئاندىن تۇز ھەم كۈل بىلەن ئۇنى ئوبدان يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، گىل ھېكمەت قىلىپ چوغقا كۆمۈلىدۇ. تونۇر ئېغىزىنى چىڭ ئېتىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى سەھەردە ئېلىپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۈرمە مۇددەببەر (سۈرمىنى لايىقلاشتۇرۇش)

سۈرمىنى لايىقلاشتۇرۇشتا، سۈرمىنى ئوتتا قىزىتىپ، ھېلىلە، بەلىلە ۋە ئامىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ، سۇ تۇگىگىچە يەتتە قېتىم سۇغىرىلىدۇ. بىر قىسىم تېۋىپلار بۇنىڭغا ئەرقى گۈل ياكى بەدىيان شىرىسىنى ئىشلىتىدۇ.

سوقمۇنىيا مۇشەۋۋى (سوقمۇنىيانى لايىقلاشتۇرۇش)

سوقمۇنىيانى لايىقلاشتۇرۇشتا، ئالما، بېھى ياكى ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىنى كۈنجۈت يېغىدا مايلاپ، ئۇنىڭغا سوقمۇنىيانى قاچىلاپ، ئېغىزىنى ئېتىپ، رەخت بىلەن يۆگەپ، ئاندىن خېمىرغا ئورىلىدۇ، ئۇنى تونۇرغا سېلىپ، ئۇستىدىكى خېمىرى قىزارغاندا ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

سەنگى بەسرى مۇددەببەر (مەرمەر تاشنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

مەرمەر تاشنى بىرەر قاچىغا سېلىپ، قاچىنى قىزدۇرۇپ، قىزارغاندا قىزىلگۈل ئەرقى، قېتىق سۈيى، ئانار يوپۇرمىقى سۈيى ياكى لىمون ئەرقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى قوشۇپ، يەتتە قېتىم قىزدۇرۇپ قۇرۇتۇلىدۇ.

شادىنەج مەغزۇل (شادىنەجنى يۇيۇش)

بۇمۇ زۇمرەتنى يۇيۇشقا ئوخشاش ئۇسۇلدا يۇيۇلىدۇ.

شەب يامانى بەريان (زەمچىنى سارغايتىپ لايىقلاشتۇرۇش)

زەمچە قازاندا قۇرۇق قورۇلىدۇ.

شىنگىرىف مۇسەففا (شىنگىرىفنى تازىلاش)

شىنگىرىف لىمون سۈيىدە 16 سائەت سالايە قىلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ.

ئەسەل مۇسەففا (ھەسەلنى ساپلاشتۇرۇش)

ھەسەلنى ساپلاشتۇرۇشتا، ھەسەلنى ئوتتا قىزدۇرغاندا چىققان كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر ھەسەلگە سۇ ئارىلىشىپ قالغان بولسا، ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ.

سالايە (يۇمشاق ئېزىش)

ئۇندەك يۇمشاق ئېزىش دېگەنلىكتۇر.

سەندەللەيىن (ئىككى خىل سەندەل)

ئاق ۋە قىزىل سەندەلنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇسارە ئاقاقىيا (سەمغى ئەرەبى دەرىخى ئۇسارىسى)

سەمغى ئەرەبى دەرىخىنىڭ ھۆل، يېڭى مېۋىسىدىن سقىپ چىقىرىلغان سۇيى ئوتتا قىزدۇرۇلۇپ قويۇلىدۇرۇلىدۇ. ئوبدان قويۇلغاندا ئېلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ ئاقاقىيا ئۇسارىسى دېيىلىدۇ.

غارىقۇن مۇغەربەل (غارىقۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش)

غارىقۇن قېلىن رەختتىن ياكى قىل ئەلگەكتىن تاسقاپ ئۆتكۈزۈلسە بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ تالالىق تىرناقسمان قىسمى زەھەرلىك ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە نۇسخىلاردىكى غارىقۇن مۇغەربەل دېگىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇننى كۆرسىتىدۇ.

پىلپىلىن (ئىككى خىل پىلپىل)

ئىككى خىل پىلپىل داراز ۋە قارىمۇچنى كۆرسىتىدۇ.

كانجى (ئاچچىقسۇ)

ئۇ سىركە ياكى ئابى دەپ ئاتىلىدۇ. ئاچچىقسۇ دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ بۇغداي، ئارپا ۋە باشقا ئاشلىقلاردىن ئېلىنىدۇ. بۇنى تەييارلاشتا كوزىغا ئاشلىقنى سېلىپ، ئۈستىگە سۇ ۋە تۇز قۇيۇپ كوزىنىڭ ئېغزىنى ھىم ئېتىپ، 40 كۈن كۈچلۈك ئاپتاپتا قويۇلىدۇ ياكى ئوچاقتا قىزدۇرۇلىدۇ. تەمى چۈچۈمەل بولغاندا ئېلىپ سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

كەجەللى (سىمابنى ساپلاشتۇرۇش)

سىمابنى ساپلاشتۇرۇشتا، گۈڭگۈرت سېرىقنى ئارىلاشتۇرۇپ، تاكى قارا رەڭگە كەلگۈچە سالايە قىلىنىدۇ.

كۈچۈلا مۇدەببەر (كۈچۈلنى لايىقلاشتۇرۇش)

ئاۋۋال كۈچۈلا بىر ھەپتە سۇغا چىلىنىدۇ، ئەگەر سۈتكە چىلانسا تېخىمۇ ياخشى

بولىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ پوستىنى ئاقلاپ ئۇندەك سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ، سۇت قۇيۇلغان كوزىدا سۇتنى ئۆزىگە سۈمۈرۈۋالغۇچە قايىنتىلىدۇ، ئاندىن ئېلىپ قۇرۇتۇلىدۇ. بەزىلەر سېرىقمايدا قورۇپ، سارغايتىپ ئىشلىتىدۇ.

كەزمازەج (يۇلغۇن مېۋىسى)

بۇ يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ نامىلىرىدۇر.

كۇشتە (لايىقلاشتۇرۇش)

مەلۇم بىر خىل مەدەن جىنسلىق دورىنى ئۆلتۈرۈش ئۈسۈلىغا قارىتىلىدۇ. مەسىلەن: سىماب، شىنگىرىف، زەرنىخ، سەنگى جاراھەت، ئەقىق تېشى، زۇمرەت قاتارلىقلار ئوتتا قىزدۇرۇلۇپ ئۆلتۈرۈلىدۇ. مۇشۇ خىل ئۈسۈلدا ئۆلتۈرۈلسە مۇسەففە دېيىلىدۇ. يەنى مەلۇم مەدەن جىنسلىق دورىنى ئۆسۈملۈك سۈيى ياكى باشقا سۈيۇقلۇق بىلەن سالايە قىلىپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇنى ساپال قاچىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، قۇرۇتۇپ قىزدۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنى ئېلىپ قايتا سوقۇپ، قۇرۇتۇپ يەنە غورا سۈيى بىلەن قايىنتىپ، ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇمغان ھالەتتە يەنە قايتا قايىنتىپ كۇشتە قىلىنىدۇ. كۇشتە قىلىشتا، قىزدۇرۇش ۋاقتى دورىنىڭ مىقدارىغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ.

گىل ھېكمەت قىلىش

سېغىزنى سوقۇپ، سۇ ۋە پاختا يۇڭ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لاي قىلىپ، ئوت كۆچى بىلەن يېرىلىپ كەتمىگۈدەك ھالەتتە گىل ھېكمەت قىلىنىدۇ.

كۇشتە ئەبرەك (ئەبرەكنى كۇشتە قىلىش)

ئەبرەكنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش ۋە كۆيدۈرۈش ئارقىلىق كۇشتە قىلىش ئۈسۈللىرى تونۇشتۇرۇلدى. تۆۋەندە ئەبرەكنى قىزىتىش، كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئاسان كۇشتە قىلىش ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ. ئاق ۋە قارا ئەبرەكنى مۇشۇ ئۇسۇلدا كۇشتە قىلسا بولىدۇ. ئەبرەكتىن 60 گرام ئېلىپ قېلىنراق ۋاراقچە تەييارلاپ، ئاستى - ئۈستىگە ئەنجۇر يوپۇرمىقى يېپىپ، ئىككى

ئارىلىقتا شورە قەلمى سېپىلىدۇ (60 گرام بولسا بولىدۇ)، ئاندىن ئۈستىگە يەنە بىر ساپال قاچىنى يېپىپ، سىغىز لاي بىلەن سۈركەپ 15 ~ 20 كىلوگرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندا جەۋھىرى ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

كۈشتە بارە سەڭگا (بۇغا مۈڭگۈزىنى كۈشتە قىلىش)

بۇغا مۈڭگۈزىنى پارچىلاپ، شىشە ياكى كوزىغا سېلىپ، كوزىنى رەخت بىلەن ئوراپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، چوغقا كۆمۈلىدۇ. بۇ ناھايىتى ياخشى كۈشتە بولىدۇ.

كۈشتە بۇسىد (بىخ مارجاننى كۈشتە قىلىش)

بۇنى ئالاھىدە ئۇسۇلدا كۈشتە قىلىش ھاجەت ئەمەس، بەلكى ئۇ قازاندا ئاق بولغۇچە قورۇلسا كۈشتە بولغان بولىدۇ.

كۈشتە پوستى بەيزە مورغى (تۇخۇم شاكىلىنى كۈشتە قىلىش)

توخۇم شاكىلىنى ئۆچ كۈن تۇز سۈيىگە چىلاپ، ئىچىدىكى نېپىز پەردىسى ھەم باشقا پاسكىنا نەرسىلەر يۇيۇۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئۇنى سەبرە سۈيىگە چىلاپ ياكى يالغۇز سوقۇپ، كوزىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، ئوتتا تاكى سارغايغىچە قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنى ئېلىپ سوقۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. تۇخۇم شاكىلىنى خۇمدانىدىكى ئوتقا كۆمۈپ كۈشتە قىلسىمۇ بولىدۇ.

كۈشتە جەسىت (گەجنى كۈشتە قىلىش) I

گەجنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ ئېرىتىپ، ئاز مىقداردا ئەرقى شاھتەررە ياكى قارىمۇق ئەرقى ۋە ياكى سېرىقچېچەك ئەرقى قوشۇپ، كۈل بولغۇچە قىزدۇرۇلىدۇ.

كۈشتە جەسىت II

گەج كوزىغا سېلىنىپ كۈچلۈك ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ ياكى تىكەنلىك قىزىلبۇغداش ياكى جاڭگال ئوتۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، قارا رەڭگە كىرگەندە ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

كۇشته چاندى (كۈمۈشنى كۇشته قىلىش) I

كۈمۈش ژاراقنى شوره سۈيده 12 قېتىم يۇيۇپ، ئاندىن قېتىق سۈيىگه سېلىپ گىل هېكمەت قىلىپ، تاكى ئاق ئۇن هالىتىگه كەلگۈچه ئالته كىلوگرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ.

كۇشته چاندى II

يېشىل ساپلىققا كۈمۈش سېلىنىپ، كۈچلۈك ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ. هەر قېتىم قىزىغاندا، سۇ بىلەن تەكرار 100 قېتىم سۇغىرىلغاندىن كېيىن ئاق رەڭگه كىرىدۇ. بۇ كۇشته قىلىنغان بولىدۇ.

بىخ مارجاننى كۇشته قىلىش

سۇزاپ يوپۇرمقىدىن 175 گرام ئېلىپ سوقۇپ، بىخ مارجان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۈمىلاچ ياساپ، گىل هېكمەت قىلىنىدۇ، ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇغاندا يەنه سۇزاپ يوپۇرمقى قوشۇپ، ئاپئاق كۇشته بولغانغا قەدەر قىزدۇرۇلىدۇ. بۇ بىلە ئاجىزلىقى، سۈرئىتى ئىنزال، دەم سقىلىش قاتارلىقلارغا ناھايىتى پايدىلىق.

كۇشته سەنكىيا (سەنكىيانى كۇشته قىلىش) I

سەنكىيادىن 12 گرام ئېلىپ، ئاۋۇال ئۇنى ئەرقى نىيم بىلەن سالايه قىلىپ، ئاندىن 250 گرام بۇدۇشقاق كۈلنى قوشۇپ كۇشته قىلىنىدۇ.

كۇشته سەنكىيا II

كوزىنىكگ يېرىمغا كەلگۈچه بۇدۇشقاق كۈلنى قاچىلاپ، ئۈستىگه ئاق سەنگىيادىن 24 ~ 36 گرامغىچه سېلىپ، ئۈستىگه يەنه بۇدۇشقاق كۈلنى قۇيۇپ كوزا توشقۇزۇلىدۇ، ئېغىزىنى چىكگ ئېتىپ چوغقا كۆمۈپ، ئۈچ سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. ئىچىدىكى سەنگىيا خۇددى هاكتەك ئاق هالەتكه كەلگەندە ئېلىپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى خەشخاش بىلەن قوشۇپ يېسه باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، دەم سقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئىسسىق

پەسسللەردە يېسە زىيان قىلىدۇ.

كۇشتە سىيسە (قوغۇشۇننى كۇشتە قىلىش)

قوغۇشۇننى ئېرىتىپ ئۇنىڭغا شورە قەلەمدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت ئەتراپىدا كۇشتە قىلىنىدۇ.

كۇشتە سەيىپ (سەدەپنى كۇشتە قىلىش)

سەدەپنى قازاندا قورۇق ھالەتتە ئاقارغۇچە ئوبدان قورۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

كۇشتە شىنگىرىف (شىنگىرىفنى كۇشتە قىلىش)

قىزىل لازا ياغچى سۇفۇپى ھەم كۆمۈر سۇفۇپىدىن بىر كىلوگرامدىن ئېلىپ، تۆمۈر قاچىغا چىڭداپ قاچىلاپ، ئوتتۇرىسىغا شىنگىرىفنى سېلىپ، چوغ ئۈستىگە تىك ھالەتتە قويۇلىدۇ. بەش كىلوگرام كېۋەز ياغچى ئوتۇنى ياكى كۈنجۈت شېخى ۋە ياكى سۆگەت ياغچىدا ئوت قالاپ، 12 سائەت قىزدۇرۇلىدۇ. ئاندىن سوۋۇغاندا ئېھتىيات بىلەن ئېلىنىدۇ. ئۇ ۋاقىتتا شىنگىرىف خۇددى قورۇلغان زەمچىدەك ئاق رەڭلىك ھالەتتە بولىدۇ. بۇ كۇشتە بولغان ھېسابلىنىدۇ. بۇ دورا باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇ دورا يېرىم گۈرۈچتىن بىر گۈرۈچ مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنى ئىستېمال قىلغاندا سېرىقمايىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: سەنگىيا ۋە زەرنىخنى كۇشتە قىلىش شىنگىرىفنى كۇشتە قىلغانغا ئوخشاش ئۇسۇلدا كۇشتە قىلىنىدۇ.

كۇشتە ئەقىق (ئەقىق تېشىنى كۇشتە قىلىش)

ئەقىق تېشى ئەرقى گۈلدە 10 قېتىم سۇغىرىلسا قىزىلگۈل رەڭگىگە كىرىدۇ، ئاندىن ئۇ كۇشتە بولغان ھېسابلىنىدۇ.

كۇشته قەلئى (قەلەينى كۇشته قىلىش) I

قەلەينى كۇشته قىلىش ئۇسۇلى بىر قانچه خىل بولىدۇ. بۇ كىتابقا قەلەينى قىسقا ۋاقىت ئىچىده كۇشته قىلغىلى بولىدىغان ئاددىي ئۇسۇل كىرگۈزۈلدى. بۇ ئۇسۇل بىلەن بىر قانچه مىنۇتتا بىر قانچه كىلوگرام كۇشته قىلغىلى بولىدۇ. قەلەينى تۆمۇر قاچىغا سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن قىزىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگه شوره قەلىمى ئاز - ئازدىن سېپىلىپ، بىرەر نەرسه بىلەن قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەلەيگه ئوت تۇتاشسا، ئېلىپ يۇغانىدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر قەلەي خام قالغان بولسا، ئىككىنچى قېتىم قايتا كۇشته قىلىنىدۇ.

كۇشته قەلئى II

12 گرام تازىلانغان سىمابنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۇستىگه 24 گرام ئېرىتىلگەن قەلەي قوشۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنى سوقۇپ، تاسقاپ، لىمون ئەرقى بىلەن سالايه قىلىپ، كىچىك كۇمىلاچ تەييارلاپ قۇرۇتۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن هەربىر كۇمىلاچنى كەندىر يوپۇرمىقى، خېنە يوپۇرمىقى، مىسۋاك دەرىخى يوپۇرمىقى ۋە سەمغى ئەرەبى دەرىخى يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنىڭ سۇيىده سۇغىرىپ، ئۇستىگه سۇزاپ يوپۇرمىقنى قويۇپ تېڭىپ، سېغىز لاي بىلەن گىل هېكمەت قىلىپ، 20 كىلوگرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ، قىزىغاندا سىمابنىڭ قۇۋۇتى ئۇستىگه ئۆرلەيدۇ، بۇ ۋاقىتتا زەهەرلىك تەسىرى يوقىلىپ، كۇشته بولغان بولىدۇ. كۇشته قىلىنغان سىماب مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىشلىتىلسه، مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىش، مەنىي ئېقىش، هەزىم ئاجىزلىقى ئۇچۇن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ 0.2 ~ 0.8 گرامغىچه ئىشلىتىلىدۇ.

كۇشته مەرۋايىت (مەرۋايىتنى كۇشته قىلىش)

مەرۋايىتنى سەبرە ئەرقى ياكى ئەرقى لىمونغا بىر كۈن چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۇس ئوتتا قىزدۇرۇلسا كۇشته بولىدۇ.

كۇشته هەرتال (زەرنىخنى كۇشته قىلىش)

قىزىل زەرنىخنى گىل هېكمەت قىلىپ، ئاندىن كۈچلۈك ئوتتا قىزدۇرۇلسا، ئاق رەڭگه

كىرىدۇ. بۇ كۇشته بولغان بولىدۇ.

كۇشته ھەرتال تەبىقى (قىزىل زەرىخنى كۇشته قىلىش)

سىرىق زەرىخنى 12 گىرام ئەرقى نىيمغا ئۇچ كۈن چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن سالايە قىلىنىدۇ، ئۇنىڭغا بۇدۇشقاق ياكى قۇستە كۇلىدىن 500 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ، 10 كىلوگرام ئوتۇندا قىزدۇرۇپ، سەنگىيا ۋە شىنگىرىفنى كۇشته قىلغانغا ئوخشاش ئۇسۇلدا كۇشته قىلىنىدۇ.

كۇشته ياقۇت (ياقۇتنى كۇشته قىلىش)

ياقۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، كۇچلۇك ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ. ئاندىن ياقۇت كۇشته بولغان بولىدۇ.

كۇشته يەشىپ (قاشتېشنى كۇشته قىلىش)

قاشتېشنى سوقۇپ ياكى سوقماي كوزىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇر ياكى ئوتقا ئاق رەڭگە كىرگۈچە كۆمۈلىدۇ. ئاندىن بۇ كۇشته بولغان بولىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈش ياكى جەۋھىرنى ئېلىش ئۇسۇللىرىنىڭ تەپسىلاتىنى ھەكىمى غۇلامخانىنىڭ «كۇشته جاتى» ناملىق ئەسىرىنىڭ 4 - قىسمىدىن كۆرۈۋېلىڭ.

كارمولى (تۇرۇپ تۇزى)

تۇرۇپ تۇزى تۇرۇپنى كۆيدۈرۈپ ئېلىنىدۇ. يەنى تۇرۇپنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېلىۋېتىپ، تۇرۇپنىڭ ئۈزىنى پارچىلاپ كۇچلۇك ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. چۈنكى تۇرۇپنىڭ يوپۇرمىقىغا نىسبەتەن تۇرۇپتا تۇز مىقدارى كۆپ بولىدۇ. تۇرۇپ قۇرۇغاندا ئۇنى كۆيدۈرۈپ، كۇلىنى قاچىغا سېلىپ، سۇ بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، قېلىن رەختتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئاندىن ئۇنى ساپلىق قازانغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ، ئاندىن سوۋۇتۇپ كۇلى چۆكمىگە چۈشكۈچە تىندۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن چۆكمىنى ئايرىۋېلىپ، ئىككىنچى قېتىم يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا قاينىتىلسا، سۈيى پارغا ئايلىنىپ تۇزى قېپقالىدۇ.

كىيكىرى كو سۇختەكەرنا (دېگىز قسقۇچپاقسىنى سارغايتىش)

بۇ سەرتاننى كۆيدۈرگەنگە ئوخشاش ئۇسۇلدا كۆيدۈرۈلىدۇ.

گۈلقەنت

گۈلقەنت ياساشتا ساپ قىزىلگۈلدىن بىر كىلوگرام ئېلىپ، چېچىكى ۋە يېشىل يوپۇرماقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئىككى يېرىم ھەسسە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، ئىككى ھەپتە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. بۇ گۈلقەنت ئاپتاپى دېيىلىدۇ.

گەندەك مۇددەبىەر (گۈڭگۈرت سېرىقىنى لايىقلاشتۇرۇش)

بىر دانە ساپال قاچىغا لىق سۇت قۇيۇپ، ئۈستىگە داكىنى يېپىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە گۈڭگۈرت سېرىقىنى قويۇپ، ئۈستىگە رەخت يېپىلىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە يەنە بىر دانە كوزىنى قويۇپ، ئىككى كوزىنىڭ يېپىشقان قىرىنى ياخشى ئېتىپ گىل ھېكمەت قىلىپ قىزدۇرۇلىدۇ. ئىسسىقلىق تەسىرىدىن گۈڭگۈرت ئېرىپ سۇتكە چۈشىدۇ. ئاندىن سوۋۇغاندا سۇتتىن ئېھتىيات بىلەن ئايرىپ ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

گۇگۈرى مۇددەبىەر (ئوغرىتىكەننى لايىقلاشتۇرۇش)

ئوغرىتىكەننى لايىقلاشتۇرۇشتا، ئوغرىتىكەننى بىر كېچە كالا ياكى قوتاز سۇتىگە چىلاپ، ئاندىن سۇزۇۋېلىپ، قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

لاجۇۋەرد مەغسۇل (لاجۇۋەردنى يۇيۇش)

لاجۇۋەردنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇغا سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىدىن زەيتۇن يېغى قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. ئاندىن تىندۇرۇپ، سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، يەنە سۇ ۋە زەيتۇن يېغى قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل جەمئىي تۆت قېتىم تەكرارلىنىپ، ئاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

لوك مەغسۇل (لوكنى يۇيۇش)

بىر دانە قاچىغا لىق سۇ ئېلىپ، لوك (توغراق يېلىمى) نى ئوتقا تۇتۇپ ئېرىتىپ، ئېرىگەندە چىققان سۇيى قاچىدىكى سۇغا ئاقتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ تەرىقىدە چۈشكەن سۇنى، قاچىدىكى سۇدا تىندۇرۇش ئارقىلىق لوك ساپلاشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا لوكنى 3 ~ 4 قېتىم ساپلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئاندىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

لوھچوك مۇددەبىر (تۆمۈرنى لايقلاشتۇرۇش)

پولات ياكى تۆمۈرنىڭ ئوبدان ئېكەكلەنگەن توزۇندىسىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئوتقا قويۇپ قىزارغىچە قورۇپ، ئاۋۇال كۈنجۈت يېغىدا سۇغرىپ، ئاندىن قىزىتىپ ئۈزۈم سىركىسىدە سۇغرىلىدۇ، ئاخىرىدا ئۇنى قۇرۇتۇپ يەنە قىزىتىپ ، سۈت ياكى قېتىقنىڭ زەردىاب سۈيىدە سۇغرىپ، سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

مازۇ بەريان (موزىنى قورۇش)

موزىنى كۈنجۈت يېغىدا يېرىلغانغا قەدەر قورۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مائۇلئۇسۇل (يىلتىز دورىلار سۈيى)

مائۇلئۇسۇل (يىلتىزلار سۈيى) پالەچ، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تەركىبى بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، ئىزخىر، بىخسۇس قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل سېلىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ مائۇلئۇسۇل دېيىلىدۇ.

مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى)

ھەسەلدىن بىر ھەسسە، سۇدىن تۆت ھەسسە ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ مائۇلھەسەل دېيىلىدۇ.

مۇردارسەنگى مەغسۇل (مەدەستاننى يۇيۇش)

مەدەستاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تەڭ مىقداردىكى لاھور تۇزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاش ياكى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىدىن تۆت ئىلىك ئېگىزلىكتە سۇ قۇيۇپ، يەتتە كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئىككى كۈندە بىر قېتىم ياكى ئىككى قېتىم قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يەتتە كۈندىن كېيىن بىرىنچى قېتىملىق سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، پاكىز ساپ سۇ قۇيۇلىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇلدا 40 كۈنگىچە ھەر يەتتە كۈندە بىر قېتىم سۈيىنى ئالماشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئوبدان قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مەدەستان يۇيۇلغان بولىدۇ.

مەرۋايىت مەھلۇل (مەرۋايىت ئېرىتمىسى تەييارلاش)

مەرۋايىت جەۋھىرىنى ئېلىش ياكى مەرۋايىتنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

مۇقەل زەدەن (مۇقەلنى سوقۇش)

مۇقەلنى تونۇر ياكى ئوچاقتىكى ئوتتا قىزدۇرۇپ، چۈرۈكلەشتۈرۈپ سوقۇلىدۇ.

موم مەغسۇل (مومنى يۇيۇش)

مومنى نورمال ئوتتا ئېرىتىپ، ئاندىن توپا ۋە باشقا نەرسىلەر ئېرىگۈچە سۇغا سېلىنىدۇ، ئاندىن مومنى ئېلىپ يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئېرىتىپ سۇغا سېلىنىدۇ. يەنە 3 ~ 4 قېتىم يۇقىرىقى ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن ئاندىن يۇيۇلغان بولىدۇ.

زەرارىھ مۇدەببەر (يېشىل چۈننىنى كۈشتە قىلىش)

ئاق پارچىنى مۇدەببەر قىلغانغا ئوخشاش ئۇسۇلدا مۇدەببەر قىلىنىدۇ.

نارجىل دەريائى (دەريا نارجىلى)

نارجىلنى قىزىتىپ سوقسا، ناھايىتى ئاسان سوقۇلىدۇ. بۇ نارجىل دەريائى دەپ ئاتىلىدۇ.

نەمەك سوختى (تۇزنى سارغايتىش)

تۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن نېپىز خالتىغا سېلىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇردىكى چوغ ئۈستىگە خىش قويۇپ، خىشنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قويۇلىدۇ. تونۇردىكى ئوت ئۆچۈپ، تونۇر سوۋۇغاندا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

نەمەك تۇرۇپ (تۇرۇپ تۇزى)

تۇرۇپ تۇزى ئېلىش ئۇسۇلىغا قارىڭ .

نىلا تۇتا مۇدەببەر (كۆك تۇتىيانى كۇشتە قىلىش)

كۆك تۇتىيانى يۇمشاق سوقۇپ، چىنە قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۈزۈمنىڭ سقىلغان سۈيىنى قۇيۇپ، يەتتە كۈن چىلاپ، ئاندىن سۇدا ئېھتىيات بىلەن ئاستا - ئاستا ئېزىلىدۇ.

ھېلىلە مۇدەببەر (ھېلىلىنى لايىقلاشتۇرۇش)

ھېلىلىنى كالىنىڭ سېرىقمېيى ياكى بادام يېغىدا، يېرىم قۇرۇغانغا قەدەر قورۇسا بولىدۇ.

5 - پەسىل بىر قىسىم خام دورىلار قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى ۋە خۇسۇسىيىتىنىڭ بايانى

ئۆسۈملۈك مەنبەلىك دورىلار 12 تۈرلۈك بولىدۇ. يەنى يېلىم، ئۇسارە، گۈل - چېچەك، ياغ، سۈت، يوپۇرماق، مېۋە، ئۇرۇق، شاخ، يىلتىز، پوستى، غولىدىن ئىبارەت.

يېلىم دورىلار

مەسىلەن: خۇنسياۋشان، كەتىرالارنىڭ قۇۋۋىتى ئۈچ يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

ئۇسارە دورىلار

تامچىلىتىش ئارقىلىق ھاسىل بولىدۇ. مەسىلەن: رۇسۇت ۋە ئاقاقىيا ئۇسارىسى. ئۇلارنىڭ قۇۋۇتىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى يېلىم دورىلارنىڭكىدىن ئاز بولىدۇ.

گۈل - چېچەك تۈرىدىكى دورىلار

مەسىلەن: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە ۋە باشقىلار 1 ~ 2 يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلار

مەسىلەن: سانائى مەككى، سازەج، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان ۋە باشقا دورىلار قۇۋۇتىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى بىر يىلدىن ئىككى يىلغىچە بولىدۇ.

سۈت تۈرىدىكى دورىلار

بىر قىسىم ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنغان سۈتلەر، مەسىلەن: سوقمۇنىيا، ئەپيۇن، پەرپىيۇن ۋە باشقىلار. ئۇلارنىڭ قۇۋۇتىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى ئايرىم - ئايرىم بېكىتىلىدۇ. يەنى سوقمۇنيانىڭ قۇۋۇتى سەككىز يىل، ئەپيۇننىڭ 50 يىل، پەرپىيۇننىڭ تۆت يىل بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈتلەرنىڭ قۇۋۇتى 10 يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

ياغ تۈرىدىكى دورىلار

مەسىلەن: زەيتۇن يېغى، بىلسان يېغى ۋە باشقا ياغ تۈرىدىكى دورىلار ھۆل سوغۇق ۋە نەم مۇھىتتا ناھايىتى تېز بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق مۇھىتتا ئۇلارنىڭ قۇۋۇتى بىر يىلدىن ئىككى يىلغىچە تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بىلسان يېغى قائىدە بويىچە ئېھتىيات بىلەن ساقلانسا، ئۇزۇنغىچە تۇرىدۇ. قانچە كونا بولسا، ئۇنۇملۈك تەسىرىمۇ شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ.

مېۋىلەر

چىلان، سەرپىستان، لاچىندانە، موزا، بادام، ياڭاق ۋە باشقىلارنىڭ ساقلىنىش ۋاقتىمۇ

ئوخشمايدۇ. ئادەتتە ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ماي مقدارى كۆپ بولىدۇ، يەنى ياڭاق، بادام، پستە، چىلغوزا ۋە باشقىلار. ئەگەر ئۇلارنىڭ پوستىنى ئاقلىماي قائىدە بويىچە ساقلىسا، ئۇنىڭ قۇۋۇتىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى بىر يىلغىچە بولىدۇ. ئەگەر پوستى ئېلىۋېتىلگەن بولسا، بىر ياكى ئىككى ھەپتە ئىچىدە تەركىبىدىكى مايلار پارغا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇق تۇرىدىكى دورىلار

ئۇرۇق تۇرىدىكى دورىلارنىڭ قۇۋۇتى قىسقا ۋاقىت ساقلىنىدۇ، گۈل - چېچەك ۋە ياغلارنىڭ قۇۋۇتىمۇ قىسقا ۋاقىت ساقلىنىدۇ. مەسىلەن: شۇمشا، ئاق قىچا، بەدىيان، ھەببى رىشاد ۋە باشقىلار. ئۇلارنىڭ قۇۋۇتىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى 2 ~ 3 يىلغىچە بولىدۇ. بۇلار ساقلىنىش ئۇسۇلىغا ئاساسەن نەم ۋە ھاللۇكتىن خالىي ئورۇندا ساقلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ماي مقدارى كۆپ بولىدۇ. خەشخاش ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، كۈنجۈت قاتارلىقلارنىڭ قۇۋۇتىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى قىسقراق بولىدۇ. لاچىندانە ۋە قاقىلە قاتارلىقلارنىڭ پوستى ئېلىۋېتىلگەن بولسا، ئۇرۇق تەركىبىدىكى ئۇچۇچان مايلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن سوغۇق جايغا قويۇپ ساقلىنىدۇ.

مەدەن دورىلار

ئالتۇن، يېقۇت، زۇمرەت قاتارلىقلارنىڭ قۇۋۇتى ئۇزۇن ساقلانغاچقا، ئۇزۇنغىچە قويۇلسىمۇ چىرىمايدۇ. زەنگارنىڭ قۇۋۇتى بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ. ئۇپىنىڭ قۇۋۇتى ئالتە يىلغىچە تۇرىدۇ. مەدەستان، ئالتۇن پوقى، تۇتىيا، كۈموش پوقىنىڭ قۇۋۇتى ئۇزۇن ساقلىنىدۇ. زەھرى مۆھرە قۇۋۇتىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى قىسقراق، مەرۋايىت قۇۋۇتىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى قىسقا بولىدۇ. ئەگەر ئۇ سۇغا چىلاپ قويۇلسا، قۇۋۇتىنى ئۇزۇنراق ساقلغىلى بولىدۇ.

تۇپراق مەنبەلىك دورىلار

مەسىلەن: گىل مەختۇم ۋە باشقا دورىلارنىڭ قۇۋۇتى مەرۋايىتنىڭكىگە قارىغاندا قىسقا ۋاقىت ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى تاش، توپا ۋە باشقىلار ئېلىۋېتىلسە، بىر مەزگىلدىن كېيىن ئۇنىڭ قۇۋۇتى ئاجىزلىشىدۇ، تەسىرىمۇ ئاستا - ئاستا يوقىلىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭدىكى تەركىبلەر پۇراقلىق بولغاچقا، ئۇنىڭ قۇۋۇتى پۇرىقى قالغۇچە تۇرىدۇ. شۇڭا پۇرىقى ئازراقمۇ بولمىسا، قۇۋۇتىمۇ پۈتۈنلەي يوقالغان بولىدۇ.

ھايۋان مەنبەلىك دورىلار

بۇ خىل دورىلار مايسمان بولىدۇ، مەسىلەن: ھايۋانلارنىڭ ئۆتى، مۇڭگۈزى، سۆڭىكى، مايىقى قاتارلىقلارنىڭ شەكىل ھالىتى ئوخشىمايدۇ. مايسمان دورىلار تۈزدا داغلانغان بولسا، قۇۋۇشتى بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقى قۇرۇتۇلغان بولسا بىر يىل ساقلىنىدۇ. ھايۋانلارنىڭ مايىقى ۋە قېنىنىڭ قۇۋۇشتى ئىككى يىلغىچە ساقلىنىدۇ. مۇڭگۈز ۋە سۆڭىكىنىڭ قۇۋۇشتى بىر يىل ئەتراپىدا ساقلىنىدۇ. لېكىن قۇندۇز قەھرىنىڭ قۇۋۇشتى 10 يىل ساقلىنىدۇ. ئىپار خۇش پۇراق بولۇپ، ئۇنىڭ قۇۋۇشتى پۇرىقى يوقىمغۇچە ساقلىنىدۇ. ئومۇمەن دورىلارنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى ئوخشاش بولمايدۇ.

دورىلارنى ساقلاشتا بىر قىسىم قائىدە - ئۇسۇللار بولۇپ، مۇشۇ بويىچە ساقلانسا قۇۋۇشتى ئاسانلىقچە يوقالمايدۇ.

1. بىر قىسىم دورىلارنىڭ بارلىق تەركىبلىرىنى سوقۇپ، قۇرس قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

2. بىر قىسىم دورىلار مەلۇم خىل نەرسىلەر بىلەن بىرگە ساقلىنىدۇ، مەسىلەن: قارىمۇچ ۋە بۇغداي كافۇر بىلەن بىرگە قوشۇپ ساقلىنىدۇ.

3. بىر قىسىم دورىلار ئېغىزى تار، مەزمۇت قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. دورا قۇۋۇشتىنىڭ ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىپ، پۇرىقىنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئۇچۇچان پۇراقلىق دورىلار ھەم قاچىلاردا ساقلىنىدۇ، مەسىلەن: ئىپار ۋە باشقىلار.

4. قۇۋۇشتىلىك دورىلار بىلەن ئۆتكۈر پۇراقلىق دورىلارنى بىرگە قويۇپ ساقلىماسلىق كېرەك، مەسىلەن: ھەك بىلەن گۈلبەنەپشە، نېلۇپەر قاتارلىقلارنى بىرگە قويماسلىق كېرەك، بولمىسا بۇلارنىڭ پۇرىقى بىر - بىرىگە سىڭىشىپ كېتىدۇ.

5. بارلىق دورىلارنى چاڭ - توزانلىق ھاۋادىن خالىي ئورۇندا ساقلاش كېرەك.

6. بارلىق دورىلارنى نەم جايلاردا قويماسلىق، قويىدىغان جاي ئىسسىق - قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇشى كېرەك.

ئەمەلىيەتتە خام دورىلارنى ساقلاشتا يۇقىرىقى قائىدىلەرگە ئەمەل قىلغان ئاساستا ساقلىغاندا، بىرقەدەر ئۇزۇن ساقلىغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، دورىلارنى چىرىتكۈچى سەۋەبلەرگە قارىتا مۇۋاپىق چارە - تەدبىر قوللانغاندا، دورىلارنىڭ چىرىپ بۇزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. مۇمكىنقەدەر دورىلارنىڭ دورىلىق ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ئۆزىنىڭ شەكلى، ھالىتى، تەبىئي قۇۋۇشتى ۋە خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ قالغان ئاساستا ساقلاش

كېرەك. دورىلارنىڭ تەبئىي قۇۋۋىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنى مەلۇم ئۇسۇللار ئارقىلىق ساقلاپ قالغاندا، دورىلارنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ئۆز پېتىچە تۇرىدۇ ھەم دورىلارمۇ ياخشى ساقلىنىدۇ، شۇنداقلا ئىستېمال قىلىشقىمۇ ئەپلىك بولىدۇ. مەيلى دورىلار مەدەن دورىلار بولسۇن، ئۆسۈملۈك دورىلار بولسۇن ياكى ھايۋان مەنبەلىك دورىلار بولسۇن، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك قائىدە بويىچە ساقلىغاندا، ئوبدان ساقلىغىلى بولىدۇ.

6 ـ پەسىل ھىندى تېببابتىدىكى داۋالاشقا دائىر ئاتالغۇلار

بۇ پەسىلدە ھىندى تېببابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش جەريانىدا بارلىققا كەلگەن يېڭى ئۇقۇملار شەرھلىنىدۇ.

ئەۋشەن ۋەيرىيە

بۇ سوغۇقلۇقنىڭ ئەكسىدىكى دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى ھۆل ئىسسىق، يەنە بىرى قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

ئاشۇكارى

بۇ خىل دورىلار سۇدا چۆكىدۇ، ماي تامچىسىغا ئوخشايدۇ، بەدەننىڭ ھەرقايسى بۆلەكلىرىدە دورىلىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

سەتھۇل

بۇ خىل دورىلار تەر تۆشۈكچىلىرىدە توسۇلۇش پەيدا قىلىپ، سېمىزلىك پەيدا قىلىدۇ.

پاچەن

بۇ خىل دورىلار ماندارىن سۈيىگە ئوخشاش يېمەكلىكنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. بىراق بۇلارنىڭ ھەزىم قىلىنىشى تېز بولمايدۇ، مەسىلەن: نارمشكى.

ۋىيپەن

بۇ خىل دورىلارنى ئاشلىققا ئوخشاش ساقلىغىلى بولمايدۇ، بۇ خىلدىكى دورىلار ھەزىمنى

ياخشلايدۇ، مەسىلەن: ئارپىبەدىيان.

ۋىيپەن پاچەن

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن ماندارىن ۋە باشقا تەستە ھەزىم بولىدىغان مېۋە سۈلىرىنىمۇ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، مەسىلەن: شەتەرەنجى ھىندى.

تەبىكشەن

بۇ ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر، تېز تەسىرى بىلەن باشقا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقۇچى دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

سۇشەك

بۇ سۈمۈرگۈچى دورىلار دەپمۇ ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: سىياھ چوس.

شەۋشەك

بۇ قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

سىگەدنە

بۇ كۆكۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى ۋە رىغبەت پەيدا قىلغۇچى خۇش پۇراق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

سىگەندەھەت

بۇ خۇش پۇراق دورىلار دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سۇھشىم

بۇ بەدەنىنىڭ ئىنتايىن نازۇك، ئىنچىكە ئەزالىرىغىمۇ يېتىپ بارالايدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: تاشتۇز، ھەسەل، مىسۋاك دەرىخى، ئابدىمىلىك يېغى.

سۇنشەمىن

بۇ خىلىتلارنى قوزغىماي ياكى چىقىرىۋەتمەي، بەلكى خىلىتلارنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: چىڭگىلىك.

مەندى

بۇ بەدەندە ھۆرۈنلۈق ۋە بوشاڭلىق پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. «مەندى» نىڭ ئەسلىي مەنىسى سۇسلۇق دېگەنلىكتۇر، شۇڭلاشقا بۇ خىل دورىلار ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرغانلىقى ئۈچۈن، ئىستېمال قىلىنغان يېمەكلىكمۇ تەسته ھەزىم بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئومۇمەن بەلغەم مىزاج كېلىدۇ.

دىۋائى

بۇ خىلدىكى دورىلار ھەزىم بولۇشنىڭ ئالدىدا پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ ئۆزلىرىنىڭ تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: ئەپيۇن، نەشە.

گەنە

بۇ بىر قانچە خىل دورىنىڭ يىغىندىسىنىڭ ئومۇمىي نامىدۇر، مەسىلەن: ئاملە، بەللە، ھېلىلىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل مېۋە.

تەرپىھلا

ھېلىلە، بەللە، ئاملە قاتارلىقلارنىڭ پوستىنى ئايرىپ ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ.

تەرجات

دارچىن، سازەج ھىندى، لاچىندانە قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

تەررۇك كىھار

ئارپا ئۇنى، شور تۇزى، چاققاقئوت ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

تەررۇك لەۋەن

تاشتۇز، دېڭىز تۇزى، ھېلىلە تۇزى قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

تەررۇك نەمەت

مىسۋاك دەرىخى يوپۇرمىقى، ھەببۇتۇلخۇزرا ئۇرۇقى، قەسىبۇزەرىرە قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

تەرىكىتا

زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ئۇزۇن پىلپىلدىن ئىبارەت ئۈچ خىل دورا بىرلەشتۈرۈلۈپ، تەرىكىتا دېيىلىدۇ.

چۇتەرۋۇشىن

زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، پىلپىل يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

چەتەربىچ (تۆت خىل ئۇرۇق)

شۇمشا، سىيادان، ھەببى رىشاد، جۇۋىنە قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

چەتەربەھدەرەك

زەنجىۋىل، سەئىدى كۈفى، ئازغان مونچىقى، چىڭگىلىك قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

چەتەرجات

لاچىندانە، دارچىن، سازەج، نارمىشكى قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

پەنچى ئامرەت

سۈت، قېتىق، سېرىقماي، ناۋات، ھەسەل قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

پەنچاك

مېۋە، قوۋزاق، يىلتىز، يوپۇرماق، گۈل - چېچەك قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

پەنچى سۇگەندىھ

زەپەر، ئېگىر، زورەمبات، ئىپار، سەندەل قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

پەنچى مول بەرھەت

تەرخەمەك، ئام دەرىخى، بۇغا، ئالتۇن قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

پەنچى مول لىكەھۇ

شالپەرنى، پەرشتى پەرتى، چوك ياۋا پىدىگەن، كىچىك ياۋا پىدىگەن، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئىزاھات: بەرھەت پەنچى مول ۋە لىكەھۇ پەنچى مول بىرلەشتۈرۈلۈپ دەشمۇل دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئاتالغۇلارغا مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلار ھىندى دورىگەرلىك قامۇسىدا تەپسىلىي يېزىلغان. ئۇنىڭ مەزمۇنى تۆۋەندىكىچە:

دەشمۇل

بۇ سۆزنىڭ مەنىسى 10 خىل يىلتىز، يەنى 10 خىل يىلتىزنىڭ ئومۇمىي نامى دەشمۇل دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ 10 خىل دورا تۆۋەندىكىچە:

بەيىل، مىگىھبارى، پادىھىل، ئەرنى، سونا پاتىھا، شالپەرنى، پەرشەت پەرنى، چوك ياۋا پىدىگەن، كىچىك ياۋا پىدىگەن، ئوغرىتىكەن.

بۇ خىل يىلتىزلارنى ئاسان تاپقىلى بولمايدۇ. شۇڭلاشقا، بۇ خىل دورىلارنىڭ ئورنىغا ئومۇمەن شۇ يىلتىز دەرىخىنىڭ غولى، قوۋزىقى ۋە كىچىك شاخلىرى ئىشلىتىلىدۇ. بەيىل،

مىگىھبارى، پادىھىللەرنى، سونا پاتىھا قاتارلىقلارنىڭ پوستى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. شالپەرنى، پەرشەت پەرنى، چوڭ ياۋا پىدىگەن، كىچىك ياۋا پىدىگەن، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارنىڭ كىچىك شاخلىرى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر يىلتىزى ئاسان تېپىلسا يىلتىزىنى ئىشلەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 6 ~ 24 گرامغىچە ئېلىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەييارلىنىشى 10 خىل دورىنى 16 ھەسسە سۇ بىلەن قايىنىتىپ، تۆت ھەسسە قالغاندا پاكىز سۈزۈپ، ئىلمان ھالەتتە ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدا، بەلغەم مەنبەلىك قىزىتما، شامالدارىش خاراكتېرلىك قىزىتما، ھاملىدارلىق مەزگىلدىكى قىزىتما ھەم تۇغۇتتىن كېيىنكى قىزىتما، ئېغىز قۇرۇش، بەدەننى سوغۇقلۇق قاپلاش، باش قېيىش، سوغۇق تەرلەش، يۆتەل، دەم سىقىلىش، يۈرەك ئاجىزلىق، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، قوۋۇرغا ئاغرىقى، مۈگدەش، باش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ. بۇ دورا بولۇپمۇ ئۇچ خىل خىلىت (سەۋدا، سەپرا، بەلغەم) تىن بولغان دەم سىقىلىش، يۆتەل، باش كېسەللىكى، مۈگدەش، يالۇۇغ، يەلدىن بولغان قىزىتما، قورساق ئېسىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئۇچ خىل خىلىت (سەۋدا، بەلغەم، سەپرا) نىڭ نورمالسىزلىقىنى تۈزىتىش ئۈچۈن خالىغان ۋاقىتلاردا بېرىلىدۇ. تۇغۇت مەزگىلىدە ئىستېمال قىلسا، بارلىق كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ، شۇنداقلا «ئابھايات» قا ئوخشاش تەسىرىنى بېرىدۇ. ھاملىدارلىق كۈنلەردە ئىستېمال قىلسا، قويۇق گاز ۋە قويۇق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ. بۇ ئارقىلىق ھاملىدارلىق مەزگىلدىكى قىزىتمىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بۇ دورىلار تۇغۇتتىن كېيىنكى سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلغان ئاياللار ئاسانلىقچە باشقا كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولمايدۇ. ھاملىدارلىق مەزگىلدىكى قىزىتمىغا بېرىلسە، قىزىتما قايتۇرىدۇ. تۇغۇتلۇق ئاياللاردىكى بەدەن ئاجىزلىق، ئۇسسۇزلۇق، يۆتەل، بالىياتقۇ ئاغرىقى، قۇسۇش ۋە باشقا كېسەللىكلەر ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاملىدارلىق مەزگىلدىكى سەۋداۋى كېسەللىكلەردىن ۋەجئۇل مۈپاسىل (چوڭ بوغۇم ئاغرىقى)، پالەچ، لەقۋا قاتارلىق كېسەللىكلەرنى يوقىتىش تەسىرىمۇ بار. ئادەتتە بۇ خىل دورىلار باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۇغۇتتىن كېيىنكى قىزىتما تەسىرىدىن بولغان جۆيلۈش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەككە دورىلار

ئاچچىقسۇ

ئەرەبچە نامى مۇررى

پارسچە نامى ئابكامە

ئوردۇچە نامى كانجى ۋىلايىتى

تونۇش ئاچچىقسۇ سۈنئىي ئۇسۇلدا ياسىلىدىغان چۈچۈمەل تەملىك سۈيۇقلۇق بولۇپ، بۇ ئارپا ئۇننىنى پىننە بىلەن خېمىر قىلىپ ئېچىتىپ، تۇز ۋە بەدىياندىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان ئاچچىقسۇ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئاچچىقسۇ ياساش ئۇسۇلى سىركىنى ياساش ئۇسۇلىغا ئوخشىمايدۇ. ئاچچىقسۇ ھىندىستاندا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مەشھۇر سۈيۇقلۇق بولۇپ، بۇ «ئابكامە» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. شۇڭا، سىركە بىلەن ئاچچىقسۇنى پەرقلەندۈرۈش ئۈچۈن ئاچچىقسۇ «كانجى ۋىلايىتى» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. ھىندىستاندا ئاچچىقسۇنى «كانجى» دېگەن نامدا ئاتايدۇ. «ك» ھەرپىدە بايان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بۇ دورىنى ئىبن سىنامۇ قۇرۇق ئىسسىق دېگەن.

تەسىرى پارقىرىتىش، قويۇق خىلتلارنى سۈرۈش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئۈچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۆزگە تېمىتىلسا چېچەك ۋە باشقا مۇدۇر ـ چاقىلاردىن ساقلايدۇ. كۆزگە چېچەك چىققان بولسىمۇ تېمىتىلىدۇ. يۇتقۇنچاق ۋە بادامسىمانىبەز يالىلۇغدا غار ـ غار قىلىنىدۇ. سېمىزلىكنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە ئۈچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى 3 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەبنوس

ئەرەبچە نامى ئابنۇس

پارسچە نامى ئابنۇس

ئوردۇچە نامى ئابنۇس

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى چىلغوزا دەرىخى يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كەڭ بولىدۇ، مېۋىسى ئۈزۈمگە ئوخشايدۇ، رەڭگى سارغۇچ قىزىل، تەمى چۈچۈمەلگە مايىل تاتلىق، ئۇرۇقى ۋە گۈلى خېنىنىڭ ئۇرۇقى ۋە گۈلىگە ئوخشايدۇ. ياغىچى ئېغىر بولۇپ، رەڭگى قارا رەڭدە بولىدۇ، ھەتتا سۇندۇرغاندا ئىچىمۇ قارا بولۇپ، چاڭ ـ توزان چىقىدۇ، ئادەتتە بۇ خىل دەرەخنىڭ ياغىچى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئافرىقا.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، پارقىرىتىش، تۈتۈش، قان توختىتىش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تېبابەتچىلىكتە قان تازىلاش مەقسىتىدە تالقان شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنىڭ ئېكىزلىكتىكى تالقىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، يىرىڭلىق يارا ئۈستىگە سەپسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پىچاق ياكى قىلىچ كەسكەن زەخمە ئۈستىگە سەپسە قان توختىتىپ، زەخمىنى پۈتتۈرىدۇ. سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە يىڭناسقۇ ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. ياغىچىنى تاشقا سۈرۈپ تالقىنىنى كۆزگە تارتسا كۆز تورلىشىش، كۆز چىڭقىلىش، كۆز يارىسى، كۆز قىچىشىش، بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، نامازشام قارىغۇسى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان تازىلاش بولۇپ، بۇنىڭ ئۇچۇن تالقان شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

ئورۇنباسارى شېشەم دەرىخى تالقىنى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاچىيىن دەرىخى

ئەرەبچە نامى گېلاچىنى

پارسچە نامى گېلاچىنى

ئوردۇچە نامى گۈل ئاچىن، گىلاچىنى

تونۇش بۇ بىر خىل ئېگىز ئۆسىدىغان دەرەخ بولۇپ، باغدا ئۆسىدۇ. يوپۇرمقى ماندارىن يوپۇرمقىدىن چوڭ ھەم قېلىن بولۇپ، رەڭگى قىزىل بولىدۇ. گۈلى ئاق ۋە خۇش پۇراق بولىدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ پوستى دورىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سىرتقى تەرەپتىن زىمادا قېلىنسا، يالۇغ قايتۇرۇش، قاتتىقلىقنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا، ئىچنى سۈرۈش ۋە قان تازىلاش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئاچىيىن يوپۇرمقىنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمادا قىلسا يالۇغ قايتۇرۇش، قاتتىقلىقنى تارقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئاچىيىن دەرىخىنىڭ پوستىنى سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزسە، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان سەپلىس ۋە باشقىلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇم تەرخەمەك

ئوردۇچە نامى ئاريا

تونۇش بۇ بىر خىل تۇم ھالەتتىكى تەرخەمەكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئاساسەن تەرخەمەككە ئوخشاپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى يەل پەيدا قىلىش، بەلغەمنى كۆپەيتىش، ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغان قىزىتما پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تۇم تەرخەمەك كۆپىنچە تەرخەمەك ئورنىدا يېيىلىدۇ. بۇ تەستە ھەزىم بولغاچقا، ھەزىم يوللىرىدا ئېسىلىش ۋە يەل پەيدا قىلىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، خىلىتلاردا چىرىش پەيدا قىلىدۇ. لېكىن بۇ يەردە قىزىتمىلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شاپتۇل

ئەرەبچە نامى خوخ

پارسچە نامى شافتالو

ئوردۇچە نامى ئارۇ

تونۇش بۇ شاپتۇل دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، تەمى تاتلىق ۋە چۈچۈمەل بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى ياپىلاق شاپتۇل، ئىككىنچى خىلى ئۇزۇن، ئامۇت شەكلىدىكى شاپتۇل، ئىككىلىسى ئادەتتە «شاپتۇل» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش رولى بار.

ئىشلىتىلىشى شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. شاپتۇل كۆپىنچە باشقا مېۋىلەرگە ئوخشاش غىزا ئورنىدا يېيىلىدۇ. ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۇنى يېگەندە ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ، قورساق ساھەسىگىمۇ زىماد قىلىنىدۇ. باللاردىكى تۇتۇ مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن، مەقئەت ساھاسىگە قويۇلىدۇ. شاپتۇل مېغىزى بۇۋاسىر، قۇلاق ئاغرىقى ۋە قۇلاق ئېغرىلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ھارارەتنى پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى نېرۋىلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە زەنجىۋىل.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 ~ 5 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببۇلئاس (نامازشامگۈلى ئۇرۇقى)

ئەرەبچە نامى ھەببۇلئاس

پارسچە نامى تۈخۈمى مورد

ئوردۇچە نامى ئاس كى بىيچ

تونۇش ھەببۇلئاس بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسى ۋە يوپۇرمىقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. مېۋىسى قارىمۇچتىن بىرقەدەر چوڭ، قارا رەڭلىك، تەمى بىرقەدەر تاتلىق بولۇپ، ئىچىدە 7 ~ 8 دانە كىچىك، پارقىراق ئۇرۇقى بولىدۇ. مېۋىسى «ھەببۇلئاس» ۋە «تۈخۈمى مورد» دېگەن نام بىلەن، يوپۇرمىقى «ۋەرىقى ئاس» ۋە «بەرگى مورد» دېگەن نام

بىلەن مەشھۇردۇر.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ئۇرۇقى قان توختىتىش، تەر توختىتىش، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، يۈرەك ئاجىزلىقىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە. يوپۇرمقى ئاغرىق پەسەيتىش، قۇرۇتۇش، چاچ قارايتىش، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەببۇلئاس ئىچ سۇرۇش ۋە ئەزالاردىكى قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدۇ. تەر توختىتىش ئۈچۈن يۇمشاق سوقۇپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. يوپۇرمقى كۆيۈك، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ ۋە باش ئاغرىقى قاتارلىقلاردا ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. قولتۇق تەرلەش ۋە قولتۇق پۇراشنى يوقىتىش ئۈچۈن سوقۇپ قولتۇققا سۈركىلىدۇ. چاچنى قۇۋۇتلەش ۋە قارايتىش ئۈچۈن قارايتقۇچى بويىاقلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. «شەربىتى ھەببۇلئاس» ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككەباتى بولۇپ، ئىچ سۇرۇش ۋە قاناشنى توختىتىش، ئاشقازان ۋە يۈرەكنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

خاس تەسىرى قان ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇسۇت، ئۈجمە يوپۇرمقى.

ئورۇنباسارى ئەنجىبار يىلتىزى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئارپا سۈيى

ئەرەبچە نامى كەشىك شىئىرى، مائى شىئىرى

پارسچە نامى ئاش جەۋ

ئوردۇچە نامى جەۋكاپانى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزا بولۇپ، ئارپىنى ئاقلاپ، سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، قويۇقلاشتۇرۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ ئارپا سۈيى (ئارپا جەۋھىرى) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئۇ بەك قويۇق بولۇپ قالسا «كەشىك شەھىر» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، قان ۋە سەپرانىك ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئارپا سۈيى ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزا بولغاچقا بارلىق كېسەللىكلەر، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنسا، پايدىلىق تەسىرىنى بېرىدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازانىنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىش، ئۇسسۇزلۇق، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما، سىل كېسەللىكى، كېزىك، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالليۇغى)، قۇرۇق يۆتەل، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئارپا تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە بولغاچقا، ئۇنى قورۇپ، ئارپا سۈيى تەييارلاپ ئىشلەتسە، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ كېزىك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ياخشى داۋائى غىزا ھېسابلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ھەر خىل كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزا ھېسابلىنىدۇ.

ئەتىرلال

ئەرەبچە نامى رەجۇل غۇراب

پارسچە نامى ئەتىرلال، پائى زاغان

ئوردۇچە نامى مستى گاس

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، سېرىقچېچەك ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ، گۈلى ئاق بولىدۇ. ئۇرۇقى رۇم بەدىيانغا ئوخشايدۇ، رەڭگى قىزىلغا مايىل، ئوتسىمان بولۇپ، تەمى ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، يەل ھەيدەش، بەرەس ۋە بەھەقنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئەتىرلال بەرەس ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولۇپ، ئوخشىمىغان ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىشلىتىلىدۇ. بۇ بىر نەچچە خىل ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ:

ئەتىرلالنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە توقۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن 15 كۈن ئۇدا ئىستېمال قىلىنسا، بەرەس ۋە بەھەققە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەترالالدىن بىر ھەسسە ۋە ئاقىرقەرھادىن تۆت ھەسسە ئېلىپ، ھەممىلىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەترالالنى سوقۇپ سىركىدە ئېزىپ، بەرەس بار ئورۇنغا زىماد قىلىپ، ئاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇننى 1 ~ 2 سائەت ئاپىتاپقا قاقلىسا، يەرلىك ئورۇن تەرلەشكە باشلايدۇ، ئاندىن تەبىئەت كېسەللىك ماددىسىنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىپ، يەرلىك ئورۇندا قاپاراتقۇ پەيدا قىلىدۇ. تەدرىجىي ھالدا يەرلىك ئورۇندىن سېرىقسۇ چىقىدۇ، بۇ ۋاقىتتا دورا ئىشلىتىش توختىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇن تېرىسىنىڭ رەڭگى ئەسلىگە كېلىدۇ.

ئەترالالدىن ئۇچ گرام، تۇربۇت (ياغچى ئېلىنغان)، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھادىن ھەر بىرىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنسا ياكى قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ چېپىپ، ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزۇلسا، بىر كۈندىن ئۇچ كۈنگىچە يەرلىك ئورۇندا قاپاراتما پەيدا بولۇپ، سېرىقسۇ چىقىپ كېسەللىك ماددىسى بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. بۇ خىل دورا بەرەسنى يوقىتىش ئۇچۇن ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

مىقدارى 3 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى ئەترالال

چىڭگىلىك

ئەرەبچە نامى ئەشىير

پارسچە نامى خەرەك، زەھەر ناك

ئوردۇچە نامى ئاك، ئەكۇن، مەدار

تونۇش بۇ 2 ~ 5 گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆپىنچە بىر گەز ياكى يېرىم گەز ئېگىزلىكتە بولىدۇ. شاخلىرىدا مېۋىسى بولىدۇ، ئادەتتە يىلتىزىدىن شاخلىرى چىقىپ ئۇياق ـ بۇياققا كېڭىيىپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكىنىڭ مەلۇم قىسمى سۇندۇرۇلسا، سۇندۇرۇلغان ئورۇندىن ئاق، قويۇق سۈتى چىقىدۇ، سۈتى يىلتىزىدىن كۆپرەك چىقىدۇ. يوپۇرمقى سۆگەت يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭغا ئوخشاش يېشىل بولماستىن، ئاققا مايىل يېشىل بولىدۇ، يوپۇرمقى ۋە شاخلىرى ئۇستىدە ئاق تۈكچىلەر بولىدۇ. گۈلى پىيالىگە ئوخشاش بولۇپ غىلاپ بىلەن ئورىلىپ تۇرىدۇ. سىرتى ئاق، ئىچى بىنەپشە رەڭگە مايىل قىزىل بولىدۇ، گۈلىنىڭ ئوتتۇرىسىدا قەلەمپۇرنىڭ يېشىغا ئوخشاش نەرسە بولىدۇ. بۇ «مەدەر دەرىخى قەلەمپۇرى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مېۋىسىنىڭ شەكلى سوزۇنچاق بولۇپ، قۇرۇغاندا يېرىلىدۇ.

يېرىلغاندا ئىچىدىن سۇمبۇل رۇمغا ئوخشاش پاختىسى چىقىدۇ. پاختىسى ناھايىتى يۇمشاق ھەم سىلىق بولىدۇ. ئۇرۇقى ياپىلاق، قارىغا مايىل كېلىدۇ، ۋەزنى يەڭگىل بولۇپ، ئاشلىقلارغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقىنىڭ بەزىسى پۇرچاق چوگلۇقىدا بولىدۇ. ئۆسۈملۈكى ئۈستىدە بىر خىل سۇيۇقلۇق يىغىلىدۇ. ئۇ «چىگگىلىك يېلىمى» ياكى «چىگگىلىك شېكىرى» دەپ ئاتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئافغانىستان، ئىران، ئافرىقا قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

چىگگىلىك ئۈچ خىل بولىدۇ:

بىرىنچى خىلى يۇقىرىدا بايان قىلىندى.

ئىككىنچى خىلىنىڭ گۈلى ئاق بولۇپ، ئۆسۈملۈكى بىرىنچى خىلىدىكىسىدىن چوڭ بولىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى كىچىك بولىدۇ، گۈلى مېغىز رەڭگە مايىل ئاق بولىدۇ.

تەبىئىتى سۈتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، زەھەرلىك كېلىدۇ. يوپۇرمىقى، شېخى، يىلتىزى ۋە گۈلى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سۈتى ئېچىشتۇرۇش، ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش، جاراھەت پەيدا قىلىش، بەلغەمنى تازىلاپ چىقىرىش، كۆچلۈك دەرىجىدە سۈزۈش، ئۈچەي شىللىق پەردىسىنى بۇزۇش، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىش، زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى سۈمۈرۈش تەسىرىگە ئىگە؛ يوپۇرمىقى ئاغرىق پەسەيتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى تېرىنى قىزارتىش، ئۆلتۈرۈش، ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش تەسىرىگە ئىگە؛ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقىنىڭ تالقىنى يەرلىك ئورۇنغا سېپىلسە، تېرىنى پارقىرىتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش، بەلغەمنى يوقىتىش، تازىلاش ۋە بوشىتىش، يىلتىز پوستى بەدەندىكى ماددىلارنى تەڭشەش، قۇۋۇتلەش، بەلغەم چىقىرىش، تازىلاش، تەرلىتىش، يۇمشىتىش، قۇستۇرۇش، ئاشقازان، ئۈچەي شىللىق پەردىسىنى بۇزۇش تەسىرىگە ئىگە؛ گۈلى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، بەلغەم چىقىرىش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۈتىنىڭ ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش ھەم جاراھەت پۈتتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن تەمرەتكە، تاز ۋە بۇۋاسىر تۈگۈنچىلىرى ئۈستىگە چېپىلسا، ئۇلارنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا بوغۇملارغا سۈركەلسە ۋەجئۇل مۇپاسلىنى يوقىتىدۇ. بەلغەم بوشىتىش ۋە جاراھەت پەيدا قىلىش تەسىرى بولغاچقا، مۇۋاپىق ئۇسۇل بويىچە ئىشلىتىلسە، بۇزۇلغان ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ. بەلغەم چىقىرىش، تازىلاش، كۆچلۈك سۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، بەلغەمى كېسەللىكلەر خۇسۇسەن دەم سقىلىش، يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان ۋەجئۇل مۇپاسىل، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتكۈر غىدىقلاش تەسىرىدىن

پايدىلىنىپ، هامىله چۈشۈرۈش ئۇچۇنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. چاچ چۈشۈرۈش تەسىردىن پايدىلىنىپ، تېرىدىكى تۈكنى چۈشۈرۈش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا ئۇچەي - ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى بۇزۇپ، ئۇچەيدە ئۆتكۈر ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. چۈشكۈرتۈش تەسىرى بولغاچقا، پۇرىتىلما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. يىلان ۋە چايان چېقىۋالغاندا، چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە، زەھەرنى سۈمۈرۈپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقى ئاغرىق پەسەيتىش، ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە باشقا يالۇغلۇق كېسەللىكلەردە يەرلىك ئورۇنغا قىزىق هالەتتە تېڭىلىدۇ. ئۇنى ئىلمان قىلىپ قول بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى كۆنجۈت يېغى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قۇلاق ئېغرىلىقنا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقىنى سۇفۇپ قىلىپ، هۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش مەقسىتىدە مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىشلىتىلسە، تارقىلىشچان جاراھەت ۋە سفلىس جاراھىتىگە قارىتا سەپمە شەكلىدە ئىشلىتىلسە، يىرىڭنى تازىلاپ، بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىپ، يېڭى گۆش پەيدا قىلىدۇ ھەمدە هۆللۇكنى قۇرۇتۇپ تېز ساقايتىدۇ. ئۆلتۈرۈش، بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغاچقا، يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرۈپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە يۆتەل، دەم سقىلىشقا بېرىلىدۇ، كۆيدۈرمەي يېگەندىمۇ قۇستۇرۇش ئارقىلىق دەم سقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىز پوستىنىڭ ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ۋەجئۇل مۇساپىل 2 - دەرىجىدىكى سفلىس ۋە جۇزامنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئىشلىتىلسە ناھايىتى مەنپەئەتلىك، ئۇ زەھەرلىك ماددىلارنى قۇستۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىۋەتكەچكە، خولىراغمۇ مەنپەئەتلىك. يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، تىتىرەشلىك قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، تەرلىتىش تەسىردىن پايدىلىنىپ، سفلىس كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ. گۈلىنىڭ ئاشقازانىنى قۇۋۇۋەتلەش، بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغاچقا، ئاشقازان دورىلىرى بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم تۇرۇۋېلىش، نەپەس سقىلىش ۋە يۆتەلگە ئىشلىتىلىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىردىن پايدىلىنىپ، بىر قىسىم دورىلار بىلەن بىرگە ياغ تەييارلاپ، ۋەجئۇل مۇپاسىل، بەل ئاغرىقلىرىدا ئىشلىتىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازانىنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ، خولىراغا مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى تېرە ۋە شىللىق پەردىلەردە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىرىقماي، سۈت، مايلىق نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى هەببۈلمۇلۇك.

مىقدارى چىگىلىك ئۆسۈملۈكى سۈتىنى تېببىي كىتابلاردا تەخمىنەن ئىككى گرام ئىشلەتسە بولىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ بىر قېتىملىق مىقدارىنى 0.4 گرامدىن ئاشۇرۇۋۈەتمەسلىك لازىم. ئەگەر بۇ دورىنى ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان

ۋە ئۇچەيدە يارا پەيدا قىلىدۇ.

چىگگىلىك قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقىنى ۋە يىلتىزىنىڭ پوستىنى سۇفۇپ قىلىپ 0.4 ~ 1 گرامغىچە، گۈلىنى 0.2 ~ 0.6 گرامغىچە، يوپۇرمىقى ياكى پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئالتە گرامغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

چىگگىلىكنىڭ خاس تەركىبلىرىنى كۆيدۈرۈپ تۈز چىقىرىلىدۇ، بۇ تۈزنىڭ بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغاچقا، دەم سىقىلىش، بەلغەملىك يۆتەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، زەخمىلەردە قان توختىمىسا مەزكۇر تۈزغا پاختىنى چۆكۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا قان توختىتىدۇ. چىگگىلىك يېلىمى ياكى شېكىرىنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، بەلغەمنى بوشتىش ئارقىلىق نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

مەككە چامغۇرى

ئەرەبچە نامى ئالۇ

پارسچە نامى ئالۇ

ئوردۇچە نامى ئالۇ

تونۇش بۇ مەشھۇر كۆكتات بولۇپ، ئادەتتە كۆكتات ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، سوۋۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ كۆپىنچە يالغۇز ھالەتتە ياكى گۆشلەر بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ ياكى خام سەي قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ، لېكىن تەستە ھەزىم بولىدۇ، مەككە چامغۇرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ. بۇنى كۆيگەن ئورۇنغا سۈركىسە ياكى ئېزىپ سۈيىنى زىماد قىلسا، دەرھال ئاغرىق پەسەيتىدۇ ھەم تېرىلەردىكى زەخمىلەرنى قۇرۇتىدۇ.

مىقدارى ھەزىم بولغۇچە ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى مەككە چامغۇرى ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان كۆكتات بولۇپ، خىمىيىلىك تەتقىقاتلاردىن ئۇنىڭ تەركىبىدە تۆۋەندىكى ماددىلار بارلىقى ئېنىقلاندى، يەنى ئۇنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا تۆمۈر، كالتسىي، فوسفور، ئاز مىقداردا ماگنىي، ناترىي، گۈڭگۈرت، خلور، يود، مىس قاتارلىق تەركىبلەرمۇ بار. ئۇنىڭدا ۋىتامىن C ، ۋىتامىن D ، ۋىتامىن A ، ۋىتامىن E قاتارلىقلارمۇ بار بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ۋىتامىن B نىڭ مىقدارى كۆپرەك بولىدۇ. ئەمما بۇغدايغا قارىغاندا ئاقسىل تەركىبلىرى ئاز، كراخمال تەركىبلىرى كۆپ بولىدۇ. شۇنىڭ

ئۇچۇن بەدەننى كۆپ خىل ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇ بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان كۆكتاتتۇر. ئاقلانغان مەككە چامغۇرنى پىشۇرغاندا تەركىبىدىكى ۋىتامىنلار يوقاپ كەتمەيدۇ. شۇڭا، ئۇنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. بىر ئادەم كۈنىگە 250 گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم. ئەگەر بۇنىڭدىن زىيادە ئىستېمال قىلسا، قورساقنى ئېسىپ قويىدۇ، ئەگەر قورساق ئېسىلسا، ئۇنى تۈزىتىش ئۈچۈن ئازراق تۈز قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

قارىئۆرۈك

ئەرەبچە نامى قىراسىيا

پارسچە نامى كەيلاشى

ئوردۇچە نامى ئالۇبالۇ

تونۇش بۇ قارىئۆرۈك دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، تەمى تاتلىق، نىسبەتەن ئاچچىق تەمىمۇ بار. بۇ ئاساسەن تاتلىق، ئاچچىق، ناخۇشتىن ئىبارەت تۆت قىسمغا بۆلۈنىدۇ.

تەبىئىتى تاتلىق تەملىكى ھۆل ئىسسىق؛ ناخۇش تەملىكى مۆتىدىل، چۈچۈمەل تەملىكى ۋە ئاچچىق تەملىكى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تاتلىق قارىئۆرۈك كۆكرەكنى بوشىتىدۇ، يۇتقۇنچاققا يېرىكلىك يېتىش ھەم يۆتەلگە مەنپەئەتلىك، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، ئاچچىق قارىئۆرۈك قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قەي ۋە قۇسۇشنى يوقىتىش ئۈچۈن يېيىلىدۇ. تاتلىق ھەم قۇرۇتۇلغان قارىئۆرۈكنى بەدىيان بىلەن بىرگە ئىشلەتسە، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئۇنى ئېزىپ يۇزگە چاپسا چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، قارىئۆرۈكتىن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. تاتلىق ھەم پاكىزلانغان قارىئۆرۈكنىڭ ئۇرۇقى زەھەرلىنىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، تاماق يېگەندىن كېيىن ئۇنى يېيىش چەكلىنىدۇ.

خاس تەسىرى تاش پارچىلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى تاتلىق تەملىكى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى پىننە تەركىبلىك سىركەنجۈبىل، قارىمۇچ، ئاش تۇزى.

مىقدارى 2 ~ 3 دانىغچە، يېلىمى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەينۇلا

ئەرەبچە نامى ئەججاس

پارسچە نامى ئالۇ بۇخار

ئۇردۇچە نامى ئالۇ بۇخارا

تونۇش ئەينۇلا ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان بىر خىل مېۋە بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ. ئەينۇلا باغ ۋە تاغدا ئۆسىدىغان دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. باغدا ئۆسىدىغىنى بىرنەچچە خىل بولىدۇ. چوڭ ھەم قارا بولغىنى، ئۇمۇمەن ئەينۇلا دېيىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇچەينى يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، سەپرادىن بولغان تەپ، قۇسۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەكنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىش ۋە يۇرەكنىڭ ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈنمۇ مەنپەئەتلىك. بۇ كۆپىنچە سەپرانىڭ مۇسھىلغا چۈشۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 3 ~ 5 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇسھىلدا 15 ~ 20 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلاردىن قارىغاندا، ئەينۇلا تەركىبىدە تۆۋەندىكى ماددىلار بارلىقى ئېنىقلاندى: ئاقسىل، ماي، شېكەر، مەدەن تەركىبلەردىن كالتسىي، فوسفور قاتارلىقلار بار. ئەينۇلانى تېۋىپلار قىزىتما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە كۆپ مىقداردا ئىشلىتىشنى تەكىتلىگەن. يۇقىرىقى تەركىبلەر ئېنىقلانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئەھمىيىتىنىڭ مۇھىملىقى ھەم ئۇزۇقلۇق قىممىتىنىڭمۇ ناھايىتى يۇقىرى ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى.

ئالۇچا

ئەرەبچە نامى ئالۇچ

پارسچە نامى ئالۇچ

ئوردۇچە نامى ئالۇچ

تونۇش ئالۇچا ئامىلە چوڭلۇقىدىكى مېۋە بولۇپ، رەڭگى سېرىققا مايىل قىزىل، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، سەپراۋى كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئالۇچا ئىسسىق مىزاج، كۆپىنچە سەپرا مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق مېۋە ھېسابلىنىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەردىكى ئىسسىقتىن بولغان كۆڭۈل ئىلىشىش، قۇسۇش، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى ھەزىم بولغۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ماندارىن

ئەرەبچە نامى ئەبىنەج

پارسچە نامى ئاپىنە

ئوردۇچە نامى ئام، ئەنبە

تونۇش بۇ ھىندىستاندىن چىقىدىغان مەشھۇر مېۋىدۇر.

چىقىش ئورنى پاكىستان، ھىندىستان، جۇڭگو.

تەبىئىتى پىشقان ماندارىن ھۆل ئىسسىق، خام ماندارىن قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى پىشقان ماندارىن قۇۋۋەتلەش ھەم خۇشلۇق يەتكۈزۈش، قان كۆپەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش، كۆكرەكنى يۇمشىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. خام ماندارىننىڭ تۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى پىشقان تاتلىق ماندارىن ئىستېمال قىلىنسا، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. چالا پىشقىنىدىن مۇرابا ياساپ ئىشلەتسىمۇ، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. خام ماندارىن زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى ئوتتا پىشۇرۇپ سىقىپ، سۈيىنى ئەرقى بىدىمشكى ۋە قاپاق ئەرقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە زەھەر قايتۇرىدۇ. خام ماندارىن چىشقا زىيانلىق.

قۇرۇتۇلغان ماندارىن ئىسھالنى توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ماندارىن پوستىنىڭ تۆتۈش تەسىرى بولۇپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى پىشقىنى ھەزىم بولغۇچە؛ قۇرۇتۇلغىنى ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئامىلە

ئەرەبچە نامى ئاملەج

پارسچە نامى ئاملە، ئانۇلە

ئوردۇچە نامى ئاملە، ئانبىلە

تونۇش بۇ ئاملە دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ قۇرۇتۇلغىنى «ئاملە مۇنەققى» دېگەن نام بىلەن دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. سۈتكە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئاملە «شىير ئاملە» دېيىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى رەئىس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، تۆتۈش، قان سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، كۆزنى قۇۋۇتلەش، چىش مىلكىنى چىڭىتىش، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى زېھنىي قۇۋۇتى ۋە ئەستە ساقلاش قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، چاچنى قۇۋۇتلەش ۋە چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يۈرەك چالاكلىقىنى يوقىتىش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىش ھەم ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاملىدىن ئۇسارە تەييارلاپ، كۆزگە تارتىسا كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، چاچنى ئوزۇقلاندۇرۇش ھەم چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلاش ياكى قارايتىش ئۈچۈن قاينىتىلمىسى بىلەن چاچ يۇيۇلىدۇ ياكى چاچ مەلھەملىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئاملىدىن مۇرابا تەييارلاپ ئىشلەتسە، يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك چالاكلىقى، خەپەقان، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. «جاۋارىش ئاملە»، «ئاملە نۇشدارى» بۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، بۇلار ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، يۈرەك تىترەش ھەم قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى قەۋزىيەت، قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچسى ھەسەل، بادام يېغى.

ئورۇنباسارى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن ھېلىلە كابىلە ئورۇنباسارى قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى، سۇفۇپى ئامىلە، جاۋارىش شاھى ھەم ئىترىفللار، ئامىلە نۇشدارى لۇئلۇۋى.

تەتقىقاتى ئامىلە تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C بارلىقى ئېنىقلاندى، بارلىق كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرگە سېلىشتۇرغاندا ئامىلىنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى كۆپ بولىدۇ. شۇڭلاشقا، چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بىر كىلوگرام ئامىلە تەركىبىدە 600 ھەسسە ۋىتامىن C ، 500 كىلو كالورىيە ئىسسىقلىق بار، ئاز مىقداردا تۆمۇر ماددىسىمۇ بار. ئۇنىڭدىن باشقا تاننىن، گلۇكوزىد، قەنت قاتارلىق تەركىبلەرمۇ بار.

ياۋا ماندارىن

ئەرەبچە نامى ئەپنەچ بەردى

پارسچە نامى ئانبەجەنگىلى

ئوردۇچە نامى ئانبەھەلدى جەنگىلى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، زەرچۈەگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭراق، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ماددىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى زەرچۈە كۆپىنچە زەخمە ۋە مۇدۇر - چاقىلارغا زىماد قىلىنىدۇ، بۇنىڭ ئىشلەتكەندە بىرەر قاتتىق نەرسىگە سۈركەپ، چىقىقان تالقىنى ئىشلىتىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار قىزىتمىلىق يۆتەل ھەم قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ئۈچۈنمۇ ئىشلەتكەن.

خاس تەسىرى زەخىملەرگە مەنپەئەتلىك.

ئورۇنباسارى ھەلدى، ئوردان.

مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

تۆمۇر

ئەرەبچە نامى هەدىيت
پارسچە نامى ئاهەن
ئوردۇچە نامى لوها
تونۇش بۇ هەممىگە تونۇشلۇق بولغان مېتال بولۇپ، پىششىقلانغىنى پولات دېيىلىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ئاشقازان، جىگەر، تالنى قۇۋۇتلەش، ساپ قان پەيدا قىلىش، تۇتۇش، باھنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى تۆمۇر ياكى پولات كۇشتىسى ئاشقازان، جىگەر، تال ئاجىزلىقى، تال چوڭىيىش، كەم قانلىق، بەل ئاجىزلىقى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەشكىمۇ بېرىلىدۇ. تۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن سوزۇلما ئىچ سۈرۈش ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. جىگەر ھەم ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەرگە تۆمۇر داغمال سۈيى ئىچكۈزۈلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئەكس تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سۈت، قايماق.
ئورۇنباسارى خۇبسۇلھەدىد.
مىقدارى 0.2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەبرەك

ئەرەبچە نامى تەلەق
پارسچە نامى ستارائى زىمىن
ئوردۇچە نامى ئەبرەك بۇدال
تونۇش بۇ پارقىراق، قارىغا مايىل ئاق رەڭلىك مەدەن مەنبەلىك قەغەز بولۇپ، ناھايىتى ئاسان سۇنىدۇ. رەڭگىگە ئاساسەن قارا ۋە ئاق ئەبرەك دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، قۇرۇتۇش، قان توختىتىش، مەنىي قويۇلدۇرۇش ھەم تىزگىنلەش، باھنى قۇۋۇتلەش، قىزىتما قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۇشتە قىلىنغان بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: نەزلە، زۇكام، يۆتەل، دەم سىقىلىشلارغا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەزالاردىن كەلگەن قانىنى توختىتىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، سۆزنەكنى يوقىتىش، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، سۈرئىتى ئىنزال، بالە ئاجىزلىقى، جۈدەتكۈچى قىزىتما ۋە باشقا خىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. كۇشتە قىلىنمىغان ئەبرەكنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆيگەن يارىغا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى يۆتەل ھەم دەم سىقىلىشقا مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەرەپشە ئۇرۇقى

ئورۇنباسارى قان توختىتىش ئۈچۈن گۈل قىيمۇلىيا.

مىقدارى 0.2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاراروت

ئوردۇچە نامى تىكىر، ئاراروت

تونۇش بۇ ئۈچ خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىدىن تەييارلانغان دورا بولۇپ (زورەمبات، زەرچۇۋە ئۆسۈملۈكى، بەزى كىشىلەر ئۇنى شېكەر ۋە قەنتىتىن ياسايدۇ)، بۇنىڭ رەڭگى ئاق، تەمى بىرقەدەر قىرتاق (تەمسىز) بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

ئىستېمال مىقدارى 12 ~ 24 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى بېنگالدىن چىقىدۇ.

تەسىرى سوۋۇتۇش، ساپلاشتۇرۇش، سىلىقلاشتۇرۇش، ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچ سۇرۇش، دوۋساق ھەم ئۇچەي زەخىملىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن سۈتلۈك ئۇماچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنسا، سۈتنى

قويۇلدۇرۇش، سۇت كۆپەيتىش، سۆزنەك يارىسىنى ساقايتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇ بىمارلار ئۇچۇن ياخشى ئوزۇقلۇق بولۇپ، ئارپا ئېشى ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. بىر چۆمۈچ ئارارۇتنى پارچىلاپ سۇتتە ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا 250 گرام سۇت ۋە ئازراق شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ، قوشۇق بىلەن قوچۇپ ئۇماچ تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا سۇت ئورنىدا سۇنى ئىشلىتىپمۇ ئارارۇت ئۇمىچى تەييارلىنىدۇ (زەھەرسىز).

ئەرجەن

ئەرەبچە نامى ئەرجەن

پارسچە نامى كۆھ

ئوردۇچە نامى كۆھ

تونۇش بۇ 80 ~ 85 گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. پوستى قانچە ئاق بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. يوپۇرمىقى ئېللىپسسىمان شەكىلدە بولۇپ، ئامۇت يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئەتىياز پەسلىدە سېرىق رەڭلىك چېچەكلەيدۇ. گۈلى چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن، خانە شەكىلدە مېۋە بېرىدۇ. ئۇ ياغاچقا ئوخشاش قاتتىق بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسىدىن دەرىخنى تونۇۋالغىلى بولىدۇ. پوستىنىڭ سىرتى ئاق رەڭلىك، ئىچى قىزىل بولۇپ، ئۇنىڭدىن سۇت چىقىدۇ، مېۋىسى سېرىقراق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى پەنجاب، ھىندىستان، بېرما.

تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي.

تەسىرى تۇتۇش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇنى سۇتتە قاينىتىپ ئىچسە، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە ئۇنىڭ 12 گرام پوستى 250 گرام سۇت ۋە 250 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى قۇلاققا تېمىتىلسا، قولاق ئېغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەخمىلەنگەن ئورۇنلارغا چېپىلسمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيى ئىچكۈزۈلسە، يالليۇغ ۋە ھەر خىل ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ سۈيىدە مۇدۇر ـ چاقا ھەم زەخمىلەر يۇيۇلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ پوستىنى سۇغۇپ قىلىپ، سۇت، قارا شېكەر بىلەن بىرگە ئېغىر زەخمىلەنگەن ۋە سۆگەك سۇنغان بىمارغا يېگۈزسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قان

ئۇيۇپ قېلىشتىن بولغان تېرىدىكى قىزىرىش ھەم كۆك داغلارغا قاينىتىپ سۈيى ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى يېرىم قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى ئۇنىڭ پوستىدا 15% تانىن ماددىسى، 30% كالتسىي كاربونات بارلىقى بايقالغان. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ پوستىدىن ئاقارتقۇچى ياسىلىپ، بويىقچىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ، پوستىدا گلۇكوزا ۋە ئۇچۇچان مايلار بار.

تىلۋار دەرىخى مېۋىسى

ئۇردۇچە نامى ئەرلۇ، دەرخت تىلۋار پەلى، سوناپاتا

تونۇش بۇ 30 ~ 40 گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئادەتتە دەرىخىنىڭ ئۇچىدا كۈنلۈكسىمان يوپۇرمىقى بولىدۇ. غولى يالىڭاچلىنىپ كېتىدۇ. مېۋىسى قىلىچقا ئوخشاش بولۇپ، 2 ~ 3 گەز ئۇزۇنلۇقتا، ياپىلاق ھالەتتە بولىدۇ. 6 ـ ئايدا گۈلى ئېچىلىدۇ. 12 ـ ئايدىن 3 ـ ئايغىچە دەرىخىنىڭ پۈتۈن يوپۇرمىقى چۈشۈپ كېتىپ يالىڭاچلىنىپ قالىدۇ. 6 ـ ئايدا پۈتۈن دەرىخى كۆكىرىدۇ. پوستىنىڭ رەڭگى سېرىقراق، تەمى ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

مىقدارى پوستىنىڭ سۇفۇپى تېبابەتچىلىكتە 10 ~ 20 گرامغىچە، قاينىتىلمىسى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، بېرما، جۇڭگو.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا ھىندى كىتابلىرىدا كۆپ تەرىپلەنگەن بولۇپ، دەشمولنىڭ (10 خىل يىلتىز دورا) مەشھۇر دورىلىرىنىڭ بىرىدۇر. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستىنى قاينىتىپ، تولغاق ھەم ئىچ سۇرۇشلەرگە ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيىدە يۇيۇنسا يەل تارقىتىپ، يەلدىن بولغان ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. ئۇچ قېتىم يېگۈزۈلسە بەدەننى تەرلىتىدۇ، ماندارىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، رېماتىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ، تاسقاپ، پوستىدىن مەلھەم تەييارلاپ زەخمىلەر، سۆگەك سۇنۇشلارغا چېپىلىدۇ. يېزىلاردا كىشىلەر بەزى جانۋارلاردىكى جاراھەتلەرگىمۇ مۇشۇ مەلھەمنى چاپلىدۇ.

ئەرنى مېۋىسى

ئۇردۇچە نامى ئەرنى

تونۇش بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى سۈپۈرگە يوپۇرمىغا ئوخشاش

بولۇپ، ئۆتكۈر پۇراق چىقىدۇ، يوپۇرمىقى ناھايىتى يۇمشاق، يامغۇرلۇق پەسلىدە ئۇنىڭ قاپچۇقتەك گۈلى ئېچىلىدۇ. مېۋىسى ناھايىتى كىچىك ھەم يۇمىلاق بولۇپ، پۇرچاق چوڭلۇقىدا بولىدۇ، ئىچىدىن كىچىك ئۇرۇقى چىقىدۇ. قوۋزىقى يۇمشاق بولۇپ توپا رەڭدە بولىدۇ، بۇنىڭدىنمۇ بىر خىل پۇراق چىقىدۇ. قەدىمكى زامانىدا كىشىلەر بۇ دەرەخنىڭ ياغىچىغا ئوت يېقىپ يورۇقلۇق چىقىراتتى. ئۇلار ئوتنى چوڭ بىلگەچكە، بۇنى «سەنگىرات» دەپ ئاتىغان. گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق، خام مېۋىسىنىڭ رەڭگى يېشىل، پىشقان مېۋىسى قارا رەڭدە بولۇپ، تەمى ئۆتكۈر، ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى تاغ ھەم دېڭىز ئەتراپىدا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكتات ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى باشقا جانىۋارلار يەيدۇ. يىلتىزىنىڭ پوستىنى ئاۋۋال سۇغا چىلاپ، سېرىقماي بىلەن بىرگە بىر ھەپتە يېگەندە، ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى قارىمۇچ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قىزىتما ۋە زۇكاملارغا بېرىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزىنىڭ پوستى ئادەتتە قورساق ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇلەت كەمبەل

تونۇش بۇ سۈپۈرگىسمان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى چىششسمان، ئاستى تەرىپى تۈكلەش بولىدۇ، ئۇنىڭ تۈكچىلىرى بولغانلىقتىن يۇمشاق بولىدۇ. باھار پەسلىدە ئوچۇق قىزىل رەڭدىكى گۈلى ئېچىلىدۇ، گۈلىنىڭ شەكلى شىرنىڭ تىرنىقىغا ئوخشايدۇ. ئېغىزى ئاستى تەرىپىدە بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ «ئۇلەت كەمبەل» دەپ ئاتىلىدۇ. مېۋىسى ئادەتتە بەش خىلغا بۆلۈنىدۇ. ھەربىر خىلى يېپەككە ئوخشاش پاختا چىقىرىدۇ، ئۇرۇقى قارا رەڭدە، تۇرۇپ ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ئىسسىق جايلاردىكى سىككىم ۋە كىسپاكى تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەدىمكى تېببابەتچىلىككە دائىر كىتابلاردا بۇ دورا بايان قىلىنمىغان، لېكىن بېنگال ئاياللىرى قەدىمدىن تارتىپ ھەيز ئاز كېلىش، تۇغماسلىق ئۈچۈن بۇنى دورا ئورنىدا ئىشلەتكەن، شۇنداقلا بۇ دورا ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ھەيز نورمالسىزلىقىنى ساقايتقان. پوستىنىڭ ئىچىدە شىرىسى بولۇپ، ئۇنىڭ كۆپ خىل تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن پوستىنى قاينىتىپ ئىشلەتسە پايدىلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ. قاينىتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىشتە، يىلتىزىدىن 58 گرام ئېلىپ پارچىلاپ، 250 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ

ئىچكۈزۈلىدۇ. تېۋىپلارنىڭ ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستىدىن تۆت گرامنى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرغان. ھندىستان دورىگەرلىرىمۇ بۇنىڭدىن رۇب تەييارلاپ ئىشلەتكەن. يىلتىزىنىڭ لوئابى ھەيز ئاخىرلىشىش كۈنلىرىدىن ئىلگىرى بېرىلسە، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

مىقدارى قۇرۇق پوستى 2 ~ 4 گرامغىچە. ھۆل پوستى 4 ~ 8 گرامغىچە، يىلتىزىنىڭ شىرنىسىدىن ئۇچ گرام، رۇببى 3.5 ~ 7 گرامغىچە كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەبرىشم

ئەرەبچە نامى ھەرىير

پارسچە نامى ئەبرىشم

ئۇردۇچە نامى ئەبرىشم، كىرىكاگەر

تونۇش ئەبرىشم پىلە قۇرتىنىڭ ئۆيى بولۇپ، ئۇنى پىلە قۇرتى ئۆزىنىڭ شۆلگەيسۈيۇقلۇقى بىلەن ياسايدۇ. پىلە قۇرتى ئۇنىڭ ئىچىدە ئۆزىگە خاس ئۇسۇل بويىچە ياشايدۇ، بۇ «قىرقىلمىغان پىلە» ياكى «ئەبرىشم خاس» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. ئادەتتە ئۇنى قايچىدا قىرقىپ، «قىرقىلغان ئەبرىشم» دېگەن نامدا دورىلىقا ئىشلىتىلىدۇ. قىرقىلمىغان پىلىنىڭ ئىنچىكە يىپلىرىنى ئېشىپ، كىيىم ـ كېچەك توقۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ يەككە ھالەتتە ئىچكى قىسمىدىن دورىلىققا ئىشلىتىلمەيدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش.

ئىشلىتىلىشى قىرقىلغان پىلە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى مەجۇنلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، خۇشلۇق يەتكۈزۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. يۆتەل، دەم سقىلىش، سوغۇقتىن بولغان نەزلە، زۇكام، قويۇق بەلغەمنى بوشىتىش قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن ئەبرىشىمنىڭ جۇلا بېرىش تەسىرى بولغاچقا، كۆز كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن: كۆز يارىسى ۋە كۆز قىچىشىشلاردا كۆپىنچە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەم بوشىتىش.

تۈزەتكۈچىسى ئاسارۇن.

ئورۇنباسارى گاۋزبان.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى تەتقىقاتچىلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئەبرىشىم تەركىبىدە يۇرەكنىڭ قىسقىرىشىنى بوشاشتۇرۇپ، يۇرەك رېتىمسىزلىقىغا قارشى تۇرىدىغان بىر خىل تەركىب بار ئىكەن. ئۇ قان بېسىم ئۆرلەش، قان تومۇر قېتىش، يۇرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا پايدىلىق ئىكەن. تەتقىقاتلار ئارقىلىق ئەبرىشىم تەركىبىدە خىمىيىلىك تەركىبلەردىن ئامىنو بىرىكمىلىرى، يادرو كىسلاتاسى، ۋىتامىن B ، ۋىتامىن كومپىلېكس، فلاۋونلۇق بىرىكمىلەر بارلىقى ئىسپاتلانغان.

مەشھۇر مۇرەككىباتى خىمىرى ئەبرىشىم ساددە، خىمىرى ئەبرىشىم ئەرشىدۋالا، خىمىرى گاۋزبان ئەنبىرى، گاۋزبان شەربىتى، مۇپەررىھى ياقۇت، داۋائىمشكى مۆتىدىل، خىمىرى مەرۋايىت، مۇپەررىھى ئەبرىشىم، ئەبرىشىم شەربىتى، شەربىتى ئۈستقۇددۇس، ئامىلە نۇشدارى لۇئلۇۋى.

ئارچا مېۋىسى

ئەرەبچە نامى ھەببى ئەرئەر

پارسچە نامى تۇخۇمى رېھىل

ئوردۇچە نامى ئەبۇھەل، بۇبىر

تونۇش بۇ ئارچا دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلىنىڭ يوپۇرمىقى ياۋا قىچا يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئىككىنچى خىلى بىرىنچى خىل دەرەختىن كىچىك بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى يۇلغۇن يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. مېۋىسى جاڭگال تۆگىسى (ياۋا تۆگە) نىڭ مايىقىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. مېۋىسى ئىچىدە ئۇرۇقى بولىدۇ. ئوبدان پىشقان مېۋىسىنىڭ پوستى قارا رەڭلىك بولىدۇ. تېبابەتچىلىكتە ئۇنىڭ مېۋىسى «ئۇبھەل» نامى بىلەن دورىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان ۋە ھىمالايا تاغلىرى، ئىران، ياۋروپا قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى كۈچلۈك دەرىجىدە مادداىلارنى تارقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ساپلاشتۇرۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەڭگىل دەرىجىدە ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، قۇۋۇتلەش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، بىر قىسىم ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرگە زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا سىفلىس، ئېغىر جاراھەت، يۇقۇملۇق جاراھەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە چېپىلما ۋە سېپىلمە ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، مۇڭاپىق ئۇسۇل بويىچە ئىشلىتىلسە، تېرىدىكى قارىلىقنى ۋە قاپارتمىلارنى يوقىتىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغاچقا پالەچ، نېرۋىلار بوشۇشۇپ كېتىش ۋە نەپەس قىينىلىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش ۋە يەل تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، قورساق كۆپۈش ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ھەزمنى ياخشىلاش ۋە يەڭگىل دەرىجىدە تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، دائىملىق ئىچ سۇرۇشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. سۇلۇق ئىششىق كېسەللىكلىرى، بۆرەك ۋە دوۋسۇن كېسەللىكلىرى، سۇيدۇك ۋە ھەيز راۋان بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرى كۈچلۈك بولۇپ، داۋاملىق ئىشلەتسە قانلىق سۇيدۇكنى پەيدا قىلىدۇ. ھامىلدار ئاياللار ئۇزاققىچە ئىشلەتسە، ھامىلىنى چۈشۈرىۋېتىدۇ. ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش ۋە پىشۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنى ياغدا پىشۇرۇپ پاكىزلاپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتكۈر دەرىجىدە غىدىقلاش تەسىرى بولغاچقا، ئۈچەي مەددە قۇرتىنىمۇ ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خاس تەسىرى سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ھامىلىنى چۈشۈرىۋېتىدۇ.

ئورۇنباسارى ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى سۈزاپ بەرگى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى مۇسەككىن ۋەجھۇل رەھىم، مەجۇنى مۇدىرتەمەس، شەربىتى مۇدىرتەمەس.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئۇنىڭ تەركىبىدە ياغ، شېكەر گلۇكوزىد، ئۇسارە، ماي تەركىبلىرى، ئۇبھەل جەۋھىرى قاتارلىق تەركىبلەر بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇنىڭ تاتلىق يېغى يەسمەن يېغىغا ئوخشاش ئىچكۈزۈلىدۇ. يېغىدىن ئاز مىقداردا (ئۇچ تامچە) ئىشلەتسە، يۇقىرىقىدەك ئەگەشمە ئالامەتلەرنى يوقىتىدۇ. سىرتقى تەرەپتىن سۈركەلسە ناھايىتى تېز تەسىر بېرىدۇ.

زەھەرسىز پارپا ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى ئەتىس

تونۇش بۇ 80 سانتىمېتىردىن 2.4 مېتىرغىچە ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ھەر خىل بولىدۇ. گۈلى غىلاپ ئىچىدە، تەخمىنەن بىر ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا، يېشىلغا مايىل كۆك ئېچىلىدۇ. يىلتىزى مۆڭگۈزگە ئوخشايدۇ. ئۇ سانسكرىتچە «شىرنىگى» دەپ ئاتىلىدۇ ھەمدە تېبابەتتە ئىشلىتىلىدۇ. سۇغا چىلسا ئۇنىڭ قارا پوستى چىقىپ كېتىدۇ. تەمى ئاچچىق.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تۇتۇش، قورۇش، قان توختىتىش، قىزىتمىلارنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قورۇش، تۇتۇش، قان توختىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن ئىچ سۇرۇش، تولغاق، بۇۋاسىر، ھەيز قېنى كۆپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەردە بۇ خىل دورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئانارگۈلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، سۈزۈپ قىلىپ ئىشلىتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سوقۇپ، سۈزۈپ ياكى مەتبۇخ تەييارلاپ ئىشلتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى بىر گرامدىن، قاينىتىلمىسىدىن 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى جوگراج گوگەل.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بۇ بىر خىل جەۋھەر بولۇپ، بۇ جەۋھەر قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

چاققاقئوت ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرول قەرىز

پارسچە نامى تۇخۇمى ئەنجىرە

ئوردۇچە نامى ئەتەنگەنبىچ

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، پوستى ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقسىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش، تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى چاقاقئوت ئۇرۇقى مەجۇن ۋە سۇفۇپ دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ

ئىشلىتىلسە، باھا ئاجىزلىقى، سۇرئىتى ئىنزال، مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىي قويۇلدۇرىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى سۆئلەپ، سۇفۇپى گۈڭگۈرت.

تەتقاتى خەمىيلىك تەجرىبىلەردىن ئۇنىڭ تەركىبىدە تاننىن، سوپون گلۇكوزىدى، بىلفرىن، ئۇزۇم شېكىرى قاتارلىق تەركىبلەر بارلىقى ئېنىقلاندى.

بەزرۇلبەنجى

ئەرەبچە نامى بەزرولبەنجى

پارسچە نامى ئەجۇائىن خۇراسانى

ئوردۇچە نامى يۇيان خۇراسانى

تونۇش بۇ دورا ھىندىستان ۋە ئىراندىن چىقىدىغان بولغاچقا، «ئەجۇائىن خۇراسانى» دېگەن نامى مەشھۇردۇر. بۇ دورا نانخاغا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن ئەجۇائىن خۇراسانى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. لېكىن ئۇ نانخانىڭ ئۆزى ئەمەس. بۇ بەزرۇلبەنجىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۆسۈملۈكى توم، تۈكلەش بولىدۇ. يوپۇرمقى بادرەنجى بۇيا يوپۇرمقىغا ئوخشاش ناھايىتى توم، ئۇزۇن بولىدۇ، يوپۇرمقىنىڭ ئەتراپى چىشسىمان بولىدۇ. رەڭگى قارامتۇل يېشىل، ئۇستى تۈكلۈك، تەمى ئۆتكۈر، ئاچچىق بولۇپ، شېخىدا مېۋىسى بولىدۇ. مېۋىسى ئىچىدە ئەفتمۇن ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇرۇقى بولىدۇ، لېكىن ئۇرۇقى يۇمىلاق بولمايدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ ئۇرۇقى دورىلىقا ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ قۇۋۇتى بىر يىل ساقلىنىپ ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ئاجىزلايدۇ. گۈل رەڭگى ئاساسەن ئاق، قىزىل، قارا رەڭدە بولۇپ، تېبابەتچىلىكتە ئاق رەڭلىكى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر ئاق رەڭدىكىسى بولمسا، قىزىل رەڭدىكىسى ئىشلىتىلىدۇ، قارا رەڭدىكىسىنى ئىستېمال قىلغاندا، بەدەننى زەھەرلەيدۇ، شۇڭا قارا رەڭدىكىسىنى ئىشلىتىش چەكلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ياۋروپا، مىسىر، ئاسىيا، رۇسىيە، ئىران، شىمالىي ھىندىستان، پاكىستان.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش، سېزىمسىزلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، تۈتۈش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەلغەملىك يۆتەلگە ئىشلىتىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئاغرىقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، شۇنگدەك ھەر قايسى ئاغرىقلاردا سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئوتتا كۆيدۈرۈپ ئىسى چىشقا يەتكۈزۈلسە، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈنجۈت يېغىدا ئېزىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۈيقۇ كەلتۈرگەنلىكى ئۈچۈن سارامىلىق، جۆيلۈش، ئۇنتۇغاقلىق ۋە ئۈيقۇسىزلىق ئۈچۈن مۇناسىپ ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدۇ. قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئەزالاردىكى قاناشنى توختىتىدۇ. كۆز ياشامىغىراشقا، نەزلىنى توختىتىشقا قارىتا مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىشلىتىلسە مەنپەئەتلىك. ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش تەسىرى بولغاچقا، يالۇغنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە چېپىلسا، ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ. بەزرۇلبەنجىنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا ياكى ئۇزاققىچە ئىزچىل ئىشلەتكەندە باش قېيىش، كۆز قارامىغۇلىشىش، ئېغىر ئۈيقۇ، ئەقلىنىڭ بۇزۇلۇشى، قۇلاق ئېغىرلىقى قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلاشقاندا ئەزالار بوشىشىپ، بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ ۋە تېرە رەڭگى سېرىق بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا بىمار گەپ قىلىشقا قادىر بولالمايدۇ، ئەگەر تېز سۈرئەتتە بىر تەرەپ قىلىنمىسا، بىمار قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە ئىسسىق سۇ، سېرىقماي، سۈت ئىچكۈزۈپ، ئارقا - ئارقىدىن قەي قىلدۇرۇپ ئاشقازان پاكىزلىنىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن كالا سۈتى ياكى ئۆچكىنىڭ پاكىز سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى يۆتەلنى پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى مېڭگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى ئەپيۇن، خەشخاش.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى بەرشىنا.

تەتقىقاتى بەزرۇلبەنجىنىڭ پۈتۈن قىسىملىرىدىن بىر خىل جەۋھەر چىقىدۇ.

جۇۋىنە

ئەرەبچە نامى كۇمۇنى مىلوكى

پارسچە نامى نانىخۇاھ

ئوردۇچە نامى ئەجۇائىن دىيىسى

تونۇش بۇ جۇۋىننەنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بەدىيانغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ناھايىتى كىچىك بولىدۇ، رەڭگى توپا رەڭگە مايىل سېرىق، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. ئۆسۈملۈكى سېرىقچېچەككە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ئىنچىكە، ئاق بولىدۇ. گۈلى سېرىقچېچەكنىڭكىگە ئوخشاش كۈنلۈكسىمان ئېچىلىدۇ، ئۇنىڭدىن ئۆتكۈر پۇراق كېلىدۇ، كۆپىنچە ئۇنىڭ ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ ھەم قۇۋۇتى ئەڭ ئۇزۇن بولغاندا تۆت يىل ساقلىنىدۇ. قائىدە بويىچە ساقلىغاندا ئۇزۇن ساقلىغىلى بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، پاكىستان، ئىران، مىسىر ۋە شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى جۇۋىننە بەدەننى قىزىتىپ، مادىدىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئىشتىھا ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، تېرىنى پارقىرىتىش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، قاپاق ئۇرۇقىسمان مەددىنى ئۆلتۈرۈش ۋە ئۇنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش، تەشەننۇج (تارتىشپ قېلىش) نى يوقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قىزىتىش، مادىدىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، كونا قىزىتمىلارغا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنىڭدىن چىلانما تەييارلاپ، كونا قىزىتما بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئېچكۈزۈلىدۇ ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازان ۋە جىگىرىنى قىزىتىش ھەم جىگەر، تال قېتىشنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، بەرەس، بەھەق، مۇدۇر ـ چاقا ۋە زەھەرلىنىشتىن بولغان تېرىلەردە قان ئۈيۈپ قېلىش، كۆكىرىشنى يوقىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئىشتىھانى ئېچىش ۋە يەل تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئاشقازان دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاغرىقى، ھەزىم ئاجىزلىق، كۆكرەك ئاغرىقى، قورساق كوركىراش، يەلدىن بولغان تولغاق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغاچقا، تەشەننۇج، كۆكيۆتەل ۋە باشقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، چايان، ھەرە چېقىلىۋالغاندا مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئەپيۇننىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش ۋە چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بولغاچقا، تارقىلىشچان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەل ھەيدىتىش ئۇچۇنمۇ يېگۈزۈلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلاردا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ، مەنىي سۇيۇقلۇقى ۋە سۈتنى ئازايتىدۇ.

ئورۇنباسارى سيادان.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جۈۋىنەدىن سۈتكە ئوخشاش بىر خىل جەۋھەر چىقىدۇ. يۇنانلىق تېۋىپلار ئۇنىڭدىن مۇرەككەپ ياسالما تەيارلاپ ئىشلەتكەن. ئۇ بەدەنگە نىسبەتەن ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، كۆچلۈك تەسىر قىلىدۇ.

مىقدارى 0.1 ~ 0.6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى نانخا، ئەرقى ئەجىيىپ (جۈۋىنە ئەرقى).

تەتقىقاتى جۈۋىنە ئۇستىدە خىمىيىلىك تەجرىبە ئىشلىگەندە، بىر خىل جەۋھەر ھاسىل بولغان. بۇ «جۈۋىنە جەۋھىرى» (جۈۋىنە گۈلى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ جەۋھەر قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىش تەسىرىنى بېرىدۇ. شۇڭا، بۇ دورا شۇ مەقسەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى 135 مىللىلىتىر سۇدا ئېرىتىپ ياكى كاپسۇلغا قاچىلاپ ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە تېز تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ياڭاق

ئەرەبچە نامى جوز

پارسچە نامى گەردگان

ئوردۇچە نامى ئەخروت

تونۇش بۇ ياڭاق دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇنى چاقسا ئىچىدىن ئاق رەڭلىك، تەمى تاتلىق، مايلىق مېغىزى چىقىدۇ. تېبابەتتە مۇشۇ مېغىزى دورىلىققا ئىشلىتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق دېگەن.

تەسىرى ئىچكى سېزىمنى قۇۋۋەتلەش، جىنسىي ھەۋەسنى ئاشۇرۇش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، تېرىگە جۇلا بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياڭاق مېغىزى كۆپىنچە باھانى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە باھانى

قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ياڭاق مېغىزىنى ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم ۋە ئەنجۇر بىللەن بىللە ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى قۇۋۇەتلەيدۇ ھەم چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ياڭاق مېغىزىنى سارغايتىپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەتىگەندە ياڭاق مېغىزىنى چاينىپ تەمرەتكىگە سۈركىسە ئۇنى يوقتىدۇ. ياڭاق پوستىنى سارغايتىپ ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

خاس تەسىرى جىنسىي ھەۋەسنى ئاشۇرۇش، مېڭىنى قۇۋۇەتلەش رولى بار.

مىقدارى 12 ~ 24 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، مەجۇنى پەلاسپە ... قاتارلىقلار.

تەتقىقاتى ياڭاق مېغىزىنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C ، ۋىتامىن B ، ۋىتامىن A بولغاندىن باشقا، مەدەن تەركىبلەردىن: پولات، مىس، فوسفور، كوبالت، ماگنىي، سەمۇلغار، خوتاسىن، گۈڭگۇرت، ناترىي قاتارلىق قىممەتلىك تەركىبلەر بار. بۇلار بەدەننىڭ تۈزۈلۈشى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم بولغان تەركىبلەردۇر.

ئازاراقى

ئەرەبچە نامى ئازاراقى

پارسچە نامى ھەببى غىرات

ئوردۇچە نامى ئازاراقى، كۇچىلا

تونۇش ئازاراقى يۇمىلاق تۇخۇمە شەكىلدىكى قاتتىق ئۇرۇق بولۇپ، ئۇ مېۋىنىڭ ئىچىدىن چىقىدۇ، سىرتقى تەرىپى قارا، ئىچكى تەرىپى ئاق رەڭلىك، تەمى ناھايىتى ئاچچىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، بېنگال، جۇڭگو.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نېرۋا ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ۋەجئۇل مۇپاسىل (چوڭ بوغۇم ئاغرىقى)، بەل ئاغرىقى قاتارلىقلاردا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان، نېرۋا ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش، ئىشتىھا ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلارغا قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئۇچەي ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان قەۋزىيەتكە قارىتا مۇناسىپ ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغاچقا يۆتەل، نەپەس سىقىلىش،

سىل كېسەللىكلىرىگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك كۆپىيىشنى توسۇش ۋە باللاردىكى دوۋساق ئاجىزلىقنى يوقىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، يالۇغلار بولۇپمۇ چۇما كېسىلىدە يەرلىك ئورۇنغا مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ ۋەجىئۇل مۇپاسىل ۋە باشقىلار ئۈچۈن كۈنجۈت يېغىدا كۆيدۈرۈپ، يېغىنى ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، سىفلىس ۋە قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىچى - سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى مەجۇنى لەنا، ھەببى ئازاراقى. بۇ دورىلارغا ئازاراقى كۆپ مىقداردا چۈشىدۇ ھەم يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى ئازاراقى زەھەرلىك دورا بولغاچقا، زەھەرسىزلەندۈرۈپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ. زەھەرسىزلەندۈرۈش ئۇسۇلى ھەر خىل بولۇپ، ئۇلاردىن بىرى تۆۋەندىكىچە: ئازاراقنى 7 ~ 12 كۈنگىچە سۇغا چىلاپ، كۆپكەندە ئۇنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئىچىدىكى تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە قايناق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ، ھەربىرىنى بىردىن داكىغا ئوراپ، كالا سۈتىگە سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. سۈت پىشلاق بولغاندىن كېيىن ئېلىپ داكا ئىچىدىكى ئازاراقنى دەرھال قايناق سۇ بىلەن تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، قۇرۇتۇپ ئاندىن ئىشلەتسە بولىدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى لايىقلاشتۇرۇلمىغان ئازاراقىدىن ئۇچ گىرامنى ئىستېمال قىلغاندا، بىر قانچە سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئەزالار تارتىشىپ، دۇمبە، پۇت - قوللار ئاغرىشقا باشلايدۇ، ئاندىن كېيىن پۈتۈن بەدەن تارتىشىپ تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەيدۇ، بىر قانچە سېكۇنتتىن كېيىن تەرلەيدۇ، ھارغىنلىق، نەپەس سىقىلىش ۋە ناھايىتى بىئارامىلىق پەيدا بولىدۇ، ئېغىرلاشقانسېرى تومۇرىدا توسۇلۇش ۋە جىددىيلىك پەيدا بولىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ، چىرايى كۆكىرىدۇ، كۆز ئالمىسى سىرتقى تەرەپكە پۇلتىيىپ چىقىدۇ، ئېڭەك مۇسكۇلىمۇ تارتىشىدۇ، دۇمبە مۇسكۇلى تارتىشىش بىلەن پۈتۈن بەدەن قىڭغىر بولۇپ، زەھەرلەنگۈچىنىڭ بېشى ۋە پۇتلىرى تۆت پۈتلۇق ھايۋانغا ئوخشاپ قالىدۇ، ئاخىرى تارتىشقان ھالەتتە نەپەسى توختاپ، ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى زەھەرلەنگۈچىگە تارتىشىشتىن ئىلگىرى كالىنىڭ سېرىقمېيى ۋە سۈتىنى ئارقا - ئارقىدىن ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ ياكى مەخسۇس ئاشقازانىنى تازىلاش سايمىنى ئارقىلىق ئاشقازان تازىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇناسىپ زەھەر قايتۇرغۇچى تەرياقلار ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى نېرۋىلارنى قۇۋۇتلەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى لايىقلاشتۇرۇلمىغىنىنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا تارتىشىش

ۋە ئەقىل ئىلىشىش پەيدا قىلىدۇ. سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە قاپارتما پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، لوئابلىق دورىلار ۋە بارلىق مايلار.

ئورۇنباسارى بالادۇر.

مىقدارى 0.2 ~ 0.4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى ئازاراقىدا «سىرگىنى» دەيدىغان بىر خىل جەۋھەر بولۇپ، پۈتۈن تەسىرى شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا ئۇنى «ئازاراقى» دەپ ئاتىغان.

ئىزخىر

ئەرەبچە نامى ئىزخىر

پارسچە نامى كاھمەككى، گۈرگىيا

ئۇردۇچە نامى گەندىھىل، روساگاس

تونۇش بۇ قىياقتا ئوخشاش بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ غولى، يىلتىزى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدا بىر خىل ئۇچۇچان، خۇش پۇراق ماددا بار. شۇڭا، ھىندىستاندا بۇنى «گەندىھىل» دەپ ئاتايدۇ. لېكىن ياخشىراق ئىزخىرنى «ئىزخىر مەككى» دېگەن نام بىلەن ئاتايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قويۇق خىلتىلارنى پىشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يالـلۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش قاتارلىق تەسىرى بار. ئىزخىر غولىنىڭ تەسىرى يىلتىزىدىن كۈچلۈك بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئىزخىر بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇج، ئىستىرخا، ئۇنتۇغاقلىق، بەلغەمدىن بولغان تەپ قاتارلىقلاردا خىلتىلارنى پىشۇرۇش ۋە تەڭشەش مەقسىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىستىسقا (يۇرەك، بۆرەك، جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا)، ئاشقازان، جىگەر، تال يالـلۇغى، سۈيدۈك، ھەيز توختاش، بـۆرەك، دوۋساقتا تـاش پەيدا بولۇشقا قارىتا، يالـغۇز ياكى مـۇناسىۋەتـلىك دورىلار بـىلەن قوشـۇپ قاينـاتـما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازان، بۆرەك ۋە جىگەر قان تومۇرلىرى قېتىشنى تارقىتىش ئۈچـۈن، ئىچكى تەرەپتىن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سىرتقى تەرەپتىن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئىزخىر يېغىنى بەدەنگە سۈركىسە، قېچىشقاقلارنى ۋە بەدەننىڭ ھارغىنلىقىنى يوقىتىدۇ.

ئىزخىر يېغىنى ئېلىش ئۇسۇلى:

ئىزخىز غولىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى يـېتەرلـىك مىقداردىكى زەيتۇن يـېغىغا

چىلاپ، 30 كۈن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن سۈزۈلگەن مايغا قايتا يەنە ئىزخىر غولىنى چىلاپ، يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى ئۇچ قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن ئىزخىر يېغى تەييارلىنىدۇ. چىش ۋە چىش مىلكىنى چىڭىتىش ئۈچۈن ئىزخىر يىلتىزى قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىزخىر يىلتىزى ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەلغەمدىن بولغان كۆكۈل ئىلىشىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئىستىسقا، جىگەر، تال يالليۇغىنى يوقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئاق سەندەل.

ئورۇنباسارى ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى بۇنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي بار.

مەشھۇر مۇرەككىباتى داۋائى كۇركۇم، مەجۇنى دەبدىلۈەرد، داۋائىمىشكى قاتارلىقلار.

ئابدىمىلىك

ئەرەبچە نامى خروئى

پارسچە نامى بىيد ئەنجىر

ئۇردۇچە نامى ئەرەندى خەربوزە، ئەرەندى كەكرى

تونۇش بۇ ئابدىمىلىك ئۆسۈملۈكىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى قوغۇن ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ. پىشمىغان ۋاقتىتا ئۇنىڭ سىرتقى تەرىپى يېشىل رەڭدە بولىدۇ، ئىچكى تەرىپىدە ئاق رەڭلىك مېغىزى ۋە سۇتى بولىدۇ. پىشقاندا ئۇنىڭ پوستى سارغىيىدۇ، مېغىزى قىزىرىدۇ، تەمى بىرئاز تاتلىققا ئۆزگىرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى كىچىك، يۇمىلاق، توپاركە ياكى قارا رەڭدە بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، پىشمىغىنى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تاش پارچىلاش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئابدىمىلىكنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ئاشقازان كۈچىيىپ، قورساق

ئېچىشقا باشلايدۇ، يەل يۇرۇشىدۇ، سۇيدۇك راۋانلىشىدۇ، تاش پارچىلىنىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلسا، قورساق قۇرتىنى، بولۇپمۇ سازاڭسمان قاپلىق قۇرت شەكىلدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پىشمىغان ئابدىمىلىكنىڭ سۈتىنى چىقىرىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. ئۇنى داكىغا ئوراپ بالياتقۇغىغا كىرگۈزسە، ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ ۋە ھامىلە چۈشۈرىدۇ. كۆپلىگەن كىشىلەر ئابدىمىلىكنى گۆشنى تېز پىشۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىدۇ.

خاس تەسىرى تاماق سىڭدۈرۈش رولى بار.

ئەكس تەسىرى بەدەندە ئۆتكۈرلۈك پەيدا قىلىدۇ، ھامىلدار ئاياللار ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

مىقدارى 60 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى بەدەنىنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياجىغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرۋى

ئەرەبچە نامى قەپقاش

پارسچە نامى قەلقاش

ئۇردۇچە نامى ئەرۋى، گىياھ

تونۇش بۇ بىر ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، كۆپىنچە سوغۇق سەي ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، سوغۇق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەسىرى مەنىي پەيدا قىلىش ۋە قويۇلدۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ كۆپىنچە سوغۇق سەي ئورنىدا يالغۇز ياكى گۆش بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەرۋى ئادەتتە يەللىك بولۇپ، ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. سوغۇق سەي تەييارلاپ ياكى سۇفۇپ تەييارلاپمۇ ئىشلىتىلىدۇ. شىلىمشىق بولۇش، سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، يۆتەل ۋە ئۇچەي تۇتىتى چۈشۈپ كېتىش خاراكتېرلىك ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، خام بەلغەم ۋە قويۇق بەلغەم خىلتىنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى دارچىن، قەلەمپۇر

ئورۇنباسارى كاۋا

ئىستېمال مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرھەر

ئەرەبچە نامى شاقاقۇل
پارسچە نامى شاقاقۇل
ئوردۇچە نامى تور، ئەرھەر
تونۇش بۇ زىرائەت تۇرىدىكى يېمەكلىك بولۇپ، بۇنىڭ دانسى پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. «ئەرھەر» نامى بىلەن مەشھۇردۇر.
تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق دېگەن.
تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرۇش، تۇتۇش، يەل پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى ئەرھەر كۆپىنچە غىزا ئورنىدا پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىن مول ئوزۇقلۇق ھاسىل بولىدۇ. ئەمما تەستە ھەزىم بولۇپ، قورساقنى ئېسىپ يەل پەيدا قىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار ئەرھەر مېۋىسىنىڭ سۇيىنى چىقىرىپ، چېچەك چىققان ۋاقىتتا ئەسۋە ئۇستىگە چاپلىدۇ، ئەپيۇن زەھىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىچكۈزىدۇ، بەزى كىشىلەر بەدەن تۆكلىرىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئەرھەرنى سۇدا ئېرىتىپ زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا 2 ~ 3 قېتىم زىماد قىلىپ، ئىككىنچى كۈنى قىچا يېغىدا مايلاپ ئاپتاپتا ئولتۇرسا، ھەر خىل مۇدۇر ـ چاقا ۋە غەيرىي تۆكلەر چۈشۈپ كېتىدۇ. بەزى تېۋىپلار ئەرھەرنىڭ يوپۇرمىقىنى مىسۋاك يوپۇرمىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ قۇيۇپ ئىشلەتسە، ئىچكى بوۋاسىر كېسەللىكى ئۈچۈن پايدىلىق، دەپ بايان قىلغان. يالۇغلارنى پىشۇرۇش، مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن ئەرھەر يوپۇرمىقىنى سوقۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ.
ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر.
ئورۇنباسارى يەل تارقىتىش جەھەتتە قىزىل نوقۇت.

ماش

ئەرەبچە نامى ماش ھىندى
پارسچە نامى ماش، بەبوسسىياھ

ئوردۇچە نامى ئاروت

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى قارا ماش قورساقنى ئېسىلدۇرۇش، تەستە ھەزىم بولۇش، يەل پەيدا قىلىش، ياخشى ھەزىم بولغاندا مەنىي پەيدا قىلىش ۋە قويۇلدۇرۇش، باھنى قۇۋۇتلەش، سۈت پەيدا قىلىش، سىرتتىن ئىشلەتكەندە ياللۇغلارنى قايتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، ئاغرىقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قارا ماشنى پىشۇرۇپ سوغۇق سەيلەرگە قوشۇپ يېسە، ئاشقازىنى ياخشى كىشلەر ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ، بەدەن ۋە باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ ياكى ھالۋا قىلىپ يېسە بەل ئاجىزلىق، سۈرئىتى ئىنزال ۋە مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قارا ماشنى پىشۇرۇپ بالا ئېمىتۇاتقان ئاياللارغا يېگۈزسە سۈتىنى كۆپەيتىدۇ. قارا ماش ئۇنىغا تاشتۇز، ھىك، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلغاندىن كېيىن تونۇردا بىر تەرىپىنى پىشۇرۇپ، خام تەرىپىگە ئابدىمىلىك يېغىنى سۈركەپ ئاشقازان ئاغرىقى، قۇلۇنجى ۋە يەلدىن بولغان بۆرەك ئاغرىقى قاتارلىقلاردا يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ھالەتتە تاڭسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىي پەيدا قىلىش ۋە قويۇلدۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، ئاق شېكەر.

مىقدارى دورىلىق ئۈچۈن 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاسارۇن

ئەرەبچە نامى ئاسارۇن

پارسچە نامى ئاسارون

ئوردۇچە نامى تەگەر، مشكى بالا

تونۇش ئاسارۇن قائىدىسىز گىرەلىشىپ كەتكەن يىلتىز بولۇپ، خۇش پۇراق، سېرىققا مايىل توپا رەڭلىك، تەمى بىرقەدەر ئاچچىق.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاسارۇن توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىش، مېڭە ۋە نېرۋىلارنى

قۇۋۇەتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاساروُن مېڭە، نېرۋا كېسەللىكلىرى، مەسلەن: تۇتقاقلىق، لەقۋا، پالەچ، ئىستېرخا، سېزىمسىزلىنىش، ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىقلاردا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مېڭە ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى، توسۇلۇش خاراكتېرلىك سېرىقلىق چۈشۈش، ئىستىسقا (قورساققا سۇ چۈشۈش)، جىگەر يالۇغى، تال قېتىش، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، كۆكرەك ئاغرىقى، ئىرقۇنىسا، بەل ئاغرىقى، بەل ئاجىزلىقى، سۈيدۈك ۋە ھەيز توختاش قاتارلىقلاردىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسلەن: پالەچ، لەقۋا ۋە باشقىلاردا كۆپ ئىشلىتىلسە پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم.

ئورۇنباسارى زەنجۈبىل.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش جالىنۇس، مەجۇنى سۆرۈنجان، داۋائى كۇركۇم، جاۋارىش پىلاپىلى، ئامىلە نۇشدارى، داۋائىمىشكى.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا تۆۋەندىكىدەك تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى: ئۇچۇچان ماي، كۈلگە ئۇلىگسايت، ئاساروُن جەۋھىرى قاتارلىقلار.

ئىسپىغۇل

ئەرەبچە نامى بەزۇرقوتۇرنا

پارسچە نامى ئىسپىغۇل

ئوردۇچە نامى ئىسپىغۇل

تونۇش ئىسپىغۇل بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئاق رەڭلىك، ئېللىپس شەكىللىك ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇنى ئېغىزغا سالسا ياكى سۇغا سالسا لوئابى چىقىدۇ. ئۇنىڭ پوستى «سەبۇس ئىسپىغۇل» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ئىسپىغۇل مادداللارنى تارقىتىش، ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلارنى

قايتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق ۋە هارارەتنى پەسەيتىش، تاش پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىسپىغۇل كۆپىنچە ئىچ سۇرۇش ۋە تولغاقتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ دورىنىڭ لوئابى بولغانلىقى ئۈچۈن توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە ئۈچەيدە غىدىقلىنىش پەيدا بولسا ئۇنى پەسەيتىدۇ. گۇل يېغىدا قورۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇش ۋە تولغاقنى يوقىتىدۇ، سىقىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، قۇرۇق يۆتەل ۋە ئۆپكە كانالچىلىرى يىرىكلىشىش قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلاردا ئۆتكۈرلۈكنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سۆزنەك كېسەللىكىدە سۈيدۈكنى راۋان قىلىش مەقسىتىدە ئىسپىغۇل لوئابى بېرىلىدۇ. ئۈچەيگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان قەۋزىيەتكە قارىتا، ئىسپىغۇل ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلارنى تارقىتىش، قىزىل، قاپارتقۇ ۋە باشقىلارنى يوقىتىش هەم ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئىسپىغۇل پۈركەلمە ياكى زىماد شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. بەزىلەر ئىسپىغۇلنى سوقۇپ ئىستېمال قىلغاندا، زەهەرلىك تەسىر بېرىدۇ، دەپ قارايدۇ، لېكىن بۇ هۆكۈم ئىسپاتلانمىغان.

خاس تەسىرى هارارەت پەسەيتىش، تولغاقنى يوقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى نېرۋىلارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئىشتىهانى تۈتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل هەسلى.

ئورۇنباسارى بېهى ئۇرۇقى.

مىقدارى 3 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى تېيىن، قۇرسى تاباشىر كافۇرى، سۇفۇپى مۇقەللىسلە.

تەتقىقاتى ئىسپىغۇل ئۈستىدە خىمىيىلىك تەتقىقات ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق، ئۇنىڭدا لوئابلىق ماددا، ماي ماددىسى ۋە شىلىمشىق ماددا قاتارلىق تەركىبلەر بارلىقى ئېنىقلاندى.

ئادراسمان

ئەرەبچە نامى هورمۇل

پارسچە نامى ئەسپەندى

ئوردۇچە نامى ئەسپەندى

تونۇش ئادراسمان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆپىنچە ئۇرۇقى دورىلىقتا

ئىشلىتىلىدۇ. ئادراسمان ئەرەبچە «ئىسپەندى سوقدىنى» دېيىلىدۇ. ئىسپەندى سوقدىنى دېيىلسە ئادراسمان ئۇرۇقىنى كۆرسىتىدۇ. ئادراسمان ئۇرۇقى چىگىت چوڭلۇقىدا، قارا رەڭدە بولىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئادراسمان باھىنى قۇۋۇتەلەش، بەدەننى سەمرىتىش، بەلغەم بوشىتىش، يەل تارقىتىش، قويۇق خىلىتلارنى سۇرۇش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈت پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئادراسمان ئۇرۇقى باھىنى قۇۋۇتەلەش ئۈچۈن كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ، دەم سقىلىش، بەلغەملىك يۆتەلدە بەلغەم بوشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئادراسمان ئۇرۇقى مېڭە ۋە نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن سەرئى، پالەچ، لەقۋا، جۇنۇن، ئۇنتۇغاقلىق، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلاردا كېسەللىك ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىپ، ئەزالارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئادراسمان ئۇرۇقىنىڭ يېغى بىلەن زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغرىلىقىنى يوقىتىدۇ. چىشنى يۇسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

خاس تەسىرى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا بولۇپمۇ ئىرقۇننىسا ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى چۈچۈمەل نەرسىلەر ۋە سىركەنجۈبىل.

ئورۇنباسارى سۇزاپ ئۇرۇقى.

مىقدارى 2 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىسپەندى سوقدىنى.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا ھورمىلىن، ھورمىلول دەيدىغان تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

قوغۇشۇن

ئەرەبچە نامى رىساس ئەسۋەت

پارسچە نامى ئوسرۇپ

ئوردۇچە نامى سىسە

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق ئاققا مايىل كۆك رەڭلىك مېتال بولۇپ، ناھايىتى يۇمشاق.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق (بەزىلەر ھۆل سوغۇق دېگەن).

تەسىرى قوغۇشۇن ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، مەنىي قويۇلدۇرۇش ۋە تۈتۈش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۈشتە قىلىنغان قوغۇشۇن كۆپىنچە سۈرئىتى ئىنزال ۋە مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، مەنىي ئېقىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، قاناش ۋە شېكەر سىيىشكە ئىشلىتىلىدۇ. قوغۇشۇننى سوقۇپ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغ ۋە بۇۋاسىر مونەكچىلىرىگە زىماد قىلسا، بۇۋاسىر مونەكچىلىرىنى قۇرۇتۇپ چۈشۈردىدۇ، ئۇنىڭدىن زىماد تەييارلاپ، كۆپ ئېھتىلام بولۇشتا بۆرەك ساھەسىگە تېڭىلىدۇ. بويۇن بەز سىلى ۋە باشقا يالۇغلاردىمۇ زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. قىزدۇرۇپ زەخمىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۈشتە قىلىنغان قوغۇشۇن مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سۈت ۋە ھەسەل.

مىقدارى بۇنىڭ كۈشتە قىلىنغىنى 0.2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈستقۇددۇس

ئەرەبچە نامى ئۈستقۇددۇس، ئۈنسۇل ئەرۋاھ

پارسچە نامى ئۈستقۇددۇس، جارۇپدىماغ

ئوردۇچە نامى دىماغ كا جارۇ

تونۇش بۇ، يوپۇرمىقى يالپۇزىنىڭكىگە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، گۈلى غىلاپ ئىچىدە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كافۇر پۇرىقىغا ئوخشاش پۇراق چىقىدۇ. دورىلىققا ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقى ۋە گۈلى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى مادىدىلارنى تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭە، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تازىلاش، يەل تارقىتىش، بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مېڭە، نېرۋا كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، سەرئى، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، نەزلە ۋە زۇكام، ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. مېڭە ۋە

نېرۋىلارنى قۇۋۇەتلەش ھەم بۇزۇق مادداىلارنى چىقىرىپ تاشلاشتا، ئۇستقۇددۇس ناھايىتى ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلسە، نېرۋا ئاغرىقى ۋە ۋەجئۇل مۇپاسلىنى پەسەيتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى ۋە ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭىنى تازىلاش.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

ئورۇنباسارى ئەفتىمۇن، ئايارەج سەبرە.

تۇزەتكۈچىسى لىمون شەربىتى.

خىمىيىلىك تەتقىقاتى ئۇستقۇددۇسنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا ئۇچۇچان ماي، قويۇق ماي ۋە مەلۇم مىقدارىدا ئىسپىرت تەركىبى بارلىقى ئېنىقلاندى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس، مەجۇنى نۇجلە، ئەبرىشىم شەربىتى، مۇپەررىھى ئەبرىشىم، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى مەرۋايىت.

ئۆلۈك بۇلۇت

ئەرەبچە نامى ساھابۇل بەھرى

پارسچە نامى ئەبىرمۇردە

ئوردۇچە نامى مۇۋابادىل، ئىسپەنجى

تونۇش بۇ بىر خىل دېڭىز بويلىرىدىكى تاشلاردىن پەيدا بولىدىغان بۇلۇتسىمان تىكەنلىك نەرسە بولۇپ، سۇنى ئۆزىگە سۈمۈرىدۇ، سەققاندا بۇنىڭدىن سۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى قۇرۇتۇش، قان توختىتىش، پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۇنى سۈمۈرىدۇ. ئۇنى رەختىنىڭ ئورنىدا ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇغا چىلاپ، بىمارلارنىڭ بەدىنى سۈرتىلىدۇ ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىچى ۋە سىرتىدىن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن ئۆلۈك بۇلۇتنى كۆيدۈرۈپ يېگۈزۈلىدۇ، كۆيدۈرۈلگەن ئۆلۈك بۇلۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، كونا ـ يېڭى زەخمە ئاغرىقىغا ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن سېپىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن بۇرۇنغا تارتىلىدۇ ۋە كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ئۈچۈن كۆزگە تارتىلىدۇ.

كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى ئۆلۈك بۇلۇتنى ئالدى بىلەن سوپۇندا پاكىز يۇيۇپ ياخشى سقىپ، ئاندىن قايچا بىلەن ئۇششاق كېسىپ، ساپال قاچىغا سېلىپ ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ ھەمدە چۆمۈچ ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تۇرۇلىدۇ، ئەگەر ئېزىلگەن ھالەتكە كەلسە، ئايرىم - ئايرىم ئېلىپ سوقۇپ، تالقانلاپ، ئاندىن ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئۇنى ئىچىشتە ئۆلۈك بۇلۇتنى پۈتۈنلەي كۆيدۈرۈۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە.

شالدىر بۇيا

ئوردۇچە نامى ئىسكەندە ناگۇرى

تونۇش بۇ يېرىم گەزدىن بىر گەزگىچە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى بامبۇك يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئىچى يۇمىلاق بولۇپ، سىرتىنى كاكىنەچكە ئوخشاش نېپىز پەردە ئوراپ تۇرىدۇ، مېۋىسى پىشقان ۋاقتىتا سارغىيىدۇ ۋە ئىچىدىن كاكىنەچ ئورۇقىغا ئوخشاش ئۇششاق ئۇرۇقى چىقىدۇ، ئۇنىڭ يىلتىزى ئىنچىكە بولۇپ، سىرتى ئاقتا مايىل سېرىق بولىدۇ. دورىلىققا يىلتىزى ۋە ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ، بەزى تېۋىپلار پىشقان يوپۇرمىقىنىمۇ ئىشلىتىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاننىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدىن چىقىدۇ، بولۇپمۇ خەنزەك، يېزا ۋە قەبرىستانلىقلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى باھنى ۋە بەدەننى قۇۋۇتلەش رولى بار.

ئىشلىتىلىشى باھ ئاجىزلىقى، سۇرئىتى ئىنزال ۋە مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ، بالىياتقۇنى قۇۋۇتلەش ۋە تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، تۇغۇتتىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، يالۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە نۇقرەستە ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئىچى - سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنى تېۋىپلار سۆرۈنجانىنىڭ ئورۇنباسارى دەپ قارىغان. ۋەجئۇل پاسىل ۋە يالۇغلارنىڭ ئۈستىگە شالدىر بۇيىنىڭ پىشقان يوپۇرمىقىنى ئىلمان ھالەتتە تاڭسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، يالۇغلارنى قايتۇرىدۇ. قاتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، جىنسىي ئەزانى قاتۇرۇش مەقسىتىدە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. زەخمىلەنگەن ئەمچەككە ئانا سۈتى بىلەن سوقۇپ

ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ ۋە نېرۋىلارغا سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان سۈرئىتى ئىنزال مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

ئورۇنباسارى ئاق بەھمەن.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى مەجۇنى مۇقەۋۋى رېپھىم.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق شالدىر بۇيىدا ئىسپىرت، ماي ۋە مىنفىرىن دەپ ئاتىلىدىغان جەۋھەر قاتارلىق تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

ئوشەق

ئەرەبچە نامى ئوشەچ

پارسچە نامى ئۇشەق

ئوردۇچە نامى كاندەر

تونۇش بۇ خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، رەڭگى سېرىققا مايىل، تەمى ئاچچىق، پۇراقلىق بىرقانچە خىل تۈرى بولىدۇ، ئەگەر ئۇنى سۇدا ئېرىتسە، سۈتكە ئوخشاش ئاق رەڭلىك شىرىسى چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئوشەق ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم بوشىتىش، يۇمشىتىش ۋە سۈرۈش، تېرىلەرنى پارقىرىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، ھۈجەيرىلەرنى كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بويۇن بەز سىلى، بوغۇملار قېتىۋېلىش، قولتۇق ياللۇغى قاتارلىقلارنى يوقىتىش، بۈۋاسىرنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. تەمرەتكە، سەپكۈن ۋە بەرەس قاتارلىقلاردا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. زەخمە يۇزىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن، مەلھەملەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەخمە ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كونا يۆتەل، دەم سقىلىش، نەپەس قىينىلىشىشلاردا يالىتىلىدۇ.

بەلغەمنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنى يوقىتىدۇ ۋە ئۇنى چىقىرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بوغما، قاتما، سەرئى، پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇج ۋە ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە نۇقرەس قاتارلىقلاردا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەلگىلەنگەن مىقداردىن كۆپ يېگۈزۈلسە، ئىچىنى سۇرىدۇ. يەنە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تىرىك ۋە ئۆلۈك ھاملىنى چۈشۈرۈش، قورساق قۇرتىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى توختاپ قالغان ياللۇغلارنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەكس تەسىرى سۇيدۇكتە قان پەيدا قىلدۇ.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان ۋە سىركە.

ئورۇنباسارى جاۋشىر.

مىقدارى 0.5 ~ 1.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆشنە

ئەرەبچە نامى ئۆشنە

پارسچە نامى غاسول

ئوردۇچە نامى ئۆشنان، لانا بوتى، لانى، ئۆشنە

تونۇش بۇ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى خىلىكسىنىڭ شاخلىرى ئىنچىكە بولۇپ، يوپۇرمىقى بولمايدۇ. ئۇنىڭ شاخلىرىدا تۈگۈنچىلەر ئۆسكەن بولىدۇ، ئىككىنچى خىلىكسىنىڭ شاخلىرى ئىنچىكە بولۇپ، ئۇنىڭدا كىچىك يوپۇرماقلار ئۆسكەن بولىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ تۇم تەرىپى توق يېشىل، شەكلى يۇمىلاق بولىدۇ، ئىنچىكە تەرىپى توق يېشىل بولۇپ، يوپۇرمقىنى باشقا نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرسا قارا بولىدۇ. ھەر ئىككى خىلىنىڭ تەمى تۇزلۇق، شۇڭا ئۇنىڭدىن تۇز ياسىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى تېرىنى جۇلالاندۇرۇش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، سۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۆشنىنى كۆيدۈرۈپ تۇز ياساپ، چوڭ ـ كىچىك تەرەت ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قورساق سۇيىنى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆز يارىسى ۋە كۆز يالليۇغىغا پايدىلىق. چىشنى پارقىرىتىش ئۈچۈن چىش پاستىسى قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خەمىيەلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق ئۆشەندە سىل جاراسمىغا قارشى تۇرىدىغان بىر خىل چۇچۇمەل ماددا بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇ تېبابەتتە «سىپارەج» دەپ ئاتىلىدۇ. شۇڭا ئۇ ئۆپكە سىل كېسەللىكىدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا شېكەر، يېلىم، لائېچىنى ناملىق جەۋھەر بارلىقى بايقالدى.

خاس تەسىرى ئىستىسقا ئۇچۇن پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ھاملىنى چۇشۇرىدۇ، دوۋساققا زىيانلىق.

تۇزەتكۇچىسى بىنەپشە يېغى ۋە قاپاق مېغىزى.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، بەزى ماتېرىياللاردا ئۆشىنىدىن 36 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىنىپ ئۆلىدۇ، دەپ بايان قىلىنغان. چۇنكى ئۇ ئۆزىنىڭ ئۆتكۇر تەسىرى بىلەن ئاشقازان، ئۇچەينى قانىتىپ، ئۆلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، داۋائىمشكى مۆتىدىل، مۇپەررىھى ياقۇت.

ئەشۇك چال دەرىخى پوستى

ئوردۇچە نامى ئەشۇك چال

تونۇش بۇ ھىندىستاندىن چىقىدىغان مۇقەددەس دەرەخ بولۇپ، گۈلى ناھايىتى چىرايلىق، خۇش پۇراق، ئېچىلغان گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولۇپ، بېنگالدا كۆپ چىقىدۇ، يۇنان تېۋىپلىرى ئاشۇ نام بىلەن دورا ئورنىدا ئىشلىتىدۇ. ئۇ يەككە دورىلارنىڭ مۇندەرىجىسىدە «چال» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ ۋە «ئاتارۇك» دېگەن نام بىلەنمۇ تېپىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى قان توختىتىش ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، بالياتقۇ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاق خۇن ۋە ھەيز كۆپ كېلىش، بالياتقۇ ئاجىزلىقى، بالياتقۇ بوغۇلۇش، ئېچ سۇرۇش ۋە قانلىق بوۋاسىر قاتارلىقلارغا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەشۇك چال پوستىدىن 15 گرامنى سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ، سۇ ياكى سۈت بىلەن قوشۇپ كۈندە ئۇچ قېتىم يېگۈزسە، بالياتقۇ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. 10 گرام ئەشۇك چال پوستىنى قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ ئىچكۈزسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

تەتقىقاتى ئەشۇك چال پوستىنى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئۇنىڭدا تاننىن ۋە كاتېچول قاتارلىق تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. ھىندىستان تېۋىپلىرى بۇنى دورىلىققا ئىشلىتىپ پايدىسىنى كۆرگەن. شۇڭا، ھازىرمۇ دورىلىققا ئىشلىتىلىپ كېلىنىۋاتىدۇ.

يەرلىك سېرىق ئوت

ئەرەبچە نامى ئەفتىمۇن
پارسچە نامى دەرختى پىيچان
ئوردۇچە نامى ئاكاشىبل
تونۇش ئەفتىمۇن بىر خىل ئىنچىكە يىپقا ئوخشاش ئۇزۇن ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھىندىستاندىن چىقىدىغان ئەفتىمۇن ھىندىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن قۇۋۇەتلىك ھەم تەمى ئاچچىق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى «ئەفتىمۇن ئۇرۇقى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ «ك» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش ۋە تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى سەۋداۋى كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جۇنۇن، سارامىلىق، تۇتاقلىق، مالىخۇلىيا ۋە قارا بېسىش قاتارلىقلاردا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان، جىگەر، تال ئاجىزلىقى، يەرقان ۋە سوزۇلما ئۆت كېسەللىكىگە كۆپىنچە ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئىشلىتىلىدۇ.
خاس تەسىرى سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش رولى بار.
ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى كاسنە ۋە سىركەنجۈبىل.
ئورۇنباسارى ئەفسەنتىن.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مۇرەككەبلىتى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، شەربىتى ئەبرىشم، مۇپەررىھى ئەبرىشم.

ئەفسەنتىن

ئەرەبچە نامى خەتىرەق، ئەپسەنتىن
پارسچە نامى مۇردە

ئوردۇچە نامى مەجبرى، ساتتارە، كەرمالە

تونۇش بۇ، يوپۇرمقى يالپۇز يوپۇرمقىغا ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمقى بىلەن شاخلىرى ئۇستىدە يۇمشاق ۋە ئاق رەڭلىك تۈكچىلىرى بولىدۇ، گۈلى بابۇنە گۈلىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ، ئوتتۇرىسىدا بىر دانە قاپچۇق بولىدۇ، ئەفسەنتىنىڭ ئۇرۇقى ئادراسمان ئۇرۇقىغا ئوخشاش ناھايىتى كىچىك ھەم كۆپ بولىدۇ، ئەفسەنتىن ئۆسۈملۈكىنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ. ئادەتتە دورىلىققا ئۇنىڭ يوپۇرمقى ۋە گۈلى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئۇ ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازان، جىگەر ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، تەپنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تال يالليۇغى، ئىستىسقا، كونا تەپ ۋە تۇتقاقلىق تەپ، ھەزىم ئاجىزلىقى، ئۇچەي قۇرتى قاتارلىقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ھەيز توختاپ قېلىش ۋە ھەيز راۋان بولماسلىق قاتارلىقلاردا قاينىتىپ ئابزەن قىلىنىدۇ. مېڭە ـ نېرۋا كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: مېڭە ئاجىزلىقى، تۇتقاقلىق، باش ئاغرىقى، رەئىشە (تىترەش)، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقلىرىدا ئۇنى قاينىتىپ قۇلاق تەرلىتىلىدۇ. يەنە جىگەر ۋە تال يالليۇغىنى قايتۇرۇشتا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمدىن بولغان مۇرەككەپ تەپلەرنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئانار شەربىتى، رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى ئەفتىمۇن.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى شەربىتى ئەفسەنتىن، مەجۇنى ئەفسەنتىن، داۋائى لوك، دىنار شەربىتى.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئەفسەنتىنىدە ياغ، تەسىرى كۈچلۈك بولغان ئەنبەرىيتىن، تۆمۇر قاتارلىق خىمىيلىك تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

ئەپيۇن

ئەرەبچە نامى ئەپيۇن، لەبنۇل خەشخاش

پارسچە نامى شىرە كۆكنار

ئوردۇچە نامى خەشخاشكى رەس، ئاپەن

تونۇش ئەپيۇن خەشخاش ئۆسۈملۈكىنىڭ مېۋىسى ياكى پوستىنى تىلغاندىن كېيىن سىرغىپ چىققان قېتىشما يېلىمدىن ئىبارەت.

چىقىش ئورنى ئاساسلىقى ھىندىستان، جۇڭگو، ئىران ۋە ئاسىيادىكى باشقا دۆلەتلەردىن كۆپ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى سېزىمسىزلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇ پەيدا قىلىش، تۈتۈش، قان توختىتىش، پەسللىك تەپنى پەسەيتىش، مۇسكۇلنى كۈچلۈك دەرىجىدە چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئەگەر ئەپيۇننى كۆپ مىقداردا يېسە تېز ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، سېزىمسىزلاندۇرىدۇ ھەتتا ئۇنى ئويغىتىش تەسكە توختايدۇ. ئەھۋال ئېغىر بولغاندا تېرە ۋە بەدەنلەر سوۋۇپ، سوغۇق تەرلەيدۇ، تومۇرى ئاجىز ۋە بوش سالىدۇ. نەپەسلىنىش سۇس بولۇپ، خىرقىراپ نەپەس ئېلىشقا باشلايدۇ، دەسلەپ نەپەس سىقىلىپ ئۆلىدۇ. ئەگەر ئەپيۇن ئىستېمال قىلغۇچى بايقالسا، ئاۋۇال قەي قىلدۇرۇلىدۇ ياكى ئاشقازان تازىلاش ئەسۋابى بىلەن ئاشقازان ياخشى تازىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سېرىقماي، زاراڭزا چېچىكى ياكى كېۋەز چېچىكىنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ياكى ھىڭ، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلار ئەپيۇن مىقدارىدا يېگۈزۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، باش ئاغرىش، نېرۋا ئاغرىقى، كۆكرەك پەردە يالليۇغى، بەل ئاغرىقى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، چىش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا ۋە پۈتۈن ئەزالارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، مەلھەم ياكى تېمىتىلما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، سەپراۋى دەمۋى، مېڭە پەردە يالليۇغى، مالىخوليا، جۇنۇن، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئىچكى ئەزا ئاغرىقلىرىدا يېگۈزۈلسە، بىمارغا ئۇيقۇ كېلىپ، كېسەللىك مەلۇم دەرىجىدە يەڭگىللەيدۇ. قابىز بولۇش تەسىرى بىلەن ئىسھال ۋە تولغاقنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قان تولغاق توسالغۇ سەۋەبىدىن پەيدا بولسا، مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق توسالغۇنى ئېچىش ناھايىتى ياخشى

بولىدۇ. قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئەزالارنىڭ قانىشى، بولۇپمۇ ئۇچەي قانىشىنى توختىتىش ئۈچۈن شەربەت ياكى كىلىزما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، ھەر خىل يۆتەلگە ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ نەزلىلىك يۆتەل، نېرۋىلارنىڭ غدىدىلىنىشى سەۋەبىدىن ئارقىمۇئارقا كەلگەن يۆتەلگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك، ئەمما بەلغەمنى ئازراق چىقىرىدۇ، لېكىن ئۆپكە پۈۋەكچىسىگە بەلغەم توشۇپ قالغان بولسا، ئەپيۇننى ئىشلەتسە ئەكس تەسىر بېرىدۇ. نەزلىنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش تەسىرى بولغاچقا، دائىم پەيدا بولىدىغان نەزلە زۇكامغا قارىتا ئىشلىتىلىدۇ. مەنىنى تىزگىنلەش تەسىرى بولغاچقا، سۈرئىتى ئىنزالغا ئىشلىتىلىدۇ. پەسلىلىك تەپنى يوقىتىش، ھامىلە چۈشۈپ كېتىشنى توسۇش ۋە تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش، نەزلىنى توختىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى زەپەر، قۇندۇز قەھرى.

ئورۇنباسارى بەزرۇلبەنجى.

مىقدارى 0.2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى بەرشىشا، ھەببى پىيچىش، ھەببى سل، قۇرسى مۇسەللەس.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلارنى قىلىش ئارقىلىق ئەپيۇندىن بىر قانچە جەۋھىرى ئايرىپ چىقىلدى. يەنى بۇ جەۋھەرلەرنى 18 جەۋھەر دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ سەككىزى ئىككىلەمچى ماددىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا مەلۇم شەكىلدىكى تەڭشىگۈچى ماددىلار تېپىلىدۇ، تېبابەتتە ئۇنىڭ تەسىرى ئەڭ كۈچلۈك بولغان جەۋھىرىنى «مورفىن» دەپ ئاتايدۇ. بۇ تېبابەتتە ناھايىتى ئەھمىيەتكە ئىگە ماددا ھېسابلىنىدۇ. خۇسۇسەن ئاغرىقنى يوقىتىش مەقسىتىدە ئۇنىڭدىن ئىبرەتلىمە تەييارلاپ بېرىلسە، شۇنىڭ بىلەن بىمار ئاغرىقتىن تېز قۇتۇلىدۇ. يەنە بۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئاقاقيا

ئەرەبچە نامى ئاقاقيا

پارسچە نامى ئۇسارەببول

ئوردۇچە نامى ببول كاگۇندى

تونۇش ئاقاقيا، ئەرەب يېلىمى دەرىخى ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى ياكى يوپۇرمقىنىڭ ئۇسارىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، قۇرۇتۇلغان ئۇسارىسىدىن كرىستال ياسىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، قان توختىتىش، ئارتۇق هۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، بۇزۇق ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش تەسىرىگە ئىگە.

خاس تەسىرى ئەزالاردىن كەلگەن قانىنى توختىتىش رولى بار.

ئىشلىتىلىشى ئاقاقيا ئۇچەي يارىسى، قانلىق ئىسهال ۋە ئەزالارنىڭ قانىشىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كۆپ ئېهتىلام بولۇش، بالياتقۇدىن ئاق خۇن كېلىشكە قارىتا يېگۈزۈلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغ ۋە كۆز ئاغرىقىغا قارىتا ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن مەلهەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئېغىز يارىسى، مەقئەت چىقۇقىغا قارىتا يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. كۆيۈككە قارىتا توخۇمنىڭ ئېقى بىلەن قوشۇپ چېپىلىدۇ، چاچنى قارايتىش ئۈچۈنمۇ چاچ قارايتقۇچى نۇسخىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى توسالغۇ ۋە قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى هەر خىل ياغلار.

مىقدارى 1 ~ 1.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بابۇنە گۈلى

ئەرەبچە نامى ئۇقهۇۋان

پارسچە نامى بابونە، گاۋچەشمى

ئوردۇچە نامى بابۇنە، گاۋ چەشمى - مۇرىهى

تونۇش بابۇنە يوپۇرمقى يۇمغاقسۈت يوپۇرمقىغا ئوخشايدىغان، گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق، ئوتتۇرىسى سېرىق، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق بولغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بابۇنە گۈلى ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، تەرلىتىش، سۈيدۈك ۋە هەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بابۇنە گۈلى ئىستىسقا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئېسىلىش، دوۋسۇندا ئۇيۇپ قالغان قانىنى ئېرىتىش، يالليۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەردە يالليۇغ قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. زىققە ۋە يۆتەللەردە لوئوق ياساپ يالىتىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە هەيزنى راۋانلاشتۇرۇش

ئۇچۇن قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بالياتقۇ قېتىشىشقا قارىتا ئابزەن قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ياللۇغ قايتۇرۇش ۋە ھەيز راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى ۋە توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بابۇنە يېغى.

مىقدارى 2 ~ 5 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سېرىق ئوت ھىندى

ئەرەبچە نامى ئەفتىمۇن ھىندى

پارسچە نامى دەرختى پىچان دەشتى

ئوردۇچە نامى ئاكابىل ھىندى

تونۇش سېرىق ئوت ھىندى يىلتىزى ۋە گۈلى بولمىغان، سېرىق رەڭلىك، ئۇزۇن يىپچە شەكىلدىكى، ئادەتتە دەرەخلەر ۋە ئۆسۈملۈكلەرگە يېپىشىپ ئۆسىدىغان، تەمى ئاچچىق بىر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سېرىق ئوت ھىندى ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، تەرلىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سېرىق ئوت ھىندىدىن مەلھەم تەييارلاپ مۇدۇر ـ چاقا كېسەللىكلىرىدە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بەزى بىمارلار ئەفتىمۇن قاينىتىلمىسىدا تەرلىتىلىدۇ. پىسەپىلرى ئىلمان مايغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىش ئۇچۇن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزى تېۋىپلار ئومۇمىي بەدەندىكى كېسەللىكلەرگە ئەفتىمۇننى ئىشلىتىدۇ.

مىقدارى 7 ~ 5 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىكلىلمىلىك

ئەرەبچە نامى ئىكلىلمىلىك

پارسچە نامى گىياھ قىيسر

ئوردۇچە نامى پەرەنگى، ناخۇنە

تونۇش ئىكلىلمىلىك ئېلىۋېتىلگەن تىرناق چوڭلۇقىدا كەلگەن، شەكلى ئايغا ئوخشايدىغان، ئىچىدە كىچىك ئۇرۇقى بولغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئىكلىلمىلىك ماددىلارنى تارقىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىكلىلمىلىك ئاساسلىقى يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەردە ۋە ئەزالار ئاجىزلاشتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئەزالارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش مەقسىتىدىمۇ زىمادقىلىنىدۇ. جىگەر، تال، ئاشقازان، بالياتقۇ، مەقئەت ۋە ئۇرۇق بېزى يالۇغلىرىنىڭ ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ھەر خىل پالەچ كېسەللىكلىرىدە قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سىرتقى تەرەپتىن يۇيۇلىدۇ، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدىن كىلىزما تەييارلاپ ئۈچەيگە كىرگۈزسە، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ.

خاس تەسىرى ئىچكى ئەزالاردىكى يالۇغنى قايتۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇرۇقدانغا زىيانلىق.

تاۋزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە ئەنجۈر.

ئورۇنباسارى بابۇنە ۋە كۈدە.

مىقدارى 2 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئىكلىلمىلىكتە قەلەم سىياھىغا ئوخشاش ئۆتكۈر جەۋھەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلانىدى. يەنە بىر خىل جەۋھەرنىڭ نامى «گوبىرىن» بولۇپ، بۇنى تېبابەتتە «مىبىرىن» دەپ ئاتايدۇ. مىبىرىن جەۋھىرى ئۇنىڭ مېۋىسىدىمۇ بولىدۇ.

ئۇد ھىندى

ئەرەبچە نامى ئۇدى غەرقى

پارسچە نامى ئۇد ھىندى

ئوردۇچە نامى ئېگىر

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ خۇش پۇراق ياغىچىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى رەئىس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە ئاشقازان ۋە رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى، ئىشتىهاسىزلىق ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. باهنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، باهنى قۇۋۇەتلەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش ئۇچۇن چاينىلىدۇ. ئۇنىكىدىن باشقا، دوۋساق ئاجىزلىقنى يوقىتىش ۋە هامىلە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئومۇرتقىغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كافۇر، ئەرقى گۈل.

ئورۇنباسارى دارچىن، قەلەمپۇر، زەپەر.

مىقدارى 3 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش ئۇد.

لاچىندانە

ئەرەبچە نامى قاقىلە سىغار

پارسچە نامى خىير بوۋا، يىل بوۋا

ئوردۇچە نامى ئالايئىچى خۇرد

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، سىرتقى پوستى ئاق، ئىچىدە قارىغا مايىل كىچىك ئۇرۇقى بار، تەمى ئازراق ئاچچىق، پۇرىقى خۇش پۇراق بولغان مېۋىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، يەل تارقىتىش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى لاچىندانىنى يالغۇز ياكى قەلەمپۇر يوپۇرمىقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاينىسا، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. قورساق ئاغرىقى، هەزىم ئاجىزلىقى، قورساق ئېسىلىش، يۇرەك ئاجىزلىقى، سوغۇقتىن بولغان يۇرەك تىترەش، كۆكۈل ئىلىشىش، قۇسۇش قاتارلىقلار ئۇچۇن مۇرەككىبات تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى هەزىمنى ياخشىلاش، كۆكۈل ئىلىشىشنى يوقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئاق تاباشىر ۋە قاقلە.
ئورۇنباسارى قاقلە، كاۋاۋىچىن، ھەببى بىلسان.
مىقدارى لاچىندانىنىڭ ئۇرۇقى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، لاچىندانىنىڭ تەركىبىدە تۆۋەندىكىدەك ماددىلار بار: يەنى ئۇچۇچان ماي، ئازراق كراخمال، ئازوتلۇق بىرىكمە، سېپرىق رەڭلىك ماددا قاتارلىقلار.
مەشھۇر مۇرەككىباتى ئەرقى ئەنبەر، ئامىلە نۇشدارى ساددە، ئامىلە نۇشدارى لۇئلۇۋى، جاۋارىش ئامىلە، جاۋارىش ئانارىيىن، داۋائىمىشكى قاتارلىقلار.

قاقىلە

ئەرەبچە نامى قاقىلە كىبار، قاقىلە كىبىر
پارسچە نامى ھىل كالاك
ئوردۇچە نامى ئالايىچى كالاك
تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ تەمى ئاچچىق، خۇش پۇراق، سىرتقى پوستى قىزىلغا مايىل قارا بولغان مېۋىسى بولۇپ، ئىچىدە قارا رەڭلىك ئۇرۇقى بولىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، خۇشاللاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى قاقىلە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ تەركىبىي قىسمى بولۇپ، سوغۇق سەيلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى كىشلەر ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش ئۈچۈن، كىچىك لاچىندانىنىڭ ئورنىغا چوڭ قاقىلىنى چاينايدۇ. بۇ دورا كۆپىنچە ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم ئاجىزلىقى، قورساق ئېسىلىش ۋە قورساق ئاغرىقلىرى قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەشتە مەجۇنات ۋە سۇفۇپلارنىڭ تەركىبىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
خاس تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، كۆكۈل ئىلىشىشنى يوقىتىش رولى بار.
ئەكس تەسىرى ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئاق قەنت.

ئورۇنباساری لاچندانه.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچه ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زىغىر

ئەرەبچە نامى بەزرۇل كەتان

پارسچە نامى تۇخۇمى بەزىرەك، تۇخۇمى كاتان

ئوردۇچە نامى ئەلسسكى بىيج، تەلسسكى بىيج

تونۇش زىغىر ئۆسۈملۈكى بىر گەز ئەتراپىدا ئۆسىدىغان، تېنى، شاخلىرى ۋە يوپۇرماقلىرى ئىنچىكە، گۈلى سۆسۈن رەڭلىك، مېۋىسى غىلاپلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدىكى ئۇرۇق بىلەن توشقان بولىدۇ ھەم بۇ ئۇرۇق پارقىراق، سىلىق، قىزىلغا مايىل قارا، ياپىلاق ياكى تۇخۇمسمان بولۇپ، بىرقەدەر ئۇزۇن ۋە ئۇچلۇق بولىدۇ. تېبابەتتە ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە يېغى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، مىسىر، رۇسىيە، تايلاند، ئەنگلىيە قاتارلىق ئورۇنلاردىن كۆپ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ماددىلارنى تارقىتىش، يۇمشىتىش، پىشۇرۇش، تېرىنى جۇلالاندۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، ئۆپكىنى تازىلاش، يەڭگىل دەرىجىدە سۈرۈش، قۇستۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ماددىلارنى تارقىتىش، يۇمشىتىش، پىشۇرۇش، تېرىنى جۇلالاندۇرۇش، قورساق كۆپىتۈرۈش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، پۈتۈن بەدەندىكى ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرگە ۋە تېرە قاپارتمىلىرىغا مەلھەم تەييارلاپ چاپسا، ياللۇغ قايتۇرىدۇ ۋە ئاغرىق توختىتىدۇ. ئەگەر ياللۇغ پىشقان بولسا يارىنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ ۋە ماددىلارنى چىقىرىدۇ، سىرتقى ياللۇغدىن باشقا ئىچكى قىسمىدىكى ياللۇغلىنىشلار، مەسىلەن: ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، قىل قان تومۇرلار ياللۇغى، قورساق پەردە ياللۇغى ۋە بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلاردا زىغىرنى زىماد قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن زىماد قىلغان ۋاقىتتا، قىچىنى يۇمشاق ئېزىپ بىرگە ئىشلەتسە تېخىمۇ پايدىلىق. تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرى بولغانلىقتىن، سىركە بىلەن قوشۇپ قىچىشقاق، مۇدۇر - چاقا، ھەر خىل جاراھەتلەرنى پىشۇرۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. سۇغا چىلاپ

لوئابنى چىقىرىپ، كۆز ئەتراپىغا چاپسا، كۆزنىڭ قىزىللىقىنى يوقىتىدۇ. زىغىرنى كۆيدۈرۈپ، ئۇششاق ئېزىپ كۆزگە تېمىتسا، يەرلىك ئورۇننىڭ ئېچىشىشنى ۋە ئاغرىشىنى توختىتىدۇ. بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەلغەملىك يۆتەل ۋە نەپەس سىقىلىشتا زىغىرنى ئۇششاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاتسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنىڭ بەلغەم بوشىتىش ۋە يۇمشىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، يۇتقۇنچاق ئېچىشىشقا ۋە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر زىغىرنى ئېزىپ، قاينىتىپ ۋە سۈزۈپ ئىچكۈزسە قۇسۇشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ ۋە بەلغەم بوشىتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغانلىقتىن بۆرەك، دوۋساقتىكى زەخىملىنىشلەر ۋە يالۇغلىنىشلاردا، شۇنداقلا سۆزنەك كېسىلىدە ئىشلىتىلىدۇ. بالياتقۇ ۋە ئۇچەيگە كىلىزما قىلسا ۋە ئابىزەن قىلسا، بالياتقۇ يالۇغى، ئۇچەي يالۇغى ۋە يەرلىك ئورۇندىكى جاراھەتنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمدىن بولغان ئېچ سۈرۈشنى توختىتىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش.

ئەكس تەسىرى ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سىركەنجىۋىل.

ئورۇنباسارى شۇمشا ئۇرۇقى.

مىقدارى 5 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوئوقى كەتان، قىرۇتى بەزرۇل كەتان قاتارلىقلار بار.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق زىغىردا قويۇق ماي، شىلىمشىق ماددا، ئاقسىل، يېلىم، شېكەر، فوسفور قاتارلىق ماددىلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. تەتقىقاتچىلار يەنە زىغىردىن گلۇكوزا ياسىدى ۋە بۇنى «لىيناماربىن» دەپ ئاتىدى.

زىغىر يېغى

ئەرەبچە نامى دۇھنۇل كەتان

پارسچە نامى رەۋغنى كاتان

ئوردۇچە نامى ئەلىيسى كاتىيل، تەلىيسى كاتىيل

تونۇش زىغىر يېغى بولسا، زىغىر ئۇرۇقنى جۇۋازدا تارتىش ئارقىلىق چىقىرىلىدىغان مېيىنى كۆرسىتىدۇ.

تەبئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ماددىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، تېرىنى جۇلالاندۇرۇش،

جاراھەتنى پۈتتۈرۈش تەسرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ماددىلارنى تارقىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆپىنچە ئاغرىق، جاراھەتلەرگە چېپىلىدۇ. تېرىنى جۇلالاندۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن سەپكۈن، تەمرەتكە، باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇچەي جاراھەتلىرىدە ئۇچەينى تازىلاش، ئۇچەينىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن زىغىر يېغى كىلىزما قىلىنىدۇ. ئادەتتە زىغىر يېغى كۆپرەك مەلھەملەرگە بىرلەشتۈرۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنى زىغىر يېغى ۋە ھاك سۈيىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ، كۆيگەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ ۋە زەخمنى پۈتتۈرىدۇ.

ئالماس

ئەرەبچە نامى ئالماس

پارسچە نامى ئالماس

ئوردۇچە نامى ھىيرا

تونۇش ئالماس قىممەت باھالىق، كەم تېپىلىدىغان، كۆركەم، قاتتىق تاش بولۇپ، كۆپىنچە زىبۇزىننەتلەرگە نەقىش قىلىنىدۇ. بەزىدە تۆشۈك ئېچىپ ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. كۆپ ساندىكىلىرى ئاق رەڭلىك بولىدۇ. ھەرقانداق نەرسە ئۇنىڭغا تەسىر قىلالمايدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بۇزۇق خىلىتلارنى يوقىتىش، كۈچلۈك دەرىجىدە ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش، يۇرەكنى قۇۋۇتلەش، قان توختىتىش، سۈرۈش ۋە تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش؛ كۈشتە قىلىنغان ئالماسنىڭ رەئىس ئەزالارنى ۋە باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئالماسنىڭ بۇزۇق خىلىتلارنى يوقىتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىكى زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ، بەزى كىشىلەر كۈشتە قىلىنمىغان ئالماسنى يەپ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدۇ. شۇڭا بۇنى ئىستېمال قىلغاندا چوقۇم كۈشتە قىلغاننى ئىستېمال قىلىش كېرەك. كۈشتە قىلىنغىنى رەئىس ئەزالارنى ۋە باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

مىقدارى بىر گۈرۈچ مىقدارىدىن ئىككى گۈرۈچ مىقدارىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئامۇت

ئەرەبچە نامى ئەمرۇت

پارسچە نامى ئەمرۇت

ئوردۇچە نامى جامپەل، پيارا

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان، تەمى تاتلىق مېۋىدىن ئىبارەت.

تەبئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ئامۇتنىڭ يۇرەكنى قۇۋۇتلەش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، تاماقتىن بۇرۇن يېسە تۈتۈش، تاماقتىن كېيىن يېسە يۇمشىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئامۇتنى نورمال ئىستېمال قىلغاندا، يۇرەكنى قۇۋۇتلەش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنى غىزا ئورنىدا كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، قورساقتا كۆيۈشۈش ۋە كوركىراش پەيدا قىلىدۇ. كۆپىنچە كىشىلەر ئامۇتنى يېسە يۆتەلگە پايدىلىق، دەپ قارايدۇ.

خاس تەسىرى يۇرەكنى قۇۋۇتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش رولى بار.

ئەكس تەسىرى قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، ئۇچەيدە توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ئاش تۇزى ۋە باشقىلار.

ئورۇنباسارى ئالما ۋە نەشپۈت.

مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇچىلىك.

تەتقىقاتى پوستى ۋە يوپۇرمىقىنى خىمىيىلىك تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق، ئۇنىڭدا كۆپ مىقداردا تانىنىك كىسلاتاسى بارلىقى ئىسپاتلاندى.

ياۋا ئامۇت

ئەرەبچە نامى ئەمرۇت بەررى

پارسچە نامى ئەمرۇت دەشتى

ئوردۇچە نامى جامپەل جەنگلى، پيارە جەنگلى

تونۇش بۇ جام دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، كىچىك ماندارىنغا ئوخشايدۇ. يەنى ئامۇت شەكىللىك بولىدۇ. خام ۋاقتىدا رەڭگى يېشىل، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ. ياخشى پىشقاندا رەڭگى سېرىققا، تەمى ناخۇشقا ئۆزگىرىدۇ.

تەبئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، سەپرانى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پىشمىغان ياۋا ئامۇت سوغۇق سەيلەرگە سىلىنىپ ياكى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ياۋا ئامۇت ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ۋە سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك، بولۇپمۇ سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

خاس تەسىرى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ.

مىقدارى كۈنىگە 1 ~ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاچچىق ئاپېلسىن

ئەرەبچە نامى تۇرۇنجى تەلخى

پارسچە نامى تەرشەك

ئوردۇچە نامى ئەمىل بىيد، كەلگىل، كەتتا تۇرۇنجى، تىيكەر

تونۇش بۇ لىمون ئائىلىسىگە تەۋە بولغان، رەڭگى سېرىق، پوستى نېپىز مېۋە بولۇپ، يېلىمىنىڭ سۈيى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاچچىق ئاپېلسىننىڭ شىرنىسى ئاشقازاننى ۋە ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، كۆپىنچە مايلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتكەنلىكى ئۈچۈن، ئۇنىڭ سۈيىدىن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مىقدارى ئاچچىق ئاپېلسىننىڭ شىرنىسىدىن 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خىيار شەنبەر

ئەرەبچە نامى خىيار شەنبەر

پارسچە نامى خىيار شەنبەر

ئوردۇچە نامى ئەملتاس، سۇدالى

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ ئۇزۇنچاق، قارا رەڭلىك مېۋىسى بولۇپ، ياخشى پىشقان مېۋىسىنىڭ ئىچىدە تەڭگە پۇلغا ئوخشاش پەردىسى بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قارا رەڭلىك تاتلىق سۇيۇقلۇق سرغىپ چىقىدۇ. مېغىزىنى پەردىدىن سرغىپ چىققان سۇيۇقلۇق بىلەن قوشۇپ «خيارشەنبەر مېغىزى» (مېغىزى فىلوس خيارشەنبەر) دېگەن نام بىلەن ئاتايدۇ، تېبابەتتە بۇنىڭ مېغىزى ۋە مېۋىسى ئىچىدىكى پوستى دورىلىققا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى كۆكرەكنى يۇمشىتىش، سۇرۇش، ياللۇغلارنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ھەرقايسى خىلتلارنىڭ مۇسھىلى سۇپىتىدە بېرىلىدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ھامىلدار ئاياللارغا ھەر خىل ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدۇ. يۆتەل، نەپەس سقىلىش ۋە كۆكرەك يىرىكلىكىنى يوقىتىش مەقسىتىدە لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە ۋەجئۇل مۇپاسىل - نۇقرەسكە زىماد قىلىنىدۇ. جىگەر توسۇلۇش، يەرقان، جىگەر ياللۇغى ۋە ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. يۇتقۇنچاق ياللۇغدا، خيارشەنبەرنى ئىتئۈزۈمى سۇيى ياكى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، غار - غار قىلىنىدۇ. بەزى كىشىلەر خام خيارشەنبەردىن گۈلقەنت ياكى مۇرابا تەييارلاپ، يۆتەل ۋە قەۋزىيەت ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ. لېكىن خيارشەنبەر مېغىزىنى قاياتسا ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ.

خاس تەسىرى ئۈچ خىل خىلتلارنى سۇرۇش ۋە كۆكرەكنى بوشىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى قانلىق تولغاق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، رۇم بەدىيان ۋە ياغلار

ئورۇنباسارى تەرەنجىبىن، سۇرۇش ئۈچۈن تۇربۇت.

مىقدارى 24 - 48 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خيارشەنبەر پوستى

ئەرەبچە نامى قەشۇر خيارشەنبەر

پارسچە نامى پوستى ئىملتاس، پوستى خيارشەنبەر

ئوردۇچە نامى ئىملتاسكا پوستى، ئىملتاسكا چىلكا

تونۇش خيارشەنبەر پوستى بولسا، خيارشەنبەرنىڭ مېۋىسى سىرتىدىكى پوستى بولۇپ، ئۇ دورىلىققا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بالا ھەمراھى ۋە ھاملىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى خيارشەنبەرنىڭ پوستى ھەيز تۇتۇلۇشتا ۋە ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشكە قارىتا يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قاينىتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش ھەم تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن، ئۇنىڭ بىلەن قاينىتىلما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ھاملىنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككىباتى لوئوقى خيارشەنبەر.

تەمرى ھىندى

ئەرەبچە نامى تەمرى ھىندى

پارسچە نامى تەمرى ھىندى

ئوردۇچە نامى ئىملى

تونۇش تەمرى ھىندى دەرىخىنىڭ مېۋىسى يېرىم ئىلىك ئەتراپىدا بولۇپ، مېۋىسى قىزىلغا مايىل قارا رەڭدە، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئىچىدە قىزىل رەڭلىك، قاتتىق ئۇرۇقى بولۇپ، مېۋىسىنىڭ ئىچكى ئېتى ۋە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. تۆۋەندە ئۇنىڭ ئىچكى ئېتى چۈشەندۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرانى سۈرۈش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تەمرى ھىندىدىن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، پەسلىك قىزىتما ۋە سەپرادىن بولغان تەپلەردە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش

تەسرىنى بېرىدۇ ھەمدە كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. سەبرە بىلەن تەمرى ھىندىنىڭ ئىچكى ئېتنىنى بىرلەشتۈرۈپ ھەب تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ھۆل - قۇرۇق قېچىشقاقنى يوقىتىدۇ ھەم ئىسسىقتىن بولغان خەفاقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى يۆتەل پەيدا قىلىش.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر ۋە چىلان.

ئورۇنباسارى ئەينۈلا، زىخ.

مىقدارى 24 ~ 48 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەبلىتى سىركەنجىۋىل تەمرى ھىندى، جاۋارىش تەمرى ھىندى، تەمرى ھىندى شەربىتى قاتارلىقلار.

ئەسكەرتىش تەمرى ھىندىدىن شەربەت تەييارلاشتا، ئاۋۋال ئۇنى سۇغا چىلاپ، تاتلىقى چىققاندا قول بىلەن سىقماي سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىگە شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ، ئاندىن ئىچكۈزۈش كېرەك. چۈنكى تەمرى ھىندىنى سىققاندا تەمى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. شۇڭا، بىمار بۇ دورىنى ئىچكەندە، ئۇنى ئىچىشتىن يىرگىنىپلا قالماستىن، بەلكى بەزىدە كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرۇپ قۇسۇشنى پەيدا قىلىدۇ. تېبابەتتە تەمرى ھىندى «خورما ھىندى» دېگەن نام بىلەنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

تەمرى ھىندى ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرول تەمرى ھىندى

پارسچە نامى تۇخۇمى تەمرى ھىندى

ئوردۇچە نامى ئىملىكى تۇخۇمى، ئىملىكى بىيج

تونۇش بۇ قاتتىق، قىزىلغا مايىل قارا رەڭدىكى ئۇرۇق بولۇپ، چاقماندا ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ. ئادەتتە مۇشۇ مېغىزى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، توختىتىش ۋە مەنىي قۇرۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش ۋە مەنىنى تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تەمرى ھىندى مېغىزى مەنىي كۆپ ئېقىپ كېتىش، كۆپ ئېھتىلام

بولۇش، مەنپي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىقلاردا يالغۇز ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ ياكى كۇملاچ ياساپ ئىشلىتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئۇنىڭ سۇفۇپى بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. يالۇغنى قايتۇرۇش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. تەمرى ھندى ئۇرۇقنى ئىشلىتىشتە، مېغىزىنى ئۇرۇقدىن چىقىرىپ، ئۇنى بىر قانچە كۈن سۇغا چىلاپ ياكى ھورداپ، سىرتقى پوستىنى ئاقلاپ، قۇرۇتۇپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى مەنپي سۈيۈلۈپ كېتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر ياكى تەرەنجىبىن.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئانار

ئانار مەشھۇر مېۋە بولۇپ، تەن ئېتىبارى بىلەن تاتلىق ئانار، ناخۇش ئانار، ئاچچىق ئانار دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى تۆۋەندە ئايرىم بايان قىلىنىدۇ:

ئانار مېۋىسىنىڭ پوستىنى «ناسپال» دەپ ئاتايدۇ. ئانار دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستى دورىلىققا تېبابەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ بايانى «پ» ھەرپىدىكى دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

تاتلىق ئانار

ئەرەبچە نامى رومان ھەلۇ

پارسچە نامى ئانار شېرىن

ئوردۇچە نامى مىتا ئانار، ئانار شېرىن، دارۇن مىتا، دارەن دالىم

تونۇش تاتلىق ئانار دانسى ۋە سۇيى تاتلىق بولغان ئانارنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى يۇرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەش، كۆكرەك ۋە گالىنى بوشىتىش، يۇتقۇنچاقنى سىلىقلاش، تەپنى پەسەيتىش، يەڭگىل دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئانار كۆپىنچە مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئانارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، كۆپ ئىستېمال قىلسا، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ ھەم ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئۇ يۈرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، كۆكرەك ۋە يۇتقۇنچاق يىرىكلىكى، يۆتەل قاتارلىقلارنى يوقىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەر مەنبەلىك يەرقان ۋە يۈرەك قوزغىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئانار سۈيى يەڭگىل غىزا بولۇپ، ئۇنى قويۇلدۇرۇپ ئىشلەتسە، كۆزنى قۇۋۋەتلەپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. سىقىپ سۈيىدىن شەربەت تەييارلاپ ئىشلىتىلسە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە تەپنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى ئانار سۈيى 24 ~ 60 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئانار شەربىتى، جاۋارىش ئانارىين، جاۋارىش پۇدىنە.

تەتقىقاتى تەتقىقاتچىلار تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئانارنىڭ تەركىبىدە كۆپ خىل تەركىبلەرنىڭ بارلىقىنى بايقىدى، يەنى ئۇنىڭدا ئاقسىل، شېكەر، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈرگە ئوخشاش قىممەتلىك تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. بۇ تەركىبلەر ساپ قان پەيدا قىلىدۇ ۋە قان كۆپەيتىدۇ ھەم بەدەنگە ياخشى ئوزۇقلۇق بولىدۇ، شۇڭا تاتلىق ئانارنىڭ يەنە قانىنى نورماللاشتۇرۇش، كېسەلدىن كېيىنكى بەدەن ئاجىزلىقىنى يوقىتىش، شۇنداقلا ساغلام ھالەتتىمۇ ساغلاملىقنى ساقلاش رولى بار.

ناخۇش ئانار

ئەرەبچە نامى رومانى مۇر، ئانار مەيخۇش

پارسچە نامى ئانار مەيخۇش

ئوردۇچە نامى كەتتامىتتا ئانار

تونۇش ناخۇش ئانار بولسا، سۈيى ئاچچىق بىلەن تاتلىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولغان چۈچۈمەل ئانارنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىلگە مايىل ھۆل سوغۇق.

تەسىرى يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، يەڭگىل دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ناخۇش ئانار سەپرا مىزاجلىقلار ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ، سەپراۋى تەپ، يەرقان، ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان ھەم ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، كۆپ ئۇسساش، قۇسۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش قاتارلىقلاردا سۈيىنى سىقىپ،

شەربەت ياكى رۇب تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئانارنىڭ سۇيى يەڭگىل بولغانلىقتىن، سۈيىنى قويۇلدۇرۇپ، كۆز ئاجىزلىقى، كۆز قىچىشىش، يىڭناسقۇ ۋە ھەر خىل قاپاق زەخمىلىرىگە چاپسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مىقدارى دورىلىق ئۈچۈن سۇيىدىن 48 ~ 60 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ.

ئاچچىق ئانار

ئەرەبچە نامى رومانى ھامىز

پارسچە نامى ئانار تۇرۇش

ئوردۇچە نامى ئانار تۇرۇش

تونۇش سۇيى ئاچچىق بولغان ئانار كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، يۇرەك، جىگەر ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، يەڭگىل دەرىجىدە سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاچچىق ئانارنى ئىستېمال قىلغاندا، سەپراۋى ئىچ سۇرۇشلەرنى توختىتىدۇ. يۇرەك، جىگەر ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە ئۇلارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۇتلىگۈچى خۇرۇچلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ،كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. سۇيىنى كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى تىرناقچە ئۆسمە ھەم كۆز قىزىرىشنى يوقىتىدۇ. سۇيىنى سىقىپ شەربەت ھەم رۇب تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاندا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقلىرىنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى دورىلىق ئۈچۈن سۇيىدىن 24 ~ 60 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەنجىبار

ئەرەبچە نامى ئەنجىبار

پارسچە نامى ئەنگىبار

ئوردۇچە نامى ئەنجىبار

تونۇش ئەنجىبار ئۆسۈملۈكى ئىككى گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان، شاخلىرى ئىنچىكە، قىزىلغا مايىل، گۈلىمۇ قىزىل رەڭلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، گۈلى چۈشۈپ كەتكەندىن

كېيىن، كىچىك غىلاپى كۆرۈنىدۇ ھەم ئۇنىڭغا كىچىك ئۇرۇقلار توشقان بولىدۇ. يىلتىزى چوڭقۇر، يىرىك ھەم قىزغۇچ قارا بولىدۇ، ئادەتتە دورىلىققا يىلتىزىنىڭ پوستى ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى شام، ئەرەبستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تۇتۇش، قان توختىتىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۇتلەش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، كونا ئىچ سۇرۇش (مەيلى قانلىق ياكى قانسىز بولسۇن) ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇ قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، ئەمما ئانچە قاتتىق قەۋزىيەت ۋە ئاغرىق پەيدا قىلمايدۇ. قابىزلىق بىلەن بىرگە قان توختىتىش تەسىرىمۇ بولغانلىقى ئۇچۇن، ئەزالارنىڭ قانىشىنى توختىتىش ئۇچۇن ئىشلەتسە ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ. ئۇنىڭ مۇسكۇلنى چىڭىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، مۇسكۇللارنىڭ زەخمىلىنىشىگە قارىتا مەلھەم تەييارلاپ چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەنجىبارنى قانلىق ئىچ سۇرۇش، سۇيدۇكتىن يىرىڭ ۋە قان كېلىش، سىل قاتارلىقلاردا ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ ۋە ھەر خىل جاراھەتلەردىكى قاننى توختىتىدۇ ۋە ئۇنى تازىلايدۇ.

خاس تەسىرى قانلىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ۋە قانلىق تولغاقنى داۋالاش رولى بار.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇچۇن زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى زەنجۇبىل ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى ھەببۇلئاس.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى شەربىتى ئەنجىبار، سۇفۇپى ئىستىھازە، مەجۇنى تىيۇاج.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئەنجىبارنىڭ تەركىبىدە تانىن، گلۇكوزىد، كراخمال، كالتسىي، 10% لىك ئالىيۇمىن قاتارلىقلار بايقالدى. شۇڭا، ئۇنىڭ تۇتۇش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بار. ئىلگىرى تېۋىپلار بۇنى ھېس قىلغان ھەم ئۇنى ئىشلەتكەن.

ئەنجۇر

ئەرەبچە نامى تىيىن

پارسچە نامى ئەنجىر

ئوردۇچە نامى ئەنجىر، ئانجىر

تونۇش ئەنجۇر ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان، تەمى تاتلىق ھەم مەززىلىك مېۋە بولۇپ، ياۋا ئەنجۇر مېۋىسىگە ئازراق ئوخشىشپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى ماددىلارنى يۇمشىتىش، قورساقنى بوشىتىش، پىشۇرۇش، تەرلىتىش، بەلغەم بوشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئەنجۇر كۆپىنچە مېۋە ئورنىدا يېيىلىدۇ ھەم دورىلىقمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ ئوزۇقلۇق تەركىبى مول مېۋە بولغاچقا، بەدەننى سەمرىتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. بەدەندىكى ماددىلارنى پىشۇرۇش ھەم قەۋزىيەتنى يوقىتىش، نەپەس سىقىلىش ۋە ھەر خىل يۆتەللەردە بەلغەم بوشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. تەرلىتىش، ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش تەسىرى بولغاچقا، چېچەك كېسەللىكىدە ئىشلىتىلىدۇ. ماددىلارنى سىرتقى تەرەپكە ھەيدەپ چىقىرىش ھەم ئۆتكۈر تەپنى پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، جىگەر، تال توسۇلۇش ھەم تال يالليۇغنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مۇدۇر ـ چاقىلارنى پىشۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ياڭاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ يېگەندە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

خاس تەسىرى تېرە قىلىنلىشىش خاراكتېرلىك چېچەكتە كېسەللىك ماددىسىنى چىقىرىدۇ.

ئەكس تەسىرى كۆپ ئىستېمال قىلسا، جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل.

مىقدارى 2 ~ 3 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۈرۈقى ئېلىنغان ئۈزۈم .

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئەنجۇردە ئاقسىل، شېكەر، كالتسىي، فوسفور قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ھەم ھۆل ۋە قۇرۇق ئىككىلا خىل ئەنجۇردە مەدەن تەركىبلەردىن ۋىتامىنE ، ۋىتامىن C ۋە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن B ھەم ۋىتامىن D بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. يۇقىرىقى تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، ئەنجۇر ناھايىتى پايدىلىق دورا بولۇپ، قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇق ساقلانغان مېۋىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ھەم تەپلەرگە ئىشلەتكەندە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ياۋا ئەنجۇر

ئەرەبچە نامى تىين بەررى

پارسچە نامى ئەنجۇر دەشتى

ئوردۇچە نامى ئەنجۇر ئاخماق

تونۇش ياۋا ئەنجۇر ھىندى تىلىدا «كىتو مىرى» ياكى «كىتوگولە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخى ئادەتتىكى ئەنجۇر دەرىخىگە ئوخشىشىپ قالىدۇ، لېكىن مېۋىسى ئادەتتىكى ئەنجۇر مېۋىسىگە قارىغاندا ئىسسىقلىقى يۇقىرى ھەم ئۆتكۈر بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قان تازىلاش ۋە ئىچنى سۈرۈش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش ھەم تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن ئۇنىڭ يىلتىز پوستى بەرەس ئۇچۇن زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ سۇتى تەمرەتكە، داغ، سەپكۇن، مۇدۇر - چاقا ۋە ھەر خىل زەخمە ۋە يارىلارنى يوقىتىش ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. پىشقان ياۋا ئەنجۇردىن زىماد تەييارلاپ، بويۇن سىلىدا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

مىقدارى پوستى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى بەرەس.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلاردىن ياۋا ئەنجۇر يىلتىزىنىڭ پوستىدا تاننىن، موم ھەم سالمۇن قاتارلىق تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئىسپاتلاندى.

ھىڭ ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرول ئەنجىدان

پارسچە نامى توخومى ئەنگىدان

ئوردۇچە نامى ھىڭ گى بىيىچ

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق ھىڭ دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ماددىلارنى ۋە يەلىنى تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: لەقۋا، پالەچ، ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازاننى ھەم ھەزمىنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۇچۇنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە

بەلغىمى قىزىتما، ئىستىسقا، يەرقان، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۇيدۇك ھەيدەش، باھنى قوزغاش رولى بار.

تۇزەتكۈچىسى قوغۇن ئۇرۇقى.

ئەكس تەسىرى دوۋساقتا زىيانلىق.

شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)

ئەرەبچە نامى شەھمەنزەل

پارسچە نامى خەربوزە تەلخى

ئوردۇچە نامى ئەندىرا ئىين، تەممە

تونۇش شەھمەنزەل يوپۇرمىقى ۋە غولى تاۋۇزنىڭكىگە ئوخشايدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسىمۇ كىچىك تاۋۇزغا ياكى كاۋىغا ئوخشايدۇ. خام شەھمەنزەل يېشىل بولۇپ، پىشقاندا سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئىچى «شەھمەنزەل» دەپ ئاتىلىدۇ، كۆپىنچە دورىلىقتا مۇشۇ قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. شەھمەنزەلنىڭ چۆپى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەلغەم ۋە سەۋدانى سۇرۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، ھامىلە چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى شەھمەنزەلنىڭ سۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، دائىملىق قەۋزىيەت (بۇ جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا) ئىستىسقا، نەپەس سىقىلىش، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، پالەچ، لەقۋا، جۇزام ۋە دائۇل پىل كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ھاملىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن، كۆپىنچە بالىياتقۇغا شامچە قىلىنىدۇ. ئادەتتە شەھمەنزەلنى يەككە ھالەتتە ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدە تولغاق پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا، كەتىرا ۋە بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. شەھمەنزەل كۆپىنچە باشقا دورىلار بىلەن قوشۇلۇپ كۈملاچ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش رولى بار.

ئەكس تەسىرى تولغاق پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، بادام يېغى.

ئورۇنباسارى سۈرۈش ئۇچۇن سەبرە.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى تەتقىقاتچىلار خىمىيلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق شەھەنزەلدىن ئالاھىدە بىر خىل ئاچچىق ماددىنى بايقىغان بولۇپ، بۇ ماددىنىڭ تەسىرى ئەڭ كۈچلۈك جەۋھەر ئىكەنلىكى ئېنىقلانغان. بۇ خىل ماددىنى تەيىارلاشتا، شەھەنزەل پوستىنى سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قاچىدا بىر نەچچە سائەت قويۇپ قويسا چۆكمە پەيدا بولىدۇ، ئاخىردا ئۇ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنى ئىنگلىزچە «Elatorium» دەيدۇ، ئۇنى تېبابەتتە «ئۇسارە قىشارول رۇمال» دەپ ئاتايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ شەھەنزەل پوستىنىڭ ئۇسارىسىدۇر. يۇنان دورىگەرلىرىدە مۇشۇ خىل ئۇسارە تېپىلمايدۇ. ئۇلار ئايرىم - ئايرىم تەييارلاپ ئولتۇرماستىن، مۇشۇ خىل ئۇسارىنى كۈچلۈك سۈرگە ئورنىدا ئىشلىتىدۇ.

ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى لسانول ئەساپىر

پارسچە نامى زبانى كەنجشكى

ئوردۇچە نامى ئندەرجۇ

تونۇش بۇ ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ مېۋىسىدىن چىقىدىغان ئۇرۇق بولۇپ، ئۇ ئارپىغا ئوخشايدۇ، تاتلىق ۋە ئاچچىق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، قارا ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى ئاچچىق بولۇپ، ئۇنى تېبابەتتە ئوردۇچە «ئەندەر جو تەلخى» دەپ ئاتايدۇ. ئاق ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى تاتلىق بولۇپ، ئۇنى تېبابەتتە ئوردۇچە «ئەندەرجو شېرىن» دەپ ئاتايدۇ. ئادەتتە دورىلىققا تاتلىق ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، تاش پارچىلاش، باھنى قۇۋۇتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىدە، سۈيدۈك ھەيدەش ۋە تاش پارچىلاش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. يەلدىن بولغان بوۋاسىردا يەل تارقىتىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. باھنى قۇۋۇتلەش ۋە مەنىي پەيدا قىلىش تەسىرى بولغاچقا، مەجۇناتلار ۋە سۇفۇپلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ، ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىش تەسىرى بولغاچقا، ھەسەل ۋە زەپەر بىلەن قوشۇپ، ھەيز توختىغاندىن كېيىن جىنسىي يولغا شامچە قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش ۋە مەنىي پەيدا قىلىش.
ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى ئىسسىقلىق چايلىق ۋە تۇز.
ئورۇنباسارى بەھمەن ۋە تۇدەرى.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مۇرەككىباتى مەجۇنى تىۋاج، لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، مەجۇنى سۆئلەپ.
تەتقىقاتى تەتقىقاتچىلار 1921 ـ يىلىدىن 1932 ـ يىلىغىچە ئاچچىق ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى ۋە قوۋزىقىنىڭ تولغاق ئۇچۇن بىر ياخشى دورا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى.

توخۇ تۇخۇمى

ئەرەبچە نامى بەيزە ماكيان
پارسچە نامى توخمى مورغى
ئوردۇچە نامى ئەندا مورغى، مورغىكى بىيچ
تونۇش بۇنىڭدا توخۇنىڭ تۇخۇمى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.
تەبىئىتى تۇخۇم سېرىقى ھۆل ئىسسىق.
تەسىرى تۇخۇم سېرىقىنىڭ قان پەيدا قىلىش، بەدەننى ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش؛ ئېقىنىڭ ئاغرىق پەسەيتىش ۋە سوۋۇتۇش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ يېسە ئاسان ھەزىم بولىدۇ. غىزالىق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، قان كۆپەيتىدۇ ۋە بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ (بالا ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۇچۇن، ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ). ئەگەر تۇخۇم ئۇزاق پىشۇرۇلسا، تەستە ھەزىم بولىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىدا ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ئاز بولىدۇ ۋە ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقى كۆيگەن ئورۇنغا ۋە ئېچىشىش خاراكتېرلىك يارىلارغا ئىشلىتىلىدىغان مەلھەملەرگە قوشۇپ چېپىلىدۇ.
خاس تەسىرى ياخشى غىزا بولۇپ، باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ.
ئەكس تەسىرى بەزى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى سۈت.
ئورۇنباسارى توخۇ تاشلىقى.

مىقدارى 2 ~ 4 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

توخۇ تۇخۇمى شاكىلى

ئەرەبچە نامى قەشقەرول بەيزى ماكيان

پارسچە نامى پوستى بەيزى مورغى

ئوردۇچە نامى مۇرغى ئەنداكا چىلكا

تونۇش تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىنى چىقىرىۋالغاندىن كېيىنكى قېپىقالغان قېپى يەنى شاكىلى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تېرىگە جۇلا بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ ياكى كۇشتە قىلىپ، كۆز كېسەللىكى جۇملىدىن كۆزگە ئاق چۈشۈشتە سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن، پۈركەلمە تەييارلاپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ. سۈرئىتى ئىنزال، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، قەنت سېيىش كېسىلى قاتارلىقلاردىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەنزىروت

ئەرەبچە نامى ئەنزىروت

پارسچە نامى ئەنجىدەك، كەدەرو

ئوردۇچە نامى لائى

تونۇش بۇ بىر خىل تىكەنلىك دەرەخنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل سېرىق، تەمى ئاچچىق يېيلمىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى بەلغەمنى سۈرۈش، يەل تارقىتىش، چاپلاشتۇرۇش، جاراھەتنى قۇرۇتۇش، ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەر خىل زەخىملىنىشلەردە قۇرۇتۇش ئۈچۈن، ئەنزىروتنى

مەلھەملەرگە قوشۇپ چاپسا، ئارتۇق ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇپ تېرىنى ياخشىلايدۇ. قۇلاقنىڭ زەخمىلىرى ئۈچۈن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا چېپىلىدۇ. پىياز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن، پىيازنىڭ سۇيىنى سقىپ قۇلاققا تېمتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆز ئاغرىقى، قىچىشقاق، كۆزگە يېڭناسقۇ چىقىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش قاتارلىقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن ئوخشىمىغان ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدۇ. ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا ۋە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى زەخمىلەردىكى ئارتۇق ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۈچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، بادام يېغى.

ئورۇنباسارى سەبرە (سۈرۈش ئۈچۈن).

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاناناس

پارسچە نامى ئەننەس

ئوردۇچە نامى ئەننەس

تونۇش قاپاق ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، يوپۇرمىقى ئوتتۇرىسىدىن غولى چىققان بولىدۇ، ئۇستىدە مېۋىسى بولۇپ، تېبابەتتە «ئاناناس» دېگەن نام بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ پوستى ئاقلاپ يېيىلىدۇ، پوستى ئاقلانغان ئاناناسنىڭ تەمى چۈچۈمەلگە مايىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەتلەش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاناناس باشقا مېۋىلەرگە ئوخشاش غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇ يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىسسىقتىن بولغان خەپەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساق تاشلىرىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئاناناستىن شەربەت ياكى مۇرابا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

خاس تەسىرى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى گالغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچسى يۇيۇلغان ئاناناس ئاچچىق لىمون سۇيى ياكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بېھى ۋە ئالما.

مىقدارى 24 ~ 60 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق ئاناناستا ئاقسىل، شېكەر، تۇز، كراخمال قاتارلىق تەركىبلەر تېپىلغان. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە ۋىتامىن C مۇ تېپىلغان. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئاناناس يېخشى غىزا بولغاندىن سىرت قان تولۇقلايدۇ ۋە بەدەن ئاجىزلىقى، جۇملىدىن سۆگەكنىڭ ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ.

ئۈزۈم

ئەرەبچە نامى ئەنەپ

پارسچە نامى ئەنگۇر

ئوردۇچە نامى ئەنگۇر

تونۇش ئۈزۈم ھەممىگە تونۇشلۇق مېۋىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى پىشقان ئۈزۈم ھۆل ئىسسىق، خام ئۈزۈم قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى پىشقان ئۈزۈم ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە يۇمشىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ساپ قان پەيدا قىلىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە؛ پىشمىغان ئۈزۈم بولسا تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پىشقان تاتلىق ئۈزۈمنى مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، تېز ھەزىم بولىدۇ، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە سەمرىتىدۇ. پوستىنى ئايرىۋېتىپ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ، لېكىن پوستىنى ئايرىۋەتمەي ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. تاتلىق ئۈزۈم كۆكرەك ئۆچۈن پايدىلىق. پىشمىغان ئۈزۈمنىڭ تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئىچى سۇرۇشكە بېرىلىدۇ. ئۈزۈمنىڭ سۇيىنى سىقىپ شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، بەدەن قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

خاس تەسىرى ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ساپ قان پەيدا قىلىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى يەل تارقاتقۇچى دورىلار.
ئورۇنباسارى ئۇرۇقسىز ئۇزۇم.
مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇدەك يېيىلىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى زەبىيب.

رۇم بەدىيان

ئەرەبچە نامى كومونى ھەلۇھ
پارسچە نامى بەدىيان رومى
ئوردۇچە نامى ئەنسۇن، سۇنەف رۇمى
تونۇش رۇم بەدىيان بەدىيان ئۇرۇقىدىن كىچىك بولۇپ، پۈرىقى خۇش پۇراق، تەمى بىرقەدەر ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەلغەمنى بوشتىش، سۇيدۇك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىش ۋە سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، نەپەس سىقىلىش ۋە يۆتەلدە بەلغەم بوشتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، سۇيدۇك ھەيدەش ۋە ھەيز راۋانلاشتۇرۇش، سۈت پەيدا قىلىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ. تولغاق پەيدا قىلغۇچى سۇرگە دورىلار بىلەن بىللە يېگۈزسە، ئۇنىڭ ئەكىس تەسىرىنى تۇزىتىدۇ. توسالغۇ ئېچىش تەسىرى بولغاچقا، بۆرەك، دوۋساق، بالىياتقۇ، جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قۇلاق ئېغرىقىدا گۈل يېغدا پىشۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.
خاس تەسىرى يەل تارقىتىش رولى بار.
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلاردا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل.
ئورۇنباسارى بەدىيان، سېرىقچېچەك، ئارپىبەدىيان.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش ئۇد شېرىن، داۋائى كۇركۇم، ھەببى شەبيار.

تەتقىقاتى خەمىيىلىك تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، رۇم بەدىيان يېغدا 90% ~ 80% نى ئىگىلەيدىغان «خىبز» دېگەن تەركىب بولۇپ، ئۇنى «ئىينى تول» دەپ ئاتايمىز. ئۇنىڭدا بەدىياننىڭ خۇش پۇراق پۇرىقى بولىدۇ. رۇم بەدىيان يېغىنىڭ تېبابەتتە ئانچە ئەھمىيىتى يوق، شۇڭا تونۇشتۇرۇلمىدى.

قامغاق

ئەرەبچە نامى شەۋكۇل جەمەل

پارسچە نامى شوتور خار

ئوردۇچە نامى ئونتى كەترا

تونۇش قامغاق بىر خىل تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ شەكلى پىدىگەن ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ يۇمىلاق مېۋىسى بولۇپ، ئۇستىدە تىكىنى بولىدۇ. بۇ خىل ئۆسۈملۈكنى ئادەتتە تۆگە ناھايىتى ياقتۇرۇپ يەيدۇ. شۇڭا، ئۇ «تۆگىئوتى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ماددىلارنى تارقىتىش، سوغۇقتىن بولغان يالليۇغلارنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، ئىشتىھا ئېچىش ھەم ھەزىم قۇۋۇتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەرقان، تۆت كۈنلۈك تەپ ۋەجئۇل مۇپاسىل قاتارلىقلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئىشتىھانى ئېچىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى مېگە ۋە بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى غورا شەربىتى.

ئورۇنباسارى ئەنجۈدان

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىخ سەۋسەن

ئەرەبچە نامى ئىرىسا

پارسچە نامى بىخ سەۋسەن

ئوردۇچە نامى ئىرىسا

تونۇش بىخ سەۋسەن «بىخ بىنەپشە» دېگەن نام بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. لېكىن ئۇ بىنەپشىگە ئوخشمايدۇ. بىخ سەۋسەن كۆك رەڭلىك سەۋسەن ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزى بولۇپ، تېبابەتتە مۇشۇ يىلتىزى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ قاتتىق، گىرەلەشكەن، پۈرىقى خۇش پۇراق يىلتىز بولۇپ، پوستى كۆك ۋە قىزىل رەڭلىك، ئىچى سارغۇچ قىزىل، بەزىسى ئاق رەڭلىك بولىدۇ، ئۇنىڭ قۇۋۇتى بىر يىل ئەتراپىدا ساقلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى شىمالىي ھىندىستان، ئىران ۋە ياۋروپانىڭ جەنۇبىدىكى دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ماددىلارنى تارقىتىش، ساپلاشتۇرۇش، بەدەننى قىزىتىش، تەپنى ياندۇرۇش، توسالغۇ ئېچىش، بەلغەمنى بوشتىش ۋە تازىلاش، تېرىگە جۇلا بېرىش، پىشۇرۇش، قۇرۇتۇش ھەم يەڭگىل دەرىجىدە تۇتۇش، ھەيدەش، بەلغەم ۋە سەپرانى سۇرۇش، زەھەرنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بىخ سەۋسەننىڭ ماددىلارنى تازىلاش، بەدەننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى پىشۇرۇش ۋە سۇرۇش رولى بولغاچقا، بەلغەمدىن بولغان نېرۋا كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: نەزلە، زۇكام، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، ئۆپكە يالليۇغى، كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكى، يۇتقۇنچاق ئاغرىقى، گال ئاغرىقى، زاتىلجەنبە يالليۇغى، كۆكرەك ئاغرىقى، يۇرەك تىترەش، رەئىشە، شوك، پالەچ، سەكتە ۋە ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. كۆكرەكتىكى غەيرىي تەبىئىي خلىتلارنى تازىلاش، ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش ھەمدە توسالغۇ ئېچىش رولى بولغانلىقتىن، ھەيز ۋە سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىستىسقا ۋە يەرقانىنى يوقىتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە سۇرمە تەييارلاپ تارتسا، كۆزگە تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەلھەم تەييارلاپ داغ، سەپكۈن، قاپارتما قاتارلىقلارغا چاپسا، ئۇلارنى يوقىتىدۇ. پارقىرىتىش رولى بىلەن بىللە قۇرۇتۇش رولىمۇ بولغاچقا، زەخمىلەرنىڭ چىرىگەن قىسمىدىكى بۇزۇلغان گۆشلەرنى تازىلاپ، يېڭى گۆش ئۇندۇرىدۇ ۋە ئۇنى قۇرۇتىدۇ. تازىلاش ۋە تارقىتىش رولى بولغانلىقتىن، قويۇق يالليۇغ، قاتتىقلىشىش خاراكتېرلىك بويۇن بەز سىلى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تازىلاش، قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ پۇراتسا، چۈشكۈرتۈش ئارقىلىق كونا باش ئاغرىقى، شەقىقە، نەزلە ۋە زۇكام قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. كۆزگە بۇزۇق ماددىلار يىغىلىپ قالغاندا، بۇرۇنغا پۇرىتىش ئارقىلىق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار ۋە يىلان، چايان

چېقىۋالغاندا، زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. تازىلاش، قىزىتىش، پارقىرىتىش رولى بولغاچقا، سىركە ياكى مۇناسىپ ياغلار بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تېمىتىلسا، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ، يەنە قۇلاق ئېغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە بۇرۇن پۇراشنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى ئۆپكىدىكى قويۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

ئورۇنباسارى مازەريۇن.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى زۇپا شەربىتى، داۋائىمىشكى، تەرياقلار.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق بىخ سەۋسەندە پور رەڭگە مايىل قارا، سۇفۇپ شەكلىدىكى بىر خىل جەۋھەر تېپىلدى. ئۇنىڭ تەڭشەش، سەپرانى سۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرلىرى بار. شۇڭا جىگەر ئاجىزلىقى، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى، يەرقان، ئون ئىككى بارماق ئۇچەينىڭ ئاجىزلىشىشى قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. سۇيدۇك ھەيدەش رولى بولغانلىقتىن، ئىستىسقاغا ئىشلىتىلىدۇ. جەۋھىرىنىڭ ئورنىغا بىخ سەۋسەننىڭ ئەسلىي ئۆسۈملۈكىنى ئىشلەتسىمۇ، يۇقىرىقى ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ. لېكىن بۇنىڭ سەۋەبى ھازىرغىچە ئېنىقلانمىغان.

سەبرە

ئەرەبچە نامى موسەبرى، سەبرى

پارسچە نامى سەبرى

ئوردۇچە نامى ئەيلۇۋا

تونۇش بۇ سەبرە ئۆسۈملۈكى يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى بولۇپ، بىر قانچە خىل بولىدۇ. ياخشىراق سەبرىنى تېبابەتتە «سەبرە سۇقۇترى» دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، سۇرۇش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يارىلارنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سەبرە قەۋزىيەتنى يوقىتىش، مېڭە، كۆز ۋە بوغۇم كېسەللىكلىرىدە بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىش ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن ئاز مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ. قورساق

قۇرتى بولۇپمۇ تۈتۈ مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىش ئۈچۈن سەبرىنىڭ سۈيى كىلىزما قىلىندۇ ياكى مۇناسىپ ياغلار بىلەن بىرگە مەقئەتكە چېپىلىدۇ. ھەيز تۈتۈلۈشتا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەب تەييارلاپ، ھامىلدار ئاياللارغا ئارقىمۇئارقا ياكى كۆپ مىقداردا ئىشلەتكەندە، ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. ھامىلە چۈشۈرۈش زۆرۈر بولغاندا، سەبرە شامچە قىلىنىدۇ. ئىششىقلارنى ياندۇرۇش ئۈچۈن، مەلھەم تەييارلاپ زىماد قىلىنىدۇ. زەخمنى تازىلاش ئۈچۈن يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ ياكى مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۈرۈش ۋە قەۋزىيەتنى يوقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۈچەينى غىدىقلىغانلىقتىن بوۋاسىر پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى تۇربۇت.

مىقدارى 0.2 ~ 0.8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى ئايارەج، ھەببى شەبيار، ھەببى مۇدىر، ھەببى سەبرە ۋە ھەببى تەنكار قاتارلىقلار ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، بۇلار قەۋزىيەتنى يوقىتىش، مېڭىدىكى بۇزۇق ماددىلارنى سۈرۈش ئارقىلىق چىقىرىش ۋە ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق سەبرىدە «نەيلۇۋا» دېگەن بىر خىل ماددا ئېنىقلاندى. ئۇنى ھازىرقى زامانداا «ئالوي» دەپ ئاتايدۇ.

تۈك

ئەرەبچە نامى شەئىر

پارسچە نامى موئى

ئوردۇچە نامى بال

تونۇش بۇ، ئادەم ۋە ھايۋانلارنىڭ بەدىنىدىكى قارىغا مايىل كەلگەن تۈك بولۇپ، ئادەتتە يېيىشكە بېرىلمەيدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆيدۈرۈلگەن مويىنىڭ يارىلارنى قۇرۇتۇش، قان توختىتىش رولى بولغانلىقتىن، كۆيدۈرۈپ زەخملەرگە چاپسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ. مۇشۇ مەقسەتتە

كۆيدۈرۈلگەن موينى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. مەدەستان بىلەن بىرگە ئىشلەتسە، ھۆل ۋە قۇرۇق قىچىشقاقلارنى يوقىتىدۇ. سوقۇپ سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ھەر خىل مۇدۇر - چاقا ۋە تالدىكى ياللۇغنى قايتۇرۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چىپلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ مەقئەتكە چاپسا مەقئەت چىقۇقنى يوقىتىدۇ. چىلغوزا دەرىخىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن ھەر خىل زەخىملەرگە چاپسا ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن تېرىگە چاپسا، ھەر خىل زەخمە ۋە باشقا جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سادا باھار ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى بۇرۇ

تونۇش بۇ باھار پەسلىدە 3 ~ 5 گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ 6 - ئايدا سېرىققا مايىل گۈلى يېشىل قاپچۇق ئىچىدە ئېچىلىدۇ، ئۇنىڭ مېۋىسى بولسا قىزىل رەڭدە بولىدۇ، ئۇنى تەشتەكتە ئۆستۈرگەندە سېرىق رەڭلىك مېۋە بېرىدۇ. مېۋىسى ئادەتتە قاپچۇق ئىچىدە بولۇپ، پۈرىقى خۇش پۇراق ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ئاساسلىقى كەشمىردىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كەشمىردىكى كىشىلەر بۇ ئۆسۈملۈكنى ناھايىتى ياقتۇرىدۇ ھەم ئۇنىڭ پاكىز يوپۇرمىقىدىن ياغ ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. سانائەتتە بولسا سوپۇن ئىشلەپچىقىرىدۇ (ئادەتتە قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقىدىن ياغ چىقمايدۇ).

ئۆردەك

ئەرەبچە نامى ئۆردەك

پارسچە نامى بەتتى، قاز

ئوردۇچە نامى بەتىخى

تونۇش ئۆردەك ھەممىگە تونۇشلۇق قۇش بولۇپ، توخۇغا ئوخشاپ كېتىدۇ، ئاساسەن ئۆيدە بېقىلىدۇ. ئادەتتە سۇ ئۈستىدە ياشايدۇ. رەڭگى ھەر خىل بولۇپ، كۆپرەك ئاق ۋە توپا رەڭلەردە بولىدۇ، لېكىن ھەممىسىنىڭ گۆشى قىزىل رەڭدە بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۆردەك ئۆتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىڭىشلىك غىزا بولۇپ، يەلنى ھەيدەيدۇ، ئاسان ھەزىم

بولىدۇ. قانىتىنىڭ گۆشى بەدەننى سەمرىتىدۇ. بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ. گۆشى بلھ ۋە بۆرەكنى قۇۋۇەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، مەنىي پەيدا قىلىشتا بارلىق گۆشلەردىن ناھايىتى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە خەفاقانغا پايدىلىق. ئۇنىڭ جىگرىنى يېگۈزسە، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ. يېغىنىڭ تازىلاش، يۇمشىتىش، تارقىتىش تەسىرى بار. شۇڭا، ھەممە مايلاردىن ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى بوۋاسىر ئاغرىقىغا ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ ھەم يالۇغنى قايتۇرىدۇ. ئۆردەك تۇخۇمنىڭ رولمۇ توخۇ تۇخۇمىغا ئوخشاش، لېكىن بۇنىڭ تەسىرى توخۇ تۇخۇمىدىن سەل ئاجىزراق.

ئۆچكە

ئەرەبچە نامى مائەز

پارسچە نامى بۇز، گوسپەنەدى

ئوردۇچە نامى بىكرى، بىكرا

تونۇش ھەممىگە تونۇشلۇق تۆت پۇتلۇق ھايۋان بولۇپ، رەڭگى ھەر خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەركىكنى «بوز نەر» ياكى «بىكرا» دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى گۆشى ساپ قان پەيدا قىلىدۇ. قىزىق گۆشنى كېسىپ زەخىملەنگەن ئورۇنغا تاڭسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئۆچكە جىگرىنى تونۇردا قىزىتىپ سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، نامازشام قارىغۇسىغا پايدا قىلىدۇ. گۆشنى يېگۈزسە باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ. يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بەل ئاغرىقلىرىدا ئوغلاق گۆشى ناھايىتى مەنپەئەتلىك. چۈنكى ئاشقازاندا مېيى ئۆچكە گۆشىگە ئوخشاش ئۈيۇۋالمايدۇ.

يۇمىلاق قاپاق

ئوردۇچە نامى جامنى بىل، بوتى فەرىد

تونۇش بۇ «پاتا» ياكى «پاتما» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ غولى قاپاقنىڭ غولىغا ئوخشاش توم بولىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر ئىلىكتىن 1.5 ئىلىككىچە بولۇپ، ئۇچ قىرلىق شەكىلدە، ئۇچى يۇمىلاق بولىدۇ، مېۋىسى قاپچۇق شەكىلدە بولۇپ، ئىچىدە ئۇرۇقى بولىدۇ، رەڭگى يېشىل، مېۋىسى توق قىزىل، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى هۆل سوغۇق (بەزىلەر ئىسسىق دەپ قارايدۇ).

چىقىش ئورنى بېرمىدىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئادەتتە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ قويۇلدۇرۇلغان ئۇسارىسى ئىشلىتىلىدۇ. ھەززىتى بابا شەيخ يىغىلىپ قاتقان سۈيىنى ياغدا پىشۇرۇپ ھەر خىل زەخمىلەرگە چاپقان. ئەگەر سۇدا كۆپ ئىش قىلىشتىن پۇت - قولدا قاپارتما پەيدا بولسا، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسىنى چاپسا قاپارتمىلارنى يوقىتىدۇ. كىشىلەر ئادەتتە يۇمىلاق قاپاقنى تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، سۆزنەك ۋە دوۋساق چىڭقىلىشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

تېرە

ئەرەبچە نامى بىلغار

پارسچە نامى چەرىم

ئوردۇچە نامى بۇدار چەگرام

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق ھايۋانلارنىڭ تېرىسىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆيدۈرۈپ زەخمىلەرگە سەپسە، زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ. قاچا ياساپ سۇ ئىچسە خەپەقانىنى يوقىتىدۇ، لېكىن يېيىشكە بولمايدۇ. قۇرتتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقىدا كۆيدۈرۈپ پۇراتسا، بارلىق قۇرتلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

بۆرە ئەرمىنى

ئەرەبچە نامى بۆرە ئەرمىنى

ئوردۇچە نامى پاپرى نىمەك، كارىلۇن

پارسچە نامى بۆرە ئەرمىنى، نىمەك ھىندى

تونۇش بۇ ئەرمىنىيىدىن كېلىدىغان دورا بولۇپ، پارسچە «بۆرە ئەرمىنى» دەپ ئاتايمىز. بۇ بىر خىل يەڭگىل ۋە پارقىراق تۇز بولۇپ، زەيكەش يەرنىڭ توپىسىنى ئېرىتىپ، قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭ شەكلى ئادەتتىكى دېڭىز تۇزى بىلەن ئوخشايدۇ ۋە ئەرزان بولغانلىقى سەۋەبىدىن كەمبەغەللەر ئېلىپ ئىستېمال قىلىدۇ. رەڭگى ئاق، تەمى تۇزلۇق.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى شورلۇق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىش، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى يوقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى سۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، نەپەس سىقىلىش ۋە بەلغەملىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، تېرىنى پارقىرىتىدۇ. قويۇق بەلغەمنى ئىچ سۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىدۇ. ئۇنى يەسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئەزانىڭ تۆت ئەتراپىغا چاپسا جىنسىي ئەزانى قوزغايدۇ. ئۇنى سۇرمە ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە سۇرمە قىلىپ تارتسا، كۆرۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بەزىلەر تەنكار، نۆشۈدۇر قاتارلىقلارنى بۆرە ئەرمىنىنىڭ ئىككىنچى نامى دەپ قارىغان، لېكىن بۇ خاتا، ئىبن سىنا يەككە دورا قانۇنىدا «نىترون» دەپ يازغان بۇ قاراشلارمۇ خاتا، كۆپىنچە ماتېرىياللاردا ئۇنى تۇز دەپ قارىغان.

يېشىل نوقۇت

ئەرەبچە نامى ھىممەسۇل ئەخزەر

پارسچە نامى نوخۇت سەبزى

ئوردۇچە نامى بونت، كەچاچىنا

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ناھايىتى كىچىك، ئىنچىكە، رەڭگى يېشىل، بەزىلىرى تەملىك، بەزىلىرى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇنىلىدا قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم، قان ۋە سەپرانى تەڭشەيدۇ، بەدەن ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوق قىلىدۇ. ھىندىستانىنىڭ جەنۇبىدا نوقۇت سىركىسى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، بۇ ئەسلىي سىركە بولماستىن، بەلكى بىر ياغاچنىڭ ئۇچىغا پاكىز ۋە ئىنچىكە رەخت باغلاپ قويۇپ، ئەتىسى سەھەردە يىغىۋالغان شەبنەم سۈيىدۇر.

جىنكېۋىزى

ئەرەبچە نامى بەلىجى

پارسچە نامى بابچى

ئوردۇچە نامى بابچى

تونۇش جىنكېۋىزى بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇنىڭ دانىسى نوقۇتقا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭراق، قارا رەڭلىك، يۇمىلاق ياكى ئۇزۇنچاق ھەم ياپىلاق بولىدۇ، ئىچىدىن قارا رەڭلىك، تەمى ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر مېغىزى چىقىدۇ، ئۇنى ئېغىزغا سالسا تىلغا چاپلىشىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قان تازىلاش، ئۆچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، يەل تارقىتىش ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەر خىل قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، جۇزام، بەرەس، بەھەق، سۆگەل، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىقلاردا ھەب، سۇفۇپ ۋە باشقا دورا ياسالمىلىرى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئادەتتە سىرتتىن ئىشلەتكەندە يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە، بەرەس ۋە بەھەققە زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ۋە يۇقىرىقى تېرە كېسەللىكلىرى بىلەن كەلگەن قەۋزىيەت، بوۋاسىر ۋە ئىشتىھا تۇتۇلۇشتەك ئەگەشمە كېسەللىكلەر بولغان ھالەتتىمۇ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئادەتتە جىنكېۋىزى لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى شۇكى، ئۇنى ھۆل زەنجىۋىلنىڭ سۈيىگە ئاز دېگەندە بىر ھەپتە چىلاپ قويۇپ ۋە ھەر كۈنى سۈيىنى ئالماشتۇرۇپ تەييارلاپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەرەس ۋە بەھەقنى داۋالاش تەسىرى بار.

تۈزەتكۈچىسى قېتىق ۋە ياغلار.

ئورۇنباسارى ياۋا بابچى ئۇرۇقى

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى شەربىتى بەرەس، مەجۇنى بەرەس، سۇفۇپى بەرەس.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلاردىن جىنكېۋىزىنىڭ جەۋھىرى ئادەتتە ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان يېغىدا بولۇپ، بۇ ياغنىڭ بەرەسنى يوقاتقىتا ناھايىتى مۇھىم ئىكەنلىكى ئېنىقلانغان. شۇڭا ئۇنىڭ يېغى بەرەسنى داۋالاشتا تېرىگە چېپىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ رەڭ پىگمېنتلار ھەرىكەت پەيدا قىلىپ، بەرەسنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق تەسىرى تېرىگە تەبىئىي رەڭ پەيدا قىلىشتۇر. جىنكېۋىزىنىڭ يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا ئىشلەتكەندە پىگمېنتلاردا ھەرىكەت پەيدا بولۇپ، رەڭ پەيدا قىلغۇچى پىگمېنت يەرلىك ئورۇنغا تارقىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرە ناھايىتى تېزلا ئەسلىي رەڭگىگە كىرىدۇ. نۆۋەتتە خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق جىنكېۋىزىنىڭ يېغىنى يالغۇز ئىشلەتكەندە، ئۇنۇمنىڭ ئانچە ياخشى بولمايدىغانلىقى، ئەمما باشقا

دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتكەندە، ئۇنۇمسىزلىك ياخشى بولىدىغانلىقى ئېنىقلانغان.

بابۇنە

ئەرەبچە نامى بابۇنەج، ئەقۇان

پارسچە نامى بابۇنە

ئوردۇچە نامى مىرھى

تونۇش بابۇنە بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كىچىك ۋە تۈكسمان بولىدۇ. گۈلى سېرىق ۋە ئاق رەڭدە بولۇپ، پۇرىقى ئۆتكۈر ۋە خۇش پۇراق، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ. ئادەتتە دورىلىققا ئۇنىڭ گۈلى ۋە يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، نېرۋا ۋە مېڭىنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بابۇنىدىن كۆپىنچە يالۇغ ۋە توختاپ قالغان ئىششقلارنى ياندۇرۇش ئۈچۈن زىمادە تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. كۆكرەك ئاغرىقى ۋە باشقىلاردا ئۇنىڭ يېغى چېپىلىدۇ. زەخمىلەنگەندە ئۇنى قاينىتىپ، سۈيىدە زەخمىلەنگەن ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزگەندە، قۇسۇشنى ۋە تىترەشلىك تەپنى يوقىتىدۇ، كۆكرەكتىن بەلغەمنى چىقىرىدۇ، يەرقانىنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ ئابزەن قىلغاندا ياكى قاينىتىپ ئىچىپ بەرگەندە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. بابۇنە يىلتىزىنىڭ تەسىرى ئادەتتە بابۇنە گۈلىدىن كۈچلۈك بولىدۇ.

خاس تەسىرى يالۇغ ۋە ئىششىق قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى يۇتقۇنچاقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى بەرەنجاسىپ.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش بابۇنە، رەۋغىنى بابۇنە، مەجۇنى پىلاسپە، زىمادى مۇھەللىل.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلاردىن بابۇنە تەركىبىدە ئۇچۇچان مايى، گلۇكوزا

قاتارلىق ماددىلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

قوناق

ئەرەبچە جاۋرەس
پارسچە گاۋرەس
ئوردۇچە نامى باجىرە
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق زىرائەت بولۇپ، ئادەتتە ئۇنىڭدىن نان يېقىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى تۇتۇش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى قوناقتىن نان تەييارلاپ ياكى تاماق تەييارلاپ يېسە، تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئۇسسۇتىدۇ، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن غىزا ھېسابلىنىدۇ. قوناقنى بىرەر خالتىغا ئوراپ، تونۇردا قىزىتىپ، قورساق ئېسىلىشتىن بولغان قورساق ئاغرىقىدا قورساققا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ۋە يەل تارقىتىدۇ.
خاس تەسىرى بىرەر نەرسىگە ئوراپ قىزىتىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزسە يەل تارقىتىدۇ.
ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ياغلار، سۈت.
ئورۇنباسارى قوناقنىڭ يەنە بىر خىلى.
مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ھەزىم بولغۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا قامغاق

ئەرەبچە نامى شۇكەتۇل بەيزە
پارسچە نامى بادى ئاۋۇرد
ئوردۇچە بادى ئاۋۇرد
تونۇش بۇ تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرىنىڭ رەڭگى ئاقتا مايىل، ئىچى كاۋاك بولىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى كۆك بولۇپ، زاراڭزا ئۇرۇقنا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭغا

قارىغاندا نىسبەتەن يۇمىلاقراق بولىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، قان توختىتىش، تەپ ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كونا تەپتە قامغاقنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قاينىتىپ ئىچسە تەپنى پەسەيتىپ، قان تۈكۈرۈش ۋە جىگەر ئاغرىقنى توختىتىدۇ ھەم جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، كونا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بەزى ماتېرىياللاردا قامغاقنىڭ ئۇرۇقى چايان چاققان ئورۇنغا چېپىلسا، چايانىڭ زەھرىنى قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، دېيىلگەن.

خاس تەسىرى سوزۇلما قىزىتمىلارنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەفسەنتىن.

ئورۇنباسارى شاھتەررە ۋە قەسبۇزربەرە.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاتلىق بادام مېغىزى

ئەرەبچە نامى لوز ھەلۇ

پارسچە نامى بادام شىرىن

ئوردۇچە نامى بادام مىيتا

تونۇش بۇ تاتلىق بادام مېۋىسىنىڭ مېغىزى بولۇپ، ئادەتتە رەڭگى ئاق، تەمى تاتلىق بولىدۇ.

تەبئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، مەنىي پەيدا قىلىش، باھىنى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەمنى بوشىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بادامنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلغاندا، غىزالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت ھالۋا ياكى مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاندا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ. مەنىي پەيدا قىلىدۇ، باھىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەلغەمنى بوشىتىدۇ، يۆتەلنى

پەسەيتىدۇ ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، كۆكرەكنى بوشىتىدۇ. ئۇنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە چاپسا، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

تاتلىق بادام يېغى

ئەرەبچە نامى دەھنۇل لوز

پارسچە نامى رەۋغنى بادام، بادام شىرىن

ئوردۇچە نامى بادام كاتىيل

تونۇش بۇ تاتلىق بادامدىن چىقىرىلغان ياغدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاتلىق بادام يېغىنى ئادەتتە باشقا چاپقاندا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. بەزى تېرە كېسەللىكلىرىدە سىرتىدىن مۇۋاپىق ئىشلەتكەندە ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

پوستى — بۇ بادامنىڭ سىرتقى پوستى بولۇپ، كۆيدۈرۈپ سۇنۇن نۇسخىلىرىغا قوشۇپ چىشقا پۈركىگەندە، چىشنى تازىلاپ پارقىرىتىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى ۋە ئاق ناۋات.

ئورۇنباسارى ياڭاق مېغىزى.

مىقدارى بادام مېغىزى 7 ~ 11 گىرامغىچە، بادام يېغى 3 ~ 12 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، بادام مېغىزىدا 20% ئاقسىل بولۇپ، بۇنىڭ مىقدارى ئادەتتىكى گۆش ۋە يېلىق گۆشنىڭ ئاقسىل مىقدارىدىن ئارتۇق. ئۇنىڭدا يەنە ئاسان ھەزىم بولىدىغان ماي، مەلۇم نىسبەتتە نىشاستە، ئاز مىقدارda شېكەر، كالا گۆشگە قارىغاندا 10 ھەسسە كۆپ بولغان ۋىتامىن B ، ۋىتامىن D ، تۇخۇمنىڭكىدىن ئىككى ھەسسە كۆپ بولغان ۋىتامىن B ، ۋىتامىن D ، ئاز مىقدارda ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن C بار. ئۆسۈملۈكىدە سۈتكە قارىغاندا ئىككى ھەسسە كۆپ بولغان كالتسىي ۋە يېتەرلىك مىقدارda تۆمۈر قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. ئاقسىل بەدەننى تۈزگۈچى ۋە قان پەيدا قىلغۇچى

مۇھىم تەركىب. ۋىتامىنلار بولسا بەدەندىكى فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. كالتسىي بولسا باللارنىڭ چىشى ۋە سۆڭىكىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە مۇستەھكەم بولۇشى ئۈچۈن زۆرۈر بولۇپلا قالماستىن، ئاياللارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتا ۋە ھامىلىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە شۇنداقلا ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارنىڭ يۈرىكىنى قۇۋۋەتلەشتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بادامدا ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار مول بولۇپ، بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدۇ. ئۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندا، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ سالامەتلىكىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىپ، ئۆمرىنى ئۇزارتىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان. بادام بىر خىل ئالاھىدە غىزائى داۋا بولۇپ، ئۇنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ھەزىمنى بۇزىدۇ، شۇڭا كۈندە 5 ~ 12 دانىغچە يېيىش ئەڭ مۇۋاپىق.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوئوقى سەرپىستان، لوئوقى بادام، لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر.

ئاچچىق بادام

ئەرەبچە نامى لۇزمۇر

پارسچە نامى بادام تەلخى

ئوردۇچە نامى كەرۋا بادام، كەتتا بادام

تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سۈرۈش، ماددىلارنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، بەلغەم بوشىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۆتەل، نەپەس سقىلىش، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇش، قويۇق خىلتىلار يىغىلىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئاچچىق بادام ناھايىتى مەنپەئەتلىك، لېكىن كۆپ ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. 18 گرام ئاچچىق بادامنى شارابتا ئەزگەندىن كېيىن يەپ، شاراب ئىچسە مەست بولمايدۇ، لېكىن ئادەمنى زەھەرلەيدۇ، شۇڭا ئىچى تەرەپتىن ناھايىتى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. سىرتىدىن ھەر خىل مۇدۇر ـ چاقا ۋە تەمرەتكىگە ئىشلەتكەندە ئۇلارنى يوقىتىدۇ. يۇزگە رەڭ پەيدا قىلىش ئۈچۈن زىمادلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بېشىدا پىت پەيدا بولۇپ قالغاندا، پىتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن باشقا چېپىلىدۇ. قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىش ھەم قۇلاقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئاچچىق بادام يېغى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

يۈزدىكى مۇدۇر - چاقىلارغا چاپقاندا ئۇلارنى يوقتىدۇ.

خاس تەسىرى ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر، ناۋات، تاتلىق بادام.

ئورۇنباسارى شاپتۇل مېغىزى.

مىقدارى ئادەتتە ئىچى تەرەپتىن ئىشلەتسە بولىمايدۇ، لېكىن ئىچىنى سۈرۈش مەقسىتىدە يېرىم دانىدىن بىر دانىغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. سىرتىدىن مۇڭاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئاچچىق بادام مېغىزىدا ھىدروسيانىت كىسلاتاسى بارلىقى ئېنىقلاندى. شۇڭا، ئىچى تەرەپتىن كۆپ ئىستېمال قىلغاندا بەدەننى زەھەرلەيدۇ. تەركىبىدە كىسلاتا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاچچىق بادام مېغىزىنى تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلەتسە، يۇقىرىقىدەك پايدىلىق تەسىرىنى بەرگەندىن سىرت، يەنە بەزى ناچار تەسىرلەرنىمۇ كۆرسىتىدۇ.

بادرەنجى بۇيا

ئەرەبچە نامى مۇپەررىھى قەلب، بادرەنجى بۇيا

پارسچە نامى بادرەنگى بۇيا، تەررى گۈربەھ

ئوردۇچە نامى بىللىلوتىن

تونۇش بۇ بىر خىل يوپۇرمىقى رەيھان يوپۇرمىقىغا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، پۇرىقى ئاپېلسىننىكى پۇرىقىغا ئوخشاش خۇش پۇراق بولغاچقا، ئۇنى بادرەنجى بۇيا دەپ ئاتىغان، يەنى بادرەنجى دېگەن مەنە «ئاپېلسىن» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، سەۋدانى پىشۇرۇش، قان تازىلاش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش، ماددىلارنى تارقىتىش، قىزىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بادرەنجى بۇيا بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: سەرئى، پالەچ، لەقۋا، يۈرەك ئاجىزلىقى ۋە باشقا يۈرەك كېسەللىكلىرىدە يۈرەكنى خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە ئەمچەك تۇغمىسى يالليۇغدا ئادەتتە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش

ئۇچۇن چاينىلىدۇ. بادرەنجى بۇيىدىن شەربەت ياكى ئەرەق تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاندا، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەتلەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كۈندۈر، ئەرەب يېلىمى.

ئورۇنباسارى ئەبرىشىم.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى مۇپەررىھى ئەبرىشىم، داۋائىمىشكى، ئامىلە نۇشدارى لۇئلۇۋى، مۇپەررىھى ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى.

بەدىيان

ئەرەبچە نامى رازىيانج

پارسچە نامى بەدىيان داراز، رازىيانەچ

ئوردۇچە نامى بەدىيان، سەنۇپ

تونۇش بەدىيان ھەممىگە تونۇشلۇق بولۇپ، رەڭگى سارغۇچ يېشىل، خۇش پۇراق، تەمى تاتلىق بولىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەلغەم ۋە سەۋدانى پىشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەردە بەلغەم، سەۋدانى سۈرۈش ئۈچۈن باشقا دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ. جىگەر، تال ۋە بۆرەكتىكى توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قورساق ئېسىلىش ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا، شۇنداقلا سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇشقا ئىشلىتىلىدۇ، سۈت كۆپەيتىش ئۈچۈن ئۇنىڭدىن سۇفۇپ تەييارلاپ، كالا سۈتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن سۇفۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بەدىيان قاينىتىلمىسى ياكى بەدىيان كۆكى سۈيىدە سۈرمىنى سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، كۆڑۈش قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش رولى بار.
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى كەشنىز، ئاق سەندەل.
ئورۇنباسارى كەرەپشە ئۇرۇقى.
مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەدىيان يىلتىزى

ئەرەبچە نامى ئەسلى رازىيانەچ
پارسچە نامى بىخ بەدىيان
ئوردۇچە نامى بادىيانكى جەر، سەنوپكى جەر
تونۇش بۇ بەدىيان ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى ئاقتا مايىل بولىدۇ.
تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى بەلغەم بوشتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى بەدىيان يىلتىزى بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە بەلغەمنى سۈرۈش ئۈچۈن كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۈتۈلۇشىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەدىيان چىنى

ئەرەبچە نامى بەدىيان خىتايى
پارسچە نامى بەدىيان خىتايى
ئوردۇچە نامى بەدىيان چىينى، ئاناس پەل
تونۇش بۇ قىزىلغا مايىل، ئېللىپس شەكىللىك ئۇرۇق بولۇپ، تەمى بەدىياننىڭ تەمىگە ئوخشايدۇ.
تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، ھەزمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەدىيان چىننى قاينىتىپ ئىستېمال قىلغاندا، ھەزمنى ياخشىلاپ يەل تارقىتىدۇ. يۇقىرىقىدەك تەسىرى بولغانلىقتىن، مۇناسىپ كېسەللىكلەرگە يەككە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سارغايتىش ئارقىلىق زىيانلىق تەسىرىنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

ئورۇنباسارى بەسباسە.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىترىفىل بەدىيان.

پاقىيوپۇرمىقى

ئەرەبچە نامى لسانۇل ھەمىل

پارسچە نامى بارتەك سەبزى

ئوردۇچە نامى بارتەك

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى قوينىڭ تىلىغا ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇرۇقى قارامتۇل بىنەپشە رەڭدە كېلىدۇ. ئادەتتە يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ۋە ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ گۈلىنى سىقىپ سۇيىنى ئىچكۈزسە، ئىچكى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. شۇڭلاشقا، بۇرۇن قاناش، قانلىق بوۋاسىر، ھەيز كۆپ كېلىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى ئىچ سۇرۇش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، جۈدەتكۈچى تەپ، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، پاقىيوپۇرمىقىنى قاينىتىپ قۇلاق ئاغرىقىدا قۇلاق ھوردىلىدۇ ياكى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. چىش ۋە گال ئاغرىقىدا غار ـ غار قىلىنىدۇ. بەزى ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلاردا ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۇچۇن زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ئىچ سۇرۇش ۋە قان توختىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۆپكە ۋە تالغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.
ئورۇنباسارى ئۇرۇقنىڭ ئورنىدا يوپۇرمىقى ئىشلىتىلىدۇ.
مىقدارى پاقىيوپۇرمىقى سۇيى 48 ~ 72 مىللىلىتىرغىچە، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى تېيىن.
تەتقىقاتى تەتقىقاتچىلار پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە خلوروفىل، ئاقسىل، شېكەر، يېلىمسىمان ماددىنىڭ بارلىقىنى ئېنىقلىدى.

بارود

ئوردۇچە نامى بارود
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق مۇرەككەپ بىرىكمە بولۇپ، شور، گۈڭگۈرت ۋە كۆمۈردىن ياسىلىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى قان توختىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى ئۇنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سالايە قىلىپ ئاقمىغا چاپلاندا، بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىپ جاراھەت پۈتتۈرىدۇ. بەزى تېرە كېسەللىكلىرىگە، مەسىلەن: تەمرەتكە ئۈستىگە چاپسا ئۇنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەر خىل زەخمدىن كەلگەن قاننى توختىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ ھەم قاننى توختىتىدۇ. يەنى ۋەجۈل مۇپاسلغا چاپلاندا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.
خاس تەسىرى ئاقمىنى يوقىتىش تەسىرى بار.
ئەكس تەسىرى بۆرەك ۋە ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە ھەسەل.
مىقدارى سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

باقلە (دادۇر)

ئەرەبچە نامى باقلا
پارسچە نامى باقلا

ئوردۇچە نامى باقلا

تونۇش بۇ 3 ~ 4 بارماق ئۇزۇنلۇقتىكى يۇمىلاق مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدە ئىنچىكە تۈكچىلەر بولىدۇ. ھەربىر مېۋىنىڭ ئىچىدىن 4 ~ 5 تالغىچە ئۇرۇقى بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل باقلە ھۆل سوغۇق، قۇرۇتۇلغىنى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى بەلغەم بوشىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى باقلەنىڭ پىشقان مېۋىسىنى يەككە ياكى گۆش بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يېگەندە ئوزۇقلۇق تۇلۇقلايدۇ. لېكىن قورساق ئېسىلىشنى پەيدا قىلىدۇ ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزىنى چىقىرىپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش ۋە بەلغەم چىقماسلىقنى يوقىتىدۇ. پىشۇرۇپ ئېزىپ ھەر خىل ئىششىقلارغا زىماد قىلغاندا ئىششىق ياندۇرىدۇ. چىرايىنى پارقىرىتىش، داغ ۋە سەپكۈنىنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇزمايلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەم بوشىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى قورساقنى كۆپتۈرۈپ قويىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى. بادامنى قاينىتىپ، پوستىنى ئاقلاش ئارقىلىق بۇ خىل زىيانلىق تەسىرى تۈزىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى لوبىيا.

مىقدارى كۆپ ئىشلىتىلمەيدۇ. دورىلىققا 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بالەنگو

ئەرەبچە نامى بالەنگو

پارسچە نامى بالەنگو

ئوردۇچە نامى بالەنگو

تونۇش بالەنگو رەيھان ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئادەتتە ئۇنىڭ ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ، ئۇرۇقى رەيھان ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ئۇزۇن بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان.

تەسىرى خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، يەڭگىل دەرىجىدە تۇتۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بولغانلىقتىن، خەپەقان، تەشۋىشلىنىش ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. لوئابلىق خۇسۇسىيىتى شۇنداقلا تۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، قانلىق ئىچ سۈرۈشنى ۋە قانلىق تولغاقنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يۈرەك ئاجىزلىقى ۋە خەپەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تاۋزەتكۈچىسى ئاق ناۋات، ئاق قەنت.

ئورۇنباسارى رەيھان ئۇرۇقى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بامبۇك

ئەرەبچە نامى قەسەپ

پارسچە نامى نەي

ئوردۇچە نامى بانسە

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بامبۇك يىلتىزىنى يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، چېچەك داغلىرى ئۈستىگە چاپسا، ئۇلارنى يوقىتىدۇ، يۈزگە چاپسا چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، ئۇنى كۆيدۈرۈپ تەمرەتكە ۋە تازلارغا چاپسا، ئۇنى يوقىتىدۇ. يەنە چىش مىلىكىنى چىكىتقۇچى دورىلارغا قوشۇپ چىش يۇيۇلىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلارغا قوشۇپ ئىشلەتكەندە، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، پىندۇق مېغىزى.
ئورۇنباسارى باشقا خىلدىكى بامبۇك يىلتىزى.
مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قومۇش يىلتىزى

ئەرەبچە نامى هەشىيىۋسۇئال، نباتاتى سۇئال
پارسچە نامى بانسە،
ئوردۇچە نامى بانسە، ئەروسى

تونۇش بۇ قومۇش ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزى بولۇپ، يۆتەلگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولغاچقا، ئەرەبچە «هەسىيەتۇلسۇئال» يەنى «يۆتەل ئۆسۈملۈكى» دەپ ئاتالغان. قومۇش ئۆسۈملۈكى بىر مېتىر ئېگىزلىكتە بولۇپ، شاخلىرى ناھايىتى قويۇق، يىلتىزى ۋە يوپۇرمقى ماندارىننىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشاش، لېكىن ئۇنىڭ يۇمشاق ۋە نازۇك، تەمى ئاچچىق، ئاق رەڭلىك گۈلى بولۇپ، چىرايلىق كۆرۈنىدۇ، بۇنىڭدا غۇزمەك ئېچىلغان گۈللەر بولۇپ، گۈلىنىڭ ئاستىدا بوغۇملىرى بولىدۇ، ئۇ ئورۇندا ئاز مىقداردا شىرنىسى بولۇپ، تەمى هەسەلگە ئوخشاش تاتلىق بولىدۇ. هەسەل هەرىلىرى بۇ شىرنىلەرنى يىغىپ هەسەل ئىشلەپچىقىرىدۇ. شاخلىرى ئاق، تالاسىز هەم مەزمۇت بولىدۇ. يىلتىزى تۈگۈنەك بولۇپ، ناھايىتى مەزمۇت بولىدۇ. مېۋىسى ياۋا ئەنجۈرگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ئىككى هەسسە كىچىكرەك بولۇپ، ئىچىدىن ئۇششاق ئۇرۇقى چىقىدۇ.

چىقىش ئورنى هىندىستان، بولۇپمۇ هىندىستانىنىڭ پەنجاپ ئۆلكىسى ۋە بېنگالنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدىن چىقىدۇ. ئادەتتە قاتتىق هەم تاشلىق جايلاردا ئۆسىدۇ. قومۇش ئىككى خىل بولۇپ، بىرى تىكەنلىك قومۇش، يەنە بىرى تىكەنسىز قومۇش دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق (بەزى كىشىلەر هۆل ئىسسىق، يەنە هۆل سوغۇق دەپ قارايدۇ)، گۈلى سوغۇق.

تەسىرى بەلغەم بوشىتىش، سپازما بوشىتىش، جاراسىم ئۆلتۈرۈش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، قان تازىلاش، قان توختىتىش، قىزىتما ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن نەپەس سىقىلىش، هەر خىل يۆتەل، ئاۋاز پۈتۈش، زاتىلجەنبە، كۆكرەك يىرىكلىشىش، نەپەس يوللىرىدا تۇرۇپ قالغان بەلغەمنى چىقىرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىش، سپازما بوشىتىش، جاراسىم

ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، كىچىك باللاردىكى كۆكيۆتەلنى ساقايتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ يىلتىزى ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ يۇقىرىقى تەسىرلىرى بولغاچقا، سىل ۋە زىققە ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى دورا، دەپ قارىلىدۇ. مەسىلەن: سىل ۋە جۈدەتكۈچى تەپكە قارىتا، يوپۇرمىقى ياكى يىلتىز پوستىنى يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورا بىلەن بىرگە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم ئۇ كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۇنىڭ مېۋىسىدىن شەربەت ياكى گۈلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، قورساقتىكى قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى كىيىملەر بىلەن بىللە قويغاندا پىت بولمايدۇ، بۇنىڭ يەنە قىزىتما پەسەيتىش تەسىرى بولۇپ، ھەر خىل قىزىتمىلارغا قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنە بۇ تەپ بىلەن يۆتەلنى يوقىتىش ۋە يۇقۇملانغان بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا قان تازىلاش تەسىرى بولۇپ جۈزام، ھۆل ۋە قۇرۇق قىچىشقاققا قارىتا ئىشلىتىلىدۇ.

قان توختىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، بۇرۇن قاناش ۋە قان تۈكۈرۈش ئۈچۈن ئۇنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قۇرۇق يوپۇرمىقىنى سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قۇرۇق يوپۇرمىقىنىڭ سۇفۇپىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ياكى مېۋىسىدىن گۈلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ.

خاس تەسىرى نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەلنى پەسەيتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، ھەسەل.

ئورۇنباسارى ئۇنىڭ ياخشىراق ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىنىڭ سۇفۇپى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قاينىتىلمىسى 5 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بۇنى كۆيدۈرۈپ تۈز ھاسىل قىلىپ، بەلغەم چىقىرىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، يۆتەل ھەم نەپەس سىقىلىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

مۇرەككەباتى ئەنجىبار شەربىتى، ئەئجاز.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق قومۇش يىلتىزىدا جەۋھەر (ئەرۇسىن) ماددا، چۈچۈمەل ماددا (تۇرشە)، ماي، ئاقسىل، شىلىمشىق ماددا، شىلىمشىق رەڭلىك ماددا قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

بەرەنگى كابىلە

ئەرەبچە نامى بەرەنجە كابىلى
پارسچە نامى بەرەنگى كابىلى
ئوردۇچە نامى ۋاۋرەنگى - باۋبەرەنگى
تونۇش بۇ قارىمۇچ چوڭلۇقىدىكى توپا رەڭلىك ئۇرۇق بولۇپ، پوستىنى ئايرىۋەتكەندىن كېيىن ئاق رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، قويۇق بەلغەم ھەم سەۋدانى سۈرۈش ۋە چىشتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، قورساقتىكى قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىشتا ئىشلىتىلىدۇ. قويۇق بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، بوغۇم ئاغرىقى كېسىلىدىكى بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە چىشتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.
خاس تەسىرى ئۈچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش رولى بار.
ئەكس تەسىرى ئۈچەيگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، كەتىرا.
ئورۇنباسارى قىزىل لوبىيا.
مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق بەرەنگى كابىلىدە كىسلاتالىق ماددا (جىزاپ)، ئۇچۇچان ماي، تانىنىن كىسلاتاسى قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.
مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىترىفىل قەنبىل، ھەببى دەندان.

ئاكاتسىيە دەرىخى

ئوردۇچە نامى بائى كھنبە
تونۇش بۇنىڭ دەرىخى ئۇجمە دەرىخىگە ئوخشاش بولۇپ، ئادەتتە ئۇنىڭ مېۋىسى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. مېۋىسىنىڭ رەڭگى توپا رەڭدە بولۇپ، «بائى كھنبە» نامى بىلەن دورىغا

ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.

تەسىرى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاكاتسىيە ئۇرۇقىنى كۆپىنچە ئاشقازاننى ئىسلاھ قىلىش مەقسىتىدە ۋە باللاردىكى ئاشقازان مەنبەلىك ھېق تۇتۇشقا قارىتا ئاشقازانىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، چىلانما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. يەل تارقىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن كىچىك باللاردىكى قورساق ئاغرىقىغا ئىشلىتىلسە، يەل تارقىتىش ئارقىلىق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

مىقدارى كىچىك باللار 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرەب دەرىخى

ئەرەبچە نامى ئۇممىغىلان

پارسچە نامى مىغىلان

ئوردۇچە نامى ببول، كىكېر

چىقىش ئورنى كۆپىنچە ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، قۇرۇتۇش، سوۋۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ خىل دەرەخنىڭ كىچىك شاخلىرىنى چىش چوتكىسى ئورنىدا ئىشلەتسە، چىشنى پاكىز ھەم مەزمۇت قىلىدۇ. پوستىنى چاينىاپ بەرسە، چىشنى مەزمۇت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سۈنۈن قىلىپ سېپىپ بەرسىمۇ، چىش مىلىكىنى ئوخشاشلا چىڭىتىدۇ. تۇتۇش، قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئىچ سۇرۇش، مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، سۆزنەك، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلاردا سۇفۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى زىرە ۋە ئانار غۇنچىسى بىلەن سوقۇپ بىرگە ئىشلەتسە، كىچىك باللاردىكى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىي قويۇلدۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، ھەسەل.

ئورۇنباساری ئامۇت پوستی.
مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى تەپ بەلغەمى، ھەببى مۇبارەك، ھەببى سىل، لوئوقى سەرپىستان.
تەتقىقاتى خەمىيلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئەرەب يېپلىمى دەرىخىدە تاننىن كىسلاتاسى، بىر خىل تۇتقۇچى جەۋھەر، كالتسي، ماگنيي، فوسفور قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

ئەرەب يېپلىمى

ئەرەبچە نامى سەمغى ئەرەبى
پارسچە نامى سەمغى ئەرەبى
ئوردۇچە نامى ببولكا گۇندى
تونۇش بۇ ئەرەب دەرىخىنىڭ يېپلىمى بولۇپ، رەڭگى سېرىقتا مايىل، كرىستال شەكىللىك، پارقىراق، تەمسىز، لوئابلىق بولىدۇ.
تەبىئىتى ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
تەسىرى چاپلاشتۇرۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە ئەرەب يېپلىمىدىن لوئاب چىقىرىپ، دورىلارغا قوشۇپ كۇمىلاچ ۋە قۇرس ياسىلىدۇ. كۆكرەك ۋە يۇتقۇنچاق يىرىكلىششى، ئۆپكە زەخمىسى، سىل، قانلىق تولغاق، ئىچ سۇرۇش، سۇرئىتى ئىنزال ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
ئەكس تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا (چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا).
ئورۇنباساری كەتىرا.
مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قارىمۇق

ئەرەبچە نامى قەتەف
پارسچە نامى سەرمۇق

ئوردۇچە نامى بەتۇا

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان كۆكتات.

تەبئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، يۇتقۇنچاققا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، كۆكرەكنى يۇمشتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭدا سەي تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ ھەم ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. تېز ھەزىم بولىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، سىل، جۈدەتكۈچى تەپ، يەرقان، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى ۋە ھەر خىل قىزىتمىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، گالدىكى ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ. يوپۇرمىقى بىلەن زىمادا تەييارلاپ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغقا ئىشلەتسە، ھۆل تەمرەتكە ۋە قۇرۇق تەمرەتكىگە چاپسا، ئۇنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىش.

تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك چاي دورىلار.

ئورۇنباسارى پالەك.

مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئەرقى يەرقان، ئەرقى ئەھمەل.

تەتقىقاتى ھازىرقى زامان تەتقىقاتىدا قارىمۇقنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئۇنىڭدا ئۇچۇچان ماي، كروتىن، ۋىتامىن J قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

ياۋا پالەك ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل قەتەف

پارسچە نامى تۇخۇمى سەرمۇق

ئوردۇچە نامى بەتۇاكى بىيچ

تونۇش سېمىزئوت ئۇرۇقىغا ئوخشاش كىچىك، قارا رەڭلىك كېلىدۇ.

تەبئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 1 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق.

تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، سەپرانى سۈرۈش تەسىرىگە

ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغانلىقتىن، جىگەر يالليۇغى، قورساقتا سۇ چۈشۈش، يەرقان، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما قاتارلىقلاردا شىرىسى چىقىرىلىپ، يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەپرانى سۈرۈش تەسىرى بولغاچقا تۇز، قاينىق سۇ ۋە ھەسەل قاتارلىقلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ. مۇڭاپىق دورىلار بىلەن بىرگە زىماد تەييارلاپ تېرىگە ئىشلەتسە، ھەر خىل مۇدۇر - چاقا، داغ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى ھەر خىل جىگەر كېسەللىكلىرىنى ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پاختەك

ئەرەبچە نامى سەمانى

پارسچە نامى پاختەك

ئوردۇچە نامى بىتەر

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق قۇش بولۇپ، تۆت خىل بولىدۇ: ① گاگىس بولۇپ، يەنە بىر نامى «كۇچە» دېيىلىدۇ؛② گاگىستىن كىچىك بولۇپ، ئۇ «ئەلۇ» ۋە «بەيتىن» دېيىلىدۇ؛ ③ ئۇنىڭدىنمۇ كىچىك بولۇپ، ئۇنىڭ گېلىدە قارا رەڭلىك چەمبىرىكى بولىدۇ ۋە كۆكرىكىدە ئاق رەڭلىك نۇقتا بولىدۇ. ئۇ «چىنىك» ياكى «كو» دېيىلىدۇ؛ ④ بۇ ھەممىدىن كىچىك بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى سېرىق، قىزىل رەڭدە بولىدۇ، ئۇ «تورە» دېيىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پاختەكنىڭ گۆشى سىڭىشلىك، قۇۋۋەتلىك غىزا بولۇپ، مۇڭاپىق ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئۆزۈقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇش بىلەن بىرگە، دورىلىق تەسىرىمۇ ياخشى بولغاچقا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ياغ ۋە پۇراقلىق چايلار.

ئورۇنباسارى كەپتەر گۆشى.

ئېگىر تۇركى

ئەرەبچە نامى ئودىل ۋەچ
پارسچە نامى ئېگىر تۇركى
ئوردۇچە نامى بىيچ
تونۇش ئۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ گىرەلەشمە يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى ئاققا مايىل، بىر قەدەر خۇش پۇراق، تەمى ئاچچىق بولۇپ، ئادەمنى سەسكەندۈرىدۇ، سۇ بويلىرىدا ئۆسىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى مەغىز گۈلىنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشاش بولۇپ، گۈلى سېرىققا مايىل قىزىل رەڭدە بولىدۇ. ئېگىرنىڭ ئىككى خىل تۈرى بولىدۇ. بىرى ئىراندىن چىقىدىغان ئېگىر بولۇپ، داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ باللار كېسەللىكىدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، شۇڭا، ئۇ «بالىبەچچى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەنە ئائىلىدە تېرىپ ئۆستۈرىدىغان ئېگىر بولۇپ، كۆپىنچە ئاتىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش، بەلغەمنى سۈرۈش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، مېڭە ۋە نېرۋىنى تازىلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، چىرايىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە، مەسىلەن: ئۇنتۇغاقلىق، ھۆللۈكتىن بولغان تارتىشىپ قېلىش، پالەچ ۋە يەرلىك ئورۇنلىنىڭ سېزىمسىزلىنىشى قاتارلىقلارغا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. تىل ئېغىرلىقى ۋە باللاردىكى كېكەچلىككە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، قورساق ئېسىلىش ۋە قورساق كورىكراشنى يوقىتىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقى ۋە تال قېتىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆز كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: نامازشام قارىغۇسى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، كۆزنىڭ ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلاردا سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، بەرەس، بەھەقنى داۋالاش مەقسىتىدە يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە زىمماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭىنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى بەدىيان، سىركەنجۈبىل ساددە.
ئورۇنباسارى زىرە ۋە رەۋەن چىنى.
مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى ئېگىر.
تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئېگىر تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، كراخمال، گلۈكوزا، كىيلامىن قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

چايان

ئەرەبچە نامى ئەقرەب
پارسچە نامى گەژدۇم
ئوردۇچە نامى بەچچو
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق جانىۋار بولۇپ، زەھەرلىك نەشتىرى بولىدۇ، ئەگەر ئۇ چېقىۋالسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.
تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چايانىنىڭ تاش پارچىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئۇنى سارغايتىپ مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلەتكەندە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ. مەجۇنى ئەقرەب ئۇنىڭ مۇرەككىباتىدۇر. چايانىدىن ياغ ياساپ، پالەچ، لەقۋا، ۋەجئۇل مۇپاسىل قاتارلىقلاردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ھەمدە بۇۋاسىر مونەكچىسىنى چۈشۈرۈش ئۇچۇنمۇ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر چايان چېقىۋالغان بولسا، يەرلىك ئورۇنغا چايانىنىڭ قورسىقىنى يېرىپ ياكى ئېزىپ تاشلىسا، زەھەرنى سۈمۈرىدۇ.
خاس تەسىرى پالەچ، ۋەجئۇل مۇپاسىلنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.
ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى قىزىل سېغىز، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىياز سۈيى.
ئورۇنباسارى باھنى قوزغاش ئۇچۇن پاقىيوپۇرمىقى ئورۇنباسارى قىلىنىدۇ.
مىقدارى چايان كۈلىدىن 0.1 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مۇرەككىباتى مەجۇنى ئەقرەب.

باداری كەنىد ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى باداری كەنىد

تونۇش بۇ بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئۆزلۈكىدىن ئۇنۇپ چىقىدۇ. رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ، يوپۇرمىقى ئۇرۇكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر نامى «چىيرا باداری» بولۇپ، يىلتىزى تۇرۇپنىڭكىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئىنچىكە شاخلىرىدا 7 ~ 8 تال يوپۇرمىقى بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى مەنىي قويۇلدۇرۇش، باھنى قۇۋۇتلەش، ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سوغۇق سەي تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئەزالارنى قۇۋۇتلەيدۇ. قۇرۇتۇلغىنىدىن يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، سۇرئىتى ئىنزال ۋە باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇدا ئېزىپ زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلسە، ھەر خىل ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

ئورۇنباساری چىگىت.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق بۇ خىل ئۆسۈملۈكتە شىلىمشىق ماددا، شېكەر ۋە كراخمال قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

بەدھارا دەرىخى يىلتىزى

ئەرەبچە نامى شارىف

پارسچە نامى شاروف

ئوردۇچە نامى بەدھارا

تونۇش بۇ بىرخىل دەرەخنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى توپا رەڭ، پارچە - پارچە ھالەتتە بولىدۇ، شەكلى چۇچۇكبۇيىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ئازراق تۇم، تەمى ئاچچىقا

مايىل بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ياللۇغنى قايتۇرۇش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ كۆپىنچە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، مەسىلەن: ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، قورساقتا سۇ چۇشۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمنى سۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلاغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئەينۇلا.

ئورۇنباسارى تۇربۇت.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇز

ئەرەبچە نامى سەلج

پارسچە نامى يەخ

ئوردۇچە نامى بەرەف

تونۇش مۇز سۇنىڭ ئۆيۈپ قالغان ماددىسىنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى يەرلىك ئورۇننى سېزىمسىزلاندۇرۇش، ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، يەرلىك ئورۇننى قورۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە ئىسسىق پەسىللەردە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىنى ياخشىلايدۇ. لېكىن سوغۇق مىزاجلىقلار، يەنى بەلغەم مىزاجلىقلار ۋە ياشانغانلار ئۈچۈن ماس كەلمەيدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئورنىغا بەزىدە ئۇسسۇزلۇقنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئاشقازان، نېرۋا، ئىچكى ئەزالاردىكى ياللۇغ ۋە قېتىشىشلارغا ھەمدە چىشقا زىيانلىق. ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىدە ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭلاشقا ئېغىر دەرىجىدىكى كۆز

يالليۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە كۆزگە تېڭىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىدا، مۇزنىڭ سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. مۇزنىڭ سوغۇقلۇقى يەرلىك ئورۇندىكى قان تومۇرلارنى تارايتقانلىقتىن، ئاغرىقنى توختىتىش ئۈچۈن مۇزنى پارچىلاپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. مۇزنى پارچىلاپ پېشانىگە قويسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. بەزى تېۋىپلار ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن تاڭىدۇ. يەنە بەزى تېۋىپلار سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) بىلەن ئاغرىغان بىمار (ئىسسىق مىزاجلىقلار) نىڭ بېشىغا تاڭىدۇ. يۇتقۇنچاققا بىر نەرسە تۇرۇپ قالسا، ئۇنى چىقىرىش ئۈچۈن مۇز يېگۈزۈلىدۇ. مۇزلىتىلغان سۇنى ئىچكۈزۈشتە پاكىز سۇنى ئىستاكانغا تولدۇرۇپ قۇيغاندىن كېيىن، ئۈستىگە مۇز سېلىنىدۇ. مۇزنىڭ سوغۇقلۇقى سۇغا ئۆتكەندىن كېيىن، ئىچسە ئەڭ مۇۋاپىق. بەزى كىشىلەر مۇزنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، دەرھال ئادەمنى ئۇسسۇتىدۇ، شۇڭا مۇز قۇرۇق ئىسسىق دەپ قارايدۇ، بۇ خىل قاراش خاتا. چۈنكى، مۇز سۇنىڭ قاتقان ھالىتى بولۇپ، ھەرگىزمۇ قۇرۇق ئىسسىق ئەمەس.

بەرگى تەببەت

پارسچە نامى بەرگى تەببەت

ئوردۇچە نامى بەرگى تەببەت

تونۇش بۇ كەشمىردىن چىقىدىغان، سازەج ھىندىغا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇنىڭكىدىن چوڭ ۋە قېلىن بولىدۇ.

چىقىش ئورنى كەشمىر.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئۇنى يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە يۇمشاق سوقۇپ ئىشلەتسە ياكى ئەرەب دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، نەزلە ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى نەزلىنى سۈرىدۇ.

ئورۇنباسارى مامكاپ.

سۆگەت يوپۇرمىقى

ئەرەبچە نامى زاتىل زۇۋانىب

پارسچە نامى بەرگىد

ئوردۇچە نامى بەرھ

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان سۆگەت دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، بۇ دەرەخنىڭ ئىنچىكە شاخلىرى يەرگە ئېگىلىپ تۇرغاچقا، سۆگەت شاخلىرى دېيىلىدۇ. كۆپىنچە ئۇنىڭ سۇتى ۋە يۇمشاق، نازۇك ساپىقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. سۇتىمۇ قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۆگەت سۇتى بوۋاسىر، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، سۇرئىتى ئىنزال ۋە مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ نازۇك، يۇمشاق ساپىقىدىن ۋە شېخىدىن سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، سۇرئىتى ئىنزال ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. بەزى تېۋىپلار سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسىنى چىقىرىپ، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۇنى يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتكەن. سۆگەت پوردا زىمادە تەييارلاپ ئەمچەككە چاپسا، ئەمچەك قاتتىقلىشىشقا شىپا بولىدۇ. سۆگەت پورىنى سۇدا ئېزىپ، سۇزۇپ ئىچكۈزسە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. قۇلاق زەخمىلىرىنى ياخشىلاش ۋە قۇلاقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۇتى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. پۇت يېرىلغاندا ئۇنىڭ سۇتى يېرىلغان ئورۇنغا سۇركىلىدۇ. ھەر خىل ئىششقىلارغا ئۇنىڭ سۇتىنى چاپسا، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توختىتىپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، بەزى ئىششقىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرۈپ، مەلھەملەرگە بىرلەشتۈرۈپ زەخمىلەرگە چاپسا، زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

خاس تەسىرى تۇتۇش ۋە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، ھەسەل، كەتىرا.

ئورۇنباسارى ياۋا ئەنجۈر سۇتى.

مىقدارى ساپىقى ۋە پورى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۇتىدىن 2 ~ 3 تېمىم ئىشلىتىلىدۇ.

بەرەم دەندى

ئوردۇچە نامى بەرەم دەندى، بەرھەم دەندى

تونۇش بۇ يانتاق ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، يېرىم گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ.

رەڭگى يېشىل ياكى ئاققا مايىل، شاخلىرى ئىنچىكە، گۈلى يۇمىلاق، يەنى غۇنچىسى پىيالە شەكلىدە بولۇپ، كۆكە مايىل قىزىل بولىدۇ، تۆت ئەتراپىدا ئىنچىكە ھەم نازۇك تۈكىنى بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتكۈل چۆپىنىڭ تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى پاكىستانىنىڭ پەنجاپ ئۆلكىسىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى قۇۋۇەتلەش، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قان تازىلاش، سوزۇلما تەپنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ دورىنى سۇفۇپ قىلىپ كالا سۈتى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا بەدەننى قۇۋۋىتلەيدۇ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ ھەم سۈرئىتى ئىنزالنى يوقىتىدۇ. قان تازىلاش مەقسىتىدە نوقۇئلارغا قوشۇپ چىلانما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. قارىمۇچ بىلەن بىرلىكتە سۇدا ئېزىپ، قىچىشقاق، ھەر خىل قاپارتما ۋە تېرە كېسەللىكلىرىدە قان تازىلاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. كونا جۇدەتكۈچى قىزىتمىنى يوقىتىش ئۈچۈن، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە قاينىتىلما ياكى چىلانما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى قان تازىلاش.

ئەكس تەسىرى قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل.

ئورۇنباسارى كەمادەرىۋەس.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يېشىلدىن (ھۆلدىن) 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىرنا دەرىخى

ئوردۇچە نامى بىرنا، بەرەن

تونۇش بۇ ئەفسانىتىنگە ئوخشاش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ تېنى بىر گەز ئېگىزلىكتە بولىدۇ. يوپۇرمىقى كىچىك، رەڭگى سېرىققا مايىل ئاق، يۇمىلاق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۈستىدە بىر خىل شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى بەدەننى قىزىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەش، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، يالۇغ قايتۇرۇش،

قىزىتما ياندۇرۇش، پىشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، ھەر ئىككىسىنىڭ تەسىرى ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى بەدەننى قىزىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئىچكى ئەزا ياللۇغىغا قارىتا ئىشلىتىلىدۇ. سۇيدۇك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشتا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ ياكى ئابىزەم قىلىنىدۇ. قېيىن تۇغۇت، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش، بالىياتقۇ قان تومۇرى قېتىش ئۈچۈن ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمى تەپكە قارىتا ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە قارىتا ئىشلەتسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

خاس تەسىرى ئىچكى ئەزا ياللۇغى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى بابۇنە.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەمەن

ئەرەبچە نامى شويلا

پارسچە نامى بوئى مادران

ئوردۇچە نامى بەرەنجاسپ، گەندار

تونۇش بۇ ئەفسانتىنگە ئوخشاش بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر گەز ئەتراپىدا ئۆسىدۇ، ئۇنىڭ شاخلىرى ئىنچىكە، يوپۇرمىقى كىچىك، مېۋىسى سىرىقچىچەككە ئوخشاش كۈنلۈكسىمان بولىدۇ، گۈلى سېرىق، ئاق ۋە كۆك رەڭلەردە بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ بەزى ئورۇنلىرىدىن شىلمىشق سۇيۇقلۇق ئاجرىلىپ چىقىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، ئىككىلىسىنىڭ تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوخشاش بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى بەدەننى قىزىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بۆرەك، دوۋساق تاشلىرىنى چۈشۈرۈش، تەپنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەدەننى قىزىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش

تەسىرى بولغاچقا، ئىچكى ئەزالار يالۇغما قارتا ئشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەر خىل يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرگە ۋە ھەيز، سۈيدۈك تۈتۈلۈش، تۇغۇت قىينىلىشى، بالياتقۇ قېتىپ قېلىش، بەلغەمدىن بولغان جۈدەتكۈچى تەپ، بىر قىسىم جىگەر كېسىلى قاتارلىقلارغا قاينىتىلما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ ۋە ياكى ئابزەن قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ھەر خىل يالۇغلارنى قايتۇرۇش.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى بابۇنە.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىرھىمى ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى بىرھىمى

ئىزاھات بەزى يازغۇچىلار بىرھىمى ئۆسۈملۈكىنىڭ ئەرەبچە نامىنى زەرنەب دەپ يازغان ھەم مۇھىت ئەزەمدە زەرنەبنى بىرھىمگە ئوخشايدۇ، دەپ يېزىلغان، لېكىن بۇ خىل قاراش خاتا. زەرنەب دەرىخى بىرھىمى دەرىخىدىن چوڭ بولىدۇ، بەزى تېۋىپلار بىرھىمى بىرخىل تىكەنلىك كىچىك ئۆسۈملىكتىن ئىبارەت، دەپ يازغان.

تونۇش بۇ بىر خىل كىچىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۈنلۈكسىمان ھالەتتە بولىدۇ، يىلتىزىدىن ئىنچىكە شاخلىرى چىقىدۇ، ئۇنىڭ ئۇستۈنكى قىسمىدا يۇمىلاق (ئاتنىڭ تۇيىقىغا ئوخشاش) بىر تال يوپۇرمىقى بولىدۇ، ئۇ قەلەمپۇر يوپۇرمىقى بىلەن ئوخشاش ياكى ئۇنىڭدىن ئازراق چوڭ بولىدۇ. ئۇنىڭ بەزى خىللىرى ناھايىتى پۇراقلىق بولۇپ، تەمى ناھايىتى ئاچچىق ھەم قىرتاق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق (بەزىلەر قۇرۇق سوغۇق دەپ قارايدۇ).

چىقىش ئورنى پەنجاپ ۋە شۇ ئەتراپىتىكى جايلاردىن چىقىدۇ، بولۇپمۇ زەيكەش ئورۇنلار، يەنى ئېرىق ـ ئۆستەڭ بويلىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

تەسىرى مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بىرھىمى ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ياكى سۇغۇپ تەييارلاپ،

كالا سۈتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە كۇملاچ، مەجۇن ياكى سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى قۇۋۇتلەپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. بەزى تېۋىپلار مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، سۈرئىتى ئىنزالغىمۇ ئىشلەتكەن.

خاس تەسىرى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇتلەش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى.

ئورۇنباسارى دارچىن، كاۋاۋىچىن، سەلىخە.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق بىرىنچى خىلدىكىسىنىڭ تەركىبىدە مايىسمان شىلىمشىق ماددا، تاننىن كىسلاتاسى، چۈچۈمەل ماددا ۋە بىرخىل ئۇنۇملۇك تەركىبىنىڭ بارلىقىنى، ئىككىنچى خىلدىكىسىنىڭ تەركىبىدە «بىرھىمىن» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئۇنۇملۇك تەركىبىنىڭ بارلىقىنى ئېنىقلىدى. بۇ خىل ئۇنۇملۇك تەركىبلەر يۈرەكنى قۇۋۇتلەش ۋە كۈچلەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. بۇ جەۋھەرنىڭ تەسىرى ئازاراقى جەۋھەرى «ئىستىرخىنىن» بىلەن ئوخشاش ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى. لېكىن بىرھىمىنىڭ زەھەرلىك تەسىرى يوق ھەم تەسىر قىلىش يولى ھەر خىل بولىدۇ.

بىرھىل دەرىخى مېۋىسى

ئوردۇچە نامى بىرھىل

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ نەشپۈت چوڭلۇقىدىكى مېۋىسى بولۇپ، «بەرھەل» نامىدا ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستۈنكى قىسمى كۆتۈرۈلۈپ چىققان بولۇپ، رەڭگى خام ھالىتىدە يېشىل، پىشقاندىن كېيىن ئاپېلسىن رەڭگىگە ئۆزگىرىدۇ، ئۇنىڭ تەمى تاتلىق، بەزىلىرىنىڭ چۈچۈمەل ياكى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ بىر قەدەر تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزا بولۇپ، قورساق ئېسىلىشنى پەيدا قىلىدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ ۋە باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقنى بالىلارغا يېگۈزسە، تەرىتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، پوستى قىزىتما پەسەيتىدۇ.

ئەكس تەسىرى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەرگە ھەم باھقا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى هۆل زەنجۈبل.

بىخ مارجان

ئەرەبچە نامى ناشىق

پارسچە نامى بوسسەد

ئوردۇچە نامى مارمارجان

تونۇش بۇ تۆشۈكلۈك، بۇلۇتسمان، تاشقا ئوخشاش قاتتىق، رەڭگى قىزىلغا مايىل مەدەن بولۇپ، تېبابەتتە «بىخ مارجان» دەپ ئاتىلىدۇ. بىخ مارجاننى تونۇشتا قارىمۇقارشىلىق بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى يۇقىرىقىدەك دەپ قارايدۇ، بەزىلەر يۇقىرىدىن ئالاھىدىرەك دەپ قارايدۇ.

چىقىش ئورنى ئىران ۋە دېڭىز بويى رايونلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىك ئاۋۇتلىدا سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى قورۇش، قان توختىتىش، هۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تەبىئەت جەھەتتىن سوغۇق بولۇش بىلەن بىرگە تۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، قاناشلىق كېسەللىكلەرگە، يەنى قانلىق بوۋاسىر، قان تۆكۈرۈش، قانلىق ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي يارىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، خەفەقان ۋە مالىخۇلىيا كېسىلىگە مەنپەئەتلىك. پارقىرىتىش ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئۇنى سوقۇپ يەككە ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ چىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلەتسە، چىشتىكى سېرىقلىقنى تازىلايدۇ. پارقىرىتىش، هۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن كۆزگە تارتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە يالլۇغى، كۆز قىچىشىش ۋە يىڭناسىقۇ قاتارلىقلارغا سۈرمە تەييارلاپ ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بەدەننىڭ سىرتىدىن چىققان قاننى توختىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ زەخمىلەرگە سېپىلسە، زەخمىلەردىكى بۇرۇلغان گۆشلەرنى يەيدۇ ۋە ئۇنى قۇرۇتىدۇ.

خاس تەسىرى يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق، كۆكۈل ئىلىشىش پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەترا، تاباشىر.

ئورۇنباسارى قان توختتىش ئۇچۇن خۇنسياۋشان ئىشلىتىلىدۇ.
مىقدارى 0.8 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىستېپايەج

ئەرەبچە نامى ئەخراسول كەلەب
پارسچە نامى خەراسول كەلەب
ئوردۇچە نامى بىستېپائىج، كەنگالى
تونۇش بىستېپايەج بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئىككى تەرەپتىن ئۆسۈكچىلەر چىققان بولىدۇ. شەكلى پالما دەرىخىگە ئوخشاپ كېتىدۇ، تەمى ئاچچىق، سىرتقى يۈزىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل قارا بولىدۇ، سۇندۇرغاندا ئىچىدىن يېشىل رەڭدىكى چاڭ - توزان چىقىدۇ، كونىلىرىدىن بولسا قىزىلغا مايىل قارا چاڭ - توزان چىقىدۇ ھەم بۇ خىلدىكىسى ياخشىسى، دەپ قارىلىدۇ. ئۇنى تېبابەتتە بىستېپائىج پىستەقى دەپ ئاتايدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى بەلغەم ۋە سەۋدانى سۇرۇش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى بىستېپايەجنىڭ سەۋدا ۋە بەلغەمنى سۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جۇزام، تۇتقاقلىق، مالىخۇلىيا ۋە ۋەجئۇل مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋدانى سۇرگەنلىكتىن، يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇچەي تۇسۇلۇش، قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىش ۋە بۇۋاسىر تۇگۈنچىلىرىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.
خاس تەسىرى بەلغەم ۋە سەۋدانى سۇرۇش.
ئەكس تەسىرى بۆرەك ۋە ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان.
ئورۇنباسارى سانا، تۇربۇت
مىقدارى 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى ئۆشبە، مەجۇنى چۆبچىن، مەجۇنى نۇجلە، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس.

بېدە

ئەرەبچە نامى هەندە قۇقى

پارسچە نامى دىۋاپىستى

ئوردۇچە نامى بسكىپىرا، ژانتى

تونۇش بۇ بىر خىل يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمقى تۇخۇمسمان، چىشسىز ۋە ئۇچسىز بولىدۇ. شاخلىرىنىڭ گىرەلەشكەن يېرىدە بىر كىچىك غىلاپى بولۇپ، بۇنىڭغا سېمىزئوت ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇششاق ئۇرۇقلار تولۇپ تۇرىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگىگە ئاساسەن قىزىل ۋە ئاق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. بۇنىڭ بىرخىلى «سانتى» دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سۈيدۈك ۋە هەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، بەلغەم بوشتىش، جۈدەتكۈچى تەپنى پەسەيتىش، چايىانىڭ زەهىرىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە. بېدە ئۇرۇقى باهنى قۇۋۇشتىلەش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى هۆل بېدە كۆكىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ سۈت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سۈت قوشماي ئىچكۈزسە سۈلۈق ئىششىق، يەرقان، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش، جىگەر، تال قېتىشقا مەنپەئەتلىك. بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش مەقسىتىدە ئىشلەتسە، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. كۆز چىڭقىلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن كۆزگە تېمىتىلىدۇ. تازىلانغان بېدە كۆكىنى ئېزىپ، چىيقان ۋە مۇدۇر - چاقىلارغا تېڭىلىدۇ. بېدە يىلتىزىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، پەلكۈچ بىلەن كۆزگە سۈركىلىدۇ ياكى قارىمۇچ بىلەن بىرلىكتە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بېدە يىلتىزى يۆتەل ۋە نەپەس سقىلىش بەلغەملىك ۋە سەۋدالىق تەپ قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. چايىانىڭ زەهىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن بېدىنى ئېزىپ ياكى يىلتىزىنى سۇدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئۇرۇقنى باهنى قۇۋۇشتىلگۈچى دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا باهنى قۇۋۇشتىلەيدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك ۋە هەيزنى راۋانلاشتۇرۇش.

ئەكس تەسىرى كۆكرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كاهۇ، كەتىرا، هەسەل.

مىقدارى بېدە بەرگىنىڭ سۈيى 6 ~ 12 گرامغىچە، يىلتىزى 3 ~ 5 گرامغىچە،

ئۇرۇقى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، مەجۇنى مۇبەھھى.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق بېدە ئۆسۈملىكىدە «پېنتاسىم نائىترىت» بولغانلىقى ئۇچۇن، سۈيدۇك ھەيدەش تەسىرى بارلىقى ئېنىقلاندى. بۇنىڭدىن باشقا «پىنىرنوۋىن» نامىدىكى ئالاھىدە ئۇنۇملۇك تەركىبىنىڭ بارلىقىمۇ بايقالدى. بۇ ئاشقازانغا زىيانلىق.

ھەببى لىبان دەرىخى

ئەرەبچە نامى ھەببى لىبان

پارسچە نامى تۇخۇمى بەكائىن

ئۇردۇچە نامى بەكائىن بىيىچ

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، گۈلى ۋە مېۋىسى مسۋاك دەرىخىنىڭكىگە ئوخشايدۇ، لېكىن مېۋىسىنىڭ ئىچىدە خانىسى بولىدۇ ھەمدە ھەربىر خانىسىدە بىر تالدىن ئۇرۇق بولۇپ، ئۇ تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىدە قارا رەڭلىك پەردىسى بولۇپ، ئىچىدىن ئاق مېغىزى چىقىدۇ. بۇ تەرىپى مسۋاك دەرىخىگە ئوخشايدۇ. دەرەخنىڭ ھەممە قىسمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى پاكىستان، بېرما، ئىران.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قان تازىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش، بوۋاسىرنى يوقىتىش، جاراھەت تازىلاش، قۇرۇتۇش، قۇرت ئۆلتۈرۈش ۋە كونا تەپنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە پوستى قان بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جۇزام، بەرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ يەرلىك ئورۇن تەرلىتىلىدۇ ۋە يوپۇرمىقى يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. مېغىزىنى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلەتكەندە، بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ. ئېغىزغا سەپكەندە، ھەر خىل ئېغىز كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ. قورساق قۇرتىنى خۇسۇسەن قاپاقسىمان مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ھەمدە ئۇنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۇن يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كونا قىزىتما ۋە تۆت كۈنلۈك قىزىتمىلاردا ھەببى لىبان دەرىخىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پوستى ۋە چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ چىلانما تەييارلاپ

ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى قان تازىلايدۇ

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى قېلىن دارچىن ۋە بەسباسە.

مىقدارى ھەببى لىبان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 0.8 ~ 1 گرامغىچە، پوستى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى ھەببى لىبان پوستىدا كراخمال بولىدۇ، ئۇرۇقىنىڭ سىرتقى پوستىدا ئاچچىق تەركىبلەر بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ مېغىزىدا ئاچچىق تەركىب بولمايدۇ. يوپۇرمقى ۋە دەرىخىنىڭ مېۋىسىدىمۇ ئاچچىق تەركىب بولمايدۇ. يىلتىزىدا ئاز مىقداردا شېكەر ۋە تاننىن ماددىسى تېپىلىدۇ. بەزى ماتېرىياللاردا ھەببى لىبان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىغا پايدىلىق، دەپ كۆرسىتىلگەن.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى مۇسەككىن دەردى، ھەببى بوۋاسىر.

ياۋا پىلپىل

ئەرەبچە نامى پىلپىل مائى

پارسچە نامى بىكەم

ئوردۇچە نامى بىكۇن، سىپابوتە جەد پىلپىل

تونۇش بۇ بىر خىل تۈپراقتا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ، ئۇنىڭ شاخلىرى ئىنچىكە، يوپۇرمقى ئۇچلۇق، ئۇزۇن ۋە بىر قەدەر كەڭ بولىدۇ. ھەر بىر شېخىنىڭ گىرەلەشكەن قىسمىدا بىردىن كىچىك، يۇمىلاق گۈلى بولىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن بېلىقنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش پۇراق چىقىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر قۇرۇق سوغۇق، دېگەن.

تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش، قان تازىلاش، بوۋاسىرنى يوقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. قۇۋۇەتلەش، كۈچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇرۇن قاناش ۋە بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قارىمۇچ بىلەن بىللە ئېزىپمۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش، قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەم مىزاجلىقلارغا پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، ھەسەل.

مىقدارى 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىگھىر يىنده ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى بىگھىر يىنده

تونۇش بۇ ئابدىمىلىك ئۆسۈملۈكىگە ئوخشاش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئابدىمىلىك يوپۇرمىقىنىڭ شەكلىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭ مېۋىسى ئابدىمىلىكنىڭكىگە ئوخشاش غىلاپ ئىچىده بولمايدۇ. مېۋىسى يۇمىلاق ۋە بىرقەدەر ئۇزۇن بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىز چىقىدۇ. يوپۇرمىقىنى كەسكەندە، ئاق رەڭلىك شىلىمشىق سۈيۇقلۇق سىرغىپ چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سېزىمسىزلاندۇرۇش، تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ ئۇرۇقنىڭ مېغىزى ئىتياڭقى ئۇرۇقىغا ئوخشاش سېزىمسىزلاندۇرىدۇ ۋە زەھەرلەيدۇ، قۇستۇرىدۇ. ئاق شىلمىشىق سۈيۇقلۇقىنى ھەر خىل زەخمىلەرگە چاپسا، تازىلاش بىلەن بىرگە جاراھەت پۈتتۈرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

خاس تەسىرى جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈل يېغى ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى يۇمران سۆگەت يوپۇرمىقى.

مىقدارى سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

بالادۇر

ئەرەبچە نامى ھەببى پەھىم، ھەببى قەلب

پارسچە نامى بالادۇر

ئوردۇچە نامى بىلانۇۋان

تونۇش بالادۇر بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، كىچىك چىلغوزا شەكلىدە، رەڭگى قارا بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىدە پوستى بولۇپ، ئۇ «بالادۇر تاجىسى» ياكى «كولاھ بالادۇر» دەپ ئاتىلىدۇ. بالادۇرنى سەققاندا ھەسەلگە ئوخشاش قويۇق، قارا رەڭلىك سۇيۇقلۇق چىقىدۇ، بۇ «بالادۇر ھەسلى» دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر. ئۇنى بەدەنگە چاپسا ئېچىشتۇرىدۇ ۋە ياللۇغ پەيدا قىلىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئىچىدىن مېغىزى چىقىدۇ. ئادەتتە بالادۇر ھەسلى ۋە مېغىزى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى بالادۇر ھەسلى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بالادۇر مېغىزى قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان.

تەسىرى يارا پەيدا قىلىش، ياللۇغ پەيدا قىلىش، بەدەننى قىزىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، يەل تارقىتىش، نېرۋىلارنى قۇۋۇتلەش، زېھنىي ۋە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش، بوۋاسىرنى قۇرۇتۇش، دورىلارنىڭ زەھىرىنى سۈمۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. بالادۇر مېغىزى باھنى قۇۋۇتلەش ۋە بەلغەمنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بالادۇر ۋە بالادۇر ھەسلىنى ئېچىدىن ئىشلەتكەندە، لايىقلاشتۇرغاندىن كېيىن ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ. لايىقلاشتۇرۇلغان بالادۇردىن مەجۇن تەييارلاپ يېگۈزۈلسە، بۇ زېھنىي كۈچى ۋە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ. بالادۇر ھەسلىنى بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىگە چاپسا، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىدۇ. بالادۇر ھەسلىنىڭ يارا پەيدا قىلىش تەسىرى بولغانلىقتىن، سۆگەل، تەمرەتكە، بەرەس ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە چاپسا ئۇلارنى يوقىتىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا، يەرلىك ئورۇننى تىلىپ، بالادۇر ھەسلىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. بالادۇر مېغىزىنى باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بىلەن بىرگە مەجۇنلەرگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى يارا، سارائلىق پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كۈنجۈت يېغى ۋە سېرىقماي.
ئورۇنباسارى بىلسان.
مىقدارى بالادۇر مېغىزى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى ئەنقىردىيا سەغىر، ئەنقىردىيا كەبىر
تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق بالادۇر تەركىبىدە ئانا كاردىك كىسلاتاسى، كاردول، كاتىجوك، ئاناكاردول، ماي، سەمئى كاربول، پىلانۇۋانول قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

بىلسان

ئەرەبچە نامى ھەببى بىلسان
پارسچە نامى تۇخۇمى بىلسان
ئوردۇچە نامى بىلسانكى بىيىج
تونۇش بىلسان كۆپىنچە مىسىر ۋە شامىدىن چىقىدىغان بىر خىل چوك دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ ياغچى ئۇد بىلسان، ئۇرۇقى ھەببى بىلسان ۋە يېغى رەۋغىنى بىلسان نامىدا دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلار ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئۆز ئورنىدا بايان قىلىنىدۇ.

بەللۇت

ئەرەبچە نامى بەللۇت، ھەببى قەلقەل
پارسچە نامى بەللۇت
ئوردۇچە نامى بەللوت
تونۇش بۇ بىر خىل تاغ دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، يۇمىلاق ۋە ئۇزۇنچاقتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. چوڭى شاھبەللۇت يەنى «بەللۇت مۇلۇك» دەپ ئاتىلىدۇ. بەللۇتنىڭ سىرتقى پوستى ۋە مېغىزىدا نېپىز بىر قەۋەت پوستى بولىدۇ. بۇ «جۇپتى بەللۇت» دەپ ئاتىلىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، قۇرۇتۇش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تازىلانغان بەللۇتنى ئوتتا سارغايتىپ، توز بىلەن بىرگە ياكى توزسىز ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مېغىزىنى ئايرىپ ئېزىپ، پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. بۇ تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە ئاسانلا ھەزىمنى بۇزىدۇ. بەللۇت كۆپىنچە سۇرئىتى ئىنزال، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، قاناش، ئىچ سۇرۇش ۋە تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش، كېچىسى ئورنىغا سىيىپ قويۇش قاتارلىقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن، بەللۇتنى سەئىدى كۇفى ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. ئاشقازاندىكى سۇيۇقلۇقلارنى سۇمۇرۇش ۋە قۇرۇتۇش ئۈچۈنمۇ سۇفۇپ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەللۇتنى كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سوقۇپ، ئېغىز يارىسى، جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقداندىكى زەخمىلەر ۋە باشقا زەخمىلەرگە سەپسە، زەخمنى تازىلاپ، قۇرۇتىدۇ. ئەزالاردىن كەلگەن قان ۋە سۇيۇقلۇقلارنى توختىتىش ئۈچۈن، سىرتقى تەرەپتىن زىماد قىلىنىدۇ. قان تۈكۈرۈش، ئۈچەي تۈتىلىرى چۈشۈش خاراكتېرلىك ئۈچەي يارىسى ۋە كونا ئىچ سۇرۇشلەرگە قارىتا قاينىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇڭاپىق ئىستېمال قىلغاندا ياكى جىنسىي يولغا شامچە قىلغاندا، ئاق خۇن كۆپ كېلىشنى يوقىتىدۇ. جۈپتى بەللۇتنى قاينىتىپ، بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ياكى ئۇششاق تالقانلاپ مەقئەتكە چېپىلسا، مەقئەت چىقۇقنى مەنپەئەت قىلىدۇ. باشقا ئەزالاردىكى چىقۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى تۇتۇش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى سەۋدا مىزاجلىقلار ۋە يۇتقۇنچاققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، قەنت.

ئورۇنباسارى ئانارگۈلى.

مىقدارى تالقىنى 2 ~ 3 گرامغىچە، قاينىتىلمىسى توقۇز گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەمغى ئەرەبى پورى

ئەرەبچە نامى خەرقاتان

پارسچە نامى رەقو

ئوردۇچە نامى بەندا

تونۇش بۇ تۈپراقتىن ئۈنۈپ چىقماستىن، بەلكى سەمغى ئەرەبى دەرىخىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ ۋە شۇ دەرەخ بىلەن بىرگە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى تەرخەمەك يوپۇرمىقىغا

ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ئۇزۇن ۋە كەڭ بولىدۇ، گۈلى قىزىلغا مايىل قارا، ئۇزۇنچاق بولىدۇ، مېۋىسى پاكستاندىن چىقىدىغان تەرخەمەك مېۋىسى چوڭلۇقىدا بولىدۇ ھەم غىلاپى بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، بالىلارنىڭ ئېغىزىغا سەپسە، ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ئىستېمال قىلسا ياكى سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۆچەي شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇش، قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تازىلانغان يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سۇنغان سۆگەك، بوغۇم ۋە زەخىملەنگەن توقۇلمىلارغا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭىنى تازىلاش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش.

ئەكس تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، ھەسەل.

مىقدارى 2 ~ 5 گرامغىچە، تازىلانغان يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى 24 ~ 36 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاغ بادىمى

ئەرەبچە نامى جەلوز

پارسچە نامى بىندۇق

ئۇردۇچە نامى پىندۇق، بادام كەشمىرى، بادام كوھى، بادام سەرگۈشە

تونۇش بۇ بىر خىل ھەممىگە تونۇشلۇق تاغ بادىمىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، چاقسا ئېچىدىن ئۇچ قىرلىق مېغىزى چىقىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىدە قىزىل پوستى بولىدۇ، بۇ بادام مېغىزىغا ئوخشاش تاتلىق ۋە يېيىشلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى مېڭىنى ۋە باھىنى قۇۋۇتلەش، بەلغەم بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تاغ بادىمىمۇ بادام مېغىزىغا ئوخشاش غىزالىق سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ، بۇ تەستە ھەزىم بولسىمۇ، لېكىن ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ. مۇڭاپىق ئىستېمال قىلسا، قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ ۋە يەل تارقىتىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، ھالۋا

تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن بىرگە مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا باھانى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىش ۋە بەلغەم بوشىتىش ئۈچۈن، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەكس تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى قەنت ۋە سۇرگۈچى جاۋارىشلار.

ئورۇنباسارى چىلغوزا، ياڭاق.

مىقدارى 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئېشەك مەرىسى

ئەرەبچە نامى قەشرۇل ھۇمار

پارسچە نامى تەر بوزدەشتى

ئوردۇچە نامى بەندال، بەندال دودە، كەگەربىل

تونۇش ئېشەك مەرىسى بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، «بەندال دودە» دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر. بۇ يۇمىلاق ۋە ئۇزۇنچاق بولۇپ، سىرتى ھېلىلىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن يېنىك ۋە بۇلۇتسىمان بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدە ئىنچىكە، نازۇك تىكىنى بولىدۇ، رەڭگى سىرتقا مايىل، تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سۇرۇش، قۇستۇرۇش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بۇۋاسىرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ ناھايىتى ياخشى سۇرگە بولۇپ، كۆپىنچە يەرقان، ئىستىسقا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، سىفلىس، جۇزام، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ياۋا ئېشەك مەرىسىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا ياكى جىنسىي يولغا شامچە قىلسا، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئېشەك مەرىسىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، بالا ھەمراھى ۋە ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. ئېشەك مەرىسىنى ئېزىپ، كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، پۇراش قۇۋۋەتنى يوقىلىش ۋە تۇتقاقلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەرقانىنى يوقىتىش ئۈچۈن كۈندە كەچتە 2 ~ 3 تال ئېشەك مەرىسىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ 2 ~ 3 تامچىدىن بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇندىن سىرتقىسۇ ئېقىش ۋە كۆزگە سىرتقىلىق چۈشۈشنى يوقىتىدۇ. ئېشەك مەرىسى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، سىرتقاي بىلەن مايلاپ، كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

بوۋاسىر مونەكچىسىگە تاڭسا ياكى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە، بوۋاسىر مونەكچىسىنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرىدۇ.

خاس تەسىرى ھامىلە چۈشۈرىدۇ.

ئەكس تەسىرى مىقدارى كۆپ بولۇپ كەتسە ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مايلار.

مىقدارى 1.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىن سەتىكى

ئوردۇچە نامى بىن سەتىكى، پىن چەتىكى، بىچ پەلتىكى

تونۇش بۇ بىر كىچىك دەرەخ بولۇپ، شاخلىرى كۆپ بولىدۇ ۋە ئۇياق - بۇياقتا ئېگىلىپ قالايمىقان ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى خېنە يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، مېۋىسى ئىتئۈزۈمى مېۋىسىگە ئوخشايدۇ، خام ۋاقتىتا رەڭگى يېشىل بولۇپ، پىشقاندا كۆك رەڭگە كىرىدۇ، شەكلى يۇمىلاق بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە يېشىل رەڭلىك ئۇششاق ئۇرۇقلىرى تولغان بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى كۈچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەش، ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، مېۋىسى ۋە شاخلىرىنى سۇدا ئېزىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزسە ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. ئىستىسقائى كېبدى (قورساقتا سۇ چۈشۈش)، ھەر خىل يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر ۋە ئىششقلارغا مەلھەم تەييارلاپ ئىلمان ھالەتتە تاڭغاندىن كېيىن، ئۇستىدىن ئابدىمىلىك يوپۇرمىقى بىلەن تاڭسا ھەمدە بۇنى 3 ~ 4 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا، بارلىق يالۇغلارنى قايتۇرىدۇ، ئىستىسقائى كېبدىنى يوقىتىدۇ، ھەر خىل ئىششقلارنى يانداۇرىدۇ.

خاس تەسىرى ئىستىسقائى كېبدىنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ھامىلدارلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ھەسەل.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىنەپشە

ئەرەبچە نامى پىرپىير، بىنەفسەج

پارسچە نامى كوكاش

ئۇردۇچە نامى بىنەپشە

تونۇش بۇ بىرخىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، نېپال ۋە كەشمىردىن چىقىدۇ. يوپۇرمقى ئانارنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، گۈلى لاجۇۋەرد گۈلدەك خۇش پۇراق بولىدۇ، بۇنىڭ پۈتكۈل چۆپى، يوپۇرمقى ۋە گۈلى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سەپرانى تەڭشەش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، يۇتقۇنچاق ۋە كۆكرەكنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بىنەپشىنىڭ سەپرانى تەڭشەش، قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، نەزلە، زۇكام، زاتىلجەنبە، زاتىلىرىيە، يۆتەل، كۆز يىرىڭلىق ئىششىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا چىلانما ياكى قاينىتىلما تەييارلاپ بەرسە، بۇ كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن باشقا زىمات قىلىنىدۇ ياكى پاكىز بىنەپشىنى ئېلىپ پۈرتىلىدۇ. قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن، بىنەپشە گۈلىنى سۇغۇپ قىلىپ ياكى گۈلقەنتەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىنەپشىدىن خېمىر ياكى شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەت، نەزلە، زۇكام ۋە تەپنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ پاكىز گۈلىنى كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغىغا چىلاپ، بىنەپشە يېغى تەييارلاپ باشقا چاپسا، مېڭگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ئۇيقۇسىزلىقنى تۈگىتىدۇ.

خاس تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى نېلۇپەر، مەرزەنجۇش.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى ھەمشىباھار يوپۇرمقى، گاۋزىبان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى بىنەپشە، خېمىرى بىنەپشە، شەربىتى بىنەپشە.

تەتقىقاتى بىنەپشىنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، بىنەپشە گۈلى ۋە يىلتىزىدا «بىنەپشىن» دەيدىغان جەۋھەر تېپىلدى. بۇ جەۋھەردە بىنەپشىنىڭ ھەممە خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشىنىڭ گۈلى ۋە يىلتىزىنى ئاشقازان ۋە ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ۋە تولغاققا قارىتا ئىشلەتكەندە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇچۇچان مايى، رەڭ ماددىسى، شېكەر، گلۈكوزا قاتارلىقلار بار.

ئەقىربىل ئۆسۈملۈكى

ئەرەبچە نامى ئەقىربىل

پارسچە نامى ئەقىربىل

ئوردۇچە نامى بوپىلى بەھۇپەلى

تونۇش بۇ بىر خىل ھىلال ئاي شەكىللىك، يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، مېۋىسى كىچىك ۋە ئۇششاق، ئېلىۋەتكەن تىرناق چوڭلۇقىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇنلىدا قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مەنىنى قويۇلدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ ئۆسۈملۈكتىن سۇفۇپ تەييارلاپ، ئاق ناۋات بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش ۋە سۈرئىتى ئىنزالنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ سۇفۇپىنى سۈت ۋە ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنىڭ سۇفۇپىنى سۆزنەك كېسىلىگە قارىتا يەككە ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى سۈرئىتى ئىنزالنى توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى قورساق ئېسىلىشنى پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، شېكەر.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بوزىدان

ئەرەبچە نامى مۇستەھجىلە

پارسچە نامى بوزىيدان، ستاۋەرى

ئوردۇچە نامى بوزىيدان، ستاۋەرى

تونۇش بوزىدان ئاق رەڭلىك، پۈتەي، قاتتىق، يىلتىزسىمان ھالەتتە بولۇپ، ئۇنىڭ ھەجمى ۋە ئۇزۇنلۇقى بارماق چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭ بولىدۇ، ئۈستىدە قورۇقچىلار بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش، نېرۋا ۋە بوغۇملارنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بوزىدانىنى باھنى قۇۋۇتلىگۈچى مەجۇنلەرگە قوشۇپ ۋە سۇفۇپ تەييارلاپ، سۈت بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. نېرۋا ۋە بوغۇملاردىكى قويۇق خىلتىلارنى تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئۇنىڭدىن يەككە ھالدا سۇفۇپ تەييارلاپ سۈت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمنى سۈرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۇرۇقدانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل، قىچا.

ئورۇنباسارى سۆرۈنجان.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھايات.

بېھى ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى ھەببى سەپەرجىل

پارسچە نامى تۈخۈمى سەپەرجىل

ئوردۇچە نامى بېھىدانە

تونۇش ھەممىگە تونۇشلۇق بېھىنىڭ لوئابلىق ئۇرۇقىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سىلىقلاشتۇرۇش، چاپلاشتۇرۇش، ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان نەزلە، زۇكام، يۆتەل، يۆتەلچاق يىرىكلىشىش، تىل يالليۇغى، سىل كېسىلى، جۈدەتكۈچى قىزىتما، تولغاق ۋە قىزىتما قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ مېغىزى سىل كېسىلى ۋە يۆتەلنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى قۇرۇتۇش ۋە ئاشقازانىنى بوشىتىش.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر ۋە بەدىيان.

ئورۇنباسارى ئىسپىغۇل.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەھروزە

ئەرەبچە نامى قۇننە، باريىزەر

پارسچە نامى بىيىرژۇ

ئوردۇچە نامى بەھروزە، بەھرۇجا

تونۇش بەھروزە بىر خىل دەرەخنىڭ سۈتى بولۇپ، ئاۋۇال رەڭگى ئاق، بىر قەدەر سۇيۇق ۋە يەڭگىل ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي يېغىلىپ ئۈيۈپ، سېرىق رەڭگە ئاندىن سېرىققا مايىل قىزىل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ ۋە قۇرۇيدۇ. ئادەتتە بازاردا قۇرۇق بەھروزە ۋە ھۆل بەھروزە دەپ ئىككى خىل ھالەتتە سېتىلىدۇ، ئىككىلىسى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىمالايا تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەسىرى بەدەننى قىزىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، يۇمشىتىش، يەل تارقىتىش، يالليۇغ قايتۇرۇش، يارىلارنى قۇرۇتۇش، بەلغەمدىن بولغان نېرۋا كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش، قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۆزنەك كېسىلنى داۋالاش مەقسىتىدە ھەب ۋە سۇفۇپ دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بەھروزەدىن ياغ تارتىپ، مەلھەم تەييارلاپ ھەر خىل زەخمىلەرگە ئىشلەتسە، زەخمىلەردىكى جاراسمىلارنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە يەرلىك ئورۇننى قۇرۇتىدۇ، بۇزۇلغان گۆشلەرنىڭ ئورنىغا يېڭى، ساپ گۆش ئۈندۈرىدۇ. بەھروزە بىلەن زىماد تەييارلاپ، بويۇن بەز سىلىغا زىماد قىلسا، ئىششىق ياندۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىنسىي يولغا شامچە قىلسا، بالىياتقۇ ياللۇغى، ھەيز توتۇلۇش، بالا ھەمراھى تۇرۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ۋە ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

خاس تەسىرى ياللۇغ قايتۇرىدۇ ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە يېغى، كافۇر.

مىقدارى 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى زىمادى جالىنۇس، مەلھىمى جەدۋار، مەلھىمى زەنگار، مەلھىمى سەفىد، مەلھىمى رال.

بەھمەن

ئەرەبچە نامى بەھمەن

پارسچە نامى بەھمەن

ئوردۇچە نامى بەھمەن

تونۇش بۇ بىر خىل شەكلى سەۋزنگە ئوخشايدىغان، ئۇششاق ھالەتتىكى قۇرۇتۇلغان يىرىك يىلتىز بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدە قورۇقچىلار بولىدۇ. بۇ قىزىل ۋە ئاق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. قىزىل بەھمەننىڭ سىرتى قارامتۇل قىزىل، ئىچى قىزىل بولىدۇ، ئاق بەھمەننىڭ ئىچى ۋە سىرتى ئاق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق (قىزىل بەھمەننىڭ ئىسسىقلىقى يۇقىرى بولىدۇ).

تەسىرى خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۈرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، يۈرەك چالاڭغۇراش ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى

ياقۇتلارغا، نۇسخىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يەككە ھالەتتە سۇفۇپ تەييارلاپ، سۈت بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ ياكى مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار.

ئورۇنباسارى ئىككىلىسى بىر - بىرىگە بەدەل بولالايدۇ. ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئورۇنباسارى تۇدەرى ۋە مەۋسەل.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى جەدۋار، مەجۇنى چۆبچىن، داۋائىمىشكى مۆتىدىل، خېمىرى گاۋزىبان، لوبوبى كەبىر.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق بەھەمەندە مايلىق تەركىب، تانىن كىسلاتاسى قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

كاۋا

ئەرەبچە نامى بامىيا

پارسچە نامى بامىيا

ئوردۇچە نامى بەندى، رام تەرئى

تونۇش بۇ كاۋا ئۆسۈملۈكىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، مېۋىسى تۆت ياكى بەش بۇرۇنلۇق بولىدۇ، ئۇستىدە ئۇششاق، سانجىلىدىغان تۈكچىلىرى بولىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە 4 ~ 5 كىچە خانىسى بولۇپ، يېشىل پۇرچاقسا ئوخشاش ياپىلاق ئۇرۇقى بولىدۇ. كاۋىنىڭ مېۋىسى ۋە چۆپىدىن لوئاب چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، چاپلاشتۇرۇش، مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئادەتتە كاۋىنى پىشۇرۇپ ياكى خام سەي تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، لېكىن ئۇنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، تولغاق،

ئۇچەي زەخمسى، سۆزنەك ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، قانلىق تولغاق ۋە سۆزنەككە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق پىشقان تاتلىق كاۋۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، سۇفۇپ قىلىپ يېسە، سۇرئىتى ئىنزال ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ ۋە قانلىق تولغاقنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى قورساقنى كۆپتۈرىدۇ ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار ۋە ھۆل زەنجۈبىل.

مىقدارى دورىلىقا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەردىن كاۋىدا ئاقسىل، ماي، مەدەن تەركىبلەر، كراخمال، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ماگنىي، كالىي، ناتىرىي، گۈڭگۇرت، سىنك ۋە باشقا قىممەتلىك تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلانغان. كاۋىدا تۆمۈر ۋە كالتسىيغا ئوخشاش تەركىبلەر بولغانلىقى ئۈچۈن، كاۋا بەدەنىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، شۇنداقلا بەدەننىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

كەندىر

ئەرەبچە نامى قەنەب، ۋەرقى خىيال، ۋەرقىخىيال

پارسچە نامى ھەشىش، بەنگى

ئوردۇچە نامى بەنگى

تونۇش كەندىر يېرىم گەزدىن بىرگەزگىچە ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇششاق شاخلىرى بولىدۇ، شاخلىرىدا 4 ~ 5 كىچە يوپۇرمىقى ئۆسىدۇ، يوپۇرماقلىرىدا توق يېشىل رەڭلىك تۈكچىلىرى بولىدۇ. گۈلى ئاق رەڭلىك بولىدۇ، ئۇرۇقى كىچىك، يۇمىلاق بولۇپ، «شەھدانە» دەپ ئاتىلىدۇ. كەندىرنىڭ غولى، گۈلى، شېخى ۋە يوپۇرمقىنىڭ ئۈستىدە شىلمىشق ماددىلار بولۇپ، بۇ شىلمىشق ۋە لوئابلىق سۇيۇقلۇق قولغا چاپلىشىدۇ، بۇ «نەشە» دېيىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئىران، ئىراق، مىسىر، پاكىستان.

تەبىئىتى كەندىر يوپۇرمقى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مۇسكۇلنى چىڭىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش، تۇتۇش، مەنىي قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، تارتىشىشنى يوقىتىش، قالايمقان سۆزلىتىش، مەست قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تۇتۇش ۋە ئاشقازاننى قوۋۇتلەش، ئىشتىهانى ئېچىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇش ۋە قانلىق تولغاققا ئىشلىتىلىدۇ. خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە تۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەزى تۇتقۇچى مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ. مەسىلەن: «مەجۇنى پەلەكسىر» ئۇنىڭ مۇرەككەباتىدۇر. تۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەيز كۆپ كېلىشتە سۇفۇپ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىچكى - تاشقى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئىچى ۋە سرتىدىن ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: بۇۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش مەقسىتىدە، ئۇنى كالا سۈتىدە قايناتىپ يەرلىك ئورۇن هورلاندۇرۇلىدۇ. كەندىردىن سۈت چىقىرىپ، قۇرس تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، شەقىقە ۋە دائىملىق باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇيقۇنى ياخشىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئۇيقۇسىزلىق، قارا بېسىش ۋە جۇنۇن قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئىچكى - تاشقى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش ۋە تارتىششنى يوقىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆكيۆتەل، جىگەر ئاغرىقلىرى، قولۇنجى، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. كەندىرنى ئۆزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلسا ئىشتىهانى تۇتىدۇ، بەدەننى ئورۇقلىتىپ، باهنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. مېڭىگە زىيانلىق تەسىر قىلىدۇ ۋە ساراڭلىق كېسلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خاس تەسىرى مەست قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ساراڭلىق ۋە مالىخۇلىيا پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي.

مىقدارى بىر گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى مەجۇنى پەلەكسىر.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق كەندىر تەركىبىدە كىنناميۇل، كىنناۋىتيول، كىنن كىناۋول قاتارلىقلار بولغاندىن باشقا ئۇچۇچان ماي، كاربونات كىسلاتاسى ۋە باشقا تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

ئاق گۈل

ئوردۇچە نامى بەنگىرا سەپىيدە پول

تونۇش بۇ 1 ~ 2 ئىلىك ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئاساسەن سۇنىڭ ئەتراپىدا ئۆسىدۇ، يوپۇرمقى پىننە يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، گۈلى ئاق بولىدۇ، ئۇرۇقى

كاسنه ئۇرۇقنغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىكرەك بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قارا گۈلىنى «بەنگىرا» دەپ ئاتايدۇ، لېكىن قارىسى ئاز ئۇچرايدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قان تازىلاش، باھنى قۇۋۇتلەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، يەل ۋە ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ چۆپى كۆپىنچە قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جۇزام، بەرەس، تىلما ۋە قىچىشاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بەزى يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرگە سىرتىدىن زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن باشقا زىماد قىلىنىدۇ. كۆز يالۇغىنى داۋالاش مەقسىتىدە سۇيى كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قورساق ئاغرىقى ۋە قۇلۇنجى ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى باھنى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە يېگۈزۈلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قارىسى ئاساسلىقى چاچ قارايتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى قارىمۇچ، ھەسەل، زەنجىۋىل.

ئورۇنباسارى چىگىت.

مىقدارى بەرگى 5 ~ 7 گرامغىچە، ئۇرۇقى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بېھى

ئەرەبچە نامى سەپەرجىل

پارسچە نامى بىيە

ئوردۇچە نامى بېھى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق مېۋە بولۇپ، تاتلىق ۋە ئاچچىق دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. بېھى ئۇرۇقى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى تاتلىقى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، چۈچۈملىسى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش،

تۇتۇش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بېھى ئادەتتە بىر خىل مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ تەستە ھەزىم بولىدۇ ھەم قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. بېھىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، يۈرەك ۋە مېڭىگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ ۋە ئۇلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بېھى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدۇ. بېھىدىن شەربەت، رۇب ياكى مۇرابا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان، سەپرادىن بولغان ئېچ سۈرۈش، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بېھىنى يەكلە ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

خاس تەسىرى خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى يۆتەل، قۇلۇنجى، ھېق تۇتۇش، تىترەش پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى ئامۇت، ئالما.

مىقدارى 12 ~ 60 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى داۋائى سەھىج، شەربىتى ئەنجاز، ھەببى سورپە، خېمىرى ئەبرىشىم، ئەرشىدۋالا، جاۋارىش سەپەرجىل.

تەتقىقاتى بېھىنىڭ تەركىبىنى تەكشۈرگەندە، مەدەن جىنسلىق ماددىلار، نىشاستە، شېكەر، ۋىتامىن C ، سىنىك كىسلاتاسى، ئاز مىقداردا تارتىران كىسلاتاسى قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى، بېھى ئۈرۈقىدا گلۇكوزىدلار، تاننىن ۋە شىلىمشىق ماددىلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

بەللە

ئەرەبچە نامى بەللەج

پارسچە نامى بەللە

ئوردۇچە نامى بەھىرە

تونۇش بۇ موزا چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق بولغان بىر خىل مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى سېرىق توپا رەڭدە، تەمى ئاچچىق بولىدۇ، كۆپىنچە مېۋىسىنىڭ پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، سۇرۇش، تېز تەسىر قىلىش، ئاشقازان ۋە مېڭىنى قۇۋۇتلەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەللە كۆپىنچە ئىتىرىغللارغا چۈشۈرۈلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن سارغايتىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى كىشىلەردە قەۋزىيەت پەيدا بولغاندا، سۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى سارغايتىپ، سۇرمىگە ئوخشاش يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە تارتسا، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ ياسالما تەييارلاپ ئىشلەتسە، بۇۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازان ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى مەقئەت ۋە ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، شېكەر.

ئورۇنباسارى خېنە.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىتىرىفل ئۇستقۇددۇس، جاۋارىش پەنجىنۇش، جاۋارىش گوگىراج گوگەل.

بەندى ئۇرۇقى

ئوردۇچە نامى بىيىج بەندى

تونۇش بۇ پىيازنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇچ بۇرجەكلىك، توپا رەڭلىك ئۇرۇق بولۇپ، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مەنىنى تۇتۇش ۋە قويۇلدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنى باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇناسىپ ياسالما تەييارلاپ ئىشلەتسە، سۇرئىتى ئىنزال، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى قورساقتا كۆپۈش پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل، مەستىكى.

ئورۇنباسارى تەمرى ھندى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئابدىمىلىك

ئەرەبچە نامى خورۇئى
پارسچە نامى بىدئەنجىر
ئوردۇچە نامى ئەرەندى
تونۇش بۇ ئوتتۇراھال چوڭلۇقتىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى بەش بارماققا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىدە ئاق رەڭلىك سىزىقچىلار بولىدۇ، شاخلىرى يەڭگىل ۋە كاۋاكلىق بولىدۇ. مېۋىسى شاكاللىق بولۇپ، ئۇستىدە كىچىك تىكەنلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىن ئۇرۇقى چىقىدۇ، ئۇرۇقىنىڭ سىرتىدا نېپىز بىر قەۋەت چىڭ يېپىشچاق تۇرىدىغان پوستى بولۇپ، ئۇنى قوغداپ تۇرىدۇ، ئوتتۇرىسىنى يارساق، ئاق رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ. مېغىزنى جۇۋازدا تارتىپ يېغى چىقىرىلىدۇ. بۇ «ئابدىمىلىك يېغى» دېگەن نام بىلەن دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ. بۇ يەردە ئاساسلىقى ئابدىمىلىك ئۇرۇقى ۋە ئابدىمىلىك بەرگى ھەققىدە بايان قىلىنىدۇ.
چىقىش ئورنى ھىندىستان.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ماددىلارنى تارقىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، پارقىرىتىش، كۆچلۈك دەرىجىدە سۈرۈش، قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، ھەيزنى راۋان قىلىش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. ئابدىمىلىك يېغىغا قارىغاندا ئابدىمىلىك مېغىزىنىڭ سۈرۈش تەسىرى كۆچلۈك، ئابدىمىلىك غازىگىنىڭ تەسىرى باشقىلارغا قارىغاندا تۆۋەنرەك، لېكىن زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى كۆچلۈك.
ئىشلىتىلىشى ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، تىترەش، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، قۇلۇنجى، ئىستېسقا، ۋەجئۇل مۇپاسىل قاتارلىق كېسەللىكلەردە بەلغەمنى تازىلاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلارنى يانداۇرۇش مەقسىتىدە ئىچى ـ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. پارقىرىتىش، تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، داغ،

سەپكۈن، مۇدۇر - چاقا، كۆز يالليۇغى، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە نۇقرەس قاتارلىق كېسەللىكلەردە يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. قورساق مۇسكۇللىرى قېتىشىشتا قوي سۈتىدە پىشۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ. تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يالليۇغ قايتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئابدىملىك يوپۇرمقىنى مايدا مايلاپ، ئىللىتىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ئەمچەك يالليۇغدا ئابدىملىكنى سىركىگە قوشۇپ ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆك ئابدىملىكنى ئېزىپ سۈيىنى سقىپ چقىرىپ، ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلسا ياكى ھاشارات چېقىۋالغان بىمارغا ئىچكۈزسە، قۇستۇرۇپ ياكى ئىچىنى سۈرۈپ زەھەر قايتۇرىدۇ، ئۇنىڭ پىسپىنى چاپسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىستېمال قىلسا، قەي قىلدۇرۇش ياكى ئىچىنى سۈرۈش ئارقىلىق سەنكىيا ۋە ئەپيۇننىڭ زەھىرىنى چقىرىدۇ.

خاس تەسىرى غەيرىي تەبئىي خىلىتلارنى سۈرىدۇ، يالليۇغ قايتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، مەستىكى.

ئورۇنباسارى ھەببۇلمۇلۇك.

مىقدارى مېغىزى 3 ~ 5 دانىغىچە، يوپۇرمىقى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتۈر سۆگەت

ئەرەبچە نامى خىلاف زەفساف

پارسچە نامى لەيلى مەجنۇن

ئوردۇچە نامى بيد ساددە

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، نەم ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى ئىنچىكە، بارماق چوڭلۇقىدا بولىدۇ. ئادەتتە بۇ دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى ۋە گۈلى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ، بىدىمشكى بۇنىڭ بىر تۈرىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى يوپۇرمىقى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، گۈلى 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ھارارەت پەسەيتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى ئاستىغا سېلىپ ياتسا، ئىسسىق مىزاجلىقلاردا جىگەر ۋە يۈرەكنىڭ هارارىتىنى، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۆت يالۇغىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ هۆل يوپۇرمقىنى ئېلىپ سقىپ، سۈيى قانلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پاكىز يوپۇرمقىنى سقىپ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈيىنى مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، جىگەر تۇسۇلۇش، يەرقان (سېرىقلىق چۈشۈش) ۋە تال يالۇغنا مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ئۇنىڭ چېچىكىنى پۇراتسا، مېڭىنى ئارام ئالدۇرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن ئەرەق تارتىپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان ۋە بارلىق تەپلەرنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، هەر خىل تەپلەرنى پەسەيتىدۇ.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قىزىلگۈل ئەرقى، شېكەر.

ئورۇنباسارى نېلۇپەر ئەرقى.

مىقدارى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى 24 ~ 60 مىللىلىتىرغىچە، ئەرقى 120 ~ 180 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىدىمىشكى

ئەرەبچە نامى خىلافى بەلەخى

پارسچە نامى گۈربەئى بىد

ئوردۇچە نامى بىيدمۇشكى

تونۇش بىدىمىشكى دەرىخى سۆگەت دەرىخىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ، يوپۇرمقىمۇ سۆگەت يوپۇرمقىدىن كىچىك بولىدۇ، گۈلى سۆگەت گۈلىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ناهايىتى پۇراقلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە هۆل سوغۇق.

تەسىرى يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش، هارارەتنى پەسەيتىش، سۈيدۈك هەيدەش، قورساقنى بوشىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بىدىمىشكىنىڭ تەسىرى سۆگەتنىڭ تەسىرىدىن كۈچلۈك بولىدۇ. يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ ۋە

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە باھانى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ھەر خىل يۇرەك چالاڭغۇراشنى يوقىتىدۇ (يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئىشلەتسىمۇ، ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ).

خاس تەسىرى باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قىزىلگۈل، شېكەر، ئەرقى گۈل.

ئورۇنباسارى سۆگەتنىڭ ئەرقى، نېلۇپەر.

مىقدارى ھۆل ۋەزنىمىشكىنىڭ سۈيى 24 ~ 60 مىللىلىتىرغىچە، ئەرقى 120 ~ 180 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى خېمىرى ئەبرىشم، خېمىرى ئەبرىشم.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق ۋەزنىمىشكى پوستىدا تانىنىن كىسلاتاسى، موم، ماي، يېلىم، سىيلى سىيىن نامىدىكى بىر خىل گلۇكوزىد قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇ ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە تارقىلىشچان زۇكامغا قارىتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ پوستىدا تانىنىن كىسلاتاسى بولغانلىقتىن شىللىق پەردىلەرنى غىدىقلاش تەسىرى بولمايدۇ.

كىنار دەرىخى مېۋىسى

ئەرەبچە نامى مېۋىسىنى بەق، دەرىخىنى سەدەر دەپ ئاتايدۇ.

پارسچە نامى كىنار

ئۇردۇچە نامى بەير

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق مېۋە بولۇپ، باغنىڭ ۋە تاغنىڭ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. باغدا ئۆسىدىغىنى بەير (سەدەر)، تاغدا ئۆسىدىغىنى زال (جەربىرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، ھارارەت پەسەيتىش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ كۆپىنچە مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا، تەستە ھەزىم بولىدۇ، غىزالىق قىممىتى تۆۋەن بولۇپ، ئۇنى ئىسسىق مىزاجلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئۇنى قورۇپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، سەپراۋى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ باشنى يۇسا، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇتلەيدۇ ھەم

چاچتىكى كېپەكنى يوقتىدۇ. ياۋا پىشمغان كىنار مېۋىسىنىڭ ئۇرۇقىنى ئالماي سايىدا قۇرۇتۇپ، سۇغۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ يىلتىز پوستى كۆپىنچە سۇرئىتى ئىنزال ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ ئىچىزغا ئېلىپ چايقىسا ئىچىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ھارارەت پەسەيتىدۇ، سەپرانى سۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى گۈلقەنت، مەستىكى.

بەيىر بھۇتى

ئەرەبچە نامى كاغەنە

پارسچە نامى كەرەم ئەرۇسەك

ئوردۇچە نامى بەيىر بھۇتى

تونۇش بۇ قىزىل رەڭلىك ناھايىتى چىرايلىق قۇرت بولۇپ، مەخمەلدەك يۇمشاق ھەم يۇمران بولىدۇ، يامغۇر ياغىدىغان پەسلىدە ئۆزلۈكىدىن تۇپراقتا پەيدا بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى باھنى ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىچىدىن ئىشلىتىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار چېچەك كېسىلىنى تېشىغا تەپتۇرۇش ئۈچۈن پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بايان قىلغان.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە ياغلار.

ئورۇنباسارى مالكەنگىنى.

مىقدارى يېرىم تالدىن بىر تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پارپا

ئەرەبچە نامى بىيىش، خالىقى زەئبى

پارسچە نامى بىيىش ناك

ئوردۇچە نامى سەنگىيلە

تونۇش بۇ ئامۇت شەكىللىك، كىچىك، قارا رەڭلىك، زەھەرلىك يىلتىز بولۇپ، ئۇنى چاينىسا ئېغىزدىن شامال چىققاندەك سېزىم پەيدا بولدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان ۋە ياۋروپا تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تەپنى قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەرلىك ئورۇننى سېزىمسىزلاندۇرۇش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، روھلاندۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تەپنى قايتۇرۇش مەقسىتىدە لايىقلاشتۇرۇپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە كۇمىلاچ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. تەتقىقاتلاردىن پارچىنىڭ تەپكە ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى. پارچا يالۇغلىنىشلىق تەپ، زاتىلجەنبە قاتارلىقلارغا پايدىلىق. ئاغرىق پەسەيتىش، يەرلىك ئورۇننى تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاغرىقلار، مەسىلەن: نېرۋا خاراكتېرلىك شەقىقە، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارغا قوشۇپمۇ ئىشلىتىلىدۇ. روھلاندۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، شۇ تەرەپنىڭ قان ئايلىنىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. قانىنى جانلاندۇرۇپ، ئەزالارنى قۇۋۇتلەيدۇ. سېزىمسىزلاندۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن يەرلىك ئورۇننى سېزىمسىزلاندۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن سوغۇق تېگىشتىن بولغان ھەيز توتۇلۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جۇزام، بەرەس، نەپەس سىقىلىش ۋە ھەر خىل جاراھەتلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. پارچا زەھەرلىك دورا بولۇپ، ئۇنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن ئىشلىتىش كېرەك. پارچىنى زەھەرسىزلەندۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى: قاچىغا ئىككى كىلوگرام سۇت ئېلىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام پارچىنى چىلاپ، سۇس ئوتتا تاكى سۇت پىشلاق بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن پارچىنى ئېلىپ سۇدا يۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ. پارچىنى كۆپ مىقداردا ئىشلەتكەندە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەسىلەن: ئېغىز، قىزىلئۆڭگەچ ۋە قورساقتا ئۆتكۈر ئېچىشىش ۋە يالۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ، بىمار قۇسىدۇ، بەدىنى مۇزلايدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ، پۈتۈن بەدەنده چۈمۈله ماڭغاندەك سېزىم بولىدۇ. كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، نەپەس قىينىلىپ، مۇسكۇللار بوشىشىدۇ ھەم مەستەك دەلدەڭشىپ قالىدۇ، پۈتۈن قۇۋۇتلەر ئاجىزلاشقانلىقتىن بىمار ھوشىدىن كېتىدۇ. بەزىدە تارتىشىپ قالىدۇ، ئاخىرىدا دېمى سىقىلىش ياكى ھوشىدىن كېتىش سەۋەبى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر زەھەرلەنگەنلىكى بايقالسا، ئارقا ـ ئارقىدىن قۇستۇرۇلىدۇ ياكى ئاشقازانىنى تازىلىغۇچى ئەسۋابلار بىلەن ئاشقازان تازىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن داۋائىمىشكى، ئىپار ۋە

جەدۋار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەتقىقاتلاردا كۆچۈلا جەۋھىرىنىڭمۇ ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدىغانلىقى ئېنىقلاندى.

خاس تەسىرى لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا، يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ئەكس تەسىرى لايىقلاشتۇرماي ئىستېمال قىلسا، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى قۇستۇرۇش ئۇچۇن ئابدىمىلىك بەرگى بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى جەدۋار.

مىقدارى بىر گۈرۈچ چوڭلۇقىدىن ئىككى گۈرۈچ چوڭلۇقىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى قۇقرە.

تەتقىقاتى كۆپ ساندىكى تېۋىپلار تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، بۆرە سويمىسى يىلتىزى پوستى ۋە جەدۋارنىڭ پارچىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدىغانلىقىنى ھەمدە كۆچۈلا جەۋھىرىنىڭمۇ ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىقتى.

ياۋا بېھى

ئەرەبچە نامى سەپەرجىل بەرى

پارسچە نامى بېھى دەشتى

ئوردۇچە نامى بىيل گىرى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بېھى دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، مېۋىسى ئانار چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭ بولىدۇ، پىشمىغان ۋاقتىتا رەڭگى يېشىل ۋە يۇمشاق بولىدۇ، ياخشى پىشقاندىن كېيىن سېرىق رەڭگە كىرىدۇ ۋە ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. ياخشى پىشقان مېۋىسىنىڭ مېغىزى تاتلىق، تەملىك، پۇراقلىق ۋە سېرىققا مايىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان.

تەسىرى تۇتۇش، قان توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە. بۇ دەرەخنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى تەپنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى تۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، كونا ئىچ سۇرۇش، قانلىق تولغاق ۋە ھەقىقىي تولغاقنى توختىتىدۇ. قابىزلىق تەسىرى بولغاچقا، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. قان توختىتىش ۋە تۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن ھەر خىل قاناشلارغا پايدىلىق. مەسىلەن: قانلىق

ئىچ سۇرۇش ۋە ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ھەقىقىي تولغاق ۋە ساختا تولغاقنى يوقىتىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى بوۋاسىر ۋە توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر.

مىقدارى سۇفۇبى 2 ~ 3 گرامغىچە، چىلانمىسى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى ياۋا بېھى مېۋىسىدە تانىن كىسلاتاسىنىڭ بارلىقى، لوئابىدا پاكتىن ماددىسىنىڭ بارلىقى ئىسپاتلاندى. مۇشۇ سەۋەبتىن خام بېھى مېۋىسىدە قابىزلىق ۋە ئاچچىق - چۈچۈك خۇسۇسىيەت بولىدۇ.

پىدىگەن

ئەرەبچە نامى بادىنجان

پارسچە نامى پىدىگەن

ئوردۇچە نامى بىنگەن

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان كۆكتات بولۇپ، غىزادا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تۈتۈش، قورساقنى ئېسىش، توسالغۇ پەيدا قىلىش، ماددىلارنى تارقىتىش، يالۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پىدىگەن كۆپىنچە يەككە ھالەتتە ياكى گۆش بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ تەستە ھەزىم بولىدىغان سەي بولۇپ، ئاسانلا قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى كۆپىتۈرىدۇ ۋە ماددىلاردا بۇزۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە قوقاسقا كۆمۈپ يېرىم ئىسسىق ھالەتتە تېڭىلىدۇ. زەربە يېگەن ئورۇنلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، چوغقا كۆمۈپ سۈيىنى چىقىرىپ، 60 ~ 84 مىللىلىتىر سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئەكس تەسىرى بوۋاسىر پەيدا قىلىدۇ ۋە سەۋدا مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى مايلىق گۆش، سىركە.

پادەھەل مېۋىسى

ئوردۇچە نامى پادەھەل، پارھەل

تونۇش بۇ ئاناناس دەرىخىگە ئوخشايدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، يېرىم گەز ئۇزۇنلۇقتا، كەڭلىكى تۆت ئىلىك بولىدۇ. ئۇنىڭدا ئىنچىكە يىپچىلار كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى سەرەس گۈلىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، يىلتىزى ماندارىننىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ. گۈلى ناھايىتى پۇراقلىق بولۇپ، ياز پەسلىدە ئېچىلىدۇ، ئۇنىڭدىن ساپ ھەسەل چىقىدۇ، شۇڭا ئۇ ھەسەل بەرگۈچى دەرەخ دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ «سېرىق گۈللۈك پادەھەل» ۋە «قىزىل گۈللۈك پادەھەل» دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق ياكى قىزىل، بەزىلىرى قارامتۇل قىزىل، پوستى كۈل رەڭ، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك بولىدۇ.

تەبىئىتى سوغۇق.

چىقىش ئورنى ھىمالايادىكى تاغلىق رايونلاردا ئۆسىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىش، شەلۋەرەشنى يوقىتىش ۋە قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە. ھىندى تېبابىتىدە يىلتىزىنىڭ پوستىنى 10 خىل دورا يىلتىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ھىندى يازغۇچىلىرى پادەھەل گۈلىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قاتتىق ھېق تۇتۇشنى يوقىتىدۇ. پادەھەل گۈلى قوشۇپ ياسالغان كەمپۇتنى يېسە، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى پىشانىسىگە سۈركىسە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. پادەھەل ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىز پوستى ياكى پۇراقلىق گۈلىنىڭ چىلانمىسىنى سۈركىگەندە، ھەر خىل تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، دەپ يازغان.

مىقدارى 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پانچۇنى ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى پانچۇنى

تونۇش بۇ بىر خىل يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى ئىنتايىن ئۇششاق، تۆت تەرەپكە يېيىلغان بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۇستىدە گۈرۈچنىڭ دانىسىغا ئوخشاش سانسىزلىغان يېشىل يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىدە ئاق رەڭلىك قىچا ئۇرۇقى چوڭلۇقىدىكى گۈلى بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك كۆپىنچە قەبرىستانلىقتا ئۆسىدۇ. شۇڭا پەنجاپتا ئۇنى

«گورىك پان» دەپ ئاتايدۇ. يوپۇرمقى قەلەمپۇر يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭ يوپۇرمقى نىسبەتەن كەڭ بولىدۇ، گۈلى قىزىل بولىدۇ. ئۇ سۇغا چىلانسا، بىر نەچچە مىنۇتتىن كېيىن سۇنى قىزىل قىلىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ تونۇش ناھايىتى ئاسان بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شورلۇق ئورۇنلاردا ۋە تاشلاندۇق يەرلەردە كۆپرەك ئۆسىدۇ. 4 ـ ئايدا ئۆسۈشكە باشلاپ، 5 ـ ئايدا گۈلى ئېچىلىدۇ. 5 ـ ئاينىڭ ئاخىرىدا بۇ ئۆسۈملۈك پىشىپ بولىدۇ. 6 ـ ئايدا قۇرۇيدۇ، يامغۇر پەسلىدە ئۇنىڭ يىلتىزىدىن شاخلىرى چىقىدۇ. 12 ـ ئايدا سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن توزۇپ كېتىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ سۈيىنى سۈزۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچىپ بەرسە، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ. مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوق قىلىدۇ.

مىقدارى 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پاھ گۈجراتى

ئوردۇچە نامى پاھ گۈجراتى

تونۇش بۇ بىر خىل تاشقا ئوخشايدىغان مەدەن ماددا بولۇپ، قارا ۋە ئاق رەڭدە، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن كەلگەن ھەر خىل سۈيۇقلۇقلارنى توختىتىدۇ، ھەيز كۆپ كېلىشنى توسىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىگە زىماد قىلىنىدۇ (بۇنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ).

ئىزاھات ئۇنىڭدا پىل بېقىلغاچقا، «پاھ گۈجراتى» دەپ ئاتالغان.

پەنجەتكى دەرىخى

ئوردۇچە نامى پەنجەتكى، بىخ پەلتىكى، بەن سەتەكى

تونۇش بۇ بىر خىل كىچىك دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى خېنە يوپۇرمىقىغا، مېۋىسى يەرلىك شوخلىغا ئوخشايدۇ، كۆپىنچە سۇ بويلىرىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ خام مېۋىسى يېشىل رەڭدە، پىشقان مېۋىسى كۆك رەڭدە، گۈلى سېرىق رەڭدە بولۇپ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەش، خىلتىلارنىڭ قويۇق بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش تەسىرى بار. مېۋىسى ھەم يوپۇرمىقىنى سوقۇپ قورساققا سۈركىسە، ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ پۈتۈن چۆپىنى سقىپ سۈيىنى ئىچسە، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاتلىق قاپاق

ئەرەبچە نامى قەرۇئى ھەلو

پارسچە نامى كەدۇ شېرىن

ئوردۇچە نامى مىتا كەدۇ

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق مېۋە بولۇپ، كۆپىنچە باراڭغا يامشىپ ئۆسىدۇ. باشقا رايونلاردا ئۇنى «پىيھا» دەپ ئاتايدۇ، ئۇ ناھايىتى سۇلۇق بولۇپ، بىر يىلغىچە تۇرىدۇ. پوستى قىزىلغا مايىل، ئىچى قىزىلغا مايىل سېرىق بولۇپ، تەمى تاتلىق بولىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭدىن سوغۇق سەي تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، خىلىتنى قويۇلدۇرىدۇ، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولۇپ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۇنىڭ ھالۇسى باھىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭ يېلىمىدىن مەلھەم ياساپ جاراھەتلەرگە تاڭسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى ۋە قاپاق يېغى ھەر ئىككىلىسى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتنى چۈشۈرۈش ۋە يىرىڭلىق يالۇغنى تارقىتىش ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىلاردا قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرت پەيدا بولغان بولسا، ئۈچ گرام قاپاق ئۇرۇقى پوستىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلاپ، ئەتىگەندە ناشتىدا يېگۈزۈپ 2 ~ 3 سائەتتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئابدىملىك مېيى ئىچكۈزسە، تەرەتنى يەڭگىل دەرىجىدە يۇمشىتىپ، قۇرتنى چىقىرىدۇ.

مىقدارى قاپاق سۈيى 60 ~ 120 مىللىلىتىر غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مىسۋاك دەرىخى

ئەرەبچە نامى ئىراك

پارسچە نامى دەرىخى مىسۋاك.

ئوردۇچە نامى پەيلوك جال.

تونۇش بۇ مەشھۇر دەرەخ بولۇپ، مېۋىسى تۆگە مايىقىچىلىك چوڭلۇقتا بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى بۇ كىچىك دەرەخ بولۇپ، پاكىستاننىڭ غەربىي شىمال رايونلىرى ۋە ئىراننىڭ قۇرغاق رايونلىرىدا ئۆسىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىنى پارقىرىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۇنىڭ يىلتىزىنى چىش چوتكىسى قىلىپ ئىشلەتسە چىشنى پاكىزلايدۇ ھەم مەزمۇت قىلىدۇ. ئۇنىڭ پوستىنىڭ قاينىتىلمىسى قۇۋۇەتلەش، قوزغىتىش ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش مەقسىتىدە ئىچىلىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى يەل تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. زەھەرلىك ھاشارات چېقىۋالغاندا تەنكار بىلەن بىللە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پالەك

ئەرەبچە نامى ئىسپاناخ

پارسچە نامى ئىسپاناخ

ئوردۇچە نامى پالىك

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق كۆكتات بولۇپ، يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلسا ياكى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، گال ئاغرىقىغا پايدىلىق.

خاس تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان تەپ ھەم يۇتقۇنچاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى، سېرىقماي، دارچىن.

ئورۇنباسارى سېمىزئوت، قارىمۇق بەرگى.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق پالەكتە تۆمۇر، كالتسىي مىقدارىنىڭ ناھايىتى كۆپ ئىكەنلىكى ئېنىقلاندى. تۆمۇر قان كۆپەيتىدۇ ۋە جىگەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ، كالتسىي سۆڭەكلەرنىڭ توقۇلمىسىنى مەزمۇت قىلىدۇ. پالەك كۆكى كەم قانلىق ئۇچۇن ناھايىتى ياخشى غىزائى داۋا ھېسابلىنىدۇ. پالەك ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ، شۇڭا بىمارلارنىڭ ياخشى يېمەكلىكى ھېسابلىنىدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پالەك ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرول ئىسپاناخ
پارسچە نامى تۇخۇمى ئىسپاناخ
ئوردۇچە نامى پالكى بىيىج
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان پالەك ئۆسۈملۈكىنىڭ رەڭگى سارغۇچ يېشىل، تەمى قاتتىق بولغان ئۇرۇقنى كۆرسىتىدۇ.
تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
تەسىرى ھارارەت پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە قاندىن بولغان قىزىتما، تەپتىق، جۈدەتكۈچى تەپ ۋە سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشنى يوق قىلىش ئۈچۈن، پالەك ئۇرۇقنى يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئېزىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خاس تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان تەپنى قايتۇرۇش ۋە ئاغرىق توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئەكس تەسىرى تالغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى گىل مەختۇم.
ئورۇنباسارى سېمىزئوت ئۇرۇقى.
مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا پالەك

ئەرەبچە نامى ئىسپاناخ بەررى
پارسچە نامى پالىك جوئى
تونۇش ئانەپەس بويى ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇششاق ھەم يۇمشاق بولىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ، تەمى بىرقەدەر ئاچچىق بولىدۇ.كۆپىنچە ئۇنىڭ يىلتىزى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبئىتى هۆل ئىسسىق.

تەسىرى تېرىلەرنى پارقىرىتىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پالەكنىڭ پوستى تەمرەتكە ئوچۇن ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، پالەك يىلتىزىنىڭ پوستىنى يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلىكتە سۇ ياكى لىمون ئېرىتمىسىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇمران يۇپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سىقىپ، قىچىشقاق هەم ئاق داغقا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ.

تەتقىقاتى تەتقىقاتلار ئارقىلىق ياۋا پالەكنىڭ يىلتىزى ۋە پوستىدا قارىغاي يېلىمىغا ئوخشاش بىر خىل جەۋهەر بارلىقى ئىسپاتلاندى. بۇنى تېبابەتتە رىناكتىن دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ تەسىرى ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ. بۇ ماددا جىنكېۋىزى ۋە باشقا ئۆسۈملۈكلەردىمۇ بولىدۇ.

قەلەمپۇر يوپۇرمىقى

ئەرەبچە نامى فان تامبول

پارسچە نامى سەنەمبول

ئوردۇچە نامى پان

تونۇش بۇ بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، ئۇنىڭ يىلتىزى خولنجان نامى بىلەن دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندا 12 خىل قەلەمپۇر يوپۇرمىقى بولۇپ، بېنگال ۋە مالايسىيادىنمۇ چىقىدۇ.

تەسىرى يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، بەدەننى قىزىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، تازىلاش، بەلغەمنى سۈرۈش، يەل ھەيدەش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، جىگەرنى قۇۋۇتلەش، شۆلگەي پەيدا قىلىش، چىشنى چىڭىتىش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنىڭ شۆلگەي پەيدا قىلىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئېغىزدىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ هەم ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ (چۈنكى ئىچكى قىسىمدا پۇراقلىق سۈيۇقلۇق بار)، شۇڭا ئۇنىڭ بىلەن قەلەمپۇر، كەت هىندى، هاك، فۇپەل قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئېغىز پۇراش ۋە تىنىقى پۇراشنى يوقىتىدۇ، چىش مىلكىنى چىڭىتىدۇ، چىش مىلكى جاراھىتى، چىش مىلكى يالۇغى، هەزىم ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك ياللۇغى ۋە قەنت سېيىش كېسىلىدە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش مەقسىتىدە يوپۇرمقى ئىشلىتىلىدۇ. بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن ئاشقازاننى قىزىتىپ ياخشىلايدۇ. بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، نەپەس قېيىنلىشىشقا ئىشلىتىلىدۇ. مۇڭاپىق ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى يوقىتىدۇ. بىخسۇسىنىڭ سۇفۇپى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، تەسىرى ياخشى بولىدۇ. قەلەمپۇر يوپۇرمقىنىڭ مېيىنى چىقىرىپ، ئىسسىقتىن بولغان مۇدۇر - چاقىلارغا تاڭسا ئۇنى تارقىتىدۇ. كۆكرەككە تاڭسا، بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مۇڭاپىق ياسالما تەيىارلاپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، جىگەر ياللۇغى، ئۇرۇقدان ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ئاغرىقى، ھەر خىل بەز ئىششىقلىرىغا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاق لاچىندانە.

ئورۇنباسارى قەلەمپۇر.

ئابدىمىلىك ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزىرۇلخەرۇئى

پارسچە نامى تۇفمى كەكرى

ئوردۇچە نامى پەپىيتە، پاپىيتە، ئەرەندى بىيىج

تونۇش بۇ ئابدىمىلىك دەرىخى مېۋىسىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، شەكلى ئۇچ بۇرجەك بولىدۇ. ئۇنىڭ سىرتىنىڭ رەڭگى ئازراق توپا رەڭ ياكى قارىغا مايىل بولىدۇ، لېكىن ئىچى سەل پارقىرايدۇ، كۈچۈلغا ئوخشاش ناھايىتى قاتتىق ھەم ئاچچىق بولىدۇ. ئابدىمىلىك دەرىخىنىڭ مېۋىسى ئاموتتىن چوڭ بولىدۇ، ئىچىدىن قالايمىقان ئۇرۇقى چىقىدۇ.

چىقىش ئورنى فىلىپىن، جۇڭگو.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ھايۋانات، ئۆسۈملۈك ۋە مەدەنلەرنىڭ زەھەرىنى قايتۇرۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، قىزىتىش، بەلغەم بوشتىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازان ھەم ئۇچەينىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش، قۇسۇش ۋە ئىچىنى سۇرۇش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى زەھەر قايتۇرۇش، قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، خولىرا ئاشقازان ۋە ئۆچەي ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىش، قىزىتىش، بەلغەم چىقىرىش تەسىرى بولغانلىقتىن يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، يۈرەك مەنبەلىك قورساقتا سۇ چۇشۇش، سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقا، يەللىك بوۋاسىر، ۋەجئۇل مۇپاسىل، پالەچ قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى ئىزىپ ھوشسىزلانغانلارنىڭ ئاغزىغا تېمىتىلىدۇ. بەزى ئۆسمىلەرگە چېپىلسا، ئۇنى تىزگىنلەيدۇ، ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، باھنى قۇۋۇتەلەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئابدىمىلىك ئۇرۇقنى ئۇششاق ئىزىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، پاكىزلاپ پالەچ، ئەزالار بوشاپ كېتىش، قىچىشقاق قاتارلىقلارغا ئىشلەتسە، ئۇلارنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، باھنى قۇۋۇتەلەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. خولىرا ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەتلىك.

خاس تەسىرى زەھەر قايتۇرىدۇ. خولىرا، ئىسھال ۋە قۇسۇشنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھۆل كاسنە.

ئورۇنباسارى نارجىل دەرىئى.

مىقدارى 2 ~ 4 تال گۈرۈچچىلىك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. ئابدىمىلىك ئۇرۇقى تەركىبىدە 10 ھەسسىدىن ئارتۇق ئازاراقى جەۋھىرى بار بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش لازىم.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلاردىن ئابدىمىلىك سۈتىدە «پىپەن» نامىدىكى بىر خىل ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى جەۋھەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. بۇ ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئۇنى يەككە ھالەتتە تەيىارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: پاكىز رەختكە ئۇنىڭ سۈتىنى سۈركەپ، قۇرۇتۇپ، رەختتىن پاكىز چىقىرىپ سۇفۇپ تەيىارلاپ، 0.2 گرام ياكى ئازراق ئىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئابدىمىلىك ئۇرۇقنى كۈشتە قىلىپ زەھەرسىزلەندۈرۈش ئۇسۇلىمۇ بىر خىل ئۆزىگە خاس ئۇسۇلدۇر. 100 گرام ئابدىمىلىك ئۇرۇقى تەركىبىدە 20% ۋىتامىنA ، 46% ۋىتامىنC ، 45% ۋىتامىن B بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا 56 مىللىگرام ئاقسىل ۋە 53 مىللىگرام گلۇكوزا بولىدۇ.

يۇلغۇن غولى

ئەرەبچە نامى بەقەم

پارسچە نامى بىكەم

ئوردۇچە نامى پەتەنگى، دىكشىنى

تونۇش بۇ بىر خىل قىزىل رەڭلىك ياغاچ بولۇپ، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن رەختلەر بويىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تۇتۇش، قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى يۇلغۇن غولىنى سۇغۇپ قىلىپ، كونا ھەم يېڭى زەخمىلەرگە سەپسە، قان توختىتىدۇ، زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ، ئۇنىڭدىن مۇڭاپىق ياسالما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، باللاردىكى ئىچ سۇرۇش ھەم قان تولغاقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنى قاينىتىپ سەل ئىسسىق ھالەتتە ھۆقنە قىلسا، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى يارىلارنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۇچۇن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قۇستۇرۇش.

ئورۇنباسارى بەدەلسىز.

مىقدارى 3 ~ 18 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاش پارچىلىغۇچى ئۆسۈملۈك

ئەرەبچە نامى كاسرول ھەجىر

پارسچە نامى سەنگى

ئوردۇچە نامى پەتتەر فورى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تاشلىق تاملاردا ئۆسىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قېلىن بولۇپ، ئۇنى ئېغىزغا سېلىپ چاينىسا، ئۇنىڭدىن تەمى تۇزلۇق بولغان شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چىقىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەسىرى كۈچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەش، بۆرەك، دوۋساق تاشلىرىنى پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقىنى يەكىكە ھالەتتە ياكى باشقا سۈيدۈك

ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن بىللە ئېزىپ، ناۋات ياكى شەربىتى بۇزۇرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، كۆچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ ۋە بۆرەك، دوۋساق تاشلىرىنى پارچىلايدۇ.

خاس تەسىرى تاش چۈشۈرۈش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى باھقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى شۇمشا چىلانمىسى.

مىقدارى 5 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پىرسىياۋشان

ئەرەبچە نامى شەئرول ئەرەز، شەئرول جىبال

پارسچە نامى پىرسىياۋشان

ئوردۇچە نامى ھىنسراج

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆلچەك ھەم قۇدۇقلارنىڭ ئەتراپىدىكى سازلىق ۋە نەمكەش جايلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقىغا ئوخشاش كىچىك بولىدۇ. غولى ئىنچىكە، رەڭگى قارىغا مايىل، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ غولى ۋە يوپۇرمىقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى ئالتە ئايدا ئاجىزلايدۇ، بىر يىلدا يوقاپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، بەزىلەرنىڭ دېيىشىچە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئافغانىستان، ئىران.

تەسىرى كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش، ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى پىشۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيز ھەم نىپاس خۇنىنى ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ماددىلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى پىشۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالۇغى)، زاتىلرىيە (ئۆپكە يالۇغى)، نەزلە، زۇكام، يۆتەل ۋە نەپەس سىقىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ، بەلغەمدىن بولغان تەپلەردە پىشۇرغۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئىشلىتىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەش ھەم ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، نىپاس خۇنىنى ھەيدەشتىن باشقا، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش ۋە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ھۆللۈكتىن بولغان يارا، تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈش ۋە دائۇسسۆئىلەپ (دائىرىلىك چاچ

چۇشۇش) كە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، باللاردىكى ئېغىز يارىسى ۋە مۇدۇر - چاقا، قىچىشقاققا سېپىلىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، زىماد قىلىپ چاپسا، قاتتىقلىشىش خاراكتېرلىك خاناز‌ىر (بويۇن بەز سىلى) ۋە باشقا ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. كۆيدۇرۇلگەن پىرسىياۋشاندا باشنى يۇسا، باش تەمرەتكسىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سەۋدا، سەپرا ۋە بەلغەم خىلتىنى سۇرىدۇ، نەزلىنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى تال كېسەللىكلىرىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۇچىسى مەستىكى، گۇلبىنەپشە.

ئورۇنباسارى بىنەپشە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى.

مەشھۇر مۇرەككەباتى مەتبۇخى بۇخار، لوئوقى سەرپىستان، شەربىتى مۇدىر تەمەس.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پىستە

ئەرەبچە نامى پستەق

پارسچە نامى پستە

ئوردۇچە نامى پستە

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇنىڭ پوستىنى يارساق، ئىچىدىن يېشىل رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ. بۇ مايلىق ھەم تەملىك بولۇپ، بۇنىڭ مېغىزى ھەم ئۇنىڭ تاشقى پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى يۇرەك، مېڭە ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش، بەلغەم بوشىتىش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى پىستە مېغىزى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنسا، يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، زېھنىي قۇۋۇتىنى ئاشۇرىدۇ، باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلغاندا، باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ، بۆرەك ۋە بەدەن ئورۇقلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

خاس تەسىرى يۈرەك ھەم مېڭىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى تۆۋەنكى مۇچىلەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئۆرۈك، سىركەنجۈبىل، ئەينۈلا.

ئورۇنباسارى تاتلىق بادام مېغىزى.

مىقدارى 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى پىستە گۈلىنىڭ مۇرەككىباتى ھەببى گۈلى پىستە، پىستە مېغىزىنىڭ مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئامىلە.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق پىستە مېغىزىدا ئاقسىل، ئۇچۇچان ماي، مەدەن ھەم ياغ تەركىبلىرىنىڭ يېتەرلىك مىقداردا بارلىقى ئېنىقلاندى.

جىنتىيانا ئۆسۈملۈكى

ئەرەبچە نامى جىنتىيانا

پارسچە نامى پىگانبىيد

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆپىنچە تاغ چاتقاللىقلىرىدىن تېپىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى قىزىلغا مايىل بولۇپ، تەخمىنەن بىر سانتىمېتر ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن چاچما يىلتىزلار چىقىپ، تۆت ئەتراپقا تارقالغان بولىدۇ. يوپۇرمىقى يۇمىلاق، كەڭلىكى 3 ~ 5 سانتىمېتر، چىشسىمان، ئۇستى يېشىل رەڭدە، ئاستى قىزىلغا مايىل، گۈلى ئاق قىزىلغا مايىل ياكى كۆك رەڭدە بولىدۇ. دورىلىقتا ئۇنىڭ يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ يىلتىزى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شۇڭلاشقا سىيىش قىينىلىشىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى ئۇنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، 1 ~ 3 گرامى يەكە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئۇنىڭ تەركىبىدە تانىنن كىسلاتاسى، نىشاستە (كراخمال)، ئاقسىل، گىلىك كىسلاتاسى، گلۇكوزا، موم ۋە باشقىلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

پىلاس

ئوردۇچە نامى پىلاس پاپىرە، داك دەرىخى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى سۆگەت يوپۇرمقى چوڭلۇقىدا بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭغا نىسبەتەن يۇمىلاق، قاتتىق، يىرىك بولۇپ، بىر شاختا ئۇچتىن بولىدۇ. گۈلى قىزىل رەڭلىك، ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ، ئۇنىڭ يېلىمى، ئۇرۇقى، گۈلى، يوپۇرمقى ھەم پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. يېلىمى «چىينا ئۇنى» دېگەن نام بىلەن، ئۇرۇقى «پىلاس پاپىدە»، گۈلى «تىسوسورخى» دېگەن نام بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلار ئايرىم بايان قىلىنىدۇ. تۆۋەندە ئۇنىڭ پوستى ھەم يوپۇرمقى ھەققىدە سۆزلىنىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، مەنىي قويۇلدۇرۇش، قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى پىلاس يوپۇرمقى ھەم پوستىنىڭ تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئىچ سۇرۇش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، سۈرئىتى ئىنزال ھەم مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. پىلاس پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئىستىنجا قىلىپ بەرسە، ئاق خۇن كۆپ كېلىشنى توختىتىدۇ ۋە بالىياتقۇنى تارايتىدۇ. پىلاس پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىغا قىزىل گۈرۈچنى چىلاپ، قۇرۇتۇپ، ئاق شېكەر بىلەن بىرگە سۇغۇپ تەييارلاپ يېكى ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىشكە ۋە بالىياتقۇدىن ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قىزىلگۈل ۋە بابۇنە.

ئورۇنباسارى شاپتۇل يوپۇرمقى.

مىقدارى نوتىسىدىن 3 ~ 5 گرامغىچە، پوستىدىن 5 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پىلاك پاپىرە

ئوردۇچە نامى پىلاس پاپىرە كى ببيچ

تونۇش بۇ پىلاس دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، تەڭگە پۇل چوڭلۇقىدا بولىدۇ، شەكلى يۇمىلاق، ھەجمى كىچىك، ۋەزنى يەڭگىل، ئۇنىڭ پوستى سېرىق، مېغىزى ئاقىغا مايىل سېرىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يەل تارقىتىش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، تۆت كۈنلۈك تەپنى پەسەيتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، چايان ۋە يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن سۇفۇپ ياكى مەتبۇخ تەييارلاپ، يەككە ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆت كۈنلۈك تەپنى پەسەيتىش ئۈچۈن، تەڭ مىقداردىكى بۇدۇشقاق مېغىزى بىلەن بىرلىكتە كۇمىلاچ تەييارلاپ، تۆت كۈنلۈك تەپ پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى يېگۈزۈلىدۇ. سۈرۈش تەسىرى ئارقىلىق سەۋدانى تازىلايدۇ. پارقىرىتىش ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، بولۇپمۇ تەمرەتكىگە قارىتا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا، جاراھەتلەردىكى بۇزۇق ماددىلارنى ئېقىتىپ چىقىرىدۇ، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىقى تەسىرلىرىدىن پايدىلىنىپ مۇناسىپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەقسىتىدە زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى ئەرەق تارتىش ماشىنىسى ئارقىلىق چىقىرىپ، مۇناسىپ كېسەللىكلەرگە چېپىلىدۇ. چايان چېقىۋالغاندا شەربەت ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. سەرئى قوزغالغاندا بۇرۇنغا يېغى تېمىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۈچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قىزىلگۈل ئەرقى.

ئورۇنباسارى قىچا.

مىقدارى 0.4 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پەلول (ياۋا كۆكتات) ئۆسۈملۈكى مېۋىسى

ئوردۇچە نامى كەرۋا پەرزول

تونۇش بۇ بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، كۇندۇرغا ئوخشايدۇ ياكى ئۇنىڭدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ، ئۇستىدە تۈز سىزىقلار بولىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى تەرخەمەك يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن مايلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى مېۋىسىنىڭ چوڭ تەرەتتىن راۋانلاشتۇرۇش، ساپ قان پەيدا قىلىش، ھەزمنى ياخشىلاش، يوپۇرمقىنىڭ قىزىتما پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى پەلولنى ئادەتتە يەككە ھالەتتە ياكى گۆش بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇپ يېسە، ساپ خىلىت پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاسان ھەزىم بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ كېسەللەرگە پايدىلىق كۆكتات ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمقى ۋە غولىنىڭ سۈيى كونا تەپ بارلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ، يەنى پەلولنىڭ غولى ۋە يوپۇرمقىدىن 21 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن 21 گرام ئېلىپ، بىرلىكتە ئىلمان سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىگەندە سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل سېلىپ تەمنى تەڭشەپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى سۇغا سۈزۈپ بۇرۇنغا تېمىتسا، ئىچىملىكتىن زەھەرلىنىشنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

خاس تەسىرى بۇزۇلغان خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھۆل ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۈت.

ئورۇنباسارى ياۋا قىچا.

مىقدارى غولى ۋە يوپۇرمقى 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىگىت

ئەرەبچە نامى ھەببۇ قۇتىن

پارسچە نامى تۇخۇمى كىپاس، پىنبىدانە

ئوردۇچە نامى كىپاس كى بىيج، پىنبىدانە، بەنولە

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان كېۋەز ئۆسۈملۈكنىڭ ئېچىلغان پاختىسىدىن چىقىدىغان مېغىز بولۇپ «تۇخۇمى كىپاس» نامى بىلەن دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، سۈت ۋە مەنىي پەيدا قىلىش،

بەلغەم بوشتىش ۋە چقىرىش، تېرنى پارقىرتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى چىگىت مېغىزىنى تەرخەمەك بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇپ ياكى ئۇنىڭدىن ھالۋا تەييارلاپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننى سەمرتىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، سۈت ۋە مەنىي پەيدا قىلدۇ، بەلغەم بوشتىش ۋە چىقىرىش تەسىرى بولغاچقا، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. پارقىرتىش تەسىرى بولغاچقا، تېرىدىكى مۇدۇر - چاقا ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرى، تېرنى تازىلاش ئۈچۈن زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدىغان ۋە بەدەننى سەمرتىدىغان مەجۇنلەرگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش، كۆكرەكنى بوشتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى خېمىرى بىنەپشە ياكى شەربىتى بىنەپشە.

ئورۇنباسارى تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە زاراڭزا ئۇرۇقى.

مۇرەككىباتى مەجۇنى ئارو خورما، لوبوبى سەغىر، مەجۇنى مۇبەھھى، مەجۇنى سۆئلەپ.

مىقدارى 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، چىگىت مېغىزىدا نىشاستە، ئاقسىل، مەدەن، ماي قاتارلىق تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. ئاقسىل مادىسى شېكەرگە ئۆزگىرىپ، بەدەندە ئاساسلىق پائالىيەتلەرنى ئۆتەيدۇ ۋە بەدەندىكى ئاقسىلنى تولۇقلايدۇ. شۇڭلاشقا، بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ناھايىتى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەدەن تەركىبلەردىن فوسفور، كالتسىي، تۆمۈر، ناترىي، ماگنىي، ئاممونىي، گەج، گۈڭگۇرت، خلور، مىس قاتارلىق تەركىبلەر بار. چىگىت يېغىدا چىگىت مېغىزىغا قارىغاندا فوسفورنىڭ مىقدارى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ سۆڭەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، چىگىت مېغىزىدا مۇرەككەپ ۋىتامىن B ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن A ، ۋىتامىن B ، ۋىتامىن C قاتارلىقلارمۇ بار. مۇشۇ ئېتىبار بىلەن بەدەن توقۇلمىلىرى ۋە بەدەن تۇزۇلۇشىنى ياخشىلاش ۋە ئەزالارنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن چىگىت مېغىزى پايدىلىق دورا ھېسابلىنىدۇ.

ياۋا جىنكېۋىزى

ئەرەبچە نامى بابچى جەنگىلى، قىلىب

پارسچە نامى سەنگى سەبۈيە

ئوردۇچە نامى پەنۋار

تونۇش بۇ يېرىم گەز ئەتراپىدا ئۆسىدىغان ياۋا جىنكېۋىنزى ئۆسۈملۈكى بولۇپ، يوپۇرمقى ئاموت شەكىللىك، كەچتە يوپۇرماقلىرىنىڭ بىر سى ئىككىنچى بىرى بىلەن بىرلىشىپ كېتىدۇ. گۈلى سېرىق رەڭلىك، ئەرەب يېلىمى دانچىسىغا ئوخشايدۇ ۋە شاكىلى ئىچىدە بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، كۆپىنچە دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ئىران، ھىندىستان، پاكىستان، جۈملىدىن يامغۇرلۇق ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ.

تەسىرى بەلغەم ۋە سەۋدانى سۇرۇش، قان تازىلاش، تېرىنى پارقىرىتىش، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش، بوۋاسىر تۇگۈنچىسىنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ياۋا جىنكېۋىنزى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ قان تازىلاش ۋە تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جۇزام، قىچىشقاق، تەمرەتكە، بەرەس، بەھەق ۋە سەپكۇن قاتارلىقلاردا شەربەت ياكى زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ياۋا بابچى ئۇرۇقىنى قېتىقىغا چىلاپ، بىر نەچچە كۈن ئېچىتقاندىن كېيىن چاپسا، تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ ساپىقىنى پىشۇرۇپ يېسە، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، جۈملىدىن چۇما كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياۋا جىنكېۋىنزى ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىر، يۆتەل ۋە بەلغەمدىن بولغان دەم سىقىلىشىنى يوقىتىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا بەلغەم ۋە سەۋدانى سۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، پالەچ، مۇپاسىل، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى بەرەس، تەمرەتكە ۋە قىچىشقاقنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سۇت، قېتىق، قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى جىنكېۋىنزى، قىياق يىلتىزى.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى تەمرەتكە مەلھىمى.

تەتقىقاتى ياۋا جىنكېۋىنزىنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا گلۈكوزا، (كەيسوفىنىك ئىيد) kveso fonic acid نامىدىكى كىسلاتا بارلىقى ئېنىقلاندى.

قېتىق سۇزمىسى

ئەرەبچە نامى جەبىن

پارسچە نامى جەبىن

ئوردۇچە نامى پەنىير

تونۇش بۇ ئوغۇز سۈت ياكى بىرەر چۈچۈمەل نەرسىدىن ئۈيۈتقان ھەم سۈيۇقلۇقنى ئايرىۋەتكەندىن كېيىن قېپقالغان قىسمى بولۇپ، ئەگەر قېتىق سۈزمىسىگە تۇز سەپسە، ئۇنىڭ ھۆللۈكى پۈتۈنلەي يوقايدۇ، بۇ تۇزلانغان قېتىق سۈزمىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى يېڭى قېتىق سۈزمىسى 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. تۇزلانغان قېتىق سۈزمىسى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يېڭى قېتىق سۈزمىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغاچقا، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۆچەينى قۇۋۇەتلەيدۇ. ئوغۇز سۈت سارغايتىلسا تۇتۇش تەسىرى كۈچىيىدۇ، شۇڭلاشقا بۇ سەپراۋى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مىقدارى ئېھتىياجغا ئاساسەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئوغۇز سۈت

ئەرەبچە نامى ئەنفۇخە

پارسچە نامى ئەنفۇخە

ئوردۇچە نامى چەستە، پەنىرمايە

تونۇش ئوغۇز سۈت تۆت پۇتلۇق ھايۋاننىڭ بالىسى تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنى ئۆلتۈرۈپ، ئاشقازىنىدىن چىقىرىۋېلىنغان سۈت بولۇپ، بۇ ئوغۇز سۈت دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى قۇرۇتقاندىن كېيىن دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەربىر خىل ھايۋاننىڭ ئوغۇز سۈتىنىڭ تەسىرى ئايرىم - ئايرىم بولىدۇ، ئومۇمەن ئوغۇز سۈت ئۈيۈپ قالغان خىلتىلارنى ئېرىتىدۇ، شۇنداقلا ئېرىگەن خىلتىلارنى ئۈيۈتىدۇ. شۇڭلاشقا ئاشقازانغا يېغلىپ قالغان قانىنى ئېرىتىپلا قالماستىن، بەلكى ھەربىر ئەزادىكى قېتىپ قالغان قانىنى ئېرىتىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش ھەم تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ھەيز مەزگىلىدىن كېيىن، ئۇنى بالىياتقۇغا كىرگۈزسە، ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى كۈچلۈك بولغاچقا، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتىنى يەككە

هالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىشلەتكەندە، باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

مىقدارى 0.8 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئانار پوستى

ئەرەبچە نامى قەشرۇل رومان

پارسچە نامى پوستى ئانار

ئوردۇچە نامى ئانارکى چىلکا، نەسپال

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئانارنىڭ پوستىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تۇتۇش، ئىسسىقتىن بولغان گال ئىششىقىنى ياندۇرۇش، قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، چىش مىلىكى بوشاپ كېتىش، چىش مىدىرلاپ قېلىش ۋە ئېغىز يارىسىغا چىش پاستىسى ياكى سەپمە ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان گال ئىششىقىنى ياندۇرۇش مەقسىتىدە، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئېغىز غار - غار قىلىنىدۇ. تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك تولغاققا قارىتا ئۇنىڭ سۇفۇپى ۋە مەتبۇخى ئىچكۈزۈلىدۇ، مەقئەت چىقۇقىغا سۇفۇپى يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ ياكى قاينىتىلمىسىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، قۇرۇتۇش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، بالىياتقۇدىن ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەيز كۆپ كېلىش ۋە قانلىق بوۋاسىرنى يوقىتىش ئۈچۈن قاينىتىپ ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭ سۇفۇپى ئىچكى تەرەپتىن يېگۈزۈلىدۇ، سۈيدۈك تېمىپ كېلىشنى يوقىتىش مەقسىتىدە، قاينىتىلمىسىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بالىلاردىكى كۆكيۆتەلنى يوقىتىش مەقسىتىدە جۇۋىنە ۋە قارا تۇز بىلەن بىرلىكتە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ھۆل زەنجۈبىل.

ئورۇنباسارى قىزىلگۈل چېچىكى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئانار يىلتىزى پوستى

ئەرەبچە نامى قەشورى ئەسلى رومان

پارسچە نامى پوستى بىخ ئانار

ئوردۇچە نامى ئانارکى جەرکى چال

تونۇش بۇ ئانار يىلتىزىنىڭ پوستىنى كۆرسىتىدۇ، ئانار دەرىخى پوستىنىڭ تەسرىمۇ ئانار يىلتىزى پوستىغا ئوخشاش، لېكىن تەسرى ئانار يىلتىزىدىن كۈچلۈك بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، يالۇغلارنى قايتۇرۇش، يۇتقۇنچاق ئاغرىقنى يوقىتىش تەسرى بولۇپ، كۆپ مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا، ئىچنى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئانار يىلتىزى پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىستېمال قىلسا، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى ئۆلتۈرىدۇ. تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىش مەقسەت قىلىنسا، كەچتە بىمارغا ئابدىمىلىك يېغىدىن 21 گرام ئىچكۈزۈپ، ئەتىگەندە ئانار يىلتىزى پوستىنىڭ قاينىتىلمىسى 60 مىللىلىتىردىن، ھەربىر سائەتتە تۆت قېتىمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ، ئاخىرىدا تاماق يەپ ئىككى سائەتتىن كېيىن، يەنە 30 گرام ئابدىمىلىك يېغى ئىچكۈزۈلسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە ئۆلۈپ چۈشىدۇ.

خاس تەسرى قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

ئەكس تەسرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پىستىنىڭ سىرتقى پوستى

ئەرەبچە نامى قەشرول پستە

پارسچە نامى پوستى بىرونى پستە

ئوردۇچە نامى پستە كى چال

تونۇش بۇ پىستىنىڭ مېغىزىنى ئېلىۋالغاندىن كېيىنكى قېپىقالغان پوستىنى

كۆرستىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى قورۇش، تۇتۇش، يۇرەك، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پىستىنىڭ سىرتقى پوستىنى ئاساسلىقى ئېچ سۇرۇشنى توختىتىش، يۇرەك، ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن تەنها ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن يۇمشاق سوقۇپ ئېغىزغا سەپسە ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى توختىتىش ئۈچۈن چىلانما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بىرەر شەربەت بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى ئېچ سۇرۇش ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى توختىتىدۇ.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پىننە

ئەرەبچە نامى نەئنائى

پارسچە نامى پوتەنجى، فودەنجى

ئوردۇچە نامى پۇدىنە

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان خۇش پۇراقلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى پىشۇرۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، تارقىتىش، لەتىفلەشتۈرۈش، سۈمۈرۈش، تېرىنى قىزارتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، تەرلىتىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: ئاشقازان ئاجىزلىقى، قورساق ئاغرىقى، قورساق ئېسىلىش ۋە ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى توختىتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى ئەرقى ئىچكۈزۈلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، خولېرا كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ ھەم ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزسە ۋە كلىزما قىلسا ئۈچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. قۇلاق ۋە بۇرۇن قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش

مەقسىتە بۇرۇن ۋە قولاققا تېمىتىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى كۈچلۈك بولغاچقا، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي يولغا شامچە قىلىنسا، ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغاچقا، ھەر خىل دەم سىقىلىش، بەلغەم چىقماسلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. تەرلىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن يەرقانغا ئىشلەتكەندە، ماددىلارنى سۈيۈلدۇرۇپ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ. شاراب بىلەن بىرگە زىماد قىلسا، تېرىنى ئاقارتىدۇ. چايان ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشارەتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپلاندا، زەھەرنى سۈمۈرىدۇ ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، پىننىدىن بىر خىل جەۋھەر چىقىدۇ، ئۇ «سىت پۇدىنە» نامى بىلەن دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. مەجۇنى پىننە بولسا پىننىسىك مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، ئۇيۇپ قالغان قانىنى ئېرىتىش، ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقنى پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە كونا تەپنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

خاس تەسىرى يەل تارقىتىش، لەتىفلەشتۇرۇش ۋە سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى كۆك پىننە.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش پۇدىنە، جاۋارىش ئانارىن، ئەرقى ئەجىيىپ، ئەرقى پۇدىنە، مەجۇنى فۇدەنجى.

پوستى خەشخاش

ئەرەبچە نامى قەشرول خەشخاش

پارسچە نامى پوستى خەشخاش

ئوردۇچە نامى خەشخاش كى چال

تونۇش بۇ كۆكنار ئۆسۈملۈكىنىڭ غوزىسى ياكى مېۋىسىنىڭ پوستى بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئۇرۇقى تولۇپ تۇرىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى سېزىمسىزلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، قورۇش،

تۇتۇش، قان توختىتىش تەسرى بار.

ئىشلىتىلىشى سېزىمسىزلاندۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسرى بولغانلىقتىن، باش ئاغرىقى، قوشۇما ئاغرىقى، شەقىقە، زاتىلجەنبە، بەل ئاغرىقى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلاردا زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. كۆز يالليۇغىدا ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن كۆز ئەتراپىغا زىماد قىلىنىدۇ ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە كېچىك خالتىغا سېلىپ، ئەرقى گۈلدە نەمدەپ كۆزگە سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا قۇلاق ھوردىتىلسا ياكى قاينىتىلمىسىغا رەختنى چىلاپ قۇلاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، پوستى خەشخاش قاينىتىلمىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۇتقۇنچاق يالليۇغىدا ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن ۋە ئاغرىقنى يوقىتىش، پەسەيتىش مەقسىتىدە غار ـ غار قىلىنىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسرى بولغانلىقتىن، سەرسام، مالىخۇلىيا، جۇنۇن ۋە ئۇيقۇسىزلىقتا ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ. قابزلىق تەسرى بولغانلىقتىن، ئىچ سۈرۈش ۋە تولغاقتا سۇفۇپ تەييارلاپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ، قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. «لوئوقى سەرپىستان» ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، يۆتەلگە ئىشلىتىلىدۇ. قان توختىتىش تەسرى بولغانلىقتىن، قان تۈكۈرۈش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش ۋە ئۈچەي قاناش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسرى سېزىمسىزلاندۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسرى بار.

ئەكس تەسرى ئۆپكىگە ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل، شېكەر، مەستىكى.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاز مىقدارda ئەپيۇن.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوئوقى سەرپىستان.

پوئى ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى پوئى، پەنى ساگ

تونۇش بۇ بىر خىل سامان غولۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى قەلەمپۇر يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن تومراق ۋە شىلىمشىق بولىدۇ، مېۋىسى ئىتئۈزۈمى

چوڭلۇقىدا، رەڭگى قارا ياكى بىنەپشە رەڭدە بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى تەپنى پەسەيتىش، ئېچىشىشنى يوقىتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى پوئى ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلسا ياكى زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، قاندىن بولغان تەپنى پەسەيتىدۇ ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. كۆيگەن ئورۇنغا ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ زىماد قىلسا، ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ ۋە مۇدۇر ـ چاقا پەيدا قىلمايدۇ، سۈرئىتى ئىنزال ۋە مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىشتە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدىن سۇفوپ تەييارلاپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ ياكى سۇدا ئېزىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى ئۆتكۈر تەپنى پەسەيتىش ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرى بار.

زىيانلىق سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى ۋە قارىمۇچ.

ئورۇنباسارى پالەكنىڭ كۆكى ياكى قارىمۇقنىڭ كۆكى.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاق زەمچە

ئەرەبچە نامى زاج ئەبيەز، شەب يەمانى

پارسچە نامى زاك سەفىد، زەممە

ئوردۇچە نامى پەتكىرى سەفىد

تونۇش بۇ شېشە ۋە تۇزغا ئوخشاش ئاق رەڭلىك كرىستال بولۇپ، ۋەزىن جەھەتتە تۇزغا قارىغاندا يەڭگىل، تەمى تاتلىققا مايىل قېرىق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى مۇسكۇلنى قورۇش، تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان توختىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تازىلاش، قۇستۇرۇش، بالا ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش، كونا تەپنى ياندۇرۇش، سارغايتىلغان زەمچىنىڭ ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تۇتۇش ۋە قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن چىش مىلىكى يارىسى، چىش مىلىكى قاناش، چىش مىلىكى بوشاش، چىش مىدىرلاپ قېلىش، ئېغىز يارىسى،

بادامسمانبەز يالليۇغى، گال يالليۇغى قاتارلىقلاردا سۇنۇن ياكى غار - غار تەيىارلاپ ئېغىز چايقىلىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۇرۇشتە سۇفۇپ تەيىارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. مەقئەت چىقىۋېلىش ۋە بوۋاسىردا ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن مەقئەت يۇيۇلىدۇ ياكى تالقىنى مەقئەتكە سېپىلىدۇ. تۇتۇش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئاشقازان ۋە ئۇچەي قاناشتا ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. بۇرۇن قاناش ۋە بۇرۇن زەخىملىنىدە ئۇنىڭ ئېرىتمىسى بۇرۇنغا كىرگۈزۈلىدۇ ياكى پۈرتىلىدۇ. تۇتۇش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەر خىل زەخىملەردە قانىنى توختىتىش مەقسىتىدە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن زەخىملەر يۇيۇلىدۇ. زەمچىنىڭ ئارتۇق گۆشىنى يېيىش تەسىرى بولغانلىقتىن، بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىش مەقسىتىدە زەخىملەرگە سېپىلىدۇ، كۆز يىرىڭلىق ئىششىقىدا 0.4 گرام زەمچىنى 24 مىللىلىتىر ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتقاندا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ۋە قىزىللىقنى يوقىتىدۇ. ئايالالار پەرجى ئېچىشىش ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىش، تۇغۇتتىن كېيىنكى بالىياتقۇ كېڭىيش ۋە سۆزنەك كېسەللىكلىرىدە ئۇنىڭ ئېرىتمىسى ھۇمۇل قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بالىلاردىكى نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، يەنى بوغما ۋە يۆتەلدە قۇستۇرۇش مەقسىتىدە مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىپ قۇستۇرۇلىدۇ. بۇ مەقسەت ئۈچۈن ئىشلەتكەندە، زەمچىنى قۇستۇرۇش مىقدارىدا ئىشلىتىش كېرەك. يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل ياكى شەربەتكە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر سائەتتە بىر قېتىمدىن بىر قانچە قېتىم بېرىلسە، كۆكيۆتەلگە قارىتا زەمچىدىن 0.4 ~ 0.8 گرامغىچە ئېلىپ شەربەتكە قوشۇپ، ئارىلىما تەپ تۇتۇشتىن ئۈچ سائەت ئىلگىرى ھەر سائەتتە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا تەپ پەسەيىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ئاشقازان ۋە ئۈچەينى پاكىزلاپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بىر قېتىم ئىشلىتىش بىلەن تەپ يانمسا، ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى كۈنى قايتا ئىشلىتىش كېرەك. بالا ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بۆرەك، دوۋساق ۋە كۆز كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئۆپكە، ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مايلار ۋە سۈت.

ئورۇنباسارى قىزىل زەمچە، بەزى خۇسۇسىيەتلىرى ئۈچۈن نۆشۈدۇر.

مىقدارى 0.4 ~ 0.8 گرامغىچە، قۇستۇرۇش ئۈچۈن ئۈچ گرامدىن ئىشلىتىلىدۇ.

پۇكەرمۇل

ئوردۇچە نامى پۇكەرمۇل، پۇھكەرمۇل

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى توپا رەڭ، سۇندۇرغاندا

قىزىلگۈل رەڭدىكى چىكى چىقىدۇ، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تارقىتىش، ئىشتىها ئېچىش، يەل تارقىتىش، بەلغەم بوشتىش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى پۈكەرمۇل يەل ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ. مۇرەككەپ تەپ، ئىشتىهاسىزلىق، باھ ئاجىزلىقىغا ئىشلەتسە پايدىلىق. قورساق ئاغرىقى، بىقىن ئاغرىقىغا قارىتا ئېچكى تەرەپتىن يېگۈزۈلسە ۋە مەلھەم شەكلىدە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. دەم سقىلىش، يۆتەل ۋە ئىستىسقا، پۇت ـ قول سوغۇق تەرلەش قاتارلىقلارغا سەپمە قىلىپ ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۇچۇن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى چەككىلەنگەن ھەسەل (ساپ ھەسەل).

ئورۇنباسارى باھ كېسەللىكلىرىدە پىياز ئۇرۇقى.

مىقدارى 2 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا تەرخەمەك

ئەرەبچە نامى قىسائۇل بەررى

پارسچە نامى خىيارى دەشتى

ئوردۇچە نامى پىھوت

تونۇش بۇ قوغۇنغا ئوخشايدىغان بىر خىل مېۋە بولۇپ، تەمى تەمسىز بولىدۇ، ياخشى پىشقان ۋاقتىدا ئۆزلۈكىدىن يېرىلىدۇ. شۇڭا ئۇ «پىھوت» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەش، ھارارەت پەسەيتىش، پۇرىقى خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياۋا تەرخەمەك كۆپىنچە مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ غىزالىق قىممىتى تۆۋەن، تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە يەل پەيدا قىلىدۇ، ئۇ ئاسان بۇزۇلىدىغان بولغاچقا، كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئوفۇنەتلىك تەپ پەيدا قىلىدۇ، ئۇنى ئىشلەتكەندە سۈيدۈكنى

كۆپەيتىدۇ، لېكىن بىرەر كىسەلگە ئىشلىتىلمىگەن، ئۇنىڭ پۇرىقى خۇش پۇراق بولغاچقا، خۇشلۇق كەلتۈرۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، قارا شېكەر، ئاق شېكەر.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

ئورۇنباسارى تەرخەمەك.

مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

پىيازانگا ئۆسۈملۈكى يىلتىزى

ئوردۇچە نامى پىيازانگا.

تونۇش بۇ بىر بارماق چوڭلۇقىدا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ گىرەلەشكەن قاتتىق يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ تارقىتىش، ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەش، خولېراغا مەنپەئەت قىلىش، بەلغەم بوشىتىش، زەھەرلىك يىلان چاقىقان ئورۇننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پىيازانگا كۆپلىگەن كىسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، لېكىن خولېراغا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى ئەرقى گۈلدە ئېزىپ ئېچىپ بەرسە، خولېراغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششقلار ۋە ئاغرىشلىق كىسەللىكلەرگە زىماد قىلىنسا ئىششقنى تارقىتىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، زاتىلىرىيە ۋە دەم سقىلىش، يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زەھەرلىك يىلان چېقىۋالغاندا، سۈدا ئېزىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭ مەلھىمىنى چاپسا زەھەر قايتۇرىدۇ.

خاس تەسىرى خولېرانىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ.

ئورۇنباسارى ئابدىمىلىك، دەريا نارجىلى.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خەمىيلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق ئۇنىڭدا Berbemime ناملىق بىر جەۋھەر بارلىقى ئېنىقلاندى. بۇ جەۋھەر زىخ دەرىخى غولىدىمۇ بار.

پىياز

ئەرەبچە نامى بەسەل

پارسچە نامى پىياز

ئوردۇچە نامى پىياز، گەنگا

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان پىياز ئۆسۈملۈكى بولۇپ، ئۇنىڭ يىلتىزى ۋە ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى بۇنىڭ تەركىبىدە پايدىلىق سۇيۇقلۇق بار بولۇپ، ئۇ ماددىلارنى تارقىتىش، پىشۇرۇش، ئەزالاردىكى بۇزۇق شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنى يوقىتىش، پارچىلاش، بەلغەم پىشۇرۇش، بوشىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، باھىنى قۇۋۇتلەش، زەھەر قايتۇرۇش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پىياز كۆپىنچە تەم تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىندۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا يەل پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ، شۇنداقلا مېڭىگە زىيانلىق، لېكىن باھىنى قۇۋۇتلەيدۇ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ شەربەت تەييارلاپ بەرسە ياكى پىياز سۈيىنى چەككىلەنگەن ھەسەل، سېرىقمايلار بىلەن پىشۇرۇپ ئىچكۈزسە، باھىنى قۇۋۇتلەيدۇ. ھەر خىل ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ، ئۇنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئىسسىق سۈيىگە مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ، بەرەس، بەھەق ۋە بوۋاسىر تۇغۇنچىلىرىگە چاپسا، ئۇلارنى يوقىتىدۇ. پىياز سۈيى بىلەن ھاك سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، خولېراغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پىشۇرۇلغان پىياز ياكى خام پىيازغا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، چۇما ۋە تارقىلىشچان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا تارقىلىشچان زۇكامنىڭ جاراسمىنى يوقىتىدۇ. بەزىلەر خام پىياز بىلەن سىركىنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىپ تارقىلىشچان كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇپ قېلىشىدىن ساقلانغان. پىيازنىڭ پوستىغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ كۆزگە چاپسا، كۆز تورلىشىش ۋە كۆز قاراڭغۇلىشىشنى يوقىتىدۇ. ئەگەر قۇلاققا مۇدۇر - چاقا چىقىش سەۋەبىدىن ئاغرىق پەيدا بولغان بولسا، پىيازنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. سەپەرگە چىققاندا ھەر خىل سۇلارنىڭ زەھىرىدىن

ساقلىنىش ئۇچۇن پىياز ۋە ئۇنىڭ خام سۇلىرىنى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش، ياللۇغ پىشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سىركە، تۇز، ھەسەل، ئانار سۇيى.

ئورۇنباسارى ئەنسىل، كۈدە.

مىقدارى پىياز سۇيى 24 ~ 36 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى داۋائى تەرەنجىبىن، مەجۇنى مۇبەھھى.

تەتقىقاتى پىياز تەركىبىدە ئاقسىل، ھارارەت پەيدا قىلغۇچى ماددا، مەدەن تەركىبلەردىن كالتسىي، پوتاشىم (كاربون، ئوكسىگېنلىك مۇرەككەباتى)، ناترىي، گۈڭگۇرت، تۆمۇر قاتارلىقلار بار.

پىياز ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل بەسەل

پارسچە نامى تۇخۇمى پىياز

ئوردۇچە نامى پىياز كى بىيىج

تونۇش بۇ پىياز ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، رەڭگى قارا، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە، تەركىبىدە ياخشى سۇيۇقلۇق بار.

ئىشلىتىلىشى پىياز ئۇرۇقى باھنى قۇۋۇتلىگۈچى مەجۇنلەرگە قوشۇلۇپ باھ ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىدە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. دائۇسسۆئىلەپنى يوقىتىش مەقسىتىدە، ھەسەل بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا، تەمرەتكە ۋە مۇدۇر چاقىلارنى يوقىتىدۇ. ھەر خىل سۆگەللەرنى يوقىتىش مەقسىتىدە، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلاردا باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، سىركە، تۇز.
ئورۇنباسارى كۈدە ئۇرۇقى.
مىقدارى 1 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر.

ياۋا پىياز

ئەرەبچە نامى ئەنسل، بەسەل بەررى
پارسچە نامى ئەسقىل كۇجى، بىياز كوھى
ئوردۇچە نامى پىياز جەنگلى، كاندا
تونۇش ياۋا پىياز بىلەن ئادەتتىكى پىياز ئوخشاش بولۇپ، ئىككىسىنىڭ چوڭ پەرقى بولمايدۇ. پەقەت ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئادەتتىكى پىيازنىڭ يوپۇرمىقىدىن چوڭ، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ماددىلارنى تارقىتىش، پىشۇرۇش، جاراھەت پەيدا قىلىش، قانىنى سۈمۈرۈش، باھنى قۇۋۇتلەش، زەھەر قايتۇرۇش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى ياۋا پىياز ئادەتتىكى پىيازغا قارىغاندا كۈچلۈك بولۇپ، ئادەتتە ئىستېمال قىلىنمايدۇ، لېكىن كېسەل داۋالاشتا ئادەتتىكى پىيازغا قارىغاندا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم خىلىتىنى بوشىتىدۇ. ئۇندىن باشقا ئىستىسقا، ھەر خىل يۆتەل ۋە قورساقتىكى قۇرتنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
خاس تەسىرى يەرقانىنى يوقىتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ۋە نېرۋىغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى ناۋات، سىركەنجۈبىل.
ئورۇنباسارى سامساق سەھرايى، ئېگىر.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئەنسل شەربىتى، زۇپا شەربىتى.

پىلپىل يىلتىزى

ئەرەبچە نامى ئەسلى پىلپىل
پارسچە نامى بىخدار پىلپىل، پىلپىل مويە
ئوردۇچە نامى پىپىلامول
تونۇش بۇ پىلپىلنىڭ گىرەلەشكەن، ئېغىر، قاتتىق يىلتىزى بولۇپ، شەكلى ئاساروۇنغا ئوخشايدۇ، رەڭگى توپا رەڭگە مايىل قارا بولۇپ، سۇندۇرغاندا ئىچىدىن ئاق رەڭلىك چاڭ چىقىدۇ، تەمى پىلپىلنىڭ تەمگە ئوخشاش ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، باھنى قۇۋۇەتلەش، يەل تارقىتىش، قىزىتىش، كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش (پارقىرىتىش)، تېرىنى جۇلالاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بولغاچقا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم ئاجىزلىقى، يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، قۇلۇنجى، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ، باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بولغاچقا، باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ، قىزىتىش، بەلغەمنى تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، ئىرقۇننىسا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، قان قېتىشلاردا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە چېپىلىدۇ.
خاس تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، تاماقنى سىڭدۈرۈش تەسىرى بار.
ئەكس تەسىرى مەنىنى ئازايتۇۋېتىدۇ، كۆرۈش قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئاق سەندەل، ئەرەب يېلمى.
ئورۇنباسارى نارمشكى، سۆرۈنجان.
مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇزۇن پىلپىل

ئەرەبچە نامى دار پىلپىل
پارسچە نامى پىلپىل دەراز

ئوردۇچە نامى پىپىل

تونۇش بۇ بىر خىل تۈگۈنەك ھالەتتىكى مېۋە بولۇپ، شەكلى خام شاتۇتقا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك ۋە ئىنچىكە بولۇپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇستى قارىغا مايىل توپا رەڭدە، تەمى قارىمۇچقا ئوخشاش ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، قىزىتىش ۋە مادداىلارنى تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى پىلپىل ئاشقازان ئاجىزلىقى، قورساق ئاغرىش، قورساق ئېسىلىش، ھەزىم ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا كۆپىرەك ئىشلىتىلىدۇ. باھنى قۇۋۇتلەش مەقسىتىدە، يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ ياكى مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۆتەل ۋە نەپەس سىقىلىشقا قارىتا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالتىلىدۇ. ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، باشقا بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ دورىسىغا قوشۇلىدۇ. پىلپىلنى ئۆچكە جىگىرى بىلەن زىخقا سانجىپ ئوتتا پىشۇرۇپ، سۈيىنى سىقىپ كۆزگە تېمىتسا، نامازشام قارىغۇسى ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا كۆز تورلىشىش، رەمەد (بىرىكتۇرگۈچى پەردە يالليۇغى)، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى، سەندەل، قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى ئاقمۇچ، زەنجىۋىل.

مىقدارى 1 ~2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش ئۇد شىربىن، ماددەتۈلھايات.

پىلپىل دەرىخى

ئەرەبچە نامى دەرەختى پىلپىل

پارسچە نامى دەرەختى پىلپىل لەرزان

ئوردۇچە نامى پىپىل كى دەرەخ

لاتىنچە نامى Ficvs Relig

تونۇش بۇ، ھىندىستان ۋە پاكىستاندىن چىقىدىغان ھەممىگە تونۇشلۇق چوڭ دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قەلەمپۇر يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، مەزمۇت بولىدۇ، ئۇستى تەرىپى چاپلىشاڭغۇ، پارقىراق، ئاستىنقى تەرىپى چاپلىشاڭغۇ ئەمەس ھەم پارقىرىمايدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ھەم پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، پاكىستان.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ياللۇغ قايتۇرۇش، قۇرۇتۇش، كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان مۇدۇر - چاقىلارنى يوقىتىش مەقسىتىدە، پىلپىل بەرگىنى سۇدا ئېزىپ قىزىتىپ چىقىرىپ چىقىانغا چاپسا، چىقىانىنى يۇمشىتىدۇ ۋە پشۇرۇشقا ھەم ئۇنى تارقىتىشقا ياردەم بېرىدۇ، ياكى بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن پىلپىلنىڭ ئۆزىنى ئېزىپ چاپسىمۇ بولىدۇ. پىلپىل دەرىخىنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. ئۇنى سقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسە قۇسۇش، كېكىرىش، كۆپ ئۇسساشنى يوقىتىدۇ. بەزىدە بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن پىلپىل بەرگىنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ، چوغىنى سۇغا سىلىپ، سۇيىنى پاكىزلاپ، باللاردىكى زاتىلجەنبە، ئەرلەردىكى مەنىي ئېقىپ كېتىش، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ تەييارلاپ بەرسە، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

خاس تەسىرى ياللۇغ قايتۇرۇش ھەم چىقىانىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئورۇنباسارى سۆگەت يوپۇرمىقى.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا تانىن ماددىسى، موم قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

رۇم قاپىقى

ئەرەبچە نامى مەھدەبەرۇمى

پارسچە نامى كەدوئى رومى

ئوردۇچە نامى پېتا

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق مېۋە بولۇپ، شەكلى تاۋۇزغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش ھەم يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەت پەسەيتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى قاپاقتىن تاتلىق ـ تۇرۇم ياكى مۇرابا تەييارلاپ ببرىلسە، بەدەننى ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ھەم سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىنى يوقىتىش ئۈچۈن تەنھا ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. يۆتەل، سىل، جۈدەتكۈچى تەپنى پەسەيتىش قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تۇز، بەدىيان، قارىمۇچ.

ئورۇنباسارى يەرلىك قاپاق.

مىقدارى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى ھاملى ئەنبەرى ئېلىخانى.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق قاپاقتا ۋىتامىن A بارلىقى ئېنىقلاندى، ئۇ جىگەر ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ۋە سەرئى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوتاز ئوغۇز سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبە نۇلجامۇس

پارسچە نامى فەرەشتە

ئوردۇچە نامى پىيوسى، پىنىس كى پەنىير

تونۇش بۇ قويۇق سۈت بولۇپ، ھايۋانات بالىسى تۇغۇلۇپ 3 ~ 4 كۈن ئىچىدە ئاجرىلىپ چىققان جەۋھەرنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كالا ياكى قوتاز تۇغۇپ 2 ~ 3 كۈن ئىچىدە ئاجرىلىپ چىققان سۈتنى ئېلىپ، قەنت سېلىپ قاينىتىقاندا، ئۇ چالا قويۇلىدۇ، ئۇنى ئاشقازان ۋە ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ياخشى كىشىلەر ئىستېمال قىلسا، ئاسان ھەزىم بولىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، دەم سىقىلىشنى يوقىتىدۇ. قايتا ـ قايتا تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق، كالا تۇغۇپ تۇنجى قېتىم چىققان سۈت، يەنى ئۇغۇز سۈتنى تازىلاپ، دەم سىقىلىش كېسىلى بار كىشىلەرگە ئىچكۈزگەندە، تەبىئەتنىڭ ياردىمى بىلەن نەپەس سىقىلىش يوقايدۇ، ئىككىنچى قېتىم يۇقىرىقى ئەھۋال كۆرۈلگەندە، يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن قايتا ئىستېمال قىلسا، دەم سىقىلىش كېسىلى تەلتۆكۈس يوقىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۋەتلەش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئورۇنباسارى سۈت، ئۇغۇز سۈت.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

ياۋا شالدىر بۇيا

ئەرەبچە نامى بەززۇل ھەيات

پارسچە نامى تۇخۇمى ھەيات، تۇخۇمى پەنرباد.

ئوردۇچە نامى ئىسكەندى جەنگىلى كى بىيج، ئەكىرى كى بىيج

تونۇش بۇ شالدىر بۇيا ئائىلىسىگە تەۋە بولغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ھەلىيۇن ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن بىرئاز چوڭ بولۇپ، ئۇنىڭ شىرىلىك ئاق غىلاپى بولىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئۇششاق شىلىمشىق ئۇرۇق بولۇپ، بۇ ئۇرۇقلار بىر ـ ئىككىدىن چاپلاشقان ھالەتتە بولىدۇ، تەمى چۈچۈمەلگە مايىل ئاچچىق، پۇرىقى يېقىمسىز.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

چىقىش ئورنى پاكىستان، ھىندىستان.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار. بۇ دورىنى سۈغا چىلاپ شىرىسنى چىقىرىپ، سۈت ئېمىدىغان بالىلارغا ئىچكۈزسە، ھەزىم بۇزۇلۇش، قورساق ئېسىلىش ۋە قورساق ئاغرىقى قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. 4 ~ 5 دانىنى رەخت پارچىسىغا ئوراپ، 500 گرام سوغۇق سۈتكە چىلسا ياكى ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ياكى سۈتكە تاشلىسا، يېرىم سائەت ئىچىدە قېتىققا ئايلىنىدۇ، ئاندىن ئۇنى ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. ئەگەر يەل تەسىردىن قورساق ئاغرىغان بولسا، بۇنىڭدىن

بىرقانچە داننى ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئاغرىشنى دەرھال پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقنى قېتىق ياكى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگەندە، مەنپي ئېقىپ كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. ئۇرۇقنىڭ تەركىبىدە بىر خىل خميېتۈى ماددا بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇ ھايۋانلارنىڭ پەنىرمايىسىگە ناھايىتى ئوخشايدۇ ھەم زەھەرسىز.

تۇن

ئوردۇچە نامى تۇن

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، مسۋاك دەرىخنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن بىر ئاز چوڭ بولۇپ، قىش پەسلىدە يوپۇرمىقى چۈشۈپ كېتىدۇ، ئادەتتە پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. گۈلى سېرىق رەڭدە، تەمى ھەسەلدەك تاتلىق، خۇش پۇراق، ياغىچى قىزىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى پاكستان.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياغىچى باھانى قۇۋۇشتۇرۇش، تۇتۇش ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ (بۇ خىل ياغاچقا قۇرت چۈشمەيدۇ). ئۇنىڭ گۈلىدىن رەڭلىك ماتېرىياللار ياسىلىدۇ.

مىقدارى 5 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرۋەر

ئوردۇچە نامى تەرۋەر، ئائۇل

تونۇش بۇ جاڭگالدا ئۆسىدىغان دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، شەكلى سانانىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ نۇرغۇنلىغان مېۋىسى ھەم شاخلىرىدا گۈل قاپچۇقى بولىدۇ. بۇنىڭدا شۇمشىغا ئوخشاش ئۇرۇقى چىقىدۇ. رەڭگى سېرىق كېلىدۇ، ئۇنىڭ يەنە ئىككى خىل تۈرى بار، بىرىنچى خىلى «ترور كلال» بولۇپ، گۈلى قىزىل بولىدۇ، ئىككىنچى خىلى «بوئىن ترور» دەپ ئاتىلىدۇ، بۇنى ساھىت مۇھىتى تەتقىق قىلغان.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە تارتسا،

كۆپىنچە كۆز يىرىڭلىق يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. غولى مسۇاك ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. گۈلىدىن چىلانما تەييارلاپ ئىشلەتسە، كۆپ سېيىش ۋە قەنت سېيىش كېسىلىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەسمەن يېغى

ئەرەبچە نامى دوھونول تارپىين

پارسچە نامى رەۋغنى تارپىين

ئوردۇچە نامى تارپىين كاتىيل

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇچۇچان ياغ بولۇپ، ئۆزىگە خاس ئۆتكۈر پۇرىقى بولىدۇ، ئۇچىلغوزا ئائىلىسىگە تەۋە بولغان بىر خىل دەرەخنىڭ يېلمى بىلەن قوشۇلۇپ چىقىدۇ، ئەرەق تارتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق قارىغاي يېلمىدىن ئايرىۋېلىنىدۇ. تېبابەتتە «يەسمەن يېغى» نامىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يەسمەن يېغىنى سىرتتىن ئىشلەتكەندە تېرىنى قىزارتىدۇ ھەم قىچىشىش پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەرلىك ئورۇننى تىنچلاندۇرىدۇ، سېزىمسىزلاندۇرىدۇ ۋە ئۇنى غىدىقلايدۇ. ئەگەر كۆپ مىقداردا تېرىگە سۈركىسە قاپارتچۇق پەيدا قىلىپ، تېرىنى زەخىملەندۈرىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا يۇقۇملىنىشنى يوقىتىدۇ، يۇقۇملانغان زەخىملەرگە سۈركەلسە، جاراسىملارنى ئۆلتۈرىدۇ ھەم جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ، بۇرۇن قۇرتىنى ئۆلتۈرىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئىستېمال قىلغاندا، ئاشقازان ۋە ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىمە ھەرىكىتىنى قوزغايدۇ، يەل تارقىتىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە ۋە تۈتۈ مەددىنى چۈشۈرىدۇ. كۆپ مىقداردا ئىچكەندە، قانلىق ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا، يۇرەكنى قوزغىتىدۇ، كېچىك ئارتېرىيىلەرنى تارايتىش تەسىرى بولغانلىقتىن قانىشنى توختىتىدۇ. ئەگەر كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا، يۇرەكنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، يەسمەن يېغىنى پۈرىغاندا، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇ بەلغەم بوشىتىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا بەلغەم ئوفۇنەتلەنگەن بولسا ئۇنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئەزالىرىغا تەسىر قىلىپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى يەسمەن يېغىنى زاتىلجەنبە، زاتىلرىيە، يۆتەل، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە بەل ئاغرىقى قاتارلىقلاردا يەككە ھالەتتە ياكى ئۇنىڭدا كافۇرنى ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنلارغا سۈركىلىدۇ. تەمرەتكە، باش تەمرەتكىسى ۋە ھەر خىل قاپارتمىلارغا سۈركىلىدۇ. ھەر خىل

زەخمىلەردە قۇرت پەيدا بولغاندا ئۇنى تېمىتسا قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، جاراھەتتىكى ئوفۇنەتنى يوقىتىدۇ، بۇرۇندا قۇرت پەيدا بولغاندا قۇرتنى ئۆلتۈرۈش مەقسىتىدە، بۇ دورىنى قاينىتىپ بۇرۇن يۇيۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بارلىق قۇرتلار ئۆلۈپ چىقىپ كېتىدۇ. 6 ~ 12 گرام ئابدىمىلىك يېغى بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە ۋە تۈتۈ مەددىنى ئۆلتۈرىدۇ، تۈتۈ مەددىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى قاينىتىپ ھورىدا ھوردىتىلسا، قان قۇسۇش ۋە كونا يۆتەلنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇنى مۇۋاپىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىشلەتكەندە، قان قۇسۇش، قان سىيىش، ئاشقازان ۋە ئۇچەي قاناش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى قىچىشىش پەيدا قىلىدۇ. كۆپ مىقداردا ئىشلەتكەندە، قاپارتما پەيدا قىلىدۇ.

مىقدارى 6 ~ 10 تامچە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئەگەر قاپاق ئۇرۇقسىمان قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلەتسە، 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەسسەن يېغىنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتكەندە، ئىنتايىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. مەسىلەن: قاپاق ئۇرۇقسىمان قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلەتكەندە، خەتەر كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇڭا بەلگىلەنگەن مىقداردا ئىشلىتىش لازىم.

تار دەرىخى

ئەرەبچە نامى تار

پارسچە نامى تال

ئوردۇچە نامى تار

تونۇش بۇ 20 گەز ئەتراپىدا ئۆسىدىغان بىر خىل چوڭ دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ تېنى ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ، ئۇچىدا خورمىغا ئوخشاش يوپۇرمىقى بولىدۇ، ھەربىر شېخىدىن بىر تالدىن يوپۇرماق چىقىدۇ، يوپۇرمىقى چوڭ بولۇپ، بەش بارماق شەكلىدە، ئۇنىڭدىن كۆپىنچە يەلپىگۈچ ياساپ ئىشلىتىلىدۇ، مېۋىسى نارىجىل مېۋىسى بىلەن تەڭ، قاتتىق ۋە قارا بولۇپ، مېۋىسىنىڭ مېغىزى يېيىلىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخىدىن بىر خىل چۈچۈمەل سۈيۇقلۇق چىقىدۇ، ئۇ «تار» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى تارنىڭ خام مېۋىسىنىڭ مېغىزى ھۆل سوغۇق. پىشقان مېۋىسى قۇرۇق

سوغۇق.

تەسىرى پىشقان مېۋىسىنىڭ مېغىزى يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەت پەسەيتىش، مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى تارنىڭ پىشقان مېۋىسىنى ئېزىپ مېغىزى چىقىرىپ يېيىلىدۇ. مېغىزى مۇزغا ئوخشاش ئۈيۈپ قالغان بولۇپ، پىچاق بىلەن كېسىپ يېيىلىدۇ، ئۇنىڭ تەمى ناھايىتى تاتلىق ۋە يېيىشلىك، لېكىن تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە ھارارەت پەسەيتىش مەقسىتىدە مېغىزىنى ئۇششاق ئېزىپ، گۈلابتا ئېرىتىپ ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ يېيىلسە، يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بەرگەندىن سىرت يەنە ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدۇ ۋە بەدەننى سەمرىتىدۇ. تارنىڭ پىشقان مېۋىسىنىڭ ئۇرۇقىدىن مېغىزىنى چىقىرىپ يېسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ ۋە سۈيدۈك يولى ئېچىشىپ كېلىشنى يوقىتىدۇ.

خورما دەرىخى سۈيى

ئەرەبچە نامى مائى دەرەختى خورما

پارسچە نامى ئابى دەرەختى خورما

ئوردۇچە نامى دەرەختى خورما كى پانى، تارى

تونۇش بۇ خورما دەرىخىدىن سىرغىپ چىقىدىغان ئاققا مايىل سۈيۈقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى سېسىق، تەمى چۈچۈمەلگە مايىل تاتلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى (يېڭىسى مايىسز بولىدۇ) قان تازىلاش، يۇمشىتىش، باھىنى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، ھارارەت پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى خورما دەرىخى سۈيى ئادەتتە ئىنتىلدۇرگۈچى قۇۋۋەت (شەھۋەت) نى پەيدا قىلىدۇ، مەنپەئىتى كۆپ بولغاچقا، تېبابەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنى تېنى ئاجىز بىمارلارغا مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بەدەننى ۋە باھىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم بەدەننى سەمرىتىدۇ. غەمكىن كىشىلەر ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن دەم سىقىلىش ۋە ھارغىنلىقنى تۇگىتىپ، غەمكىنلىكى يوقىلىدۇ. قەۋزىيەت بولغان بىمارلار ئىچسە، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. ئۇسسۇغان ۋاقتىتا ئىچسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. مۇۋاپىق ئىستېمال قىلغاندا، سۈيدۈك ھەيدەپ، سۈيدۈك يولىنى

تازىلايدۇ، سۈيدۈك ئېچىشپ كېلىشنى تۈگىتىدۇ، شۇڭا سۆزنەككە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قورساقتىكى قۇرت ئاغرىتقاندا بىمار ناشتىدا ئىچسە قۇرتنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن يەنە سىركە تەييارلىنىدۇ، ئۇنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، ئۇنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلغاندا، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

خاس تەسىرى ھارغىنلىقنى تۈگىتىش، بەدەننى سەمرىتىش، بەدەننى قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە. مۇشۇ مەقسەتتە ئۇنى چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

تالمە كىھانە ئۆسۈملۈكى

ئۇردۇچە نامى تالمە كىھانە

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، كۈنجۈتكە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك، رەڭگى توپا رەڭ، تەمى تەمسىز، لوئابلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى مەنپي قويۇلدۇرۇش، باھانى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تالمە كىھانىدىن سۇفۇپ تەييارلاپ، سۈت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلغاندا، مەنپىنى قويۇلدۇرىدۇ ۋە مەنپي تۈتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ ياكى مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

خاس تەسىرى تۈتۇش، مەنپىي قويۇلدۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاق قەنت، ھەسەل ۋە سۈت.

ئورۇنباسارى تۈدەرى، سۆئلەپ مىسرى، بوزىدان.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، مەجۇنى مۇبەھھى.

زەرنەب

ئەرەبچە نامى زەرنەب

پارسچە نامى سەرۇ تۈركىستانى

ئۇردۇچە نامى تالىس پەتتەر

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ خۇش پۇراق يوپۇرمىقى بولۇپ، سۆگەت يوپۇرمقىغا ئوخشاش ئۇزۇن، رەڭگى سېرىقتا مايىل يېشىل رەڭدە بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يۇرەكنە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى زەرنەبنىڭ يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، يۇرەك ئاجىزلىقى، خەپەقان ۋە باشقا يۇرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەقسىتىدە مۇرەككەپ دورىلارغا چۈشۈرۈپ يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مۇناسىپ ياسالما تەييارلاپ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىها تۇتۇلۇش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەل، دەم سقىلىش ۋە بەلغەمدىن بولغان ھېق تۇتۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى.

ئورۇنباسارى دارچىن، كاۋاۋىچىن، لاچىندانە.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئامىلە نۇشدارى ساددە، ئامىلە نۇشدارى لۇئلۇۋى.

تېپتى ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى تېپتى

تونۇش بۇ بىر خىل كىچىك يۇمران ئۆسۈملۈك بولۇپ، نەم جايلاردا، باغلاردا ئۆسىدۇ. شاخلىرى يۇمشاق ۋە يۇمران بولۇپ، ئۇچ تالدىن يوپۇرمىقى بولىدۇ، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىسسىق مىزاجلىقلاردا جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ پۈتۈن چۆپىنى قاينىتىپ ئىچسە، ئىسسىق مىزاجلىقلار ۋە

ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، يەرقان قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋساقتا زىماد قىلسا، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. قوشۇما ئاغرىقنىي يوقىتىش ئۈچۈن تەك مىقداردىكى ئادراسمان يوپۇرمىقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، سۈيىنى چىقىرىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئۇنىڭ چۆپىدىن 12 گرامنى بىر نەچچە تال قارىمۇچ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، 250 گرام سۇغا سېلىپ ئىزىپ، سۈزۈپ ئىچسە، تارقىلىشچان خولىراغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى يەرقانىنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۆپكە ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچ دورىلار.

ئورۇنباسارى سېمىزئوت چۆپى ياكى پالەك.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قېلىن دارچىن

ئەرەبچە نامى سەلىخە

پارسچە نامى قىرفە

ئوردۇچە نامى تەج

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ پوستى بولۇپ، تەمى، پۇرىقى ۋە شەكلى دارچىنغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن قېلىن بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئەزالارنى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، تۇتۇش، ھەيزنى راۋان قىلىش، بەلغەم بوشتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قېلىن دارچىن كۆپىنچە چاي دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ پۇرىقى خۇش پۇراق بولىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئىسسىقلىق چاي دورىلىرىغا قوشقاندىن سىرت، يەنە ئەزالارنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار، جۈملىدىن ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەش مەقسىتىدە مۇناسىپ دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلغۇچى نۇسخىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئېچ سۈرۈشنى توختاتقىتا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۇغۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. نەزلە، زۇكام ۋە يۆتەل پەسەيتىش مەقسىتىدە، يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى بۆرەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا.
ئورۇنباسارى دارچىن.
مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاۋۇز ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەززۇل بەتىخ
پارسچە نامى تۇخۇمى ھىندىۋانە
ئوردۇچە نامى ھىندىۋانە كى بىيىج، تەربوز كى بىيىج
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان تاۋۇزنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، رەڭگى قارا ياكى قىزىل رەڭلىك پارقىراق بولىدۇ.
تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
تەسىرى سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، بەدەننى سەمرىتىش، كۆكرەكنى بوشىتىش، سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ يۇقىرىقىدەك تەسىرى بولغاچقا، بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى، زىيادە ئۇسسۇزلۇق، ئاشقازان ئېچىشىش، ئۆپكە يىرىكلىشىش، زاتىلىرىيە، كانايالۇغى، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، ئۆتكۈر قىزىتما قاتارلىقلاردا شىرىسنى چىقىرىپ ئىچىلىدۇ. سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى بولغاچقا، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىش ۋە ئۇيقۇسىزلىقتا شەربەت، زىماد ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلما قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. مۇناسىپ ياسالما تەييارلاپ ئۆپكە سىلى، جۈدەتكۈچى تەپ قاتارلىقلار بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا بېگۈزۈلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، سۆزنەك، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، جۈملىدىن قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
خاس تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش، كۆكرەكنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئەكس تەسىرى تالغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى ئاق قەنت، ھەسەل.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى لوئوقى ئابى تەربۇزەۋالا، جاۋارىش زەر ئۇنى، بۇزۇرى شەربىتى.

تەتقىقاتى خمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق تاۋۇز تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، مەدەن ماددىلار، شېكەر، نىشاستە، پەكتىن ۋە بىر خىل ئۇنۇملۇك تەركىبىنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇچۇچان ماي بار.

ھەمشىباھار ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل ھەيىۇل ئالەم

پارسچە نامى تۇخۇمى خۇبازى، تۇخۇمى شوۋالى

ئۇردۇچە نامى خوبباز كى بىيچ

تونۇش بۇ بىر ھەمشىباھار ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، شەكلى يۇمىلاق، ياپىلاق، ئاق رەڭلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدە سىزىقچىلار بولۇپ، ئۇرۇقنىڭ ئوتتۇرىسى ئويمان بولىدۇ. شۇڭا ئۇنى «خوبىازى» دەپ ئاتايدۇ. «خوبىازى» نىڭ لۇغەت مەنىسى گىردە، نان دېگەن مەنىدە بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلۇشنى توسۇش، سىلىقلاشتۇرۇش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەمشىباھار سەپرانى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆكرەك ۋە ئۆپكىنىڭ يىرىكلىشىشى، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ۋە ئاۋاز بوغۇلۇشنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، سۈيۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى زەخمىنلىش ۋە ئۈچەي يارىلىرى، بۆرەك، دوۋساق ئېچىشىش ۋە ئىشلىتىلگەن سۇرگە دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى پەسەيتىش قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلۇشنى توسۇش ئۈچۈن يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى يۆتەل ۋە باشقا ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تۇرۇپ.

ئورۇنباساری سېمىزئوت ئۇرۇقى.
مىقدارى 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مۇرەككىباتى لوئوقى سەرپىستان، مەتبۇخى نەزلە.

قوغۇن ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل بەتىخ
پارسچە نامى تۇخۇمى خەربوزە
ئوردۇچە نامى خەربوزە كى بىيچ
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان قوغۇننىڭ ئۇرۇقىنى كۆرسىتىدۇ.
تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
تەسىرى سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، تېرىنى پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك، ھەيز تۇتۇلۇش، بۆرەك، دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش، سۆزنەك قاتارلىقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتما پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن، ھەرخىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغانلىقتىن، جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش، جىگەر، دوۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، تېرىلەرگە رەڭ پەيدا قىلىپ، ئۇنى جۇلالىق قىلىدۇ. بەزى تېرە كېسەللىكىنى يوقىتىش ئۈچۈن سىرتىدىن چېپىلىدۇ.
خاس تەسىرى جىگەردىكى توسالغۇنى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
ئەكس تەسىرى تال كېسەللىكى ئۈچۈن زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.
ئورۇنباساری تەرخەمەك ئۇرۇقى.
مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سېمىزئوت ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل بەقلەتۇل ھەمقا، فىرفھ

پارسچە نامى تۇخۇمى خىرفە

ئوردۇچە نامى خرپەكى بىيىج

تونۇش ھەممىگە تونۇشلۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى خەشخاش ئۇرۇقى چوگلۇقىدا، رەڭگى قارا رەڭلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سوۋۇتۇش، سەپرا ۋە قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، جىنسىي ھەۋەسنى تۆۋەنلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سوۋۇتۇش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، ئاشقازان، ئۇچەي ئېچىشىش، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشتە شىرىسنى چىقىرىپ، قەنت ياكى شەربىتى بۇزۇرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچىلىدۇ. سوۋۇتۇش، ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، ئىسسىقتىن بولغان تەپ ۋە قارا كېزىكتە شىرىسنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قورۇپ ئىستېمال قىلغاندا ئىسسىق مىزاجلىقلاردىكى ئاشقازان، ئۇچەي ئاجىزلىقى، ئىچ سۇرۇش، قان سېيىش قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قەنت سېيىش كېسىلىگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەپ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە باھقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاق قەنت.

مىقدارى 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزىرولفشە ۋەخيار، بەزىرۇلقەسەد

پارسچە نامى تۇخۇمى خيارىن

ئوردۇچە نامى كەكرى ئۇركىيرىكى بىيج

تونۇش بۇ ئىككى خىل تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقىنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى بەدەننى سوۋۇتۇش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەدەننى سوۋۇتۇش، سەپرا، قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، قاننىڭ ھارارىتى ئېشىش، سەپرانىڭ زىيادىلىكى، كۆپ ئۇسساش، ئاشقازان ئېچىشىش، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ۋە قىزىتما قاتارلىقلاردا ئۇنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوۋۇتۇش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر، تال يالليۇغى، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، سۆزنەك قاتارلىقلارغا ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بەدىيان، زەنجىۋىل.

ئورۇنباسارى بىرى يەنە بىرى ئۈچۈن ئورۇنباسار بولالايدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش زەر ئۇنى، بۇرۇرى شەربىتى، قۇرسى بانادۇق.

كاسنە ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزىرول ھىندىبائى

پارسچە نامى تۇخۇمى كاسنى

ئوردۇچە نامى كاسنى كى بىيج

تونۇش بۇ كاسنە ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇششاق، ئاق رەڭلىك، ۋەزنى يەڭگىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، سەپرالىق قىزىتمىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كاسنە ئۇرۇقىنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، جىگەر تال كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: توسۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان

يەرقان، سۇلۇق ئىششىق، جىگەر توسۇلۇش، جىگەر يالـلۇغى، سوزۇلـما خاراكتېرلىك قـىزىتما، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك قاتارلىقلارنى داۋالاش مەقسىتىدە، باشقا دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ مەتبۇخ ياكى چىلانما تەييارلاپ ياكى شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سقىلغان كاسىنە سۇيىنى ياكى ئۇنـىڭدىن مـەخسۇس ئەرەق تـەييارلاپ، جـىگەر قان تومـۇرى توسـۇلۇش، جىگـەر مىزاجى ئىسسـىقتىن بـۇزۇلۇش، يەرقان، سـەپرادىن بـولغان ۋە سوزۇلـما خاراكتېرلىك قىزىـتما قاتـارلىقلارغا ئىشلـىتىلـىدۇ. سەپرالـىق ۋە جىگـەر مەنبەلـىك قىزىـتمىنى پەسـەيتىش مـەقسىتىدە، باشقا دورىلار بىلـەن بىرلەشـتۈرۈپ، شىرىـسىنى چـىقىرىـپ، چىلانما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى كۆڭۈل ئىلىشىش پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل.

ئورۇنباسارى كاسىنە كۆكىنىكى ئەرقى.

مىقدارى 4 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى بۇزۇرى شەربىتى، دىنار شەربىتى.

قاپاق ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى ھەببى قەرئى

پارسچە نامى تۇخۇمى كەدۇئى دەراز

ئوردۇچە نامى لىمباكەدۇكى بىيىج، لوككى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان قاپاقنىكى ئۇرۇقىنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سوۋۇتۇش، ھۆللۈكنى يەتكۈزۈش، بەدەننى سەمرىتىش، بەلغەم بـوشىتـىش، قان ۋە سەپرانىكى ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرى بولغانلىقتىن، قاپاقنـىكى ئۇرۇقى ياكـى مېغـىزى بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلـىقى، قان ۋە سەپـرانىكى ئۆتـكۈرلۈكى ئېشىپ كـىتىش، كـۆپ ئۇسىساش، ئاشقازان ئېچىشىش، ئۆپكە ۋە كانايچىلار يىرىكلىشىش، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، قان تـۈكۈرۈش، ئىسـسىقتـىن بولغـان قىزىتـما قاتارلـىقلاردا شـىرىنسـىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سوۋۇتۇش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى بولغانلىقتىن مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىش، ئۇيقۇسىزلىق

قاتارلىقلاردا شەربەت، زىماد تېمىتىلما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، سۇيدۇك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، يىرىك ئاغرىقلاش سىيىش قاتارلىقلاردا شىربىسنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىدىن ياغمۇ چىقىرىلىدۇ، ئۇ «قاپاق يېغى» نامى بىلەن دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. قاپاق يېغىنى مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىش، بەدەننىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىش، ئەزالارغا قۇرۇقلۇق يېتىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلاردا بەدەننى سوۋۇتۇش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ياكى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ناۋات، ھەسەل.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوئوقى چىلغوزا، جاۋارىش زەر ئۇنى

ئۇزۇم ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل زەبىيب

پارسچە نامى تۇخۇمى مويز

ئوردۇچە نامى ئەنگۇر كى بىيىج

تونۇش بۇ ئۇزۇمنىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان ئۇرۇقنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، ئاشقازان ۋە ئۆچەينى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۆچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە قارىتا، يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ياكى ئەرەقلەرگە چىلاپ، شىربىسنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئوسما ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل كەتەم

پارسچە نامى تۇخۇمى نىيل

ئوردۇچە نامى ۋەسەممەكى بىيىج، نىيىل بىيىج

تونۇش بۇ ئوسما ناملىق ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بۇنىڭ يوپۇرمىقى تېبابەتتە «ۋەسەممە» دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ غولىنى ئەرەبچىدە «ئەزلەم» دەپ ئاتايدۇ، كۆپىنچە چاچ بويىقى تەييارلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، يۇمشاق سوقۇپ، سۈرمە ئورنىدا ئىشلىتىلسە، كۆزنىڭ ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇڭاپىق ياسالما تەييارلاپ چاپقاندا، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، يەنى بەرەس، بەھەق ۋە تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇربۇت

ئەرەبچە نامى تۇربۇت

ئوردۇچە نامى نوسۇت

پارسچە نامى تۇربۇت

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، تېنىدە قۇرۇق قورۇقچىلار بولىدۇ. رەڭگى توپا رەڭدە، پوستىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئىچكى قىسمى ئاق رەڭلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە قاتتىق ئەرمىنى بولىدۇ. سىرتقى قىسمىدىكى توپا رەڭ قىسمىنى ۋە ئىچىدىكى پورنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىنكى تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەلغەمنى سۈرۈش، زەنجۈبىل بىلەن ئىشلەتكەندە سۇيۇق بەلغەمنى سۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تۇربۇتنى ئىستېمال قىلسا، ئىچىنى سۇدەك سۈرۈۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇلۇق ئىششىق، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننسا، پالەچ، لەقۋا، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش قاتارلىقلار بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا بېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر سۇيۇق بەلغەمنى چىقرىش مەقسەت قىلىنسا، زەنجۈبىل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. سېرىق ھېلىلە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە مالېخۇلىيا، جۇنۇن، سەرئى قاتارلىقلاردا مېڭىنى تازىلايدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا، بەلغەمنى سۇيۇلدۇرۇش بىلەن بىرگە ئىچىنى سۈرىدۇ. بۇنىڭ

بىلەن بەدەندىكى ھۆللۇكلەر ئازىيىدۇ، ماددىلار چىقىرىلىپ تاشلىنىدۇ. بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زىيادە سېمىزلىك كېسىلىدە ئورۇقلىتىش ئۈچۈن مۇسھىل ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمنى سۈرۈش، مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى بىلەن مايلاش.

ئورۇنباسارى غارىقۇن، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى.

مىقدارى تالقىنى 3 ~ 5 گرامغىچە، قاينىتىلمىسى 5 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاۋۇز

ئەرەبچە نامى بەتىخ

پارسچە نامى تەربوز

ئوردۇچە نامى ھىندىۋانە

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسى تاتلىق ھەم تەملىك بولىدۇ، ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ سىقىلغان سۈيى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى دورىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى «تۇخۇمى تىربوزە» دېگەن نام بىلەن ئايرىم بايان قىلىندى.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى بەدەننى سوۋۇتۇش، قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەدەننى سوۋۇتۇش ۋە قان سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى، ئاشقازان ئېچىشىش، ئۆتكۈر قىزىتما، مەسلەن: سەپرالىق قىزىتما، خىلتىلارنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىققان قارا كېزىكتە تاۋۇز سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنى سىل كېسىلى، قىزىتما ۋە قۇرۇق يۆتەل بىلەن ئاغرىغان بىمارغا ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغانلىقتىن، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش ۋە سۆزنەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ، تاۋۇز سۈيىنى سىركەنجۇبىل بىلەن بىرگە ئىشلەتكەندە، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بۆرەك، دوۋساق خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، يەرقاننى يوقىتىدۇ، بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ. تاۋۇز مېغىزى ئاساسلىقى سەپرالىق ئىچ سۈرۈش ۋە ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى سوياللۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي زەخىملىنىش بىلەن ئاغرىغان

بىمارلارغا يېگۈزۈلسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلاغا زىيانلىق ۋە باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى خالىس ھەسەل ۋە گۈلقەنت.

ئورۇنباسارى رۇم قاپىقى.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوئۇقى تەربوزۇالا.

تەتقىقاتى تەتقىقاتلار ئارقىلىق تاۋۇز ئۇرۇقىدا ئاقسىل ماددىسى، ماي، مەدەن تەركىبلەر، شېكەر، نىشاستە قاتارلىقلار بار. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇچۇچان ماي بار.

قىزىل لوۋىيا

ئەرەبچە نامى تبرمس

پارسچە نامى باقلائى مسرى

ئوردۇچە نامى لوبيا سورىخ

تونۇش بۇ قىزىل لوۋىيانىڭ يەنى قىزىل دادۇر ئۇرۇقىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يالليۇغ قايتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى قىزىل لوۋىيا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى چىقىرىپ، ھەر خىل يالليۇغلارغا زىماد قىلغاندا، يالليۇغ قايتۇرىدۇ. سەپكۈن، بەرەسنى يوقىتىش ۋە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارغا بىرلەشتۈرۈپ، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يالليۇغ قايتۇرۇش، قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى يالپۇز ۋە تۇز.

ئورۇنباسارى باقلە، قوغۇن ئۇرۇقى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىترىفل دىدان، داۋائى لوك.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا تۆۋەندىكى ماددىلار بارلىقى ئېنىقلانىدى. لىيۇنيىن، لىيونپيادىن، لىيوپامىن قاتارلىقلار بار.

ئاپپلسىن

ئەرەبچە نامى ئۇتۇرۇج

پارسچە نامى تۇرۇنجى

ئوردۇچە نامى بەجورا

تونۇش بۇ لىموننىڭ بىر تۈرى بولۇپ، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، ئۆزى خۇش پۇراق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇشتۇرۇش، يۇرەكنى قۇۋۇشتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاپپلسىننى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، سەپرالىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئۇنىڭ سۈيىنى سقىپ، ھەرخىل مۇدۇر ـ چاقىلارغا ۋە تەمرەتكىگە چاپسا، مۇدۇر چاقىلارنى يوقىتىدۇ، ئاپپلسىندىن مۇرابا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنسا، يۇرەك چالاكۇراشنى يوقىتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇشتۇرىدۇ. تارقىلىشچان كېسەللىكلەر تارقالغان ۋاقىتتا، تارقىلىشچان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى سەپرالىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ مېڭىسى ۋە جىگىرىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە قارىمۇچ.

ئورۇنباسارى لىمون ۋە ئاپپلسىن تۇرىدىكى مېۋىلەر.

ئاپپلسىن پوستى

ئەرەبچە نامى قەشۇرى تۇرۇج

پارسچە نامى پوستى ئوتۇرۇج، پوستى تۇرۇنجى

ئوردۇچە نامى پوستى تۇرۇنجى

تونۇش ئاپپلىسىنىڭ سىرتقى پوستى بولۇپ، قىزىلغا مايىل سېرىق، خۇش پۇراق كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى رەئىس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، كۆكۈل ئىلىشىنى يوقىتىش، يەل تارقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاپپلىسىن پوستىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلغاندا يۇرەك، مېڭە، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. ئىشتىها ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، خولېرا كېسىلىدىكى كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، خولېرانى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، خولېرا ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئامىلە نۇشدارى لۇئىلۇۋى، چاي دورىسى، ئەبرىشىم شەربىتى، جاۋارىش ئۇد شېرىن.

ئاپپلىسىن ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل ئوتىروج

پارسچە نامى تۇخۇمى تۇرۇنجى

ئوردۇچە نامى بەجوراكى بىيىج، تۇرۇنجى كى بىيىج

تونۇش ئاپپلىسىنىڭ چىلغوزا شەكىللىك، ئاق رەڭلىك ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ، مېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش، ھەيزنى راۋان قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئاپىلسۇن ئۇرۇقىنى مۇئاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلغاندا ياكى يەرلىك ئورۇنغا چاپقاندا، يىلان ۋە چايانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شۇڭا چايان ۋە يىلان زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ياللۇغ قايتۇرۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا مەلھەم شەكلىدە چېپىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلەتكەندە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

خاس تەسىرى زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلاردا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە بىنەپشە.

ئورۇنباسارى ئاپىلسۇن تۇرىدىكى مېۋىلەرنىڭ ئۇرۇقى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يانتاقشېكىرى

ئەرەبچە نامى تەرەنجىبىن

پارسچە نامى تەرەنجىبىن

ئوردۇچە نامى شېكەر جوۋانسا

تونۇش بۇ يانتاق ئۆسۈملۈكىدىن سىرغىپ چىقىپ قېتىشقان يۇمىلاق دانچە بولۇپ، رەڭگى توپا رەڭ، شەكلى يۇمىلاق، تەمى تاتلىق بولىدۇ، كۆپىنچە ئىرانىدىن چىقىدۇ، يۇلغۇن دەرىخىدىنمۇ يانتاقشېكىرى چىقىدۇ، ئۇ «گىزانفېگىين» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل ئىسسىققا مايىل.

تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، سەپرانى سۈرۈش، بەلغەم بوشىتىش، باھنى قۇۋۇشەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يانتاقشېكىرىنىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن كىچىك بالىلار ۋە نازۇك مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى، سەپرانى سۈرگۈچى ۋە يۆتەل پەسەيتكۈچى ھېسابلىنىدۇ، يۆتىلىپ قالغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە ئىككىنچى بىر خىل مۇسھىل دورىلار بىلەن بىرگە، ئۇنىڭ سۈرۈش تەسىرىنى كۈچەيتىش ئۈچۈنمۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، داۋائى تەرەنجىبىن ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، ئۇ بالھ ئاجىزلىقى ۋە بەدەن ئورۇقلاش ئۈچۈن مۇھىم دورا ھېسابلىنىدۇ.

خاس تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە باھنى قۇۋۇشەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ۋە چېچەك چىققانلارغا زىيانلىق.
ئورۇنباسارى تەرەنجىبىن ۋە قارا شېكەر.
مىقدارى 24 ~ 48 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، چىلان شىرىسى.

ئاسارۇن

ئەرەبچە نامى ئاسارۇن
پارسچە نامى تەگەر
ئوردۇچە نامى مىشكى بالا، سەرگەندى بالا
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ گىرەلەشكەن يىلتىزى بولۇپ، پۈرىقى خۇش پۇراق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخارىتى ۋە يەلنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قوزغىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى ئاسارۇننى جىگەر توسۇلۇش، مېڭە، نېرۋا، ئاشقازان، بۆرەك، جىگەر، تال ئاجىزلىقى، جىگەر، تال يالليۇغى، پالەچ، لەقۋا، مۇسكۇل بوشاپ كېتىش، ئۇنتۇغاقلىق، سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننسا، بەل ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ تەسىرىگە ئىگە.
خاس تەسىرى جىگەر توسالغۇسىنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.
ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم.
ئورۇنباسارى زەنجىۋىل، ئېگىر تۇركى.
مىقدارى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۈنجۈت

ئەرەبچە نامى سىمسىم
پارسچە نامى كۈنجۈت

ئوردۇچە نامى تەل

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۇرۇق بولۇپ، ئۇ قارا ۋە ئاق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، سىلىقلاشتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش، قانلىق بوۋاسىرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇتلىگۈچى مەجۇنلەرگە قوشقاندىن سىرت، شېكەر، خەشخاش ۋە بادام مېغىزى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن كۆكرەك كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، يۇتقۇنچاق يىرىكلىشىش قاتارلىقلاردا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلاپ يالىتىلىدۇ. يالۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ، ياكاق مېغىزى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ. چاچ قارايتىش ۋە چاچ ئۆستۈرۈش مەقسىتىدە، كۈنجۈت ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىدىن قاينىتىلما تەييارلاپ باش يۇيۇلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سارغايتىلغىنى، ساپ ھەسەل ۋە ئاق قەنت.

ئورۇنباسارى زىغىر.

مىقدارى كۈنجۈت ئۇرۇقىدىن 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق كۈنجۈتتە ئاقسىل، نىشاستە، ماي ماددىسى بارلىقى ئېنىقلاندى. شۇڭا، كۈنجۈتنى ئىشلەتسە بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ، شۇڭا بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق بولغان دورا ھېسابلىنىدۇ.

كۈنجۈت يېغى

ئەرەبچە نامى دەھنول سىم سىم

پارسچە نامى رەۋغىنى كۈنجۈت

ئوردۇچە نامى تەلكى تيل

تونۇش كۈنجۈت يېغىنى چىقىرىشمۇ ئاق قىچا يېغىنى چىقارغانغا ئوخشاش بولۇپ، كۈنجۈتنى جۇۋازغا سېلىپ يانجىش ئارقىلىق يېغى چىقىرىلىدۇ، بۇ ياغنىڭ رەڭگى سۇس سېرىق ۋە سۈيۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تېرىنى يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۈنجۈتنىڭ يېغى سېرىقمايغا ئوخشاش غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنسا، بەدەننى سەمرىتىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قۇرۇق يۆتەل ۋە نەپەس سىقىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. تېرىلەرگە قۇرۇقلۇق يېتىش ۋە قىچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن تېرىلەر ياغلىنىدۇ. ئەزالارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پالەچ، لەقۋا، ۋەجئۇل مۇپاسىل قاتارلىقلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. مەلھەملەرگە قوشۇپ ئىشلەتكەندە، دورىلارنىڭ سىڭىشچانلىقى ياكى ئۇنۇمنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن سېرىقماي ۋە باشقىلار قوشۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە سەمرىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئاشقازاننى بوشاشتۇرۇۋېتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى پىياز سۈيى، لىمون ئەرقى.

ئورۇنباسارى تاتلىق بادام يېغى.

مىقدارى دورا ئورنىدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، مەجۇنى سۆئلەپ.

ياۋا رەيھان

ئەرەبچە نامى بادىروج

پارسچە نامى رەيھان دەشتى

ئوردۇچە نامى تەلسى جەلگىگى، بەن تەلسى باپرى

تونۇش بۇ رەيھان ئۆسۈملۈكىنىڭ تۈرى بولۇپ، شاخلىرىنىڭ بىقىنىدا كىچىك يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. گۈلى قىزىلغا مايىل، ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئەنئەنىۋى تېبابەتتە «تۇخۇمى شەربىتى» دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۇرەكنى قۇۋۇتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش تەسىرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياۋا رەيھاننىڭ ئۇرۇقىنى ئادەتتىكى رەيھاننىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش چىلاپ، شەربەت قىلىپ ئىچكۈزسە، يۇرەك ئاجىزلىقى ۋە خەپەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى پۇراتسا، بىھوشلۇقنى يوقىتىدۇ، يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقىنى ھەرخىل يالۇغلارغا زىماد قىلسا، يالۇغنى قايتۇرىدۇ، يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

خاس تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۇرەكنى قۇۋۇتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش تەسىرگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، تەرخەمەك، سىمىزئوت.

ئورۇنباسارى سىيادان.

مىقدارى ئۇرۇقى 5 ~ 7 گرامغىچە، بەرگى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاماكا

ئەرەبچە نامى تەمباك

پارسچە نامى تاماكۇ

ئوردۇچە نامى تەمباكۇ

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان تاماكا ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، ئۇنى ئادەتتە يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چىلىمغا سېلىپ، كۆيدۈرۈپ ئىسى تارتىلىدۇ. تاماكىنىڭ يوپۇرمىقى خۇش پۇراق بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ قەلەمپۇر يوپۇرمىقىغا ئوراپ يېگۈزۈلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى قۇستۇرۇش، بەلغەم بوشتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، چۈشكۈرتۈش،

ھۆللۈكنى سۈمۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تاماكا كۆپىنچە چىلىمغا سېلىنىپ چېكىلىدۇ ياكى قەلەمپۇر يوپۇرمىقىغا ئوراپ يېگۈزۈلىدۇ. تاماكا يوپۇرمىقى ئىستېمال قىلىنسا، بەدەنگە پايدىلىق تەسىرىنى كۆرسەتمەيلا قالماستىن، ئەكسىچە بەدەننى زەھەرلەيدۇ، ئەگەر زۆرۈر دەپ قارىلىپ ئۇنى چىلىمغا سېلىپ ئىسى تارتىلسا، ئۇچەينىكى لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى ياخشىلاپ، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ، لېكىن بۇنىڭغا ئادەتلىنىپ قالسا قېينىچىلىق تۇغدۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇنى چىلىمغا سېلىپ، ئىسىنى تارتىپ بەرسە، يۆتەل پەيدا قىلىپ ئۆپكىدىكى بەلغەمنى تازىلايدۇ. چايان چېقىۋالغاندا ھەم دەم سقىلىشتا ئۇنىكى يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆكۈل ئىلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىش مەقسىتىدە تاماكا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە قارا شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. دەم سقىلىش ۋە يۆتەلدە شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قاينىتىلغان سۈيىدە تۇزنى ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇرۇقدان يالۇغنى قايتۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن كۆك تاماكىنى ئېزىپ ئۇرۇقدانغا تېڭىلىدۇ. ئۇنى ئېغىزغا سېلىپ چاينسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، ھۆللۈكنى سۈمۈرۈپ تۆكۈرۈك ئارقىلىق چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۇنۇن تەييارلاپ، چىش مىلىكىگە سەپسە، ھۆللۈكنى سۈمۈرۈپ چىش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، بۇنىكى نامىنى «سۇنۇن تەمباكۇ» دەپ ئاتايدۇ، ئۇ ئاساسلىقى چىش مىلىكىدىكى سۇيۇقلۇقنى سۈمۈرىدۇ. ئۇنىكى قۇرۇق يوپۇرمىقىدىن ناسۋال ياساپ ئىشلەتكەندە، زۇكام ۋە نەزلىنى يوقىتىپ باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ، تاماكا يوپۇرمىقىنى پۇراتسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تاماكا يوپۇرمىقىنى چىلىمغا سېلىپ، كۆيدۈرۈپ ئىسىنى تارتسا، يۆتەل ۋە دەم سقىلىشنى يوقىتىدۇ، چىلىمغا تاماكا يوپۇرمىقىنى سېلىپ كۆيدۈرۈپ ئىسىنى تارتىۋەتكەندە، چىلىمغا كىر يېغىلىپ قالىدۇ، بۇ كىرنى بىمارغا يېگۈزسە يۆتەل، نەپەس سقىلىشقا شىپا بولىدۇ. يەنى ئۇنى كۆزگە سۈركىگەندە، كۆزنىكى ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىش، كېچىدە كۆرەلمەسلىك، كۆز تورلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ھۆللۈكنى چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا، يۈرەك ۋە مېڭىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى يېڭى سۇت (پاكىز سۇت).

ئورۇنباسارى بەدەلسىز.

مىقدارى قۇستۇرۇش ئۈچۈن 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇنۇن تاماكا.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا تۆت خىل تەسىرلىك جەۋھەر بارلىقى

ئېنىقلاندى. بۇنىڭدا نىكوتىن ناملىق جەۋھەر بولۇپ، بۇنىڭ بەدەننى زەھەرلەش تەسىرى ئىنتايىن يۇقىرى، بۇنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق تاماكا چەككەن كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىگە نۇقسان يېتىپلا قالماستىن، پۈتۈن بەدەن سالامەتلىكىگە نۇقسان يەتكۈزۈپ، پۈتۈن بەدەن مەركىزىنى يەنى مېڭىنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدىغان تەسىرى ئىنتايىن يۇقىرى ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان.

ئۇجمە

ئەرەبچە نامى توت ھەلۇ

پارسچە نامى توت شىرىين

ئوردۇچە نامى تۇت مىيتا

تونۇش ئۇجمە مەشھۇر مېۋە بولۇپ، دەرىخىنىڭ شاخلىرى ئۇزۇن، ئەۋرىشىم، يوپۇرمقى قەلەمپۇر يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، تىك تۇرىدۇ. ئەتراپى چىشسىمان، مېۋىسى 3 ~ 5 ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا بولۇپ، ئادەتتە مۇشۇ مېۋىسى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى سېرىققا مايىل ئاق، تەمى تاتلىق بولۇپ، ئۇ تېبابەتتە «توت سەفىد، توت بەتى»، يەنى «ئاق ئۇجمە» دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى قارامتۇل، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ، بۇ «قارا ئۇجمە» دەپ ئاتىلىدۇ، ئاۋۇال ئاق ئۇجمىنىڭ خۇسۇسىيتى توغرىسىدا توختىلىمىز.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۆپكىنى، كۆكرەكنى قۇۋۇەتلەش ۋە ئۇنىڭدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى تازىلاش قاتارلىق تەسىرى بولۇپ، بۇ خىل تەسىرى ئەنجۈرگە ئوخشايدۇ. لېكىن قايسى خىلىت غالىب بولسا، ئاسانلا شۇنىڭغا مايىل بولۇپ قالىدۇ، كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى دورا ئورنىدا كۆپىنچە قارا ئۇجمە ئىشلىتىلىدۇ. ئاق ئۇجمىنىڭ بەزى خۇسۇسىيەتلىرى قارا ئۇجمىگە ئوخشاش بولغاچقا، ئاق ئۇجمە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى قارا ئۇجمە شەربىتى.

تەتقىقاتى ئۇنىڭدا شېكەر پېيكتىين سائى تېرىيت، مائىنلىيست ۋە باشقا تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

شاتوت

ئەرەبچە نامى تۇت ھامىز

پارسچە نامى شاھتۇت سيلە

ئوردۇچە نامى توت سيلە تۇرۇش

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سوۋۇتۇش، توتۇش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئۇرۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش (جۇملىدىن خام شاتوت)، ماددىلارنى سۈيۇلدۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننىڭ ھارارىتىنى ۋە ماددىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئىسسىقتىن بولغان يۇتقۇنچاق ۋە قىزىلئۆڭگەچ يالۇغىنى قايتۇرۇش، يىلتىزىنىڭ پوستى قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۇتقۇنچاق ۋە قىزىلئۆڭگەچ، گال يالۇغىنى ياندۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، يۇتقۇنچاق يالۇغى، بوغما، گال، قۇلاق، تىل يالۇغى، ئېغىز پىشلاق بولۇش ۋە ئېغىز مۇدۇر - چاقسىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرگە شاتۇتنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ياكى سۇ بىلەن شەربەت تەييارلاپ بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. شاتوت، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى، كاسىنە سۈيى ۋە زەمچىنى بىرلەشتۈرۈپ غار - غار قىلسا، يۇقىرىدا دېيىلگەن كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلغاندىن سىرت، يۇتقۇنچاق ۋە قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن ماددىنى توختىتىدۇ، سوۋۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، سەپرا مىزاجلىقلاردا ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ. شاتوت يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىدىن ئېلىپ قاينىتىپ غار - غار قىلسا، يۇتقۇنچاق ۋە قىزىلئۆڭگەچ يالۇغىنى قايتۇرىدۇ، شاتوت يىلتىزىدىن مۇزاپىق ئېلىپ يەككە ھالەتتە ياكى شاپتۇل يوپۇرمىقى بىلەن بىرگە قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. شاتوت پوستى ۋە يوپۇرمىقىدىن مۇزاپىق ئېلىپ قاينىتىپ غار - غار قىلسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

خاس تەسىرى يۇتقۇنچاق كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ئەكس تەسىرى كۆكرەك ھەم نېرۋا كېسەللىكلىرىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەنجۈر.

مىقدارى ساپ شاتوتتىن 60 ~ 120 گرامغىچە يېسە بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ سۈيى 24 ~ 60 مىللىلىتىرغىچە، رۇببىسى 12 ~ 36 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

يېشىل تۇتىيا

ئەرەبچە نامى تۇتىيائى ئەخزەر
پارسچە نامى تۇتىيائى سەبزى
ئوردۇچە نامى نيلا تۇتيا

تونۇش بۇ قېنىق كۆك رەڭلىك، كرىستالسمان ياكى تاياقسمان شەكىلدىكى ماددا بولۇپ، ئۇ مسنى گۈڭگۇرت كىسلاتاسىدا ئېرىتىپ قۇرۇتۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش، تۇتۇش، جاراھەتنى قۇرۇتۇش، قۇستۇرۇش، نېرۋا ۋە قاننى قۇۋۇتلەش، بەلغەمنى چىقىرىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تۇتىيا بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىدۇ ۋە زەخمنى تازىلاش ئۈچۈن مەلھەملەرگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. تۇتىيانىڭ ئېرىتمىسى بىلەن زەخمىلەر يۇيۇلسا جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ، ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش تەسىرى بولغاچقا، ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە، يىڭناسقۇ ۋە كۆيگەن زەخمىلەرگە سۈركىلىدۇ، يېڭى ۋە كونا سۆزەنەك، ئاق خۇن كېلىش قاتارلىقلاردا ھۇمۇل قىلىنىدۇ. قابىزلىق تەسىرى بولغاچقا، قان تولغاق ۋە ئىسھالغا ئىچكى تەرەپتىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، قۇستۇرۇش تەسىرى بولغاچقا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن زەھەرلەنگەندە، زەھەرنى قۇستۇرۇپ چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، سىفلىس ۋە جۇزام كېسەللىكلىرىدە ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. يۇتقۇنچاق ياللۇغى، تارقىلىشچان زۇكام، گال ياللۇغى، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغىدا نەپەس يولىدىكى بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. قاننى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغاچقا، قان كېسەللىكلىرىدە يېشىل تۇتىيا ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. يېشىل تۇتىيانىڭ گۆشلەرنى يېيىش تەسىرى بولغاچقا، ئىچكى تەرەپتىن ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئاز مىقداردا ئىشلەتكەندە قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، لېكىن كۆپ مىقداردا، يەنى 0.4 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا قۇستۇرىدۇ، شۇڭا ئۇ قۇستۇرۇش ئۈچۈن ئېرىلىدۇ، ئەگەر قۇستۇرمىسا ئاشقازان، ئۈچەينى ياللۇغلاندۇرىدۇ، شۇڭا، قۇسمىغان ھالەتتە ئاشقازاننى ناھايىتى تېز تازىلاش لازىم. ئەگەر ئۇنى داۋاملىق ياكى كۆپرەك مىقداردا ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىنىش ئالامتى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. قورساق ئاغرىقى ۋە قۇرۇق تولغاق پەيدا قىلىدۇ، يېشىل رەڭلىك قۇسۇق پەيدا قىلىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ، باش قايىدۇ، ئاغرىيدۇ، جۆيلۈيدۇ ياكى قاتتىق تارتىشىپ قالىدۇ، سۈيدۈكنىڭ ئىشلىنىشى توختايدۇ،

ئاخىرى بىمار بىھوشلىنىدۇ، ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن قۇستۇرۇش ياكى ئاشقازانىنى تازىلاش ئۈسۈلى ئارقىلىق ئاشقازان تازىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۇخۇم ئېقىنى سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ، ئىچ سۇرۇش ۋە تولغاقنى يوقىتىش ئۈچۈن يېتەرلىك مىقداردا ئەپيۇن سۇدا ئېرىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى زەخمىلەرنى پۈتتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ياغ ۋە قۇستۇرۇش.

ئورۇنباسارى بەدەلسىز.

مىقدارى 2 ~ 4 تال گۈرۈچ چوڭلۇقىدا، قۇستۇرۇشتا 0.4 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تۇدەرى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل خەم خەم

پارسچە نامى تۇدەرى

ئوردۇچە نامى دورى، خىرى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇ نوقۇت دانىسىدىن كىچىك ھەم بىرقەدەر ياپىلاق بولىدۇ. تۇدەرى رەڭگىگە ئاساسەن قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى ھەم سېرىق تۇدەرىدىن ئىبارەت ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ. قىزىل تۇدەرى «تۇدەرى گىلگون» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاق تۇدەرىگە نىسبەتەن سېرىق تۇدەرى ۋە قىزىل تۇدەرى بىرقەدەر چوڭ ھەم ياپىلاقراق بولىدۇ. سېرىق تۇدەرى قالغان ئىككى خىل تۇدەرىدىن ياخشىراق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئىران، شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى باھنى قۇۋۇتەلەش، مەنىي ۋە سۈت پەيدا قىلىش، بەدەننى قىزىتىش، مادداىلارنى تازىلاش، بەلغەم بوشىتىش ھەم چىقىرىش، سوغۇق مىزاجلارنىڭ ئاشقازىنىنى قۇۋۇتەلەش، ھۆللەشتۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە، زىماد قىلسا يالۇغ ۋە مادداىلارنى تارقىتىش تەسىرىمۇ بار.

ئىشلىتىلىشى تۇدەرىنىڭ باھنى قۇۋۇتەلەش، مەنىي ۋە سۈتنى كۆپەيتىش، بەدەننى

سەمرىتىش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن تۇدەرىنى يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۇفۇپ تەييارلاپ، سۈت بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. شۇڭا، ئۇنى تەنھا سۇفۇپ قىلىپ ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، ئاندىن سۈت بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى يۇقىرىقى مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن داۋاملىق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەلغەم بوشتىش ھەم چىقىرىش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن، يۆتەل ۋە دەم سقىلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن لوئوق تەييارلاپ يېگۈزۈلسە، كۆكرەك ھەم ئۆپكىدىكى قويۇق خىلتنى تازىلايدۇ. يالۇغ تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنسا يالۇغ قايتۇرىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش، بەلغەم بوشتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى غىدىقلىنىش ھەم بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى قاينىتىلمىسى ھەم سۇغا چىلانمىسى.

ئورۇنباسارى قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەرى، جەدۋار، ئۇدسەلىب ۋالا.

تەتقىقاتى تۇدەرى ئۇستىدە تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق تۇدەردە تۇدىرىن دەيدىغان جەۋھەر، ئۇچۇچان ماي، گۈگۈرت بارلىقى ئېنىقلاندى.

سەي كاۋىسى

ئەرەبچە نامى قىيشسا

پارسچە نامى شاھتۇرى

ئوردۇچە نامى تۇرئى شاھتۇرى

تونۇش بۇ بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ مەشھۇر مېۋىسى بولۇپ، كۆپىنچە كۆكتات ئورنىدا پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى «شاھ تورئى» دېيىلىدۇ، ئۇنىڭدا ئۇزۇن كۆتۈرۈلگەن سىزىقچە بولىدۇ. يەنە بىرى «گىياھ تورئى» دېيىلىدۇ، ئۇنىڭ سىرتقى پوستى پارقىراق ھەم سىلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ھارارەت پەسەيتىش، يەڭگىل دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سەي كاۋىسىنى يالغۇز ياكى گۆش بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يېسە، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ھەم ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئۇزۇن قاپاققا سېلىشتۇرغاندا ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇنى يەككە ھالەتتە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سۆزنەك، سۇيدۇكتىن قان كېلىش، بوۋاسىر، ئىسسىقتىن بولغان تەپ قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ئىككىنچى خىلدىكىگە قارىغاندا يەللىك بولىدۇ ۋە بەلغەم سۇيۇقلۇقنى پەيدا قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ھارارەت پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئاشقازاندا ئېسىلىش پەيدا قىلىدۇ ھەم سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار.

ئورۇنباسارى ئۇزۇن قاپاق.

تەھىكار دەرىخى

ئوردۇچە نامى تەھىكار

تونۇش بۇ بېنگالدىن چىقىدىغان ئادەم بويى ياكى ئۇنىڭدىن ئېگىزرەك ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، شاخلىرى قالايمىقان، گىرەلەشمە بولىدۇ، ھەربىر غولى ئۇستىدە بىر ياكى ئىككى تالدىن ئىنچىكە شېخى بولىدۇ. ئۇنىڭدا نېپىز كىچىك ـ كىچىك كەڭ يوپۇرماقلار بولىدۇ، تەمى بىرقەدەر ئاچچىق، گۈلى كىچىك، ئاق رەڭلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تەرلىتىش.

ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭدىن يەتتە گرام ئىستېمال قىلىدۇرۇلسا ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا بىمار تەرلىتىلسە، ئەزالار ئاغرىقىنى، پۇت ـ قول ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ بەرگىدىن 7 ~ 10 گرامغىچە ئېلىپ، ئازراق ھۆل زەنجۈبىل بىلەن بىرگە سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، تەرلىتىش ئارقىلىق، بەلغەمى تەپ ۋە ئەزالار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ھوردانسا، بىمارنى تەرلىتىپ، ئەزالار ئاغرىقىغا ۋە ئەزالار بوشىشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش، تەرلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر.

ئورۇنباساری باشقا تەرلەتكۈچى دورىلار.
مىقدارى 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەقۇم دەرىخى

ئەرەبچە نامى زەقۇم
پارسچە نامى زەقۇم
ئوردۇچە نامى تەۋھەر، سىيھىندى
تونۇش بۇ بىر خىل سۈتلۈك ئۆسۈملۈك بولۇپ، تېنى ھەم شېخى تىكەنلىك بولىدۇ، ئۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ. مەسىلەن: تۆت قىرلىق زەقۇم، ئۈچ شاخلىق زەقۇم، 14 شاخلىق زەقۇم، پۈت ـ قول تىرناقلىرىغا ئوخشايدىغان زەقۇم، يىلانسىمان شاخلىق زەقۇمدىن ئىبارەت. ئۇلارنىڭ شېخى، تېنى يۇمىلاق بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، سۈتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى تارقىتىش، تېرىنى قىزارتىش، جاراھەت پەيدا قىلىش، بەلغەمنى سۈرۈش ۋە ئۇنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى بۇ دەرەخنىڭ سۈتىنى زىمادلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ جەلەق بىلەن شۇغۇللانغان ئەرلەر ئالتىنگە چاپسا قانىنى جانلاندۇرۇپ، يەرلىك ئورۇننىڭ تېرىسىنى قىزارتىدۇ. داۋاملىق چاپسا يەرلىك ئورۇندا زەخمە پەيدا قىلىدۇ ھەم جىنسىي ئەزانى قوزغىتىپ، ھېسسىياتنى ئۇرغۇتىدۇ. ئۇنىڭ يۇمشاق ھەم نازۇك شاخلىرىنى ئوتتا سارغايتىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئوتتا پىشۇرۇپ، سۈيى پارغا ئايلىنىپ، پەقەت ياغ قالغاندا ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، پالەچ ياكى لەقۋا قاتارلىقلاردا يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ ياكى يوپۇرمىقىنى قىزىتىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پالەك يىلتىزى بىلەن كۈمىلاچ تەييارلاپ، بۇ كۈمىلاچنى زەقۇم دەرىخىنىڭ يۇمران شاخلىرىدىن چىقىرىلغان سۇدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ئىللىتىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، چىشنى چىكىتىش ئۈچۈن، ئاغرىغان چىش تۈۋىگە تېمىتىلىدۇ. يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا ئۇنۇمى بولمايدۇ. ئۇنىڭ سۈتىنىڭ بەلغەمنى سۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، سفلىس، ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىستىسقا ھەم جۇزامغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نوقۇت تالقىنى، تۇربۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، زەقۇم دەرىخى سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە نوقۇت مىقدارىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ بىمارغا بېرىلسە، ئىچىنى سۈردۈرۈش ئارقىلىق

كېسەللىك ماددىسىنى يوقىتىدۇ، بەلغەمنىڭ يۆتەل ھەم دەم سقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن مەلۇم ئۇسۇل ئارقىلىق تۇز ياسىلىدۇ، ئۇ بەلغەمى يۆتەل، دەم سقىلىش، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ماددىلارنى تارقىتىش، تېرىنى قىزارتىش، بەلغەم بوشتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سۇت.

ئورۇنباسارى بىر - بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.

مىقدارى سۇتى 0.5 ~ 1 تامچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سازەج ھىندى

ئەرەبچە نامى سازەج ھىندى

پارسچە نامى تىزپات

ئوردۇچە نامى تىبىج پات، پەتىرەج

تونۇش بۇ بىر خىل تاغ دەرىخىنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقى بولۇپ، سۆگەت يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن خۇش پۇراق ھەم تەمى بىرقەدەر ئۆتكۈر بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، جاراسىملارنى يوقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان يالۇغ ھەم ئۆتكۈر ماددىنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سازەج ھىندى خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورا بولۇپ، يۈرەك كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: يۈرەك چالاڭغۇراش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاغرىش، يۈرەك ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ. مالىخۇلىيا، جۇنۇن، ئاچچىقى يامانلىشىش، مېڭە كېسەللىكلىرىگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. قورساق ئاغرىقى، ئۇچەي ئاغرىقى ھەم بالىياتقۇدىكى يەلنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىش ئۈچۈن، سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، قورساق ھەم دوۋساق ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ ھەم ئىچكى تەرەپتىنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. كۆزگە ئاق چۈشۈش، يىڭناسىقۇ، كۆز تورلىشىش، كۆزگە تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىقلاردا يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا

كىيىم - كېچەكلەرنى خۇش پۇراق قىلىش ۋە قۇرتتىن ساقلاش قاتارلىقلاردا سازەج ھىندى كىيىم - كېچەكلەر ئارىسىغا قويۇلىدۇ. قولتۇق، يىرىق پۇراشتا ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ سۈرمىگە قوشۇپ، يەرلىك ئۇرۇنغا سېپىلىدۇ ياكى مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئېغىز پۇراش كېسىلىدە ئېغىزدا چايىنىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ياللۇغنى تارقىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئۆپكە ۋە دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى ھەم بېھى شەربىتى.

ئورۇنباسارى سۈمبۈل، قېلىن دارچىن.

مىقدارى 3 ~ 4 گرامغىچە، سۇفۇپى ۋە مەجۇنى ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرارە

ئەرەبچە نامى زەرارە

پارسچە نامى تېيلنى مەككى

ئوردۇچە نامى تېيلنى مەككى

تونۇش بۇ توپا رەڭلىك چۈنى بولۇپ، ئۇنىڭ قارا رەڭلىك ئۇزۇن ئىككى قانىتى بولىدۇ. قانىتىدا نارجىل رەڭگىدە ئوردۇچىدىكى «ار» خېتى شەكىللىك ئىككى دانە سىزىق بولىدۇ. قانىتىنىڭ يىلتىزى تەرىپىدە نارجىل رەڭگىدە بىر چوڭ چېكىت بولىدۇ. ئۇنىڭ چوڭ قانىتىنىڭ ئاستىدا توپا رەڭلىك يەنە ئىككى قانىتى بولىدۇ. بۇ خىل چۈنى رەڭگىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

تەبئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرىنى قىزارتىش، قاپارتچۇق پەيدا قىلىش، سۈيدۈك ھەيدەش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بالا ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن بۇ خىل چۈننى بىلسان يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدا ئېرىتىپ، ئالەتكە چېپىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇندا قاپارتما پەيدا بولۇپ، مەزكۇر ئەزانىڭ قان ئايلىنىشى تېزلىشىپ، ئوزۇقلاندۇرۇش قۇۋۋىتى كۈچىيىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئەرلىك ئىقتىدارى ئاشىدۇ. يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىشنى تېزلىتىش تەسىرى

بولغاچقا، چاچ ئۆستۈرگۈچى ياغلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەرەس، بەھەق، دائۇسسۆئىلەپ قاتارلىقلاردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ، ئىرقۇننىسا ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، زاتىلجەنبە قاتارلىقلاردا يەرلىك ئورۇنغا مەلھەم شەكلىدە چېپىلىدۇ. ئۇ زەھەرلىك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئىچكى تەرەپتىن ئىستېمال قىلسا، ئېغىز ھەم يۇتقۇنچاقتا قاپارتما پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان ھەم ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. شۇڭا، ئىچكى تەرەپتىن ناھايىتى ئاز ھەم ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. كۆپىنچە باھنى قۇۋۇۋەتلەش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىش مەقسىتىدە، زەھەرلىك ھاشارات چېقىۋالغاندا ۋە غالجىر ئىت چىشلىۋالغاندا ئۇنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە، سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ زەھىرىنى تازىلاپ چىقىرىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇۋەتلەش ئۈچۈن ئىچكى تەرەپتىن ناھايىتى ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە كۈنجۈت يېغىدا قايناتتىپ قۇۋۇتى چىققاندا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى گۆشلەرنى يەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي.

مىقدارى 0.2 ~ 0.8 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەبنوس تۈرىدىكى مېۋە

ئوردۇچە نامى تىيندۇ، گاب، تەندۇك

تونۇش بۇ بىر خىل ئەبنوس ئائىلىسىدىكى دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇ ئاملە چوڭلۇقىدا بولىدۇ، ئۇنىڭ بېشى ئۇستىدە پىدىگەنگە ئوخشاش تاجسى بولىدۇ. خام مېۋىسىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل قارا رەڭدە، تەمى ئاچچىق، پىشقان مېۋىسىنىڭ رەڭگى يېشىلغا مايىل قىزىل، تەمى تاتلىق بولىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە شەرىپەگە ئوخشاش تۆت گىرۋەكلىك ئۇچكىسى ساقلانغان بولىدۇ.

تەبىئىتى خام مېۋىسى قۇرۇق سوغۇق، پىشقان مېۋىسى مۆتىدىل.

تەسىرى مۇسكۇللارنى قورۇش، تارايتىش، مەنىنى تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى خام ئەبنوسنىڭ سۇفۇپىنى يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، مەنىي ئېقىپ كېتىش، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش ۋە سۈرئىتى ئىنزال قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى مەنپي قويۇلدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئەكس تەسىرى ئاشقازان، ئۇچەيگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى سۇت ۋە ياغلار.
ئورۇنباسارى قۇرۇتۇلغان قېتىق سۇزمىسى.
مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرمۇدۇن دەرىخى

ئەرەبچە نامى تىيوۋاچ خىتائى
پارسچە نامى تىيوۋاچ سىينى
ئوردۇچە نامى تىيوۋاج چىينى، پوستى كىرا چىينى

تونۇش بۇ جۇڭگودىن چىقىدىغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى لىسانۇل ئاساپىر، ئەندەرجو نامىدا ئايرىم سۆزلىنىدۇ. ئەرمۇدۇن دەرىخى پوستى «پوستى كىھرا» نامىدا مەشھۇردۇر. ئۇ جۇڭگودىن چىقىدۇ. شۇڭا ئۇنى تېبابەت كىتابلىرىدا «تىيوۋاچ خىتايى» دېگەن نامىدا مەشھۇر. ھىندىستاندىن چىقىدىغىنى «تىيوۋاچ ھىندى» دەپ ئاتىلىدۇ. ھىندىستاندىن چىقىدىغان ئەرمۇدۇن دەرىخى چوڭ بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بامبۇك دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى ئاق رەڭدە، مېۋىسى ئۇزۇنچاق، ھەم يوپۇرمىقى نېپىز بولىدۇ، مېۋىسى ساھەنجە مېۋىسىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ مېۋىلىرىدىن ئارپىغا ئوخشاش ئۇرۇق چىقىدۇ. ئۇنى «ئەندەرجو، لىسانۇل ئەسافىر، زبان كەنجىسك» دەپ ئاتايدۇ. بۇ دەرەخ قارا، ئاق ئىككى خىل بولىدۇ. قارا ئەرمۇدۇن دەرىخى ئاق ئەرمۇدۇن دەرىخىدىن چوڭراق بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسى ئاق ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ مېۋىسىگە قارىغاندا ئۇزۇن بولىدۇ. ئۇنىڭ پوستى ۋە ئىچىدىن چىقىدىغان ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى «ئەندەر جۇتەلخى» دەپ ئاتايدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق دەپمۇ قارايدۇ.

تەسىرى مۇسكۇللارنى قورۇش، تۇتۇش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پوستىنىڭ تۇتۇش ھەم قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، ئىچ سۇرۇشتىن بولغان بوۋاسىر، قانلىق ئىچ سۇرۇش، قانلىق بوۋاسىر، ھەيزىنىڭ كۆپ كېلىشى ۋە ھەرقانداق ئەزالاردىن كەلگەن قانىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ

پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 5 ~ 12 گرامغىچە ئېلىپ، ياش، قۇۋۇتەكە قاراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قېتىق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، قانلىق بوۋاسىر ۋە ئىسھالدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار قانلىق بوۋاسىرغا قارىتا ئەرمۇدۇن پوستىدىن 30 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن مايلاپ، دەسلەپكى كۈنى 4.5 گرام يېگۈزىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن ھەر كۈنى 0.8 گرامدىن قوشۇپ بەش كۈندە ئاخىرلاشتۇرىدۇ. غىزاسىغا ھەر كۈنى ئەتىگەندە، چۈشتە بىر دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، بەش كۈنگىچە قايماق بىلەن يېگۈزىدۇ. مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بولغاچقا، سۇفۇلارغا قوشۇپ چىشنى چىڭىتىشقا قارىتا ئىشلىتىلىدۇ. قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ ۋە سەندەل، كافۇر بىلەن قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ، پېشانىگە زىماد قىلىنىدۇ.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش تېۋاج، ھەببى تېۋاج.

پەمىدۇر

ئەرەبچە نامى تەماتەم

پارسچە نامى تەماتۇ

ئوردۇچە نامى تەماتەر

تونۇش بۇ پىدىگەنگە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇرۇقمۇ پىدىگەن ئۇرۇقىغا ئوخشاش بولغاچقا پىدىگەن ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك دېيىلىدۇ. بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق يېشىل كۆكتات، ئۇنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ ياكى خام ھالەتتە ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. قانچىكى قىزارغىنى شۇنچە ياخشى پىشقىنى، قىزارمىغىنى ياخشى پىشمىغىنى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۈنىڭدا ۋىتامىن B ۋە ۋىتامىن K ناھايىتى كۆپ بولۇپ، خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئۇنىڭ تەركىبىدە يەنە 92% ~ 8% كېچە سۇ، 9% ئاقسىل، 7% ئۆسۈملۈك مېيى، 5% ~ 4% كېچە تۈز، كاربون ھىدرىتلار، 0.2% ھاك، 0.4% فوسفور، 4% ~ 2% كېچە تۆمۈر قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. راخىت كېسىلىدە يېشىغا توشمىغان بالىلارنىڭ پۈتى مايماق بولۇپ

قېلىشقا پەمدۇر شىرنىسى ئىچكۈزسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان سېرىقلىق، بۆرەك ياللۇغى، شېكەر سېيىش كېسىلى، غەيرىي سېمىزلىك قاتارلىقلاردا ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانە قىزىل پەمدۇرنى پاكىز يۇيۇپ ئىستېمال قىلسا، مىڭلىغان دورىلاردىن ياخشىراقتۇر، لېكىن ئۇنى 250 گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

ئەكس تەسىرى 250 گرامدىن زىيادە ئىستېمال قىلسا بەدەنگە زىيانلىق.

كاۋا

ئوردۇچە نامى تېيىندى، دېيندى

تونۇش بۇ بىر خىل پېلەكلىك سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يۇمىلاق مېۋىسى بولىدۇ. مېۋىسى ئادەتتە كۆكتات ئورنىدا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى سېرىقىغا مايىل يېشىل، تەمى سەل ئاچچىق.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

چىقىش ئورنى ياۋروپا، پەنجاپ، جۇڭگو.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانى پەسەيتىش، بەلغەم پەيدا قىلىش، تەستە ھەزىم بولۇش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار، باشقا تەسىرلىرى قاپاقنىڭ تەسىرىگە ئوخشاش.

سۆئلەپ مىسرى

ئەرەبچە نامى خۇسىيەتۇل سۆئلەپ

پارسچە نامى خانە روبلە

ئوردۇچە نامى سۆئلەپ مىسرى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى سېرىققا مايىل ئاق، سۆرۈنجان چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. تەمى تاتلىق، شىلىمشىق، بىرقەدەر كۈچلۈك. سۆئلەپ مىسرى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

چىقىش ئورنى مىسىر، رۇم، ئافغانىستان.

تەسىرى نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش ۋە ئۇنى قويۇلدۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۆئلەپ مىسرىدىن كۆپىنچە سۇفۇپ تەييارلاپ، باھىنى قۇۋۇتلەش، مەنپي پەيدا قىلىش ۋە ئۇنى قويۇلدۇرۇش مەقسىتىدە سۈت بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا باھىنى قۇۋۇتلىگۈچى مەجۇنلەرگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلىكتە ھالۋا ياساپ يۇقىرىقى تەسىرلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھىنى قۇۋۇتلەش، مەنپي پەيدا قىلىش ۋە ئۇنى قويۇلدۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا خۇسۇسەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل، كاسنە سۈيى.

ئورۇنباسارى بوزىدان.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى سۆئلەپ، مادداتۈلھايات، مەجۇنى سۆئلەپ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق، سۆئلەپ تەركىبىدە ئاقسىل، شېكەر، فوسفور، كالىي، خلور قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

سۇ قىزىلچىسى

ئەرەبچە نامى سەلىق مائى، جائۇن نەھرى، ئابى جەقەندەر

پارسچە نامى ئابى سەلىقى

ئوردۇچە نامى جائىل نەھىر، پانى چەكەندەر

تونۇش بۇ بىر خىل سۇ قىزىلچىسى ئۆسۈملۈكى بولۇپ، ئاساسلىقى نېلۇپەرگە ئوخشاش سۇدا ئۆسىدۇ. گۈلى، مېۋىسى ئۆزلۈكىدىن يوقلىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قىزىلچا يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولۇپ، سۇنىڭ ئۈستىگە چىقىپ تۇرىدۇ، رەڭگى يېشىل، تەمى بىرئاز ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل قاناش ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، يەرلىك ئورۇنغا مەلھەم قىلىپ چاپسا قىچىشىقاق ھەم مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىدۇ ۋە زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ، كۆپىنچە مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەھەرسىز، ئەكس تەسىرى يوق.

سۆگەت چېچىكى ئەنبەرى

ئەرەبچە نامى جۇئىدە رومى

پارسچە نامى ئەندەر بىيد

ئوردۇچە نامى جۇئىدە رومى

تونۇش بۇ بىر ئىلىك ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان چۆپ دورا بولۇپ، بارماق تومۇقىدا بولىدۇ. باھار پەسلىدە دەريا ياكى كۆل بويىدا ئۇنۇپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قارامتۇل يېشىل بولۇپ، گۈلى ئاق، پۇرىقى يېقىمسىز، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ كۈچلۈك دەرىجىدە زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بار. ئۇنىڭدىن باشقا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئىچنى سۈرىدۇ، بارلىق ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قانىنى تازىلايدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، بولۇپمۇ يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئىزاھات: بەزىلەر سۆگەت چېچىكى ئەنبەرىنى سۈمبۈل ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك دەپ قارىغان. يەنە بەزىلەر بەنگىرەنى جۆئىدە دەپمۇ ئاتىغان.

سۇ پىلپىلى

ئەرەبچە نامى فىلفىل مائى

ئوردۇچە نامى جەلكۇبىنى

تونۇش بۇ بىر خىل كۆپ تارقالغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئاساسلىقى سۇنىڭ ئۈستىدە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى تۈپراقتا بولمايدۇ. گۈلى ئاق، رەڭگى يېشىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

چىقىش ئورنى بۇ ئۆسۈملۈك ئاساسلىقى سالقىن جايلاردا ھەم بېنگالنىڭ دېڭىز بويلىرىدا ئۆسىدۇ. بەزى دوختۇرلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ تۈزىدا پوتاشىم (كاربون، ئوكسىگېن) مۇرەككىباتلىرى، خلور مۇرەككىباتلىرى، گۈڭگۈرت مۇرەككىباتلىرى بار ئىكەن.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنى سىركە بىلەن بىرگە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك

ئورۇنغا چاپسا، قىزىل قاپارتچۇقنى يوقتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يالۇغ ۋە يېڭى، كونا زەخمىلەرنى پۈتتۈرۈش تەسرىنى بېرىدۇ، ئۇنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى زەھەرسىز، ئەكس تەسىرى يوق.

جەل نىيىم ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى جەل نيم جەل بەراھمى

تونۇش بۇ بارماقتىن ئۇزۇنراق ئۆسىدىغان بىر خىل كۈنلۈكسمان ئۆسۈملۈك بولۇپ، شەكلى سىمىزئوتقا ئوخشايدۇ، گۈلى شامالدۇرغۇچنىڭ قاناتلىرىغا ئوخشايدۇ. رەڭگى ئاققا مايىل يېشىل بولىدۇ، يوپۇرمقىنىڭ تەمى مسۇاك دەرىخى يۇپۇرمقىدەك ئاچچىق، يەڭگىل بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇ «جەل نىيىم» دەپ ئاتالغان. بۇ بېنگالدىن چىقىدىغان ياۋا مسۇاك دەرىخى ئۆسۈملۈكى دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى قىزىل، ئاق، قارا بولۇپ، تەمى ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر.

چىقىش ئورنى ئۆستەڭ ۋە كۆلچەك بويلىرىدا، ئىسسىق ۋە يامغۇرلۇق پەسسللەردە ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، تېرە كېسەللىكلىرىگە، يەنى ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلىقتىن بولغان قىچىشقاقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدا كۈمۈش كۇشتە قىلىنىدۇ. قارىمۇچ، تۇز بىلەن بىللە ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ (زەھەرسىز).

مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى ھازىرقى زامان تەتقىقاتىدا ئۇنىڭدا ئاچچىق تەملىك، تەسىرى يۇقىرى بولغان جەۋھەر ماددا ۋە ماي ماددىسى بارلىقى ئېنىقلاندى.

يانتاق

ئەرەبچە نامى هاج

ئوردۇچە نامى جوۋانسە

پارسچە نامى خارشتور

تونۇش بۇ بىلەك ئېگىزلىكىدىكى تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، شەكلى بۇدۇشقاققا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭ يوپۇرمقى ۋە تىكىنى بۇدۇشقاقنىڭكىدىن چوڭ بولىدۇ. يوپۇرمقى خېنىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك، ئىسسىقتا ئېچىلىدۇ، سوغۇقتا يىغۇلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكىنى تۆگە ناھايىتى ياقتۇرۇپ يەيدۇ، شۇڭا ئۇنى بەزىلەر «بادى ئاۋەد» دەپمۇ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى يېشىل، تەمى بىر قەدەر ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ئەرەبىستان، ئىران، ھىندىستان، مىسىر، شىنجاڭ قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەش، قان تازىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن ئىككى گرامنى ئىستېمال قىلسا، باللاردىكى سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا بەلنىڭ تۆۋىنىنى چىلاپ ئولتۇرغۇزسا، قانلىق بوۋاسىر ۋە يەلدىن بولغان بوۋاسىر ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدا يۇيۇنسا ۋە سوقۇپ ئىچسە، سىمابنىڭ زەھىرىنى يوقتىدۇ. قاينىتىلمىسىدا سېرىقمايىنى ئېرىتىپ ئىچكۈزسە، ھەر خىل يالليۇغلارنى قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن چىققان سۇيۇقلۇقنىڭ قېتىشىدىن تەرەنجىبىن شەكىللىنىدۇ.

ئەكس تەسىرى زەھەرسىز.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى داۋائى تەرەنجىبىن مەتبۇخلارنىڭ تەركىبىگە چۈشىدۇ.

جىيا بوتا

ئوردۇچە نامى جىيا بوتا

تونۇش ھەمىشباھار ۋە ئاكاتسىيە دەرىخىگە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ شاخلىرى باش شەكىللىك، يوپۇرمقى قارىغا مايىل يېشىل رەڭلىك بولىدۇ، گۈلى كىچىك، ئۇزۇن غىلاپ ئىچىدە ئېچىلىدۇ، مېۋىسى 7 ـ ئايلاردا پىشىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاننىڭ دېھلىدىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇڭگودىن چىقىدىغان جىيا بوتا ئۇرۇقىنى ئەر ۋە ئايال ئىستېمال قىلسا، ھاملىدارلىقتىن ساقلايدۇ، لېكىن ئۇنىڭ مېغىزى ھاملىدار بولۇشقا يارىدىم بېرىدۇ. بەزىلەر ئۇنىڭ گۈلىدىن رەخت توقۇپ كىيىم كىيسە، ھەر خىل كېسەللىكتىن ساقلايدۇ، دەپ قارايدۇ.

ياۋا بېھى

ئوردۇچە نامى جامىن، كالاجام

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسى بېھى نامىدا، ئۇرۇقى بېھى ئۇرۇقى نامىدا دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتەلەش، ئىشتىھا ئېچىش، تۇتۇش، مۇسكۇلنى چىڭىتىش، ھارارەت پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بېھىدىن ئۇسارە ۋە سىركە تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. يېڭى مېۋىسىنى يېسە يالليۇغنى پەسەيتىدۇ ۋە قان، سەپرادىن بولغان ئېچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ياۋا بېھى ئۇرۇقى مېغىزى

تەسىرى بۇنىڭ تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئېچ سۇرۇش ۋە قەنت سېيىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. بېھى ئۇرۇقى مېغىزى، ماندارىن ئۇرۇقى مېغىزى ۋە قارا ھېلىلىنى سارغايتىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما ئېچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بېھى دەرىخىنىڭ پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئېغىزنى چايقىسا، چىشنى چىڭىتىدۇ، كۆيدۈرۈپ سۈنۈن تەييارلاپ سەپسە، چىش مىلكىنىڭ قانىشىنى توختىتىدۇ.

خاس تەسىرى ئېچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتەلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى قورساقنى كۆپتۈرىدۇ ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، تۇز.

ئورۇنباسارى كىچىكى چوڭغا ئورۇنباسار بولالايدۇ.

مىقدارى رۇببىسى 24 ~ 36 گرامغىچە، مېغىزى ئۈچ گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدا جامبولىيت نامىدىكى بىر گلۇكوزا، شىملىشىق گلۇكوزا كىسلاتاسى ۋە باشقىلار تېپىلدى. ئۇنىڭ پوستىدا تاننىن ماددىسىمۇ بار.

ئىزاھات: بۇنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلغاندا قەنت سېيىش كېسىلىدىكى سۈيدۇكتىكى قەنت ماددىسىنى تۆگىتىدۇ. ئۇنىڭ بۇ خىل خۇسۇسىيىتى ئالاھىدە، چۈنكى باشقا دورىلاردا بۇخىل تەركىب بولسىمۇ، بۇنداق تەسىرى بولمايدۇ.

بەسباسە

ئەرەبچە نامى بەسباسە

پارسچە نامى بەزبار

ئۇردۇچە نامى جاۋۇتەرى، جەلۇ تەرى

تونۇش بەسباسە جۇزبۇۋىنىڭ پوستى بولۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن پوستى ئاجرايدۇ، پىشمىغاندا (يەنى ھۆل ۋاقتىدا) يېشىل بولىدۇ. قۇرۇغاندا قىزىلغا مايىل سېرىق، تەمى ئۆتكۈر، پۇرىقى خۇش پۇراق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مالايسىيا ۋە بېنگالدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى روھلاندۇرۇش، تاماقنى ھەزىم قىلىش، ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قۇرۇتۇش، ھۆللۈكنى سۈمۈرۈش، قىزىتىش، يەل ھەيدەش، يەڭگىل دەرىجىدە تۇتۇش، ئاشقازاننى ۋە باھنى قۇۋۇتلەش، قوزغاش، بالىياتقۇنى قۇۋۇتلەش ۋە تازىلاش، جاراسمنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، يۇرەك ئاجىزلىقنى يوقىتىدۇ ۋە يۇرەك كېسىلىنى داۋالىغۇچى مۇرەككەپ دورىلارغا چۈشۈرۈلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە سۈمۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ئۆپكىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئۆپكىگە قۇۋۇتەت بېرىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلاش ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغاچقا، ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. تۇتۇش، قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغاچقا، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ھەم ئاشقازان، ئۇچەيگە قۇۋۇتەت بېرىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە سۈمۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، دۈمبە، كىندىك ۋە دوۋساق ساھەسگە زىماد قىلسا، سىيىپ يېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇدىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى سۈمۈرۈپ، ئۇنىڭغا قۇۋۇتەت بېرىدۇ. زەپەر بىلەن بىرلىكتە جىنسىي يولغا شامچە قىلىنسا بالىياتقۇنى تازىلايدۇ. باھنى قۇۋۇتلەش ۋە قوزغاش تەسىرى بولغاچقا، باھنى قوزغىغۇچى مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ ھەم ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرىغا چاپسا قوزغىلىش پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا باھنى قۇۋۇتلىگۈچى زىمادلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ، قورساق

ئېسىلشنى، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلارغا قوشۇپ سىرتىدىن زىمماد قىلسا، ماددىلارنى تارقىتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ. چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بولغاچقا، ئېغىز پۇراشقا ئىشلىتىلىدۇ، قولتۇق پۇراشنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇناسىپ ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىش ۋە قىزىتىش تەسىرى بولغاچقا، باش ئاغرىقىنى ۋە شەقىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن باشقا چېپىلىدۇ (يەلدىن، سوغۇقتىن بولغانلىرىغا مۇۋاپىق).

خاس تەسىرى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچسى ئەرەب يېزىلمى ۋە ئەرقى قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى جوز.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى مادداتۇلھايات، مەجۇنى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، مەجۇنى سۆئىلەپ.

جاۋشىر

ئەرەبچە نامى جاۋشىر

پارسچە نامى گۈشىر، گاۋشىر

ئوردۇچە نامى جاۋشىر

تونۇش جاۋشىر بىر خىل دەرەخنىڭ يېزىلمى بولۇپ، تېشى سېرىقتا مايىل يېشىل ياكى ئاپېلسىن رەڭگىدە، يېرىم سۈزۈك پارقىراق، ئىچى سېرىقتا مايىل، تەمى ئاچچىق ھەم پۇرىقى سېسىق بولىدۇ، ئۇنى سۇدا ئېرىتسە، سۈتتەك ئاق ئېرىيدۇ.

چىقىش ئورنى ئىران، تۈركىستان ۋە يۇنانىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قىزىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەمنى سۈرۈش، ماددىلارنى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەمنى بوشىتىش، تېرىلەرنى پارقىرىتىش، مۇسكۇلنى تەرەققىي قىلدۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يەل ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەدەننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، ھەر خىل نېرۋا ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى، مەسلەن: پالەچ، لەقۋا، ئىستېرخائى ئۇزۇلات، تىترەش، تۇتقاقلىق كېسەل، ئۇنتۇغاقلىق، بالىلاردىكى تۇتقاقلىق، سەكتە، زۇكام ۋە نەزلە، سۇلۇق ئىششىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجى، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. يەل تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، قورساق ئېسىلىش، يەل تۇرۇپ قېلىش، يەلدىن بولغان بالياتقۇ ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. تېرىلەرنى پارقىرىتىش ھەم مۇسكۇلنى تەرەققي قىلدۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئېغىر جاراھەتلەردە ياللۇغلارغا زىماد قىلسا، ئۇنى تارقىتىدۇ.

خاس تەسىرى نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشتىش ۋە يەل ھەيدەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇرۇقدانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قاينىتىش ياكى سۇغا چىلاش.

ئورۇنباسارى ئەنجۈر سۈتى.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق جاۋشىردا ئۇچۇچان ماي، گۈڭگۈرت، قارىغاي يېلىمى قاتارلىق تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

جۇزبۇۋا

ئەرەبچە نامى جۇز بۇۋا

پارسچە نامى جوز بۇيا

ئوردۇچە نامى جائىپەل

تونۇش بۇ موزا چوڭلۇقىدىكى تۇخۇم شەكىللىك مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ سىرتقى قىسمى توپا رەڭگە مايىل، ئىچى قىزىلغا مايىل توپا رەڭدە بولىدۇ، ئۆتكۈر خۇش پۇراق، تەمى ئاچچىقراق بولىدۇ. سىرتقى پوستى بەسباسە دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، يېنىك دەرىجىدە تۇتۇش، سېزىمسىزلاندۇرۇش، يەل ھەيدەش،

ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى جۇزبۇۋا ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇپەررىھاتلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك مەجۇنلارنىڭ تەركىبىگە قوشۇپ چۇشۇرۇلۇپ، يۇرەك ئاجىزلىقى ۋە سۇرئىتى ئىنزالغا ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى، قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن مۇۋاپىق ئۇسۇلدا يېگۈزۈلىدۇ. باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار بىلەن بىرگە ئۇنىڭ يېغىنى چىقىرىپ، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىغا زىماد قىلىنىدۇ. باش ئاغرىقى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە پالەچتە يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىش ئۈچۈن چايىنىلىدۇ. كۈنجۈت يېغى ۋە باشقىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە باشقىلاردا يەرلىك ئۇرۇن ياغلىنىدۇ.

خاس تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ئاشقازاننى ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئۆپكە ۋە جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى بەسباسە ۋە سۇمبۇل.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ

مەشھۇر مۇرەككىباتى جۇزبۇۋا، جاۋارىش بەسباسە، جاۋارىش ئۇد شېرىن، ھەببى ئەساب، مەجۇنى چۆبچىن، جاۋارىش زەر ئۇنى.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق جۇزبۇۋىدا ئۇچۇچان ماي، ئاقسىل، ھايۋانات يېغى، نىشاستە، لوئابلىق ماددا قاتارلىقلار بارلىقى ئېنىقلاندى. جۇزبۇۋىنى سقسا يېغى چىقىدۇ، بۇنى «زەپتەئى جوز» دەپ ئاتايدۇ، ئۇنىڭدا موررەستىن، مەرسەتكى كىسلاتاسى ۋە ياغ بار.

جەدۋار

ئەرەبچە نامى جەدۋار

پارسچە نامى ملھ پەرۋىيىن

ئوردۇچە نامى جەدۋار، زەھەر بوتى

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئاق پارچىغا ئوخشاش چىلغوزا شەكىللىك، ۋەزنى ئېغىر، بىرقەدەر قاتتىق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. سىرتى قارا، ئىچى بىنەپشە

رەڭدە بولىدۇ. جەدۋال بەش خىلغا بۆلۈنگەن.

1. سىرتقى رەڭگى قارا ۋە ئىچى بىنەپشىگە مايىل قىزىل، ئاموت شەكىللىك بولۇپ، ئۇنى تېتسا، دەسلەپتە تاتلىق، كېيىن ئاچچىق تېتىيدۇ. بۇ خىلدىكى جەدۋارنى جەدۋار چىنى دەپ ئاتايدۇ، بۇ جۇڭگونىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن كۆپرەك چىقىدۇ ھەم تېبابەتتە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

2. ئىچى ۋە سىرتى قارىغا مايىل سېرىق، تەمى ئاچچىق، چايان شەكىللىك بولۇپ، جۇڭگودىن چىقىدىغان جەدۋاردىن قالسا ياخشىراقى ھېسابلىنىدۇ.

3. ئىچى ۋە سىرتى قارا رەڭدە بولۇپ، سوقسا كۆك رەڭگە كىرىدۇ. تەمى ئاچچىق. ئۇ 2 ـ خىلدىكىدىن قالسا ياخشى ھېسابلىنىدۇ. نېپال ۋە شىزاڭدىن چىقىدۇ.

4. قارىغا مايىل، تەمى ئاچچىق، شەكلى زەيتۇن مېۋىسىدەك، نېپال، شىزاڭدىن چىقىدۇ.

5. جەدۋار ئەنتىلە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى قارا، يۇمشاق، تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ ھەم بىر بارماق چوڭلۇقىدا بولىدۇ، كۆپىنچە پارچا ئۆسكەن جايلاردا ئۆسىدۇ. جەدۋار پارچىغا ئوخشاش بولسىمۇ، ئىنچىكە كۆزەتكەندە پەرق كۆرۈلىدۇ. پارچا جەدۋاردىن كىچىك بولىدۇ. ئەگەر پارچىنى قىرقىپ تىلغا تەگكۈزسە، غىدىقلىنىش ۋە سېزىمسىزلىنىش پەيدا بولىدۇ. جەدۋارنى يالسا، پارچىنىڭ زەھىرنى يوقىتىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى زەھەر قايتۇرۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، رەئىس ئەزالارنى ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش ۋە ئۇنى تازىلاش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغاش، سۈيدۈك ھەيدەش، تاش پارچىلاش، ئاغرىقنى پەسەيتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تەپنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن بارلىق ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىچىملىكتىن زەھەرلىنىشكە ۋە زەھەرلىك يىلان چېقىۋېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ھەر خىل زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا كاتەك، تاشقا سۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئالدى بىلەن زەھەرلىگۈچىنى قۇستۇرغاندىن كېيىن، جەدۋارنى سۇتتە ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. يىلان، چايان چېقىۋالغاندىمۇ ئۇنى شارابقا سۈرۈپ ئىشلىتىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. چۈما ۋە خولېرا كېسىلىنى يوقىتىدۇ. رەئىس ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتلىرىنى ئاشۇرىدۇ. ئىچكى ـ تاشقى ئەزالاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: سىرتقى ئەزالار ئاغرىقىغا قارىتا زىماد

قىلىنىدۇ. ئىچكى ئەزا ئاغرىقىدا يېرىم گرام ئېلىپ مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە يېگۈزۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىلارنى تارقىتىش، پىشۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ھەرخىل ياللۇغلارغا زىماد قىلىنىدۇ. مەسىلەن: قولتۇق ياللۇغى، چۇما كېسىلى، بويۇن بەز سىلى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، باش قىسمىدىكى يالىلۇغ، مۇدۇر - چاقىلارغا قارىتا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنسا ياللۇغلارنى تارقىتىدۇ، پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئاق تەمرەتكە ۋە ھەر خىل مۇدۇر - چاقىلار ۋە يۇزدىكى تاتۇقلارغا زىماد قىلىنىدۇ. جەدۋارنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىش، تازىلاش، نېرۋىلارنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بولغاچقا، بەلغەمدىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: نەزلە، زۇكام، تۇتقاقلىق، پالەچ، لەقۋا، ئەزالار بوشىشىپ كېتىش، تىترەش، يەرلىك ئورۇن سېزىمسىزلىنىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر قان تومۇرى توسۇلۇش، ماساريقا تومۇرى توسۇلۇش، ئىستىسقا، قۇلۇنجى، يەرقان قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. جەدۋارنىڭ سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرى ھەم يۇقىرىقىدەك تەسىرىمۇ بولغاچقا، بالىلار مېڭە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: بالىلار تۇتقاقلىقغا ئىشلىتىلىدۇ. سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، سۇيدۇك تۇتۇلۇش ۋە يەرقان ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. جەدۋاردىن كۇمىلاچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، نەزلە، زۇكام ۋە باشقا مېڭە كېسەللىكلىرى، بەل ئاجىزلىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ مەجۇنلەرگە چۇشۇرۇپ ئىشلىتىلسە، باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى زەھەر قايتۇرىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۇچىسى سۇت ۋە ئارپا سۇيى.

ئورۇنباسارى زورەمبات، تەرياقى فاروق.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى جەدۋار، خېمىرى گاۋزىبان، ئەنبىرى جەدۋار، ئۇد سەلىب ۋالا، زىمادى ۋەرىم لوزىتىين، مەلھىمى جەدۋار.

زاغۇن

ئەرەبچە نامى جىرجىر

پارسچە نامى تەررەتىزەك

ئوردۇچە نامى تارامىرا

تونۇش بۇ زاغۇن ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، تۇرۇپ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەنگە پايدىلىق ھۆللۈكى بار، يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش، يەل ھەيدەش، مەنىي پەيدا قىلىش، مەنىي قويۇلدۇرۇش، باھنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، تېرىنى پارقىرىتىش، قىزارتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى زاغۇن ئۇرۇقى كۆپىنچە باھنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، شۇڭا ئۇنى سوقۇپ تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىللىتىلغان تۇخۇم بىلەن بىرگە يېگۈزۈلىدۇ. باھنى قۇۋۇتلەيدىغان پىششىق دورىلار تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش ۋە قىزارتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ تېرە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: مۇدۇر ـ چاقىلار، بەرەس ۋە باشقىلارغا مەلھەم شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى سەغىر، لوبوبى كەبىر، نەمەكى شەيخۇل رەئىس، سۇفۇپى مۇقەللىسا، مەجۇنى سۆئلەپ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق ئۇنىڭدا ماي، ئاقسىل، پروتۇن، ئاز مىقداردا مەدەن ماددا، ياغ قاتارلىقلار تېپىلدى.

تۇتىيا رۇمى

ئەرەبچە نامى شەبى

پارسچە نامى جەسد، رومى توتىيا

ئوردۇچە نامى جىست

تونۇش ئاقۇچ كۆك رەڭلىك قاتتىق ۋاراق شەكلىدىكى كرىستال بولۇپ، كاندىن گۈڭگۈرت ۋە باشقا مەدەنلەر بىلەن بىرگە چىقىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭدىن ئايرىپ ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مەنىنى

قويۇلدۇرۇش ۋە تۇتۇش، قىزىتمىنى يوقىتىش، كۆز كېسەللىكىنى يوقىتىش.

ئىشلىتىلىشى تۇتىيانى كۇشتە قىلغاندىن كېيىن سۇرئىتى ئىنزال ۋە سۇيۇلۇش، سۆزنەك، ھەرخىل قاناش، ئاق خۇن كېلىش، قىزىتما قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە كۆز كېسەللىكلىرىدە سۇرمە شەكلىدە كۆزگە سۇركىلىدۇ. تۇتىيانى كۆيدۇرۇپ بالىلاردىكى كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇشتىلەش، مەنپي قويۇلدۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى تالغا زىيانلىق.

تۇزەتكۇچىسى ھەسەل ۋە مايلار.

ئورۇنباسارى قوغۇشۇن.

مىقدارى لايىقلاشتۇرۇلغىنى 0.2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پارقىراق قوڭغۇز

ئەرەبچە نامى ھەباھەب

پارسچە نامى كەرەم شەنوبتاپ

ئوردۇچە نامى جوگىنو، پەتبە چىبانا

تونۇش بۇ ھەرە چوڭلۇقىدىكى، پارقىرايدىغان، كېچىسى ھەرىكەت قىلىدىغان پارقىراق قوڭغۇزنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قۇۋۋىتى زەرارەت (يېشىل چۈن) دىن كۈچلۈك.

تەسىرى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى تەسىرىگە ئاساسەن پارقىراق قوڭغۇزنى قۇرۇتۇپ، بېشىنى ئېلىۋېتىپ، ھىك چىلانمىسى بىلەن بىرگە يەتتە كۈنگىچە ئىچكۈزسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىپ تاشلايدۇ، سەبرە ۋە قەشقەر ئۈپسى بىلەن بىرگە زىمماد قىلسا، بوۋاسىر مونەكچىسىنى يوقىتىدۇ. بىر دانە پارقىراق قوڭغۇزنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، گۈل مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنى توختىتىدۇ ۋە قۇلاق ئېغرىلىقىنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى تاش پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى مىقدارى ئېشىپ كەتسە زەھەرلىك.

تۇزەتكۈچىسى قۇستۇرۇش ياكى سېرىقماي.

ئورۇنباسارى زەرات

مىقدارى بىر گرامدىن ئىشلىتىلىدۇ (بېشىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن).

چىلاپا

ئەرەبچە نامى جىلاپا

پارسچە نامى جىلاپا

ئۇردۇچە نامى چىلايا

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ تەرتىپسىز يىلتىزى بولۇپ، تۇخۇم ياكى ئېللىپس شەكىللىك، ئۇچى قىرلىق، ئۇزۇن، قاتتىق، ئۆزى ئېغىر بولىدۇ (چوڭ يىلتىزىنىڭ كۆپىنچە ئىككىدىن ياكى تۆتتىن پارچىسى بولىدۇ). سىرتقى قىسمىنىڭ رەڭگى قارا، ئىچىدە سۇس سېرىققا مايىل نۇرغۇن سىزىقچىلار بولىدۇ، يىلتىزىنىڭ كۆپىنچە يەرلىرىدە ئۇششاق داغ بولىدۇ. ئۇنىڭ پۇرىقى ئىسقا ئوخشاش بولۇپ، تەمى ئاۋۇال تاتلىق سېزىلىدۇ، كېيىن كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى ئامبىرىكىدىن چىقىدۇ. تېبابەتچىلىكتە پارچىلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەلغەمنى بوشىتىش، سۇزۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى چىلاپا ناھايىتى پايدىلىق بولغان خەتەرسىز سۇركە دورىسى بولۇپ، مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلغاندا، بەلغەمنى سۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنى سۇلۇق ئىششىق، ئۆتكۈر قەۋزىيەت، دائىملىق قەۋزىيەت، لەقۋا، پالەچ، ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، نەزلە، زۇكام ۋە باشقىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن سۇفۇپ تەييارلاپ، شورپىغا سېلىپ ئىچسە، ياكى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ يىسە ۋە ياكى مۇناسىپ سۇركە دورىلىرى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى گۈلقەنت ۋە بەدىيان ئەرقى.
ئورۇنباسارى سانا.
مىقدارى 0.5 ~ 1.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى چىلاپا گۈلقەنتى.

قۇندۇز قەھرى

ئەرەبچە نامى ئاش سەگ ئابى
پارسچە نامى ئاش سەگ ئابى
ئوردۇچە نامى جۇندە بىدەستور
تونۇش قۇندۇز قەھرى دەريادا ياشايدىغان قۇندۇزنىڭ ئۇرۇقدىنىنىڭ ئۈيۈتۈپ قۇرۇتۇلغىنى بولۇپ، رەڭ جەھەتتىن سېرىق، قىزىل، قارا ئۇچ خىل بولىدۇ. سېرىقى ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، پۇرىقى ئۆتكۈر خۇش پۇراق، تېز ئۇۋۇلىنىدۇ.
تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى مادداىلارنى تارقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش، مادداىلارنى تازىلاش، يۇمشىتىش، نېرۋىلارنى قۇۋۇتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى مەلھەم شەكلىدە زىماد قىلسا، يالۇغ قايتۇرىدۇ، مادداىلارنى ساپلاشتۇرۇپ بەدەننى قىزىتىدۇ، نېرۋىلارنى قوزغىتىدۇ. سەزگۈ ـ ئەسەبلەرنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغاچقا، نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، بەلغەمى ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، مەسىلەن: نېرۋا ئاجىزلىقى، رەئىشە، يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمسىزلىنىشى، لەقۋا، ئىستېرخا، پالەچ، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە سەرئى قاتارلىقلارغا ئىچى ـ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. باللار تۇتقاقلىق كېسىلىدە بۇرۇنغا تېمىتىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بولغاچقا، كۆپىنچە سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ئەپيۇن ۋە چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
خاس تەسىرى زەھەر قايتۇرۇش، نېرۋىلارنى قۇۋۇتلەش، ئىششىق يانىدۇرۇش رولى بار.
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچسى قاپاق يېغى ۋە كەتىرا.
ئورۇنباسارى ئېگىر تۇركى، ئىپار.
مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى داۋائىمىشكى ھار، داۋائىمىشكى شېرىن.

جىنتىيانا

ئەرەبچە نامى داۋائىل ھەييە، كەپۇلئەزنەب
پارسچە نامى كۈشات
ئوردۇچە نامى جىنتىيانا
تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل، تەمى دەسلەپتە تاتلىق، كېيىن ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى بەدەننى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان، چايان ۋە زەھەرلىك يىلان چېقىۋالغاندا زەھەر قايتۇرۇش مەقسىتىدە يېگۈزىلىدۇ. تەرياقى ئەربەئە ۋە تەرياقى سىمانىيە تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ۋە دوۋساق ئاغرىقىدا سۇغۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ھاملىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ.
ئەكس تەسىرى كۆكرەكىكە ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق. ھاملىنى چۈشۈرىۋېتىدۇ.
تۇزەتكۈچسى قەنتەرىيۇن.
خاس تەسىرى زەھەر قايتۇرۇش، ھاملىنى چۈشۈرۈش رولى بار.
ئورۇنباسارى قۇستە شېرىن، زىراۋاندە، ئاسارۇن.
مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى تەرياقى ئەربەئە، تەرياقى سىمانىيە، مەجۇنى جىنتىيانا، مەجۇنى يەھيا.

ئارپا

ئەرەبچە نامى شەئىير
پارسچە نامى جەۋ
ئوردۇچە نامى جەب
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق ئاشلىق.
تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى يەڭگىل دەرىجىدە تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىش، تېرىگە جۇلا بېرىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى بۇغدايغا قارىغاندا ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولۇپ، ئاسانلا قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ، قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلار ۋە سېمىز ئادەملەر مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا پايدىلىق. چىرايىنى سىلىقلاشتۇرۇش مەقسىتىدە يەكىكە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە يۇز مېيى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىقى مەقسەتلەرگە يېتىش ئۈچۈن، ئارپا جەۋھىرى ۋە ئارپا سۈيى تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
خاس تەسىرى كۆپىنچە بىمارلارغا ئارپا سۈيى تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
ئەكس تەسىرى دوۋساقنى زەرەر قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، گۈلقەنت.
ئورۇنباسارى ئارپىخان.
مەشھۇر مۇرەككىباتى ئارپا سۈيى، تەرياقى ئەرىبەئە، تەرياقى سمانىيە

سارغايتىلغان ئارپا جەۋھىرى

ئەرەبچە نامى سەۋنقىل شەئىير
پارسچە نامى جەۋ سوختە
ئوردۇچە نامى جەۋ كاسەتتۇ
تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، ھارارەت پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئارپا جەۋھىرىنىڭ غىزالىق قىممىتى ئارپا سۈيىدىن كەم بولىدۇ. كۆپىنچە ھاۋا ئىسسىغان چاغلاردا ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلاردىكى ئىچ سۇرۇش ۋە ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئارپا جەۋھىرىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ساپ سۈيىنى سۈزۈپ، ناۋات ياكى شەربەت قوشۇپ تەمنى تەڭشەپ ئىچكۈزسە، ھارارەتنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

خاس تەسىرى ھارارەتنى پەسەيتىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر.

ئارپىخان

ئەرەبچە نامى خەندىرۇس

پارسچە نامى پورە

ئوردۇچە نامى جاۋار

تونۇش ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئارپىخاندىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈش، كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، ئىسسىقتىن بولغان يالۇغنى تارقىتىش، سۈت كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئارپىخان كۆپىنچە غىزا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇن تارتىپ نان يېقىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ قابىز بولۇپ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، لېكىن كۆپ ئىستېمال قىلسا، بەدەندە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. بەدىيان بىلەن بىرگە ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا سۈت كۆپەيتىدۇ. ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان يالۇغنى تارقىتىدۇ. قۇلاق ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئارتۇق ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، سۈت كۆپەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بەدىيان.

مقدارى ھەزىم قىلالىغۇچىلىك مقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئارپا تۇزى

ئەرەبچە نامى نىترون
پارسچە نامى نەمەك جەۋ
ئوردۇچە نامى جەۋكاكار
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى سۇيدۇك ھەيدەش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، بەلغەم بوشتىش ۋە سۇرۇش، قۇستۇرۇش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، سۇيدۇك تۇتۇلۇپ قېلىش ۋە يەرقان قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تاش پارچىلاش رولى بولغاچقا، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەپ ھەزىمنى ياخشىلاش رولى بولغاچقا، تاماق خۇرۇچلىرىغا قوشۇپ ئىشلەتسە، ھەزىم ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغاچقا، يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. بىر قېتىمدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلسا قۇستۇرىدۇ، داۋاملىق كۆپ مقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۈچەي مۇسكۇل قاتلىمنى سپازمىلاندۇرۇش ئارقىلىق ئىچنى سۇرىدۇ.
خاس تەسىرى تاشنى پارچىلاش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش رولى بار.
ئەكس تەسىرى تال ۋە ئۈچەي خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە يېلىم.
ئورۇنباسارى شور تۇز.
مقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا ئارپا

ئەرەبچە نامى شەئىرىل ئەريان
پارسچە نامى ئاتى جەۋ
ئوردۇچە نامى جەۋ بەرەھنە

تونۇش بۇ ئارپا ئائىلىسىگە تەۋە بولغان زىرائەت بولۇپ، بۇنىڭ دانىسى ئارپىدىن كىچىك، ئاقلانغان بۇغدايغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، بەلغەم بوشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭدىن ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ. مالىخۇلىيا، جۆيلۈش ۋە كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ ئىسسىق ھالەتتە باشقا چاپسا، مالىخۇلىيا ۋە جۆيلۈشنى يوقىتىدۇ. قاينىتىلمىسدا بوۋاسىر بىمارىنى ئولتۇرغۇزسا بوۋاسىر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش ۋە بوۋاسىرنى يوقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كالا سۈتى.

ئورۇنباسارى مەلۇم ئەمەس.

مىقدارى 12 ~ 36 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زۇلۇك قۇرتى

ئەرەبچە نامى ھەلەق

پارسچە نامى دېيوچە، زەلو

ئوردۇچە نامى جۇنكى

تونۇش 2 ~ 3 دانىغىچە ئارپا چوڭلۇقىدىكى قۇرت بولۇپ، كۆپىنچە توختاپ قالغان سۇ، يەنى كۆلچەكلەردە ياشايدۇ. ئۇنىڭ ئوتتۇراھال چوڭلۇقتىكى بىر تۈرى بولۇپ، تېنى قارامتۇل يېشىل، ئاستى قىسمى قىزىل بولىدۇ، ئۇ «رائى جونكە» دەپ ئاتىلىدۇ. زۇلۇك قۇرتى ئىچىدە ئەڭ ياخشى يەنە بىر تۈرى بولۇپ، ئۇ ناھايىتى چوڭ ۋە قارا بولىدۇ، شۇڭا ئۇ «دھنيا جونكە» دېيىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ھەر خىل ئىچكى ۋە سىرتقى يالليۇغلارنى قايتۇرۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ، قان سۈمۈرتۈلىدۇ، زۇلۇك قۇرتى يەرلىك ئورۇندىكى قاننى سۈمۈرۈپ، قورسىقى تويسا، ئۆزلۈكىدىن ئاجراپ كېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇندىكى قان ئازايغانلىقتىن ئاغرىق

ۋە يالليۇغ پەسىيدۇ. تەمرەتكە، تاز ۋە ھەر خىل جاراھەتلەرگە قويسا، يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق قانلارنى سۈمۈرۈپ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. زىماد تەييارلاپ ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا تاڭسا، باھنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ. تەتۈر كىرپىكنى يوقىتىشتا زۇلۇك قۇرتىنى كۆيدۈرۈپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن سالايە قىلىپ مايلاپ، تەتۈر كىرپىكنى يۇلۇپ بولغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بۇۋاسىر مونەكچىسىنى قۇرۇتۇش ۋە باشقا جاراھەتلەرنىڭ تاتۇقىنى يوقىتىش ئۈچۈن يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇۋەتلەش رولى بار.

ئورۇنباسارى سازاڭ قۇرتى.

يۇلغۇن

ئەرەبچە نامى تۇرفا

پارسچە نامى گەز، داۋا

ئوردۇچە نامى جاۋ

تونۇش بۇ ئادەم بويىدىن پاكارراق بولغان، كۆپىنچە دەريا قىرغاقلىرىدا ئۆسىدىغان كىچىك دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى سىرىقچىچەككە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى «سەمىرەتۇلتۇرپا» ياكى «جۆزۇلتۇرپا» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ «مائىلكلال» دېگەن نامى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ «م» ھەرپىدە بايان قىلىنىدۇ. بۇ يەردە ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە غولى بايان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى مۇسكۇلنى چىڭىتىش، ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، يالليۇغنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇلغۇن يوپۇرمىقىنى ئېزىپ تال قېتىشىش، تال يالليۇغى ۋە ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغلاردا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە چىش مىلىكىنى چىڭىتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. ھەرخىل زەخمىلەرنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ زەخمىلەرگە سېپىلىدۇ. بۇۋاسىرنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ داۋاملىق ئىچكۈزسە، جۈزام كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسىدا مەقئەت چىقۇقى،

بالياتقۇدىن ئاق خۇن كېلىش بىلەن ئاغرىغان بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى تال ياللۇغىنى قايتۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، مايلىق نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى ئانارگۈلى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چەمپا ئۆسۈملۈكى

ئەرەبچە نامى فاغەرۇ

ئۇردۇچە نامى چەمپا، چەنپە

تونۇش مەشھۇر باھار ئۆسۈملۈكى بولۇپ، گۈلى خۇش پۇراق، ئاپېلسىن رەڭگىدە، پوستى قارىغا مايىل بولىدۇ. يېرىم ئىلىك تومۇقتا بولىدۇ. پوستىنىڭ ئىچىدە ئاق رەڭلىك ياغچى بولۇپ، تەمسىز، پوستى ئاچچىق بولىدۇ

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، گۈلى ھۆل سوغۇقتۇر.

مىقدارى پوستى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى تاغلاردا ئۆسىدىغان زىرائەت بولۇپ، ھىمالايا تېغىنىڭ مۆتىدىل رايونلىرىدىن ۋە نېپال، بېنگال، بېرما، جۇڭگودىن كۆپ چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆل ئەتراپلىرىدا ئۆسكەن ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلىنى پۇرسا، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ (كۆپىنچە ئۇنىڭ گۈلىدىن ئەتىر ياسىلىدۇ). ئۇنىڭ پوستىدىن سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، تۇتقاقلىق تەپنى پەسەيتىدۇ، ئۇنىڭ نازۇك ۋە يۇمشاق ساپقىنى سقىپ، سۇيىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، غۇنچىسىنى تالقانلاپ سۇرمە ئورنىدا كۆزگە تارتسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. يىلتىزىنى ئېزىپ قېتىق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەرخىل مۇدۇر ـ چاقىلارغا چېپىلىدۇ.

چەشمەك ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى چەش مىزەج

پارسچە نامى چەتخام

ئوردۇچە نامى چاكسو

تونۇش چەشمەك ئۇرۇقى بېھى ئۇرۇقى بىلەن تەڭ چوڭلۇقتىكى قارا رەڭلىك، ئۇچ قىرلىق، پارقىراق ئۇرۇقدۇر.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئەرەبستان، ئىراندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قان توختىتىش، مۇسكۇللارنى كۈچلۈك دەرىجىدە چىڭىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، قۇيۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ۋە ھەرخىل كۆز كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 21 تال چەشمەكنى بەش گىرام ئاق سەندەل بىلەن بىرگە ئېزىپ، شىرىسنى چىقىرىپ ئىچكۈزسە، سۈيدۈكتىن قان كېلىشنى، جۈملىدىن بۆرەكتىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش، يالۇغنى تارقىتىش ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىگە، مەسىلەن: كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، كۆز يالۇغى ۋە قاپاق قىچىشىش، كۆز قىزىرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. چەشمەكنى بەدىيان سۈيى بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ ياكى ئۇنى پىيازنىڭ ئىچىگە سېلىپ قوقاستا پىشۇرۇپ، سىرتىدىكى پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆز كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرقى گۈل.

ئورۇنباسارى بەزى خۇسۇسىيەتلىرى ئۈچۈن تۇتىيا كىرمانى.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق چاكىن ۋە ئايئوچاكىيىدىن ئىبارەت ئىككى خىل تەركىب بارلىقى ئېنىقلاندى.

چام گاس ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى چام گاس

تونۇش بۇ بېڭگالدا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ يامغۇرلۇق پەسللەردە، نەم رايونلاردا كۆپرەك ئۆسىدۇ. تېنىدە ئۈچ تال شاخ بولىدۇ، ئېگىزلىكى بىر گەز ئەتراپىدا، غولى ئىنچىكە بولىدۇ. ھەربىر شېخىدا 2 ~ 3 تالدىن يوپۇرماق بولىدۇ. يىلتىزى ئاق

رەڭلىك، كىچىك پىيازچىلىك بولۇپ، گۈلى سېپىق پۇرايدۇ، تەمى ئاچچىق، تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش ۋە ئۇنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سۈلۈق ئىشىشقىنى يوقىتىدۇ، يىلتىزىنى قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇش، خولېرا قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 3 ~ 4 كىچە كۈمىلاچنى بىر قانچە كۈن ئىستېمال قىلسا، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىپ، بانان بىلەن بىرگە بىر قانچە كۈن ئىستېمال قىلسا، تال ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن مەلھەم تەييارلاپ زەخمىلەرگە چاپسا زەخمىلەرنى قۇرىتىدۇ.

خاس تەسىرى خولېراغا پايدىلىق. ياللۇغ ۋە سۈلۈق ئىششقىنى قايتۇرۇش تەسىرى بار.

مىقدارى نوقۇت چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گۈرۈچ

ئەرەبچە نامى ئۇرز

پارسچە نامى بەرەنجى

ئوردۇچە نامى چاۋەل

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دانلىق زىرائەتتۇر.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى گۈرۈچ غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ياخشى يېمەكلىك بولۇپ، تەركىبىدىكى ئۇزۇقلۇق بۇغدايدىكىدەك كۆپ بولمىسىمۇ، لېكىن ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلار ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلار ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈرۈچ سۈيىنىڭ تۇتۇش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغانلىقتىن ئىچ سۇرۇش، سۆزەنەك ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قارىتا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ. گۈرۈچنىڭ قاينىتىلمىسى ئاسان ھەزىم بولىدىغان بولۇپ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ناھايىتى پايدىلىق. گۈرۈچ

ئۇننىڭ يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇز مېيى تەييارلاپ يۇزگە چاپسا رەڭگرويىنى پارقىرىتىدۇ. شۇڭا، كۆپ هاللاردا ئۇنىڭدىن يۇز مېيى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاسان هەزىم بولىدۇ، كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بۇغداي كېپىكى سۈيىگە چىلاش.

ياۋا گۈرۈچ

ئەرەبچە نامى مۇنجىرا

پارسچە نامى بەرەنجى مۇنگىرا

ئوردۇچە نامى چاۋەل مۇنگىرا

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، مېغىزىنىڭ سىرتى قارا رەڭدە، ئىچى ئاقۇچ سېرىق رەڭدە بولىدۇ، كونىسى قارامتۇل سېرىق رەڭدە بولىدۇ. ياۋا گۈرۈچ تەمسىز، پۇراقسىز بولۇپ، كۆپىنچە يېغى ئاجرىتىپ ئېلىنىپ باشقا دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى بېنگالدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرىنى قىزارتىش ۋە پارقىرىتىش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياۋا گۈرۈچنى ئاساسلىقى جۇزام بىمارلىرىغا ئىستېمال قىلىدۇرۇلسا ناهايىتى پايدىلىق. شۇڭا جۇزام بىمارلىرىغا ئىچى ـ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ياغ چىقىرىپ، جۇزام سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان زەخمىلەرگە چاپسا هەم جۇزام بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تەمرەتكە، كۆيدۈرگە، قوتۇر، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە نۇقرەس بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ياۋا گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن ياغ چىقىرىلىپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سۈت، سېرىقماي ۋە شېكەر.

مىقدارى ياۋا گۈرۈچتىن 1 ~ 3 گرامچە، يېغىدىن 3 ~ 10 تامچىغىچە ئىشلىتىلىدۇ، زۆرۈر بولغاندا مىقدارىنى كۆپەيتىپ 60 تامچىغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق ياۋا گۈرۈچ تەركىبىدە هەدىۋكارېك كىسلاتاسى، كارېك ماددىسى ۋە باشقا كىسلاتالارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

قارا چاي

ئەرەبچە نامى شاي سينى

پارسچە نامى چاي خىتائى

ئوردۇچە نامى چاي چينى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، ھىندىستان، ئاسام، نېپال، روكىن قاتارلىق جايلاردا كۆپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئېلىمىزنىڭ شىزاڭ، چىڭخەي قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق يەتكۈزۈش، روھنى ئۇرغۇتۇش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەت پەيدا قىلىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، يالىلۇغنى ۋە قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخارىتىنى تارقىتىش، قىزىتىش، خىلتىلارنى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرلىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ساختا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرى بولغاچقا يۈرەك كېسەللىكلىرى، مەسلەن: خەفاقان، كۆپ ئەندىشە قىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ھارغىنلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بەدەننى قىزىتىش، خىلتىلارنى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغاچقا، پالەچ، يۆتەل، نەپەس قىينىلىشش، دەسلەپكى مەزگىللىك جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا ۋە باشقا ئەزا خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئىستىسقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، يەرقان كەبەلى (جىگەر مەنبەلىك يەرقان)، سۈيدۈك توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن زىماد تەييارلاپ قېتىش خاراكتېرلىك ئىششقلارغا تاڭسا ئىششقنى يانداۋىردۇ، بوۋاسىر تۈگۈنچىسىگە چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قارا چاي تۇرمۇشمىزدا كۆپ ئومۇملاشقان بولۇپ، كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇسىزلىق پەيدا قىلىدۇ. ئۇنى سۈت بىلەن بىرگە ئىشلەتسە، ئۇيقۇسىزلىق پەيدا قىلمايدۇ.

خاس تەسىرى ھارغىنلىقنى ۋە غەم ئەندىشىنى يوقىتىدۇ، بىر قىسىم كىشىلەر قارا چاي ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەپ روھنى ئۇرغۇتىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۇيقۇسىزلىق ۋە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۈت، شېكەر.

ئورۇنباسارى قەھۋە.

مىقدارى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

چېچندا

ئوردۇچە نامى چېچندا

تونۇش بۇ بىر خىل كۆكتات بولۇپ، قىچا ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ، رەڭگى ئاقۇچ يېشىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سەپرانىك ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، يىلتىزىنىك سۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى چېچندا قاتلىمىسى قىلىپ يېسە، تېز ھەزىم بولۇپ، بەدەننى قۇۋۇەتلەيدۇ، شۇنداقلا ئىسسىق مىزاجلىقلار ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى تېز ھەزىم بولىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

ئورۇنباسارى قىچا.

ئاچچىق چېچندا

تونۇش بۇ يۇقىرىقى چېچندا كۆكتاتىنىك بىر تۈرى بولۇپ، يۇقىرىدا بايان قىلىندى.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سۈرۈش، قان تازىلاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى بۇ دورىنى قايسى كېسەللىككە ئىشلىتىشنىك ئېنىق قاراتمىلىقى يوق، كۆپىنچە سۈيىنى چىقىرىپ، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىچكۈزۈلىدۇ.

مىقدارى 60 ~ 80 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

قەسبۇزەرىرە

ئەرەبچە نامى قەسبۇزەرىرە

پارسچە نامى چىرائىتە

ئوردۇچە نامى چەربىتا

تونۇش بۇ ئىككى ئىلىك ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ غولى، شاخلىرى گىرەلىشىپ كەتكەن بولىدۇ، رەڭگى قېنىق يېشىل رەڭدە بولىدۇ، ھەربىر گىرەسىدىن ئىككى دانە شېخى چىقىدۇ. يوپۇرمىقى بىر - بىرىنىڭ ئۇدۇلىدا بولۇپ، رەڭگى توق يېشىل، پارقىراق بولىدۇ. يوپۇرمىقى ئاستىدا دانچىلار بولىدۇ. گۈلى كىچىكرەك بولۇپ تۈكسىمان بولىدۇ، ئۇ بەش قىسمغا بۆلۈنىدۇ. غلاپى ياكى گۈل تاجى ئامۇت شەكلىدە بولۇپ، ئىككى خانىگە بۆلۈنىدۇ. ئۇنىڭ ھەممە قىسمى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى پاكىستان، ئىران، ھىندىستان.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قان تازىلاش، يالۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، قىزىتمىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن جۇزام، سىبلىس، قىچىشقاق، ھەر خىل يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر، ھەر خىل مۇدۇر - چاقا ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بولغاچقا، قورساق ئېسىلىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ئىچ سۇرۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇۋۋەتلەش تەسىرى بولغاچقا، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ۋە كەم ماغدۇرلىق قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. تەپنى پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، كونا تەپ ۋە پەسىللىك تەپنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئۇنى قاينىتىپ ياكى چىلانما تەييارلاپ، يەككە ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ. ھەر خىل يالۇغلارنى قايتۇرۇش مەقسىتىدە شەربەت ياكى زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان تازىلاش، تەپنى پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، بەتەم دەرىخى يېلىمى.

ئورۇنباسارى قىزىل نوقۇت.

مىقدارى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش جالىنۇس.

چاۋا ماي

ئەرەبچە نامى شەھمى

پارسچە نامى شەھمى

ئوردۇچە نامى چەربى

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى مادىلارنى تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى چاۋا ماينى كۆپىنچە ھەرخىل مەلھەم دورىلار ۋە قىرۇتى (مۇرەككەپ ياغ) لارغا قوشۇپ ئىشلەتكەندە ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ھەرخىل قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ، جاراسمىلارنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ (بۇنىڭ ئۈچۈن كۆپىنچە ئۆچكە يېغى، غاز يېغى، ئۆردەك يېغى ۋە توخۇ يېغى ئىشلىتىلىدۇ). ئۇنىڭدىن باشقا شىرنىڭ چاۋا مېيى، باھنى قۇۋۇەتلەش مەقسىتىدە يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە زىماد تەييارلاپ، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىغا چېپىلىدۇ. پاقا چاۋا مېيى كۆز ئىچكى بېسىمنى چۈشۈرۈش مەقسىتىدە كۆزگە سۈركىلىدۇ، بەزىلەر بۇ خىل ماينى پاكىزلاپ، سىرىقماي ئورنىدا غىزا ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ.

خاس تەسىرى ياللۇغ تارقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان تۆۋەنلەشنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل لىمونى، شېكەر.

ئورۇنباسارى زەيتۇن يېغى.

بۇدۇشقاق

پارسچە نامى خارۋاڑ گۈنە

ئوردۇچە نامى چەرچىتە، چەرچىرا

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، جاڭگالدا ئۆسىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا باغدا ۋە خەندەكلەردە ئۆزلۈكىدىن ئۈنىدۇ. ئۆسۈملۈكى ئۈچ گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. يىلتىزى بىر قانچە تال چىقىدۇ. شاخلىرى ئىنچىكە، يوپۇرمىقى كەڭ، يىرىك بولىدۇ، شېخى ئۈستىدە ئۇششاق گۈلى بولۇپ، ئۇنىڭ يېنىغا بارغان كىشىلەرنىڭ كىيىمىگە چاپلىشىۋالىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچى تىكەنىدەك ئۇچلۇق بولىدۇ، گۈلى رەڭ ئېتىبارى بىلەن قىزىل، ئاق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان.

تەسىرى چايان، يىلان زەھىرىنى يوقىتىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش،

سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى چايان، يىلان زەھىرىنى قايتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنىڭ يىلتىزىنى سۇدا ئېزىپ ئىچكۈزسە ياكى چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا زەھەر قايتۇرىدۇ. يىلتىزى، يوپۇرمىقى، شېخى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئىچكۈزسە قورساق ئاغرىقى، قورساق ئېسىلىش، ئىستىسقا، تەمرەتكە، ھەر خىل مۇدۇر - چاقا قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇۋاسىر قېنىنى توختىتىش ئۈچۈن بۇدۇشقاق بەرگىسىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، ئۇنى بىر نەچچە دانە قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى يوپۇرمىقىدىن مەلھەم تەييارلاپ، ئىسسىق ھالدا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى سۇدا ئېزىپ، مۇدۇر - چاقىلارغا ۋە قولتۇق ياللۇغىغا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇدۇشقاقنىڭ يىلتىزى، يوپۇرمىقى، شاخلىرىنى كۆيدۈرۈپ قورساق ئېسىلىش، قورساق ئاغرىقى، بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، دوۋساقا تاش چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ شاخلىرىنى قۇرۇتۇپ، كۆيدۈرۈپ تۈزىنى ئېلىپ، بەلغەملىك يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، قورساق ئېسىلىش، قورساق ئاغرىقى، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بولۇپمۇ تۆگە سۈتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

بۇدۇشقاقتىن تۈز ئېلىش ئۇسۇلى: يوپۇرمىقىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ كۈلىنى سۇغا سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرىتىپ، 12 سائەتتىن كېيىن سۈزۈلىدۇ. قاينىتاقاندا سۈيى پارغا ئايلىنىپ، كرىستال شەكىللىك تۈزى قېپقالىدۇ، بۇ «بۇدۇشقاق تۈزى» دەپ ئاتىلىدۇ.

خاس تەسىرى چايان ۋە باشقىلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى قايتۇرىدۇ. بۇۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ. بۇزۇق ماددىلارنى يوقىتىدۇ ياكى ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، ھەسەل.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە، تۈزى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق بۇدۇشقاق ئۆسۈملۈكى تەركىبىدە ماگنىي، كالتسىي، شور تۈز، تۆمۈر، گۈگۈرت قاتارلىق تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

كەندىر ئۇسارىسى

ئەرەبچە نامى روھىل بەنجى

پارسچە نامى ئۇسارە بەنگى

ئوردۇچە نامى چەرەس، ئەتىرۇلايتى

تونۇش بۇ بىر خىل شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بولۇپ، كەندىر يوپۇرمىقى ئۇستىدە پەيدا بولىدۇ، ئۇ قۇرۇغاندىن كېيىن ئۇستىدىن قىرىپ يىغىۋېلىپ دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مەست قىلىش، مەنىي تۈتۈش، بىھوشلۇق پەيدا قىلىش، يۈرەكنى ئاجىزلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى كەندىر ئۇسارىسىنىڭ مەست قىلىش، مەنىي تۈتۈش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، مەجۇنى پەلەك سىيرىنىڭ تەركىبىگە چۈشۈرۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى كۆپ مىقداردا ۋە داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خاس تەسىرى مەست قىلىش ۋە مەنىي تۈتۈش رولى بار.

ئەكس تەسىرى مېڭىنى ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تاۋزەتكۈچىسى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى كەندىر (نەشە جەۋھىرى).

ياۋا كەندىر ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى ھەببى سەمنە

پارسچە نامى نەقىل خۇۋاجە

ئوردۇچە نامى چورونجى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، يېشىل پۇرچاق چۆكۈلۈقىدا بولىدۇ، تەمى تاتلىققا مايىلقىراق.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش، باھىنى قۇۋۋەتلەش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياۋا كەندىر ئۇرۇقىنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرى بولۇپ، كۆپىنچە بەدەننى سەمرىتكۈچى ھالۋىلار تەركىبىگە قوشۇپ ئىشلىتىلسە، ئورۇق كىشىلەرنى سەمرىتىدۇ، قۇۋۋەتلىگۈچى مەجۇنلەر تەركىبىگە قوشۇپ ئىشلىتىلسە، بەل ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئېزىپ يۈزگە چېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قىچىشقاق، يىرىڭلىق ياللۇغقا سۈركىسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. 48 گرام ياۋا

كەندىر ئۇرۇقىنى 120 گرام ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ، 14 گرام تەنكارگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن قىچىشقان ئورۇنغا ۋە يىرىڭلىق ياللۇغ بار ئورۇنغا 2 ~ 4 كۈنگىچە سۈركەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش ۋە باھنى قۇۋۇشتۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى پىستە ۋە كۈنجۈت.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇشقاچ

ئەرەبچە نامى ئۇسفۇر

پارسچە نامى كەنجى شىك

ئوردۇچە نامى چۇرىيا

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۇچار قۇشتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى بەدەن ۋە باھنى قۇۋۇشتۇرۇش، ئوزۇقلۇق تولۇقلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قۇشقاچ گۆشىنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى مول بولغاچقا، بەدەن ئاجىزلىقى، ھەر خىل بەلغەم خىلىتى تەسىردىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمسىزلىنىشى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىستىسقا، بۆرەك ۋە بالە ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن قۇشقاچ گۆشى پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. قۇشقاچنىڭ مېڭىسىنى بادام يېغى بىلەن قورۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى باھنى قۇۋۇشتۇرۇچى مەجۇنلەردىن لوبوبى كەبىر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بالە ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى گۆشى بەلغەمى كېسەللىكلەرگە پايدىلىق. مېڭىسى باھنى قۇۋۇشتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئانار سۈيى.

ئورۇنباسارى قوي گۆشى.

قىزىلچا (قەنت چامغۇچى)

ئەرەبچە نامى سەلىق.

پارسچە نامى سەلىق، چەقەندەر.

ئوردۇچە نامى چىكەندەر، چەقەندەر

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان چامغۇرغا ئوخشايدىغان بىر خىل كۆكتات بولۇپ، تېشى ۋە ئىچى ئاق رەڭدە بولىدۇ. يوپۇرمقى پالەك يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، تەمى سەۋزە تەمدەك تاتلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قىزىلچىنى يەككە ھالەتتە ياكى گۆش بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ، سەي ئورنىدا يېسە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قەۋزىيەتكە ناھايىتى پايدىلىق. ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ تەمرەتكە، بەھەق، سەپكۈن قاتارلىقلارغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچتىكى كېپەكنى ۋە پىتىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ سۈيى بىلەن باش يۇيۇلىدۇ. پۇت - قول يېرىلغان بولسا، يوپۇرمقىنىڭ قاينىتىلمىسىغا پۇت - قولنى چىلسا ياكى يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يالۇغ تارقىتىش ئۈچۈن قىزىلچا يوپۇرمقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. چاچ ئۈندۈرۈش ۋە چاچنى گۈزەللەشتۈرۈش، يۇمشاق قىلىش ئۈچۈن خېنە بىلەن بىرگە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

ئورۇنباسارى چامغۇر.

تورۇلغا

ئەرەبچە نامى كەبەك تەيوچ

پارسچە نامى چەكۈر

ئوردۇچە نامى چەكۈر

تونۇش بۇ ياۋا كەپتەرگە ئوخشايدىغان بىر خىل چىرايلىق ئۈچار قۇشتۇر.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەن ۋە باشنى قۇۋۇتلەش، قان كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياۋا توروُلغا گۆشى قۇۋۇتلىك، سىڭىشلىك غىزا بولۇپ، ئۇنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە قان كۆپەيتىدۇ. بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ئىستېمال قىلسا، بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ. پالەچ، لەقۋا، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ياۋا توروُلغا باش ئاجىزلىقى ۋە بەدىنى ئورۇق كىشىلەر ئۇچۇن ئوزۇقلۇق تولۇقلايدىغان گۆش ھېسابلىنىدۇ.

چەكۇتىرە

ئەرەبچە نامى قسمى لىمون

پارسچە نامى جەكۇتىرە

ئوردۇچە نامى چەكۇتىرە

تونۇش بۇ لىمون تۇرىدىكى مېۋە بولۇپ، كىچىكى ئالما چوڭلۇقىدا، چوڭلىرى كىچىكرەك قوغۇنچىلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ پوستى قېلىن ھەم يىرىك ئۇرۇقى ئىچىدىن مېغىزى چىقىدىغان بولۇپ، مېغىزى قىزىل رەڭدە، تەمى ناخۇش بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى يۇرەكنى قۇۋۇتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى جەكۇتىرە مېغىزىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

خاس تەسىرى سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى جىگەر ئۇچۇن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قەنت ھەم ھەسەل.

ئورۇنباسارى پورتىخال.

چەكنەدانە مېۋىسى

ئوردۇچە نامى چەكنەدانە

تونۇش بۇ توپا رەڭدىكى قاتتىق مېۋە بولۇپ، مېۋىسى ئىچىدىن ھەببى بىلسانغا

ئوخشاپ كېتىدىغان كىچىكرەك مېغىزى چىقىدۇ، لېكىن ھەببى بىلساندىن چوڭ بولىدۇ. ھەببى بىلسانغا ئوخشاش ئۇچى ئالدىغا چوقچىيىپ چىقىپ تۇرمايدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئىچىنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى چەكىنەدانە كۆپىنچە مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك بالىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىلغوزا

ئەرەبچە نامى ھەببى سەنۇبەر

پارسچە نامى ھەببى سەنۇبەر

ئوردۇچە نامى چىلغوزا

تونۇش بۇ چىلغوزا دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، مېۋىسى ئۇزۇنراق بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ سىرتىدا قاتتىق نېپىز پوستى بولىدۇ. ئۇنى بارماق بىلەن باسسا پوستى سۇنىدۇ. ئىچىدىن تاتلىق، يېيىشلىك مېغىزى چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش ۋە قىزىتىش، بەلغەمنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى چىلغوزا كۆپىنچە غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، لېكىن تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئۇنى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، بەدەننى قۇۋۇەتلەش ۋە سەمرىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چىلغوزا مېغىزى پالەچ، لەقۋا، بەل ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن يەككە ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ ياكى كۆملاچ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش ۋە بەدەننى سەمرىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل، ئاچچىق ئانار.
ئورۇنباسارى شاقاقۇل ۋە ھەببۇلغار.
مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى لوئۇقى چىلغوزا، لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھايات.

يەسمەن گۈلى

ئەرەبچە نامى ياسىيمىين
پارسچە نامى ياسىيمىين
ئوردۇچە نامى چەمبىلى
تونۇش بۇ، بىر خىل خۇش پۇراق ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرى ئىنچىكە، ئۇزۇن بولىدۇ، ئۆسۈملۈكى تۇز ئۆسمەستىن، بەلكى ئۆزىنىڭ يېنىدىكى نەرسىلەرگە يامىشىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى ئىنچىكە، ئۇزۇنراق، گۈلى ئاق، تۆت قاناتلىق شامالدۇرغۇچقا ئوخشاش بولۇپ، ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ. گۈلىنىڭ بەزى قىسىملىرىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى يەل تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە ئۇنى چىقىرىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى يەسمەن گۈلىنى پۇرىسا مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ غار ـ غار قىلسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ھەم ئېغىز يارىسىغا پايدىلىق. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن سوغۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى يەرلىك ئورۇننى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمنى چىقىرىش، يەل تارقىتىش مەقسىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. پالەچ، لەقۋا، ۋەجئۇل مۇپاسلىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى يۇز مايلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يەككە ھالەتتىمۇ يۇزگە سۈركىلىدۇ. باھنى قۇۋۇتلەش مەقسىتىدە ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىغا سۈركىلىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. گۈلىنى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ يەسمەن يېغى تەييارلىنىدۇ. بۇ «رەۋغەن چەمبىلى» نامىدا ئاتىلىپ پالەچ، لەقۋا مەجئۇل مۇپاسىل ۋە ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارنى يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەنگە سۈركىسە تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلايدۇ. باشقا سۈركىسە مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

كۆپ ئىشلەتسە چاچنى ئاقارتىدۇ. سېرىق يەسمەنگە قارىغاندا ئاق يەسمەننىڭ تەسىرى كۈچلۈك.

خاس تەسىرى مېڭگە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەتلەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى سېرىق يەسمەن.

مىقدارى يىلتىزى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

نوقۇت

ئەرەبچە نامى ھەمىس

پارسچە نامى نوخۇد

ئوردۇچە نامى چىنا

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان بىر خىل ئاشلىق.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە نوقۇتنى سوقۇپ، ئۇنىڭدىن بولكا تەييارلاپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۇرلۈك يېمەكلىك تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەسىلەن: نوقۇتتىن تاماق ئېتىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ناھايىتى مەززىلىك ھەم ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولىدۇ، شۇڭا نوقۇت ئوزۇقلۇق قىممىتى جەھەتتە بوغدايدىن قالسا ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ، لېكىن نوقۇت قورساقنى ئېسىدۇ ۋە ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. نوقۇتنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغاچقا، ئۇنىڭدىن ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نوقۇت سۈيىنى كۈندە ئەتىگەندە مۇناسىپ نەرسىلەر بىلەن ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇنىڭ سۈيىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ئاۋازنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن نوقۇتنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۆزنەك كېسىلى ئۈچۈن نوقۇت تالقىنىنى سۇدا ئېرىتىپ سۈيىنى ئارقا ـ ئارقىدىن ئىچكۈزسە، سۈيدۈكنى كۆپەيتىپ سۈيدۈك يولىنى تازىلايدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، قۇرۇق ۋە ھۆل قىچىشقاقنى يوقىتىش ئۈچۈن، نوقۇت تالقىنىدىن يۇز مېيى تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۋەتلەش ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدىغان بولۇپ، ئاشقازانغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى خەشخاش، سىرىقچىچەك، زىرە، گۈلقەنت.
ئورۇنباسارى لوبيا ۋە قىزىل لوبيا.

چىنار دەرىخى

ئەرەبچە نامى دۇلەب
پارسچە نامى چىنار
ئوردۇچە نامى چىنار
تونۇش بۇ بىرخىل دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمقى ئابدىملىك يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ، گۈلى سىرىق رەڭدە، مېۋىسى سىرىققا مايىل تۇپا رەڭگىدە ياكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ، ئىچىدە يۇمىلاق خانىلەر بولىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ تەمى ئاچچىق ۋە قاۋسق. ئادەتتە تېبابەتچىلىكتە يوپۇرمقى، قوۋزىقى، مېۋىسى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، جاراھەتنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى ھەر خىل بەلغەمدىن بولغان يالۇغ ۋە بوغۇم يالۇغىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن يوپۇرمقى بىلەن گۈلىنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. قوۋزىقىنى كۆيدۈرۈپ، ھەرخىل چىرىش خاراكتېرلىك زەخىملەر، بەرەس، تېرە سويۇلۇش، يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك زەخمە قاتارلىقلارغا سېپىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان پاكىز يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەر خىل زەخىملەرگە سەپسە زەخىملەرنى قۇرۇتىدۇ. چىنارنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىدىن مەلھەم تەييارلاپ زەخىمگە چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قوۋزىقىنى سىركىدە پىشۇرۇپ چىشقا باسسا، چىش ئاغرىقى ۋە چىش مىلىكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغىنى يوقىتىدۇ. چىنار گۈلى، مېۋىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، بۇرۇنغا تارتسا بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.
خاس تەسىرى يالۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق يانداۇرۇش، جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش تەسىرى بار.
ئەكس تەسىرى ئۆپكە ۋە كۆزگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار.
ئورۇنباسارى ئاچچىق ئانار پوستى.

داك دەرىخى يېپلىمى

ئەرەبچە نامى سەمغى پىلاس

پارسچە نامى سەمغى پىلاس

ئوردۇچە نامى چينا گۇندى، داككا گۇندى، كەمەركەس

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېپلىمى بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل قىزىل، تەمى ناھايىتى ئاچچىق، سەل پارقىراق ھالەتتە بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى مەنىي تۇتۇش، مەنىي قويۇلدۇرۇش، قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مەنىي تۇتۇش ۋە مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن باھنى قۇۋۇتەلەش، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، سۈرئىتى ئىنزال (مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش) قاتارلىقلاردا مەجۇن ياكى سۇفۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. مۇسكۇللارنى قورۇش، تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلاردا شەربەت ياكى شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەككە ھالەتتە ياكى ناۋات بىلەن بىرگە سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ سۈت بىلەن ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ. بۆرەكنى قۇۋۇتەلەش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئەر - ئاياللاردىكى بۆرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، شۇڭا ئۇ «كەمەركەس» دېگەن نام بىلەن ئاتالغان. مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قۇۋۇتەلەش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئىچ سۈرۈش ۋە مەقئەت چىقۇقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىنى قويۇلدۇرۇش ۋە تۇتۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى تۆۋەنكى مۇچىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قىزىلگۈل، سەندەل، كەتىرا.

ئورۇنباسارى سەمغى ئەرەبى.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

چۆبچىن

ئەرەبچە نامى خەشەبۇلىيەفىننى

پارسچە نامى چۆبچىنى

ئوردۇچە نامى چۆبچىن

تونۇش بۇ قىزىلگۈلگە ئوخشايدىغان قىزىل رەڭلىك، تاتلىق يىلتىزدىن ئىبارەت.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، جۇڭگو.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش، ئىششىق ياندۇرۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، تەرلىتىش، قان تازىلاش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەر خىل قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، مەسىلەن: سوزۇلما سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ماددىلارنى تازىلاش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، سوزۇلما باش ئاغرىقى، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى، شەقىقە، نەزلە، سوزۇلما زۇكام، ئەقىل بۇزۇلۇش، سارامىلىق، مالىخۇلىيا، پالەچ، رەئىشە، يۇرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش، بۆرەك ۋە دوۋساق جاراھىتى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، ھەر خىل بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، سەۋدادىن بولغان سوزۇلما تەپ، تۆت كۈنلۈك تەپ قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئۇنىڭدىن مەتبۇخ، مەجۇن، شەربەت ياكى سۇفۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. پاكىز ھۆل چۆبچىن ئۇيقۇ كەلتۈرۈش مەقسىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئارتۇق سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىش، رەئىس ئەزالارنى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈرەتكۈچىسى پەسىل ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇناسىپ دورا ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆشبە.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى چۆبچىن، مەجۇنى ئۆشبە.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق چۆبچىننىڭ تەركىبىدە كېسەللىك ماددىسىنى تازىلايدىغان بىر خىل ماددا بارلىقى ئېنىقلاندى.

چوب هىيات

ئەرەبچە نامى خەشەبى هىيات
پارسچە نامى چوب هىيات
ئوردۇچە نامى چوب هىيات، ئاكۇل
تونۇش بۇ بىر خىل هىندى دەرىخىنىڭ غولى بولۇپ، يوپۇرمىقى بادام يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. غولىنى كەسسە خۇش پۇراق چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۆي جاھازىلىرى ياسىسا خۇش پۇراق پۇرايدۇ. تەمى ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى يۇرەكنى قۇۋۇتلەش، زەھەر قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ھەر خىل زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خولېرا كېسەللىكىگە پايدىلىق. قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇش سەۋەبىدىن ئاجىزلاپ كەتكەن بىمارلارغا ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق. يىلان، چايان چېقىۋالغاندا سۇغا سۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.
خاس تەسىرى خولېرانى يوقىتىش، يىلان، چايان زەھىرىنى قايتۇرۇش رولى بار.
مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

قىيمىقۇ يوپۇرمىقى

ئەرەبچە نامى بەقبلەتۇل ھامىز، ھۇممار
پارسچە نامى ساق تەرشەك، تۇرۇش
ئوردۇچە نامى چوۋكا
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر قانچە خىل بولىدۇ. بۇنىڭ بىر قىسمى ناھايىتى كىچىك بولۇپ، تېبابەتچىلىكتە «ئەمرۇلە» دەپ ئاتىلىدۇ.
تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
تەسىرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ھارارەت پەسەيتىش، ئاغرىق پەسەيتىش،

جىگەرنى قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سەپراۋى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، سەپراۋى قۇسۇش ۋە سەپراۋى كۆكۈل ئىلىشىشنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. چىش ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى سقىپ، سۈيى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىنى قۇۋۇەتلەش، يەرقاننى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. چايان چېقىۋالغاندىكى ئاغرىقنى پەسەيتىش ۋە ئۇنىڭ زەھىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ئىچ سۈرۈش، يەرقان، ئاق خۇن ۋە ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يەرقانغا پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى باھقا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى مۇناسىۋەتلىك شەربەت ۋە قەنت.

ئورۇنباسارى ئاپىلسن.

مىقدارى سۈيى 36 ~ 60 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىيمىقۇ ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرول ھۇممار، بەزرول بەقلەتۇلھامىز

پارسچە نامى تۇخمى تەرشە، تۇخمى ساق تەرشەك، تۇخمى ھۇممار

ئوردۇچە نامى چۇكاكى بىيىچ، چۇكاكى تۇخمى

تونۇش بۇ ئۇششاق، پارقىراق، قىزىلغا مايىل قارا رەڭلىك، ئۇچ بۇرجەك شەكىلدىكى ئۇرۇقتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش، ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان، يەرقان، ئاشقازان يالليۇغى، سۈيدۈك يولى يالليۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن قاينىتىپ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنى قورۇپ، سارغايتىپ ياكى سارغايتماي ئىشلەتسە، ئىچ سۈرۈش، ئۇچەي يارىسى، ئۇچەي تىۋىتى تۆكۈلۈش خاراكتېرلىك ئۇچەي يارىسى قاتارلىقلار ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بىرگە يېگۈزۈلسە چايان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

خاس تەسىرى سەپراۋى كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق.
ئەكس تەسىرى بۆرەك ۋە تالغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى بەدىيان، قەنت.
ئورۇنباسارى پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقى.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

سۇ قىيمىقۇ يوپۇرمقى

ئەرەبچە نامى هۇممازمائى، هۇممار بەقەر، مۇممار سۇۋاپى
پارسچە نامى ئابى هوممار
ئوردۇچە نامى چوۋكاپانى، چوۋكا ئابى
تونۇش بۇ پاقىيوپۇرمقىنىڭ بىر خىل تۈرى بولۇپ، بۇ خىلدىكىسى سۇنىڭ ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمقى بىرقەدەر قاتتىق بولۇپ، كاسىنە يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ.
تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قورۇش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش، سەپرانى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان خەفاقان، كۆڭۈل ئىلىشىش، غەم ـ ئەندىشىنى يوقىتىش ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش، خۇمار پەيدا قىلىش، سەپرا ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، سەپراۋى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلسا، مەقئەت بوشاپ كېتىشكە پايدىلىق. ئۇنىڭ يوپۇرمقى ۋە ئۇرۇقى چاينىاپ بېرىلسە، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەرقاننى يوقىتىشتىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.
خاس تەسىرى كۆڭۈل ئىلىشىشنى يوقىتىش رولى بار.
ئەكس تەسىرى بەلھ ۋە بۆرەككە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى شېكەر ۋە بەدىيان.
ئورۇنباسارى باغدىكى پاقىيوپۇرمقى.
مىقدارى سۈيى 24 ~ 50 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ياۋا قىيمىقۇ

ئەرەبچە نامى هۇممار بەررى
پارسچە نامى هوممار دەشتى
ئوردۇچە نامى چوۋكا جەنگلى
تونۇش يوپۇرمقى كەڭ، تەمى قىيمىقۇ، شەكلى قىزىلچىغا ئوخشايدۇ.
تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياۋا قىيمىقۇنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قايىنتىپ ئىچسە، سەپرادىن بولغان ئۇچەي تىۋىتى تۆكۈلۈش خاراكتېرلىك يارىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ تەسىرى باغدا ئۆسكەن پاقىيوپۇرمقىنىڭ تەسىرىدىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئىچ سۈرۈش، ئۇچەي تىۋىتى تۆكۈلۈش خاراكتېرلىك ئۇچەي يارىسى، يەرقان، ئاق خۇن ۋە هەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
خاس تەسىرى سەپرالىق ئىچ سۈرۈش ۋە قان تولغاقىغا مەنپەئەتلىك. يەرقانىنى يوقىتىدۇ.
مىقدارى سۈيى 60 ~ 72 گرامغىچە، يىلتىزى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىلبۇغداش

ئەرەبچە نامى بەقلە يەمانىيە
پارسچە نامى چۇلائى ساگ
ئوردۇچە نامى چۇلائى كاساخ
تونۇش بۇ مەشھۇر كۆكتات بولۇپ، يوپۇرمقى رەيهان يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. تەمسز، پۇرىقى بىرقەدەر ئۆتكۈر بولىدۇ.
تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە هۆل سوغۇق.
تەسىرى هارارەت پەسەيتىش، قان توختىتىش، سۈيدۈك هەيدەش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى قىزىلبۇغداش يوپۇرمقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئوزۇقلۇق كەم

هاسل بولىدۇ. هارارەتنى پەسەيتىدۇ. جۈدەتكۈچى تەپ ۋە ئىسسىقتىن بولغان تەپ، سارىگىلىق ۋە سۆزنەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن سەي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنسا مەنپەئەتلىك. ھەيز قالايمىقانلىشىش، بوۋاسىر قېنى، قان تۆكۈرۈش، قان قۇسۇش ئۈچۈن ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سۈيىنى سەپ سۈركىسە ياكى ئېچكۈزۈلسە، ناھايىتى مەنپەئەتلىك دەپ بايان قىلىنغان.

مىقدارى يوپۇرمقىنىڭ سۈيى 60 ~ 120 گرامغىچە، ئۇرۇقى (يىلتىزى) 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىدۇ ۋە بەزى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك چايلار.

ئورۇنباسارى تىكەنلىك قىزىلبۇغداش.

هاك تېشى

ئەرەبچە نامى نۇرەكىيلس

پارسچە نامى ئاهاك، گەج

ئوردۇچە نامى چونا

تونۇش بۇ ئاق رەڭلىك قاتتىق كرىستال بولۇپ، مەرمەر تېشى ياكى باشقا تاشلارنى كۆيدۈرۈشتىن هاسل بولىدۇ. ئۇنىڭ كرىستالىنى سۇغا سالمىغان بولسا، ئۇ ئۆچۈرۈلمىگەن هاك دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ پارچىلىرىنى سۇغا سېلىپ سۇغىرىلغان بولسا، سۇغىرىلغان هاك دېيىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۆچۈرۈلمىگەن هاك 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، كۆيدۈرۈش، چاچ چۈشۈرۈش، كېرەكسىز ماددىلارنى، خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى تارقىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش؛ ئۆچۈرۈلمىگەن هاكنىڭ ئاغرىق توختىتىش، سوۋۇتۇش، هۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يارىلارنىڭ قانىشىنى توختىتىش تەسىرى بار. ئۆچۈرۈلگەن هاك ئاشقازاندا سۈتنىڭ پىشلاق بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئۆچۈرۈلگەن هاك هىندىستان ۋە پاكىستاندا قەلەمپۇر يوپۇرمقى بىلەن بىرگە يېيىلىدۇ. ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا چىش يىلتىزىنى بوزىدۇ. ئۆچۈرۈلگەن هاكتىن بىر

ھەسسىنى ئىككى ھەسسە قىزىل زەرنىخ بىلەن بىرگە قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، يەرلىك ئورۇندىكى چاچنى چۈشۈرىدۇ. بىرئازدىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، گۈل يېغى سۈركىلىدۇ، بولمىسا يەرلىك ئورۇندا زەخمە پەيدا قىلىدۇ. ھاكىنى زەرنىخ بىلەن بىرگە قوشۇپ سۆگەلگە چاپسا، سۆگەلنى ناھايىتى تېز چۈشۈرىدۇ. ئۆچۈرۈلگەن ھاكىنى پىشۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا يالۇغ قايتۇرىدۇ. يېرىڭلىق ئىششىقنى پىشۇرۇپ، ئېغىز ئالدۇرىدۇ. يۇيۇلغان ھاكىنى سېرىقماي بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زەخمە، قىچىشقاق، يىرىڭلىق يالۇغ ۋە كۆيۈك قاتارلىقلارغا زىماد قىلسا تېز پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھاكىنىڭ سۇيىگە ئوخشاش ۋەزىندە زىغىر يېغى قوشۇپ، بىرلىكتە مەلھەم تەييارلاپ، ئوتتا كۆيگەن ئەزالارغا ۋە ئەمچەك تۇگمىسى يېرىلىشقا سۈركىسە، يالۇغنى قايتۇرىدۇ، ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ. يۇيۇلغان ھاكىنى زەخمىلەرگە سەپكەندە قان توختىتىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىنى پەلكۇچكە يۇقتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۆچۈرۈلگەن ھاكىنى سېپىپ، بۇرۇنغا كىرگۈزسە بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. خولېرا كېسەللىكىدە ھاك سۇيى ۋە پىياز سۇيىدىن ئوخشاش ۋەزىندە ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھاك سۇيى بالىلارنىڭ ئاشقازىنىدىكى ھەزىم بولمىغان سۈتنى قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىدۇ، بۇنى ئىشلىتىشنىڭ ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان. بالىلاردىن باشقا ياشلار ۋە ياشانغانلارغىمۇ ماس كېلىدۇ. ئۆچۈرۈلگەن ھاكتىن 12 گرام ئېلىپ، تەخمىنەن بىر كىلوگرام دىستىلەنگەن سۇ بىلەن قوشۇپ، بوتۇلكىغا قۇيۇپ قايتا ـ قايتا چايقاپ، ئۈنىڭدىن كېيىن مەلۇم ۋاقىتقىچە تىندۇرۇپ، سۈزۈلدۇرۇپ يەنە سۇ قۇيۇلسا، رەڭگى يېشىل رەڭلىك شېشىدەك بولىدۇ. بۇ ھاك سۇيى بولىدۇ.

ھاكىنى يۇيۇش: ھاكتىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، سۇدا ئېرىتىپ ھەم سۈزگۈچ رەخت بىلەن سۈزۈپ، ئېرىتمىسىنى يىغىپ چۆكمىگە چۈشۈرۈلىدۇ، ئاندىن كېيىن سۇيى چىقىرىلىدۇ. چۆكمىگە چۈشكەن قىسمى باشقا ئۈسۈلدا ئېرىتىلىدۇ. بۇ مەشغۇلات يەتتە قېتىم ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەڭ ئاخىرقى قېتىمدا چۆكمىگە چۈشكىنى قۇرۇتۇلىدۇ. ئۇ يۇيۇلغان ھاك دېيىلىدۇ. خاتا ھالدا ھاكىنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا ئېغىز، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۈچەيلەردە زەخمىلىنىش، ئاغرىق، كۆيۈشۈش، ئىچ سۈرۈش، قانلىق ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. ئاخىرىدا پۈت ـ قوللار سوۋۇش، يۈرەك مەنبەلىك بىھوشلۇق ھەم خەفەقان پەيدا بولىدۇ، بۇ ھالەتتە قىزىق سۇ بىلەن سېرىقمايىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈپ، بىر قانچە قېتىم قۇستۇرۇلىدۇ، ئۈنىڭدىن كېيىن ساپ كالا سۈتىنى بادام يېغى ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى يۇيۇلغان ھاك ئادەتتە قان توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ھاك سۇيى سۈتنى ھەزىم قىلدۇرۇش ئۈچۈن بالىلارغا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى هاك سۇيى 30 ~ 120 گرامغىچە، بىر ياشتىن كىچىك بالىلارغا 2 ~ 5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

چاشقان قۇلىقى ئۆسۈملۈكى

ئەرەبچە نامى ئۇزۇنۇلفەئرى

پارسچە نامى گوش مۇش

ئوردۇچە نامى چۇھاكنى، چۇھاكى كان

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئىككى خىل تۈرى بولىدۇ، بىر خىلى تىك ئۆسىدىغان، بىرقەدەر گىرەلەشكەن سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئىككى تال يوپۇرمىقى بولىدۇ، چاشقان قۇلىقىغا ئوخشايدۇ. ئىككىنچى خىلى سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. شاخلىرى گىرەلەشكەن بولۇپ، ھەربىر گىرەدىن بىر قانچە بىخ چىقىپ، يەر ئۈستىدە پىلەك تارتىپ ئۆسىدۇ، شاخلىرى قىزىلغا مايىل قارا بولۇپ، قىزىلچىغا ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقى يۇمىلاق بولۇپ، سۇتلۇكئوت يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى كۆك، مېۋىسى ئارپا دانىسىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭراق بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئىككى دانە ئۇرۇقى بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سۇيدۇك ھەيدەش، قان تازىلاش، قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكىدە ئىزىپ سۇزۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەقئەت ئاقمىسى، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كۆز يالليۇغى، كۆز ئاقمىسدا ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۇيىنى چىقىرىپ بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە كۆزگە سۈركىلىدۇ ياكى زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى سۇيدۇك ھەيدەش، قۇرت ئۆلتۈرۈش رولى بار.

ئەكس تەسىرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەرزەنجۇش ۋە سىمىزئوت ئۇرۇقى.

ئورۇنباسارى ئىككى خىل ئۆسۈملۈكنىڭ بىرى يەنە بىرىگە بەدەل بولىدۇ.

مىقدارى قۇرۇقى 3 ~ 5 گرامغىچە، ھۆلى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

قېتىق زەرداب سۇيى

ئەرەبچە نامى مەخىيز

پارسچە نامى دۇغ

ئوردۇچە نامى چاچ

تونۇش سۈتنى ئۈيۈتۈپ، قايمقىنى ئېلىۋالغاندىن كېيىنكى ئاچچىق، سۇيۇق قىسمى قېتىقالسا، ئۇ قېتىق زەرداب سۇيى دېيىلىدۇ. تېبابەتچىلىكتە كالىنىڭ سۈتىدىن تەييارلانغىنى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ئىچكى ھارارەتنى پەسەيتىش، سەپرانى كېسىش، ئاشقازان ۋە ئۆچەينى قۇۋۇەتلەش، ئۆچەي مۇسكۇلىنى چىڭىتىش، سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھارارەت پەسەيتىش، سەپرانى كېسىش تەسىرى بولغاچقا، قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. جىگەرنىڭ ئېچىشىشىنى پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، تەپدىق، شاراب ۋە ئىسسىقتىن بولغان زەھەرلىنىشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان، ئۆچەينى قۇۋۇەتلەش ۋە مۇسكۇلنى چىڭىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، سەپرادىن بولغان ئېچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان، ئۆچەي، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك. ئاشقازان، جىگەر، ئۆچەينى قۇۋۇەتلەش ئۆچۈن ئىترىفىل بىسۇلھەدىن ياكى بىسۇلھەدىن بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ. سەپرا ۋە قاندىن بولغان ئېچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۆچۈن تۆمۇر ياكى تاشنى ئوتتا قىزىتىپ، قېتىقىنىڭ زەرداب سۇيىدە سۇغرىپ، ئاندىن يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا تۇتقۇچى دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭغا سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، سۇيدۇك ئېچىشىپ كېلىش ۋە دەسلەپكى مەزگىلدىكى سۆزنەككىمۇ مەنپەئەتلىك.

خاس تەسىرى ھارارەت پەسەيتىش.

ئەكس تەسىرى خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان تەپلەرنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل، ئىسسىق تەبىئەتلىك جاۋارىشلار.

ئورۇنباسارى تاتلىق قېتىق.

مىقدارى ھەر كۈنى 140 ~ 420 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆشنە

ئەرەبچە نامى ئۇشنە
پارسچە نامى داۋالى، دۇۋالى
ئوردۇچە نامى چەربيلە، چيل چەبيلە
تونۇش بۇ ئىنچىكە غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، پوستى نېپىز بولۇپ شللىق پەردىگە ئوخشايدۇ. خۇش پۇراق پۇرايدۇ. ئۇ بەللۇت، چىلغوزا دەرەخلىرىگە يامىشىپ ئۆسىدۇ.
تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، جۈملىدىن يۈرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە ئۇنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخارىتىنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى مۇپەررىھاتلارغا قوشۇلۇپ، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. پۇرىتىلمىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن پۇرىتىلىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش، جىگەر ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. بەزى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئۆشبە قاينىتىلمىسىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. يالليۇغنى تارقىتىش ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلىكتە زىماد قىلىنىدۇ. كۆزنى قۇۋۋەتلەش ھەمدە كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە يالليۇغنى قايتۇرۇش ئۈچۈن كۆزگە سۈرمە شەكلىدە تارتىلىدۇ.
خاس تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش.
ئەكس تەسىرى ئۈچەيگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.
ئورۇنباسارى قەردمانا.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى داۋائىمىشكى.

چۈئى مۇئى

ئوردۇچە نامى چۈئى مۇئى
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۈچ خىل تۈرى بار. غولى كىچىك بولۇپ، ئەگەر ئۇنى قول بىلەن تۇتسا ياكى سايە ئورۇندا قويسا، يوپۇرمىقى ئۆزلۈكىدىن يىغىلىپ قالىدۇ،

ئۇنى قول بىلەن ئايرىۋەتسە، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن ئەسلىگە كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن «چۈشى مۈشى» ياكى «جالۇ» دەپ ئاتالغان.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل، 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، قان توختىتىش، قان تازىلاش، سەپرا، قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە سەپراۋى كېسەللىكلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. كونا ئاقما، كونا زەخمىلەردە سۈيى يەرلىك ئورۇنغا تېمىتىلىدۇ. قانلىق بۇۋاسىر، قانلىق ئىچ سۇرۇش، قان تۈكۈرۈش، ھەيز قالايمىقان كېلىش قاتارلىقلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، ناسۇر ئۈچۈن پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى بۆرەك ۋە تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، ھەسەل

ئورۇنباسارى نوقۇت يوپۇرمىقى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەترەنجى

ئەرەبچە نامى شىيترەج

پارسچە نامى شەترەنجى، چەترەك

ئوردۇچە نامى چېيتە، چېيتا

تونۇش بۇ نەم جايلاردا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تەخمىنەن بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. شاخلىرى ئىنچىكە ھەم گىرەلەشكەن بولۇپ، يوپۇرمىقى ئىنتايىن يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولىدۇ. يوپۇرمىقى چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن بۇ ئورۇندا بىر نەچچە تال ئاق گۈلى پەيدا بولىدۇ. بۇ گۈلى يەسمەنگۈلىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن سەل كىچىكرەك. ئۇنىڭ يىلتىزى ھەم يىلتىزىنىڭ پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ، لېكىن بازاردا ئۇنىڭ يىلتىزى، تېنى ۋە شاخلىرى ياغاچ قىلىپ سېتىلىدۇ، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرە كېسەللىكلىرىگە بولغان تەسىرى: شەترەنجىنىڭ يىلتىزى، يوپۇرمىقىنى سىرتىدىن چاپقاندا، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، يەرلىك ئورۇندا جاراھەت پەيدا قىلىدۇ، يالۇغ

قايتۇرىدۇ، بەزى تېرە كېسەللىكلىرىگە قارىتا يەرلىك ئورۇندا جاراھەت پەيدا قىلىپ، بۇزۇلغان ماددىلارنى ھەيدەيدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى: ئاشقازان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش تەسىرى بولغاچقا يەلنى تارقىتىدۇ. غىزانى سىڭدۈرۈش ۋە ئۆتكۈرلۈك تەسىرى بىلەن ئۇچەيدە قوزغىلىش پەيدا قىلىپ ئىچنى سۈرىدۇ. تال ساھەسىگە چاپسا ۋە ئىستېمال قىلسا، يالۇغ قايتۇرىدۇ. چاينسا گال ۋە ئاۋاز ئەزالىرىغا قارىتا قىزىتىش ۋە قوزغاش تەسىرىنى بېرىدۇ.

كۆپىيىش ئەزاسىغا قارىتا تەسىرى: ئەر - ئاياللار تاناسىل ئەزاسىغا نىسبەتەن قوزغاش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى بەرەس، بەھەق، قىچىشقاق، تەمرەتكە، تېرە سوياللۇش كېسەللىكلىرىدە تېرىنى پارقىرىتىش، جاراھەتلەندۈرۈش مەقسىتىدە زىماد قىلىنىدۇ. زەخمىلەرگە سەپسە بۇزۇلغان ماددىلارنى چىقىرىپ ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ. ۋەرەمى مۇپاسىل، ئىرقۇنىسا، بەل ئاغرىقىدا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئاز مىقداردا قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كۆپ مىقداردا زىماد قىلغاندا شەلۋەرەش، زەخمە پەيدا قىلىش ئارقىلىق مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان. باھنى قوزغاش، ھاملە چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىچىدىن ھەم سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلدۇرۇش، ئىشتىھا ئېچىش ھەم يەل تارقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، بەلغەم چىقىرىش، ئاۋازنى ياخشىلاش ئۈچۈن چاينىلىدۇ. بەلغەمى كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىدە بەلغەمنى سۈرۈش ئۈچۈن، مۇناسىپ سۈرگە دورىلار بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ، يالۇغ قايتۇرۇش ھەم تال قېتىشنى يوقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ ھەم ئىچىدىنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەرەس، بەھەق، قىچىشقاق ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ئۆپكە كېسىلى ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، مەستىكى.

ئورۇنباسارى زورەمبات، ئوردان.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ماددەتۈلھايات، جاۋارىش جالنۇس، ھەببى شەترەنجى.

ساپال

ئەرەبچە نامى غزائى سينى

پارسچە نامى سەچچى چينى

ئوردۇچە نامى چىنى

تونۇش بۇ بىر خىل سېغىز بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھەرخىل فارفور قاچىلار ياسىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق سوغۇق بولغاچقا، قان تومۇرلارنى تارايتىپ، قان ئۆيۈتۈش ئارقىلىق قاناشنى توختىتىدۇ. ساپال قاچىنى سوقۇپ چىش ۋە كۆزلەرگە ئىشلەتسە پارقىرىتىدۇ. ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، غىدىقلاش پەيدا قىلىپ كۆيدۈرىدۇ. ساپال قاچىنى يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ، سونون تەييارلاپ چىشقا پۈركسە، چىشتىكى داغنى يوقىتىدۇ ھەم چىش مىلىكى قاناشنى توختىتىدۇ. كۆز قىزىرىش، كۆز تورلىشىش، كۆز ئىششىش، كۆز تىرناقسىمان ئۆسۈكچىسىنى يوقىتىش ئۈچۈن سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

تېرىق

ئەرەبچە نامى دۇخەن

پارسچە نامى ئۇرزەن

ئوردۇچە نامى چىنىنە

تونۇش بۇ بىر خىل دانلىق زىرائەت بولۇپ، دانسى كىچىك، يۇمشاق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭدىن نان يېقىپ يېيىلىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن، تەستە ھەزىم بولىدۇ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ ھەمدە بەدەندە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازاندا ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەندە، ھۆللۈكنى ئازايتىش مەقسىتىدە ياكى ھاۋا سوۋۇپ كەتكەندە يېسە بولىدۇ. ھۆل مىزاجلىقلار ۋە ئىستىسقا كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلار ئۈچۈن غىزائى داۋا ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ بەدەندىكى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىدۇ. ئەگەر ساغلام ئادەملەر بۇنى يېيىشكە توغرا كەلسە، ئۇنى سېرىقمايدا پىشۇرۇپ ياكى سېرىقمايدا مايلاپ يېيىش كېرەك. ئۇنىڭدىنمۇ ياخشى ئۇسۇل شۇكى، سۈت بىلەن پىشۇرۇپ سېرىقماي ياكى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندا ياخشى ئوزۇقلۇق ھاسىل بولىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەش بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ھەمدە سۇلۇق ئىششقلارغا پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ ھەم قان تومۇرلاردا توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر، ھەسەل.

ئورۇنباسارى گۈرۈچ.

چۈمۈلە

ئەرەبچە نامى نەملە، نەمل، ھەشەراتۇل ئەراز

پارسچە نامى مۇرچە

ئوردۇچە نامى چيونتا

تونۇش بۇ ھاشارات تۈرىدىكى مەشھۇر جانۋار بولۇپ، چوڭ ۋە كىچىك دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ، رەڭگىگە ئاساسەن قىزىل ۋە قارا رەڭلىك دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يېغىنلىڭ زەھەر قايتۇرۇش قۇۋۋىتى يۇقىرى.

تەسىرى چۈمۈلە تەركىبىدە غىدىقلايدىغان ماددا بولغاچقا، خاس ئەزالارغا چاپسا، تېرىدىكى قانىنى قىزىتىپ، ئۇنىڭدا ھەرىكەت ھەم قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى چۈمۈلىدىن ياغ ياسىلىدۇ. بۇ «چۈمۈلە يېغى» نامى بىلەن مەشھۇر. ئۇ ياغ باھانى قوزغاش، زەكەرنى چوڭايتىش ۋە ئۇنى تۇم قىلىش مەقسىتىدە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش تەسىرى بولغاچقا، سىركىدە ئېزىپ بەرەس ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چۈمۈلىنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە قۇلاق غوڭۇلداش ئۈچۈن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. چۈمۈلە يېغى ياساش ئۇسۇلى شۇكى، 100 تال چوڭ چۈمۈلىنى 60 گرام يەسمەن يېغىغا چىلاپ، ئۈچ ھەپتىگىچە ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىنىدۇ ۋە ھەر كۈنى مەخسۇس ئەزالارغا چېپىلىدۇ. ئۇستىدىن قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنى تاڭسا ئەزالارغا قۇۋۋەت بولىدۇ، ئۇنىڭدا قاتتىقلىق ھەم سېمىزلىك پەيدا قىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھانى قۇۋۋەتلەش ۋە بەرەسنى يوقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى قىچىشىش، قورساق ئېسىلىش ۋە قورساق كۆرىكراش پەيدا قىلىش.

تۇزەتكۈچىسى زىرە، سىركە، يەسمەن يېغى.

ئورۇنباسارى سېرىق چۈمۈلە.

تاغ يالپۇزى

ئەرەبچە نامى سۆتتەر ھەمىر

پارسچە نامى سۇمەس

ئوردۇچە نامى ھاشا

تونۇش بۇ تاغ پىننسسىنك بىر خىل تۈرى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى بىر ئىلىك ئەتراپىدا ئۆسىدۇ، شاخلىرى ئىنچىكە، يوپۇرمقى كىچىك بولۇپ ئۇستىنى ئىنچىكە تۈكچىلەر قاپلاپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ بىنەپشە رەڭگە مايىل قىزىل رەڭلىك يۇمىلاق، كىچىك گۈلى بولۇپ، ئۇرۇقى ئادەتتە ئاق قىچىدىن كىچىك بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تاغ يالپۇزى تېرىدىكى جاراسىملارنى چىقارغۇچى دورا بولۇپ، كۆپىنچە تېرە كېسەللىكلىرىدە بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قان تومۇرنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، قان تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى: بۆرەك ۋە بالىياتقۇغا قارىتا قوزغىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، شۇڭلاشقا سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ. كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا، ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.

نەپەسلىنىش ئەزاسىغا بولغان تەسىرى: نەپەس ئەزالىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەلغەم بوشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ھەزىم قىلىش ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى: ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق يەللەرنى تارقىتىپ، ئىچىنى سۈرىدۇ ھەم تۈتۈ مەددىنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى بۇنىڭ تەسىرى ئىنتايىن كۈچلۈك بولغاچقا، تاغ يالپۇزى قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورا ھېسابلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى تاغ يالپۇزىنى تۈز ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئىچىنى سۈرىدۇ ھەم قورساق قۇرتىنى خۇسۇسەن ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدە پەيدا بولغان تىكەنلىك قۇرتىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ، يەنە بونى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاتسا ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، پالەچ، لەقۋا، ئۇنتۇغاقلىق، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش ۋە تۈتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك. يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشقا بەلغەم بوشىتىش ئارقىلىق مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم قورساق ئېسىلىشلەرنى يوقىتىپ، ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقىنى ياخشىلاپ،

ھەزمىنىڭ كۈچىيىشىگە ياردەم بېرىپ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بالا ھەمراھىدىن چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ. سىركە بىلەن ئېزىپ، يالليۇغ ۋە ئۈيۈپ قالغان قانىنى تارقىتىش، قاپارتما ۋە سۆگەلنى يوقىتىشتا چېپىلىدۇ. جاراسملارنى يوقىتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، داغ، تەمرەتكە، باش تەمرەتكىسى، تەڭگىسمان چاچ چۈشۈش، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، قىچىشقاق، نارفارىسى كېسەللىكلىرىدە تاغ يالپۇزىنى كۈنجۈت يېغىدا يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى يېنىدا ساقلىسا ئۇنىڭ پۇرىقىدىن ھاشاراتلار قاچىدۇ ھەم ئۆلىدۇ.

خاس تەسىرى مادداىلارنى سۇرۇش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەش ۋە بەلغەمى كېسەللىكلەرگە پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى پىننە ۋە كۆك تاباشىر.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى سېرىق ئوت، پىننە.

بىلسان ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى ھەببى بىلسان

پارسچە نامى تۈخومى بىلسان

ئوردۇچە نامى دەرەختىي بىلسانكى بىيىج.

تونۇش بۇ بىلسان دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى مېڭىنى تازىلاش ۋە قۇۋۇتلەش، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش ۋە قىزىتىش، بەلغەم بوشىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بىلسان ئۇرۇقى بەزى مېڭە كېسەللىكلىرىدە ھەم ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەشتە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كونا يۆتەل، دەم سقىلىش، ھەيز توختاش قاتارلىقلارغا قارىتا بېرىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش.

ئەكس تەسىرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا.
ئورۇنباسارى بىلسان ياغچى.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىل قىچا ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى ئۇدۇل جەبە، ھەببۇر رىشاد، ھۇرۇف
پارسچە نامى مارچۇبە، تۇخۇمى سەپەندان
ئوردۇچە نامى ھۇرۇپ، ھالۇن، ناگدۇن
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بۇ ئاقۇچ سېرىق ۋە قىزىل رەڭدە بولۇپ، تەمى قاڭسىق ھەم ئۆتكۈر بولىدۇ. بۇنىڭ قىزىلىنى تېبابەتتە «ھەببى رىشاد، رائى سورۇخ» دەپ ئاتايدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى بەلغەم بوشىتىش، ئىشتىھا ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيزىنى راۋانلاشتۇرۇش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، ھاملىنى چۈشۈرۈش، باھنى قۇۋۇەتلەش، تېرىنى قىزارتىش، ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقىنىڭ بەلغەم بوشىتىش رولى بولۇپ، دەم سىقىلىش ۋە يۆتەللەردە بىمارغا بېرىلىدۇ. ئاشقازان، ئۆچەي كېسەللىكلىرىگە ھەم باھ ئاجىزلىقىغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بەرەس، سەپكۈن، داغ ۋە بەزى يالۇغلارنى تارقىتىش ئۈچۈن ئۇ يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ ياكى تېڭىلىدۇ.
خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش.
ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى شېكەر ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقى.
ئورۇنباسارى ئاق قىچا.
مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى مۇقەللىسا.
تەتقىقاتى ھەببى رىشادنى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، فوسفور، كالتسىي، گۈڭگۈرت، تۆمۈر، كوبالت، يود قاتارلىق تەركىبلەر بارلىقى ئېنىقلاندى.

ھەببى زەلەم

ئەرەبچە نامى ھەببۇز زەلەم

پارسچە نامى ھەببۇز زەلەم

ئوردۇچە نامى ھەببۇز زەلەم

تونۇش بۇ نوقۇتتىن چوڭراق كەلگەن ياپىلاق ئۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ سرتقى پوستى قارا رەڭدە بولىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئاق رەڭلىك مېغىزى بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى تاتلىق ھەم خۇش پۇراق بولۇپ ئاساسلىق مسسردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش، باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، تېرىنى پارقىرىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەببى زەلەم مېغىزى كۆپىنچە باھنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى مەجۇناتلارغا چۈشۈرۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىش مەقسىتىدىمۇ يېيىلىدۇ. سەپكۈننى يوقىتىش ۋە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ ھەم گالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل.

ئورۇنباسارى ھەببەتۈلخۇزرا.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببۇلمۇلۇك

ئەرەبچە نامى ھەببۇس سالاتىن

پارسچە نامى تۇخۇمى بەدەنجىير خىتائى

ئوردۇچە نامى بەدەنجىيىركى بىيچ، جامال گۈتە، جىپال

تونۇش ھەببى مۇلۇك ئابدىملىك ئۇرۇقىغا ئوخشايدىغان، رەڭگى قارامتۇل توپا رەڭ ئۇرۇق بولۇپ، ئادەتتە ئىچىدىن سارغۇچ مېغىزى چىقىدۇ. ھەم ئىككى پارچىگە بۆلۈنىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، نېپال، جۇڭگو.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى كۆچلۈك دەرىجىدە سۈرۈش، جاراھەت پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە، يەنى ۋەجئول مۇپاسىل، سۇلۇق ئىششىق، سەكتە كېسەللىكلىرىدە سۈرگە دورىسى ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سىرتىدىن ئىشلەتكەندە قاپارتما پەيدا قىلىش بولغانلىقتىن، جەلەق كېسەللىكى ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تەمرەتكە، باش تەمرەتكىسى، بەرەس، ۋەجئول مۇپاسىلغا ئوخشاش كېسەللىكلەردە زىماد قىلىنسا، قاپارتما پەيدا قىلىپ، بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى چىقىرىدۇ. ھەببى مۇلۇك بىر خىل ئۆتكۈر زەھەرلىك دورا. شۇڭا لايىقلاشتۇرۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىشلىتىلىش مىقدارىدىن كۆپ ئىستېمال قىلغاندا قورساقنى ئېچىشتۇرىدۇ، تولغاق ھەم ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. قان ـ يىرىڭ ئارىلاش ئىچ سۇرىدۇ، مۇشۇنداق بولغاندا قايتا ـ قايتا قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن 4 ~ 5 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ياكى قېتىق سۈزمىسىنى ئىچكۈزۈش لازىم. ھەببى مۇلۇك ئورنىدا ھەببى مۇلۇك يېغىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەم سەۋدانى سۈرۈش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 0.1 ~ 0.2 گرامغىچە. يېغى يېرىم تامچىدىن بىر تامچىغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى قىللەت

ئەرەبچە نامى ھەببۇل قىللەت

پارسچە نامى سەنگى شەكەن

ئوردۇچە نامى ھەببۇل قىللەت

تونۇش ھەببى قىللەت ئۇرۇقى ئادەتتە قارا كۆك رەڭلىك ھەم پارقىراق بولۇپ زىغىرغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭراق ھەم يۇمىلاقراق بولىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزىنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ ئىككى بۆلەككە بۆلۈنىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەسىرى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىلەرنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇ كۆپىنچە بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئۇنىڭ شىربىسىنى چىقىرىپ يەككە ياكى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكلىرىدە پۇرچاق ئۇنى بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. تېرىلەرنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، زىمادە تەييارلاپ يۈزنگە چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى بۆرەك دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى چامغۇر ئۇرۇقى ۋە تۇرۇپ يوپۇرمىقى سۈيى.

ئورۇنباسارى ھەجرۇلىيەھۇد.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى قەلقەل

ئەرەبچە نامى ھەببۇلقىلقىل

پارسچە نامى ئانار دانە دەشتى

ئوردۇچە نامى گوارچەكنا

تونۇش ھەببى قەلقەل قارىمۇچ چوڭلۇقىدىكى قارا رەڭلىك ئۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدىن تاتلىق مېغىزى چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەببى قەلقەل ئومۇمەن باھنى قۇۋۇتلىگۈچى مەجۇناتلارغا چۈشۈرۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ. ناۋات ۋە كۈنجۈت، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم ياكى ھەسەل بىلەن بىرگە ئىشلىتىلسە، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ ھەم بەدەننى سەمرىتىشكە پايدىلىق، دەپ بايان قىلىنغان.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى، خولىرا ھەم ئاشقازان ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، سىركەنجۈبىلنى سارغايتىپ ئىشلەتسە ئەكس تەسىرى يوقايدۇ.

ئورۇنباساری ئاق تۇدەری، چىلغوزا.
مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببەتۇلخۇززا

ئەرەبچە نامى ھەببەتۇلخۇززا، ھەببۇل بەتەم
پارسچە نامى ھەببەتۇلخۇززا
ئوردۇچە نامى بۇن
تونۇش بۇ بىر خىل يېشىل رەڭلىك دورا بولۇپ، بەتەم دەرىخىنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت، ئۇنى چاققاندا ئىچىدىن يېشىل رەڭلىك ياپىلاق مېغىزى چىقىدۇ. بۇ مېغىزنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ناھايىتى يېيىشلىك بولىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، بەلغەمنى بوشىتىش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىلىشى كۆپ ۋاقىتلاردا باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى مەجۇناتلار بىلەن بىرلىكتە باش ئاجىزلىقىغا گىرىپتار بولغان بىمارلارغا بېگۈزۈلىدۇ. چىراي رەڭگىنى گۈزەللەشتۈرۈش، تەمرەتكە، مۇدۇر ـ چاقا ۋە يىرىڭلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى يوقىتىشتا مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. يۆتەل، دەم سقىلىش ۋە كۆكرەكتىكى بەلغەمنى تازىلاشتا يېيىلىدۇ.
خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش ۋە بەلغەم چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.
ئەكس تەسىرى مېڭە ۋە ئىچكى ئەزالارغا زىيان يەتكۈزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، بىنەپشە ۋە قىزىلگۈل.
ئورۇنباساری تاۋۇز ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ياڭاق ۋە پىستە.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ماگنىت تېشى

ئەرەبچە نامى ھەجرەقناتىس، ھەجرۇل ھەدىد
پارسچە نامى سەنگى ئاھەن رابا، ھەجرەقناتىس
ئوردۇچە نامى ھەجرەقناتىس، چەمەك پەتەر

تونۇش بۇ بىر خىل تاش بولۇپ، قارىغا مايىل قىزىل، پارقىراق بولىدۇ، ئۇ تۆمۈردىن ئايرىلىپ ئېلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەممە جايلاردىن، ئاساسلىقى ھىندىستاننىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى تۆمۈرنى ئۆزىگە تارتىش، پارقىرىتىش، تازىلاش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان توكۇرۇشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ماگنىت تېشى تۆمۈرنى ئۆزىگە تارتىدۇ، شۇڭا كىشىلەر تۆمۈرنى يېپ سالغاندا ياكى قورساقتا تۆمۈر پارچىسى توختاپ قالغان بولسا، ماگنىت تېشى ئارقىلىق، ئۇنى سۈمۈرۈپ چىقىرىپ تاشلايدۇ. مۇسكۇلنى چىڭىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، تۇتقۇچى دورىلار بىلەن بىرگە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرۇتۇش، تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن تۆمۈر ئەسۋابلاردا زەخىملەندۈرگەن جاراھەتلەرگە سېپىپ ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، جاراھەتلەردىكى قانىنى توختىتىپ جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ. ماگنىت تېشى كۆيدۈرۈلسە ياكى يۇيۇلسا تەسىرى كۈچىيىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش ۋە قابىزلىق تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سۈت ۋە ياغ.

مىقدارى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەجرۇلىيەھۇد

ئەرەبچە نامى ھەجرۇلىيەھۇد

پارسچە نامى ھەجرۇلىيەھۇد

ئوردۇچە نامى ھەجرۇلىيەھۇد

تونۇش بۇ بىرخىل مەدەن جىنسلىق بەللۇت شەكىللىك تاش بولۇپ، ئۇزۇنچاق، ئىككى تەرىپى ئۇچلۇق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاشتا يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلارغا بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەمدە مۇشۇ مەقسەتتە كۇشتە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 1 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇد.

ھۇسنى يۈسۈف

ئەرەبچە نامى ھاشش

پارسچە نامى ھۇسنى يۈسۈپ

ئوردۇچە نامى تۇخۇمى كەرمىلى

تونۇش بۇ خەشخاش ئۇرۇقىغا ئوخشاش ناھايىتى كىچىك، ئاق ۋە قاتتىق ئۇرۇقتۇر.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سىرتىدىن تېرىنى پارقىرىتىش ۋە قىزارتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا، تېز قۇستۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرۈش ۋە مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىشتا مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ياكى يۈز مايلارغا قوشۇپ سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ ئۆتكۈر قۇستۇرۇش رولى بولۇپ، ئادەتتە ئىچىدىن ئىچىشكە بولمايدۇ يەنى 3 ~ 4 گرام ئىستېمال قىلسا، كۆپىنچە قۇستۇرۇش ۋە ئېچىشىشنى پەيدا قىلىپ، زېھنىي بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ـ دە، ئاخىرىدا ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. بۇنداق چاغدا سۇت، ئارپا سۈيى، ئارپا جەۋھىرى، قېتىق زەرداب سۈيى، مۇز قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوۋۇتۇپ ئىچكۈزسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

ھىلگ

ئەرەبچە نامى ھەلتىيت

پارسچە نامى ئەنگى سۇرۇ، ئەنگىژۇ

ئوردۇچە نامى ھىلگ، دەرەختتى ئەنجىدانكا گۈندى.

تونۇش ھىلگ بولسا ئەنجۈدان دەرىخىنىڭ كرىستال شەكىلدىكى يېلىمىدىن ئىبارەت.

ئۇنىڭ رەڭگى ئوچۇق سېرىق، پۇرىقى ئۆتكۈر، سامساق پۇراقلىق بولۇپ، تەمى ئاچچىق ۋە بۇزۇلغان بولىدۇ، ھىڭ ھۆل ھىڭ ۋە قۇرۇق ھىڭ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ھىڭ دەرىخىنىڭ ئېقىدىن ھاسىل بولغىنى ھىڭ ياكى ھۆل ھىڭ دەپ ئاتىلىدۇ. ھىڭ دەرىخىنىڭ قارىسىدىن ھاسىل بولغىنى مۇتلەق ھىڭ ياكى ھىنگىرا دەپ ئاتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى پاكىستانىنىڭ پەنجاپ ئۆلكىسى، ئافغانىستان، ئىران، تۈركىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى يەل تارقىتىش، تارتىشىشنى يوقىتىش، يۇقۇملىنىشنى يوقىتىش، بەلغەم چىقىرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىنى قىزارتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، قورساقتىكى يەللەرنى تارقىتىشتا كۆزما قىلىنىدۇ. تارتىشىشنى يوقىتىش تەسىرى بولغاچقا، ھىستېرىيە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. باھنى قۇۋۇەتلەش، ئىچكى ئەزالارنى قوزغاش تەسىرى بولغانلىقتىن، باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارغا چۈشۈرۈلىدۇ. تېرىنى قىزارتىش تەسىرى بولغانلىقتىن تېرىنى قىزارتقۇچى نۇسخىلارغا چۈشۈرۈلىدۇ. ئۇ ئەزالاردا قۇۋۇەت پەيدا قىلىدۇ. بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغاچقا، يۆتەل ۋە بەلغەمدىن بولغان دەم سقىلىشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يەل تارقىتىش، نېرۋىلارنى قوزغىتىش، بەلغەمنى چىقىرىش رولى بار.

تۈزەتكۈچىسى ئانار، كەتىرا، رۇم بەدىيان، ئالما، سەندەل.

مىقدارى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئوغرىتىكەن

ئەرەبچە نامى خەسەك

پارسچە نامى خارخەسەك، چاھار پاي ئاسمان

ئوردۇچە نامى چارپاي ئاسمانى، خارخەسەك، گۈگىرۇ.

تونۇش ئوغرىتىكەن بولسا، ئۆسۈملۈكنىڭ تىكەنلىك مېۋىسى بولۇپ، ئۇ نوقۇتتىن چوڭراق ئۇچ قىرلىق بولىدۇ. ھەممە قىرىنىڭ ئۈستىدە تىكىنى بار، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى نوقۇت يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى كىچىك، سېرىق رەڭدە بولىدۇ. ئۇ كىچىك ئوغرىتىكەن، چوڭ ئوغرىتىكەن دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئادەتتە كىچىك

ئوغرىتىكەن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئىران، جۇڭگودىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سۇيدۇك ۋە ھەيزىنى راۋانلاشتۇرۇش، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، باھنى قۇۋۇۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۇيدۇك ھەيدەش ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۇچۇن مەتبۇخ ياكى شىرىسنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، سۇيدۇك تۇتۇلۇش ۋە سۇيدۇك كەلمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىپ تاشلايدۇ. سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرى بولغانلىقتىن، سوزۇلما سۆزنەك قاتارلىقلارغا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ يەنە بەل ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى، ئىستىسقا، يەل تۇرۇپ قېلىش قاتارلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ياللۇغنى قايتۇرىدۇ ئۇنى يەنە باھنى قۇۋۇۋەتلەش مەقسىتىدە سۇفۇپ ۋە مەجۇناتلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۇيدۇك ھەيدەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى باش كېسەللىكلىرىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى بادام، كۇنجۇت يېغى.

ئورۇنباسارى ئۇنىڭ يىلتىزى ۋە غازىڭنىڭ ئۇسارىسى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى بۇزۇرى شەربىتى، شەربىتى مۇدىر تەمىس، سۇفۇپى سىيلانى رەھمى، جاۋارىش زەرئۇنى.

تەتقىقاتى ئوغرىتىكەننى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا تۆۋەندىكى تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. ئاز مىقدارىدا ئۇچۇچان ماي ۋە ماددىلار، قويۇق ماي، شىلىمشىق ماددا، ئازوتلۇق بىرىكمە قاتارلىقلار بار.

ياۋا بېدە ئوتى ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى ھوببە، بەزرۇل توخۇمى

پارسچە نامى شۇبە، خاكچى

ئوردۇچە نامى خاكشى، خوپ كىلاك

تونۇش بۇ رەڭگى سېرىققا مايىل قىزغۇچ ئۇششاق ئۇرۇقتىن ئىبارەت. ئۇنىڭ ئۇرۇقى

خەشخاشنىڭكىدىن كىچىك بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى يېرىم گەزگىچە ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى ئۇزۇن، شېخى كىچىك، مېۋىسى قىچىنىڭ مېۋىسىگە ئوخشاش ناھايىتى ئۇششاق بولۇپ، ئىچىدە ئۇرۇقلىنىپ تولۇپ تۇرغان بولىدۇ، ئادەتتە تېبابەتتە ئۇنىڭ ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، شىنجاڭدىن چىقىدۇ (كۆپىنچە بۇغداي، شۇمشا تېرىغان ئورۇندىن چىقىدۇ).

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى قىزىتمىنى پەسەيتىش، خولېرانى يوقىتىش، كۆكرەكتىكى قويۇق خىلىتلارنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تەپنى پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەر خىل تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. چېچەك ۋە قىزىلغا قارىتا ئۇنىڭ قايىنتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم بىمارنىڭ كۆرپىسىگە سېپىپ ئىشلىتىلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا چېچەك، قىزىل دانچىلىرى ئوڭاي سىرتقا تېپىپ چىقىدۇ. باللاردىكى خوراتقۇچى تەپلەردىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. كۆكرەكتىكى خىلىتلارنى بوشىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن سوزۇلما يۆتەلگە ئىشلىتىلىدۇ. خولېرادا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ۋە كۆڭۈل ئىلىشىشنى يوقىتىشتا ئۇنى قىزىلگۈلنىڭ ئەرقىدە قايىنىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەپراۋى خولېراغا كاسىنە كۆكىنىڭ سقىپ ئېلىنغان سۈيى بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ياۋا بېدە ئۇرۇقى شەربىتى.

خۇبسۇلھەدد

ئەرەبچە نامى خۇبسۇلھەدد

پارسچە نامى چەرەك ئاھەن

ئوردۇچە نامى لوھانوزەنگ، مەندۇر

تونۇش بۇ تۆمۇرنىڭ كېپىكى بولۇپ، ئۇنى ئېرىتكەن ۋاقىتتا ئايرىلىپ چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەر ۋە دوۋساقنى قۇۋۇتلەش، ئارتۇق ھۆللۈكنى، ئاشقازان ھۆللۈكنى يوقىتىش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى توختىتىش، بۇۋاسىر قاناش، ھەيز كۆپ كېلىشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى خۇبسۇلھەددىنى لايىقلاشتۇرۇپ ۋە يۇيۇپ ئاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، سۇلۇق ئىششىق، تال چوڭىيىش، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش، بۇۋاسىر قېنىنى يوقىتىش، يەلدىن بولغان بۇۋاسىر، ھەيز قاتارلىقلارغا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. مەجۇنى خۇبسۇلھەددىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى خۇبسۇلھەدد ھېسابلىنىدۇ. ئۇ ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەپ ئىشتىھانى ئېچىشتا ۋە بۇۋاسىر قېنىنى يوقىتىشتىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنى كۇشتە قىلىپ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى جىگەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سۇت، قايماق، سېرىقماي، ھۆل نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى پولات.

مىقدارى خۇبسۇلھەدد لايىقلاشتۇرۇپ كۇشتە قىلىنغىنىدىن 0.2 ~ 0.4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سازاڭ قۇرت

ئەرەبچە نامى خراتىين ۋە ئەمئا ئۇل ئەرزى

پارسچە نامى زۇغار، كەرم گىل خۇر

ئوردۇچە نامى خراتىين، كىچۇ

تونۇش بۇ مىس رەڭلىك ئۇزۇنچاق قۇرت بولۇپ، بۇ يامغۇرلۇق پەسىللەردە، ھۆل جايلاردا تېپىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بەزىلەر بۇنى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەپ قارايدۇ.

تەسىرى باھنى قوزغاش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىسسىقتىن بولغان يالۇغۇنى قايتۇرۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش تەسىرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سازاڭ قۇرتى كۆپىنچە باھنى قۇۋۇەتلەيدىغان زىمادلارغا چۇشۇرۇلۇپ، سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ، لېكىن بەزى تېۋىپلار ئۇنى ئىچكى تەرەپتىن باھنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. يەنە ئەزالارنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتكەندە، ئۇنى سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىپ ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز تېڭىپ

قويۇلىدۇ. پەي - تارىمۇشلار زەخىملەنگەندە ۋە ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغلاردا ئۇنى زىماد قىلىپ ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى ۋە زەيتۇن يېغى.

ئورۇنباسارى چېپىش ئۇچۇن زۇلۇك قۇرتى.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قوغۇن

ئەرەبچە نامى بتخ

پارسچە نامى خەرپۇزە

ئوردۇچە نامى خەرپۇزە

تونۇش بۇ مەشھۇر مېۋە بولۇپ، يېيىشلىك، تەمى تاتلىق، پۇرىقى خۇش پۇراق بولىدۇ.

تەبئىتى تاتلىق قوغۇن 2 - دەرىجىدە ھۆل، 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، خام ۋە تەمسىز قوغۇن 2 - دەرىجىدە ھۆل، 1 - دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. يەنە بۇ خۇش پۇراق بولغانلىقتىن، يۇرەك ۋە مېڭىگە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، تېز تەسىر قىلىدۇ. ئاشقازاندا قايسى خىلتىلار ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەندە، شۇ تەرەپكە مايىل بولىدۇ. ئۇچەيگە قارىتا چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، سۈت كۆپەيتىش تەسىرىگىمۇ ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قوغۇن مېۋە شەكلىدە كۆپ يېيىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدىن يېتەرلىك ئوزۇقلۇق ۋە ھۆللۈك ھاسىل بولىدۇ. شۇڭا، ئۇنى داۋاملىق يېگەندە بەدەن ئاجىزلىقى يوقايىدۇ. ئۇنى يېيىشنىڭ ياخشى ۋاقتى ئىككى غىزانىڭ ئارىلىقىدا ئىستېمال قىلىشتۇر، يەنى تاماق يەپ ھەزىم بولغاندا ئاندىن يېيىلىدۇ. ئۇندىن باشقا ۋاقىتتا يېسە، نۇقساندىن خالىي بولغىلى بولمايىدۇ. داۋاملىق يېگەنىدە چىشنى ساپ ۋە پارقىراق قىلىدۇ. چىشقا چاپلىشۋالغان يات ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايىدۇ. نورمال مىقدارىدا يېگەندە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، لېكىن كۆپ مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنسا ئىچنى سۇرىدۇ، يەنى ئۇنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش رولى بولغانلىقتىن،

سۇلۇق ئىششىق، سۇرئىتى ئىنزال ۋە سۇيدۇك يولى ياللۇغى، سۇيدۇك يولى جاراھىتى ۋە بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاش كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ. سۇت ئازلىقتا ئىشلىتىلسە سۇت كۆپەيتىدۇ. قوغۇننىڭ ئېتى تېرىدىكى تارتۇق ۋە مۇدۇر چاقنى يوقىتىش ئۈچۈن تېرىگە چېپىلىدۇ. قوغۇق شاپىقمۇ سۇيدۇك ھەيدەش، تاش پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە. ئەگەر قوغۇن شاپىقنى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، تاشنى تېز پارچىلايدۇ.

خاس تەسىرى سۇيدۇك ھەيدەش، يەرقاننى يوقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇرۇقى سەپرادىن بولغان قىزىتمىغا زىيانلىق، ھەزىمنى بۇزىدۇ، تېز ئۆزگىرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل سىركە.

ئورۇنباسارى باشقا بىرخىل قوغۇن.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەكشۈرۈشلەردىن مەلۇم بولۇشچە، قوغۇن ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىدا ئاقسىل، شېكەر، ماي، كالتسىي، فوسفور، پولات، مىس، ۋىتامىن B، C، E ۋە باشقا تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. بۇ خىل تەركىبلەر بەدەننى قۇۋۋەتلەش ۋە قان پەيدا قىلىشقا پايدىلىق.

خەرزەھرە

ئەرەبچە نامى دەبلى، سەمھۇل ھىمار

پارسچە نامى خەرزەھرە

ئوردۇچە نامى خەرزەھرە

تونۇش بۇ ئوتتۇرا دەرىجىدىكى قامەتلىك دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى سۆگەت يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى خۇش پۇراقلىق بولۇپ، رەڭگىگە ئاساسەن قىزىل، سېرىق، ئاق دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق (زەھەرلىك).

تەسىرى ماددىلارنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قان تازىلاش، باھنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ياللۇغلاردا ئۇنىڭ يوپۇرمقى زىماد قىلىنىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، قىچىشقاق، داغ، تەمرەتكە، سەپكۈنگە بەزى مەلھەملەرنىڭ تەركىبىگە قوشۇپ چېپىلىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى

بولغانلىقتىن، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: جۇزام ۋە سىفلىس قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. بەزى زەھەر قايتۇرغۇچى نۇسخىلارغا ئۇنىڭ يىلتىزى ياكى يوپۇرمىقى چۇشۇرۇلىدۇ. باھنى قۇۋۇتەيتىش مەقسىتىدە ئۇنىڭ يىلتىزىنى سۇتتە قاينىتىپ، قايماق تەييارلاپ مۇۋاپىق مىقدارda يېگۈزۈلىدۇ ۋە يەرلىك ئورۇنغا سۇركىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالارنى قۇۋۇتەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە زەھەرلىك ماددىلار بولغاچقا، ئۇنى ئىشلەتكەندە ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

خاس تەسىرى ماددىلارنى تارقىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئىچكى ئەزالار ئاغرىقىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى مېڭە ۋە كۆكرەككە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ياغ ۋە قېتىق سۇزمىسى.

ئورۇنباسارى ياڭاق.

مىقدارى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سېمىزئوت

ئەرەبچە نامى بەقلەتول ھەمقا

پارسچە نامى بوستانى ئەفرۇز، خىرفە

ئوردۇچە نامى خىرفە، تۇرەگ

تونۇش بۇ مەشھۇر ئۆسۈملۈك بولۇپ، چوڭ ۋە كىچىك سېمىزئوت دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. چوڭى ناھايىتى چۇرۇك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى يۇمىلاق، قېلىن، شىلىمشىق، شېخى يېشىل بولۇپ، قىزىلغا مايىل سۇيۇقلۇق تولۇپ تۇرغان بولىدۇ. ئۆسۈملۈكى سېرىق رەڭلىك، چۇرۇك، گۈلى ئاق رەڭدە، ئۇرۇقى كىچىك قارا رەڭدە بولىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى كىچىك بولۇپ، يوپۇرمىقى ۋە شېخىمۇ كىچىك، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ. بۇنى «لونيا ساگ» دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سېمىزئوتنىڭ يوپۇرمىقىنى سىرتىدىن ئىشلەتكەندە، سوۋۇتۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، قاينىتىپ ئىچكۈزسە ئاشقازان، جىگەرگە قارىتا سوۋۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەمما قەۋزىيەت پەيدا قىلىپ، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ، بۇنىڭ كىچىكى بولسا بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ۋە يالۇغ

قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سېمىزئوت ئۆسۈملۈكىنى يالغۇز ياكى گۆش بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يېسە، ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سەپرا ۋە قاندىن بولغان تەپ، سۇيدۇك ئېچىشىپ كېلىش، سىل، ئورۇقلاتقۇچى تەپ، قان تۈكۈرۈش، جىگەرنىڭ هارارىتى ئېشىپ كېتىش، ئاشقازان ۋە بالياتقۇنىڭ ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئوت ياكى قاياناق سۇدا كۆيگەن كۆيۈك، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلاردا زىمماد قىلىپ چاپسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ هەم يەرلىك ئورۇنغا سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. يەنە پۇت - قوللارنىڭ ئېچىشىشىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئۆسۈملۈكى پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ هەم ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قورۇتۇپ، ئۇششاق سوقۇپ، بالىلاردىكى ئېغىز پىشىلاقلىشىش ۋە ئېغىز مۇدۇر - چاقسىغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى جىگەرنىڭ هارارىتى ۋە سەپرانى پەسەيتىدۇ.

ئەكس تەسىرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى پىننە.

مەشھۇر مۇرەككەباتى داۋائىمىشكى، مۇپەررىهى بارىد، قۇرسى سەرتان، بانادۇق بۇزۇرى.

تەتقىقاتى سېمىزئوت بەرگى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدا ئاقسىل، كراخمال بار مەدەن تەركىبلەردىن كالتسىي، ماگنىي، ئاكسىزىلىك كىسلاتا، فوسفور، ناترىي، مىس، گۈگۈرت، خلور، تاننىن، رىبوپىلالىن، ۋىتامىن D قاتارلىقلار بار.

خورما

ئەرەبچە نامى خورمائى يابىس، سەمرەتولخورما

پارسچە نامى خورمائى خۇشك

ئوردۇچە نامى چوھارە، خورما

تونۇش بۇ ئەرەبنىڭ مەشھۇر مېۋىسى بولۇپ، پۈتۈن قىسمى جىگدىگە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى بۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئوزۇقلۇق تولۇقلاش، قويۇق قان پەيدا قىلىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، بەدەننى قىزىتىش ۋە سەمرىتىش، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى خورمىنى غىزا شەكلىدە ئىستېمال قىلسا، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ ۋە قان پەيدا قىلىدۇ، ھاسىل بولغان قان قويۇق بولىدۇ (شۇ سەۋەبتىن جىگەر ۋە تالغا زىيانلىق. ئۇنى دورىلىق ئورنىدا كۆپىنچە بىلە ۋە بەدەننى قۇۋۇتەلەش، بەدەننى سەمرتىش ئۈچۈن سۈت قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن مەجۇن تەييارلاپ، بىلە ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: مەجۇنى ئارود خورما ئۇنىڭ مەشھۇر مەجۇنىدۇر. بۇنىڭدا خورمىنىڭ تالقىنى ئۇنىڭ ئاساسلىق تەركىبىدۇر. بۇنىڭ قىزىتىش، نېرۋىلارنى قۇۋۇتەلەش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەزى بەلغەمى كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: بەل، كاسا ئاغرىقى ۋە باشقا ئاغرىقلارغا شۇنداقلا ئۆپكىدىكى بەلغەمنى تازىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. قىزىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، سوغۇق مىزاجلىقلارغا پايدا قىلىپ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتەلەپ، بەدەننى سەمرتىدۇ.

ئەكس تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كاھۇ ۋە سىركەنجۇبىل.

ئورۇنباسارى جىگدە.

مىقدارى 5 ~ 7 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى خورما.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەكشۈرۈش ئارقىلىق خورمىدا تەخمىنەن 70% شېكەر بارلىقى تېپىلغان. شۇڭا، بەدەن ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، ناھايىتى تېز ھەزىم بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، ۋىتامىن E ، ۋىتامىن B ۋە تۆمۈر قاتارلىقلار بارلىقى بايقالغان. ئۇنىڭ يەنە قان پەيدا قىلىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئادەتتە 50 گرامدىن كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

قۇلۇله قېپى

ئەرەبچە نامى دۇئى

پارسچە نامى خەرمۇھرە

ئوردۇچە نامى خەرمۇھرە

تونۇش بۇ ئالمىغا ئوخشاش دەريا جانىۋىرىنىڭ سىرتقى قېپى بولۇپ، ئۇ دېڭىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ھۆللۇكىنى قۇرۇتۇش، بەدەننى قىزىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، ماددىلارنى يوقىتىش، بەلغەمدىن بولغان ياللۇغنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھۆللۇكىنى قۇرۇتۇش ۋە بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بولغاچقا، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئەزالارنىڭ ھۆللۇكىنى قۇرۇتىدۇ ۋە بەلغەمدىن بولغان ياللۇغنى تارقىتىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش ۋە ماددىلارنى يوقىتىش تەسىرى بولغاچقا، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ ۋە تېرىدىكى ھەر خىل مۇدۇر - چاقىلارنى يوقىتىدۇ. ھۆللۇكىنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىلارنى يوقىتىش تەسىرى بولغاچقا، سىركە بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ سۆگەلگە چاپسا ئۇنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ۋە زەخمىدىكى ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، سىركە.

ئورۇنباسارى باشقا خىل قۇلۇلە قېپى.

خەرنۇب

ئەرەبچە نامى خەرنۇب شەۋۈنك

پارسچە نامى خەرنۇب نەبتى

ئوردۇچە نامى خەرنۇب

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، باغ ۋە جاڭگالنىڭ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. باغدىن چىقىدىغان خەرنۇب دەرىخى چوڭ بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قېنىق قىزغۇچ يېشىل، شاخلىرى بىر - بىرىگە ئۇدۇلمۇئۇدۇل ئۆسىدۇ. گۈلى سېرىق رەڭلىك بولۇپ، بىر بارماق چوڭلۇقىدا مېۋىسى بولىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئىچىدە دادۇرغا ئوخشاش ئۇرۇقى بولۇپ، تەمى تاتلىق بولىدۇ. جاڭگالدىن چىقىدىغان خەرنۇب «خەرنۇب بەنتى» دەپ ئاتىلىدۇ. يەنى ئۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە سوغۇق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى بۆرەك، دوۋساقتا نىسبەتەن سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرى بار، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇرۇقى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پىشقان خەرنۇب مېۋە ئورنىدا يېيىلىدۇ، ئۇ ياخشى ھەزىم بولغاچقا، ئوزۇقلۇق ھاسىل قىلالايدۇ. ئۇنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى ماتېرىياللاردا خەرنۇبنىڭ كۆكرەك ئاغرىقى ۋە كونا يۆتەلگە پايدىلىق ئىكەنلىكى بايان قىلىنغان، لېكىن بۇ خاتا ئەمەستۇر. ئۆپكىگە ئۇنىڭ تەسىرى ياخشى بولغاچقا، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىش رولى بولغاچقا، ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ. قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، زەخمىلەنگەن ئورۇننىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقلىرىنى ئۇششاق ئېزىپ مەقئەت چىقۇقىغا سەپمە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇپ ياساپ يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ ۋە بەدەننى سەمرتىدۇ.

ئەكس تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بېھى ئۇرۇقى، ناۋات.

مىقدارى 5 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا خەرنۇب

ئەرەبچە نامى خەرنۇب شەۋكى بەررى

پارسچە نامى خەرنۇب نەبتى جەنگلى

ئوردۇچە نامى خەرنۇب نەبتى چەنگلى.

تونۇش ئۇنىڭ شاخلىرى رەتسىز بولۇپ، ئۈستىدە ئىنچىكە، ئۇچلۇق تىكىنى بولىدۇ، گۈلى سېرىق، داغلىق بولىدۇ، ئۇنىڭ بۆرەككە ئوخشاش كىچىك مېۋىسى بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ياۋا خەرنۇبنى سىرتتىن تېرىگە زىماد قىلسا، بەدەننى چىڭىتىش، ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۇەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى خەرنۇبنى سىرتتىن مەلھەم شەكلىدە يەرلىك ئورۇنغا چاپلىسا، ئەزالاردىكى ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، خېنە بىلەن بىرگە چاچقا سۈركىسە، چاچنى قۇۋۇەتلەيدۇ ۋە ئۇنىڭ ئاقىرىشىنى توسىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ ھەم ھەيز كۆپ كېلىش، بوۋاسىر قانىشىنى ۋە باشقا ئەزالارنىڭ قانىشىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىسا ياكى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ چىشقا سەپسە، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ھەم مىدىرلاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ.

مىقدارى 5 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خىزامى

ئەرەبچە نامى شەب بۇرۇى

پارسچە نامى شەب بۇرۇى

ئۇردۇچە نامى خىزامى

تونۇش بۇ بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تېنى كىچىك، شاخلىرى ئىنچىكە، يوپۇرمقى سىزىقلىق ئاق رەڭلىك، گۈلى كىچىك بولۇپ ئاسمان رەڭلىك بولىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى كافۇرغا ئوخشاش كۈچلۈك ۋە خۇش پۇراق بولىدۇ. تېبابەتتە كۆپىنچە گۈلى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى كۈچلۈك خۇش پۇراق بولغاچقا، جاراسىملارنى يوقاتقۇچى ئۇنۇملۇك دورا ھېسابلىنىدۇ. يېرىڭلىق ياللۇغ ۋە جاراھەتلەردىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ھەم ئۇنىڭدىكى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. يۈرەك، مېڭىگە قارىتا خۇشاللاندۇرۇش ۋە قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. نېرۋا، ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم ئۇنىڭدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ. بالىياتقۇدىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ۋە تازىلايدۇ. چىقىرىندى ماددىلارنى يوقىتىدۇ ۋە ھاملىدار بولۇشقا شارائىت ھازىرلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى ماددىلارنىڭ جاراسمىنى يوقىتىش ئۈچۈن خىزامنىڭ گۈلىنى چىلىمغا سېلىپ چەكتۇرۇلىدۇ، زەخمىلەرنى قۇرۇتۇش ۋە ياللۇغنى تارقىتىش ئۈچۈن، ئارپا ئۇنى بىلەن بىرلىكتە زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. مېڭە ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قورساق ئېسىلىش، قۇلۇنجىلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بالىياتقۇ ئاغرىقىنى يەڭگىللەشتۈرۈش، تازىلاش ۋە ھاملىنى چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلاش ئۈچۈن پەرزىچە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. گۈلدىن ياغ تەييارلاپ، قورساق ئېسىلىش، قۇلۇنجى، مالىخۇلىيا مىراقى، بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش، نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى خىزامى 5 ~ 7 گرامغىچە، يېغى يېرىم تامچىدىن ئۈچ تامچىغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

خەس

ئوردۇچە نامى خەس

تونۇش بۇ بىر خىل ئوت - چۆپ بولۇپ، يوپۇرمقى ئۇزۇن ھەم نېپىز بولىدۇ. يوپۇرمقى ئادەتتە سايىۋەن ياساشتا ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزى ناھايىتى خۇش پۇراق پۇرايدۇ. شۇڭا ئۇنىڭدىن ياز پەسلىدە ئەتىر ۋە باشقا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر ياسىلىدۇ. «خەس» ئۇنىڭ مەشھۇر نامى بولۇپ، كۆپىنچە يىلتىزى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىكى دەريا - كۆللەرنىڭ ئەتراپىدىن كۆپ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۇرۇش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قان ۋە سەپرادىن بولغان كۆڭۈل ئىلىشىشنى يوقىتىش، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش، سەپرا ھەم قاندىن بولغان تەپنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە ئەرەق ۋە چىلانما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئەتىر ياساشقا بولىدۇ. ئۇ پاكىز ھەم خۇش پۇراق بولۇپ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ناھايىتى مۇناسىپ كېلىدۇ، ئۇنىڭ خۇشلۇق كەلتۇرۇش ھەم يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بولغاچقا، خەفاقان، يۈرەك مەنبەلىك شوك ھەم يۇقۇملۇق كېسەللىكنى يوقىتىش ئۈچۈن شەربەت ۋە پۇرىتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. مۇسكۇلنى چىڭىتىش ھەم ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بولغاچقا، ئۇسسۇزلۇقنى، سەپرا ۋە قاندىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىپ خۇشلۇق كەلتۇرىدۇ. خەسنى چالا سوقۇپ 2 ~ 4 دانە پىدىگەن ئۇرۇقى مېغىزى ھەم سۇ بىلەن بىرگە ياكى كىيۇرە ئەرقىگە چىلاپ ئىچكۈزسە، باللاردىكى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى خۇشلۇق كەلتۇرۇش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەندەل.

ئورۇنباسارى خەس ئەتىرى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خەس ئۆسۈملۈكىدە خۇش پۇراق، ئۇچۇچان ماي، قارىغاي يېپلىمى، شىلىمشىق ماددا، ئاكسائىد، ئابىئىرىن قاتارلىق ماددىلار بار.

خەشخاش ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل خەشخاش

پارسچە نامى توخۇمى كۆكنار

ئوردۇچە نامى خاشخاش كى بيچ، كەركس

تونۇش بۇ هەممىگە تونۇشلۇق كۆكنار ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇنىڭ شاخلىرى ۋە مېۋىسىنى تىلغاندا شىلمشىق سۈيۇقلۇق سرغىپ چىقىپ، ئاسانلا ئۈيۈپ قالىدۇ، بۇ تېبابەتتە «ئەپيۇن» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ بايانى سۆزلىنىپ بولدى. ئۇنىڭ مېۋىسى «پوستى خەشخاش» ياكى «خەشخاش غوزىسى» دەپ ئاتىلىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئىچىدىن ئۇششاق ئۇرۇقى چىقىدۇ. بۇ «تۇخۇمى خەشخاش» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىندى. خەشخاش ئاق ۋە قارا دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق (بۇنىڭ پوستىدىن ئەپيۇن ئېلىۋېلىنمىغان بولسا، تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ).

تەسىرى سىرتتىن ئىشلەتسە، تىنچلاندۇرۇش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. مەلھەم شەكلىدە باشقا چاپسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسىمۇ تىنچلاندۇرىدۇ ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ھەم ئاشقازان، ئۇچەينىڭ مۇسكۇلىنى چىڭىتىپ، ئۇچەي قاناشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى خەشخاش ئۇرۇقى بەدەندىكى ھەممە ئەزالارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ ۋە تەرلىتىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان گال يالۇغدا ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن غار ـ غار قىلىندۇ. ئۇيقۇسىزلىق، مالىخۇلىيا، جۇنۇن قاتارلىقلاردا ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە مەلھەم تەييارلاپ، باش ۋە پېشانىگە چېپىلىدۇ. ئىسھال ۋە قان تولغاقىغا قارىتا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. نەزلە، يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، ئۇچەي قاناشنى تۇختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. شەربىتى خەشخاش، لوئوقى خەشخاش، دىيازا ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، ئۇ كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولغان نەزلە، يۆتەل، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى مېڭگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى بادىيان
ئورۇنباسارى ياۋا كاھۇ.
مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاق لەيلىگۈلى يىلتىزى

ئەرەبچە نامى ببخ خىتمى، ئەسلى خىتمى
پارسچە نامى رىيشە خىتمى
ئوردۇچە نامى رىيشە خىتمى، خىتمى كى جەر
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئادەم بويىدىن ئېگىز ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى چوڭ، يىرىك، گۈلى چىرايلىق ۋە پۇراقسىز بولىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى ھەر خىل بولۇپ، كۆپىنچە ئاق، قىزىل ۋە قارا رەڭلەردە كېلىدۇ. كۆك رەڭدىكسى «گۈلخەيرى» دەپ ئاتىلىدۇ.
تەبىئىتى مۆتىدىلگە مايىل ئىسسىق.
تەسىرى ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمقىنىڭ يالۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، پىشۇرۇش، خىلىتلارنىڭ بۇخارىتىنى تارقىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار. ئادەتتە ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىلەن گۈلىنى قاينىتىپ ئىچسە، بەلغەم بوشتىپ، نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى «رىيشە خىتمى» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر بولۇپ، ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇش ۋە تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى ئاق لەيلىگۈلى ۋە يوپۇرمقىنىڭ سۇيىنى چىقىرىپ زىماد قىلسا ياكى سۇدا قاينىتىپ كېسەللەنگەن ئورۇن يۇيۇپ بېرىلسە ۋە ياكى كېسەللەنگەن ئورۇن ھوردىتىلسا چىيقان، ئەمچەك يالۇغى، ئىرقۇننسا، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلىق يالۇغ قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زاتىلجەنبە ۋە زاتىلرىيىدە ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ، قىرۇتى (مۇرەككەپ ماي) تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇن ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ. نەزلە، زۇكام ۋە يۆتەلگە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇيدۇك ئېچىشىپ كېلىش، ئۇچەي يالۇغى، قانلىق تولغاق، قولۇنجى ۋە سەپرالىق ئىچ سۇرۇشلەردە ئاق لەيلى يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. سىلىقلاشتۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن، قاينىتما تەييارلاپ ياكى شىرنىسىنى ئېلىپ ياكى لوئابىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ
خاس تەسىرى يالۇغ قايتۇرۇپ، يۆتەلنى پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئاشقازاننى بۇزىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، بەدىيان، ئۆرۈك مېغىزى.

ئورۇنباسارى ھەمشىباھار.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوئوقى سەرپىستان، شەربىتى خەشخاش، لوئوقى خەشخاش، دىياقوزا، ھەببى شەقىقە، تەرياقى نەزلە، لوبوبى سەغىر، لوئوقى نەزلە.

ئۆرۈك

ئەرەبچە نامى مىشمىش

پارسچە نامى زەردئالو

ئوردۇچە نامى خۇبانى

تونۇش يېڭى پىشقان ئۆرۈك ياڭاق چوڭلۇقىدا بولۇپ، شاپتۇلغا ئوخشىشپ قالىدۇ. قۇرۇتۇلغىنىنىڭ رەڭگى توپا رەڭ، تەمى تاتلىق بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقى بادامغا ئوخشاش بولۇپ، ئىچىدىن بادام مېغىزىغا ئوخشاش مېغىز چىقىدۇ، تەمىمۇ بادام مېغىزىغا ئوخشاش يېيىشلىك بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ئافغانستان، پاكستان، ھىندىستان.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، مېغىزى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، سەپرانى سۈرىدۇ، يۇقىرى قان بېسىم ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. سەپراۋى تەپنى يوقىتىدۇ، ئەمما پىشقان ئۆرۈك ئەزالاردا يۇقۇملۇق تەپ ۋە يەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئوبدان پىشقان ئۆرۈك سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىپ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ. سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، شۇڭا سەپراۋى كېسەللىكلەرگە چىلانما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ سەپراۋى تەپ، ئاشقازان يالليۇغى قاتارلىقلاردا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۆرۈك تېزلا بۇزۇلۇپ قالىدۇ، شۇڭا يۇقۇملۇق تەپنى پەيدا قىلىدۇ. مېغىزى باھنى قوزغايدۇ، لېكىن تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى تازىلاش ۋە قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

خاس تەسىرى سەپرانى پەسەيتىپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى شېكەر، مەستىكى، رۇم بەدىيان، ئۆرۈك مېغىزى.
ئورۇنباسارى شاپتۇل.
مىقدارى 5 ~ 10 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خولىنجان

ئەرەبچە نامى كىلىيجىن
پارسچە نامى خولىنجان
ئوردۇچە نامى پان كى جەر
تونۇش خولىنجان قەلەمپۇرنىكگە يىلتىزى بولۇپ، ئۇنىكگە سىرتى قىزىلغا مايىل، ئىچى ئاقۇچ سېرىق رەڭدە بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى يۇرەكنى قۇۋۇتلەپ خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەش، قىزىتىش، بەلغەمنى ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، يەل ھەيدەش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە چقىرىش، شۆلگەي سۈيۇقلۇقنى كۆپەيتىش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، تېرىلەرنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى خولىنجان ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەش ۋە بەلغەمنى كېسەللىكلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن پىششىق دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش تەسىرى بولغاچقا، ئېغىز سېسىق پۇراشتا چايىنىلىدۇ. شۆلگەي كۆپەيتىش تەسىرى بولغاچقا، تىل ئېغىرلىقى ۋە كېكەچلىكتە يۇمشاق سوقۇپ، تىل ئاستىغا سېلىنىدۇ، بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغاچقا، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش ۋە بەلغەمدىن بولغان ئاۋاز بوغۇلۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەمى ئاغرىقلار، بۆرەك ئاغرىقى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، بىلە ئاجىزلىقى ئۈچۈن مەجۇن ۋە سۇفۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. يالغۇز ھالدا ئۈچ گرام سۇفۇپنى سۈتكە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا يەل ھەيدەيدۇ. قورساق ئاغرىقى ۋە قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىلەرنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، تېرە كېسەللىكلىرىگە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.
خاس تەسىرى يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.
ئەكس تەسىرى سۈيدۈكنى تۇتۇپ قويىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، سەندەل، تاباشىر، رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى دارچىن.

مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى جەدۋارد، ھالۋائى سۆئلەپ، جاۋارىش جالىنۇس، لوئوقى سورفە، لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، مەجۇنى سۆئلەپ، مەجۇنى سۇم، مەجۇنى سىير ئېلىخانى، مۇپەررىھى مۆتىدىل، داۋائىمىشكى، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش خولىنجان.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق خولىنجاندا كىپرائىت، خولىنجان، ئەلپىيىن نامالىق ئۇچ خىل تەركىب، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇچۇچان ماي بارلىقى ئېنىقلاندى.

سۇپۇرگە

ئوردۇچە نامى دادمەرۇن

تونۇش بۇ سۇپۇرگە ئۆسۈملۈكى بولۇپ، كۆپىنچە پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ېبىنگالدىن كۆپ چىقىدۇ، يەنە باشقا ئورۇنلاردىنمۇ چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، تەكتىكى مىقدارىدىكى تەنكار بىلەن ياكى يوپۇرماق سۇيىنى ئەرقى لىمون بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، بەدەندىكى قۇرۇق تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ. قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقىغا سانانىكتىكى سىقىپ ئېلىنغان سۇيىنى ياكى شەھمەنزەلىنى قوشۇپ ئىشلەتسە، سۇرۇش تەسرىنى بېرىدۇ، ئۇنىڭ شىرنىسى بىلەن ئېغىز غار - غار قىلىنىدۇ.

دەھماسە

ئوردۇچە نامى دەھماسە، دارلبا

تونۇش بۇ بىر خىل يېيىلىپ ئۆسىدىغان تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، يانتاققا ئوخشايدۇ، لېكىن يوپۇرمىقى ناھايىتى كىچىك، مېۋىسى دانچىسمان بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى تىكەنلىك قىچقا ئوخشايدۇ، بەزىلەر ئۇنى خوخا يانتاق دەپ ئاتايدۇ. مېۋىسىنىڭ رەڭگى ئاق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىقتا مۆتىدىل دەپ قارىغان.

چىقىش ئورنى ئاساسەن دەريا بويلىرى ۋە قۇملۇقتا ئۆسىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق ۋە هارارەتنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇەتلەش، قان تازىلاش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، كۆڭۈك ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى يوقىتىش، ئېغىز يالليۇغى، ئىچ سۇرۇش، يۆتەل، ۋە تەپ قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن قۇرۇتۇلغان ئۇزۇم قوشۇپ قاينىتىما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمقىنى ئەرقى لىمون بىلەن ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا چاچنى قارايتىدۇ.

مىقدارى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

دەھنە فەرەنگى

ئەرەبچە نامى دەھنەج

ئوردۇچە نامى دەھنە پەرەنگى

پارسچە نامى دەھنەج

تونۇش بۇ بىر مەشھۇر تاش بولۇپ، ئالتۇن، كۈمۈش، مىس ۋە تۆمۈر كانلىرىدىن چىقىدۇ. كانلاردا گۈڭگۈرت سېرىقىنىڭ گازلىرى يۇقىرىغا ئۆرلەپ، كان بوشلۇقلىرىدا ئۈيۈپ تاش بولۇپ قاتىدۇ. بۇ ئالتۇن ياكى ئالتۇن تەركىبلىك ماددا دەپمۇ ئاتىلىدۇ

پەرقلەندۈرۈش: بۇ دورىنى تۆمۈر قاچىدا ئېرىتىپ، ئاندىن تاشقا سۈركىسە يۇمشايىدۇ، شۇنداقلا رەڭگى يېشىلغا مايىل، پارقىراق، تەمسىز كېلىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ كۆپىنچە زەھەرلىك يىلان چېقىۋالغانغا پايدىلىق. يەنى بۇنى لىمون شىرنىسىگە سۈرۈپ ئىستېمال قىلسا، ئەپيۇننىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، تەمرەتكە ۋە ئاق داغلارغا چاپسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئۇنى بۆرەك ئاغرىقىغا ئىشلەتسىمۇ مەنپەئەتلىك دەپ سۆزلەنگەن. بۇ دورا زەھەرلىك بولۇپ، ئېغىزغا سېلىپ شۆلگىيىنى يۇتۇپ سالسىمۇ ئۆلۈپ قالىدۇ.

مىس پوقى كۇشتىسى

ئەرەبچە نامى توبلۇننۇ هاس

پارسچە نامى سەقال مىس

ئوردۇچە نامى دىكچوك

تونۇش بۇ مىس ۋە تۆمۇرنىڭ ئېكەكدەلمىسى بولۇپ، رەڭگى قىزىل، پارقىراق، تەمى قېرىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنى كۆيدۈرۈپ ئىشلەتسە ھەرخىل زەخمىلەرنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ كۆزدىكى زەخمىلەرگە ۋە ھۆل - قۇرۇق قېچىشقاقلارغا سەپمە شەكىلدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، زەخمە ۋە كۆز قىزىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەمما بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، بۇنى مۇددەبەر قىلماي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

دىمەك

ئەرەبچە نامى ئەرزە

ئوردۇچە نامى ئەرزە

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان كىچىك قۇرت بولۇپ، بېشى ئاق رەڭدە بولىدۇ. قەغەز، رەخت ۋە ياغاچلارنى ھەم باشقا نەرسىلەرنى يەيدۇ، ئۇ ھۆل يەرلەردە پەيدا بولىدۇ. چوڭراق دىمەك خورمىغا ئوخشاش بولىدۇ، بۇ «مەلىكە دىمەك» دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. يەنە بىر خىلى «شاھ دىمەك» بولۇپ، بۇ دىمەكنىڭ پادىشاھى ھېسابلىنىدۇ. بۇ «مەلىكە دىمەك»تىن سەل ئېگىز ۋە ئۇزۇنراق ياكى بارماقچىلىك ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. ئۇ يەر ئۈستىگە چىققاندا ئاق بۇلۇتسىمان كۆرۈنىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنى بۇقىنىڭ چاۋا مېيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بوۋاسىر مونەكچىسى ئۈستىگە چاپسا ئۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شاھ دىمەك باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە ئالەتكە سۈركىسە قايىم قىلىدۇ.

دارچەكنە

ئەرەبچە نامى سۇلايمانى

پارسچە نامى دارشكنە

ئوردۇچە نامى دالچىكنە

تونۇش بۇ سەممۇلغار ۋە سماب قاتارلىقلارنىڭ مۇرەككىباتى بولۇپ، ئاق رەڭلىك،

ۋەزىنلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، قان تازىلاش، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش ۋە جاراسىملارنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىپ قان تازىلاش، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش مەقسىتىدە سفلىس كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ. مەلھەملەر بىلەن قوشۇپ، سفلىس جاراھىتى ۋە باشقا ئۆتكۈر جاراھەتلەرگە چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان تازىلاش رولى بار.

ئەكس تەسىرى زەھەرلىك.

تۇزەتكۈچىسى سېرىقماي، سۇت.

ئورۇنباسارى سەنكىيا.

مىقدارى 1 ~ 2 تال گۈرۈچ مىقدارىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دارچىن

ئەرەبچە نامى قىرفە

پارسچە نامى دارچىنى

ئوردۇچە نامى قىرفە، دالچىنى

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ خۇش پۇراق قوۋزىقى بولۇپ، بىرى يەنە بىرىنىڭ ئۇستىنى ئوراپ تۇرىدۇ. بۇ قېلىن دارچىنغا نىسبەتەن نېپىز بولغاچقا، ئاسان سۇنىدۇ، رەڭگى قىزىل، پارقىراق بولىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئۇستىدە كۆپىنچە ئورۇنلاردا كىچىك چېكىت ۋە دولقۇنسىمان ياكى تۇز سىزىقلار بولىدۇ. ئىچىنىڭ رەڭگى توپا رەڭ ياكى قارىغا مايىل بولۇپ، تەمى ئۆتكۈر تاتلىق ۋە خۇش پۇراق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بۇ خىلتىلارنى تازىلىغۇچى خۇش پۇراق دورا بولۇپ، جاراسىملارنى ۋە چىرىشنى يوقىتىدۇ. تېرىگە زىماد قىلسا ياكى چاپسا، زەھەرنى سۇمۇرۇش ھەم غىدىقلاش تەسىرىنى پەيدا قىلىپ، ئاغرىقلارنى توختىتىپ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ. خۇش پۇراق بولغانلىقى ئۈچۈن، يۇرەك ھەم مېڭىگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ھەرىكىتىنى

جانلاندۇرۇپ بەلغەمنى چقىرىدۇ، ئاشقازان ھەم جىگەرگە قۇۋۇەت بېرىدۇ ھەم قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، شۇنداقلا سۈيدۈك ھەم ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئادەتتە دارچىن ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش ھەم چىشنى چىكىتىش ئۈچۈن سۇفۇپلارنىڭ تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ، بەھەق ھەم سەپكۇننى يوقىتىش ئۈچۈن سوقۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغ تەييارلاپ، باش ئاجىزلىقى ئۈچۈن مەخسۇس ئەزالارنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ ياكى مۇناسىپ دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ، يەنى مەجۇن ھەم خۇشلۇق كەلتۇرگۈچى دورىلار تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ، يۆتەل ھەم دەم سقىلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ ياكى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى ھەم ئىچ سۇرۇش، تولغاقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن، مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن، سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى سۇدا ئېزىپ پىشانىگە چېپىلىدۇ ياكى سۈركىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن، قاينىتىلما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى چقىرىپ، يالغۇز ياكى مۇناسىپ ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باھنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن چېپىلما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ، ھەرە ۋە چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە، ئاغرىق ۋە غىدىقلىنىشنى پەسەيتىدۇ.

خاس تەسىرى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى دوۋساقتا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە ئاسارۇن.

ئورۇنباسارى قېلىن دارچىن.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش جالىنۇس.

تەتقىقاتى دارچىندا% 100 ئۈچۈچان ماي ھەم تاننىن كىسلاتاسى، لوئابلىق ماددا بارلىقى ئېنىقلاندى.

ئىزاھات قارابادىنىڭ ھەر خىل مۇرەككىباتلىرىدا دارچىنى «قىرىپە» دەپ ئىشلەتكەن. مەسىلەن: «جاۋارىش جالىنۇس» ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، تەركىبىگە قېلىن دارچىن ۋە نېپىز دارچىن قوشۇلغان. مۇشۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ تەسىرى ناھايىتى يۇقىرى بولغان ھەم شۇنىڭغا ئوخشاش مۇرەككىباتلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، ئىككى خىل دارچىننى قوشقان. ھازىر تەتقىق قىلىش ئارقىلىق جاۋارىش جالىنۇسنىڭ ئەسلىي نۇسخىسى بايان قىلىنىدى. قەدىمكى مۆتىۋەرلەر كىتابلاردا پەقەت ئۇنىڭ پايدىلىرىنلا بايان قىلغان، ئەمما ئۇنى ئىنكار قىلمىغان. شۇڭا، نۇسخىدىكى قېلىن دارچىن چقىرىۋېتىلمىگەن.

زىخ دەرىخى غولى

پارسچە نامى دارچۇبە

ئوردۇچە نامى دارھىلدى - چەتىرا، كەسمىل

تونۇش بۇ زىخ دەرىخى شېخى بولۇپ، رەڭگى سېرىق بولىدۇ، رۇسۇت ئۇنۇڭ شېخىنىڭ ئۇسارىسىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ماددىلارنى، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخارىتى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى زىخ دەرىخى كۆپىنچە كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. كۆز ئاغرىقىدا ماددىلارنى تارقىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يەرقان، مۇدۇر - چاقا، قىچىشقاقلاردىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۇستىخان سۇنغان ئورۇنغا ھەم قان ئۇيۇپ قالغان ئورۇنلارغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆز يالليۇغى ۋە زەخمىگە پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئاپىلسىن ئەرقى ۋە ئاپىلسىن.

ئورۇنباسارى زىخنىڭ ئۇسارىسى (زەربە ئۇچۇن).

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەمەن

ئەرەبچە نامى شىيىخ خۇراسانى

پارسچە نامى شىيخ خۇراسانى

ئوردۇچە نامى دەرمنە تۇركى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، سېرىقچېچەككە ئوخشاش ئۆسىدۇ، ئۇنىڭ گۈلى ئەفسەنتىن رۇمغا ئوخشاش خۇش پۇراق بولۇپ، تەمى ئاچچىق، ناھايىتى ئۆتكۈر كېلىدۇ. يوپۇرمىقى كىچىك، نازۇك بولۇپ سۇزاپقا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى سېرىق ئوت ئۇرۇقىغا

ئوخشاش ئەمما، ئۇنىڭدىن بىرئاز چوڭ بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ياللۇغ قايتۇرۇش، تېرىگە جۇلا بېرىش ھەم زەخمىلەرنى قۇرۇتۇش، قورساق قۇرتى خۇسۇسەن سازاڭسىمان مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈشتە ئۈنۈمى يۇقىرى. ئىچىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ھەم ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يەل تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، مۇرەككەپ ھەم كونا تەپلەرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قويۇق بەلغەمنى يوقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈپ، زەيتۇن يېغى ياكى سماب يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا، چاچ چۈشۈشىنى توختىتىدۇ ھەم چاچنى ئۆستۈرىدۇ. ئاشقازان ياللۇغى ۋە سۇلۇق ئىششىقنى يوقىتىش ھەم سازاڭسىمان قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

خاس تەسىرى ياللۇغ قايتۇرۇپ يەل تارقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە مېڭىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى رۇمى، قىزىل لوبىيا.

ئورۇنباسارى ئەفسەنتىن، سۇزاپ.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىترىفىل دىيدان، ھەببى دىيدان.

دۇرنەج ئەقرەبى

ئەرەبچە نامى دۇرۇنجى ئەقرەبى

پارسچە نامى دۇرۇنجى ئەقرەبى

ئوردۇچە نامى دۇرۇنجى ئەقرەبى

تونۇش بۇ چايانغا ئوخشاش كىچىك، گىرەلىشىپ كەتكەن قاتتىق يىلتىز بولۇپ، بۇنىڭ سىرتى قارامتۇل، ئىچكى تەرىپى ئاق رەڭدە بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مىسىر، ھىندىستان.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى

قۇۋۇەتلەش، بەدەننى قىزىتىش، بەلغەم، سەۋدا ۋە قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، ئىچكى ئەزالار ۋە بالياتقۇ ئاغرىقنى پەسەيتىش، ھاملىنى چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلاش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ يۇرەكنى قۇۋۇەتلەش ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، كۆپىنچە يۇرەك كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان يۇرەك رېتىمسىزلىقى ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. شۇڭا، ئۇ داۋائىمشكىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ھېسابلىنىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدانى تارقىتىش ھەم بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بولغاچقا، بەلغەمى ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، مالىخۇلىيا، تۇتقاقلىق ۋە باشقىلاردا باشقا دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، قورساق ئېسىلىش، قورساققا يەل پەيدا بولۇش ھەم يەلدىن بولغان بالياتقۇ ئاغرىقى قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ، ھاملىنى چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلاش رولى بولغاچقا «ھاملىنى مۇھاپىزەت قىلغۇچى مەجۇن» گە ئاساسلىق تەركىب قىلىپ چۈشۈرۈلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە، جۇملىدىن چۇما، چايان چېقىلۇالغان ۋە ھەرە چېقىلۇالغاندا شەربەت ياكى زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يۇرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بەدىيان.

ئورۇنباسارى زورەمبات.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مۇپەررىھى ياقۇت، مەجۇنى ھەمەل ئەنبەرى ئېلىخانى، لوبوبى كەبىر، داۋائىمشكى.

خۇنسىياۋشان

ئەرەبچە نامى دەممۇل ئەخەۋەين

پارسچە نامى خۇنسىياۋشان

ئوردۇچە نامى بىجاسىر گۈندى، ۋەجسار

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، قىزغۇچ جىگەر رەڭدە بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ئىچ سۈرۈش، قان تولغاق ۋە ھەر خىل قاناش، يەنى قان تۆكۈرۈش، ھەيز كۆپ كېلىش، بوۋاسىردىكى قاناش قاتارلىقلارنى توختىتىش ئۇچۇن بېرىلىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇندىكى قاننى توختىتىش ئۇچۇن، زەخمنى پاكىزلاپ ئۇستىگە سېپىلىدۇ. كۆز يالليۇغدا ئۇنى لايىقلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بارلىق ئەزا ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى قاننى توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە ئەرەب يېلىمى.

ئورۇنباسارى يۇيۇلغان شادىنەج.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى سۇفۇپى ئىستىھازە، قۇرسى كاكىنەچ، مەجۇنى تىيۇاج، قۇرسى بوۋاسىر.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا قىزىل رەڭلىك شىلىمشىق ماددا ۋە تاننىن كىسلاتاسى قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

دۇپ

ئەرەبچە نامى ئەشەب

پارسچە نامى مورغى

ئوردۇچە نامى دۇپ

تونۇش بۇ چارۋا ماللار، بولۇپمۇ ئات ناھايىتى ياخشى كۆرۈپ يەيدىغان بىر خىل مەشھۇر ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى سوغۇققا مايىل مۆتىدىل.

تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغنى تارقىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۇ زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار قاتارىدىمۇ بايان قىلىنغان. ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ھارارەتنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىق تەسىرلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى دۇپ بىلەن ئارپىنى سوقۇپ، سوغۇق سۇدا خېمىر قىلىپ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنى يەككە ھالەتتە سوقۇپ ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغ، قىزىل قاپارتما ۋە كېپەكلىشىنى يوقىتىش ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بۇنى گۈرۈچ ۋە

زەرچىۋە بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، يەسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چېچەكنىڭ قاقچىنى يوقتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. سۈيدۈك يولى ئېچىشىشنى يوقىتىش ئۈچۈن، سۇدا ياكى كەندىر سۈيىدە ئېزىپ ئىچىلىدۇ. قۇسۇشنى توختىتىش، خولېرا كېسىلىنى يوقىتىش، يىلان، چايان چاقىغاندا زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن بىر نەچچە دانە قارىمۇچ بىلەن سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ياللۇغنى ياندۇرۇپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى باش ۋە ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى قارىمۇچ، ھەسەل، ناۋات.

ئورۇنباسارى يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقى.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇت

ئەرەبچە نامى لەبەن

پارسچە نامى شىر

ئوردۇچە نامى دۇد

تونۇش بۇ ھەممىزگە تونۇشلۇق بولغان مەشھۇر ئوزۇقلۇقتۇر.

تەبىئىتى مۇرەككەپ تەسىرلىك بولۇپ، ئازراق ھارارىتى بار.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇت سىڭىشلىك، ياخشى ھەزىم بولىدىغان ئوزۇقلۇق بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە، غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارغا قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ھەممىدىن ياخشى سۇت ئانا سۇتى بولۇپ، كۆپىنچە قۇرۇقلۇقنى ئازايتىپ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭدەك ئۆپكە سىلى، جۇدەتكۈچى تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆز ياللۇغنى پەسەيتىش ئۈچۈن كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئادەتتە ئانا سۇتىدىن قالسىلا ئېشەك سۇتى بولۇپ، بۇ ئۆپكە سىلى ۋە جۇدەتكۈچى تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا كالا سۇتى بولۇپ، بۇ ئانا سۇتى ياكى ئېشەك سۇتى تېپىلمىغاندا ئىشلىتىلىدۇ. كالا سۇتى ئادەتتە غىزالىق ھەم داۋالىق ئورنىدا كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، يېتەرلىك ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ. ئۆچكە سۇتىمۇ ياخشى بولۇپ، ئادەتتە ئۇنىڭدىن مائۇلجەبىن تەييارلاپ، سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: مالىيخۇلىيا، سارىڭلىق، جۇزام ۋە باشقا كېسەللىكلەردە ئىچىشكە

بېرىلىدۇ. قوتازنىڭ سۈتى قويۇق بولۇپ، قورساق ئېسىلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل سۈتنى سېلىشتۇرغاندا، قوتاز سۈتىنىڭ داۋالىق رولى كۆچلۈك بولىدۇ، لېكىن ئۇ قويۇق بولغاچقا، قورساقنى ئېسىش سەۋەبىدىن نۇرغۇن كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، يەنى ئاشقازانىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ كېسەل پەيدا قىلىدۇ. تۆگە سۈتىنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولغانلىقى سەۋەبىدىن سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، شۇڭا سۇلۇق ئىششىق بولغان بىمارلاغا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تال قېتىشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بەزى كىتابلاردا ئات سۈتىنى كېچىك بالىلارغا ئىچكۈزسە چېچەك چىقىشتىن ساقلايدۇ، دېيىلگەن.

خاس تەسىرى بەدەننى سەمرىتىپ، باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى قىزىتما پەيدا قىلىپ، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بەدىيان، قۇرۇق زەنجىۋىل، شېكەر ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى بىر خىل جانىۋارنىڭ سۈتى يەنە بىر خىل جانىۋارنىڭ سۈتىنىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ.

مىقدارى غىزالىق ئۈچۈن ھەزىم بولغۇچە، داۋالىق ئۈچۈن 125 ~ 250 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مائۇلجەبىن، داۋائى تەرەنجىبىن.

سۈتلۈكئوت

ئەرەبچە نامى سۇس پىندى

پارسچە نامى شىر گىياھ، شىيرىك

ئوردۇچە نامى دۇدى

تونۇش بۇ بىر خىل سۈتلۈك ئۆسۈملۈك بولۇپ، يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە شېخىنى ئۈزگەندە سۈت چىقىدۇ. بۇ ئۇچ خىل بولۇپ، بىر خىلى يەردە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. ئومۇمەن قاتتىق، تاشلىق جايلاردا بولىدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كىچىكرەك، رەڭگى قىزغۇچ يېشىل بولۇپ، شاخلىرى ئىنچىكە بولىدۇ. ئومۇمەن «دۇدھى خورد» نامى بىلەن مەشھۇر بولۇپ، دورىلىققا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى تەخمىنەن بىر ئىلىك ياكى ئۇنىڭدىن ئۇزۇن بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بىرىنچى خىلدىكىدىن چوڭ بولۇپ. شاخلىرى قىزىلغا مايىل كېلىدۇ ئۇ «دودھى كىلان» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇچىنچى خىلى سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يېنىدىكى دەرەخلەرگە يامىشىپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى چىگىلىك

مېۋىسىگە ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭدىن پاختا چىقىدۇ، يوپۇرمىقى قەلەمپۇرغا ئوخشايدۇ، ئۇنى «دۇدى» ياكى «مىندىھا سىنگى» دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەرنىڭ دېيىشىچە 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى سۈتلۈكئوت ئۇچەي مۇسكۇلىنى چىڭىتىدۇ ۋە ئىچكى قاناشنى توختىتىدۇ. شۇڭا مەنىنى تىزگىنلەيدۇ، سۈيدۈك يولى مۇسكۇلىنى چىڭىتىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. قان تازىلايدۇ ھەم يىلان، چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سۈتلۈكئوتنى سۇدا ئېزىپ سۈزگەندىن كېيىن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. سۆزنەك كېسەللىكلىرىدە ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش، يالۇغ قايتۇرۇش ئۈچۈن سۇفۇپ قىلىپ بېرىلىدۇ. ھەيز كۆپ كېلىش، قانلىق بوۋاسىر، سۆزنەك، مەنىي ئېقىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىش، سۈرئىتى ئىنزال ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، يالۇغ ۋە مۇدۇر چاقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇزۇلغان قاننى سىرتقا چىقىرىدۇ. 12 گرامنى بىر نەچچە دانە قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، يىلان، چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، ئۇنىڭدا كۆمۈش ۋە قەلەي كۈشتە قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىي ئېقىپ كېتىش ۋە سۆزنەككە نىسبەتەن تەسىرى ياخشى.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

ئورۇنباسارى بىر ـ بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق كېچىك سۈتلۈكئوتتا بىر خىل قەلەي جەۋھىرى بارلىقى ھەمدە ئۇنىڭ يۈقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. ئۇنىدىن باشقا، چوڭ سۈتلۈكئوتتا شىلىمشىق يېلىم ماددا، موم، كىلروپىل، كائى جۇ، قارىغاي يېلىمى، تانىن، شېكەر، يېلىم ماددا، كالتسىي، كراخمال، گىئالىك كىسلاتاسى، كىئورسكىن، ماي ماددىسى قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل جەزەر بەررى

پارسچە نامى تۇخۇمى گۈزەر دەشتى

ئوردۇچە نامى دوقۇ

تونۇش بۇ ياۋا سەۋزىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، جۇۋىنەگە ئوخشايدۇ، تەمى ئۆتكۈر

بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى بىر - ئىككى بارماقچىلىك ئۇزۇنلۇقتا ئۆسىدۇ، يوپۇرمقى يۇمغاقسۈت يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىك، گۈلى سېرىق بولىدۇ، يىلتىزى بارماقچىلىك تومۇلۇقتا بولۇپ، سەۋزىگە ئوخشاش تەملىك بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئىران.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، 3 - دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى بەلغەمدىن بولغان يالۇغنى تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى بوشىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، باھنى قۇۋۇتلەش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرۈش، تەرلىتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى كۆپىنچە سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، مەجۇن دورىلارغا چۈشۈرۈلىدۇ. تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، ئاشقازان، جىگەر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىقلا ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغاچقا، كۆكرەكتىكى بەلغەمنى تازىلايدۇ ۋە بەلغەمى يۆتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ، بەلغەمدىن بولغان يالۇغنى قايتۇرۇش ئۈچۈن زىمماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ئەرەب يېلىمى

ئورۇنباسارى كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش زەر ئۇنى، جاۋارىش جالنۇس، بۇزۇرى شەربىتى، مەتبۇخى خىيارشەنبەر.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا بىر خىل قويۇق ماي بارلىقى ئېنىقلاندى.

ئىتياڭقى

ئەرەبچە نامى جوز ماسىل

پارسچە نامى تاتۇرە، گۈز ماسىل

ئوردۇچە نامى دەھتورە

تونۇش ئىتياۋىقى ئۆسۈملىكى پىدىگەن ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ ياكى ئۇنىڭدىن چوڭ بولىدۇ. يوپۇرمىقى پىدىگەننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇ ئاق ۋە ئاسمان رەڭ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئېقىنىڭ گۈلى لوڭقا شەكىللىك، شاخلىرى يېشىل بولىدۇ. يەنى مېۋىسى، شاخلىرى ئاسمان رەڭدە بولۇپ، مېۋىسى ياڭاقتىن چوڭ، ئۇستىدە تىكىنى بولىدۇ. ھەم ئۇنىڭ ئىچىدە سۇماققا ئوخشاش ئۇرۇقى تولۇپ تۇرىدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ئىتياۋىقىنى سىرتتىن ئىشلەتسە، ئاغرىقنى پەسەيتىپ، سېزىمسىزلاندۇرىدۇ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا، ئالدى بىلەن مېڭىنى غىدىقلاپ جۆيلۈش پەيدا قىلىدۇ، كېيىن ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. نەپەسلىنىش يوللىرىدىكى سپازمىنى بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئىتياۋىقىنى ھەر خىل مايلارغا قوشۇپ ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، بىقىن ئاغرىقى ۋە باشقىلاردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ، باش ئاغرىقىدا باشقا زىماد قىلىنىدۇ. تۇتاقلىق دەم سقىلىشىنى يوقىتىش مەقسىتىدە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى چىلمغا سېلىپ تاماكا ئورنىدا چەكتۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى مۇناسىپ دورىلارغا قوشۇپ كۇمىلاچ ياساپ، يۆتەل، دەم سقىلىش، ئۆتكۈر نەزلە، قىزىتمىنى يوقىتىشقا بېرىلىدۇ. ئىتياۋىقى ئۇرۇقىنى ئاز مىقدارىدا يېسە، بىمارنىڭ نەپەس ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، ئەقلىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، تىل ۋە يۇتقۇنچاقنا قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، كۆزنى قىزارتىدۇ، كۆز قارىچۇقىنى كېڭەيتىپ، كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بىمارنىڭ ئاۋازى بوم بولۇپ قالىدۇ ۋە قالايمقان سۆزلەيدۇ، ھەم جۆيلۈيدۇ، بەزى ۋاقىتتا قوپۇپ قېچىشقا ئۇرۇنىدۇ، ماڭغاندا مەسىدەك دەلدەڭشىپ ماڭىدۇ. يەنە ۋەھىمىلىك نەرسىلەرگە قاراپ تۇرۇپ قالىدۇ ھەم ئۇنى تۇتۇشقا ئۇرۇنىدۇ، سەرسامغا ئوخشاش ئۆزىنىڭ كىيىمىنى يىرتىپ، تاملارغا ئۇسىدۇ، ۋەھىمىلىك نەرسىلەرنى تۇتىدۇ، بۇ خىل ھالەت بىر ـ ئىككى كۈن داۋام قىلىپ زەھەرلىنىش پەيدا بولىدۇ، گاھىدا تۇيۇقسىز غەپلەت ئۇيقۇسى پەيدا بولۇپ، نەپەس ۋە يۈرەك ھەرىكىتى توختاپ زەھەرلىنىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ، ئۇنى داۋالاشتا قۇستۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: جوز مۇقاتىلنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ، تاكى ئاشقازان تازىلانغۇچە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سېرىقماي، قايماق ياكى كالا سۈتى بېرىلىدۇ، ھەتتا زەھەر قايتۇرغۇچى تەرياق بېرىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىپ، سېزىمسىزلاندۇرىدۇ ھەم سپازمىنى بوشىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى جۆيلۈش ۋە ساراڭلىق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بەدىيان، قارىمۇچ.

ئورۇنباساری ئەپيۇن.
مىقدارى 1 ~ 1.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى شىپا، رەۋغنى ھەپتى بەرگى.
تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق ئىتياگىنىك يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقىدا ئاتوپىن، بىياسىيامىن، ھىياسىن قاتارلىق تەركىبلەرنىك بارلىقى ئېنىقلاندى.

ھۆل يۇمغاقسۇت

ئەرەبچە نامى كوزبىرە رۇتەپ
پارسچە نامى كەشنىز سەبزى
ئوردۇچە نامى دەھنيا سەبزى
تونۇش بۇ مەشھۇر خۇش پۇراقلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆكتات ۋە سوغۇق سەي ئورنىدا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقى ئىسسىق تەبىئەتلىك چاي دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ.
تەبىئىتى مادداىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى ۋە قارىمۇقارشى كەيپىياتلىق خۇسۇسىيتى بولغاچقا، ئۇنىڭ تەبىئىتى مۇرەككەپ ھېسابلىنىدۇ.
تەسىرى يۇمغاقسۇتنى سىرتىدىن ئىشلەتسە، مادداىلارنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىچىدىن ئىشلەتسە، مېڭىگە قارىتا ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، قورساق ئېسىلشىنى توسىدۇ، بەدەن ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يالۇغ، مۇدۇر - چاقا، قىزىل، قاپارتما قاتارلىقلارغا مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، روھ ۋە مادداىلارنى تارقىتىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بويۇن بەز سىلى، سوزۇلما يالۇغقا قارىتا ئارپا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، مەلھەم تەييارلاپ چاپسا، يەرلىك ئورۇندىكى مادداىلارنى تارقىتىدۇ. ئېغىز پىشلاق بولۇش ۋە ئېغىز يالۇغنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سۇيى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. كۆز يالۇغنى تارقىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئانا سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ ھەم چېچەك چىقىشنىك دەسلىپىدە كۆزنى چېچەكتىن ساقلاش ئۈچۈن ئۇنى يەككە ھالەتتە ياكى ئۇنىڭ سۇيىدە كافۇرنى ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن، يۇمغاقسۇت سۇيىدە كافۇرنى ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ياكى شىپىرىس ئارقىلىق بۇرۇنغا يەتكۈزۈلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ۋە بۇخاراتلارنىك مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش ئۈچۈن، ئۇنىڭ سۇيىدىن 30 گرامغا شېكەر قوشۇپ

ئىچىلىدۇ. يۇمغاقسۇت كۆكىنى ئىستېمال قىلسا، سەپرادىن بولغان ئاشقازان يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. يەنە سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش ۋە قۇسۇشنى توختىتىپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

خاس تەسىرى قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ.

ئەكس تەسىرى باشنى قايدۇرىدۇ ۋە ئۇنۇتقاقلىق پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل سەپەرجىل ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى خەشخاش يوپۇرمىقى سۇيى، كاھۇ سۇيى.

ئىستېمال مىقدارى 12 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى كۇزبىرە يابسە

پارسچە نامى كەشنىز خۇشك

ئوردۇچە نامى دەھنىيا خۇشك

تونۇش بۇ يۇمغاقسۇتنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئادەتتە چاي دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ. ئۇنى كېسىپ سىرتقى پوستى ئېلىۋېتىلگىنى «مېغىزى كەشنىز» ياكى «بەرەنجى كەشنىز» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سىرتتىن ئىشلەتكەندە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتكەندە يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىنى بېرىدۇ ھەم بۇخاراتلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىشىنى توسۇپ، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم يەل ھەيدەيدۇ، قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش ھەم بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش ئۈچۈن يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى باشقا مۇرەككىباتلارغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. «ئىترىفىل كەشنىز» ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، ئۇ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بۇخاراتنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش ۋە باش ئاغرىقىنى توختىتىش، باش قېيىش ۋە كۆز قارىغۇلىشىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە

قورساق ئېسىلىشتا سۇفۇپ تەييارلاپ يېيىلدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن، سۇدا ئېزىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇلارغا قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بۇ شەھۋەتنىڭ ئېشىپ كېتىشنى توختىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ بۇخاراتلارنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى مەنىنى تارقىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۇنى قورۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ، بېھى ۋە سىركەنجۈبىل

ئورۇنباسارى خەشخاش ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىتىرىفىل كەشنىز، ئىتىرىفىل زامانى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، تەرياقى نەزلە.

قېتىق

ئەرەبچە نامى لەبەن ھامىز

پارسچە نامى جۇغرات تۇرۇش

ئوردۇچە نامى دىھى تۇرۇش

تونۇش قېتىق مەشھۇر بولۇپ، ئادەتتە كالا سۈتىگە قېتىق سۈزمىسى ياكى ئېچىتقۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇيۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قېتىقنىڭ ھارارەت پەسەيتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە بەدەننى سەمرىتىش تەسىرى بار بولۇپ، ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى ئىچىملىك ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق قېتىق ئەڭ ياخشىدۇر. ئىسسىق پەسىللەردە ئۇنىڭدىن سۈزمە ياكى شەربەت تەييارلاپ ئىچسە، ئۆتكۈر ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك يولىدا قىزىش ۋە ئېچىشىش بولسا، سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق ئۇنى پەسەيتىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن قېتىق چۈچۈمەل بولسىمۇ، باھانى ئاجىزلاشتۇرالمايدۇ. سەپرادىن ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. قان تولغاق ئۈچۈنمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۈچەيدە توسالغۇ بولمىسا، قېتىق يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنى قاپاق مېغىزى يېغىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

خاس تەسىرى تولغاق ۋە ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ھۆللۈكنى ئاشۇرىۋېتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى زەنجۈبىل مۇرابباسى.

ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى غىزالىق ئۇچۇن ھەزىم بولغۇچە، دورىلىق ئۇچۇن 60 ~ 120 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داك دەرىخى

ئوردۇچە نامى داك

تونۇش داك بولسا بىر خىل دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، سۆگەت يوپۇرمىقى چوڭلۇقىدا بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن يىرىك ۋە يۇمىلاق بولىدۇ. ھەربىر شاخلىرىدا ئۇچتىن يوپۇرمىقى بولىدۇ. پەنجاپ ۋە ياۋروپادىكى دۇكانلاردا ئۇنىڭدىن تەييارلانغان پۇرتىلمىلار ۋە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك دورىلار سېتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى «پىلاس پاپىرە»، گۈلى «گۈل تىيسۇ»، يېلىمى «چىينا گوندى» نامى بىلەن ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ. بۇ يەردە پەقەت ئۇنىڭ پوستى سۆزلىنىدۇ. ئۇنىڭ گۈلىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

چىقىش ئورنى بىرمىدىن شىمالىي ھىندىستانغىچە، ھىمالايا تېغىنىڭ 4000 مېتىر ئېگىزلىكىدىكى تاغلاردا تېپىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە پوستىنىڭ تۇتۇش، قۇۋۇەتلەش، مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار. يوپۇرمىقى، مۇدۇر - چاقا ۋە بۇۋاسىر مونەكچىسىنى تارقىتىش ئۇچۇن سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. ئىچىدىن ئىچ سۇرۇش، بۇۋاسىر قاناش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلاردا ئۇنىڭ گۈلىنى سۇفۇپ قىلىپ بېرىلىدۇ. ئاق خۇن كۆپ كېلىشتە داك دەرىخى پوستىنى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇننى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە پەرجىنى تارايتىدۇ. قەدىمكى كىتابلاردا ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستىنى سۇفۇپ قىلىپ ئالتە گرامنى سۈت بىلەن بىرگە ئۇزاق مۇددەت يېسە ياشلىق باھارىنى ساقلايدۇ، دەپ يېزىلغان.

مىقدارى غۇنچىسى 3 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى دىيدان، سۇفۇپى سىيلانى رەھمى.

دىكامالى

ئوردۇچە نامى دىكامالى

تونۇش بۇ بىر خىل ياۋا دەرەخنىڭ سېسىق پۇراقلىق يېلىمى بولۇپ، مەستىكىنىڭ دانچىسىغا ئوخشاش دەرەخنىڭ شاخلىرىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ پوستى ئېلىنىدۇ. مېۋىسى ھېلىلە، بەللىلگە ئوخشايدۇ. گۈلى ئاق رەڭدە بولۇپ، ھەشقىپىچەكنىڭ گۈلىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يېلىمى «دىكامالى» دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ ياغچى ئاق، يوپۇرمىقى سېرىق، يېلىمى سارغۇچ يېشىل رەڭدە بولىدۇ.

تەبئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى جەنۇبىي ھىندىستان.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتكەندە، يەل ھەيدەيدۇ، تارتىششنى يوقىتىدۇ. ئۇ كۆپىنچە ھىستېرىيە، قورساق ئېسىلىش ۋە باشقا نېرۋا كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، سازاگسمان مەددىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سىرتىدىن ئىشلەتكەندە جاراسمنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ سېسىق پۇراقلىق يېلىمىنى زەخىملەرگە تاڭسا، سېسىق پۇرىقىنىڭ تەسىرىدىن زەخمىگە چۈشەن قونمايدۇ.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭ تەركىبىدە شىلىمشىق ماددا، گاردىنىن، دىكىنالى بارلىقى ئېنىقلاندى.

ئىزاھات بۇنىڭ مېۋىسى سوقۇلغان خېنىگە ئوخشاش سۇفۇپ ھالەتتە بولىدۇ.

قارىغاي يېلىمى

ئەرەبچە نامى راتىنەج

پارسچە نامى راتىنەج

ئوردۇچە نامى رال

تونۇش بۇ چىلغوزا ئائىلىسىدىكى دەرەخنىڭ شىلىمشىق قويۇق مېيىدىن چىقىرىلىدۇ. تامچىلىتىش ئارقىلىق يېغى ۋە شىلىمشىق ماددىسى ئايرىۋېلىنىدۇ. ئايرىپ ئېلىنغان يېغى «رەۋغىنى تارپىن» دەپ ئاتىلىدۇ. شىلىمشىق ماددىسى سۇس پارقىراق سېرىقتا مايىل، كرىستال ھالەتتە بولۇپ، يەسمەنگە ئوخشاش پۇرايدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سىرتتىن زەخىملەرگە ئىشلىتىلسە، چىرىشنى يوقىتىپ ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتسە ئۆپكىگە قارىتا ئوفۇنەتنى يوقىتىپ، بەلغەم بوشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، زەخىملەرگە تېڭىلىدۇ ھەم قىچىشقاق، تەمرەتكە، بەھەق، بوۋاسىر قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ. قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ پۈت ـ قول يېرىلغاندا يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ناھايىتى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان. كونا يۆتەل، دەم سىقىلىش ۋە ئۆپكە زەخىملىرىدە ئوخشىمىغان ئۇسۇللار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشتا ئۇنى ئىسرىقلاشنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكىمۇ بايان قىلىنغان.

خاس تەسىرى بەلغەم بوشىتىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سۈت، سېرىقماي.

ئورۇنباسارى ئەنزىرۇت.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىچا

ئەرەبچە نامى خەردەل

پارسچە نامى رائى

ئوردۇچە نامى رائى

تونۇش بۇ ئاق قىچا چوڭلۇقىدىكى قىزىل رەڭلىك ئۇرۇق دورا بولۇپ، ئۇنىڭ تەمى ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سىرتتىن ئىشلەتكەندە ماددىلارنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، قىزارتىش، قاپارتما پەيدا قىلىش تەسىرىنى بېرىدۇ. زىمىد قىلسا، ئاۋۇال ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە، ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ھەم تال يالۇغنى تارقىتىدۇ، كۆپ مىقدارda ئىشلەتسە قۇستۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قىچىنى كۆپىنچە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: بەلغەمدىن بولغان مېڭە پەردە يالۇغى، پالەچ، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، كۆكرەك پەردە يالۇغى، ئۆپكە يالۇغى قاتارلىقلاردا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ ياكى مۇناسىپ دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ. ئاشقازان، جىگەر، تال ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئۇنىڭغا زىماد قىلىنىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ھەيز توسۇلۇشنى يوقىتىش ئۈچۈن ئابىزەن قىلىنىدۇ، قىزارتىش ۋە قاپارتما پەيدا قىلىش تەسىرى بولغانلىقتىن، تەمرەتكە، بەرەس، تەڭگەسمان چاچ چۈشۈش، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. سوغۇقتىن بولغان يالۇغ ۋە بويۇن بەز سىلىنى يوقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. تىل يالۇغى، چىش ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. غىزانى ھەزىم قىلىش، ئىشتىھانى ئېچىش ئۈچۈن غىزالارغا قوشۇپ يېيىلىدۇ. تالدىكى يالۇغلارنى تارقىتىش ئۈچۈن سۇفۇپ ياساپ ئىشلىتىلىدۇ، ئاشقازاندىكى بەلغەمنى چىقىرىش ۋە بەزى زەھەرلىنىشلەردە زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن كۆپ مىقدارda ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىچكۈزۈلسە قۇستۇرىدۇ.

خاس تەسىرى تارقىتىش، تېرىنى قىزارتىش، غىزالارنى ھەزىم قىلدۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى ۋە سىركە.

ئورۇنباسارى ھەببى رىشاد (قىزىل قىچا).

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇللسا مۇقەللسا.

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى

ئەرەبچە نامى رۇببىسۇس، ئۇسارە مەھەك

پارسچە نامى رۇببىسۇس، ئۇسارە مەھەك

ئوردۇچە نامى مىلتكا سەت

تونۇش چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قۇرۇتۇلغان ئۇسارىسى بازارلاردا قارا رەڭلىك، يۇمىلاق، كىرىستال ھالەتتە تېپىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ خۇسۇسىيىتى بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى بۇ كۆپىنچە يۆتەلنىڭ مۇرەككەپ دورىلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ. يۆتەلنى يوقىتىش ۋە يالغان ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن شۇمۇلىدۇ ھەمدە سۇرگە دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سۇرگە نۇسخىسىغا چۈشۈرۈلىدۇ.

خاس تەسىرى يۆتەل ئۈچۈن پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رېتەنجوت

ئەرەبچە نامى ئەبوخەلسا، شجارھىنائۇل غۇل

پارسچە نامى شىنكار ھۇچۇبە

ئوردۇچە نامى رېتەنجوت

تونۇش رېتەنجوت بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، بۇ ناھايىتى قىزىل بولغاچقا، سۇ ۋە ياغنى قىزىل رەڭگە ئۆزگەرتىۋېتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قۇرۇتۇش، تۇتۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، بۇزۇق خىلتىلارنى يوقىتىش، ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، يۇمشىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تاش پارچىلاش قاتارلىق تەسىرلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭلاشقا مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە تۇتۇش ۋە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئۆتكۈر يىرىڭلىق يارا، كۆيۈك ۋە باشقىلارغا ئىشلەتسە پايدىلىق. ئۇنى يالغۇز سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە، بەھەق، بەرەس، تەمرەتكە، سۆگەل ۋە ھەر خىل مۇدۇر ـ چاقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. باش تەمرەتكىسى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. قەۋزىيەت پەيدا قىلىش ۋە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەننى ئۇۋۇلسا

تەرنى توختىتىدۇ، ئىچىدىن ئىشلەتكەندە يەرقان، جىگەر ئاغرىقى، تال ئاغرىقى، نۇقرەس، بۆرەك ئاغرىقى، بۆرەك، دوۋساقاقا تاش چۈشۈش، كونا تەپ قاتارلىقلارغا پايدىلىق. بالىياتقۇ ئاغرىقى، قاتتىق ئاغرىقلارنى يوقىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن بالىياتقۇغا ھۇمۇل ۋە شەربەت تەييارلاپ ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى سىرتتىن ئىشلەتسە جاراھەتلەرنى قۇرۇتىدۇ.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ياغلار، مەسلەن: بىنەپشە يېغى ۋە باشقىلار.

ئورۇنباسارى بابۇنە.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەلھىمى خارش، مەلھىمى خانازىر، رەۋغىنى سۇروخ.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رەسكىپور

ئوردۇچە نامى رەسكىپور

تونۇش بۇ ئاق رەڭلىك، سۇس پارقىراق كرىستال بولۇپ، سماب، گىل ئەرمىنى، ئاق زەمچە، تاشتۇز قاتارلىقلاردىن ياسىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاش، يۇمشىتىش، قان تازىلاش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، باھنى قۇۋۇقتىلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى رەسكىپورنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىپ سىفلىس، يىرىڭلىق يارا، بۆرەك جاراھىتى، دوۋسۇن جاراھىتى ۋە سۈيدۈك يولى جاراھىتى قاتارلىقلارغا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى تېرە زەخمىلىرىنى قۇرۇتۇشتا ئىشلەتسە ناھايىتى ياخشى. ئۇ باھنى قۇۋۇقتىلەش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى ياخشى بولغانلىقتىن، بەزى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىفلىس خاراكتېرلىك ۋە يىرىڭلىق يارىلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سىفلىسنى يوقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سۈت ۋە ياغ.

مىقدارى 2 ~ 4 دانە گۈرۈچ مىقدارىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جەۋھەر مونىقى، رەسكىپور مەلھىمى.

زىرىق دەرىخى ئۇسارىسى

ئەرەبچە نامى هوزوز
پارسچە نامى رۇسۇت
ئوردۇچە نامى دەرىخى زىرشك كارەس
تونۇش رۇسۇت بولسا زىرىق دەرىخى ياغىچىنىڭ ئۇسارىسى بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل سېرىق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى رۇسۇتنى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتكەندە، ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتكەندە هارارەتنى پەسەيتىش هەم ئۇچەيگە قابىزلىق يەتكۈزۈش تەسىرىنى بېرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى رۇسۇت ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلارغا يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلىكتە ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. قۇلاقتىن سۇيۇقلۇق ئېقىشنى توختىتىش ئۇچۇن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. يۇتقۇنچاقنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغنى يوقىتىش ۋە چىش مىلكىنى چىڭىتىش ئۇچۇن ئۇنىڭ ئېرىتمىسىدە غار غار قىلىندۇ. كۆز يالۇغدا كۆز ئەتراپىغا زىماد قىلىندۇ هەم كۆزگە تېمىتىلىدۇ. سۆزنەكتە ئۇنىڭ ئېرىتمىسى بىلەن كىلزما قىلىندۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئىچ سۈرۈش، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش، ئۇچەي جاراهىتى ۋە ئۇچەي زەخمىسىنى يوقىتىش ئۇچۇن كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. بالىلاردىكى قىزىل قاپارتمىلارغا قارىتا قان تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۇملاچ ياساپ كۆپرەك يېگۈزۈلىدۇ.
خاس تەسىرى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئەكس تەسىرى تال كېسەللىكلىرىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۇچىسى رۇم بەدىيان.
ئورۇنباسارى زىرىق غولى.
مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

رەۋەن ئۆسۈملۈكى

ئەرەبچە نامى ربىاس
پارسچە نامى رىۋاس، رىۋاچ

ئوردۇچە نامى رىباس، رەۋەن چىينىكى نەبات

تونۇش رەۋەن ئۆسۈملۈكى بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ كەڭلىكى بارماق ئۇزۇنلۇقىدا، تومۇلۇقى بىر بارماق ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستى قىسمى يېشىل تۈكسمان بولىدۇ، ئۇ ئاق ۋە كۆككە مايىل بولىدۇ، يەنە بىر چىشنىڭ ئۈستى يېشىل بولۇپ، ئۇ ناھايىتى ئوبدان ھېسابلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىدە چۈچۈمەل نەرسە بولۇپ ياخشى ھېسابلىنىدۇ، ئۇنىڭ شىرنىسى كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭ چىشنىڭ بېشى يىلتىزى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى يېشىل، گۈلى قىزىل، تەمى چۈچۈمەل، ئازراق تاتلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى مۇرەككەپ تەبىئەتلىك.

چىقىش ئورنى مۇزلۇق ۋە سوغۇق جايلاردىن چىقىدۇ ھەم شۇ جايلاردا ئۆسىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانى پەسەيتىدۇ ۋە ئۇنى تازىلايدۇ، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارنى قۇۋۇتلەيدۇ، غەم ـ ئەندىشە، خەپەقان قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. ياۋروپادا ئۇنى يېمەكلىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى «رەۋەنچىنى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

مىقدارى قانچىلىك ھەزىم بولسا، شۇنچىلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

روھنى

ئوردۇچە نامى روھنى، روھىن

تونۇش بۇ دەرەخ 25 مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ، ھەربىر شېخىدا يەتتە تال يوپۇرمىقى بولۇپ، رەڭگى يېشىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

چىقىش ئورنى شىمالىي بېنگال ۋە بېنگالدىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ پوستىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقالسا، گال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك. ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتكەندە ئىچ سۈرۈش، تولغاق، خەپەقان ۋە باشقا يۇرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك. ئارقىمۇ ـ ئارقا كەلگەن قىزىتمىلارغىمۇ مەنپەئەتلىك.

مىقدارى 24 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

روهيرا

ئوردۇچە نامى روهيرا

تونۇش بۇ دەرەخ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى «ئەركەك روهيرا» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى ئاق بولىدۇ، لېكىن مېۋىسى بولمايدۇ. ئىككىنچى خىلى «چىشى روهيرا» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى قىزىل رەڭلىك، مېۋىسى يۇمىلاق هالەتتە بولۇپ، سېرىق رەڭدە ياكى قىزىل رەڭدە بولىدۇ، ئۇنىڭدا ئۇچ تال دۆڭچىسى بولىدۇ. بەزى يازغۇچىلار ئۇنىڭ مېۋىسىنى خاتا هالدا «مىيىن پەل» دەپ ئاتىغان. رەڭگى بولسا پوستى توپا رەڭ، گۈلى قىزىل ياكى ئاق، تەمى قاڭسىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى بېنگال قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ، هەزىمنى ياخشىلايدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۇنىڭ يىلتىزىنى ياكى تېنىنىڭ پوستىنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تال ۋە جىگەر چوڭىيىپ قېلىشقا ناھايىتى مەنپەئەتلىك ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان.

مىقدارى 12 ~ 24 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆمۈش پوقى رۇدىسى

ئەرەبچە نامى ئىقلىمىيائى فىززە

پارسچە نامى چەرەك نوقرە

ئوردۇچە نامى روپا مەككى، چاندى مىيىل.

تونۇش روپا مەككى مەدەن جىنسلىق دورا بولۇپ، ۋەزىنلىك، توپا رەڭلىك، پارقىراق، قارىغا مايىل بولغان كۆمۈش پوقىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى سىرتىدىن ئىشلەتسە تېرىنى پارقىرىتىش ۋە قورۇش، تۇتۇش ۋە هۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى رۇپا مەككىنى يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۈرمىگە ئوخشاش سالايە قىلىپ، كۆز ئاجىزلىقى، كۆز تورلىشىش، كۆزگە تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈپ

قېلىش، كۆزگە چۈشكەن قانلىق چېكىت قاتارلىقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن كۆزگە تارتىلىدۇ. زەخىملەردىكى بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىش، چىرىگەن سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش ۋە ئۇلارنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن بەزى مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى، قاپاق يېغى.

ئورۇنباسارى مەدەستان.

مىقدارى ئىچىدىن ئىشلىتىلمەيدۇ، سىرتىدىن ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

رۇدەنتى

پارسچە نامى سىنجىيۇنى

ئوردۇچە نامى رۇدەنتى

تونۇش بۇ بىر خىل نوقۇتنىڭ ئۆسۈملۈكىگە ئوخشاش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئومۇمەن قاتتىق ۋە نەم ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى نوقۇتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ، يوپۇرمىقىنىڭ دۈمبە تەرىپى ئاسمان تەرەپكە، ئالقان قىسمى يەر تەرەپكە قاراپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكىدىن ھەمىشە سۈيۇقلۇق تېمىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئاستىدىكى يەر ھەمىشە نەم ھەم قارا رەڭدە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ماي چىقىدۇ، يوپۇرمىقى خۇش پۇراق، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەندىكى بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئۇنى سايىدە قۇرۇتۇپ، تەڭ ۋەزىندىكى ناۋات بىلەن بىرگە ياكى ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بىر قىسىم دورىلار بىلەن ھاملىدار بولۇشقا ياردەم بېرىش ۋە ھاملىدار بولۇشقا شارائىت ھازىرلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. رۇدەنتى، ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، كابىلە ۋە ئاقتىكەن مېۋىسى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ناۋاتقا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، يەتتە گرام كالا سۈتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، بەدەندىكى بارلىق ياللۇغنى قايتۇرىدۇ ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئەزالار ئۇچۇن خاس ئەكس تەسىرى يوق.
تۇزەتكۇچىسى سىرىقماي ۋە سۇت.
چىقىش ئورنى بېنگالدىن چىقىدۇ.
ئورۇنباسارى يوق.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆيدۈرۈلگەن مىس

ئوردۇچە نامى رۇسەنتەج.
تونۇش بۇ كۆيدۈرۈلگەن مىس بولۇپ، گۈڭگۇرت سىرىقى، لاھور تۇزى، مىس ۋارىقى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان بىرىكمىدىن ئىبارەت.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ئۆتكۈر قورۇش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش قاتارلىق تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى بۇ كۆپىنچە چاچ بويىاقلىرى تەركىبىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۆتكۈر يارىدىكى غەيرىي سۈيۇقلۇقلارنى يوقىتىش، قۇرۇتۇش ۋە مۇسكۇل ئۆسمىسىنى يوقىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. كۆز پەردىسى ۋە كۆزنىڭ يىرىڭلىق يالليۇغىغا قارىتا كۆزگە تارتىلىدۇ.
خاس تەسىرى جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.
تۇزەتكۇچىسى موم ۋە كۈنجۈت يېغى.
ئورۇنباسارى مىس تالقىنى، ئېكەكلەنگەن مىس.

سۇرمە

ئوردۇچە نامى رۇشنائى
تونۇش بۇ بىر خىل چىراغنىڭ ئىسى، يېپلىم ۋە زىغىر يېغى قاتارلىقلاردىن ياسالغان مۇرەككەپ بىرىكمىدىن ئىبارەت.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى سۇرمىسىنى تېرىگە سىرتىدىن ئىشلەتسە، بەدەننى سوۋۇتۇش، تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ پېشانىگە چاپسا، ئاغرىق پەسەيتىش ۋە بۇرۇن قاناشنى توختىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. كۆيگەن ئورۇننىڭ غىدىقلىنىشىنى پەسەيتىش ۋە كۆيگەن ئەزادىكى زەخمنى قۇرۇتۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بۇرۇن قاناش ۋە شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) نى توختىتىش.

ئەكس تەسىرى قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ماي.

بىلسان يېغى

ئەرەبچە نامى دۇھنۇل بىلسان

پارسچە نامى رەۋغەنى بىلسان

ئوردۇچە نامى بىلسان كى تىيل

تونۇش بىلسان يېغى بىلسان دەرىخىنى يارغاندا چىقىدىغان ياغ بولۇپ، خۇش پۇراق ۋە قىزىلغا مايىل سېرىق رەڭدە بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى مېڭە، نېرۋىنى قۇۋۇتلەش، مادداىلارنى تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، جاراھەتلەرنى تازىلاش ۋە ئۇنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى بىلسان يېغى سوغۇقتىن بولغان بەلغەمى كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، بويۇنغا يەل تۇرۇۋېلىش، سەرئى ۋە باشقىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. دەم سقىلىش، يۆتەل ۋە ئۆپكە زەخمىلىرىنى ياخشىلاش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ، لېكىن ھازىرقى زاماندا سۆزنەك كېسەللىكىگە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۆزنەك كېسەللىكى ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ھامىلە ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قاپاق يېغى، كاھۇ (ئوسۇك).

ئورۇنباسارى سەندەل يېغى.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئابدەمىلىك يېغى

ئەرەبچە نامى دۇھۇنۇل خىروئى

پارسچە نامى رەۋغىنى بىدئەنجىر

ئۇيغۇرچە نامى ئەرەندەكى تىل

تونۇش ئابدەمىلىك يېغى ئابدەمىلىك ئۇرۇقىدىن چىقىدىغان ياغ بولۇپ، بۇ قويۇق، ئاق رەڭلىك ياكى سېرىققا مايىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سۈرۈش، بەلغەمنى چىقىرىش، مادداىلارنى ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخارىتىنى تارقىتىش، ئىچكى ياللۇغلارنى پەسەيتىش، قاتقان ياللۇغنى يۇمشىتىش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىش، ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇش ۋە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئابدەمىلىك يېغىنى باشقا دورىغا قوشۇپ ئىشلەتسەمۇ ياكى يالغۇز ھالەتتە ئىشلەتسەمۇ سۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. شۇڭلاشقا يەلدىن بولغان قۇلۇنجى، ئېغىر قەۋزىيەت ۋە باشقا بەلغەمى كېسەللىكلەردە سۈرگە دورىسى قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆقنە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. قان تولغاقتا ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ ياكى سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزسە بىر ئىككى قېتىم ئىچى سۈرۈپ، قان تولغاقنى يوقىتىدۇ. قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ۋە ئۇنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ، كۆزگە ھاك كىرىپ كېتىشتىن ياللۇغ، ئېچىشىش ۋە ئاغرىش پەيدا بولغاندا ئىشلەتسە ئېچىشىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىق ۋە دەسلەپكى كۆزگە سۇ چۈشۈشكە ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك. مادداىلارنى تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە باشقا ئاغرىقلارغا قارىتا ئۇ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ۋە قېتىپ قالغان ئورۇنغا سۈركسە، ئۇ ئورۇننى يۇمشىتىدۇ.

خاس تەسىرى قان تولغاق، قەۋزىيەت، قۇلۇنجى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلاردا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۈت.

ئورۇنباسارى ئىچىنى يۇمشىتىشتا ھېچقانداق ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى 24 ~ 60 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دەن يېغى

ئەرەبچە نامى دۇھنۇل ھەببۇس سالاتىن

پارسچە نامى رەۋغىنى بىدئەنجىر خىتايى

ئوردۇچە نامى رەۋغىنى جامال گۈتە، جامال گۈتەكى يىل

تونۇش دەن يېغى سېرىق ياكى قىزىلغا مايىل ياغ بولۇپ، دەننىڭ ئۇرۇقىنى سەپ يېغىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭ قىيامى قويۇق ۋە تەمى ئۆتكۈر بولۇپ، ئىشلەتكەندە كۆيۈشۈش پەيدا قىلىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى دەن يېغىنى سىرتىدىن تېرىگە ئىشلەتكەندە قاپارتما پەيدا قىلىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتكەندە، ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە ئېچىشىش پەيدا قىلىپ، ئىچىنى سۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى دەن يېغى تاز، تەمرەتكىگە ئىشلىتىلسە، ئۇ يەردە زەخمە پەيدا قىلىپ، بۇزۇلغان سۈيۇقلۇقلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، شۇنداقلا ئەسلىي كېسەللىكنى يوقىتىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دائۇسسۆئىلەپكە ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ. جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقائى سۇلى (سۇلۇق ئىششىق قېتىش)، ئىستىسقائى دىماغ (مېڭە سۇلۇق ئىششىقى)، سەكتە، ئۆتكۈر قەۋزىيەت ۋە ئۇچەيدىكى توسۇلۇشنى يوقىتىش ئۇچۇن ئىچىدىن ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن ئاشقازان، ئۇچەيدە ياللۇغ ياكى ئۇچەيدە ئېچىشىش بولسا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. دەن يېغى كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە ئاشقازان ۋە ئۇچەينى ئۆتكۈر غىدىقلاپ، قان ۋە يېرىڭ ئارىلاش ئىچ سۈرۈشنى پەيدا قىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بىمارنى ناھايىتى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تېز سۈرئەتتە كالا سۈتى بىلەن سېرىقماي ئارىلاشتۇرۇپ، قايتا ـ قايتا ئىچكۈزۈش ۋە قۇستۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن قېتىق سۈزمىسى ياكى تۇخۇم ئېقىغا سۈتنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

خاس تەسىرى ئۇچەيدىكى توسۇلۇشنى يوقىتىش ئۇچۇن كۈچلۈك سۈرگە بولالايدۇ.

ئەكس تەسىرى قۇستۇرىدۇ، جاراھەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ساپ سۈت.

مىقدارى يېرىم تامچىدىن بىر تامچىغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

زەيتۇن يېغى

ئەرەبچە نامى دۇھنۇل زەيت

پارسچە نامى رەۋغنى زەيت

ئوردۇچە نامى زەيتۇنكا تىيل

تونۇش رەڭگى سۇس سېرىق يېشىلغا مايىل ياغ بولۇپ، ئۇ زەيتۇن دەرىخىنىڭ پىشقان مېۋىسىنى ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى زەيتۇن يېغىنى سىرتىدىن ئىشلەتسە، تېرىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۇمشىتىش، قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. بەدەنگە چاپسا، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچى تەرەپتىن ئىستېمال قىلسا، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. ئەزالارنىڭ قىچىشىش ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ. كۆپ مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا، يەڭگىل دەرىجىدە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇدۇ ھەم ئۆت خالتىسىدىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى زەيتۇن يېغى ئەزالاردىكى ئاغرىش، پالەچ، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا قاتارلىق كېسەللىكلەردە تارقىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. تېرىدىكى كېسەللىكلەرگە، مەسىلەن: تەمرەتكە، مۇدۇر ـ چاقا ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. كۆيۈكتىكى ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۇن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ، ئاجىز كىشىلەر جۈملىدىن بەدىنى ئاجىز بالىلارغا سۈركىسە بەدەنگە سۈمۈرۈلۈپ، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ ئاجىزلىق ۋە ئورۇقلۇق يوقىلىدۇ. ئۇنڭدىن باشقا ئەزالارنىڭ زەخمىسىنى تازىلاش مەقسىتىدە مەلھەملەر تەركىبىگە چۈشۈرۈپ، زەخمىلەرگە چېپىلىدۇ. سەنكىيادىن زەھەرلەنگەندە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، زەھەر قايتۇرىدۇ ۋە ھەزىم ئەزالىرىدىكى ئېچىشىشنى يوقىتىدۇ. بەدەن ئاجىزلىق ۋە باھىنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت، ھەر خىل جاراھەت ۋە مەقئەت يېرىلىشقا قارىتا 24 ~ 60 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، قۇلۇنجى ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئۆت تاش كېسەللىكىدە بىر مەزگىل ئىچكەندىن كېيىن تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

خاس تەسىرى نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى يۇقۇملانغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلسا، ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل، بىنەپشە شەربىتى.

ئورۇنباسارى بىلسان يېغى.
مىقدارى 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، ئۇنىڭ تەركىبىدە بىر خىل ئۇچۇچان ماي، مۇرەككەپ گلىتسېرىن ۋە پالمىبىك تەركىبلىرى بارلىقى ئېنىقلاندى.

گۈل يېغى

ئەرەبچە نامى دۇھنۇل ۋەرد
پارسچە نامى رەۋغىنى گۈل سۇرۇخ
ئوردۇچە نامى گۈل سۇرۇخكى تېيىل
تونۇش قىزىلگۈلنىڭ تازا ئېچىلغان ۋاقتىدا، ئۇنىڭ گۈلىنى ئايرىپ، كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلىكتە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا گۈللەرنىڭ رەڭگى ئۆڭىدۇ، ئاندىن ياغنى سۈزۈپ يەنە ئىككىنچى قېتىم يېڭى گۈل سېلىپ ئالماشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بويىچە يەتتە قېتىم گۈل ئالماشتۇرغاندىن كېيىن ساپ يېغى چىقىرىپ ئېلىنىدۇ، بۇنى ئاپتاپتا قويۇشنىڭ ئورنىغا، ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. لېكىن ئاپتاپتا تەييارلانغان ياغنىڭ تەركىبى ياخشى چىقىدۇ. ئۇنى «رەۋغىنى گۈل خام» ياكى «ئاپتاپى گۈلى يېغى» دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغاچقا مۇرەككەپ.

تەسىرى گۈل يېغىنىڭ ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، ماددىلار ۋە قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخارىتىنى تارقىتىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار. ئىچكى تەرەپتىن ئىستېمال قىلسا، سۈرۈش ۋە تۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىكى ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ، ئەزالاردىكى زەخىملەرنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى گۈل يېغىغا قىزىلگۈل ئەرقى ۋە سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا داكىنى چۆكۈرۈپ سەرسامدا باشقا قويسا شىپا بولىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەشتە باشقا سۈركىلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىدا ئاغرىق پەسەيتىش ئۇچۇن قۇلاق ئىچىگە تېمىتىلىدۇ. چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۇچۇن شۇنداقلا كۆپ مىقدارda هاك ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن ئېغىزدا زەخمە پەيدا بولسا، بۇنى ساقايتىش ئۇچۇن ئېغىز چايقىلىدۇ. ئوتتا كۆيگەن ئورۇننىڭ ۋە ئەزالارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۇچۇن شۇ ئەزاغا چېپىلىدۇ. ئىچى تەرەپتىن ئاشقازان، ئۇچەي يارىسى، قان تولغاق

ۋە ساختا تولغاق ئۇچۇن ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى باھقا زىيانلىق.

تۇزەتكۇچىسى تاتلىق بادام يېغى.

ئورۇنباسارى بىنەپشە يېغى.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رەۋەن

ئەرەبچە نامى رەۋەندى

پارسچە نامى بىخ ربىاس

ئوردۇچە نامى رەۋەن چىينى

تونۇش رەۋەن ئىككى خىل بولىدۇ. ئادەتتە رەۋەنچىنى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. بۇ رەۋەن ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل سېرىق، پۇرىقى ئۆتكۇر، تەمى ئاچچىق ۋە قاۋسق بولىدۇ. ئېغىزغا سېلىپ چاينىسا، ئېغىزدا سېرىقسۇ ھاسىل بولىدۇ.

تەبىئىتى مۇرەككەپ. چۈنكى ئۇ ھەم ئىچ سۇرىدۇ، ھەم قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تەسىرى رەۋەنچىنىنى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتكەندە تېرىنى پارقىرىتىش، ئېچىشتۇرۇش ۋە مادداىلارنى تارقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىچكى تەرەپتىن ئىستېمال قىلسا، كۈچلۈك دەرىجىدە ئۆپكىدىكى بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئاز مىقدارىدا يېسە ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، لېكىن كۆپ مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا، سۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئاخىرىدا قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قوزغىتىش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى مۇدۇر - چاقا، مەلىم، تەمرەتكە ۋە تېرىدىكى داغ، سەپكۇننى يوقىتىشتا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ. ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىكى يالۇغلارنى تارقىتىشتا، ئۇنى سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ، يۆتەل، نەپەس سقىلىش، قان تۈكۈرۈشتە سوقۇپ، سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاشقازان، ئۇچەي ئاجىزلىقى

ۋە قورساق ئېسىلشىنى يوقىتىش ھەم ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئاز مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ. يەرقان، ئىستىسقا، جىگەر ياللۇغى، تال ياللۇغى، تۆت كۈنلۈك تەپ قاتارلىقلارغا قارىتا ھەر خىل مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھەزىم بۇزۇلۇپ ئىچى سۇرگەن بولسا، كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۈچلۈك ئىچ سۇرۇپ ئارقىدىنلا ئىچ سۇرۇش توختايدۇ. سۇيدۇك ۋە ھەيز تۇتۇلۇش، بۆرەك، دوۋساق ئاغرىقلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سۇغۇپ قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى بۇزۇق خىلتلارنى سۇرۇش.

ئەكس تەسىرى كەم ماغدۇر كىشىلەر ئىستېمال قىلىشقا مۇناسىپ كەلمەيدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى لوئابى.

ئورۇنباسارى ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكى ئۈچۈن قىزىلگۈل.

مىقدارى قەۋزىيەت ۋە باشقىلار ئۈچۈن 0.2 ~ 0.6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىچى سۇرۇش ئۈچۈن 1.5 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەبەرجەد (زۇمرەتنىڭ بىر خىل تۈرى)

ئەرەبچە نامى زەربەرجەد

پارسچە نامى زەربەرجەد

ئوردۇچە نامى زەربەرجەد

تونۇش زۇمرەت ئائىلىسىدىكى بىر خىل قىممەت باھالىق تاش بولۇپ، ياخشىسى پارقىراق، رەڭگى يېشىل، سۇزۇك بولىدۇ، ئاسان سۇنمايدۇ، يېشىلغا مايىل سۇزۇك بولغىنى مىسرىنىڭ، سېرىققا مايىل يېشىل ۋە سېرىققا مايىل قىزىل بولغىنى ھىندىستانىنىڭ بولىدۇ. كۆپىنچە رەڭگى يېشىل ۋە سېرىق بولغىنى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. ھېكىم گىيلانخان 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دېگەن.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، قان توختىتىدۇ، تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەزى تېۋىپلار ئۇنى سۇرمە جاۋاھىراتلارغا قوشىدۇ. ئۇنى سوقۇپ يېسە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھارارەتكە بەرداشلىق بېرىش قۇۋۋىتىنى

ئاشۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن توك سايمانلىرى ياسىلىدۇ ۋە سانائەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى پاكىستانىنىڭ زۇمرەت كانلىرىدىن چىقىدۇ.

ئورۇنباسارى زۇمرەت.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

مىقدارى ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەخىم ھەييات

ئوردۇچە نامى زەخىم ھەيات

تونۇش بۇ يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇستۇنكى قىسمى تۈكلۈك بولىدۇ، يىلتىزى ئىنچىكە ۋە ئۇزۇن بولىدۇ، يوپۇرمىقى نوقۇت يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ يېنىدا كاسىنىگە ئوخشاش غوزەكلىرى كۆپ بولىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئىچىگە قارا رەڭلىك، ئۇششاق، پۇراقلىق ئۇرۇقلىرى تولۇپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقى يەرگە تۆكۈلۈپ كەتسە، بىخلىرى يەنە كۆكلەپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى يېشىلغا مايىل ئاق بولۇپ، قۇرۇتقىنى قارا رەڭلىك بولىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە، كېسەللىك ماددىسى ۋە قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى تارقىتىش ۋە قان توختىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتسە قان تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، جۈزام ۋە سفلىسنى يوقىتىدىغانلىقى بايان قىلىنغان. تازىلانغان زەخىم ھەييانىتىن 12 گرامنى 125 گرام سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەتتە كۈنگە قەدەر ھەر كۈنى ناشتىدا ئىستېمال قىلسا، قورساقتىكى قۇرتنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، زەخىملەنگەن ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيىدىن 500 گرامغا 12 گرام قوغۇشۇن پارچىسىنى سېلىپ، ئۇنى ئەھۋالغا قاراپ گىل ھېكمەت قىلىپ، ئوچاقتا 10 كىلوگرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. ئۇ ئىچ سۈرۈش، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش، سۆزنەك قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 24 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى پاكىستانىنىڭ پەنجاپ، راۋال پىندى دېگەن جايلىرىدىكى ئۆستەڭ، كۆل بويلىرىدىن چىقىدۇ.

زىراۋەندە

ئەرەبچە نامى زىراۋاندە
پارسچە نامى زىراۋاندە
ئوردۇچە نامى زىراۋاندە
تونۇش زىراۋەندە بولسا ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئەركەك ۋە چىشى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئەركەك زىراۋەندە بولسا ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، چىشى زىراۋەندە بولسا يۇمىلاق زىراۋەندە دەپ ئاتىلىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى تەرياقى ئەربىئە، ماددەتۇلھايات، مەجۇنى سۆئىلەپ، مەجۇنى دەبدىلۋەرد، مەلھەمى قۇبا.

ئۇزۇنچاق زىراۋەندە

ئەرەبچە نامى زىراۋاندە تەۋىل
پارسچە نامى زىراۋاندە دەراز
ئوردۇچە نامى لىمبا زىراۋاندى
زىراۋەندە پارسچە سۆز بولۇپ، لوغەت مەنىسى «ئالتۇن قاچا» دېگەنلىكتۇر. ئۇنىڭ رەڭگى ئالتۇندەك سېرىق بولغانلىقى ئۈچۈن مۇشۇ نام بىلەن ئاتىغان. ئۇنىڭ لاتىنچە نامى ئىككى سۆزدىن تۇزۇلگەن. بۇنىڭ بىرى ئەرستو بولۇپ «پايدىلىق، ياخشى» دېگەن مەنىدە، ئىككىنچىسى «لوكيا» بولۇپ «چىللە قېنى» دېگەن مەنىدە. بۇ ئىككى لۇغەتنىڭ ئومۇملاشقان مەنىسى «چىللە قېنى ئۈچۈن پايدىلىق بولغان نەرسە» دېگەن مەنىدە. بۇ دورىنى يۇنان تېۋىپلىرى سۇيدۇك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن كۆپ ئىشلەتكەن بولغاچقا مۇشۇ نام بىلەن ئاتىغان.
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، تەخمىنەن بىر بارماقچىلىك ئۇزۇنلۇقتا ۋە بىر بارماق تومۇلۇقىدا بولىدۇ. رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
تەسىرى سۇيدۇك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، بەدەننى قىزىتىش، بەلغەم بوشتىش، بەلغەم سۈرۈش، قۇرت ئۆلتۈرۈش،

تېرىنى پارقىرىتىش، ھۇجەيرە پەيدا قىلىش ۋە ئۇنى ئۆستۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بالىياتقۇنى تازىلاش، ھامىلە چۈشۈرۈش قاتارلىقلاردا ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. سەۋسەن ۋە ھەسەل بىلەن بىرلىكتە ئېغىر جاراھەتكە چېپىلىدۇ. ئوفۇنەتلىك جاراھەتلەرگە سۈركىسە، جاراھەتتىكى بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىپ، يېڭى گۆش پەيدا قىلىدۇ. بەزى مەلھەملەرگە قوشۇپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ. بەلغەم تازىلاش ۋە يۆتەل، دەم سقىلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇڭاپىق لوئوق ياساپ يالىتىلىدۇ. ئەزا ۋە نېرۋىنىڭ بوشاپ كېتىشى، قان قېتىشتىن پەيدا بولغان تارتىشچ قېلىش، سەرئى، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش قاتارلىق نېرۋا ۋە بەلغەمى كېسەللىكلەردە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قورساقتىكى قۇرتنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن يېيىلىدۇ. پىت ئۆلتۈرۈشتە مۇناسىپ ياغلار بىلەن قوشۇپ، بەدەن ۋە باشقا سۈركىلىدۇ.

خاس تەسىرى ھەيزنى راۋان قىلىش ۋە ھاملىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى جىگەر ۋە تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، سىركەنجۈبىل، قارىمۇچ.

ئورۇنباسارى يۇمىلاق زىراۋەندە، شەتەرەنجى، زورەمبات.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇمىلاق زىراۋەندە

ئەرەبچە نامى زىراۋەندە مۇدەھرەج

پارسچە نامى زىراۋەندە مۇدەھرەج

ئوردۇچە نامى زىراۋەندە مۇدەھرەج

تونۇش بۇ زىراۋەندە ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ھەجىم جەھەتتە پىندۇق بىلەن تەڭ، بىرقەدەر ياپىلاق بولىدۇ. سىرتىنىڭ رەڭگى سېرىق، ئىچى قىزىلغا مايىل كېلىدۇ. زىراۋەندىنىڭ ئىككى تۈرىنىڭ تەسىرى ئوخشاش بولىدۇ، لېكىن دورىلىققا كۆپىنچە يۇمىلاق زىراۋەندە ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تارقىتىش، خىلىتلارنى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش، تېرىنى پارقىرىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھىنى

قۇۋۇەتلەش، قىزىل قان ھۈجەيرىسىنى كۆپەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى يۇمىلاق زىراۋەندە خىلىتلارنى تازىلاش ۋە تۇسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەيزىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى ئۇ كېسەللىك ماددىسىنى، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخارىتىنى تارقىتىدۇ. بەلغەمنى سۇرۇش ۋە تارقىتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، بارلىق بەلغەمى كېسەللىكلەرگە، كونا يۆتەل ۋە دەم سىقىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ، مەلھەملەرگە قوشۇلۇپ، يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك جاراھەتلەرگە چاپسا پايدىلىق. باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى مەجۇنلەرگە باھنى قۇۋۇەتلەش مەقسىتىدە چۈشۈرۈلىدۇ. تارقىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، زاتىلجەنبە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغۇم ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، ئىرقۇنىسا، نۇقرەس، تال ۋە جىگەر قېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەردە شەربەت ۋە زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمنى سۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى تال ۋە نېرۋىلارغا قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قاپاق يېغى ياكى بىنەپشە يېغى.

ئورۇنباسارى ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، رەۋەنچىنى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زىرىق

ئەرەبچە نامى ئەنبەر بارس

پارسچە نامى زىرشك، زەرىك

ئوردۇچە نامى زىرىشك

تونۇش بۇ بىر خىل تىكەنلىك تاغ دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇ كىشمىشتىن كىچىك، رەڭگى قىزىلغا مايىل قارا، تەمى ناخوش بولىدۇ، ئۇ دەرەخنىڭ ياغچى «دارھىلدى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇسارىسى «رۇسۇت» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئاشقازان، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ۋە ئۇنى قۇۋۇەتلەش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سەپراۋى كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سەپراۋى تەپ ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئىلىشىشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇ ياكى ئەرەققە چىلاپ،

سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش ۋە قۇۋۇەتلەش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. جىگەر قېتىشقا قارىتا زەپەر بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. سەپراۋى ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي تىۋىتى تۆكۈلۈپ كېتىش خاراكتېرلىك ئۈچەي يارىسى ئۈچۈن يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ. سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن ۋە سەپراۋى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ يېمەكلىكىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

خاس تەسىرى سەپراۋى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر ۋە قەلەمپۇر.

ئورۇنباسارى زىراۋەندە ۋە ئاق سەندەل.

مىقدارى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى سىياھ چەشمى، ھەببى رۇسۇت، داۋائىمىشكى مۆتىدىل ساددە، زەرۇر زەربەر، ھەببى بوۋاسىر، جاۋارىش زىرىق.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭ تەركىبىدە بېرىبېرىن، ئاكسكېيىتىن قاتارلىق ماددىلار بارلىقى ئېنىقلاندى.

زەرچۇبە

ئەرەبچە نامى ئۇرۇقۇسۇفرى

پارسچە نامى زەردچۇبە

ئوردۇچە نامى زەردچۇبە، ھەلدى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئۇمۇمەن كۆكتات، خام سەي ۋە باشقىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى تۇزىتىش، رەڭگىنى سارغايتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى جەنۇبىي ھىندىستان، جۇڭگودىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەلغەمنى چىقىرىش، قان تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، قويۇق ماددىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان تازىلاش، تېرىنى پارقىرىتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەلغەمنى چىقىرىش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەلغەمدىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش ۋە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش تەسىرى

بولغانلىقتىن، يۈز مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ ھەم باشقا تېرە كېسەللىكلىرىدىن قىچىشىقاق ۋە باشقىلارغا مەلھەم شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، تېرە كېسەللىكلىرىگە قارىتا سۈفۈپ، چىلانما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. قىل قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىش تەسىرى بولغانلىقتىن توسۇلۇپ قېلىشتىن بولغان يەرقان ۋە ئىستىسقاغا ئىشلىتىلىدۇ. جاراھەتنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن زەخمىلەرگە سېپىلىدۇ ھەم مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. زەخمىلەنگەن ئورۇندا مىكروب بولسا مىكروب ئۆلتۈرۈپ، زەخمنى پاكىزلاپ قۇرۇتىدۇ. ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان زەخمىلىنىشلەردە قورۇپ، سارغايتىپ سۈفۈپ ياساپ، سۈت بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ ۋە سوقۇپ سىرتقى تەرەپتىن زىماد قىلىنىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆز قىچىشىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشكە قارىتا سۈرمە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. قان تۈكۈرۈش ۋە كونا تەپكە ئىشلىتىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى سىرتتىن زەخمىلەنگەن ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ئىچىدىن جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى يۈرەك.

تۈزەتكۈچىسى ئاپېلسىن ۋە لىمون ئەرقى.

ئورۇنباسارى ئوردان.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زورەنبات

ئەرەبچە نامى زورەنبات

پارسچە نامى زورەنبات

ئوردۇچە نامى نەركۈچور

تونۇش زورەمبات بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، زەرچىۋەگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى كىچىك بولۇپ، ئۆتكۈر بولىدۇ. ئۇنى ساق پېتى قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. ئۇ تېبابەتچىلىكتە «كۈچۈر» دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى تۇم ھەم چوڭ، ئۇزۇن بولىدۇ. ئۇنى يۇلۇپ ئېلىپ، سۇندۇرۇپ، پارچىلاپ، قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ «نەركىچۈر، كىپور كىچىرى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىلىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئوخشاش.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يەل ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇرەك، مېڭە، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش، تېرىنى پارقىرىتىش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە ئۇنى چىقىرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۇتلەش، يالۇغ تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۇتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆپىنچە مەجۇن ۋە مۇپەررىھاتلار تەركىبىگە قوشۇپ، ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش مەقسىتىدە سۇفۇپ قىلىپ بېرىلىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى يالۇغنى قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش مەقسىتىدە چاينىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن بەلغەم، كالتە يۆتەل، نەپەس سىقىلىشلاردا بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بىلەن سەپكۈن، مۇدۇر - چاقىلارغا زىماد شەكىلدە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يەل تارقىتىش، جىگەرنى قۇۋۇتلەش.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈلبىنەپشە.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سېرىق زەرنىخ

ئەرەبچە نامى زەرنەخ تەبىقى

پارسچە نامى زەرنەخ زەرد

ئوردۇچە نامى زەرنەخ زەرد، ھەرتال زەرد

تونۇش بۇ مەدەن دورا بولۇپ، رەڭگى سېرىق، پارقىراق، ۋەزنى ئېغىر، كرىستال شەكىللىك بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش، چاچ چۈشۈرۈش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، كۇشتە قىلىنغان زەرنىخ بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، قان تازىلاش، سوزۇلما تەپنى يوقىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى زەرنىخ مەلھەملەرگە قوشۇلۇپ ئۆتكۈر جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش ۋە زەخمە ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى ھاك بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تۈك بار جايغا سۈركىسە، تۈكنى چۈشۈرىدۇ. كۇشتە قىلىنغان زەرنىخ نېرۋا، بەلغەمى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، سەرئى، تىترەش، نەزلە، زۇكام، يۆتەل، نەپەس سقىلىش، ئىستىسقا، ۋەجئۇل مۇپاسىل قاتارلىقلارغا، قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدىن، سىفلىس، جۇزام، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. باھ ئاجىزلىقى ۋە بەلغەمى تەپلەردىمۇ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى زىماد ۋە مەلھەملەرنىڭ تەركىبىگە قوشۇپ، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە قارىتا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا ۋە كۇشتىسىنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئېچىشتۇرۇش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىرىق ھېلىلە، بادام يېغى.

ئورۇنباسارى قەنت ياكى گۈگۈرت سىرىقى.

مىقدارى 2 ~ 4 گۈرۈچ مىقدارىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىلگۈل چېچى

ئەرەبچە نامى زەرنۇمرد

پارسچە نامى زىيرە گۈل سۇرۇخ

ئوردۇچە نامى گۈلابكى پول

تونۇش بۇ قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئۇششاق دانىسى بولۇپ، ئۇ «زەرى دۇنىد» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئۈچەي مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش، قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن ئاشقازان، ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشتە يەككە ۋە مۇرەككەپ ھالدا ئىشلىتىلىدۇ. نەپەس سقىلىش ۋە قان تۈكۈرۈشلەردە، ھەر خىل قاناشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. مۇسكۇلنى قورۇش تەسىرى بولغانلىقتىن مۇۋاپىق ئۇسۇلدا

ئىشلىتىلسە، بالىياتقۇدىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. بالىياتقۇ مۇسكۇلىنى تارايتىش ۋە قۇۋۇەتلەش مەقسىتىدە جىنسىي يولدىن ھۇمۇل قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى قابىز دورىلار.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەپەر

ئەرەبچە نامى زەپران، كۆركەم

پارسچە نامى جەئفران

ئوردۇچە نامى كېيسىر

تونۇش زەپەر ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلىنىڭ ئىچىدىكى قىزىل تالاسى ئادەتتە «زەپران» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قېنىق قىزىل، سېرىققا مايىل، پۇرىقى ئۆتكۈر خۇش پۇراق، تەمى ئاچچىق بولۇپ، ئۇنى سۇدا ئېرىتسە، توق سېرىق رەڭدە بولىدۇ. زەپەرنىڭ گۈلى زاراڭزا گۈلىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى پىيازغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى تۇتۇش، كېرەكسىز قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى ئۇمۇمىي بەدەن ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش، باھنى قوزغاش تەسىرىگە ئىگە. باشقا دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلسە، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۇەتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بۆرەك ئاغرىقى ۋە زەخمنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى زەپەر يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: جىگەر ۋە بالىياتقۇ يالۇغنى تارقىتىش ياكى باشقا دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى تۈزىتىش مەقسىتىدە باشقا دورىلار بىلەن بىرگە زىماد شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۇتى ئاجىزلىغاندا يەككە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ. يۈرەك، مېڭە خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن ھەر خىل ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك، مېڭە تەسىرىنى تېز يەتكۈزۈش

ئۇچۇن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ ئاجىزلىقىدا مۇرەككەپ دورىلار بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ھەيز قالايمقانلىشىش كېسەللىكىدە ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى سۈيدۇك يولىغا تېمىتسا، سۈيدۇك ماڭدۇرىدۇ.

خاس تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى بۆرەك، ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، سىركەنجۈبىل، زىرىق.

ئورۇنباسارى قۇسته، ئاپېلسىن ئۇرۇقى، قېلىن دارچىن.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى داۋائى كۇركۇم، داۋائىمىشكى مۆتىدىل، مۇپەررىھى ياقۇت، مەجۇنى دەبدىلۇەرد.

زۇپتى رۇتەب

ئەرەبچە نامى زۇفتى رۇتەب

پارسچە نامى قەتىران

ئوردۇچە نامى زۇفتى رۇتەب

تونۇش بۇ قارىغا مايىل توپا رەڭگىدىكى قويۇق سۈيۇقلۇق بولۇپ، ئۇ چىلغوزا دەرىخىنىڭ ياغاچلىق قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئوت ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ، ئۇ ئادەتتە «زۇپتى يابىس» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە، تارقىتىش ۋە قانىنى سۈمۈرۈش تەسىرى بىلەن چىرىشنى يوقىتىدۇ. ئارقا ـ ئارقىدىن سۇركىسە، تېرىنى قاتتىق ئېچىشتۇرىدۇ ۋە مۇدۇر ـ چاقا پەيدا قىلىدۇ. ئىچىدىن ئىشلىتىلسە ئۆپكىدىكى بەلغەم ۋە جاراسىملارنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، لېكىن كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە، ھەزىمنى بۇزۇپ قۇستۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقى ۋە باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئۇنى سىرتقى تەرەپتىن چاپسا، قانىنى تېرە تەرەپكە سۈمۈرىدۇ، شۇڭا ئۇنى يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورا بىلەن باھىنى قۇۋۇتلەش، ئەزالارنى سەمرىتىش ئۇچۇن زىماد

دورىلارغا قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مەلھەملەرگە چۇشۇرۇپ، بەزى زەخمىلەرگە ھەم تېرە كېسەللىكلىرىگە، يەنى بەرەس، قاپارتما، تەمرەتكە قاتارلىقلارغا چېپىلىدۇ. ئەزالار قېتىش ۋە بالىياتقۇ قېتىشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ. بەلغەم بوشىتىش، بۇزۇلغان بەلغەمنى چىقىرىش تەسىرى بولغاچقا، يۆتەل ۋە نەپەس سىقىلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ كۇملاچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى قېتىپ قالغان ماددىلارنى يۇمشىتىش، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخارىتىنى تارقىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، بالىياتقۇنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى باش ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، بىنەپشە، ئەرەب يېلىمى.

ئورۇنباسارى قارىغاي يېلىمى.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زۇمرەت

ئەرەبچە نامى زۇمرەد

پارسچە نامى زۇمرەد

ئوردۇچە نامى زۇمرەد

تونۇش زۇمرەت يېشىل رەڭلىك قىممەتلىك تاش بولۇپ، رەڭ ئېتىبارى بىلەن بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. يېشىل رەڭلىك زۇمرەت «زۇمرەت نوۋىبى» دەپ ئاتىلىدۇ. پىستىگە ئوخشاش زۇمرەت «كونا زۇمرەت» دەپ ئاتىلىدۇ. قىزىلچىغا ئوخشاش زۇمرەت «زەنجارى»، كۈدىگە ئوخشايدىغىنى «كوررا سى زۇمرەت» دەپ ئاتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى مىسىر، سۇداندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سۇيدۇك ھەيدەش، تاش پارچىلاش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى رەئىس ئەزالارغا خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە ئۇنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغاچقا، ياقۇتقا ئوخشاش دورىلار بىلەن قوشۇپ، سۇفۇپ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. خەپەقان، قان تۈكۈرۈش، ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، ئىستىسقا، بۆرەك ئاجىزلىق، يەرقان، قانلىق ئىچ

سۇرۇش قاتارلىقلاردا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنى لايىقلاشتۇرۇپ يۇقىرىقى مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇشتا سۇدا تەمنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى دوۋساق.

تۇزەتكۈچىسى ئىپار، قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى مارجان.

مىقدارى 0.4 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۇشتە قىلىنغان زۇمرەتتىن 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، كۇشتە زۇمرەت.

زىمىن قەنت

ئەرەبچە نامى زىمىن قەنتى

پارسچە نامى سوسىن قەنت

ئوردۇچە نامى زىمىن قەنتى

تونۇش بۇ كۆچۈلغا ئوخشاش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يىلتىزىدىن سەي تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى تۇتۇش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، بەلغەم بوشىتىش قاتارلىق تەسىرى بار. لېكىن ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن.

ئىشلىتىلىشى يالغۇز ياكى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىن سەي تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنسا، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. بوۋاسىرغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشتا بەلغەم بوشىتىش ئۈچۈن، كونا قارا شېكەر ياكى تۇز بىلەن ساپال قاچىغا سېلىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ قىزىتىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭدىن بىر گرامنى قەلەمپۇر يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى بۇزۇلغان بەلغەمنى يوقىتىدۇ، بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق چاي دورىلىرى ۋە قېتىق.
ئورۇنباسارى سەي كاۋىسى.

زەنگار

ئەرەبچە نامى زەنجار
پارسچە نامى زەنگار
ئوردۇچە نامى زەنگار
تونۇش بۇ بىر خىل يەڭگىل، يېشىل رەڭلىك سۇفۇپ بولۇپ، مىستىن تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرۇش ۋە جاراھەتنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش ھەم جاراھەتنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى مەلھەملەر بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلسە، بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، زەخمىلەردىكى ھۆللۈكنى ئازايتىپ، زەخمنى پۈتتۈرىدۇ. كۆز كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: كۆز قىزىرىش، كۆز ئاجىزلىقى، كۆز يارىسى قاتارلىقلارغا سۈرمە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۆتكۈر جاراھەت پەيدا قىلىش ۋە گۆشلەرنى يوقىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنمايدۇ.
خاس تەسىرى گۆشلەرنى يېيىش تەسىرى بار.
ئەكس تەسىرى يۇتقۇنچاق ھەم نېرۋىغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى ساپ سۇت، سېرىقماي، لوئابلىق ماددىلار.
ئورۇنباسارى ئالتۇن پوقى كۇشتىسى.
مىقدارى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلمەيدۇ.

زۇپا

ئەرەبچە نامى زۇفا يابەس
پارسچە نامى زۇفا خۇشك
ئوردۇچە نامى زۇفا خۇشك

تونۇش زۇپا بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى مەرزەنجۇش يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، خۇش پۇراق ھەم تەمى ئاچچىق بولىدۇ، ھەربىر شاخلىرى گىرەلەشكەن بولۇپ، سېرىققا مايىل گۈلى بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مىسىر.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى توسالغۇنى ئېچىش، بەلغەمنى بوشىتىش، يالليۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، تېرىنى پاراقلىرىتىش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى بەلغەم بوشىتىش ھەم يالليۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن، نەپەس قىينىلىشىش، بەلغەمى يۆتەل، زاتىلىرىيە، نەزلە، زۇكام قاتارلىقلاردا مەتبۇخ شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن ئىستىسقا، جىگەر توسۇلۇش قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. يالليۇغ تارقىتىش ئۈچۈن زىمادلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ. شەربەت تەييارلاپ يۆتەل ۋە دەم سقىلىشتا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يۆتەل ھەم سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان نەپەس سقىلىشقا مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى جىگەر كېسەللىكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېپلىمى، ئاچچىق ئانار.

مىقدارى 3 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى شەربىتى زۇپا، مەجۇنى زۇپا.

زەھىرى مۆھرە

ئەرەبچە نامى ھەجەرۇسسۇممە

پارسچە نامى پادى زەھرى مەئدىنى، بادى زەھرى مەئدىنى

ئوردۇچە نامى زەھىرى مۇھرە

تونۇش بۇ بىر خىل مەدەن مەنبەلىك تاش بولۇپ، رەڭگى ھەر خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر قانچە تۈرلىرى بولۇپ، جۈڭگونىڭ تاغلىرىدىن چىقىدىغىنى ئەڭ ياخشىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، تايلاند ۋە باشقا مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇتلەش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇرەك رېتىمسىزلىقى، يۇرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. تارقىلىشچان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: چۇما، خولېرا قاتارلىقلاردا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ھەر خىل زەھەرلەرنىي يوقىتىش ئۈچۈن سۇدا تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. يىلان ھەم چايان چېقىۋالغاندا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. كۆپىنچە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى ھەمدە قۇۋۇتلىگۈچى كۇمىلاچ ۋە مەجۇناتلار بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بىلە ۋە روھنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى يوق.

تۈزەتكۈچىسى زۇمرەت.

مىقدارى بىر گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى خېمىرى گاۋزىبان، ئەنبىرى ھەببى زەھرى مۇھرە.

زىرە

ئەرەبچە نامى كۇمۇنى

پارسچە نامى كۇمۇنى

ئوردۇچە نامى زىرە

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بەدىيانغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولۇپ، بىرئاز قىزغىر بولىدۇ. پۇرىقى خۇش پۇراق، تەمى تاتلىق بولۇپ، ئاق ۋە قارا دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. قارىسى ئاققا نىسبەتەن كۆچلۈكرەك بولۇپ، كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ، قارىسىنى تېبابەتتە «زىرە كېرمانى» دەپ ئاتايدۇ. زىرىنىڭ يەنە بىر خىلى ياۋا زىرە بولۇپ، ئۇنى «كالىزىرە» دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

چىقىش ئورنى ھەممە جايدىن چىقىدۇ.

تەسىرى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە، تېرىنى پارقىرىتىش، تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە، ئۆپكىنى قۇۋۇتلەش، بەلغەم

بوشتىش، ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكىنى ئازايتىش، ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەش، يەل تارقتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، زىرە قاينىتىلمىسى بىلەن يۈزىنى يۇسا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. كۆزگە تېرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، كۆز قىزىرىش، قاپاق ئىششىپ قېلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە تارتىلىدۇ. نەپەس سىقىلىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قورساق ئېسىلىش، قورساق ئاغرىقى، يەلدىن بولغان ھېچ تۇتۇش، قانلىق تولغاق، ھەزىم بۇزۇلۇشنى يوقىتىش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك چايلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. چاي خۇرۇچلىرى ۋە تاماق تېتىتقۇلىرىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن سۇدا تەمنى چىقىرىپ ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. «جاۋارىش كۇمۇنى» ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككەباتى بولۇپ، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى يوقىتىش، تاماقنى سىڭدۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھېچ تۇتۇشنى توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەرقى ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەش، يەل تارقتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يەل تارقتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئورۇقلىتىدۇ، ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى سۇفۇپى ھازىمە، جاۋارىش مەستىكى مۇرەككەپ، سۇفۇپى مۇدەرھەيز، جاۋارىش كۇمۇنى، نەمەك سۇلايمانى.

تەتقىقاتى زىرىنى خىمىيىلىك ئۇسۇلدا تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئاق زىرە تەركىبىدە بىر خىل ئۇچۇچان ماي بارلىقى ئېنىقلاندى. ئاق زىرىنىڭ خۇش پۇراق بولۇشى يۇقىرىقى ئۇچۇچان مايغا مۇناسىۋەتلىك. ئۇنىڭدىن باشقا ئاقسىل، شىلىمشىق ماددا، يېلىملىق ماددا قاتارلىقلار نىسبەتەن كۆپ. قارا زىرىنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، ئاقسىل، شېكەر، لوئابلىق ماددىلار بار.

ساگۇۋان

ئەرەبچە نامى ئۇزنىل پىل

پارسچە نامى پىل گۇش

ئوردۇچە نامى ساگۇۋان

تونۇش بۇ ساگۇۋان دەرىخىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى چوڭ پىلنىڭ قۇلىقىغا ئوخشايدۇ، يىرىك بولىدۇ. يوپۇرمىقىنى تۇتسا، قول قىزىل رەڭدە بولۇپ قالىدۇ، تەمى قاۋسق.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش تەسىرى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل قان بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبىنى يوقىتىپ، بۇزۇلغان قانىنى تازىلاپ، بۇزۇلغان يەل ھەم بەلغەمى ماددىلارنى چىقىرىدۇ. كاتەك تېشىغا ياغىچىنى سۈرۈپ چاپسا، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ياغىچىنىڭ كۆمۈرىنى پوستى خەشخاشىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ سۈركىسە، ھەر خىل مۇدۇر - چاقىلىق ياللۇغلارنى يوقىتىدۇ.

كېلەر

ئەرەبچە نامى زۇفدەئى

پارسچە نامى ساندى

ئوردۇچە نامى ساندى

تونۇش بۇ مەشھۇر ھايۋان بولۇپ، پاقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭ بولىدۇ، ئۇنىڭ يېغى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى قۇۋۇتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئالەتنى قايىم قىلىش ۋە باھنى قۇۋۇتلەشتە ئالەتكە سۈركىلىدۇ.

ستونا

ئوردۇچە نامى ستونا

تونۇش بۇ دەرەخ تەخمىنەن تۆت مېتىر ئېگىزلىكتە بولۇپ، پوستى كىچىك، پارچە ھالەتتە بولىدۇ. ھەربىر پارچىسىنىڭ ئوتتۇرىسى پۈتەي بولۇپ، تۈرۈلۈشى بۇلۇتسىمان بولىدۇ. ئۇنىڭ ئايرىم تۈرلىرى پۈرىمايدۇ، ھەربىر شېخىدا تەخمىنەن يەتتە دانىدىن يوپۇرمىقى بولۇپ،

سۇمبۇلغا ئوخشايدۇ. دەرىخىدە ئۇزۇن مېۋىسى بولۇپ، مېۋىسىدە بوغۇمى بولىدۇ، گۈلى ئېچىلىدۇ. ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغان پوستى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. پوستىنىڭ سىرتقى يۈزى توپا رەڭلىك، ئىچكى يۈزى بادام رەڭلىك بولىدۇ. گۈلى ئاققا مايىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھېنگال، جەنۇبىي ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ يېڭى يوپۇرمىقىدىن مەلھەم ياساپ، چىرىگەن ۋە يالۇغلانغان زەخمىلەرگە ئىشلەتسە، زەخمنى پاكىزلايدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسىنى زەنجۇبىل بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، يېڭى تۇغقان ئايالغا ئىچۇرسە بالىياتقۇنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ پوستى كۈچلۈك دەرىجىدە مۇسكۇلنى چىڭىتىدۇ، تەپنى پەسەيتىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش، تەپتىن بولغان نەزلە ھەم نەزلىدىن بولغان تەپتە ئۇنىڭ پوستىنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقات ئارقىلىق ئۇنىڭدا ئاچچىق جەۋھەر بارلىقى ئىسپاتلاندى، بۇنى «دىتىن» دەپ ئاتايدۇ. تېۋىپلار ئۇنىڭ تەسىرىنى ئامېرىكا، تايلاندتىن چىقىدىغان «كونىن» بىلەن ئوخشاش دەپ قارىغان. ئەگەر ئۇچەيدە بۇزۇلۇش بىلەن بىرگە پەسلىلىك تەپ بولسا، ئۇنىڭ چىلانمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەزمنى ياخشىلاش ئۈچۈن پىلپىل تالقىنى بىلەن بېرىلىدۇ. سۇفۇپىنى ئۇنىڭ چىلانمىسىغا سېپىپ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 12 گرام. ئۇنىڭ سۈيۇقلۇقى ياكى ئۇسارىسىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، بىر قوشۇق سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ياۋا پىدىگەن

ئەرەبچە نامى شەجرول سوم بەررى

پارسچە نامى بادىنجان دەشتى

ئوردۇچە نامى سوياناسى، بىنگەن جەنگلى، ئوجەر كانتا

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئىككى گەز ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ، قىش پەسلىدە كۆپىنچە ئېتىزلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى پىدىگەننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ ۋە تىكەنلىك بولىدۇ. ئادەتتە ئۇنى «كانتا سىيتىياناسى» دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ گۈلى لالىگۈلىگە ئوخشايدۇ. بۇ خىل ئۆسۈملۈك 4 ـ ئايدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ئىچىدە 3 ~ 4 خانە بولۇپ، ئىچىدىن قارا رەڭلىك، يۇمىلاق ئۇرۇق چىقىدۇ. قۇرۇغان ۋاقىتتا مېۋىسى يېرىلىپ ئۇرۇقى يەرگە چۈشىدۇ، ئۇ ئۇرۇقلارنى ئوتقا سالسا، قانغا ئوخشاش قىزىل ئېرىيدۇ. سېرىق رەڭلىك شىلىمشىق

ۋە سېسىق پۇراقلىق سۇتى چىقىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى قۇسته شەكلىده بولۇپ، بۇ «چوك» دەپ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمقى هۆل ۋاقتىدا يېشىل، قۇرۇغاندا سېرىق بولىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ رەڭگى يېشىل بولۇپ، ئاق يىپچىلار بولىدۇ. گۈلى سېرىق، ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى توپا رەڭلىك، تىكىنى ئاق رەڭلىك، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى سوغۇق.

چىقىش ئورنى پاكىستان، هىندىستاننىڭ هەرقايسى جايلىرىدىكى ئېتىزلىقلاردا كۆپ ئۆسىدۇ. ئۇنى قۇرۇتۇپ، يىغىۋالغاندىن كېيىن ئىشلىتىدۇ، شۇڭا ئۇنىڭ ئەسلىي ئۆسۈملۈكىنى ئىنگلىزچە «مىكسى كىن پولى» دەپ ئاتايدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچىنى سۇرگۈزۈش، قۇستۇرۇش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، بەلغەم ۋە قانىنىڭ بۇزۇلۇشىنى يوقىتىش. ئىستىسقا بىمارلىرى ئۇچۇن تۇز، ياۋا پىدىگەن ئۇرۇقىنىڭ يېغىدىن بىر قانچە تامچىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، ناهايىتى مەنپەئەتلىك. ئۇنىڭدىن يەتتە تامچىنى سۇتكە سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇسىزلىقنى يوقىتىدۇ. ياۋا پىدىگەننىڭ يىلتىزىنى لىمون ئەرقى ياكى سۇدا ئېزىپ، بۇۋاسىر مونەكچىسى ئۇستىگە چاپسا، ئاغرىقنى دەرهال پەسەيتىپ، ئارام بېرىدۇ هەمده بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرسا، بۇۋاسىر مونەكچىسىنى چۇشۇرىدۇ. يىلتىزىنى ئېزىپ، مەلهەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇدۇر - چاقلارنى يوقىتىش ئۇچۇن ئۇستىگە چېپىلىدۇ. زەخمىلەرنى پۈتتۈرۈش ئۇچۇن ئاۋۋال مسۋاك دەرىخى قاينىتىلمىسى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ تازىلىنىدۇ، ئاندىن يۇقىرىقى سۇفۇپ سېپىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە مەلهەم چېپىلىدۇ، بۇ ئىشنى ئىككى قېتىم داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن پاختا ياكى داكىغا سېرىقمايىنى ئارىلاشتۇرۇپ، زەخمىلەرنىڭ ئۇستىگە قويىسا، بىر قانچە كۈندە زەخمىلەر پۈتۈنلەي ساقىيىدۇ. يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 12 گرام، قارىمۇچتىن بەش تال ئېلىپ، دورىلارنى 500 گرام سۇدا ئېرىتىپ، 48 گرام هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، مۇدۇر - چاقا، قىچىشقاق، بەرەس، سىفلىسقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ياۋا پىدىگەننىڭ تۇم شېخىنى كېسىپ، سۇتىنى چىقىرىپ ئۇنى قۇرۇتۇپ، سۇدا ئېزىپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز ئاغرىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ يېغىدىن 2 ~ 3 تامچىنى دورا كاپسۇلىغا سېلىپ ئىچكۈزۈپ، ئاندىن كېيىن سۇ ئىچكۈزسە، قورساقتىكى هەر خىل قۇرتنى يوقىتىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ ئەرقى ۋە سۇيىده سىماب، زەرنىخ، مىس، قوغۇشۇن هەمده كۈمۈش كۈشته قىلىنىدۇ.

مىقدارى يوپۇرمقى ۋە شېخى 60 گرامغىچە، ئۇرۇقى 4 ~ 9 گرامغىچە، يېغى 3 ~ 7 تامچىغىچە، مۇسهىل شەكلىده 15~ 30 تامچە، يىلتىزىنىڭ پوستى 4 ~ 12 گرامغىچە، سۇتى 3 ~ 5 تامچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىزاهات بەزى ئورۇنلاردا ياۋا پىدىگەننى «بەرەم دەندى» دەپمۇ ئاتايدۇ. لېكىن

«بەرەم دەمدى» ئايرىم ئۆسۈملۈكتۇر.

سىينجى

ئوردۇچە نامى سىينجى، سەرىنجى

تونۇش بۇ بىر خىل ئوت - چۆپ بولۇپ، شۇمشىغا ئوخشايدۇ، لېكىن سىينجى كىچىك بولۇپ، يوپۇرمقى ياۋا بۇغداينىڭكىدەك يېشىل، تەمسز بولىدۇ. گۈلى ئاق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنى كالا ۋە ئات ناھايىتى ياقتۇرۇپ يەيدۇ. گۈلىنى قارىمۇچ بىلەن بىرگە ئىشلەتسە، چۈشكۈرتۈش ئارقىلىق بۇرۇن ھەمدە مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يوپۇرمقىنى قاينىتىپ، سۈنغان سۆڭەككە مۇمىيا بىلەن قوشۇپ تېڭىلىدۇ.

مقدارى 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەرۋال ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى سەرۋال

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېقىۋاتقان سۇدا پەيدا بولىدۇ. ئۇ چاچقا ئوخشاش بولۇپ، ئۇزۇن يىپچە شەكلىدە بولىدۇ. ئۇ ئاق شېكەر يىاسغۇچى قىلىنىدۇ. رەڭگى يېشىل بولىدۇ.

تەبئىتى 3 - دەرىجىدە سوغۇق، 2 - دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانغان ئورۇنغا چاپسا، قان توختىتىدۇ. پاكىز يوپۇرمقىنى قورساق ئۈستىگە قويسا، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. سۆزنەكنى ياخشىلاپ كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرىدۇ ھەمدە يالىلۇغلارنى قايتۇرىدۇ.

سەرىيش

ئەرەبچە نامى غەرامى

پارسچە نامى سەرىيشم

ئوردۇچە نامى سەرىيش

تونۇش جانىۋارلارنىڭ تېرىسى ۋە سۆڭەكلىرىنى سۇدا قاينىتىشتىن ھاسىل بولغان

يېلىمدىن ئىبارەت. رەڭگى ئاق سېرىق ياكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. تەمى تەمسىز، سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ھەمدە سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، چىش سىلىكى قاناش ۋە ئۆپكە زەخمىسى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئىچكۈزسە، تومۇرنىڭ ئېغىزىنى چاپلاشتۇرۇپ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. زەخمىلەنگەن ئورۇنغا چاپسا قان توختىتىدۇ. سۇدا ئېرىتىپ ئوتتا كۆيگەن ئەزالارنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوكدەرشىن

پارسچە نامى گول ھەممەس

ئوردۇچە نامى سوكدەرشىن

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، چىرايلىق بولغانلىقى ئۈچۈن باغدا ھەم ئېتىزلاردا ئۆستۈرۈلىدۇ. يوپۇرمقى سەبرە گۈلىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن نېپىز ھەم سېرىققا مايىل بولىدۇ. يىلتىزى پىيازنىكىگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى ۋە يىلتىزى قۇستۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ، يوپۇرمقىنى تەشسە سۇتى چىقىدۇ، رەڭگى يېشىل ياكى سېرىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىش، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، قۇستۇرۇش، مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىش تەسىرى بار. سەينەك يالىلۇغدا ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى ئابدىمىلىك يېغدا ئېزىپ تاڭسا پايدىلىق. ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى قىزىتقاندا چىققان لوئابىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمقى ۋە يىلتىزى قۇستۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى ئالته گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چاكاندا

ئوردۇچە نامى سوماكول پالتا

تونۇش بۇ بىر خىل كىچىك، مايلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرى يېشىل، يۇمران، گۈلى ئىنچىكە، چوڭقۇر چىشلىرى بولىدۇ. مېۋىسى كىچىك، يېرىم بارماق ئۇزۇنلۇقتا، توخۇم شەكىللىك، قىزىلگۈل رەڭگىدە ياكى قىزغۇچ بولىدۇ. بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى كىچىك بولۇپ، سۈپۈرگىگە ئوخشايدۇ. يىلتىزىدا بىر قانچە ئۇگىسى چقىپ تۇرىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئىنچىكە يۇمران شاخلىرى بولىدۇ. بوغۇملىرىنىڭ ئۈستىدە شىللىق پەردىگە ئوخشاش غىلاپ پەردە بولىدۇ. يەرگە يېقىن قىسمىدىن شاخلىرىدا دورىلىق تەركىب كۆپ بولىدۇ. شۇڭا ئۇنى يالغۇز ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكتە ئىككى خىل تۈز تەركىبى بولۇپ، بۇلار كارماسانىيا ۋە ساختا ئېفېدرىندىن ئىبارەت. بۇ ئىككىسىنىڭ نىسبىتى ئېفېدرىنغا قاراشلىق بولىدۇ. بىرەرسىدە ئېفېدرىن كەم بولسا يەنە بىرسىدە زىيادە بولىدۇ.

چىقىش ئورنى جۇڭگو، ياپونىيە، پاكىستان قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ. مەخسۇس زاۋۇتلاردا ئۇنىڭ جەۋھىرى ئاجرىتىپ ئېلىنىدۇ ۋە ياۋروپادىكى كارخانىلاردا ئۇنىڭدىن ئېفېدرىن ئاجرىتىپ ئېلىپ ئىشلىتىدۇ ھەم ئۇنى دورىلىق ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇڭگودا بۇنى 1000 يىلدىن ئارتۇق ئىشلەتكەن. يۇنان كىتابلىرىدا بۇ خىل دورا توغرۇلۇق ھېچقانداق مەلۇمات خاتىرىلەنمىگەن. بۇ خىل دورا نەپەس يوللىرى ۋە بەلغەمنى بوشاتقانلىقتىن كۆپىنچە بەلغەمدىن بولغان دەم سىقىلىش كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. كۆكيۆتەل، ئۆت خالتىسى ئىششىقى قاتارلىقلار ئۈچۈنمۇ پايدىلىق. ئۇنىڭ تەسىرى ئادرېنالىننىڭ تەسىرىگە ئوخشايدۇ. ئۇنى بەزى كىشىلەر يۈرەك تىترەش، رەئىشە، كۆكۈل ئىلىشىش، بەدەن ئاجىزلىقى، كۆپ تەرلەش، تېرە يالليۇغى قاتارلىقلارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك، دېگەن. غەرب تېبابىتىدە ئېفېدرىن سۇفۇپىنى تەڭ ۋەزىندىكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چىلانما تەييارلاپ، بۇنىڭغا 7.5 گرام تۇز جەۋھىرى قوشۇپ، ئۇنىڭدىن 0.5 گرام ياكى بىر قوشۇق ئىستېمال قىلسا، شۇ ۋاقىت ئىچىدە ئادەم بەدىنىدە زەھەرلىنىش ئالامتى كۆرۈلمەيدۇ. ئۇنىڭدىن شۇنداق نەتىجە چىقىدۇكى، بۇ چىلانمىنىڭ زىيانلىق تەسىرى مەۋجۇت ئەمەس. ئېفېدرىننىڭ ھەر ئىككى جەۋھىرىنىڭ تەسىرىنى ئايرىشقا بولمايدۇ. غەرب دوختۇرى بۇس ئۇنىڭ ئىنچىكە يوپۇرماقسىز بۇ سۇفۇپتىن 10 ~ 15 مىللىلىتىر ئەتراپىدا بەرسە مۇۋاپىق بولىدۇ. بىمارىدا نەپەس سىقىلىش شىكايىتى بولسا، مەزكۇر سۇفۇپتىن يېگۈزسە ئارام بېرىپ، بىمار راھەت ئۇخلايدۇ. چاكاندا سۇفۇپى ياكى قاينىتىلمىسىنى ئىستېمال قىلسا، ۋەجئۇل مۇپاسىل بىلەن ئاغرىغان بىمارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى سۇفۇپىدىن 0.5 ~ 1 گرامغىچە، قاينىتىلمىسىدىن 12 ~ 25 گرامغىچە، جەۋھىرىدىن 0.25 ~ 0.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سويابېين

ئوردۇچە نامى سويابېين

تونۇش بۇ بىر خىل دانلىق زىرائەت بولۇپ، جۇڭگو ۋە ياپونىيىدە ئۆستۈرۈلىدۇ. ھازىر ھىندىستان ۋە پاكستاندىمۇ تېپىلىدۇ. ئۇزۇقلۇق تولۇقلاشتا سويابېين بارلىق ئاشلىقلارنىڭ ئالدىدا تۇرىدۇ. ئۇنىڭدا ئاقسىل، ماي تەركىبى ھەممە ئاشلىقلارغا قارىغاندا كۆپ. ئۇنىڭدا ۋىتامىن A ، B لارمۇ بار. ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدا غىزالارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سھۇرا (تىكەنلىك دەرەخ)

ئوردۇچە نامى سھۇرا

تونۇش بۇ گىرەلەشكەن، قاتتىق، ئوتتۇراھال دەرىجىدىكى دەرەخ بولۇپ، غولىدا تىكىنى بولىدۇ. يوپۇرمىقى كىچىك ۋە پارقىراق بولىدۇ. ھىندىستانلىقلار ئۇنىڭدىن چىش چوتكىسى ياسايدۇ. يوپۇرمقىنىڭ رەڭگى يېشىل، گۈلى ئاق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش، ئارتۇق بەلغەم ۋە ئارتۇق يەلنى يوقىتىش، قانلىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. قارىمۇچ بىلەن سھۇرا يوپۇرمىقىنى بىرلەشتۈرۈپ، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان يەرگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ياغچىدىن چىش چوتكىسى ياساپ چىشنى چوتكىلىسا، چىشنى مەزمۇت قىلىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخىدە يىلان بولمايدۇ، ئۇنى كىشىلەر ئۆيلەردە يىلاندىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۆستۈرىدۇ. بۇ زەھەرسىز.

باقلە

ئەرەبچە نامى غولافىل غول

پارسچە نامى پاقلائى ھىندى

ئوردۇچە نامى سىيم

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان مەشھۇر زىرائەت بولۇپ، ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى يېشىل، گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق، تەمى بىرقەدەر ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باقىلە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، يەل پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە. خام سەي تەييارلاپ ياكى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ سۇيىنى تەمرەتكىگە چاپسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق مايدا كۆيدۈرۈپ باش تەمرەتكىسىگە سۇركىسە، تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە چاچ چىقىرىدۇ.

ساگۇدانە

ئوردۇچە نامى ساگۇدانە، سابۇدانە

تونۇش بۇ خەشخاش ئۇرۇقىدىن چوڭ، ئاق رەڭلىك ئۇرۇق بولۇپ، ئۇ پۇرچاق ئۇرۇقىدىن ھاسىل بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ساگۇدانە ئاسان ھەزىم بولىدىغان يەڭگىل غىزا بولۇپ، تەرەتنى يېنىك دەرىجىدە راۋانلاشتۇرىدۇ. كېسەل ۋە ئاجىز كىشىلەر ئۆچۈن ياخشى غىزا ھېسابلىنىدۇ. كۆپىنچە سۇت ياكى ناۋات بىلەن پىشۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سۇت زىيان قىلسا، بادام مېغىزى ۋە قاپاق مېغىزىنىڭ شىرىسى ياكى سۇيى بىلەن پىشۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش، باھىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى زىيانسىز.

تۈزەتكۈچىسى سۇت ۋە شېكەر.

ئورۇنباسارى ئاراروت (بىر خىل كراخمال)

مىقدارى 12 ~ 36 گرامغىچە ياكى ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يىلان

ئەرەبچە نامى ھەييە

پارسچە نامى ماري

ئوردۇچە نامى سانىد، ناگ سىرىد

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان مەشھۇر زەھەرلىك جانىۋار بولۇپ، قارا رەڭلىك يىلاننىڭ زەھىرى كۈچلۈك بولىدۇ. ئادەتتە بۇ كۆپرەك دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. يىلان

باھار پەسلىدە تېرە تاشلايدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يىلاننىڭ يېغنى چىقىرىپ، سىرتىدىن چاپسا تېرىنى پارقىرىتىدۇ ۋە قانىنى سۈمۈرىدۇ. ئۇنىڭ كۈلىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ، يىلان قاسىرىقى بوۋاسىرنى قۇرۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى يىلاننىڭ يېغنى چىقىرىپ ياكى قېيما قىلىپ، مۇناسىپ دورا بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، مەلھەم تەييارلاپ، باھنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. يىلان مېيى كۆزنىڭ ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كەتكەندە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. قارا يىلاننىڭ قورسىقىنى يېرىپ، ئۇنىڭغا جىنكېۋىزى، ياۋا جىنكېۋىزى ئۇرۇقى سېلىپ قورسىقىنى تىكىپ، ئوتتا پىشۇرغاندىن كېيىن دورىلارنى ئېلىپ بۆرە ئەرمىنى ۋە سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ بەرەسكە چاپسا، ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بوۋاسىر مونەكچىسىنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن يىلاننىڭ قۇرۇتۇلغان تېرىسىنى قاينىتىپ يۇيۇش لازىم. زەيتۇن يېغى بىلەن كۆيدۈرۈپ تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈشتە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان يىلاننى سوقۇپ، نۆشۈدۈر بىلەن بىرگە بەرەسكە زىمات قىلىندۇ.

خاس تەسىرى زەھىرى ئىچىدىن ئىشلىتىلمەيدۇ، سىرتىدىن ئىشلىتىلسە بەرەس ۋە بوۋاسىرغا پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەر خىلى ئايرىم تۈزىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بىر خىلى يەنە بىر خىلغا ئورۇنباسار بولىدۇ.

بۇغداي كېپىكى

ئەرەبچە نامى تەھالە

پارسچە نامى سوبۇس گەندۇم

ئوردۇچە نامى چوۋكىر، سوبۇس گەندۇم، گىھۇڭكى بۇسى

تونۇش بۇ بوغداي دېنىنىڭ پوستى بولۇپ، بۇغداينى سوقۇپ تاسقىغاندىن كېيىن قېپقالغان پوستىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەلغەم بوشىتىش، قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش

تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى يۆتەل، زۇكام قاتارلىقلاردا يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزگەندە بەلغەمنى بوشىتىپ، كۆكرەكنى تازىلايدۇ. ئەمچەك ياللۇغىدا ياللۇغ تارقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە نىشاستە بولمايدۇ، شۇڭلاشقا ئۇنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، نان پىشۇرۇپ يېسە، قەنت سېيىش كېسىلىگە مەنپەئەتلىك.

خاس تەسىرى ياللۇغ تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ياغ ۋە ھەسەل.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا تۇرۇپ

ئوردۇچە نامى ستاۋەر، شىت مۇلى

تونۇش بۇ بىر ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى سېرىقتىن قارامتۇل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدە ئۇزۇن سىزىقچىلار بولىدۇ. غولىنىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش، سۈت كۆپەيتىش، مەنىي پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياۋا تۇرۇپنى كۆپىنچە يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن سوقۇپ، سۇفۇپ ياكى مەجۇن تەييارلاپ بەل ئاجىزلىقى، سۈرئىتى ئىنزال ۋە مەنىينى قويۇلدۇرۇش ئۈچۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سۈت كۆپەيتىش ئۈچۈن سۇفۇپ تەييارلاپ، سۈت بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىي قويۇلدۇرۇش، مەنىي پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ناۋات.

ئورۇنباسارى چىلغوزا.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى سىيلانى رەھمى، سۇفۇپى سۆئىلەپ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتتىن قارىغاندا تىنچلاندۇرغۇچى ۋە پارقىراتقۇچى تەركىب بايقالدى.

فۇپەل (سۇپارى)

ئەرەبچە نامى پوپەل

پارسچە نامى پوپەل

ئوردۇچە نامى سۇپارى، چالىيە

تونۇش فۇپەل بىر دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، يۇمىلاق، چىلغوزا شەكلىدە بولىدۇ. ئۇنى نېپىز قىرىپ قەلەمپۇر بىلەن يېيىلىدۇ. فۇپەل دەرىخى كۆپىنچە بېنىگالدا بولىدۇ، ئۇنىڭ تېنى 1 ~ 2 بارماقتا ئوخشاش قاتار بولىدۇ، دەرىخى 5 ~ 10 گەزگىچە ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى نارجىل ۋە خورما يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ مېۋىسى قاپچۇق ئىچىدە بولىدۇ، بۇ «سۇپارى» دېيىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغنى تارقىتىش، كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى فۇپەلنى كۆپىنچە قەلەمپۇر يوپۇرمىقىغا ئوراپ يېيىلىدۇ، ئۇنىڭ بىلەن ھاكنىڭ ئەكس تەسىرى ئىسلاھ قىلىنىدۇ. چىشنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، ئىچ سۇرۇشنى يوقىتىش ئۈچۈن سۇفۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. چىشنى چىڭىتىش ۋە قان توختىتىش ئۈچۈن چىش پاستىسى تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغلاردا قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش مەقسىتىدە زىماد قىلىنىدۇ. كۆزگە تېرناقچە گۆش ئۆسۈش، كۆز قىچىشىش ۋە كۆزنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن فۇپەل كۆزگە سۈرمە شەكلىدە تارتىلىدۇ.

خاس تەسىرى چىشنى قۇۋۇتلەش، ھاكنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى كۆكرەكنى يېرىكلەشتۈرىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە لاچىندانە.

ئورۇنباسارى سەندەل.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى مەجۇنى سۇپارى پالى، مۇپەررىھى ئەھمەر، سۇفۇپى

سۆئلەپ.

تەتقىقاتى فۇپەل تەركىبىدە كائىجىن ناملىق بىرخىل جەۋھەرنىڭ بارلىقى بايقالدى.

سەرپىستان

ئەرەبچە نامى دەبىق

پارسچە نامى سەرپىستان

ئوردۇچە نامى لىسۇرا

تونۇش سەرپىستان بىر خىل دەرەخنىڭ كىچىك ھالەتتىكى مېۋىسى بولۇپ، شەكلى ئۇچ بۇرجەك ھالەتتە بولىدۇ. پىشمىغان مېۋىسى يېشىل، پىشقىنى سېرىق رەڭدە، تەمى تاتلىق، لوئابلىق بولىدۇ. ئادەتتە مېۋىسىنىڭ قۇرۇتۇلغىنى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان مېۋىسىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولۇپ، سىرتىدا قورۇقچىلار بولىدۇ، ئۇنى سۇغا چىلسا لوئابى چىقىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى يۇتقۇنچاق ۋە كۆكرەكنى يۇمشىتىش، بەلغەم بوشىتىش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سىلىقلاشتۇرۇش ۋە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار بولۇپ، بۇنى مۇسھىل دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلەتسە، دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى تۆۋەنتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى پىشقان سەرپىستانىنى يېگىلى بولىدۇ. قۇرۇق يۆتەل، ئىسسىقتىن بولغان نەزلە، يۇتقۇنچاق ۋە كۆكرەكتىكى يىرىكلىكنى يوقىتىش ئۈچۈن ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ ياكى چىلانما قىلىپ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. سەپرا ۋە قاندىن بولغان قىزىتما، سۈيدۈك يولى يالليۇغى ۋە ئۆتكۈر ئۇسسۇزلۇققا قارىتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ شىللىق پەردە تۆكۈلۈش خاراكتېرلىك ئۇچەي يارىسى ۋە قانلىق تولغاققا قارىتا يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن دەملەنمە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئېچىشتۇرغۇچى دورىلار ۋە سۇرگۈچى دورىلارنى ئىسلاھ قىلىش ۋە ئۇنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى چىلان ۋە قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى ئاق لەيلى ئۇرۇقى.

مىقدارى 9 ~ 15 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوئوقى سەرپىستان، لوئوقى چىلغوزا، لوئوقى كەتان، لوئوقى بادام.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتتىن بايقىلىشچە، سەرپىستاندا بىر خىل لوئابلىق ماددا ۋە شېكەر ماددىسى بايقالدى.

توغرىنغۇ

ئەرەبچە نامى نىترون

پارسچە نامى ئەشخار

ئوردۇچە نامى سەججى

تونۇش بۇ تۈز تۈرىدىكى دورا بولۇپ، بەزى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى تۇزلۇق بولۇپ، ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى تېرىنى كۆچلۈك دەرىجىدە پارقىرىتىش، ئارتۇق گۆشنى يېيىش، يەڭگىل دەرىجىدە ھەزمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، بەلغەم بوشىتىش، تال يالۇغىنى قايتۇرۇش تەسىرى بولۇپ، كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە، ئاشقازان، ئۇچەينى زەخىملەپ، ئادەمنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

ئىشلىتىلىشى مۇدۇر چاقا، سۆگەلنى يوقىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا مەلھەم شەكلىدە چېپىلىدۇ. بەرەس، ھۆل قېچىشقاق ۋە باش تەمرەتكىسگە چېپىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، تاماقنى سىڭدۈرۈش ئۈچۈن يالغۇز ياكى باشقا خۇرۇچلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. يۆتەل، دەم سىقىلىشتا بەلغەمنى چىقىرىش ھەم تال يالۇغىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىندۇ. ئۇنى كۆپ مىقداردا يېسە، ئېغىز ۋە يۇتقۇنچاقتا ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ ھەم يۇتقۇنچاق يالۇغدا شىللىق پەردىلەرنى قىزارتىدۇ، ئاشقازاننى قاتتىق ئاغرىتىدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ، ئىچىنى سۇرىدۇ، بەدەن بەك ئاجىزلاپ كەتكەندە بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قۇستۇرغۇچى دورا ياكى ئىسسىق سۇنى كۆپرەك ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قۇستۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، تاماق سىڭدۈرۈش، بەلغەمنى يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئۇچ گرامدىن ئارتۇق ئىشلەتسە ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سېرىقماي، سۈت، مايلار.
مىقدارى 0.4 ~ 0.6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەداسىھاگەن

ئوردۇچە نامى سەداسىھاگەن، سىندۇرى
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، گۈلى قىزىل، خۇش پۇراق، يوپۇرمىقى شاھتۇت يوپۇرمىقىدەك چوڭ، مۇدۇر - چوقۇر بولىدۇ.
تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش ھەم سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى سۆزنەك كېسەللىكىدە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قۇرۇق يوپۇرمىقىنى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.
خاس تەسىرى سۆزنەك ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.
ئەكس تەسىرى بەلغەم مىزاجلىقلار ئۇچۇن زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى قارىمۇچ، ھەسەل.
ئورۇنباسارى سۇ پىلپىلى.
مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇزاپ

ئەرەبچە نامى سۇدداب، فيجن
پارسچە نامى سۇدداب
ئوردۇچە نامى سانۇل ساترى
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئىككى گەزدىن ئېگىزرەك ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى تەمرى ھىندى يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، سېپىق پۇراقلىق، گۈلى سېرىق رەڭلىك، ئۇرۇقى ئۇچ قىرلىق شەكىلدە بولۇپ، ئۇرۇقى غىلاپ ئىچىدە بولىدۇ. بۇ تاغدىن چىقىدىغان ھەم باغدىن چىقىدىغان دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تاغدىن چىقىدىغىنى باغدىن چىقىدىغىنىدىن كىچىك

بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان ۋە باشقا دۆلەتلەردىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خىلتىلارنى پارچىلاش، كېسەللىك ماددىسىنى، قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتى ۋە يەللرىنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش ھەم زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش، بەدەننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن تاماق سىڭدۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىنى قۇۋۇتلەيدۇ، قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئاشقازان، جىگەر، تالنىڭ سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇزاپنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغانلىقتىن بەدەندىكى چىقىرىندى ماددىلارنى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىدۇ، قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغاچقا، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى سۈيدۈك ھەيدەپ، ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن قۇرۇق گەندە ئۈچەيدە توختاپ قالىدۇ. شەربەت تەيىارلاپ ئىچىرىلسە ياكى بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلسە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قويۇ خىلتىنى تارقىتىش ھەم بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئىرقۇننىسا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچكى ئەزا ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. سۇزاپ بەدەننى زەھەرلىنىپ قېلىشتىن ساقلايدۇ. يىلان، چايان چېقىۋالغان، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە پايدىلىق. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن مەنىي ۋە باشقا سۈيۇقلۇقنى قورۇتۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا مەلھەم قىلىپ چاپسا، يۇرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق، قورساق ئېسىلىپ قېلىش ئۈچۈن پايدىلىق.

خاس تەسىرى سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، سىركەنجىۋىل.

ئورۇنباسارى پىننە، تاغ پىننىسى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفوپى سۆئىلەپ، سۇفوپى سەيلانى رەھىم.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق سۇزاپ تەركىبىدە ساكىرىن، لوئابلىق ماددا بارلىقىنى ئېنىقلاندى.

سەرپوكە

پارسچە نامى بەرگى سۈنالۇ

ئوردۇچە نامى سەرپوكە

تونۇش سەرپوكە ئۆسۈملۈكى بىر گەز ياكى ئۇنىڭدىن ئېگىز ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى كىچىك، شاخلىرى ئىنچىكە، بىر - بىرىگە گىرەلەشكەن ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى كىچىك بولۇپ، ئىچىگە ئۇششاق ئۇرۇقلار تولغان بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى چىيقان، مۇدۇر - چاقا، ھەر خىل ھۆل - قۇرۇق قىچىشقاق، جۇزام، سىفلىس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قارىتا قان تازىلاش ئۈچۈن كۆپىنچە سەرپوكىدىن چىلانما ياكى قاينىتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە سۇدا ئېزىپ سۈزۈپمۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. خام گۆشلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولغان قان بۇزۇلۇشقا قارىتا بۇنى قاينىتىپ ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك.

خاس تەسىرى قان تازىلاش، قانلىق بوۋاسىرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى زىيانلىق تەسىرى يوق.

مىقدارى يەتتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەرخىس

ئەرەبچە نامى قەرقىس

پارسچە نامى كىيل دارۇ

ئوردۇچە نامى سەرخىس

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل قىزىل بولىدۇ. گىرەلەشكەن ھالەتتە بولۇپ، سۇندۇرغاندا ئىچىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىمالايا، شىمالىي ئامېرىكا، ياۋروپا.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، ھاملىنى چۈشۈرۈش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، بولۇپمۇ قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى ئۆلتۈرۈش، پىت ئۆلتۈرۈش، ئېچىشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، زەخمىلەرنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سەپمە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سۇفۇپ قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ. بۇ بىر خىل قۇرت چۈشۈرگۈچى دورا بولغاچقا، سۈرۈش ئارقىلىق ئاشقازان، ئۈچەينى پاكىزلاپ بولغاندىن كېيىن، بىمارنى بىر كېچە ئاچ قويۇپ، ئەتىسى ناشتىدا يېگۈزسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە مۇسھىل بېرىلسە، ئۆلگەن قۇرتلارنىڭ ھەممىسى چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئېچىشتۇرغۇچى دورا بولغاچقا، ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازان، ئۈچەيدە غىدىقلىنىش پەيدا قىلىپ قۇستۇرىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، سۇفۇپ ياكى ياغ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، چاچ يىلتىزىغا سۈركسە، باشتىكى پىتنى ئۆلتۈرىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازان، ئۈچەيدىكى قۇرتنى تازىلاش رولى بار يۈرەك رىتىمسىزلىقى ۋە نۇقرەسكە پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى قەنبىل.

مىقدارى ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەرەس

ئەرەبچە نامى سۇلتان ئەشجار

پارسچە نامى دەرەختى زىكرىيا

ئوردۇچە نامى سەرەس

تونۇش بۇ بىر خىل چوڭ دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى تەمرى ھىندى يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭ بولىدۇ، مېۋىسى ئۇزۇن ھەم ياپىلاق بولۇپ زىغىرغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇرۇقى ئۇنىڭدىن چوڭ بولىدۇ. كۆپىنچە پوستى ھەم ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىش، كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار، ئىستېمال قىلغاندا قان تازىلايدۇ، ئۇرۇقى تېرىنى پارقىرىتىش، بەدەننى قۇۋۇتلەش، مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ناماز شام قارىغۇسىنى يوقىتىش ئۈچۈن سەرەس يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى كۆزگە تېمىتىلىدۇ. زەخمنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن پوستىنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. چىش ئاغرىقىنى يوقىتىش ۋە چىش مىلىكىنى چىكىتىش ئۈچۈن قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. دانىخورەك ۋە مۇدۇر چاقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن سۇدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەردە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. پوستىنى قاينىتىپ ئىچسە، ئومۇمىي بەدەندىكى ياللۇغنى تارقىتىدۇ. ئۇرۇقى پۈرىتىلما دورىلارغا بىرلەشتۈرۈلۈپ نەزلە، زۇكامدا پۈرىتىلىدۇ. يۇمشاق سالايە قىلىپ نامازشام قارىغۇسى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز تورلىشىش ۋە كۆز ياللۇغدا ئىشلىتىلىدۇ. بىلە ئاجىزلىقى، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىشنى يوقىتىش ئۈچۈن سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ بېرىلسە، خانازىرنى يوقىتىشقا پايدىلىق.

خاس تەسىرى مەنىنى قويۇلدۇرۇش، چىشنى چىكىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي.

مىقدارى پوستى 5 ~ 7 گرامغىچە، ئۇرۇقى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاق قىچا

ئەرەبچە نامى هورۇفى ئەبيەز، خەردەل ئەبيەز

پارسچە نامى سەرشىف سەفيد

ئوردۇچە نامى سەرسوك

تونۇش بۇ بىر خىل سېرىق رەڭلىك مەشھۇر ئۇرۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، جۇۋاز بىلەن تارتىپ يېغى ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. يېغىنىڭ تەمى ئاچچىق بولىدۇ. ئۇنى «ئاچچىق ياغ» دەپمۇ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاق قىچا تېرىلەرنى پارقىرىتىش، قان سۈمۈرۈش، يېڭى بەدەننى قۇۋۇشتۇرۇش، ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش، سەمرىتىش، تېرە كېسەللىكىنى يوقىتىش، مۇسكۇللارنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قىچا يوپۇرمىقىنى كۆكتات ئورنىدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننى قۇۋۇشتۇرىدۇ، لېكىن تەستە سىڭىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ. قىچىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، يۇز مېيىي تەييارلاپ يۈزگە سۈركىسە، تېرە رەڭگىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. بەھەق، بەرەس ۋە باشقا تېرە كېسەللىكىگە سۈركىسە ئۇلارنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى بەزى كىشىلەر سېرىقماي ئورنىدا ئىستېمال قىلىدۇ. ئۇنى مەلھەملەرگە بىرلەشتۈرۈپ زەخمىلەرگە چاپسا تېز ساقىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ قىچىشىش ۋە باشقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن بەدەنگە چېپىلىدۇ ۋەجئۇل مۇپاسىل، بەل ئاغرىقى ۋە باشقا ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. بەزى كىتابلاردا ئۇنىڭ ئۇرۇقى باھىنى قۇۋۇشتۇرىدۇ ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، دەپ بايان قىلىنغان.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇشتۇرۇش ۋە ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، ھەسەل ۋە ناۋات.

ئورۇنباسارى زاغۇن.

مىقدارى ئۇرۇقى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى مۇقەللىسا.

قىسقۇچىياقا

ئەرەبچە نامى سەرتان نەھرى

پارسچە نامى خەرچەنگى

ئوردۇچە نامى سەرتان موھەررەق، كىيكىرا

تونۇش قىسقۇچىياقا دەريا ۋە دېڭىزدا ياشايدىغان جانىۋاردىن ئىبارەت. ئۇنىڭ ئىككى ئېڭىكى، ئىككى قول پەنجىسى، تىرنىقى، چىشى ۋە قاتتىق مۇرىسى بولىدۇ، بېشى ۋە قۇيرۇقى بولمايدۇ. كۆزى تاغىقىنىڭ ئۇستىدە، ئېغىزى كۆكرىكىدە بولۇپ، ئېڭىكىنىڭ ئىككى تەرىپىدە قاتار تىزىلغان سەككىز پۇتى بولىدۇ، قىسقۇچىياقا ئەركەك ۋە چىشى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

چىشسىنىڭ دورىلىق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۇنىڭ دۇمبىسىنى يېگەنە بىلەن تەشكەندە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چىقىدۇ. بۇنىڭدىن چىشى ئىكەنلىكىگە ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، بەزىلەرنىڭ دېيىشىچە، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان يالۇغنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، ئۆپكە سىلى ۋە خوراتقۇچى تەپنى يوقىتىش، قان ۋە يىرىڭ تۆكۈرۈشنى توختىتىش، غالجىر ئىت چىشلىۋېلىش، زەھەرلىك ھاشاراتلار، يىلان ۋە باشقا زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغان ئورۇننى زەھەرسىزلەندۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئومۇمەن قىسقۇچپاقا ئۆپكە سىلى، خوراتقۇچى تەپ ۋە قان ـ يىرىڭ تۆكۈرۈشلەردە سارغايتىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىق ۋە قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل، كۆكرەك يىرىكلىشىش ئەزالارغا قۇرۇقلۇق يېتىش ۋە ئورۇقلاپ قالغان ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇنىڭ گۆشىنىڭ شورپىسى ئۆپكە سىلى ۋە خوراتقۇچى تەپ كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېمەكلىك ئورنىدا ئىچكۈزۈلىدۇ. قىسقۇچپاقا شىپالىق بولغاندىن باشقا يەنە ئۇ بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، لېكىن تەستە ھەزىم بولىدۇ. قۇۋۇتەلەش، تاش پارچىلاش ئۈچۈنمۇ شورپا تەييارلاپ بېرىلسە پايدىلىق. تېرىلەرنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، كۆيدۈرۈلگەن قىسقۇچپاقىنى سوقۇپ بەھەق، داغ ۋە سەپكۈن قاتارلىقلارغا چاپسا ئۇلارنى يوقىتىدۇ. يىلان، چايان چېقىۋالغان ۋە ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا زىماد تەييارلاپ چاپسا ياكى شورپا تەييارلاپ ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ. قىسقۇچپاقىنىڭ قۇرۇس دورىسى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە ياسىلىدۇ. بۇ «قۇرسى سەرتان» نامى بىلەن ئاتىلىپ، سىل، خوراتقۇچى تەپ ۋە يۆتەل ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى خوراتقۇچى تەپ ۋە سىلىنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى دوۋساقلا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گىل مەختۇم.

مىقدارى سارغايتىلغان قىسقۇچپاقا 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈپ سارغايتىشنىڭ چارىسى شۇكى، قىسقۇچپاقىنى قىسقۇچ بىلەن قىسىپ ئۇنى پاكىز تازىلاپ ئۈزۈم ياغچى كۈلى سۈيى ۋە مەخسۇس تۈز سۈيىدە يۇيۇپ، كىچىك كوزىغا سېلىپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن ئىسسىق تونۇرغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىنىدۇ ۋە 16 سائەتتىن كېيىن چىقىرىۋېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

سىركە

ئەرەبچە نامى خللۇن

پارسچە نامى خللۇن

ئوردۇچە نامى سىركە

تونۇش سىركە ھەممىگە تونۇشلۇق سۇيۇقلۇق بولۇپ، بۇ ھۆل ئۆزۈم ياكى بۇغداي شىرىسىدىن تەييارلىنىدۇ. سىركە تەييارلاش ئۇچۇن ھۆل ئۆزۈم سۇيىنى ساپال قاچىغا ئېلىپ، ئۇنىڭغا سىركە ياكى ئېچىتقۇ سېلىپ، ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. ئاپتاپتا قاينىتىپ توختىغاندا سۇزۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۆزۈم چالا پىشقان ۋاقتىدا سېلىنغىنى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، ياخشى پىشقاندا سېلىنغىنى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، تېرىگە تېز تەسىر قىلىش، بۇزۇق خىلىتلارنى تارقىتىش ۋە ساپلاشتۇرۇش، يۇمشىتىش، قۇرت ئۆلتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلدۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش ۋە سەپرانى ئازايتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سىركىنى گۈل يېغى ۋە قىزىلگۈل ئەرقىگە ئارىلاشتۇرۇپ، داكىنى چىلاپ پېشانىگە قويسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئىسسىقتىن بولغان سەرسامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىگە تېز تەسىر قىلىدىغان بولغاچقا، كۆپىنچە زىمادلار ۋە ماي دورىلار بىلەن قوشۇپ، تېرىنى قۇۋۇشتىلەش ئۇچۇن چېپىلىدۇ. قۇلاقتىكى قۇرتنى ئۆلتۇرۇش ۋە قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۇچۇن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. چىش ئاغرىقى، چىش مىلىكى بوشاش ۋە يۇتقۇنچاق ئاغرىقىغا قارىتا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىللە قوشۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلدۇرۇش ۋە ئىشتىھا ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۇچۇن غىزالار بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ ياكى خام سەي تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن تەييارلانغان شەربەت سىركەنجۇبىل نامى بىلەن مەشھۇردۇر. ئۇنى سەپراۋى تەپلەردە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىش، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش ئۇچۇن ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى تېرىگە تېز تەسىر قىلىش، كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشنى توسۇش، كېسەللىك ماددىسىنى، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى نېرۋا ۋە باھقا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل.
ئورۇنباسارى لىمون سۇيى ۋە شاراب.
مىقدارى 6 ~ 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇرمە

ئەرەبچە نامى كوھلى، ئەسمۇد
پارسچە نامى كوھلى، ئەسمۇد
ئوردۇچە نامى سۇرمە سىياھ، ئەنجىن
تونۇش بۇ مەدەن جىنسلىق تاش بولۇپ، رەڭگى قارا، پارقىراق، ۋەزنى ئېغىر بولىدۇ. ئۇنى يۇمشاق سالايە قىلغاندىن كېيىن كۆزنى قۇۋۇتلەش، سۇرمە تارتىش ۋە كۆز ساقلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن كۆزگە سۇركىلىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى كۆزنى قۇۋۇتلەش، ھوللۇكنى قۇرۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، بۇزۇق ماددىلارنى يوقىتىش، جاراسمىلارنى تىزگىنلەش، قان توختىتىش قاتارلىق تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى سۇرمە كۆپىنچە كۆزنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن يالغۇز ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىرلىكتە سالايە قىلىنىپ، كۆز ئەتراپىغا سۇركىلىدۇ. زەخمە يۇزىنى تازىلاپ، قان توختىتىش ئۈچۈن زەخمە يۇزىگە سېپىلىدۇ. ھەيزنى توختىتىش ئۈچۈن كۆپىنچە ھۇمۇل قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ ياكى پىشانىگە مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. دەسلەپكى چېچەك ۋە بۇرۇن، قۇلاق، كۆزگە چىققان چېچەكتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇ يۇقىرىقى ئەزالارغا سۇركىلىدۇ.
خاس تەسىرى قان توختىتىدۇ، كۆز كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئەكس تەسىرى كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، شېكەر، يۇمغاقسۇت سۇيى.
ئورۇنباسارى قوغۇشۇن.
مىقدارى ئىچىدىن بىرىشكە بولمايدۇ. سىرتىدىن ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئارچا دەرىخى

ئەرەبچە نامى ئەرئەر

پارسچە نامى ئەرئەر

ئوردۇچە نامى سەرۇ

تونۇش بۇ بىر خىل ئارچا دەرىخى بولۇپ، كۆپىنچە باغلاردا ئۆسىدۇ. يوپۇرمقى كىچىك بولىدۇ، شاخلىرىنىڭ تۈۋى توم بولۇپ، ئۇستى تەرىپى دەرەخنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ تەدرىجىي ياپىلاقلىشىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى «جوزسەرۇ» نامى بىلەن مەشھۇر بولۇپ، بۇ كۆپىنچە دورىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئارچا ئۇرۇقىنىڭ مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بولغاچقا، يېلىم دورىلار بىلەن بىرلىكتە چىقىق كېسەللىكىدە مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ، زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. سۈرئىتى ئىنزال ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. بالياتقۇدىن ئاق خۇن ۋە ھەيز كۆپ كېلىش، كېچىدە سېيىپ يېتىش ۋە كۆپ سېيىشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مەقئەت چىقىقى كېسەللىكىدە، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

مىقدارى 1 ~ 1.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەرۋالى

ئەرەبچە نامى بەر تانىقى

پارسچە نامى بەر تانىقى

ئوردۇچە نامى سەرۋالى

تونۇش سەرۋالى بولسا تەمى چۈچۈمەل، پالەكىكە ئوخشاش، 1 ~ 1.5 گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ كۈز پەسلىدە قوناق ئۆسۈملۈكى بىلەن بىرگە

ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ شاخلىرى قىزغۇچ يېشىل ۋە پارقىراق بولىدۇ، يوپۇرمقى مايلىق، ئەتراپى قىزىل بولىدۇ، شەكلى چىلغوزنىغا ئوخشاش بولىدۇ، ئۇنىڭدىن خۇش پۇراق چىقىدۇ. يوپۇرمقى بىر ياكى ئىككى ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. رەڭگى ئاقۇچ قىزىل، تۇتقاندا ناھايىتى يۇمشاق بىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىن قارا رەڭلىك، پارقىراق، ياپىلاق ۋە ناھايىتى كىچىك ئۇرۇقى چىقىدۇ. بۇ كۆپىنچە دورىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى هىندىستان.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مەنىنى قويۇلدۇرۇش، مۇسكۇلنى قورۇش، بەدەننى قۇۋۇتلەش، سەپرانى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مەنىنى قويۇلدۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، مەنىي ماڭدۇرىدىغان نۇسخىلارغا بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىنى قوشۇپ ياكى ئۇنىڭدىن يالغۇز سۇفۇپ تەييارلاپ، سۈت بىلەن بىرلىكتە يېگۈزۈلىدۇ. قورۇش، تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ھەيز كۆپ كېلىش، قانلىق بوۋاسىر، كۆپ سېيىش ۋە مەقئەت چىقىقىغا پايدىلىق. سەرۋالنىڭ يوپۇرمقىنى قايىنىتىپ پىشۇرۇپ يېسە، سەپرانى پەسەيتىدۇ، قەنت سېيىش كېسىلىگىمۇ مەنپەئەتلىك.

خاس تەسىرى تەپنى يوقىتىدۇ ۋە سۈرئىتى ئىنزالغا پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرۇپ قۇستۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى چىلان ياكى چىلان شەربىتى.

ئورۇنباسارى قىزىلچا يوپۇرمقىنىڭ سۈيى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يېلىم

ئەرەبچە نامى غەرايى

پارسچە نامى سەرشىيم

ئوردۇچە نامى سەرەش

تونۇش بۇ ئاقۇچ قىزىل ياكى سېرىق رەڭلىك ياپىلاق، ئېلاستىكسىمان، ئۇزۇن يېپىسمان بولىدۇ. يېلىم ھايۋاننىڭ تېرىسى، پېيى ۋە سۆڭەكلىرىنى قاينىتىش ئارقىلىق

ياسلىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تۇتاشتۇرۇش، قان توختىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يېلىم ئېغىز يارىسى ۋە ئۆپكە زەخمىلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ. يالۇغ تارقىتىش ۋە زەخمىلەرنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. سۇدا ئېرىتىپ، ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا سۈركىلىدۇ. قىچىشقاق، بەرەس، تەمرەتكە، بەھەقنى يوقىتىش ئۈچۈن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ئۆپكە زەخمىلىرىگە مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە.

ئورۇنباسارى بېلىق مېيى.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بېلىق مېيى

ئەرەبچە نامى غۇرەسسەمەك

پارسچە نامى سەرشىم ماھى

ئوردۇچە نامى سەرشىم مەچلى

تونۇش بېلىق مېيى ئۇيۇغان سۈيۇقلۇقتا ئوخشاش بولۇپ، بېلىقنىڭ قورسىقىدىن چىقىدۇ. بۇگۈنكى كۈندە بېلىقنى نېپىز قىلىپ قورۇپ، بېلىق مېيى تەييارلاپ بازارغا سېلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى رۇسىيە، ياۋروپا.

تەبئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى پۈتتۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان توختىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پۈتتۈرۈش ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئۆپكە سىلى ۋە قان تۈكۈرۈشكە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. يالغۇز ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ، كۆپىنچە مۇرەككەپ دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. تېرىلەرنى پارقىرىتىش رولى بولغاچقا، بەزى مەلھەملەرگە چۈشۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى

بولغانلىقتىن زەخمىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەخمىلەرنى پاكىزلاشتا، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، قان توختىتىپ زەخمنى تېز ساقايتىدۇ. يۇقىرىقىدەك تەسىرى بولغاچقا، يۇز تېرىسى يېرىلىش، بەرەس ۋە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن مۇرەككەپ ياكى يەككە دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەتلىك. سۇنۇقنىڭ تۇتۇشىنى تېزلىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى نىشاستە.

ئورۇنباسارى يېلىم.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قەشقەر ئۇپىسى

ئەرەبچە نامى ئىسفىيداج

پارسچە نامى سىيفداب كاشغىرى

ئوردۇچە نامى سەفىيدە كاشغىرى

تونۇش بۇ ئاق رەڭلىك يۇمشاق ۋە ۋەزىنلىك سۇفۇپ بولۇپ، قەلەي ۋە قوغۇشۇننى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ياسىلىدۇ. قەلەيدىن ياسالغان ئۇپىنى «سەفىيدە ئەرزىي، سەقىيداب رومى، سفيد كاشغەرى» دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سوۋۇتۇش، سونۇقنى تۇتاشتۇرۇش، گۆش ئۈندۈرۈش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قەشقەر ئۇپىسى كۆپىنچە كۆز كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن: كۆز يالليۇغى، كۆز مۇڭگۈز قەۋىتىگە تەسىر يەتكەن كۆز جاراھىتى ۋە كۆز قىزىرىشلاردا يەككە ياكى مۇرەككەپ ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ. كۆيۈك جاراھىتىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن بىرلىكتە چاپسا، ئېچىشىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر كۆيۈشتىن تېرىگە زەخمە پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا تەسىرى ياخشى بولىدۇ، كۆپىنچە ھاللاردا ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغ ۋە زەخمىلەردە مەلھەم دورىلار تەركىبىگە چۈشۈرۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك يولى ئېچىشىش، سۆزنەك، دوۋساق، بۇرۇن جاراھىتىگە قارىتا شىپىرىس ئارقىلىق يەرلىك ئورۇنغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇچەي جاراھىتىدە

ئۇ ھۆقنه قىلىندۇ. قان توختىتىش ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆز جاراھىتى ۋە كۆز ياللۇغى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى بوغما پەيدا قىلىدۇ ۋە ھاملىدار بولۇشنى توسىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى رۇم بەدىيان، بەدىيان ۋە ھەسەل.

مىقدارى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

سوقمۇنىيا

ئەرەبچە نامى سوقمۇنيا، مەھمۇدە

پارسچە نامى سوقمۇنيا، مەھمۇدە

ئوردۇچە نامى سوقمۇنيا

تونۇش بۇ بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يىلتىزىنى تەشكەندە، بىر خىل سۇيۇقلۇق چىقىپ ئۈيۈپ قالىدۇ، بۇ تېبابەتتە «سوقمۇنيا» دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ سىرتقى تەرىپى توپا رەڭدە ياكى قارىغا مايىل سارغۇچ رەڭدە بولىدۇ، ئاسان سۇنىدۇ، سۇنغان يۈزى سۈزۈكرەك، پارقىراق، تۆشۈكى چوڭقۇر، سارغۇچ رەڭدە بولىدۇ، ئۇنىڭدىن خاس پۇراق چىقىدۇ، تەمسز بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سوقمۇنيانى سىرتىدىن ئىشلەتكەندە تېرىنى پارقىرىتىدۇ. ماددىلارنى ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى تارقىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا، كۆچلۈك ھالدا ئىچىنى سۈرۈپ ماددىنى تازىلايدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ تەسىرى ئاۋۋال ئون ئىككى بارماق ئۆچەيگە يېتىپ بېرىپ، سەپرا خىلىتى بىلەن قوشۇلۇپ، ئۆچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ. كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ۋە ئۆچەيدە غىدىقلىنىش پەيدا قىلىدۇ، سوقمۇنيانى باشقا سۈرگە دورىلىرى بىلەن بىرگە ئىچسە، ئۇنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۆچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىمۇ بار، لېكىن بۇ خىل تەسىرى كۈچلۈك ئەمەس. مەلۇم مىقداردا ئىشلەتكەندە ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. بىمارغا ئىچكۈزۈلسە ياكى مۇۋاپىق ئۇسۇلغا ئاساسەن بالياتقۇغا كىرگۈزۈلسە ھاملىنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سوقمۇنيا بەھەق، بەرەس، داغ، سەپكۇن، تەمرەتكىگە ئوخشاش تېرە كېسەللىكىگە زىماد قىلىنىدۇ. كونا باش ئاغرىقى، كونا ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىرقۇننسادا ماددىنى تارقاتقۇچى ۋە پەسەيتكۈچى قىلىنىدۇ. چۈنكى بۇ دورىنى ئىچىدىن ئىشلەتكەندە ئىچىنى

سۇرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە مەنبەلىك ئىستىسقا، سەكتە ۋە ئېغىر قەۋزىيەت بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ ۋە مۇسھىل دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بۇ دورا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. قورساقتىكى قۇرتنى يوقىتىش ۋە ئۇنى چىقىرىش ئۈچۈن تۇرىبۇتنى قوشۇپ، بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈشتە قىزىلگۈل بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ. سوقمۇنيا ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە غىدىقلىنىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئاغرىش پەيدا قىلىدىغانلىقتىن ئۇنى يەنە بىر سۇرگە دورىسى بىلەن قوشۇپ، ئەكس تەسىرىنى ئىسلاھ قىلىپ ئىسلەتسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئەكس تەسىرى تۇزىتىلگەن سوقمۇنيا «لايىقلاشتۇرۇلغان سوقمۇنيا» دەپ ئاتىلىدۇ.

سوقمۇنيانى لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى: بىر دانە ئالما ياكى بېھىنى تېشىپ ئويۇپ، ئىچىگە سوقمۇنيا تولدۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن تۆشۈكنى ئېتىپ، ئۈستىدىن خېمىرنى ئوراپ، قىزىق تونۇرغا كۆمۈپ قىزدۇرۇلىدۇ. خېمىر قىزارغاندا تونۇردىن چىقىرىپ خېمىرنى ئېھتىيات بىلەن ئاجرىتىپ، سوقمۇنيا چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ. نازۇك مىزاج كىشىلەرگە يۇقىرىقى ئالما ياكى بېھىنى يېگۈزسىمۇ ئىچىنى سۇرىدۇ.

تەتقىقاتى سوقمۇنيا سۇرگە دورىسى بولۇپ، ھېكىم بۇقرات زامانىسىدىن باشلاپ ئىشلىتىلىپ كەلگەن. سوقمۇنيا قانداق قىلىپ ئىچىنى سۇرىدۇ؟ تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئېنىقلاندىكى، سوقمۇنيا ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە يېتىپ بېرىپ سەپرا بىلەن قوشۇلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن سەپرا خىلىتى تېخىمۇ كۈچىيىپ، ئۆتكۈر سۈرۈش تەسىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ تەسىرى بىلەن ئۈچەيدە ھۆللۈكلەر كۆپ مىقداردا سىرغىپ چىقىدۇ ۋە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى كۈچىيىدۇ، شۇڭا سوقمۇنيانى ئىستېمال قىلىپ، تەخمىنەن تۆت سائەت ئىچىدە قورساقتا تولغاق پەيدا بولۇپ، ئىچ سۇرۈشكە باشلايدۇ. ئاۋۋال ئىچى يۇمشاق ماكىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇغا ئوخشاش سۇيۇق ماكىدۇ، لېكىن ھېچقانداق ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، سوقمۇنيا سەپرا خىلىتىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، چوڭ تەرەتنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

خاس تەسىرى سەپرا ھەم بەلغەمنى سۇرۇش، ھاملە چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى سەبرە، ھېلىلە.

مىقدارى 0.2 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىترىفىل زامانى، ھەببى قوقىيا، ھەببى بىنەپشە.

سەقەنقۇر

ئەرەبچە نامى سەقەنقۇر

پارسچە نامى سەقەنقۇر

ئوردۇچە نامى بەن روھۇ، سەمھور

تونۇش بۇ بېلىق ئائىلىسىدىكى بىر خىل جانۋار بولۇپ، كۆپىنچە مىسىر دەريالىرى ۋە نىل دەريالىرىنىڭ ئەتراپىدىكى قۇملۇقلاردىن تېپىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان گۆشى دورا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى باھنى كۈچەيتىش، سوغۇقلۇقنى ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سەقەنقۇرنى باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن سۇفۇپ ۋە مەجۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، نۇقرەس، ۋەجئۇل مۇپاسىل بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى كۈچەيتىش ۋە قوزغاش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى كۆزگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل.

ئورۇنباسارى رىگى ماھى، بۇقا چۈيسى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى رىگى ماھى، مەجۇنى مۇبەھھى، مەجۇنى سۆئلەپ، لوبوبى كەبىر.

سەكبىنەج

ئەرەبچە نامى سەكبىنەج

پارسچە نامى سەك

ئوردۇچە نامى كەندەل.

تونۇش سەكبىنەج بىر خىل دەرەخنىڭ يېپلىمى بولۇپ سىرتى قىزغۇچ سېرىق، ئىچى ئاق رەڭلىك، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى بىرقەدەر ئاچچىق بولغان سۈيۇقلۇقتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سىرتىدىن ئىشلەتكەندە تېرىنى پارقىرىتىش، قانىنى سۈمۈرۈش، قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى تارقىتىش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، ئىستېمال قىلغاندا ئارتۇق ھۆللۈكىنى ۋە بەلغەمنى سۈرىدۇ، ئادەتتە سۈرگۈچى دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى تۇزىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇنىڭ قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بۆرەك، دوۋساق تېشىنى پارچىلاش قاتارلىق تەسىرىمۇ بار.

ئىشلىتىلىشى پالەچ، ۋەجئۇل مۇپاسىل، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، سەرئى، ئىرقۇننىسا، ئىستىسقا، شۇنىڭدەك بەلغەمى ۋە ئەسەبىي كېسەللىكلەردە ئىچى ـ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ، تېرە كېسەللىكلىرىدە زىمادا قىلىنىدۇ. قاتتىق ياللۇغلاردا، مەسىلەن: خانازىردا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. باھنى قۇۋۇۋەتلەشتە مەخسۇس ئەزالارغا زىمادا قىلىنىدۇ. قورساقتىكى قۇرتنى ۋە بۆرەك، دوۋساق تاشلىرىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن شەربەت ياكى ھۇمۇل قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆزگە سۈ چۈشۈشنى يوق قىلىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىچكى ئەزالاردا ياللۇغ پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، بادام يېغى.

ئورۇنباسارى چىلغوزا يېپلىمى.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى زىمادى كىبرىت، ھەببى سەقەل.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق سەكبىنەجتە قارىغاي يېپلىمى، يېپلىم ماددىسى، ئۇچۇچان ماي قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

سالاجىت

ئەرەبچە نامى ھەجرول موسا

پارسچە نامى سالاجىت

ئوردۇچە نامى سالاجەت

تونۇش بۇ بىر خىل قارا رەڭلىك سۇيۇقلۇق بولۇپ، ھىندىستان تاغلىرىنىڭ يىرتقلىرىدىن مۇمىياغا ئوخشاش سىرغىپ چىقىپ ئۈيۈپ قالىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى قۇۋۇتلەش، ئاشقازان، بۆرەك، دوۋساق ۋە باھىنى قۇۋۇتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش ۋە قويۇلدۇرۇش، بەلغەمنى يوقىتىش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، بۆرەك ۋە دوۋساق تېشىنى پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى باھىنى قۇۋۇتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش ۋە قويۇلدۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سۆزنەك ۋە جاراھەتلەردە يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە كۈمىلاچ ياكى سۇفۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەنىي ئېقىشقا مەنپەئەتلىك. بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغاچقا، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش ھەم قەنت سېسىش كېسىللىكلىرىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھىنى ۋە ئەزالارنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سۈت ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى مۇمىيا.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى سالاجەت، ھەببى ئىمساك، مەجۇنى مۇبەھھى.

قارىغاي يېپىلمى

ئەرەبچە نامى مئەسائىلە، ئەسەل لەبەنى

پارسچە نامى مىئەسائىلە

ئوردۇچە نامى سىلارەس

تونۇش قارىغاي يېپىلمى بولسا قارىغاي دەرىخىنىڭ سىرغىپ چىققان سۈيى ياكى سۈتى بولۇپ، ئۇ سىرغىپ چىققاندىن كېيىن ھەسەلگە ئوخشاش قويۇقلىشىدۇ، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، تەمى تەملىك، پۇرىقى خۇش پۇراق بولىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرىنى «مىئە يابسە» دەپ

ئاتايدۇ، بۇ شۇ دەرەخنىڭ ياغاچلىرى ياكى يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ ۋە ئىككىنچى قېتىم يەنە قاينىتىپ، ئاندىن غولى ۋە يوپۇرماقلىرىنىڭ سۈيىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ قويۇلدۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ قارا رەڭلىك بولۇپ، ۋەزنى ئېغىر بولىدۇ. ساپ قارىغاي يېلىمى دېسە، ئۇنىڭ تىلىپ ئېلىنغىنىنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى قۇۋۇتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۆپكىدىكى بەلغەمنى بوشىتىش، جىگەرنى قۇۋۇتلەش. ئۇنىڭدىن باشقا دوۋساق ۋە بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، جاراسمىلارنى يوقىتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قارىغاي يېلىمى كونا يۆتەل ۋە سىل كېسەللىكلىرىدە بەلغەمنى چىقىرىش ۋە يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش ۋە زۇكامدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. تال مەنبەلىك ئىستىسقا ۋە بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا بېگۈزۈلىدۇ. زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمسىزلىنىشى، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش ۋە مۇپاسىل ئاغرىقلىرىدا مايلىنىدۇ ياكى زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پىت ئۆلتۈرۈشتە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەم چىقىرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى ۋە كەتىرا.

ئورۇنباسارى قۇندۇز قەھرى.

مىقدارى 0.5 ~ 1.5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا ئۇچۇچان ماي، ساتائىرسىن كىسلاتاسى، ئارسىن كىسلاتاسى، قارىغاي يېلىمى ماددىسى قاتارلىقلار بار.

مەرگىمۇش

ئەرەبچە نامى سەممۇلغەئرى، شەك

پارسچە نامى مەرگىمۇش

ئوردۇچە نامى سەنكىياھ

تونۇش مەرگىمۇ ئاق رەڭلىك، پارقىراق كرىستال شەكلىدىكى مەدەن جىنسلىق

ئېلىمىنت بولۇپ، بۇ تۆمۈر بىلەن گۈڭگۈرتىنى بىرلەشتۈرۈپ، خاس ئۇسۇل بويىچە ئايرىپ ئېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى قۇۋۇتلەش، نېرۋا ۋە باھنى قۇۋۇتلەش، بەلغەمنى كېسەللىكلەرنى ھەم يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، قان تازىلاش ۋە كۆچەيتىش، تەپنى يانداۋرۇش، جاراسمىلارنى يوقىتىش، گۆشلەرنى يېيىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش قاتارلىق تەسىرى بار. ئەگەر كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا، زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى بەدەن ئاجىزلىق، كەم قانلىق، ئاشقازان ئاجىزلىق، لەقۋا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، بەل ئاغرىقى، يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان نەپەس سىقىلىش ۋە باشقا بەلغەمي كېسەللىكلەردە يېگۈزۈلىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن جۇزام، سىفلىس، بەرەس ۋە ئۇنىڭدىن باشقا قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەردە ھەم تېرە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. سۇيۇقلۇق يوقىتىش سەۋەبىدىن بولغان داۋاملىششىچان تەپ ۋە بەلغەمى تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ. گۆشلەرنى يېيىش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەزى تېرە كېسەللىكلىرىدە مەلھەملەرگە چۈشۈرۈپ چېپىلىدۇ. بوۋاسىر مونەكچىسىنى چۈشۈرۈشتىمۇ زىماد قىلىنىدۇ. باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار تەركىبىگىمۇ چۈشۈرۈلىدۇ. ئۇنى ئالدى بىلەن كۈشتە قىلىپ، ئاندىن يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىرىقماي ۋە ئاق قۇستە.

ئورۇنباسارى بىر ـ بىرىگە بەدەل.

مىقدارى 0.07 ~ 0.3 گرام مىقدارىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى ئەھمەر، جەۋھىرىدىن سىيىن، كۈشتە سەمۇلفار.

سۇماق

ئەرەبچە نامى كەرد سۇماق

پارسچە نامى سۇماق

ئوردۇچە نامى تەنزىيكا

تونۇش سۇماق بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بۇ سېرىق پۇرچاققا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك ياكى چوڭ بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ پوستى نېپىز بولىدۇ. بۇنى «پوستى سۇماق» ياكى «گەرد سۇماق» دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ تەمى چۈچۈمەل ھەم ياخشى بولىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش ھەم ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، سەپرانى پەسەيتىش، قاناش ھەم سۈيدۈك كۆپ كېلىشنى توختىتىش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى پوستى سۇماق كۆپىنچە سەپرالىق ئىچ سۈرۈش، جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، دائىملىق ئىچ سۈرۈش، ئادەتتىكى ئىچ سۈرۈش، كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىش ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىشتە يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ ھەم كۆپ سېيىشنى يوقىتىش ئۈچۈنمۇ پىگۈزۈلىدۇ. چىشنى مۇستەھكەم قىلىش ۋە چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ دەملەنگەن سۈيى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. چىش پاستىسى تەركىبىگە چۈشۈرۈپ چىش چوتكىلىنىدۇ. كۆز يالليۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسقانلىقى ئۈچۈن يالليۇغلارنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈنمۇ سۇدا ئېزىپ پېشانىگە زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، سەپرالىق ئىچ سۈرۈشنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ جىگىرىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستەكى، رۇم بەدىيان ياكى بەدىيان بىلەن يېسە، ئۇنىڭ ئەكس تەسىرىنى تۈزىتىدۇ.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئامىلە نۇشدارى ساددە، ئامىلە نۇشدارى لۇئلۇۋى.

تەتقىقاتى سۇماق تەركىبىدە تانىن كىسلاتاسى بار.

دېڭىز مېۋىسى (قارا ھېلىلىنىڭ بىر خىلى)

ئوردۇچە نامى سەمەندەرپەل

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، قارا ھېلىلىدىن چوڭ، تۆت قىرلىق

ۋە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. كونارغاندا رەڭگى قارىغا ئۆزگىرىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەسىرى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتكەندە پارقىرىتىدۇ ھەم ماددىلارنى تارقىتىدۇ. بۇرۇنغا تېمىتىلسا، مېڭىدىكى ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ، شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) نى يوقىتىدۇ. زىماد قىلىنسا، چايان چاققاندىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ھەم مەخسۇس ئەزالاردا ھەرىكەت پەيدا قىلىدۇ. ئىستېمال قىلىنسا، جۇغ - جۇغ بىلەن بىرگە كەلگەن تەپنى يوقىتىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ ۋە يەل ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى بۇنى ئانا سۈتى ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، شەقىقنى ساقايتىش ئۈچۈن قارشى تەرەپتىكى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ، ئەگەر ئاغرىق سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ، ئاغرىق ئوڭ تەرەپتە بولسا، سول تەرەپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. سەرئىدىمۇ بۇرۇنغا تېمىتىلسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك، دەپ بايان قىلىنغان. ئۆچكە سۈتىدە ئېرىتىپ نامازشام قارىغۇسى، كۆز تورلىشىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشنى يوقىتىش ئۈچۈن كۆزگە تېمىتىلىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۇدا ئېزىپ چېپىلىدۇ. تۇز ۋە جۇۋىنە بىلەن سۇفۇپ تەييارلاپ، قورساق ئاغرىقنى توختىتىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ. قارىمۇچ، رەيھان يوپۇرمىقى ۋە دېڭىز مېۋىسىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، تۆت كۈنلۈك تەپنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر دانە دېڭىز مېۋىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، بىر دانە لىمون سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، جۇغ - جۇغ بىرگە كەلگەن تەپنى يوقىتىش ئۈچۈن 1 ~ 2 سائەت بۇرۇن يېگۈزۈلىدۇ. باھنى قۇۋۇتەلەش ئۈچۈن قەلەمپۇر ۋە ھەسەل بىلەن يۇمشاق ئېزىپ چېپىلىدۇ.

مىقدارى يېرىم داندىن بىر دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەمەندەرسوك

ئوردۇچە نامى سەمەندەرسوك، سەمەندەرپات

تونۇش بۇ قارا رەڭلىك، پارقىراق ئۇرۇق بولۇپ، قىچىنىڭ دانىسىدىن كىچىك بولىدۇ.

تەبئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى مەنىنى قويۇلدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى مەنپي ئېقىش، سۇرئىتى ئىنزال، مەنپي سۈيۇلۇپ كېتىشنى داۋالاش ئۈچۈن سەمەندەرسوكنى يالغۇز ياكى سۇفۇپ ۋە مەجۇنلەرنىڭ تەركىبىگە قوشۇپ، سۇت بىلەن بىرگە يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈيدۈك يولى ئېچىشىنى پەسەيتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە شېكەر.

ئورۇنباسارى تالماكانە.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سانا

ئەرەبچە نامى سانائى مەككى

پارسچە نامى سانائى مەككى

ئوردۇچە نامى سانا، سۇنا مەككى

تونۇش سانا ئۆسۈملۈكى يېپرىم گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ ۋە ياۋا قىچىغا ئوخشاش بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، گۈلى خېنىغا ئوخشايدۇ، گۈلى ناھايىتى كۆك بولىدۇ، مېۋىسى ياپىلاق بولىدۇ، ئىچىدىن ياپىلاق، ئۇزۇن ۋە مايماقراق كىچىك ئۇرۇقى چىقىدۇ، يوپۇرمىقى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ھەممىدىن ياخشىسى ئۇنىڭ نېپىزى بولۇپ، ئۇنى «سانائى مەككى» دەپ ئاتايدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، شام، مىسر.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزى كىشىلەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دەيدۇ.

تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدانى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش، ئۇچەي قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، ئۇچەيدە تولغاق پەيدا قىلىش، كۆچلۈك دەرىجىدە قۇستۇرۇش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سانا بەزىدە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇچ گرام بەرسە چوڭ تەرەتنى نورمال ماڭغۇزىدۇ، لېكىن ئۇچ گرامدىن ئېشىپ كەتسە كۆچلۈك سۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇزۇق خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىشتا ياخشى سۈرگە ھېسابلىنىدۇ. شۇنداق بولغاچقا تۇتقاقلىق قىزىتما (ئىچكى قىزىتما، تۆت كۆنلۈك

قىزىتما)، بەلغەمى، سەۋداۋى، سەپراۋى تەپ ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، بەل ئاغرىقى، كاسا ئاغرىقى، ئىرقۇننسا ۋە نەپەس قىستاش قاتارلىق كېسەللىكلەردە كېسەللىك ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قان تازىلاش تەسىرىمۇ بار، شۇڭا ھۆل، قۇرۇق قەچىشقاق، مۇدۇر - چاقا ۋە چىيقان قاتارلىقلاردا شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈپ بەدەندىن چىقىرىدۇ. قۇلۇنجىنى ئوڭشايدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئەمچەكتىن ئايرىمىغان بالىلارنىڭ ئىچىنى سۈرۈش مەقسىتىدە بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالغا سانا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، چۈنكى سانا قانغا سۈمۈرلۈپ، سۈت ئارقىلىق كىچىك بالىغا ئۆتۈپ، بەدىنىدىكى بۇزۇق ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سانانىڭ تېرىنى پارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، سىركە بىلەن قوشۇپ زىمادا قىلسا قەچىشقاق، دائۇسسۆئىلەپ، دائۇلھىيە، سەپكۈن ۋە بەھەق قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك. سانا كۆڭۈل ئېلىشىش، تولغاق، ئۇسسۇزلۇق ۋە بىئارامىلىق پەيدا قىلغاچقا، يالغۇز ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس، شۇڭا ئەكس تەسىرىنى ئازايتقۇچى دورىلار، يەنى قىزىلگۈل، گۈلقەنت ياكى رۇم بەدىيانلارغا ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ. ئەگەر سۇفۇپ شەكلىدە ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلسە، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ يېيىلىدۇ.

خاس تەسىرى بۇزۇلغان ئۇچ خىلتىنى سۈرىدۇ.

ئەكس تەسىرى بىئارامىلىق ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى، قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى تۇربۇت.

مىقدارى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە 3 ~ 5 گرامغىچە، ئىچىنى سۈرگۈزۈش مەقسىتىدە 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى سانا تەركىبىدە كاتارتىك كىسلاتاسى، سۈرگۈچى گلۇكوزا، ساتاكىرىل، كارائى سوننىك كىسلاتاسى، ئېيمۇدىين، كاتارتىك مىنائىت ۋە ئاز مىقدارda شېكەر بارلىقى ئېنىقلاندى.

سۇمبۇلتىب

ئەرەبچە نامى سۇنبۇل تىب

پارسچە نامى سۇنبۇل ھىندى

ئوردۇچە نامى بالچەر

تونۇش سۇمبۇل تىب قارىغا مايىل سېرىق رەڭلىك يىلتىز دورا بولۇپ، ئۇنى كىچىك

تالالىرى ئوراپ تۇرىدۇ، يوپۇرمىقى ئۆتكۈر خۇش پۇراقلىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ياۋروپا، ئاسىيا ۋە باشقا دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى كېسەللىك ماددىسىنى، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە ئۇ پەيدا قىلغان يەللەرنى تارقىتىش، بەدەننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تېرىلەرنى پارقىرىتىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش، بەدەندىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەل ھەيدەش، يۈرەك، مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، ھەيزنى راۋان قىلىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سۇمبۇل تىب خۇش پۇراق بولغانلىقتىن، كۆپىنچە مەجۇن دورىلارغا چۈشۈرۈلىدۇ. ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك. تېرىنى پارقىرىتىش ۋە گۈزەللەشتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، يۈزدىكى مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن ئۇپا ياساپ ئىشلىتىلىدۇ. خۇش پۇراق بولغانلىقتىن ھەم ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. سۇمبۇلنى يۇمشاق سوقۇپ بەدەنگە چاپسا، كۆپ تەرلەشنى ھەم قولتۇق پۇراشنى يوقىتىدۇ. چاينا‌پ بەرسە ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ. سۇمبۇل تىب ئاساسەن جىگەر، ئاشقازان، مېڭىنى قۇۋۋەتلەشكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ يەل تارقىتىپ، قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىدۇ، يۈرەك مەنبەلىك ئىستىسقا، يەرقان، جىگەر، ئاشقازان، بالىياتقۇ، دوۋساق يالۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە قارىتا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ شەربەت ياكى زىماد شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ھەيز توختاپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپىنچە بەلغەمى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى جىگەر ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گۈل يېغى.

ئورۇنباسارى ئىزخىر مەككى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەبلىرى ھەببى ئايارەج، ئاملە نۇشدارى، بەرشىشا، جاۋارىش جالىنۇس، مەجۇنى دەبدىلۇەرىد، داۋائى كۇركۇم، داۋائىمىشكى مۆتىدىل، خېمىرى ئەبرىشىم ھېكمى ئەرشىد ۋالا، مۇپەررىھى ياقۇت، لوبوبى كەبىر قاتارلىقلار.

تەتقىقاتى سۇمبۇل تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، گلۇكوزا، تەسرلىك چەتانىن،

ۋىلىريانىن، يېپلىم ماددا، شىلىمشىق ماددا قاتارلىقلار بار.

بەشقوُلاق

ئەرەبچە نامى ئوُسلەق

پارسچە نامى پەنجەنگەشت

ئوردوُچە نامى سەنبالوُ

تونوُش بەشقوُلاق يوپوُرمقى ئانارنىڭ يوپوُرمقىغا ئوخشايدوُ، يەنى ئوُستى يېپشىل، ئىچى كۆككە مايىل ئاق بولىدوُ. ھەر بىر شېخى ئوُستىدە بەشتىن يوپوُرمقى بولوُپ، بەش بارماق شەكلىدە بولىدوُ. ئوُ ناھايىتى ئۆتكوُر پوُراقلىق بولوُپ، گوُلى ئاققا مايىل قىزىل ۋە كۆكوُچ بولىدوُ، ئوُرۇقى قارىموُچقا ئوخشايدوُ، لېكىن ئوُنىڭدىن كىچىك بولىدوُ، بەزىلىرىنىڭ رەڭگى ئاق، بەزىلىرىنىڭ رەڭگى قارا بولىدوُ. بوُنىڭ ئوُرۇقى ئايرىم بايان قىلىنىدوُ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قوُرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەشقوُلاق گوُلىنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللوُغنى تارقىتىش، ھۆللوُكلەرنى قوُرۇتوُش ۋە جاراسمىلارنى يوقىتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى بەشقوُلاق گوُلىنىڭ سوُيىنى سىقىپ كۆزگە تېمىتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشوُرىدوُ. يوُتقوُنچاق ئاغرىقى ۋە ئېغىز جاراھەتلىرىدە ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە يوپوُرمقىنىڭ قاينىتىلمىسى ئېغىز چايقاشقا ىبېرىلىدوُ. بالىياتقوُ ياللوُغى، بالىياتقوُ چوڭىيىش، مەقئەت ياللوُغى ۋە ئوُرۇق بېزى ياللوُغى قاتارلىق كېسەللىكلەردە دورىنى قاينىتىپ، سوُيىدە بىمار ئولتوُرغوُزوُلىدوُ. ئوُنىڭ يوپوُرمقىنى يالغوُز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە ئارىلاشتوُرۇپ زىمادە تەييارلاپ تاڭسا، يەلدىن بولغان قوُلوُنجى، بالىياتقوُ ياللوُغى ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللوُغ قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدوُ. ياغدا كۆيدوُرۇپ مەلھەم تەييارلاپ يوُقوُملانغان زەخمگە چاپسا، ئوُنىڭ جاراسمىنى يوقىتىپ تېز ساقايتىدوُ.

خاس تەسىرى تال، جىگەردىكى توسالغوُنى ئاچىدوُ.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدوُ ۋە بوُرەككە زىيانلىق.

تەوزەتكوُچىسى ئەرەب يېپلىمى ۋە كەتىرا.

ئوُرۇنباسارى كەندىر ئوُرۇقى.

مىقدارى بوُ ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنماي سىرتتىن ئىشلىتىلىدوُ.

بەشقۇلاق ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى هەببۇل فەقدى، هەببۇت تاهىر، بەزرۇل ئۇزلە

پارسچە نامى تۇخۇمى پەنجىگەشت، پىلپىل كوهى

ئوردۇچە نامى سەنبالۇكى تۇخۇمى، سەنبالۇكى بىيىچ

تونۇش بەشقۇلاق ئۇرۇقى قارىمۇچقا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ناھايىتى كىچىك بولىدۇ، ئۇنىڭ بەزىسىنىڭ رەڭگى ئاق بەزىسىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەشقۇلاق ئۇرۇقىنىڭ ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، تارقىتىش ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مەنىنى قۇرۇتۇش، يەل ھەيدەش، باھنى ئاجىزلاشتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى بەشقۇلاقنىڭ ئۇرۇقىنى سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغلار، مەسىلەن: سوزۇلما تال ياللۇغنى تارقىتىش ئۈچۈن سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سىركىگە چىلاپ ئىلمان ھالەتتە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. قورساق ئېسىلىشىنى يوقىتىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ ھەمدە جىگەر، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىشتا ئىشلىتىلىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى تۆۋەنلىتىش ۋە مەنىنى قۇرۇتۇش مەقسىتىدە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنە سۈيدۈك ھەيدەش ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشقا ئىشلىتىلسە پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاجايىپ بىر خاسىيىتى بارىكى، ئۇ مەنىنى قۇرۇتىدۇ، لېكىن سۈتنى كۆپەيتىدۇ. سۇفۇپى پەنجەنگۈشت ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، ئۇنى جەريانى مەنىي (مەنىي ئېقىپ كېتىش) گە ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى رەۋغنى ھەپتى بەرگى، سۇفۇپى پەنجەنگۈشت.

سىنكھاۋولى

ئوردۇچە نامى سىنكھاۋولى

تونۇش سىنكھاۋولى يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدىغان سامان غوللۇق كىچىك ئۆسۈملۈك

بولۇپ، شاخلىرى ئىنچىكە، ئۇرۇقى، يوپۇرمىقى كىچىك، ئۇرۇقى، قېنىق يېشىل رەڭلىك بولىدۇ، گۈلى لوڭقا شەكىلدە بولۇپ، رەڭگى ئاقۇچ قىزىلغا مايىل بولىدۇ ئادەتتە قاتتىق، تاشلىق يەرلەردە ئۆسىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىمالايا تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، سىقىلىس، سۆزنەك، قان بۇرۇلۇش كېسەللىكلىرىدە قارىمۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم بۇنى بوۋاسىر قېنى ۋە يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. قان تازىلاشتىن باشقا چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، سۆزنەك، مەنىي ئېقىش ۋە قەنت سېيىش كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سۇفۇپ قىلىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش ئومۇمەن ئۇنىڭ يىلتىز پوستى ئىشلىتىلىدۇ. كۆز كېسەللىكىگە ئۇنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەتلىك.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە، يىلتىزى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇرمە تېشى

ئەرەبچە نامى ھەجرۇل كوھلى

پارسچە نامى سەنگى بەسرى

ئوردۇچە نامى سۇرمە پەتىرى، كەپىرىيا

تونۇش بۇ بىر خىل تاش بولۇپ، قارا رەڭلىك، پارچىسىمان ھالەتتە بولىدۇ. ئۇ قوغۇشۇن كانلىرىدىكى توپا تاشلاردىن قوغۇشۇن ۋە مىسنى ئايرىغان ۋاقىتتا، ئۇنىڭ ئىسسىدىن ئۈيۈپ قالغان ماددىدۇر.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قابىزلىق ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تاش سۇرمە يۇغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە سۇرمە ۋە شامچىلارغا چۈشۈرۈلىدۇ. شۇڭا، بۇ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ۋە كۆزدىكى زەخمىلەرنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەر خىل زەخمىلەرگە سەپمە ۋە مەلھەم شەكىلدە ئىشلىتىلىدۇ. قابىزلىق ۋە ئاشقازانىنى

قۇۋۇەتلەش تەسىرى بولغانلىقتىن، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشلەردە يالغۇز ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەنگىتىرە

پارسچە نامى رەنگىتىرە

ئوردۇچە نامى سەنگىتىرە، نىيزەنگى

تونۇش بۇ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مەشھۇر مېۋە بولۇپ، ئالما چوڭلۇقىدا بولىدۇ. رەڭگى قىزىلغا مايىل سېرىق بولىدۇ. ئۇنىڭ پوستى مايلىق، سىلىق ۋە پارقىراق بولىدۇ. مېۋىسىنى پوستى ئۇراپ تۇرغان بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى بىرئاز تاتلىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، جەنۇبىي جۇڭگو، ياۋروپا، پاكىستان قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى خۇشلۇق يەتكۈزۈش، سەپرانى پەسەيتىش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سەنگىتىرەنىڭ خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، يۈرەك زەئىپلىشىش ۋە خەپەقانىنى يوقىتىپ يۈرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ. سەپرانى پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئۇسسۇزلۇق ۋە ھارارەتنى پەسەيتىدۇ ھەمدە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. جاراسمىلارنى يوقىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھاۋادىكى جاراسمىلارنى يوقىتىدۇ. تارقىلىشچان كېسەللىك تارقالغان ۋاقىتتا ئۇنى يېيىش ۋە ئۇنىڭ شەربىتىنى ئىچىش پايدىلىق. پوستىنىڭ پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، يۈز مېيى تەركىبىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە چىرايدىكى مۇدۇر ـ چاقنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى تاتلىق ئاپېلسىن.

مىقدارى سەنگىتىرە 2 ~ 3 دانىغىچە، سىقىلغان سۈيى 48 ~ 60 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەنگى جاراھەت

ئەرەبچە نامى هەجرۇل ئەئرابى
پارسچە نامى سەنگى جاراھەت
ئوردۇچە نامى سەنگى جاراھەت، سىيل كىرى
تونۇش بۇ بىر خىل تاش بولۇپ، يۇمشاق، ئاق رەڭلىك بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قان توختىتىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، زەخمىلەرنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ جاراھەت پۈتتۈرۈش ۋە ئۇنىڭ قېنىنى توختىتىش ئۈچۈن سەپمە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن سۈرئىتى ئىنزال، بالىياتقۇدىن ھۆللۈك كۆپ كېلىش، بۆرەك ۋە دوۋساق جاراھىتى ھەمدە ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلارغا سۈفۇپ شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. قانلىق ئىچ سۈرۈشتە قېتىق سۈزمىسى بىلەن بىرلىكتە يېگۈزۈلىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ۋە قابىزلىق تەسىرى بولغانلىقتىن چىش پاستىسى تەييارلاپ، چىش مىلكىنى چىڭىتىش ۋە چىشنى پارقىرىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
خاس تەسىرى قان توختىتىدۇ.
ئەكس تەسىرى دوۋساققا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى سىرىقماي، شېكەر ۋە باشقىلار.
ئورۇنباسارى مۇلتان سېغىزى.
مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

توخۇ تاشلىقى ئىچكى پوستى

ئەرەبچە نامى قانسە
پارسچە نامى سەنگدانە مورغى، چىنەدان، سەنگادان

ئوردۇچە نامى پەتىرى سەنگدانە مورغى

تونۇش بۇ توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى بولۇپ، دورىلىقتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تۇتۇش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى توخۇ تاشلىقى پوستى كۆپىنچە مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىللە دائىملىق ئىچ سۇرۇش ۋە ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. «مەجۇن سەنگدانە مورغى» ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە ۋە تۇز.

ئورۇنباسارى بىر قۇشنىڭ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى باشقا قۇشنىڭكىگە بەدەل بولىدۇ.

مىقدارى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بېلىق تېشى

ئەرەبچە نامى ھەجرۇس سەمەك

پارسچە نامى سەنگى سەرماھى

ئوردۇچە نامى مىچلى سەركاسەنگى

تونۇش بۇ ئاق رەڭلىك، ئۇچ بۇرجەك، ياپىلاق تاش بولۇپ، بېلىقنىڭ بېشىدىن چىقىدۇ.

تەسىرى تاش پارچىلاش ۋە جاراھەت پۈتتۈرۈش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ساپ سۈت.

مىقدارى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇ مېۋىسى

ئوردۇچە نامى پانى پەل، سەنگارە

تونۇش سۇ مېۋىسى بولسا بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇ نېلۇپەرگە ئوخشاش سۇدا ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى نېلۇپەرگە ئوخشاش سۇ يۈزىدە يېيىلىپ تۇرىدۇ. مېۋىسى ئۇچ بۇرجەك، قاتتىق پوستلۇق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىدە تىكەنى بولىدۇ. پوستى خام ۋاقتىدا يېشىل، پىشقاندا قارا رەڭدە بولىدۇ. ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ. بۇ تاتلىق سۆرۈنجانغا ناھايىتى ئوخشاپ كېتىدۇ. تېبابەتتە مېغىزى دورىلىققا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. سۇ مېۋىسىنىڭ مېغىزى سۆرۈنجانغا ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزى ساختا دورىگەرلەر ئۇنى سۆرۈنجانىنىڭ ئورنىدا ساتىدۇ.

تەبىئىتى يېڭى سۇ مېۋىسىسوغۇق، قۇرۇق سۇ مېۋىسى قۇرۇق سوغۇق.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەسىرى ھارارەت پەسەيتىش، مەنىي پەيدا قىلىش ۋە قويۇلدۇرۇش، يەل پەيدا قىلىش، قان توختىتىش ۋە قابىزلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ھارارەت پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھۆل سۇ مېۋىسىنى ئىستېمال قىلسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئەزالارنىڭ غىدىقلىنىشى، ياللۇغلىنىشى، يۇتقۇنچاققا قۇرۇقلۇق يېتىش ۋە يىرىكلىششىنى يوقىتىدۇ. مەنىي پەيدا قىلىش ۋە ئۇنى قويۇلدۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەل ئاجىزلىقى ئۆچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ. يەل پەيدا قىلىش، قان توختىتىش ھەم قابىزلىق تەسىرى بولغانلىقتىن، تەستە ۋە ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بۆرەك، دوۋساقتا تاش پەيدا قىلىدۇ. ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، بەزىدە قۇلۇنجى ۋە سۆيدۈك تۇتۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ مەلۇم دەرىجىدە ئوزۇقلۇق قىممىتى بولىدۇ.

خاس تەسىرى ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى تۇز، قارىمۇچ، شېكەر.

مىقدارى 3 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۇ مېۋىسى غىزا ئورنىدا كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. لېكىن ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى تۆۋەن. ئۇ تەستە ھەزىم بولغاچقا، ئۇنى ئىستېمال قىلغان بىر قىسىم كىشىلەردە قورساق ئاغرىش، يەللىك تولغاق ۋە سۆيدۈك تۇتۇلۇش

قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى يېگەندىن كېيىن ئازراق ناۋات شورىتىلىدۇ ياكى ھەسەل يالتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى ئاروت خورما.

تاتلىق سۆرۈنجان

ئەرەبچە نامى سۆرۈنجان ھەلۇ

پارسچە نامى سۆرۈنجان شېرىن

ئوردۇچە نامى مىتا سۆرۈنجان

تونۇش تاتلىق سۆرۈنجانىنىڭ مېۋىسى سۇ مېۋىسىگە، يوپۇرمىقى كۈدىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، يىلتىزىنىڭ ئۈستىدە قىزىل رەڭلىك پوستى بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ ئىچىدىن ئاق رەڭلىك تاتلىق مېغىزى چىقىدۇ. بۇ «تاتلىق سۆرۈنجان» دېگەن نام بىلەن مەشھۇرىدۇر.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، پايدىلىق ھۆللۈكى بار.

تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تاتلىق سۆرۈنجان ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە ئىرقۇنىنسانى داۋالاشتا ۋە باھ ئاجىزلىقىدا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. يالۇغ قايتۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن زەپەر بىلەن زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئوروغنا زىماد قىلىنىدۇ. «مەجۇنى سۆرۈنجان» ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇنىنساغا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەسنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، زەپەر، شېكەر.

ئوروغنباسارى خېنە (ۋەجئۇل مۇپاسىل ئۈچۈن).

مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى سۆرۈنجان، ھەببى سۆرۈنجان، رەۋغىنى ۋەجئۇل مۇپاسىل.

ئاچچىق سۆرۈنجان

ئەرەبچە نامى سۆرۈنجان تەلخى
پارسچە نامى سۆرۈنجان تەلخى
ئوردۇچە نامى سۆرۈنجان مور
تونۇش سۆرۈنجاننىڭ بىر خىلى بولۇپ، رەڭگى سېرىق ياكى قارا، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى ئاچچىق سۆرۈنجان كۆپىنچە ۋەجئۇل مۇپاسىل قاتارلىق كېسەللىكلەردە يەرلىك ئورۇنغا زىماد ياكى تاڭما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ، يەنە ياللۇغلارغىمۇ زىماد قىلىنىدۇ. بۇ دورىنىڭ زەھەرلىك ئىكەنلىكى بايان قىلىنغان بولۇپ، ئادەتتە ئىچى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. يېڭى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشچە، ئاچچىق سۆرۈنجاننىڭ بارلىق خۇسۇسىيەتلىرىدە قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەردە بايان قىلىنغان بولۇپ، ھازىرقى تېبابەتتە بەزى ۋاقىتتا تاتلىق سۆرۈنجاننىڭ ئورنىغا ئاچچىق سۆرۈنجان ئىشلىتىلىدۇ.
خاس تەسىرى ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك.
ئەكس تەسىرى جىگەر ۋە ئاشقازانغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى زەنجۈبىل ۋە قارىمۇچ.
ئورۇنباسارى سېرىق سۆرۈنجان.
مىقدارى 0.2 ~ 0.6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەۋسەن

ئەرەبچە نامى سەۋسەن
پارسچە نامى سەۋسەن
ئوردۇچە نامى ئىرىسا
تونۇش سەۋسەن بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلى خۇش پۇراق بولىدۇ. تېبابەتتە يېلتىزى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ باغ سەۋسىنى ۋە سەھرا سەۋسىنى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇلار ئاق ۋە يېشىل ياكى ئاسمان رەڭگىدە بولىدۇ. ئاسمان رەڭدىكى سەۋسەننىڭ

يىلتىزى ئىرسا نامىدا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئايرىم بايان قىلىنىپ بولدى.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزى كىشىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دېگەن.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئىراندىن چىقىدۇ.

تەسىرى ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش ۋە تارقىتىش، ماددىلارنى ۋە يالۇغلارنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش ۋە يۇمشىتىش، بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن نەپەس سىقىلىش، يۆتەل ئۆچۈن مەنپەئەتلىك. ئۇ يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن بىرگە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر ۋە تال ئاغرىقلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. سىركە بىلەن ئىچسە تال يالۇغنى قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئىشلەتكەندە بالياتقۇ كېسەللىكلىرى ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ. سىرتتىن زىمماد قىلسا ئۇرۇقدان يالۇغنى تارقىتىدۇ. چايان ۋە باشقا ھاشاراتلار چاققان ئورۇنغا چاپسا، ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ ۋە باشقا ئاغرىقلارنىمۇ پەسەيتىدۇ. زىماد قىلسا كۆپنىچە تېرە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: سەپكۇن، داغ، باش تەمرەتكىسى، تېرە قىچىشىش كېسىلى ۋە باشقىلار ئۈچۈن پايدىلىق. قېتىپ قالغان يالۇغلارنى يۇمشىتىپ تارقىتىش ئۈچۈن بەزى مەلھەملەرگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، زەخمىلەردىكى يىرىڭ ۋە بۇزۇلغان گۆشلەرنى تازىلاپ، يېڭى گۆش ئۆستۈرىدۇ ۋە ساقايتىدۇ.

خاس تەسىرى مۇپاسىل ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق چاي دورىلار ۋە زەنجۇبىل.

مىقدارى 2 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالتۇن پوقى

ئەرەبچە نامى ھەجىرنۇر

پارسچە نامى ھەجىر روشنائى

ئوردۇچە نامى سونا مەككى

تونۇش ئۇ بىر خىل مەدەن دورا بولۇپ، ۋەزنى ئېغىر، سۇس پارقىراق بولىدۇ.

ئادەتتە ئالتۇن كانىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىش، تۇتۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئالتۇن پوقىنى يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سالايە قىلىپ كۆزگە سۈركىسە، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ زەخمىلەرگە چېپىلىدۇ. سىركىدە ئېزىپ بەرەس ۋە بەھەققە چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، يالۇغلارنى تارقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى كۆپ قىسىم ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر ۋە ياغلار.

ئورۇنباسارى كۈمۈش پوقى.

مىقدارى ئىچكى قىسمىدىن لايىقلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. 0.2 ~ 0.4 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

زەنجۈبىل

ئەرەبچە نامى زەنجۈبىل رۇتەب

پارسچە نامى زەنجۈبىل تەر، ئەۋرەك

ئوردۇچە نامى سۇنتى

تونۇش ھۆل زەنجۈبىلنى ئەۋرەك دەپمۇ ئاتايدۇ. ئۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى توپا رەڭ، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل زەنجۈبىل 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، قۇرۇق زەنجۈبىل 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى ھەزىمگە ياردەم بېرىش، يەل تارقىتىش، ئەقلىي ۋە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش، باھنى كۈچەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى بەلغەم مىزاج كىشىلەر ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق دورا. ئۇ كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش، ئىشتىھا ئاجىزلىق قاتارلىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن مۇراببا تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قانلىق تولغاق پەيدا قىلغۇچى دورىلارغا قوشسا، ئۇنىڭ ئەكس تەسىرىنى تۈزىتىدۇ. باش ئاغرىقىنى يوقىتىشتا مۇناسىپ ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ. «جاۋارىش زەنجۈبىل» ۋە «مەجۇنى زەنجۈبىل» ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، ئۇ بەلغەمى

كېسەللىكلەر خۇسۇسەن ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، دۈمبە ئاغرىقى، بەل ئاجىزلىقى ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يەل تارقىتىش ۋە يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

ئەكس تەسىرى كېكىردەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى پىلپىل.

مىقدارى 1 ~ 1.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سېرىقچېچەك

ئەرەبچە نامى شەبىت

پارسچە نامى شەبىت

ئوردۇچە نامى سويا

تونۇش بۇ مەشھۇر ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بەدىيانىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك ۋە خۇش پۇراق بولىدۇ، گۈلى بەدىيانىڭكىگە ئوخشاش كۈنلۈكسىمان بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سېرىقچېچەك يوپۇرمىقى يۇمغاقسۈتكە ئوخشاش خۇش پۇراق بولغانلىقى ئۈچۈن خام سەيلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى يېسە ھەزىمنى ياخشىلاپ يەلنى تارقاتقانلىقى ئۈچۈن بىمارلارنىڭ غىزاسىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. بۇ قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قانلىق تولغاق قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى يالۇغلانغان ۋە ئاغرىغان ئورۇننى ئۇنىڭدا تەرلەتسە ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

خاس تەسىرى ماددىلارنى تارقىتىش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى مېڭە، كۆز ۋە بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى لىمون سۈيى، قەلەمپۇر، دارچىن، ھەسەل.

ئورۇنباسارى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل شەبىت

پارسچە نامى تۇخۇمى شەبىت

ئوردۇچە نامى سويا‌كى بىيىج

تونۇش سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بەدىيانىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ناھايىتى كىچىك ۋە ياپىلاق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىدە نېپىز پەردە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى ئۆتكۈر ۋە خۇش پۇراق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش، ياللۇغنى پىشۇرۇش ۋە ئۇنى قايتۇرۇش قاتارلىق تەسىرى بار. سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قۇستۇرۇش قاتارلىق تەسىرىمۇ بار.

ئىشلىتىلىشى سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا زىماد قىلىنىدۇ ياكى سۈركىلىدۇ. سۇدا قاينىتىپ قاتتىق ئاغرىقلار تەرلىتىلىدۇ. ئىلمان ھالەتتىكى قاينىتىلمىسىغا داكىنى چىلاپ، ئەزالارغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش، قۇلۇنجى ۋە ھەزىم ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەلغەمى كېسەللىكلەردە قۇستۇرۇش ئۈچۈن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. بۆرەك ئاغرىقى، يەلدىن بولغان ئاغرىق، ساختا تولغاق ۋە بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ياغ تەييارلىنىدۇ. بۇ قورساق كۆپۈش، قۇلۇنجى ۋە قانلىق تولغاقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. پالەچ، لەقۋا، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە نېرۋا ئاغرىقىدا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

خاس تەسىرى قۇستۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى مېڭە، كۆرۈش قۇۋۋىتى ۋە بەل ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل ۋە ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى ھۆل ياكى قۇرۇق سېرىقچېچەك.

مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە، سېرىقچېچەك يېغى بىر تامچىدىن ئۈچ تامچىغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش زەرئۇنى، مەتبۇخى مۇدىر تەمەس.

تەتقىقاتى ھۆل ياكى قۇرۇق سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدا ئۇچۇچان ماي تەركىبى بار. شۇ سەۋەبتىن ئۇ ئۆتكۈر خۇش پۇراق بولىدۇ. بۇنىڭدا يەنە بىر خىل قويۇق ياغ تەركىبى بار. ئۇنىڭدا سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدا بار تەسىرلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى ئېلىۋېلىپ، باشقا قىسىملىرىنى ئىشلەتسە، ھېچقانداق پايدىلىق تەسىرلەرنى كۆرسەتمەيدۇ.

تەنكار

ئەرەبچە نامى بۇرەق

پارسچە نامى تەنكار

ئوردۇچە نامى سوھاگە، تىرھىنى

تونۇش بۇ سېرىققا مايىل ئاق رەڭلىك چۈرۈك كرىستال بولۇپ، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ. بۇ مەدەن ۋە سۇنئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. مەدەن مەنبەلىك تەنكار شىزاڭ ۋە نېپالدىن چىقىدۇ. سۇنئىي بولغىنى تۇز، شور ۋە بۆرە ئەرمىنىدىن ياسىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى جاراسملارنى ئۆلتۈرۈش، تېرىنى پارقىرىتىش، گۆشلەرنى يېيىش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، يەل تارقىتىش، بەلغەمنى بوشىتىش ۋە ئۇنى چىقىرىش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىش ۋە ھەزىمگە ياردەم بېرىش تەسىرى بولغاچقا، ئاشقازان كېسىلىنىڭ دورىلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەمنى بوشىتىپ، بەدەن سىرتىغا چىقارغانلىقى ئۈچۈن بەلغەملىك دەم سقىلىش ۋە يۆتەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ. تال قېتىشلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. جاراسىم ئۆلتۈرۈش، تېرىنى پارقىرىتىش، گۆشلەرنى يېيىش تەسىرى بولغانلىقتىن ئۇنىڭدىن مەتبۇخ تەييارلاپ، زەخىملەر يۇيۇلىدۇ ۋە زەخىملەرگە سېپىلىدۇ ھەم مەلھەملەرگە سېلىنىدۇ. قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش ۋە سۆزنەكلەردە كلىزما قىلىش ئارقىلىق ئىشلىتىلىدۇ. ئېغىز يارىسىدا ئېغىز چايقىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنى بەھەق، دانىخورەك، شۇنىڭدەك باشقا تېرە كېسەللىكلىرىدە چېپىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۇيىدىن مەتبۇخ تەييارلاپ مەقئەت ۋە بالىياتقۇ يۇيۇلسا قېچىشىنى پەسەيتىدۇ. پارقىرىتىش ۋە ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش تەسىرى بولغاچقا، بۇۋاسىر تۇگۈنچىسىگە چېپىلسا ئۇنى چۈشۈرىدۇ. چىشقا سۈركىسە ئۇنى پارقىرىتىدۇ ھەم ئاغرىغان چىشقا ئارقىمۇئارقا سۈركىسە چىشنى چىقىرىۋېتىدۇ. ئۇنى كۆپ مىقدارda يېسە زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: زەھەرلەنگۈچىنىڭ تېرىسى

قۇرۇيدۇ، قۇسىدۇ ۋە كۆڭلى ئىلىشىپ ئىچى سۇرىدۇ.

خاس تەسىرى نېرۋىلارنى ئۆلتۈرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى زەھەرلىنىش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى بۆرە ئەرمىنى.

مىقدارى 0.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇھەنجىنە

ئوردۇچە نامى سۇھەنجىنە، سۇھانجىنە

تونۇش سۇھەنجىنە بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ ياغىچى ناھايىتى يۇمشاق ھەم نازۇك بولىدۇ. ئۇنىڭ ھەربىر شېخىدا ئىنچىكە شاخچىلىرى بولۇپ، چىلغوزا يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بىر - بىرى بىلەن ئۇدۇلمۇئۇدۇل نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. مېۋىسى تەخمىنەن ئىككى بارماق ئۇزۇنلۇقىدا ھەم بارماق چوڭلۇقىدا تۇم بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدە ئۇزۇن سىزىقچىلار بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن ئۇرۇقى چىقىدۇ. دەرەخنىڭ غولىدىن ئەرەب يېلىمىگە ئوخشاش يېلىم چىقىدۇ. سۇھەنجىنە گۈلى رەڭ ئېتىبارى بىلەن ئاق، سېرىق ۋە قىزىلدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېۋىسى، يوپۇرمىقى، گۈلى ھەم يېلىمى بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، قورساق ئاغرىقىنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرى بار. يۆتەل، دەم سىقىلىش، تال يالليۇغى، ۋەجئۇل مۇپاسىل ھەم بەل ئاغرىقلىرىدا ئۇنىڭ مېۋىسى ۋە گۈلى پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ ھەم مېۋىسى سىركىگە سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. خام مېۋىسىنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئاچچىق ياغ، تۇز، قىچىنى بىرلەشتۈرۈپ 3 ~ 4 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، پالەچ، لەقۋا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، بەل ئاغرىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئاغرىقلىرىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بايان قىلىنغانكى، ئۇنىڭدا ئاچچىق تەركىبلەر مەۋجۇت بولسىمۇ، نېرۋىغا زىيان يەتكۈزمەيدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ يالليۇغلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، سرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچسى سىركە.
مىقدارى خام سېيى 12 ~ 18 گرامغىچە، ئۇرۇقى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەھەد يۇۋى

ئوردۇچە نامى سەھەد يۇۋى
تونۇش بۇ يېرىم گەز ئېگىزلىكتە ئۆسۈدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمقى رەيھاننىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. ئەتىياز پەسىللىرىدە بۇغداي، قوناق، تاتلىقياڭگۇ ئېتىزلىرىدا ئۆسىدۇ.
تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
تەسىرى بەدەننى قۇۋۇەتلەش، ھارارەت پەسەيتىش، دوۋسۇندىكى تاشنى پارچىلاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، قان تازىلاش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى ھارارەت پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، سەپرا ھەم قانلىق تەپلەردە قانىنىڭ ھارارىتىنى ھەم سەپرانى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. دوۋسۇندىكى تاشنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن بىمارغا ئۇنىڭ سقىلغان شىرىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا سۆزنەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. قان تازىلاش خۇسۇسىيتى بولغاچقا، قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكنى ۋە قان بېسىمى ئۆرلەشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ شىرىسىنى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە، قان تۈكۈرۈش ۋە قاناش ئۈچۈن پايدىلىق ئىكەنلىكى بايان قىلىنغان.
خاس تەسىرى كونا تەپنى پەسەيتىدۇ.
ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچسى قارىمۇچ ۋە ھەسەل.
ئورۇنباسارى كېۋەز.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالما

ئەرەبچە نامى تۇففاخ

پارسچە نامى تۇففاخ

ئوردۇچە نامى سيب

تونۇش بۇ ھەممگە تونۇشلۇق بولغان خۇش پۇراقلىق ھەم تاتلىق مېۋىدۇر.

تەبىئىتى تاتلىق ئالما ھۆل ئىسسىق، چۈچۈمەل ئالما 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاتلىق ئالما خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۈرەك، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ ھەم سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىيا قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ھەم ئاشقازاندىكى ئارتۇق سەپرانى چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئالمىنىڭ بىرئاز قابزلىق خۇسۇسىيىتى بولغاچقا، قانلىق ئىچ سۈرۈشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. چۈچۈمەل ئالمىمۇ يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ ھەم جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. قۇسۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. سەپرا مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن ناھايىتى مۇۋاپىق بولۇپ، سەپراۋى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئالمىدىن مۇرابا ياكى شەربەت تەييارلاپ، يۈرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈنمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم يۈرەك تىترەش، خەپەقان بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ ۋە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئالمىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى مەجۇنلەرگە چۈشۈرۈلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭە ۋە يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەتلەش، روھىي ھايۋانىينى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇنتۇغاقلىق، تەپ ھەم يەل پەيدا قىلىدۇ. كۆكرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گۈلقەنت، دارچىن ۋە ھەسەل.

مىقدارى ئالما مۇرابباسى 12 ~ 24 گرام، شەربىتى 24 ~ 48 گرام، ئالما ئۇسارىسى 12 ~ 18 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باقلە ھىندى

ئەرەبچە نامى غىلاپى غول

پارسچە نامى باقلا ھىندى

ئوردۇچە نامى سىيم

تونۇش بۇ بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسى بولىدۇ. بىر تۈردىكسىنىڭ مېۋىسى يېرىم بارماقچىلىك ئۇزۇنلۇقتا ياكى تەخمىنەن بىر بارماقتىن كىچىك بولىدۇ. پىشقاندىن كېيىن ئىچىدىن پىستە چوڭلۇقىدا پارقىراق ئۇرۇقى چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېۋىسى يەككە ياكى گۈش بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. قابزلىق تەسىرىنى بېرىدۇ ھەم يەل پەيدا قىلىدۇ. سەپرا مىزاج كىشىلەر ئۇچۇن ياخشىدۇر.

خاس تەسىرى تەمرەتكىنى يوقىتىش، باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلاردا يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار ۋە گۈش.

ئورۇنباسارى كۆك ماش.

مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىماب

ئەرەبچە نامى زەيبەق

پارسچە نامى سىماب

ئوردۇچە نامى پارە

تونۇش ئېرىتىلگەن كۈمۈش سۈيۇقلۇقىغا ئوخشاش ئاق رەڭلىك مېتال دورا بولۇپ، بارلىق مېتاللاردىن ئېغىر بولىدۇ.

تەبىئىتى كۈشتە قىلىنغان سىماب قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى قۇۋۇەتلەش، بەلغەمى كېسەللىكلەرنى يوق قىلىش، قان تازىلاش، باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىنى تۈتۈش ۋە قويۇلدۇرۇش، جاراسىم ۋە قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سىماب كۈشتە قىلىنغاندىن كېيىن نېرۋا ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، تەشەنىۇج، نەزلە، زۇكام، يۆتەل ۋە نەپەس

سقىلىش، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە قان بۇزۇلغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جۇزام ۋە سىفلىس قاتارلىقلاردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىنى تۇتۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. سىل ۋە جۈدەتكۈچى قىزىتما بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ. سىمابنى كۇشتە قىلغاندا ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن تەييارلاش لازىم. كۇشتە مۇۋاپىق ياكى ياخشى بولمىسا، پۈتۈن بەدەنده مۇدۇر - چاقا ھەم ئاقما سۇ پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئۈچىيى تولغىشىپ قالغان بىمارلارغا سىمابنى تازىلاپ مەلۇم مقدارىدا يېگۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچەينىڭ ئالماشقان ئورنى ئەسلىگە كېلىدۇ ۋە بەدەنگە سۈمۈرۈلمەي، چوڭ تەرەت يولىدىن چىقىپ كېتىدۇ.

خاس تەسىرى زەخىملەرنى قۇرۇتۇش ۋە ھاۋادىكى جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئېغىز، يۇتقۇنچاق، مېڭە ۋە قۇلاق ئۈچۈن زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سۈت ۋە سېرىقماي.

ئورۇنباسارى مىس كۇشتىسى.

مىقدارى سىماب كۇشتىسىدىن 1 ~ 2 دانە گۈرۈچ مقدارىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەۋسەل دەرىخى

پارسچە نامى سنبل

ئوردۇچە نامى سنبل

تونۇش مەۋسەل دەرىخى چوڭ دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ ھەربىر شېخىدا بەش تالدىن يوپۇرمىقى بولىدۇ، يوپۇرمىقىنىڭ شەكلى قولنىڭ پەنجىسىگە ئوخشايدۇ. گۈلى قىزىل، ناھايىتى چىرايلىق بولۇپ، لالىگۈلگە ئوخشايدۇ. كۆزگە ئوخشاش ئىككى دانە غوزىسى بولۇپ، ئىچىدە ناھايىتى يۇمشاق پاختىسى بولىدۇ، ئۇ تەكى ياستۇق ۋە باشقىلارغا سېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ بىر يىللىق، ئىككى يىللىق يىلتىزى «مەۋسەل» نامى بىلەن، يېلىمى «مۇچرەس» دېگەن نام بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش ۋە ئۇنى قويۇلدۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى مەۋسەل كۆپىنچە باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنپي پەيدا قىلىش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش ئۇچۇن سۇفۇپ ۋە مەجۇنلەرگە قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر 12 گرام مەۋسەلنى سۇفۇپ قىلىپ 125 گرام سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ناۋاتتىن 12 گرام قوشۇپ 40 كۈنگىچە داۋاملىق ئىچىپ بەرسە ھەم بۇ جەريانداً ئاچچىق - چۇچۇك، يەللىك نەرسىلەردىن ۋە جىمادىن پەرھىز قىلسا، بالە ۋە بەدەننى قۇۋۇەتلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

خاس تەسىرى مەنپي قويۇلدۇرۇش ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى بەلغەم مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر، بوزىدان.

ئورۇنباسارى سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەيۇندۇر

ئەرەبچە نامى ئۇسرەنجى

پارسچە نامى سەيۇندۇر

ئوردۇچە نامى سەيۇندۇر

تونۇش سەيۇندۇر قىزىلغا مايىل سېرىق، ئېغىر سۇفۇپ بولۇپ، ئۇ قەلەي، قەشقەر ئۇپىسى، قوغۇشۇن قاتارلىقلارنىڭ بىرىكمىسىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى جاراھەتنى قۇرۇتۇش، مۇسكۇلنى تەرەققي قىلدۇرۇش، قۇرت ئۆلتۇرۇش، زەخمدىكى يىرىڭنى تازىلاش، قان توختىتىش قاتارلىق تەسىرى بار. سەيۇندۇرنى سىرتقى تەرەپتىن يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، جاراھەتلەرگە ئىشلەتسە، جاراھەتلەردىكى يىرىڭلارنى تازىلاپ تېز ساقايتىدۇ. ئەگەر زەخمە يۇقۇملانغان بولسا، جاراسملارنى ئۆلتۇرىدۇ، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك ئۇچۇن، ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ، جاراھەتلەرنى تازىلاپ، قاناشنى توختىتىش ئۇچۇنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى جاراھەتنى پۈتتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى زەھەرلەپ ئۆلتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى مايلار.

ئورۇنباساری قەشقەر ئۇپسی.
مقداری سرتىدىن مۇۋاپىق مقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

شۇبىرۇم

ئەرەبچە نامی شۇبىرۇم
پارسچە نامی شۇبىرۇم
ئوردۇچە نامی شۇبىرۇم
تونۇش بۇ بىر خىل سۈتلۈك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ غولی گىرەلەشكەن هالەتتە ئىنچىكە، تۈكسمان كېلىدۇ. تەخمىنەن بىر قول ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. سۇندۇرسا ئىچىدىن سۈتی ۋە تالاسی چىقىدۇ. رەڭگی يېشىل ياكی قىزىل، تەمی بىر قەدەر ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتی 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىری ۋە ئىشلىتىلىشی ئارتۇق سەۋدا ۋە بەلغەمنی سۈرىدۇ. بۇزۇق خىلتلارنی سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىدۇ. ئىشلەتكەندە ئېھتىيات قىلىش كېرەك (ئەگەر ئۇنی كالا يېسە ئۆلۈپ قالىدۇ).
مقداری بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆگىقۇشی

ئەرەبچە نامی نەئام
پارسچە نامی قۇ
ئوردۇچە نامی شۇتۇرمورغی
تونۇش بۇ مەشھۇر ئۇچار قۇش بولۇپ، ئېگىزلىكی 2.40 مېتىر ئەتراپىدا كېلىدۇ. تۇخۇم تۇغىدۇ، تۇخۇمىنىڭ ئېغىرلىقی ئىككی كىلوگرام كېلىدۇ. بويىنی تۆگىنىڭ بويىنىدەك ئۇزۇن بولۇپ، رەڭگی سۇس قارا رەڭدە بولىدۇ، گۆشىنىڭ تەمی تۇزلۇق بولىدۇ.
تەبىئىتی 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىری ۋە ئىشلىتىلىشی باللارنىڭ پۇت ـ قولىنی ياغلسا ئايىغی تېز چىقىدۇ. ئۇنىڭ يېغىدىن يىلان قاچىدۇ ۋە چايانىنىڭ زەھىرىنی قايتۇرىدۇ. شۇڭا يېغی چايانىنىڭ زەھىرىنی قايتۇرۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

شەمشاد دەرىخى

ئەرەبچە نامى بىفەش
پارسچە نامى شەمشاد
ئوردۇچە نامى شەمشاد
تونۇش شەمشاد دەرىخى سوغۇق مۇھىتتا ئۆسىدۇ، يوپۇرمقى ئانارنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. يوپۇرمقىنىڭ رەڭگى يېشىل، گۈلى ئاق ئۇرۇقى قارا رەڭدە بولۇپ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يوپۇرمقىنى خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ باشقا چاپسا، چاچنى قۇۋۇتلەيدۇ، باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، ئاشقازان، ئۈچەيدىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. گۈلىنىڭ ئەرقى يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمقى زەھەر قايتۇرىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى تۆگە يېسە، تۆگىدىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاكاتسىيە دەرىخى

ئوردۇچە نامى شىكەكائى، كەرەنجى كۇچى، سكاكائى
تونۇش ئاكاتسىيە دەرىخى پىستە دەرىخىگە ئوخشاش بىر خىل دەرەخ بولۇپ، كىچىك ھەم ئىنچىكە تىكەنلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن يېلىم چىقىدۇ، گۈلى ۋە مېۋىسى تەرخەمەكنىڭ گۈلى ۋە مېۋىسىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كەڭ بولىدۇ، ئىچىدە تەرخەمەك ئۇرۇقىدەك ئۇرۇقى بولىدۇ.
تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنى كۆپىنچە ئايالار چېچىنى يۇيۇشتا ئىشلىتىلىدۇ. مېۋىسىدىن 66 گرامنى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ چاچنى يۇيۇپ بەرسە چاچ ئۆستۈرىدۇ، كېپەك يوقىتىدۇ. يۇمشىتىش، بەلغەم چىقىرىش، جۇغ ـ جۇغ ئارىلاشقان تەپنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىچىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ نازۇك ۋە يۇمشاق يوپۇرمقىنى تۇز، تەمرى ھىندى ۋە قارىمۇچ بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ ئىشلەتسە، سەپرا مىزاجلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

بۇغا مۇڭگۈزى

ئەرەبچە نامى قەرنۇل ئايىل
پارسچە نامى شاخ گۈزەن
ئوردۇچە نامى باری سنگی
تونۇش بۇ بۇغىنىڭ مۇڭگۈزى بولۇپ، ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ.
تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ماددىلارنى يۇمشىتىش، قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى بۇغا مۇڭگۈزىنى تاشقا سۈرۈپ، بىر نەچچە تال قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ زاتىلجەنبە كېسىلدە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ھەمدە مۇشۇ خىل كېسەللىكلەردە ئۇنى كۇشتە قىلىپ ئىچىدىن ئىشلىتىلىدۇ. كۇشتە قىلىنغان بۇغا مۇڭگۈزىنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆپىنچە كۆز كېسەللىكى، مەسىلەن: كۆز يالۇغى، كۆز قىچىشىش، كۆز قىزىرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە چىش پاستىسى ياساپ چىش چوتكىلىسا، چىشتىكى داغلارنى چىقىرىپ پارقىرتىدۇ. كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سوقۇپ ئېغىزغا سەپسە، بالىلاردىكى ئېغىز يارىسىنى پۈتتۈرىدۇ. بوۋاسىر مونەكچىسىنى داۋالاشتا ئۇنىڭ سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ.
خاس تەسىرى بەلغىمى يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشقا مەنپەئەتلىك.
ئەكس تەسىرى سەۋدانى كۆپەيتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ياغ.
مىقدارى كۇشتە قىلىنغىنى 0.2 ~ 0.8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇنۇنى مەسھى.

شادىنەج

ئەرەبچە نامى ھەجىردەم
پارسچە نامى شادىنە
ئوردۇچە نامى شادىنەج

تونۇش بۇ بىر خىل يۇمشاق تاش بولۇپ، ئۇنىڭ بىر قانچە خىلى بولىدۇ. دانىسى يېشىل پۇرچاققا ئوخشايدۇ، قىزىل رەڭدىكسى ياخشى بولۇپ، دورىلىققا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. «شادىنەج» ئۇنىڭ مەشھۇر نامى ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى يۇيۇلغان شادىنەج 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، يۇيۇلمىغىنى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تۇتۇش، مۇسكۇلنى چىڭىتىش، قان توختىتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى شادىنەج كۆپىنچە كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: كۆز قىچىشىش، كۆز زەخمىسى، رەمەد، كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەش قاتارلىقلاردا يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سالايە قىلىپ سۈرمە ئورنىدا كۆزگە تارتىلىدۇ. زەخمىنىڭ قېنىنى توختىتىش، تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرۇش ئۈچۈن يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ ھەمدە ھەيز كۆپ كېلىش، قانلىق ئىچ سۈرۈش، قانلىق تولغاق قاتارلىقلاردا قان توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. شادىنەج يۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ. شادىنەجنى يۇيۇش ئۇسۇلى: شادىنەجنى يۇمشاق سوقۇپ سۇدا ئېرىتىپ، تېگىگە چۆككەن چۆككەن چۆكمىسىنى ئايرىۋېتىپ، بىر قاچىغا ئېلىپ ئۈستىگە يەنە سۇ قۇيۇپ، يەنە يۇقىرىقىدەك ئېرىتىلىدۇ. ئاخىرىدا ئېرىتمىسىنى ئايرىپ، سۈيىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. مانا بۇ يۇيۇلغان شادىنەج بولىدۇ.

خاس تەسىرى قاناشنى توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ئەرەب يېلىمى.

ئورۇنباسارى خۇنسياۋشان، رۇسۇت، كۈشتە قىلىنغان ماگنىت تېشى.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شاھ پەسەندە

پارسچە نامى شاخ پەسەندە

تونۇش بۇ بىر خىل پېلەكسىمان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇزۇنىڭ ئەتراپىدىكى نەرسىلەرگە يامىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى لوۋىيانىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كەڭ بولىدۇ. گۈلى ئاق رەڭلىك، پۇراقلىق بولىدۇ. گۈلى قۇرۇغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئاستىدىن 2 ~ 3 دانە سېرىققا مايىل بىھىر بوتىغا ئوخشاش تۈكلۈك ئۇرۇقى چىقىدۇ. بۇ كۆپىنچە

دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى كۆچلۈك دەرىجىدە سۇرۇش، قويۇق خىلتلارنى چىقىرىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئۇنى خىيارشەنبەرنىڭ ئىچىدىكى پارقىراق پەردىسى بىلەن بىرگە ئىچكۈزسە، ئىچكى ئەزادىكى يالليۇغنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئوغرى تەپ ھەم كىچىك بالىلاردىكى زاتىلىرىيە، زاتىلجەنبە قاتارلىقلاردا يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ 5 ~ 7 گرامغىچە ئېلىپ، تۇز ياكى گۈلقەنت بىلەن بىرلىكتە يېسە ئىچنى سۇرىدۇ.

خاس تەسىرى سۇرۇش ۋە ئاشقازاندىكى توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى دوۋساقتا ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئاق ناۋات.

ئورۇنباسارى ئاق لەيلىگۈل سۇيى ۋە ھەمشىباھار سۇيى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شاھتەررە

ئەرەبچە نامى شاھترەج، بەقلەتۇل مەلىك

پارسچە نامى شاھتەررە

ئوردۇچە نامى شاھتەررە

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئومۇمەن بۇغداي، نوقۇت ئېتىزلىقلىرىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقىغا، گۈلى بىنەپشە گۈلىگە ئوخشايدۇ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

چىقىش ئورنى ھەممە جايدىن چىقىدۇ.

تەسىرى قان تازىلاش، سۇيدۇك ھەيدەش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، تەپنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى شاھتەررە كۆپىنچە قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن: قىچىشقاق، تەمرەتكە، مۇدۇر چاقا قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قارىتا يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قاينىتىما ياكى چىلانما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىلەر شاھتەررە كۆكىنى سقىپ

سۇيىنى ئېلىپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك تەپكە كۆپ ئىشلىتىدۇ.

خاس تەسىرى قان تازىلايدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كاسنە ياكى كاسنە سۇيى.

ئورۇنباسارى ھېلىلە ۋە سانا.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەتبۇخى شاھتەررە، ئەرقى مۇسەففى خۇن، ئەرقى شاھتەررە، ئىترىفىل شاھتەررە.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق شاھتەررە تەركىبىدە نىيومېرىك كىسلاتاسى ۋە پىيومېرىن بارلىقى ئېنىقلاندى. قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە شاھتەررە ۋە قەسبۇزەرىرىگە ئوخشاش دورىلار بىرلەشسە جاراسمىلارنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. مۇشۇنداق جاراسمىلىق كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرغۇچى دورىلارنى تېبابەتتە «ئانتىبىئوتىك دورىلار» دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى ئۇ دورىلار قان تازىلاش مەقسىتى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ قان تازىلاش رولىنىڭ يۇقىرىلىقىغا ئاساسەن ئانتىبىئوتىك دورا دېگەندىن كۆرە ھاياتنى مۇھاپىزەت قىلغۇچى دورا دېيىلسە ياخشى بولىدۇ.

شاراب

ئەرەبچە نامى خەمرە

پارسچە نامى شاراب

ئوردۇچە نامى شاراب

تونۇش بۇ مەست قىلغۇچى سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئۇزۇم ۋە باشقا ئاشلىقلاردىن مەخسۇس ئەرەق تارتىش ئۇسۇلىدا تەييارلىنىدۇ. شارابنىڭ تۇرلىرى كۆپ بولىدۇ.

تەبىئىتى يېڭى شاراب ئىسسىققا مايىل بولۇپ ھۆللۈكمۇ بولىدۇ. كونسى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

تەسىرى شاراب جاراسمنى يوقىتىش، تېز تەسىر قىلىش، سىرتىدىن سۇركىسە ئاغرىقنى پەسەيتىش ۋە سوۋۇتۇش، ياللۇغ تارقىتىش، ئېچىشىش پەيدا قىلىپ ئاغرىقنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. بىرەر غىدىقلانغان ئورۇنغا سۇركىسە، ئۇنىڭدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ۋە ئېچىدىن يۇقۇملىنىشتىن مۇداپىئەلىنىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال قىلسا خۇشاللىق

بېغىشلايدۇ ھەم مەست قىلىدۇ. يۇرەك، مېڭە ۋە پۈتۈن بەدەنگە قۇۋۋەت يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. بەدەندىكى تەبئىي ھارارەتنى قوزغاپ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ، ئىشتىھا ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ. بەدەندىكى قان ۋە مۇسكۇللارنى جانلاندۇرىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەننى سەمرتىدۇ. ئادەمنى قورقماس، شىجائەتلىك قىلىدۇ. بۇنى ئىچسە بەدەننى تەرلىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۇ ئۇچەيگە نىسبەتەن قابىزلىق تەسىرىنى يېرىدۇ (قەۋزىيەت قىلىدۇ).

ئىشلىتىلىشى شاراب بۇزۇلغان، سوقۇلغان ئورۇنلارغا ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن سۈركىلىدۇ. زەخمىلەرنى تازىلاش، غىدىقلىنىش ۋە ئوفۇنەتلىنىشتىن ساقلاش ۋە ئۇنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك ۋەجۇل مۇپاسىل، بوغۇم قېتىپ قېلىش، زاتىلجەنبە، زاتىلرىيە قاتارلىقلاردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. چىش ئاغرىقى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، چىش مىلكى ياللۇغى، ئېغىز پىچىلىش قاتارلىقلاردا جاراسمنى يوقىتىش، ياللۇغ تارقىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن غار غار قىلىنىدۇ. ھەزىم ۋە قۇۋۋەت ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان غەمكىنلىكنى يوقىتىدۇ. ھەزىم ئاجىزلىقىنى ياخشىلاپ، ئاجىز بىمارلارنى كۈچلەندۈرىدۇ. غەم ـ ئەندىشە ۋە چارچاشنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىچىلىدۇ. بەزى ئاشقازان ئاغرىقلىرىدا قورساق ئېسىلغان ۋە ئىچى سۈرگەن ۋاقىتلاردىمۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەدەندىن كۆپ قان چىقىپ كېتىش، تەپ، يۇرەك كېسەللىكى ۋە باشقا ئاجىزلىقلاردىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش ۋە بەزى نېرۋا ئاجىزلىقلىرىدا ئۇيقۇ كەلتۈرۈپ مەنپەئەت قىلىدۇ. زۇكام بولغاندا بەدەن ۋە مېڭىگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ۋە تەرلىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. تەرلىتىش تەسىرى بولغاچقا، بەزى تەپ كېسەللىكلىرىگىمۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئاجىز ۋە ئورۇق كىشىلەر شارابنى داۋاملىق غىزالار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە سەمرتىدۇ. ئۇ بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىدۇ. قانىنى تازىلايدۇ ۋە كۆپەيتىدۇ. مېڭىنىمۇ كۈچلەندۈرىدۇ. كۈچلۈك غەيرەت ـ شىجائەت پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى يېنىكلەشتۈرىدۇ. لېكىن زىيادە ئىچسە، ئادەمنىڭ نورمال ھەرىكىتىگە نۇقسان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلىش مېڭىگە زىيان كېلىدۇ. ئەقلىي ۋە زېھنىي ھېس ـ تۇيغۇلارنى يوقىتىدۇ. مېڭە ۋە باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى چەكلەيدۇ، كۆپىنچە مېڭە، نېرۋا كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: جۇنۇن، رەئىشە، پالەچ، لەقۋا ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلىدۇ، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ ۋە ئېغىر نۇقسان يەتكۈزىدۇ. ھەتتا ئادەمنى زەھەرلەپ، مېڭىنى كاردىن چىقىرىدۇ. شۇڭا ئۇنى ئىچىش مەنئى قىلىنغان.

خاس تەسىرى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى جىگەرگە زىيانلىق ۋە تەپ پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى مۇناسىپ دورىلار.
ئورۇنباسارى بىر - بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.
مىقدارى 30 ~ 60 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇم ئالما

ئەرەبچە نامى شەربەت
ئوردۇچە نامى شەربەت
پارسچە نامى شەربەت
تونۇش بۇ ئۆزىگە خاس شەكىلگە ئىگە شىرىن ۋە تاتلىق مېۋە بولۇپ، مېۋىسىنىڭ پوستى قاتتىق بولىدۇ. مېۋىسى ئۇستىدە مونەكچە، دۆڭچىلەر بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇم ئالما كۆپىنچە مېۋە قاتارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. پوستىنى ئىستېمال قىلسا قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەپەقانىنى يوقىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە بەدەننى سەمرىتىدۇ.
خاس تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
ئەكس تەسىرى سەۋداۋى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل، ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەر.

شاقاقۇل

ئەرەبچە نامى شاقاقۇل
پارسچە نامى گوزەر دەشتى
ئوردۇچە نامى دۇداھىلى
تونۇش بۇ شاقاقۇل ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزى بولۇپ، كىچىك سەۋزىگە ئوخشايدۇ. رەڭگى ئاققا مايىل سېرىق، تەمى تاتلىق بولۇپ، لوئابلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى بەدەننى ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش، مەنىي ۋە سۈت كۆپەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى شاقاقۇل بىلەن ئاجىزلىقى، مەنىي ئېقىش كېسەللىكى ئۈچۈن سۇفۇپ ياكى مەجۇن قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سۈت كۆپەيتىش ئۈچۈن ئايالارغا سوقۇپ سوفۇپ قىلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن مۇرابا ياساپ يېسە، ئومۇمىي بەدەننى ۋە باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىشتىھانى تۇتىدۇ، باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل

ئورۇنباسارى بوزىدان، چىلغوزا.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، ماددەتۇلھايات، مەجۇنى سۆئىلەپ.

خوخا

ئەرەبچە نامى شۇكائى

پارسچە نامى شۇكائى

ئوردۇچە نامى شۇكائى

تونۇش خوخا تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى بارماق تومۇقىدا بولىدۇ. يوپۇرمىقى ئۇچ قىرلىق، سېمىز، تۈكلەش بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۇچلۇق تىكەنلىرى بولىدۇ. گۈلى بىنەپشە رەڭگە مايىل سېرىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇەتلەش، تەپنى ياندۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكى، سوزۇلما تەپ ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇتقۇنچاق يالۇغى، چىش ئاغرىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن غار ـ غار قىلىنىدۇ. يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى كۆپىنچە ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن

ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆپىنچە ھەيز كۆپ كېلىش، مەقئەت يالۇغى قاتارلىقلاردىمۇ قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى سوزۇلما خاراكتېرلىك تەپ، جىگەر كېسەللىكىگە پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى قامغاق.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شېكەر

ئەرەبچە نامى سۇككەر

پارسچە نامى شېكەر

ئوردۇچە نامى كاندى شككەر

تونۇش شېكەر ھەممىگە تونۇشلۇق بولۇپ، ئۇ كۆپلىگەن نەرسىلەردىن تەييارلىنىدۇ. لېكىن بۇ يەردە ئاشلىقنىڭ شىرىسىدىن تەييارلىنىدىغان شېكەر سۆزلىنىدۇ. بۇ ئاق شېكەر ۋە قارا شېكەر دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئاق شېكەرنى پاكىزلاپ، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ سۈزۈپ تەييارلانغىنى بورە دەپ ئاتىلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ناۋات تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شېكەردىن ناھايىتى كۆپلىگەن تاتلىق - تۇرۇملار ياسىلىدۇ.

تەبئىتى ئاق شېكەر ھۆل ئىسسىق. قارا شېكەر ئاق شېكەرگە قارىغاندا زىيادە ئىسسىق بولىدۇ. ئۇزاق تۇرغان شېكەرنىڭ ھۆللۈكى ئاز، قۇرۇقلۇقى يۇقىرى بولىدۇ.

تەسىرى ئاق شېكەر چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ ۋە جاراسىملارنى يوقىتىدۇ. كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قارا شېكەرنىڭ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش قۇۋۋىتى زىيادە يۇقىرى بولىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلسا بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، ھارارەت پەيدا قىلىدۇ. زەخىملەرگە چاپسا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ۋە يىرىڭ تازىلايدۇ، ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلسا ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى شېكەر كۆپىنچە دورىنى چىرىشتىن ساقلاش ۋە ئۇنىڭ تەمىنى تەڭشەش، قۇۋۋىتىنى ساقلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭلاشقا شەربەت، مەجۇن ھەم مۇرابباالارغا ئىشلىتىلىدۇ. تەم تەڭشەش ئۈچۈن دورا چىلانمىلىرى، دەملەنمە ھەمدە قاينىتىلمىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ بىمارلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. قەۋزىيەتنى بوشىتىش ئۈچۈن قارا

شېكەر سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە باشقا سۈرگە دورىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ئۇنىڭ ئەكس تەسىرىنى تۈزىتىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاز مىقداردا شېكەر ئىستېمال قىلسا ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. لېكىن ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا ھەزىمنى بۇزىدۇ ھەمدە قەنت سېيىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇزۇلغان ھەمدە ئوفۇنەتلەنگەن زەخمىلەرگە چاپسا، زەخمىنىڭ چىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە جاراھەتنى تازىلايدۇ. شېكەرنى غىزا ئورنىدا ئىشلەتىش بىلەن بىرگە يەنە بەدەن ئاجىزلىقىدا بەدەننى سەمرىتىش، قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر قان تولۇقلاش، بەدەننى قىزارتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىدۇ. تەنھەرىكەت ۋە جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار شېكەرنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

خاس تەسىرى روھىي نەپسانىي ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بادام، سۈت.

ئورۇنباسارى تەرەنجىبىن.

مىقدارى غىزانى ھەزىم قىلدۇرۇپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە 48 ~ 60 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەسەل ھەرىسى كۆنىكى

ئەرەبچە نامى شېكەر تىيغال

پارسچە نامى شېكەر تىيغال، قەندى تىيغال

ئوردۇچە نامى شېكەر تىيغال

تونۇش شېكەر تىيغال «تىيغال» نىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدىغان ھەسەل ھەرىسىنىڭ كۆنىكى بولۇپ، بۇنى ھەسەل ھەرىسى ئۆزىنىڭ لوئابىدا ياسايدۇ. ياسالمىسىنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، كونىرىغانسېرى تاتلىقلىقى ئاجىزلايدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقتا مۆتىدىل، ھۆللۈكى يۇقىرى.

تەسىرى سىلىقلاشتۇرۇش، كۆكرەكنى بوشىتىش تەسىرى بولۇپ، كۆپىنچە ئاشقازان بوشاپ كېتىش ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سىلىقلاشتۇرۇش ۋە كۆكرەكنى بوشىتىش تەسىرى بولغاچقا ئۆپكە، قىزىلئۆڭگەچ يىرىكلىشىش، قۇرۇق يۆتەل قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاۋازنى ئېچىش،

ئاشقازانغا قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن، ھەسەل ياكى شەربەتكە ئارىلاشتۇرۇپ ياكى مۇناسىپ دورىلار تەركىبىگە چۈشۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قۇرۇق يۆتەلنى توختىتىپ، گالىنىڭ يىرىكلىكىنى ياخشىلايدۇ.

ئەكس تەسىرى كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر ۋە تەرەنجبىن.

ئورۇنباسارى ئاق ناۋات.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاتلىقياڭيۇ

ئەرەبچە نامى سوكەرخاكى

پارسچە نامى زىمىن قەندى

ئوردۇچە نامى شېكەر قەندى

تونۇش بۇ بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، قىزىل ۋە ئاق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. كۆپىنچە قورۇپ ياكى قوقاستا پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ، تەمى ناھايىتى تاتلىق ۋە مەززىلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، ھۆللۈكى كۆپرەك.

تەسىرى يەل پەيدا قىلىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش تەسىرى بار، شۇڭا ئىستېمال قىلسا مەنىي كۆپەيتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا باھانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى تاتلىقياڭيۇ كۆپىنچە غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. شېكەر ۋە سېرىقماي بىلەن بىرگە ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، باھانى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

خاس تەسىرى بەل ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى قەۋزىيەت قىلىدۇ، يەل ۋە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئاق قەنت ۋە سۈت.

ئورۇنباسارى سەۋزە.

چامغۇر

ئەرەبچە نامى لەفەت، شەلجەم

پارسچە نامى شەلغەم

ئوردۇچە نامى شەلجەم

تونۇش چامغۇر ھەممە كىشىگە تونۇشلۇق بولغان كۆكتات بولۇپ، ئۇنىڭ كۆكى ۋە بېشى كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر ئىككى خىلى سىرتقى پوستىنىڭ رەڭ ئېتىبارى بويىچە قىزىل چامغۇر، ئاق چامغۇر دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. تەمى تاتلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چامغۇرنى كۆپىنچە كۆكتات ئورنىدا يالغۇز ياكى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، قەۋزىيەت، يۆتەل، بەدەن ئاجىزلىقى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقى، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش چۈشۈش، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا ۋە بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چامغۇرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يەرلىك ئورۇننى يۇسا، سوغۇقلۇق تەسىردىن بولغان يىرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. چامغۇردىن خام سەي تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا تاماق سىڭدۈرىدۇ.

خاس تەسىرى جىنسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، سىيىش قىينىلىشىنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ ۋە ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى قىزىلچا، سەۋزە.

چامغۇر ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل لىفت، بەزرول شەلجم

پارسچە نامى تۇخۇمى شەلغەم

ئوردۇچە نامى شەلجمكى بىيىج، شەلغەمكى بىيىج

تونۇش چامغۇرنىڭ ئۇرۇقى ياۋا قىچا چوڭلۇقىدا، رەڭگى قىزىل ۋە بىرئاز توپا رەڭ بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى تېرىگە جۇلا بېرىش، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ۋە بەزى تېرە كېسەللىكىنى يوقىتىش ئۈچۈن چامغۇر ئۇرۇقىنى يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ۋە باھنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن باھنى قۇۋۇتلىگۈچى مەجۇناتلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، ھالۋائى بەيزە، مەجۇنى مۇبەھھى قاتارلىقلار.

شىنگىرىف

ئەرەبچە نامى زەنجىفىر

پارسچە نامى شىنگىرىف

ئوردۇچە نامى شىنگىرىف

تونۇش بۇ توق قىزىل رەڭلىك، ۋەزنى ئېغىر، پارقىراق جىسىم بولۇپ، سىماب ۋە گۈڭگۇرت بىرىكمىسىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، كېرەكسىز ماددىلارنى تارقىتىش، بەدەننى قۇۋۇتلەش، جىنسىي ھەۋەسنى ئاشۇرۇش، مەنىي تىزگىنلەش، نېرۋىلارنى قۇۋۇتلەش، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، قان تازىلاش، كونا تەپنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى شىنگىرىفنىڭ بەدەننى چىڭىتىش ۋە بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، مەلھەم دورىلار بىلەن قوشۇپ، جاراھەتنىڭ ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە جاراھەتلەرنىڭ قېتىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ياللۇغنى تارقىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. سەفلىس ۋە ئۆتكۈر جاراھەتلەردە يەرلىك

ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. شىنگىرىق كۇشتىسى جىنسىي ھەۋەس ئاجىزلاش، لەقۋا، پالەچ، ۋەجئۇل مۇپاسىل، سوزۇلما تەپ، نەزلە، زۇكام، يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان نەپەس سقىلىش، سىفلىس، جۇزام قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىش، چىيقان يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى، بوغما، خەپەقانىنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي، سۇت، لوئابلىق دورىلار.

ئورۇنباسارى يۇيۇلغان شادىنەج.

مىقدارى 1 ~ 2 تال گۈرۈچ مىقدارىچىلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شور قەلەمى

ئەرەبچە نامى شور قەلمى

پارسچە نامى شور قەلمى

ئوردۇچە نامى شور قەلمى

تونۇش بۇ ئاق رەڭلىك پارقىراق كرىستال بولۇپ، تەمى تۈزلۈق، ئېغىزغا سالسا سوغۇق سېزىم پەيدا قىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان ۋە بەزى مەملىكەتلەردىكى تەبىئىي تۈزلۇق بۇلاقلاردا ئاق رەڭلىك كرىستال شەكىلدە چۆتىپ قالىدۇ. بۇ مەخسۇس ئۇسۇل بىلەن تازىلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قويۇق خىلتىلارنى يوقىتىش، تېرىگە جۇلا ببرىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە ئۇنى سۈرۈش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرلىتىش، قانىنىڭ ئۈيۇشىنى توسۇش، بولۇپمۇ قانىنىڭ ئۈيۇشىدىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاشقازان، ئۆچەينى غىدىقلاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى شور قەلمى سۈيدۈك ھەيدەش مەقسىتىدە شەربەت ياكى زىمات شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش بىلەن بىللە تېرىنى پارقىرىتىدۇ. شۇڭا سۈيدۈك يولى جاراھىتىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، بەدەندىكى كىرلارنى تازىلاپ، قىچىشىنى پەسەيتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا مەلھەم شەكلىدە چېپىلىدۇ. قويۇق خىلتىلارنى يوقىتىش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغاچقا، تال چوڭىيىپ كېتىشكە

ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش، تەرلىتىش تەسىرى بولغاچقا قىزىتمىلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. قانىنىڭ ئۈيۇشىنى توسۇش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، نۇقرەس ۋە تۇتقاقلىق باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. دەم سقىلىش ئۈچۈن ئۇنى چىلىمغا سېلىپ چەكتۈرۈلىدۇ. شور قەلەمنى كۆپ ئىشلەتسە ئىچىنى سۇرىدۇ ۋە ئاشقازان، ئۈچەيدە غىدىقلىنىش پەيدا قىلىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەك، دوۋساق ياللۇغلانغان مەزگىلدە ئۇنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ھەسەل.

ئورۇنباسارى تۇز، شەھمەنزەل.

مىقدارى 1 ~ 0.5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

شەۋكىران

ئەرەبچە نامى شەۋكىران

پارسچە نامى شەۋكىران

ئوردۇچە نامى شەۋكىران

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى پارقىراق، پاكىز بولىدۇ، ئۇنىڭ ئەتراپى كېسىلگەن ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۆتكۈر سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ سېرىقچىچەك گۈلىگە ئوخشاش گۈل تاجى بولىدۇ. گۈل تاجىدىن رۇم بەدىيانىغا ئوخشاش ئۇرۇقى چىقىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى، يىلتىزى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى شەۋكىرانىنى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، تەشەننۇجنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەمچەككە زىماد قىلسا سۈتنى تارقىتىدۇ، قورساققا زىماد قىلسا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئىستېمال قىلسا تەشەننۇجنى يوقىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، مەنىنى ئازايتىپ، ئۇنى تىزگىنلەيدۇ، مەست قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ۋەجئۇل مۇپاسىل، ھەر خىل قاپارتما، كۆز ئاغرىقى قاتارلىقلاردا ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئەمچەكتىكى سۈتنى تارقىتىش ۋە ئەمچەكنىڭ يوغىناپ كېتىشىنى توسۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئىچ

سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن قورساقنا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن پېشانىگە زىماد قىلىنىدۇ. تەشەننۇجنى يوقىتىش ۋە ئۇنى پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا تەشەننۇج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن: باللاردىكى سەرئى، رەئىشە، پالەچ قاتارلىقلارغا ۋە كۆكيۆتەلگە بېرىلىدۇ. مەنىنى تۇتۇش ئۈچۈن مەنىنى تىزگىنلىگۈچى دورىلارغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. شەۋكىران بىر خىل زەھەرلىك ئۆلتۈرگۈچى دورا بولۇپ، ئۇنى زىيادە ئىستېمال قىلسا، بەدەن مۇسكۇللىرى سپازملىنىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىگە نۇقسان يېتىدۇ، گال مۇسكۇللىرى سپازملىنىش بىلەن يۇتۇش قىينلىشىدۇ، ئاخىرى نەپەس توختاپ ئۆلۈشكە سەۋەب بولىدۇ.

خاس تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش، ئېھتىلام بولۇشنى چەكلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى نورمال مىقداردىن كۆپ ئىستېمال قىلىنسا كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، تەشەننۇج ۋە بوغما پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئەفسەنتىن، قۇندۇز قەھرى، پىلپىل.

ئورۇنباسارى بەزرۇلبەنجى.

مىقدارى 0.2 ~ 0.4 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن يەتتە گرام يېگەن ئادەم ئۆلىدۇ. شەۋكىرانىڭ ئەڭ يۇقىرى مىقدارى ئالتە گرامغىچە بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئارتۇق ئىشلەتسە، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

ھەسەل

ئەرەبچە نامى ئەسەل

پارسچە نامى ئەنگىبىين

ئوردۇچە نامى شەھىد

تونۇش ھەسەل ھەرىسى مەخسۇس گۈل - چېچەك ۋە باشقىلارنىڭ شىرنىسىنى سۈمۈرۈپ ئۆزىنىڭ ئۇۋۇسىغا يىغىدۇ. بۇ شېكەر قىيامىغا ئوخشاش تاتلىق بولىدۇ. ئۇنىڭدا ھەر خىل گۈللەرنىڭ پۇرىقى، تەمى، تەسىرى بولىدۇ. رەڭ ئېتىبارى بىلەن قىزىل ھەسەل، ئاق ھەسەل دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. قىزىل رەڭلىكى پارقىراق، خۇش پۇراق بولۇپ، قىيامى مۆتىدىل، شىلىمشىق، ساپ ۋە سۈزۈك بولىدۇ، تاتلىق بولغىنى ياخشى ھەسەل ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى يېڭى ھەسەل 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، كونا ھەسەل 3 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ھەسەلنىڭ جاراسمنى يوقىتىش، تېرىگە جۇلا بېرىش، ياللۇغنى پىشۇرۇش ۋە ئۇنى تارقىتىش، بەدەننى قۇۋۇتلەش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، قاندىكى قەنت تەركىبىنى تولۇقلاش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، بەلغەمنى بوشىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ھەسەل دورىلارنى چىرىشتىن ساقلاش ۋە ئۇنىڭ تەمىنى تەڭشەش، ئۇنىڭ قۇۋۇتىنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ قىيامىدا جاۋارىشلار، مەجۇنات، مۇرابا قاتارلىقلار ياسىلىدۇ. بەدەننى قۇۋۇتلەش ۋە جىنسىي ھەۋەسنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن سۈت بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. نەپەس سىقىلىش ۋە يۆتەلگە قارىتا يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ بىمارغا يالىتىلىدۇ. لەقۋا، پالەچكە قارىتا مائۇلھەسەل تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇزۇلغان، ئوفۇنەتلەنگەن زەخمىلەرنى تازىلاش، مۇدۇر - چاقىلارنى پىشۇرۇش ۋە ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بەزى تېرە كېسەللىكلىرىگە قارىتا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن كۆزگە تارتىلىدۇ. قۇلاقتىن يىرىڭ ئاققان بولسا، پاختا پەلكۈچنى ھەسەلگە چۆكۈرۈپ، ئۇنىڭغا تەنكار ياكى ئەنزىرۇتنى سېپىپ قۇلاققا سېلىنىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە باشقىلارغا پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلاردا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ ۋە ئۇسسۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى لىمون سۈيى، سىركە، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى ئۈزۈم شىرنىسى ۋە ياخشى پىشقان خورما.

مىقدارى 24 ~ 48 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شىرخىست

ئەرەبچە نامى ھەرلالۇ

پارسچە نامى شىرخىست

ئوردۇچە نامى ھەرلالۇ

تونۇش بۇ ئۈيۈپ قالغان تاتلىق سۈيۇقلۇق بولۇپ، بەزى دەرەخلەرنىڭ غول ۋە شاخلىرىدىن سىرغىپ چىقىپ ئۈيۈپ قالىدۇ. ئۇ ئىككى خىل بولىدۇ، ئىككىلىسى بازاردىن تېپىلىدۇ. بىرى شىرخىست جەۋھىرى بولۇپ، غەرب تېبابەت دورىخانىلىرىدىن تېپىلىدۇ، ئۇنى «تەرەنجىبىن جەۋھىرى» دەپمۇ ئاتايدۇ. يەنە بىرى، ئادەتتىكى شىرخىست بولۇپ، چوڭ - چوڭ دانىلىق بولىدۇ. بۇنىڭ سىرتقى تەرىپى يۇمشاق، ئاق پارقىراق يېلىمغا ئوخشاش بولىدۇ، تەمى

ناھايىتى تاتلىق بولىدۇ. ئۇ كۆپىنچە دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ئىتالىيە، ئىران، ئاسىيادىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى تېرىگە جۇلا بېرىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، سەپرا ۋە كۆيگەن خىلىتلارنى چىقىرىش، كۆكرەكنى يۇمشىتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە ئۇنى چىقىرىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى شىرخىستىنىڭ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىك ماددىسىنى سۈرىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن بولغان تەپكە قارىتا يەككە ياكى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن بىرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بالىلار ۋە نازۇك مىزاجلىقلارغا قارىتا مۇناسىۋەتلىك سۈرگە دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ. كۆكرەكنى يۇمشىتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە ئۇنى چىقىرىش تەسىرى بولغاچقا، كۆكرەك يىرىكلىشىش، ئۆپكە كېسەللىكلىرى ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە قارىتا ئىشلىتىلىدۇ. تېرىگە جۇلا بېرىش تەسىرى بولغانلىقتىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. شىرخىستىنى كۆپ ئىشلەتسە، يەل پەيدا قىلىدۇ. قورساق كورىكىراش، مەنىي ئېقىش، سۈرئىتى ئىنزال ۋە قۇلۇنجى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا زىيانلىق.

خاس تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۇچ خىل خىلىتنى سۈرۈش، ئىسسىقتىن بولغان تەپنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى مەنىنى سۇيۇلدۇرىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى، بەدىيان، قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى تەرەنجىبىن.

مىقدارى 24 ~ 48 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شىيشىم

ئەرەبچە نامى ساسەم

پارسچە نامى شىيشىم، پاۋسات

ئوردۇچە نامى شىيشىم

تونۇش بۇ ھىندىستاننىڭ مەشھۇر چوڭ دەرىخى بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كىچىك، يۇمىلاق، ئۇچى ئۇچلۇق، مېۋىسى قاپ ئىچىدە بولىدۇ. مېۋىسى كىچىك، ياپىلاق، نېپىز بولىدۇ. ھەربىر مېۋىسىدە 2 ~ 3 دانە كىچىك ئۇرۇقى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى، غولى دورىلىققا

ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇتلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قان تازىلاش، بەدەننى ئورۇقلىتىش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى ئازايتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى غولنىڭ تالقىنىنىڭ قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا سىفلىس، جۇزام، بەرەس، قىچىشقاق، مۇدۇر چاقا ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە چىلانما شەكلىدە ياكى شەربەت تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئاياغ غاجاشتىن بولغان پۇت زەخمىسىگە قارتا ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ چاپسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنى ئېچىشىنى پەسەيتىپ، زەخمىنى قۇرۇتىدۇ. ئۇنىڭ غولنىڭ سۈيىنى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق چىقىرىپ، تەمرەتكە بار ئورۇنغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان تازىلايدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، ھەسەل.

ئورۇنباسارى ئەبنوس.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئېلىپ، چىلانما ياكى قاينىتىما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ياۋا بۇغداي

ئەرەبچە نامى شىيلىم

پارسچە نامى گەندۇم دىۋانە، مەنەمنە

ئوردۇچە نامى گەندۇم دىۋانە، مەنەمنە

تونۇش ياۋا بۇغداي ئارپىدىن كىچىك، رەڭگى قىزىلغا مايىل، تەمى ئاچچىق بولۇپ، ئۆسۈملۈكنىڭ شەكلى بۇغداي ئۆسۈملۈكى بىلەن ئوخشايدۇ، ئادەتتە بۇغداي ئېتىزلىرىدا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىش، كېرەكسىز ماددىلارنى تارقىتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، مەست قىلىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياۋا بۇغدايىنى سىركىدە ئېزىپ، باش تەمرەتكىسى ۋە قىچىشقاقلارغا

سۈركىلىدۇ. گۈڭگۈرت بىلەن قوشۇپ بەھەق، بەرەسكە زىماد قىلىنىدۇ. شارابتا ئېزىپ بىقىن ئاغرىقى ئۇچۇن چېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىپ يالۇغنى تارقىتىش ۋە ئۇنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

مىقدارى سىرتقى تەرەپتىن ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

چىلغوزا

ئەرەبچە نامى سەنۇبەر

پارسچە نامى سەنۇبەر

ئوردۇچە نامى سەنۇبەر

تونۇش بۇ بىر چىرايلىق دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى يىپقا ئوخشاش ئىنچىكە، بىر ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. مېۋىسى ئامۇتقا ئوخشايدۇ. ئۇنى تاغلىقلار «چەرەكتۇ» دەپ ئاتاپ، ئوت قالاشقا ئىشلىتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل ياغاچتىن ياغ چىقىدۇ. بۇ ياغ تېبابەتچىلىكتە «يەسمەن يېغى» ۋە «گەندى بەھروزە» دەپ ئاتىلىدۇ ھەم شۇ نام بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. چوڭ چىلغوزا دەرىخىنى «سەنۇبەر كىبار»، كىچىكىنى «سەنۇبەر سىغار» دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ غولى ناھايىتى مايلىق بولۇپ، مېيى چىراغ ئورنىدا يانىدۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ تۇرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئۇلاردىن ئۇچ خىل چىلغوزا چىقىدۇ. سەنۇبەر دەرىخىنىڭ مېۋىسىنى چىلغوزا دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى يېشىل، تەمى ئاچچىق.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

چىقىش ئورنى ئافغانىستان، كەشمىر، پەنجاپ ۋە بىرمىنىڭ جەنۇبىي شىمالىي قىسمىدىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى گال ئاغرىقى ۋە ئۆپكە زەخمىسى ئۇچۇن ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچسە، مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئىچكى ئەزالار قاناش، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلسا بالياتقۇ، مەقئەت كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان پوستى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ سۇفۇپىنى سوغۇق سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. چىلغوزا غولىنىڭ ئىسى بىلەن ھەر خىل ھاشاراتلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئىسىنى داۋاملىق بالياتقۇغا يەتكۈزسە، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈشكە

ياردەم بېرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىبن سىنانىڭ يېزىشچە، چىلغوزا يېلىمنى كونا يۆتەلگە ئىشلەتسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدىكەن. ئۇ زۇپتىنىڭ بىر خىلى ھېسابلىنىدۇ.

يەرلىك سوپۇن

ئەرەبچە نامى سابۇن

پارسچە نامى سابۇن

ئوردۇچە نامى سابۇن

تونۇش بۇ ھەممە كىشىگە تونۇشلۇق بولغان مەشھۇر مۇرەككەپ سوپۇن بولۇپ، بۇ شور، ھاك ۋە مەلۇم مىقداردىكى ياغلارنى ئارىلاشتۇرۇش، يەنى كۈنجۈت، نارجىل يېغى ياكى ھايۋانلارنىڭ چاۋا مېيى ۋە باشقىلارنى قوشۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرىگە جۇلا بېرىش، ئارتۇق گۆشنى يېيىش، كېرەكسىز ماددىلارنى تارقىتىش، يالليۇغ قايتۇرۇش، زەخمنى ئېغىز ئالدۇرۇش، خىلتىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سوپۇن كۆپىنچە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: تېرىگە جۇلا بېرىش تەسىرى بولغانلىقتىن، تېرىدىكى ھەر خىل مەينەت نەرسىلەرنى تازىلاش ۋە بىر قىسىم تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. سوپۇن بىر خىل مۇرەككەپ دورا بولۇپ، ئۇ «كۇھلى سوپۇن»، «پارقىراتقۇچى دورا» دېگەن نام بىلەن ئاتىتە كۆزگە ئاق چۈشۈش، سۇ چۈشۈش قاتارلىقلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زەخىملەرنى يۇيۇپ تازىلايدۇ ۋە يالليۇغقا قارىتا پىشۇرغۇچى زىمادلارغا قوشۇپ تېڭىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئىششىق تېز ئېغىز ئالىدۇ. خېنە بەرگىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىدە قاينىتىپ، يەرلىك سوپۇن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە كىرگۈزسە، ئۆتكۈر قەۋزىيەتنى يوقاتقىلى بولىدۇ ھەم ئۇنى سۇدا ئېرىتىپ ھۆقنە شەكلىدە ئىشلەتسە، ئىچنى سۈرۈش ئارقىلىق ئۇچەينى تازىلايدۇ.

خاس تەسىرى يالليۇغ تارقىتىپ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق. گالدا يالليۇغ پەيدا قىلىدۇ ۋە ئىچكى ئەزالارنى زەخىملەندۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كۈنجۈت يېغى، قاپاق يېغى، مېغىزى، كافۇر قاتارلىقلار.

ئورۇنباسارى ھاك.

سەدەپ

ئەرەبچە نامى سەدەف

پارسچە نامى گۈش ماهى

ئوردۇچە نامى سەدەف مەرۋايىد، سەدەف سادىق

تونۇش بۇ دەريادا ياشايدىغان سەدەپ قولۇلسىنىڭ تاشقى قېپى بولۇپ، بەزىسىدىن مەرۋايىت چىقىدۇ، بۇ خىل سەدەپ «سەدەپ مەرۋايىت» ياكى «ھەقىقىي سەدەپ سادىق» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تېرىلەرنى پارقىرىتىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قان توختىتىش ۋە قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. كۆيدۈرۈلگەن سەدەپنىڭ خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، چىش پاستىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، چىش ۋە چىش مىلكىنى پاكىز قىلىدۇ، چىش مىلكى قاناشنى توختىتىدۇ ۋە ھەرىكەتسىز تومۇرنىڭ قانىشنى توختىتىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ئىچ سۇرۇش، قاناش ۋە قان تۈكۈرۈشتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە نەپەس سىقىلغان بىمارلارغا بېگۈزۈلىدۇ. مەلھەم قىلىپ چېپىلسا، مۇدۇر ـ چاقا قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. ئوتتا كۆيگەن ئورۇنغا سەپسە ۋە گۈل بېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسا، ناھايىتى پايدىلىق. سەدەپ مەرۋايىتىنىڭ پارقىراق قىسمىنى قىرىپ ئېلىپ، مەرۋايىت ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى كەھرىۋا.

مىقدارى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى خېمىرى مەرۋايىت، جاۋارىش مەرۋايىت، ئامىلە نۇشدارى

لۇئلۇۋى، داۋائىمشكى، خېمرى گاۋزىبان، مۇپەررىھى ياقۇت.

يالپۇز

ئەرەبچە نامى سۆئتەر

پارسچە نامى ئەۋشەن

ئوردۇچە نامى سۆئتەر

تونۇش يالپۇز بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلى، مېۋىسى كۆك، يۇمىلاق، تەمى ئۆتكۈر، پۇراقلىق بولىدۇ. ئۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش، ئاشقازان، جىگەر ۋە ئۆچەينىڭ ھۆللۈكىنى پەسەيتىش، بۆرەك، دوۋسۇندىكى تاشنى چىقىرىش، سۈيدۈك، ھەيزىنى راۋانلاشتۇرۇش، قورساقتىكى قۇرتنى، جۈملىدىن قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تال يالۇغنى تارقىتىشتا سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ چېپىلىدۇ. سىركىگە چىلاپ قۇۋۇتىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. باشقا يالۇغلارنى تارقىتىشتا ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ چېپىلىدۇ. چىش ئاغرىقدا ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئېغىز چايقىلىدۇ. يانپاش ئاغرىقى، دوۋساق ئاغرىقى، بالياتقۇ ئاغرىقدا بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. يۆتەل، دەم سقىلىش ۋە ئۆپكىدىكى بەلغەمنى چىقىرىشتا ئەنجۈر قېقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى چىقىرىشتا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. كۆزگە چىققان مۇدۇر ـ چاقىلار، كۆز قىزىرىشنى يوقىتىشتا كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قورساق ئېسىلشنى يوقىتىش، باھنى قۇۋۇتەلەش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئەنجۈر، سىركە، ھەسەل، زەيتۇن يېغى.

ئورۇنباسارى تاغ پىننىسى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق يالپۇزدا بىر خىل ئۇچۇچان ماي

بارلىقى ئېنىقلاندى.

سەندەل

① قىزىل سەندەل:

ئەرەبچە نامى سەندەل ئەخمەر

پارسچە نامى سەندەل سۇرۇخ

ئوردۇچە نامى سەندەل سۇرۇخ، چەندەن لال

② ئاق سەندەل:

ئەرەبچە نامى سەندەل، ئەبيەز

پارسچە نامى سەندەل سەفىيد

ئوردۇچە نامى سەندەل سەفىيد، چەندەن سەفىيد

تەبئىتى ئاق سەندەل 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق؛ قىزىل سەندەل 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە بەدەننى سوۋۇتۇش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار. قىزىل سەندەلنىڭ تەسىرى ئاق سەندەلدىن كۈچلۈك. ئۇنىڭدا ئىسسىقلىق تەركىبىمۇ بار. شۇڭا، ئۇنى سىرتقى تەرەپتىن مەلھەم شەكلىدە ئىشلىتىدۇ. ئاق سەندەلنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە سوۋۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھارارەت پەسەيتىش، يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، تەپنى قايتۇرۇش، مېڭە، ئاشقازان، ئۇچەينى قۇۋۇتلەش، قان تازىلاش، قورۇش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سەندەل كۆپىنچە ھۆل ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ ۋە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە، يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىزىپ چېپىلىدۇ. يۇرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىشتە، سوقۇپ يۇرەك ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىقى، ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك چالاكغۇراش ۋە تەپ قايتۇرۇش ھەمدە قان تازىلاشتا ئىچىدىن ئىشلىتىلىدۇ. سەپرا ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ۋە سۇيدۇكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە شەربەت تەييارلاپ ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك چالاكغۇراش ۋە جىگەر، ئاشقازاندىكى ئىسسىقلىقنى يوقىتىشتا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى باش ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، ئاق ناۋات.

ئورۇنباسارى كافۇر.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى داۋائىمىشكى مۆتىدىل، خېمىرى ئەبرىشىم، خېمىرى مەرۋايىت، مۇپپەررىھى بارىد، خېمىرى سەندەل، خېمىرى گاۋزىبان، ئەنجىبار شەربىتى، مەجۇنى ئۆشبە.

تەتقىقاتى سەندەلدە بىر خىل ئۇچۇچان ماي تەركىبى بار. قىزىل سەندەلدە سىنتالىن ماددىسى بار.

سەندەل يېغى

ئەرەبچە نامى دۇھنۇس سەندەل

پارسچە نامى رەۋغىنى سەندەل

ئوردۇچە نامى سەندەل كاتىيل، چەندەن كاتىيل

تونۇش سەندەل يېغى ئاق ياكى قىزىل سەندەل ياغىچىدىن چىقىرىلغان ياغ بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى سېرىق، پۇرىقى خۇش پۇراق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىنىڭ شىللىق پەردىسىدىكى جاراسمىلارنى چىقىرىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش، نەپەسلىنىش ئەزالىرى ۋە يوللىرىدىكى جاراسمىلارنى تازىلاش ۋە بەلغەم چىقىرىش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سەندەل يېغى كۆپىنچە يېگى ۋە كونا سۆزنەك كېسەللىكى ھەمدە سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، دوۋسۇن ياللۇغنى پەسەيتىشتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنى ئۇنىڭدىن 5 ~ 7 تامچە ئېلىپ، بىر قوشۇق سۈت بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كونا يۆتەلدە بۇزۇلغان بەلغەمنى چىقىرىشتا سەندەل يېغىدىن 2 ~ 3 تامچە قۇيۇپ ئىچىلىدۇ.

مىقدارى 2 ~ 20 تامچىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەر مەدىكى

ئەرەبچە نامى زەببۇل ئەرز

پارسچە نامى بەل شېرىن

ئوردۇچە نامى تەراسىيس

تونۇش بۇ بىر خىل ياۋا ئۆسۈملۈك بولۇپ، يەر ئۈستىگە تارقالغان. تومۇقى بارماق چوڭلۇقىدا، ئۇزۇنلۇقى يېرىم مەسسىدىن كەم، يوپۇرمقى كېپىنەككە ئوخشاش بولۇپ، قىزىل ۋە ئاقتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. قىزىلى تاتلىق، ئېچى ئاچچىق بولۇپ، قىزىلى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. قەھەتچىلىك يىللىرىدا ئۇنى كىشىلەر تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلغان. نوقۇت ئېتىزلىقىدا ۋە دەرەخ سايىسىدا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش ۋە قاناشنى توختىتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەش، قېتىپ قالغان ماددىلارنى يۇمشىتىش قاتارلىق تەسىرى بار. بۇ دورىنى قېتىقنىڭ زەردىسى ياكى ئۆچكە سۈتى بىلەن بىرلىكتە ئىچسە، ئاشقازانىنى بوشىتىدۇ ۋە جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇفۇپى تەراسىيس بۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولۇپ، بىر گرامىنى ئانار سۈيى بىلەن بىرگە بەرسە، كونا ئىچ سۇرۇش ۋە چوڭ تەرەت قان ئارىلاش كېلىشنى توختىتىدۇ (زەھەرسىز).

مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاباشىر

ئەرەبچە نامى تاباشر

پارسچە نامى بىنسلوچىن

ئوردۇچە نامى تاباشىر

تونۇش بۇنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، دەسلەپتە سۇيۇق ھالەتتە بولىدۇ، كېيىن سۇيۇقلۇق بامبۇكنىڭ بوشلۇقىغا توپلىشىپ قۇرۇپ قالىدۇ، بۇ، بامبۇكنى يېرىپ ئېلىنىدۇ. تاباشىرنىڭ ياخشىسى يېنىك، رەڭگى ئاق، سەل پارقىراق بولۇپ، تۈتۈق سەدەپكە ئوخشايدۇ. بۇ ئاق تاباشىر ياكى كۆك تاباشىر دەپ ئاتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىكى بەزى بامبۇكزارلىقتىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. ئىبن سىنا 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، دېگەن.

تەسىرى يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، سوۋۇتۇش ۋە

ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش تەسرى بار.

ئىشلىتىلىشى خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرى بولغاچقا، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك چالاڭغۇراش، يۇرەك مەنبەلىك شوك ۋە ھوشىدىن كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرالىق قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. تاباشىرنىڭ قەۋزىيەت پەيدا قىلىش ۋە ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن، سەپرالىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ۋە سۈرئىتى ئىنزال، مەنىي ئېقىشنى يوقىتىدۇ. قانلىق بوۋاسىرغا پايدىلىق. ئاشقازانىنىڭ ھۆللۇكنى قۇرۇتۇپ، ئۇنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۈچەيدە قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. سوۋۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئىسسىقتىن بولغان تەپ ۋە ئىچكى ئەزالار ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. سوۋۇتۇش ۋە ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، سەپمە ياكى مەلھەم شەكلىدە زەخىملەنگەن ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئېغىز يارىسى، يارا ۋە ئېغىزدىكى مۇدۇر - چاقىلارغا شەربەت ۋە سۇفۇپىنى يالغۇز ياكى قىزىلگۈل بىلەن بىرلىكتە ئىشلەتسە، ناھايىتى مەنپەئەتلىك. قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن، چىشقا سۈنۈن قىلىپ ئىشلىتىلسە چىشنى چىڭىتىدۇ.

خاس تەسىرى يۇرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى جىنسىي ھېسسىياتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ ۋە ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، مەستىكى، چىلان، سەبرە ۋە زەپەر.

ئورۇنباسارى سېمىزئوت ۋە زىخ.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى ھەببى تاباشىر، داۋائىمىشكى بارىد، ئامىلە نۇشدارى، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزىبان، سۇفۇپى سەتگەلۇ.

تەتقىقاتى بۇنىڭدا سىلىكا، پەر، ئاكسائىد، ماگنىي، ھاك، ئامونىي ۋە بەزى ئۆسۈملۈك ماددىلىرى بار.

ئالتۇن

ئەرەبچە نامى زەھەب

ئوردۇچە نامى سونا

پارسچە نامى زەر، تىللائى

تونۇش سېرىق رەڭلىك، مەشھۇر، قىممەت باھالىق مېتال بولۇپ، كۆپ مېتاللاردىن

ئېسىل بولىدۇ. ئۇنىڭغا ھاۋا تەسىر قىلمايدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ رەڭگى پارقىراق تۇرىدۇ، ئۇزاق مۇددەت ئۆزگەرمەيدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى بەدەننى قۇۋۇتلەش، روھقا خۇشاللىق يېتكۈزۈش، يۇرەك، مېڭە، جىگەر ۋە باھنى قۇۋۇتلەش، خىلىتلارنى تەڭشەش، ساپلاشتۇرۇش، سىل ۋە جۇدەتكۇچى تەپنى يوقىتىش، مەنپي پەيدا قىلىش ۋە قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئالتۇندىن ۋاراق ياساپ، قۇۋۇتلەش ۋە يۇرەككە خۇشلۇق يېتكۈزۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى كۇشتە قىلىپ، يۇرەك ئاجىزلىقى، يۇرەك چالاڭغۇراش، مالىخۇلىيا، سارىڭلىق، باھ ئاجىزلىقى، مەنپي ئېقىش ۋە سۇرئىتى ئىنىزال، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشى، سىل، جۇدەتكۇچى تەپ قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى زىيانسىز.

تۇزەتكۇچىسى ھەسەل ۋە شېكەر.

ئورۇنباسارى ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى ئىككى دانە گۈرۈچ چوڭلۇقىدىن 0.1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاقىرقەرھا

ئەرەبچە نامى ئاقىرقەرھا

پارسچە نامى بىخ تەرخۇن

ئوردۇچە نامى ئاركىرە، ئەكىركىرە، كۇترە

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، 2 ~ 4 ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا، تومۇقى يېرىم ئىلىكتىن ئازراق چوڭ بولىدۇ، سىرتىدا سىزىقچىلار بولىدۇ، تەمى ناھايىتى ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق بولىدۇ. چاينىغاندا ئېغىز ۋە يۇتقۇنچاقتا تىكەن سانجىلغاندەك سېزىم بولىدۇ ۋە شۆلگەي سۈيۇقلۇقىنى ئاققۇزىدۇ.

چىقىش ئورنى ئافرىقا، شام، ئالجىرىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يەڭگىل دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاش، بەلغەم چىقىرىش، بەدەننى قىزىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، ھەيزنى

راۋان قىلىش تەسرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئاقىرقەرھانىڭ مېڭىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ۋە بەلغەمنى چىقىرىش، بەدەننى قىزىتىش تەسرى بولغاچقا، سوغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: لەقۋا، پالەچ، ئىستىرخا، رەئىشە، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. باھىنى قۇۋۇتلىگۈچى مەجۇن ۋە ھەبلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە يالغۇز ياكى ھەسەل بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. باھنى قۇۋۇتەلەشتە يالغۇز ياكى مۇرەككەپ ھالەتتە زىماد قىلىپ ئىشلەتسە، باھنى قۇۋۇتەلەپ، جىنسىي ئەزانى چىڭىتىپ قوزغىتىدۇ. تىنچلاندۇرۇش تەسرى بولغانلىقتىن مەنىنى تىزگىنلەيدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي ئاققۇزۇپ، ئېغىزنى تازىلايدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە سېزىمسىزلاندۇرۇش رولى بولغانلىقتىن، چىش ئاغرىقى ھەم تىل ۋە يۇتقۇنچاق بوشاپ كېتىش، بوغما قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن سۇنۇن شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ ياكى چىش ئاغرىقىدا ئاقىرقەرھانى سوقۇپ سەپسە، شۆلگەي ئاققۇزۇپ ئاغرىق توختىتىدۇ. بېھى لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. سوغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان كونا يۆتەلگە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالتىلىدۇ. يەنە بەلغەمدىن كېلىپ چىققان تىل بوشاپ كېتىش، كېكەچلىك، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشتا سوقۇپ تىل، تاڭلاي ۋە يۇتقۇنچاققا سۈركىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئېغىزدىن شۆلگەي ئاققۇزۇپ بۇ كېسەللىكنى يوقىتىدۇ. قول ۋە پۇتقا ياكى باشقا بىر ئەزاغا ئىسسىقلىق يەتكۈزمەكچى بولسا، ئۇنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مايلىنىدۇ.

خاس تەسرى مېڭىنى تازىلاش ۋە بەلغەمنى يوقىتىش تەسرى بار.

ئەكس تەسرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى پىلپىل.

مىقدارى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھۆللۈك چىقارغۇچى سۇنۇن، سۇنۇنى مۇجەللى دەندان، بەرشىشا.

تەتقىقاتى تەتقىقات ئارقىلىق ئۇنىڭدا كرىستال شەكىلدىكى ئەل كىلائىت پائىرتېيىن، پېپلىمسىمان ماددا، ئائىن نىيۇلىن (ئاق رەڭلىك كراخمالغا ئوخشاش ماددا)، ئۇچۇچان ماي قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

سەرسىبىل

ئەرەبچە نامى ئۇشبە مەغرىبى

پارسچە نامى ئۇشبە مەغرىبى

ئوردۇچە نامى سەرسىبل

تونۇش بۇ سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئىنچىكە، ئۇزۇن ۋە يۇمىلاق بولىدۇ. يىلتىزىدا سىزىقچىلار بولىدۇ. كۆپ قىسمى ئېگىلىپ يېپچە شەكلىگە ئۆزگىرىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ رەڭگى توپىغا مايىل قىزىل، تەمى ئازراق ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ئامېرىكا.

تەسىرى ياللۇغنى قايتۇرۇش، ماددىلارنى سۈيۈلدۈرۈش ۋە يۇمشىتىش، تەرلىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش ۋە قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرى بولغانلىقتىن، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە شەربەت ياكى چىلانما شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. پالەچ، لەقۋا، كونا يۆتەل، دەم سقىلىش، جىگەر توسۇلۇش، ئىستىسقائى تەبەلى (جىگەر مەنبەلىك قورساقتا سۇ چۈشۈش)، كونا ۋەجئۇل مۇپاسىلدا ئۇنىڭ سۇفۇپىغا ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە پالەچ، ئىچكى ـ تاشقى ئەزالار ئاغرىقلار، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننسادا ئۇنى ئەرقى گۈلدە ئېزىپ زىماد قىلىنىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، كۆپىنچە سەۋداۋى كېسەللىكلەر، يەنى سىفلىس، جۇزام، ئۆتكۈر جاراھەتلەر قاتارلىقلاردا قان تازىلاش مەقسىتىدە مەتبۇخ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى سەۋداۋى كېسەللىك، مەسىلەن: سىفلىس، جۇزامغا مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى تەپ پەيدا قىلىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى ئۆشبە، مەجۇنى چۆبچىن.

تەتقىقاتى سەرسىبل تەركىبىدە بىر خىل ئۇچۇچان ماددا، شىلىمشىق ماددا، كراخمال، تاننىن كىسلاتاسى تېپىلدى.

رەۋەن ئۇسارىسى

ئەرەبچە نامى فەرفىيران

پارسچە نامى ئۇسارە رىيۋەندى چىينى

ئوردۇچە نامى لال رەس

تونۇش بۇ دورا رەۋەن ئۇسارىسى دېگەن نام بىلەن مەشھۇر. ئەمما بۇ ھەقىقىي رەۋەننىڭ ئۇسارىسى ئەمەس. ئۇ پەرپىيران دەرىخىنىڭ تېنىنى كېسىش ئارقىلىق چىقىرىلغان ئۇسارە، ئۇنىڭ رەڭگى ۋە تەسىرى رەۋەن ئۇسارىسىگە ئوخشاش بولغاچقا، مەزكۇر نام بىلەن ئاتالغان.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سۇرۇش، قۇۋۇۋەتلەش، يەڭگىل دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى رەۋەن ئۇسارىسى كۆپىنچە ئارتۇق ھۆللۈكنى يوقىتىش، بۇزۇلغان خىلتنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ كېسەللىك ماددىسىنى سۇرۇش، قۇستۇرۇش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق چىقىرىدۇ. ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرمايدۇ. كۆپىنچە ھۆل سوغۇقتىن بولغان مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇج، تۇتقاقلىق، قەۋزىيەت، سۇلۇق ئىششىق ۋە قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا، قان تولغاق ۋە ئىچ سۇرۇش پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا، ئۇ يەل تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بۇزۇق خىلتنى سۇرۇش ۋە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار، ھامىلدار ئاياللار، تېنى ئاجىز بالىلار، دوۋساق ۋە ئاشقازان، ئۆچەي ياللۇغى بىلەن ئاغرىغانلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

تۇزەتكۈچىسى گۈلقەنت، قارا شېكەر.

مىقدارى 0.1 ~ 0.2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى ئۇنىڭدا بىر خىل گىمبۇجك كىسلاتاسى ھەم ئاز مىقداردا يېپلىم بارلىقى ئىسپاتلاندى.

چىلان

ئەرەبچە نامى ئۇنناب

پارسچە نامى ئۇنناب

ئوردۇچە نامى ئۇنناب

تونۇش بۇ مەشھۇر مېۋە بولۇپ، قويۇنىڭ مايىقىغا ئوخشاش يۇمىلاق، رەڭگى قارامتۇل قىزىل، تەمى ناھايىتى تاتلىق.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقتا مۆتىدىل، ھۆللۈككە مايىل.

تەسىرى قويۇق خىلتىنى پىشۇرۇش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، كۆكرەكنى يۇمشىتىش ۋە بەلغەمنى بوشىتىش، قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە قاينىشىنى پەسەيتىش، سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى نەزلە، زۇكام، يۆتەل ۋە كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىش، قويۇق خىلتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن كۆپلەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن: سىفلىس، قىچىشقاق ۋە مۇدۇر - چاقىلاردا باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە كۆپلەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى ۋە ئۆتكۈر تەپنى پەسەيتىش رولى بولغاچقا، قان ۋە سەپرادىن بولغان تەپ، قىزىتمىلىق چېچەك قاتارلىقلاردا قاينىتما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قانىنىڭ قاينىشىنى ھەم ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈنمۇ ئۇنىڭ شەربىتى ئىشلىتىلىدۇ. يۆتەل ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈنمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى يۇتقۇنچاقتىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ ۋە قان تازىلايدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە باھقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، ئەرقى گۈل ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى سەرپىستان.

مىقدارى 5 ~ 7 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى شەربىتى ئۇنناپ، شەربىتى ئەنجاز، لوئوقى سەرپىستان.

ئىتئۈزۈمى

ئەرەبچە نامى ئەنبى سۆئىلەپ

پارسچە نامى روبلە تىرىيك

ئوردۇچە نامى مىكو

تونۇش بۇ ئىتئۈزۈمى ئۆسۈملۈكى بولۇپ، يېرىم گەزدىن بىر گەزگىچە ئۆسىدۇ، شاخلىرى كۆپ بولىدۇ. شاخ ۋە يوپۇرمىقى يېشىلغا مايىل قارا بولىدۇ. گۈلى كىچىك، ئاق بولىدۇ. مېۋىسى خۇش پۇراق، نوقۇت چوگلۇقىدا بولىدۇ. ياخشى پىشقىنى قىزىل رەڭدە بولىدۇ.

ئۇنىڭ ئىچىدىن خەشخاش ئۇرۇقى چوڭلۇقىدىكى ئۇششاق ئۇرۇق چىقىدۇ. پىشمىغىنىنىڭ تەمى ئاچچىق، پىشقىنى بىر قەدەر تاتلىق بولىدۇ. خام مېۋىسى (قورۇتۇلغان) ۋە يوپۇرمىقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئىران، تۈركىستان، ياۋروپا، شىمالىي ئامېرىكا ۋە باشقىلار.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، خىلتلارنى ساپلاشتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش رولى بار بولۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلاردا شەربەت ياكى چېپىلما قىلىنىدۇ. قۇرۇتۇلغان ئىتئۈزۈمى ئەزالارنىڭ يالليۇغى، خۇسۇسەن جىگەر يالليۇغى، ئاشقازان يالليۇغى، ئىستىسقا قاتارلىقلاردا شەربەت ۋە زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. باشقا كېسەللىكتە ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنى سقىپ، سۈيىنى ئېلىپ ياكى ئۇنىڭدىن ئەرەق تارتىپ ئىچىلىدۇ ھەم يەككە ۋە مۇرەككەپ زىمادقا قوشۇپ چېپىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە زىماد قىلسا ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ، ئاندىن ماددىلارنى تارقىتىدۇ. يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئوتتا كۆيگەن يارا، مۇدۇر - چاقىلىق يارا، ئۆتكۈر يارا ۋە راك، يىرىڭلىق يارىدا زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىغا ياكى ئۇنىڭغا پۇنۇسنى قوشۇپ، تىل يالليۇغى ۋە يۇتقۇنچاق يارىسىدا غار - غار قىلىنىدۇ. ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ئىسسىتىپ، قۇلاق ۋە بۇرۇن كېسەللىكلىرىگە تېمىتىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

خاس تەسىرى ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە يالليۇغنى قايتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى دوۋساق كېسەللىكلىرىدە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى كاكنەچ.

مىقدارى قۇرۇتۇلغىنىدىن 5 ~ 7 گرامغىچە، سقىلغان سۈيىدىن 48 ~ 72 مىللىلىتىر غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى شەربىتى كاكنەچ، ئەنگۇر شىپا ئىچىملىكى، سۇفۇپى سۆزنەك.

ئەنبەر

ئەرەبچە نامى ئەنبەر ئەشھەب

پارسچە نامى ئەنبەر ئەشھەب

ئوردۇچە نامى ئەنبەر ئەشھەپ

تونۇش بۇ قىممەت باھالىق خۇش پۇراق دورا بولۇپ، دېگىز جانۋىرى كىتنىڭ ئۇچەي ئاجرالمىسىدىن ئىبارەت. رەڭگىگە ئاساسەن ئوخشاش بولمايدۇ. رەڭ ئېتىبارىدىن قارىغاندا ياخشى ئەنبەر قارا رەڭدە بولىدۇ. بۇ ئادەتتە ئەنبەر ئەشھەب دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق يەتكۈزۈش، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، تەبئىي ھارارەتنى كۆپەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش ۋە قوزغاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكتىن بولغان نېرۋا كېسەللىكى، سوغۇقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭلاشقا پالەچ، لەقۋا، خەفەقان، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمسىزلىنىشى، مېڭە، نېرۋىنىڭ ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، سوغۇقتىن بولغان خەفەقان ۋە باشقىلاردا خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى ياقۇتلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. باھنى قوزغاش تەسىرى بولغاچقا، بەل ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ. بەدەندىكى تەبئىي ھارارەت ئاجىزلىغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ قويۇقلۇقىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان يارىسىنى يوقىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئەنبەرنىڭ ياخشى ـ ناچارلىقىنى تەكشۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى: ئەنبەرنى بىر بوتۇلكىغا سېلىپ، چوغ ئۈستىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر ئۇ ئېرىسە ۋە مايغا ئوخشاش ئېقىپ چۈشسە، ساپ ئەنبەر بولىدۇ. ئۇنداق بولمىسا ساپ ئەمەس.

خاس تەسىرى روھ ۋە بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەتلەرنى ساقلايدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۈچەي ۋە جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى ۋە تاباشىر.

ئورۇنباسارى ئىپار، زەپەر.

مىقدارى 0.2 ~ 0.6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مۇپەررىھى نىزام، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى ئەبرىشىم، داۋائىمىشكى مۆتىدىل.

ئۇد بىلسان

ئەرەبچە نامى ئۇد بىلسان

پارسچە نامى ئۇد بىلسان

ئوردۇچە نامى دەرەخت بىلسان كى لەكرى

تونۇش ئۇد بىلسان بىلسان دەرىخىنىڭ ياغچى بولۇپ، ئۇ خۇش پۇراق، ۋەزنىلىك، قىزىل بۇغداش رەڭگىدە بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقلارنى تازىلاش، بەلغەم بوشىتىش، ئاشقازاننى تازىلاش ۋە قۇۋۋەتلەش، ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئۇد بىلسانىنىڭ مېڭىنى تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن مېڭە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: سەرئى، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن بەلغەم، يۆتەل ۋە نەپەس قىستاشقا بېرىلىدۇ. نورمالسىز بەلغەم خىلتىنى ئاشقازاندىن تازىلاش ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقلارنى تازىلايدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۇچەي.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى ھەببى بىلسان.

مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇد سەلىب

ئەرەبچە نامى ئۇد سەلىب

پارسچە نامى پاۋانىيا

ئوردۇچە نامى ئۇد سەلىب

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئىككى تۇرلۇك بولىدۇ. ئەركەك، چىشى دەپ ئايرىلىدۇ. ئەركەك ئۇد سەلىبنى سۇندۇرسا، ئۇنىڭ ئىچىدىن ئىككى سىزىقچە چىقىدۇ، مۇشۇ سەۋەبتىن ئۇنى ئۇد سەلىب دەپ ئاتايدۇ. ئۇد سەلىب كۆپلەپ ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، رۇم.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قىل قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىش، لەتىفلەشتۈرۈش، تېرىنى پارقىرىتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇد سەلبىنىڭ ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىش، تازىلاش، لەتىفلەشتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆپىنچە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەر، يەنى نېرۋا كېسىلى، سەرئى، رەئىشە، پالەچ، جۇنۇن، مالىخۇلىيا، سەرسام، بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش، بالىلار تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرى، جىگەر تۇسۇلۇش، يەرقان، ئاشقازان، بۆرەك دوۋساق ئاغرىقلىرىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىللە ھەيز ۋە نېپاس خۇننى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ۋە مۇدۇر - چاقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى سەرئى ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ھامىلدار ئاياللار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گۈلقەنت، مائۇلھەسەل.

مىقدارى 1 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، جەدۋار ئۇد سەلىب ۋالا، ھەببى ئەساب، مەجۇنى ھامىلە ئەنبىرى ئېلىخانى.

غار

ئەرەبچە نامى غار

پارسچە نامى غار

ئوردۇچە نامى غار

تونۇش بۇ بىر خىل چوڭ دەرەخنىڭ نامى بولۇپ، ئۇ مىڭ يىلدەك ياشايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئاس يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنى ئەزسە، خاس پۇراق كېلىدۇ. پۇرىقى ئاچچىق بادامنىڭ پۇرىقىدەك پۇرايدۇ، مېۋىسى ھەببۇلغار دېيىلىدۇ. رەڭگى قىزىل ۋە توپاركە، تەمى ئاچچىق، خۇش پۇراق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ئاسىيانىڭ بەزى جايلىرىدىن تېپىلىدۇ، لېكىن بىرتانىيە باغلىرىدا

بولىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق تەسىرى بولۇپ، ئۇنىڭ پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىنى كۆندە ئىچسە، تاش پارچىلايدۇ، بۆرەك ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

مىقدارى ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

غاربىقۇن

ئەرەبچە نامى ماشىمان

پارسچە نامى ماشىمان

ئۇيغۇچە نامى غاربىيقۇن

تونۇش غاربىقۇن فۇتىر (موگۇ) پىتىر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ چىلغوزا دەرىخى ۋە كونا دەرەخلەردە پەيدا بولىدۇ. دورىخانىلاردا ئاق، پارچە شەكلىدە سېتىلىدۇ. ئۇنىڭ ۋەزنى يەڭگىل بولۇپ، شاخلىرىدا يىپچىلار بولىدۇ، تەمى دەسلەپتە تاتلىق،كېيىن چۈچۈمەل ۋە ئاچچىق بولىدۇ. قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگىنى غاربىقۇن مۇغەرىبەل دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان توختىتىش، قۇستۇرۇش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى غاربىقۇن مۇسھىل دورا شەكلىدە ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە ئىرقۇننسا، سەرئى، دەم سقىلىش، يۆتەل ۋە توسۇلۇشتىن بولغان يەرقان، ئىستىسقا، قۇلۇنجى ۋە بەلغەمى تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. قان تۈكۈرۈشتىمۇ ئۇنى ئىشلىتىشنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكى بايان قىلىنغان. سىركەنجۈبىل بىلەن بىرگە تال يالۇغى كېسەللىكىگە بېرىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى ۋە بوغمىنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۈت، قۇندۇز قەھرى.

ئورۇنباسارى شەھمەنزەل.

مىقدارى 0.2 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقيا.

تەتقىقاتى غارىقۇندا ئاگارىك ئىيسىت كسلاتاسى دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل جەۋھەر تېپىلدى. بۇ جەۋھەرنىڭ يۇقىرىقىدەك تەسىرلىرى بار.

غاپەس

ئەرەبچە نامى ھەشىشە غافەس، شەجەرەتۇل بەراغىيس، شەۋكەئى مۇنقەنبە

پارسچە نامى خەلىد

ئوردۇچە نامى غاپەس

تونۇش بۇ بىر خىل تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى كەڭ، ئۇزۇن ۋە تۈكلەش بولىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ ساپقىدىن بىر تال ئىنچىكە شاخ ئۆسىدۇ. گۈلى يېشىل، ئۇزۇن بولۇپ، نېلۇپەرنىڭ گۈلىگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ پۈتۈن ئەزالىرى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ. گۈلى ۋە ئۇرۇقى دورا شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ئىران.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ماددىلارنى تازىلاش، بۇزۇق خىلتلارنى يوقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، كۆيگەن خىلتلارنى سۈرۈش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىش، سۈت كۆپەيتىش، تەرلىتىش، قان تازىلاش ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى جىگەر، ئاشقازان يالليۇغى، جىگەر ۋە تال قېتىش، ئىستىسقا، يۈرەك مەنبەلىك ئىستىسقا قاتارلىقلاردا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ماددىلارنى لەتىفلەشتۈرۈش، بەدەننى تەرلىتىش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن كونا ۋە مۇرەككەپ تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن ھۆل قۇرۇق قىچىشقاق، داۋۇسۆئىلەپ قاتارلىقلاردا شەربەت ۋە زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇسارىسى كۆپىنچە مەجۇن ۋە قۇرسقا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

خاس تەسىرى جىگەر، تالنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ.

ئەكس تەسىرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاسارۇن، ئەفسەنتىن.

ئورۇنباسارى بەدىيان، رۇم بەدىيان.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى دەبدىلۇەرىد، داۋائى لوك، شەربىتى بۇزۇرى، دىنار

شەربىتى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەرمەر تاش

ئەرەبچە نامى فىيىروزەج

پارسچە نامى فىيىروزە

ئوردۇچە نامى فىيىروزە

تونۇش بۇ قىممەت باھالىق تاش بولۇپ، ئۇنىڭدىن جاۋاھىراتلار ياسىلىدۇ. نىشاپوردىن چىقىدىغان مەرمەر تاش ھەممىسىدىن ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ كۆك رەڭلىك بولۇپ، «نىل بوم» دەپ ئاتىلىدۇ. شىيراز ۋە كېرمان كانلىرىدىن چىقىدىغىنىڭ رەڭگى ئاقىغا مايىل بولۇپ، بۇ «شىير بوم» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، كۆپىنچە يۇرەك، مېڭە كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ. كۆز كېسەللىكلىرى ئۇچۇنمۇ مەنپەئەتلىك. كۆز يالۇغى، كۆز ئاجىزلىقى، كۆز زەخمىلىرى ئۇچۇن سۈرمە تارتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى سەۋدا مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى زۇمرەت.

مىقدارى 0.8 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىنەستە

ئەرەبچە نامى فالسە

پارسچە نامى پالسە

ئوردۇچە نامى پالسە

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، مايماق چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. خام مېۋىسىنىڭ رەڭگى يېشىل، تەمى قىرتاق بولىدۇ. چالا پىشقان ھالىتىنىڭ

رەڭگى قىزىل، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ. ياخشى پىشقىنىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل قارا، تەمى ناخۇش بولىدۇ. بۇ دەرەخ ئادەم ئېگىزلىكىدە، بەزىدە ئۇنىڭدىن ئېگىز ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى شاتۇتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭ بولىدۇ. ئەتراپىدا قىزىل سىزىقچىلار تارتىلغان بولىدۇ. گۈلى سېرىققا مايىل قىزىل بولىدۇ. جىنەستە ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى پارقىراق بولۇپ، پىشقاندا چۈچۈمەل، ئاخىرىدا مەززىلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخى بىر گەز ياكى ئۇنىڭدىن ئېگىزرەك بولىدۇ. بۇ جىنەستە شەربىتى دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى بىر تۈرىنىڭ سۈيى ناخۇش ھەم ئاخىرىدا تاتلىق كېلىدۇ. بۇ خىلى بىرىنچى خىلىدىن چوڭ بولىدۇ. ئۇ جىنەستە شېكىرى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قانىنىڭ ھارارىتىنى ۋە تېزلىكىنى پەسەيتىش، كۆڭۈل ئىلىشىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، سەپرالىق تەپنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك. شۇڭلاشقا جىنەستىنىڭ سۈيىنى چىقرىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، سەپرالىق تەپ ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى «پوستى بىخ فالسە» نامىدا سۆزنەك ھەم سۈيدۈك ئېچىشپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

سەپراۋى قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. جىنەستە يىلتىزى پوستىنى دەملىمە قىلىپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك توختاپ قېلىش ۋە قانلىق سۈيدۈك ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. تېنى ۋە دەرىخىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، دەملىمە تەييارلاپ ئىچسە، قەنت سېيىش كېسىلىگە مەنپەئەتلىك.

خاس تەسىرى سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرنى ۋە رەئىشەنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈلقەنت، رۇم بەدىيان، مەجۈنى كۇمۇنى.

ئورۇنباسارى ئەينۇلا.

مىقدارى مېۋىسى 24 ~ 60 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈيى 24 ~ 36

مىللىلىترغىچە ئىستېمال قىلىندۇ. دەرىخىنىڭ پوستىنىڭ چىلانمىسى 12 ~ 24 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

قىزىل يۇلغۇن

ئەرەبچە نامى ئەسل

پارسچە نامى شورگەز

ئوردۇچە نامى پەراش، لال جاۋ

تونۇش بۇ يۇلغۇن تۇرىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، تەبىئىي يۇلغۇن دەرىخىدىن چوڭراق بولغان بىر خىل دەرەختۇر، ئۇنىڭ يوپۇرمقى يۇلغۇن يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. مېۋىسى نوقۇت چوڭلۇقىدا، رەڭگى سېرىقتا مايىل كېلىدۇ. ئۇنى ئوردۇچە «ھەببۇل ئەسل غەدىيە» ۋە «مائىين خۇرىت» دەپمۇ ئاتايدۇ ھەم شۇ نام بىلەن «م» ھەرپى قاتاردا بايان قىلىنىدۇ. بۇ يەردە ئۇنىڭ يوپۇرمقى ۋە غولى سۆزلىنىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتى ۋە يەللىرنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، جىگەر ۋە تالنى قۇۋۇتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇلغۇن دەرىخىنىڭ يوپۇرمقى ۋە ياغچى تال يالىلۇغدا بەدەن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى ۋە جىگەر ئاغرىقلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ. چىش مىلكىنى چىكىتىش، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. زەخمىلەر، جۇملىدىن چېچەك زەخمىلىرىنى قۇرۇتۇش، بۇۋاسىر مونەكچىلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ يوپۇرمقى بىلەن سۈيى يۇيۇشقا ئېرىلىدۇ ھەم زەخمىلەردە يۇمشاق سوقۇپ سېپىلىدۇ. بەزى قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ھەم تېرىدىكى مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يالىلۇغ، جۇملىدىن تىلما كېسىلىنى تارقىتىش ئۈچۈنمۇ يوپۇرمقىنى يۇمشاق سوقۇپ، مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پەرپىيۇن

ئەرەبچە نامى ئەكىل بىنەفشە

پارسچە نامى ئۈپىر بىيون

ئوردۇچە نامى پەرپىيۇن

تونۇش پەرپىيۇن ئافرىقىدا ئۆسىدىغان تىكەنلىك تەۋھار دەرىخىنىڭ ئۈيۇغان شىرىسىدۇر. رەڭگى سېرىقتا مايىل، پۇرىقى ۋە تەمى ئۆتكۈر بولۇپ، ئىشلىتىلسە زەخمە پەيدا قىلىدۇ. كونىرىغىنىنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى پەرپىيۇننى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتكەندە، تېرىنى پارقىرىتىدۇ. قاپارتمىلارنى پەيدا قىلىدۇ. نېرۋىلارنى قىزىتىدۇ ۋە قۇۋۇتلەيدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا، ئىچنى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى پەرپىيۇننى قۇستە يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ ئىشلەتسە، لەقۋا، پالەچ، رەئىشە، يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمسىزلىنىشى، بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورا ۋە زىمادلارنىڭ تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ. مەخسۇس ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. لەقۋا، پالەچلەردە مەرزەنجۇش سۈيىدە ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. لەقۋا، پالەچ، يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمسىزلىنىشى، رەئىشە، تەشەننۇج، سەكتە، ۋەجئۇل مۇپاسىل، قۇلۇنجى، بەلغەمى كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىدە سۈرگۈچى دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىش ۋە ھامىلە چۈشۈرۈش ئۈچۈن يەكىكە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە بالىياتقۇغا ھۇمۇل قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى شىلىمشىق بەلغەمنى سۈرىدۇ ۋە كۆپىنچە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۈچەي، ئۇرۇق بېزى ۋە بالىياتقۇ ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مۇقەل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى.

ئورۇنباسارى سۇلۇق ئىششىق ئۈچۈن مازەريۇن، قۇلۇنجى ئۈچۈن قۇندۇز قەھرى.

مىقدارى 0.4 ~ 0.8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پەرەنجمىشكى

ئەرەبچە نامى فەرەنجمىشكى
پارسچە نامى بالەنگو خۇرۇد
ئوردۇچە نامى رام تەلسى
تونۇش پەرەنجمىشكى رەيھان تۇرىدىكى بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكىنىڭ تېنى رەيھان ئۆسۈملىكىدىن چوڭراق بولىدۇ ھەم رەيھانغا ئوخشاش خۇش پۇراق پۇرايدۇ. يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئىران.
تەسىرى يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەتلەش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، تولغاقنى پەسەيتىش، ئوفۇنەتنى ۋە جاراسمنى يوقىتىش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى توختىتىش، ھۆللۈكەلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەتلەش تەسىرى بولغاچقا، خەپەقان، مالىخۇلىيا ھەم ئۇنىڭدىن باشقا يۇرەكنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. تۇسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغاچقا، بۇرۇن تۇسالغۇسىنى ئاچىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئېغىزغا ئېلىپ چايىنىسا، سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ، چىش مىلكىنى چىڭىتىدۇ. ھۆللۈكەلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، مەنىنى قۇرۇتىدۇ.
خاس تەسىرى مېڭىنى تازىلايدۇ، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى گۈلبىنەپشە، سىركەنجۇبىل.
ئورۇنباسارى بادرەنجى بۇيا.
مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككەباتى مۇپەررىھى ياقۇت، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، داۋائىمىشكى.

تاغ كەرەپشسى

ئەرەبچە نامى فەتراسالىيۇن، ئەجمۇت

پارسچە نامى كەرەپشە كوھى

ئوردۇچە نامى پەترا سالىيۇن كۇھى

تونۇش سالىيۇن «تاغ كەرەپشسى» نىڭ ئەرەبچە نامى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى قارا رەڭلىك بولۇپ، جۇۋىنەگە ئوخشايدۇ. پۇرىقى ئۆتكۈر خۇش پۇراق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى كۈچلۈك دەرىجىدە بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش، بەدەننى قىزىتىش، يەل ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش، دوۋسۇن ۋە بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاش، باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش، يەل ھەيدەش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغاچقا، نەپەس سىقىلىش، بەل ئاغرىقى، قۇلۇنجى ھەم تولغاق ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، جىگەرنى تازىلايدۇ. تەبىئىتىنىڭ ئىسسىق بولۇش تەسىرى بىلەن بەدەننى قىزىتىدۇ. بۆرەك، دوۋساق ۋە بالىياتقۇنى تازىلايدۇ. سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

ئەكىس تەسىرى قان سېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ساپ ھەسەل، سۇمبۇل، بەدىيان، رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى كۆكرەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پىرسىياۋشان.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پىلپىل

ئەرەبچە نامى ئەسلى فىلفىل

پارسچە نامى بىخ دار پىلپىل، پىلپىل مويە

ئوردۇچە نامى پىلپىل سۇدان

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، قارىمۇچقا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستى بىر تەرەپكە چىقىپ تۇرىدىغان بولۇپ، چىشلىق بولىدۇ. مېۋىسى ئىككى خانىگە بۆلۈنگەن، ھەربىر خانىسىدە ئايرىم - ئايرىم ھالدا بۆرەك شەكىللىك، قارىغا مايىل بىر دانىدىن ئۇرۇقى بولىدۇ. ئۇنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى قەلەمپۇرغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پىلپىل ۋە قارىمۇچنىڭ خۇسۇسىيىتى قەلەمپۇرنىڭكىگە ئوخشايدۇ. قەلەمپۇرنى ئىشلەتكەن كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يەل ھەيدەش ۋە بەلغەم چىقىرىش، ھەرىكەت پەيدا قىلىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى يۇتقۇنچاققا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى قارىمۇچ.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پىندۇق

ئەرەبچە نامى جەلۇز

پارسچە نامى بىندۇق

ئوردۇچە نامى فىندۇق

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇچ قىرلىق بولىدۇ. ئۇنى چاقماندا ئىچىدىن بادام مېغىزىغا ئوخشاش مېغىز چىقىدۇ. ئۇ بادام مېغىزىغا ئوخشاش تاتلىق ھەم شىرىلىك بولۇپ، مېغىزى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى قۇۋۋەتلەش ۋە سەمرتىش، باھنى، ئۇچەينى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم چىقىرىش، چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پىندۇق مېغىزىدىن يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە مەجۇن تەييارلاپ، بالا ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرتىش، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۆتەل، دەم سىقىلىش ۋە بەلغەم بوشىتىشقا قارىتا ئىستېمال قىلىنىدۇ. پىندۇقنى سارغايتىپ، قارىمۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ نەزلە ۋە زۇكامغا

ئىشلىتىلىدۇ. چايان ۋە يىلان چېقىۋالغان كىشىلەرگە بېرىلىدۇ ھەم سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى بالا ۋە مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى توسۇلۇش ۋە باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى قەنت.

ئورۇنباسارى چىلغوزا، ياڭاق.

مىقدارى 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر.

تەتقىقاتى پىندۇقتا ئاقسىل، كراخمال، ماي، فوسفور قاتارلىقلار تېپىلدى. شۇنىڭ ئۈچۈن مېڭىنى قۇۋۇتلەشتىن باشقا سۆگەكنى قۇۋۇتلەشتە پىندۇق مېغىزى ناھايىتى ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ.

ئوردان

ئەرەبچە نامى ئەرۇقى سەبەغى، فۇھسەبەغى

پارسچە نامى رۇمناس، پۇھ

ئوردۇچە نامى مىجىت

تونۇش بۇ توق قىزىل رەڭلىك يىلتىز بولۇپ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سۇيدۇك، ھەيزنى راۋان قىلىش، جىگەر ۋە تالدىكى زەھەرنى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە سۇيدۇك، ھەيزنى راۋان قىلىشتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ ئاساسەن قانلىق سۇيدۇك پەيدا قىلىدۇ. جىگەر، تالنى تازىلاش ھەم توسالغۇلارنى ئېچىشتا سىركەنجۇبىل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ. مېڭىنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە شەربەت ۋە زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، سىركە بىلەن بىرگە تەمرەتكە، بەھەق، بەرەسلەردە ھەم تېرە ئاسارەتلىرىگە قارتا زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى دوۋساققا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، رۇم بەدىيان.
ئورۇنباسارى كاۋاۋىچىن ۋە قېلىن دارچىن.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەتقىقاتى ئوردانىدا مەنجى تىس دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل گۈلۈكوزىد، يېلىم، شېكەر، تېرە پىگمېنتى پەيدا قىلغۇچى ماددا، ھاك تەركىبلىك تۇز قاتارلىقلار بايقالدى.
مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى دەبدىلۇەرد، داۋائى كۇركۇم.

زاراڭزا

ئەرەبچە نامى قەرتۇم
پارسچە نامى گۈل مۇئەسپەر، گۈل كافشە
ئوردۇچە نامى كەسم پول، كەر
تونۇش زاراڭزا بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ شاخلىرى خام ھالىتىدە يېشىل رەڭدە، پىشقاندا ئاق رەڭدە بولىدۇ. گۈلى تىكەنلىك بولۇپ، زەپەرىنىڭكىگە ئوخشايدۇ، كۆپىنچە رەختلەرنى بويىشتا ئىشلىتىلىدۇ. گۈلىنىڭ ئاستىدا غىلاپى بولۇپ، ھەربىر غىلاپى ئىچىدە 7 ~ 8 گىچە ئۇرۇقى بولىدۇ. ئۇنىڭ چوڭلۇقى چىگىت چوڭلۇقىدا، چىلغوزا شەكلىدا ۋە بىرئاز ياپىلاق، ئۇچ قىرلىق، رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئۇنى چاققاندا ئاق رەڭلىك مېغىز چىقىدۇ. ئۇ كونىرغاندا قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ، مېغىزى سېرىق بولىدۇ. بۇ ئۇرۇقى «تۇخۇمى قەرتۇم» (زاراڭزا ئۇرۇقى) ياكى «خەسەكدانە» دېگەن نام بىلەن تېبابەتچىلىكتە دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.
چىقىش ئورنى ھىندىستان ۋە باشقا دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
تەسىرى بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش ۋە ئۇنى سۈرۈش، بەلغەم بوشىتىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، ھەيزنى راۋان قىلىش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى بەلغەمنى پىشۇرۇش ۋە ئۇنى سۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەلغەم، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، جىگەر، يۈرەك مەنبەلىك ئىستىسقا، قولۇنجى، يۆتەل قاتارلىقلاردا

ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاۋازنى ياخشىلاش، گال خىرقىراشنى يوقىتىشتا ئىشلىتىلىدۇ. ھەيزنى ماڭدۇرۇشتا ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى نۇسخىلارغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىي كۆپەيتىشتە مەجۇنلەرگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

خاس تەسىرى يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆكرەكنى تازىلاش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى ھەببەلتۇلخوزرا.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇستە

ئەرەبچە نامى قۇستە

پارسچە نامى كۇشتە

ئوردۇچە نامى كۇتتە

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئۇچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى تاتلىق بولۇپ، رەڭگى ئاقۇچ سېرىق، ۋەزنى يەڭگىل، پۇرىقى خۇش پۇراق بولىدۇ. ئۇ قۇستە بەھرى ياكى قۇستە شېرىن دېيىلىدۇ. ئىككىنچىسىنىڭ تەمى ئاچچىق، رەڭگى قارا، سۇندۇرغاندا ئىچى سېرىق بولىدۇ. بۇ تۇم، ۋەزنى يېنىك بولۇپ، تېبابەتتە قۇستە ھىندى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇچىنچىسى قىزىلغا مايىل بولۇپ، ۋەزنىلىك، خۇش پۇراق، تاتلىق، زەھەرلىك بولغاچقا، ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. تاتلىق قۇستە يەنى قۇستە شېرىن ئىچىدىن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ ئاچچىق قۇستە بولسا سىرتىدىن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سىرتىدىن ئىشلەتسە، تېرىنى پارقىرىتىش، قاننى سۈمۈرۈش، كېسەللىك ماددىسىنى ۋە قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخارلاتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتكەندە، نېرۋا ۋە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش، ئۆپكىنى تازىلاش، بەلغەمنى بوشىتىش، كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئاشقازان، ئۇچەينى قۇۋۇەتلەش، يەل ھەيدەش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە باھنى قوزغايدۇ، كونا

بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى مائۇلھەسەلدە ئىپزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تېرىدىكى داغ ۋە مۇدۇر - چاقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. دائۇسسۇئىلەپنى توختىتىش ھەم چاچ ئۇنىدۇرۇش، ھەر خىل مۇدۇر - چاقا، تەمرەتكىنى يوقىتىش ئۈچۈن، سىركە، زۇفتە ۋە ھەسەل بىلەن بىرگە مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. پالەچ، لەقۋا، بويۇنغا يەل تۇرۇۋېلىش، رەئىشە، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننسا ھەم بەزى سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. نېرۋىنى قۇۋۇۋەتلەش ھەم قوزغاشتا زەيتۇن ياكى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. نەپەس سىقىلىش، زاتىلجەنبە، كۆكرەك ئاغرىقى، بەل، يانپاش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. تال يالۇغى ۋە ئىستىسقا، مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن سۇغۇپ ۋە باشقا ياسالمىلارنى تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەيز كېسەللىكلىرىدە بۇنىڭدىن قاينىتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بالىياتقۇ ئاغرىقنى پەسەيتىشتە قاينىتىلمىسدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. باھنى قۇۋۇۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن قوشۇپ، باھنى قۇۋۇۋەتلەش ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھ، نېرۋا ۋە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى دوۋساق ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئاپتاپقا سېلىنغان گۈلقەنت، رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى ئاقىرقەرھا.

مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش جالىنۇس، تەرياقى سەمانىيە، داۋائىمىشكى.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق قۇستىدە ئۈچۈچان ماي ۋە گلۇكوزىد تەركىبى بارلىقى ئېنىقلاندى.

قەلەي

ئەرەبچە نامى روساس ئەبيەز

پارسچە نامى ئەرزىيىر

ئوردۇچە نامى قەلئى، رانگا

تونۇش بۇ ئاق رەڭلىك يۇمشاق مېتال بولۇپ، كۇشته قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىده قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، مەنىي قويۇلدۇرۇش ۋە تۈتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قەلەينى كۇشته قىلىپ سۇرئىتى ئىنزال، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، بالىياتقۇدىن ئاق خۇن كۆپ كېلىش، سۆزنەك قاتارلىقلاردا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ۋە ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سۇت، مايلىق نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى قوغۇشۇن.

مىقدارى 0.2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەريات

ئەرەبچە نامى كەريات

پارسچە نامى كەريات

ئوردۇچە نامى مەھەتتا

تونۇش بەزى مۇسەننىپلەر بۇ دورىنى ئەرەبچە قەسبۇزەرىرە دەپ يازغان. ۋەھالەنكى، بۇ قەسبۇزەرىرەنىڭ ئەرەبچە نامىدۇر. بۇ سۇپۇرگە تۈرىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، باغلارنىڭ ئەتراپىدا ئۆسىدۇ. ئادەتته ئۇنىڭ يىلتىزى ۋە يوپۇرمقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەممە جايدىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار. لېكىن بەزى تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى تارقىلىشچان زۇكام، بالىلاردىكى قورساق ئېسىلىش، ئىچ سۇرۇشنى ئائىلىده داۋالاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ سۇيۇق رۇببىسى بازارلاردا سېتىلىدۇ. ئارقىمۇئارقا كېلىدىغان تەپلەر ئۈچۈن ئەرقى سەمۇلغار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرىده نۆشۈدۈرنى قوشۇپ بىر قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ زەھەرسىز.

كان سلائى

ئەرەبچە نامى كىرەم كەجائى
پارسچە نامى كىرەم گەجائى، ھەزارە
ئوردۇچە نامى كۇن سلائى

تونۇش بۇ پەلكۇچكە ئوخشاش بىر خىل ئۇزۇن قۇرت بولۇپ، ئەتىياز مەزگىلىدە پەيدا بولىدۇ. ئۇ نەم تۇپراقتىن چىقىدۇ، ئۇنىڭ ناھايىتى كۆپ ئىنچىكە پۇتى بولىدۇ. پۇتىدا بىر دانە تۇك ۋە سىزىقچىلار بولىدۇ. بەدىنىگە بىر نەرسە تەگسە، ئۇ ھالقا شەكلىدە يىغىلىپ قالىدۇ. رەڭگى قىزىلغا مايىل، ئوقسمان بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنى يۇيۇپ تاناسىل ئەزا ۋە ئۇرۇق بېزىگە سۈركىسە، باھانى زىيادە قوزغايدۇ. كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا، چۇقۇق كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك دەپ بايان قىلىنغان.

ئەرمۇدۇن دەرىخى پوستى

ئەرەبچە نامى قەشۇر تىيۇۋاج سىينى
پارسچە نامى پوستى تىيۇۋاج خىتائى
ئوردۇچە نامى كەراچال، كەراسەك

تونۇش بۇ ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ پوستى بولۇپ، جۇڭگودىن چىقىدۇ. ئادەتتە «تىيۇۋاج خىتايى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ پوستى قېلىن، تەمى ئۆتكۈر، ۋەزنى يەڭگىل، رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بىراق ئۇنى چاينىغاندا تىل قىزارمايدۇ. بۇ دەرەخنىڭ ياغىچى ئاق ۋە يۇمران بولۇپ، ئويمىچىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ، ئۇ تاغلاردا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن قاناشنى توختىتىشتا ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلسا قانىنى توختىتىدۇ. سۇيۇق قىسمى تولىغاق كېسەللىكى ئۈچۈن ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. پوستىنىڭ شىرىسىدىن 10 ~ 20 تامچىغىچە ئىچكۈزسە، قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە كونا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ياشلارغا سۈفۈپىدىن 1 ~ 2

گرامغىچە كۈندە ئۈچ قېتىم، سۇ ياكى ھەسەل بىلەن بىرگە بەرسە، بۇۋاسىر قانىش، ھەيز كۆپ كېلىش ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بۇ دورا زەھەرسىز.

مىقدارى ساپ پوستىنىڭ سۈيى 10 ~ 20 تامچە، سۇفۇپى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەكورا

ئوردۇچە نامى ككورا

تونۇش بۇ مەشھۇر كۆكتات بولۇپ، ئۇنى «جەنگلى پەرۇل» ياكى «كىكسا» دەپمۇ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ غولى پىلەكسمان بولۇپ، داك دەرىخىگە چىرمىشىپ ئۆسىدۇ. مېۋىسى پەمىدۇرغا ئوخشايدۇ، لېكىن بىرقەدەر يۇمىلاق، تۈكلەش بولىدۇ. ئۇرۇقى ناھايىتى كۆپ. ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، ئۇمۇ دەرەخكە يامىشىپ ئۆسىدۇ، ئەمما مېۋە بەرمەيدۇ، ئۇ مېۋىسىز كەكورا دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى يېشىل، گۈلى ئاق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەممە خۇسۇسىيەتلىرى كاللەكىبەسەيگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا يالۇغ قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تېرە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. سقىپ ئېلىنغان سۈيىدىن بۇرۇنغا بىر تامچە تېمىتىلسا يەرقانغا مەنپەئەتلىك. يىلتىزىدىن 12 گرامنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچسە، بۆرەكتىكى تاشنى يوقىتىدۇ ياكى تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئەكس تەسىرى يوق.

كۈلھارى

ئوردۇچە نامى كۈلھارى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، زىخ دەرىخى بىلەن ناھايىتى ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇ زىخ دەرىخى ئۆسۈملۈكىگە قارىغاندا ئېگىز، يوپۇرماقلىرى ئۇنىڭدىن كىچىك، كەڭ بولۇپ، بىر گەز ئۇزۇنلۇقتا ئىنچىكە شاخچىلىرى بولىدۇ. يامغۇرلۇق پەسلىدە ئۇنىڭ 4 ~ 5 بارماق كەڭلىكتىكى گۈلى ئېچىلىدۇ. ئۇ دەسلەپتە يېشىل، ئاندىن سېرىق، ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىل رەڭلىك ئېچىلىدۇ ھەم ناھايىتى خۇش پۇراق پۇرايدۇ، ئۇنىڭ يىلتىزىدا قىزىل رەڭلىك نېپىز پوستى بولىدۇ. ئۇنى قىرغاندا، ئىچىدىن ئاق رەڭلىك يىلتىزى چىقىدۇ. يىلتىزىنىڭ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى بېنگال، ياۋروپا، پاكىستان.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ يىلتىزىنى ھاك سۈيىدە قاينىتىپ 0.4 گرامدىن ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، زەنجۈبىل سۇفۇپى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك. تۇغۇت ۋاقتىدا يىلتىزىنى سوقۇپ، كىندىكىكە چاپسا تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر بالا ھەمراھى چۈشمىسە، ئۇنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، ئالقان ۋە تاپانغا چېپىلىدۇ. ئۇنى قارا شېكەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

مىقدارى 0.4 ~ 0.8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۈندۇر مېۋىسى

ئەرەبچە نامى كۈندۇر

پارسچە نامى كەندۇرەس

ئوردۇچە نامى كۈندۇر

تونۇش ئۇ سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، پەردول مېۋىسىگە ئوخشاش مېۋە بېرىدۇ. مېۋىسىنىڭ رەڭگى خام ھالەتتە يېشىل، پىشقاندا قىزىل بولۇپ، پىشمىغىنى تەمسىز، پىشقىنى چۈچۈمەل بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھارارەت پەسەيتىدۇ. قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. بىمارلار ئۈچۈن ياخشى ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. بۇزۇلغان خىلىتلارنى تازىلاش، ئورۇقلىتىش تەسىرى بار. يىلتىزىنىڭ مەنىنى تۇتۇش رولى بار، لېكىن ئاشقازانىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. زەھەرسىز.

مىقدارى مۇناسىپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەندورى

ئوردۇچە نامى كىندورى كى بىيل، كىبىر

تونۇش بۇ بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يېنىدىكى دەرەخلەرگە يامىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى چىڭگىلەكىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، 4 ~ 5 تال

چوڭ قىرى بولىدۇ. گۈلى كۈمۈش گۈلدەك بولىدۇ، ئۇرۇقى لىموننىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. يامغۇرلۇق پەسللەردە مېۋە بېرىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ئېللىپس شەكىللىك بولىدۇ. خام ۋاقتىدا رەڭگى يېشىل ۋە ئۈستىدە ئاق سىزىقچىلار بولىدۇ. پىشقاندا ناھايىتى قىزىرىدۇ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. جەنۇبىي ھىندىستاننىڭ بازارلىرىدا ئۇنىڭ يىلتىزى «بىخ كەبىر» نامىدا سېتىلىدۇ.

تەبىئىتى يوپۇرمىقى قۇرۇق سوغۇق، مېۋىسى ھۆل سوغۇق.

چىقىش ئورنى دېھلى رايونى، ياۋروپا، بېنگال.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پىشقان مېۋىسى كۆكتات سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بېنگالدىكى تېۋىپلار ئۇنىڭ شىرىسىنى ئەتىگەندە قورساق ئاچ ۋاقتىتا قەنت سېيىش كېسىلى ئۈچۈن ئىستېمال قىلدۇرىدۇ. ئۇ ئىنسۇلىنىڭ ئورنىنى باسىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. بەزىلەر كۆپ سېيىشنى داۋالاشتا دورىلارنى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ شىرىسىگە چىلاپ، كۈملاچ تەييارلاپ بېرىدۇ.

مىقدارى پاكىز شىرىسى 30 ~ 60 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى ھازىرقى زامان تەتقىقاتىدىن ئىسپاتلاندىكى، ئۇ سۈيدۈك ۋە قاندىكى قەنتنىڭ مىقدارىنى ئازايتالمايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سېرىقماي بىلەن سوقۇپ زەخىملەرگە تېڭىلىدۇ. قاپارتمىلارغىمۇ يوپۇرمىقى تېڭىلىدۇ.

كىيوره (پاندان دەرىخى مېۋىسى)

ئەرەبچە نامى كازى

پارسچە نامى كەدەر

ئۇردۇچە نامى كىيوره

تونۇش بۇ ئىككى گەز ئۇزۇنلۇقتىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭدىن كىچىك تۈكچىلەر چىقىدۇ، خۇش پۇراق مېۋە بېرىدۇ، يوپۇرمىقى ئۇچلۇق بولىدۇ. ئۇنىڭ ھەر ئىككى بىقىنىدا تىكىنى بولىدۇ. كىيوره تۆت يىلدا بىر قېتىم مېۋە بېرىدۇ ۋە 20 يىلغىچە مېۋە بېرىپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقى يېشىل، گۈلى ئاق رەڭدە، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، بېرما.

مىقدارى ئەرقى 60 مىللىلىتر، شەربىتى 48 مىللىلىتر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئەرقى بىدىمشكى.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ. مېڭە، يۈرەك ۋە پۈتۈن ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. خەپەقان ۋە يۈرەك مەنبەلىك بىھوشلۇققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەرقى چېچەك، قىزىلنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا كۈپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى ئىشلەتسە، ئەگەشمە كېسەللىكلەر يەڭگىللىشىدۇ، تەرلەشنى يوقىتىدۇ. كۈنجۈت يېغىغا كېيىرە غۇنچىسىنى سېلىپ، 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، 3 ~ 4 قېتىم گۈلنى ئالماشتۇرغاندىن كېيىنكى يېغى ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلىنىڭ ئەرقى خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ. بۇنىڭ شەربىتى چېچەكنى يوقىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. گۈلى خۇش پۇراق بولغاچقا، ئۇنى چىنە ـ قاچا ياكى قەغەز ئۈستىدە قويۇپ، مۇدۇر ـ چاقا ۋە قولتۇققا چاپسا، خۇش پۇراق پەيدا قىلىدۇ.

كاكىراسنگى

ئوردۇچە نامى كاكىراسنگى

تونۇش بۇ كاكىراسنگى دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇ ئۆچكىنىڭ مۈڭگۈزىگە ئوخشايدۇ ۋە ئىچى كاۋاك بولىدۇ. رەڭگى سۇس قىزىل ۋە تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان.

تەسىرى بەلغەمنى سۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەپنى ياندۇرۇش رولى بار.

ئىشلىتىلىشى كاكىراسنگى كۆپىنچە يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: بەلغەمى يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشلاردا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. باللاردىكى يۆتەلگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك، شۇنىڭدەك كۆكيۆتەلگە پايدىلىقلىقى ئىسپاتلانغان.

خاس تەسىرى يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشقا مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا، ئەرەب يېلىمى.

ئورۇنباسارى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق كاكىراسنىڭ بارلىقى، تەركىبىدە تانىن

كسلاتاسى ئېنىقلانغاندىن باشقا، يەنە يېشىلغا مايىل سېرىق رەڭلىك ماينىڭ بارلىقى ئېنىقلانغان. بۇنىڭدىن يەسىمەن پۇرىقى چىقىدۇ. ئۇنىڭدا بىر خىل شىلىمشىق ماددا بار بولۇپ، خۇسۇسىيىتى مەستكىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشايدۇ. كاكىراسنىگدا مۇشۇنداق شىپالىق تەركىبلەر بولغاچقا، نۇرغۇن دورىلارنىڭ تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ.

كاكىنەچ

ئەرەبچە نامى كاكىنەچ

پارسچە نامى ئەروس ۋەر پەردە

ئۇردۇچە نامى پىپۇتەن، راجى پوتەك

تونۇش كاكىنەچ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلى ئاقۇچ قىزىل، مېۋىسى نېپىز غىلاپ ئىچىدە ساقلانغان بولىدۇ. ئۇ يەرلىك شوخلا مېۋىسىدىن چوڭ بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ خام ھالەتتىكىسى يېشىل بولۇپ، ياخشى پىشقىنى قىزىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە ئۇششاق ئۇرۇقى بولۇپ، مېۋىسى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. كاكىنەچ باغ كاكىنىچى ۋە تاغ كاكىنىچى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تاغ كاكىنىچىنىڭ ئۆسۈملۈكى باغ كاكىنىچىدىن چوڭ بولىدۇ. گۈلى ناھايىتى قىزىل، مېۋىسى ساغۇچ قىزىل بولۇپ، غىلاپ ئىچىدە بولىدۇ ۋە ئۇمۇمەن تاغلىق رايونلاردىن چىقىدۇ. ئۇ ئادەتتە كاكىنەچ مۇنەۋۋەرلىم، ئەنۇبى سۆئىلەپ مۇنەۋۋەرلىم دەپ ئاتىلىدۇ. كۈچلۈك دەرىجىدە تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. مۇتلەق كاكىنەچ دېيىلسە، باغ كاكىنىچىنى كۆرسىتىدۇ. تۆۋەندە باغ كاكىنىچى بايان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى باغ كاكىنىچى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، تاغ كاكىنىچى 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

چىقىش ئورنى كۆز پەسلىدە ھىندىستان ۋە باشقا جايلاردىن چىقىدۇ.

تەسىرى سېزىمسىزلاندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، سەپرانى سۈرۈش، جىگەرنى تازىلاش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغانلىقتىن، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاش، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى جاراھىتى قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك. سەپرانى سۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، يەرقاندا ئارتۇق سەپرانى يوقىتىدۇ، كۆپىنچە سەپرادىن بولغان جىگەر توسۇلۇشقا لايىقلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى دەسلەپكى يالۇغنى تارقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. كاكىنەچتىن زىماد

تەييارلاپ، ياللۇغ ۋە قاتتىقلىقنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كاكنەچتىن قۇرس تەييارلاپ، قۇرسى كاكنەچ نامىدا دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدا كاكنەچ ئاساسلىق تەركىب ھېسابلىنىدۇ. دوۋساق جاراھىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قان سېيىش ئۈچۈن بۇنى ئىشلەتسە ناھايىتى پايدىلىق، دېيىلگەن.

خاس تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئەزالارنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى گۈلقەنت.

ئورۇنباسارى ئىتئۈزۈمى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى كاكنەچ شەربىتى، قۇرسى بانادۇق، قۇرسى كاكنەچ.

تەتقىقاتى كاكنەچ تەركىبىدە ۋىتامىن C ۋە سىيرون نامى بىلەن ئاتىلىدىغان تەركىب بارلىقى بايقالدى.

كاسنە

ئەرەبچە نامى ھىندىبا

پارسچە نامى كاسنى

ئوردۇچە نامى كاسنى

تونۇش كاسنە مەشھۇر ئۆسۈملۈك. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى پالەك يوپۇرمىقىغا ئوخشاش كۆك بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى ئاقۇچ قارا، ئۇششاق، تەمى ئاچچىق بولۇپ، ئادەتتە يوپۇرمىقى، يىلتىزى ۋە ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. تۆۋەندە ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بايان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل كاسنە يوپۇرمىقى ھۆل سوغۇق.

ئەسكەرتىش ئۇنىڭدا ئۇچۇچان ماددىلار بولۇپ، ئۇلار ئاساسلىقى كاسنىنىڭ يوپۇرمىقىغا تارقالغان. ئۇنى يۇسا، ئۇ تەركىبلەر يوقاپ كېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن كاسنىنى يۇيۇش مەنئى قىلىنغان.

تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، قان تازىلاش، قانىنىڭ ھارارىتىنى ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئاشقازان، جىگەر، تال قاتارلىقلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان يالۇغنى تارقىتىش، شۇ ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەش، كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش ھەم ئاغرىق

پەسەيتىش، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى كاسىنە كۆكىنىك سۈيىدە سەندەلنى سۈرۈپ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىش ئۈچۈن باشقا چېپىلىدۇ. كۆز يالۇغدا سىركە ۋە قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە تارتىلىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن بىرگە ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل قاتارلىقلاردا سىرتتىن زىماد قىلىنىدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازان يالۇغدا ئۇنىڭ سۈيىنى باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. شاتۇت شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچكى ئەزا يالۇغى، مەسىلەن: جىگەر يالۇغى، ئاشقازان يالۇغى ۋە تال يالۇغنى تارقىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. تال ۋە جىگەر ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، يەرقان، ئىستىسقا ۋە ئاشقازان، جىگەر يالۇغى قاتارلىقلاردا يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. كاسىنە سۈيىنى سىركەنجۇبلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازاننى قۇۋۇتەلەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، سۈيدۈك يولىنى تازىلاش ئۈچۈن كاسىنە سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى بولسا، كاسىنە يوپۇرمقىنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ قاينىتىپ، كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. ئۇنى سۈزۈپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ سىقىلغان كاسىنە سۈيى دېيىلىدۇ.

خاس تەسىرى ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئەكس تەسىرى يۆتەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاق شېكەر، بىنەپشە شەربىتى.

ئورۇنباسارى ئاق لەيلى يوپۇرمقىنىڭ سۈيى، ھەمشىباھار.

مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى بۇزۇرى شەربىتى، دىنار شەربىتى، ئەرقى كاسىنە، سەپرانىڭ مۇنزىج ۋە مۇسھىلى.

قەغەز (خام قەغەز)

ئەرەبچە نامى قەرتاس

پارسچە نامى كاغەز

ئوردۇچە نامى كاغەز

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبئىتى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى كۆيدۈرۈلگىنىنىڭ قەۋزىيەت قىلىش، قان توختىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى زۇكام بولغاندا، قەغەزنى كۆيدۈرۈپ، ئىسى بۇرۇنغا يەتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ كۈلى بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. چىش مىلكى قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. زەخمىلەرنىڭ قېنىنى توختىتىش ۋە زەخمنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن كۈلى يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئۆپكە زەخمىسى، ئۈچەي جاراھىتى ۋە ئاشقازان جاراھىتىدە مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۈچەي، بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى خۇنسىياۋشان، كەھرىۋا.

ئورۇنباسارى كۆيدۈرۈلگەن يېلىم.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كافۇر

ئەرەبچە نامى كافۇر

پارسچە نامى كافۇر

ئوردۇچە نامى كافۇر

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ ئۇچۇچان يېلىمى بولۇپ، ئۇ دەرەخنى تىلىپ قويسا، سۈيۇقلۇق سىرغىپ چىقىپ ئۆيىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ شېخىدىنمۇ چىقىدۇ. يەنى دەرەخنىڭ شېخىنى ئېلىپ سۇدا قايناتسا، سۈيى پارغا ئايلىنىپ تۇگەپ، ئاخىرىدا كافۇر ھاسىل بولىدۇ. بۇگۈنكى كۈندە كافۇر قۇرس ھالەتتە ياكى قائىدىسىز كىرىستال شەكلىدە بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق، پارقىراق، پۇرىقى ئۆتكۈر بولىدۇ، تەمى بىرئاز ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر، سوغۇق سېزىم پەيدا بولىدۇ. كافۇر ھاۋا بىلەن ئۇچراشسا، ئاسانلا ئۇچۇپ تۇگەيدۇ.

تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ئۇنىڭدا قۇيۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتى ۋە يەللىرىنى تارقاتقۇچى قۇۋۋەت بار. كافۇرنى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە، جاراسىملارنى يوقىتىدۇ، بەزى ئورۇنلارغا چاپقاندا

ياكى ياغلىغاندا، دەسلەپتە قوزغىتىش ۋە تېرنىنى قىزارتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، كېيىن سوۋۇتىدۇ. سېزىمسىزلاندۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، يەرلىك ئورۇننى سېزىمسىزلاندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئىستېمال قىلسا، يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ ۋە قۇۋۇەتلەيدۇ، تەپنى قايتۇرىدۇ ھەم ئۇچەيدە قەۋزىيەت پەيدا قىلمايدۇ. ئۆپكىدىكى بەلغەمنى چىقىرىدۇ ھەم نېرۋىلاردىكى تارتىشىشنى يوقىتىدۇ، تەرلىتىدۇ. بۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، باش ئاجىزلىقى پەيدا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كافۇرنى ھەرخىل ياغلاردا ئېرىتىپ، بەل ئاغرىقى، مۇپاسىل، زاتىلجەنبە، زاتىلرىيە قاتارلىق كېسەللىكلەردە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. بەزى تېرە كېسەللىرىدە ھارارەت ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۇچۇن مۇناسىپ دورىلار بىلەن زىمماد قىلىنىدۇ. چىش ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۇچۇن مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىللە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ھەم چىش ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۇچۇن چىشنىڭ ئۇستىگە بېسىلىدۇ. ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش ئۇچۇن قەلەمپۇر يوپۇرمىقى ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بېرىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۇچۇن كۆك يۇمغاقسوت سۇيىدە ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۇچۇنمۇ كۆك يۇمغاقسوت سۇيىدە ئېرىتىپ، قۇلاقىغا تېمىتىلىدۇ. كۆزدىكى ئېچىشىشنى يوقىتىش ۋە چېچەكتىن ساقلىنىش ئۇچۇنمۇ سۇرمە بىلەن بىللە سۇدا ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ ھەم كافۇرنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈنۇن تەييارلاپ، ئېغىز جاراھەتلىرىگە سېپىلىدۇ. قورساق ئېسىلىش، سەپرا ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇش، خولېرا قاتارلىقلاردا ئوخشىمغان ئۇسۇللاردا يېگۈزۈلىدۇ. باشقا دورىلار بىلەن سەپرا ۋە قاندىن بولغان تەپ ھەم جۇدەتكۇچى تەپلەرگە بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان نەزلە، زۇكامىلاردا پۈرتىلىدۇ. كونا يۆتەللەردە بەلغەم چىقىرىش ئۇچۇن يېيىلىدۇ. يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قۇۋۇەتلەش ھەم شەھۋەتنىڭ زىيادە بولۇشىنى توختىتىش ئۇچۇنمۇ يېيىلىدۇ. زەخمەردىكى قانىنى توختىتىش ئۇچۇن ۋە ئىسسىقتىن بولغان زەخمەرنىڭ ھارارىتى ھەم ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۇچۇن مەلھەملەرگە چۈشۈرۈلۈپ زەخمەرگە سۈركىلىدۇ.

خاس تەسىرى روھقا خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، جۇدەتكۇچى تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ جىنسىي ھەۋىسىنى پەسەيتىۋېتىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى، گۈلقەنت، سەۋسەن يېغى، بىنەپشە، مەغىزگۈلى.

ئورۇنباسارى تاباشىر ۋە سەندەل.

مىقدارى 0.2 ~ 0.6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى قۇرسى تاباشىر كافۇرى، تەرياقى ئەزمم، قۇرسى سەرتان كافۇرى، ئەرقى ئەجىيپ.

تەتقىقاتى كافۇردا بىر خىل ئۇچۇچان ماي بارلىقى ئېنىقلاندى.

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى ھەببى نىيل

پارسچە نامى تۇخۇمى ئەشقىپىچە، تۇخۇمى كەبكو

ئوردۇچە نامى كالادانە

تونۇش قارا رەڭلىك ئۇرۇق بولۇپ، ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ. تەمى تاتلىقا مايىل ئاچچىق ھەم ئۆتكۈر بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى سىرتىدىن ئىشلەتكەندە، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتسە، ئىچنى سۈدەك سۈرىدۇ. قورساق قۇرتى ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتىنى چىقىرىپ تاشلايدۇ ھەم قاننى ساپلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى كۆپىنچە بەرەس، بەھەققە زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. قىچىشقاقنى تەلتۆكۈس يوقىتىش ئۈچۈن ئاق شېكەر بىلەن سۈفۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئىچكى ـ تاشقى ئەزالار ئاغرىقلىرى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىستىسقا، ئىششىق، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە كۆپىنچە ئىچنى سۈرۈش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن باش ئاغرىقى ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن قىزىلگۈل ياكى ھېلىلىنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ھەم چىقىرىش ئۈچۈن يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ھەم ئىسسىق مىزاجلىقلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىتىرىفىل دىيدان.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ھەشقىپىچەكتە بىر خىل جەۋھەر تەركىب بارلىقى بايقالدى. بۇ تېبابەتتە پاربى تېيىشتىن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا 98% ئۇچۇچان ماي، مەلۇم

مقداردا گلۇكوزا بارلىقى ئېنىقلاندى.

كالىزىرە

ئەرەبچە نامى كالى زىرە

پارسچە نامى زىرە دەشتى

ئۇردۇچە نامى كالى زىرە

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بەدىيانغا ئوخشاش ئۇزۇن، كاسىنە ئۇرۇقنغا ئوخشاش سېمىز بولىدۇ. قارا رەڭلىك، پۇرىقى ئۆتكۈر ھەم ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يالۇغ تارقىتىش، ئىچكى ـ تاشقى ئەزا ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، يەل ھەيدەش ۋە قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، كونا تەپنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كالىزىرە كۆپىنچە مۇدۇر ـ چاقا ھەم يالۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىچىدىن ناھايىتى ئاز مقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. خۇسۇسەن چارۋىچىلار ئاتتىكى كېسەللىكلەرنى بۇنىڭ بىلەن كۆپ داۋالايدۇ. بەزى تېۋىپلار قۇرت ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن بەرەنگى كابىلەنى بىرگە بېرىدۇ. كونا تەپنى يوقىتىش ئۈچۈن ئوخشىمغان ئۇسۇلدا مسۋاك دەرىخىنىڭ يېڭى يوپۇرمقى بىلەن بىرگە چىلانما تەييارلاپ ئارقا ـ ئارقىدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىستىسقا ھەم بەلغەمدىن بولغان كونا تەپ ۋە مۇپاسىل ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يالۇغ قايتۇرۇش ھەم سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىچكى ئەزالارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە گۈل يېغى.

ئورۇنباسارى قارا زىرە.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى كالىزىرىدىن 1 ~ 2 گرامغىچە ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزسە، قورساقتىكى قۇرت خۇسۇسەن سازائىسمان مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى.

كاھۇ

ئەرەبچە نامى خەس

پارسچە نامى كاھو

ئوردۇچە نامى كاھو

تونۇش بۇ باغنىڭ ھەم جاڭگالنىڭ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. باغدا ئۆسكەن كاھۇنىڭ يوپۇرمقى پشۇرۇپ يېيىلىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئۇرۇقى كۆپىنچە دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكىدىن خەشخاشنىڭكىدەك ئەپيۇن ھاسىل بولىدۇ. ئۇ كاھۇ ئەپيۇنى دېيىلىدۇ ھەم كۆپىنچە دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قان تازىلاش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ھەم سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرى بار. ئاياللاردا سۈت كۆپەيتىدۇ، سۇ ھەم ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىدىن بەدەنگە زىيان يېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە يېمەكلىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن، قان ۋە سەپرا مىزاجلىقلار ئۇچۇن ناھايىتى ياخشى كۆكتات ھېسابلىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، قېچىشقاق، جۇنۇن ھەم مالىخۇلىيا، يەرقان ھار (ئىسسىقتىن بولغان يەرقان)، تەپ، سۆزنەك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئاياللاردىكى سۈت ئازلىقتا سۈتنى كۆپەيتىش ئۇچۇن پىگۇزۇلىدۇ. سىركە بىلەن بىرگە ئىشتىھا ئېچىش ھەم ئاشقازانىنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىش، ئاشقازان ئاغرىقىنى توختىتىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تارقالغان مەزگىلدە ھەم سەپەرگە چىققاندا، سۇ ۋە ھاۋانىڭ زىيان قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ئۆتكۈر سەپرانى پەسەيتىدۇ ھەم بۇخاراتلارنى ھەيدەيدۇ.

ئەكس تەسىرى باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ھەم ئۇنتۇغاقلىق پەيدا قىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سېمىزئوت يوپۇرمقىنىڭ سۈيى.

مىقدارى يوپۇرمقىنىڭ سۈيى 24 ~ 48 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى قۇرسى مۇسەللەس، قۇرسى تاباشىر كافۇرى، رەۋغىنى لوبوبى سەبئە.

تەتقىقاتى كاھۇ يوپۇرمقىدا نىشاستە ۋە مەدەن تەركىبلەردىن پەتاسىن، كالتسىي، ماگنىي، تۆمۈر، مىس، فوسفور، گۈڭگۇرت ھەم ۋىتامىن C ، A ، K قاتارلىق تەركىبلەر بار. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ھەم بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ، ئۇنى تاماق بىلەن كۆپلەپ ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقى تەركىبلەرنى تولۇقلايدۇ.

كاھۇ ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل خەس

پارسچە نامى تۇخۇمى كاھۇ

ئوردۇچە نامى كاھۇ كى بىيج

تونۇش كاھۇ ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى ئاق، پارقىراق، ئىنچىكە، ئۇزۇن، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى كاھۇ ئۇرۇقىنىڭ سوۋۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سېزىمسىزلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا چاچنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي قۇرۇتۇش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى كاھۇ ئۇرۇقى كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىش ھەم ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكلىرىدە ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن پېشانىگە ياكى باشقا زىمادا قىلىنىدۇ. چاچ چۈشۈشنى توختىتىش ئۈچۈن زىمادا تەييارلاپ باشقا چېپىلىدۇ. قان ۋە سەپرادىن بولغان تەپ، مالىخۇلىيا، جۇنۇن قاتارلىق كېسەللىكلەردە يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە شىربىسنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ مەنىي قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ ھەم باھانىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنى تۆۋەنلىتىش مەقسىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

كاھۇ يېغى

ئەرەبچە نامى دەھنۇل خەس

پارسچە نامى رەۋغىنى تۇخۇمى كاھۇ

ئوردۇچە نامى كاھۇ كى تىيل

تونۇش كاھۇ ئۇرۇقىدىن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن باشقا سۈركىلىدۇ ۋە بۇرۇنغا تېمتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چاچنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، سېزىمسىزلاندۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى باھقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، ساپ ھەسەل.

ئورۇنباسارى خەشخاش.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كاھۇ ئەپيۇنى

ئەرەبچە نامى لەبنۇل خەس، شىرى خەس

پارسچە نامى شىرى كاھۇ

ئوردۇچە نامى كاھۇ كى ئەپيۇن

تونۇش باغ كاھۇسىنىڭ تېنىنى كەسسە شىرىسى چىقىدۇ، ئۇ ھاۋا بىلەن ئۈچراشقاندىن كېيىن ئۆيىدۇ ۋە رەڭگىدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇ كاھۇ ئەپيۇنى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى توپا رەڭ ياكى بىرئاز قىزىلغا مايىل توپا رەڭ، ئىچى ئاق ياكى سېرىقتا مايىل بولىدۇ. مومغا ئوخشاش بىرئاز پارقىراق، پۇرىقى ئەپيۇنىنىڭكىگە ئوخشاش بولۇپ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كاھۇ ئەپيۇنى خەشخاش ئەپيۇنىغا ئوخشاش سېزىمسىزلاندۇرۇش، ئىچكى ـ تاشقى ئەزالارنىڭ ئاغرىقنى پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرى خەشخاش ئەپيۇنىنىڭكىدىن ئاجىز بولىدۇ. خەشخاش ئەپيۇنىگە ئوخشاش ھەزىمنى بۇزمايدۇ، قەۋزىيەتمۇ قىلمايدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن خەشخاش ئەپيۇنىغا ئوخشاش ھۇرۇنلۇق، ئاجىزلىق سېزىمى پەيدا قىلمايدۇ.

مىقدارى ئىككى گۈرۈچ ئېغىرلىقىدىن 0.2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇد بەرقى

ئەرەبچە نامى ئۇد بەرقى

پارسچە نامى دارشىيشائان

ئوردۇچە نامى كائىپەل

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ پوستى بولۇپ، توم ۋە قىزىلغا مايىل، تەمى ئاچچىق ئۆتكۈر بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلاردا بەدەننى قۇۋۇەتلەش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بار. شۇڭلاشقا ناھايىتى مۇرەككەپ كېسەللىك ماددىسى ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتى، يەللىرىنى تارقىتىش ۋە تۈتۈش، ئاشقازان ۋە ئۆچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىش، سۈيۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، نېرۋىنى قۇۋۇەتلەش، جاراسملارنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. بۇرۇنغا تارتىلسا، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرىدە ئېچىشىش پەيدا قىلىپ، چۈشكۈرتۈش ئارقىلىق مېڭىنىڭ سۈيۇقلۇقىنى سۈمۈرىدۇ، ئۆپكىدىكى بەلغەمنى چىقىرىدۇ ۋە قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، رەئىشە قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئۇد بەرقىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى ۋە باشقا مايلارغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. زەخىملەرگە قارتا جاراسملارنى يوقىتىش ۋە ئۇنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئېغىز پىشلاق بولۇشتا ئوفۇنەتنى يوقىتىش ۋە چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا غار ـ غار قىلىنىدۇ ھەم ئاغرىق پەسەيتىش ۋە چىشنى چىڭىتىش ئۈچۈن چىش پاستىلىرىغا قوشۇپ يۇيۇپ بېرىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان نەزلە، زۇكامدا يۇمشاق ئېزىپ يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ناسۇال شەكلىدە بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى، ئاشقازان كۆپۈش ۋە بەلغەمدىن بولغان يۆتەللەردە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە يۆتەلدە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈمۈرۈلىدۇ.

خاس تەسىرى نەزلىنى يوقىتىش، نېرۋىنى قۇۋۇەتلەش، ئاشقازان ئاغرىقىنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى جىگەر، تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستەكى.

ئورۇنباسارى ئاسارۇن.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى ئىستىھازە، رەۋغىنى سۇرۇخ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقات ئارقىلىق ئۇنىڭدا تاننىن ماددىسى، شېكەر، گلۇكوزا، تۇز قاتارلىق تەركىبلەرنىڭ بارلىقى بايقالدى.

كائى (سۇ لېشى)

ئەرەبچە نامى تەلھەب

پارسچە نامى جۇغراپىيە

ئۇردۇچە نامى كائى، پانى جو جارو

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ سۇدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كىچىك بولۇپ، يىلتىزى سۇدا لەيلەپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ بىر قىسمى «سوۋۇال» دېيىلىدۇ. ئۇ چاچقا ئوخشاش ئىنچىكە ۋە يۇمشاق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتكەندە سوۋۇتۇش، كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ ۋە قان كېلىشىنى توختىتىدۇ. ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى يەلتاشما، قىزىل قاپارتما ۋە ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغلاردا ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا كېسەللىك ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن بىرگە قان كېلىشنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. بۇنى ئىستېمال قىلسا قۇستۇرىدۇ. ئۇرۇقنى سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك تاشلىق، نەملىك ئورۇنلاردىمۇ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ كۈچلۈك قەۋزىيەت قىلىش رولى بار، دەپ بايان قىلىنغان. قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈرەتكۈچىسى قارا شېكەر، ئارپا ئۇنى.

ئورۇنباسارى سۈپۈرگە.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كاۋاۋنچىن

ئەرەبچە نامى كاۋاۋنسىينى

پارسچە نامى كاۋاۋنچىينى

ئوردۇچە نامى كېبابە، كىنكول، سىنتىل چىينى

تونۇش بۇ قارىمۇچقا ئوخشاش يۇمىلاق شەكىللىك مېۋە بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل توپا رەڭ، ئىچى ئاق بولىدۇ. پوربقى ئۆتكۇر خۇش پۇراق، تەمى بىرقەدەر ئاچچىق بولۇپ، ئۇنىڭمۇ ساپىقى بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، جۇڭگودىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خىلتىلارنى لەتىفلەشتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كېسەللىك ماددىسىنى ۋە قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، چىش ۋە چىش مىلىكىنى قۇۋۇتلەش، ئاۋازنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش، بەدەننى قىزىتىش، مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كاۋاۋنچىننىڭ خىلتىلارنى لەتىفلەشتۈرۈش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولغاچقا، جىگەر، تال توسۇلۇشتا ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن سۇفۇپ ياكى مەتبۇخ قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۆزنەك كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك يولىنى تازىلاش مەقسىتىدە يەككە ياكى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنى بىر پىيالە قېتىقنىڭ زەردىسى سۈيىگە ئۈچ گىرام كاۋاۋنچىننى يۇمشاق ئېزىپ سېلىپ، پىيالىنى رەخت بىلەن ئوراپ، كەچلىكى شەبنەمدە قويۇپ، ئەتىگەندە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. شۇ تەرىقىدە 4 ~ 5 كۈن ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك يولى ياللۇغى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. غىزاسىدا تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئېغىزدىكى بەتبۇي پۇراقنى يوقىتىش ۋە ئاۋازنى ياخشىلاش ئۈچۈن يالىتىلىدۇ. يۆتەل توختىتىش ئۈچۈن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بەدىنى بەتبۇي پۇرايدىغان كىشىلەر ئۈچۈن ئەتىرلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك يولىنى تازىلايدۇ، سۆزنەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى دوۋساق كېسەللىكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، مەستىكى.
ئورۇنباسارى دارچىن، لاچىندانە، قاقىلە.
مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش زەر ئۇنى، سۇفۇپى شورە مۇرەككەپ.
تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتتىدا كاۋاۋىچىنىدا ئۇچۇچان ماي ۋە شىلىمشىق ماي بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇنىڭدىن باشقا بىر خىل يېڭىم ماددىسىمۇ بارلىقى ئېنىقلاندى.

يوغان كاۋاۋىچىن

ئەرەبچە نامى فاغىرە
پارسچە نامى كەبابى دەھەن كۈشادە
ئوردۇچە نامى كەبابى خەندان
تونۇش بۇ كاۋاۋىچىندىن چوڭ بولۇپ، ئۇ يېرىمى يېرىلغان ھالەتتە بولىدۇ، ئىچىدە كىچىك، يۇمىلاق، قارا رەڭلىك، پارقىراق ئۇرۇق بولىدۇ. خۇش پۇراق ۋە تەمى ئۆتكۈر بولىدۇ.
تەبىئىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.
تەسىرى بۇ خۇش پۇراق دورا بولغاچقا، بۇنى پۇراتسا ياكى يېگۈزسە، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مىزاجنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش قاتارلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى چوڭ كاۋاۋىچىن كۆپىنچە ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ ھەم ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ. خۇش پۇراق قىلىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، ئېغىزدىكى بەتبۇي پۇراقنى يوقىتىش ئۈچۈن شۇمۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مېڭىنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگمۇ ئىشلىتىلىدۇ.
خاس تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كافۇر ۋە نېلۇپەر.
ئورۇنباسارى كاۋاۋىچىن.
مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى رەرۇرى قەلائى (ئېغىز پىشلاق بولۇشقا ئىشلىتىلىدىغان

سۇفۇپ دورا).

تەتقىقاتى چوڭ كاۋاۋىچىننى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا بىر خىل ئۇچۇچان ماي تەركىبى بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇنىڭ خۇش پۇرىقى يەسمەن يېغىغا ئوخشايدۇ، شۇڭا ئۇنى ئېغىز كېسەللىكىگە ئىشلەتسە، تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

بۆرە سويمىسى يىلتىزى

ئەرەبچە نامى ئەسلى كەبىر

پارسچە نامى بىخ كەبىر

ئۇردۇچە نامى كەبىر، كەبىر كى جەر

تونۇش بۇ بىر تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، قاتتىق ۋە تاشلىق جايلاردا ئۆسىدۇ. شېخى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، كۆپىنچە يەر يۈزىگە يېيىلىپ تۇرىدۇ. گۈلى دەسلەپتە يېشىل غىلاپلىق بولۇپ، نوقۇت دانچىسىغا ئوخشايدۇ، ئېچىلغاندىن كېيىن ئاق رەڭدە بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىدە بىر قانچە تال چاچقا ئوخشاش تالا بولىدۇ، مېۋىسى بەللۇتتىن چوڭ بولىدۇ، بۇ «خىيار كەبىر» دەپ ئاتىلىدۇ. ياخشى پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭ گۆشى (ئېتى) قىزىل، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ. قانچىكى ياخشى پىشسا، ئاچچىقلىقى ھەمدە قىرتاقلىقى كېمىيىپ، تاتلىقلىقى ئاشىدۇ. يىلتىزى ئاق رەڭلىك بولۇپ، چوڭ ھەم ئۇزۇن، پوستى قېلىن بولىدۇ. بۇ قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن غولىدىن ئاجرايدۇ ھەمدە تېبابەتتە «پوستى بىخ كەبىر» دېگەن نام بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. كەبىر (بۆرە سويمىسى) نىڭ بارلىق ئەزالىرى ئاچچىق بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار كەبىر (بۆرە سويمىسى) نى كەرىل ئۆسۈملۈكى دەپ قارىغان. لېكىن بۇ ئىككىسىدە ماھىيەتلىك پەرق مەۋجۇت بولۇپ، ئۇنى بۇ يەردە تەپسىلىي بايان قىلمىغان. ئەلۋەتتە ئۇلارنىڭ پەرقى سۇ ھەم ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولۇشى مۇمكىن. ھىندىستاننىڭ كرىيل دېگەن يېرىدە ھەقىقەتەن كەبىرنى كەرىيل، كەرىيە مېۋىسىنى تىينىت، تىينىتى ياكى دىيلە دەپمۇ ئاتىغان. ئۇنىڭدىن خام سەي تەييارلاپ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش، تېرىنى پارقىرىتىش، كېسەللىك ماددىسى، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، بەلغەمنى بوشىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار. كەبىر مېۋىسىنىڭ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل ھەيدەش ۋە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە بەلغەمى كېسەللىكلەردە، مەسىلەن:

پالەچ، يەرلىك ئورۇن سەزمەسلىك، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۇچۇنمۇ بۆرە سويمىسى يىلتىزى پوستىنى سركىدە قاينىتىپ، ئېغىز چايقىلىدۇ. قۇلاق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۇچۇن يوپۇرمقىنىڭ سۈيى قۇلاققا تېمتىلىدۇ. جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۇچۇن مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. تال يالليۇغىنى قايتۇرۇش ئۇچۇن كەبرىنىڭ مېۋىسى سىركىگە چىلاپ ئىچىلىدۇ. يىلتىزى ۋە يوپۇرمقىنى ئېزىپ، تال يالليۇغقا زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ. بويۇن بەز سىلى ۋە باشقا يالليۇغلارنى تارقىتىش ھەمدە بەھەق، تەمرەتكىنى يوقىتىش ئۇچۇنمۇ چېپىلىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ سۈيىمۇ قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغاچقا، يۆتەل ۋە دەم سقىلىشتا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭىنى تازىلاش، تال يالليۇغنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى دوۋساق ۋە ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، ساپ ھەسەل.

ئورۇنباسارى ئۇنىڭ يوپۇرمقى، ئۇرۇقى، گۈلى بىر - بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.

مىقدارى 5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى بىخ كەبىردە رۇيىن ناملىق گلۇكوزا تەركىبى تېپىلدى.

گۈڭگۈرت

ئەرەبچە نامى كىبرىت

پارسچە نامى گوگەرو

ئوردۇچە نامى گەندەك

تونۇش گۈڭگۈرت بىر خىل ئېلېمېنت بولۇپ، چىرايلىق سېرىق رەڭلىك كرىستال ھالەتتە بولىدۇ، ساپ قىسمى ئۆتكۈر پۇرايدۇ. كۆپىنچە قوغۇشۇن، گەج، تۆمۈر ۋە مىس بىلەن بىرگە بىرىكمە ھالەتتە كاندىن چىققاندىن كېيىن ئايرىۋېلىنىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، بوۋاسىر، مەقئەت يېرىلىش ۋە يەڭگىل دەرىجىدىكى قەۋزىيەتكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا

بوۋاسىر مونەكچىسىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۆپكە سىلى ۋە قان تۈكۈرۈشتە شەربىتى ئەئجاز ۋە خېمىرى خەشخاش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شۇمۇلىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، تېرە كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن: قاپارتما، ھۆل ۋە قۇرۇق قىچىشاق، تەمرەتكە، نار يارىسى (يالغان كۆيۈك)، مۇدۇر - چاقا، دانىخورەك ۋە باشقىلارغا ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك. جاراسملارنى ئۆلتۈرۈش ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، مەزكۇر تېرە كېسەللىكلىرىدە زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. باشقا ھۆل زەخمە، ھۆللۈكتىن بولغان باش تەمرەتكىسى، گۆشخور چاقا، دائۇسسۇئىلەپ، تەڭگىسمان چاچ چۈشۈش، يىلان قاسىرىقسىمان تېرە سويۇلۇش كېسىلى، بەرەس، بەھەق، قىچىشاق قاتارلىقلارغا مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە سىرتتىن زىماد قىلىنىدۇ. قاتتىق يالليۇغلارنى تارقىتىش، ۋەجئۇل مۇپاسىل، تال يالليۇغى ئۇچۇنمۇ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، يۆتەل ۋە بەلغەمدىن بولغان نەپەس سىقىلىشتىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنلاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىش ۋە زەھەرنى سۈمۈرۈش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى يالليۇغ قايتۇرۇش، سۇيۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈش، سەۋداۋى كېسەللىكلەرنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى مېڭە ۋە ئاشقازان ئۈچۈن زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە ساپ سۇت.

ئورۇنباسارى بىر - بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.

مىقدارى 0.8 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەلھىمى گۈڭگۈرت، مەلھىمى سىماب، ھەببى كىبرىت.

كېۋەز

ئەرەبچە نامى قۇتنى

پارسچە نامى پىنبە

ئوردۇچە نامى روئىكى تۇخۇمى، كىپىس

تونۇش كېۋەز مەشھۇر ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلى، يىلتىزىنىڭ پوستى، غوزىسىدىكى پاختىسىنى ئېلىۋالغاندىن كېيىنكى شاكىلى دورىلىقا ئىشلىتىلىدۇ. كېۋەزنىڭ ئۇرۇقى (يەنى چىگىتنى كۆرسىتىدۇ) بايان قىلىنىپ بولدى، ھازىر قالغان تەركىبلىرى بايان

قىلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، مىسر ۋە ئىسسىق مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى پاختا 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، كېۋەز گۈلى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، غوزىسىنىڭ شاكىلى ھەمدە كېۋەز يىلتىزى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى پاختا بەدەننى قىزىتىش ۋە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. كېۋەز گۈلى خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە، كېۋەز غوزىسى ۋە يىلتىزى ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پاختىنى يالۇغلارنىڭ ئۈستىگە چاپسا، ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ. زەخمىلەرنىڭ ئۈستىنى قوغداش ئۈچۈن زەخمىگە تېڭىلىدۇ. كېۋەز پاختىسىدىن تەييارلانغان رەختنى كۆيدۈرۈپ، مەلھەملەرنىڭ تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، زەخمىلەرنى قۇرۇتىدۇ. خۇشاللىق يەتكۈزۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، كېۋەز گۈلىدىن شەربەت تەييارلاپ، ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك رىتمسىزلىقى، سارىكلىق، مالىخۇلىيا قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن كېۋەزنىڭ گۈلى ھەمدە ئۇرۇقى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مىقدارى كېۋەز ئۇرۇقى، غوزىسىنىڭ شاكىلى ۋە يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كېۋەز گۈلىنىڭ مۇرەككىباتى شەربىتى قەتەم.

كەپتەر

ئەرەبچە نامى ھۇمام

پارسچە نامى كەبۇتەر

ئوردۇچە نامى كەپتەر

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق چىرايلىق قۇش بولۇپ، ياۋا كەپتەر ۋە ئۆيدە بېقىلىدىغان كەپتەر دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ياكى ھۆللۈكى بار، مۆتىدىل. ياۋا كەپتەر زىيادە قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كەپتەر گۆشى بولۇپمۇ، باچكا گۆشى ئوڭاي ھەزىم

بولىدۇ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ. بەدەن ئاجىزلىقى، ماغدۇرسىزلىق ۋە باش ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولغاچقا، بەدەننى سەمرىتىش ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ گۆشى ياكى شورپىسى پالەچ، لەقۋا ۋە دەم سىقىلىش، بەلغەم خىلىتى ئارتىپ كېتىش ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى قاتارلىقلاردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ياۋا كەپتەرنى قارا تۇز بىلەن بىللە كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى دەم سىقىلىش كېسەللىكلىرىدە چاپلىسا، ناھايىتى مەنپەئەتلىك دەپ بايان قىلىنغان.

خاس تەسىرى پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىدە ئۇنىڭ گۆشى ياكى شورپىسى ئىچىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى كۆپ ئىستېمال قىلسا، كۆيۈشۈش ۋە جۇزام پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، يۇمغاقسۇت، كاسنە.

ئورۇنباسارى پاختەك گۆشى.

كەت ھىندى

ئەرەبچە نامى كەتى ھىندى

پارسچە نامى كەتى ھىندى

ئوردۇچە نامى كەكىتا، كەتى

تونۇش بۇ كەت ھىندى دەرىخىنىڭ يىرىك ياغىچىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل بولۇپ، پارچە - پارچە، تەمى ئاۋۇال قاۋسق ۋە ئاچچىق بولۇپ، چاينىغانسىرى تاتلىقلىشىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مۇسكۇللارنى قورۇش، تۈتۈش، قان تازىلاش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مۇسكۇللارنى قورۇش، تۈتۈش تەسىرى بولغاچقا، چىشنى مۇستەھكەم چىڭىتىدۇ، يۇتقۇنچاقنىڭ بوشاپ كېتىشىگە قارىتا چىش پاستىسى ھەم ئېغىز چايقالمىسى شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇپ قىلىپ بېرىلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئېغىز پىشلاق بولۇپ قېلىش، ئېغىز يارىسى قاتارلىقلاردا سۇفۇپ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەدەن زەخملەنگەندە، سۇفۇپ قىلىپ ياكى مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ياكى يالغۇز ھالەتتە ۋە ياكى قايماق بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قەلەمپۇر دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى يۇتقۇنچاق مۇسكۇلى بوشاش ۋە چىش قاناشقا پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى بالە ئاجىزلىق، بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىش.

تۇزەتكۇچىسى ئىپار، ئەنبەر.

ئورۇنباسارى موزا بىلەن گىل ئەرمىنى.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى زەرۇرى قەلائى، سۇنۇنى مۇستەھكەم دەندان، ھەببى لىمون.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا تاننىن دەپ ئاتىلىدىغان ماددا بايقالدى. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە تېبابەتتە تىننىن دەپ ئاتىلىدىغان ماددىمۇ تېپىلدى.

كەتىرا

ئەرەبچە نامى سەمغى پەتىدە

پارسچە نامى كەتىرا

ئوردۇچە نامى كەتىرا

تونۇش بۇ بىر خىل تىكەنلىك دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئاق ياكى سېرىق رەڭلىك، سەل پارقىراق كېلىدۇ. ئۇ سۇدا ئەرەب يېلىمىگە ئوخشاش ئېرىيدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقتا مۆتىدىل.

تەسىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئېچىشىشنى ۋە ھارارەتنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، كۆكرەكنى يۇمشىتىش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كەتىرا تېرىنى يۇمشىتىش، يۇمرالاشتۇرۇش، قۇرۇقلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ھەمدە كالپۇك يېرىلىشقىمۇ چېپىلىدۇ. سۇنۇقنى تۇتاشتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆز زەخىملەنگەندە ۋە كۆز يالليۇغىدا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە شامچە تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ. كۆز ئېچىشىشنى ۋە ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، مۇناسىپ شەربەتلەرگە ياكى مۇزغا قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مۇسھىل دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ھارارىتىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ. قان تۇكۈرۈش، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، كۆكرەك ۋە يۇتقۇنچاقتا قۇرۇقلۇق يېتىش، ئۆپكە يالليۇغى

ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قبلىشتا، ئېشەك ياكى ئۆچكىنىڭ ساپ سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن شەربەت ۋە باشقىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى تابلېتكا تەييارلاپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ. ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى، نىشاستە، شېكەر، كەتىرا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، سۈت بىلەن ئىستېمال قىلسا، بەدەننى سەمرىتىدۇ ۋە ئۇچەي يارىسى، سۈيدۈك يولى يالليۇغى، دوۋساق يالليۇغىدا ئاغرىق پەسەيتىش، ئوزۇقلاندۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

خاس تەسىرى قان تۈكۈرۈشنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى قان تولغاققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى ئەرەب دەرىخى يېلىمى.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوئۇقى سەرپىستان، شەربىتى ئەنجاز.

ياۋا پىدىگەن

ئەرەبچە نامى بەتتى كىتائى، بەتتا كىتا

پارسچە نامى بەت كىتا، كىتائى خورد

ئوردۇچە نامى جەنگلى بادىنجان

تونۇش بۇ بىر خىل تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ يەر يۈزىگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. شاخ ۋە يوپۇرماقلىرىدا سېرىق رەڭلىك تىكىنى بولىدۇ. گۈلى ناھايىتى چىرايلىق بولىدۇ، ئوتتۇرىسىدا سېرىق رەڭلىك چېچى بولىدۇ. مېۋىسى ئارپا مېۋىسىگە ئوخشاش بولىدۇ، رەڭگى خام ۋاقتىدا يېشىل، پىشقان ۋاقتىدا سېرىق بولىدۇ. ئۇنىڭ چوڭى ياۋا پىدىگەن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆسۈملۈكى پىدىگەنىنىڭ ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ. دورىلىققا ياۋا كىچىك پىدىگەن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان ۋە ئەرەب دۆلەتلىرىدىن چىقىدۇ.

تەسىرى سۈزۈش، قان تازىلاش، قورساق قۇرتى ۋە چىش قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، بۇرۇنغا تېمىتسا تۇتقاقلىق ۋە بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش (ھىستېريە) نى يوقىتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش، بەلغەملىك تەپنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سۇرۇش ۋە قان تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، جۇزام، سىفلىس ۋە باشقا قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە شەربەت تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى ھەبتى روزە ئۇنىڭ مۇرەككىباتى بولۇپ، سىفلىس ۋە باشقا قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ مەتبۇخنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ياۋا پىدىگەننىڭ ئۇرۇقى ۋە گۈلىدۇر. قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىپ تاشلايدۇ. چىش قۇرتىغا ئۇنىڭ مېۋىسىنى چىلمىگە سېلىپ، تاماكا ئورنىدا چەكسە، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. تۇتقاقلىق ۋە بالىياتقۇ بويىنى بوغۇلۇش قوزغالغاندا، ئۇنىڭ شىرىسى بۇرۇنغا تېمىتىلسا، بىمار ھوشىغا كېلىدۇ. بەلغەم بوشتىش ۋە چىقىرىش تەسىرى بولغانلىقتىن، يۆتەل ۋە بەلغەمدىن بولغان نەپەس سىقىلىشلاردا ئوخشىمىغان ئۇسۇللاردا ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەپلەردە باشقا دورىلار بىلەن بىرگە ئۇنىڭ يىلتىزىدىن قاينىتىما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خەربەق ھىندى

ئەرەبچە نامى خەربەق ھىندى

پارسچە نامى خەربەق سىياھ

ئوردۇچە نامى كالى خەربەق، كالى كەتكى

تونۇش بۇ ئاققا مايىل قارا رەڭدىكى گىرەلەشكەن ئىنچىكە ياغاچ بولۇپ، بۇنىڭ ئۈستىدە سىزىقچىلار ھەم ئىنچىكە يىپچىلار بولۇپ، تەمى ناھايىتى ئاچچىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، يەل ھەيدەش ۋە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئىچنى سۇرۇش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، تەپنى قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا بېرىلىدۇ. يەنە قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستىسقا، جىگەر مەنبەلىك كونا تەپ ۋە پۇت ـ قول سۇلۇق ئىششىقىغا ئۇنىڭدىن سۇفۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سەپرالىق تەپلەردە مىسۋاك دەرىخىنىڭ پوستى بىلەن بىرگە قاينىتىما تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى قۇستۇرىدۇ، ئەزالاردا تارتىشىش پەيدا قىلىدۇ، يۇتقۇنچاقلىق زىيانلىق.

تاۋزەتكۈچىسى بادام يېغى، مەستىكى.

ئورۇنباسارى ئاق خەربەق.

مىقدارى 1 ~ 1.5 گرامغىچە. قىزىتمىدا 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۇلۇق ئىششىق، ئىچ سۇرۇش ئۈچۈن 6 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق خەربەق ھىندىدا گلۇكوزا، بىر خىل ئاچچىق تەملىك جەۋھەر، ئۇنىڭدىن باشقا دانىلىك ئىيسىد، كىت كوئىل قاتارلىق تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

كەتھەل (ئاناناس)

پارسچە نامى چەككى

ئۇردۇچە نامى كەتھەل

تونۇش بۇ بىر چوڭ دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، باھار پەسلىدە بېنگالدىن چىقىدۇ. ئۇ ياۋا ئەنجۈرگە ئوخشاش دەرەخنىڭ شاخلىرى ۋە تېنىدىن مېۋىلەيدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا يىلتىزىنىڭ يېنىدىنمۇ مېۋىسى چىقىدۇ. ناھايىتى مەززىلىك ۋە تاتلىق بولىدۇ. بىر دانە مېۋىسى 1 ~ 4 كىلوگرامغا قەدەر ئېغىرلىقتا بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ پوستى خام ۋاقتىدا يېشىل، پىشقاندا سېرىققا مايىل بولىدۇ. پوستىنىڭ ئۈستىدە دۆڭچىلەر بولىدۇ ۋە مېۋىسىنىڭ ئىچىدە كەم دېگەندە 100 دەك ئۇرۇقى بولىدۇ، ئۇنىمۇ قورۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خام مېۋىسىنى پىشۇرۇپ سەي ـ كۆكتات ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، پىشقان مېۋىسى مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ ھەم تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئەگەر ياخشى ھەزىم بولسا، باھنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن ئۇنىڭدىن ھالۋا ياكى مۇرابا تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

خاس تەسىرى مېۋىسىنىڭ باھنى قۇۋۇتلەش، مەنىي كۆپەيتىش ھەم مەنىي تىزگىنلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى سەۋدا ئارىلاشقان قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى تۇز، ئىپار، زەپەر.

كەچنال

ئوردۇچە نامى دەرىخى كەچنال
تونۇش كەچنال دەرىخى ئۇجمە دەرىخىگە ئوخشاش بولۇپ، يوپۇرمقىنىڭ ئۇچى تەرىپى ئىككىگە ئايرىلىپ تۇرىدۇ. گۈلى ناھايىتى چىرايلىق، رەڭگى ئاق ياكى توق قىزىل ۋە ياكى كۆككە مايىل بولىدۇ، مېۋىسى بىر ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا ياپىلاق ھالەتتە بولىدۇ.
چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، بوۋاسىردىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى ۋە بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش ۋە قان توختىتىش، قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى كەچنالنىڭ غۇنچىسىنى پىشۇرۇپ، كۆكتات ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇش، بوۋاسىر قاناش، ھەيز كۆپ كېلىش ۋە سۈيدۈكتىن قان كېلىش قاتارلىقلارنى توختىتىدۇ. داۋاملىق ئىچ سۇرۇشكە پايدىلىق. كۆكتات ئورنىدا ئىشلەتكەندىن باشقا سۇفۇپ ۋە مەتبۇخ تەييارلاپمۇ ئىشلىتىلىدۇ. كەچنالنىڭ پوستىنىڭ قاينىتىلمىسى يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قان تازىلاش ۋە قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، مەتبۇخى ھەفتى روزىنىڭ ئاساسىي دورىسى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئېغىز ۋە گال ئېچىشقاندا، قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. سىماب، مەرگىمۈشنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولغان ئېغىز يارىسىدا قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.
خاس تەسىرى ئۈچەينى قۇۋۇشەتلەش، ئىچ سۇرۇش ۋە ھەيزنى توختىتىش تەسىرى بار.
ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ، قويۇق غىزا ھېسابلىنىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك چاي دورىلىرى ۋە گۆش.
ئورۇنباسارى باقلە.

ئاچچىق قاپاق

ئەرەبچە نامى قۇرۇئى مور

پارسچە نامى كەدوئى تەلخى

ئۇردۇچە نامى كەدو تەلخى، كەدۇ كەرۋا

تونۇش ئاچچىق قاپاق بولسا تاتلىق قاپاققا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك ۋە ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ. ئۇنىڭ پېلەكلىرىمۇ تاتلىق قاپاقنىڭ پېلىكىگە ئوخشاش بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قاپاق سۈيى قۇستۇرۇش ۋە ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە؛ قاپاق يىلتىزى ياللۇغ قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پىشقان ئاچچىق قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ ياكى قۇرۇتۇلغىنىنى سۇدا يۇمشاق ئېزىپ، كونا بەلغەمدىن بولغان يۆتەل ۋە دەم سىقىلىش بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇستۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەرقان ۋە بەلغەمدىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىدە ئۇنىڭ سۈيى ياكى گۈلىنىڭ سۈيى بۇرۇنغا ئىچىگە تېمىتىلسا، بۇرۇندىن سۇنى كۆپلەپ ئاققۇزۇش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسىنى چىقىرىدۇ. كۆز ۋە چىرايدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ ۋە مېڭىنىڭ بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن: نەزلىدىن بولغان باش ئاغرىقى، شەقىقە ۋە باشقا ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ. ئېغىز ياللۇغى ۋە ھۆللۈكتىن بولغان چىش ئاغرىقى بولسا، ئۇنىڭ سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. ئاچچىق قاپاقنىڭ يىلتىزى باش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ ۋە ياللۇغلارنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يەرقان كېسىلى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى كۆپىنچە ئەزالار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ياغلار.

ئورۇنباسارى ياۋا قىچا.

مىقدارى قۇستۇرۇش ئۈچۈن پىشقان قاپاقنىڭ سۈيى 6 ~ 12 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇزۇن قاپاق

ئەرەبچە نامى قۇرۇئى تەۋىل

پارسچە نامى كەدۇئى داراز
ئوردۇچە نامى لەمبا كەددۇل، لۇكى، لىمماگيا
تونۇش بۇ مەشھۇر مېۋە بولۇپ، ئۇنى ئادەتتە كۆكتات ئورنىدا پىشۇرۇپ يەيدۇ. ئۇنىڭ مېغىزى دورا شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. قاپاقنىڭ ئۇرۇقى بايان قىلىنىپ بولغان.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
تەسىرى ئۇزۇن قاپاق ئاسان ھەزىم بولىدىغان يەڭگىل غىزا بولۇپ، سۈيدۈك ھەيدەش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ۋە قانىنىڭ قاينىشىنى پەسەيتىش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى ئۇزۇن قاپاق كۆپىنچە يالغۇز ياكى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سەپرا ۋە قان مىزاجلىق كىشىلەر ئۇچۇن مۇناسىپ غىزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سەپرا ياكى قاندىن بولغان تەپ، ئىسسىق يۆتەل، سىل، ئوغرى تەپ، جۇنۇن ۋە مالىخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ پىشقان پوستى ياكى مېغىزىنىڭ سوۋۇتۇش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى بولغاچقا، ئىسسىقتىن بولغان سەرسام، باش ئاغرىقى، جۇنۇن ۋە مالىخۇلىيادا پېشانە ۋە ئىككى چېكسىگە قويۇلسا پايدىلىق. قاپاق سۈيى سىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارغا ئىچكۈزۈلسە، ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.
قاپاق سۈيىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: قاپاقنى گىل ھېكمەت قىلىپ تونۇرغا كۆمۈپ، قىزارغاندا ئۇنى ئېلىپ ئېھتىيات بىلەن گىل ھېكمەتنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، ئاندىن قاپاقتىن تۆشۈك ئېچىپ سۈيىنى قاچىغا ئېلىپ، ناۋات ۋە نېلۇپەر شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش رولى بار.
ئەكس تەسىرى قۇلۇنجى ۋە ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر.
ئورۇنباسارى پالەك، سېمىزئوت چۆپى، ئادەتتىكى قاپاق.
مىقدارى قاپاق سۈيى 60 ~ 120 مىللىلىتىر غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى پەتراسالىيون، ئەجمۇد
پارسچە نامى كەرەفسە

ئوردۇچە نامى كەرەفسە كۆھى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك ئۇرۇقى بولۇپ، شەكلى رۇم بەدىيانغا ئوخشايدۇ، تەمى ئۆتكۈر، ئاچچىق، بىرئاز پۇراقلىق، بۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرلىتىش، يەل ھەيدەش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاش پارچىلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تاغ كەرەپشىسنى يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان قىزىتما، زاتىلجەنبە، ئىرقۇنسا، نۇقرەس، دۈمبە ئاغرىقى ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ھەم يەل تارقىتىش ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ. ئىستىسقا، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرۈش ئۈچۈنمۇ كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ئومۇمەن بەلغەمدىن ۋە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ھامىلىدار ئاياللار، ئىسسىق مىزاجلىقلار ھەم تۇتقاقلىق كېسەللىكلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بەدىيان ھەم مەستىكى.

ئورۇنباسارى جۈۋىنە.

مىقدارى ئۇرۇقى 3 ~ 5 گرامغىچە، يىلتىزى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇدۇشقاق

ئەرەبچە نامى ئەكتەمكەت

پارسچە نامى خايە ئىبلىس

ئوردۇچە نامى كەرەنجوھ

تونۇش بۇ پىلەكلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ شاخلىرىدا تىكەنى بار، يوپۇرمىقى ئۇششاق بولىدۇ. بەرگىدە تەمرى ھىندىستىكىدەك نۇرغۇنلىغان ئىنچىكە يىپچىلار بولىدۇ. ئۇنىڭ چوڭ تىكەنلىك مېۋىسى بار بولۇپ، ئىچىدە سۈپارى تامچىسى چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن كىچىك بولغان ئۇرۇقى چىقىدۇ. ئۇنىڭ پوستى كۈل رەڭ ياكى كۆك رەڭلىك يۇمىلاق كەلگەن

بولىدۇ. ئۇرۇقنى چاقسا، ئاق رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ. مېغىزى ئاچچىق، مېغىزى «كەرەنجوھ ئۇرۇقنىڭ مېغىزى» دېگەن نام بىلەن دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنمۇ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، تەمى ناھايىتى ئاچچىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش ۋە سۇيۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈش، يەلنى ھەيدەش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، قاننى تازىلاش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، ئادەتتىكى تەپلەرنى قايتۇرۇش، يۇقىرىقىلاردىن باشقا تەشەننۇج ۋە جاراسمىلارنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ھۆللۇكنى قۇرۇتقانلىقى ۋە سۇيۇقلۇقلارنى سۈمۈرگەنلىكى ئۈچۈن سۇلۇق ئىششىققا ۋە يۇرەك سۇلۇق ئىششىقىغا زىماد قىلىنىدۇ ياكى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇرۇقدان يالىلۇغنا سۇفۇپ قىلىپ، ئاندىن ئابدىمىلىك يوپۇرمىقى ئۈستىگە سېپىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ئۇنىڭ تالقىنى قىچىشقان ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. بۇدۇشقاق مېغىزىدىن يېرىم دانە ئېلىپ يەتتە دانە قەلەمپۇر بىلەن بىرگە يۇمشاق سوقۇپ، يەللىك قۇلۇنجى ئۈچۈن بېرىلىدۇ. جۇغ ـ جۇغ ۋە قان بۇزۇلۇشنى داۋالاش ئۈچۈن، بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىنى بىر نەچچە تال قارىمۇچ بىلەن بىللە سۇدا تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇدۇشقاق مېغىزى بىلەن تازىلانغان مسۋاك دەرىخىنىڭ پوستىدىن كۈمىلاچ تەييارلاپ بېرىلسە تەپ، جۇملىدىن تۆت كۈنلۈك تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ، تارتىشپ قېلىش ۋە نەپەس قىينىلىشىشتىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. 2 ~ 3 دانە بۇدۇشقاق ئۇرۇقنى پۈرىقى چىققانغا قەدەر ياكى ئۇنىڭ سىرتقى پوستى ئاجرالغىچە قىزدۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭ مېغىزىنى ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، دەرھال نەپەس قىينىلىشى ئەھۋالى يوقىلىدۇ. ئۇرۇقنىڭ مېغىزىدىن ئېلىنغان يېغىنى چىرىگەن زەخمىلەر ۋە قىچىشقاققا سۈركىگەندە غىدىقلىنىشنى توختىتىدۇ.

خاس تەسىرى يەللىك قۇلۇنجىنى يوقىتىش.

ئەكس تەسىرى پوستى ئىسىق مىزاجلىقلاردا قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، پىلپىل.

ئورۇنباسارى بۇدۇشقاق يوپۇرمىقى.

مىقدارى 0.2 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى بۇدۇشقاقتا بىر خىل جەۋھەرلىك ماددا بارلىقى ئېنىقلاندى. بۇ جەۋھەر بىندورسىلىين دەپ ئاتىلىدۇ. زەھەرلىك تەسىرى بولغاچقا، يالغۇز ئىشلىتىپ خەتەر كېلىپ چىقىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن بۇدۇشقاق ئۇرۇقنى ئەسلىي ھالىتى بىلەن ئىستېمال قىلسا ياخشى بولىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى مۇبارەك، جاۋارىش گەجگە

كەرۇندە

ئوردۇچە نامى كەرۇندە

تونۇش بۇ بىر خىل تىكەنلىك دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، چىلان چوڭلۇقىدا بولىدۇ. پىشمىغىنىنىڭ رەڭگى يېشىل، تەمى ئاچچىق بولۇپ، بىر قەدەر چوڭ كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئاچچىق، قاۋسىق ھەم تاتلىق تەمىۇ بار. يېرىمى قىزىل بولىدۇ. ئوبدان پىشقاندا رەڭگى كۆكىرىپ، تەمى تاتلىقلىشىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىن 2 ~ 3 تال ئۇرۇق چىقىدۇ. بۇ ئاق ۋە بىرقەدەر ياپىلاق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى خام كەرۇندە مېۋىسىنى ئاقلاپ، كۆپىنچە سوغۇق سەي ئورنىدا ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. يۇقىرىقىدىن باشقا ئۇنىڭدىن مۇرابا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سەپرا ۋە قان مىزاجلىقلار ئۇچۇن پايدىلىق ھەمدە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. پىشقان كەرۇندىنى ئىستېمال قىلسا، سەپرانى سۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سەپرالىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. كۆپىنچە باھنى قۇۋۇتلەش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا قۇۋۇتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

خاس تەسىرى سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ، بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى تۇز، شېكەر، قارىمۇچ.

ياۋا زىرە

ئەرەبچە نامى كۇمۇنى ئەسۋەد

پارسچە نامى كۇمۇنى سىياھ

ئوردۇچە نامى كەرودىيا، زىرە سىياھ

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، قارا زىرىگە ئوخشايدۇ، رەڭگى سېرىق، تەمى ئۆتكۈر، ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ياۋا زىرە ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەش، ئاشقازان، ئۈچەي مۇسكۇلىنى چىڭىتىش، قورساق ئاچۇرۇش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياۋا زىرە يەلدىن بولغان ھېق تۇتۇش، ئىشتىھا بۇزۇلۇش، قورساق ئاغرىقى، تاماقتىن زەھەرلىنىش، قورساق كۆپۈش، يەلدىن بولغان تولغاق ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قورساقتا سۇ چۈشۈشتە ئىستېمال قىلىنىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، يەللىك غىزالارنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈنمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى يەل ھەيدەش، ھەزمنى كۈچەيتىش، ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى چەككىلەنگەن ھەسەل، يالپۇز.

ئورۇنباسارى رۇم بەدىيان ۋە زىرە.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەرىلا

ئەرەبچە نامى قەسائى ھۇمار

پارسچە نامى پەشائى ھۇمار پەسا

ئوردۇچە نامى كەرىلا

تونۇش بۇ سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۈستى دۆڭچە بولىدۇ. خام ھالەتتىكسى يېشىل رەڭدە، پىشقىنى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى قاپاق ئۇرۇقغا ياكى ياۋا زىرە ئۇرۇقغا ئوخشايدۇ ھەم يېرىك بولىدۇ. ئۇنىڭ بارلىق تەركىبلىرى ئاچچىق. كەرىلانىڭ بىر قىسمى ئاق بولۇپ، بۇ ھىندىستانىنىڭ ئۆسۈملۈكى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئومۇمەن بىر گەز ئۇزۇنلۇقتا ئۆسىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكتۇر. شاخلىرى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. يىلتىزى كۆك رەڭدە، يۇمىلاق بولۇپ، يىلتىزىغا يېقىن جايدىن مېۋىسى چىقىدۇ. يوپۇرمىقى سانانىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭ ھەم بەتبۇي بولىدۇ. گۈلى

سېرىق بولۇپ، ئېچىلىپ مېۋە بېرىدۇ. مېۋىسى بىر ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە شۇمشىنىڭكىگە ئوخشاش ئۇرۇقى بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كەرىلا كۆپىنچە سوغۇق سەي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم چىقىرىش ۋە قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، ياللۇغلارنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن پايدىلىق. بەلغەمى كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ۋەجئۇل مۇپاسىل، سوغۇقتىن بولغان نۇقرەس، ئىستىسقا، تال ياللۇغى، قورساق قۇرتى، يۆتەل، دەم سقىلىش قاتارلىقلاردا ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق. ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئىچىنى سۈرىدۇ، سىركە بىلەن سوقۇپ ئىستېمال قىلغاندا گال ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ.

خاس تەسىرى يەل تارقىتىش، نېرۋا ۋە باھنى قۇۋۇتلەش.

ئەكس تەسىرى قۇرۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، پىلپىل.

مىقدارى يوپۇرمقىنىڭ سۈيى 12 ~ 24 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كىسوندى (نېگىر قەھۋەسى)

ئۇردۇچە نامى كىسوندى

تونۇش بۇ ھىندىستاندا ئۆسىدىغان بىر گەز ئۇزۇنلۇقتىكى سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرى كۆپ، رەڭگى يېشىل، يۇمىلاق بولىدۇ. يوپۇرمىقى سانانىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭ ھەم سېسىق پۇراقلىق، گۈلى سېرىق رەڭدە بولىدۇ. گۈلى ئېچىلىپ مېۋە بېرىدۇ. بۇ تەخمىنەن بىر گەز ئۇزۇنلۇقتا بولۇپ، ئۇنىڭ غىلاپى ئىچىدە شۇمشىغا ئوخشاش ئۇرۇقى بولىدۇ.

چىقىش ئورنى كىسوندى ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. ئىككىنچى خىلى قارا كىسوندى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ شېخى ۋە گۈلىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قىزىتىش، كېسەللىك ماددىسىنى، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخارلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، زەھەرسىزلەندۈرۈش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قىزىتىش ھەم يەل تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئىستىسقانىڭ دەسلەپكى باسقۇچى ۋە جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ شىرىسىنى قارىمۇچ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىدۇرسا ياكى چىلانما شەكىلدە ئىشلىتىلسە، يۆتەل، نەپەس قىينىلىشىش، قورساق قۇرتى ۋە مۇپاسىل ئۆچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ سۇيىنى كۆزگە تېمتسا ياكى ئۇرۇقىنى سۇرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ، يوپۇرمقىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، نامازشام قارىغۇسىغا پايدىلىق. قارا كىسوندىنىڭ يىلتىزىنى لىمون سۇيىدە سۇرۇپ كۆزگە تارتسا، يەرقانغا پايدىلىق. كىسوندىنىڭ يىلتىزى ياكى پوستىنى قارىمۇچ بىلەن بەرسە، يىلان، چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا پايدىلىق. ئومۇمەن قارا كىسوندىنىڭ يىلتىزى ۋە يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 15 گرام ئېلىپ ئىشلىتىلسە، قورساققا سۇ چۈشۈشنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئىچى سۇرۇشكىمۇ ناھايىتى لايىق كېلىدۇ. يىلتىزىنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلغاندا ۋەجئۇپاسىل ئۆچۈنمۇ پايدىلىق. كىسوندى ئۇرۇقىنى سارغايتىپ ئىشلەتسە، تۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. سارغايتماي ئىشلەتسە، ھەر ئىككىلىسى ئىسسىق ھەم سوغۇقتىن بولغان زەھەرلەر ئۆچۈن پايدىلىق ھەم ئىچنى سۇرىدۇ. كىسوندىنىڭ يىلتىزىنى لىمون بىلەن بىللە سوقۇپ، تىلا قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تەمرەتكىگە پايدىلىق.

خاس تەسىرى قىزىتمىنى پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۆچۈن زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى قارىمۇچ ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى بىر - بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى كىسوندى ئۇرۇقى تەركىبىدە تانىن كىسلاتاسى، شېكەر، يېلىم، كراخمال، كالىي، سۇلفات، ناترىي خلور، ماگنىي سۇلفات، تۆمۇر، كارائىليوفانىك ئىسىت قاتارلىق ماددىلار بار.

كەسىرو

ئوردۇچە نامى كەسىرو، سىنگارا

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆل ۋە دەريالارنىڭ ئەتراپىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى جوزغا ئوخشاش قارا رەڭدە بولىدۇ، ئۇستىدە چاچقا ئوخشاش ئىنچىكە تالالىرى

بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە ئاق رەڭلىك تاتلىق ماددا بولىدۇ. ئادەتتە تېبابەتتە مېغىزى دورىلىقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى بەدەننى سوۋۇتۇپ، يۇرەكنى قۇۋۇتلەپ، خولېراغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى بەدەننى سوۋۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، يالۇغلىنىشنى بولۇپمۇ ئاشقازان، جىگەر يالۇغنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىقى، ئىسسىقتىن بولغان خەپەقەنى يوقىتىدۇ. خولېرا كېسەللىكىدە خولېرا جاراسمىنى قۇستۇرۇش ھەم ئىچىنى سۈرۈش ئارقىلىق يوقىتىدۇ ۋە ئۇنىڭ چىلانمىسىنى ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىشكە توغرا كەلسە، قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەپرا ۋە قان خىلىتىدىن بولغان تەپكە قارىتا تەپنى پەسەيتكۈچى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى خەفاقانىنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاق شېكەر، ھەسەل.

ئورۇنباسارى ئاقتىكەن مېۋىسى.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كىشمىش

ئەرەبچە نامى قىشمىش

پارسچە نامى كىشمىش

ئوردۇچە نامى كىشمىش

تونۇش كىشمىش بولسا قۇرۇتۇلغان ئۈرۈقسىز ئۈزۈمنىڭ دانىسى بولۇپ، قىزىل ئۈزۈمدىن كىچىك بولىدۇ. قۇرۇتۇلغان كىشمىش بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى يېشىل كىشمىش بولۇپ، دورىلىقا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىقا مايىل مۆتىدىل، بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ.

چىقىش ئورنى ئافغانىستان، پاكىستان ۋە باشقا ھەممە دۆلەتلەردىنمۇ چىقىدۇ.

تەسىرى ئۇزۇقلۇق تولۇقلاش بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ماددىلارنى، قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرى بىلەن يەللىرىنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، كۆكرەكنى تازىلاش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كىشمىشنى كۆپىنچە ياخشى غىزا ئورنىدا ئىشلەتسە، بەدەننى ئۇزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە باھنى قۇۋۇتلەشكە بېرىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۇتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، خەفاقان ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن 12 گرام كىشمىشنى كەچتە قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. كىشمىشنى زەپەر بىلەن تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، ئەزالاردىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، سەبرە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ، باش تەمرەتكىسىگە زىماد قىلىنىدۇ. كۆكرەكنى تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، يۆتەل توختىتىش ۋە ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ۋە بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجىۋىل، خەشخاش، چىلان.

ئورۇنباسارى ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم.

مىقدارى غىزالىق ئۈچۈن ھەزىم بولغۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋالاشتا 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سېرىق ئوت ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل ئەفتىمۇن، ئەفتىمۇن ھىندى

پارسچە نامى تۇخۇمى ئەفتىمۇن؛ دەرخت پېچان

ئوردۇچە نامى كەسۇس

تونۇش سېرىق ئوت ھىندىستان، ئىراندا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ باشقا ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۈستىگە يېپىنچا شەكلىدە يامىشىپ ئۆسىدۇ. ئۇنى ئوردۇچىدا «ئاكاس بىيل كى بىيج ۋە ئەمىر بىيل كى بىيج» دەپمۇ ئاتايدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ ئۇرۇقى تۇرۇپ ئۇرۇقىغا ئوخشاش بولۇپ، دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى قىزىلغا مايىل سېرىق، بەزىسى سېرىققا مايىل ئاق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەر، ئاشقازان ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارنى قوۋۇشقاقلاش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، كونا تەپنى يوقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سېرىق ئوت ئۇرۇقى جىگەر يالۇغى، ئاشقازان يالۇغى ۋە كونا تەپلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. يالۇغ قايتۇرۇش، قەۋزىيەتنى ئوڭشاش ۋە كونا تەپلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يەرقان ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ، ئۇنىڭ ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى شۇ خىل كېسەللىكلەرنى يوقىتىشتا مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن. ئۇنىڭدىن شەربەت تەييارلاپ ئىشلەتكەندە، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قوۋۇشقاقلايدۇ ھەم كونا تەپنى يوقىتىدۇ. كۆپىنچە سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى نۇسخىلارغا چۈشۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى قاينىتىپ ھورىدا يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر تەرلىتىلىدۇ. ئەفتىمۇننى ئېزىپ يالۇغلارغا چاپسا يالۇغ قايتۇرىدۇ، يەنە قاتتىقلىقنى يۇمشىتىپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

خاس تەسىرى سوزۇلما قىزىتما، جىگەر، ئاشقازان يالۇغىغا مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە كاسنە.

ئورۇنباسارى ئەفسەنتىن.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى نۇجلە، ئىترىفىل ئەفتىمۇن، مەجۇنى چۆبچىن، شەربىتى دىنار، ئەرقى مۇسەففى خۇن.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئەفتىمۇندا ئۇچۇچان ماي بارلىقى ئېنىقلاندى.

كۆپۈكى دەريا

ئەرەبچە نامى زەببەدىل بەھرى

پارسچە نامى كۈفى دەريا

ئوردۇچە نامى سەمەندەر جاگ

تونۇش كۆپۈكى دەريا دېگىزدا ياشايدىغان بىر خىل ھايۋانلىك دۇمبىسىدىن

چقدىغان سۆڭەك بولۇپ، بىر مەزگىلدىن كېيىن ئۆزىگە خاس شەكىلگە ئۆزگىرىدۇ، رەڭگى ئاق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن كۆز كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: كۆز غۇۋالىشىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە يالليۇغى قاتارلىقلار ئۈچۈن يەككە ياكى قېچا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈرمە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە، چىشنى پارقىرىتىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: بەرەس، بەھەق، سەپكۈن، مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ھەم كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش رولى بار.

ئەكس تەسىرى باش كېسەللىكلىرىگە زىيانلىق (زەھەرلەش تەسىرى بولۇشى مۇمكىن).

تۈزەتكۈچىسى قاپاق يېغى.

ئورۇنباسارى قەيسۇر تېشى.

ياۋا كاسنە

ئەرەبچە نامى كاماپىتۇس

پارسچە نامى كاسنە دەشتى، كاسنە جەنگلى

ئوردۇچە نامى كەكروندى

تونۇش بۇ بىر خىل سېسىق پۇراقلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمقى كاسنە يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن قېلىن ۋە تۈكلۈك بولىدۇ، پۇرىقى ئۇنىڭدىن ئۆتكۈر پۇرايدۇ، يوپۇرمقى يىلتىزىدىن چىقىپ ئەتراپقا تارقىلىدۇ، ئاندىن ئوتتۇرىدىن شاخلىرى چىقىدۇ. ياۋا كاسنە ئۆسۈملۈكى 3 ~ 4 ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن ئۇزۇن بولۇپ، سېرىق رەڭلىك چىرايلىق گۈلى ئېچىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ياللۇغ قايتۇرۇش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، يەلدىن بولغان بوۋاسىرنى يوقىتىش، غالجىر ئىت چىشلىۋېلىشتىن بولغان زەھەرنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ياۋا كاسنە يالۇغ قايتۇرىدۇ ۋە قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سقىپ سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆز يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىلارنىڭ مەڭئىتىگە تېمىتسا، تۆتۈ مەددىنى يوقىتىدۇ. يالۇغ قايتۇرۇش ئۇچۇن، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سېرىقماي بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا ئىلمان ھالەتتە تېڭىلىدۇ. بۇ ئاسىر مونەكچىسىگە يوپۇرمىقىنى سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قۇيۇلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن قورساقتا سۇ چۈشۈش، بۇ ئاسىرنى يوقىتىش ۋە قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۇچۇن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ، قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ كۇملاچ تەييارلاپ، قانلىق بۇ ئاسىر ۋە يەرلىك بۇ ئاسىرنى يوقىتىش ئۇچۇن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى گىل ئەرمىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۇملاچ تەييارلاپ بۇ ئاسىرغا بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن 12 گرام ئېلىپ غالجىر ئىت چىشلىگەندە ئىچكۈزۈلسە، غالجىر ئىت زەھىرىنى قۇستۇرۇپ چىقىرىدۇ.

خاس تەسىرى بۇ ئاسىرغا پايدىلىق، زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۆپكە ۋە يۇتقۇنچاققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى بىر - بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.

مىقدارى يوپۇرمىقى ۋە سۈيىدىن 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ياۋا كاسنە يوپۇرمىقىدا ئۇچۇچان ماينىڭ بارلىقى ۋە ئۇنىڭ تەسىرى كافۇرنىڭ تەسىرىگە ئوخشايدىغانلىقى ئىسپاتلاندى، بۇ تېبابەتتە «ناگى كافۇرى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ قاتمىنى يوقىتىدۇ، شۇنىڭ ئۇچۇن قاتما كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

سىيادان

ئەرەبچە نامى ھەببى ئەسۋەد

پارسچە نامى شۇنىز

ئوردۇچە نامى كۇلۇنجى

تونۇش سىيادان پىياز ئۇرۇقىغا ئوخشاش قارا رەڭلىك ئۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. بەزىلەر ئۇنى ئەرەبچە «ھەببەتۇل ئەسۋەد»، پارسچە «سىيادان»، ئوردۇچە «كالادانە» دەپ يازغان، ئەمما بۇ توغرا ئەمەس. چۇنكى «كالادانە» ئەمەلىيەتتە ھەشقىپىچەك گۈلىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، سۇرگۈچى قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. مەزكۇر دورا ئالدىنقى بەتلەردە بايان قىلىنىپ بولدى، بۇ يەردە سىيادان توغرىسىدا بايان قىلىنىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى سىيادانىنى سىرتتىن ئىشلەتسە، تېرىنى پارقىرتىدۇ ھەم قانىنى سۈمۈرىدۇ. ئۇنى پۇراتسا مېڭىدىكى ھۆللۈكنى بۇرۇن ئارقىلىق چىقىرىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە، بەلغەم بوشىتىش ۋە يەل تارقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سىيادانىنى يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سىركىدە ئېزىپ، بەھەق، بەرەس، تەمرەتكە، باش تەمرەتكىسى، داغ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، دانىخورەك قاتارلىقلارغا چېپىلىدۇ. سىركىگە چىلانغاندىن كېيىن ئېزىپ، باشنىڭ كونا ئاغرىقى ۋە باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشنى يوقىتىش ئۈچۈن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، يەرقانىنى يوقىتىش ئۈچۈن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئۇنى قورۇپ سارغايتىپ، رەختكە ئوراپ، سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا پۇرىتىلىدۇ. زۇكامدا ئۇنىڭ ئىسى بىلەن ئىسرىقلىنىدۇ. نەپەس سىقىلىش ۋە كۆكرەككە كېسەللىك ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن سۇفۇپ قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى، قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىقى، قۇلۇنجى، ئىستىسقا، يەرقان، مەددە قۇرت، ۋەجئۇل مۇپاسىل، بەل ئاغرىقى ۋە كۆپىنچە سوغۇقتىن ياكى بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن سۇفۇپ قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن ماي تەييارلاپ پالەچ، لەقۋا، بەل ئاغرىقى ۋە باشقا كېسەللىكلەردە يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى يۇتقۇنچاق ياللۇغى ھەم باش قېيىشنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى رۇم بەدىيان.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش شۇنىز، ھەببى ھەلتىت، مەجۇنى كەلكىلانەچ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق سىيادانىدا ئۇچۇچان ماي ۋە ئاچچىق ماي جەۋھىرى يەنى نىكلىين، تاننىن كىسلاتاسى، شىلىمشىق ماددا، ئاقسىل، گلۈكوزا، ساپونىن، چۈچۈمەل ماددا، ئاممىياك گازى ۋە باشقا تەركىبلەر بارلىقى ئېنىقلاندى.

كەمەركى مېۋىسى

ئەرەبچە نامى كەمرىق
پارسچە نامى كەمرەخ
ئوردۇچە نامى كەمەركى
تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بۇ ئۆپكە قانىتىغا ئوخشاش بولۇپ، پشمىغىنىنىڭ رەڭگى يېشىل، پشقىنىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى چۈچۈمەل تاتلىق بولىدۇ.
تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى مېۋىسىنى سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سەپرالىق قۇسۇش ۋە ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ 36 ~ 60 مىللىلىتىر غىچە ئېلىپ ئىچسە، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.
خاس تەسىرى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش رولى بار.
ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى جاۋارىشلار ھەم ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار.
ئورۇنباسارى رەۋەن.

قەنبىل

ئەرەبچە نامى قەنبىل
پارسچە نامى كەمبىلا
ئوردۇچە نامى كېمىيلە
تونۇش بۇ بىر خىل قىزىل رەڭلىك تالقان بولۇپ، ئۇ تاغ دەرىخىنىڭ قارىمۇچقا ئوخشاش مېۋىسىدىن سىقىپ ئېلىنغان سۈيىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇ

شىمالىي ھىندىستاننىڭ تاغلىرىدىكى دەرەخلەرنىڭ مېۋىسىدىنمۇ يېغىۋېلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئۇچەي مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىش، چاپلاشقاق، قويۇق ۋە بۇزۇق خىلتىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، ھۆللۇكنى ۋە جاراھەتنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قەنبىل كۆپىنچە قورساق قۇرۇتلىرىنى، جۈملىدىن قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ۋە چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن قېتىق بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ قۇرتلارنى ئىچىنى سۈرگۈزۈش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ. يەككە ھالەتتە ئىستېمال قىلىشتىن باشقا، يەنە مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. ھۆل قىچىشقاق، تەمرەتكە، جاراھەتلەرنىڭ ھۆللۇكىنى قۇرۇتۇش ۋە قۇرۇق جاراھەتلەرگە قارىتا مۇناسىپ ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ ياكى ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرماي سوقۇپ سەپسە، زەخمىلەرنى ناھايىتى تېز ساقايتىدۇ.

خاس تەسىرى قۇرت ئۆلتۈرۈش، زەخمىلەرنى پۈتتۈرۈش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇچەي ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىرىغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، كەتىرا، رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى بەرەنگى كابىلە.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىترىفىل قەنبىل، رەۋغىنى قەنبىل، سۇفۇپى ھىككە.

تەتقىقاتى قەنبىلدە قارىغاي يېپلىمى ماددىسى، تانىنىن كىسلاتاسى، يېپلىم، ئۈچۈچان ماي بارلىقى ئېنىقلاندى.

كۈندۈر

ئەرەبچە نامى كۈندۈر

پارسچە نامى كۈندۈر

ئوردۇچە نامى سەلائى كا گۈندى

تونۇش كۈندۈر بىر خىل دەرەخنىڭ يېپلىمىدۇر. بۇ دەرەخ ئەرەبىستان ۋە ئافرىقىدىن تېپىلىدۇ. شۇڭلاشقا ئافرىقىدا «ئەبى سىنيا» دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر. شەھەردىن چىقىدىغان كۈندۈر بازاردىكى كۈندۈر بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ھازىرقى بازاردا سېتىلىۋاتقان كۈندۈر

ھندىستاندىكى شۇ خىل دەرەخلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۇندۇرنىڭ جاراسمنى يوقىتىش، بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، زەخمىلەرنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۆپكە پۇۋەكچىسى كېڭىيىشتىن بولغان يۆتەل ۋە ئۆپكە پۇۋەكچىسى كېڭىيىپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. يالۇغلىنىشتىن بولغان يۆتەل ۋە كانايچە كېڭىيىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. كۇندۇرنى سوقۇپ نارجىل يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ مەلھەم قىلىپ زەخمىلەرگە سۈركىلىدۇ. يالۇغلىنىشتىن بولغان يۆتەل ۋە كانايچە كېڭىيىشتە بىر گرام كۇندۇرنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، ئەرەب يېلىمى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېگۈزۈلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش كۇندۇر.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق كۇندۇردا بىر خىل ياغ تېپىلدى. بۇ ياغ جاراسمنى يوقىتىدۇ ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇنى سۆزنەك كېسەللىكىدە مەلۇم بىر خىل دورىنىڭ لوئابى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ 10 ~ 20 تامچە ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا تېمىتىلىدۇ.

ئەگرى تەرخەمەك

ئەرەبچە نامى قەست

پارسچە نامى خىيارزە

ئوردۇچە نامى كەكرى

تونۇش تەرخەمەك ھەممىگە تونۇشلۇق تەرخەمەك ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بىر ئىلكتىن يېرىم گەزگىچە ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا ھۆل سوغۇق.

تەسىرى خىلتىلارنى نورماللاشتۇرۇش، قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، بۆرەك، دوۋساق تاشلىرىنى پارچىلاپ چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تەرخەمەك كۆپىنچە خام ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن ناھايىتى مۇۋاپىق بولۇپ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ھەم ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن

ئۇنىڭ پوستىنى ئېلىپ، سوقۇپ زىماد تەييارلاپ پېشانىگە چېپىلىدۇ. كۆزنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغدا ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسقۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى تۇز ۋە قارىمۇچ بىلەن بىللە يېسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى تەپ پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇز، جۇۋىنە.

ئورۇنباسارى ئادەتتىكى تەرخەمەك.

تەرخەمەك ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل قەسائى

پارسچە نامى تۇخۇمى خيارە

ئوردۇچە نامى كەكرى كى بىيج

تونۇش تەرخەمەك ئۇرۇقى قوغۇن ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ئىنچىكە بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋالىدا ھۆل سوغۇق.

تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغانلىقتىن سۆزنەك، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. جىگەر، ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، بۆرەك، دوۋساق تاشلىرىنى پارچىلاپ چىقىرىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۇرۇش ئۈچۇن يۈزگە زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەش، قان تومۇرلارنى ئېچىش ۋە ئۇنى تازىلاش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ماددىلارنىڭ ھەرىكىتىنى پەسەيتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى تۇز تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارش جالىنۇس، قۇرسى بانادۇق.

مامكاپ

ئەرەبچە نامى ئۇد ئەتاس

پارسچە نامى بىخ گاۋزىبان

ئۇردۇچە نامى كۈندۈش، نىكچىكنى، كىلى بىر، تەلچەكنى

تونۇش مامكاپ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ پۇراتسا چۈشكۈرۈك كەلتۈرىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى كۈچلۈك دەرىجىدە چۈشكۈرتۈش، مېڭىنى تازىلاش، بەلغەم چىقىرىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مېڭە كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن: تۇتقاقلىق سەرئى، سەكتە ۋە باشقىلاردا كۆپىنچە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ۋە قۇستۇرۇش، نەپەس سىقىلىشلار ئۈچۈن قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەزى تېرە كېسەللىكلىرىدە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى چۈشكۈرۈك كەلتۈرىدۇ. مېڭە، بۇرۇن كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

مىقدارى 0.8 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كىنكول

ئەرەبچە نامى پىپىل، ئەسۈەد بەررى

پارسچە نامى موروچ سىياھ دەشتى

ئۇردۇچە نامى كىنكول جەنگلى

تونۇش بۇنىڭ دانىسى قارىمۇچقا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭ بولىدۇ، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، قەۋزىيەت قىلىش، باھىنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش ۋە باھ ئاجىزلىقىغا قارىتا يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى يەل تارقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار.

ئورۇنباسارى پىلپىل، قارىمۇچ.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تارغاق ئۆسۈملۈكى مېۋىسى

ئەرەبچە نامى مۇشتەغول

پارسچە نامى دەرىخى شانە

ئوردۇچە نامى كىنگىھى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر گەز ئېگىزلىكتە بولىدۇ. يوپۇرمىقى يۇمىلاق، ئۇچلۇق، كېۋەز يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولىدۇ. گۈلى سېرىق رەڭدە بولىدۇ، مېۋىسى تارغاقسىمان، دانلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، تۈتۈش، قان توختىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش ۋە بۇۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تارغاق ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە گۈلىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسە، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. سۆزنەكتە سۈيدۈك ھەيدەش، سۈيدۈك يولىدىكى ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق زىرە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، تاسقاپ، قايناق سۇ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئېغىز چايقىلىدۇ. قانلىق بۇۋاسىر ۋە يەللىك بۇۋاسىرغا قارىتا ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى بىر قانچە تال قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، تاسقاپ ياكى دەملەنمە تەييارلاپ

ئىچكۈزۈلىدۇ. يالليۇغلارنى تارقىتىش ئۈچۈن يوپۇرمقىنى سېرىقماي بىلەن بىرلەشتۈرۈپ مەلھەم تەييارلاپ، دوۋساق ئۈستىگە ئىلمان ھالەتتە چېپىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى قايىنىتىپ ئىچىزنى چايقىسا، چىلىمغا سېلىپ تاماكا ئورنىدا بىمارغا چەكتۈرسە چىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى بوۋاسىر ۋە سۆزنەككە پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل ۋە قارىمۇچ.

ئورۇنباسارى ئالۇچا شەربىتى، ئامىلە مۇرابباسى.

مىقدارى تارغاق ئۆسۈملۈكى يوپۇرمىقىدىن 5 ~ 7 گرامغىچە، ئۇرۇقىدىن 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا رەيھان

ئەرەبچە نامى بەزرۇل مورۇ

پارسچە نامى مەرۇ

ئوردۇچە نامى كەنۇچە

تونۇش بۇ ئۇششاق ئۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى يېشىلغا مايىل ئاق، تەمى ئاچچىق، لوئابلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ياۋا رەيھان ئۇرۇقى يالليۇغنى پىشۇرۇش، سۇنۇقنى تۇتاشتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، ئاشقازان ـ ئۈچەينى قۇۋۇشتۇرۇش، يەل تارقىتىش، يەڭگىل دەرىجىدە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. قورۇغاندىن كېيىن تۇتۇش تەسىرى ئاشىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ياۋا رەيھان ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ قۇلاققا تېمىتسا، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنى ئىچكەندە ئاشقازان ـ ئۈچەينى قۇۋۇشتۇرۇش ۋە ئاغرىق توختىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. قانلىق ئىچ سۇرۇش ۋە قان تولغاقتا ئۇنى سارغايتىپ، يەكىكە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە يېگۈزۈلىدۇ. قاتتىق يالليۇغ (كونا ئىششىق) ۋە مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ ياكى داكىلىق مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

خاس تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇشتۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇنى پۇرسا باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى ۋە پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقى.
ئورۇنباسارى رەيھان ئۇرۇقى.
مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى مۇقەللىسا.

لوتۇس دەرىخى گۈلى

ئوردۇچە نامى كەنۇل گەتە
تونۇش لوتۇس ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمقى، ئۆرۈك يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى نېلۇپەر گۈلىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭراق بولۇپ، كۈندۈزى ئېچىلىدۇ. گۈلنىڭ ئۇستى سىلىق بولۇپ، بۇنىڭدا كۆپلىگەن خانىلەر بولىدۇ. ئېچىدە تۆگىنىڭ مايىقى چوڭلۇقىدا ئۇرۇقى بولىدۇ. پوستى يېشىل رەڭدە بولۇپ، پىشقاندا قارا رەڭگە ئۆزگىرىدۇ، قاتتىق بولىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزى ئاق، تەملىك بولۇپ، مېغىزى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.
تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
چىقىش ئورنى ھىندىستان، پاكىستان، كەشمىردىن چىقىدۇ.
تەسىرى سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قەۋزىيەت قىلىش، مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، لوتۇس مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ سۈزۈپ ئىچكۈزسە، يۇقىرىقى تەسىرنى بەرگەندىن باشقا، باللاردىكى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىسسىق پەسلىدە زەھەرلىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈنمۇ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىلىدۇ ۋە تۇتۇش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، باللاردىكى ئىچ سۈرۈشتە ئۇنىڭ شىرىسى ياكى سۇفۇپى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاغرىق توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، يۇقىرىدىكى ئۇسۇلدا ئىچكۈزۈلىدۇ. مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، سۈرئىتى ئىنزال، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىشكە قارىتا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق لوتۇس مېۋىسىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، كراخمال، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاربون (Ⅳ) ئوكسىد ۋە باشقا تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى.

كىيونله (ئاپپلسن ئائىلىسىگه تەۋە مېۋە)

ئوردۇچه نامى كىيونله

تونۇش بۇ ئاپپلسن ئائىلىسىگه تەۋە بولغان بىر خىل مېۋە بولۇپ، ئادەتتىكى ئاپپلسىنغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭ دەرىخىدىن سەل كىچىك بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنى مېۋە ئورنىدا يېسە، خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە يۇرەكنى قۇۋۇەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان خەپەقانىنى يوقىتىدۇ، سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكى، ئۇسسۇزلۇق ھەمدە ئاشقازان، جىگەرنىڭ ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ پوستى ئاپپلسن پوستىغا ئوخشاش بولۇپ، ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، زىمادە تەيىارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا، يۇزدىكى مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن مۇرابباموۇ ياسىلىدۇ. ئۇ ناھايىتى تەملىك بولۇپ خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئاپپلسىن ئۇرۇقىغا ئوخشاش زەھەر قايتۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ. ياخشى پىشقىچە قويۇپ سۇدا ئېزىپ، خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەيىارلاپ 5 ~ 10 دانىغچە ئىستېمال قىلسا، خولېرا، ھۆ بولۇش، قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلارغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاغرىق ۋە سەپرانى پەسەيتىدۇ.

ئەكس تەسىرى قۇلۇنجىنى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى چۇچۇمەل ئالما.

كۇدۇك

پارسچە نامى كۇدىرەم

ئوردۇچە نامى كۇدۇك

تونۇش بۇ بىر خىل ئاشلىق بولۇپ، ئۇنىڭ دېنى ئۇششاق تاشقا ئوخشايدۇ، گۈلى سېرىققا مايىل قىزىل، تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنى ئادەتتە دېھقانلار يەيدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى تۆۋەن بولۇپ، كۆپ يېگەندە ئاشقازان خىزمىتىنى بۇزىدۇ، قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ ۋە قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، مەنىنى ئازايتىدۇ.

خاس تەسىرى ھۆل مىزاج كىشىلەر ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى قۇرۇق مىزاجلىقلار ئۇچۇن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تاتلىق، مايلىق ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى سۇزاپ.

كونچە

ئوردۇچە نامى كونچە، كونچە پەل، كەماچ

تونۇش كونچە بولسا ھىندىستاندا ئۆسىدىغان پۇرچاق ئائىلىسىدىكى پىلەكلىك ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇ ئەتراپىدىكى دەرەخكە يۆگىشىپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى چىگىلىك يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. مېۋىسى ئۇستىدە توپا رەڭلىك تۈكلىرى بولىدۇ. تېرىگە سۈركىگەندە، قاتتىق قىچىشىش ۋە ئېچىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقى لوبىياغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭ، سىلىق ھەمدە رەڭگى قارىغا مايىل پارقىراق بولىدۇ. ئىچىدە ئاق رەڭلىك مېغىزى بولىدۇ. مېغىزى «كونچە» نامىدا دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىلگە مايىل سوغۇق.

تەسىرى مەنپي قويۇلدۇرۇش ۋە باھنى قۇۋۇتەلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كونچى ئۇرۇقى مەنپي سۈيۇلۇپ كېتىش، سۈرئىتى ئىنزال ۋە باھ ئاجىزلىقى ئۇچۇن مەجۇن ياكى سۇفۇپ شەكلىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىنى قويۇلدۇرۇش ۋە تىزگىنلەش رولى بار.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى ۋە كۆڭۈل ئىلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى ۋە ئەرەب يېلىمى.

ئورۇنباسارى مەۋسەل.

مىقدارى 1 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر.

كەھرىۋا

ئەرەبچە نامى مۇسباھۇر رۇم

پارسچە نامى كەھربائى شەمئى

ئوردۇچە نامى كەھربا

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئادەتتە سېرىققا مايىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئوت - چۆپنى ئۆزىگە تارتىش خۇسۇسىيىتى بار.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى يۇرەكنى خۇشلاندۇرۇش ۋە ئۇنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش ۋە تۇتۇش، قەۋزىيەت قىلىش، ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىكى قانىشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇرەك ئاجىزلىقى، يۇرەك رېتىمسىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇپەررىھاتلارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. بۇرۇن قانىشنى توختىتىش ئۈچۈن بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ، بۇرۇنغا پۇركىلىدۇ ۋە پېشانىگە زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن شەربىتى خەشخاشقا بىرلەشتۈرۈپ يالتىلىدۇ. قانلىق ئىچ سۈرۈش، بوۋاسىر قاناش ۋە ھەيز كۆپ كېلىشنى توختىتىش ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن مەستىكى بىلەن بىرگە بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. يېڭى زەخمگە سوقۇپ سەپسە، قانىشنى توختىتىدۇ ۋە زەخمنى تېز قۇرۇتىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە.

ئورۇنباسارى سۇندۇرۇس.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى قۇرسى كەھرىۋا

كىرنى

ئوردۇچە نامى كىرنى

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، مىسۋاك دەرىخى مېۋىسىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇ ئۈزۈن بولۇپ چىلغوزنغا ئوخشايدۇ. پىشقىنىنىڭ سىرتقى رەڭگى سېرىق، تەمى تاتلىق ۋە مەززىلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. ھۆللۈكى ئارتۇق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۆتەل ۋە سۈيدۈك يولىدىكى زەخمىلەرگە مەنپەئەتلىك. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە مېغىزى تېرىنى پارقىرىتىدۇ. كۆز يېرىڭلىق ئىششىقى، كۆز ئېچىشىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ. ئۇنىڭ شاكىلى مەنىي قويۇلدۇرىدۇ. ئۇنى يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىرگە سۇفۇپ ياساپ، مەنىي ئېقىپ كېتىشتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

خاس تەسىرى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇزۇندا ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ، قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ.

مىقدارى شاكىلى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۈز تەرخەمەك

ئەرەبچە نامى قىشائى

پارسچە نامى خيار، بادرەنگ

ئوردۇچە نامى كىيرا

تونۇش بۇ مەشھۇر مېۋە بولۇپ، بىر بارماق ئۇزۇنلۇقتا ياكى ئۇنىڭدىن ئۇزۇن بولىدۇ. ئادەتتە ئەگرى تەرخەمەككە ئوخشاش ئاقلاپ يېيىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۈز تەرخەمەكنى ئاقلاپ تۈز سېپىپ ئىستېمال قىلسا،

قان ۋە سەپرانىك ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قانلىق قىزىتما، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش ۋە يەرقان قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا پۇرسا ۋە ئۇنىڭ پوستىنى پېشانىگە چاپسا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەپەقانغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ بايان قىلىنغان.

خاس تەسىرى ئۇيقۇسىزلىققا ۋە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلاردا قورساق ئېسىلشىنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل.

ئورۇنباسارى ئەگرى تەرخەمەك.

مەشھۇر مۇرەككىباتى شەربىتى بۇزۇرى، جاۋارىش زەر ئۇنى.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق تۈز، ئەگرى تەرخەمەكتە ئاقسىل، كراخمال، شېكەر، مەدەن ماددىلار ۋە ۋىتامىن B ، ۋىتامىن C قاتارلىقلار تېپىلدى. مېغىزىدا خام ئاقسىل، ماي، فوسفور قاتارلىقلار بار. ئۇنىڭدىن ياغ چىقىرىپ يېغى ئىشلىتىلىدۇ.

قېلىن دارچىن دەرىخى

پارسچە نامى كىيلا كىيلى

ئوردۇچە نامى كىيلا كىسىيلا

تونۇش بۇ تاغدا ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ قوۋزىقى بولۇپ، قاتتىق ۋە قېلىن بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل بولىدۇ، ئۇنى تېبابەتتە «قىرفە، تەچ» يەنى «قېلىن دارچىن» دەپ ئاتايدۇ. تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەتلىك بولۇپ، ئادەتتە ئاياللار كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا ئالما

ئەرەبچە نامى توففاھى بەررى

پارسچە نامى سىيب دەشتى

ئوردۇچە نامى كىيىت، سىيىب جەنگلى

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ياۋا بېھىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭ پوستىدىن قاتتىق ھەم يىرىك بولىدۇ. رەڭگى ئاقتا مايىل يېشىل، ئېتىنىڭ تەمى خام ھالەتتە ئاچچىقتا مايىل چۈچۈمەل بولىدۇ. پىشقاندىن كېيىن تاتلىق، خۇش پۇراق ۋە لەززەتلىك بولىدۇ.

تەبئىتى پىشمغىنى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، پىشقىنى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى پىشقىنى خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، يۈرەك، ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۇتلەيدۇ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ ھەمدە زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئادەتتە مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۆپىنچە ئېتىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ سەپرا مىزاجلىقلار ۋە سەپراۋى كېسەللىكلەرگە پايدىلىق بولۇپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنى يېگەندە تەركىبلىرى ئېغىزدا قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ، شۇڭلاشقا تاڭلاي، تىل ۋە گالغا چېچەك چىقىش ۋە قاپارتما پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن قاينىتىپ غار - غار قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئېغىز پىشلاق بولۇش، گال ئاغرىش، چىش مىلكى بوشاش قاتارلىقلار ئۈچۈنمۇ غار - غار قىلىنىدۇ. ئۆمۈچۈك زەھرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئۇنىڭ ئېتى يېگۈزۈلىدۇ ياكى يەرلىك ئورۇنغا سۇركىلىدۇ. ئۇنىڭ دەرەخ قوۋزىقىدا ئەرەق تارتىپ، تېرە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: بەرەس، بەھەق ۋە تەمرەتكە ئۇستىگە سۇركەلسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. تىلما بىلەن ئاغرىغانلار ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاق زىرە بىلەن شېكەر قوشۇپ تاتلىق قىلىپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ئاشقازان، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ رولى بار.

ئەكس تەسىرى يۇتقۇنچاق ۋە كۆكرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تۇز، شېكەر، قارىمۇچ.

بانان

ئەرەبچە نامى موز

پارسچە نامى كىيلە

ئوردۇچە نامى كىيلا

تونۇش بۇ ناھايىتى لەززەتلىك ۋە تاتلىق بولغان مەشھۇر مېۋە بولۇپ، بىر نەچچە

خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل، 2 - دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇۋۋەتلەش بىلەن بىللە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش رولى بار. بانان ئادەتتە مېۋە ئورنىدا كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلسا زىيانلىق. تەستە ھەزىم بولىدۇ، قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ، ئاشقازىنى كۈچلۈك كىشىلەردە ياخشى ھەزىم بولسا، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغاچقا، قۇرۇق يۆتەل، كۆكرەك ۋە يۇتقۇنچاققا يىرىكلىك يېتىپ قېلىشقا قارىتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ بەزىدە بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، شۇڭا، سىركە ۋە لىمون سۈيى بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قىچىشقاق (ھۆل ۋە قۇرۇق قىچىشقاق)، تاز تەمرەتكىسىنى يوقىتىدۇ. ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا سۈركىسە، ئېچىشىش ۋە ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ، قاپارتما پەيدا قىلمايدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى سەمرىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ، ئۇزۇنىدا ھەزىم بولىدۇ. ناشتىدا يېسە زىيانلىق بولۇپ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى تۇز، زەنجىۋىل مۇرابباسى.

ئورۇنباسارى شېكەر، قەنت.

كالا ئۆت تېشى

ئەرەبچە نامى ھەجرۇل بەقەر

پارسچە نامى گائى روھىن؛ سەنگى گاۋ

ئوردۇچە نامى گائى روھەن

تونۇش بۇ، بۇقا ياكى كالىنىڭ ئۆتىدە تۇخۇم سېرىقى چوڭلۇقىدا پەيدا بولىدىغان تاشتىن ئىبارەت. بۇ خىل تاش پىيازنىڭ پوستىغا ئوخشاش قات - قات بولۇپ، شەكلى ئۇچ بۇرجەك، تۆت بۇرجەك ياكى يۇمىلاق كېلىدۇ، ئۆت ئىچىدە تۇرغاندا گۆشتەك يۇمشاق بولىدۇ، لېكىن ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندا تاشتەك قاتتىق قاتىدۇ، بۇنداق بولغىنى ئەڭ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە قېرى بۇقىنىڭ ئۆتىدىن چىقىدۇ، ئۇ ناھايىتى چوڭ، ئېغىر بولىدۇ. بەزىدە ياش كالىنىڭ بۆرىكىدىمۇ پەيدا بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ تەسىرى ناھايىتى ئاجىز بولىدۇ. رەڭگى قارىغا مايىل ئاپېلسىن رەڭگىدە بولۇپ، تەمى ئاچچىق ۋە قېرىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يالۇغ قايتۇرۇش ۋە يەلنى تارقىتىش، بەدەننى سەمرىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. بىر گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ئېلىپ، ئانا سۈتى بىلەن بىرگە بېرىلسە، بالىلاردىكى سەرئى، نەپەس سقىلىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ. بەھەق، مۇدۇر ـ چاقا ۋە داغلارنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قاناشنى توختىتىدۇ ۋە زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ. «خەزائىنۇل ئەدۋىيە» دېگەن كىتابتا، مەزكۇر دورىدىن 4.5 گرامنى يېگەن ئادەم بىر كۈندە ئۆلىدۇ دەپ يېزىلغان.

مىقدارى بىر دانە ئارپا چوڭلۇقىدا.

ياۋا پىلپىل

ئەرەبچە نامى داری فىلفىل بەررى

پارسچە نامى فىلفىل دەراز دەشتى

ئوردۇچە نامى گەچ پىلپىل، گۈجراتى چەنگىلى، چوك جەنگىلى

تونۇش بۇ ئەتراپىدىكى دەرەخلەرگە يامىشىپ ئۆسىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھىندىچە «چويە، چىپ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ تېنى ۋە شاخلىرىدا تۈگۈنچىلەر بولىدۇ. ئەگەر ئۇ تۈگۈنچىلەرگە بىرەر نەرسە تەگسە ئىككى پارچە بولۇپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قەلەمپۇر يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ئۈزۈن پىلپىل مېۋىسىگە ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭ بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن «گەچ پىلپىل جەنلىگى» دەپ ئاتايدۇ. ئۇ دورىلىقا ئىشلىتىلىدۇ. تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى پاكستاندىكى نەم جايلاردىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىش، بەدەننىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلاش تەسىرى بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، نەپەس سقىلىش ۋە ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلاردا بېرىلىدۇ. نامازشام قارىغۇسىدا ياۋا پىلپىلنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گۈرجەن

ئوردۇچە نامى مارۋارى، گورجەن، گۈجۈراتى

تونۇش ئۇ ھندىستاننىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدىغان ئېگىز دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ ياغچى يىرىك ۋە يۇمشاق، سىرتقى تەرىپى ئاق، ئىچى قىزىل بولىدۇ. ئېگىزلىكى 250 فوت (تەخمىنەن 80 مېتر) كېلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى چۇشۇپ كەتمەيدۇ، مېۋىسى بولىدۇ. يوپۇرمىقى ۋە يېغى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى بېنگالنىڭ غەربى، پاكىستاننىڭ شەرقى ۋە سىنگاپوردىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ پوستىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە شېخىنى سۇدا قاينىتىپ بەدەننى يۇسا، پىت ئۆلتۈرىدۇ. گۈرجەن دەرىخىنىڭ تېنىدىن تۆشۈك ئېچىپ ئوت قالىغاندا، ھارارەت تەسىرىدىن توپا رەڭلىك شىلىمشىق ماددا چىقىدۇ.

مىقدارى ئۇنىڭ يېغى 30 ~ 40 تامچىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گۈرمار

ئوردۇچە نامى مىيراسىنگى، گۈرمار

تونۇش بۇ، ياۋا ئەنجۈر، زەقۇم دەرىخىنىڭ ئۇستىگە يامىشىپ ئۆسىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، يوپۇرمىقى قېلىن، ياپىلاق، بەرگى مسۋاك دەرىخى بەرگىگە ئوخشايدۇ، ئوتتۇرىسىدا يىلتىزىدىن ئۈچىغچە ئاق رەڭلىك سىزىقچە ئاشكارا بولىدۇ، تۆت بارماق ئۇزۇنلۇقتا مېۋىسى بولىدۇ. بۇ ئادەتتە كېۋەزنىڭ شەكلىدە، ئاق تالالىرى توشۇپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى بولمايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىنى چاينىغاندا، قارا شېكەر ياكى بىرەر تاتلىق نەرسىنى تېتىغاندەك سېزىم بولمىسا، ئۇ «گۈرمار» دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ رەڭگى توپا رەڭ، تەمى تەمسىز ياكى بىرئاز ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستاننىڭ جەنۇبىدىن ۋە شۇنىڭ ئەتراپىدىكى قۇرغاق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سەقىپ سۈيىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى يوقىتىش رولى بولغاچقا 12 گرام گەرمارنىڭ يوپۇرمىقىنى چاينىسا، ھاراق، نەشە، ئەپيۇننىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ. گەرمار يىلتىزىنىڭ زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ھەرە چېقىۋالغاندا

گەرمانىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە يىلتىزىنى سۈزۈپ قىلىپ ھەرە چاققان ئورۇنغا سېپىلىدۇ. قەنت سېيىش كېسەللىكىدە ئۇنىڭ مېغىزىنى سارغايتىپ جامىن، زەنجۈبىل ۋە باشقىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار ئۇنىڭ كىسلاتاسىنى ئېلىپ يوپۇرمقىنى سۈزۈپ قىلىپ، قەنت سېيىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىپ تەجرىبە قىلغان، لېكىن ئۇنۇمى تېز كۆرۈلمىگەن. ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى سۈزۈپ قىلىپ 30 ~ 60 مىللىگرامدىن ئۈدا 3 ~ 4 ئايغىچە ھەر كۈنى ئىستېمال قىلسا، ئاندىن ئۇنۇمى كۆرۈلگەن. ھىندى تېۋىپلىرىنىڭ كىتابلىرىدا سۈيدۈكتىكى شېكەرنى كېسىدۇ، دەپ بايان قىلىنغان. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ زەھەر قايتۇرۇش ئىقتىدارى بار، دېگەن. يەنى تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپ، جەۋھىرىنى 21 كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا، داۋالىق رولى كۆرۈلىدۇ، دەپ بايان قىلىنغان. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى بىر بوتۇلكىغا سېلىپ، بەش گرام ئەتراپىدا ئىسپىرت قوشۇپ، ئېغىزى ھەم ئېتىپ ساقلىنىدۇ ھەم 15 كۈنگىچە 2 ~ 3 قېتىم ئارىلاشتۇرۇلۇپ قويۇلىدۇ، ئاندىن پىلتىر قەغەزدە 10 قېتىم سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 90 تامچىغىچە ئىسپىرت قوشۇپ، 21 كۈنگىچە تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئەتىرگۈل

ئەرەبچە نامى ئەنغرا

پارسچە نامى گۈل ئەسلى

ئوردۇچە نامى جاسۇن، گورھەل

تونۇش بۇ باغلاردا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى شاتۇت يوپۇرمقىغا ئوخشاش، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. گۈلى دورا سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل، يىلتىزىنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، تەمى تەمسىز، لوئابلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەتنى ۋە قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش رولى بار بولغاچقا، ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان يۈرەك رېتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇخاراتنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇيدۇ. ئۇنىڭدىن كۆپىنچە شەربەت ياكى ئەرەق تەييارلاپ يۈرەك كېسەللىكى ئۈچۈن بېرىلىدۇ، چىلانما شەكلىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئاق ناۋات، قارىمۇچ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئەرقى خەفەقان، شەربىتى گۈرھەل. ھىندىچە كىتابلاردا گۈلى ئاق بولىدۇ، دەسلەپتە ئاق ئېچىلىدۇ، يىلتىزىمۇ ئاق بولىدۇ، دەپ يېزىلغان.

تەتىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، قىزىل رەڭلىك ئېچىلىدىغانلىرىدا گلۈكوزا، شېكەر، ماي، شىلىمشىق ماددا قاتارلىق تەركىبلەر بار ئىكەن.

شېكەر گۈلى

ئەرەبچە نامى كۇل سۇكرى

پارسچە نامى گۇل شكرى

ئوردۇچە نامى گىنگىرىن

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئېگىزلىكى 3 ~ 5 مېتىرغىچە بولىدۇ. يوپۇرمىقى يېرىم ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا بولۇپ، قېلىن ۋە ئۇچلۇق بولىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، ئەتىيازدىن باشلاپ داۋاملىق ئېچىلىپ تۇرىدۇ. ئۇ بىرئاز پۇراقلىق بولىدۇ. سوغۇق پەسلىگە يېقىن مېۋە بېرىدۇ. پىشقان مېۋىسىنىڭ تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇنى نارمىشكى دەپ ئاتىغان، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. نارمىشكى بولسا سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكتۇر.

تەبىئىتى سوغۇق.

چىقىش ئورنى ھىندىستاننىڭ شىمالىي قىسمىدىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېۋىسىنىڭ تەبىئىتى سوغۇق بولۇپ، سەپرا ھەم بەلغەمنى يوقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ. تولغاق ۋە بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ پوستىنى قاينىتىپ زەخىملەرنى يۇغاندا، زەخمىنى تازىلايدۇ ھەم تولدۇرىدۇ. قىلىچ ۋە باشقا تېغلىق نەرسىلەردىن زەخىملەنگەندە، ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا چاپسا زەخىملەرنى تولدۇرىدۇ. «ئەللامە نەجىم غەنى» يىلتىزىنىڭ پوستىدىن ئالتە گرامنى باراۋەر مىقداردىكى ناۋات بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يەپ، ئارقىدىن سۈت ئىچسە، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش ھەم ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى سۇغا چىلاپ، سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئەمچەكنى چىڭىتىدۇ، دەپ يازغان.

مىقدارى پوستى 6 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گوندىل

ئەرەبچە نامى بىيرۇۋى
پارسچە نامى بەيۇرزەت
ئوردۇچە نامى گوندىل
تونۇش بۇ ئىككى گەز ئېگىزلىكتىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمقى خورمغا ئوخشاش، ئۇنىڭ شىرنىسى ئېقىپ چىقىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن تۈز شاخلىرى ئېگىز چىقىپ تۇرىدۇ. گۈلنىڭ رەڭگى ئاق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ سۈيى چىشنى تازىلايدۇ ۋە قان توختىتىدۇ. يوپۇرمقىنى چاينىسا پىياز ۋە سامساقنىڭ پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياللۇغ قايتۇرىدۇ. ئەگەر ئېغىزدىن ياكى تۆكۈرۈك بىلەن بىللە قان كەلسە، ئۇنىڭ كۈلىنى پۈركەلمە شەكلىدە ئىشلەتسە قانىشنى توختىتىدۇ.

ئاغمىخان

ئەرەبچە نامى زەب
پارسچە نامى سوسمار، سوس
ئوردۇچە نامى گوھ
تونۇش بۇ سېرىق قۇيرۇققا ئوخشايدىغان بىر خىل يۇڭلۇق ھايۋان بولۇپ، ئۇنىڭ قۇيرۇقى قاتتىق ۋە كىچىك بولىدۇ، ئۆزى مۇشۇك چوڭلۇقىدا بولىدۇ. پەنجىسى ناھايىتى مەزمۇت بولۇپ، تامغا يامىشىپ چىقالايدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل سېرىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسلام شەرىئىتىدە ئۇنىڭ گۆشى ھالال ئەمەس. ئۇ باھانى قۇۋۇەتلەيدۇ. ئۇنىڭ تېرىسىدىن ئاياغ ياسىلىدۇ. بۇۋاسىردا ئۇنى قاينىتىپ يۇيۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارتۇق ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ ئىچكى بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ سىركە بىلەن قوشۇپ، يۈزدىكى مۇدۇر ـ چاقا ھەم قارا داغلارغا چاپسا ئۇنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق (لايىقلاشتۇرۇلغىنى).

بەندال مېۋىسى

ئەرەبچە نامى قەشەرۇل ھىمار

پارسچە نامى قەشەرۇل ھىمار

ئۇردۇچە نامى گەرگەر پىيل، بەندال

تۇنۇش بۇ بىر خىل پېلەكلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆپىنچە دېھقانلار ئېتىزلىقلاردا تېرىپ ئۆستۈرىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ شەكلى بۆرەك شەكلىدە، لېكىن بەش پارچە بولىدۇ، ئەتىيازدا مېۋە بېرىدۇ. مېۋىسى ئادەتتە قۇرۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ، مېۋىسى سېرىق ھېلىلە چوڭلۇقىدا بولۇپ يەڭگىل، ئۇزۇنچاق، تۆشۈكسىمان بولىدۇ، ئۈستىدە ئىنچىكە، ئۇزۇنچاق، نازۇك تىكىنى بولىدۇ. بۇ مېۋە پىشقاندا يەرگە چۈشۈپ ئاندىن مېۋىسى ئىچىدىن ئۇرۇقى تۆكۈلىدۇ. بۇنىڭ گۈلى ئاق ياكى سېرىق رەڭدە، مېۋىسى قارىغا مايىل قىزىل بولۇپ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، پاكىستان.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەش، كۈچلۈك سۈرۈش، قۇستۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش، بالا ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش، بۇۋاسىرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. ئۇ كۆپىنچە يەرقان ۋە ئىستىسقا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، سىفلىس، جۇزام، نەپەس سىقىلىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۇنىڭ ئۇرۇقى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. پەرزىنجە قىلىنسا ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. غوزىسىنى سوقۇپ تابلېت تەييارلاپ، بۇۋاسىر مونەكچىسىگە سېرىقماي بىلەن قوشۇپ چېپىلىدۇ ياكى كالا ئۆتى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ ۋە ياكى چوغقا تاشلاپ ئىسسىنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە، بۇۋاسىر مونەكچىسىنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرىدۇ. جاراسىم ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا زەخىملەرنى يۇسا مەنپەئەتلىك. جانىۋارلار زەخىملەنگەندە يوپۇرمقىنى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا ھەممە جاراسىم ئۆلىدۇ. ئۇنىڭ شىرىسىنى ئىچكۈزسە، چاڑىلارنىڭ قورسىقىدىكى قۇرتلار ئۆلىدۇ.

مىقدارى مېۋىسى 3 ~ 4 دانە، قاينىتىلما تەييارلاش ئۈچۈن يىلتىزىدىن بەش گرامغىچە ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

خۇراسان تەمرى ھندى

ئوردۇچە نامى گور كىھراملى؛ خۇۋاسانى ئەنبى

تونۇش بۇ بىر خىل ناھايىتى چوڭ ئافرىقا دەرىخى بولۇپ، يوپۇرمىقى پەنجە شەكىللىك بولىدۇ. ئىسسىقتا يوپۇرمىقى چۈشۈپ كېتىدۇ، ئەتىياز پەسلىدە يېڭى يوپۇرماق چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى نېلۇپەر گۈلىگە ئوخشايدۇ، مېۋىسى ھىندى تەرخىمىكىگە ئوخشايدۇ. گۈلى ۋە مېغىزىنىڭ رەڭگى ئاق، ئۇرۇقى توپا رەڭ بولىدۇ، شۇڭا ئۇنى «بوتەرتەررى» دەپمۇ ئاتايدۇ. تەمى چۈچۈمەل كېلىدۇ.

تەبىئىتى يوپۇرمىقى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، مېغىزى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

چىقىش ئورنى بۇ دەرەخ كۆپىنچە دېھلى ئەتراپلىرىدا ئۆسىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ، پوستى قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ. 12 گرام پوستىنى قاينىتىپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچكۈزسە، تەرلىتىپ تەپنى پەسەيتىدۇ. تەپتە ئۇنىڭ مېۋىسىدىن شەربەت تەييارلاپ، سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ ئېتىنى قېتىق سۈزمىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، ئىسھال ۋە تولغاقنا مەنپەئەت قىلىدۇ. گوجراتتا كىشىلەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى باشقا يېمەكلىكلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

مىقدارى پوستىنىڭ سۇفۇيى ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گاۋزىبان

ئەرەبچە نامى لسانۇل سۇر

پارسچە نامى گاۋزىبان

ئوردۇچە نامى گاۋزىبان

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ بارلىق ئەزالىرى يىرىك ھەمدە تۈكلۈك بولىدۇ. يوپۇرمىقى چوڭ بولۇپ، كالىنىڭ تىلىغا ئوخشايدۇ، ئاققا مايىل يېشىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدە ئاق رەڭلىك چېكىتسىمان دۆڭچىلەر بولىدۇ. گۈلى ئانارگۈلى بىلەن ئوخشاش شەكىلدە، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك، سۆسۈن رەڭدە بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى ئاق، ئۇزۇنچاق،

زاراڭزا ئۇرۇقدىن ئىنچىكە بولىدۇ. كۆپىنچە ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە گۈلى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمىقى تەمسز، لوئابلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى يېڭى گاۋزىبان ھۆل ئىسسىق، قۇرۇتۇلغىنى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، بەلغەم بوشتىش تەسىرىگە ئىگە. كۆيدۈرۈلگەن گاۋزىبان تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان مالىخۇلىيا، جۇنۇن، سەۋدادىن بولغان خەپەقان كېسەللىكلىرىدە خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ گاۋزىبان قاينىتىلمىسى تەييارلاپ، سوغۇقتىن بولغان نەزلە، زۇكام، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، كۆكرەكتىكى يىرىكلىكنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. گاۋزىبانىنى كۆيدۈرۈپ بالىلاردىكى ئېغىز يارىسىدا يۇمشاق سوقۇپ، ئېچىشىشنى پەسەيتىش ۋە زەخىملەرنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن خېمىر ياكى ئەرەق ياساپ مېڭە، يۈرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاق سەندەل.

ئورۇنباسارى ئاپېلسىن پوستى.

مىقدارى گاۋزىبان بەرگىدىن 5 ~ 7 گرامغىچە، گۈلى گاۋزىباندىن 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى خېمىرى گاۋزىبان ساددە، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى ئەبرىشىم، داۋائىمىشكى مۆتىدىل جاۋاھىرۋالا، ئەبرىشىم شەربىتى، ئۈستقۇددۇس شەربىتى، خېمىرى مەرۋاريىت.

سەۋزە

ئەرەبچە نامى جەزەر

پارسچە نامى زەردەك؛ گۈزەر

ئوردۇچە نامى گاجەر

تونۇش بۇ مەشھۇر يىلتىز بولۇپ، ئۇ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، يېيىشلىك ھەم تاتلىق بولىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەمنى بوشىتىش، بۆرەكنىڭ سۇيدۇك ئىشلەش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سەۋزىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى پىشۇرماي ئىستېمال قىلسىمۇ ئوخشاشلا ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، لېكىن كۆپ مىقداردا يېسە قورساقتا ئېسىلىش پەيدا قىلىدۇ. سەۋزىنى قوقاستا پىشۇرۇپ ئاقلاپ، كەچتە شەبنەمدە قويۇپ، سەھەردە كېيىرە بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ، ئاق ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ يېسە خەۋەقانىنى يوقىتىدۇ. بەلغەم بوشىتىش، سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، سۇيدۇك ئېچىشىپ كېلىش، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش قاتارلىقلاردا سەۋزىنى ئىستېمال قىلسا، كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋزىدىن مۇرابا ھەم ھالۋا تەييارلاپ ئەرەق تارتىپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى سۇيدۇك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئۇ ئايرىم بايان قىلىنىپ بولدى.

خاس تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەر ۋە گۆش بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئورۇنباسارى چامغۇر.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش زەر ئۇنى، لوبوبى كەبىر.

تەتقىقاتى سەۋزىدە شېكەر، كراخمال، تۆمۇر، كالتسىي، فوسفور، ئۇنىدىن باشقا ۋىتامىن A ، ۋىتامىن B ، ۋىتامىن C قاتارلىق قىممەتلىك تەركىبلەر تېپىلىدۇ. شۇڭا، سەۋزە بەدەننى قۇۋۋەتلەش ۋە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. سەۋزىدە ۋىتامىن A مول، مۇشۇ سەۋەبتىن مېڭە، نېرۋا، سۆڭەك ۋە كۆزگە قۇۋۋەت يەتكۈزىدۇ. سەۋزە تەركىبىدە تۆمۈرمۇ بار بولۇپ، قان ئىشلەشكە ياردەم بېرىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە ئىشلەتسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

قارا شېكەر

ئەرەبچە نامى سۇكەر ئەسۋەد

پارسچە نامى قەندى سىياھ، شېكەر سۇرۇخ

ئوردۇچە نامى گۇر

تونۇش قارا شېكەر مەشھۇر نەرسە بولۇپ، ئاشلىقنىڭ شىرىسىنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ جەۋھىرىنى يېغىپ، قولدا ئارىلاشتۇرۇپ سۇفۇپ ياسىلىدۇ. بۇ قارا شېكەر دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، كونىسى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى قىزىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەمنى بوشىتىش ۋە ئۇنى چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە. ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلسا تاماقنى سىڭدۈرىدۇ، يالۇغ قايتۇرىدۇ، جاراسمىلارنى يوقىتىدۇ، دورىلارنىڭ كۈچىنى ئاشۇرىدۇ ۋە ساقلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى قارا شېكەر غىزا ئورنىدا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. قارا شېكەرنى ئىستېمال قىلسا، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىنكى ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ. سۈرگە دورىلىرى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. غىزادىن كېيىن ئاز مىقداردا يېسە، ياخشى ھەزىم بولىدۇ، كۆپ مىقداردا يېسە تەستە ھەزىم بولىدۇ. يالۇغ قايتۇرۇش، زەخمە ۋە يالۇغنىڭ ئاغرىقىنى توختىتىش ئۈچۈن ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنىڭ قۇۋۇتىنى ساقلاش ئۈچۈن ھەسەل ياكى قارا شېكەرنىڭ قېيمىدىن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مىقدارى يۇمشاتقۇچى ھەم سۈرگە دورىلار بىلەن بىللە 27 ~ 48 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گۇلاب جامىن مېۋىسى

ئوردۇچە نامى گۇلاب جامىن

تونۇش بۇ جامىن دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئاساسەن بېنگالدىن چىقىدۇ. ئۇ قىزىلگۈلگە ئوخشاش پۈرايدۇ، شۇڭا ئۇنى «گۇلاب جامىن» دەپ ئاتايدۇ. تەمى تاتلىق، سۈلۈق بولىدۇ. بەزى مېۋىسىنىڭ ئىچىدىن بىردىن ئۈچكىچە ئۇرۇقى چىقىدۇ ھەم ئۆزئارا تۇتىشىپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇنى چاقسا، ئىچىدىن يېشىل رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ. ئۇنىڭ شاخلىرى قالايمىقان، رەتسىز بولىدۇ. يوپۇرمىقى جامىن دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىدىن كىچىك بولىدۇ، رەڭگى يېشىل، پارقىراق بولىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىلگە مايىل قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۈرەك، مېڭە، جىگەر ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بار، لېكىن ئارتۇق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، قورساقنى ئېسىلدۇرۇپ قويىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزىنىڭ ئىچىنى قاتۇرۇش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى گۇلاب جامىن مېۋىسى ئادەتتە مېۋە قاتارىدا كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۇچۇن ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ يېگۈزۈلىدۇ. ناۋات ۋە قۇرۇق زەنجۈىل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۇفۇپ تەييارلاپ، مەنبي ئېقىشنى توختىتىش ئۇچۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش ۋە تۇتۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرۇش ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى قارىمۇچ، دارچىن.

ئورۇنباسارى ئالما.

مىقدارى گۇلاب جامىن مېۋىسى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاق قۇلۇلە

ئەرەبچە نامى ھەلزۇن، ناقۇس

پارسچە نامى سەفىد موھرە

ئوردۇچە نامى گۇنگە، سىنگى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق نەرسە بولۇپ، دەريا ۋە دېڭىز قىرغاقلىرىدىن تېپىلىدۇ. شەكلى ھەر خىل، رەڭگى ئاققا مايىل سېرىق، تەمى قىرتاق بولىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، سۆڭىكى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يېڭى قۇلۇلنىڭ سۇيىنى كۆزگە تېتىمسا تەتۇر كىرپىكنى يوقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ، كۆزدىكى زەخمگە سۇركىسە، تاتۇق قېلىشتىن ۋە كۆزگە چېچەك، مۇدۇر ـ چاقا چىقىشتىن ساقلايدۇ. كۆيدۈرۈپ باش ۋە پېشانە ئۇستىگە زىماد قىلسا بۇرۇن قانىشنى توختىتىدۇ. مۇرمەككى بىلەن بەرگەندە قۇلۇنجنى يوقىتىدۇ. گۆشنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، ھەيز توسۇلۇشقا پايدىلىق زەھەرسىز.

مىقدارى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رىيگى ماھى

ئەرەبچە نامى سەمكە تۇسسىدا

پارسچە نامى ربیگی ماهی

ئوردۇچە نامى منچلی ربیت

تونۇش بۇ هەممگە تونۇشلۇق بولغان دېڭىز بويىدىكى قۇملۇقتا ياشايدىغان بېلىق بولۇپ، تەخمىنەن بىر بارماقچىلىق ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. رەڭگى سېرىق، پۇراقلىق، تەمسىز كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باهنى قۇۋۇەتلەش، هايا جانلاندۇرۇش، قوزغاش تەسىرىگە ئىگە. ئۇنىڭ يېغىدىن چىققان كۆپۈكچىلەرنى يېغۇېلىپ، بىر هەسسە تۇخۇم سېرىقى يېغى هەم توخۇ شورپىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېگۈزسە، باهنى قۇۋۇەتلەيدۇ. تېۋىپلار ئۇنىڭ مەككە، شامنىڭ ئەتراپىدىكى قۇملۇقتىن چىقىدىغىنى ناهايىتى ياخشى، دەپ تەرىپلەيدۇ.

مقدارى ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نىشاستە

ئەرەبچە نامى ئاب گۇان، نىشاستە

پارسچە نامى ئاب گۇۋان، نىشاستە

ئوردۇچە نامى نىشاستە

تونۇش بۇ هەممگە تونۇشلۇق بولغان بۇغدايدىن ئېلىنىدۇ. تەمى قىرتاق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى هۆللۇكنى قۇرۇتۇش ۋە تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. ئۇچەيگە چاپلىشىپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، ئۇزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن. جاراهەت پۈتتۈرىدۇ، قان تومۇردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، كۆكرەك ۋە گالدىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ، سىل ۋە كۆكرەك ئاغرىقى، قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەتلىك. زەپەر بىلەن بىللە مۇدۇر ـ چاقىلارغا چاپسا مەنپەئەتلىك. مېڭىنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن مېغىز دورىلار بىلەن بىللە هالۋا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. لېكىن ئاشقازىنى ئاجىزلار ئۇنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. نىشاستىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن بىللە كۆزگە سۈركىسە كۆز ئېچىشىشقا مەنپەئەتلىك.

گىل ئەرمىنى

ئەرەبچە نامى تىين ئەرمىنى

پارسچە نامى تىين ئەرمنى
ئوردۇچە نامى گىل ئەرمنى
تونۇش قىزىل رەڭلىك، يۇمشاق، پارقىراق سىيغىز بولۇپ، تەمى تەمسىز، ئازراق خۇش پۇراق، ئىيغىزغا سالسا تىلغا چاپلىشىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سىلىقلاشتۇرۇش، قان توختىتىش، يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە ئۇنى قۇۋۋەتلەش، قىزىتما قايتۇرۇش، ياللۇغلانغان ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، جاراسملارنى يوقىتىش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى گىل ئەرمنى بارلىق ئىچكى ئەزالاردىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ. سىل كېسەللىكى، ئۆپكە جاراھىتى، ئاشقازان ـ ئۈچەي يارىسىنى يوقىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. يۇقۇملۇق قىزىتمىلاردا، مەسىلەن: چۇما ۋە باشقىلاردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ياللۇغنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. جاراھەتنى تازىلاپ ئۇنى سوقۇپ ئۈستىگە سەپسە، قاناشنى توختىتىدۇ ۋە كونا يېڭى جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلسە، جاراھەتنى تېز ساقايتىدۇ.
خاس تەسىرى يېپىشتۇرۇش، جاراھەتنى قۇرۇتۇش، قان توختىتىش تەسىرى بار.
ئەكس تەسىرى تالغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى ئاق سەندەل، مەستىكى رۇمى.
مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داك دەرىخى گۈلى

پارسچە نامى گۈل پىلاس
ئوردۇچە نامى گۈل تىيسۇ، دەرىخى داكتى پول
تونۇش بۇ داك دەرىخىنىڭ گۈلىدىن ئىبارەت.
تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل، ئازراق ئىسسىقلىقى بار.
تەسىرى تارقىتىش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تارقىتىش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، دوۋساق ئاغرىقى، دوۋساق يالىلۇغى، بالىياتقۇ يالىلۇغى، سۇيدۇك تېمىپ كېلىش، سۇيدۇك، ھەيز توسۇلۇش ۋە ئۇرۇقدان يالىلۇغدا داك دەرىخى گۈلىنى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇلدۇ ۋە ئۇنىڭ پىسپى يەرلىك ئورۇنغا چېپىلدۇ. سۆزنەك ۋە ئىچ سۇرۇشكە قارىتا چىلانما ياكى سۇنۇن شەكلىدە بېرىلدۇ.

خاس تەسىرى سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تۇز.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۈموشگۈلى

ئەرەبچە نامى لەبلاب كەبىر

پارسچە نامى گۈل چاندى

ئوردۇچە نامى كەتىلى، چاندى كى پول

تونۇش كۈموشگۈل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئەتراپىدىكى دەرەخ ۋە باشقىلارنىڭ ئۈستىگە يامىشىپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ماشىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، گۈلى لوگىقغا ئوخشايدۇ ھەم ئاق رەڭلىك، يۇمشاق بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھەرقايسى مەملىكەتلەردە ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە ئۇنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۈموشگۈلىدىن گۈلقەنت تەييارلاپ يۇرەك رېتمىسىزلىقى ۋە سارىقلىق بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا بېگۈزۈلىدۇ. ئۇنى قاينىتقاندا چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ باشقا قۇۋۋىتى كۈچىيىدۇ. سقىپ ئېلىنغان سۇيى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئۇچەي جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قەدىمكى كىتابلاردا ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ، دەپ بايان قىلىنغان.

خاس تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش ھەم يۇرەك

رىتىمسىزلىقنى يوقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ئاق ناۋات.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مودەنگۈل

ئەرەبچە نامى باسۇم

پارسچە نامى باسۇم

ئوردۇچە نامى گول دائۇدى

تونۇش مودەنگۈلنىڭ ئۆسۈملۈكى بىر گەز ئېگىزلىكتە بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كېۋەز يوپۇرمىقىغا، گۈلى ئازغان گۈلىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭدىن بەرەنجاسپىنىڭ پۇرىقى چىقىدۇ. رەڭگىگە ئاساسەن سېرىق، ئاق ھەم ئاققا مايىل سۇس كۆك رەڭلىك دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ. مودەنگۈل باغدا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۆيلەردىمۇ ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى مودەنگۈلنىڭ بارلىق تەسىرلىرى بەرەنجاسپىنىڭكىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئۇنى پۇراتقاندا مېڭىنى قىزىتىدۇ ھەم يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ ئۇنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتكەندە يەل تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بۆرەك، دوۋساق تاشلىرىنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ، يالۇغلارنى تارقىتىدۇ ھەم زەخمىلەرنى قۇرۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى مودەنگۈلدىن ئەرەق تارتىپ ئىشلىتىلسە، يۈرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈپ يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. گۈلىنى پۇراتقاندا مېڭىنىڭ سوغۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق. گۈلىدىن سۇفۇپ ياساپ ھەم قاينىتىلما تەييارلاپ بۆرەك، دوۋساق تاشلىرىنى پارچىلاش ئۈچۈن ھەم سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم شۇ مەقسەتتە ئۇنىڭ چۆپىنى كۆيدۈرۈپ، تۇز ھاسىل قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ. بالىياتقۇ مۇسكۇلى قېتىشتا ئۇنى يۇمشىتىش ئۈچۈن زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ ھەم سېرىق مودەنگۈلدىن 12 گرام، بەدىياندىن ئۈچ گرام، ئاق زىرىدىن 1.5 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ مەلھەم ياساپ قويۇلىدۇرۇپ، بەلغەمدىن بولغان يالۇغنى تارقىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى قىزىلگۈل ھەم بەرەنجاسپ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دو پەريا گۈلى

ئوردۇچە نامى گۈلى دو پەريا

تونۇش دو پەريا ئۆسۈملۈكى يېپرىم گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى چىلغوزا يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىن ئۇزۇن ھەم چېكىتسىمان بولىدۇ. گۈلى قىزىل ئېچىلىدۇ، لالىگۈلگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ چۈش ۋاقتىدا ئېچىلغاچقا، ئۇ دو پەرياگۈلى (چۈشتە ئېچىلىدىغان گۈل) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى دو پەرياگۈلى تۇتۇش، يەل ھەيدەش ۋە تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى شەقىقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ گۈلىنى سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، ھۆللۈكنى چىقىرىپ ، ئاغرىق توختىتىپ ئارام بېرىدۇ.

خاس تەسىرى شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) نى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ھەم ھەسەل.

مىقدارى ئىچكى تەرەپتىن ھەرقانداق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

يۇلغۇن گۈلى

ئەرەبچە نامى تورفا

پارسچە نامى گۈلى گەز

ئوردۇچە نامى گۈلى داۋا

تونۇش بۇ يۇلغۇن ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، قان توختىتىش، سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇپ قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قورۇش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، ھەيز كۆپ كېلىش ۋە قانلىق بوۋاسىرنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۇنى قاينىتىپ ئابزەن قىلىنىدۇ ھەم سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. بالىياتقۇدىن ئاق خۇن كۆپ كېلىشتىمۇ يەككە ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەقئەت چىقىقى ئۈچۈن ئۇنى قاينىتىپ، قاينىتىلمىسدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن سۇفۇپ تەييارلاپ مەقئەتكە سېپىپ داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنى ئاق قىچا يېغى بىلەن بىرگە كۆيدۈرۈپ، ئەزالارغا مەلھەم شەكلىدە چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىش ۋە قەۋزىيەت قىلىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى قۇرت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئانار سۈيى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى يۇلغۇن گۈلىدە 20% تانىن ماددىسى تېپىلدى.

قىزىلگۈل

ئەرەبچە نامى ۋەرد

پارسچە نامى گۈل سۇرۇخ

ئۇردۇچە نامى گۈل سۇرۇخ

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق مەشھۇر ئۆسۈملۈك بولۇپ، گۈلى چىرايلىق ھەم خۇش پۇراق بولىدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ گۈلى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگىگە ئاساسەن بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

تەبىئىتى قىزىلگۈلدە مۇرەككەپ قۇۋۋەت بولىدۇ. يەنى ئۇنىڭدا ئىسسىقلا مايىل ماددىلارنى ساپلاشتۇرغۇچى قۇۋۋەت ۋە سوغۇق ماددىلارنى قويۇلدۇرغۇچى قۇۋۋەتتىن ئىبارەت قارىمۇقارشى قۇۋۋەتلەر بار. ئەمما سوغۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولىدۇ. كۆپىنچە تېۋىپلار ئۇنىڭ تەبىئىتىنى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق دەپ قارايدۇ.

تەسىرى كۆكۈلنى خۇشلاندۇرىدۇ، رەئىس ئەزالارنى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەپ، ئىچنى سۇرىدۇ. قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل قەۋزىيەتنى

بوشتىدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، كۆپ تەرلەشنى يوقىتىپ، بەدەننى خۇش پۇراق قىلىدۇ. زىماد قىلغاندا ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغلارنى تارقىتىدۇ ھەم ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە زەخمىلەرنى قۇرۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قىزىلگۈلنىڭ ھۆل ھالەتتىكى گۈلىنى پۇراتقاندا يۇرەك، مېڭىگە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ قۇۋۋەتلەيدۇ، لېكىن بەدىنى ئاجىز كىشىلەردە نەزلە ۋە زۇكامنى قوزغاپ قويىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتقاندا، ئىسسىقتىن بولغان كۆز يالليۇغىنى يوقىتىدۇ. قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتىكى ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارغا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سۇدا ئېزىپ پىشانىگە زىماد قىلىنىدۇ. قىزىلگۈلدە قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، جىگەر يالليۇغىدا زىمادقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. چىشنى چىڭىتىش ھەم چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سۇدا قاينىتىپ غا ـ غار قىلىنىدۇ ھەم سۇفۇپقىمۇ ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا چېپىلىدۇ. قۇرۇتۇلغىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېغىز پىشلاق بولغاندا سېپىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك رېتمسىزلىقى، يۇرەك مەنبەلىك ھوشسىزلىق ھەم يۇرەك ئاجىزلىقىنى يوقىتىش، ئاشقازان، جىگەر ھەم ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش. تولغاق ھەم قان تۆكۈرۈشنى يوقىتىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ. كۆپ تەرلەشنى يوقىتىش، بەدەندىكى غەيرىي پۇراقنى يوقىتىش ئۈچۈنمۇ يۇمشاق سوقۇپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇششاق دانچىلار بولىدۇ، بۇ تېبابەتچىلىكتە «زەرد ۋەرد» يەنى «گۈل چېچى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى ئايرىم بايان قىلىپ بولدۇق. قىزىلگۈلدىن ئەرەق تارتىپ خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يۇرەك رېتمسىزلىقى ۋە يۇرەك مەنبەلىك بېھوشلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ھۆل گۈلىدىنمۇ گۈلقەنت ياسىلىدۇ. بۇ خۇشلۇق يەتكۈزۈپ، يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ھەم قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ گۈلىدىن ياغ تەييارلىنىدۇ. بۇ بايان قىلىنىپ بولدى.

خاس تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى باھقا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، ھەببى زەلەم.

ئورۇنباسارى بىنەپشە، مەرزەنجۇش

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى دەبدىلۇەرد، سۇفۇپى قىلائى، ئەرقى رەمەت، ئەرقى گۈل، ئامىلە نۇشدارى.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقاتلاردىن قارىغاندا قىزىلگۈلدە بىر خىل ئالاھىدە ياغ بار دەپ بايان قىلىنغان.

ئازغان گۈلى

ئەرەبچە نامى گۈل نەسرىن

پارسچە نامى گۈل مشكىن

ئۇردۇچە نامى گۈل سىيۇتى

تونۇش ئازغان گۈلىنىڭ ئۆسۈملۈكى ھەم گۈلى قىزىلگۈلنىڭ كۆچىتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. پەقەت گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. شۇڭا مۇشۇ نام بىلەن ئاتىغان.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئازغان گۈلىدىن گۈلقەنت تەييارلاپ ئىشلىتىلسە، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ ھەم يۇرەك رېتىمسىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئېلىنغان ئەرەقمۇ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بەزى دورىلار بىلەن قوشۇپ چىلانما تەييارلاپمۇ ئىچىلىدۇ.

خاس تەسىرى يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش ھەم يۇرەك رېتىمسىزلىقىنى يوقىتىش رولىغا ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى يەسمەن گۈلى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ گۈلقەنتى 12 ~ 24 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گۈلى ئەببىاس

ئۇردۇچە نامى گۈلى ئەببىاس

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، «گۈلى ئەببىاس» دېگەن نامى بىلەن

مەشھۇر. ئۇنى ئومۇمەن باغ ۋە ئۆيلەرنى چىرايلىق بېزەش ئۈچۈن ئۆستۈرىدۇ. بۇ بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. شاخلىرى يۇمران ۋە نازۇك بولۇپ، ئادەتتە قالايمىقان ئۆسىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ شەكلى ئۈچ بۇرجەك، ئۇزۇنچاق، گۈلى لوكقا شەكىللىك، رەڭگى قىزىل ياكى ئاق ۋە ياكى سېرىق رەڭلەردە بولىدۇ. ئۇرۇقى قارا رەڭلىك بولۇپ ئاسان سۇنىدۇ، يەنى ئۇ نامازشامگۈلىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ئۇزۇن، ئاموت شەكىللىك بولىدۇ.

تەبىئىتى يوپۇرمقى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، گۈلى مۆتىدىل، يىلتىزى ھۆل ئىسسىق، ئۇرۇقى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى قەدىمكى تېببىي كىتابلاردا بۇنىڭ يوپۇرمقىنى سىرتتىن ئىشلەتكەندە، قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، يالليۇغنى ئېغىز ئالدۇرۇش ھەم يالليۇغ قايتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ، ئىچىدىن ئىستېمال قىلغاندا سۇرۇش تەسىرى بار، دەپ بايان قىلىنغان. گۈلى بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ، يىلتىزى باھنى قۇۋۇتلەپ، قان تازىلاش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ تۇتۇش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، ھۆللىۋكنى قۇرۇتۇش ھەم قان توختىتىش رولى باردۇر.

ئىشلىتىلىشى قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، پىشۇرۇش ھەم مۇدۇر ـ چاقىلارنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن گۈلى ئەبباسنىڭ يوپۇرمقىنى سوقۇپ، ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ياكى سۇدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئىسىتسقا ۋە يەرقان كېسەللىكلىرىدە ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى سوقۇپ پىشۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم نان بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئىچىنى سۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسىنى يوقىتىدۇ. گۈلىدىن سۇفۇپ تەييارلاپ، بوۋاسىر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يىلتىزىنى قاينىتىپ ۋەجئۇل مۇپاسىل، سىفلىس ھەم ھۆل ـ قۇرۇق قىچىشقاق بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. يىلتىزىنى سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ، باھنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن سۇفۇپ تەييارلاپ، ئاق خۇن كۆپ كېلىش ۋە ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇتلەش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، يالليۇغلارنى ئېغىزلاندۇرۇش رولىغا ئىگە ھەم بوۋاسىرغىمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ناۋات بىلەن ساپ سۇت.

مىقدارى يىلتىزى 7 ~ 12 گرامغىچە، ئۇرۇقى بىلەن گۈلى 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەچكىن گۈلى

ئوردۇچە نامى گۈل مەچكىن

تونۇش بۇ بىر خىل تاغدا ئۆسىدىغان دەرەخنىڭ «مەچكىن» ناملىق گۈلدىن ئىبارەت. رەڭگى ئاققا مايىل قىزىل، تەمى ناھايىتى تەمسىز بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاننىڭ شىمالىدىكى رايونلار.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەچكىن گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغ ھەم تەڭ ۋەزىندە شېكەر ئېلىپ، ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، بۇۋاسىر قېنىنى توختىتىشقا مەنپەئەتلىك ئىكەنلىكى تەجرىبىدە ئىسپاتلانغان. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا سۇ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ، پېشانىگە زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى بۇۋاسىر قېنىنى توختىتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كاھۇ ئۇرۇقى يېغى.

ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گىل مەختۇم

ئەرەبچە نامى تىين مەختۇم

پارسچە نامى گىل مەختۇم

ئوردۇچە نامى گىل مەختۇم

تونۇش بۇ بىر خىل ئاچ قىزىلگۈل رەڭگىدىكى پارقىراق سېغىز بولۇپ، بۇنىڭدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى گىل مەختۇمنىڭ يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، سىلىقلاشتۇرۇش ھەم ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، قان توختىتىش،

تارقىلىشچان قىزىتمىدىكى زەھەرنى ۋە باشقا زەھەرلەرنى قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى گىل مەختۇمنى ئۆپكە سىل جاراھىتى، قان تۇكۇرۇش، ئاشقازان - ئۇچەي يارىسى قاتارلىقلار بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ. يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، قۇۋۇتلەش ھەم زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، چۈما كېسەللىكلىرىگە قارىتا ئىشلىتىلىدۇ. مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قان توختىتىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، چۈما بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ. يېڭى زەخىملەردە قاناشنى توختىتىش ھەم ئۇنى تېز قۇرۇتۇش ئۈچۈن يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، گىل مەختۇمنىڭ ھەر خىل زەھەرلەرنى قايتۇرۇش تەسىرى بار، دەپ بايان قىلىنغان. ھەر قايسى ئورۇنلىرىڭ زەھەرنى قايتۇرۇشتا ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزسە، قەي قىلدۇرۇش ۋە ئىچىنى سۈرۈش ئارقىلىق پۈتۈن زەھەرنى تازىلايدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلار چىشلىۋالغاندا، زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئۇنى يېگۈزگەندىن باشقا، يەنە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ئەرقى قىزىلگۈل، ھەسەل.

ئورۇنباسارى گىل ئەرمىنى.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇلتان سېغىزى

ئەرەبچە نامى تىين

پارسچە نامى گىل مۇلتانى

ئوردۇچە نامى گىل مۇلتانى

تونۇش مۇلتان سېغىزى ئاقۇچ سېرىق رەڭلىك، قات - قات كەلگەن بىر خىل سېغىز. بۇنىڭ ئاساسەن سوغۇق تەبىئەتلىك ئىكەنلىكى ئوتتۇرىغا قويۇلغان.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى بۇ تۈتۈش يەنى قان تومۇرنى تارايتىش، قان توختىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تۈتۈش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنىڭ سۈيىنى بۇرۇن قاناش ھەم سۈيدۈكتىن قان كېلىش قاتارلىقلاردا بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇرۇن قاناشتا باش ۋە

پېشانىگە زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان مۇدۇر چاقىلارنىڭ ئۇستىگە مەلھەم شەكلىدە چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىش، هارارەت ۋە ئاغرىق پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى ئۇچەي هەم ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۇچىسى شورپا، سەرتان (راك).

مىقدارى چىلانمىسى 7 ~ 12 گرامغىچە، سۇفۇپى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېنە گۈلى

ئەرەبچە نامى هنا

پارسچە نامى گۈل مەهندى

ئوردۇچە نامى گۈل كەسىر بەخيە

تونۇش بۇ خېنە ئۆسۈملۈكىنىڭ گۈلى بولۇپ، ناھايىتى چىرايلىق ئىچىلىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئۇششاق، ئۇزۇن هەم نازۇك بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى لاچىندانە ئۇرۇقىغا ئوخشاش قارىغا مايىل بولىدۇ. گۈلى سۇس قىزىل هەم كۆك بولۇپ هەر خىل رەڭدە كېلىدۇ.

تەبئىتى هۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ گۈلىنى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، باھانى قۇۋۇەتلەيدۇ، دەپ بايان قىلىنغان. ئۇنىڭ شېخى هەم ئۆزىنى سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قاينىتىقاندىن كېيىن، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق سەي تەييارلىنىدۇ، ئۇ ناھايىتى مەززىلىك بولىدۇ. مەقئەت چىقۇقدا ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى هەم گۈلىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيى كۆيگەن ئەزالارنىڭ هارارىتى ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى تېۋىپلار خېنە گۈلىنىڭ ئاشقازان ۋە بەدەننى قۇۋۇەتلەش، يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرى بار، دەپ بايان قىلغان.

خاس تەسىرى بىلە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، هارارەتنى پەسەيتىش رولى بار.

ئەكس تەسىرى هۆل مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۇچىسى گۆش ۋە ياغلار.

ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىزاھات خېنە گۈلىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، قول - پۇت ھەم چاچ - ساقالىلارغا سۈركىلىدۇ، شۇنداقلا تىرناقلارنى بويىشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئانار گۈلى

ئەرەبچە نامى جۇللەنار

پارسچە نامى گۈلنار

ئوردۇچە نامى ئانار كى پول

تونۇش بۇ ئانارنىڭ گۈلى بولۇپ، بۇ دورىلىق ئۆچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ خىل ئانارنىڭ مېۋىسى بولمايدۇ.

تەبئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق، 1 - دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى يەرلىك ئورۇنغا كېسەللىك ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش، مۇسكۇللارنى قورۇش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش تەسىرى بولغاچقا، يالىلۇغلارنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە زىماد شەكلىدە چېپىلىدۇ. تۇتۇش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، چىش مىدىرلاپ قېلىش ھەم چىش مىلىكى قاناش قاتارلىقلاردا يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. قان تۈكۈرۈشتە ئۇنىڭدىن سۇنۇن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ، قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلاردا ئۇنىڭ سۇفۇپىنى ئىشلەتكەندىن باشقا قاينىتىلمىسى بىلەن ئىستىنجا قىلىنىدۇ. تۇتۇش ۋە قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، بالياتقۇدىن ئاق خۇن كېلىشكە قارىتا بالياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئېغىز يارىسى ھەم زەخمىلەردە يۇمشاق سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىش، تۇتۇش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ ھەم توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى ئانارگۈلى، ئانار پوستى، جۇپتى بەللۇت.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئانار گۈلقەنتى، جاۋارىش كۇندۇر.

ياۋا چىگگىلىك

پارسچە نامى گەدۇ

ئوردۇچە نامى گەرىچ؛ گىلۇ

تونۇش بۇ مەشھۇر سامان غوللۇق پىلەكلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ ئەتراپىدىكى دەرەخ ۋە باشقا نەرسىلەرگە يامىشىپ ئۆسىدۇ. يەنى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قەلەمپۇر يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولۇپ، پۈتۈن قىسمى ناھايىتى ئاچچىق كېلىدۇ. ئۇنىڭ غولى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئادەتتە مىسۋاك دەرىخىنىڭ ئۇستىگە يامىشىپ ئۆسكىنى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر مۇرەككەپ دەپ قارىغان. بۇنى ھىندى تېۋىپلىرى قۇرۇق سوغۇق، دېگەن.

تەسىرى قۇۋۇتلەش، تۈتۈش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، تەپنى يوقىتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، قان تازىلاش، سۆزنەك، سۇرئىتى ئىنزالنى يوقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەر خىل كونا ئۆتكۈر تەپ ۋە جۈدەتكۈچى تەپ، خوراتقۇچى تەپلەردە چىلانما ياكى مەتبۇخ تەييارلاپ بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. ھۆل چىگگىلىكنى سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلغاندا، كۆپىنچە قۇۋۇتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. تۈتۈش تەسىرى بولغاچقا، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىسھال ۋە قانلىق ئىسھالنى توختىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۆزنەك ۋە سۇرئىتى ئىنزال قاتارلىقلاردا يەككە ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، تېرە كېسەللىكلىرى، سىفلىس ۋە جۈزام قاتارلىقلاردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەمى ئاچچىق بولغاچقا، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ جەۋھىرى «چىگگىلىك جەۋھىرى» دېگەن نام بىلەن تەپكە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى تەپنى يوقىتىش ۋە قاننى تازىلاش رولىغا ئىگە.

ئەكس تەسىرى كۆپ ئەكس تەسىرى يوق.

تۈزەتكۈچىسى تاباشىر، لاچىندانە.

ئورۇنباسارى چىگگىلىك جەۋھىرى.

مىقدارى 12 ~ 24 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەتبۇخ ياكى چىلانمىسى ياكى يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى 24 ~ 36 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىقات قىلىش ئارقىلىق چىگگىلىكنىڭ تەركىبىدە بىر خىل

ئاچچىق تەملىك تەركىب بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇنىڭ تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى چىڭگىلىكنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرىگە باغلىقتۇر.

شېكەر قومۇشى

ئەرەبچە نامى قەسسەبۇ سۇكەر

پارسچە نامى نىشكەر

ئوردۇچە نامى گەننا

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق قومۇش بولۇپ، ئۇنىڭ شىرىسى قارا شېكەر، ئاق شېكەر ۋە نۇرغۇن تاتلىق نەرسىلەر تەييارلىنىدۇ. ئۇ بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. ياخشىسىنى يېگەندە ناھايىتى يۇمشاق، تاتلىق ۋە لەززەتلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، بەدەننى قۇۋۇەتلەش ۋە سەمرىتىش، چىشلارنى مەزمۇت ۋە پاكىز قىلىش، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە شېكەر قومۇشىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، بەدەننى قۇۋۇەتلەيدۇ ۋە سەمرىتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، سۈيدۈك يولى ئېچىشىنى يوقىتىش مەقسىتىدە، شېكەر قومۇشىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ شەبنەمدە قويۇپ، سەھەردە ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك يولى ياللۇغى ۋە سۆزنەككە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بۇ بۆرەك، دوۋساقتىكى يىرىڭلىق ئىششىقنى قايتۇرۇش ۋە تاش چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى بەلغەم مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى بىر ـ بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.

كۈدە

ئەرەبچە نامى كۇرراسى

پارسچە نامى گەندىنا

ئوردۇچە نامى گەندىنا

تونۇش بەزىلەر بۇنى «پىياز»، «پۇكات» دەپمۇ ئاتايدۇ. كۈدە ئادەتتە كۆكتات ئورنىدا ئىشلىتىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇغداي ۋە نوقۇتقا ئوخشاش قايتا قايتا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ چۆپى، ئۇرۇقى، گۈلىنىڭ شەكلى قاتارلىقلار پىيازنىڭ كۆكى، ئۇرۇقى ۋە گۈلى بىلەن ئوخشاش، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىك بولۇپ، يىلتىزى پىيازنىڭكىگە ئوخشمايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئىران ۋە باشقا ئورۇنلاردىن چىقىدۇ.

تەسىرى يالليۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرۇش، باھنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەمنى بوشىتىش ۋە ئۇنى چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۈدە ئۇرۇقى قانلىق بوۋاسىر ۋە يەللىك بوۋاسىرلاردا كۆپىرەك ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭا، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە كۈملاچ ۋە سۇفۇپ قىلىپ بوۋاسىرنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يەنە كۆپىنچە بوۋاسىرنى يوقاتقۇچى كۈملاچلار كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بوۋاسىر مونەكچىسىنى كۈدىنىڭ ئىسى بىلەن ئىسلىسا، مونەكچە چۈشۈپ كېتىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈنمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، يەل تارقىتىدۇ. باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە سېزىش قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ قالايمىقانلاشتۇرىدۇ. كۈدە ئۇرۇقىنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن بەرەسكە زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى بوۋاسىرنى يوقىتىش ۋە تېرىنى تېرىنى پارقىرىتىش رولىغا ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ياكى ئۇنىڭ كۆكى، كاسنە كۆكى.

ئورۇنباسارى پىياز، سامساق.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش پەنجىنۇش، ھەببى جالىنۇس، سۇفۇپى مۇقەللىسا، ھەببى مۇقەل، ئىترىفىل مۇقەل.

يىپسۈنلەك

ئەرەبچە نامى قەنبىيت

پارسچە نامى كەلەم رۇۋى

ئوردۇچە نامى گوبى

تونۇش بۇ هەممگە تونۇشلۇق كۆكتات بولۇپ، پۈتۈن قسمى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يېسۇنلەكنى يالغۇز ياكى گۆش بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى يېيىشلىك بولىدۇ، لېكىن ئۇ يەل ۋە قان قويۇلۇشنى پەيدا قىلىش تەسىرى بولغاچقا، قورساقتا يەل پەيدا بولىدۇ، باھنى قوزغايدۇ ۋە كۆچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلىپ شاراب ئىچسە مەست بولمايدۇ، بۇ ئادەتتە زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ بوغۇملارنى يۇسا، ۋەجئۇل مۇپاسلىنى پەسەيتىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش، مەست بولۇشنى توسۇش رولى بار.

ئەكس تەسىرى يەل ۋە سەۋدا پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى، سېرىقماي، ئىسسىق تەبئەتلىك چاي دورىلار.

ئورۇنباسارى كاللەكبەسەي.

زەرنىخ

ئەرەبچە نامى زەرنەخ

پارسچە نامى زەرنەخ

ئوردۇچە نامى گوھوندىنى، ھەرتال

تونۇش زەرنىخ ئاق رەڭلىك، پارقىراق كرىستال بولۇپ، ئۇ كۆشتە قىلىنغاندىن كېيىن دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەلغەمدىن پەيدا بولغان كېسەللىكنى يوقىتىش، تەپنى قايتۇرۇش، ئومۇمەن ھەر خىل بەلغەمنى بوشىتىش ۋە ئۇنى سۇرۇپ چىقىرىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كۆشتە قىلىنغان زەرنىخ ھەر خىل قىزىتما، بولۇپمۇ پەسىللىك قىزىتمىلاردا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بەلغەمى كېسەللىكلەر، يۆتەل، نەپەس سقىلىش ھەم تۇغۇتلۇق ئاياللاردىكى ۋەجئۇل مۇپاسىل، جۈدەتكۈچى تەپ قاتارلىقلاردىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. تۇتۇش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ۋە قاناشلىق كېسەللىكلەردە قان توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قىزىتما قايتۇرۇش ۋە بەلغەم بوشىتىش. ئۇنى كۈشتە قىلىپ جۈدەتكۈچى تەپ ۋە سىل كېسەللىكىگە قارىتا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 0.2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا ئەنجۈر

ئەرەبچە نامى جەمىيز

پارسچە نامى ئەنجۈر ئەخمەق

ئۇردۇچە نامى گۈلەر

تونۇش بۇ ئەنجۈرگە ئوخشاش مېۋە بولۇپ، ئۇرۇقى ئەنجۈر ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ياخشى پىشقان ياۋا ئەنجۈرنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تاتلىق بولۇپ، پاشا، كۆمۈتىلار يېپىشۇالىدۇ. ياۋا ئەنجۈر دەرىخى چوڭ بولىدۇ. يوپۇرمىقى ئۇجمە يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك ھەم قېلىن بولىدۇ. بۇنىڭ گۈلى ئېچىلمايدۇ، مېۋىسى شاخلىرىدىن چىقىدۇ. ئۇنىڭ تېنى ھەم شېخىنى تىلسا ياكى شېخىنى ئۈزسە، سۈتكە ئوخشاش سۈيۇقلۇق چىقىدۇ.

تەبىئىتى ياخشى پىشقان ياۋا ئەنجۈر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، پىشمىغىنى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى خۇشالاندۇرۇش، بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار. پىشمىغىنىڭ تۈتۈش، قان توختىتىش تەسىرى بار. سۈيىنىڭ قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش ھەم ئۇنى پىشۇرۇش، ياللۇغنى ئېغىز ئالدۇرۇش تەسىرى بار. يىلتىزىنىڭ سۈيى بەدەننى سوۋۇتۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پىشقان ياۋا ئەنجۈرنى باشقا مېۋىلەرگە ئوخشاش ئىستېمال قىلسا، خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ، قەۋزىيەت، يۆتەل ھەم نەپەس سقىلىشنى يوقىتىدۇ. خام ياۋا ئەنجۈرنى پىشۇرۇپ، كۆكتات ئورنىدا ئىستېمال قىلسا ئۇنىڭ تۈتۈش تەسىرى بولغاچقا، ئىچ سۇرۇش ۋە قانلىق بوۋاسىرنى توختىتىدۇ. ياۋا ئەنجۈر يوپۇرمىقى ۋە شاخلىرىنى قاينىتىپ، قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلاپ يۆتەل، نەپەس سقىلىش ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشلاردا بىمارغا يالىتىلىدۇ. ياۋا ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ سۈزۈپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭ سۈتى ياللۇغلارنى تارقىتىش، پىشۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، بەدەننى

سوۋۇتۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە جۈدەتكۈچى تەپ ۋە قەنت سېيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. ياۋا ئەنجۈر يىلتىزىنىڭ سۈيىنى چىقىرىش ئۈسۈلى بولسا، ياۋا ئەنجۈر دەرىخى يىلتىزىنى چوڭقۇر كولاپ ئېلىپ، كېسىپ قاچىغا سېلىپ قويسا، ئۇنىڭ سۈيى تېمىپ چۈشۈپ يىغىلىدۇ. بۇ سۈدىن 125 ~ 250 مىللىلىتىرغىچە ئېلىپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئۇسسۇغان ۋاقىتتا ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە جۈدەتكۈچى تەپ ئۈچۈن زىيانلىقتۇر.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، سوغۇق سۇ.

ئورۇنباسارى ئەنجۈر.

مىقدارى خام ياۋا ئەنجۈرنىڭ سۇفۇپى 5 ~ 7 گرامغىچە، يوپۇرمىقى 7 ~ 21 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گومان

ئوردۇچە نامى گومان، گۇما

تونۇش بۇ يېرىم گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆپىنچە ئەتىياز پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى ياڭاق چوڭلۇقىدا بولۇپ، بىرقانچە تۆشۈك بولىدۇ، گۈلدە ئۇششاق ئاق رەڭلىك گۈل چېڭى بولۇپ، ناھايىتى خۇش پۇراق پۇرايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ياللۇغنى تارقىتىش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، بەلغەملىك تەپلەرنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سوزۇلما بەلغەملىك تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارغا ئۇنىڭدىن قاينىتىلما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ۋە ئۇنى چىقىرىش ئۈچۈنمۇ ئادەتتە بۇ گومان قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ياللۇغ تارقىتىش ئۈچۈن سۈدا قاينىتىپ، ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەملىك تەپنى يوقىتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، ھەسەل، ھۆل زەنجۈبىل.
ئورۇنباسارى بەنگىرا.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كىچىك سەرپىستان

ئەرەبچە نامى سەرپىستان سەغىر
پارسچە نامى سەرپىستان خۇرۇد
ئوردۇچە نامى گوندىنى

تونۇش بۇ بىرخىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، جىنەستە چوڭلۇقىدا بولىدۇ، شەكلى يۇمىلاق ۋە بىرئاز ئامۇت (كونۇس) شەكىللىك بولىدۇ. بۇنىڭ خام ھالتى يېشىل، پىشقان ھالتى قىزىل شاتۇتقا ئوخشاش رەڭدە بولىدۇ. سەرپىستانغا ئوخشاش تاتلىق ھەم لوئابلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى پىشقىنى ئىسسىق ـ سوغۇقتا مۆتىدىل، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل؛ ساپىقى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ تەسىرى سەرپىستان بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇنى مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلسا بەلغەمنى بوشىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ ھەم كۆكرەك ۋە گالدىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ. كىچىك سەرپىستاننىڭ ساپىقى، ئۇرۇقى ئېلېكتىرلىگەن مېۋىسىدىن 12 گرام ئېلىپ سۇدا ئېزىپ، سۈزۈپ، بىر گرام گىل مەختۇم بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، بۇۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ. پىشقان كىچىك سەرپىستاننىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، ئازراق شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ ھەم ئۇنىڭغا ئەرەب يېلىمىنى قوشۇپ يالاتسا يۆتەل پەسەيتىدۇ. ئۇنى قۇرۇتۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىش ھەم مەنىي ئېقىشنى داۋالاش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەم چىقىرىش ۋە باھىنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بار.
ئەكس تەسىرى ئاشقازان ھەم جىگەرگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى قىزىلگۈل بەرگى، چىلان، قەنت.
ئورۇنباسارى سەرپىستان.
مىقدارى كىچىك سەرپىستاننى قۇرۇتۇپ سۇفۇپ قىلىپ 7 ~ 12 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

چەشمە خۇرۇس

ئەرەبچە نامى ئەيىن دىبىك

پارسچە نامى سۇرۇخ چەشمە خۇرۇس

ئوردۇچە نامى گوھونگىچى

تونۇش چەشمە خۇرۇس بىر خىل پېلەكلىك ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇ باقلەدىن كىچىك، يۇمىلاق ھەم پارقىراق بولىدۇ. ئۇرۇقنىڭ رەڭگى ئاساسەن قىزىل، قارا ۋە ئاق دەپ ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئامېرىكا قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ماددىلارنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، ئارتۇق گۆشنى يېيىش، روھلاندۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى چەشمە خۇرۇس كۆپىنچە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، يالۇغ تارقىتىش مەقسىتىدە يەرلىك ئورۇنغا زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ بەھەق، بەرەس، تەمرەتكە، سەپكۈن قاتارلىقلاردا زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. رەمەد، كۆزگە ئاق چۈشۈشنى يوقىتىش ئۈچۈن، سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ. چىرىگەن گۆشلەرنى يېيىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، زەخىملەردىكى ئارتۇق ۋە بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىش ھەم بۇۋاسىر تۈگۈنچىسىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. روھلاندۇرۇش ۋە ھەرىكەتلەندۈرۈش مەقسىتىدە زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تەرەنجىبىن، يۇمغاقسۇت كۆكى.

تۈزەتكۈچىسى ئېقى ھەم قىزىلى بىر ـ بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق بۇ دورىدا زەھەرلىك جەۋھەر بارلىقى ئېنىقلاندى. بۇ تېبابەتتە «ئەبەرىيىن» دەپ ئاتىلىدۇ. يىلتىزىدا چۈچۈكبۇيا جەۋھىرىگە ئوخشاش بىر خىل جەۋھەرنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇنىڭ تەسىرى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن ئوخشاش.

مىقدارى سۇفۇپىدىن 0.1 ~ 0.5 گرامغىچە ئېلىپ، سۈتتە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

سېرىقماي

ئەرەبچە نامى سەمەن

پارسچە نامى رەۋغىنى زەرد

ئوردۇچە نامى گىھى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق مەشھۇر ماي بولۇپ، سۈتتىن ئايرىۋېلىنىدۇ. كالا سۈتىدىن ئايرىۋېلىنغان سېرىقماي ناھايىتى ياخشى بولۇپ، تېبابەتتە شۇ خىلى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. چەككىلىمگەن بولسا، خام قايماق دەپ ئاتىلىدۇ، چەككىلەنگىنى سېرىقماي ياكى سارماي دېيىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق؛ قايماق 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى جاراسمىلارنى يوقىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ھەم يۇمشىتىش، يالۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىسسىقلىق ھەم ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ماي مىقدارىنى كۆپەيتكەنلىكتىن بەدەننى سەمرىتىدۇ ۋە بەزى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ بەدەنگە كىرىشىنى توسىدۇ. سېرىقمايىنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ۋە ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى سېرىقماي بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە ئېچىشىشنى يوقىتىش ئۈچۈن بەدەنگە سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، زەخمىلەردىكى جاراسمىلارنى يوقىتىش ۋە زەخمىنى تېز قۇرۇتۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن مەلھەملەرگە يۇز قېتىم يۇيۇلغان سېرىقمايىنى قوشسا، ئۇنىڭ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ، دەپ بايان قىلىنغان، لېكىن بۇنداق سېرىقمايىنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ ھەم بۇنى سېرىقمايىنى بەزى ياللۇغلارغا سۈركىسە، ياللۇغنى تارقىتىدۇ ھەم غىدىقلىنىشنى پەسەيتىدۇ. سېرىقماي ئىچكى تەرەپتىن غىزا ئورنىدا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. سېرىقمايىنى قايماق بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ۋە ئۇنىڭغا ناۋات قوشۇپ، قۇرۇق يۆتەل، يۇتقۇنچاق ھەم كۆكرەككە قۇرۇقلۇق يېتىش قاتارلىقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن يالىتىلىدۇ. سېرىقماي چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەدەننى ۋە باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى ھەم بەدەننى سەمرىتكۈچى ھالۋىلارغا قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا ئىچكۈزۈلىدۇ. سەنكىيا، ئەپيۇن ئىستېمال قىلىپ

زەھەرلەنگەنلەرگە كالا سۇتى بىلەن قوشۇپ ئارقا ئارقىدىن ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى سەمرىتىدۇ ھەم ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى جاۋارىشلار.

ئورۇنباسارى سۇت، قايماق.

مىقدارى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سېرىقمايىنى يۇيۇش ئۇسۇلى: سېرىقمايىنى قاچىغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ سۇمۇرتۇلىدۇ. سۇنى ئوبدان سۇمۇرگەندىن كېيىن قېپقالغان سۇيى چىقىرىۋېلىنىدۇ. ئىككىنچى قېتىم يەنە يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا سۇ قۇيۇپ سۇمۇرتۇلىدۇ ۋە قېپقالغان سۇيى چىقىرىۋېلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا 21 قېتىم ياكى 100 قېتىم يۇسا سېرىقماي يۇيۇلغان بولىدۇ.

سەبرە گۈلى

ئەرەبچە نامى نەباتات سەبرە

پارسچە نامى گۈل سەبرە

ئوردۇچە نامى گىگىۋار، ئەيلوبوتى پول

تونۇش بۇ سەبرە گۈلى بولۇپ، يېرىم گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى يىلتىزىدىن چىقىدۇ ۋە كالا قۇيرۇقىدەك قىلىن بولىدۇ ھەم ئىككى ئەتراپىدا تىكەنى بولىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئاخىرقى بېشى تىكەن بىلەن ئاخىرلىشىدۇ. يوپۇرمىقىنى تىلسا، سېرىقىقا مايىل ئاچچىق سۇيۇقلۇق چىقىدۇ. بۇ «سەبرە لوئابى» دېيىلىدۇ. سەبرە گۈلى ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسى تېبابەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەسىرى ئىچىنى سۇرۇش، قان تازىلاش، يالۇغ تارقىتىش، پىشۇرۇش، بەلغەم خىلىتىنى تەڭشەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سۇرۇش ۋە قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. تال ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ. ئاق زىرە ۋە زەمچىنى سەبرە لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خالتىغا قاچىلاپ، كۆز يالۇغىدا كۆز ئەتراپىغا ئارقا ئارقىدىن سۈركىلىدۇ ھەم ئۇنىڭ سۇيى

كۆزگە تېمىتىلىدۇ. سەبرە يوپۇرمقىنىڭ بىر تەرىپىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئۇستىگە ئاز مقداردىكى ماندارىن ۋە زەرچۇەنى يۇمشاق سوقۇپ سېپىپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا ياللۇغ تارقىتىدۇ. سەبرە مېغىزىدىن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، بەل ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى ياللۇغنى تارقىتىپ، يەل ھەيدەيدۇ.

ئەكس تەسىرى جىگەر، ئاشقازان ۋە ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە قىزىلگۈل.

ئورۇنباسارى قەۋزىيەتكە قارىتا سەبرە.

مىقدارى سەبرە مېغىزى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىل سېغىز

ئەرەبچە نامى تىين ئەھمەر گىل مەغرى

پارسچە نامى گىل سۇرۇخ

ئوردۇچە نامى گىيرۇ

تونۇش رەڭگى قىزىلغا مايىل سېرىق، پارقىراق سېغىزدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىلىقلاشتۇرۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قان توختىتىش تەسىرى بار. ئۇچەي جاراھىتى، بالىياتقۇ جاراھىتى، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلاردا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. سۆزنەك ۋە سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشلەردە زەمچە بىلەن قوشۇپ سۇغۇپ تەييارلاپ يېگۈزسە، ناھايىتى مەنپەئەتلىك ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان. ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلاردا يەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ زىمادلارغا چۈشۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ قىزىل قاپارتما ۋە كۆيۈك ئۇچۇن زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئۇندىن باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ بەرەسكە زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى شەربىتى بىنەپشە.

ئورۇنباساری گىل ئەرمنى.
مىقدارى سۇفۇپ قىلغانىدا 1 ~ 3 گرامغىچە، چىلانىمسى 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گىيىندا گۈلى

پارسچە نامى گۈل سەد بەرگى
ئوردۇچە نامى گىيىندا كاپول
تونۇش گىيىندا گۈلى بولسا بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى بولۇپ، ئۇنىڭ شاخلىرى ئىنچىكە كۆپ بولىدۇ. يوپۇرمىقى كەندىر يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق، قىزىل ۋە بەزىلىرى زەپەر رەڭگىدە بولۇپ، لوڭقىسمان بولىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ ناھايىتى كۆپ ياپراقچىسى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى «سەد بەرگى» دەپ ئاتايدۇ. ئۇرۇقى كىچىك، ئۇزۇن، قارا رەڭدە بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى ھەم يوپۇرمىقى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.
چىقىش ئورنى ھىندىستاننىڭ ھەممە باغچىلىرىدىن تېپىلىدۇ، يەنە ئۇنىڭ گۈلى چىرايلىق بولغاچقا، ئۆيلەردە ئۆستۈرۈلىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى بەدەننى قىزىتىش، كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش، تۈتۈش، سۈيدۇك ھەيدەش، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى قىزىتىش ۋە كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، مۇدۇر ـ چاقىلارنى پىشۇرۇش ۋە ئۇلارنى تارقىتىش مەقسىتىدە زىمادا تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. تۈتۈش تەسىرى بولغاچقا، قانلىق بوۋاسىر ھەم يەللىك بوۋاسىرنى يوقىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ساپقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرسە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھەجرۇلىيەھۇد بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، دوۋساقتىكى تاشنى چىقىرىدۇ ۋە سۈيدۈك يولىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھەرە چېقىۋالغاندا قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ سوقۇپ يېگۈزۈلىدۇ ھەم چېقىۋالغان ئورۇنغا زىمادا قىلىنىدۇ.
خاس تەسىرى قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىدۇ، بۆرەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.
ئەكس تەسىرى كۆزدە يالۇغ ھەم قىچىشىشنى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى بادرەنجى بۇيا ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەر.

ئورۇنباساری زاراڭزا چېچىكى.
مىقدارى ھۆل يوپۇرمىقى 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇغداي

ئەرەبچە نامى ھىنتە
پارسچە نامى گەندۇم
ئوردۇچە نامى گىيھۇك
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان مەشھۇر ئاشلىق.
تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇغداي بارلىق ئاشلىقلارنىڭ ياخشىسى ھەم ئىنسانلار ئۈچۈن ياخشى غىزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزۈقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغاچقا، نان يېقىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ كېپەكسىز ئۇنىدىن يېقىلغان نان قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ. بادام مېغىزى بىلەن بۇغدايدىن ھالۋا تەييارلاپ، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، قان تۈكۈرۈش، بەل ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى ۋە بەدەن ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنى قۇرۇتۇش ئارقىلىق تەييارلانغان نىشاستىمۇ ھالۋىلارغا قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. بۇغدايدا تېرىنى پارقىرىتىش، تارقىتىش ۋە پىشۇرۇش تەسىرى بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇغداينى چايناپ يۇمشىتىپ، مۇدۇر چاقىلارغا چېپىلىدۇ ھەم ئۇنىڭدىن داكىلىق مەلھەم تەييارلاپ يالليۇغ ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. بۇغداي تەركىبىدە بىر قىسىم ئۈچۈچان ماي بولۇپ، ئۇنى مەخسۇس ماي يېغىش ماشىنىدا يېغىۋېلىپ، تەمرەتكە، تاز، ھەر خىل مۇدۇر چاقىلارغا چېپىلىدۇ. بۇغداي ئۇننى تاسقىغاندا بۇغداينىڭ كېپىكى قېلىپ قالىدۇ. ئۇنىڭ بەلغەم بوشىتىش ۋە بەلغەم پىشۇرۇش تەسىرى بار. شۇڭا يۆتەل، زۇكام بولغاندا يالغۇز ھالەتتە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.
خاس تەسىرى يالليۇغ قايتۇرىدۇ ۋە بەدەننى سەمرىتىدۇ.
ئەكس تەسىرى قورساق كۆپتۈرىدۇ ۋە ئاشقازانغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى سىركە.

لازەن ئۇسارىسى

ئەرەبچە نامى لازەن
پارسچە نامى لازەن فەرەنگى

ئوردۇچە نامى لازەن

تونۇش بۇ بىر خىل تاغ دەرىخىنىڭ سۈيۈقلۇقى بولۇپ، قويۇق ھەم چاپلاشقاق بولىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخى ئانار دەرىخى چوڭلۇقىدا بولۇپ، يوپۇرمقى ئۇنىڭكىدىن كەڭ، ناھايىتى نېپىز ۋە قاتتىق بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى زەيتۇن مېۋىسىگە ئوخشايدۇ، ئىچىدىن قارا رەڭلىك كىچىك ئۇرۇق چىقىدۇ. لازەن ھەققىدە ئوخشىمىغان قاراشلار بار. ئىبن سىنا «تېبابەت قانۇنى» دا لازەن ھەققىدە توختىلىپ، ئۇ چۆل - جەزىرە ۋە قەبرىستانلىقلاردا ئۆسىدۇ، تۈكلۈك بولىدۇ. ئۇ «قىيلۇس» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ چوڭ ھەشقىپىچەك گۈلىنىڭ بىر خىل تۈرى بولۇپ، ئۇنىڭ تۈكچىلىرىگە شەبنەم چۈشسە، يوپۇرماقلىرىدىكى سۈيۇقلۇقلار بىلەن قوشۇلۇپ قېتىپ قالىدۇ. ئۇنى كىشىلەر قىرىپ ئېلىپ ئىشلىتىدۇ. ئۇ «لازەن» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە ئۇ ئۆچكە ۋە قويلارنىڭ يۇڭىغا يېپىشۇالىدۇ، ئۇنىمۇ يىغىپ ئېلىپ ئىشلىتىدۇ، ئەمما ئۇ ياخشى ئەمەس، دەپ يازغان. «گەنجى بادى ئاۋەرد» دە يېزىلىشىچە، ساپ لازەنىنىڭ سۈپىتى شۇكى، ئۇ يۇمشاق، يەڭگىل، تەمى تەمسىز بولىدۇ، ئۇنىڭدا بىرئاز قابىزلىقمۇ بولىدۇ. ئۇنى چاينىسا چىش مىلىكىدە قۇرۇقلۇق ۋە ئېغىرلىق پەيدا قىلمايدۇ. گۈلى قىزىلغا مايىل قارا رەڭدە خۇش پۇراق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش ۋە كۆزنى تازىلاش، خىلىتلارنى تازىلاش، يالۇغ قايتۇرۇپ، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش، سوغۇقتىن بولغان ھېق تۇتۇشنى يوقىتىش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. بالىياتقۇ قاتتىقلىقىدا ھۇمۇل قىلىنسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇندىن باشقا زەخىملەرنى پۈتتۈرىدۇ ۋە تارتۇق يوقىتىدۇ. ئەگەر توڭگۇز يېغى ياكى كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە چاپسا، يالۇغ قايتۇرىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ ئىسسىدىن ھەر خىل ھاشاراتلار قاچىدۇ. ئۇنىڭ يېغى تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ: لازەندىن 30 گرام، كۈنجۈت ياكى زەيتۇن يېغىدىن 336 گرام ئېلىپ ئوتتا قىزىتىپ، سۇ قىسمى پارغا ئايلانغاندا ئوتتىن ئېلىپ، قېپقالغان ياغنى ئەزالارغا سۈركىسە، ئەزالاردىكى سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ، چاچقا سۈركىسە قارايتىدۇ

مىقدارى ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لەئلى

ئەرەبچە نامى لەئلى بەدەخشانى

پارسچە نامى لەئلى

ئوردۇچە نامى لالى

تونۇش بۇ مەشھۇر قىممەتلىك تاش بولۇپ، ياقۇتنىڭ بىر خىلى ھېسابلىنىدۇ. ئەمما ئۇ ياقۇتتىن يۇمشاقراق، يۇملاق ۋە چوڭ بولىدۇ. رەڭگى قىزىل، پارقىراق، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خۇشاللىق كەلتۈرۈش، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، روھىي ھايۋانىي ۋە روھىي نەپسانىيىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. ئۇنىڭدىن سۈرمە تەييارلاپ ئىشلەتسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇنىڭ كۈشتە قىلىنغىنىنى ئىشلەتسە، بالىياتقۇدىن ئاق خۇن كۆپ كېلىشنى يوقىتىدۇ. كۆپىنچە مۇپەررىھاتلار ۋە ياقۇتلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

قامچىگۈل

ئەرەبچە نامى ئەسەيىررائى

پارسچە نامى ھەزار بەندەك

ئوردۇچە نامى لال ساگ

تونۇش بۇ مەشھۇر ئوت - چۆپ بولۇپ، رەڭگى قىزىل، تەمى بىرقەدەر تاتلىق بولىدۇ، ئۇ بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان توختىتىش ۋە تۇتۇش تەسىرى بولۇپ، يوپۇرمقىنىڭ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئاشقازان يالليۇغى، كونا ئىچ سۇرۇش ۋە ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېگۈزۈلسە ھارارەت پەسەيتىدۇ ۋە قۇلۇنجغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى 120 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لاجىۋەرد

ئەرەبچە نامى لازۇۋەرد

پارسچە لاجىۋەرد

ئوردۇچە نامى لاجىۋەرد

تونۇش بۇ پاكىز، كۆك رەڭلىك، پارقىراق تاشتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق؛ يۇيۇلغان لاجۇەرد 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈش، قان تازىلاش ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. سىرتىدىن ئىشلەتسە تېرىنى پارقىرىتىدۇ ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى لاجۇەرد كۆپىنچە سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىيا ۋە جۇنۇن كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. بەھەق ۋە بەرەسلەردە زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ، زەخمىلەرگە يۇمشاق سوقۇپ سېپىلىدۇ. كۆز كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: كۆز يالۇغى، رەمەد، يېڭناسقۇ، كۆز جاراھىتى قاتارلىقلاردا يۇمشاق سوقۇپ سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرۇش ئۈچۈن سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. لاجۇەرد ئىچ سۈرۈشتىن باشقا كېسەللىكلەردە يۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى يۇيۇش ئۇسۇلى شادىنەجنى يۇيۇش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

خاس تەسىرى سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى تۇسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ. باش ئاغرىتىدۇ ۋە كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى ۋە كەتىرا.

ئورۇنباسارى ھەجرى ئەرمەنى.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لالىگۈل

ئەرەبچە نامى شەقائىق نەئمان

پارسچە نامى گۈل لالە

ئوردۇچە نامى گۈل لالە

تونۇش بۇنىڭ يوپۇرمىقى، گۈلى ۋە مېۋىسى بولۇپ، ھەممە قىسمى خەشخاشقا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ناھايىتى كىچىك بولىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ، بەزىلىرى بىنەپشە رەڭدە بولىدۇ. ئىنچىكە شاخلىرىنىڭ ېشىدا گۈلى بولۇپ، گۈلى چۈشۈپ

كەتكەندىن كېيىن ئۇنىڭدىن غوزىسى چىقىدۇ. بۇ خەشخاشنىڭ غوزىسىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. ئۇنىڭدا قارا رەڭلىك ئۇششاق، يۇمىلاق ئۇرۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى لالىگۈلنى سىرتىدىن ئىشلەتكەندە تېرىنى پارقىرىتىش، قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، قان سۈمۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنى تېرىگە سۈركىگەندە تېرىدە غىدىقلىنىش ۋە ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ، بەزى ۋاقىتتا قاپارتما پەيدا قىلىدۇ. چاچقا سۈركىسە، قارا ۋە چىرايلىق قىلىدۇ. چاينىسا شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ. ئۇنى سقىپ سۈيىنى چقىرىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇندىكى سۈيۇقلۇقنى چقىرىدۇ. ئاز مقدارىدا ئىستېمال قىلسا، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئاچىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ ھەمدە بەلغەم بوشتىش، ئاغرىق پەسەيتىش ۋە تەشەننۇجنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، لېكىن كۆپ مقدارىدا ئىشلەتسە، ئاشقازان ۋە ئۇچەينى غىدىقلاپ قۇستۇرىدۇ ۋە ئىچنى سۈرگۈزىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ياللۇغ قايتۇرۇش ئۇچۇن لالىگۈلى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش ۋە قان سۈمۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، بەرەس، بەھەق، مۇدۇر ـ چاقا، تەمرەتكە ۋە زەخىملەرگە مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. لالىگۈلنى پاكىز ياڭاق پوستى بىلەن بىرگە سوقۇپ، چاچنى قارايتىش ئۇچۇن چاچقا چېپىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا چاچ مەلھەملىرىنىڭ تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقنى يېسە بەرەسكە مەنپەئەتلىك. ئۇنىڭ سقىپ سۈيىنى چقىرىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇندىكى سۈيۇقلۇقلارنى چقىرىپ، مېڭىنى تازىلايدۇ بۇ ھەم شەقىقە، سوزۇلما باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. كۆز تورلىشىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە كۆز ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىشتە، ئۇنى سقىپ سۈيىنى چقىرىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ياللۇز بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ يۆتەل، كۆكيۆتەل، نەپەس سقىلىش، تەشەننۇجنى يوقىتىش، بەلغەم بوشىتىش ھەمدە ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۇچۇن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارپا كېپىكى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۇچۇن ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم مەزكۇر قاينىتىلمىغا داكىنى چىلاپ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش، ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش ۋە قان تازىلاش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، چېچەكنىڭ كېسەللىك ماددىسىنى بەدەن سىرتىغا چقىرىش ئۇچۇن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى قان توختىتىدۇ، بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى مېڭىگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى بەدىيان.

ئورۇنباساری بەزىدە پوستى خەشخاش ئورۇنباساری بولالايدۇ.
مىقدارى گۈلىدىن 3 ~ 5 گرامغىچە، ئۇرۇقىدىن 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا يۇمغاقسۇت

ئەرەبچە نامى كەزبىرە بەررى
پارسچە نامى كەشنىيز دەشتى
ئوردۇچە نامى لەتۇكرى، جىل دەھنيا جەنگلى
تونۇش بۇنى «كەبەكچ» دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ بىر خىل ھندى يۇمغاقسۇت ئۆسۈملۈكى بولۇپ، ياز پەسلىدە ئېرىق ھەم دەريا بويلىرىدا يېرىم گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، گۈلى سېرىق رەڭدە بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى يەرلىك ئورۇندا قاپارتما پەيدا قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى جەلەق بىلەن شۇغۇللىنىپ، جىنسىي ئاجىزلىق بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئۈستىگە زىماد قىلسا، يەرلىك ئورۇندا قاپارتما پەيدا قىلىپ، ئۇ يەردىكى بۇزۇلغان سۈيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلايدۇ ھەم جىنسىي ئەزادا قوزغىلىش ۋە قۇۋۋەت ھاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تەمرەتكە، بەرەس، مەلۇم ئەزانىڭ سەزمەسلىكى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس ئۆچۈن يەرلىك ئورۇنلارغا زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. چۇما تارقالغان ۋاقتىتا بەزى تېۋىپلار ئۇنى بىلەككە تاڭغاندا، قاپارتما پەيدا بولۇپ، كېسەللىك ساقايغان.

لوك

ئەرەبچە نامى لوك
پارسچە نامى لاك
ئوردۇچە نامى لاك؛ لاكشا
تونۇش بۇ بىر خىل خاس ئۇسارە بولۇپ، ئۇ ياۋا پىلپىل يېكى توغراق شېخىدىن سىرغىپ چىقىپ ئۈيۈپ قالىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قارا ئۇجمىگە ئوخشاش قىزىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. لوكنىڭ سۈيىنى قاينىتىپ بىر نەچچە خىل ياسالما تەييارلىنىدۇ. ھەربىر خىلىنىڭ

ئالاهىده تەمى بولىدۇ. لوكنىڭ قاينىتىلمىسىنى تەييارلىغاندا بىر خىل رەڭ ھاسىل بولىدۇ. بۇ تېبابەتتە «كىلان» دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىغا دورىلارنى چىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، يۇغۇرۇپ كىچىك قۇرس ياسىلىدۇ. بۇ تېبابەتتە «مەھاۋەر» دەپ ئاتىلىدۇ؛ قاينىتىلغان لوكنىڭ پىسىپىنى يۇمشاق سوقۇپ ۋاراقچە ياسىلىدۇ. بۇ تېبابەتتە «چەپتىرا» دەپ ئاتىلىدۇ. لوكنى ئوتتا ئېرىتىپ بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيسا، ئۇنىڭدىكى چاڭ توزان چۆكمىگە چۈشۈپ، تازىلانغان لوك سۇنىڭ ئۈستىگە چىقىدۇ. ئۇ تېبابەتتە «لوك مەغسۇل»، يەنى يۇيۇلغان لوك دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولىدۇ. يۇيۇلمىغان لوكنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. يۇيۇلغىنىنىڭ تەسىرى ئاجىز بولىدۇ.

تەسىرى يۇيۇلغان لوك تېرىنى پارقىرىتىش، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخارلىنىشى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، بەدەننى تازىلاش، قان توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى لوك يۈرەك مەنبەلىك ئىستىسقا، جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا، يەرقان، يۆتەل، نەپەس سىقىلىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ. يۇيۇلغان لوكتىن 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئېلىپ، ئۆچكىنىڭ پاكىز سۈتى بىلەن قوشۇپ، قان تۈكۈرۈشتە قاننى توختىتىش ئۈچۈن بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، بەدەننى ئورۇقلىتىش ئۈچۈن 0.5 ~ 2 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى تال كېسەللىكلىرىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.

ئورۇنباسارى تاباشىر.

مىقدارى 0.5 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى لوك، داۋائى لوك، مەجۇنى دەبدىلۇەرد.

لوكات مېۋىسى

ئەرەبچە نامى سەمەتوللوكات

پارسچە نامى مىيۋەلوكات

ئوردۇچە نامى لەتەكو، لوكاتكى پەل

تونۇش بۇ بىر خىل لوكات دەرىخىنىڭ مەشھۇر مېۋىسى بولۇپ، كىچىك ئەينۈلا چوڭلۇقىدا بولىدۇ. كۆپرەك بېنگالدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل ئاق، تەمى پىشمىغاندا چۈچۈمەل، پىشقاندا ناخۇش بولىدۇ. بەزى مېۋىلىرىنىڭ ئىچىدىن ئۈچ دانە، بەزىلىرىنىڭكىدىن تۆت دانە شەرىپە مېۋىسىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدىغان ئۇرۇقى چىقىدۇ. ئۇنىڭ دانلىرى غىلاپلىق بولۇپ، پىدىگەن رەڭگىدە، يۇمشاق، لوئابلىق ئۇرۇقلىرى تولۇپ تۇرغان بولىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخى ئەينۈلا دەرىخگە ئوخشايدۇ، ئەمما تىكەنلىك بولىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۆتكۈر ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىش، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى بۇنى مېۋە ئورنىدا يېسە سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە ھەم سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ شەربەت تەييارلاپ، ياز پەسىللىرىدە ئۇسسۇزلۇقنى ھەم ئۆتكۈر تەپنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

خاس تەسىرى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

ئەكس تەسىرى بەلغەم مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، تۇز.

ئورۇنباسارى ئەينۈلا.

ئادەمگىياھ

ئەرەبچە نامى يەبرۇج سەنەم، لۇففاھ، ئەنبى سۆئلەب ئەسۋەد

پارسچە نامى مەردوم گىياھ، ئەنبى سۆئلەب سىياھ

ئوردۇچە نامى لەجەمنا، لەچمىنى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئىتياكىقى ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. يىلتىزى ئۆزئارا چىرمىشىپ كەتكەن بولۇپ، ئادەمگىياھقا ئوخشايدۇ. ئۇستىدە ئىنچىكە يىپچىلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى ئادەمگىياھنى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە ئاغرىق پەسەيتىش،

سېزىمسىزلاندۇرۇش، تېرىنى قىزارتىش، ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلارنى تارقىتىش، تەرلەش ۋە سۇتنى توختىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە ئىچكى ئەزالارنىڭ سېزىمىنى تۆۋەنلىتىش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. كۆپ مىقداردا يېسە خۇمار قىلىدۇ ھەمدە جۆيلۇش پەيدا قىلىپ، ئاخىرىدا دېۋەكلىك ۋە ھاكۇاقتىلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئادەمگىياھ ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە بارلىق نېرۋا ئاغرىقلىرىدا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ ياكى مۇناسىپ ياغلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلار، مەسىلەن: قىزىل قاپارتما، چىيقان ۋە ئۇرۇقدان يالۇغىدا ئاغرىق پەسەيتىش ھەم يالۇغ تارقىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. كۆپ تەرلەشنى توختىتىدۇ. ئايالارنىڭ سۈتىنى ئازايتىش ۋە سۈت كۆپىيىپ كېتىشتىن بولغان ئەمچەك يالۇغنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سەپكۈن، تەمرەتكە، بەرەسلەردە يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. كۆز ئاغرىقى ھەم كۆز يالۇغنى يانداۋرۇش ۋە كېسەللىك مادداسىنى يوقىتىش ئۈچۈن كۆز ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ ۋە تېمىتىلىدۇ. قەدىمكى زامانداا ئادەمگىياھنى بىمارنى ھوشسىزلاندۇرۇش ئۈچۈن شارابلار بىلەن بىللە ئىچكۈزۈپ نارکوز قىلغان، لېكىن بۈگۈنكى كۈندە ئۇنى ئىشلىتىش چەكلەندى. يەنە بەزى ئەزالارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈنمۇ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. ئاق خۇن كۆپ كېلىش كېسەللىكلىرىدە ھۆقنە قىلىنىدۇ. كۆپ ئېھتىلام بولۇش، سوزۇلما يۆتەل، كۆكيۆتەل قاتارلىقلاردا بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ، تەر توختىتىش ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ.

خاس تەسىرى يۈرەك چالاكۇراشنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل، جاۋارىش كۇمۇنى.

ئورۇنباسارى ئالما.

مىقدارى 0.8 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر يەتتە گرام ئىستېمال قىلسا، ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ.

ئىپار دەرىخى

ئەرەبچە نامى ئەسئى لوبان، ئۇسارە زەرۋەر

پارسچە نامى ھۇسنەلۇببە

ئوردۇچە نامى لوبانكى ئۇسارە

تونۇش بۇ ئىپار دەرىخىنىڭ ئۇسارىسى بولۇپ، سىرتىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل توپا

رەڭ ياكى سېرىق، سۈتكە ئوخشاش ئاق بولىدۇ. يەنە بىر خىل ئىپار دەرىخىنىڭ رەڭگى ئاق ھەم توپا رەڭگە مايىل قىزىل، ياپراقچە شەكلىدە بولىدۇ. ئۇ ھىندىچە «كوريا» ياكى «لوبان» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى جادا، سۈماترا، سىيام قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەسىرى جاراسىملارنى يوقىتىش، سۈمۈرۈش، تېرىنى پارقىرىتىش، جىگەرنى قىزىتىش ۋە ئۇنى قوزغاش، بەلغەم بوشىتىش ۋە ئۇنى سۈرۈش، بەلغەمى كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، ئاشقازان باھىنى قۇۋۇتلەش، تەپنى قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى جاراسىملارنى يوقىتىش تەسىرى بولغاچقا، مەلھەم نۇسخىلىرىغا قوشۇپ زەخىملەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى تازىلاش ۋە ئۇنى خۇش پۇراق قىلىش ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئۇپا ياساپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. بەلغەمي كېسەللىكلەر، لەقۋا، پالەچ، ئىرقۇننىسا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا شەربەت ياكى زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش تەسىرى بولغاچقا، پۇرىتىلما ياكى شەربەت قىلىپ بەرسە، كۆكرەك كېسەللىكلىرى ھەمدە بەلغەمدىن بولغان يۆتەل، نەپەس سىقىلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈفۈپ تەييارلاپ يېسە تەپنى يوقىتىدۇ. بەزى ياغلار بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. باھىنى قۇۋۇتلەشتە ئۇنىڭدىن شەربەت، زىماد ياكى مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى جەۋھىرى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭ تەسىرى لوباندىن كۈچلۈك.

خاس تەسىرى باھىنى قۇۋۇتلەيدۇ، يالۇغ قايتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە يېغى، كاھۇ ئۇرۇقى.

ئورۇنباسارى مەستىكى، لادەن.

مىقدارى ئۇسارنسىدىن 0.5 ~ 1 گرامغىچە، جەۋھىرىدىن 0.2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوبىيا

ئەرەبچە نامى فەرىقا

پارسچە نامى لوبىيا

ئوردۇچە نامى لوبىيا

تونۇش بۇ بىر سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى پۇرچاقنىڭكىگە ئوخشاپ كېتىدۇ، لېكىن مېۋىسى پۇرچاقنىڭكىگە قارىغاندا يوغان ھەم توم بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە ئاق رەڭلىك، بۆرەك شەكىللىك كىچىك ئۇرۇقلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ بېغىشدا قارا رەڭلىك بەلگە بولىدۇ. ئۇنىڭ بەزىلىرى قىزىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئۇنى ئىستېمال قىلسا ئوزۇقلۇق ھاسىل بولىدۇ، لېكىن قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ ھەم تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئۇ بەلغەم بوشىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۇتلەش ۋە قوزغاش، سۈت پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى لوبىيانىڭ يۇمشاق مېۋىسى يالغۇز ھالەتتە ياكى گۆش بىلەن بىللە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن قاينىتىلما تەييارلاپ ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. مەلھەم تەييارلاپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، يالۇغ تارقىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. يەنە پىشقان مېۋىسىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئۇن تارتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىي پەيدا قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى دارچىن، ھۆل زەنجىۋىل.

ئورۇنباسارى بىر ـ بىرىگە ئورۇنباسار بولىدۇ.

مىقدارى قاينىتما شەكلىدە 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوبىيا

ئوردۇچە نامى لوبىيا

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ ئاجرىلىپ چىققان پوستى بولۇپ، ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ قىزىلغا مايىل ئاق رەڭلىك سۈزۈك بولىدۇ. بۇنى «لوبىيا گۈجراتى» دەپمۇ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ گۈلى تامغۇرغا ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقى چىشسىمان بولۇپ، تۇخۇمغا ئوخشايدۇ. تەمى ئاچچىق بولىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەسىرى تۇتۇش، مۇسكۇللارنى قورۇش ۋە چىڭىتىش، مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى كۆز يالليۇغدا ئۇنى كۆز ئەتراپىغا زىماد قىلسا، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنى باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خالتىغا قاچىلاپ، ئەرەق ياكى سۇغا چىلاپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا ئايلاندۇرۇپ سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە تۈتۈش تەسىرى بولغاچقا، ھەيز كۆپ كېلىش، قانلىق ئىچ سۈرۈش، بۇۋاسىر قاناش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، سۆزنەك، ئاق خۇن كۆپ كېلىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بولغاچقا، مەنىي كۆپەيتىش، مەنىنى تۈتۈش، بالا ھەم بالىياتقۇنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن مەجۇن ۋە سۇفۇپ ياسالمىلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ سۈنۈلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، چىش مىلكىنى چىڭىتىدۇ ھەم چىشنى ئاسرايدۇ. يۇمشاق سوقۇپ قۇلاقنا سەپسە، قۇلاق ئاغرىقلىرى ۋە قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كاسنە ياكى يەرلىك شوخلىنىڭ سقىپ ئېلىنغان سۇيى.

ئورۇنباسارى سېرىق ھېلىلە

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىۋى تەتقىقاتلارنى ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق لوندە پەتانى دەرىخى پوستىدا لوتۇرين، كۇتۇتورىين، لوتۇرىيدىين، كىندوۋىين، كاربونىيت ئاق سودا، رەڭلىك ماددا، تانىن كىسلاتاسى قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى ئىسپاتلاندى.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى سىيلانى رەھىم.

مەرقىشىيا

ئەرەبچە نامى مەرقى شىيشا

پارسچە نامى رۇپا مەككى

ئوردۇچە نامى مەرقى شىيشا

تونۇش بۇ بىر خىل سەل پارقىرايدىغان تاش بولۇپ، كۆپىنچە ئالتۇن، كۈمۈش ۋە مىس كانلىرىدىن چىقىدۇ. ئەگەر ئالتۇن كانلىرىدىن چىققان بولسا، «مەرقى شىيشا زەھەبى» ياكى «سونا مەككى»؛ كۈمۈش كانلىرىدىن چىققان بولسا، ئۇنى «مەرقى شىيشا پۇزى» يەنى «رۇپا مەككى» دەپ ئاتايدۇ. بۇلار «ر» ھەرپى ھەم «م» ھەرپىدە بايان قىلىنغان. بۇلاردىن

ئېلىنغان تۇز ۋە باشقا مۇرەككىباتلار ھازىرقى زامان تېبابىتىدە ئىشلىتىلمۇاتىدۇ.

ھەمشىباھار ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى ھەييۇل ئالەم

پارسچە نامى شۇۋال، نان كىلاغ، ھەمشىباھار

ئوردۇچە نامى خۇببازى، ھەمشىباھار

تونۇش بۇ ھەمشىباھار ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، شەكلى يۇمىلاق ھەم ياپىلاق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدە بىر دانە كىچىك سىزىقچە ھەم ئوتتۇرىسىدا ئويمىنى بولىدۇ. يوپۇرمىقى يېشىل، گۈلى كۆك، ئۇرۇقى ئاق، يىلتىزى سېرىق رەڭدە بولۇپ، يوپۇرمىقىنىڭ تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ ئۇرۇقى كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، سىلىقلاشتۇرۇش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، تۇتاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. ئۇنىڭ سىلىقلاشتۇرۇش ۋە تۇتاشتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ئۈچەي ھەم دوۋسۇندىكى زەخمىلەرنى يوقىتىدۇ. سۇرگە دورىلىرىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ ھەم ماددىلارنى قىيام جەھەتتىن تەڭشەيدۇ. ئۇنى قاينىتىپ شېكەر قوشۇپ ئىچسە، قۇرۇق يۆتەل ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلاردا يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ھەمشىباھارنىڭ ھۆل چۆپىدە ۋىتامىن C كۆپ بولغاچقا، ئەرەق تارتىپ ئىشلەتسە ياكى ئۇنى چاينىسا، چىش مىلىكى قاناشقا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتىنى ۋىتامىنلار ھەققىدىكى بايانلاردىن كۆرۈڭ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قەلەمپۇر

ئەرەبچە نامى قەرنەفىل

پارسچە نامى مىنھەك، قەلەمفۇر

ئوردۇچە نامى لونگى

تونۇش بۇ قەلەمپۇر دەرىخىنىڭ قۇرۇتۇلغان غۇنچىسى بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل كېلىدۇ، ئۇستىدە بىر قانچە دانە ھەرە چىششىمان چىشى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىدا يۇمىلاق گۈمبەز بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇ گۈل تاجسىغا ئوخشاش بولۇپ، ئىچىدە چېڭى بولىدۇ. تۆۋەنكى تەرىپىدە ئۇزۇن، ئۇچلۇق چىشلار بولىدۇ. قەلەمپۇرنىڭ تەمى ئاچچىق، پۇرىقى ئۆتكۈر خۇش پۇراق بولۇپ، ئۇنىڭ يېغى چىقىدۇ. ئۇ «قەلەمپۇر يېغى» دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئۇنى سىرتىدىن ئىشلەتسە، قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، تېرىنى قىزارتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئوفۇنەتنى يەنى جاراسمنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتسە، كۆكۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشىتىش، تەشەننۇجىنى يوقىتىش، جىگەر، ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، باھىنى كۈچەيتىش، تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قەلەمپۇر ھەر خىل قاپارتمىلارغا زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان يالۇغلاردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. قىزارتىش ۋە تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، جەلەق كېسەللىكىدە جىنسىي ئەزاغا زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ ياكى يېغى سۈركىلىدۇ. قەلەمپۇرنى چاينىسا ئېغىز پۇراشنى يوقىتىپ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ، چىش مىلكىنى چىكىتىدۇ ۋە چىشنىڭ سەزگۈرلۈكىنى يوقىتىدۇ. چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن قەلەمپۇر يېغى ناھايىتى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر چىش ئاغرىپ قالسا بىر ـ ئىككى تامچە قەلەمپۇر يېغىنى تېمىتسا ئارام بېرىدۇ. قەلەمپۇرنى كۆپىنچە ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن بىرگە تاماقتا قوشۇپ ئىشلەتسە، غىزالارنى يېيىشلىك قىلىدۇ ھەمدە غىزالارنى يېگەندە يەل ھاسىل بولۇشنى توسىدۇ. سوغۇقتىن بولغان خەپەقانغا قارتا خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلارنىڭ تەركىبىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ. باھىنى كۈچەيتكۈچى، مەنىنى قويۇلدۇرغۇچى دورىلارغا قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش، جىگەر ئاجىزلىقى، قورساق ئېسىلىش، قۇلۇنجىغا قارتا ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ھەم مۇرەككىباتى بېرىلىدۇ. قەلەمپۇردىن ياغ چىقىرىپ يېسە، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قورساق ئېسىلىش ۋە قۇلۇنجىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن زىماد تەييارلاپ جىنسىي ئەزاغا چاپسا باھىنى كۈچەيتىدۇ. قەلەمپۇر يېغىنى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھىنى كۈچەيتىش، يەل تارقىتىش، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى.

ئورۇنباسارى دارچىن، بەسباسە، پەرەنجىمشكى.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە، يېغى 0.5 ~ 3 تامچىغچە ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش شەھرىيانى، جاۋارىش جالىنۇس، داۋائىمشكى ھار، جاۋارىش ئۇد شىبرىن.

تەتقىقاتى قەلەمپۇردا 20% ~ 15% كىچە ئۇچۇچان ماي بار. ئۇنى تېبابەتتە «يۇجۇنۇل» دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تاننىن، كىيروفلىين قاتارلىقلار بار.

سامساق

ئەرەبچە نامى سوم

پارسچە نامى سىير

ئوردۇچە نامى لەھسەن

تونۇش سامساق مەشھۇر يىلتىز بولۇپ، غىزا ئورنىدا ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قاتارىدا كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى پىياز يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. يىلتىزى يۇمىلاق بولۇپ، دانىسى توپلىشىپ تۇرىدۇ. سامساقنىڭ ھەربىر تال يىلتىزى كىچىك پىيازغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ بىر دانىسى «بىر چىش سامساق» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭ تەركىبىدە ئالاھىدە سۇيۇقلۇق بار.

تەسىرى سامساقنى سىرتىدىن ئىشلەتسە تېرىنى پارقىرىتىش، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، زەخمە پەيدا قىلىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا بەدەننى قىزىتىش، چوڭ ۋە كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، قويۇق خىلىتلارنى يۇمشىتىش ۋە بەلغەم بوشىتىش، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، يەل ھەيدەش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرلىتىش، باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ يەنە زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بار، دەپ بايان قىلىنغان.

ئىشلىتىلىشى سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ مۇدۇر چاقىلارغا زىماد قىلسا، ئەگەر يىرىڭ پەيدا بولمىغان بولسا، يىرىڭنى تارقىتىدۇ. ئەگەر يىرىڭ پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە سامساقنى يالغۇز ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۇنجۇت يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ سوغۇقتىن بولغان ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە باشقا ئاغرىقلارغا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ. نۆشۈدۇر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بەرەس، بەھەق، تەمرەتكىلەرگە چېپىلىدۇ. كۆكتاتلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن

بىرگە كۆكتات شورپىسى تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەلغەمدىن بولغان نېرۋا كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىرقۇنۇنسا، بەل ئاغرىقى، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، تەپ قاتارلىق كېسەللىكلەردە بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. «مۇپ، ئۇ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ۋە بىلە ئاجىزلىقنىڭ قارىتا ئىشلىتىلىدۇ. يەنە ئۇنى زەھەر قايتۇرىدۇ، دەپمۇ بايان قىلغان. شۇڭا، سەپەرگە چىققاندا ئۇنى ئىستېمال قىلسا، تاماق ۋە سۇنىڭ زەھىرىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك ۋابا كېسەللىكى تارقالغاندا ئۇنى ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سۇلارنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ، شۇنداقلا ۋابا كېسىلىدىن ساقلايدۇ. زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغاندا يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە، زەھەرنى سۈمۈرىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەم ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ھامىلدار ئاياللارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى بادام يېغى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تۇز، سۇدا پىشۇرۇش.

ئورۇنباسارى تاغ سامسىقى.

مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى رەۋغىنى سىير، مەجۇنى سىير.

تەتقىقاتى ئۇنىڭدا بىر خىل ئۈچۈچان مايى بار بولۇپ، بۇ سامساقنىڭ ئۆتكۈر تەمى ھەم پۇرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ قان ئايلىنىشقا ئۆتۈپ ئۆپكە ھەم تېرە ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. بۇ ماينىڭ جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش، تەشەننۇجنى يوقىتىش تەسىرى بولىدۇ، شۇڭا ئۇ ئۆپكە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا گۈگۈرتنىڭ بەزى ئارىلاشمىلىرى تېپىلدى، شۇنداقلا ئۇنىڭ تەشەننۇجنى بوشىتىدىغان تەركىبىنىڭ بارلىقىمۇ ئىسپاتلاندى، شۇڭا ئۇ تەشەننۇج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگىمۇ پايدىلىق. مۇشۇ سەۋەبتىن پالەچ، لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

لىچى

ئوردۇچە نامى لىچى، لىچۇ

تونۇش بۇ مەشھۇر مېۋە بولۇپ، لوكات مېۋىسى چوگلۇقىدا بولىدۇ. سىرتقى پوستى تىكەنلىك، قىزىلگۈل رەڭگىدە بولىدۇ. ئىچى ئاق بولۇپ، ئىچىدىن تاتلىق ئېتى چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى لوكات ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق دەپ قارايدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى لىچى ناھايىتى تەملىك ۋە تاتلىق مېۋە بولۇپ، ئادەتتە ناھايىتى كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش رولى بار.

لىمون

ئەرەبچە نامى لىمون
پارسچە نامى لىمون
ئوردۇچە نامى لىمون، نىبۇ

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق مەشھۇر مېۋىدۇر. لىموننىڭ بىر قانچە خىل تۈرى بولۇپ، ھەر بىرى ئالاھىدە نام بىلەن ئاتىلىدۇ. ساپ لىمون دېيىلسە، لىمون مېۋىسى كۆزدە تۈتۈلىدۇ، ئۇ دورا ۋە يېمەكلىك ئورنىدا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. تېبابەتتە ئۇنىڭ سۈيى، ئۇرۇقى ۋە پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى لىمون سۈيى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەر 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق دەپ قارايدۇ؛ لىمون ئۇرۇقى ۋە پوستى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئەرەبستان، جەنۇبىي ياۋروپادىن چىقىدۇ.

تەسىرى لىمون سۈيى سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، خۇشالاندۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، قويۇق خىلىتلارنى يۇمشىتىش ۋە يوقىتىش، تازىلاش، تەپ ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، زەھەرنى يوقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە. ئۇرۇقى بولسا خۇشاللىق كەلتۈرۈش، خولېرانى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە. پوستى تۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، خۇشاللاندۇرۇش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى لىمون سۈيىنىڭ سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، خۇشاللاندۇرۇش، سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، پەسلىڭ تەپتە سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئۇنى خام ھالەتتە ۋە ياكى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ھارارەتلىك تەپ ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ ھەم يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ. لىمون سۈيىدە كۆكتات شورپىسى تەييارلاپ بەرسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، سىرتىدىن ئىشلەتسە تېرىدىكى پاسكىنىلىقلارنى تازىلايدۇ. قارا داغ، سەپكۈن، تەمرەتكىلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن

قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدىكى ماددىلارنى تازىلاش قۇۋۋىتى تېرىگە ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرى بولغاچقا، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە ياندۇرۇشنى توختىتىدۇ. يىلان، چايان چاققان ئورۇنغا سۈركىسە ياكى مەست قىلغۇچى ئېچىملىكلەرنى ئىچكەندىن كېيىن ئىچسە، زەھەر قايتۇرىدۇ. لىمون ئۇرۇقنىڭ مېغىزىنى خولېرا كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. لىمون پوستىنىڭ ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ئاشقازان ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى پۈراتسا يۈرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، تارقىلىشچان زۇكامدا شەربەت قىلىپ بەرسە مەنپەئەتلىك.

خاس تەسىرى سەپرا ۋە قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، كۆڭۈل ئىلىشىنى توختىتىش، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا ۋە نېرۋىغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاق شېكەر.

ئورۇنباسارى ئاپېلسىن پوستى.

مىقدارى لىمون سۈيىدىن ئالتە مىللىلىتىر، لىمون پوستى ۋە ئۇرۇقىدىن بىر گرامدىن سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. لىموندىن تەييارلانغان خام سەي ئاشقازان، جىگەر ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئوزۇقلۇقلارنى ياخشى ھەزىم قىلدۇرىدۇ. كېكىرىشنى توختىتىدۇ ۋە ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. يامغۇرلۇق پەسىللەردىكى تەپ، خولېرا ۋە ۋابا كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ. ئۇنى غىزالار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى ياخشى.

تەتقىقاتى لىموندا ۋىتامىن C ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. شۇڭا ئۇ چىش مىلكى قاناش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ھەر خىل ئۇسۇلدا ئۇنىڭ تەركىبىنى ئايرىپ دورا شەكلىگە كەلتۈرۈپ، ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: كۈمىلاچ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى لىموننىڭ ئۆزىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. يەنى لىموننىڭ شىرنىسىنى سۇ بىلەن قوشۇپ ئېغىزنى كۈندە بىرقانده قېتىم چايقاپ بەرسە، ھەرقانداق ئېغىز كېسەللىكلىرى بىر قانچە كۈندە ياخشى بولۇپ كېتىدۇ، لىموننىڭ تەركىبىدە ستىرىك كىسلاتاسى، ئۇچۇچان مايى قاتارلىقلار بار. بۇ تەركىبلەر خۇش پۇراق قىلىش، يەل تارقىتىش ھەم ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

قىزىل مامىسا

ئەرەبچە نامى مامىسا ئەھمەر

پارسچە نامى بەن پوستە، مامىسا

ئوردۇچە نامى مامىسا سۇرۇخ، مامىسا لال

تونۇش بۇ يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئادەتتە بۇنىڭ يوپۇرماق ۋە شاخلىرىنى سەققاندا چىقىدىغان سۈيىنى قويۇلدۇرۇپ، ئۇنىڭدىن تۇغمە شەكىللىك قۇرس ياسىلىدۇ. ئۇ تېبابەتتە «شىيافى مامىيسا» ياكى «ئۇسارە مامىيسا» دېگەن نام بىلەن دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ياخشىسىنىڭ رەڭگى سېرىقا مايىل قارا، ۋەزنى يەڭگىل بولىدۇ، پۇرىقى ئۆتكۈر بولۇپ، تېز ۋە ئاسان پارچىلىنىدۇ، سۇدا تېز ئېرىيدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى يەتتە يىلغىچە ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭ گۈلىنىڭ رەڭگى سارغۇچ يېشىل ھەم قىزىل، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

چىقىش ئورنى. شام، ئىراندىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە. بۇ دورىنى يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ كۆزگە سۈركىسە، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ مەلھىمىنى ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلۇق قىزىل قاپارتمىغا ئىشلەتسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم كۆز كېسەللىكلىرىگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاش ۋە قاپاق بوشاپ كېتىشكە قارىتا سۈرمە شەكلىدە ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆز زەخىملىرىنى تازىلايدۇ. مۇسكۇللارنى چىڭىتىش ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش تەسىرى بولغاچقا، سەپرالىق ئىچ سۈرۈشتە سۇفۇپ تەييارلاپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. ئەكس تەسىرى يوق.

ئورۇنباسارى سۇماق.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ماھۇدانە (سۈتلۈك ئۆسۈملۈك)

ئەرەبچە نامى ماھۇدانە

پارسچە نامى ماھۇدانە

ئوردۇچە نامى ماھۇدانە

تونۇش بۇ بىر خىل سۈتلۈك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. تومۇلۇقى بىر بارماق چوڭلۇقدا بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىنى شىللىق پەردە ئوراپ تۇرىدۇ. ھەربىر خالتىسىدا ئۇچ دانە ئۇرۇقى بولۇپ، بۇلار ئالاھىدە پەردە بىلەن ئايرىلىدۇ. ئۇرۇقى بەرەنگى چوڭلۇقدا بولىدۇ. مېغىزىنىڭ رەڭگى ئاق، گۈلى سېرىق، يوپۇرمىقى يېشىل بولۇپ، تەمى

ناھايىتى تاتلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ئىراق، ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى يوقىتىدۇ، يەل ۋە يالليۇغنى تارقىتىدۇ، قۇلۇنجى ۋە رېماتىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

ئەكىس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان، كەتىرا، سوغۇق يېمەكلىك.

ئورۇنباسارى يېرىم ۋەزىندە ھەببۇلمۇلۇك.

كۇرەسنە

ئەرەبچە نامى كەرەسنە

پارسچە نامى گاۋدانە

ئوردۇچە نامى مەتەر

تونۇش بۇ بىر مەشھۇر كۆكتات بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە سۇلفات ۋە فوسفورنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ. ئۇنىڭ تەركىبى مۇرەككەپ بولۇپ، بۇرۇندىن تارتىپ تا ھازىرغىچە كۆكتات ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىۋاتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇتۇش، قورساقتا ئېسىلىش پەيدا قىلىش ۋە بەدەننىڭ سەمرىتىش تەسىرى بار. سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە باھانى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭدا تەخمىنەن 23% ئاقسىل ماددىسى، 50% كاربون ـ سۇ بىرىكمىلىرى ۋە مەلۇم مىقداردا ۋىتامىن B بار. ئەمچەككە زىماد قىلسا، ئەمچەك يالليۇغنى قايتۇرىدۇ.

ئەكىس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل.

مىقدارى ھەزىم بولغۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى قىرۇتى ئارد كەرىسنە (بۇ بىقىن ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ).

ناۋات

ئەرەبچە نامى نابات
پارسچە نامى قەنت
ئوردۇچە نامى مۇسرى
تونۇش بۇ ھەممگە تونۇشلۇق تاتلىق - تۇرۇم بولۇپ، رەڭگى ئاق، تەمى تاتلىق بولىدۇ.
تەبىئىتى مۆتىدىل.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، كۆزنى روشەنلەشتۇرۇش تەسىرى بار. قاينىاق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا ئاۋازنى ئاچىدۇ.

ئۆمۈچۈك تورى

ئەرەبچە نامى نەسەج ئەنكبۇت
پارسچە نامى ئەبىر كاكىيا
ئوردۇچە نامى مىكرى كاجالا
تونۇش بۇ ھەممگە تونۇشلۇق بولغان ھاشارات ئۆمۈچۈكنىڭ تورى بولۇپ، رەڭگى ئاق كېلىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېزىپ زەخىملەنگەن ئورۇنغا زىماد قىلسا قاناشنى توختىتىدۇ. ئومۇمەن بۇرۇن قاناشقا ئىشلىتىلىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر ئۇنى بويۇنغا ئېسۋالسا، تەپكە پايدىلىق دەپ قارايدۇ.

يەر ياڭقى

ئەرەپچە نامى لوزىينى، لوززىمنى
ئوردۇچە نامى مونگى پەلى، چىينا بادام

تونۇش بۇ بىر پىلەكلىك ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئىچىدىن مېغىزى چىقىدۇ. مايلىق، تەمى پۇرچاق تەمىگە ئوخشايدۇ. كۆپىنچە كىشىلەر ئۇنىڭ مېۋىسىنى سارغايتىپ ئىستېمال قىلىدۇ. چۈنكى ئۇنى سارغايتسا خۇش پۇراق بولىدۇ. بۇ خىل دورا بېنگال، جۇڭگو قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ. جۇڭگودىن چىقىدىغىنى، بېنگاللىقلار «جۇڭگو بادىمى» دېگەن نام بىلەن ئاتىشىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى شەرقىي ياۋروپا، جەنۇبىي ھىندىستان، بېنگال، جۇڭگو قاتارلىق جايلاردىن چىقىدىغان بولۇپ، بۇ جايلاردا كۆپىنچە زىرائەت سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار. يەر ياڭقى ئادەتتە پۇرچاققا ئوخشاش كۆپ ئىستېمال قىلىنمايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىدا 25% ئەتراپىدا كەھرىۋا رەڭگىدە ماي بولىدۇ. يەر ياڭقىدىن ياغ چىقىرىپ تاتلىق ـ تۇرۇملار تەييارلىنىدۇ ھەم ئۇنىڭدىن سۈنئىي ئۇسۇلدا سېرىقماي تەييارلىنىدۇ. ئۇ كۆپىنچە سۈرئىتى ئىنزال، قاناش، مەنىي يۇرۇپ كېتىش، مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى نورمال مىقداردا ئىستېمال قىلسا ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. ئۇنىڭ تەسىرى ياڭاق ۋە باشقىلاردىن كەم ئەمەس. يەر ياڭقى مېغىزىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۇنىڭدا 8% ~ 73% كېچە نىشاستە، 31% ~ 9% كېچە ئازوت، كالتسىي، فوسفور ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن B بار. يەر ياڭقى يېغى زەيتۇن يېغىنىڭ ئورنىدا بەدەل قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ تېببابەتتە «سىلىت ئائىل» دەپ ئاتىلىدۇ.

مۇلليم

ئۇردۇچە نامى مۇلليم

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يىلتىزى بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى «سەرخىس» دەپ قارايدۇ. بۇنىڭ رەڭگى توپا رەڭگە مايىل قارا، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاراسىم ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنى سۇفۇپ قىلىپ زەخىملەرگە سەپسە، جاراسىملارنى ئۆلتۈرىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ سۈيىمۇ قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. «شەرھىي ئەسباب» ناملىق ئەسەردە بۇرۇن ئىچىدە جاراسىم پەيدا بولۇشدىن باش ئاغرىغان بولسا، بۇنىڭغا قارىتا مۇلليم يوپۇرمقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ بۇرۇنغا تېمىتسا،

جاراسملارنى ئۆلتۈردۇ، دېيىلگەن. مېڭىدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن يوپۇرمقىنىڭ سۈيى بۇرۇنغا پۈركۈلىدۇ، چاچتىكى پىتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈنمۇ ئۇنىڭ سۈيىنى چقىرىپ چاچقا سۈركىلىدۇ، لېكىن ئىچىدىن ئىستېمال قىلنمايدۇ، چۈنكى ئۇ زەھەرلىك.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قايماق.

پاقا

ئەرەبچە نامى زەبدەئى

پارسچە نامى غوك

ئوردۇچە نامى مەيىندىك، داۋەر

تونۇش بۇ مەشھۇر سۇ جانۋىرى بولۇپ، ئەتىياز پەسلىدە چىقىدۇ. كۆپىنچە ئۇنىڭ چاۋا مېيى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇۋەتلەش ۋە سىرتقى جاراھەتلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مۇسكۇلغا سانجىلىپ قالغان تىكەننى چىقىرىش ئۈچۈن زىماد قىلىنىدۇ. قان توختىتىش ۋە جاراھەت پۈتتۈرۈش ئۈچۈن پاقىنى ئۆلتۈرۈپ زەخمگە چېپىلىدۇ. ئۇنىڭ مېيىنى مەلھەم قىلىپ چاپسا، باھنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ. چوڭ پاقا كۆزىنىڭ ئۈستۈنكى ئىككى تەرىپىدە ئۇچلۇق دۆڭچە بولىدۇ، ئۇ مەستىغوك دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سىقىلىدا چىقىان سۈيىنى جاراھەتلەنگەن ئورۇنغا چېپىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مازەرىيۇن

ئەرەبچە نامى مازەرىيۇن

پارسچە نامى ھەپتى بەرگى

ئوردۇچە نامى ھەپتى بەرگى؛ پىكى

تونۇش مازەرىيۇن ئۆتكۈر زەھەرلىك، سۈتلۈك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ھەرقايسى مەملىكەتلەردە ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىش، كۈچلۈك دەرىجىدە سۈرۈش، ئۈچەي مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى مازمەريۇننىڭ كۈچلۈك سۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ئىستىسقا، يەرقان، ئۈچەي مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، بەھەق، بەرەس، تەمرەتكە، مۇدۇر - چاقا ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىدە يەرلىك ئورۇنغا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىللە چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى ياللۇغ قايتۇرۇش، قىچىشىشنى توختىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ياغلار، مەسىلەن: بادام يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاش.

ئورۇنباسارى گۈلسەۋسەن يىلتىزى.

مىقدارى 0.1 ~ 5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

موزا

ئەرەبچە نامى ئەفەس

پارسچە نامى مازۇ

ئوردۇچە نامى مازۇئى سەبزى، ماجۇ پەل

تونۇش موزىنىڭ ھەجمى چىلان چوڭلۇقىدا بولۇپ، سىرتىنىڭ رەڭگى قارامتۇل، يۇمىلاق بولىدۇ. سىرتقى يۈزىدە كېچىك دۆڭچىلەر بولىدۇ. ئىچىنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى ئاقۇچ توپا رەڭ، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ. موزا دەرىخىنىڭ شاخلىرىدا مەخسۇس قۇرت تۆشۈك ئېچىپ، مۇشۇ ئورۇندا تۇخۇم قويۇشى بىلەن بۇ ئورۇندا تۈگۈنچە پەيدا بولىدۇ، بۇ تېبابەتتە موزا ياكى ماجۇ پەل دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ دەرىخى بەللۇت دەرىخىگە ئوخشايدۇ. قەدىمكى كىتابلاردا موزىنى مۇشۇ دەرەخنىڭ مېۋىسى دەپ يازغان، بۇ تېشىلمىگەن موزا دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بۇنى كەسسە ئىچىدىن قۇرت چىقمىسا، بۇ ياخشىسى بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئىران، ئاسىيا، تۈركىيە ۋە شام قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەسىرى تۇتۇش ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان توختىتىش، جاراسمىلارنى يوقىتىش، چاچنى قارايتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى موزىنىڭ تۇتۇش ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، سۇفۇپ

تەييارلاپ كۆپ تەرلەشنى ۋە بەدەن پۇراشنى يوقتىش ئۈچۈن بەدەنگە سۈركىلىدۇ. ئۇچەي جاراھىتى، كونا ئىچ سۇرۇش ۋە ھەرخىل ئاقما كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشقا قارىتا ئۇنىڭ سۇفۇپىنى سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. تۇتۇش ۋە قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، چىش ۋە چىش مىلكىنى چىڭىتىش، قاناشنى ھەم ئېغىزدىن ھەر خىل سۇيۇقلۇق ئېقىشنى توختىتىش ئۈچۈن چىش پاستىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسىمۇ بولىدۇ. موزا چىش مىلكى بوشاپ كېتىش، گال يالۇغى، يۇتقۇنچاق مۇسكۇلى بوشاپ كېتىش، ئېغىز پىشلىقى، چىش مىلكى يالۇغى قاتارلىقلاردا سەپمە شەكىلدە ئىشلىتىلىدۇ ياكى غار ـ غار قىلىندۇ. ئۇنىڭ جاراسمىلارنى ئۆلتۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ئېغىز سېسىق پۇراشنى يوقىتىدۇ. تۇتۇش، ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش ۋە جاراسمنى يوقىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئېغىر جاراھەت، تەمرەتكە، ئاكىلە ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە قارىتا سەپمە شەكىلدە ئىشلىتىلىدۇ. سىركە بىلەن بىرلەشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، دائۇسسۆئىلەپ، چاچ كېپەكلىشىش ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. رەمەد، يىڭناسقۇ ۋە كۆز قىچىشىش قاتارلىقلارغا قارىتا سۇرمە شەكىلدە ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، دەسلەپكى زەخىملەرگە سەپمە شەكىلدە ئىشلىتىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن ئۇنى سوقۇپ بۇرۇنغا پۇركىلىدۇ. ھەيز كۆپ كېلىش، سۈيدۇكتىن قان كېلىش، قانلىق ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلاردا يەرلىك ئورۇنغا شامچە ۋە ھۇمۇل قىلىندۇ ياكى قاينىتىش ئارقىلىق ھۆقنە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ ۋە ياكى سۇفۇپ تەييارلاپمۇ يېگۈزۈلىدۇ. مەقئەت چىقىقى، مەقئەت يالۇغى، مەقئەت يارىسى قاتارلىقلارغا قارىتا سەپمە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسدا ئىستىنجا قىلىندۇ. موزىنىڭ قاينىتىلمىسدا چاچنى يۇيۇپ بەرسە، چاچنى قارايتىدۇ. شۇڭا، ئۇ چاچ بويىاقلىرىغا قوشۇپ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى تۇتۇش، قان توختىتىش ۋە جاراسمنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى كۆكرەك ۋە يۇتقۇنچاققا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەترا، ئەرەب يېلىمى، ئىللىتىلغان تۇخۇم.

ئورۇنباسارى ئانار پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى پىچەش.

تەتقىقاتى موزا تەركىبىدە 70% ~ 60% كىچە تانىنن كىسلاتاسى، 5% ~ 2% كىچە گىلىك كىسلاتاسى بارلىقى ئېنىقلاندى.

مالكەنگىنى ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى مالكەنگىنى

تونۇش مالكەنگىنى سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى ئۇجمىنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. مېۋىسى يەرلىك شوخلا مېۋىسىگە ئوخشايدۇ، پۇرىقى خۇش پۇراق بولىدۇ. بۇ پىشقاندا قۇرۇپ ئۇچ پارچىغا بۆلۈنىدۇ. ھەربىر پارچىسىدا 2 ~ 3 تىن ئۇرۇقى چىقىدۇ. بۇ «مالكەنگىنى» نامى بىلەن دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، پەنجاپ.

تەسىرى مېڭىنى قۇۋۇتلەش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش، سوغۇقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، ئاشقازان ۋە ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، باھىنى قۇۋۇتلەش، قان تازىلاش، بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش تەسىرى بولغاچقا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، پالەچ، لەقۋا، بەل ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا قاتارلىق كېسەللىكلەردە يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. باھىنى قۇۋۇتلەشتە زىماد ياكى چېپىلما شەكلىدە ئىشلەتسە بولىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، جۇزام، بەرەس، ھۆل، قۇرۇق قىچىشقاقلارغا چېپىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىش ۋە ئۇنى چىقىرىش تەسىرى بولغاچقا، يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان نەپەس سىقىلىشلاردا بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى باھىنى قۇۋۇتلەش ھەم بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا جۇملىدىن ياشلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كالا سۈتى ۋە سىرىقماي.

ئورۇنباسارى قەلەمپۇر يېغى.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق بۇ دورىنىڭ ئۇرۇقى تەركىبىدە ئىككى خىل جەۋھەر، يەنى سىلاسترىن، ئەپىينى كولاتىن قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى شۇنداقلا

مالكەنگىنىدىكى ئاساسلىق تەسىرنىڭ بۇ ماددىلاردىن كېلىدىغانلىقى ئېنىقلاندى. سىلاسترىن جەۋھىرىنىڭ مېڭە خىزمىتىنى قوزغاشتىكى تەسىرى ئالاھىدە ياخشى بولۇپ، بۇ جەھەتتە ئۇنىڭدىن باشقا ياخشىراق تەركىب يوق.

مامىيسا

ئەرەبچە نامى مامىيسا

پارسچە نامى بىن پوستە

ئوردۇچە نامى مامىيسا

تونۇش مامىيسا بىر قەدەر كەڭ تارقالغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنى سوقۇپ قۇرس تەييارلاپ ئۇسارىسى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۇسارە مامىيسا ياكى شىيافى مامىيسا دەپ ئاتىلىپ دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

چېقىش ئورنى شام ۋە ئىران.

تەسىرى سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، تۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى تەسىردىن پايدىلىنىپ مامىيسانىڭ ئۇسارىسى ئىسسىقتىن بولغان كۆز، باش ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان ۋەجئۇل مۇپاسىل، تىلما، ئۆتكۈر قاپارتما ھەم قان بۇزۇلۇشتىن بولغان يالليۇغلارغا چېپىلىدۇ. رەمەد، قاپاق بوشاپ كېتىش ھەم كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىشنى يوقىتىش ئۈچۈن سۈرمە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئېغىز يارىسى، قوقاق ھەم جاراھەتلەرگە قارىتا سەپمە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. تۇتۇش ھەم سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش تەسىردىن پايدىلىنىپ سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش كۆرۈلگەن بىمارلارغا سۇفۇپ ياساپ بېرىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى تاتلىق بادام ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى سۇماق.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مامىرانچىنى

ئەرەبچە نامى مامىران سىينى
پارسچە نامى مامىران چىينى
ئوردۇچە نامى مامىران، ھەمرا
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ گىرەلەشكەن يىلتىزى بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى سېرىقتا مايىل قارا بولىدۇ. مامىرانچىنى ئۇنىڭ مۇھىم ئىشلىتىلىدىغان قىسمى ھېسابلىنىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى سىرتىدىن ئىشلەتكەندە تېرىنى پارقىرىتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ئىچىدىن ئىشلەتكەندە يەل تارقىتىش ھەم سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىنى بېرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى مامىرانچىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىنىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، رەمەد، كۆز تورلىشىش قاتارلىقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن كۆزگە تارتىلىدۇ. تىرناققا ئاق چۈشۈش، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، بەرەس، بەھەق، ھۆل قىچىشقاق، تېرىدىكى داغ، مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىش ئۈچۈن ھەسەل ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغاچقا، بەدىيان بىلەن قوشۇپ، توسۇلۇشتىن بولغان يەرقانغا بېرىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىشلىتىلسە، سۆزنەك كېسەللىكلىكگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
خاس تەسىرى كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
ئەكس تەسىرى بۆرەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل.
ئورۇنباسارى زەرچىۋە، مۇرمەككى.
مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەتقىقاتى بۇنىڭ تەركىبىدە سېرىق رەڭلىك كرىستال تەركىبىنىڭ بارلىقى ئېنىقلاندى. بۇ تېبابەتتە مامىران جەۋھىرى دەپ ئاتىلىدۇ.

ماھى زەھرەج

ئەرەبچە نامى سەمەكىلى سەمەكى
پارسچە نامى ماھى زەھرەج

ئوردۇچە نامى كاك ماھرى

تونۇش بۇ بىر خىل سۈتلۈك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنى چالا سوقۇپ، بېلىق كۆلىگە تاشلىسا بېلىقلارنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ. تېبابەتتە بۇنىڭ پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خاس تەسىرى بۇ سۈرگۈچى دورا بولۇپ، بېلىققا ئوخشاش كىچىك جانۋارلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، ئىستىسقا قاتارلىق كېسەللىكلەردە قاينىتىپ سۈيى بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. پىت ئۆلتۈرۈش ئۈچۈنمۇ ئېزىپ باشقا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ھەم قورساقتا چۈشكەن سۇنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئۈچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، نىشاستە، رۇم بەدىيان.

ئورۇنباسارى سەبرە ھەم ئۇنىڭ ئۇسارىسى.

مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇلغۇن دەرىخى

ئەرەبچە نامى تۇرفا

پارسچە نامى گەز

ئوردۇچە نامى جاۋ، مائىيىن

تونۇش يۇلغۇن دەرىخى كىچىك يۇلغۇن دەرىخى ھەم چوڭ يۇلغۇن دەرىخى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. كىچىك يۇلغۇن دەرىخى يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ، ئۇنىڭ نوقۇت چوڭلۇقىدا مېۋىسى بولىدۇ. ئۇ ئەرەبچە «ئەزەبە»، ھىندىچە «چۇتى مائىن» دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭ يۇلغۇن دەرىخى يەرگە يېيىلىپ ئۆسمەيدۇ، مېۋىسى نوقۇتتىن كىچىك بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ئەرەبچە «سەمەرى تورفا»، ئوردۇچە «بەرى مائىن»، پارسچە «گەزمازەج» ياكى «گەزمازو» دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

چىقىش ئورنى ھىندىستاننىڭ دەريا بويلىرىدا ئۆسىدۇ.

تەسىرى تۇتۇش، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش، قان توختىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بۇزۇلغان خىلىتلارنى تازىلاش، ئاشقازان، جىگەر ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، چىش مىلكىي بوشاش ۋە چىش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە يەرلىك ئورۇنغا سۈنۈن قىلىندۇ ياكى قاينىتىپ سۈيى غار - غار قىلىپ بېرىلىدۇ. گال ئاغرىقى ھەم گال ياللۇغىدا سۈيىدە غار غار قىلىندۇ. قان توختىتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، بۇرۇن قانغان ۋاقتىتا بۇرۇنغا پۇركۈلىدۇ. ھەيز قالايمىقانلىشىشتا شەربەت ياكى ھۇمۇل شەكلىدە بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە شەربەت شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ ھەم جاراھەت قاناش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ھەم تۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، ئاق خۇن كۆپ كېلىشتە بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. سۈرئىتى ئىنزال ھەم مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىشتە ئىستېمال قىلىندۇ. تېرىنى پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق خىلىتلارنى تارقىتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ تال ياللۇغنا ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قانلىق بەلغەمنى يوقىتىش، قان توختىتىش، ئېغىر قەۋزىيەت قىلىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل.

ئورۇنباسارى بىر بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

مۇرەككىباتى ھەببى پىچەش، سۇفۇپى سۆئىلەپ، سۇفۇپى سىيلانى رەھمى.

تەتقىقاتى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق يۇلغۇن مېۋىسى تەركىبىدە 80% تاننىن كىسلاتاسى بارلىقى ئېنىقلاندى.

بېلىق

ئەرەبچە نامى سەمەك ھۇد

پارسچە نامى ماھى

ئوردۇچە نامى مىچلى

تونۇش بۇ مەشھۇر سۇ جانۋىرى بولۇپ، كۆپ خىل بولىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ يېخىسى «روھۇ بېلىقى» دېيىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىبن سىنا ھۆل سوغۇق دەيدۇ، بەزىلەر ھۆل ئىسسىق دەيدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بېلىق كۆپىنچە غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇ ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان بولۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى. ئىستېمال قىلىنسا، بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ ھەم قۇۋۋەت بېرىدۇ، مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بېلىق تېنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن ياخشى غىزا ھېسابلىنىدۇ. بۇ سىل ۋە جۈدەتكۈچى تەپ ئۈچۈنمۇ ناھايىتى پايدىلىق. بەزى بېلىقلارنىڭ جىگىرىدىن ياغ چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ تېبابەتتە «رەۋغىنى جىگەر ماھى» ياكى «رەۋغىنى كەبەدىلھوت» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تېنى ئاجىز كىشىلەر، سىل ۋە جۈدەتكۈچى تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆكرەكنى بوشىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئاشقازان ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى، زەنجۈبىل، گۈلقەنت، سىركەنجۈبىل.

ئورۇنباسارى باشقا بىر خىل بېلىق

مىقدارى بېلىق يېغى 2 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەچىيچى ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى مەچىيچى، ئەندەر رانى بوتى، مەچھارى

تونۇش بۇ يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، نەم جايلاردا ئۆسىدۇ. شاخلىرى كۆپ بولۇپ گىرەلەشكەن بولىدۇ، يوپۇرمىقى كىچىك، رەڭگى ئاقۇچ قىزىل بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قان تازىلاش، جاراھەتنى قۇرۇتۇش، تۈتۈش، قەۋزىيەت قىلىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ۋە ئۇنى مۇھاپىزەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. جاراھەتنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا، مەلھەمگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، زەخمىلەرنىڭ زەردىاب سۈيىنى قۇرۇتۇپ ئۇنى تېز ساقايتىدۇ. ئۇنى سقىپ سۈيىنى ئېلىپ، كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ قاينىتىپ، سۇ قىسمى پارغا ئايلىنىپ يېغى قالغاندا، بۇ ياغنى ئېلىپ زەخمىلەرگە سۈركىلىدۇ. مۇسكۇللارنى تارايتىش تەسىرى بولغانلىقتىن سۈرئىتى ئىنزال، مەنىي ئېقىش، قانلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مەچىيچىنىڭ ئۇسارىسىنى كەندىر ئۇسارىسى ۋە بېدە ئۇسارىسى بىلەن قوشۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلەتسە، كۆز يالليۇغى،

كۆز ئاغرىقى، كۆز قىچىشش، قاپاق قىچىشش، كۆرۈش ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان تازىلاش، جاراھەتنى قۇرۇتۇش، قاناشنى توختىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرمەككى

ئەرەبچە نامى مۇر

پارسچە نامى بۆل

ئوردۇچە نامى مۇر مەككى

تونۇش بۇ چىلغوزا دەرىخىنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ چىلغوزا دەرىخىنىڭ تېنىنى تىلىش ئارقىلىق ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ شەكلى يۇمىلاق ياكى تەرتىپسىز دانلىق بولىدۇ، ئۇنىڭ دانلىرىنى ئارىلاشتۇرسا ئوخشىمىغان شەكىلگە كېلىدۇ. سىرتقى رەڭگى قىزىلغا مايىل سېرىق، پۇرىقى خۇش پۇراق، تەمى ئاچچىق بولۇپ، مەككىدىن چىقىدىغىنى ئەڭ ياخشىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئافرىقا، ئەرەب.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى جاراسمنى يوقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى مۇرمەككىنىڭ چىرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، جاراسمىلارنى يوقىتىش تەسىرى بولغاچقا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ھەب تەييارلاپ، ژابا كېسىلى تارقىغان ژاقتىلاردا ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە يۇقۇملۇق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بار بولغاچقا، مۇناسىپ دورىلار بىلەن سۇرمە ياساپ، كۆزدىكى جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى

ئاشۇرۇش مەقستىدە كۆزگە تارتىلىدۇ ياكى سۈتتە ئېرىتىپ كۆز يۇيۇلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، جاراسملارنى يوقىتىش تەسىرى بولغاچقا، ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان قەۋزىيەتكە قارىتا ببرىلىدۇ. بۇ ناھايىتى ئاچچىق بولغاچقا، ئۇنىڭ ئاچچىقلىق تەسىرىدىن پايدىلىنىپ قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەم بوشتىش ۋە ئۇنى چىقىرىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، گال يېرىكلىكى ۋە ئاۋاز پۈتۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، شۇنداقلا زاتىلجەنبە ئۇچۇنمۇ پايدىلىق. ئەرقى گۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز يارىسى، چىش مىلكى يارىسى، يۇتقۇنچاق مۇسكۇلى بوشاپ كېتىش قاتارلىقلارغا قارىتا غار - غار قىلىنىدۇ ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بولغاچقا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننسا قاتارلىق كېسەللىكلەردە شەربەت ياكى زىمماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەملىك يالۇغلارنى تارقىتىش ئۇچۇنمۇ زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، بەلغەم چىقىرىدۇ ۋە كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، ھۆل سوغۇق نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى قۇسته، مۇمىيا، قۇندۇز قەھرى.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى مۇدىر، تەرياقى ئەربىئە.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق مۇرمەككىدە ماي ۋە بىر خىل ئاچچىق ماددا بارلىقى ئېنىقلاندى.

مارجان

ئەرەبچە نامى مارجان

پارسچە نامى مارجان

ئوردۇچە نامى مونگا

تونۇش مارجان تاش جىنسىلىق ماددا بولۇپ، قىزىل رەڭدىكىسىنىڭ ئىنچىكە شاخلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ شاخلىرىنى «شاخ مارجان» دەپ ئاتايمىز. ئۇ دېڭىزدىن چىقىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۈتۈش، قەۋزىيەت قىلىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان توختىتىش، سۈيۈقلۇقنى توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى مارجاننى كۈشتە قىلىپ ياكى قىزدۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىقى تەسىرلىرىگە ئاساسەن دائىملىق نەزلە ۋە زۇكامنى يوقىتىپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەشتە ئىشلىتىلىدۇ. نەزلە، زۇكام، يۆتەل ۋە مېڭە ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى بىخ مارجان.

مىقدارى 0.1 ~ 0.2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى مارجاندا كالتسىي ماددىسى بار بولۇپ، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ۋە باشقا ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىشتە ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى. كالتسىي بەدەننىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىدە كەم بولسا بولمايدىغان ئېلېمېنت بولۇپ، قان كۆپەيتىدۇ. يۈرەك، ئۆپكە دورىلىرىنىڭ تەركىبىدە كالتسىي بولىدۇ. ئادەتتە كالتسىي ۋە ئۇنىڭ مۇرەككىباتلىرى يۈرەك ۋە ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان بىر خىل مۇھىم دورا دەپ قارىلىدۇ. يۇنان تېبابىتىدە مەرۋايىت، مارجان ۋە شۇ خىلدىكى تەركىبىدە كالتسىي بولغان كۆپلىگەن دورىلار قەدىمكى زامانىدىن تارتىپ ئىشلىتىلىپ كەلگەن. قەدىمكى تېۋىپلارمۇ ئۇنى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلەتكەن ئىدى. كالتسىينى ئايرىپ ئېلىپ ئىشلىتىشنىڭ ئورنىغا تەبىئىي ھالەتتىكى كالتسىي تەركىبلىك دورىنى ئىشلەتكەندە ئۇنىڭ ئەكس تەسىرىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ، بۇ ياخشى ئىشلىتىش ئۇسۇلىدۇر. شۇنى ئىنكار قىلىشقا بولمايدۇكى، ئىنسانلار ۋە ھايۋانلارنىڭ بەدىنىدىكى توقۇلمىلاردا بۇ قىسمىدىكى تەركىبلەر مۇرەككەپ ھالەتتە بولىدۇ، ئۇ ھەممە ھايۋانلارنىڭ بەدىنىدە تارقىلىپ ۋە پارچىلىنىپ سەرپ بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇ خىل تەركىبلەر بەزى ھايۋانلارنىڭ تېنىدە كۆپ بولسا، بەزىلىرىنىڭ تېنىدە ئاز بولىدۇ. كالتسىي بەزى ھايۋانلارنىڭ بەدىنىدە مۇرەككەپ ھالەتتە، بەزى ھايۋانلارنىڭ بەدىنىدە ئاددىي ھالەتتە بولىدۇ. ئىنسانلارنىڭ بەدىنىدە پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن مەدەن، ئۆسۈملۈك، ھايۋانات تۇرىدىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىنسانلارنىڭ بەدىنىدە كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشى ۋە ئۇنىڭ تارقىلىشى نورمال بولسا، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھايۋانات تۇرىدىكى دورىلار

ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارغاندا، داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ مەدەن ۋە ئۆسۈملۈكنى ئىشلىتىپ داۋالىغانغا قارىغاندا زىيادە بولىدىغانلىقى ئېنىقلاندى. مارجان تەركىبىدە يەنە كالتسىيدىن باشقا ئىنسان بەدىنىدە مۇھىم بولغان تۆمۇر تەركىبىمۇ تېپىلدى. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەندە تۆمۇرنى تولۇقلاشتا مارجان ناھايىتى پايدىلىق ۋە ئۇنىڭ ئۇنۇملۈك دورىسى ھېسابلىنىدۇ. مارجاننىڭ تەركىبلىرى پارچىلىنىپ قانغا سۈمۈرۈلۈپ بەدەندە ئوزۇقلۇق ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تۆمۇرمۇ سۈمۈرۈلۈپ قاننى تولۇقلايدۇ. شۇ سەۋەپتىن ئۇ ئىنسان بەدىنىدە پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىشتا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

مەشھۇر مۇرەككىباتى داۋائىمىشكى، قۇرسى كەھرىۋا، داۋائى مارجان، كۈشتە مارجان، ئامىلە نۇشدارى لۇئلۇۋى.

قىزىلمۇچ

ئەرەبچە نامى پىلپىل ئەھمەر

پارسچە نامى مۇرچ سۇرۇخ

ئوردۇچە نامى مۇرچ سۇرۇخ

تونۇش قىزىلمۇچ دەسلەپتە يېشىل بولۇپ، كېيىن قىزىرىدۇ. ئىچىدىن سېرىق رەڭلىك كىچىك ئۇرۇقى چىقىدۇ. تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولۇپ، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قىزىلمۇچنى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە، كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش، قاننى سۈمۈرۈش ۋە غىدىقلاش تەسىرىنى بېرىدۇ. چاينىسا شۆلگەي سۈيۇقلۇقىنى كۆپەيتىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەيگە قۇۋۇەت بېرىدۇ ۋە يەل تارقىتىدۇ. يۆتەلدۇرىدۇ. كۆپ مىقداردا ئىشلەتسە ئاشقازان، ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش خاراكتېرلىك ئۈچەي يارىسىنى پەيدا قىلىدۇ. يۇرەكنى قوزغايدۇ، ھەربىكەتچان تومۇرلارنىڭ ھەربىكىتىنى جانلاندۇرىدۇ، مەلۇم دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، باھىنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى ھىندىستاندا قىزىلمۇچنى تەم تەڭشىگۈچى قىلىپ غىزالارغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تاتامىلاردىكى يەلنى ئىسلاھ قىلىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. غىزا، سۇ ۋە ھاۋانىڭ ئاشقازانغا بولغان ئەكس تەسىرىنى ئىسلاھ قىلىدۇ. سەپەر جەريانىدىكى ھەر خىل ئۆزگەرگەن سۇلارنى ئىچىشتىن پەيدا بولغان زەھەرلىنىشنى يوقىتىش

ئۇچۇن قىزىلمۇچىنى تاماقتا ئاز سالاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىندۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم ئاجىزلىقى، قورساق ئېسىلىش ۋە شارابنى كۆپ ئىچىشتىن پەيدا بولغان سارغايلىق كېسەللىكىدە ئۇنى ئىشلىتىش تولىمۇ مەنپەئەتلىك. قىزىلمۇچىنى قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ، خولېرا بىلەن ئاغرىغان بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرسا، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، يۇرەك ۋە قان تومۇر ھەرىكىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىلمۇچىنى سۇدا ئېزىپ، ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا باسسا، يەرلىك ئورۇننى غىدىقلاپ، سۇيۇقلۇقلارنى ئېقىتىپ چىقىرىش ئارقىلىق زەھەرنى چىقىرىدۇ، زەخمىلەرنىڭ يىرىڭلاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەلغەملىك باش ئاغرىقى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، بەل ئاغرىقى، زاتىلجەنبە ۋە ئىرقۇننسادا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ئاغرىق ۋەھە ئېچىشىنى يوقىتىدۇ.

خاس تەسىرى ھەزىمگە ياردەم بېرىش، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، يۇرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سۇت ۋە سىرىقماي.

ئورۇنباسارى قارىمۇچ.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قارىمۇچ

ئەرەبچە نامى پىلپىل ئەسۋەد

پارسچە نامى پىلپىل سىياھ؛ پىلپىل گەرد، مۇرۇچ سىياھ

ئوردۇچە نامى كالى مۇرچ

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يۇمىلاق، قورۇق چۇشكەن، قارا رەڭلىك مېۋىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ پۇرىقى خۇشبۇي، تەمى ئاچچىق ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ بىر خىلى ئاق رەڭدە بولۇپ، «ئاقمۇچ» دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر. ئۇنىڭدا قارىمۇچقا ئوخشاش قورۇقچىلار بولمايدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قارىمۇچنى سىرتىدىن ئىشلەتسە، تېرىنى پارقىرىتىش، قانىنى سۇمۇرۇش ۋە غىدىقلاش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. چاينىسا شۆلگەي سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتسە، نېرۋا، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەش تەسىرىنى

بېرىدۇ. ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ ۋە ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازان، ئۇچەيدىكى يەلنى تارقىتىدۇ، ئۆپكىدىكى خام بەلغەمنى بوشتىدۇ، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، تۇز ئۇچەينىك بوشىشپ كېتىشگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شاللىق پەردىلىرىنىڭ يالۇغلىنىشىنى پەسەيتىپ ئۇنى قۇۋۇتلەيدۇ، سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنىڭ زەھرىنى يوقىتىدۇ. تۇتقاقلىق كېسىلىنىڭ قوزغىلىشىنى توسىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قارىمۇچنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش، قانىنى سۈمۈرۈش ۋە يەرلىك ئورۇننى غىدىقلاش تەسىرى بولغاچقا، بەرەس، بەھەق قاتارلىقلاردا زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بەزى كېسەللىكلەردە ئاغرىق پەسەيتىش ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ياكى سۈركىلىدۇ. زۇپىتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، بويۇن بەز سىلىنى يوقىتىش ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. يىرىڭلىق يالۇغ ۋە بەلغەمدىن بولغان يالۇغلارغا قارىتا مۇناسىپ دورىلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. گال ئاغرىقى، يۇتقۇنچاق مۇسكۇلى بوشاپ كېتىش ۋە چىش ئاغرىقلىرىدا ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا غار - غار قىلىنىدۇ ۋە ئېغىز چايقىلىدۇ. چىش ئاغرىقىدا يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سۇنۇن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. قارىمۇچنى چاينسا شۆلگەي سۇيۇقلۇقنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، شۇڭا تىل ئېغىرلىقىدا چاينىلىدۇ ياكى يۇمشاق سوقۇپ تىلغا سېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقلارنى كېمەيتىش ئۇچۇن باشقا زىماد قىلىنىدۇ. كۆز قىزىرىش، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارنى يوقىتىش ئۇچۇن قارىمۇچنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرلەشتۇرۇپ سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ. قارىمۇچ غىزا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. قارىمۇچنى يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بەلغەملىك يۆتەل، نەپەس سقىلىش ۋە بەلغەمدىن بولغان نېرۋا كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزلىدۇ. باھنى قۇۋۋىتلەش ئۇچۇن باھنى قۇۋۋىتلىگۈچى مەلھەملەرگە قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ۋە باشقا مۇرەككەباتلارغا ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. تىترەشلىك تەپنى يوقىتىش مەقسىتىدە مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بوۋاسىر تۇگۈنچىسىنى قورۇتۇش، مەقئەت جاراھىتى ۋە تۇز ئۇچەي شاللىق پەردە يالۇغنى يوقىتىش ھەم ئۇنى قۇۋۋىتلەش مەقسىتىدە يېگۈزۈلىدۇ. بەزىدە سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى نۇسخىلارغا چۇشۇرۇلىدۇ. بەزى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى ئىسلاھ قىلىش ئۇچۇن بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. زەھەرلىك يىلان ۋە چايان چېقىۋالغاندا ھەمدە ئەپيۇندىن زەھەرلەنگەندە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئارقا - ئارقىدىن ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق زەھەر تازىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ئاشقازانىنى قۇۋۋىتلەيدۇ ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بۆرىكىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، سوغۇق تەبىئەتلىك مايلار.
ئورۇنباسارى زەنجىۋىل، ئاقمۇچ.
مىقدارى 0.6 ~ 1.025 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەدەستان

ئەرەبچە نامى مورداسنەج
پارسچە نامى مورداسنگى
ئوردۇچە نامى مورداسنگى
تونۇش بۇ بىر خىل ئېغىر كرىستال بولۇپ، قوغۇشۇندىن تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش، جاراھەتنى قۇرۇتۇش، بەلغەمىي سۇيۇقلۇقلارنى يوقىتىش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرگە زەخمىلەرنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن سەپمە ياكى مەلھەم قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ئىچىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، لېكىن زەھەرلىك بولغاچقا، ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم.
خاس تەسىرى قۇرت ئۆلتۈرۈش ۋە جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.
ئەكس تەسىرى قۇلۇنجى ۋە تولغاق پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى سىركە ۋە بادام يېغى.
مىقدارى 0.8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزىلەر قۇرت ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، دەپ يازغان.
ئورۇنباسارى قەشقەر ئۇپىسى.
مەشھۇر مۇرەككىباتى مەلھىمى داخلىيون.

مەرزەنجۇش

ئەرەبچە نامى مەرزەنجۇش
پارسچە نامى مەرزەنگۇش

ئوردۇچە نامى دۇنا مەرۋا

تونۇش بۇ، گۈلى ئاق، ئۇرۇقى قارا، يوپۇرمقى ئامۇت يوپۇرمقىغا ئوخشايدىغان، يېشىل رەڭلىك، تەمى ئاچچىق، خۇش پۇراق كەلگەن بىر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەندىكى ماددىلارنى ساپلاشتۇرىدۇ، يالليۇغنى تارقىتىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، ھۆللۈكنى سۈمۈرىدۇ، دوۋساق، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، لەقۋا، يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى تازىلايدۇ، كۆكرەك ئاغرىقى، نەپەس قىينىلىشى، يەل تۇرۇپ قېلىش، جىگەر، تال تومۇرلىرى توسۇلۇش، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىنى تازىلايدۇ. ئۇنى پۇرسا زۇكام، پالەچ، قاتتىق ئۇيقۇ قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى بۆرەك، دوۋساققا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كاسنە، سېمىزئوت.

ئورۇنباسارى ئەفسەنتىن، سيادان.

مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەرۋايىت

ئەرەبچە نامى لۆئلۇى

پارسچە نامى مەرۋايىت

ئوردۇچە نامى موتى

تونۇش مەرۋايىت مەشھۇر دورا بولۇپ، سەدەپ قوزۇلسىدە پەيدا بولىدۇ. مەرۋايىت كىچىك خەشخاش دانچىسى چوڭلۇقىدا بولۇپ، دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى دېڭىزدىكى سەدەپ قوزۇلسىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇتلەش، كۆرۈش قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش، تۇتۇش ۋە قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى مەرۋايىت يۈرەك ئاجىزلىقى، مالىيخۇلىيا، جۇنۇن، ۋەسۋەسە، خەپەقان، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. تۇتۇش ۋە قان توختىتىش

تەسىرى بولغانلىقتىن، ئاق خۇن ۋە ھەيز كۆپ كېلىش، قانلىق ئىچ سۇرۇش، بۇۋاسىر قاناشلارنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى سۈرمىلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە تارتىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، كۆزگە مۇدۇر - چاقا ۋە مەرۋايىتسىمان قاپارتمىلار چىقىشتىن ئىلگىرى مەرۋايىتنى سوقماي سۈركىسە بۇ كېسەللىكلەر ئاشكارا بولىدۇ، ئاندىن مەرۋايىتنى مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. خېمىرى مەرۋايىت تەييارلاپ، يۇرەك ئاجىزلىقى، خەپەقان ۋە چېچەك قاتارلىقلاردا يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مەرۋايىتنى كۈشتە قىلىپ ئىشلەتسە، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدىغانلىقى ۋە تەسىرىنىڭ تېخىمۇ كۈچىيىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

خاس تەسىرى يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى زەھەرسىز.

ئورۇنباسارى سەدەپ.

مىقدارى 0.1 گرامدىن، كۈشتە قىلغاندىن كېيىن 2 ~ 4 تال گۈرۈچ مىقدارىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى خېمىرى گاۋزىبان، ئامىلە نۇشدارى لۇئلۇۋى، داۋائىمىشكى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى گاۋزىبان ئۇد سەلىب ۋالا، جاۋارىش مەرۋايىت.

مەرۋۇر پىلى ئۆسۈملۈكى

پارسچە نامى گەشت، بەرگشت

ئوردۇچە نامى مەرۋۇر پىلى

تونۇش بۇ بىر سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ ياپىلاق مېۋىسىدۇر. گۈلىنىڭ رەڭگى توق قىزىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ھىندىستان.

تەسىرى قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، خىلتىلارنى تازىلاش، سۈرۈش، تېرىنى پارقىرىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بولغانلىقتىن بۇزۇلغان بەلغەمنى يوقىتىدۇ، قورساق ئېسىلىشقىمۇ مەنپەئەتلىك. سوغۇقتىن بولغان

يالليۇغلاردا يەرلىك ئورۇنغا زىمادا قىلسا يالليۇغنى تارقىتىدۇ. قانلىق تولغاقتا چىلانما ياكى قاينىتىلما قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، سىركە بىلەن قوشۇپ تەمرەتكىگە چېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمنى سۇرىدۇ ۋە قانلىق تولغاقنى يوقىتىدۇ.

ئورۇنباسارى سەبرە.

ئەكس تەسىرى جىنسىي ھېسسىياتنى يوقىتىدۇ.

تۇزەتكۈچسى بادام يېغى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى مەجۇنى جوگراج گوگەل.

تەتقىقاتى مەرۇ پىلى دەرىخى پوستىنىڭ تەركىبىدە كلورويلا سىت، رەڭلىك مادىدا، پائىتوستىرال، ھائىدەر ئاكسى كاربوئەيگىز كسلاتاسى، ئاپېلسىن رەڭلىك بىر خىل جەۋھەر، شېكەر، ياغ مادىدسى، فلوبوتامىنس، مىگنىن قاتارلىق مادىدلار تېپىلىدۇ.

مىس

ئەرەبچە نامى نوھاس

پارسچە نامى مىس

ئوردۇچە نامى تانبا

تونۇش مىس قىزىل رەڭلىك مەشھۇر مېتال بولۇپ، ئۇ زەنگار، كۆك تۇتىيا ۋە تۆمۇر پوقىدىن تەييارلىنىدۇ. بۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى بەدەننى قۇۋۇەتلەش، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، قان تازىلاش، تۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى مىسنى كۇشتە قىلىپ، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، بەلغەمدىن بولغان تەپ، جىگەر، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش، مەقئەت ئاقمىسى، جۇزام، بەرەس قاتارلىقلاردا ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ ھەم باھنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى قۇۋۇەتلەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، جاراھەتلەرنى

قۇرۇتۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ساپ سۇت ۋە مايلار.

ئورۇنباسارى سۇھەن مەككى.

مىقدارى 1 ~ 2 تال گۈرۈچ چوكۇلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىل نوقۇت

ئەرەبچە نامى ئەدەس

پارسچە نامى نەشەك

ئوردۇچە نامى مۇسۇر

تونۇش بۇ مەشھۇر يېمەكلىك بولۇپ، پىشۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىقلا مايىل مۆتىدىل ۋە 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىل نوقۇت تۈتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ، قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ. سوقۇلمىغان قىزىل نوقۇتنى قاينىتىپ گال يالليۇغى، يۇتقۇنچاق يالليۇغى، بوغما قاتارلىقلاردا غار غار قىلىنسا، يالليۇغ قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن ئۇنىڭدىن يۈز مېيى تەييارلاپ يۈزگە سۈركىلىدۇ.

خاس تەسىرى بوغما ۋە ئېغىز پىشلاق بولۇشقا مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى بوۋاسىرغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى ۋە سېرىقماي.

ئورۇنباسارى باقلە ۋە ماش.

ئىپار

ئەرەبچە نامى مسكى

پارسچە نامى مۇشكى

ئوردۇچە نامى كەستۇرى

تونۇش بۇ ئىپار كېيىكنىڭ جىنسىي ئەزا بېشى غىلاپىنىڭ بېزىدىن ئاجرىلىپ

چىقىپ، قۇرۇپ قالغان ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل، پۇرىقى ناھايىتى ئۆتكۈر خۇش پۇراق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ئىپار كېيىكىدىن چىقىدۇ. ئۇ تېببابەتتە «ئاھۇئى مىشكى» دەپ ئاتىلىدۇ. جۇڭگو، شىزاڭ، نېپال ۋە رۇسىيىنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ. شىزاڭدىن چىقىدىغان ئىپار ناھايىتى ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇتلەش، روھلاندۇرۇش، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش، ئىچكى ـ تاشقى سېزىملارنى قۇۋۇتلەش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، تەشەننۇجنى يوقىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ئىپارنىڭ يۇقىرىقىدەك تەسىرلىرى بولغانلىقتىن، يۇرەك ۋە مېڭە ئاجىزلىقى، خەپەقان، مالىيخۇلىيا مىراقى، سەرئى، ھىستېرىيە، بالىلاردىكى سەرئى، سەكتە، زېھنىنى يىغالماسلىق، ئۇنتۇغاقلىق، پالەچ، لەقۋا، سېزىمسىزلىنىش، رەئىشە، كۆكيۆتەل ۋە نېرۋا خاراكتېرلىك تەشەننۇج قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. «داۋائىمىشكى» ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككەپ ياسالمىسى بولۇپ، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. باھنى قۇۋۇتلەش مەقسىتىدە باھنى قۇۋۇتلىگۈچى مەجۇن نۇسخىلىرىغا قوشۇلىدۇ. قۇۋۇتەت ئاجىزلىغان ۋاقىتتا ئۇنى يېسە قۇۋۇتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

خاس تەسىرى يۇرەك، مېڭە، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قىزىلگۈل ئەرقى ۋە تاباشىر.

ئورۇنباسارى سازەج ھىندى، قۇندۇز قەھرى.

مىقدارى 0.2 ~ 0.4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى داۋائىلمىشكى، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، مۇپەررىھى ياقۇت، مۇپەررىھى ئەبرىشىم، لوبوبى كەبىر.

مۇشكىدانە (ئىپار مېۋىسى)

ئەرەبچە نامى مۇسكىدانە

پارسچە نامى مۇشكدانە

ئوردۇچە نامى كەستۇرادانە

تونۇش بۇ قىزىل نوقۇت چوڭلۇقىدىكى ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بۇنىڭ رەڭگى توپا رەڭگىگە مايىل قارا بولىدۇ، ئىچىدە مايلىق، خۇش پۇراق مېغىزى بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، تۇتۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى مۇشكدانىنى سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ، سۇفۇپ ياساپ مەنىي ئېقىش بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ. مۇشكدانىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىنى قەلەمپۇر يوپۇرمىقى، شېكەر بىلەن قوشۇپ، تاتلىق قىلىپ سۆزنەك بىلەن ئاغرىغان بىمارغا ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇشكدانە ئىپارغا ئوخشاش خۇش پۇراق بولىدۇ. شۇڭا ئۇنى خۇش پۇراق تەركىبلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ مەنىي ئېقىش بىلەن ئاغرىغان بىمارغا يېگۈزىلىدۇ. ئافرىقىدا ئۇنى قەلەمپۇر ۋە باشقا خۇش پۇراق دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇز مېيى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەرەبلەر ئۇنى قەھۋەنى خۇش پۇراق قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ. ھىندىستاندا ئىپارنىڭ ئورنىغا مۇشكدانىنى ئىشلىتىدۇ. ئۇنىڭ سۇفۇپىنى يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. بۇنىڭدىن ياغ تارتىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە چاچ مېيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلسە، چاچنى ناھايىتى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

خاس تەسىرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، مەنىي ئېقىش ۋە سۆزنەكنى يوقىتىش تەسىرى بار.

مىقدارى 2 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاغ پىننىسى

ئەرەبچە نامى مشكى تارامشئى، پودىلە جەبلى

پارسچە نامى پودىنە كۇھى

ئوردۇچە نامى پودىنە كۇھى

تونۇش بۇ پىننىنىڭ بىر خىل تۈرى بولۇپ، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى ناھايىتى ئۆتكۈر ۋە كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى يېرىم گەز ئېگىزلىكتە بولىدۇ. يوپۇرمىقى كىچىك،

تۇخۇم شەكلىدە، گۈلى ناھايىتى كۆپ، ئىنچىكە تىكەنلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ياۋا پىننە ئادەتتە ھەيز ماڭدۇرۇش، بالا ھەمراھى ۋە ھاملىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ. قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ھۆقنە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. قۇلاق ۋە بۇرۇندىكى جاراھەتلەرگە ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى ياۋا پىننە تەركىبىدە بىر خىل ماي بولۇپ، كېسەللىككە ئىشلەتكەندىن باشقا، سوپۇننى خۇش پۇراق قىلىشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. سۈنئىي ئۇسۇلدا ئېلىنغان پىننە جەۋھىرى (مىنتول) ئىشلىتىلسە، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ مېيى ماراكەش ۋە ئىسپانىيەدىن پۈتۈن دۇنياغا تارقىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى مەتبۇخى مۇدىرتەمەس.

مەستىكى

ئەرەبچە نامى مەستىكى رۇمى، ئەلىك رۇمى

پارسچە نامى كۇندۇر رۇمى

ئوردۇچە نامى مەستىكى رۇمى

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى ئاقۇچ سېرىق، پارقىراق كېلىدۇ. تەمى بىرئاز تاتلىق، پۇراقلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش، قەۋزىيەت ۋە بەلغەمنى بوشاتىش، ماددىلارنى يۇمشاتىش ۋە تازىلاش، يالۇغ تارقىتىش، ھۆللۈكنى سۈمۈرۈش، تېرىنى پارقىرىتىش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، تارايتىش، قان توختىتىش تەسىرى بار. دورىلارغا كۈچەيتكۈچى سۈپىتىدە قوشۇپ ئىشلەتسە، ھەر خىل خىلتلارنى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، يەل تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئاشقازىنى ئاجىز بىمارلارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشاتىش ئۈچۈن گۈلقەنت بىلەن

بىرلەشتۈرۈپ يېيىلىدۇ. ياللۇغ قايتۇرۇش ئۇچۇن زىماد بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغاچقا ئۇنتۇغاق بىمارلارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش، تۇتۇش، قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، قان تۈكۈرۈش ۋە ئەزالار قاناشتا بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ماددىلارنى يۇمشىتىش ۋە ئۇنى تازىلاش، بەلغەم بوشتىش تەسىرى بولغاچقا، يۆتەلنى توختىتىدۇ. ئۆپكە پۈۋەكچە ياللۇغى ۋە شاخچە كاناي ياللۇغلىرىدا ئۇ ئەزالارنى تازىلاش ئۈچۇن ئىشلىتىلىدۇ. غارىقۇن بىلەن بىللە ئىشلەتسە، بەلغەمنى، سەبرە بىلەن بىللە ئىشلەتسە، سەپرانى، ھېلىلە بىلەن بىللە ئىشلەتسە سەۋدانى سۈرىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، يۇز مېيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يۇزگە سۈركىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى مەقئەت كېسىلى بىمارلىرىدا سۈيدۈكتە قان پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركە ۋە نامازشامگۈلىنىڭ سۈيى.

ئورۇنباسارى پىننە (كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىشتا).

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش مەستىكى.

تەتقىقاتى مەستىكىنى خىمىيىلىك تەجرىبە قىلغاندا ئۇنىڭدا ماي ھەم ئاز مىقدارىدا كىسلاتا بارلىقى ئېنىقلاندى.

مۇقەل

ئەرەبچە نامى مۇقەل ئەزرەق

پارسچە نامى بۇئى جەھۇدان

ئوردۇچە نامى مۇقەل، گوگەل

تونۇش مۇقەل بىر خىل چوڭ دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل سېرىق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى دېڭىز ئەتراپى، ئىتالىيە.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەمنى پىشۇرۇش ۋە سۈرۈش، بەلغەمنى بوشتىش، بەدەننى قىزىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، يەل تارقىتىش، بوۋاسىرنى يوقىتىش، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش،

سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۇچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش خاراكتېرلىك ئۇچەي يارىسىنى يوقىتىش، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، بەدەن ئىچى ۋە سىرتىدىكى ئېغىز ياللۇغلاردا، ئىچكى ئەزا زەخمىسىدە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بويۇن لىمفا بەز سىلى ۋە چۇما كېسىلىدە ئۇنىڭ بىلەن مەلھەم ياكى زىماد قىلسا، ياللۇغنى تارقىتىدۇ ياكى ئۇنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. بەلغەمنى پىشۇرۇش ۋە سۇرۇش، بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بولغاچقا، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: پالەچ، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننسا قاتارلىقلاردا ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغاچقا يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان زەيقۇننەپەسكە بەلغمى ئىشلىتىلىدۇ. قان توختىتىش تەسىرى بولغاچقا، قان تۈكۈرۈش بىلەن ئاغرىغان بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، ئاشقازان ۋە باھنى قۇۋۇتلەش ئۇچۇنمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. تاشقى بوۋاسىر، قانلىق بوۋاسىر ۋە يەللىك بوۋاسىرلارغا كۇملاچ ياكى مەجۇن شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. بوۋاسىر مونەكچىسىنى يوقىتىش ئۇچۇنمۇ مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ ھەمدە ئۇنى كۆيدۈرۈپ ئىسى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزۈلىدۇ. ئۇنى تۇزەتكۈچى سۈپىتىدە ئىسسىق تەبىئەتلىك سۇرگۈچى دورىلارغا بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، ئۇچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي يارىسى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، تەمرەتكىگە قارىتا يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش ئۇچۇن شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ ياكى ھۇمۇل قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ياللۇغ قايتۇرۇش، بوۋاسىرنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئۆپكە ۋە جىگەرگە زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە زەپەر.

ئورۇنباسارى مۇرمەككى، سەبرە.

مىقدارى 1 ~ 1.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى مۇقەل، ئىتىرىفىل مۇقەل، ھەببى جوگراج گوگەل، مەجۇنى جوگراج گوگەل.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەردىن ئىسپاتلىنىشىچە، مۇقەلدە بىر خىل مايلىق پېيلىم ۋە شىلىمشىق ماددىلارنىڭ بارلىقى ئىسپاتلانغان.

مەكانا ئۇرۇقى

ئوردۇچە نامى مەكانا

تونۇش بۇ بىر ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، كۆل ئەتراپىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى ۋە يوپۇرمقى نېلۇپەرنىڭ گۈلى ۋە يوپۇرمقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، يوپۇرمقىنىڭ سۈيى ئاز بولىدۇ ياكى بولمايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ئادەتتە قىزىلچىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، سىرتقى پوستى قارا ۋە يىرىك بولىدۇ، سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ بوشلۇقلىرىدا توپا بولىدۇ. ھەربىر خانىسىدە قارا رەڭلىك، يۇمىلاق ئۇرۇقى بولىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزى ئاق، بىرقەدەر تاتلىق، شىلىمشىق بولىدۇ. خام ۋاقتىتا مېغىزى چىقىرىپ يېيىلىدۇ ياكى قورۇپ سارغايتىپ، مۇرەككەپ ياسالمىلارغا بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ساپ مەكانا بەدەن ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سارغايتىلغان مەكانىنىڭ قابىزلىق تەسىرى بولىدۇ. مەكانىنى غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇنى كۆپىنچە تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاجىزلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن ھالۋا بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قاناش ۋە باھ ئاجىزلىقلىرىدىمۇ سۈفۈپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سارغايتىپ ئىشلىتىش.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تېرىق

ئەرەبچە نامى ھەنتە رۇمى، خەندۇرۇس

پارسچە نامى خەندۇرۇس

ئوردۇچە نامى مەكئى، بەتا

تونۇش بۇ مەشھۇر ئاشلىق بولۇپ، ئۇنىڭ قېپى بولىدۇ. قېپىنى يېرىپ دېننى

چىقىرىۋالغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، يەل پەيدا قىلىش، سارغايتىلغىنى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، نان يېقىپ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇ ئۆزۈقلۇق تولۇقلايدۇ، لېكىن بۇ ئارپىغا نىسبەتەن تەستە ھەزىم بولىدۇ. مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بولغاچقا، ئېسىلىش پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۇچۇن ناھايىتى ياخشى غىزا ھېسابلىنىدۇ. تېرىقنى قورۇپ يېسە، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. دېنىنى چىقىرىۋالغاندىن كېيىنكى قېپىقالغان قىسمىنى كۆيدۈرۈپ، ھەيز كۆپ كېلىش ۋە بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش ئۇچۇن سۇغۇپ قىلىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. گۈلىنى سارغايتىپ سوقۇپ، تۇز بىلەن بىللە يېسە، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى سلغا ناھايىتى پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئېسىلىش پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى تۇز، قارىمۇچ، شېكەر.

ئورۇنباسارى ئارپىخان.

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى

ئەرەبچە نامى ئەسلىسۇس

پارسچە نامى بىخسۇس، بىيىخ مەھەك

ئوردۇچە نامى مىلتى، مىلتىھى

تونۇش بۇ چۈچۈكبۇيا ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، سەۋسەن يىلتىزىغا ئوخشاش زىمىنغا تارقىلىپ ئۆسىدۇ، يىلتىزى گىرەلەشكەن ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى «ئەسلىسۇس» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر. ئۇنىڭ ئۇسارىسى «رۇببىسۇس» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر بولۇپ، ئۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، ئافغانىستان، ئىران، تۈركىستان، مىسىر، ئەنگلىيە، جەنۇبىي ئاسىيا.

تەبىئىتى مۇرەككەپ قۇۋۇەتلىگۈچى بولۇپ، بەزى كىشىلەر 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،

بەزى كىشىلەر 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇتىلىدا قۇرۇق ئىسسىق دەپ قارايدۇ.

تەسىرى قويۇق خىلتىلارنى پىشۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، نېرۋىلارنى قۇۋۇتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، قۇستۇرۇش، تازىلاش، ماددىلارنى تارقىتىش، بەلغەم چىقىرىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەش، تېرىنى پارقىرىتىش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، كونا تەپنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى قويۇق خىلتىلارنى پىشۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، كۆپىنچە بەلغەمى ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرنىڭ پىشۇرغۇچى رېتسېپلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغاچقا، كۆكرەك ۋە ئۆپكە پۈۋەكچە ياللۇغلىرىدىكى ئېچىشىش ۋە يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ. ئاۋاز بوغۇلۇش، زىققە، نەپەس سىقىلىش، ئادەتتىكى نەپەس سىقىلىش ۋە يۆتەل قاتارلىقلاردا كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى جىگەر، تال كېسەللىكلىرىگمۇ پايدىلىق. تېرىنى پارقىرىتىش، ئىچكى ئەزالارنى تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، سۆزنەك، سۈيدۈك يولى جاراھىتى ۋە ياللۇغى، بۆرەك ۋە دوۋساق قىچىشىش قاتارلىقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. نېرۋىلارنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن كۆپىنچە نېرۋا كېسىلى بىمارى ئىستېمال قىلسا، نېرۋىلاردىكى ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. سۇرمە شەكلىدە ئىشلەتسە، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقى ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشكە پايدىلىق. تازىلاش ۋە قۇستۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنى قاينىتىپ ئىچسە سۇيۇق بەلغەمنى ئاشقازاندىن چىقىرىپ تاشلايدۇ، ئەگەر تولۇق چىقىرالمىسا، سۇرگۈچى ياكى چىقارغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ھەسەل بىلەن بىللە زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا سەينەككە پايدىلىق.

خاس تەسىرى ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى بۆرەك ۋە تالغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بۆرەك كېسەللىكلىرىدە كەتىرا؛ تال كېسەللىكلىرىدە قىزىلگۈل تۈزەتكۈچىسى قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى كۆكرەك ئاغرىقلىرىدا كەتىرا ئورۇنباسارى قىلىنىدۇ.

مىقدارى 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى جاۋارىش بىخسۇس، لوئوقى سەرپىستان، لوئوقى خىيارشەنبەر، شەربىتى ئەنجاز، ھەببى سۇئال.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەجرىبىلەردىن ئىسپاتلىنىشچە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدا ئۇزۇم شېكىرى ۋە كراخمال بارلىقى ئېنىقلاندى.

مىندىۋا

ئوردۇچە نامى مىندىۋا، مەدورا

تونۇش بۇ ئاشلىق تۇرىدىكى بىر خىل دان بولۇپ، قىزىل قىچىغا ئوخشاپ قالىدۇ، ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى ياۋا پىننە ئۆسۈملۈكىگە ئوخشاش بولۇپ، بەش بارماقتا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يېزىلاردا ياشىغۇچىلار بۇنىڭدىن بولكا، نان يېقىپ ئىستېمال قىلىدۇ، ئۇزۇقلۇق تەركىبى ئاز، تەستە ھەزىم بولىدۇ، قورساق كۆپۈش ۋە قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. ئەزالاردا ھەر خىل تېرە جاراھىتى پەيدا بولغان بولسا مىندىۋانى سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق. مىندىۋا ئۇنىنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستىسقائى زىققە بىمارنىڭ قورسقىغا سۈركىلىدۇ.

خاس تەسىرى ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ياغلار.

ئورۇنباسارى قوناق.

كامادەرىۋۇس

ئەرەبچە نامى كامادەرىۋۇس

پارسچە نامى كامادەرىۋۇس

ئوردۇچە نامى مۇندى، گورەك سۇندى

تونۇش كامادەرىۋۇس بىر ئاددىي ئۆسۈملۈك بولۇپ، قاتتىق يەرلەردە يېيىلىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرمقى يالپۇز يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، بىراق ئۇنىڭدىن قېلىن، تۈكسمان بولىدۇ. گۈلى قىزىلغا مايىل بولۇپ، يۇمىلاق غىلاپلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى «گۈل مۇندى» نامى بىلەن دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى رەئىس ئەزالارنى ۋە سېزىمنى قۇۋۋەتلەش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، چىيقان، ياللۇغ، قوتۇر،

قىچشقاق، تەمرەتكە قاتارلىقلاردا شىرىسنى چىقىرىپ يالپۇز ۋە باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چىلانما ھەم سۈفۈپ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. رەئىس ئەزالارنى كۆچەيتىش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك رىتىمسىزلىقى، مالىخۇلىيا، خەپەقان، مېڭە ئاجىزلىقى ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قائىدە بويىچە ئۇنىڭ ئەرقىنى چىقىرىپ ياكى شەربەت تەييارلاپ يۇقىرىقى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. گۈلى ئېچىلىشتىن ئىلگىرى چۆپىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، ناۋات ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، سېزىمنى كۆچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ شىرىسنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلىدۇرسا، سوغۇقچان كىشىلەر، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە جىنسىي ھەۋەس تۆۋەنلەپ كەتكەنلەرگە مەنپەئەتلىك، دەپ بايان قىلىنغان.

خاس تەسىرى قان تازىلايدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەندىر سۈيى.

ئورۇنباسارى سەرپوكە.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەتقىقاتى بۇ دورىنىڭ تەركىبىدە ئەسبىن ئانتىن، ئۈچۈچان ماي قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى بايقالدى.

خېنە

ئەرەبچە نامى هنا

پارسچە نامى هنا

ئوردۇچە نامى مەھەندى

تونۇش خېنىنىڭ يوپۇرمىقى سانانىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ ھەم پەردە ئىچىدە بولىدۇ. ئايالار ئۇنى سۇدا ئېزىپ قول - پۇتلىرىغا چاپسا قول - پۇتلىرى قىزىرىدۇ.

تەبىئىتى ئىككى خىل جەۋھىرىنى ئېلىپ مۇرەككەپ قىلىنسا، ئىسسىقلىقى يۇقىرى بولىدۇ. بىراق سوغۇق ھالدىكى جەۋھىرى قۇۋۋەت جەھەتتە تېز تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق دەپ بايان قىلىنغان.

تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش، چاچ - ساقالنى قىزارتىش، يالليۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، قان تازىلاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى خېنىنى سۇدا ئېزىپ باش ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن چېكىسىگە چېپىلىدۇ. قول - پۇت قىچىشىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئالقان ۋە تاپانغا سۈركىلىدۇ. خېنىنى زۇپتى رۇمى، گۈل يېغى ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ زەخىملەرگە چاپسا شىپا بولىدۇ. توغراق سۈيى ۋە ئابدىمىلىك سۈيىنى خېنە بىلەن قوشۇپ، پۇت - قول ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئېغىز يارىسىدا ئۇنى سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ غار - غار قىلسا شىپا بولىدۇ. ئاق چاچنى قىزارتىش ئۈچۈن خېنىنى يالغۇز چاپسا بولىدۇ. قارا چاچنى بوياش ئۈچۈن خېنىنى ئوسما بىلەن قوشۇپ چاپسا، چاچنى قاپقارا، پارقىراق قىلىدۇ. يەرقان كېسىلىدە سۈيدۇك ھەيدەش ئۈچۈن شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جۇزام، سىفلىس، قىچىشىقاق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان تازىلايدۇ، تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى يۇتقۇنچاق ھەم ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ئىسپىغۇل.

ئورۇنباسارى شاھتەررە، كامادەريۇس.

مىقدارى 1 ~ 13 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ماش ھىندى

ئەرەبچە نامى ماش ھىندى

پارسچە نامى ماش ھىندى

ئوردۇچە نامى مۇتى

تونۇش بۇ مەشھۇر ئاشلىق بولۇپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. دېنى پۇرچاق شەكلىدە، رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماشنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن، تۇتۇش قۇۋۋىتى يۇقىرى بولۇپ، كۆپىنچە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى كىتابلاردا بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئىستېمال قىلسا مەنپەئەتلىك دەپ بايان قىلىنغان.

خاس تەسىرى قاناش ۋە ئىسھالنى توختىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ياغلار ھەم ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار.
ئورۇنباسارى ئادەتتىكى ماش.

مۇچىرەس

ئەرەبچە نامى مۇچىرەس
پارسچە نامى مۇچىرەس
ئوردۇچە نامى مۇچىرەس، سۇمبەھىل كى گۈندى
تونۇش مۇچىرەس مەۋسەل دەرىخىنىڭ يېلىمى بولۇپ، قارا رەڭدە بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى يۇقىرىقى تەسىرى تۈپەيلىدىن ئۇنى يەككە ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچ سۇرۇش، مەنىي ئېقىش، سۈيدۈك تامچىلاش، ھەيز ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىشتە سۇغۇپ ياكى مەجۇن قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بولغاچقا، چىش مىلىكىنى چىڭىتىش ئۈچۈن چىش پاستىسىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. سىماب تەسىرىدىن بولغان ئېغىز پىچىلىشنى ساقايتىش مەقسىتىدە، مۇچىرەس شىرىسىنى چىقىرىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.
خاس تەسىرى تۈتۈش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار.
ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى دارچىن ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى مەجۇنى مۇچىرەس.
تەتقىقاتى مۇچىرەستە تاننىن كىسلاتاسى بار.

مەۋسەل

ئەرەبچە نامى مەۋسەل ئەبيەز
پارسچە نامى مەۋسەل سەفىد
ئوردۇچە نامى مەۋسەل سەفىد
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىتىزى بولۇپ، 2 ~ 5 بارماقتىچە ئۇزۇنلۇقتا

بولىدۇ. بۇ ئاق مەۋسەل ھەم قارا مەۋسەل دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئاق مەۋسەلنىڭ رەڭگى ئاق، سۈزۈك، چۈرۈك بولۇپ، تەمسىز، لوئابلىق بولىدۇ، ئۇنىڭ بىر قىسمى ناھايىتى كىچىك بولۇپ، ئۇنى «مەۋسەل دۇكىنى» دەپ ئاتايدۇ. قارا مەۋسەل كىچىك، پارچە شەكىلدە ئۇچرايدۇ. سىرتقى قىسمى قارا رەڭدە، ئىچى توپا رەڭدە بولۇپ، تەمسىز، لوئابلىق بولىدۇ. چاينىسا سەبرىنىڭ تەمىدەك تېتىيدۇ، لېكىن سەبرىدەك ئاچچىق ئەمەس.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق (بەدەنگە پايدىلىق ھۆللۈكى بار).

تەسىرى باھنى كۈچەيتىش، مەنىي پەيدا قىلىش ھەم قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى مەۋسەلنىڭ سۇفۇپىنى ئازراق شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، بەلھ ئاجىزلىقى ۋە مەنىي ئېقىشقا قارىتا يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا باھنى كۈچەيتكۈچى، سۈرئىتى ئىنزالنى تورمۇزلىغۇچى مەجۇنلەرگە ھەم سۇفۇپلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى كۈچەيتىش ۋە مەنىنى قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار.

ئورۇنباسارى بىرى يەنە بىرىنىڭ ئورۇنباسارى بولىدۇ ياكى بولمىسا سۆئلەپ مىسرى ئورۇنباسارى بولىدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى سۇفۇپى سىيلانى رەھىم، مەجۇنى مەۋسەل، مەجۇنى مۇقەۋۋى رەھىم.

مولسىرى

ئوردۇچە نامى مولسىرى

تونۇش مولسىرىنىڭ دەرىخى چوڭ بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى كىچىك، يۇمىلاق، سەندەل رەڭگىدە، پۇرىقى چوكان گۈلىگە ئوخشاش خۇش پۇراق بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى چىلان چوڭلۇقىدا بولۇپ سوزۇنچاق بولىدۇ. پىشمىغاندا قىزىل رەڭدە بولۇپ، گۆشىنىڭ تەمى چۈچۈمەلگە مايىل تاتلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىن چوڭ ئۇرۇقى چىقىدۇ. مېغىزىنىڭ پۇرىقى سېسىق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى گۈلى قۇرۇق ئىسسىق، مېۋىسىنىڭ شاكىلى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مولسىرى خۇش پۇراق بولغاچقا، يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى ھەم خۇشلۇق

يەتكۈزگۈچى دورىلارغا سېلىنىدۇ. مېۋىسىنىڭ پوستى تۈتۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مولسرى پۇراقلىق بولغىنى ئۈچۈن پۇرىتىلىدۇ ھەم ھورى دىماغقا يەتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئەرەق تارتىپ يۇرەك، مېڭىنى كۈچەيتىش، قۇۋۇەتلەش، يۇرەك رىتمىسزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنى سەندەل بىلەن قوشۇپ ئەتىر ياسىسا، ناھايىتى خۇش پۇراق بولۇپ، يۇرەك، مېڭىنى كۈچەيتىدۇ ھەم خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. قۇرۇق ياكى ھۆل گۈلىنىڭ ئۇسارىسى بەزى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا بىمارنىڭ بۇرنىغا تارتىلىدۇ. مولسرىنىڭ مېۋىسىنى يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، ئىچ سۈرۈش ۋە مەنىي ئېقىشنى توختىتىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنى چاينىسا چىش ئاغرىقى توختايدۇ ھەم مىدىرلاپ قالغان چىشنى مەزمۇت قىلىدۇ. مولسرىنىڭ تاشقى قوۋزىقىنى سۇفۇپ قىلىپ مەنىي ئېقىشنى توسۇش، ئاق خۇن كۆپ كېلىشنى توختىتىش ئۈچۈن بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. ئېغىز يارىسى، چىش مىدىرلاپ قېلىش، چىش ئاغرىقى قاتارلىقلاردا ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىلانما تەييارلاپ سۆزنەك كېسەللىكىدە بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. مولسرى دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستىدىن سۇفۇپ تەييارلاپ مەنىي ئېقىش، مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىشنى توختىتىش ھەم بۆرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى مەنىي ئېقىش ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىشنى توختىتىشقا پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرۇپ قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ياغ، ھەسەل.

ئورۇنباسارى سەمغى ئەرەبىنىڭ پوستى.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇرۇپ

ئەرەبچە نامى پەجەل

پارسچە نامى تۇرۇپ

ئوردۇچە نامى مۇلى

تونۇش تۇرۇپ ئامۇت شەكىللىك مەشھۇر يىلتىز بولۇپ، بۇ 1 ~ 1.5 ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا، ئاق رەڭلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى تاتلىق ھەم تۇزلۇققا مايىل بولىدۇ. يوپۇرمىقى

چامغۇر يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ مېيى ئۈچ بارماق ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ، بۇ تېبابەتتە «سىنگىرى» ياكى «مونگىرى» دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ پىشقاندا ئىچىدىن قىچقا ئوخشاش ئۇششاق ئۇرۇقلىرى چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تۇرۇپنىڭ ئىككى خىل جەۋھىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرى قويۇق بولۇپ تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئىككى خىل جەۋھىرى ئىسسىق ھەم نازۇك بولىدۇ. تۇرۇپنىڭ مۇشۇ خىل جەۋھىرى سىلىقلاشتۇرۇش، ھەزمىنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ھەم تال يالليۇغىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. ئۇنى تاماقتىن كېيىن يېسە، تېز ھەزىم بولۇپ قورساقنى ئاچۇرىدۇ، لېكىن قويۇق جەۋھىرى بولغان بولسا تەستە ھەزىم بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇنى يېسە ئۇزاققىچە كېكىرىدۇ ھەمدە تۇرۇپنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ گەرچە ھەزمىنى ياخشىلاش مۇسكۇلنى چىڭىتىش تەسىرى بولسىمۇ، لېكىن تەستە ھەزىم بولىدۇ. تۇرۇپنىڭ يوپۇرمىقى ھەم يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، تۇزنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، ھەزمىنى ياخشىلايدۇ ھەم سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى تۇرۇپنى خام ھالەتتە توغراپ، تۇز سېپىپ سوغۇق سەي سۈپىتىدە ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. تۇرۇپنى سىركىگە چىلاپ تال يالليۇغى ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش ئۈچۈن بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىدە بوۋاسىر ھەم نەپەس سىقىلىشقا قارىتا كۈملاچ ياساپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىگە تۆت ھەسسە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، ياغ قىسمى قالغاندا ئۇنى ئېلىپ تازىلاپ، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، قارا شېكەر قوشۇپ تاتلىق قىلىپ يەرقان بىلەن ئاغرىغان بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى ياخشى بولغاچقا، ئىستىسقا مەنپەئەتلىك. بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشقا قارىتا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. تۇرۇپنىڭ تۇزى ھەزمىنى ياخشىلاش ھەم بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى چىقىرىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى تاماق سىڭدۈرۈش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى كۆكۈل ئىلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. باش، يۈتقۇنچاق ھەم چىش ئۈچۈن زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى زىرە ھەم تۇز.

ئورۇنباسارى چامغۇر.

مىقدارى سۈيى 48 ~ 78 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى بەزرۇل پەجەل
پارسچە نامى تۇخۇمى تۇرۇپ
ئۇردۇچە نامى مولى كى، تۇخۇمى؛ مولى كى بىيىج
تونۇش تۇرۇپ ئۇرۇقى قىچىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سىرتىدىن ئىشلەتسە، تېرىنى پارقىرىتىش، ئىستېمال قىلسا قۇستۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش ھەم يەل تارقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى بەلغەمي كېسەللىكلەردە قۇستۇرۇش ئۈچۈن قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ھەم يەل تارقىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سەپكۈن، بەرەس، بەھەق ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىدە يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.
خاس تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار.
ئەكس تەسىرى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ ھەم كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى تۇز، زىرە، ھەسەل.
ئورۇنباسارى قىچا.
مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇستۇرۇش ئۈچۈن ئالتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.
مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر.

موم

ئەرەبچە نامى شەمئى
پارسچە نامى موم
ئۇردۇچە نامى موم
تونۇش بۇ ھەسەل ھەرىسىنىڭ كۆنىكىدە بولىدىغان، ھەسەل ھەرىسىنىڭ قورسىقىدىكى قويۇق بەز ئاجرالمىسىدىن ھاسىل بولىدىغان بىر خىل نەرسىدۇر.

تەبىئىتى مۆتىدىل. بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، ئىسسىق ـ سوغۇقتا مۆتىدىل دەپ قارايدۇ.

تەسىرى قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىچكى ئەزالار ئاغرىقىنى پەسەيتىش، قېتىپ قالغان ئىستىسقالارنى تارقىتىش، گۆش ئۇندۇرۇش، ھۇجەيرىلەرنى كۆپەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى موم مەلھەملەرگە قوشۇپ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ قىرۇتى تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. قاتتىق يالۇغلارنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇق يۆتەل، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش ۋە كۆكرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يالۇغ تارقىتىش، قېتىپ قالغان نېرۋىلارنى يۇمشىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى ئىشتىھانى تۇتىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كۈنجۈت يېغى.

ئورۇنباسارى باقلە ئۇنى.

مىقدارى 0.5 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پۇرچاق

ئەرەبچە نامى ماش مۇچ

پارسچە نامى بەنو ماش

ئوردۇچە نامى مونگى

تونۇش بۇ مەشھۇر ئاشلىق بولۇپ، پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. ئۇنىڭ دېنى نوقۇتتىن كىچىك ۋە رەڭگى يېشىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا سوغۇق؛ پوستى ئاقلانغىنى ھۆل ـ قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پۇرچاق پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇ ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، ساپ خىلت پەيدا قىلىدۇ، ئىسسىقلىقنى پەسەيتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ھەم ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقلانمىغىنى

چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاقلانغىنى تۈتۈش تەسىرىگە ئىگە. قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا ئاقلانغىنىنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ يېسە ئەكس تەسىرىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت قىلىش مەقسەت قىلىنسا، ئۇنى سارغايتىپ پوستىنى ئاقلاپ، پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. سەپراۋى كېسەللىكلەردە، خۇسۇسەن سەپراۋى تەپلەردە كاھۇ يوپۇرمقى ياكى سېمىزئوت يوپۇرمقى بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېگۈزسە پايدىلىق. سەرسام كېسەللىكىدە پۇرچاق ئۇنىدىن نان تەييارلاپ، نانىنىڭ بىر تەرىپىنى پىشۇرۇپ خام تەرىپىگە گۈل يېغى، سىركىنى سۈركەپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ ھەم ئىككى سائەتتىن كېيىن يېڭىلاپ ئالماشتۇرۇلىدۇ.

خاس تەسىرى ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى زىرە، قەلەمپۇر، دارچىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل.

ئورۇنباسارى باقلا.

مىقدارى ئۈچ گرامى ماش ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاغ ئۈزۈمى

ئەرەبچە نامى زەبىب جەبەل

پارسچە نامى مويىز كوھى

ئوردۇچە نامى مويىز كوھى

تونۇش بۇ ئۇرۇقى ئېلىنىپ قۇرۇتۇلغان ئۈزۈم بولۇپ، ئۇنىڭ كىچىكى «كىشمىش» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئايرىم بايان قىلىندى.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

چىقىش ئورنى كەشمىر ۋە ئافغانىستان.

تەسىرى تاغ ئۈزۈمىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش، قويۇق خىلتلارنى پىشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، جىگەر، ئاشقازان، ئۆچەي ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تاماقتىن پەرھىز قىلىنغان بىمارلار بۇنى غىزا سۈپىتىدە ئىستېمال

قىلىدۇ. ئۇنى غىزالىق ئورنىدا ئىشلەتكەندە پەقەت ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىدۇ. ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇمنىڭ قويۇق خىلىتلارنى پىشۇرۇش تەسىرى بولغاچقا، سوغۇقتىن بولغان بەلغەم ۋە سەۋدا كېسەللىكلىرىدە پىشۇرغۇچى دورا بىلەن بىرگە چىلانما ياكى مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سۇرگۈچى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۇنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ. ياللۇغلارنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، ئاشقازان ۋە ئۆچەينى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭلاشقا يۇقۇملىنىشلىق جاراھەتلەردە يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى بۇ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان غىزا بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىش، بەلھ ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى بۆرەك ئۈچۈن زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل ۋە خەشخاش.

ئورۇنباسارى كىشمىش.

مىقدارى 10 ~ 11 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا ئۇزۇم

ئەرەبچە نامى زەبىب جەبىل

پارسچە نامى مويىز دەشتى، كىشمىش دەشتى

ئوردۇچە نامى مويىز زەچ

تونۇش ياۋا ئۇزۇم بىر خىل ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇچ قىرلىق ئۇرۇقى بولىدۇ، ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل توپا رەڭ، لېكىن كونىراپ كەتكەنلىرى سۇس توپا رەڭگە مايىل بولىدۇ، پوستىدا سىزىقچە بولىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مايلىق مېغىزى چىقىدۇ. بۇنىڭ تەمى ئۆتكۈر رەڭ ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ياۋا ئۇزۇمنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش ۋە جاراھەت پەيدا قىلىش تەسىرى بولغاچقا، چاينىغاندا ئېغىزدا شۆلگەي پەيدا قىلىپ، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، چىشتىكى قۇرت ھەم باشتىكى پىتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ياۋا ئۇزۇمنى يېسە، قۇستۇرىدۇ، ئىچىنى سۇرىدۇ، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ياۋا ئۇزۇمنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن دائۇسسۆئىلەپ، تەمرەتكە، تېرىدىكى داغنى يوقىتىش ئۈچۈن ھەسەل ياكى سىركىگە

ئارىلاشتۇرۇپ، ئېزىپ زىماد قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. تىل ئېغىرلىقى ھەم چىش ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن، مەستىكى ھەم كۇندۇر بىلەن بىرگە چاينىلىدۇ. شۆلگەي پەيدا قىلىش تەسىرى بولغانلىقتىن ئېغىز قۇرۇشقا پايدىلىق. بىر دانە ئۈزۈمنى پاكىز رەختكە ئوراپ، بىرئاز سۇ قوشۇپ قىزىتىپ، ئاغرىغان چىشقا قويسا، قۇرت يېيىشتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ياۋا ئۈزۈمنى سىركە بىلەن قاينىتىپ غار - غار قىلىسمۇ، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. باشتىكى پىتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن سوقۇپ، سىركە بىلەن قوشۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ. لېكىن ئىچكى تەرەپتىن ھازىرغا قەدەر ئىشلىتىلمىدى.

خاس تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش، ھاملە چۈشۈرۈش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى تالغا زىيانلىق، ھاملىدارلارغا ئىشلىتىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى ئاقىرقەرھا.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ. بەزى كىتابلاردا تۆت گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلسا ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ، دەپ بايان قىلىنغان.

تەتقىقاتى ئۇنىڭ تەركىبىدە سىيتى سگرىن، دەلپىنىن ۋە ئاز مىقداردا ماي بارلىقى ئېنىقلانغان. يۇقىرىقى ئىككى خىل جەۋھەر زەھەرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

گۈل چوكان

پارسچە نامى گۈل چوكان

ئوردۇچە نامى مەھۇۋا

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ماندارىن دەرىخىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىمۇ ماندارىن دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭ، گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل ئاق بولىدۇ، خۇش پۇراق پۇرايدۇ، تەمى تاتلىق بولىدۇ. گۈلى قۇرۇتۇلغان ئۈزۈمگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭدىن ھاراق ياسىلىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى يۇمىلاق بولۇپ، پىشقاندا تەمى تاتلىق بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدىن بىر ياكى ئىككى دانە ئۇرۇقى چىقىدۇ. بۇنىڭ مېغىزىدىن ياغ تارتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇۋەتلەش، مەنىي قويۇلدۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش، ئۇزۇقلۇق تولۇقلاش تەسىرى بار. ئۇنىڭدىن ھالۋا تەييارلاپ يېيىلىدۇ ۋە ھاراق

ئېچىتىلىدۇ. مېۋىسى ئىچىنى بوشىتىدۇ ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزىدىن ياغ تارتىپ چىراغنىڭ يېقىلغۇسى قىلىنىدۇ، شۇنداقلا ۋەجئۇل مۇپاسىل، بەل ئاغرىقى ۋە باشقا سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلاردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئۇ يەنە تەنكار بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ تەمرەتكىگە سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزىنىڭ ھەيز ۋە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭدىن پەرزىجە ياكى شامچە ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى يەل تارقىتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر.

ئورۇنباسارى توغرىغۇ.

مىقدارى 48 ~ 60 گرامغىچە يېسە بولىدۇ. ئەمما كۆپ ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

شۇمشا

ئەرەبچە نامى ھۆلبە

پارسچە نامى شەمىلىت

ئوردۇچە نامى مىتى، مىتھى

تونۇش بۇ سېرىق رەڭلىك ئۇششاق ئۇرۇق بولۇپ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كۆكتات ئورنىدا يېيىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىش، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، يالۇغلارنى پىشۇرۇش، نېرۋا، بەدەن ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار. بەلغەم بوشىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن ئۆپكىدىكى قويۇق بەلغەمنى تازىلايدۇ. ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ يەل تارقىتىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بالىياتقۇ خىزمىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ ھەم بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى يالۇغ تارقىتىش ۋە ئۇنى پىشۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن ھەر خىل يالۇغلارغا زىماد قىلىنىدۇ. چىرايدىكى داغلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن شۇمشىنى يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. ئۇنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ رەمەد، كۆز قىزىرىش، كۆز يالۇغى قاتارلىقلاردا كۆزنىڭ ئىچىگە تېمىتىلىدۇ. يۆتەل، نەپەس سىقىلىشتا

ئۇنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەيز راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. باھنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن مۇرەككىباتلار بىلەن قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. سوغۇقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، بەل ئاغرىقى، نېرۋا ئاجىزلىقىدا ھەر خىل ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدىلىق.

ئەكس تەسىرى ئۇرۇق بېزىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى پالەك، سېمىزئوت چۆپى.

ئورۇنباسارى شۇمشا چۆپى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى قىرۇتى ئاروتى كەرەسنە، مەلھەمى داخلىيون، داۋائىمىشكى.

تەتقىقاتى خىمىيىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق شۇمشا تەركىبىدە بېلىق مېيىغا ئوخشاش ماي، ئۇنىكدىن باشقا فوسفور، يادرو كىسلاتاسى قاتارلىقلار يېتەرلىك مىقداردا. شۇنى ئەسته تۇتۇش كېرەككى، بېلىق مېيىنىڭ ئورنىغا شۇمشىنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: لىمفا بەز ياللۇغى، بويۇن بەز سىلى، راخىت كېسىلى، كەم قانلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۇقۇملۇق كېسەلدىن كېيىنكى بەدەن ئاجىزلىقى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا قارىتا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۇشۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن ھەر كۈنى شۇمشا تالقىنىدىن ئىككى قوشۇق ئېلىپ، سۈت بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ. ئۇنىكدىن باشقا شۇمشىدا تۆمۈر تەركىبلىرىمۇ بار بولۇپ، بەدەنگە ئاسان سۈمۈرۈلىدۇ.

مۇغاس

ئەرەبچە نامى مۇغاس

پارسچە نامى مۇغاس

ئوردۇچە نامى مىيدە لىكرى

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ تومۇ ۋە قاتتىق پوستى بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ئاشقازاندىكى قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، تۇتۇش، نېرۋا ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، باھنى قوزغاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى مۇغاس غولى بىلەن گىل ئەرمىننى قوشۇپ ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان زەخمە ۋە نېرۋا زەخمىسىنى يوقىتىش، قېتىپ قالغان ماددىلارنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بەلغەمدىن بولغان نېرۋا كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: بەل ئاغرىقى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، تارتىشىش، بەل ئاجىزلىقى ۋە ئۇستىخان قېتىپ قېلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى قۇۋۇەتلەش، يالليۇغ تارقىتىش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى دوۋساقتا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى سۆرۈنجان.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى زىمادى زەربە، زىمادى ۋەرد، سۇفۇپى ئىستىھازە

تەتقىقاتى مۇغاس غولىدا لادۇەرد تىتانىين، تاننىن ۋە توپا رەڭ قىزىلغا مايىل لوفى بارلىقى ئېنىقلاندى.

مىنپەل دەرىخى مېۋىسى

ئەرەبچە نامى جوزقەي

ئوردۇچە نامى مىنپەل

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، جوز چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق بولىدۇ. پوستى قېلىن، رەڭگى قارىغا مايىل سارغۇچ بولىدۇ. ئۇنىڭ بوشلۇقىدا ئىككى دانە خانىسى بولىدۇ. ھەربىر خانىسىدا ناھايىتى كىچىك ئۇرۇقلىرى بىر بىرى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ ھەم بېھى ئۇرۇقىغا ئوخشاش لوئابلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ پوستى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ تەمى ئاچچىق بولۇپ، سېسىق پۇرايدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى مېۋىسى قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، پىشۇرۇش، يالليۇغ تارقىتىش ۋە ئېغىز ئالدۇرۇش، ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە، قۇستۇرۇش ۋە

بەلغەمنى سۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇنى سۇدا ئېزىپ مەلھەم تەييارلاپ، مۇدۇر ـ چاقىلارنى تارقىتىش ھەم پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرۇش ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بەلغمى كېسەللىكلەردە قەي قىلدۇرۇش ئۇچۇن تۇز ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ، ئارقىدىن قايناق سۇ ياكى سېرىقچېچەك يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمنى سۇرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ئۇچۇن زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى توغرىغۇ، قىچا.

مىقدارى 3 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ناگېپەنھا ئۆسۈملۈكى

ئوردۇچە نامى ناگېپەنھا، نەگېپەنھى

تونۇش بۇ بىر خىل تىكەنلىك ئۆسۈملۈك. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى يىلانغا ئوخشاش تۇم بولۇپ، سۇيۇقلۇق تولۇپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ تىكىنى بەدەنگە كىرىپ كەتسە چىقىرىش ناھايىتى تەس، ئۇنىڭ زەھەرلەش تەسىرى بار. ئۇنىڭ بىر دانە مېۋىسى بولۇپ، سەۋزىگە ئوخشاش پىشىدۇ، رەڭگى جامىن مېۋىسى رەڭگىدە بولىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق، تەمى ناخۇش بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ئامېرىكا.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا مۇدۇر ـ چاقا ۋە كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرىدۇ. پىشقان مېۋىسىنى يېسە سۈيدۈكنى قىزىل كەلتۈرىدۇ. ئۇ سۆزنەك جاراسمىلىرىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ شىرىسى سۇرگە دورا ئورنىدا 10 قېتىم قەنت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ.

سەئدى كۇفى

ئەرەبچە نامى سەئىدى كۇفى

پارسچە نامى مشكى زەرزىمىن

ئوردۇچە نامى ناگىر مۇتى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ گىرەلەشكەن يىلتىزى بولۇپ، تېۋىپلار ئۇنى ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى سۇدا 2 ~ 3 قېتىم يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ ئاندىن ئىشلىتىدۇ. سىرتى قارا، ئىچى ئاق، تەمى ئاچچىق، خۇش پۇراق كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى بېنگالنىڭ نەم ئورۇنلىرىدىن چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە، يۈرەك، پەي، نېرۋا ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش تەسىرىگە ئىگە. ئۇنىڭ گىرەلەشكەن تۈگۈنىدىن مەلھەم ياساپ، ئەمچەك ئۈستىگە سۈركىسە سۈت كۆپەيتىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلسا نېرۋا، مېڭە، ئاشقازان زەئىپلىشىش، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. خولېرا كېسەللىكىدە سەئدى كۇفنى پىننە بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى مادداسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇش ۋە ھەزىم ناچارلىشىپ ئىچى سۈرۈشتە سەئدى كۇفى بىلەن سۇفۇپ قىلىپ، بىر گرامنى قېتىق سۈزمىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى سۈيدۈك، ھەيزنى ھەيدەيدۇ.

ئەكس تەسىرى يۇتقۇنچاق ھەم ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بەدىيان، رۇم بەدىيان، شېكەر.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاغ پىننىسى

ئەرەبچە نامى نەمام مەلىك

پارسچە نامى پودىنى كوھى

ئوردۇچە نامى كالىي تولسى

تونۇش بۇ رەيھانغا ئوخشاش بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، رەڭگى يېشىل، پۇرىقى ئۆتكۈر خۇش پۇراق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مادداىلارنى ساپلاشتۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش،

يەل تارقىتىش، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەش، ئۆلۈك ھاملىنى چۈشۈرۈش، كۆگۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش، جىگەر، تال، كۆكرەك ياللۇغنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە. كىچىك باللاردىكى قېتىپ قېلىش كېسىلىگە ئىشلىتىشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇ دورىنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ دوۋساققا ئىشلەتسە، دوۋساق تاشلىرىنى پارچىلايدۇ. ھېچ تۇتۇش ھەم تولغاق ئۇچۇنمۇ مەنپەئەتلىك. ئەكس تەسىرى يوق.

تۇز

ئەرەبچە نامى مەلھ

پارسچە نامى نەمەك

ئوردۇچە نامى كارى

تونۇش تۇز تۇرمۇشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ رەڭگى ھەم پەيدا بولۇش ئورنىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە بولىدۇ:

1. تاشتۇز

ئەرەبچە نامى مەلھ ھەجىر، مەلھ ھىندى

پارسچە نامى نەمەك تىبرزەت، نەمەك سەنگى

ئوردۇچە نامى نەمەك لاھورى، نەمەك سىندا نەمەك ئەندىرانى

بۇ پاكىستاندىكى لاھوردىن چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگىگە ئاساسەن قىزغۇچ ۋە ئاق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئادەتتە يېمەكلىككە ئىشلىتىلىدىغىنى قىزغۇچ كەلگىنى بولۇپ، ئۇ تاش تەركىبلىرى بولمىغىنى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. غەرب تېبابىتىدە خىمىيلىك تەجرىبىلەر ئارقىلىق بۇ خىل تۇزنىڭ تەركىبىدە 97% ~ 36% كىچە ناترىي خلور، 64% ~ 3% كىچە ئوخشىمغان مۇرەككەپ تەركىبلەرنىڭ بارلىقى ئىسپاتلاندى.

2. پىششىقلاپ ئىشلەنگەن تۇز

ئەرەبچە نامى مەلھ زۇجاج

پارسچە نامى نەمەك زوزاج

ئوردۇچە نامى مەلھ زوزاج

بۇ تۇز شىشىگە ئوخشاش پارقىراق كرىستال شەكىلدە بولىدۇ. بۇ دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

3. دېڭىز تۇزى

ئەرەبچە نامى مەلھ ئەجىين

پارسچە نامى نەمەك ئابگىير

ئوردۇچە نامى نەمەك سانبىر

بۇ راجۇبستاندىكى ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان، دېڭىزدىن چىقىدىغان مەشھۇر تۇز بولۇپ، دېڭىز سۇيىنى قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. پۇرىقى خۇش پۇراق، تەمى تاتلىق بولىدۇ. بۇ تۇزنىڭ تاشتۇزغا قارىغاندا پايدىلىنىش قىممىتى ئاز بولىدۇ.

4. شور تۇز

ئەرەبچە نامى مەلھەل بەھرى

پارسچە نامى نەمەك سەمەندەر

ئوردۇچە نامى سەمەندەر نەمەك، نەمەك شور

بۇ تۇز دەريا ساھىلىگە كۇن نۇرى چۇشۇشتىن پەيدا بولىدىغان تۇز بولۇپ، تېۋىپلار ئۇنى چۇچۇمەل ھەم ئاچچىق دەپ بايان قىلىدۇ. ئۇ تۇز ئىراندىن كىرگۈزۈلۈپ، خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىرتۇرۇچ تەييارلىنىدۇ.

5. قارا تۇز

ئەرەبچە نامى مەلھ ئەسۇەد

پارسچە نامى نەمەك سىيلھ

ئوردۇچە نامى سونچىر نەمەك

بۇ سۇنئىي تۇز بولۇپ، شور ھەم تاشتۇزدىن ياسىلىدۇ. ئۇ ھەزىم ئاجىزلىقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدا ناترىي خلور، ناترىي سۇلفات، ناترىي گاستىك ۋە ئاز مىقداردا ناترىي كاربونات بولىدۇ.

6. بۆرە ئەرمىنى

بۇ «ب» ھەرپىدە بايان قىلىنىدى. ئۇ تاغ، دېڭىز ھەم زېمىندىن چىقىدۇ. ئۇنى تازىلاپ ساپلاشتۇرغاندىن كېيىن تۇز دەپ ئاتايدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قارا تۇز ئىسسىقراق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش، بەدەننى قۇۋۇتەلەش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، قۇستۇرۇش تەسىرى بار. گال ئاغرىقىدا تۇز سۈيى بىلەن غار - غار قىلسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بالىلاردىكى تۇتۇ مەددىگە قارىتا تۇز سۈيىنى ھۆقنە قىلسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. تۇزدىن ئاز مىقدارىدا يېسە بەلغەم چىقىرىدۇ، كۆپ مىقدارىدا يېسە قۇستۇرىدۇ. شۇڭلاشقا 12 گرام سوقۇلغان تۇزنى 375 گرام سۇدا ئېزىپ ئىچسە قۇستۇرىدۇ. ئەگەر گالغا زۇلۇك قۇرتى چاپلىشىۋالسا، تۇزنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. ئەگەر يۇرەك كۆيۈشسە ھەم سېسىق كېكىرسە، تۇزنى يېمەكلىكلەر ھەم ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، بۇ ئەھۋاللار ئادەتتە بەدەننى كۆچلۈك ھەم تېنى ساغلام ياشلاردا كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان سۈيۇقلۇقى ئاز ھاسىل بولسا، سېسىق كېكىرىش پەيدا بولىدۇ ۋە ئىچنى سۇرىدۇ. بۇ ئەھۋاللار ئادەتتە ياشانغانلار ھەم تېنى ئاجىز كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالغا قارىتا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە تۇزلارنى يېيىش لازىم. ئىستىسقائى زىققە بىمارلىرىنىڭ غىزاسىغا تۇزسىز تاماق بېرىش لازىم. بۇ ئەھۋالدا بىمارداڭ كۆپ ئۇسساش بولمايدۇ. شور تۇز بولسا تال يوغناش كېسىلىگە مەنپەئەتلىك. دېڭىز تۇزىنى سۇدا ئېرىتىپ غۇسلى قىلسا مەنپەئەتلىك. سۈنئىي تۇز سۇرمىلەر بىلەن بىرگە كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 1 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاشتۇز

شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلارنى يوقىتىش، تائامنى ھەزىم قىلدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

قارا تۇز

ھەزىمگە ياردەم بېرىش، يەل تارقىتىش، قورساق ئاغرىقىنى يوقىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار، لېكىن ئۇنى ئىستېمال قىلسا سېسىق كېكىرتىدۇ.

دېڭىز تۇزى

كۆكرەكتىكى شىلىمشىق بەلغەمنى چىقىرىدۇ، مايلارنى ئېرىتىدۇ، شۇڭا ئۇنى ئارقىمۇئارقا كۆپ مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا، باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ ھەم چاچنى ئاقارتىدۇ.

نوۋار گۈلى

پارسچە نامى گۈل نوۋارى

ئوردۇچە نامى نوۋارى كاپول

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ گۈلى بولۇپ، يەسىمەن گۈلىگە ئوخشايدۇ. خۇش پۇراق ئەمەس. ئىسسىق ھەم يامغۇرلۇق پەسىللەردە گۈلى ئېچىلىدۇ. ياۋا نوۋارى گۈلى «بىن نوۋارى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۈچ خىل خىلتىنى سۈرىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاندىكى جاراسىملارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تەپ ۋە باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بارلىق ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ، ئەكس تەسىرى يوق.

مىقدارى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نەرمىلى

ئوردۇچە نامى نەرمىلى، كەنەك

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ھەبەبەتۇلخۇزرا دەرىخىگە ئوخشايدۇ. سىرتقى پوستى قارا رەڭدە بولۇپ، ئۇنىڭدا چوڭقۇر سىزىقچىلار بولىدۇ ھەم سۇيۇقلۇق تولۇپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقى تىكەنلىك بولۇپ، نوقۇتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. مېۋىسى پىشقاندا جامىن مېۋىسىگە ئوخشاش قارا رەڭدە بولىدۇ، ئىچىدىن كۈچۈلىغا ئوخشاش قاتتىق ئۇرۇقى بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولۇپ، بۆرەككە ئوخشاش ئورىلىپ تۇرىدۇ. بۇ دەرەختە ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان جەۋھەر ۋە ئاقسىل بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇ دەرەخنى لىتاتى سەتەركونىس ياكى تىتوريم دەپمۇ ئاتايدۇ. لېكىن نەرمىلى ئۇرۇقى زەھەرسىز، مېۋىسى قارا رەڭدە، گۈلى ئاق رەڭدە بولىدۇ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

چىقىش ئورنى بېنگال، شىمالىي ۋە جەنۇبىي ھىندىستان ھەم بېرمىدىن كۆپ چىقىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ ئۇرۇقى قارامتۇل بولۇپ، مېۋىسىنىڭ گۆشى بولىدۇ. مېۋىسىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭا، سۇ ئىچكەن كىشى سىرلانمىغان ساپال قاچىدا ئىچسە، ئۇنىڭ ئەتراپىغا ئۇرۇقلىرىنىڭ پارچىلىرى يېپىشىپ قالىدۇ. كونا يېڭى ئىچ سۈرۈشلەرگە ئازراق قېتىقىنىڭ زەردىسى سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەتتە كۈنگىچە يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر كۆزدىن ياش ئېقىپ قالغان بولسا ھەسەل، كافۇر بىلەن بىللە

قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ كۆزگە سۈركىلىدۇ. ئوبدان پىشقان مېۋىسىنى سۇغۇپ قىلىپ بىر قوشۇق يېگۈزسە قەي قىلدۇرىدۇ. سۆزنەك جاراھىتىگە قارىتا ئۇرۇقىدىن سەككىز دانە ئېلىپ چىلانما تەييارلاپ ناۋاتتا قىيام قىلىپ ئىچىلىدۇ.

ياۋا ئوسما

ئوردۇچە نامى نىيل كەنھتى

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر تاغ ئۆسۈملۈكى بولۇپ، يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. شېخى تىك تۇرمايدۇ. يوپۇرمقى تۇخۇمسىمان، كەڭ بولۇپ، بىر تەرىپى يېشىل رەڭدە، يەنە بىر تەرىپى توق قىزىل رەڭدە يىرىك بولىدۇ. گۈلى يۇمىلاق، رەڭگى كۆك، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى تاغ ۋە چۆللەردە بولىدۇ، ئېگىز ئۆسىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تەپنى يوقىتىش، قان تازىلاش تەسىرى بولغاچقا، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان سىفلىس، سۆزنەك، قىزىل مۇدۇر ـ چاقا، قاپارتمىلارغا شىپا قىلىدۇ. كونا تەپنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئۇنىڭ قۇرۇق يوپۇرمقىنى سۇغۇپ قىلىپ، بىر گرامدىن ئەتىگەن ۋە كەچتە سۇ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى قامغاق.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يېشىل ياقۇت

ئەرەبچە نامى ياقۇت كەبۇت

پارسچە نامى ياقۇت كەبۇت

ئوردۇچە نامى نىلىم

تونۇش بۇ مەشھۇر قىممەتلىك تاش بولۇپ، رەڭگى يېشىل، پارقىراق، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، قان تازىلاش، كۆرۈش ئەزالىرى ۋە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە ئەكس تەسىرى يوق.

مىقدارى 0.6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نارجىل دەرىخى

ئەرەبچە نامى نارجىل دەرىخى

پارسچە نامى جوز ھىندى

ئوردۇچە نامى نارجىل دەرىخى

تونۇش ئۇنىڭ شەكلى ھالتى نارجىل ھىندى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ، لېكىن نارجىل ھىندىغا قارىغاندا قاتتىق ھەم قېلىن بولىدۇ.

تەبىئىتى مۇرەككەپ قۇۋۋەتكە ئىگە. بەزىلەر ئىسسىق دەيدۇ، يەنە بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىق دەيدۇ.

تەسىرى بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تەپنى چىقرىش، روھلاندۇرۇش، ئىممۇنىيەت كۈچىنى ئاشۇرۇش، خولېرانى يوقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى نارجىل دەرىخىنى كۆپىنچە خولېرا كېسەللىكىنى داۋالاشتا يەككە ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ قىزىلگۈل ئەرقىگە سۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنىڭدەك بەدەنىدە زەھەرلىنىش بولسا، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق بارلىق زەھەرلەرنى چىقىرىدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ. ئەپيۇن ۋە سەنكىيادىن زەھەرلەنگەندە سۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. يىلان، چايان، ھەرە ۋە باشقا زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغان بولسا، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ياللۇغ قايتۇرۇپ زەھەرنى چىقىرىدۇ. ئۇ بەدەننىڭ ئىممۇنىتېتىنى كۈچەيتىدۇ، ئاشۇرغاچقا، ئۇنىڭ جەۋھىرى مۇھرە بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەمى، سەۋداۋى تەپلەرنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئۇنى ئارپا سۈيىدە سۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى زەھەر قايتۇرىدۇ، خولېرا ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلار ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۇچۇن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى قىزىلگۈل ئەرقى، ياخشى سۈت ۋە قارىمۇچ.

ئورۇنباسارى قۇسته.

مىقدارى 0.8 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى جاۋاھىر، ماددەتۇلھايات، لوبوبى كەبىر.

سېرىق قۇيرۇق

ئەرەبچە نامى ئىبنى ئەرۇس

پارسچە نامى راسۇ

ئوردۇچە نامى نىيۇلا

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان جانۋار بولۇپ، چاشقانغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭ بولۇپ، يىلاننىڭ ئەڭ چوڭ كۆشەندىسى ھېسابلىنىدۇ. رەڭگى توپا رەڭدە بولىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ ئوشۇق سۆڭىكىنى تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ يوتا قىسمىغا تاڭسا، قېيىن تۇغۇتقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى بوغۇزلاپ، قورسىقىنى يېرىپ تازىلاپ، كۆنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، يېغىنى چىقىرىپ سۈركسە، بوغۇم ئاغرىقى ۋە بارلىق ئەزالار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنى قۇرۇتۇپ، مەجۇنى مەرۇھۇل ئەرۋاھ تەييارلاپ يېسە بولىدۇ (زەھەرسىز).

نارەنجى

ئەرەبچە نامى نارەنجى

پارسچە نامى نارەنجى

ئوردۇچە نامى كەرنا

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇنىڭ پىشمىغىنىنىڭ پوستىنىڭ رەڭگى يېشىل، پىشقىنىنىڭ قىزغۇچ سېرىق بولىدۇ. ئىچىدىكى مېۋىسى پارچە پارچە كەلگەن بولىدۇ. تەمى چۈچۈمەل، يېيىشلىك بولۇپ، ئۇرۇقى ئاپېلسىن ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. نارەنجى دەرىخىمۇ ئاپېلسىن دەرىخىگە ئوخشاش رەڭگى ئاق، پۇرىقى خۇش پۇراق بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلى بولىدۇ. ئۇ باھار نارەنجى ياكى گۈلى كەرنا دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى پوستى ۋە گۈلى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسسىق، چۈچۈمەل نارەنجى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى نارەنجى ۋە ئۇنىڭ گۈلىنى پۈرسا خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ پوستى ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. نارەنجى مېغىزىنى شۇمسە ياكى سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ئاشقازان يالليۇغىنى قايتۇرىدۇ، سەپرانى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى نارەنجى گۈلىدىن ئەرەق تارتىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ يۈرەك، مېڭىگە خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، مەسىلەن: چۇما، خولېرا قاتارلىقلارغا ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، كىيىمگە قۇرت چۈشۈشتىن ساقلاش ئۈچۈن پوستى ۋە گۈلى كىيىمنىڭ ئارىسىغا سېلىپ قويۇلىدۇ. نارەنجى پوستىنى سىركىدە ئېزىپ مەلھەم تەييارلاپ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن زىمماد قىلىنىدۇ. ئۈچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى ئۆتكۈر ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن نارەنجى پوستىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش ئۈچۈنمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. نارەنجى سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى قان، سەپرا ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى جىگەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاق قەنت، تۇز، قارىمۇچ.

ئورۇنباسارى ئاپېلسىن.

مىقدارى نارەنجى پوستى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاپېلسىن سۈيى 60 ~ 84 مىللىلىترغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كىچىك ئاپېلسىن

ئەرەبچە نامى نارىنكى

پارسچە نامى نارىنگى

ئوردۇچە نامى نارىنگى

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، نارەنجىدىن باشقا تۈرده بولىدۇ. ئاپېلسىندىن كىچىكرەك، پىشقان كىچىك ئاپېلسىن پوستى قىزغۇچ سېرىق، ئاپېلسىن مېۋىسىگە ئوخشاش ئىچىده يېپىشقاق، پارچە قىسمى بولىدۇ، ئۇنىڭ شىرىسىنى سۈمۈرسه بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى چۈچۈمەل، تاتلىققا مايىل ئاچچىق - چۈچۈك بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىده هۆل سوغۇق، كىچىك ئاپېلسىن پوستى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، سەپرا ۋە قاننىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كىچىك ئاپېلسىن پوستىنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى كىچىك ئاپېلسىن كۆپىنچه مېۋه شەكلىده ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ناھايىتى ماس كېلىدۇ. يەنى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سەپرادىن بولغان قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن مېۋىسى شۈمۈلىدۇ. پارچىلاپ ئۇنىڭ پوستىنى يۇز مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن يۇزگه سۈركىسه بولىدۇ.

خاس تەسىرى سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىگه ئىگه.

ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارغا ۋە نېرۋىلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاق قەنت، تۇز، قارىمۇچ.

ئورۇنباسارى ئاپېلسىن، نارەنجى ۋە پورتىخال (ئاپېلسىننىڭ بىر خىل تۈرى).

مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نارجىل

ئەرەبچە نامى نارجىل

پارسچە نامى جوز هىندى

ئوردۇچە نامى نارجىل پەش تۇ، كۈپره، نارىل

تونۇش بۇ مەشھۇر مېۋه بولۇپ، ئۇنىڭ مېغىزى كوپرا نامىدا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخى تال دەرىخىگه ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىده هۆل ئىسسىق.

تەسىرى نارجىل مېغىزىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، لېكىن تەستە ھەزىم بولىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، تەبئىي ھارارەتنى كۈچەيتىدۇ ھەم پۇتۇن بەدەنگە كۈچ - قۇۋۋەت ۋە ئېنېرگىيە يەتكۈزىدۇ. كونا نارجىل مېغىزى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى نارجىل مېغىزىنى شېكەرگە قوشۇپ باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش ئۈچۈن يېگۈزۈلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەجۇنلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. كونا نارجىل مېغىزىدىن ئۈچ گرام يېسە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى ئۆلتۈرىدۇ. سۇركسە نارجىل مېغىزىدىن نارجىل يېغىنى چىقىرىپ، سېرىقمايىنىڭ ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، باھنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. بۇ مايىنى سىرتىدىن سۇركسە، ئەزالارنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىنى يوقىتىدۇ، باشقا سۇركسە، چاچنى ئۆستۈرىدۇ، چاچنى تال - تال قىلىدۇ.

خاس تەسىرى باھنى كۈچەيتىش، ساپ قان پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، ناۋات.

ئورۇنباسارى ياڭاق، پىستە، چىلغوزا مېغىزى.

مىقدارى 24 ~ 36 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى لوبوبى كەبىر، ھالۋائى بەيزە، ماددەتۈلھايات.

تەتقىقاتى يېڭى نارجىلدا ئېنېرگىيە ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ھەرخىل ۋىتامىنلار بار. مەسىلەن: ساپ نارجىلدا ھەر 400 ~ 500 ھەسسىدىن 4000 ھەسسىگىچە ئېنېرگىيە بولىدۇ. قۇرۇتۇلغان نارجىلدا ۋىتامىنلار يوقاپ كېتىدۇ.

ئامۇت

ئەرەبچە نامى كەشمىرا

پارسچە نامى ئەمرۇت

ئوردۇچە نامى ئەمرۇت، نەشپاتى

تونۇش بۇ مەشھۇر مېۋە بولۇپ، تەمى تاتلىق، ئۇنىڭ چوڭ كىچىكلىكى ھەر خىل بولۇپ، ئامۇتنى يېگەندە قاتتىق بولىدۇ، لېكىن كەشمىر ۋە باشقا تاغلاردىكى ئامۇتلار ناھايىتى تاتلىق ھەم چۈرۈك بولۇپ، ئۇنىڭ شەكلى ئومۇمەن لوڭقا شەكلىدە بولىدۇ، يەنى ئۇ «ناكى» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى هۆل سوغۇق.

تەسىرى تۇتۇش، يەل پەيدا قىلىش، قورساقنى ئېسىلدۇرۇش، يۇرەكنە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۇتلەش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئامۇت مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، لېكىن ئۇنى يېگەندە تۇتۇش ۋە قورساقنى ئېسىلدۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەزى ۋاقىتتا قورساقنى ئاغرىتىدۇ ۋە ئۇچەيدە توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. ئۇنى تۇز، مۇچ، لىمون ۋە ئاچچىق نەرسىلەر بىلەن ئىستېمال قىلغاندا ھەسەل ياكى جاۋارىش كۇمۇننى بىللە يېيىش كېرەك. ئۇنىڭ سۇيىنى چىقىرىپ مۇپەررىھاتلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى بۆرەككە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى رۇم بەدىيان ۋە ئۇد ھىندى.

ئورۇنباسارى چۇچۇمەل ئالما.

نارمشكى

ئەرەبچە نامى نارمشكى

پارسچە نامى نارمشكى

ئوردۇچە نامى ناگ كسر

تونۇش نارمشكى بىر خىل چوڭ دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمقى ئامۇتنىڭ يوپۇرمقى چوڭلۇقىدا، گۈلى ئاقۇچ سېرىق رەڭدە، ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى نارمشكى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ گۈلىنىڭ ئوتتۇرىسىدا سېرىق خۇش پۇراق چېڭى بولىدۇ. بۇنىڭ پۇرىقى ناھايىتى ئۆتكۈر.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يۇرەكنە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، يۇرەك، جىگەر، ئاشقازان، ئۇچەينى قۇۋۇتلەش، باھنى قوزغاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك، مېڭە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: مالىخۇلىيا، جۇنۇن ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ھەر خىل بوۋاسرغا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى ئوتتۇرىسىدىكى چېڭىنى

سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىگەندە ناۋات ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر نەچچە كۈن ئارقىمۇئارقا ئىچكەندە، قانلىق بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ ھەمدە بوۋاسىر مونەكچىسىنى قۇرۇتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئەرەق تارتىپ 12 گرامى بىلەن ئاجىزلىقى ئۆچۈن قەلەمپۇر يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ جىنسىي ئەزاغا چېپىلىدۇ. زەخمىلەرنى ساقايتىش ئۆچۈن يۇمشاق سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. كۆپ تەرلەشنى يوقىتىش ئۆچۈنمۇ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ ياكى يۇمشاق سوقۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

خاس تەسىرى قۇرتلارنى چىقىرىش، بوۋاسىرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى خاس ھەسەل.

ئورۇنباسارى سەئدى كۇفى.

مىقدارى 2 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مۇپەررىھى ياقۇت.

نائى

ئوردۇچە نامى نائى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر غېرىچ ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ شاخلىرى ئىنچىكە گىرەلەشكەن بولۇپ، ھەربىر گىرەسى ئەتراپىدا كىچىك يوپۇرمىقى بولىدۇ، ئوتتۇرىسىدا كىچىك ئاق رەڭلىك گۈلى بولىدۇ، مېۋىسىنىڭ دانىسى ئارپىخان دېنىغا ئوخشايدۇ. خەشخاش ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇششاق ئۇرۇقلىرى تولۇپ تۇرىدۇ، چۆپىنىڭ تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تەپنى يوقىتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپتە ئۇنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ ياكى مەتبۇخ تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۆسۈملۈكى جۈدەتكۈچى تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا يېگۈزۈلىدۇ. زىرە، قارىمۇچ، سامساق قاتارلىقلاردىن بىر دانىدىن ئېلىپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ شىرىسىنى چىقىرىپ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇرت ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن شىرىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

خاس تەسىرى بەلغەمدىن بولغان تەپكە پايدىلىق ۋە تەپلىك قىزىتمىغا ئىشلىتىلىدۇ.
مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەغىز گۈل

ئەرەبچە نامى نەرجىس
پارسچە نامى نەرگىز
ئۇيغۇرچە نامى نەرگىز
تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلى ناھايىتى چىرايلىق، خۇش پۇراق، يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزى پىيازغا ئوخشايدۇ. ئادەتتە يىلتىزى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان سۈمۈرۈش، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، ھاملىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى مەغىزگۈلى يىلتىزىنىڭ ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرى بولغاچقا، مۇدۇر چاقىلارنى يوقىتىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغاچقا، مۇدۇر چاقا، باش تەمرەتكىسى ۋە باشقىلارغا مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. ھۆللۈكنى ۋە قانىنى سۈمۈرۈش تەسىرى بولغاچقا، ئۇنىڭ مەلھىمىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، يۇقىرىقى تەسىرىنى بېرىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ نېرۋىلىرىغا قۇۋۋەت يەتكۈزىدۇ ۋە سەمرىتىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.
خاس تەسىرى كېسەللىك ماددىسىنى كۆچلۈك دەرىجىدە تارقىتىش، ھاملىنى چۈشۈرۈش ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلاردا باشنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە، كافۇر ۋە نىلۇپەر.
ئورۇنباسارى مەغىز غولى.
مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۈمۈش

ئەرەبچە نامى پۇزە
پارسچە نامى نۇقرە، سيىم
ئۇردۇچە نامى چاندى
تونۇش بۇ ئاق رەڭلىك مەشھۇر قىممەتلىك مېتال.
تەبئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى بۇنىڭ بەدەن، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان ۋە قۇۋۇەتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش تەسىرى بار.
ئىشلىتىلىشى كۈمۈشتىن ۋاراق ياساپ قۇۋۇەتلەش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش مەقسىتىدە كۆپىنچە يۈرەك، مېڭە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كۈمۈشنى قىزىتىپ سۇغا سېلىپ، كۈمۈش داغمال سۇيى تەييارلاپ قۇۋۇەتلەش ۋە خۇشلۇق يەتكۈزۈش مەقسىتىدە ئىچكۈزۈلىدۇ. كۈمۈش كۇشتىسىنى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك رېتمسىزلىقى، تۇن سەيلىسى كېسىلى، جۇنۇن، مالىخۇلىيا، سۈرئىتى ئىنزال، كۆپ ئېھتىلام بولۇش ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش مەقسىتىدە ئىچكۈزۈلىدۇ.
خاس تەسىرى كۈمۈش ۋارىقى يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، كۈمۈش كۇشتىسى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ.
ئەكس تەسىرى ئۇچەيگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ھەسەل.
ئۇرۇنباسارى فىروزە (مەرمەر تاش).
مىقدارى ئىككى دانە گۈرۈچ چوڭلۇقى مىقدارىدىن 0.4 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ؛ كۈمۈش ۋاراق 1 ~ 2 دانىغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

مامكاپ

ئەرەبچە نامى ئۇھلى ئۇتاس
پارسچە نامى نىكچىكنى
ئۇردۇچە نامى نىكچىكنى

تونۇش مامكاپ بىر خىل كىچىك ئۆسۈملۈك بولۇپ ,يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ سېرىق رەڭلىك كىچىك گۈللىرى ئېچىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى قولدا ئۇۋۇلاپ پۈرسا، چۈشكۈرۈك كەلتۈرىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى چۈشكۈرتۈش، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى ۋە نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، ئاشقازان ۋە باھنى قۇۋۇتلەش، تېرىنى پارقىرىتىش، نېرۋىنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى نەزلە، زۇكام، نەزلىدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلاردا ئۇنى پۈراتسا، چۈشكۈرتۈش ئارقىلىق بۇزۇق سۇيۇقلۇقلارنى چىقىرىۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن مەجۇن تەييارلاپ باھنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، شۇنداقلا سوغۇقتىن ھەم بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، تال قېتىشنى يوقىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. زىمادە تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خاس تەسىرى بۇرۇن ھەم مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، ھوشسىزلاندۇرىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ، كۆڭۈلنى ئىلىشتۇرىدۇ، ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ھەم سېرىقماي.

ئورۇنباسارى سەۋسەن ئۇرۇقى.

مىقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نىگەندە بابىرى

ئوردۇچە نامى نىگەندە بابىرى، ئەۋرەك بىلىيا

تونۇش نىگەندە بابىرى رەيھان ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇ بىر ئىلىك ئېگىزلىكتە بولىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى پىننىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، گۈلى زىغىرنىڭ گۈلىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى قان تازىلاش، زەھەر قايتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش، تۆت كۈنلۈك تەپنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش مەقستىدە قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن: جۇزام، قىچىشقاق، يالۇغ، مۇدۇر - چاقا، تەمرەتكە ۋە بەرەس قاتارلىقلاردا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. چىلانما تەييارلاپ ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، بىر نەچچە تال قارىمۇچنى ئېزىپ ئېرىتىپ، سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەندە سوۋۇتۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بىر نەچچە تال قارىمۇچنى ئېزىپ ئېرىتىپ، شىرىسى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. تۆت كۈنلۈك تەپلەردە سۇغۇپ قىلىپ ئۆچكە سۈتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بەرەس، يەللىك بوۋاسىردا بىر قانچە تال قارىمۇچ بىللە ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەرەستە ئۇزاق ۋاقىتقىچە ئىشلەتسە ئاندىن ئۇنۇم بېرىدۇ. يەنە مۇنداق بايان قىلىنىدۇكى، ئۇنى دائىم ئىستېمال قىلغاندا بەدەننى ھايۋانات ھەم ئۆسۈملۈكلەرنىڭ زەھىرىدىن ساقلايدۇ.

مىقدارى 7 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۆشۆدۇر

ئەرەبچە نامى مەلنار

پارسچە نامى نۆشادىر

ئوردۇچە نامى نۇسادىر

تونۇش نۆشۆدۇر بىر خىل تۇز بولۇپ، بۇ ئاق رەڭلىك پارچە شەكىلدە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش، جىگەر ھەم ئاشقازاننى ھەرىكەتلەندۈرۈش، خىلىتلارنى سۈمۈرۈش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، جاراھەتلەرنى تازىلاش، تېرىنى پارقىرىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى نۆشۆدۇر جىگەر ھەم ئاشقازان كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: جىگەر يالۇغى، جىگەر چوڭىيىپ كېتىش، جىگەر ھەم ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ. «ھەببى كەبەت نۇشادىر» ئۇنىڭ مۇرەككىباتى بولۇپ، نۆشۆدۇر بۇ نۇسخىدىكى ئاساسلىق تەركىب ھېسابلىنىدۇ. بۇ جىگەر ھەم ئاشقازانىنىڭ بارلىق كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ، نەپەس قىينىلىشىش ھەم بەلغەمدىن بولغان يۆتەلدە ئىشلىتىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولغانلىقتىن، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز ئىچكى بېسىمى ئارتىپ كېتىش، كۆز غۇۋالىشىش ھەم باشقا كۆز

كېسەللىكلىرىدە يەككە ياكى مۇرەككەپ ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەرەس، تاز، تەمرەتكە ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىدە زىماد ياكى سېپىلما قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى ھەر خىل زەھەرلىك تەسىرلەرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئىچكى ئەزالارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۈت ھەم ياغلار.

مىقدارى 0.4 ~ 1 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى نەمەك سۇلايمانى، ھەببى كەبەت نۇشدارى.

مىسۋاك دەرىخى يوپۇرمىقى

ئەرەبچە نامى نىيىب

پارسچە نامى نىيىب

ئوردۇچە نامى نىيىم

تونۇش بۇ ھىندىستانىنىڭ مەشھۇر دەرىخى بولۇپ، بۇنىڭ پۈتكۈل تەركىبلىرى ئاچچىق بولىدۇ. ئۇ كۆپىنچە ھىندىستاندىن چىقىدۇ. مىسۋاك دەرىخىنىڭ شېخى، گۈلى، پوستى ۋە مېۋىسى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ، لېكىن يوپۇرمىقى ۋە پوستى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۇنىڭ پۈتكۈل تەركىبلىرىنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇللىدا قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ماددىلارنى، قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، بۇزۇق خىلتىلارنى يوقىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، خىلتىلارنى پىشۇرۇش، قان تازىلاش، قىزىتمىنى پەسەيتىش، جاراسمىلارنى يوقىتىش، مىكرو ئورگانىزملارنى ئۆلتۈرۈش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش، جاراھەتلەرنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قويۇق خىلتىلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش ھەم پىشۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىدا شارچە تەييارلاپ، مۇدۇر ـ چاقا ھەم باشقا يالۇغلارغا تېڭىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ماددىلارنى تارقىتىدۇ، يالۇغلارنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ. قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈنمۇ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، قۇلاق ئاغرىقىدا قۇلاقنى ئۇنىڭ بىلەن ھورلاندۇرسا قۇلاقتىكى مۇدۇر ـ چاقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇزۇلۇشتىن بولغان زەخمىلەردە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ ياكى ئۇنىڭدىن قۇرس تەييارلاپ تېڭىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا يىغىلىپ قالغان

يىرىڭلارنى تازىلايدۇ، بۇزۇق گۆشنى يوقىتىدۇ ھەم تېزلىكتە گۆش ئۇندۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىدە زەخمىلەرنى يۇسا، زەخمىلەرنىڭ جاراسىملىرىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدا جاراسىم بولمىسا، جاراسىم پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقى يۇمشاق سوقۇلۇپ سېپىلمە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. قېچىشقاق ھەم باشقا تېرە كېسەللىكلىرىدە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ يۇيۇنۇپ بەرسە مەنپەئەتلىك. قان تازىلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئومۇمەن بارلىق تېرە كېسەللىكلىرى ھەم قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە ئوخشىمىغان ئۇسۇللاردا ئىشلىتىلىدۇ. مىسۋاك دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ زەخمىلەرگە تېمىتىلىدۇ، شۇنداقلا بۇرۇندا قۇرت پەيدا بولغان بولسا بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. پوستىمۇ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش تەسىرلەرگە ئىگە، لېكىن بۇ كۆپرەك قىزىتما قايتۇرغۇچى دورا ھەم قان تازىلىغۇچى ئەرەقلەر بىلەن بىللە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈنمۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. گۈلى ئومۇمەن قان تازىلىغۇچى نۇسخىلارغا قوشۇلىدۇ. ئۇنىڭ گۈلىنى بىر رەختكە ئوراپ شامچە تەييارلاپ، ئۇنى قىچا يېغى بىلەن نەمدەپ، كۆيدۈرگەندە ھاسىل بولغان ئىسى كۆز قىچىشىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى «بەنۇلى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇمۇ قان تازىلايدۇ. ئەگەر ئوبدان پىشقان مېۋىسىنى يېسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ ھەم قانىنمۇ تازىلايدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزىنى بوۋاسىر كۆملىچىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ. باشتىكى پىتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن سۇدا ئېزىپ چاچ تۈۋىگە چېپىلىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزىدىن قىچا يېغى چىقارغانغا ئوخشاش كۆپ مىقداردا ياغ چىقىرىپ، بارلىق تېرە كېسەللىكلىرى، جۈزام ھەم سوزۇلما خاراكتېرلىك ۋەجئۇل مۇپاسىلغا پايدىلىق. زەخمىلەردە يەككە ھالەتتە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە چېپىلسا زەخمىدىكى جاراسىملارنى يوقىتىپ تېز ساقايتىدۇ. ئەگەر بەدەندە پىت پەيدا بولغان بولسا ئۇنى ئۆلتۈرىدۇ، كونا خانازىر زەخمىلىرىگمۇ پايدىلىق. مىسۋاك دەرىخىدىن بىر خىل سۈيۇقلۇق چىقىدۇ، بۇنى ئوردۇچە «نىيىم كا مەدھ» دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ قان تازىلاش تەسىرى ياخشى بولغانلىقتىن سىفلىس ۋە جۈزامدا ئىشلىتىلىدۇ. قېچىشقاق ھەم ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ. بەزىدە سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ. مىسۋاك دەرىخى يېلىمىنىگمۇ قان تازىلاش تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، قۇۋۇۋەتلىگۈچى ھەم قوزغاتقۇچى دورىلار قاتارىدا ئىشلىتىلىدۇ. مىسۋاك دەرىخى شېخىدىن مىسۋاك تەييارلاپ ئىشلەتسە، ئېغىزدىكى جاراسىملارنى يوقىتىدۇ ھەم چىشنى قۇرت يېيىشتىن ساقلايدۇ.

خاس تەسىرى قان تازىلاش، سەۋدانى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى قۇرۇق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل، قارىمۇچ، ياغلار.

مىقدارى قان تازىلاش ئۇچۇن ئۇنىڭ يېشىل يوپۇرمىقى ھەم پوستىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ياكى قاينىتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ، يەنى 6 ~ 12 گرامغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھەببى بوۋاسىر، مەجۇنى مۇسەككىن دەردى رەھمى.

تەتقىقاتى مىسۋاك دەرىخى يېغىدىن بىر قانچە ئاچچىق تەركىبلەر چىققان بولۇپ، بۇلارنى تۆۋەندە ئالاھىدە بايان قىلىمىز. نىمىيسىن، نىمىيسىنىن، نىمبىدىن، نىمبىتىدىسىن قاتارلىق تەركىبلەر بار، ئۇنىڭدىن باشقا گۈڭگۇرتىمۇ بار. مىسۋاك دەرىخى گۈلى ۋە مېۋىسىدىمۇ يۇقىرىقى تەركىبلەر بار. مىسۋاك دەرىخى مېغىزىدىن يېغىنى چىقىرىپ، ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىغا ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك.

ئېگىر تۇركى

ئەرەبچە نامى ئودىل ۋەج، ۋەج

پارسچە نامى ئېگىر تۇركى

ئوردۇچە نامى ۋەربج؛ بەج

تونۇش بۇ بىر خىل گىرەلەشمە ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، ئوتتۇرا بارماقچىلىك چوڭلۇقتا بولىدۇ. بۇنىڭدا نىشاستە تەركىبى كۆپ، تاننىن كىسلاتاسى ئاز مىقداردا بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى مەغىز يوپۇرمىقىنىڭ شەكلىگە ئوخشايدۇ، ئۆتكۈر پۇراق كېلىدۇ. كۈز پەسلىدە يىلتىزىنى كولاپ يىغۇۋېلىپ، ئۇنى كېسىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى ئاقۇچ قىزىل، تەمى ئاچچىق ھەم سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مىقدارى 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان ۋە بېرمىدىن كۆپ چىقىدۇ. نەم ئورۇنلار، سۇ ئەتراپى ھەمدە تاغ جىلغىلىرىدا كۆپ ئۆسىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇزۇق خىلتىلارنى تازىلاش، بەلغەم خىلتىنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، قويۇق بەلغەم خىلتىنى تازىلاش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، باھىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار. مېڭىدىكى ھۆللۈك ۋە بەلغەمنى تازىلايدۇ ھەم بۇزۇق ماددىلارنى يوقىتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنتۇغاقلىق، يەرلىك ئورۇن سېزىمسىزلىنىش، مۇسكۇل بوشاپ كېتىش، تىل ئېغىرلىشىش، سېزىم بۇزۇلۇش، تۇتاقلىق كېسەل، سارىڭلىق، پالەچ قاتارلىقلارغا كۆپ

ئىشلىتىلىدۇ. يۇقۇملۇق كېسەل تارقالغان ۋاقىتتا ئۇنى چاينىسا كېسەل يۇقمايدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلسا، بالىلارنىڭ تىلىنىڭ تېز چىقىشىغا پايدىلىق. ئۇنى ئاز مىقداردىكى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن قوشۇپ بالىلاردىكى قىزىتما، يۆتەل ھەم قۇلۇنجى قاتارلىقلاردا نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە بېرىلىدۇ بۇ ھەم پەي، نېرىپ، ئاشقازانىنمۇ قۇۋۋەتلەيدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك تولغاق، ئىچ سۇرۇش، قورساق كۆپۈش ھەم قورساق كۇركىراشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ ئىچسە، سۈيدۈك ھەم ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. كۆز كېسەللىكلىرىدە سۇرمە قىلىپ ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك. ھەر خىل ھاشاراتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەردە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سۇفۇپ قىلىپ سېپىلىدۇ. چۈقۇلارغا ئۇنى زىماد قىلسا مەنپەئەتلىك.

زەپەر خەمكى

ئەرەبچە نامى ئەخۋان زەفران

پارسچە نامى كەكىما

ئوردۇچە نامى ۋەرەس

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، پىشقاندا زەپەردەك يىپچىلار چىقىدۇ. ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ رەختنى بويىشقا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى سارغۇچ قىزىل، تەمى بىرقەدەر ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى يەمەندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن تەرياق سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ بەدىنى قۇۋۋەتلەش ھەم خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بار بولۇپ، خەپەقانغا مەنپەئەتلىك. قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ ھەم باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. يۈزدىكى مۇدۇر ـ چاقا ھەم داغ چۈشۈشنى يوقىتىشقا پايدىلىق.

مىقدارى ئىككى گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئوسما

ئەرەبچە نامى كەتەم

پارسچە نامى كەتەم

ئوردۇچە نامى ۋەسسەمە

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئوسما دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ رەڭگى كۆك، ئۇرۇقى قارا، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىنى پارقىرىتىش، تۆتۈش، قويۇق خلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە. يوپۇرمقىنى سۇفۇپ قىلىپ ھەسەل بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، جىگەر يالۇغى ھەم تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ شاخلىرىنى قاينىتىپ غار ـ غار قىلسا، سماب تەركىبلىك دورىلار تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوسمىدىن بىر ھەسسە، خېنىدىن 0.25 ھەسسە ئېلىپ، ئاملە سۈيىدە يۇغۇرۇپ كاللەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ يېرىم سائەت ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى ئېلىپ چاچقا چىپىپ، بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن چاچنى يۇسا، چاچنى پارقىراق ھەم ياخشى قىلىدۇ. ئوسما يىلتىزىنى يېلىم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچنى قارايتىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. ئەكس تەسىرى يوق.

مىقدارى ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەش بوغۇمئوتى

ئەرەبچە نامى بوخۇر مەريەم

پارسچە نامى پەنجى مەريەم

ئوردۇچە نامى ھاتاجورى

تونۇش بۇ بىر خىل ئوت ـ چۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى قارامتۇل توپا رەڭ، گۈلى قىزىل ھەم كۆك، يىلتىزى قارا، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

چېقىش ئورنى كەشمىرنىڭ نەم جايلىرى ھەم دەرەخنىڭ سايىسى چۈشكەن ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ يىلتىزى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش ھەم تەرلىتىش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، تۆت كۈنلۈك تەپ ھەم يەرقانغا پايدىلىق ھەمدە جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ھەم ئۇرۇقىنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرى بار. ئۇرۇقىدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا قارا داغ، قېتىپ قالغان يالۇغ

ھەم بويۇن بەز سىلىنى يوقىتىدۇ. يىلتىزىدىن زىمات تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، يۇزىدىكى داغ ھەم مۇدۇر - چاقىلارنى تازىلايدۇ. ئەگەر ئۇنى سۇغا چىلاپ ئۇنىڭدىن كېيىن بەدەنگە سۈركسە، ھەر خىل مۇدۇر چاقىلارنىڭ چىقىشىدىن ساقلايدۇ.

ئەكس تەسىرى يوق.

مىقدارى تۆت گرامدىن ئىشتىمال قىلىنىدۇ.

پىلئوتى

ئەرەبچە نامى خەرتۇمى

پارسچە نامى پىيىل خەرتۇمى

ئۇردۇچە نامى ھاتى سوندى، ھەمتى شىندى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، 1 ~ 2 ئىلىك ئېگىزلىكتە بولىدۇ، يىلتىزى يىپسىمان، يوپۇرمىقى كىچىك، تۇخۇمسىمان، قىبلىن بولۇپ، قىزىل بۇغداشنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، مېۋىسى پىلنىڭ كىندىكىگە ئوخشايدۇ، شۇڭا ئۇنى «پىل كىندىكى ئوتى» دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ پۈتۈن چۆپى ئۈستىدە ئاق تۈكچىلەر بولىدۇ، 2 - ئايدىن 6 - ئايغىچە كۆكىرىپ تۇرىدۇ. رەڭگى ئاق، قاتتىق، يوپۇرمىقى يېشىل، گۈلى ئاق، شاخلىرى يېشىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن چىقىدۇ. بۇغداي ھەم تەرخەمەك ئېتىزلىقىدىن تېپىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يوپۇرمىقىنى ياغدا كۆيدۈرۈلۈپ قىچىشقاق ھەم مۇدۇر چاقىلارغا سۈركىلىدۇ. چارۋا ماللارنىڭ رەخمىسىدىكى جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن قارىموچ قوشۇپ بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا، غالجىر ئىت چىشلىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن كۈمۈش ۋە تۆمۈرنى ياخشى كۈشتە قىلغىلى بولىدۇ.

مىقدارى ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھارسەنگار

ئۇردۇچە نامى ھارسەنگار

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، يىرىك، قىبلىن، ئۇچى ئۇچلۇق،

ئۇنىڭ ئۇستىدە كىچىك تۆكچىلىرى بولىدۇ. گۈلى خۇش پۇراق بولۇپ، يەسمەن گۈلىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ياپراقچىلىرىنىڭ رەڭگى ئاق، تۆۋەنكى تۇرۇبسىمان قىسمىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل قىزىل بولىدۇ. مۇشۇ قىسمىنى ئايرىپ ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ رەخت بويىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى يېشىل، گۈلى ئاق، پەنجىسى سېرىققا مايىل قىزىل رەڭدە، تەمى تەمسىز كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەر ئازراق قۇرۇق ئىسسىق دەپ قارىغان.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، پاكىستان.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ھۆل زەنجۈبىل بىلەن سۇدا ئېزىپ ئىچكۈزسە، كونا تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قانلىق بوۋاسىر ئۈچۈن گۈلىنى سۇغا چىلاپ ئەتىگەندە ئىچكۈزۈلىدۇ. يوپۇرمىقىنى پاكىزلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ بالىلارغا ئىچكۈزسە، ئەكس تەسىرى يوق، زىيانسىز سۈرگە بولىدۇ. يېلىمى، يىلتىزى باھىنى قۇۋۇشتۇرىدۇ. گۈلى رەخت بويىاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى يوق.

مىقدارى 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەمشىباھار

ئەرەبچە نامى ھەييۇل ئالەم

پارسچە نامى ھەمشىباھار، زۇلىف ئەروسان

ئوردۇچە نامى سادا باھار

تونۇش بۇ چوڭ ھەمشىباھار ۋە كىچىك ھەمشىباھار دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. چوڭىنىڭ ئۆسۈملۈكى بىر گەزدىن بىر يېرىم گەزگىچە ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى رەيھانىنىڭ يوپۇرمىقىغا، يەنى تىلغا ئوخشايدۇ ۋە چېچەكسىمان بولىدۇ. ئۇنىڭ تۈۋى چوڭ بارماقچىلىك بولۇپ، ئۇنىڭدىن شىلمىشق سۇيۇقلۇق چىقىدۇ، گۈلى، ئۇرۇقى كىچىك بولۇپ، ئوتتۇرىسى گىرده نانغا ئوخشاش ئويمان بولىدۇ، يىلتىزىدىن كىچىك يوپۇرماق ئۆسۈپ چىققان بولىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى يېشىل، گۈلى ئاققا مايىل سېرىق، تەمى ئازراق ئاچچىق بولىدۇ. يوپۇرمىقى كىچىك بولۇپ، ئۇنىڭدا ھۆللۈك ناھايىتى كۆپ، ئۇ ھەمىشە ناھايىتى يېشىل تۇرىدۇ، شۇڭا ئۇنى كىشىلەر ھەمشىباھار دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەر قۇرۇق سوغۇق دەپمۇ قارايدۇ.

چىقىش ئورنى ئىران، باغدات.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىچىكى ئۆتكۈر ئەمەس. جىگەر ھەم تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ، تۈتۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، قان توختىتىدۇ. بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىش تەسىرى بولغانلىقتىن ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى تازىلايدۇ ھەم چىقۇقنىڭ دورىلىرىغا چۈشۈرۈلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلاردا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا مەنپەئەتلىك. ئۇنى خېنە بىلەن كۆيۈككە قېچىشقاقتا چاپسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى گىل ئەرمىنى.

مىقدارى قۇرۇق يوپۇرمىقى 6 ~ 12 گرامغىچە، سۇيى 18 ~ 30 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەنگوت

ئوردۇچە نامى ھەنگوت

تونۇش ھەنگوت دەرىخى چوڭ ھەم تىكەنلىك بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسى ھېلىلىنىڭ مېۋىسىگە ئوخشايدۇ، پوستىنىڭ رەڭگى سارغۇچ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇدۇر چاقىلارنى يوقىتىدۇ، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرىدۇ. قوۋزىقى قان تازىلاش، قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، جۇزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم سەۋداۋى ماددىلارنى سۈرىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزىنى سىرتىدىن سۈركىسە، كۆز ئىچكى بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى يوق.

مىقدارى 3 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۆگمەچئوت

ئوردۇچە نامى ھەرەن كورى، لەيلى بوتى

تونۇش بۇ بىر خىل كىچىك پېلەكلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئومۇمەن ئەتىياز پەسلىدە بۇغداي ئېتىزلىرىدا كۆپ ئۆسىدۇ. غولى يىپقا ئوخشاش ئىنچىكە بولىدۇ ھەم ئۇ ئۆز

يېنىدىكى نەرسىگە يامىشىپ ئۆسىدۇ. ئۇنى ئۇزسە، سۈت تېمىپ چىقىدۇ. يوپۇرمىقى كېيىكنىڭ تۇيىقىغا ئوخشايدۇ، گۈلى لوڭقىغا ياكى كانايغا ئوخشاش بولۇپ، قىزىلغا مايىل ئاق رەڭدە، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەممە جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، بەزىدە ھۆل ئىسسىق دەپ بايان قىلىنىدۇ.

تەسىرى قان تازىلاش، يالۇغلارنى پىشۇرۇش ھەم تارقىتىش، قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللرىنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش مەقسىتىدە بىر نەچچە دانە قارىمۇچ بىلەن بىللە سوقۇپ ياكى ئۇنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، قىچىشقاق، جۇزام، سىفىلس ۋە باشقا قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزى كىشىلەر سۆزنەككىمۇ ئىستېمال قىلغان. يالۇغلاردا ئۇنى سوقۇپ زىمادا تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، يالۇغ تارقىتىدۇ ياكى ئارقا ئارقىدىن زىمادا قىلسا، يالۇغنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

مىقدارى 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھېلىلە

ئەرەبچە نامى ھېلىلەج

پارسچە نامى ھېلىلە

ئوردۇچە نامى ھەر

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە ۋە ھېلىلە كابىلىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. بۇ ئۈچى ئەمەلىيەتتە بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى ھېسابلىنىدۇ. بۇلار تۆۋەندە ئايرىم بايان قىلىنىدۇ:

قارا ھېلىلە

ئەرەبچە نامى ھېلىلەج ئەسۋەد، ھەلىلەج ھىندى

پارسچە نامى ھېلىلە زەنگى، ھېلىلە سىياھ

ئوردۇچە نامى كالى ھەر

تونۇش بۇمۇ ھېلىلە دەرىخىنىڭ مېۋىسى ھېسابلىنىدۇ. دەسلەپتە ئۇرۇق تۇتۇشتىن

ئىلگىرى، يەنى خام ۋاقىتتا يىغىۋىلىنغىنىنى قارا ھېلىلە دەپ ئاتايمىز.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى سۈمۈرۈش، ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەش، سەۋدانى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە، سارغايتىلغىنى قان تازىلاش، تۈتۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتى ۋە زېھنىي قۇۋۋىتى ئاجىزلاشنى يوقىتىدۇ. سېزىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھۆللۈكنى سۈمۈرۈش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، مېڭىدىكى بۇزۇلغان ھۆللۈكنى سۈمۈرۈش ۋە مالىخۇلىيا، لەقۋا قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن چاينىلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش ھەم قان تازىلاش تەسىرىدىن پايدىلىنىپ سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە، مەسىلەن: مالىخۇلىيا، ۋەسۋەسە، سەۋدالىق، بوۋاسىر، جۇزام، قىچىشىقاق ۋە باشقىلار بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا بېرىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سېرىقماي ۋە بادام يېغى بىلەن قورۇپ، سۇغۇپ تەييارلاپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتىن باشقا يەنە ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە

ئەرەبچە نامى ھېلىلەج ئەسفەر

پارسچە نامى ھېلىلە زەرد

ئوردۇچە نامى بەرى ھەر، زەردەھەر

تونۇش بۇ ھېلىلە دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مۇسكۇلنى چىڭىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش، سەپرانى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سېرىق ھېلىلە مېڭە كېسەللىكلىرىدە ئوخشىمىغان ئۇسۇللار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. تۈتۈش ۋە كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، سوقۇپ ھەسەل بىلەن كۆزگە سۈركىسە، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، كۆز پەردىسى يالليۇغى، كۆزنىڭ قىزىللىقىنى

يوقتىشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغانلىقتىن، ئاشقازان ئاجىزلىقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. سەۋدا، سەپرانى سۇرۇش تەسىرى بولغانلىقتىن، سەپراۋى ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرنى سۇرۇشتە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ چىلانمىسى قاينىتىلمىسى ياكى سۇفۇپىدىن كۆپ قۇۋۇتلىك بولىدۇ. مۇرابباسى مېڭە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ ھەم قەۋزىيەتكە پايدىلىق.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ئىترىفىل كەشنىز، ئىترىفىل زامانى، سۇفۇپى ھىلىلە، ئىترىفىل قەنبىلى. ئۇنىڭدىن باشقا بارلىق ئىترىفىللارنىڭ تەركىبىگە چۈشىدۇ.

تەتقىقاتى خميىلىك تەتقىق قىلىش ئارقىلىق سېرىق ھىلىلە تەركىبىدە تەخمىنەن 40% ~ 2% تاننىن كىسلاتاسى، ھىلىلە جەۋھىرى، ئىكسىس كىلائىتى، شىلىمشىق ماددا، ھىلىلە مادىسى، چىبولوگگى كىسلاتاسى، ماي قاتارلىقلار بارلىقى ئېنىقلاندى. ئۇنىڭ تەركىبىدە تاننىن كىسلاتاسى بولغاچقا، بوۋاسىرغا ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك مەلھەم تەييارلاپ ياكى مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا ھىلىلە تالقىنىدىن ئىككى ھەسسە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھىلىلە مۇرابباسىدىن بىر دانە يېيىلىدۇ.

ھىلىلە كابىلە

ئەرەبچە نامى ھىلىلە كابىلە

پارسچە نامى ھىلىلە كابىلە

ئوردۇچە نامى ھىلىلە كابىلە

تونۇش بۇ باشقا ھىلىلىلەرگە قارىغاندا گۆشلۈك بولۇپ، بۇنى ھىلىلە كابىلە دەپ ئاتايدۇ. ئۇ ھەممە خىلىتلارنىڭ سۇرگۈچسى بولالايدۇ. ئۇنىڭ بارلىق تەسىرلىرى سېرىق ھىلىلىنىڭ تەسىرىگە ئوخشايدۇ، شۇڭا ئۇنىڭ ئىشلىتىش مىقدارىمۇ سېرىق ھىلىلىنىڭكىگە ئوخشاش.

ھەلىيۇن

ئەرەبچە نامى ئودىل جەبەل

پارسچە نامى مارچوبە

ئوردۇچە نامى ھەلیۇن، ناگدۇن

تونۇش ھەلیۇن بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ ئۇنىڭ يوپۇرمقى بەدىيان يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ، يىلتىزى ئۇزۇن ھەم يۇمىلاق بولىدۇ، مېۋىسىنىڭ ئىچىدە ئۇچ دانە ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇچ قىرلىق، قاتتىق بولىدۇ، ئۇنىڭ يىلتىزى ھەم ئۇرۇقى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى مادداىلارنى، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى چىقىرىپ تاشلاش، مەنىي پەيدا قىلىش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مادداىلارنى، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بولغانلىقتىن، بەلغەمى كېسەللىكلەرنى يوقىتىشتا ئىشلىتىلىدۇ. جىگەر ۋە بۆرەك توسالغۇلىرىنى ئېچىش، يەرقانىنى يوقىتىشتا ئىشلىتىلىدۇ. بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىشتا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەيز توسۇلۇش، قېيىن تۇغۇتلاردا ئىشلىتىلىدۇ، مەنىي پەيدا قىلىش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولغانلىقتىن، باھ ئاجىزلىقدا باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككەباتى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، مەجۇنى سۆئىلەپ، مەجۇنى مۇبەھھى.

تەتقىقاتى ھەلیۇندا ئىسپىراگىن نامى بىلەن ئاتىلىدىغان بىر خىل جەۋھەر تېپىلدى.

يېشىل زەمچە

ئەرەبچە نامى زاج ئەخزەر

پارسچە نامى زاك سەبزى

ئوردۇچە نامى ھىراكىسىس

تونۇش يېشىل زەمچە كرىستال شەكىللىك دورا بولۇپ، ئۇ تۆمۈر پوقىنى گۈڭگۈرت كىسلاتاسىدا ئېرىتىپ، قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تۇتۇش، مۇسكۇلنى چىڭىتىش، قاننى قۇۋۇتلەش، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش رولى بار. سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى يېشىل زەمچىنىڭ ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن زەخىملەرگە ئىشلىتىلىدۇ. تۇتۇش تەسىردىن پايدىلىنىپ، چىش ۋە چىش مىلىكىنى چىڭىتىش، چىش مىلىكى قاناشنى توختىتىش مەقسىتىدە چىش پاستىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. قان توختىتىش تەسىردىن پايدىلىنىپ جاراھەت قېنىنى توختىتىشتا ئىشلىتىلىدۇ. قاننى قۇۋۇتەلەش تەسىرى بولغانلىقتىن كەم قانلىقتا ئىشلىتىلىدۇ. ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىردىن پايدىلىنىپ، ھەيز توسۇلۇش ۋە ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشتە باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ كۇملاچ ياساپ بېرىلىدۇ. قورساق قۇرتىنى ئۆلتۈرۈش تەسىردىن پايدىلىنىپ، ھەر خىل قۇرتلارنى جۇملىدىن قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈشتە ئىستېمال قىلىنىدۇ، لېكىن ئۇ زەھەرلىك بولغانلىقتىن ئېچكى تەرەپ ئېھتىيات بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خاس تەسىرى قورساق قۇرتى ۋە باشقا قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئەكس تەسىرى زەھەرلىك.

تۈزەتكۈچىسى ساپ ھەسەل، ياغلار.

ئورۇنباسارى بىر خىلى يەنە بىر خىلغا بەدەل بولالايدۇ.

مىقدارى 0.1 ~ 0.4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى ھۇھۇلى بەرائى خۇشكى رەھىم.

ياقۇت

ئەرەبچە نامى ياقۇت

پارسچە نامى ياقۇت

ئوردۇچە نامى ياقۇت

تونۇش ياقۇت قىممەتلىك مەشھۇر تاش بولۇپ، ئالماستىن قالسىلا 2 ـ دەرىجىدە تۇرىدۇ. رەڭ ئېتىبارى بىلەن بىر نەچچە خىل بولىدۇ، ھەممىدىن ياخشىراقى قىزىل ياقۇت بولۇپ، ئانار دانىسىغا ئوخشاش قىزىل بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەر 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دېگەن.

تەسىرى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، روھلاندۇرۇش، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى ۋە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى كۈچەيتىش، ھارارىتىنى ساقلاش، قان توختىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، ژابانىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ياقۇتنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ سالايە قىلىپ، مۇپەررىھاتلارغا قوشۇپ، يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قۇۋۋەتلەش، بەدەن ھارارىتىنى، قۇۋۋىتى داپىئەسىنى ساقلاشتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى كۇشتە قىلىپ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، جۇنۇن ھەم تۇتقاقلىق، خەپەقان، يۇقۇملۇق كېسەل، سىل قىزىتمىسى، قاناش، جۇدەتكۇچى تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. كۆز ئاجىزلىقىدىمۇ سۇرمە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

خاس تەسىرى خۇشاللاندۇرۇش، يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئەكس تەسىرى يوق.

تۇزەتكۇچىسى ئەنبەر، ئالتۇن.

ئورۇنباسارى بىرى ئىككىنچى بىرىگە بەدەل بولالايدۇ.

مىقدارى 0.2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى مۇپەررىھى ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىمىشكى شېرىن.

قاشتېشى

ئەرەبچە نامى ھەجىر يەشب

پارسچە نامى سەنگى يەشب، سەنگى يەشم

ئوردۇچە نامى ئاگاتلى

تونۇش بۇ بىر خىل سۇزۇك، پارقىراق تاش بولۇپ، ئاق، يېشىل، قارامتۇل رەڭلەردە بولىدۇ. ئۇنىڭ قاتتىق بولغىنى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك، مېڭە، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش، سەۋدا، خەپەقان، مالىيخۇلىيا، ئىچكى زەخمە قاتارلىقلارنى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلسە، ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ. قەدىمكى ھۆكۈمالارمۇ ئۇنى يۇرەك ئۇدۇلىغا ئېسىپ قويسا، خەپەقان ۋە مالىيخۇلىياغا مەنپەئەتلىك، دەپ بايان قىلغان.

ئەكس تەسىرى زەھەرسىز.

مىقدارى 0.2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەشھۇر مۇرەككىباتى خېمىرى ئەبرىشم، خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررىھى شىپا، داۋائىمىشكى، مۇپەررىھى كەبىر، مۇپەررىھى شاھى.

رەيھان ئۇرۇقى

ئەرەبچە نامى شاخ سفرەم، بەزرۇل رەيھان

پارسچە نامى تۇخۇمى رەيھان

ئوردۇچە نامى رەيھان كى بىيج

تونۇش بۇ، كىچىك، قارىغا مايىل شىلىمشىق، ھۆللۈكى يۇقىرى بولغان رەيھان ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى، يوپۇرمقى، غولى ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

چىقىش ئورنى ئىران، جۇڭگو ۋە باشقا ئورۇنلاردىن چىقىدۇ.

تەسىرى ئاغرىق پەسەيتىش، تۇتۇش قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش ۋە ئۇنى تىزگىنلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئەكس تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاق ناۋات. بۆرەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەرزەنجۇش، مېڭە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن قىزىلگۈل تۈزەتكۈچى قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى ياۋا رەيھان ئۇرۇقى.

مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆگە سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبنۇل لەقلە

پارسچە نامى شىير شۇتۇر

ئوردۇچە نامى ئونتىنى كا دۇدى

تونۇش تۆگە سۈتىنىڭ رەڭگى كۆكۈچ ئاق بولۇپ، بىرئاز تۇزلۇق كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، ماددىنى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ، بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىچكى ئەزالاردىكى يالۇغلارنى تارقىتىدۇ. ئىستىسقا، قۇسۇش، نەپەس قىينىلىشىش ۋە يۆتەل ئۈچۈن پايدىلىق (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى شېكەر.
ئورۇنباسارى كالا سۈتى.

ئۆچكە سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبەنۇل ئىز
پارسچە نامى شىير بوز
ئوردۇچە نامى بەكرى كى دۇدىھى
تونۇش ئۆچكە سۈتى ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان ناھايىتى تەملىك سۈتتۇر.
تەبئىتى سوغۇققا مايىلراق بولۇپ، يەڭگىل ھارارەت پەيدا قىلىدۇ.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مادداىلارنى ساپلاشتۇرۇپ، تېرىنى جۇلالىق قىلىدۇ. چىش مىلىكى قاناش، يۆتەل، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە يارىسى، گال غىدىقلىنىش، دوۋساق زەخمىسى، بوغما قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ياكى غار - غار قىلسا، گال، ئېغىز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ، كۆپىنچە ئىسسىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازىنىدا ئېسىلىش پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ھەسەل، بەدىيان.
ئورۇنباسارى كالا سۈتى.

قوتاز سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبنۇل جامۇس
پارسچە نامى شىير مىشگاۋ
ئوردۇچە نامى بىنىس كادۇدى
تونۇش قوتاز سۈتى ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان ئاق رەڭلىك، بىر ئاز

تاتلىق بولغان سۈتتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، بەدەندە قايسى خىلىت غالىب بولسا، شۇ تەرەپكە مايىل بولىدۇ. ئۇنى تاغاق ئۆسۈملۈكى غولىنى كۆيدۈرۈپ قاينىتىپ، قېتىق ئۈيۈتۈپ، ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ ھەم يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر.

ئورۇنباسارى كالا سۈتى.

قوي سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبەنۇززەئىنى

پارسچە نامى شىير مىيش، شىير گۇسپەندى

ئوردۇچە نامى ببىيركا دۇدھى

تونۇش بۇ تەمسىز، پۇراقلىق بولغان مەشھۇر سۈتتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە، يۇلۇن ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇچەي يارىسى، چىش مىلكى قاناش، قان تولغاقلا پايدىلىق، يەنە دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىدۇ. جىمانىڭ زىيانلىق تەسىرلىرىنى يوقىتىدۇ. بادام يېغى، ئەرەب يېلىمى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، يۆتەل توختىتىدۇ ۋە جىمانىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىدۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى قورساقنى غولدۇرلىتىدۇ ۋە قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى ئانا سۈتى.

مىقدارى 36 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەپەرەڭ سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبنۇل خەفاش
پارسچە نامى شىير شەبرە
ئوردۇچە نامى چەمكادەر كا دۇدىھى
تونۇش شەپەرەڭ سۈتى رەڭگى سارغۇچ ئاق كەلگەن، تەمى ئۆتكۇر ئاچچىق بولغان سۈتتىن ئىبارەت.
تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۇكنى ھەيدەش، تېرىگە جۇلا بېرىش، يەرلىك ئورۇننى كۆيدۇرۇش، بەدەنگە تېز ئۆتۈش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، ئۇنى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. (ئۆتكۇر زەھەرلىك) ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، زەكەر ۋە باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
ئەكس تەسرى ئۆپكە ۋە تالغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى.
ئورۇنباسارى شىر سۈتى.
مىقدارى ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چوشقا سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبنۇل خەنزىر
پارسچە نامى شىير خوك
ئوردۇچە نامى سورنى كا دۇدىھى
تونۇش چوشقا سۈتىنىڭ رەڭگى سارغۇچ، تەمى تاتلىق.
تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى سەمرىتىدۇ ۋە قۇۋۇتلەيدۇ. سىل، جۇدەتكۈچى تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنە مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئەمما كۆپلىگەن تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنى كۆپىنچە ئىسلام دىنىغا ئېتىقاد قىلمايدىغان، خرىستىئان دىنىغا ئېتىقاد قىلىدىغان

مىللەتلەر كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ. بۇ زەھەرسىز بولۇپ، ئامېرىكىلىقلار كۆپ ئىستېمال قىلىپ تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن.

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئاق داغ ۋە بەرەس پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

ئورۇنباسارى ئېشەك سۈتى.

مىقدارى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شىر سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبىنۇل ئەسسەت

پارسچە نامى شىير شىر

ئوردۇچە نامى شىرنى كا دۇدىھى

تونۇش شىر سۈتى رەڭگى سېرىققا مايىل ئاق كەلگەن، ئۆتكۈر چۈچۈمەل تەملىك سۈتتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىنى كۆيدۈرۈپ، بەدەنگە تېز تەسىر قىلىپ، غەزەپ پەيدا قىلىدۇ، ئەمما سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرلىك بولغاچقا ئۇنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ).

ئەكس تەسىرى زەخمە پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر، سۈت.

ئورۇنباسارى يوق.

ئانا سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبەن نسائى

پارسچە نامى شىير زەن

ئوردۇچە نامى ئەۋرەت كى دۇدىھى

تونۇش بۇ ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان ئاق رەڭلىك، تاتلىق، قۇۋۇەتلىك بولغان سۈتتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ھۆل ئىسسىق، ئوغۇل تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكنى كۆپەيتىدۇ، مېڭە ۋە باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مېڭە قان تومۇر توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكىنى يوقتىدۇ. قۇرۇق يۆتەل، بۇرۇن كاۋىكى ياللۇغى، ئۇيقۇسىزلىق، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. كۆپلىگەن مېڭە كېسەللىكلىرىدىن جۇنۇن، مالىخۇلىيا، سەرسام، سىل ۋە جۈدەتكۈچى تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى تېز بۇزۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن جاراسىم پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى ئېشەك سۈتى.

مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كالا سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبەن بەقەر

پارسچە نامى شىر گاۋ

ئوردۇچە نامى گائى كى دۇدھى

تونۇش بۇ ئاق رەڭلىك، تەمى تاتلىق، ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان سۈتتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى مۆتىدىل، ھۆللۈكى ئارتۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوزۇقلۇق تولۇقلاش، تېز ھەزىم بولۇش، مەنىي پەيدا قىلىش، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۇەتلەش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، تېرىگە جۇلا بېرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۇەتلەش، غەم ـ قايغۇنى يوقتىش، خەپەقان، سىل، جۈدەتكۈچى تەپ، ئۆپكە زەخمىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى تال ۋە ئىچكى ئەزالارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى شېكەر ۋە ھەسەل.
ئورۇنباسارى ئۆچكە سۈتى.
مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇچىلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئېشەك سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبەن ئەتان
پارسچە نامى شىير خەر، شىير ئۇلاغ
ئوردۇچە نامى گەدى كى دۇدىھى
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان رەڭگى ئاق، تەمسز سۈتتىن ئىبارەت.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە ھۆل.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، سوغۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ، خۇشاللىق ئاتا قىلىدۇ، تېرىنى جۇلالاندۇرىدۇ، قان تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلاردا يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سىل ۋە جۇدەتكۈچى تەپ، ئۆپكە يارىسى، ئىسسىقتىن بولغان تەپ، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش مىلىكى قاناش، نەپەس سقىلىش، خەپەقان، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سەمرىتىدۇ. ئىنگلىزلار ئۇنىڭ مەنپەئىتىنى ناھايىتى كۆپ بايان قىلغان بولۇپ، ئادەتتە كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ (زەھەرسىز).
تۇزەتكۈچىسى گۈلقەنت.
ئورۇنباسارى كالا، ئۆچكە سۈتلىرى.
ئەكس تەسىرى سوغۇق مىزاجلىقلار ۋە بەلغەم مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

ئات سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبەن رەماك
پارسچە نامى شىير ئەسپ
ئوردۇچە نامى گورى كى دۇدىھى
تونۇش بۇ رەڭگى ئاق، تەمى بىرئاز تۇزلۇق كەلگەن مەشھۇر سۈتتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىنى جۇلالاندۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، خۇشاللىق يەتكۈزۈپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يەنە دوۋساق يارىسى، سۈيدۈك يولى يارىسغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، بالىياتقۇ يارىسغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭدا داكىنى ھۆللەپ بالىياتقۇ ساھەسىگە قويسا، ھامىلدار بولۇشقا يارىمم بېرىدۇ. ئۇنى ئىچسە چېچەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ، قورساقتا كوركىراش پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بەدىيان ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى تۆگە سۈتى.

مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ياۋا ئېشەك سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبەن ھىمار ۋەھشى

پارسچە نامى شىير گۇرخەر

ئوردۇچە نامى گۇرخەر كى دۇدىھى

تونۇش ياۋا ئېشەك سۈتىنىڭ رەڭگى ئاق، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇتلەش، بەدەندىكى ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىگە جۇلا بېرىش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، بۇ جەھەتتە ئات سۈتىدىن ياخشى، ئىسسىقلىقمۇ ئۇنىڭدىن يۇقىرى بولىدۇ.

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى بەدىيان ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى تۆگە سۈتى.

مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كېيىك سۈتى

ئەرەبچە نامى لەبەن غەزال

پارسچە نامى شىير ئاھۇ

ئوردۇچە نامى ھەرنى كى دۇدىھى

تونۇش بۇ رەڭگى ئاق، تەمى تەمسز كەلگەن مەشھۇر سۈتتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياۋا ئېشەك سۈتى بىلەن ئوخشاش (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بەدىيان ۋە ھەسەل.

ئورۇنباسارى ياۋا ئېشەك سۈتى.

مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تازقارا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى رەجىمە

پارسچە نامى گۇشتى موردارخور

ئوردۇچە نامى ھەرگىيلا كا گوشت

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇچار قۇشنىڭ گۆشى بولۇپ، ئۇ ئېشەك گۆشىگە ئوخشايدۇ. رەڭگى قىزىل، تەمسز، پۇرىقى سېسىق، ئۇنىڭ بويىندا چوڭ بىر خالتىسى بولۇپ، ئۇنىڭدا ھاراۋەت بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ تېرىسىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ بەرسە، قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم زەخمىلەرنى تولدۇرىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا شەقىقىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قورساق قىسمىنى پەرجىگە قويسا ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ ھەم ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۇنى توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى (قانسە) ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ ئاق داغقا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ، خىلىتلارنى كۆيدۈرىدۇ، ئۇ ھارام بولغاچقا، تۈزەتكۈچىسى، ئورۇنباسارى ئىشلىتىلمەيدۇ.

كېيىك گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى ئەنبىتى، لەھمى غزال
پارسچە نامى گۇشتى ئاھۇ
ئوردۇچە نامى ھەرەن كا گوشت
تونۇش بۇ ھەممە كىشلەرگە تونۇشلۇق بولغان كېيىكنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەممە مىزاجدىكى كىشلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۆزۈقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. پالەچ، ئىسترخا ۋە باشقا سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ تېرىسى ئۇستىدە ئولتۇرسا، باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. مۇۋاپىق ئورۇندا قويۇپ قويسا ھاشاراتلار قاچىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سىركەنجىۋىل، چۈچۈمەل مېۋە ـ چېۋىلەر.
ئورۇنباسارى ياۋا كالا گۆشى.

ياۋا ئۆردەك گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى راھان
پارسچە نامى گۇشتى ئۆردەك دەشتى
ئوردۇچە نامى ھەنس كا گوشتى
تونۇش ياۋا ئۆردەكنىڭ بوينى ئادەتتىكى ئۆردەكنىڭكىدىن ئۇزۇن، ئەمما غازنىڭ بوينىدىن قىسقا بولىدۇ. گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تاتلىق بولىدۇ.
تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى ۋە ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ، چىرايىنى سۈزۈك ۋە پارقىراق قىلىدۇ، قىزىل قاپارتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار.
ئورۇنباسارى ئۆردەك گۆشى.
مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

ياۋا چاشقان گۆشى

ئەرەبچە نامى لەبەن ئىبنى ئەرەس
پارسچە نامى گۈشتى راسۇ
ئوردۇچە نامى نىيۇلى كا گوشتى
تونۇش ياۋا چاشقانلىقنىڭ قۇيرۇقى توم بولىدۇ. گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىلگۈل رەڭگىدە، تەمى بىمەززە، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياۋا چاشقانىنى بوغۇزلاپ، ئىچ ـ قارنىنى تازىلاپ، زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، ئېرىگەندە ئۇ مايىنى سۈزۈپ ساقلاپ قويۇپ، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەستە يەرلىك ئورۇننى مايلاپ ئۇۋۇلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنە يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى مايلىسا، زەكەرنى قايىم قىلىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى سىركە.
ئورۇنباسارى سېرىققۇيرۇق.
مىقدارى ھارام بولغانلىقى ئۈچۈن ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلمەيدۇ، سىرتقى تەرەپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

پاقا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى زۇفدەئى
پارسچە نامى گوشتى ۋاق

ئوردۇچە نامى پولى ۋەنىكچىكنى

تونۇش پاقا گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، سېسىق پۇراقلىق.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىدۇ، ئۇنىڭ مېيىنى چىقىرىپ پالەچ بولغان ئورۇنغا سۈركىسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆز قىزىرىش ۋە قارا داغقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ گۆشى بوۋاسىر ئۇچۇن ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق ـ چۈچۈك مېۋە ـ چېۋىلەر ۋە سىركەنجۈبىل.

ئورۇنباسارى ھالال ئۇچارقاناتلارنىڭ گۆشى.

پىل گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى فىل

پارسچە نامى گۇشتى پىل

ئوردۇچە نامى ھاتى كا گوشتى

تونۇش پىلنىڭ گۆشى قارىغا مايىل، تەمى تۇزلۇق، بەتتەم بولغان گۆشتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ ئۆتىنى سۈرمە بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزنى جۇلالىق قىلىدۇ ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇنىڭ تىرنىقى، كۆزى ۋە چىشىنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىستېمال قىلسا ۋە سۈيدۈكنى دورىلىققا ئېچىسە ھامىلدار قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۇنىڭ تېزىكنى بالىياتقۇغا كىرگۈزسە ھامىلدار بولۇشتىن ساقلايدۇ. يەنە ئۇنىڭ تېزىكنى كۆيدۈرۈپ ئىسلسا، كونا تەپنى يوقىتىدۇ، شۇنداقلا تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ چىشىنى سوقۇپ بالىياتقۇغا سالسا، ھامىلدار بولۇشقا يارىمم بېرىدۇ. ئۇنىڭ مەشھۇر مۇرەككىباتى بولغان «مەجۇنى ھامىلە پىل» نى ئىستېمال قىلسىمۇ ھامىلدار بولىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۇنىڭ گۆشى ھارام بولۇپ يېيىشكە بولمايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يوق.

ھۆپۈپ گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى ھۇتھۇت
پارسچە نامى گۇشتى مۇرغى سۇلايمانى دىيۇيەك
ئوردۇچە نامى ھۇتھۇت كا گوشتى
تونۇش بۇ قارامتۇل قىزىل تاجسى ۋە سېرىق چېكىتلىرى بولغان بىر خىل قۇشنىڭ گۆشى بولۇپ، ئادەتتە تەمى بەتتەم، پۇرىقى سېسىق كېلىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قۇلۇنجى ۋە قان تولغاقنى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەك، دوۋساقتىكى ئۈيۈپ قالغان قانىنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ يۇرىكىنى سېرىقمايدا قورۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، زېھنىي قۇۋۋىتى ۋە ئەستە ساقلاش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ، قۇرۇتۇلغان يۇرىكى باھانى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىدىن سۇرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا كۆز قىزىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى بوغۇزلاپ دەرۋازا ئۈستىگە ئېسىپ قويسا، سېھىر (جادۇ) نى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بالىلاردىكى تۇتاقلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).
مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇچىلىك يېسە بولىدۇ.

قاغا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى غورافى ئەسۋەت
پارسچە نامى گۇشتى زاغ
ئوردۇچە نامى كوۋى كا گوشتى
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق ئۇچار قۇش قاغىنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قارا، تەمى بىمەززە، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، شورپىسىنى ئىچسە، قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ ۋە قۇلۇنجىنى يوقىتىدۇ، ئۇنىڭ شورپىسىدا ھورداللىمۇ يەلنى تارقىتىدۇ. مايىقى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ. قارا قاغىنى تېرىك تۇتۇپ قاچقا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۆمۈر كۇشتىسى، چۇچۇمەل ئاچچىقسۇ ۋە سىركە تىزاپى

(سىركە كىسلاتاسى) قۇيۇپ، قاچىنىڭ ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئاتىنىڭ قىغىغا 40 كۈن كۆمۈپ ئېلىپ، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان مايىنى چاچقا سۈركەپ بەرسە، چاچقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم چاچنى قارايتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار، يەنى ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زىرە قاتارلىقلار.

ئورۇنباسارى چىيىل (كۈل رەڭ قاغا) دەپ ئاتىلىدىغان قۇشنىڭ گۆشى.

مىقدارى ھارام بولغاچقا، ئىچكى تەرەپتىن ئىستېمال قىلىنمايدۇ.

تىمسالە گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى تىمسالە

پارسچە نامى گۇشتى نەھەنگى

ئوردۇچە نامى مەگەرمىش، گىلىيار كا گوشتى

تونۇش بۇ دەريالاردا ياشايدىغان تىكەنلىك، ناھايىتى چوڭ بولغان تىمساھنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى بەزىدە قىزىلگۈل رەڭدە، بەزىدە ئاق رەڭدە بولۇپ، تەمى ئاچچىق ۋە بەتتەم، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ گۆشى باھانى قۇۋۋەتلەيدۇ، زەكەرنى قوزغايدۇ، ئورۇق كىشىلەرنى سەمرىتىدۇ، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تېرىكىنى كۆزگە تارتسا، كۆز قىزىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. چاۋا مېيىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ ئۇۋۇلسا، باش ئاغرىقى ۋە شەقىقگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغرىلقى ۋە باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، بۆرەك، بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى ئوڭ تەرەپتىكى چىشتا چىشلىسە، ئوڭ تەرەپتىكى بىلەككە تاڭسا، جىما قۇۋۋىتى ۋە باھقا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

ئورۇنباسارى يوق.

تۈزەتكۈچىسى يوق.

مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ياۋا كالا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى بەقەر ۋەششى

پارسچە نامى گۇشتى نىل گاۋ

ئوردۇچە نامى نىل گائى كا گوشتى

تونۇش ياۋا كالىنىڭ گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل قارا، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېز ھەزىم بولىدۇ، سەۋدا پەيدا قىلىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سوغۇق مىزاجلىقلاردا باھانى قوزغايدۇ. ئۇنىڭ مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ كەتىرا بىلەن قوشۇپ، ئەزالار قاناشقا ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىش، قان ئارىلاش كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلاردۇر.

ئورۇنباسارى كالا گۆشى.

مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سەبزەك گۆشى

پارسچە نامى گۇشتى سەبزەك

ئوردۇچە نامى نىيل كەلتى كا گوشتى

تونۇش بۇ، رەڭگى قارىغا مايىل كۆك بولغان، كەپتەر چوڭلۇقتىكى ئۇچار قۇشنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەمى بەتتەم كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدا پەيدا قىلىدۇ، بۇزۇلغان يەل ۋە بەلغەم خىلىتىنى ھەيدەيدۇ، قاننىڭ زىيادە قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلسا، سەفلىسقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ھەممە قىسمى ھارام بولغاچقا، ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلمەيدۇ.

خوراز ۋە مېكىيان گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى دۇججاج ۋە دىيك

پارسچە نامى گۇشتى مېكىيان ۋە خۇرۇس

ئوردۇچە نامى مۇرغا ۋە مۇرغى كى گوشتى

تونۇش بۇ ھەممگە تونۇشلۇق بولغان مېكىيان ۋە خورازنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ياش توخۇ گۆشى ھۆللۇكتە مۆتىدىل ئىسسىق، چۈجە گۆشىنىڭ ھۆللۇكى يۇقىرى.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان غىزا ھېسابلىنىدۇ. ئەقلىنى ئۆتكۈر قىلىدۇ، مەنىنى زىيادە قىلىدۇ ۋە خىيال قىلىش قۇۋۋىتى، ئىدراك قۇۋۋىتى، زېھنىي قۇۋۋەت قاتارلىقلارنى كۈچەيتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇلۇنجغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىرايىنى جۇلالىق قىلىدۇ، ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ قورسىقىنى يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، قىزىق ھالدا يىلان چاققان جايغا چاپسا ئۇنىڭ زەھىرىنى ئالىدۇ، شۇنىڭدەك بەلغەمدىن بولغان ئادەتتىكى سەرسامغا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىر ۋە نۇقرەس پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي.

ئورۇنباسارى كەپتەر.

مىقدارى ھالال بولۇپ قانچىلىك ھەزىم قىلالىسا، شۇنچىلىك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

چىغچى قۇش گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى سەفراغۇن ۋەسئۇد

پارسچە نامى گۇشتى سەرچە ۋەسكانا

ئوردۇچە نامى مەمۇلا ۋە پىتكى كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل ناھايىتى كىچىك، چىرايلىق ئۇچار قۇشنىڭ گۆشى بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۈزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنى كاۋاپ قىلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ ھەم سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىشكىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك چاي دورىلىرى.

ئورۇنباسارى سامساق.

مىقدارى ھالال بولۇپ ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

توز گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى تائۇس

پارسچە نامى گۇشتى تائۇس

ئوردۇچە نامى مور كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل چىرايلىق قۇشنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل، تەمى بەتتەم بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئۇنىڭ شورپىسى زاتىلجەنبە، بىقىن ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا باھىنى قوزغايدۇ. سۆگىكىنى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، چىشقا سۈركەپ يۇسا، چىشنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئۆتنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچسە، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قېنىنى زەخمىلەرگە چاپسا، زەخمنى تولدۇرۇپ ساقايتىدۇ. مايىقنى تەمرەتكە ۋە سۆگەلگە چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قۇيرۇقىدىكى پۈپىكنى يۇلۇپ ئېلىپ، سوقۇپ سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، قويۇق يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك چاي دورىلىرى.

مىقدارى بۇ ھالال بولۇپ، ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ياۋا قاغا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى ئەقەق ۋەئىكە

پارسچە نامى گۇشتى پالغبە

ئوردۇچە نامى مەھو كا گوشتى

تونۇش بۇ ئادەتتىكى قاغا بىلەن تەڭ بولغان ياۋا قاغىنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ تەمى بىمەززە، رەڭگى قارا بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ گۆشى ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. مېڭسى باللارنىڭ زېھنىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆز زەخمىسگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، كۆزگە ئۇنى سۈرمە ئورنىدا تارتسا، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، مايىقى تەمرەتكە ۋە قارا داغقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار.

ئورۇنباسارى قاغا گۆشى.

مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئوخشىمىغان مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇرنا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى لەقىللەق

پارسچە نامى گۇشتى لەكلەك

ئوردۇچە نامى لەكلەك كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل سۇدا ياشايدىغان، تۇمشۇقى ئۇزۇن، بىلىق تۈتۈپ يەيدىغان ئۇچار قۇشنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل، تەمى بەتتەم، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمسىزلىنىشى ۋە باشقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ، بىلە ئاجىزلىقنى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەتتە تۇخۇمنىڭ تەسىرى گۆشىگە قارىغاندا يۇقىرى بولىدۇ. قېنىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە قارا داغقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ مايىقىنى تەمرەتكە ۋە تېرىدىكى داغقا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكىس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي، يۇمغاقسۈت.

ئورۇنباسارى مور.

مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئەنجان پاختىكى گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇسسەلۋا

پارسچە نامى گوشتى ئەسۇۋ

ئوردۇچە نامى لوۋى كا گوشتى

تونۇش بۇ پاختەك چوڭلۇقىدىكى بىر خىل ئۇچار قۇشنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى بەتتەم بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يېمەكلىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭ گۆشى ئورۇق كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىستىسقانى يوقىتىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇچەينىڭ زىيادە سوغۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ، پەيلەردىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

ئەكىس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، سېرىقماي.

ئورۇنباسارى پاختەك گۆشى.

مىقدارى بۇ ھالال بولغاچقا، يېتەرلىك مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۈلكە گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى سۆئلەف
پارسچە نامى گۇشتى رۇبا
ئوردۇچە نامى لومرى كا گۆشتى
تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ھايۋان تۈلكىنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل، تەمى بەتتەم، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنى تېرىك تۇتۇپ، پۇت ـ قوللىرىنى باغلاپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، پۈتۈنلەي ئېرىگەندە سۇدىن سۈزۈپ ئېلىپ، يەرلىك ئورۇننى يۇسا، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ چاۋا يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ، قۇلاق ئاغرىقى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ كۆيۈك، بۇۋاسىر ۋە باشقا زەخمىلەرگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلسا، ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئەكس تەسىرى بۇنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. زەھەرلىك.
تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل، ئانار سۈيى، قېتىق.
ئورۇنباسارى چاشقان.

ياۋا ئۆردەك گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى ئەزىرۇت تىرا ماھى
پارسچە نامى گۇشتى مۇرغابى زەققار
ئوردۇچە نامى گوشتى مۇرغابى
تونۇش بۇ بىر خىل سۇدا ياشايدىغان قۇش بولۇپ، گۆشىنىڭ تەمى بەتتەم، تۇزلۇق بولىدۇ، ئۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.
تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزا ھېسابلىنىدۇ، بەدەننى

سەمرىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، بۇ بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، قاتما، قان قېيىشتىن بولغان تارتىشپ قېلىشلاردا ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ياللۇغ ۋە مەقئەتتىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىدۇ، مەقئەت يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىدىكى تاتۇقلارنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ مېڭسىنى مەقئەت ياللۇغنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچسى ئانار سۈيى، ئاچچىقسۇ.

ئورۇنباسارى ئۆردەك.

مىقدارى بۇنىڭ گۆشى ھالال بولۇپ، ھەزىم قىلالىغۇچىلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاغمىخان گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى زەب

پارسچە نامى گۇشتى سۇسمار

ئوردۇچە نامى گۇخ كا گوشتى

تونۇش بۇ مۇشۇككە ئوخشايدىغان بىر خىل جانۋارنىڭ گۆشىدۇر. ئۇنىڭ قۇيرۇقى قاتتىق ھەم كىچىك بولۇپ، چاشقاننىڭ قۇيرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ پەنجىسى ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، تاملارغا يامىشىپ چىقالايدۇ. بۇ كۆپىنچە دېگىزلاردا كۆپ بولىدۇ

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ گۆشى ھارارەت كۆپەيتىدۇ، غەزەپ ۋە نەپرەت پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ مايىقىدىن سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا، كۆز قىزىرىش، كۆز تورلىشىش، كۆز ئاغرىش، كۆزگە سۇ چۈشۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ مەلھىمىنى سىركە بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەر خىل قاپارتما ۋە قارا داغقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ چاۋا مېيى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە ئۇنى قوزغايدۇ.

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچسى قىزىلگۈل يېغى، سىركە، بۆرە سويمىسى يىلتىزى.

ئورۇنباسارى پاقا.

مىقدارى ئېھتىياجغا ئاساسەن ئىشلىتىدۇ.

ئات گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى فەرەس
پارسچە نامى گۇشتى ئەسبى
ئوردۇچە نامى گۇرى كا گوشتى
تونۇش بۇ ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان ئۆي ھايۋىنى ئاتنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.
تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلسا، ئادەمدە باتۇرلۇق ۋە شجائەت پەيدا قىلىدۇ، ئادەمنى يۈرەكلىك قىلىدۇ. ئۇنىڭ كاۋىپى سوغۇق مىزاجلىقلاردا باھىنى قوزغايدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنى سارغايتىپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇق مىزاجلىقلاردىكى ئىچ سۇرۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قېنى مۇدۇر ـ چاقا ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى پىشۇرۇش. قېتىق ۋە چۈچۈمەل ئانار سۈيىنى ئېچىش.
مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇچىلىك يېيىلىدۇ (ھالال ياكى ھارامىلىقىدا ئىختىلاپ بار).

كەركىدان گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى مەرمىز
پارسچە نامى گۇشتى كەركىيدان
ئوردۇچە نامى گىيىندى كا گوشتى
تونۇش كەركىدان پىلدىن كىچىكرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ پېشانىسىدە بىر دانە مۇڭگۈزى بولۇپ، دۈمبىسىنىڭ تېرىسى ناھايىتى قاتتىق ۋە قېلىن بولىدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ گۆشىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل، تەمى ئۆتكۈر، ئاچچىق بولىدۇ.
تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇسكۈللار بوشىشىپ كېتىشنى پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا ئۆلۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭ مۇڭگۈزىنى سوقۇپ ئىشلەتسە، بوۋاسىر ۋە قىيىن تۇغۇتقا

مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، باھنى قوزغايدۇ ۋە ئادەمنى شجائەتلىك قىلىدۇ. ئۇنىڭ تېرىسىدىن چىقىرىلغان مايىنى كۆنجۈت مېيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، مۇدۇر - چاقا ۋە ھەر خىل زەخىملەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرلىك).

ئەكس تەسىرى ئۆلتۈرىدۇ، زەھەرلىك.

مىقدارى ھارام بولغاچقا ئىستېمال قىلىنمايدۇ.

لاچىن گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى شەقراق

پارسچە نامى گۇشتى كا سكىنە

ئوردۇچە نامى لەتۇرى كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل چوڭ ئۇچار قۇش بولۇپ، ئادەتتە باشقا قۇشلارنى ئوۋلايدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قويۇق يەل ۋە ئارتۇق بەلغەم مادداسىنى تارقىتىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئۇنىڭ مايىقىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىدىكى قارا داغ ۋە مۇدۇر - چاقىنى يوقىتىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل.

ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئېشەك گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى بىسىر

پارسچە نامى گۇشتى كەرلىس

ئوردۇچە نامى گەدى كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ھايۋان ئېشەكنىڭ گۆشى بولۇپ، رەڭگى

كۆكۈچ قىزىل، تەمى بەتتەم، تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قويۇق يەلنى ھەيدەيدۇ، ئىنچىكە ئۇچەيدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تاشنى پارچىلاپ ئېقىتىپ چىقىرىدۇ، بەلغەم خىلىتىنى سۇزۇپ ساپلاشتۇرىدۇ، ئۇنىڭ ئۇرۇقدىنىنى زەكەرگە سۇركىسە ئۇنى قوزغايدۇ. ئۇنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىن مەلھەم تەييارلاپ مۇدۇر ـ چاقا، تېرىگە چاپسا تېرىنى ئاقارتىدۇ ھەم بويۇن بەز سىلىنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ كۈلىنى ماي بىلەن قوشۇپ ھۆل، قۇرۇق قىچىشىقاق ۋە زەخمىلەرگە سۇركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى نىجىس ئۇزۇقلۇق.

تۈزەتكۈچىسى دارچىن.

ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى ھارام بولغاچقا پەقەت دورىلىق ئۇچۇنلا ئىشلىتىلىدۇ.

ياۋا غاز گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى كەركى

پارسچە نامى گۇشتى كەلەنگى

ئوردۇچە نامى كەلەنگى كا گوشتى

تونۇش بۇ ئاق رەڭلىك ياۋا غازنىڭ گۆشى بولۇپ، ئادەتتە رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ مېڭىسىنى سۇرمە ئورنىدا كۆزگە تارتسا، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئاق داغ ۋە قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىنى يەسمەن يېغىدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىشىنى توسىدۇ. ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى سىركە، پىياز شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، تال قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، تۇز سۇيى.

ئورۇنباسارى غاز.

مىقدارى بۇ ھالال بولۇپ، ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇغا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى ھەممارى ۋەھشي
پارسچە نامى گۇشتى گۇرخەر
ئوردۇچە نامى گۇرخەر كا گوشتى
تونۇش بۇغىنىڭ گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بارلىق تەسىرى ياۋا ئېشەك گۆشىنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ چاۋا مېيىدىن مەلھەم تەييارلاپ، سۈت بىلەن قوشۇپ، سۈت ئېمىۋاتقان بالىلارنىڭ مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلىرىغا چاپسا، يىغلاڭغۇلۇققا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە بەدىنىنى كۆچلۈك قىلىدۇ. پەقەت چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە، يۇزدىكى قارىلىق ۋە تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، پاچاق ۋېناسى ئەگرى ـ بۈگرىلىشىپ كۆپۈش ۋە ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە قويۇق سەۋدا خىلىتىنى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى تۇز، دارچىن، زەنجۈبىل.
ئورۇنباسارى يوق.
مىقدارى ھالال بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم قىلالىغۇچىلىك ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

ياۋا قاغا

ئەرەبچە نامى لەھمى غۇراب ئەسۋەد بەررى
پارسچە نامى گۇشتى زاغ جەنگىلى
ئوردۇچە نامى جەنگىلى كوكلا ۋە كۈئىلكا گوشتى
تونۇش بۇ قاغىنا ئوخشاش قارا رەڭلىك قۇش بولۇپ، گۆشىنىڭ تەمى بەتتەم.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، سۆزلىيەلمەس قىلىپ قويىدۇ،

قورساقنى ئاغرىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۇەتلەيدۇ، بۇزۇلغان يەل ۋە بەلغەمنى ھەيدەيدۇ. كۆيۈشتىن بولغان زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ ۋە ساقايتىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇز، دارچىن، زەنجىۋىل.

ئورۇنباسارى قاغا.

مىقدارى ھالال بولۇپ، ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئىت گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى كەلب

پارسچە نامى گۇشتى سەگ

ئوردۇچە نامى كوتتى كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ھايۋان بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل، تەمى بەتتەم، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ جىگىرىنى قورۇپ ئىشلەتسە، غالجىر ئىتىنىڭ زەھىرىنى كېسىدۇ. ئۇنىڭ تىلىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى سۆزنەككە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك يولى زەخمىسىنى ساقايتىدۇ. ئۇنىڭ مېيى بويۇن بەز سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىقدارى ھارام بولغاچقا، پەقەت دورىلىق ئۇچۇنلا ئىشلىتىلىدۇ.

تاشپاقا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى سەلھىپات

پارسچە نامى گۇشتى سەنگى يەشپ

ئوردۇچە نامى كەچۇۋا كا گوشتى

تونۇش بۇ دەريا جانىۋىرى بولغان تاشپاقىنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل قىزىل، تەمى بەتتەم بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھ ۋە بۆرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنى كاۋاپ

قىلىپ يېسە ھەيز كۆپ كېلىشنى توختىتىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئۇنى قۇندۇز قەھرى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، چىقۇقنى ساقايتىشتا تېز تەسىر قىلىدۇ. ئۇنىڭ مەلھەمنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ياللۇغنى تارقىتىدۇ، ئۇنىڭ ساپ قېنىنى ئىچسە سەرئى ۋە تەشەننۇجقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوغما، بالياتقۇ بويىنى بوغۇلۇش ۋە بۇزۇلغان زەخمىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىنى سەرئى بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۇخۇمنى بەدىيان ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئۇرۇقدان ياللۇغنا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ سۆڭىكىنىڭ كۈلى مەقئەت چىقىقنا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۆڭىكىنى سوقۇپ، كۈلىنى بالياتقۇغا سالسا، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۇرۇلگىنىدىن 0.12 گرام ۋە گۆشىدىن ئارپا چوڭلۇقىدا ئېلىپ بالىلارغا بەرسە باللارنىڭ بەدىنىنى قۇۋۇتلەيدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئۇچەيگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەرلىك ئېشەك گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى ھىمار ئەھلى

پارسچە نامى گۇشتى خەردەراز گۇش

ئوردۇچە نامى گەدى كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان يەرلىك ئېشەكنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشنىڭ رەڭگى كۆككە مايىل قىزىل، تەمى تۈزلۇق، سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئۇنىڭ جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ ئىشلەتسە، تۆت كۈنلۈك تەپكە ۋە سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، زەخمىلەرنىڭ تاتۇقىنى يوقىتىدۇ، ئۇچەي زەخمىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تېزىكىنىڭ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، بالا ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنى كۆيدۇرگەندە چىققان ئىسنى پۇراتسا، قېيىن تۇغۇتقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ كۆيدۇرۇلگەن كۈلىنى مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، مەقئەت يېرىلىش، بويۇن بەز سىلى، ۋەجئۇل مۇپاسلىغا قارىتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

مىقدارى بۇنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

شاتۇت گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى بەيئىنا
پارسچە نامى گۇشتى تۇتى
ئوردۇچە نامى توتا كا گوشتى
تونۇش كۆك، قىزىل، سېرىق، ئاق ۋە يېشىل رەڭلىك شاتۇتلارنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، پاختەك چوگۇلۇقسىمان بولىدۇ. گۆشىنىڭ رەڭگى كۆكىسىمۇ مايىل قىزىل، تەمى تەمسىز بولىدۇ.
تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساقتىكى يەلنى بوشىتىدۇ، ئۇرۇلۇشنى توسۇپ قويىدۇ، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكۈلنى خۇشاللاندۇرۇپ، يۈرەك قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدۇ، بالىلارنىڭ تىلىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ مايىقى مۇدۇر ـ چاقا ۋە قارىلىقنى يوقىتىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۈزىتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار.
مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تورۇلغا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى قەمرى
پارسچە نامى گۇشتى قەمرى
ئوردۇچە نامى قەمرى كا گوشتى
تونۇش بۇ پاختەككە ئوخشايدىغان، ئەمما ئۇنىڭدىن چوگراق بولغان ئۇچار قۇشنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل قىزىل، تەمى تۈزلۈق بولىدۇ.
تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ سوغۇق، ھۆل ۋە بەلغەم مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇنىڭ تۈخۈمىنى ئىللىتىپ بالىلارغا ئىستېمال قىلدۇرسا، تىلى تېز چىقىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). قانىنى قويۇقلاشتۇرىدۇ، ئۇنىڭ يېغىنى چىقىرىپ ماڭالمايدىغان بالىلارنىڭ بەدىنىگە سۈركىسە، ماڭىدىغان قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى مالىخۇلىيا ۋە جۈزام كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى سېرىقماي، بادام، لەتىف دورىلار.
ئورۇنباسارى پاختەك.
مىقدارى ھالال بولۇپ، ھەزىم قىلالىغۇچىلىك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

كالا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى بەقەر
پارسچە نامى گۈشتى گاۋ
ئوردۇچە نامى گائى كا گوشتى
تونۇش بۇ ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان ھايۋان كالىنىڭ گۆشى بولۇپ، رەڭگى قىزىل، تەمى بىرئاز بەتتەم بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ گۆش تەستە ھەزىم بولىدۇ، قويۇق، ئۆتكۈر كەيمۇس، بۇزۇق قان پەيدا قىلىدۇ، سەۋداۋى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىرقۇننسا بىلەن ئاغرىغانلارغا زىيان قىلىدۇ، مېڭىدە ئۆتكۈر بۇخارات پەيدا قىلىدۇ، چىش مىلكى ۋە كالپۇك يالليۇغى پەيدا قىلىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى قارىمۇچ، دارچىن.
ئورۇنباسارى كالا گۆشى.
مىقدارى قانچىلىك ھەزىم قىلالسا، شۇنچىلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەپتەر گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى ھەمام
پارسچە نامى گۈشتى كەبۇتەر
ئوردۇچە نامى كەبۇتەر كا گوشتى
تونۇش بۇ ھەممىزگە تونۇشلۇق بولغان مەشھۇر كەپتەرنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت

بولۇپ، رەڭگى قىزىل، تەمى تاتلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق؛ ياۋا كەپتەر گۆشىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كەپتەر گۆشى ئادەتتە پالەچ، لەقۋا، يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمسىزلىنىشى، ئىستېرخا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، يەنە بەدەننى سەمرىتىپ، بۆرەك، دوۋساق ۋە باھنى قۇۋۇتلەپ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ، يەلدىن بولغان ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت ۋە ئۈزۈم.

ئورۇنباسارى پاختەك گۆشى.

مىقدارى ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

چوشقا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى خەنزىر

پارسچە نامى گۇشتى خۇك

ئوردۇچە نامى سۇر كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان چوشقىنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۈزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، قويۇق، چاپلاشقاق خىلىتلارنى پەيدا قىلىدۇ، ئەقىلنى بۇزىدۇ. ۋېنا تومۇرى كۆپۈش ۋە ۋەجئۇل مۇپاسلىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى تۈز ۋە مۇمىيا بىلەن قوشۇپ قۇلاققا سۈركىسە، قۇلاق ئېغرىلىقىغا شىپا بولىدۇ، ئۇنىڭ قېنىنىڭ بارلىق تەسىرى ئادەم قېنىنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش. ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياللۇغنى تارقىتىدۇ، ئالەتنى قايىم قىلىپ ئۈزارتىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئەقىلنى تۆۋەنلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شاراپ ۋە شېكەر.

ئورۇنباسارى يوق، ئەڭ ناچار گۆشتۇر.

مىقدارى ھارام بولۇپ يېيىشكە بولمايدۇ، پەقەت ئېھتىياجلىق بولغاندا دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

تۆگىقۇشى گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى نەئامە

پارسچە نامى گۆشتى شوتۇر مۇرغى

ئوردۇچە نامى شۇتۇر مۇرغى كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان تۆگىقۇشنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۇزلۇق، قۇرغاق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلنى تارقىتىدۇ، بەلغەم خىلىتىنى تازىلايدۇ، پالەچ، لەقۋا، ئىستىسقا، ئىستىرخا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قېنىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، يالۇغلارنى تارقىتىدۇ، ئۇنىڭ مايىقىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مۇدۇر ـ چاقا ۋە چېچەكنىڭ دېغىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ئاشقازانىنىڭ ئىچكى پەردىسى ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىرىقماي، سىركە.

ئورۇنباسارى توز گۆشى.

مىقدارى ھالال بولۇپ، ھەزىم قىلالىغۇچىلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زىراپە گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى زىرافە

پارسچە نامى گۇشتى ئۇشتۇر گاۋ

ئوردۇچە نامى شۇتۇر گائى كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان زىراپىنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ،

گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئۇنىڭ ئۆتى كۆزنىڭ ئىچكى بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى سەۋدا خىلىتىنى پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى پىشۇرۇلغان كاللا ـ پاچاق، قوغۇن.

شىر گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى ئەسەت

پارسچە نامى گۇشتى شىر

ئوردۇچە نامى شىر (ياگى) كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان شىرنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى بەتتەم، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ تەستە ھەزىم بولىدۇ، شىجائەت پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ چاۋا مېيىدىن تەييارلانغان مەلھەمنى بەل، چات ئاغرىقى، زەكەر، ئۇرۇقدان، مەقئەت قاتارلىق ئورۇنلارغا چاپسا، جىمادا قۇۋۇتەت تاپىدۇ. بويۇن بەز سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قېتىپ قالغان يالۇغلارنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ تۆكى ئادەمنى ئۆلتۈرگۈچى دورىدۇر.

مىقدارى ھارام بولغانلىقى ئۈچۈن يېيىلمەيدۇ، لېكىن دورىلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

يىلان گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل ھەييە

پارسچە نامى گۇشتى مارى

ئوردۇچە نامى سانىپ كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق زەھەرلىك ھايۋان يىلاننىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قارا، تەمى بەتتەم، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى سۈرمە ئورنىدا كۆزگە تارتسا، كۆز ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بويۇن بەز سىلىنى تارقىتىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە تەڭگسىمان چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۇخۇمىنى سىركە بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ (ئۇنىڭ قۇيرۇقى ۋە ئېغزىدا زەھەرى بولىدۇ).

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك زەھەر قايتۇرغۇچى نەرسىلەر.

مىقدارى هارام بولغاچقا ئادەتتە ئىستېمال قىلىنمايدۇ. لېكىن دورىلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

كىرپە گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل قۇنپۇز

پارسچە نامى گۇشتى خار پۇشەپ

ئوردۇچە نامى سيائى كا گوشتى

تونۇش بۇ بەدىنى تىكەنلىك هايۋان كىرپىنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل، تەمى بەتتەم، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ گۆشى قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ماددىلارنىڭ ئۈچەيگە قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ. ئۇنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، پالەچ، رەئىشە، پەي كېسەللىكىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە دائۇل پىل كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلاردا باهنى قوزغايدۇ (زەھەرسىز).

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

ئەكس تەسىرى جىگەر، ئاشقازان خىزمىتىنى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۇنىڭ گۆشىنى بۇغداي نېنى، سۈت قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان تاماق ۋە بادام يېغى بىلەن قوشۇپ يېسە زىيان قىلمايدۇ.

مىقدارى هارام بولغاچقا ئادەتتە ئىستېمال قىلىنمايدۇ، لېكىن دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

ياۋا كالا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى ۋەيل ۋە بەقرى جەبلى

پارسچە نامى گۇشتى غەشرغا

ئوردۇچە نامى سەتەر گائى كا گوشتى

تونۇش بۇ تاغدا ياشايدىغان، قوتازغا ئوخشايدىغان ھايۋان ياۋا كالىنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ گۆشى ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان غىزا ھېسابلىنىدۇ، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سوغۇق مىزاجلىقلار ۋە ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇنىڭ چاۋا مېيى پالەچ، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى قانىنى كۆيدۈرىدۇ، غەلىز سەۋدا خىلىتى ۋە جۇزام پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، ئامىلە مۇرابباسى، ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار.

ئورۇنباسارى قوتاز گۆشى.

مىقدارى ھالال بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قېچىر گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل بەغلى

پارسچە نامى گۇشتى ئەستەر

ئوردۇچە نامى خىچىر كا گوشتى

تونۇش بۇ ئېشەكتىن چوڭراق، ئاتتىن كىچىكرەك بولغان ھەممىگە تونۇشلۇق ھايۋان قېچىرنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، نۇقرەس ۋە ئىرقۇنسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى كۆيدۈرۈپ ئىسنى جىنسىي ئەزاغا يەتكۈزسە، بالا ئوڭاي تۇغۇلىدۇ. ئادەتتە ھەرخىل ھاشارات ۋە ئۆمۈچۈكلەر ئۇنىڭ ئىسىدىن قاچىدۇ. ئۇنىڭ سۈيدۈكى ۋە جىگىرىنىڭ سۈيىگە زەكەرنى چىلاپ ئاندىن جىما قىلسا، ھاملىدارلىقتىن ساقلايدۇ.

ئەكس تەسىرى يوق.

تۇزەتكۈچىسى يوق.

ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى دورىلىققا ئېھتىياجلىق بولغاندا مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ياۋا توشقان گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى ئەرنەبلەب بەرھى

پارسچە نامى گوشتى خەرگوش دەشتى

ئوردۇچە نامى جەنگلى خەرگوش كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان مۇشۇكتىن كىچىكرەك، قۇلىقى ئۇزۇن ھايۋان توشقاننىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى ئاقۇچ قىزىل، تەمى مەززىلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، بەزىلەر سوغۇق، دەپ قارايدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى سۇدا پىشۇرۇپ، ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئوغۇز سۈتىنى كىچىك بالىلارغا ئىستېمال قىلدۇرسا، سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى سەۋدا پەيدا قىلىدۇ ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سېرىقماي، ئانار.

ئورۇنباسارى ياۋا توشقاننىڭ گۆشى.

مىقدارى ئۇ ھالال بولغاچقا، ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قوچقار گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل كەبش

پارسچە نامى گۇشتى گۇسپەندى، گۇشتى دۇنبە

ئوردۇچە نامى دۇنبە كا گوشتى، بىير كا گوشتى

تونۇش بۇ مەشھۇر ھايۋان قوچقارنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى ناھايىتى تەملىك بولىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى غەلىز قان پەيدا قىلىدۇ، ساپ ئوزۇقلۇق ھاسىل قىلىدۇ، ئەزالارنى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭ چاۋا مېيى قېتىپ قالغان يالۇغلارنى تارقىتىدۇ، بەدەن، پەي ۋە نېرۋىلارنى يۇمشىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق تەبئەتلىك نەرسىلەر.

مىقدارى ھالال بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئېيىق گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل دۇببى

پارسچە نامى گۇشتى خەرەش

ئوردۇچە نامى رىيچ كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان يىرتقۇچ ھايۋان ئېيىقنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، رەڭگى قارا، تەمى بىمەززە، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ ئۆتى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۆتىدىن 1.2 گرامنى ئىچسە، سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىدىن تەييارلانغان سۇرمە بىلەن بەدىيان ۋە ھەسەلدىن 1.2 گرامدىن ئېلىپ قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆز قىزىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچ چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنغا چاچ ئۇندۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇرۇق سوغۇق تەبئەتلىك نەرسىلەر.

مىقدارى ھارام بولغاچقا، ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. لېكىن ئېھتىياجلىق بولغاندا دورىلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ياۋا غاز گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل بەررى، لەھمۇل قاز بەررى

پارسچە نامى گۇشتى ئوردەك دەشتى

ئوردۇچە نامى جەنگلى سارس كا گوشتى، جەنگلى بەتيخ كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇچار قۇشنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت. بۇ خىل قۇشنىڭ تۇمشۇقى ئۇزۇن، رەڭگى ئاق، سۇدا بېلىق تۇتۇپ ھايات كەچۈرىدۇ. گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، بەزىلەر ھۆل ئىسسىق دەيدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەپرا ۋە قانىنىڭ بۇزۇلۇشىنى توسۇيدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى چوڭ تەرەت ۋە سۇيدۇكنى توختىتىپ قويىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى ئۇچەي ۋە بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار.

ئورۇنباسارى غاز گۆشى.

مىقدارى ھالال بولغانلىقى ئۇچۇن ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياۋا كالا قۇشى گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل بەقەرە ئەبۇ مەلھ

پارسچە نامى گۇشتى چەكاۋەك ۋە قەرقىرا

ئوردۇچە نامى چەكاۋەك كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل چىرايلىق قۇشنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت. بۇ خىل قۇشنىڭ ئاۋازى يېقىملىق بولۇپ، بېشىنىڭ ئۈستىدە ھۆپۈپنىكىگە ئوخشاش تاجسى بولىدۇ. گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۇزلۇق.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ شورپىسىنى ئىچسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ئۇنى بوشىتىدۇ. ئۇنى كاۋاپ قىلىپ داۋاملىق ئىستېمال

قىلىپ بەرسە، ساپ ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. پالەچ ۋە دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنىڭ كۆيدۈرۈلگىنى كۆكرەك پەردە يالـلۇغى ۋە يۇرەك ئاغرىقى، يەنـى يۇرەك سانجـقىغـا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى كاسنە، ئاچچىق چۈچۈك نەرسىلەر ۋە بادام يېغى.

ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى ھالال بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بېلىقچىقۇش گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل خام ۋەنھافە

پارسچە نامى گۇشتى سەرخاپ

ئوردۇچە نامى چەكۇۋا چەكۇنى كا گوشتى

تونۇش بۇ دېڭىز ئەتراپىدا بېلىق تۇتۇپ جان باقـىدىغان، غـازدىن كىچـىك بولغـان بېلىقچىقۇشنىڭ گۆشى بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمسىز، پۇراقلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، تاش پەيـدا قىلىدۇ، كۆز ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركە ۋە ئارپا سۈيى.

ئورۇنباسارى غاز گۆشى.

مىقدارى ھالال بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەكلىك گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل ھەجەل

پارسچە نامى گۇشتى كەبەك، گۇشتى قەبە مۇرغى ئاتەشخور

ئوردۇچە نامى چەكۇر كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل تاغدا ياشايدىغان، يېقىملىق خۇش ئاۋازدا سايرايدىغان، چرايلىق ياۋا كەكلىكنىڭ گۆشى بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەندىكى بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تېز ھەزىم بولىدۇ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. پالەچ، لەقۋا ۋە باشقا سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرى، كۆكرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرى، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەر سىز).

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ، سۈيدۈكنى توختىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجىۋىل ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى پاختەك.

مىقدارى ھالال بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەپەرەڭ گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل خافاش

پارسچە نامى گۈشتى شەپىرە

ئوردۇچە نامى چەمكادەر كا گوشتى

تونۇش بۇ قۇش كۈندۈزى ئۆگزە ۋە دەرەخنىڭ شاخلىرىغا ئېسىلىپ تۇرىدۇ، ئەمما كېچىسى ھەركەت قىلىدۇ. ھەيز كۆرىدۇ، ئۇنىڭ تۆت پۇتى بولۇپ باللىرىنى سۈتى بىلەن ئېمىتىپ باقىدۇ، ئۇنىڭ گۆشىنىڭ رەڭگى قارا، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ شورپىسى ئىچنى سۈرۈش ئارقىلىق چىقىرىندى ماددىلارنى ۋە بەدەندىكى سېرىقسۇنى بەدەندىن سىرتقا چىقىرىدۇ. ئىستىسقا ۋە بىقىن ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ھەرىيسە (بۇغداي، سۇت ۋە شەپەرەڭ گۆشىنىڭ شورپىسى بىلەن تەييارلانغان يېمەكلىك) تەييارلاپ، ئۇنى زەيتۇن يېغى ياكى يەسمەن يېغى بىلەن قوشۇپ، پالەچ، رەئىشە، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، دۈمبە ئاغرىقى قاتارلىقلارغا قارىتا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ياكى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە سوغۇقتىن بولغان يالۇغلارنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى سۈرمە ئورنىدا ئىشلەتسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆز

قىزىرىپ قېلىش، كۆز ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن تەييارلانغان سۇرمە ناھايىتى ئىسسىق بولۇپ، ئۇنى كۆزگە تارتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئالاھىدە ئاشۇرىدۇ.

مىقدارى ھارام بولغاچقا ئېھتىياج چۈشكەندە، پەقەت دورىلىق ئۇچۇنلا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى يوق.

چېكەتكە گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل جەراد

پارسچە نامى گۇشتى مەلىخ

ئوردۇچە نامى تەبى كا گوشتى

تونۇش بۇ چېكەتكىنىڭ گۆشى بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۈزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قويۇق خىلتىلارنى ساپلاشتۇرىدۇ، ئۆپكە، كۆكرەك پەردە كېسەللىكلىرى، سۇيدۇك تېمىپ كېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇۋاسىر ۋە سۇيدۇك تەسلىكتە كېلىشكە قارىتا ئۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇننى يۇسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلسا، جۈزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل، ناخۇش ئانار.

ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى ھالال ياكى ھارام ئىكەنلىكى ئېنىق ئەمەس.

ئورمان كەكلىكى گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمى دىراج

پارسچە نامى گۇشتى تىيھو

ئوردۇچە نامى گوشتى تىيتەر

تونۇش بۇ چوڭلۇقى كەپتەرچىلىك بولغان ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق ئۇچار قۇش ئورمان كەكلىكنىڭ گۆشى بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە يىگلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئويلاش، تەپەككۇر قىلىش، ئەستە ساقلاش قۇۋۋەتلىرىنىمۇ زىيادە قىلىدۇ، ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ساپ كەيمۇس پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن سۇرمە تەييارلاپ ئىشلىتىلسە كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ، تېرىدىكى تاتۇقلارنى يوقىتىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى چۇچۇمەل نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى پاختەك گۆشى.

مىقدارى ھالال بولۇپ، ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

يىلپىز گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل نەمرى

پارسچە نامى گۇشتى پەلەنگى

ئوردۇچە نامى تىيندۇۋى كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل يىرتقۇچ ھايۋان بولۇپ، بەدىنىنىڭ ئۈستىدە قارا قاپارتما بار، ئۇنىڭ تېنى شىرچىلىك چوڭلۇقتا بولۇپ، گۆشىنى ھېچقانداق ھايۋان يېمەيدۇ. گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى بىمەززە، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، پالەچ، يەرلىك ئورۇنىنىڭ سېزىمسىزلىنىشى، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، سوغۇقتىن بولغان پەي، نېرۋا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قېنىدىن سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا، كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قېنىدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىدىكى تاتۇق، قارا داغ، مۇدۇر ـ چاقا ۋە چىرايىنىڭ قارىلىقى قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ.

ئەكس تەسىرى يوق.

تۈزەتكۈچىسى يوق.
ئورۇنباسارى شىر.
مىقدارى ھارام بولغاچقا پەقەت دورىلىققىلا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇشقاچ گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل ئەسۇفۇر
پارسچە نامى گۇشتى كەنجىشك
ئوردۇچە نامى چوريا كا گوشتى، گۇريا كا گوشتى
تونۇش بۇ ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان قۇشقاچنىڭ گۆشى بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى توپا رەڭ، تەمى تەملىك بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قوزغايدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ساپ ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىستىسقا، پالەچ، جىگەر ئاجىزلىقى، قۇلاق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەكەر بوشاپ كېتىشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ۋە ئۆچەيگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى ئانار سۇيى، سىركەنجۇبىل.
ئورۇنباسارى پاختەك گۆشى.
مىقدارى ھالال بولغانلىقى ئۆچۈن ھەزىم قىلالىغۇدەك مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

شىكارچى قۇش گۆشى

پارسچە نامى گۇشتى شاھىن
ئوردۇچە نامى بەھرى كا گوشتى
تونۇش بۇ ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان شىكارچى قۇشنىڭ گۆشى بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى توپا رەڭگە مايىل قىزىل، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەندە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. ھۆل مىزاج ۋە بەلغەم مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سەۋدا خىلىتىنى پەيدا قىلىپ ئادەمنى تەرسا قىلىپ قويىدۇ ھەم بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى ھالال ياكى ھارام ئىكەنلىكى ئېنىق ئەمەس.

قوتاز گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل جامۇش

پارسچە نامى گۇشتى گاۋمىش

ئوردۇچە نامى بىنىس كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان قوتازنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل گۆشنىڭ رەڭگى ئادەتتە قارامتۇل قىزىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئۆتكۈر سەۋدا خىلىتىنى كۆپەيتىدۇ. بۇنىڭ گۆشى بۆرەك ئورۇقلاشقا (بۆرەكنىڭ مېيى ئېرىپ كېتىش) ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ موزىينىڭ گۆشىنىڭ زىيانلىقى ئازراق بولىدۇ.

ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ، قويۇق يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى دارچىن، كاۋاۋچىن، قېتىق.

ئورۇنباسارى كالا گۆشى.

پاقلان گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل زان

پارسچە نامى گۇشتى گۇسفەندى

ئوردۇچە نامى بىير كا گوشتى

تونۇش بۇ ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان پاقلان قوينىڭ گۆشى بولۇپ، گۆشنىڭ رەڭگى ئاقۇچ قىزىل، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ، ئۆزۈقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئۇنىڭ مايىقى يالليۇغ ۋە يەلدىن بولغان ئىستىسقانى تارقىتىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى دارچىن، كاۋاۋچىن.

ئورۇنباسارى بىر ياشلىق موزاي گۆشى.

بۆرە گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل زەيد

پارسچە نامى گۈشتى گەرەك

ئوردۇچە نامى بىرىيى كا گوشتى

تونۇش يىرتقۇچ ھايۋان بۆرىنىڭ گۆشى بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى بىمەززە، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.

تەبئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ جىگىرى جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ جىگىرىنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كەرەپشە سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، باھنى قوزغايدۇ، تارتىشىپ قېلىش، تۇتقاقلىق، سوغۇقتىن بولغان پەي يىغىلىپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ سۆڭىكىنىڭ تالقىنى قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى يوق.

تۈزەتكۈچىسى يوق.

ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى بۇ ھارام بولغاچقا پەقەت دورىلىق ئۈچۈنلا ئىشلىتىلىدۇ.

چايكا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل مالىك بەھرى، لەھمۇل سەفتىن بەھرى

پارسچە نامى گۇشتى بۇتىمار ۋە غەم خۇرەك
ئوردۇچە نامى بىگىلە كا گوشتى
تونۇش بۇ بىر خىل كەپتەر چوڭلۇقىدىكى ئاق رەڭلىك قۇش بولۇپ، ئادەتتە كۆل ۋە دېڭىزلاردا ياشايدۇ. گۆشىنىڭ رەڭگى ئاقۇچ قىزىل، تەمى تەمسىز بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى سەمرىتىدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، تۇتۇش قۇۋۇتىنى ۋە سېزىش قۇۋۇتىنى ئاشۇرىدۇ. ئورۇق كىشىلەر، پالەچ، رەئىشە بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەستە ساقلاش قۇۋۇتىنى كۈچەيتىدۇ، باھىنى قوزغايدۇ، ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق، يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى.
ئورۇنباسارى يوق.

بۇلبۇل گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل ئەندەلىپ ۋەمەنادىل
پارسچە نامى گۇشتى ھەزاردەستان
ئوردۇچە نامى بۇلبۇل كا گوشتى
تونۇش بۇ ناھايىتى خۇش ئاۋازلىق ئۇچار قۇش بۇلبۇلنىڭ گۆشى بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قارامتۇل توپا رەڭ، تەمى تۈزلۈق بولىدۇ، ئۇ تاغدا ياشايدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھىنى قوزغايدۇ، ئۇنىڭ تۈخۈمى ۋە مېڭىسى باھىنى كۈچەيتىدۇ. ئۇنىڭ مايىقىدىن مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلسە تېرىدىكى تاتۇق، چىرايدىكى مۇدۇر-چاقىنى يوقىتىدۇ، رەڭگرويىنى سۈزۈك ۋە جۇلالىق قىلىدۇ. قاپاقتىكى تۈكنى يوقىتىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى يوق.
ئورۇنباسارى يوق.
مىقدارى بۇ ھالال بولۇپ، ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

مۇشۇك گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇسسەننۇر
پارسچە نامى گۇشتى گۇربە
ئوردۇچە نامى بللى كا گوشتى
تونۇش مۇشۇكنىڭ رەڭگى ھەر خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى بىمەززە، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ گۆشىنى ياشانغانلار ۋە ھۆل مىزاجلىقلار ئىستېمال قىلسا پايدىلىق. ھۆل مىزاجلىقلاردىكى زەيكەش ئورۇنلاردا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇشتىن كېلىپ چىققان ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە پەتەق (چىقۇق) قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ، بوۋاسىر ۋە دۈمبە ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۇكنى قۇرىتىدۇ، قارا مۇشۇكنىڭ ئۆتىنى كۆمۈش گۈلى يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا لەقۋا، چاچ ئاقىرىش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).
ئەكس تەسىرى ئورۇقلىتىدۇ، سىل كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى يوق.
ئورۇنباسارى يوق.
مىقدارى ھارام بولغاچقا، پەقەت دورىلىق ئۇچۇنلا ئىشلىتىلىدۇ.

مايمۇن گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل قەرۇ
پارسچە نامى گۇشتى بوزە، گۇشتى مەيمۇن
ئوردۇچە نامى بەندەر كا گوشتى
تونۇش بۇ ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان مايمۇننىڭ گۆشى بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى بىمەززە، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ قېنىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، تۈك پەيدا

بولۇشنى توسۇيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۇنىڭ قېنىنى قىزىق پېتى ئىستېمال قىلسا، دەرھال خامۇش بولۇپ سۆزلىيەلمەس بولۇپ قالىدۇ.

ئەكس تەسىرى يوق.

تۇزەتكۈچىسى يوق.

ئورۇنباسارى يوق.

مىقدارى هارام بولغاچقا پەقەت دورىلىق ئۈچۈنلا ئىشلىتىلىدۇ.

بېيتەر گۆشى (توخۇنىڭ بىر تۈرى)

ئەرەبچە نامى لەھمۇل سەمالى

ئۇردۇچە نامى بېيتەر كا گوشتى

تونۇش بۇ كەپتەر چوڭلۇقىدىكى بىر خىل ئۇچار قۇش بولۇپ، قىش ۋە ياز پەسلىدىمۇ ياشاۋېرىدۇ. گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل، بەزىلەر ئۇنى قۇرۇق ئىسسىق دەپ قارايدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۈدەتكۈچى تەپنى يوقىتىدۇ، سەپرا، سەۋدا، بەلغەم خىلتىلىرىنى بۇزۇلۇشتىن ساقلايدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئۇنىڭ گۆشى ئورۇق، ئاجىز كىشىلەر ۋە ئۇچىيى ئاجىزلارغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ، بەل ۋە ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى قابىز.

تۇزەتكۈچىسى مۇناسىۋەتلىك ماي.

ئورۇنباسارى تۇخۇ چۈجىسى گۆشى (هالال).

ئۆردەك گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل بەتىخ

پارسچە نامى گۇشتى بەتىخ، گۇشتى ئۆردەك

ئۇردۇچە نامى بەتىخ كا گوشتى

تونۇش ئۇ ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان سۇدا ياشايدىغان مەشھۇر ئۇچار قۇش بولۇپ، ھەر خىل رەڭدە بولىدۇ. ئۇنىڭ گۆشى ئاقمۇ مايىل قىزىل رەڭدە، تەمى تۇزلۇق، پۇرىقى بەتبۇي بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئىسسىقتىن بولغان يەلنى ھەيدەيدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، بەدەننى ۋە بۆرەكنى سەمرىتىدۇ. بەدەندىكى ۋە چاچ تۈۋىدىكى مونەكچىلەرنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن تەييارلانغان مەلھەمنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، چىرايدىكى قارىلىق ۋە مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ، تېز بۇزۇلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچلەر.

ئورۇنباسارى پاختەك گۆشى.

ئۆچكە گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل ماغە

پارسچە نامى گوشتى بوزتىس

ئوردۇچە نامى بەكرى كا گوشتى

تونۇش ئۆچكىنىڭ رەڭگى ھەر خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ساپ كەيمۇس ۋە ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق غىزا ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ مېڭىسى ناھايىتى ياخشى ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، مېڭىنى يۇمشىتىدۇ. ئۇنىڭ قىرىق كۈنلۈك ئوغلىقنىڭ گۆشى بالىلاردىكى ئورۇقلۇق ۋە ئاجىزلىق ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدا ھارارەت ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىدىن سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا، كېچىسى كۆرمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى سەۋدا مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى بادام ۋە نارجىل.

ئورۇنباسارى پاختەك گۆشى.

بۇغا گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل ئىيل

پارسچە نامى گۇشتى گۇزەن
ئوردۇچە نامى بارسەنگا كا گوشتى
تونۇش بۇ هەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان هايۋان بۇغىنىڭ گۆشى بولۇپ، بۇ خىل گۆشنىڭ رەڭگى قىزغۇچ توپا رەڭ، تەمسز، قۇرغاق بولىدۇ.
تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوڭاي هەزىم بولىدۇ، باهنى قوزغايدۇ، ئۇ قۇۋۋەتلىك غىزا هېسابلىنىدۇ. ياش ئاققۇزۇپ، كۆز چانىقىدا چاپاق پەيدا قىلىدۇ. ئۇ ياخشى تەرياق (زەهەر قايتۇرغۇچى) هېسابلىنىدۇ.
ئەكس تەسىرى قورساقنى ئېسىلدۇرىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت، قېتىق، سىرىقماي.
ئورۇنباسارى تۆگىقۇشى گۆشى.

لاچىن گۆشى

ئەرەبچە نامى لەهمۇل بازى
پارسچە نامى گۇشتى بازى
ئوردۇچە نامى باز كا گوشتى
تونۇش ئۇ توپا رەڭلىك قۇش بولۇپ، كەپتەر چوڭلۇقىدا بولىدۇ، كۆپىنچە قۇشقاچنى ئوۋلايدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تۇزلۇق، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ.
تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇ تەستە هەزىم بولىدۇ، قۇۋۋەتلىك غىزا هېسابلىنىدۇ، يالۇغ تارقىتىدۇ، ئۇنى كۆيگەن ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ مايىقىدىن مەلهەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كۆيۈكتىن كېيىنكى تاتۇق ۋە باشقىلارنى يوقىتىدۇ (زەهەرسىز).
ئەكس تەسىرى قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۇرۇق دورىلار.
ئورۇنباسارى يوق.
مىقدارى ئۇنىڭ گۆشى هارام بولغاچقا، پەقەت دورىلىققىلا ئىشلىتىلىدۇ

ئەنجان پاختىكى گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل فاختە ۋە ھەمام مەتلۇقا

پارسچە نامى گۇشتى كۇكۇ

ئوردۇچە نامى پاندەك كا گوشتى

تونۇش ئەنجان پاختىكى داۋاملىق كەپتەر بىلەن بىرگە ياشايدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل توپا رەڭ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تەمسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر خىلىتلارنى كۆپەيتىدۇ ۋە بۇزۇلۇش پەيدا قىلىدۇ، ئۆتكۈر كەيمۇس پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ قويۇق شورپىسى رەئىشە، پالەچ، يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمسىزلىنىشى، پەي، نېرۋىلاردىكى سوغۇقلۇق تەسىردىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، قويۇق يەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئۇنىڭ مەلھىمى مۇدۇر ـ چاقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يالۇغلارنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ پېيىنىڭ قاينىتىلمىسى تۆت كۈنلۈك جۇغ ـ جۇغلۇق تەپكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق، تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ياغ، يۇمغاقسۇت، سىركە.

ئورۇنباسارى قۇشقاچ گۆشى.

مولۇن گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل سەبئى ئەرجەن

پارسچە نامى گۇشتى گەپتار

ئوردۇچە نامى بەچوت چەركىيا كا گوشتى

تونۇش مولۇننىڭ رەڭگى توپا رەڭ، گۆشىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل، تەمى بىمەززە، پۇرىقى بەتبۇي بولىدۇ، مولۇن تۈلكىدەك ماڭىدىغان، قەبرىستانلىقتا جەسەتنى ئىستېمال قىلىپ ھايات كەچۈرىدىغان گۆشخور ھايۋاندۇر.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ گۆشىنى سېرىقچېچەك، تۇز، ياغ قاتارلىقلار بىلەن

قوشۇپ ئابىزەن قىلىپ ئىشلەتسە، ۋەجئۇل مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش ھەم قاتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستىرخا، ئىرقۇننىسا، نۇقرەس ۋە قويۇق يەلگمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ گۆشى ئاشقازان سوۋۇش، بەلغەمى ۋە سەۋداۋى قىزىتما، چىرايىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى ۋە باشقا سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قېنىنى ئىستېمال قىلسا، سارىڭلىق پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتى ئۆچ خىل خىلىتنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئورۇنباسارى چاشقان گۆشى (ھارام).

ئاببىل گۆشى (قارلىغاچنىڭ بىر تۈرى)

ئەرەبچە نامى لەھمۇل خەتاب

پارسچە نامى گۇشتى پەرەستۇك

ئوردۇچە نامى ئاببىل سيانى كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل قۇشقاچ چوڭلۇقىدىكى ئۇچار قۇش بولۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل، تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ گۆشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، يەرقان ۋە تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قېنىنى يۈزگە سۈركىسە، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە پارقىرىتىدۇ. ئۇنىڭ بېشىنى ھەسەلدە پىشۇرۇپ سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆز يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

ئەكس تەسىرى ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۈبىل.

ئورۇنباسارى قارلىغاچ.

مۇشۇكياپىلاق گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل جەغە

پارسچە نامى گۇشتى بوم

ئوردۇچە نامى ئۇللۇ كا گوشتى

تونۇش بۇ بىر خىل توپا رەڭلىك ئۇچار قۇشنىڭ گۆشى بولۇپ، بۇ خىل قۇش ۋەيران بولغان ئۆيلەردە ياشايدۇ، كۆزى كۆرمىگەنلىكى ئۈچۈن سىرتقا چىقالمايدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنىڭ تەمى بىمەززە، پۇرىقى بەتبۇي بولىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلسا دېۋەڭ قىلىپ قويىدۇ. ئۇنىڭ قېنى ياكى ئۆتنى يۇلغۇن ياغىچىنىڭ كۈلى ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە، سۇيدۇك تېمپ كېلىشكە ۋە ئۇخلىغاندا سىيىپ قويۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ (زەھەرسىز).

تۈزەتكۈچىسى يوق.

ئورۇنباسارى يوق (ھارام).

مىقدارى يېيىشكە بولمايدۇ، لېكىن دورىلىق ئۈچۈن ئېھتىياج بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

تۆگە گۆشى

ئەرەبچە نامى لەھمۇل جەبەل

پارسچە نامى گۇشتى شۇتۇر

ئوردۇچە نامى ئۇنتى كا گوشتى

تونۇش تۆگىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، قاتتىق. تەمى تۈزلۇق.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ قۇۋۋىتى يۇقىرى بولۇپ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. قان ۋە سەۋدا پەيدا قىلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بوغۇم ۋە كاۋاك ئەزالار كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىرقۇننىسا، كاسا ئاغرىقى، يەرقان، ئەسۋە ۋە سۇيدۇك يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ چاۋا مېيىنى بوۋاسىرغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلىكىنى يۇڭغا ئارىلاشتۇرۇپ بالىياتقۇغا كىرگۈزسە، ھامىلدار بولۇشقا ياردىمى بولىدۇ. ئۇنىڭ سۇيدۇكىنى ئىچسە، ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ تۇيقىنى ئىستېمال قىلسا، سارىڭلىق پەيدا قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى خىلتىلارنى بۇزىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار، تۇز، قىچا.

ئورۇنباسارى يوق.

عُلاجوں موفردات



بىرىنچى باب مېڭە كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بىر كېسەللىك بولماستىن، بەلكى باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئورتاق ئالامىتىدىن ئىبارەت. ھەربىر ئاغرىق ئومۇمەن باشتا بولسۇن ياكى بەدەننىڭ باشقا قىسىملىرىدا بولسۇن، سۇئى مىزاجى مۇختەلىق (خىلمۇخىل كېسەللىك ماددىسى بىلەن تەبىئەتنىڭ، يەنى قۇۋۋەتنى مۇداپىئەنىڭ بىر مەيدان قارشىلىشىش ھەرىكىتىنى كۆرسىتىدۇ) ياكى تەپەررۇقى ئىتتىسال، يەنى بەدەن توقۇلمىلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى زەخمە پەيدا بولۇشى ۋەياكى ھەر ئىككىلسىنىڭ بىرلا ۋاقىتتا پەيدا بولۇشىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى قوشۇلۇپ ياللۇغنى پەيدا قىلىدۇ. سۇئى مىزاج 16 تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇلارنىڭ سەككىز تۈرى ماددىسىز (يەككە، مۇرەككەپ دەپ ئىككى تۈرگە)غا، يەنە سەككىزى ماددىلىق (يەككە ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى تۈرگە)قا تەۋە بولىدۇ. قەدىمكىلەرنىڭ قارىشىچە، تۆت كەيپىياتنىڭ ھەربىرىنىڭ ئىككىدىن ھالىتى بولىدۇ. ئۇ سۇئى مىزاج سازەج (بىرەر خىلتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولماستىن، پەقەت سىرتقى مۇھىت تەسىرى، يەنى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق، ھۆللۈكنىڭ تەسىر قىلىشى ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەر ۋە غىزالار، روھىي ئازاب ۋە باشقىلارنىڭ تەسىرىدىن ماددىسىز ھالەتتە پەيدا بولىدۇ. بۇ تېبابەتتە ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ ئاتىلىدۇ) ۋە سۇئى مىزاج ماددا (بۇ سۇئى مىزاج ساددە بىلەن بىرگە ئاغرىغان ئەزا توقۇلمىسىغا سان ـ سۈپەت جەھەتتە بۇزۇلغان خىلتلارنىڭ بىرەرسىنىڭ پاراكەندىچىلىك سىلىپ كېسەللىك ئازابى پەيدا قىلىشى بولۇپ، بۇ ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ ئاتىلىدۇ) دىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە

بۆلۈنىدۇ.

ساھىب كامىل ئەسنائى مۇتلەق باش ئاغرىقنى يەككە باش ئاغرىقى، قىزىتمىلىق باش ئاغرىقى، بوھران خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىدىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلگەن. يەككە باش ئاغرىقى خاس باش قىسمىدىكى سەۋەبتىنلا ياكى ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالار ئاغرىقلىرىنىڭ شېرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. قىزىتما خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى قىزىتما سەۋەبىدىن بولىدىغان بولۇپ، بۇ خىل باش ئاغرىقى قىزىتما بىلەن بىرگە كېلىدۇ ھەم باش تەرەپكە خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغان ھالەتتە تەسىر قىلىشى ۋە ئۆتكۈر قىزىق بۇخاراتلارنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلىشىدىن بولىدۇ. بۇ بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىشى كۆپىنچە ئاشقازان ياكى بەدەن ئىچىدىكى بىرەر ئۆتكۈر ماددىلار ۋە بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ توسالغۇ پەيدا قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇنىڭدا كۆڭۈل ئىلىشىش، ھۆ بولۇش، يۈرەك رېتىمسىزلىقى ۋە باشقا قوشۇمچە كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقى مېڭە ئاجىزلىشىش ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىك تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر قىزىتما، كۆيدۈرگۈچى قىزىتما، يەنى قارا كېزەك كېسەللىكلىرىدە بۇنداق باش ئاغرىقى يۈز بېرىدۇ. بوھرانى باش ئاغرىقى بوھراندىن كېيىنكى قېپقالغان كېسەللىك ماددىلىرى ئاساسەت شەكىلدە باش تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىشتىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۇئى مىزاج، يەل، ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش ۋە باشقىلار سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلغاندەك ھەربىر مىزاج بۇزۇلۇش ماددىسىز ۋە ماددىلىق بولىدۇ. باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر، ئورنى ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچە بەلگىلىرىگە قاراپ 28 خىل بولىدۇ. يەنى ماددىسىز ئىسسىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، قاندىن بولغان باش ئاغرىقى، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى، سەۋادىدىن بولغان باش ئاغرىقى، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى، يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، بۇخاراتلاردىن بولغان باش ئاغرىقى توسالغۇ خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، ئىششىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، زەربە كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، مېڭە ئاجىزلىشىشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، زىيادە سەزگۈرلۈكتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، قۇرۇقلۇق تەسىرىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنكى باش ئاغرىقى، شارابتىن كېيىنكى باش ئاغرىقى، ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، باشقا كېسەللىك شېرىكچىلىكىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، باش زەخىملىنىشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، مېڭە سىلكىنىشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، كۆپ ئۇخلاشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، مېڭىدە قۇرت پەيدا بولغاندىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، ئاشقازان خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، نەزلە ۋە زۇكام خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، باشقا كېسەلگە ئالامەت بولۇپ كەلگەن باش ئاغرىقى، بوھران سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى، شەقىقە باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، قوشۇما

ئاغرىقىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى ئاپتاپتا ياكى ئوت قېشىدا ئۇزاق ئولتۇرۇش ۋە ئۇزاق مېڭىش، قاتتىق ۋاراڭ - چۇرۇڭدا ئۇزاق تۇرۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى پۇراش، ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزا ۋە دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ھەمدە روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلار مۇشۇ خىل باش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ پېشانىسىنى تۇتسا ناھايىتى قىزىق بولىدۇ ,سوغۇق ھاۋادا تۇرۇش ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك، دورىلارنىڭ سۈيىنى ئىچسە باش ئاغرىقى بىرئاز پەسەيگەندەك بولىدۇ، بۇرنى ۋە گېلى دائىم قۇرۇيدۇ، ئۇسسۇزلۇقى ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ، بەزىدە بېشى قېيىپ يىقىلىپ چۈشىدۇ ياكى ھوشىدىن كېتىدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، ھۆ بولىدۇ، كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ.

داۋالاش دەرھال سوغۇق ھاۋالىق، سالقىن جايغا يۆتكەش، باش، قورساق ئەتراپىغا سوغۇق سۇ قۇيۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇندۇرۇش، ئەينۇلا، چىلان، سەندەل قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەرنىڭ سۈلرىنى ۋە سىركەنجىبىننى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق. لىمون سۈيى ۋە لىمون شەربىتى ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

پاقىيوپۇرمىقىدىن 10 گرام ئېلىپ، 120 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلاپ، تىرىپىنى ئېلىپ، ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ۋە ئاق شېكەر 10 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

تەمرى ھىندىدىن 10 گرام ئېلىپ، 120 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ناۋات بىلەن قوشۇپ ياكى شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

قاپاق يېغىنى سۈركەپ بەرسە ياكى بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە پايدىلىق.

قىزىلگۈلدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن نەمدەپ، باش ۋە پېشانىگە چېپىپ بەرسە بولىدۇ.

قۇرۇتۇلغان خېنە ياكى ئۇنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىگە زىماد قىلىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

كۆكنارىدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۇرتىش ياكى باش ۋە پېشانىگە سۈركەش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ھۆل قاپاق سۈيىدىن 90 مىللىلىتىرنى ئىچكۈزسە ياكى ئۇنىڭدا باشنى يۇسا پايدىلىق.

(قاپاق سۈيىنى ئېلىش ئۇسۇلى: قاپاقنى داكىغا ئوراپ ئۇستىدىن خېمىر ياكى سېغىزلاي بىلەن گېلەھەمەت قىلىپ، قىزىتىلغان تونۇرغا سېلىپ 12 سائەت قويۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنى ئېلىپ ئېھتىيات بىلەن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، يىغىلغان سۈيىنى چىقىرىپ، ئىستىمال قىلسا بولىدۇ)

سىركىدىن 12 مىللىلىتىر، قىزىلگۈل ئەرقىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ، 20 گرام ناۋات بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىتئۈزۈمى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، باش، پېشانىگە چېپىپ بەرسە، دەرھال ئارام بېرىدۇ.

گۈلبىنەپشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ پۈراتسا ياكى يۇمشاق سوقۇپ، 12 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ۋە ياكى يۇمشاق سوقۇپ خېمىر قىلىپ باشقا زىماد قىلسا، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

سۇ ئۇستىدىن سۈزۈۋېلىنغان يېشىل لەشنى ئۆتكۈر سىركىدە ئېزىپ، باش، پېشانىگە زىماد قىلسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق سەندەلنى سۇغا سۈرۈپ باش، ئالقان، تاپانغا سۈركىسە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

كاھۇ ئۇسارىسنى ياكى كاھۇ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا زىماد قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

كېۋەز ئۇرۇقىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ياكى گۈل يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ پېشانىگە چاپسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەمرى ھىندىدىن 24 گرام ئېلىپ، 240 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا دەملەپ ئىستېمال قىلدۇرسا، بىمارنىڭ سالامەتلىكى دەرھال ئەسلىگە كېلىدۇ.

بىنەپشە يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى باشقا سۈركەپ بەرسە ۋە ياكى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە پايدىلىق.

شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ، پېشانىگە چېپىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش يۇمغاقسۇتنى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى سوغۇق ھاۋاغا يالاڭۇاش چىقىش، زىمىستان سوغۇق پەسىللەردە سەپەر قىلىش، سوغۇق سۇغا چۈشۈش، قار، يامغۇردا قېلىش ۋە قاتتىق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى بىمار تىترەيدۇ، باش ۋە پېشانىسىنى تۇتقاندا ناھايىتى سوغۇق بىلىنىدۇ، ئىسسىق ھاۋا ياكى ئوتقا يېقىن ئولتۇرسا باش ئاغرىقى بىرئاز پەسەيگەندەك بولىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن بىمارنى ھاۋاسى ئىسسىق ئورۇنغا يۆتكەش، قاينىق سۇنى كۆپلەپ ئىچكۈزۈش، ئىسسىق سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش، بۇغداي كېپىكىنى قىزىتىپ، باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق چارىلەرنى قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى چارىلە قوللىنىلسا بولىدۇ:

بۇغداي كېپىكىدىن 24 گرام، كاھۇ ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، 360 مىللىلىتىر قاينىق سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، شىرىسىگە ئالتە گرام ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

دارچىن يېغىدىن ئۈچ مىللىلىتىر، گۈل يېغىدىن ئالتە مىللىلىتىر ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا پېشانىگە سۈركەپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتە گرام تاغ دەرىخى گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، باشقا چېپىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

مۇرمەككىدىن ئالتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ پېشانىگە چاپسا، ئاغرىقتا ئارام بېرىدۇ.

كۈندۇشتىن ئالتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يىپەك رەختكە سۈركەپ پېشانىگە تاڭسا، باش ئاغرىقىنى تېزلا قويۇپ بېرىدۇ.

10 گرام ئوسما گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ بىمارنىڭ پېشانىسىگە چاپسىمۇ، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاچچىق بادام مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ، پېشانىگە سۈركسە، ياخشى شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىنى پېشانىگە سۈركسىمۇ، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچ گرام سەبرىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ، باش ۋە پېشانىگە سۈركەپ بەرسە، ناھايىتى پايدىلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئېگىرنى كۆيدۈرۈپ، ئىسى(تۈتۈنى) دىماغقا تارتىلسا ياكى ئېگىرنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چاپسىمۇ، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر گرام زەپەرنى 0.2 گرام ئىپار بىلەن قوشۇپ پۈراپ بەرسە، ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى دىماغقا تارتسا ياكى كۆيدۈرۈلگەن چاچنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، باش ۋە پېشانىگە چاپسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەغزگۈلى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى پۈرسا باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

كېۋەز گۈلىنى پۈراتسا ياكى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چاپسا شپا بولىدۇ.

ئالتە گرام قەچىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ باشقا چاپسىمۇ، ناھايىتى ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

كۈنجۈت ئۆسۈملۈكىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، شاراب بىلەن خېمىر قىلىپ، باش ۋە پېشانىگە چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

بۇغداي كېپىكىنى ئۆتكۈر سىركە بىلەن قاينىتىپ، قويۇلغاندا ئىسسىق ئۆيدە ياكى مۇنچىدا باشقا چېپىش پايدىلىق.

ئۇچ گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى باشقا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەسباسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۆيدۈرۈپ ئىسىنى دىماغقا تارتسا، بۇ خىل باش ئاغرىقى يوقىلىدۇ.

يەسىمەن گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پۈرىتىپ بېرىلسە ياكى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن مەلھەم ياساپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۈشتە قىلىنغان مەرۋايىتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

بابۇنە ياكى قارىمۇچنى سىركىدە ئېزىپ باش ۋە پېشانىگە چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى قان بېسىمى يۇقىرى بولۇش، ھەيز ياكى بوۋاسىر قېنى تازىلىنىپ تۇرماسلىق، قان كۆپەيتكۈچى قۇۋۋەتلىك غىزا ۋە ئۆتكۈر ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى بىمارنىڭ يۈز - كۆزلىرى قىزىل بولىدۇ. قان بېسىمى يۇقىرىلاش بىلەن بىرگە، بېشى ناھايىتى ئېغىرلىشىدۇ، ئېسىلىدۇ، چىڭقىلىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بىمارغا سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە - چېۋىلەرنىڭ سۈلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى رېتسېپلار بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ:

پاچاققا ھىجامەت قويۇپ، يەرلىك ئورۇننى تىلىش لازىم. ئاق سەندەل، قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەرنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، قىزىلگۈل ئەرقى ياكى سىركىدە ئېزىپ، باش ۋە پېشانىگە چاپسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

18 دانە چىلاننى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمنى ئوبدان چىقىرىپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ، باش ۋە پېشانىگە چاپسا، ناھايىتى تېز شىپا بېرىدۇ.

توققۇز گرام پاقىيوپۇرمقىنىڭ ئۇرۇقىنى 120 مىللىلىتر قىزىلگۈل ئەرقىدە شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرسا، بىمار ناھايىتى تېز ياخشىلىنىدۇ. كاھۇ پوستى، خەشخاش قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا سۇدا ئېزىپ، باش، پېشانىگە چاپسا ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ. ئاپېلسىن مېۋىسىنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭ شىرنىسىنى ئىچسە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

نەشپۈت، پورتىخال، ئەينۇلا، تاۋۇز قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرىنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا بىمار ساقىيىپ كېتىدۇ.

بۇغداي كېپىكى بىلەن ئاش تۇزىنى سۇدا قاينىتىپ، پۈتىنى يۇيۇپ بەرسىمۇ، بۇ كېسەللىك ساقىيىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى سەپرا خىلىتىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئېشىپ كېتىشى، ھاياجانلىنىش، ئارتۇقچە سەپرانىڭ مېڭە تەرەپكە ئۆرلىشى، مېڭە قان تومۇرلىرىغا قان تولۇپ قېلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئۇخلىيالماسلىق ۋە ئاچ قورساق يۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ تىلى، يۈز - كۆزلىرى ۋە پۈتۈن بەدىنى سارغىيىپ قالىدۇ، بېشى قاتتىق ئاغرىيىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، بەدەنلىرى قۇرغاق بولىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، بىمارغا تۆۋەندىكى چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم:

10 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 10 گرام كاھۇ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى، 25 مىللىلىتر نېلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەينۇلا، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا ئۇنىڭدىن 10 گرام ئېلىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىركىدە ياكى گۈل يېغىدا داكىنى ھۆل قىلىپ باش ئۇستىگە قويۇپ بەرسە، ئۇنۇمى

بەك ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر باش ئاغرىقى بەك ئېغىر بولسا، تۆۋەندىكى چارىلەرنى قوللانسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ:

قاينىتىلغان گۈلبىنەپشىنىڭ سۈيىدە بىمارنىڭ پۇتىنى يوتىسىغچە يۇيۇپ بەرسە؛

ئۆچكىنىڭ سۈتىنى بىمارنىڭ پۇت، تاپانلىرىغا سۈركەپ قويسا؛

ئارپا ئۇندۇرمىسىنى سىركە ياكى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ باش ۋە پېشانىگە چاپسا؛

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ياكى بىنەپشە يېغىنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا؛

كۆك تەرخەمەك ياكى كۆك قاپاقنى توغراپ، ئېزىپ باشقا چاپسا سەپراۋى باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئەگەر مېڭە قويۇق بۇخاراتلاردىن خالىي بولسا، سوغۇق سۇ بىلەن بىمارنىڭ بېشىنى يۇسا، ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر بەدەننى تازىلاش زۆرۈرىيىتى بولۇپ قالسا، 10 گرام سېرىق ھېلىلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىرئاز ئاق شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ، قويۇق بەلغەم خىلىتىنىڭ بىرلىك ئورۇنغا توپلىشىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان باش ئاغرىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەكلەر ۋە يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش، تاماق ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىنلا مۇنچىغا چۈشۈش، بەدەننى تەنقىيە قىلماسلىق ۋە جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تەسىرىدىن بەدەندە قويۇق بەلغەم خىلىتى توپلىشىپ، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ بېشى ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ، ھېسسىياتى ۋە سېزىمى تۆۋەن بولىدۇ، ئېغىز - بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، تومۇرى ئاستا، توم سالىدۇ، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق، قويۇق بولىدۇ. تېرىلىرى ئاقىرىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن مۇنزىج ۋە مۇسھىل بېرىپ، بىمارنىڭ بەدىنىدىكى بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى رېتسىپلار بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، ئۇنۇمى ياخشى

بولىدۇ:

40 مىللىلىتر ئۇستقۇددۇس شەربىتىنى 70 مىللىلىتر بەدىيان ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

زەنجۇبىل، دارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، تاغ زىرىسى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، باش ۋە پېشانىگە زىماد قىلسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاقىرقەرھانى چاينىسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىپار، ئەنبەر، يەسمەن گۈلى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، ئۇنى پۇرىسا ياكى ئۇلارنىڭ ياغلىرىنى ېېشىغا سۈركسە، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

بابۇنە يېغىنى باش ۋە پېشانىگە سۈركەپ بەرسىمۇ بولىدۇ. كۈنجۈت ئۆسۈملۈكىنى شارابتا پىشۇرۇپ باش ۋە پېشانىگە زىماد قىلسا، ناھايىتى تېز شىپا قىلىدۇ.

ئېگىرنىڭ تۈتۈنى بىلەن بىمارنى ئىسرىقلىسا ياكى ئۇنى ئېزىپ باش ۋە پېشانىگە چاپسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

قىزىلگۈل، مەغىزگۈلى قاتارلىقلارنى پۇرىسا شىپا بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا بىمارلارنىڭ غىزاسىغا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەكلەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى سەۋدا خىلىتىنى كۆپەيتىۋېتىدىغان يېمەك - ئىچمەك ۋە دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن سەۋدا خىلىتى نورمال ھالەتتىن ئېشىپ كېتىش ھەمدە مېڭىگە ئۆرلەش تۈپەيلىدىن بۇ خىل باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنى قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، خىيالچان بولۇپ قالىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە سالىدۇ، ئېغىز - بۇرنى داۋاملىق قۇرۇپ تۇرىدۇ، روھىي ھالىتى ناھايىتى تۇراقسىز بولىدۇ.

داۋالاش مۇنزىج ۋە مۇسھىل بېرىپ، سەۋدا خىلىتىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، بىمارغا تۆۋەندىكى چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم:

ئۇستقۇددۇستىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، شىرىسنى چىقىرىپ، ئازراق ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

گاۋزىباندىن 10 گرام ئېلىپ سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، شىرىسىگە ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

بادرەنجى بۇيىدىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، بىرئاز شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تازىلانغان چۆچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 10 گرام ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، شىرىسىنى ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىدىن 15 گرام ئېلىپ، 120 مىللىلىتىر ئەرقى شوخلىدا شىرىسىنى ئېلىپ، ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېلىلە مۇرابباسى، ئامىلە مۇرابباسىنىڭ قايسىبىرى بولسا، ئۇنى ئىستېمال قىلسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، چىلان قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، 10 گرام ئېلىپ، 180 مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىباندا شىرىسىنى چىقىرىپ، ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما تىپتىكى باش ئاغرىقى ئۇچۇن ئوبدان شىپا بولىدۇ.

بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، باش ۋە پېشانىگە سۈركەپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، ئۇنى بۇرۇن ۋە قۇلاققا تېمىتسىمۇ ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئىلمان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇپ بەرسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

سۈتكە پاختىنى چىلاپ، باش ۋە پېشانىگە قويىسىمۇ مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن شىپا بولىدۇ. بۇ بىمارنىڭ غىزاسىغا توخۇ گۆشى، مېگىسى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلارنى بەرسە تېخىمۇ پايدىلىق.

ھەر خىل ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك سەي ـ كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

سەۋەبى سوغۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقنىڭ بىۋاستە تەسىر قىلىشى بىلەن ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلاپ كېتىش، ئاشقازان ياكى باشقا ئەزاغا ئۆتكۈر خىلتلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى كېسەللىككە ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەب بولسا، قورساق بەك تىوق چاغدا باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، قورساق ئېچىشقا باشلىغاندا بوشراق ئاغرىيدۇ، لېكىن قىزىتما بولسا ئاغرىق باشنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىن باشلىنىپ قاتتىق تۇتىدۇ، بۇ ئاغرىش بەزىدە تۇتاقلىق

بولىدۇ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قۇرۇق ھۆ بولۇش، ئىشتىھاسىزلىق، تاماق سىڭمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىرگە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بۇ خىل باش ئاغرىقىغا سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىقى قوشۇلۇپ كەلسە، بىمارغا ئالدى بىلەن سىركەنجۈبىل ۋە قايناق سۇنى ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇپ، ئاندىن بېھى جەۋھىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئۈزۈم جەۋھىرى، ئانار جەۋھىرى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، قوشۇپ ئېرىتىپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر بەلغەم خىلتى غالىب بولسا، ئالدى بىلەن بىمارغا قىچا ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا 2 ~ 4 گرامغىچە ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، 25 گرام ھەسەل، بىر گرام ئاش تۇزى قوشۇپ، بىمارغا ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇپ، ئاندىن مەستىكىدىن ئۈچ گرامنى 25 گرام قىزىلگۈل گۈلقەنتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر باش ئاغرىقى يەلنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، بەدىياننىڭ قايسىبىرى بولسا 20 ~ 25 گرامغىچە ئېلىپ ئۇنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، گۈلقەنتەكە قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر باش ئاغرىقى بالىياتقۇ كېسەللىكى ياكى يۈرەك كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان بولسا، ئەسلىي كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇملۇك چارە - تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە تەنقىيە قىلىش، بولۇپمۇ ئەزالارنى كۈچەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

بىمارنىڭ غىزاسىغا ئۆزگە لايىق بولغان يەل - يېمىش، سەي - كۆكتات ۋە يېمەك - ئىچمەكلەرنى بەرسە بولىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى ئەقلىي، جىسمانىي ئەمگەك ۋە جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، مېڭىنى كۈچەيتكۈچى يەل - يېمىش ۋە غىزالارنى ئىستېمال قىلىشقا قادىر بولالماسلىق، دائىم نەزلە، زۇكام بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن مېڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن بۇ خىل باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى بىمارنىڭ مېڭە خىزمىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، سېزىمىمۇ ئاجىز بولىدۇ، قىسقىغىنە سۆزلەش ياكى نۇتۇق ئاكلاش بىلەن ۋەياكى ئازراق خەت يېزىش، كىتاب ئوقۇش بىلەن باش ئاغرىشقا باشلايدۇ.

داۋالاش بىمارغا مېڭىنى كۈچەيتكۈچى غىزا ۋە يەل - يېمىش قاتارلىقلارنى ئىستېمال

قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە تۆۋەندىكى رېتسېپلار بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك:

قوي مېڭىسىنى تاتلىق بادام مېغىزى بىلەن قورۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال 10 گرام تاتلىق بادام مېغىزىغا 10 گرام ناۋاتنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بادام يېغىنى باش ۋە پېشانىگە سۈركىسمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

گۈل يېغىنى باش ۋە پېشانىگە سۈركىسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

خەشخاش يېغىنى باشقا سۈركەپ بەرسمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇڭاپىق مىقدارىدا ئالما ئىستېمال قىلىپ بەرسمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

مۇڭاپىق مىقدارىدا ئانار ئىستېمال قىلسمۇ، بۇ كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئۇزۇم ئىستېمال قىلسمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

بىمارغا ئەنبەر ۋە باشقا خۇشالاندۇرغۇچى ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى پۇراتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەلەمپۇرنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ، باش ۋە پېشانىگە چاپسمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

زىيادە سەزگۈرلۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى مېڭىنىڭ سېزىمى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بۇ خىل باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىمار ئاددىي مەسىلىلەرگىمۇ ئوڭاي تەسىرلىنىدۇ - دە، بېشى ئاغرىشقا باشلايدۇ، ئەمما مېڭىنىڭ ئەسته ساقلاش، خىيال قىلىش ۋە باشقا قۇۋۋەتلىرىنىڭ خىزمەت - پائالىيەتلىرى نورمال بولىدۇ. ماددىلار ئاشكارا بولمىغانلىق ماددىلار سەۋەبىدىن بۇرۇن ئېچىدە سۈيۇقلۇق بولمايدۇ.

داۋالاش پوستى تۇرۇنجىدىن ئۇچ گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، 24 مىللىلىتىر شەربىتى خەشخاش بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

شېكەرلىك ناننى قايناق سۇغا چىلاپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

قوينىڭ كاللا - پاچاقلىرىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالا گۆشىدە تەيىارلانغان غىزالارنى ئىستېمال قىلسا، مېڭىنىڭ سېزىمىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئەگەر ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك ئوتياشلاردىن كاھۇ،

سېمىرئوت، كۆك يۇمغاقسوت قاتارلىقلارنى سېلىپ تاماق ئېتىپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

خەشخاش يېغى، كاھۇ يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، باشقا سۇركەپ بەرسە، ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

مېۋىلەردىن لىمون، ئاپېلسىن، ئالما، ئۇزۇم قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى ئىسسىق ھاۋا، يەنى تېمپېراتۇرىنىڭ ھەددىدىن زىيادە يۇقىرىلاپ كېتىشى، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ھەم ئۆتكۈر ئىسسىق تەبىئەتلىك زىمادلارنى كۆپ ئىشلىتىش، ئىچىلاردىن ھەيز ۋاقتىدا ۋە تۇغۇتتىن كېيىن كۆپلەپ قان يوقىتىش، تەبىئەتىنىڭ (ئىممۇنىتېت كۈچى) ئاجىزلىشىپ كېتىشى، يەنى ياشانغانلارنىڭ مىزاجىدا قۇرۇق سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىش، ماسارىقا تومۇرى توسۇلۇش سەۋەبىدىن مېڭىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ۋاقتىدا سۇيۇقلۇق تولۇقلىماسلىق، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى غىزا، دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلەپ سىرتقا چىقىپ كېتىشى، ئۇيقۇسىزلىق، جىسمانىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش، نەزلە ۋە زۇكام بولۇش، بۇرۇن قاناش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن بەدەندە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كېتىش تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىمار ناھايىتى ئورۇق، رەڭگىرويى خۇنۇك، توپا رەڭگىدە بولىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، ئاغرىق باشنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىن باشلىنىدۇ. بىمار دا بېشىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بوشلۇق بارەك سېزىم بولىدۇ، ئېغىزى ۋە بۇرنى دائىم قۇرۇيدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن بەدەننىڭ سۇيۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى تولۇق قاندۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، بىمارغا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالاش لازىم:

10 گرام سېمىرئوتنى سۇغا چىلاپ شىرىسنى ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

30 گرام قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسنى ئىستېمال قىلدۇرسا ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدىن 15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى ياكى ئىسپىغۇل لوئابىدىن 15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىمارنى ئارام ئالدۇرۇش ۋە ئۇخلىتىشمۇ پايدىلىق.

بىمارغا ئارپا ئېشى، ئارپا سۈيى، توخۇ گۆشى، سۈت قاتارلىقلارنى بەرسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

بادام يېغى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ يېغى، بىنەپشە يېغى، كالا يېغى، سېرىقماي قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، باش ۋە بەدەنگە سۈركسە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

كۆك قاپاق، تەرخەمەك قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، ئۇنى ئۇششاق توغراپ پىشۇرۇپ ياكى ئېزىپ، باشنىڭ ئۈستىگە چاپسا ياكى ئىستېمال قىلسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

ئىلمان سۇ بىلەن ئابزەن قىلىپ بەرسە (بىمارنى دورا سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش) ياكى ئۇنىڭغا مۇۋاپىق بولغان يېغنى قوشۇپ، بىمارنىڭ بېشىنى يۇيۇپ بەرسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىنكى باش ئاغرىقى

بۇ، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى جىنسىي ئالاقىنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ قىلىش، بەدەندە قۇرۇقلۇق غالىب كېلىش، بۇخاراتلارنىڭ مېڭە تەرەپكە ئۆرلىشى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن بۇ خىل باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىنلا بىمارنىڭ بېشى ئاغرىشقا باشلايدۇ، بەدىنى ئورۇقلاپ، بەك ئاۋاقلىشىپ قالىدۇ، زېھنىي قۇۋۋىتى تۆۋەنلەيدۇ.

داۋالاش بۇ خىل باش ئاغرىقىنىڭ داۋاسى مادداسىز قۇرۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن، داۋالاش ئۇسۇلىدە تەپسىلىي توختالمايمىز، ئادەتتە پەقەت ھۆللۈككە مايىل دورىلار ۋە مېڭىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار بىلەن داۋالىسا، ئاندىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە، ئاغرىقتا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ:

سۈت ئېمىۋاتقان ئوغلاق گۆشى، سۈت ئېمىۋاتقان قوزا گۆشى، كەكلىك گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، پاختەك گۆشى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، شۇنى ئوتياشلار بىلەن قوشۇپ غىزا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنى سۈت، شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاتلىق بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزىنى ئىستېمال قىلسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياڭاق مېغىزىدىن 36 گرام ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوي ۋە باشقا ھايۋانلارنىڭ مېڭىسىنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شارابتىن كېيىنكى باش ئاغرىقى

بۇ، ئۆتكۈر شارابلارنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى شارابنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولغان بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن بۇ خىل باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىمار سېسىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، بېشى قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىپ تازىلاش ئۈچۈن بىمارغا 36 مىللىلىتىر سىركەنجۈبىل سادداسى قاينىق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ، ئاندىن بەدەننى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئانار شەربىتى، بېھى شەربىتى، سىركەنجۈبىل قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدىن 36 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئۇنىڭغا 50 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرقى ياكى 50 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ئوبدان شىپا بولىدۇ. بۇ چارىلەر بىلەنمۇ بىمارداكېكىرىش، كۆڭلى ئېلىشىش يوقالمسا، بىمارغا ئاسان سىڭدۈرگىلى بولىدىغان غىزالارنى يېگۈزۈپ، بىر سائەتتىن كېيىن قۇستۇرۇپ، ئاشقازاندىكى كېكىرىش، هۆ بولۇشقا سەۋەبچى بولغان ماددىلارنى تازىلاش كېرەك.

ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى

بۇ، بەتبۇي ياكى ئۆتكۈر خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇراش بىلەن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى بەتبۇي ياكى ئۆتكۈر خۇش پۇراق نەرسىلەرنى، بولۇپمۇ ئىپار، زەپەر، پەرپىيۇن قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى پۇراش سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بىمارنىڭ بېشى ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇراشتىن ئاغرىغان بولسا، كافۇر، گۈلبەنەپشە، نىلۇپەر گۈلى قاتارلىقلارنى پۇراپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

هارارەت بىلەن قۇرۇقلۇق بىرگە تەسىر قىلىشتىن باش ئاغرىغان بولسا، بەنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت

قىلىدۇ.

سەندەلنى كۆيدۇرۇپ بىمار يانقان ئورۇنغا ئىسرىق سېلىپ بەرسىمۇ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىلمان سۇ بىلەن بىمارنىڭ بېشىنى يۇيۇپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر پۇراقلىق سىركىنى بىمارغا پۇرىتىپ بەرسە ھەم پىلىكچىنى سىركىگە چىلاپ ئېلىپ بۇرۇنغا تىقىپ قويسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

مېڭىدە قۇرت پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى

بۇ، مېڭىدە قۇرت پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان باش ئاغرىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى مېڭىدە قويۇق ۋە چىرىگەن ماددىلار (جاراسملار) نىڭ كۆپلەپ توپلىشىپ قېلىشىدىن يەرلىك ئورۇندا قۇرت پەيدا بولۇش بىلەن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى مېڭىدە قاتتىق قىچىشىش ۋە غىدىقلىنىش سېزىمى ئىپادىلىنىدۇ، بىمارنىڭ بۇرنىدىن سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرىدۇ، ھەربىر قېتىم باشنىڭ ئاغرىشى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، بىمار بەك بىئارام بولىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن مېڭىدىكى چىرىگەن ماددىلارنى تولۇق تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالاش لازىم:

شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، سەبرە سۈيى، ئەفسەنتىن سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھىڭ، كافۇر قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، ئۇنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە، قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ ھەيدەپ چىقىرىشتا، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

پىندۇق ھىندىنى سۇدا ئېرىتىپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۆگەت غازىكىنى سۇدا ئېرىتىپ، شىرىسىنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاھتەررە سۈيىنى ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشى ساقايغاندىن كېيىنمۇ بۇرنىدىن سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرسا، ئۆشۈنىنى سۇسىز چىلىمغا سېلىپ، بىمارغا چەكتۈرسە ياكى تۈتۈنىنى بۇرنىغا تارتقۇزسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قايناق سۇغا قەنت، ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ھەمدە ئۇزۇنغىچە بىمارنىڭ

بېشىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئەسكەرتىش بىمارنى كۆپرەك ھەرىكەت قىلدۇرۇش، تەستە سىكىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش ياكى كەمرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى

بۇ، باشقا زەربە تېگىشتىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى باشقا قاتتىق نەرسىلەر ئۇرۇلۇش باش سۆڭىكى سۇنۇپ كېتىش، مېڭىگە زەربە يېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى يەڭگىللىرىدە باش ئاغرىش، ئېغىرلىرىدا ھوشسىزلىنىش، مېڭىگە قان چۈشۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش مېڭىگە قان چۈشكەنلىك ئېھتىمالى بولسا، قان ئېلىش ھەمدە بىمارنى تىنچ ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش لازىم. ئەگەر باش زەخىملىنىپ مېڭىگە قان چۈشمىگەن بولسا، تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ:

گۈل يېغىنى سىركە بىلەن قوشۇپ باشنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە؛

ئامۇت يوپۇرمىقى، ئانارگۈلى، ئانار پوستى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركە ياكى قىزىلگۈل ئەرقىدە قاينىتىپ باشقا چاپسا؛

ئارپا تالقىنى ۋە ئارپا ئۈندۈرمىسىنى گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا چاپسا؛

ئىششىق بولسا گىل ئەرمىنى، ئاقاقيا، نوقۇت، ئۇبھەل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، باش ۋە پېشانىگە چاپسا؛

چىلاندىن 20 گرام، خىيارشەنبەردىن 60 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېڭە سىلكىنىشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى

سەۋەبى باشقا بىرەر نەرسىنىڭ قاتتىق تېگىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىمار ھوشىدىن كېتىدۇ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ، بەزىلەردە تىلى تۇتۇلۇش (راۋان تەلەپپۇز قىلالماسلىق)، زېھنى ئېلىشىش، پۇراش سېزىمى يوقۇلۇش،

ئۇنتۇغاقلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش مېڭىگە قان چۈشۈش ئېھتىمالى بولسا، ئالدى بىلەن ماددىلارنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە باسلىق ياكى ھەپتى ئەندام تومۇرىدىن بىرئاز قان ئېلىش ئارقىلىق مېڭىنىڭ بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، ئاندىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم:

40 گرام خىيارشەنبەرنى 120 مىللىلىتر ئەرقى كاسىنگە چىلاپ، شىرىسنى چىقىرىپ بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرسا، باش ئاغرىقى شىپا تاپىدۇ.

سەندەل، فۇپەل، گىل ئەرمىنى، سۇ سۈپۈرگىسى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتما بىلەن بىرگە يالۇغمۇ بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى رۇسۇتنى گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدە ئېرىتىپ، بۇرۇن ۋە قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى تېز ئۇنۇم بولىدۇ.

باش سۆڭىكىنىڭ ئاغرىقى

بۇ، باشنىڭ ھەممە قىسمى چىدىغۇسىز ھالەتتە ئاغرىيدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى ئۆتكۈر خىلىت ياكى بۇخاراتلارنىڭ مېڭە پەردىلىرىگە تەسىر قىلىشى ۋە مېڭىگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزگۈچى قىزىل قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىمار ئازراق كىتاب ئوقۇسا، ئۆتكۈر يورۇقلۇققا ۋە يۇقىرى ئاۋازغا يولۇقسا باش ئاغرىش، كىشىلەردىن ئارتۇقچە نەپرەتلىنىش، چاقچاق كۆتۈرەلمەسلىكتەك ئالامەتلەر، ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن قايسى خىلىتنىڭ غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىلىتنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم:

50 گرام خىيارشەنبەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ (تاتلىقنى چىقىرىپ)، ئۇنىڭغا 60 مىللىلىتر ئابدىملىك يېغىنى قوشۇپ، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئاغرىقى سوغۇق خىلىتلاردىن (سەۋدا ياكى بەلغەمدىن) كېلىپ چىققان بولسا، ھەببى بىلساندىن 10 گرام ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

بىر گرام ئاش تۇزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ، باشنى يۇسا شىپا بولىدۇ.

سەبرە، سەمغى ئەرەبىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىپارنى پۈرسا شپا قىلىدۇ.

مۇڭاپىق مقداردىكى قىزىلچىنى سقىپ، شىرىسنى ئېلىپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە، ئاغرىق ئارام بېرىدۇ.

كافۇر، گۈل ئەرقى، بىدىمشكى ئەرقى قاتارلىقلاردىن بىرەرسىنى پۈراپ بەرسە ياكى مۇڭاپىق مقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ خىل باش ئاغرىقى كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تەقدىردىمۇ كېيىنكى باسقۇچتا سوغۇقلۇق تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، ئۇنى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈسۈلىغا ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش)

بۇ، كۆپىنچە هاللاردا باشنىڭ يېرىم قىسمىدا (ئوڭ ياكى سول تەرىپىدە) ئاغرىق پەيدا بولىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت بولۇپ، تۇتقاقلىق تەرىقسىدە داۋاملىشىدۇ.

سەۋەبى پۇتۇن بەدەن ياكى بىرەر ئەزادا پەيدا بولغان بۇخاراتلارنىڭ باشقا توپلىشىپ قېلىشى، بىرەر ئۆتكۈر خىلىت ياكى يەلنىڭ مېڭە قان تومۇرلارغا توپلىشىپ قېلىشى ھەمدە قان تومۇرلارنى قاتتۇرۇپ قويۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىك قايسى خىلىتنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىق، ئاشكارا ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر باش ئىسسىقتىن ئاغرىغان بولسا، باشتا يەڭگىل ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ، پېشانىسىنى تۇتسا قىزىق بولىدۇ، بىمار ئىسسىق ھاۋاغا يولۇقسا، ئوتنىڭ قېشىغا بارسا باش ئاغرىقى قوزغىلىپ ئېغىرلىشىدۇ.

داۋالاش باش ئاغرىقى قايسى خىلىتنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئەھۋالغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. بۇ كېسەللىك ئىسسىقتىن بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم:

كافۇر، سەندەل قاتارلىقلارنى بىمارغا پۈرتىپ بەرسە ياكى ئۇنى كاتەك تېشىغا سۈرۈپ شىرىسنى چىقىرىپ، بىمارنىڭ باش ۋە پېشانىسىگە چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر گرام كافۇر ياكى ئەپيۇننى سۇدا ئېرىتىپ، بىمارنىڭ بۇرنى ۋە قۇلقىغا تېمىتىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 گرام ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى ئۇنى سىركە

بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

خەشخاشتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 گرام كاسنە ئۇرۇقىنى سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ، بىمارنىڭ باش ۋە پېشانىسىگە چاپسا، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئەگەر بىماردا باش ئاغرىش بىلەن بىرگە ئۇيقۇسىزلىق ئالامەتلىرى يۈز بەرسە، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك:

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۈتنى سقىپ، سۈيىنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇ كېسەللىك سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

ئىككى تال بادام مېغىزىنى ئاق قىچا يېغىدا ئېزىپ، بىمارنىڭ باش ۋە پېشانىسىگە چاپسا پايدىلىق.

خېنە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، باشقا چاپسا شىپا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ماددىسىز سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ:

ئۇزۇم تىلىنىڭ ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا چاپسا؛

زەرچىۋىنى ئاچچىق بادام يېغىدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

مۇرمەككىنى شاراب ياكى سىركىدە ئېزىپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا؛

كاۋاۋىچىننى چالا سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

سوقمۇنىيا، نوقۇتلارنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، بىمارنىڭ بېشىغا چاپسا؛

بىمارغا نازبۇ (خۇش پۇراق گۈللەر)نىڭ گۈلىنى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى پۇراتسا ياكى ئۇلارنى ئېزىپ، بىمارنىڭ باش ۋە پېشانىسىگە چاپسا؛

زەپەردىن ئۇچ گرام ئېلىپ بىمارغا پۇراتسا ياكى ئۇنى ئېزىپ باش ۋە پېشانىسىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇلۇغ ئۇستازىمىز جالىنۇس: «كەپتەر مايىقىنى سۇدا ئېزىپ، بىمارنىڭ بېشىغا چېپىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان شەقىقە كېسىلىگە ئوبدان شىپا بولىدۇ» دېگەن.

ئىپاردىن 0.6 گرام ئېلىپ بىمارغا پۇراتسا، يېگۈزسە ۋە ياكى بېشىغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى ئەمەلىيەتتە ئىسپاتلانغان.

كېۋەز گۈلىنى بىمارغا پۇراتسا ياكى ئۇنى باشقا زىماد قىلسا؛
ئاچچىق چوڭ ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغىنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا ياكى پېشانىسىگە سۈركىسە؛
تازىلانغان كۈنجۈتنى ئېزىپ باشقا چاپسا؛
ئاچچىق بادام يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلار بىلەن بۇغداي ئۇندىن پوشكال پىشۇرۇپ، قىزىق هالدا يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە پايدىلىق.
ئەگەر شەقىقە سەۋدا ماددىسىدىن بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:
مۇمىيانى بابۇنە يېغىدا ئېزىپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا ياكى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.
ئېرىتىلگەن مۇمىيانى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا، يەلدىن بولغان شەقىقە ئۇچۇن ئوبدان شىپا بولىدۇ.
شورە قەلەمنى يالغۇز ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى پىلپىل بىلەن ئېزىپ بىمارغا پۇراتسا، هەر خىل شەقىقە ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.
پىلپىل، ئاش تۇزىدىن 0.25 گرام ئېلىپ، ئېزىپ بىمارغا پۇراتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
هېكنى قاياق سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.
جەدۋار بىلەن بىنەپشىنى يۇمشاق ئېزىپ ياكى نۆشادۇرنى سۇدا ئېزىپ، ئاغرىغان ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىدىكى بۇرۇن ياكى قۇلاققا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوشۇما ئاغرىقى سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى ئىسسىق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنىڭ باش تەرەپكە كۆپلەپ ئۆرلىشى، ئاغرىغان ئورۇندىكى قىل قان تومۇرلاردا ماددىلارنىڭ توپلىشىپ توسالغۇ پەيدا قىلىشى ياكى ماددىسىز ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بۇنىڭ شەقىقە بىلەن بولغان پەرقى شۇكى، شەقىقىدە ئاغرىش كۈن چىقىش بىلەن تەڭ باشلىنىپ، كۈن ئولتۇرغاندا پەسەيىدۇ، لېكىن پۈتۈنلەي يوقالمايدۇ. كېچىسى باش ئېغرىلىشىپ قالىدۇ. قوشۇما ئاغرىقى سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى پەسەيمەي داۋاملىق ئاغرىيدۇ، بىمارنىڭ بېشى ناهايىتى ئېغىر بولىدۇ. بۇ هەقتە جالىنۇس مۇنداق دېگەن: «شەقىقىدە باشنىڭ يېرىمى ئۇزۇنسىغا ئاغرىيدۇ، قوشۇما ئاغرىشىدا بولسا ئاغرىق باشنىڭ تېگىدە بولىدۇ. بىمار كۆزىنى ئاچسا ئاغرىق ۋە ئېغرىلىق سېزىلىدۇ، باشقا بىر نەرسىنى تېڭىپ قويغانىدەك

چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ».

داۋالاش بىماردا قەۋزىيەت بولسا ئۇنى راۋانلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئىسسىقتىن بولسا، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە مۇۋاپىق بولىدۇ:

بىمار ئارپا سۈيى ياكى مائولجەبننى ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كافۇرنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا، ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زۇكام ۋە توسالغۇلار سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىققان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

سانادىن 10 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىلگۈل ئەرقىدە شىرىسىنى چىقىرىپ، بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ.

تازىلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى يەككە ھالدا ياكى كاسنە بىلەن قاينىتىپ، شىرىسىنى ئېلىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 گرام بابۇنىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، بىرئاز قويۇقلاشقاندا بىمارنىڭ بېشى ۋە پېشانىسىگە چاپسا پايدىلىق.

قۇرۇتۇلغان كەرەپشىنى يۇمشاق ئېزىپ، بىمارغا پۇرىتىپ چۈشكۈرتسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ئەسكەرتىش بىمار بەك كۆپ چۈشكۈرگەن بولسا، قىزىلگۈل چېڭنى ئېزىپ، پۇرىتىلما ياساپ پۇرىتىپ بەرسە، چۈشكۈرۈك توختايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ كېسەللىكە قارىتا ئوتياش ۋە باشقا مېۋە - چېۋىلەرنى ئىشلىتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

باش قېيىش

بىمار ئورنىدىن تۇرغاندا كۆز ئالدى قاراڭغۇلاشقان بولسا، كۆز قاراڭغۇلىشىش دېيىلىدۇ. ئەگەر كۆز قاراڭغۇلىشىپ، دەل - دەرەخ، گۈل - گىياھلار ۋە ئەتراپتىكى باشقا نەرسىلەر چۆرگىلەشكە باشلىغاندەك سېزىلسە، «باش قېيىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى، قان بېسىمى يۇقىرىلاش ياكى تۆۋەنلەش، شۇنىڭدەك يەل ياكى بۇخاراتلارنىڭ پەيدا بولۇش، بەلغەم ماددىسىنىڭ توپلىشىپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ مەنبەسى بەزىلەردە مېڭىدە، بەزىلەردە ئاشقازاندا بولىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىك بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ تومۇرى

ناھايىتى بوش ۋە كۈچسىز سوقىدۇ، بېشى ئېغىر بولىدۇ، ئېغىزىدىن داۋاملىق شۆلگەي ئاقىدۇ، ئۇسسۇمايدۇ، ئەقلىي قابىلىيىتى ناھايىتى تۆۋەن، ئۇيقۇسى زىيادە كۆپ بولىدۇ. باشقا خىلتىلارنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلتىنىڭ ئۆزىگە خاس بەلگە - ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك قايسى خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن شۇ خىلت تەنقىيە قىلىنىدۇ. سەۋەبىدىن بولغانلىقى ئېنىقلانسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە مۇۋاپىق بولىدۇ:

لىمون ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

10 گرام يۇمغاقسۇتنى ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ، بىر ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

30 مىللىلىتىر قىزىلگۈل شەربىتىنى سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

12 گرام يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىگە 12 سائەت چىلاپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، 15 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ، بەش كۈن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 30 گرام، بۇلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، شىربىسىنى چىقىرىپ بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

10 گرام ئاق سەندەلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىلگۈل ئەرقىدە شىربىسىنى چىقىرىپ، بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق سەندەل سۇرۇلگەن سۇ بىلەن ئابدەملىك ياپرىقىنىڭ قاينىتىلمىسىنى بىمارنىڭ قول - پۇتلىرىغا سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك مېڭە ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا ئامىلە مۇرابباسىدىن 15 گرام، ئالما مۇرابباسىدىن 15 گرام ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى غىزاسىغا قوشۇپ بەرسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشتىن كېلىپ چىققان باش قېيىش بولسا، ئۇستقۇددۇس، سىرىق ھېلىلە، ئەفتىمۇن قاتارلىقلاردىن بىرەرسىنىڭ شىربىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پەرھىز بىمار ئادراسمان، قارا بۇغداي، لوۋيا، زاغۇن، سامساق، پىياز، كۈنجۈت يېغى، ھەسەل، ياڭاق ۋە باشقا يەل قوزغىغۇچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى، بەك ئېگىز يەردىن تۆۋەنگە قاراشتىن ساقلىنىشى لازىم.

سوغۇقتىن بولغان سەرسام

بۇ، مېڭە يېكى مېڭە پەردىسىگە سوغۇقلۇق تەسىر قىلىشتىن بولىدىغان يالۇغلىنىش كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك باشقا سوغۇق ئۆتۈش ھەمدە ئارتۇقچە سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىلىرىنىڭ باشقا تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىك سەۋدادىن بولغان بولسا، بىماردا قورقۇش، جۆيلۈش، غەم - ئەندىشە قىلىش، بىھۇدە خىيال قىلىش، گۇمانخورلۇق، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىش، باش ۋە تىلى قۇرغاق بولۇشتەك ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ، تومۇرى قاتتىق ۋە ئىنچىكە سوقىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بولسا، بىماردا يەڭگىل قىزىتما، ئۇنتۇغاقلىق، زىيادە مۇگدەش، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، نەپەس ئاستىلىشىپ، تومۇرى ناھايىتى ئاستا سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك سەۋدا ماددىسىدىن بولغان بولسا، بىمارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج ۋە مۇسھىل بېرىپ، سەۋدا ماددىسىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

بىمار ھەر كۈنى سىركەنجۇبىلدىن 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈل يېغىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، بىمارنىڭ بېشىغا چاپسا مەنپەئەتلىك.

توخۇ ياكى كەپتەرنىڭ ئېچ - قارنىنى تازىلاپ، قىزىق ھالەتتە بىمارنىڭ بېشىغا مەلۇم مۇددەت تېڭىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇنى بەلغەمدىن بولغان سەرسامغىمۇ تەنقىيدىن كېيىن ئىشلەتسە بولىدۇ).

مائۇلجەبىن ياكى ئارپا سۈيىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

10 گرام ئىسپىغۇل لوئابىنى ئالتە مىللىلىتىر تاتلىق بادام يېغىغا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغى ياكى بىنەپشە يېغىنى بىمارنىڭ بېشىغا سۈركىسە ياكى قۇلىقىغا تېمىتسا ئوبدان شىپا بولىدۇ.

بابۇنە يېغىدا بىمارنىڭ بېشىنى مايلاپ بېرىش بىلەن بىرگە، پۇت - قوللىرىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە ياكى ئىكللىملىكنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، بىمارنىڭ بېشىنى يۇيۇپ بەرسىمۇ، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم:

ھەر كۈنى گۈلقەنت ھەسىلىدىن 30 گىرام ياكى سىركەنجۈبىل بۇزورى ھاردىن 40 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پاچاق ۋە بىلەكنى تېڭىشمۇ پايدىلىق.

مۇۋاپىق مىقداردىكى قۇسىتە يېغىغا ئازراق قۇندۇز قەھرى قوشۇپ بېشىغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

پەرپىيۇن ياكى قۇندۇز قەھرىنى پۇراتسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ كېسەللىكتە ئۇنتۇغاقلىق بەك ئېغىر بولىدۇ. شۇڭا بىمارنى چوڭ - كىچىك تەرەتلىرىنى ئادا قىلىشقا دەۋەت قىلىپ تۇرۇش ھەمدە بىمارنىڭ دوۋسۇن ئەتراپىنى دورا سۈلىرى بىلەن يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

ئىسسىقتىن بولغان سەرسام

بۇ، مېڭە ياكى مېڭە پەردىسىگە ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان يالۇغلىنىش كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى بەدەندە قان ياكى سەپرا خىلىتلىرىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كېسەللىك قان خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىماردا داۋاملىق قىزىش، بېشى ئېغىرلىشىش، تىلى، كۆزلىرى ۋە يۈزلىرى قىزىرىپ قېلىش، ئىختىيارسىز كۈلۈش، ئوڭاي كۆز يېشى قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولغان بولسا، بىماردا قاتتىق قىزىش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۈز تېرىسى قۇرغاقلىشىش، ئېغىزى، تىلى، كۆزلىرى قۇرغاق ھەم سېرىق بولۇش، ئوڭاي ئاچچىقلىنىش، جۆيلۈش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنىڭ قان خىلىتىدىن بولغان قىسمىنى داۋالاشتا، قويۇق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرىنى ۋە يەللىرىنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىشنى ئاساسىي ئورۇندا قويۇش، بىمارغا بەك سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى بىراقلا چۈشۈرۈۋېتىشتىن خەتەرلىك ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مېڭىدە قان نۆكچىلىرى پەيدا بولغان بولسا ياكى پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولسا، تومۇردىن بىرئاز قان ئېلىۋېتىش لازىم. بۇنىڭ ئەكسىچە سەپرادىن بولغان قىسمىنى داۋالاشتا، ئەڭ بۇرۇن

قىزىتمىنى ياندۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەدبىرلەرنى قوللىنىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىش، بولۇپمۇ سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر ۋە دورىلار بىلەن داۋالاشنى ئاساس قىلىش لازىم.

سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم:

250 مىللىلىتر تاۋۇز سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

10 گرام ئارپا تالقىنىغا 10 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

10 گرام ئەينۇلا، 40 گرام تەمرى ھىندىنى سۇغا چىلاپ شىرىسنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىنى 60 مىللىلىتر قىزىلگۈل ئەرقى ياكى 20 مىللىلىتر تەمرى ھىندىنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چۈجە گۆشى شورپىسىغا ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ۋە ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئەينالودىن 10 دانە، تەمرىھىددىن 36 گرام ئېلىپ، سۇغا چىلاپ شىرىسنى چىقىرىپ ئىچكۈزسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانار سۈيىدىن 60 مىللىلىتىرنى قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلاپ ئىچكۈزۈش پايدىلىق. بېھى ئۇرۇقىدىن 10 گرام، ئىسپىغۇلدىن 10 گرام، سېمىزئوتتىن 10 گرام، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 30 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 15 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىدىن 12 گرام بۇلاردىن قايسىبىرى تېپىلسا، ئۇنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، ياۋا بېدە ئۇرۇقى تالقىنى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 مىللىلىتر گۈل يېغىنى 10 مىللىلىتر سىركىگە قوشۇپ، بىمارنىڭ بېشىغا سۈركىسە بەكمۇ پايدىلىق.

بىنەپشە يېغىدىن 10 مىللىلىتر ياكى نېلۇپەر يېغىدىن 10 مىللىلىتر ۋەياكى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغىدىن 10 مىللىلىتر ئېلىپ، بىمارنىڭ بېشىغا سۈركىسە ياكى قۇلاق ۋە بۇرۇنغا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى باشقا سۈركەشمۇ بۇ كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىق.

بىمار ئارپا سۈيى، سېمىزئوت، كۆك قاپاق، يېسۈئىلەك، كۆك كەرەپشە، كۆك يۇمغاقسۇت، كۆك كاھۇ قاتارلىقلاردىن غىزا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياكى بادام يېغىدىن غىزا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېغىر ئۇيقۇ

بۇ، بىمار قاتتىق غەپلەت ئۇيقۇغا چۆشكەنلىكتىن ئۇنى ئۇيقۇدىن ئويغىتىش قىيىن بولىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى ماددىسىز سوغۇقلۇقنىڭ بىۋاستە تەسىرىدىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، خىلتلارنىڭ نورمالسىزلىنىشى، سوغۇقلۇق ۋە مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ تومۇرى كۆچلۈك، ئېغىز - پەس سالىدۇ، بەدەن ۋە يۈزىنىڭ رەڭگى كۆككە مايىل بولىدۇ، بېشىنىڭ ئالدى قىسمى ۋە قاپاقلىرىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ، كۆپىنچە ھاللاردا بۇرنىدىن قويۇق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، تىلىنىڭ ئۈستىگە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چاپلىشىپ گەز باغلايدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىلىت سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ خىلتنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە بىلەن گۈل يېغىنى قوشۇپ، بۇنىڭغا داكىنى چىلاپ، بىمارنىڭ بېشىغا تاڭسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

مۇۋاپىق مىقداردىكى سىيادان يېغىنى بىمار كېسەللىنىپ ئۇچىنچى كۈنى بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

كۆك پىننىنى سىركە ياكى گۈل يېغىدا پىشۇرۇپ بىمارنىڭ بېشىغا چاپسا، بىمار ناھايىتى تېز ھوشىغا كېلىدۇ.

ئىپارنى بىمارغا ئۇچ قېتىم پۇراتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇجالىنۇسنىڭ تەجرىبىسىدۇر) ئۇنىڭدىن باشقا بىمارنىڭ چېچىنى چۈشۈرۈشمۇ پايدىلىق.

ئاش تۇزى قوشۇلغان قايناق سۇنى بىمارنىڭ بېشىغا سۇركەپ، بىرئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن باشنىڭ ئۈستىگە تۇز تالقىننىي قويۇپ، ئۈستىدىن تېڭىپ قويسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇۋاپىق مىقداردىكى قىچنى يۇمشاق ئېزىپ، پەرەنجىمىشكىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، بىمارنىڭ بېشىغا چاپسا، تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

ئىپارنى سىركە ياكى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قارىمۇچ، مامكاپ ياكى ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنى سوقۇپ، بىمارغا پۈرتىپ چۆشكۈرتسە

پايدىلىق.

ساھىب ھەكىم رەمۇزى ئەزەم شۇنداق دەيدۇكى: «بىمار ئاش تۇزىنى سوقۇپ، ھەر كۈنى تۆت گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ».

ئەسكەرتىش بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ غىزاسىغا مائۇلھەسەل (تەكشىلگەن ھەسەل سۈيى) ياكى پىشۇرۇلغان نوقۇت بەرسە ناھايىتى ياخشى.

سەھرى (ئۇيقۇسىزلىق)

بۇ، داۋاملىق ئۇيقۇسى كەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بەدەندە ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ۋە ئۇنىڭ مېڭىگە بېۋاستە تەسىر قىلىشى، سەۋدا ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، كۆزى، بۇرنى، تىلى قۇرۇق بولىدۇ، بېشى ئېغىر ۋە سېزىش قۇۋۋىتى تۆۋەن بولىدۇ. ئىسسىقلىق بىلەن قۇرۇقلۇق بىرلا ۋاقىتتا تەڭ تەسىر قىلغان بولسا، باشنىڭ ئىچى ئېچىشىپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، ئۇسسۇزلۇق يۇقىرى بولىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

كۆك قاپاق، سېمىزئوت، كاھۇ قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. بىمارغا قاپاق سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆچكە سۈتىنى ئىچىپ بەرسە شىپا قىلىدۇ.

ھەر كۈنى قايماق ئىچىشكە ئادەتلەنسە پايدىسى كۆپ.

بىر ياشلىق ئىرىك ياكى پاقلان گۆشى ياكى كاللا - پاچىقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بادام يېغى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ.

شەربىتى خەشخاشتىن 24 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇۋاپىق مىقداردىكى ئارپا سۈيىگە ناۋات قوشۇپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى بىمارنىڭ بۇرنى، قۇلاقلىرىغا تېمىتىپ، بېشىغا سۈركەپ بەرسىمۇ، تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

ئەپيۇننى بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ، بىمارنىڭ باش ۋە پېشانىسىگە چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەكىم ئىلىخان ئۆزىنىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار توپلىمىدا: «كەندىر يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ئۆچكە سۈتى بىلەن قوشۇپ، بىمارنىڭ پۇت ـ قوللىرىغا چېپىپ بەرسە، تەسىرى بەكمۇ ياخشى بولىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن.

كەندىر ئۇرۇقىنى سۈت بىلەن ئېزىپ، بىمارنىڭ پۇت ـ ئالقانلىرىغا سۈركەپ بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

خەشخاش ئۇرۇقى، پوستى خەشخاش قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، يۇيۇنسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ ياكى سۇ بىلەن ئېغىزىنى چايقاپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئارپا ئۇنىغا شېكەر قوشۇپ، مەلھەم ياساپ باشقا چاپسا شىپا بولىدۇ.

كاھۇ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ېچىنى يۇسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئۆچكىنىڭ تازىلانغان سۈتىدە داكىنى ھۆل قىلىپ باشقا قويسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

زەپەرنى بىمارغا پۈرىتىپ بەرسە ياكى ئۇنى بىمارنىڭ كېيىمگە سېپىپ بەرسە، شىپالىق تەسىر ېبرىدۇ.

چەلەكتىن ھەر كۈنى 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەنەب گۈلىنى بىمارغا پۈرىتىپ بەرسە ياكى ېبشىغا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدىن ھەر كۈنى 10 گرام ئىستېمال قىلسا ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

كۆكتات سېلىپ تەييارلانغان گۈرۈچ ئېشى ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاپاق يېغى، كاھۇ يېغى، ېبنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرىنى باشقا سۈركسە ياكى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

بىمار سېرىقچېچەكنى ئېزىپ ېبشىغا چېپىشنى ئادەت قىلسا، ناھايىتى ئوبدان شىپا بولىدۇ. بۇنى ياستۇق ئاستىغا قويۇپ ياتسىمۇ ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

پالەك، كاھۇ، كەرەپشە، يېسۈملەك، يۇمغاقسۈت، تۇرۇپ قاتارلىقلاردا غىزا تەييارلاپ، ئانار، ئۈششاق ئۈزۈم، ئاپېلسىن، بانان، ئەنجۈر، بادام قاتارلىقلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئۇنتۇغاقلىق

بۇ كۆرگەن ـ ئاڭلىغان ۋەقەلەر، ئۆگەنگەن بىلىملەر، شەيئىلەرنىڭ شەكلى ۋە ئىسملىرى، ھەتتا تونۇش كىشىلەرنىڭ ئىسملىرىنى تېزلا ئۇنتۇپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك بەدەندە تۆت خىل كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى، بەدەنگە

12 گرام يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئىچسە پايدىلىق.

توققۇز گرام ئەفتىمۇن سۇفۇيىنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭدىن 12 گرامنى قايىنىتىپ ئىچكۈزسە سەۋداۋى مالېخۇلىياغا پايدىلىق.

12 گرام بىستىپايەجنى قايىنىتىپ سۈزۈپ، خىيارشەنبەرنىڭ ئىچىدىكى پارقىراق پەردىسىدىن 48 گرامنى سېلىپ ئېرىتىپ، بىر ھەپتىگىچە ئىچكۈزسە، بارلىق مالېخۇلىياغا شىپا قىلىدۇ.

12 گرام ئۇستقۇددۇسنى قاينىتىما يكى چىلانما قىلىپ ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېلىلە كابىلىدىن تۆت گرام، ئەفتىمۇندىن بەش گرام ئېلىپ سۇفۇپ قىلىپ، ئىستېمال قىلسا، بەلغەمى مالېخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر گرام ئىپارنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزسە، بەلغەمى مالېخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام پىندۇق مېغىزىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە، سەۋداۋى مالېخۇلىياغا شىپا قىلىدۇ.

چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنى يېگۈزسە، سەۋداۋى مالېخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېكىم مۇھەممەد قۇرەيشىنىڭ يېزىشچە، 0.4 گرام ئەپيۇننى ئارپا سۈيىدە ئېرىتىپ ئىچكۈزسە، ئەقىل ئېلىشىش ۋە جۇنۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆرۈك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ھەزىم قىلالىغۇدەك ئىستېمال قىلسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، 12 گرام ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى سانائى مەككىدىن سەككىز گرامنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، مالېخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىمار 120 مىللىلىتىر ئۆچكە ياكى قوي سۈتىگە 30 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ، كېپەكلىك نان قاتارلىقلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

توققۇز گرام گاۋزىبانىنى 110 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزسە، بەلغەمدىن بولغان مالېخۇلىياغا شىپا بولىدۇ.

يەرلىك ئاق ئالمىنى ئىستېمال قىلسا ياكى پۇرسا، بەلغەمدىن بولغان مالېخۇلىياغا شىپا بولىدۇ.

توخۇ گۆشى ۋە ئۇنىڭ مېڭىسىنى ئىستېمال قىلسا، سەۋدادىن بولغان مالېخۇلىياغا پايدىلىق.

كاھۇ شىرىسىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى توققۇز مىللىلىتىردىن ئىچسە ياكى كۆكنىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەش گرام جەدۋارنى قىزىلگۈل ئەرقىگە سۈرۈپ، بىر قانچە كۈن ئىچسە ياخشى شىپا

بولىدۇ.

پاقلان گۆشىنى پالەك، سېمىزئوت، تەرخەمەك قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ قايسىبىرى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، شىپالىق ھەم ئوزۇقلۇق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ھېلىلە مۇراباسى، ئامىلە مۇراباسى، لىمون مۇراباسى، بېھى مۇراباسى، پورتىخال مۇراباسى، زىرىق مۇراباسى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرىنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 24 گرامدىن ئىستېمال قىلسا شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

مائۇلجەبىننى ئىستېمال قىلدۇرسا بارلىق مالېخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە بادام يېغى ياكى بىنەپشە ۋە ياكى قاپاق يېغىنى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ پاختىغا چۆكۈرۈپ، بېشىغا قويسا ناھايىتى پايدىلىق.

پىندۇق مېغىزىنى بىنەپشە يېغىدا ئېزىپ، بۇرۇنغا 0.4 مىللىلىتىردىن تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

چاچنى كۆيدۈرۈپ گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

كېپىك گۆشى، كالا گۆشى، تاغ ئۆچكىسىنىڭ گۆشى، بېلىق گۆشى، تۇز، شاراب، قۇرۇق نان، پىياز، سامساق، قىچا، شۇمشا، كۈدە، چەلەك، پىدىگەن، ماش، پۇرچاق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش ھەمدە غەم ـ ئەندىشە قىلماسلىق، زىيادە خىيالغا بېرىلمەسلىك، قارا رەڭلىك كىيىملەرنى كىيمەسلىك ۋە قارا رەڭلىك نەرسىلەرگە قارىماسلىق، قاراڭغۇ ئورۇندا ئۇزاق مۇددەت تۇرماسلىق كېرەك.

مائۇلجەبىن تەييارلاش ئۇسۇلى

500 مىللىلىتىر ساپ سۈت (ئۆچكە ياكى كالا سۈتى) نى قەلەيلەنگەن مىس قازان ياكى ساپال قازانغا قۇيۇپ، سۇس ئوتتا 2 ~ 3 قېتىم قاينىتىپ (ئىس ئۆتكۈزمەسلىك شەرتى بىلەن) ئاندىن ئۇنىڭغا سىركەنجۈبىل تۇرۇش ياكى ئۇزۇم سىركىسى، لىمون سۈيى، خام ئۇزۇم سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدىن 100 مىللىلىتىرنى قوشۇپ (ئەنجۈر ياغىچى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ)، سۈت پىشلاق بولغاندا ئوتتىن ئېلىپ، بىرئاز سوۋۇپ ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە ئۈچ قات رەختتىن ئۆتكۈزۈپ (ئۇنىڭ رەڭگى كۆكۈچ بولسا ياخشى بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا بىرئاز تۇز سېلىپ، يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ)، ئاندىن

ئۇنىڭغا نىلۇپەر شەربىتى ياكى ئەفتىمۇن شەربىتىدىن مۇناسىپ ھالدا قوشۇپ بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ دوغ قىسمىنى ئايرىش كېرەك. مائۇلجەبىننى ئىچىش ئۇسۇلى: ئاۋۋال 84 مىللىلىتىردىن باشلاپ ھەر كۈنى 12 مىللىلىتىردىن ئاشۇرۇپ، 500 مىللىلىترغا يەتكەندە مۇشۇ مىقدارىدا ئۇچ كۈن ئىچكۈزۈپ، ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى قائىدىنىڭ ئەكسى بويىچە ھەر كۈنى 12 مىللىلىتىردىن كېمەيتىپ، 84 مىللىلىترغا كەلگەندە، 3 ~ 7 كۈنگە قەدەر ئىچكۈزۈپ توختىتىلسا بولىدۇ.

ئەگەر مائۇلجەبىن بىلەن بىرگە سۈرگە دورىسىنى بېرىشكە توغرا كەلسە، مائۇلجەبىننى كۆپ مىقدارىدا بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر تەنقىيىنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، مۇسھىل بېرىپ تۆتىنچى كۈنىدىن كېيىن بېرىشنى باشلاش لازىم. سەككىز گرام قارا ھىلىلە سۇفۇپى ياكى بىرەر سۈرگە دورىسىنى مائۇلجەبىن شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستىمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا مائۇلجەبىننى ئىستىمال قىلىپ بولغاندىن كېيىنمۇ سۈرگە دورىسى بېرىلسە بولىدۇ.

ئارپا سۈيى تەييارلاش ئۇسۇلى: 50 ~ 90 گرام يېڭى ئارپىنى (پوستى ئېلىۋېتىلگەن) سۇدا بىر قېتىم قايىنىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، يەنە بىر لىتىر سۇدا قايىنىتىپ، ئارپا ئېتىلغاندا ئۇنى سۈزۈپ، ئىككى قېتىملىق ئارپا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

تۇتقاقلىق كېسىلى

ھەر خىل سەۋەبلەردىن مېڭە ۋە نېرۋا خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ، تۇيۇقسىز ئەس - ھوشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، پۈتۈن بەدەن تارتىشىش، ئېغىزىدىن كۆپۈك يېنىش، چىشلىرى كىرىشىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، باللار، ياشلار ۋە ھامىلدارلاردا بىرقەدەر كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى بىرەر بۇزۇلغان خىلىت ياكى يەلنىڭ مېڭە، نېرۋا يوللىرىدا قىسمەن توسالغۇ پەيدا قىلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال مېڭىدە بولسا «مېڭە مەنبەلىك تۇتقاقلىق»، ئاشقازاندا بولسا «ئاشقازان مەنبەلىك تۇتقاقلىق»، قول - پۇتلاردا بولسا «ئەتراپ خاراكتېرلىك تۇتقاقلىق» دېگەن نامالار بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىك تۆت خىل خىلىتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ بەلغەم خىلىتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كۆپ يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى كېسەللىك مېڭە مەنبەلىك بولسا، بىمارنىڭ باش، تىلى ئېغىر بولىدۇ، سېزىمى سۇسلىشىدۇ، قورساق ئاچقان، قۇۋۋەت ئاجىزلىغان ۋاقىتلاردا كۆز ئالدىغا قاراڭغۇلۇق پەيدا بولۇپ، باش قايىدۇ. ئۇندىن باشقا قايسى خىلىت ئۆزگىرىشىدىن بولسا، شۇ خىلىتنىڭ

مەخسۇس بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان مەنبەلىك بولسا، بىماردا ئاشقازىنى تىترىگەندەك ۋە كۆپۈشكەندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. قورساق ئاچ ھالەتتە، كېسەل تۇتقاندا بۇرۇن تۆشۈكى كۆپۈپ قالىدۇ، گېلى بوغۇلىدۇ، قۇسۇش بىلەن كېسەللىك يەڭگىلىشىدۇ. ئەتراپ خاراكتېرلىك بولسا، بىماردا پۇت - قول تەرەپكە سوغۇق بۇخارات ئۆرلىگەندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ، كېسەللىك باشلىنىش بىلەن تەڭ بىمارنىڭ كۆزى ئوچۇق قالىدۇ، كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ، تېرە كۆكىرىپ كېتىدۇ، قول - پۇتلىرى مايماق بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش بىمارغا ئالدى بىلەن بەدىنىدىكى غالىب خىلتىنىڭ مۇنىزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەننى ئومۇمىيۈزلۈك تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

12 گرام ئۇستقۇددۇسنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 36 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ ياكى مۇۋاپىق مىقداردا سىركەنجۇبىل ھەسىلى (سىركە قوشۇلغان ھەسەل سۇيى) قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان تۇتقاقلىقلارنى شىپا بولىدۇ.

ئاقىرقەرھادىن ئىككى گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گرام ھەسەل ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركەنجۇبىل ھەسىلى بىلەن قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىقلارنى شىپا بولىدۇ.

دارچىندىن يەتتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 21 گرام ھەسەل ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركەنجۇبىل ھەسىلى بىلەن قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرسا، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىقلارنى شىپا بولىدۇ.

قەلەمپۇردىن ئىككى گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گرام ھەسەل ياكى 30 مىللىلىتر سىركەنجۇبىل ھەسىلى بىلەن قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا يۇقىرىقى ئۆلچەمدە ئىستېمال قىلدۇرسا، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىقلارنى شىپا بولىدۇ.

بابۇنىدىن ئالتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 18 گرام ھەسەل ياكى 72 مىللىلىتر سىركەنجۇبىل ھەسىلى بىلەن قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىقلارنى شىپا بولىدۇ.

قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە مىللىلىتر ھەسەل ياكى 30 مىللىلىتر سىركەنجۇبىل ھەسىلى بىلەن قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىقلارنى شىپا بولىدۇ.

شاھتەررىدىن ئالتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 36 مىللىلىتر بىنەپشە شەربىتى ياكى 48 مىللىلىتر نىلۇپەر شەربىتى ۋە ياكى 36 مىللىلىتر چىلان شەربىتى قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا، قان ۋە سەپرادىن بولغان تۇتقاقلىقلارنى مەنپەئەت

قىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە پوستىدىن سەككىز گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 36 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى ياكى 48 مىللىلىتىر نېلۇپەر شەربىتى ۋە ياكى 36 مىللىلىتىر چىلان شەربىتى بىلەن قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرسا، قان ۋە سەپرادىن بولغان تۇتقاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېشەكنىڭ تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كۈندە سەھەردە بىر قېتىم تۆت گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇ ھېكىم جالىنۇسنىڭ تەجرىبىسى).

ھىڭدىن ئىككى گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا سىركەنجۈبىل قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا، ھەر قايسى تۈردىكى تۇتقاقلىققا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 0.4 گرامنى 30 مىللىلىتىر سىركىدە ئېرىتىپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتە گرام سۇزاپنى يۇمشاق سوقۇپ، 84 مىللىلىتىر ئۈزۈم سۈيى قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا، ئۇنۇملۇك مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

0.6 گرام كۆپۈكى دەريانى يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 0.3 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

يەتتە گرام سەۋسەن يىلتىزىنى 100 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 70 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

تەنكاردىن تۆت گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 12 مىللىلىتىر ھەسەل قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

يەتتە گرام سىيادانىنى سىركىدە ئېزىپ، 20 مىللىلىتىر ھەسەل قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

توخۇ تاجسىنى قۇرۇتۇپ، كۆيدۈرۈپ پۈراتسا تۇتقاقلىقنىڭ دەۋرىنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

ئىپاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، گۈل يېغىدا ئېرىتىپ پۈراتسا ياكى بۇرنىغا تېمىتسا ھەمدە بىر گرام ئىپار ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىنى پۈراتسا پايدىلىق.

ئادەمنىڭ سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇنغا پۈركىسە ياكى ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

ئۈچ گرام پىندۇق مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى قىزىلچا سۈيىگە سۈرۈپ بۇرۇنغا تېمىتسا مەنپەئەتلىك.

يالپۇزنى سېغىز كوزىغا قاچىلاپ گىل ھېكمەت قىلىپ، ئوتتا قىزدۇرۇپ، زۆرۈرىيەت بولغاندا بۇرۇنغا تارتقۇزسا شىپالىق.

بېسكىپرا — بېدە (بۇنى ھەققدە قۇقى دەپمۇ ئاتايدۇ) يوپۇرمقىنى ئالقاندا ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، بۇرنىغا بىر قانچە تامچە تېمتسا، بىمار ھوشىغا كېلىدۇ.

بىندال ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمقىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، كېسەل تۇتقان چاغدا بىمارنى تۆز ئولتۇرغۇزۇپ قومۇش نوكەش بىلەن بۇرنىغا پۈركۈشنى ئۇچ ئاي داۋاملاشتۇرسا، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش ئارقىلىق بىمار بۇ كېسەللىكتىن تولۇق شىپا تاپىدۇ.

توققۇز گرام سېرىق ئوتنى 120 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرسا بەكمۇ پايدىلىق.

باللاردىكى تۇتقاقلىق كېسىلى

سەۋەبى تۇتقاقلىق كېسىلى بار ئانىنىڭ سۈتىنى بالا ئېمىش، سۈت ئىستېمال قىلىش بىلەن ھەزىم بۇزۇلۇش، غەلىز تاماقلاردىن كالا گۆشى، بېلىق ۋە باشقىلارنى بالىغا كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، بالىنى كۆپ ئۇرۇش، بالا ئېغىزدىن يىقىلىش، ھۆللۈك تەسىردىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ھەمدە بەزى تۇغما سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن باللاردا تۇتقاقلىق كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يۇقىرىقى تۇتقاقلىق بىلەن ئوخشاش.

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەللىك ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، مىزاجنى تەڭشەش بىلەن بىرگە مۇناسىپ دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر بىرەر خىلىتنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، بىمارغا ئالدى بىلەن شۇ خىلىتقا قارىتا مۇنىرىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

پادى زەھىرى ھايۋانىيدىن بىر دانە گۈرۈچ مىقدارىدا ئېلىپ، سۈتكە سۈرۈپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا، بىمارغا تەرەتنى يەڭگىل دەرىجىدە يۇمشاتقۇچى ۋە سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىپ تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن نارجىلدىن بىر دانە گۈرۈچ مىقدارىدا ئېلىپ، سۇغا سۈرۈپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

0.6 گرام قەلەمپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم يالىتىلسا پايدىلىق.

قارىمۇچتىن 1.2 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 3.6 گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم يالىتىلسا پايدىلىق.

ئاقىرقەرھادىن 0.4 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 1.2 گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

0.8 گرام ئۇدسەلبىنى بەدىيان ئەرقىدە سۈرۈپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

بىر گرام سىيادانىنى سىركىدە ئېزىپ، ئۈچ گرام ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىمارنىڭ بېشىغا سۈركەلسە شىپا بولىدۇ.

بادام يېغىنى ئارقا - ئارقىدىن بۇرنىغا تارتقۇزسا شىپا بولىدۇ.

ئېشەك سۈتىنى بىمارنىڭ بېشى ۋە گەدىنىگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

ئۆچكىنىڭ سۈتىگە داكىنى چىلاپ بىمارنىڭ بېشىغا قويسا شىپا بولىدۇ.

بىنەپشىدىن مۇزاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچۈرۈلسە شىپا بولىدۇ.

بالىنىڭ بىلىكى، يوتىسىنى تېڭىپ قويسا ياكى ئالىقان، تاپانىنى بىرەر نەرسە بىلەن غىدىقلىسا، كېسەللىكنىڭ تۇتۇش ۋاقتى ئازىيىدۇ.

گۈل يېغى ياكى قايماقنى ئىلمان سۇغا قوشۇپ بەدەنگە سۈركىسە، تارتىشىپ قېلىشنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

قۇندۇز قەھرى، سۈزاپ، ئاقىرقەرھا قاتارلىق دورىلارنىڭ مەلۇم بىرىنى بىمارغا پۈراتسا، تۇتقاقلىق قېتىم سانىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

ئەسكەرتىش تۇتقاقلىق كېسەللىكنى داۋالاشقا ئىشلىتىلگەن يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسى باللار تۇتقاقلىقىغمۇ شىپا بولىدۇ. لېكىن ئۇ دورىلارنى ئىشلىتىشتە مىقدارىنى كېمەيتىپ ئىشلىتىش لازىم.

سەكتە

سەكتە — ھېس ۋە ھەرىكەتنىڭ تولۇق توسۇلۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكتە ئەزالار سەزگۈسىز ۋە ھەرىكەتسىز بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى ئاغرىق ئازابىدىن ياكى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىشتىن مېڭىنىڭ ئاساسلىق بۆلۈملىرىدە تولۇق توسالغۇ بولۇش، بەلغەم، قان ياكى سەۋدا خىلتىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن مېڭىدە ئىمتىلا پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئومۇمىي بەدەننىڭ ھېس ۋە ھەرىكەتلىرى پۈتۈنلەي يوقالغاندىن باشقا، بەدەندە ھەربىر خىلتنىڭ غالىبلىقىغا مۇناسىپ ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بىماردىن قان ئېلىش، ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بىمارغا تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

ئۇد سەلبىنى ئېزىپ، بابۇنە، مەغەز ياغلىرىغا قوشۇپ بۇرنىغا تېمىتسا بولىدۇ.

سۇزاپىنىڭ سۇيى ياكى مەرزەنجۇشنىڭ سۇيىنى بۇرنىغا تېمىتسا پايدىلىق.

0.8 گرام قۇندۇزقەھرىنى ھەسەل سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

ئىككى گرام ئۇدسەلبىنى قاپاق ئەرقىدە سۇرۇپ، ئېغىزغا تېمىتسا پايدىلىق.

سەكتە بەلغەم سەۋەبىدىن بولغان بولسا، توخۇ پېيىنى زەيتۇن يېغى ياكى بىرەر مايغا مىلەپ، ئاندىن ئايارەج پەيقىرانى سۇركەپ، گالغا سىلىپ قۇستۇرۇلسا بولىدۇ.

1.2 گرام مامكاپنى 20 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ، ئۇنىڭغا ھەسەل، تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئاندىن توخۇ پېيىنى ئېغىزغا سىلىپ قۇستۇرۇلسا بولىدۇ. ئەگەر چىشى كىرىشىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، داكىنى قاتلاپ چىشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇش لازىم. ئىپار، ھاك قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرىنى ئاق لەيلىگۈلى يېغى بىلەن قوشۇپ بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسىمۇ پايدىلىق.

بىمارنى ئىلەڭگۈچكە سىلىپ ھەرىكەتلەندۇرسىمۇ تېز ھوشىغا كېلىدۇ (بۇ ھېكىم ئىمامى سۇيىدىنىڭ تەجرىبىسى).

قارىمۇچنى يۇمشاق سوقۇپ پۇراتسىمۇ پايدىلىق.

سەكتىگە گىرىپتار بولغان بىمارغا ھەر كۈنى سەھەردە تۆت گرام ھەسەل يالىتىپ قويۇش لازىم.

ئەسكەرتىش سەكتە بىلەن ئۆلۈكنى پەرقلەندۇرۇشتە، قاراڭغۇ جايدا بىمارنىڭ كۆزىگە چىراغنى يانداۋرغاندا، بىمارنىڭ كۆزىدە چىراغنىڭ ئەكسى چۈشكەن بولسا تىرىك، چۈشمىگەن بولسا ئۆلۈك، دەپ ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ.

ئىستىرخا، پالەچ ۋە لەقۋالىق

ئىستىرخا — بىرەر ئەزا ياكى ئومۇمىي بەدەنىنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن ئىبارەت. پالەچ بولسا بىرەر ئەزا ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ ھېس - سەزگۈ ۋە ھەرىكىتىنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەت. لەقۋالىق بولسا يۈز مۇسكۇلىنىڭ سوغۇقلۇق تەسىرى ياكى خىلتىلارنىڭ بىرەرسىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ، توسالغۇ پەيدا قىلىشى بىلەن يۈز مۇسكۇلىنىڭ ئوڭ ياكى سول تەرەپكە تارتىشىپ، يۈز، ئېغىز مايماق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى سۇيۇقلۇق مادداىلىرىنىڭ پەي، ئەزا ۋە نېرۋىلارنى بوشتىپ قويۇشى

تۇپەيلىدىن ئىستىرخا كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. بەدەن نېرۋىلىرى مېڭە ۋە يۇلۇنىدىن چىققاچقا، ئۇ ئورۇنلارغا غەيرىي تەبىئي قان ياكى باشقا خىلىتلارنىڭ تەبىئي يىغىلىپ قېلىشى ياكى ئومۇرتقا ئۆسمىسى، مېڭە ئۆسمىسى، مېڭە ئومۇرتقىسىغا زەربە تېگىش، مېڭىدە قان نۆكچىسى پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پالەچ كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. يۈز مۇسكۇلى ۋە نېرۋىلىرىغا تۆت خىلىتنىڭ غەيرىي ئۆزگەرگەن قىسىملىرىنىڭ قۇيۇلۇشى، سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى تۇپەيلىدىن لەقۋالىق كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئىستىرخا، پالەچ ۋە لەقۋالىق كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى داۋالاشتا، بىمارغا ئالدى بىلەن دارچىن ئەرقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مائولھەسەل قوشۇپ، كەم بولغاندا ئۇچ كۈن، كۆپ بولغاندا بىر ھەپتىگە قەدەر سۇنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇش پايدىلىق.

ھەر كۈنى بىربوتىدىن بىر دانىنى يېگۈزۈش پايدىلىق.

ھېڭدىن 0.2 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل سۈيى قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا ئاجايىپ مەنپەئەتلىك.

سۇزاپتىن ئۇچ گرام ئېلىپ، 50 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈلگەن سۈيىنى كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە، دارچىن يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇننى مايلاش كېرەك.

زەنجۇبىل مۇرابباسىنى كۈندە بىر قېتىم 12 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا، پالەچ، لەقۋالىق ۋە ئىستىرخا كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

كېيىك گۆشىنى بىر مەزگىل ئىستېمال قىلدۇرسا، بۇ كېسەللىكلەرگە ئاجايىپ شىپالىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

چىلغوزا مېغىزىدىن 12~36 گرامغىچە ئېلىپ سوقۇپ، ئاق شېكەر، ھەسەل ياكى ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇد خامدىن تۆت گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا مەنپەئەتلىك (بۇ ھېكىم ئىمامى سۈيىدىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن رېتسېپ).

مۇۋاپىق مىقداردىكى پىلپىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ، ئاز - ئازدىن ئېغىزغا سىلىپ چايناپ بەرسە، باشتىكى بارلىق بەلغەم ماددىسى تازىلىنىدۇ ھەمدە پالەچ بىلەن بىللە پەيدا بولغان يۆتەلمۇ يوقىلىدۇ.

دارچىن، كاۋاۋچىن، ئېگىر، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، ئۇنى بىمار ئاز - ئازدىن ئېغىزغا سىلىپ چاينىسا، لەقۋالىق، پالەچ كېسەللىكى ئۇچۇن

ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئىككى گرام لوكنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

سامساقنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، كېسەللىك باشلانغان دەسلەپكى كۈندىن باشلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا، پالەچنى پەيدا قىلىدىغان غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشى توختايدۇ.

قىچنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا زەيتۇن يېغى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە، لەقۋالىققا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇد غەرقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، بوشاپ قالغان پەيلەرگە سۈركسە پايدىلىق.

جوزنى شۇمسە ياكى ئۇنى ئېزىپ مۇۋاپىق مىقداردا قەلەمپۇر يېغى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە پالەچ، لەقۋالىق، بەلغەم خاراكتېرلىك تارتىشىشلار ئۈچۈن تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىبن سىنا بۇ كېسەللىككە تۆۋەندىكى دورىلارنى بۇيرۇغان:

پىندۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا پۈركۈپ، چۈشكۈرۈك كەلتۈرسە پايدىلىق.

سىيادانىنى كونا سىركىدە ئېزىپ، ئۇنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە، لەقۋالىق ئۈچۈن ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇ جالىنۇس ھېكمىنىڭ تەجرىبىسى).

شەھمەنزەلنى سىركىدە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تەنقىيىدىن كېيىن بىمار ئېغىزىنى چايقىسا بولىدۇ.

مامكاپنى يۇمشاق سوقۇپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا پۈركسە بولىدۇ.

ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇزقەھرى، پەرىيۇن قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى بىمارغا پۇراتسا شىپا تاپىدۇ.

60 مىللىلىتىر ئابدىملىك يېغىنى ئىچسە ھەمدە يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە، لەقۋالىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىپ يۇلغۇن چېچىكى ياكى مېۋىسىنى سۇدا قاينىتىپ، ھوردا بىمارنىڭ يۈز قىسمىنى ھورلاندۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پادى زەھرى ھايۋانىنى بادام يېغىدا ئېرىتىپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا بولىدۇ.

زەيتۇن يېغى، قۇستە يېغى، قىچا يېغى، تۇرۇپ يېغى، سىيادان يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى بولسا، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا ياكى يەرلىك ئورۇنىنى مايلىسا پالەچ، لەقۋالىق ۋە ئىستىرخا قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

مۇناسىپ غىزالار قۇشقاچ، كەپتەر، چۈجە، تورۇلغا، ھۆپۈپ قاتارلىق ئۇچار

قۇشلارنىڭ مەلۇم بىرىنىڭ گۆشىنى قوروپ ياكى كاۋاپ قىلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئىللىتىلغان تۇخۇمنى ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇغداي نېنىنى ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق. نوقۇت سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

مائۇلھەسەل (ھەسەل سۇيى) تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر ھەسسە ھەسەلنى ئىككى ھەسسە قايناق سۇغا سېلىپ بىرئاز قايناتىپ، ئىككى ھەسسىسى قالغاندا ئوتتىن ئېلىپ سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

قارا بېسىش ۋە رەئىشە

قارا بېسىش بولسا ئۇيقۇدا ئومۇمىي بەدەننى ئېغىر نەرسە بېسىۋالغاندەك سېزىم پەيدا بولىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. تىترەش بولسا قول - پۇت جۇملىدىن پۈتۈن بەدەن تىترەش بىلەن خىزمەت ئىقتىدارىغا توسقۇنلۇق يېتىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى قارا بېسىش كۆپىنچە قانغا بەلغەم خىلتى ياكى سەۋدا خىلتى قوشۇلۇشتىن، پالەچ، سەكتە ۋە تۇتقاقلىق قاتارلىق كېسەللىكلەردىن، قويۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتلىرى مېڭىگە ئۆرلەش، مېڭىگە زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. قورقۇش بولسا قورقۇش، ئاچچىقلىنىش، غەم - قايغۇ ۋە نېرۋا مىزاجىنىڭسوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، مۇنچىغا چۈشۈش، سەھەردە سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ياكى بىرەر خىلتنىڭ زىيادە سوغۇق تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىشى، ھاشارات چېقىۋېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى قارا بېسىشتا ئەگەر بۇخاراتنىڭ مادداسى قان بولسا، بەدەن ۋە كۆزدە قىزىللىق بولىدۇ، كۆزنىگە ئەتراپتىكى نەرسىلەر قىزىل كۆرۈنىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا، بىمارنىڭ بەدىنى بوش، سېزىمى تۇتۇق بولىدۇ، ئېغىزىدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ، ئۇخلىغاندا كۆزگە ئاق ياكى يېشىل نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ. ئەگەر سەۋدادىن بولسا خىيال كۆپ، ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولىدۇ، ئۇيقۇدا كۆزگە قارا نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ.

رەئىشدە بىمارنىڭ بەدىنى ۋە پۈتۈن ئەزالىرى خىزمەت بېجىرىش ئالدىدا تىترەشكە باشلايدۇ.

داۋالاش قارا بېسىشنى داۋالاشتا، بىمارغا زۆرۈرىيەت بويىچە مۇنىج، مۇسھىل بېرىپ، كېسەللىك مادداسىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

ھۆپۈپ سۆگىكىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كۈندە بىر قېتىم، ئۈچ گرامدىن بىر ھەپتە ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

بەش گرام بادرەنجى بۇيىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 15 گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا، كېسەل تولۇق شىپا تاپىدۇ.

بەش گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى 60 مىللىلىتر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 24 مىللىلىتر سىركەنجۈبىل ئەنسلى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرسا پايدىلىق.

قاندىن بولغان قارا بېسىقا ئەينۈلا سۈيى (18 دانە ئەينۈلانىڭ سۈيى)، تەمرى ھىندى سۈيىدىن 24 مىللىلىتر، شاھتەررە سۈيىدىن 60 مىللىلىتر، بەدىيان سۈيىدىن 70 مىللىلىتر، سىركەنجۈبىلدىن 48 مىللىلىتر ئېلىپ (بۇلارنىڭ قايسىسى بولسا بولىدۇ)، مۇڭاپىق مىقداردىكى ھەسەل سۈيىگە قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

0.8 گرام قۇندۇزقەھرىنى مۇڭاپىق مىقداردىكى ھەسەل سۈيى بىلەن ياكى 12 گرام ھەسەل بىلەن كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇڭاپىق مىقدارda ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

تازىلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 0.7 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ مىللىلىتر ھەسەل بىلەن قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

رەئىشنى داۋالاشتا، كېسەللىك سوغۇقتىن بولغان بولسا بىمارغا تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

دارچىن يېغى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

ھىك، قۇندۇزقەھرى، شەھمەنزەل قاتارلىق دورىلاردىن قايسىبىرى بولسا، بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

بەدىياندىن توققۇز گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قاياق سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ. جاۋشىردىن ئۈچ گرام ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ.

قۇستە يېغى ياكى سۈزاپ يېغىدىن 9 ~ 12 گرامغىچە ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇسا ياكى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە قارا بېسىش، تىترەش ھەم بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىك ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈزاپتىن ئالتە گرام، ئۇستقۇددۇستىن 12 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 60 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

قىچا يېغىنى بىمارنىڭ دۈمبە ۋە بويۇن ئومۇرتقىسىغا سۈركىسە پايدىلىق.

بىمارنىڭ دۈمبە قىسمىغا لوڭقا قويسا شىپا بولىدۇ.

60 مىللىلىتر ئابدىملىك يېغىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە، شۇ ياغ بىلەن بەدەننى ئۇۋۇلسا پايدىلىق.

كۈدىنى مۇناسىپ تەم تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا

پايدىلىق.

ئەسكەرتىش بىمارنىڭ غىزاسىغا كەكلىك، قۇشقاچ گۆشلىرى ھەمدە توخۇ گۆشى شورپىسىغا بىستىپايەج، دارچىن سىلىپ ئېتىپ بەرسە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇنىڭغا قوشۇمچە نوقۇت سۈيى، ھەسەل ۋە ھەسەل سۈيى بېرىش، باشقا تۇردىكى غىزالارنى ئاز بېرىش كېرەك، بۇ بەلغەمدىن بولغان قارا بېسىش، رەئىشە كېسەللىكلىرى ئۇچۇن پايدىلىق.

تاماقتىن كېيىن سۇ ئىچىش، تەنھەرىكەت قىلماسلىق، مۇنچىغا چۈشۈش، شارابقا سوغۇق سۇ قوشۇپ ئىچىش، كۆپ جىما قىلىش، ئىستىفراغنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى قاتارلىقلار رەئىشە كېسەللىكى ئۇچۇن زىيانلىق، شۇڭا ئۇلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. قارا كۈنجۈت، ماش، پىياز، سامساق، سۈت، باقلا، سارغايتىلغان نوقۇت قاتارلىقلار قارا بېسىش كېسەللىكى ئۇچۇن زىيانلىق.

ئەسكەرتىش ياشانغانلاردىكى رەئىشە كېسەللىكى تەبئىي قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولۇپ، ئۇ داۋالاشنى تەستە قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭا، تېۋىپلار بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتىن خالىي بولماسلىق لازىم. بۇ نۇقتا ئۇنتۇلۇپ قېلىنسا كېسەللىك شىپا تاپالمايدۇ.

سېزىش قۇۋۇتىنىڭ يوقىلىشى

بۇ، بەدەننىڭ مەلۇم ئەزاسىنىڭ سېزىم قۇۋۇتى يوقىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئومۇمىي بەدەن تاقەتسىزلىنىش، بىرەر زەھەر بىلەن زەھەرلىنىش، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىش، زىيادە ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش، زىيادە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، بىرەر نېرۋىنىڭ كېسىلىپ كېتىشى ياكى ئۇنىڭ يالۇغلىنىپ قېلىشى، ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش (زەربە تېگىش، يىقىلىش)، بىرەر ئەزانىڭ ئۇزۇنغىچە بىرلا ھالەتتە تۇرۇپ قېلىشى، قان، بەلغەم خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى ئۇلارنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىش پەيدا قىلىشى، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىك بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ بەدىنى بوش، رەڭگى ئاق، سېزىمى تۆۋەن بولىدۇ. قاندىن بولغىنىدا كېسەللەنگەن ئەزانىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل قارىراق بولىدۇ، ئىمتىلا ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك ماددىدىن بولغان بولسا، سەۋەبچى خىلتىنىڭ مۇنازىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بەلغەمدىن بولغان سېزىم يوقىلىشقا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

زەنجىۋىل مۇرابباسىدىن كۈندە بىر قېتىم، 12 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ.

تۆت گرام خولىنجانىنى 50 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى خولىنجانىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 12 گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

جاۋشىردىن ئىككى گرام ياكى ئاقىرقەرھادىن ئۈچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، مەنپەئەت قىلىدۇ

ئىككى گرام سۆرۈنجانىنى 30 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

قارىمۇچتىن ئۈچ گرام ئېلىپ، ئۈنى 40 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گرام ھەسەل قوشۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

تۆت گرام رەۋەننى 50 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى ئۈنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 12 گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە 15 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

ھىڭدىن بىر گرام ئىستېمال قىلدۇرسا، بۇ كېسەللىككە شىپا بولغاندىن باشقا، پالەچ كېسەللىكىگمۇ شىپا بولىدۇ.

رەۋەن شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى تۆت گرام مسۋاك دەرىخى يىلتىزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە قاينىق سۇ بىلەن ئالتە ئايغا قەدەر ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

ئاقىرقارھانى شارابتا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

قىچا، ئۇدغەرقى قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

زۇپتى يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە ياكى چاپسا شىپا بولىدۇ.

ئابدىمىلىك يېغىدىن 60 گرامنى ئىستېمال قىلسا ياكى يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە پايدىلىق.

سۇمبۇلدىن ئۇچ گرام ئېلىپ، 40 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە، بۇ قاينىتىلمىغا كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، سۇ قىسمىنى پارغا ئايلاندۇرۇۋېتىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە پايدىلىق.

ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە پايدىلىق.

قىچىدىن توققۇز گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

ئىختىلاج كېسىلىگە

بۇ ئەزا، مۇسكۇل ياكى كۆز قاپقىنىڭ ئادەمنىڭ ئىرادىسىگە بېقىنمىغان ھالدا غەيرىي ھەرىكەت قىلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى قويۇق يەل تەسىردىن (بۇ سوغۇق مادداردىن ھاسىل بولىدۇ)، يەنى قويۇق يەلنىڭ بەدەننىڭ بىرەر بوشلۇقىدا توسالغۇ پەيدا قىلىشى، روھىي ئەندىشە، غەم ـ قايغۇ، خۇشاللىق، شۇنداقلا بەدەننىڭ سوۋۇپ كېتىشى، سوغۇق سۇ ئىچىش ياكى ئۇنىڭدا يۇيۇنۇش، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ بىرەر ئەزاسى تۇيۇقسىز بىنورمال لىكىلداپ، بەزىدە تېزلا يوقاپ كېتىدۇ، قاپاق تارتىش ئۇزۇن داۋام قىلسا، بىمار ئەنسىرەپ بىئارام بولىدۇ، بۇ چاغدا بىمارنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، ئاجىز ۋە ئېگىز ـ پەس سالىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا بىمارغا تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

بەدىياندىن ئالتە گرام ئېلىپ 72 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا گۈلقەنت ياكى ھەسەل قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم، 70 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى بەدىيانىنى سوقۇپ سۈفۈپ تەييارلاپ، 18 گرام گۈلقەنت قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم، 25 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا، ئاجايىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇم بەدىياندىن 12 گرام ئېلىپ، 100 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلقەنت ياكى ھەسەلدىن 24 مىللىلىتىر قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى ئۇنىڭدا سۈفۈپ تەييارلاپ، 36 گرام گۈلقەنت قوشۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

قارا زىرىدىن بەش گرام ئېلىپ، 60 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 15 گرام گۈلقەنت ياكى ھەسەل قوشۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 70 مىللىلىتىردىن ياكى ئۇنىڭدىن سۈفۈپ تەييارلاپ، 15 گرام گۈلقەنت قوشۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

زەنجۈبىل مۇرابباسىدىن كۈندە بىر قېتىم، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

يەرلىك ئورۇنغا يىرىك رەختنى سۇركەپ قىزارغاندىن كېيىن جوز يېغىنى شۇ ئورۇنغا سۇركىسە، غەيرىي ھەربىكەت يوقىلىدۇ (بۇ ھېكىم مۇھەممەد زەكىرىيانىڭ تەجرىبىسى).

شور دەريانىڭ سۈيىنى ياكى تۇز سۈيىنى قىزىتىپ، بىرەر ھايۋانىنىڭ سۈيدۈك خالتىسىغا قاچىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە قۇيۇق يەلنى تارقىتىدۇ.

دارچىن، زەپەر، بەسباسە قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، ئۇنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مەلھەم تەييارلاپ قاپاقنا چاپسا، قاپاق تارتىشقا شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىنى غاز ئۆتى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە پايدىلىق.

قىچا يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئاپىلسىن تاتلىقى قوشۇلغان گۈل يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسەمۇ، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ.(بۇ جالنۇسنىڭ تەجرىبىسى)

ئەسكەرتىش يۇز مۇسكۇلى داۋاملىق تارتىشسا لەقۋالىقتىن، قورساق مۇسكۇلى تارتىشسا مالىخۇلىيا ۋە تۇتقاقلىقتىن، بىقىن مۇسكۇلى تارتىشسا كۆكرەك پەردە يالىلۇغىدىن، پۇتۇن بەدەن مۇسكۇلى تارتىشسا سەكتە ياكى تارتىشىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىن بېشارەت بېرىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭغا سەل قارىماسلىق لازىم.

مېڭىنى قۇۋۇشتۇرغۇچى دورا ۋە غىزالار

ئەسكەرتىش بۇ قىسىمدا مېڭىنى قۇۋۇشتۇرغۇچى يەككە دورا ۋە ئاددىي غىزالار سۆزلەندى. چۈنكى بىمارغا ھەربىر ئەزانى قۇۋۇشتۇرغۇچى دورىلار ۋە غىزالارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئاندىن داۋالاش مەقسىتىگە تولۇق يېتكىلى بولىدۇ.

مېڭىنى قۇۋۇشتۇرغۇچى دورىلار سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىكتىن ئىبارەت ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. ئۇلاردىن بەزىلىرى قۇۋۇشتىلەش بىلەن بىرگە، بەدەننى تەنقىيە قىلىدۇ. مەسىلەن:

بۇخۇرى مەرىيەمنى (لەيلى ئۆسۈملۈكى) ئېزىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، مېڭىنى قۇۋۇشتىلەش ۋە تەنقىيە قىلىشتىن ئىبارەت ئىككى خىل تەسىرنى بېرىدۇ.

چەلەكنىڭ سقىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا مېڭىنى تازىلايدۇ.

شەھمەنزەلدىن ئۇچ گرام ئېلىپ، سۇ بىلەن تاتلىقنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرسا، سۇرۇش ۋە قۇۋۇشتىلەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

سەبرىدىن بەش گرام ئىستېمال قىلسا، غەيرىي تەبئىي سەۋدا، سەپرا ۋە بەلغەم خىلىتىنى

سۈرۈش بىلەن بىرگە مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئىككى گرام ئىزخىرنى 30 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلدۇرسا، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

مەستىكىنى چاينىسىمۇ مېڭىدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلاپ چىقىرىشتىن باشقا، مېڭىنى قۇۋۇتلەش تەسىرىنىمۇ بېرىدۇ.

بەش گرام قەنتەرىيۇننى 60 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلدۇرسا، مېڭە ۋە بەدەندىن شىلىمشىق بەلغەمنى چىقىرىدۇ.

ئۇد سەلىبنى كۆيدۈرۈپ، ئىسىنى بۇرۇنغا تارتقۇزسا، مېڭىنى قۇۋۇتلەپ، نەزلىنى توختىتىدۇ.

رەۋەندىن تۆت گرام ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى تازىلايدۇ ۋە مېڭە، نېرۋىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئۇنىڭ سۇفۇپى ياكى قاينىتىلمىسىغا مۇۋاپىق مىقداردىكى ھېلىلە كابىلىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە تازىلايدۇ.

تۆت گرام يالپۇزنى سۇفۇپ قىلىپ ياكى قاياتما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، بولۇپمۇ پىننە سۈيى بىلەن ئۇنىڭ سۇفۇپىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغى بىلەن باشنى مايلىسا مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

سەۋسەن يېغى بىلەن باشنى ئۇۋۇلسا مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

قۇندۇز قەھرىدىن 0.4 گرام ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى قۇۋۇتلەشتە ئاجايىپ ياخشى تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ئۇستقۇددۇستىن 12 گرام ئىستېمال قىلسا ياكى پۇرسا، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ. بۇنى سۈرگە دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى تازىلاش بىلەن بىرگە قۇۋۇتلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى دورىلار بارکى، ئۇنى بىمارغا ئىشلەتسە مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، لېكىن ئۇنىڭ تازىلاش تەسىرى يوق، مەسىلەن: جوزدىن ئالتە گرام، قەلەمپۇردىن ئىككى گرام، دارچىندىن يەتتە گرام، بادرەنجى بۇيىدىن بەش گرام، سۇمبۇلدىن ئۈچ گرام، ئىپاردىن بىر گرام، ئەنبەردىن 0.6 گرام ئېلىپ (بۇ دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا بولۇۋېرىدۇ) ئىستېمال قىلسا مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

يەنە بەزى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بولۇپ، ئۇ ئىسسىق مىزاجلارغا بەكمۇ مۇۋاپىق ۋە پايدىلىق.

سەندەل، كافۇر ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك گۈل - چېچەكلەر (قىزىلگۈل، بېھى گۈلى، ئاموت گۈلى ۋە باشقىلار) نى پۇرسا، ناھايىتى بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالمىدىن 36 گرام ئىستېمال قىلسا مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنى سوغۇق تەبئەتلىك كۈچەيتكۈچىلەر بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، تازىلاش تەسىرىنىمۇ بېرىدۇ (بۇ ھېكىم بۇلسىنىڭ تەجرىبىسى).

قارا ھېلىلىدىن سەككىز گرام، بەلىلە كابىلىدىن 2.8 گرام (ئەڭ ياخشىسى ئىككىسىنىڭ مۇرابباسىدىن 12 گرامدىن) ئىستېمال قىلدۇرسا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەشتىن باشقا، مېڭىنى تازىلايدۇ. ئامىلە مۇرابباسىدىن 12 گرام ئىستېمال قىلسا مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئۇستقۇددۇستىن 12 گرام، مەغزگۈلى، ئاق ئەتىرگۈلنىڭ قايسىبىرى بولسا، 12 گرامدىن ئېلىپ پۈرىسمۇ مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

جالىنۇس ۋە مۇھەممەد زەكىرىيا رازىلار: «مېڭىنى ياخشى قۇۋۋەتلەيدىغان ئىككى خىل غىزا بار بولۇپ، ئۇ مېڭە ۋە مېڭە جەۋھىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچىسى، پاختەك، توخۇ گۆشلىرى ۋە ئۇلارنىڭ مېڭىسى؛ ئىككىنچىسى، تاتلىق بادام مېغىزى، ناۋات، كېپەكلىك ئۇن بىلەن تەييارلانغان ھالۋا. بۇلار مېڭىنى ئالاھىدە قۇۋۋەتلەيدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويغان.

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز كېسەللىكىنى بايان قىلىشتىن ئىلگىرى، كۆزنىڭ مىزاجى ۋە ئۇنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار تونۇشتۇرۇلۇپ، ئوقۇرمەنلەر بۇ توغرىسىدا مەلۇم مەلۇماتقا ئىگە قىلىنىدۇ. چۈنكى تېۋىپلارنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمىنىڭ مەقستى ئاۋۋال كۆزنىڭ ساقلىقىنى مۇھاپىزەت قىلىشتىن ئىبارەت.

كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق. ھەربىر كىشىنىڭ كۆزى مىزاج ئېتىبارى بىلەن مېڭىگە قاراشلىق بولىدۇ. كۆزنىڭ چوڭ - كىچىك بولۇشى ئىسسىق ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە ئۇنىڭ چوڭ، كۆتۈرۈلگەن، ساپ، پارقىراق ۋە ئاق بولۇشى سوغۇقلۇقنىڭ دەلىل - ئىسپاتىدۇر.

كۆزنى مۇھاپىزەت قىلىش: كۆزنى چاڭ - توزاندىن، ئىس - تۈتەكتىن، زىيادە ئىسسىقلىق ۋە زىيادە سوغۇقلۇقتىن ساقلاش لازىم. سۈپىتى ئۆزگەرگەن قان پەيدا قىلغۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلىش كۆزنىڭ ساغلاملىقىنى بۇزىدۇ. كۆزگە سۈرمە تارتماسلىق، كۆزنى ئۇۋۇلماسلىق، قورساق قاتتىق ئېچىپ كېتىش، ئۇسساپ كېتىش ۋە كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش، تاماق سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ئۇخلاش، پارقىراق نەرسىلەردىن، مەسىلەن: ناھايىتى ئاق نەرسىلەردىن، ئۆتكۈر نۇردىن، شۇنداقلا يورۇقلۇققا كۆپ قاراشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك، بۇلار كۆزنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن پايدىلىق. ئاسمان رەڭگى ۋە چىرايلىق نەرسىلەرگە، ئېقىن سۇغا قاراش، تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش، پاكىز ۋە تاتلىق سۇغا شۇڭغۇپ كۆزنى ئېچىش، بەزى كىچىك خەت، نەقىش ۋە خەرىتىلەرگە قاراش قاتارلىقلارمۇ پايدىلىق بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى چارە - تەدبىرلەردۇر.

مېۋىلەردىن قاپاق، تەرخەمەك، شاپتۇل، شۇنىڭدەك پىياز، سامساق ۋە باشقا يەل پەيدا قىلغۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى، مەست قىلغۇچى، قەۋزىيەت پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە تۆزلۈق يېمەكلىكلەر كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئەسكەرتىش سۈرمە تارتىش ئۈچۈن كەچ ياكى سەھەر ۋاقتى مۇۋاپىق ۋاقىت ھېسابلىنىدۇ. بەزى تېۋىپلار سەھەر ۋاقتىنى بەك ياخشى، دەپ قارايدۇ. ئۇلارنىڭ ئېيتىشچە، سەھەردە تاماقتىن ئىلگىرى كۆزگە سۈرمە تارتىش ياخشى ئىكەن. ئەگەر كۆز ۋە سۈرمىنىڭ

مىزاجى ئىسسىققا مايىل بولسا، كەچ ۋاقتى ناھايىتى ياخشى ۋاقىت ھېسابلىنىدۇ. ھەر ئىككىلسىنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغان ۋاقىتلاردا چۈش ۋاقتى مۇۋاپىق ۋاقىت ھېسابلىنىدۇ. سۈرمىدىن باشقا مەدەنلەرنى كۆزگە تارتقاندىن كېيىنلا ئۇخلاشقا بولمايدۇ.

كۆز ئۈچۈن پايدىلىق دورىلار

خام چامغۇر ۋە پىشۇرۇلغان چامغۇر ئىستېمال قىلىش.

ئىران سۈرمىسى، تاش سۈرمە (مەرزەنجۇش سۈيى، بەدىيان كۆكى سۈيى، خام ئۈزۈم سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن پەرۋىش قىلىنغىنى) قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى كۆزگە تارتسا كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدىيان سۈيىنى پەلكۈچ بىلەن كۆزگە تارتسا، بارلىق كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىپار، زەپەر، ئەنزىروت قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا شىپا بولىدۇ.

0.4 گرام زەمچىنى 29 مىللىلىتر سۇدا ئېرىتىپ، كۆزگە تارتسا كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەقىق تېشىدىن سۈرمە تەييارلاپ، ئالتۇن پەلكۈچ بىلەن ھەر ئايدا ئىككى قېتىم كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلىرىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ھېكىم تەبىرى ۋە رازىنىڭ ئېيتىشىچە، رۇسۇتتا سۈرمە تەييارلاپ، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ سالامەتلىكى ۋە خىلىتلىق سۇيۇقلۇقلارنى تارقىتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك ئىكەن.

سوغۇق پەسلىدە ئىپار، ئىسسىق پەسلىدە ئەنبەرنى پۈرسا بولىدۇ.

يېشىل ياكى قىزغۇچ زۇمرەتنىڭ بىرەرسىدە سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا بولىدۇ.

يېشىل ۋە سېرىق نەرسىلەرگە قاراش كۆزگە پايدىلىق.

ئالتۇندىن ياسالغان پەلكۈچنى بىۋاستە كۆزگە سۈركىسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ھېكىم مەجرىبىنىڭ ئېيتىشىچە، دارچىن، كۈندۇر، قېلىن دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدە سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا ياكى ئىچكى تەرەپتىن ئىستېمال قىلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدىكەن.

بادام مېغىزىدىن ياكى باشقا مېغىزلارنىڭ بىرەرسىدىن 12 گرام ئېلىپ، ناۋات بىلەن ئىستېمال قىلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

بەدىيان تالقىنىدىن 0.6 گرام، چۈچۈكبۇيايلىتىزىدىن 0.7 گرام ئېلىپ، شېكەر بىلەن بىرگە كاپ ئەتسە ياكى 12 گرام ھېلىلە مۇرابباسى ياكى ئامىلە مۇرابباسى بىلەن بىر دانە قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنى ئىستېمال قىلسا، بارلىق كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش كۆز كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇسۇلى شۇكى، قۇيۇلغان ماددىلارنى ئىستىفراغ ۋە تەنقىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن، ماددىلارنى كېمەيتكۇچى ۋە تەڭشىگۈچى غىزالار بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجى، مۇناسىپ سۇركەلمىلەر ۋە زىمادلار بىلەن كۆزنىڭ مىزاجى ئىسلاھ قىلىنسا بولىدۇ.

كۆز ئاغرىش (رەمەد)

بۇ، كۆز پەردە يالليۇغلىنىپ، ئاغرىيدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت بولۇپ، ئاغرىقنىڭ كۈچى كۆز قاتلاملىرىنى ئويىدىغان، ئېچىشتۇرۇپ كۆيدۈرىدىغان خىلىتقا ياكى ئۇ قاتلاملارنى سوزغۇچى كۆپ مىقدارىدا توپلانغان خىلىتقا ياكى قويۇق بۇغقا باغلىقتۇر. شۇ سەۋەبلىك ئاغرىقمۇ تۇرلۈك بولىدۇ.

سەۋەبى ئومۇمەن قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قاتارلىق خىلىتلارنىڭ بىرەرسىنىڭ غالىب بولۇشى، يەلنىڭ كۆزدە توختاپ قېلىشى، چاڭ ـ توزان، ئىس ـ تۈتەكنىڭ كۆزگە تەسىر قىلىشى، ئاپتاپتا يۈرۈش، ئوتنىڭ ئالدىدا كۆپ تۇرۇش، كۈچلۈك نۇر ۋە پارقىراق نەرسىلەرگە قاراش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك، ھەربىر سەۋەبتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقنىڭ ئۆزىگە خاس بەلگە ـ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاش بىمارغا ئالدى بىلەن بەدەندىكى غالىب بولغان خىلىتنىڭ مۇنىزىج، مۇسھىلنى بېرىپ، بەدەننى بولۇپمۇ كۆزنى ئومۇمىيۈزلۈك تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

0.4 گرام رۇسۇتنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدىن 12 مىللىلىتىر ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك ئېغىر بولسا، يۇقىرىقى دورىغا ئەپيۇندىن 0.01 گرام قوشۇلسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ئەنزىرۇتتىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، ئۇنى تۇخۇم ئېقى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدە ئېزىپ، كۆزگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

ئىسپىغۇلدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ، كۆزدىكى ئاغرىق پەيدا قىلغان ماددىلارنى تازىلايدۇ.

ئىسسىق پەسلىدە ئالمىدا مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

يۇمغاقسۈت كۆكنى سقىپ، سۈيىنى ئېشەك سۈتى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى

بىلەن قوشۇپ كۆزگە تېمىتسا، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان كۆز ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

كۆز كۈندۈزى ئاغرىغان بولسا، شۇ كۈنى ئىتياجىقى يوپۇرمىقى سۈيىدىن ئىككى تامچىنى ئىلمان ھالەتتە ئاغرىغان كۆزنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

0.8 گرام زەرچۈننى سوقۇپ، 12 مىللىلىتر سۇ قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 تامچىدىن كۆزگە تېمىتسا، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاۋۇز مېغىزى، بىنەپشە قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

قىزىلگۈلنى يالغۇز ياكى شۇمشا بىلەن سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى، زەپەر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈل يېغىدا ئېزىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سوغۇقتىن بولغان كۆز ئاغرىقى، كۆز يالـلۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ئىكىلىملىكتىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئارپا ئۇننىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە، كۆزگە ناچار ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ.

ئۇزۇم تېلى غازىكىنى سوقۇپ، ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ كۆزگە قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ.

يۇمغاقسۇت كۆكىنى سۇ بىلەن ئېزىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ ۋە نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ كۆزگە قويۇلۇشىنى توسىدۇ.

كاسنە يوپۇرمىقىنى ئوغرىتىكەن سۈيىدە ئېزىپ، مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كۆز ئاغرىقىنى ناھايىتى تېز پەسەيتىدۇ.

خورما يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى كۆكنار سۈيىگە چىلاپ، ئىلمان ھالدا يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

زەرچۈننى مۇۋاپىق مىقداردىكى لىمون سۈيىدە ئېزىپ، قاش ۋە پېشانىگە چاپسا، كۆز ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان شەقىقىگە شىپا بولىدۇ.

چىگگىلىك سۈتىنى قول - پۇت بارماقلىرىغا سۈركسە، كۆز ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت

قىلىدۇ.

پىشمىغان غوزىنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

تازىلانغان چۆچۈكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا ئېزىپ، پاختىغا يۇقتۇرۇپ قاپاققا چاپسا، كۆز ئاغرىقىدىكى كۆز قىزىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇلغۇن دەرىخى ياغچىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا زىماد قىلسا، كۆز قىزىرىشنى يوقىتىدۇ.

قوينىڭ كۆزىنى ياكى مېڭسىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كۆز ئاغرىقى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ھەمىشباھارنى يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە تارتسا، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

ئاق خەشخاش، كاھۇ ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدىن 7 ~ 16 گرامغىچە ئېلىپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچسە ياكى بىنەپشە يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، كۆز ئاغرىقى سەۋەبىدىن ئۇيقۇ كەلمەسلىككە شىپا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

موزا سۇيىنى كۆزگە تېمىتسا نەزلە سەۋەبىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ، كۆز ئېچىشىشنى تۇگىتىدۇ.

سۇماقنى قىزىلگۈل سۇيىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياكى سۇيىنى كۆزگە سۇركىسە، كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

سېمىزئوتنىڭ سۇيىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

سەمغى ئەرەبى، كەتىرا قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ كۆزگە تارتسا، كۆز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئاپېلسىن يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىقىپ، سۇيىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆزنى تازىلاپ، كۆز ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

كۆك پىندۇقنى سىقىپ، سۇيىنى كۆزگە تېمىتسا، ھەر خىل كۆز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش، يىقىلىشتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا ناھايىتى شىپالىق تەسىر بېرىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

سەبرە ئۆسۈملۈكى جەۋھىرىنى سوقۇپ، سۇدا ئېرىتىپ، ئۇخلاش ۋاقتىدا 2 ~ 3 تامچىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆز يالليۇغى ۋە كۆز ئاغرىقىغا شىپالىق.

مۇرمەككى، قۇندۇزقەھرى، سەبرى 0.8 گرامدىن، زەمچىدىن 0.4 گرام، كۆك

تۆتىيادىن 0.2 گرام ۋە ياكى جەدۋار، سېرىق هېلىله قاتارلىق دورىلاردىن (قايسىبىرى بولسا بولىدۇ) مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، 29 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، تاتلىقى چىققاندا سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆز ئاغرىقى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

يەڭگىل قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا، قىزىلگۈل ئەرقى ياكى قىزىلگۈل سۈيىدە رەختنى هۆل قىلىپ كۆزگە قويسا، قىزىتما ۋە كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

كۆز ئاغرىقى ئۇچۇن زىيانلىق نەرسىلەر سامساق، پىياز، چەلەك، سىركە، شېكەر، بېلىق، كاللا ـ پاچاق، خورما، ئەنجۇر، شاپتۇل، ئۇزۇم ئۇرۇقى، تاتلىق ئۇزۇم، هەسەل، قوغۇن، ياڭاق، پىدىگەن، شاراب قاتارلىقلار كۆز يالليۇغى ۋە كۆز ئاغرىقىنى پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە هەزىم بۇزۇلۇش، غەزەپلىنىش، كۆپ ئۇخلاش ياكى ئۇخلىماسلىق، ئېغىر هەرىكەت قىلىش، كۆپ جىدا قىلىش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش، كۆپ سۆزلەش، باشنى ئېگىپ ئولتۇرۇش، ئۇزاق ۋاقىت كىتاب ئوقۇش، خەت يېزىش، ئاق پارقىراق نەرسىلەر ۋە ئۆتكۈر نۇرغا قاراش، كارىۋاتتا تولغىنىپ ئۇخلاش قاتارلىقلار كۆز ئاغرىقى ئۈچۇن زىيانلىق. باشنى سېرىقمايدا مايلاش، باشنى كۆپ هەرىكەتلەندۈرۈش قاتارلىقلارمۇ زىيانلىق.

ئەسكەرتىش قەدىمكى هېكىملەرنىڭ يېزىشچە، بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمار چېچنى تارغاق بىلەن تارىسا ياكى چېچنى پات ـ پات چۈشۈرۈپ تۇرسا شىپالىق تەسىر بېرىدىكەن.

كۆز قىچىشش

بۇ، كۆز قىچىشىپ ياش ئېقىش، كۆز قىزىرىش ۋە ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى كېسەللىك بەلغەم تەسىردىن، شۇنداقلا قانىنىڭ قۇيۇلۇشى، قولىتۇقنىڭ سېسىق پۇرىقى كۆزگە تەسىر قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كۆز قىچىشىپ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، كۆز قىزىرىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئىسسىق سۇ بىلەن يۇز هەم كۆزنى يۇسا، قارا گەج (رۇمدىن چىقىدىغان تۈتىيا) كۆزگە تارتىپ ئاندىن كاسنە يوپۇرمىقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى قىزىلگۈل يېغىدا ئېزىپ، مەلھەم تەييارلاپ چاپسا شىپا بولىدۇ.

يۇمغاقسۇت سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

هېلىله، بەلىله، ئامىله قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدىن قايناتما ياكى چىلانما تەييارلاپ، ئۇنىڭ بىلەن كۆزنى يۇسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەبرە، زەپەر، رۇسۇت، سۇپارى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسنى يۇمشاق سوقۇپ سالايە قىلىپ، سۇرمە تەييارلاپ، كۆزگە تارتسا ياكى كۆز قاپاقلىرىغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتۇن پەلكۇچ، كۈموش پەلكۇچ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىگە تۇتىيا ۋە شكا (بىر خىل دورا)نى سۇركەپ كۆزگە تارتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇم بەدىيان، تۇخۇم شاكىلى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆز قاپقىغا سۇركسە شىپا بولىدۇ.

ئاپىلسن پوستىنى ئېزىپ سقىپ ئىلىنغان سۈيىنى كۆزگە تېمتسا شىپا بولىدۇ.

24 گرام سۇماقنى 250 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا رەختنى چىلاپ ھۆل قىلىپ، كۆزگە ئايلاندۇرۇپ سۇركسە، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياۋا قىچا يوپۇرمقى شىرىسىگە رەختنى چىلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ئاندىن ئۇنىڭدىن شامچە تەييارلاپ كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئاز مىقداردا كۆزگە تارتسا، ناھايىتى تېز شىپا بولىدۇ.

ئادەم چېچىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا، شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

ناخۇش ئانارنىڭ ئىچكى پوستىدىن تەييارلانغان مەلھەمنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىركىنى سۇ بىلەن قوشۇپ، كۆزگە تېمتسا، ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ كۆزگە قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولغان كۆز قىچىشىشقا تېز شىپا بولىدۇ (جالنوسنىڭ تەجرىبىسى).

كۈندۈر، زۇپتى زۇمى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

زەنجۇبىلنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنى ياشارتىش ئارقىلىق كۆزدىكى كېسەللىك ماددىسىنى تازىلايدۇ.

سەبرە، ماماكاپ، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسنى بۇرۇنغا تارتسا شىپا بولىدۇ.

كۆز قاپقى يىرىكلىشى

بۇ كۆز قاپقى يىرىكلىشىپ، قىزىرىپ، كۆزدىن ياش ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى چاك ـ توزانلىق شامال ۋە غەيرىي تەبىئي خىلتىنىڭ قاپاققا تەسىر قىلىشى

قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىمار ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆزىگە قۇم كىرىپ كەتكەندەك مەلۇم بولىدۇ. ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن ياشلىنىپ قالىدۇ، ئەمما قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپى يىرىكلىشىپ قاتتىقلىشىدۇ، قاپاق قىزىرىدۇ، كۆز ياشاڭغرايدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن زۆرۈرىيەت بويىچە بىمارنى ئومۇمىي بەدەنلىك تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆمۈر كېپىكى، كۆپۈكى دەريا، خام ئۈزۈم ئۇسارىسى، مۇرمەككى، ئوشەق، قىچا، شادىنەج قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، قاپاق ۋە كۆزگە چاپسا شىپا بولىدۇ.

كۈندۈر ياكى ئەنزىرۇتنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

زاكنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇمبۇلنى سۇرمىدەك سوقۇپ، كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

نىشاستىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ياكى تۇخۇم ئېقىدا ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتسا، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

سەمغى ئەرەبنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ ياكى 0.4 گرام زەمچىنى 30 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرقىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى داۋاملىق كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

قىزىلگۈل يېغىنى كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

ئابدىمىلىك يوپۇرمىقىنى كۆزگە سۇركىسە شىپا بولىدۇ.

كۆزگە يىڭناسقۇ چىقىش

بۇ، قاپاق گىرۋىكىدە پەيدا بولىدىغان ئارپا شەكلىدىكى ئىششىقتىن (يىرىڭلىق) ئىبارەت.

سەۋەبى بۇ مۇدۇر - چاقا پەيدا قىلىدىغان ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشى، كۆپ يىغلاش، كۆزنى قول بىلەن كۆپ ئۇۋۇلاش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كۆز قاپاقلىرى تومىلىشىپ، ئۆرۈلۈپ، قىزىرىپ قىچىشىدۇ، كىرپىك چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۈزۈم يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، سۇدا ئېرىتىپ كۆز ئەتراپىغا سۇركىسە، مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

0.2 گرام يېشىل تۇتىيانى 2.4 مىللىلىتىر ئىتتىۇزۇمى سۈيىدە سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايانىنى كۆيدۈرۈپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاپاققا سۈركسە شىپا بولىدۇ.

بېشى ئېلىۋېتىلگەن ھەسەل ھەرىسىنى قۇرۇتۇپ، سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە پوستىنى سۇغا چىلاپ، تاتلىقى چىققاندا سۈزۈپ، كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

زەيتۇن يېغىنى پەلكۈچ بىلەن كۆزگە تارتسا، بارلىق كۆز كېسەللىكلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

بىر گرام يۇيۇلغان مەدەستانىنى 2.4 مىللىلىتىر گۈل يېغىدا ئېزىپ، ئىككى قېتىم سالايە قىلىپ، كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

ئاقاقىيانى سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە شىپا بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۈندە ھېلىلە مۇرابباسى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلاردىن باشقا، كۆز قىچىشىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

قاپاق بوشاپ كېتىش

بۇ، قاپاق تارىمۇشلىرى بوشاپ، قاپاق ساڭگىلاپ، كۆزنى يېپىۋېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى قاپاق نېرۋىلىرىغا ھۆججۈكنىڭ قۇيۇلۇشى (غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلىتى) سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى شۇكى، قاپاق مۇسكۇلى بوشاپ، كۆز يۇمۇلۇپ قالىدۇ.

داۋالاش غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنىزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

سەبرە، ئاقاقىيا، رۇسۇت، مۇرمەككى، زەپەر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدە مەلھەم تەييارلاپ، قاپاق ۋە پېشانىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

0.2 گرام زەمچىنى 2.4 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تارتسا شىپا

بولىدۇ.

ئەسكەرتىش قاپاق بوشاپ كېتىش لەقۋا، كۆز ئاغرىقى، پالەچ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئەسلىي كېسەللىكنى داۋالاش لازىم.

قاپاق يىگلەپ قېلىش

بۇ قاپاق يىگلەپ، كىچىكلەپ، ئۈستۈنكى ۋە تۆۋەنكى قاپاق قارىمۇ قارشى يۆنىلىشتە تارتىشىپ قېلىپ، كۆز ئوچۇق تۇرۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۇ باش سۆڭەك پەردىسىنىڭ ياكى قاپاق مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى ياكى ئۇلارنىڭ بوشاپ كېتىشى، شۇنداقلا قاپاقنى ئوپېراتسىيە قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قاپاق يىگلەپ، كىچىكلەپ، ئىككى قاپاق ئۆزئارا قوشۇلمايدۇ، ئۇخلىغاندىمۇ كۆز ئوچۇق هالەتتە تۇرىدۇ، قاپاق ئېغىرلىشىدۇ، تارتىشىش سېزىمى بولىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا قارىتا مۇنازىج، مۇسهىل بېرىپ، بەدەننى ئومۇمىيۈزلۈك تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

زەنگار ياكى زەمچىنى سارغايتىپ سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە شىپا بولىدۇ.

قاياناق سۇنىڭ هورى بىلەن يەرلىك ئورۇننى تەرلەتسە شىپا بولىدۇ.

گۈل يېغىغا پاختىنى چىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا قويسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك مۇسكۇللار ئىستىرخاسى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئاقاقيا ياكى مۇرمەككىنى سوقۇپ، تاسقاپ، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قاپاققا زىماد قىلسا شىپا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

بۇ كېسەللىك قاپاقنى كېسىش ۋە مۇناسىپ دورىلارنى زىيادە بېرىشتىن پەيدا بولغان بولسا، قاپاقنى چوڭايتىش ئۇچۇن، نەشتەر بىلەن يەرلىك ئورۇننى تېشىپ، ئۇنىڭغا مۇسكۇل ئۆستۈرگۈچى مەلھەملەردىن مەلھىمى ئەبىيەز ياكى مەلھىمى باسلىقۇن قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى مۇسكۇل ئەسلىگە كەلگەنگە قەدەر يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

تەتۇر كىرپىك ۋە كىرپىكنىڭ ئورۇنسىز چىقىشى

بۇ، قاپاقتىكى كىرپىك ئىچكى تەرەپكە قاراپ ئۆسۈپ، كۆزگە سانجىلىش ۋە ئورۇنسىز كىرپىك چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن پەيدا بولغان بۇخاراتلارنىڭ قاپاققا تەسىر قىلىشى

ۋە ئوفۇنەتلەنگەن سۈيۇقلۇقنىڭ قاپاقتا توپلۇپ قېلىشى، شۇنداقلا بىمارنىڭ مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى قاپاقتىكى كىرپىك تەتۈر ئۆسۈپ كۆزگە سانجىلىدۇ، قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ئورۇنسىز كىرپىك ئۆسۈپ چىقىدۇ.

داۋالاش مۇناسىپ ھالدا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، قاپاقتا يىغىلىپ قالغان كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

تەنكارنى يۇمشاق سوقۇپ، لىمون سۈيىگە چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

بىر كىلوگرام سىركىنى بوتۇلكىغا قاچىلاپ، ئۈنىڭغا 12 دانە زۇلۇك قۇرتىنى سېلىپ، ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ، 40 كۈن ئات قىغىغا كۆمگەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

ئوشەقنى سىركىدە ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

كۆپۈكى دەريانى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

تەتۈر كىرپىك ۋە ئورۇنسىز چىققان كىرپىك چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن زەمچە، تۈتىيا، زەنگار قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بۇ كېسەللىك ئىككىنچى قېتىم قايتىلانمايدۇ.

زەرنىخنى كاتەك تېشىدا سۈرۈپ، ئېھتىيات بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، تەتۈر كىرپىك قايتا چىقمايدۇ.

12 گرام ھېلىلە مۇرابباسىنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۈچ گرام سېرىق ھېلىلە، ئىككى گرام ئۈستقۇددۇس، ئىككى گرام ئاق شېكەرنى سۇفۇپ قىلىپ كاپ ئەتسە شىپا بولىدۇ.

پىلپىل، مامكاپ قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بۇرۇنغا تارتسا شىپا بولىدۇ.

بىمار سوغۇق مىزاج بولسا، مەستىكى، قەلەمپۇر، جوز قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى چاينap شۇمسە، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۆشۈدۈرنى قاپاققا سۈركىسە ياكى سارغايتىلغان ئوشەقنى كونا سىركىدە مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋۇت ئەنتاكىنىڭ يېزىشىچە: «ئەگەر بۇ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا، سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ تەسىرى ئاجىزراق بولىدۇ. ئەكسىچە دەسلەپتە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەننى تولۇق تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن ئىشلەتسە، مەنپەئىتى تېز ھەم يۇقىرى بولىدۇ.»

قاپاقلارنىڭ ئۆزئارا چاپلىشىپ قېلىشى

بۇ، قاپاقلار ئۆزئارا چاپلىشىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە يالـلۇغى، كـۆز جاراھىتى، كـۆز قىزىرىـش، كۆزدىكى تىرناقسىمان ئۆسۈكچە، شۇنداقلا باللارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەننى تەنقىيە قىلىپ تەڭشىگەندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

قارا سۈرمىنى كۆزگە تارتسا ياكى ئۇچ گرام ئەنزىرۇتنى 58 مىللىلىتىر ئېشەك سۈتىدە ئېرىتىپ، بۇنىڭغا ئاق ناۋات، كۆپۈكى دەرىيادىن ئۇچتىن بىر ھەسسە مىقدارىدا ئىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ قاپاقنا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ياكى ئىسپىغۇل لوئابى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى پەلكۈچ بىلەن كۆزگە تارتسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

نامازشام قارىغۇسى ۋە كۈندۈز قارىغۇسى

بۇ، كەچتە كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى مېڭىدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتىلاردىن ھاسىل بولغان بۇخاراتلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى نېرۋىسى خىزمىتىنى بۇزۇپ قويۇشى، بەزىدە ئاشقازاندىن قوينۇق بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلەپ، كۆرۈش قۇۋۋىتى تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن شۇنداقلا ئىمتىلا بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. كۈندۈز قارىغۇسى يۇقىرىقى نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بۇ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، كۈن نۇرى تەسىردىن كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ تارقىلىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئالامىتى مېڭە مەنبەلىك بۇخاراتتا كېسەللىك بىر خىل ھالەتتە تۇرىدۇ. ئاشقازان مەنبەلىك بۇخاراتتا قورساق ئاچقان ۋاقىتتا يەڭگىللىشىپ، قورساق توق ۋاقىتتا ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. يۇقىرىقى بەلگىلەر مەخسۇس سەۋەبلەرنى ئېنىقلاشقا دەلىل بولالايدۇ.

كۈندۈز قارىغۇسىنىڭ ئالامىتى كۈندۈزى بولۇپمۇ ئاپتاپ چىققاندا كۆزى كۆرمەيدۇ. قورساق ئېچىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

نامازشام قارىغۇسىنى داۋالاش 24 مىللىلىتىر بەدىيان سۈيىنى توققۇز گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياكى ئاق پىياز سۈيىنى قائىدە بويىچە 2 ~ 3 تامچىدىن كۆزگە تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆل زەنجۈبلىنى سوقۇپ، سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

0.4 گرام پىندۇق پوستىنى سۇدا ئېزىپ، كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

قەدىمكى ھېكمىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئېشەك ياكى شەپەرەڭنىڭ پاكىز قېنىدىن 1 ~ 2 تامچىنى قىزىق ھالدا كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

چامغۇرنى قاينىتىپ، ئۈنىڭ ھورى بىلەن يەرلىك ئورۇنىنى تەرلەتسە، ئاجايىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە يېغىنى بۇرۇنغا تارتسا ياكى قوي ئۆتىنى ئېھتىيات بىلەن كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

24 مىللىلىتىر زۇپا شەربىتى بىلەن 12 مىللىلىتىر ئەفسەنتىن شەربىتىنى ئالتە مىللىلىتىر پىننە قاينىتىلمىسغا ئارىلاشتۇرۇپ، 36 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن بىرگە ئىچسە شىپا بولىدۇ.

زۇپا، سۇزاپتىن ئۇچ گرامدىن، بەدىياندىن بەش گرام ئېلىپ (بۇ دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا بولىدۇ) سوقۇپ، تاسقاپ، 12 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ كېسەللىك بۇخارات سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، سەھەردە ھېلىلە مۇرابباسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مامكاپ، سەبرە، قۇندۇز قەھرى، ئىپار قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى پۈرسا شىپا بولىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن بىمار ساقايمسا، ئىككى پاچاقتىكى سافىن تومۇرىدىن قان ئالسا ياكى گەدەن ئۈستىنى تىلىپ لوكقا قويسا شىپا بولىدۇ.

سارغايتىلغان كۇندۇر، پىلپىل قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆچكە جىگىرىنى پىشۇرغاندا چىققان كۆپۈك بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

تاباشىرنى ئېزىپ، بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

كۈندۈز قارىغۇسىنى داۋالاش بۇ كېسەللىكتە كۆز ۋە مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەرنى ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نىلۇپەر يېغىنى بۇرۇنغا تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇسۇتنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ كۆزگە تارتىش، ئاق كەپتەرنىڭ پېيىدىن چىققان قانىنى كۆزگە تارتىش بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بېھى ئۇرۇقىدىن ئالته گرام، ئسپىغۇلدىن 12 گرام، خەشخاشتىن ئالته گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام، كاھۇ ئۇرۇقىدىن ئالته گرام ئېلىپ (بو دورىلارنىڭ قايسىسى بولسا بولۇپبرىدۇ)، 36 مىللىلىتر بىنەپشە شەربىتى ياكى 48 مىللىلىتر نېلۇپەر شەربىتى ۋە ياكى 24 مىللىلىتر خەشخاش شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئارقىلىق كۈندۈزى كۆرمەسلىك كېسەللىكى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق ئانار سۇيىدىن 28 مىللىلىتر، تاتلىق ئانار سۇيىدىن 56 مىللىلىتر ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى شېكەر، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن ئىچسە ياكى كالا سۇتىنى ھەزىم قىلالمىغۇدەك ھالدا ئىچسە، شىپا بولىدۇ.

بىنەپشە يېغىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۇتى بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا ياكى مۇنچىدا ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنسا، شىپا بولىدۇ.

سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈپ كۆزنى ئاچسا، كۈندۈزى كۆرمەسلىك كېسەللىكى ئۇچۇن ناھايىتى تېز شىپا بولىدۇ.

ئۆچكە جىگىرىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ھەم ئۇنى پىشۇرۇش جەريانىدا چىققان سۇيىنى كۆزگە سۈركىسە ياكى ئۇنى قورۇپ، چالا سوقۇلغان پىلپىل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ۋە ياكى ئۇ سۇيۇقلۇق ئوبدان قاينىغاندىن كېيىن بەدىيان سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا، شىپا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

كۆز تورلىشىش

بۇ، كۆزنىڭ ئەينەكسىمان تەنچە سۇيۇقلۇقىنىڭ دۇغلىشىپ قېلىشىدىن كۆرۈش قۇۋۋىتى سۇسلىشىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش تۇچ كۇشتىسى، زەمچە قاتارلىق دورىلارنى مۇناسىپ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەكبىنەج، ئەفسەنتىن، قىچا، زەپەر، دارچىن، مەرۋايىت، مارجان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن مۇناسىپ مىقداردا ئېلىپ، سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا، ناھايىتى تېز شىپا بولىدۇ.

فىروزە (كۆك رەڭلىك مەدەن) نى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆچكە جىگىرىگە زەنجىۋىل سېپىپ، قوقاستا پىشۇرغاندا چىققان سۇيىنى كۆزگە تېمىتسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز قىزىرىپ قېلىش

بۇ كۆز ئېسىلىپ، تومۇرلۇق پەردىگە قان تولۇپ قالىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۇزۇلغان قان ياكى غەيرىي تەبىئىي خىلتىلاردىن ھاسىل بولغان بۇزۇق بۇخاراتلار بىلەن كۆز قان تومۇرلىرى توشۇپ قېلىش تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ھۆللۈكتىن بولغان كۆز قىزىرىش، قۇرۇقلۇقتىن بولغان كۆز قىزىرىشتىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئەگەر كۆز قىزىرىش بىلەن بىرگە، كۆزدىن ياش ئېقىپ، ئارقا ـ ئارقىدىن چۈشكۈرسە ۋە كۆزنىڭ ئىچكى قىسمىدا قاتتىق ئاغرىق سېزىمى پەيدا بولغان بولسا، ھۆللۈكتىن بولغان، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئۇندىن كېيىن خىلت ئېتىبارى بىلەن مۇنىزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى، بولۇپمۇ كۆزدىكى بۇزۇق ماددىلارنى تولۇق تازىلاپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە شىپا بولىدۇ:

رۇم بەدىيان 0.6 گرام، جوز، ئاسارۇن، قەلەمپۇر، لاھور تۇزى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، زەيتۇن يېغىدىن 24 مىللىلىتىر ئېلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇلارنى سوقۇپ، ئاز مىقداردا كۆزگە تارتسا، بارلىق كۆز كېسەللىكلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئەنزىروت، شېكەر قومۇشى، زەپەر، مەرمەر تاش، سارغايتىلغان نۆشادۇر ۋە زەمچە قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

زەنگار، تۇز، ئىپار قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

ئەگەر كۆزدە قىچىشش بولسا زىرىقنى ئەنزىروت، سەمغى ئەرەبى قاتارلىق دورىلار بىلەن بىرگە سوقۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

ياۋا تەرخەمەك جەۋھىرىنى ئانا سۈتىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

تۇخۇم شاكىلىنى ئۆتكۈر سىركىدە قايناتىپ، 10 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

مامكاپنى بىنەپشە يېغى بىلەن بىرگە بۇرۇنغا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

كۆزگە ئاق چۈشۈش

بۇ كۆز قارىچۇقىغا ئاق چۈشۈپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىپ، يەڭگىل بولغاندا كۆرۈش

قۇۋۋەتنى غۇۋالىشىشنى، ئېغىر بولغاندا ئەمالىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى كۆز يالۇغىنى خاتا داۋالاش تۈپەيلىدىن يەرلىك ئورۇنغا زىيانلىق ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇپ قېلىشى، شەقسە، باش ئاغرىقى ۋە باشقا سەۋەبلەر بىلەن ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشى ياكى كۆز زەخمىسىنىڭ پۈتۈپ قېلىشى تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش كۆزگە تېخ تەگكۈزۈشتىن پەيدا بولغان ئاق بولسا، ئۇنى داۋالاش قىيىن. باشقا هالەتلەردە بولغانلىرىغا قارىتا خىلىت ئېتىبارى بىلەن مۇنىرىج، مۇسهىل ېبرىپ ئومۇمىي بەدەننى، بولۇپمۇ يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ:

پىدىگەن يىلتىزىنى لىمون سۇيىدە ئېزىپ، سۈزۈپ، كۆزگە كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا ئىككى تامچە تېمىتسا شىپا بولىدۇ؛

0.6 گرام بۇغا مۈڭگۈزىنى ئانا سۈتىدە ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ؛

نوقۇت يىلتىزىنى تاش ياكى قىچا يېغىدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ؛

پىدىگەن يىلتىزىنى سۇدا ئېزىپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

ئىسپىغۇل، شېكەر قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ؛

ئەقىق تېشىنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ، ئەتىگەن - كەچتە كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

كۆپۈكى دەريانى سۇدا ئېزىپ، بىرقانچە قېتىم كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى نېپىز ئاقنى ئالىدۇ.

2.4 گرام تۇتىيا، سارغايتىلغان سەرتان، مەرۋايىت، سارغايتىلغان سەدەپ، مامىرانچىنى، چۆبچىن، ئېگىر، ئوشەق، نۆشادۇر، مەرمەر تاش قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى چاپسا ياكى سۇدا ئېزىپ كۆزگە تېمىتسا، ئاقنى ئالىدۇ.

2.4 گرام زەمچە ياكى ئەنزىرۇتنى سۇدا ئېزىپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر ياكى هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ؛

24 مىللىلىتر بەدىيان جەۋهىرىنى توققۇز گرام هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

شۇمشىنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆپۈككە ئايلانغاندا يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ؛

چۈجىنىڭ قانات پېيى قېنىنى كۆزگە تېمتسا، بارلىق كۆز كېسەللىكلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

لالىگۈلى جەۋھىرىنى قەنتەربيۇن جەۋھىرى، ھەسەل قاتارلىقلار بىلەن بىرگە كۆزگە تېمتسا، كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ.

كۆزدە تىرناقسىمان ئۆسمە پەيدا بولۇش

بۇ، نورمالسىز ئۆسۈش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە ماددىلارنىڭ كۆز جىسمىكى تەرىپىدىن كۆز ئېقىنى بويلاپ، كۆز قارىچۇقى تەرەپكە قاراپ ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىپ، كۆز قارىچۇقىنى يېپىپ، كۆرۈشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش 0.6 گرام بۇغا مۈڭگۈزىنى سۇدا ئېزىپ، كۆزگە تارتسا ئاجايىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىخ سەۋسەن ياكى كۈندۈرنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزگە تارتسا شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

نۆشۈدۈرنى شېكەر بىلەن بىرگە سوقۇپ سالايە قىلىپ، كۆزگە تارتسا بولىدۇ.

قارا زىرىنى ئېغىزغا سېلىپ چاينap، چىققاندىكى شۆلگەي سۈيۇقلۇقىنى كۆزگە تېمتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

لاھور تۇزى ياكى نۆشۈدۈر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدىن قەلەم تەييارلاپ، ئۇنى كۆزگە داۋاملىق ئىلاندۇرۇپ تارتىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەبرىنى ئاس يوپۇرمىقى سۈيىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئادەم قۇلىقىدىن چىقىدىغان كىرنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچ ھەسسە مىقدارىدىكى ئۆچكە ئۆتىنى بىر ھەسسە مىقدارىدىكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەمچە، نۆشۈدۈر قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ كاتەڭ تېشىغا سۈرۈپ، كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

ئاق پىياز سۈيىدە چىگىلەك يىلتىزىنى ئېزىپ، كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

قىزىل پىياز ئەرقىنى كۆزگە تېمتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆمۈر كۇشتىسىنى ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

تۇز سۈيىنى كۆزگە تېمتسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىزاھات ئەنتاكى بۇ كېسەللىككە كۆز قىزىرىشتا سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلەتسە پايدىلىق دېگەن.

بۇ كېسەللىك بەلغەم خىلىتىنى پەيدا قىلغۇچى غىزالار ۋە يەل پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەردىن كېلىپ چىقىدۇ، شۇڭا بۇلاردىن قاتتىق پەرھىز قىلىش كېرەك.

كۆزگە قان قۇيۇلۇش

بۇ، كۆزگە زەربە تېگىشتىن كۆز پەردىسىگە قان قۇيۇلۇپ، قىزىل، قارا، كۆكۈچ رەڭلەردىكى قانلىق چېكىت پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

ئالامىتى كۆزدە قىزىل رەڭلىك چېكىت پەيدا بولۇپ، كۆز ئېقىدا ئاشكارا ئىپادىلىنىدۇ. كونىرىغانسېرى رەڭگى قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ كېسەللىك مەيلى قانداق سەۋەبتىن پەيدا بولسۇن، ئۇنى تېز داۋالاش لازىم. ئەگەر چۈشكەن قان قېتىپ قالسا، ئۇنى يوقىتىش قىيىن.

داۋالاش كۈندۈرنى كۆيدۈرۈپ، ئىسىنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككى گرام سېرىق زەرنىخنى يۇمغاقسۇت كۆكنىكى سۈيىدە ئېزىپ، كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

زەپەرنى ئانا سۈتى بىلەن ئېزىپ كۆزگە تېمىتسا، ئاندىن تاباشىرنى بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ، بىمارنىكى بۇرنىغا تارتقۇزسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلگۈل يېغىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

يېلىمنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

كۈندۈرنى تۇغۇتلۇق ئايالنىكى سۈتىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇمشىنى ئېغىزغا سېلىپ چاينap، ئۇنىكى لوئابىنى كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىرە، زۇپا، ئىكلىلمىلىك قاتارلىق دورىلارنىكى بىرەرسىنى قاينىتىپ، سۈيىنى كۆزگە سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ناخۇش ئانار سۈيىنى كۆزگە تېمىتىپ، ئاندىن باقلە، ئەفسەنتىن قاتارلىق دورىلارنىكى بىرەرسىدە مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇرۇپنىكى سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈمنى تۇرۇپ پوستى بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، كۆزگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

0.2 گرام سەبرىنى 2.4 مىللىلىتىر سۇدا ئېرىتىپ كۆزگە چاپسا شىپا بولىدۇ.

تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كۆزگە قان چۈشۈش بىلەن بىرگە كۆز ئاغرىسا، ئانا سۈتى، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئىسسىق گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تېمىتسا، ئاغرىقنى ناھايىتى تېز پەسەيتىدۇ.

بىر كۈن ئاچ قورساق يۇرۇپ، تاماق يېيىشنىڭ ئالدىدا تۇرغان كىشىنىڭ شۆلگەي سۈيۇقلۇقىنى كۆزگە بىرقانچە كۈن تارتسا شىپا بولىدۇ.

مائۇلجەبىن ياكى كەرەپشە سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، بارلىق كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئاجايىپ ياخشى شىپا بولىدۇ.

كۆزگە پايدىلىق نەرسىلەر پۇرچاق ئېشىنى بادام يېغى بىلەن بېرىش، بادام يېغىدا پىشۇرۇلغان نەرسىلەر پايدىلىق. گۆشلۈك غىزالار ۋە تاتلىق نەرسىلەر كۆزگە زىيانلىق.

كۆز ئاقمىسى

بۇ، بۇرۇن تەرەپتىكى كۆز جىيىكىدە دەسلەپتە يالۇغ پەيدا بولۇپ، كېيىن ئېغىز ئېلىپ، داۋاملىق يىرىڭ ياكى سېرىقسۇ ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. بەزىدە بۇرۇننىڭ ئىچكى تەرىپىدىن ئېغىز ئېلىپ، بۇرۇندىن ئاقىدۇ.

داۋالاش خىلىت ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەندىكى، بولۇپمۇ كۆزدىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە شىپا بولىدۇ:

بابۇننىنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ؛

ئالتۇن ۋە زەرنىخنى بالىنىڭ سۈيدۈكىدە ئېزىپ، قورۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە شىپا بولىدۇ؛

ئىتئۈزۈمنى سۇدا قاينىتىپ، ئۈنىگە بۇغداي نېنىنى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ؛

سۇزاپ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى ناخۇش ئانار سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاقمىنىڭ تۆشۈكىگە قويسا شىپا بولىدۇ؛

باقلانى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

كۈندۈرنى كەپتەر مايىقى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

زەمچىنى ياكى سەكبىنەجنى سوقۇپ، سىركىدە ئېرىتىپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ؛

زەپەر، مۇرمەككى، سەبرە، سارغايتىلغان سەدەپ قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى تازىلانغان كاسنە سۇيى ياكى قىزىلگۈل ئەرقىدە سۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ؛

ئوشەقنى ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە شىپا بولىدۇ؛

كونا ياغاقنى كۆيدۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە ياكى ياغاقنىڭ يېغىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ؛

ئاقما ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ئاقاقىيا، ئەنزىرۇت قاتارلىق دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ؛

ياۋا قىچا يوپۇرمقىنى سقىپ سۈيىنى چقىرىپ، ئاقمىنىڭ ئىچىگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ؛

ھىندى تېۋىپلىرىنىڭ يېزىشچە، سەنگى جاراھەتتىن ئىككى دانە ئېلىپ، بىر پارچىسىنى ئابدىمىلىك يېغىغا سېلىپ، يەنە بىر پارچىسىنى سۈرۈپ، مەزكۇر ياغ قويۇلغاندا يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

ھىنىڭ گۈلىگە ئابدىمىلىك يېغىنى تېمىتىپ، ئۇنىڭغا سۈپارىنى سۈرۈپ، رەڭگى قارىغا ئۆزگەرگەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇندا چاپسا شىپا بولىدۇ؛

ئىتياڭقى گۈلى ياكى تاماكا گۈلىنى كالا يېغىدا ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە شىپا بولىدۇ؛

كۆپۈكى دەريانى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ؛

مسۋاك دەرىخى يوپۇرمقىنى سوقۇپ، داكىغا ئوراپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا شىپا بولىدۇ؛

زەرچۈبىنى سوقۇپ كالا يېغىدا قاينىتىپ، سۈزۈپ يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا شىپا بولىدۇ؛

نوقۇتنى ناخۇش ئانار پوستى بىلەن سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا شىپا بولىدۇ.

كۆز مۇڭگۈز پەردە راكى

بۇ، كۆز مۇڭگۈز پەردىسىدە پەيدا بولغان يالىلۇغلۇق ئۆسمىدىن ئىبارەت.

ئالامىتى بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارىدا كۆز مۇڭگۈز پەردىسىدە ئۆسمە بولۇش بىلەن بىرگە، بېشى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش كەتىرانى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

تۇخۇمنىڭ ئېقىنى بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاسارۇن، شەيخ ئەرمىنى، كۈندۇر، مۇرمەككى، سەبرە قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى كۆزگە تارتسا ۋە زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كۆزدىكى يالۇغنى تارقىتىدۇ.

قەنتەرىيۇن جەۋھىرىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى قوشۇلسا، شىپالىق ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

زەيتۇن يوپۇرمىقى سۈيىدە سالايە قىلىنغان ئوشەق ياكى سۈرمىنى كۆزگە تارتسا، يالۇغنى تارقىتىپ، يىرىڭنى تازىلايدۇ.

كۈندۇر پوستى، بېدە ئۇسارىسى، زەخمنى تازلىغۇچى ۋە تاتۇق يوقاتقۇچى دورىلار ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېلىم، سەكبىنەج، توشقان ئۆتى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇقىرىقى دورىغا قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كۆزنىڭ زەخمىسىنى ساقايتىپ، كۆزدىكى ئاقلىقنى يوقىتىدۇ.

مەرۋايىت، قەنتەرىيۇن ئۇسارىسى، ئاقاقىيا، تۇتىيا قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى كۆزگە تارتسا كۆزدىكى مۇدۇر - چاقا ۋە زەخمنى يوقىتىدۇ.

ئىپار، نۆشادۇر، سوقمۇنىيا، كۆپۈكى دەريا قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە شىپا بولىدۇ.

توخۇ ئۆتىنى ئىلمان سۇ بىلەن بىرگە كۆزگە تېمىتسا، بارلىق كۆز يارىسى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

كاسنە يىلتىزى، سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاپاقتا ئاق رەڭلىك ئۇششاق تۇگۇنچىلەر پەيدا بولۇش

بۇ، بىر خىل ماددىلار توپلىشىپ ھاسىل قىلغان تۇگۇنچە بولۇپ، بەزىدە ئۇستۇنكى قاپاقنىڭ ئىچىدە، بەزىدە قاپاقنىڭ سىرتىدا پەيدا بولىدۇ، ئاغرىش ۋە قىچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋەبى غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىنىڭ يەرلىك ئورۇندا تۇرۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش بىمارغا ئالدى بىلەن بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئوشەقنى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى سىركىدە ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە شىپا

بولىدۇ.

ھىڭنى ياكى ئەنزىروتنى سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنجۇر ياكى قارىغاي يېلىمىنى ھەسەلدە ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇمشۇقنىڭ ياكى زىغىرنىڭ لوئابىنى كۆزگە تېمىتسا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆزدە ئارپىسمان ياللۇغ پەيدا بولۇش كېسىلى

بۇ، بىر ياللۇغلىنىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت بولۇپ، ياللۇغنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئارپىدەك كېلىدۇ.

سەۋەبى كۆيگەن قاننىڭ بۇزۇلغان چىقىرىندىلىرى ياكى قويۇق قاننىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن كۆز قاپىقى ئەتراپىدا پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قاپاق رەڭگى بىلەن قوشۇلۇپ كېتىدۇ. كېيىن يەرلىك ئورۇن قىزىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش قۇرۇتۇلغان خورمىنىڭ تالقىنىنى گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەكبىنەجنى سۇدا ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆچكىنىڭ مېيىنى بىرئاز ئىللىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسمۇ ئارام بولىدۇ.

بۇغداينى چايناپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا بارلىق كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماشنى چايناپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەرە كۆنىكىنى سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەسەل ھەرىسىنىڭ بېشىنى ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئارپىسمان يالۇغ تارقىلىپ كېتىدۇ. (بۇ ھەكىم جالىنۇسنىڭ تەجرىبىسى)

ھامامدا تەرلەنسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەمغى ئەرەبنى سىركىدە ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەبرىنى سۇدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش

بۇ بەدەنگە بولغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، تۇيۇقسىز ياكى تەدرىجىي ھالدا باش تەرەپكە قويۇلىدۇ ۋە كۆز قارىچۇقى ياكى ئۇرۇمسمان پەردە ئىچىگە چۈشۈپ توختاپ قالىدۇ. ئەگەر ئۇ

زىيادە قويۇق بولسا، كۆزنىڭ نۇر ئۆتكۈزۈش يولى پۈتۈنلەي توسۇلۇپ كۆرۈش قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. ئەگەر يېرىم ھالەتتە بولسا، ئازراق كۆرەلەيدۇ. ئەگەر ئۇ سۇيۇق بولسا، كۆزنىڭ كۆرۈش يولى چالا توسۇلۇپ، نۇر قوش ھالەتتە كۆرۈنىدۇ.

سەۋەبى باشقا بىر نەرسە تېگىش، قاتتىق سىلكىنىش، بەدەندە ھۆللۈك ئېشىپ كېتىش، باش قاتتىق ئاغرىش قاتتىق قۇسۇش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر بۇ كېسەللىك زەربە ۋە باشقىلاردىن تۇيۇقسىز پەيدا بولسا بىمارغا كۆز ئالدىدا پاشا - كۇمۇتا ۋە باشقا ئۇششاق نەرسىلەر كۆرۈنگەندەك مەلۇم بولىدۇ، كۆز ئالدىدىكى نەرسىلەر قوش كۆرۈنىدۇ. كۆز ئېقى دۇغلىشىپ قالىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى كۈندىن - كۈنگە تۆۋەنلەيدۇ. كۆز گۆھىرى كۆز چانىقىدىن چىقىپ كېتىدىغاندەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئالتە ئاي ئەتراپىدا داۋام قىلىپ، ئاخىرى كۆرۈش قۇۋۋىتى يېرىم ياكى پۈتۈنلەي توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

داۋالاش خىلىت ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ ئومۇمىي بەدەننى، بولۇپمۇ يەرلىك ئورۇننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە شىپا بولىدۇ:

بەدىيان كۆكنى سايىدا قۇرۇتۇپ ياكى كۆكنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئۈنى ساپال قاچىدا قويۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن سوقۇپ، سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

قارلىغاچنىڭ مېڭىسىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

مەرزەنجۇشنى پۈرسا ۋە ئۈنىڭ يېغىدا باشنى مايلىسا شىپا بولىدۇ.

يەسمەن يېغى ياكى سىيادان يېغىنى پۈرسا، بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى ھالىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

گونگىجى ئۆسۈملۈكنىڭ مېغىزىنى لىمون بىلەن سالايە قىلىپ، ئەتىگەندە كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

ھىكدىن 0.4 ~ 0.6 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا ھەم ئۈنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

يىلان ئۆتىنى سۇ بىلەن بىرگە كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

خىش يېغىنى (كېسەكنى قىزىتىپ، كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ)كۆزگە تارتسا، كۆزگە چۈشكەن سۈنى تارتىدۇ.

پىياز سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، بارلىق كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ناھايىتى تېز شىپا بولىدۇ.

كېيىك بالىسى ئۆتى، ئەنجۇر سۈيىنى كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

قېرى توخۇنىڭ مېڭىسىنى بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

سەبرىنى ئېزىپ ياكى مامىرانچىننى يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

كونا زەيتۇن يېغىنى كۆزگە تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

توخۇنىڭ ئۆتىنى كۆزگە تارتسا، كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى ھالىتىگە شىپا بولىدۇ.

زەرچىۋىنى بەدىيان سۈيى بىلەن شامچە تەييارلاپ، كاتەك تېشىغا سۈرۈپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

زەپەرنى ئىپار بىلەن قوشۇپ، سوقۇپ سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

لالىگۈلنىڭ جەۋھىرىنى ئەنجۇر يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

ياۋا پىياز گۈلىنى بىلسان يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

پەرپىيۇننى بەش ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

سەكبىنەج ياكى نۆشۈدۈرنى ھەسەل سۈيى بىلەن ئېزىپ كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

0.4 گرام يالپۇزنى يۇمشاق سوقۇپ سالايە قىلىپ، ئۇخلاش ئالدىدا كۆزگە تارتسا، كۆزگە سۇ چۈشۈشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئوپېراتسىيە قىلىشقا مۇناسىۋەتلىك بولغان كۆرسەتمىلەر

ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، بۇ ئەمەلنى قىلىشتىن بۇرۇن ئومۇمىي بەدەن ۋە مېڭىنى تەنقىيە قىلىش زۆرۈردۇر. ئۇنىڭغا قوشۇمچە ئوپېراتسىيە دوختۇرى كۆز ئوپېراتسىيىسىگە نىسبەتەن تەجرىبىلىكمۇ ياكى ئەمەسمۇ؟ كۆزدىكى سۇ قايسى قىسمىدىكى سۇ؟ نۇر ئۆتكۈزگۈچى يولنىڭ توسالغۇسى مۇرەككەپمۇ قانداق؟ دېگەنلەرنى ئويلىنىش، ئەگەر مۇرەككەپ بولسا، ئاۋۋال توسالغۇلارنى ئېچىش تەرىپىگە يۈزلىنىش لازىم. ئوپېراتسىيە قىلىشتا بىمارلار تەجرىبىلىك دوختۇرنى تاللىشى، ئوپېراتسىيە قىلىشتىن بۇرۇن بىمارغا ناھايىتى ئاز مىقداردا لەتىف غىزالارنى بېرىش لازىم.

قويۇق غىزالاردىن گۆشلۈك پولو، سۈت، نوقۇت، كۈدە، شاراب، پىياز، بېلىق ۋە باشقىلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەگەر كۆزگە چۈشكەن سۇ قويۇق بولسا سۈيۇلدۇرۇش،

ئۇنىڭ قىيامدا نورماللىق پەيدا قىلىش زۆرۈر. ئۇنداق قىلمىغاندا ئوپېراتسىيە پايدىسىز بولۇپ قالىدۇ. ئوپېراتسىيە قىلىدىغان ۋاقىتتا پەسلىنمۇ ئېتىبارغا ئېلىش، پەسل ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇشى كېرەك. بىمار ناشتىسىز بولۇشى لازىم. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن پاختا شارچىسىنى بىنەپشە يېغى ۋە تۇخۇم يېغىغا مىلەپ، كۆز ئۇستىگە قويۇپ تېڭىش كېرەك. ئەگەر بىر كۆز ئوپېراتسىيە قىلىنغان بولسا، يەنى بىر كۆزنىمۇ تېڭىپ قويۇپ، 3 ~ 4 كۈن قاراڭغۇ ئۆيدە ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇش، سۆز، ھېس - ھەرىكەتتىن ساقلىنىش، ئىمكانقەدەر يۆتەل، چۈشكۈرۈك، غەم - قايغۇ، ئاچچىقلىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم. جىگەر ساھەسىگە بىرەر سوغۇق نەرسە ياكى تىنچلاندۇرغۇچى دورا مەلھەمنى چېپىپ قويۇشمۇ مۇھىمدۇر.

غىزاسىغا يەڭگىل، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى ناھايىتى ئاز مىقداردا بېرىش كېرەك، بەزى تېۋىپلار بۇنىڭغا قارىتا بۇغداي ئېشى، يەنى كۆجە ئېشى، بەزىلەر كېپەكلىك ھالۋا قاتارلىقلارنى بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. بەدىنى زىيادە ئاجىز بولسا كەكلىك شورپىسى بېرىش لازىم. ئەگەر ئوپېراتسىيە سەۋەبىدىن باش ئاغرىش ياكى يالۇغلىنىش پەيدا بولسا، تولۇق بىر ھەپتىگە قەدەر يەرلىك ئورۇنغا دورا سۈركەپ تۇرۇش ۋە قائىدە بويىچە ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇش، تاكى ئاغرىق پەسەيگەنگە قەدەر تېڭىقنى ھەر كۈنى بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. تېڭىقنى يەشكەن ۋاقىتتا ئىسسىق سۇ بىلەن پاختا شارچىسىنى ھۆل قىلىپ يۇيۇپ تازىلاش، ئاندىن تازىلانغان سۆگەت، توغراق سۈيى، قاپاق سۈيى، لالىئوت سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن داكىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن ھۆل قىلىپ تاڭسا بولىدۇ. يۇقىرىقى مۇددەتتىن كېيىن، ئەگەر بىمار ئورۇندىن تۇرۇشقا توغرا كەلسە، ئۇنىڭ ئەتراپىغا تەكىيە قويۇپ ئولتۇرغۇزۇش، كۆزگە قارا رەڭلىك رەخت قويۇپ قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن مۇناسىپ كەلسە، يۇيۇلغان شادىنەج ياكى قارا سۈرمىنى تارتسا بولىدۇ.

كۆز تەدرىجىي ساقىيىشقا باشلىغاندىن كېيىن، بىمارنىڭ ئولتۇرۇشىغا ئىجازەت قىلىنسا بولىدۇ، لېكىن قويۇق، يەل پەيدا قىلغۇچى غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ھەر پەسلىدە ئەھتىمۇن قاينىتىلمىسى ياكى ئايارەج پەيقىرا ۋە باشقىلار بىلەن بەدەننى تازىلاپ تۇرسا بولىدۇ. نورمال چېنىقىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ئاشقازان خالىي چاغدا بىمارنىڭ پۈتىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

كۆز قارىسى كۆكىرىپ قېلىش

بۇ، كۆز قارىسىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ، كۆكۈچ ھالەتكە كىرىپ قالىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى كۆز سۇيۇقلۇقى كۆپىيىپ، كۆز قارىچۇقى پۇلتىيىپ چىقىش، كۆز قېلىن

تور پەردىسى ۋە تورسىمان پەردىدىن بىرەرسى ياللۇغلىنىپ ياكى كۆزنىكى ئەينەكسىمان تەنچە سۇيۇقلۇقى مقدارى ئېشىپ كېتىپ، كۆز قارىچۇقى سۇيۇقلۇقى سىرتقى تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ، ئەينەكسىمان تەنچە سۇيۇقلۇقىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش زۆرۈرىيەت بويىچە مۇنزىج، مۇسهىل بىرىپ ئومۇمىي بەدەننى، بولۇپمۇ مېڭىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە شىپا بولىدۇ:

پىندۇق مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ باشقا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەپەرنى يۇمشاق سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

لالىگۈلنىڭ جەۋھىرىنى ياكى ئىتئۈزۈمى جەۋھىرىنى داۋاملىق كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

ناخۇش ئانار پوستىنى ياكى كەندىر يوپۇرمىقىنى سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ.

شەھمەنزەل كۆكىدىن ئەرەق تارتىپ كۆزگە تېمتسا شىپا بولىدۇ.

ئىزاھات شارىھىنىڭ «ھۇدۇدۇلئەمراز (كېسەللىكلەر چېكى)» دېگەن كىتابىدا يېزىشىچە، ئۆتكۈر كېسەللىك سەۋەبىدىن مېڭىدە ئاجىزلىق پەيدا بولۇش، مېڭە ھۆللۈكىنىڭ تارقىلىشى بىلەن قۇرۇقلۇق غالىپ كېلىپ، ئەينەكسىمان تەنچە سۇيۇقلۇقى ئۇيۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك بالىلاردا خام قويۇق سۇيۇقلۇقىنىڭ غەلىبە قىلىشىدىن، تۇغۇلغاندىن كېيىن پەيدا بولسا ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ، تەبىئەتنىڭ كۈچىيىشى بىلەن خام سۇيۇقلۇق تارقىلىپ كېتىدۇ. ئۇيۇپ قالغان ئەينەكسىمان تەنچە سۇيۇقلۇقى پەيدا بولۇشتىن كۆز كۆكەرگەن بولسا، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ، ئۇنىڭدا كۆرۈش قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

ئۇچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق — سىرتقى بەش سەزگۈ قۇۋۋەتلىرىنىڭ بىرى بولغان ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئورۇنلاشقان مۇھىم ئەزا ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر قۇلاقتا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بەرسە، ئۇ ئاسانلا مېڭە ۋە باشقا قوشنا ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا قۇلاقنى ياخشى ئاسراش لازىم. ئۇنىڭغا كىر توپلىشىپ قېلىش، سۇ ياكى باشقا نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن، يۇقىرى شاۋقۇن، زىيادە ئىسسىق ياكى سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىش، ھەپتىدە بىر قېتىم قۇلاقنى ئاچچىق بادام يېغى تېمىتىپ قۇلاقنى ئاسراش كېرەك.

بۇنىڭدا شەك يوقكى، قۇلاق سىرتقى بەش سەزگۈ ئەزانىڭ بىرى بولغان، شۇنداقلا كۆرۈش قۇۋۋىتىدىنمۇ ئەۋزەل بولغان ئەزادۇر. شۇڭا، بۇ ئەزانى ناھايىتى ياخشى ئاسراش لازىم. ئۇنىڭغا كىر توشۇپ قېلىش، سۇ ياكى بىرەر ھاشارات ياكى قۇرت - قوڭغۇز كىرىپ كېتىشتىن ساقلىنىش ناھايىتى زۆرۈردۇر. مەسىلەن: ئۇخلىغان ۋاقتىتا قۇلاقنى پاختا تىقىپ قويۇش، قۇلاقنىڭ ساقلىقىنى ساقلىغۇچى دورىلار بىلەن قۇلاقنى ئاسراش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، قۇلاقتا مۇدۇر - چاقا، يالليۇغ پەيدا بولۇشتىنمۇ ساقلىنىش زۆرۈر. ئەگەر قۇلاقتا يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، شىيافى مامىيشانى سىركىدە ئېرىتىپ تېمىتىش، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ، قۇلاقنا نەزلە سۇيۇقلۇقى قۇيۇلۇشنى توسۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىمتىلا پەيدا بولۇشتىن، بولۇپمۇ شۇنداق ھالەتلەردە ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك، زىيادە سۆزلەش، يۇقىرى ئاۋازلارنى ئاڭلاش، قاتتىق ھەرىكەت قىلىش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش، داۋاملىق شېكەر ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار قۇلاقنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىسىز ئىشلاردۇر.

ئىزاھات قۇلاقنا تېمىتقان دورا ئىلمان بولۇشى لازىم. چۈنكى بۇ ئاستە سوغۇقلۇق ياكى ئىسسىقلىقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە زىيان يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

قۇلاق ئاغرىش

بۇ مىزاج بۇزۇلۇش، يالليۇغ قۇلاقنا مۇدۇر - چاقا چىقىش قۇلاق يارىسى، سۇ ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ قۇلاقنا كىرىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش قۇلاق ئاغرىش مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن خىلىت ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى، بولۇپمۇ قۇلاققا يىغلىپ قالغان بۇزۇق ماددىلارنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئەگەر بىمار ئىسسىق مىزاج بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ:

سىركىدىن ئىككى ھەسسە، گۈل يېغىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، قوشۇپ قاينىتىپ، پەقەت ياغ قىسمىلا قالغاندا ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا شىپا بولىدۇ. قاپاق سۈيىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

تۇخۇم ئېقى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

قىزىلگۈل جەۋھىرىنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا سالسا شىپا بولىدۇ.

سېمىزئوت سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر قۇلاققا مۇدۇر - چاقا ياكى چىقان چىقىشتىن قۇلاق ئاغرىغان بولسا، 0.1 گرام ئەپيۇننى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر زەربە تېگىشتىن قۇلاق ئاغرىقى پەيدا بولغان بولسا، ئىپار دەرىخىنىڭ يېلىمى تالقىنىنى سۈتتە ئېرىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا ناھايىتى تېز ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

خەرمۇھرەنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، لىمون سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ قۇلاققا تېمىتسا؛

شىيافى مامىيسانى ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى گۈل يېغىدا ئېزىپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى ئۇچۇن ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقى سۈيى، قاپاق پوستى سۈيى، سۆگەت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، ھەمىشباھار ئۇسارىسى، يۇمغاقسۈت كۆكى سۈيى، كاسنە يوپۇرمىقى سۈيى، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى قۇلاققا تېمىتسا؛ قۇلاقنىڭ ئاغرىقى بەك ئېغىر بولسا 0.125 گرام ئەپيۇننى كۆيدۈرۈپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈل يېغىنى ئانار سۈيى بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاغرىغان قۇلاقنى مىسۋاك دەرىخى يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى بىلەن ھورلاندۇرسا ئاغرىق پەسەيدۇ.

ئەفسەنتىن، ئىتئۈزۈمى، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن قۇلاقنى ھورلاندۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالسا

بولىدۇ:

زەققۇم دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى چىقىرىپ، قۇلاققا داۋاملىق تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەيتۇن يېغىغا پاختىنى ياخشى مىلەپ، ئىلمان هالدا قۇلاقتا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چامغۇر، قىچا قاتارلىقلارنى قايناتىپ، ئۇنىڭ هورى بىلەن يەرلىك ئورۇننى هورلاندۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەرزەنجۇشنى كۆمىسقوناق بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭ هوربدا يەرلىك ئورۇننى تەرلەتسە، ناهايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىڭگىلىكنىڭ سارغايغان يوپۇرمىقىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، كالا يېغى قوشۇپ سۇيىنى سىقىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىڭگىلىك يوپۇرمىقىنى سامساق بىلەن بىرگە قىزىتىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ناهايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقى بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

يالپۇز سۇيىنى هەسەل سۇيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.

تۇرۇپ سۇيى ياكى پىياز سۇيىنى يەرلىك ئورۇنغا ئىلمان هالدا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

لوكىنى سۇدا ئېرىتىپ ئىلمان هالدا يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇمىيانى قىزىلگۈل يېغىدا ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى هەم قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالىنىڭ چاۋا يېغىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تۇز سېپىپ، چالا سارغايتىپ، ئاندىن سىقىپ مېيىنى قۇلاققا تېمىتسا، ناهايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كونىگىجى غولىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئاچچىق ياغدا قورۇپ، سارغايغاندا سۇزۇپ، قۇلاققا ئىلمان هالدا تېمىتسا، ناهايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

بابۇننىڭ سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ هورىنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزۈپ تەرلەتسە، ناهايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق لەيلىنى كالا يېغىدا پىشۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

قۇلاقنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى يالۇغ ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ياۋا رەيهان، هەسەل قاتارلىقلارنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

ھەسەل ياكى سۈتكە شامچىنى چىلاپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاقنى تازىلايدۇ.

گۈل يېغى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا، قۇلاقتىن سۈيۇقلۇق ئاققۇزۇش ئارقىلىق قۇلاقنى تازىلاپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ھەسەلنى ئانا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پەلكۈچنى چىلاپ قۇلاقغا تېمىتسا، قۇلاق يارىسىنى تازىلايدۇ.

ئەگەر قۇلاقتىن يىرىڭ كۆپ ئاققان بولسا، ئۇنى توختىتىش ئۈچۈن 0.2 گرام سارغايتىلغان تەنكارنى يۇمشاق سوقۇپ قۇلاققا قويۇپ، ئۈستىدىن لېمون سۈيىدىن بىر قانچە تامچە تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇلاق ئاغرىش، قىچىشىش، قۇلاق يىرىڭلاش ئۈچۈن شۇمشا لوئابىنى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ، ئىلمان ھالدا يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا، ئالاھىدە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقى قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان بولسا، سەبرىنى قىچا يېغىدا ئېرىتىپ، ئىلمان ھالدا يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

شەھمەنزەلنى قوقاس ئوتتا قويۇپ پىشۇرۇپ، سۈيىنى ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا، بارلىق قۇلاق ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقى شىرىسى، يالپۇز شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا، قۇلاقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقى شىرىسى، پىياز ئورۇقى شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاپتۇل مېغىزى يېغىنى كالا ئۆتى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇمغاقسۈت، كاھۇ قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، قۇلاق ئەتراپىغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقى جەۋھىرىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

ئەگەر سۈت ئېمىۋاتقان بوۋاقلارنىڭ قۇلقىدىن يىرىڭ ئاقسا، موزىنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئانار پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ قۇلاققا تېمىتسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى، پاقىيوپۇرمىقى، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سىركىدە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىلمان ھالدا يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

تەنكارنى كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سوقۇپ، قۇلاققا سەپسە ياكى سارغايتىلغان تەنكارنى يۇمشاق سوقۇپ قۇلاققا سېلىپ، ئاندىن لېمون سۈيىدىن بىر قانچە تامچىنى تېمىتسا، قۇلاقتىكى

ھۆللۇكنى قۇرۇتۇپ، سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

قۇلاق قاناش

بۇ، قۇلاقتىن قان ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى قۇلاق قان تومۇرلىرىدا قان قېيىش، قۇلاققا زەربە تېگىش ۋە ئۆتكۈر نەرسە سەۋەبىدىن قۇلاق قاناش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى يۇقىرىقى سەۋەبلەرگە خاس ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش قۇلاق زەربە تېگىش سەۋەبىدىن قانىغان بولسا، تۆۋەندىكى قان توختاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالاش لازىم:

ئانارنى سىركىدە پىشۇرۇپ سۈزۈپ، قۇلاققا تېمىتسا قان توختايدۇ.

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى سۈيىدە ئاقاقىيانى ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چەلەك شىرىسىنى سىركىگە قوشۇپ، ئىلمان ھالدا يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا، قۇلاقتىكى ئۇيۇغان قاننى ئېرىتىدۇ.

بۇقىنىك بۆرىكىنى ئوتتا سارغايتىپ، ئۇنىڭدىن چىققان سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا قاناشنى توختىتىدۇ.

موزىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ، بىرئاز كافۇر قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەنكارنىك كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى قۇلاققا سالسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ناخۇش ئانار پوستى، ھەببۇلئاس، گاۋزىبان يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلارنىك بىرەرسىنى سىركىدە قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇلاق يالليۇغى

بۇ، قۇلاق يالليۇغلىنىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۇ، ئۆتكۈر ماددىلارنىك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش قۇلاق يالليۇغنى داۋالغاندا، باشقا يالليۇغلارنى داۋالغانغا ئوخشاش ماددىنىك يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇڭا ئالدى بىلەن قۇلاقنىك ئارقا قىسمىغا تىلىپ لوكقا قويۇش ياكى زۇلۇك قۇرتىنى قويۇپ قان شورىتىپ

بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

سېرىقچېچەك، بابۇنە، زىغىر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى شۇمشا سۈيى ۋە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

ئارپا ئۇنى، باقلە ئۇنى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سوقۇپ، قايناق سۇ ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى دورىلار بىلەن يالليۇغ تارقالمسا، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئەنجۈردىن 10 دانە ۋە مەلۇم مىقداردا زەيتۇن يېغى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئىلمان ھالدا يەرلىك ئورۇنغا چاپسا يالليۇغنى پىشۇرىدۇ.

كالا يىلىكىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا يالليۇغ پىشىپ تارقىلىپ كېتىدۇ.

باقلە ئۇنى، شۇمشا قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركە، قىزىلگۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

سوقۇلغان ئىسپىغۇلدىن سىركە، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇسۇت بىلەن سىركىدە مەلھەم تەييارلاپ، بالىلارنىڭ قۇلىقىغا چاپسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالا يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئاجايىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئوشاق، زىغىر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

يۇمغاقسۇت كۆكى ۋە قارا ئىتئۈزۈمنى سوقۇپ، ئۇنى تۇخۇم ئېقى، قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

قۇلاق تۈۋى يىرىلىش

بۇ، قۇلاق تۈۋى جاراھەتلىنىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك گۆشخور ئۆتكۈر خىلىت، يەنى ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ مېڭىدىن قۇلاق تەرەپكە قۇيۇلۇشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك ئۆتكۈر ھالەتتە بولسا، ئىككى تاغاق سۆڭەك ئوتتۇرىسىنى تىلىپ

لوكقا قويسا ياكى قۇلاقنىڭ يىلتىز قىسمىغا زۇلۇك قۇرتى قويۇپ قان شورىتىلسا مەنپەئىەت قىلىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن كۆندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا نېلۇپەر شەربىتىدىن 48 مىللىلىتىر، بىنەپشە شەربىتىدىن 36 مىللىلىتىر، چىلان شەربىتىدىن 36 مىللىلىتىر(بۇلارنىڭ قايسىسى بولسا بولىۋېرىدۇ) ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يارىنى پاكىز سۇت بىلەن يۇغاندىن كېيىن، ئاق مەدەستان، قەشقەر ئۈپىسى، خېنە يوپۇرمىقى تالقىنى، تاۋۇز مېغىزى، سارغايتىلغان قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خۇنسىياۋشان، ئاق خەربەق، گىل ئەرمىنى، سارغايتىلغان زەمچە قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق سوقۇپ، يارىغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنزىروت، مارجان، كۆپۈكى دەريا قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇلاق ئېغىرلىقى

بۇ، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە نۇقسان يېتىپ، قۇلاق ئېغىرلىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك بۇزۇلغان خىلتىلارنىڭ ئاڭلاش نېرۋىسىغا قۇيۇلۇشى، مىزاج بۇزۇلۇش، قۇلاق تۆشۈكىدە توسالغۇ پەيدا بولۇش، كېزىك، مېڭە پەردە يالليۇغى، غەيرىي تەبىئىي خىلتىلاردىن ھاسىل بولغان قويۇق يەلنىڭ ئاڭلاش نېرۋىسىغا تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قۇلاق ئېغىرلىشىش بىلەن بىرگە، كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبكە خاس بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك تۇغۇلما بولسا، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان بولسا، مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى، بولۇپمۇ يەرلىك ئورۇننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە شىپا بولىدۇ:

ئەفسەنتىننىڭ ئىسنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە، بۇ كېسەللىكنىڭ سەپرادىن بولغان قىسمى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەستىكنى كۈنجۈت يېغىدا قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا؛

پىيازنىڭ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا؛

شەھمەنزەل يىلتىزىنى سوقۇپ، سقىپ سۈيىنى ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا؛

ئەگەر بىمارىدا ئۆتكۈر قىزىتما بولسا، كاھۇ يېغى، قىزىلگۈل يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى، ئانار سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا؛

ئۆتكۈر ھارارەت بولغاندا يۇمغاقسۈت كۆكى سۈيى، كاھۇ كۆكى سۈيى، قاپاق سۈيى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا؛

قۇلاق ئېغرىقى ئاڭلاش نېرۋىسىغا سوغۇقلۇق تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئارچا مېۋىسىنى كۈنجۈت يېغىدا سارغايتىپ، قارا رەڭگە كىرگەندە قۇلاققا تېمىتسا؛

ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسىنى ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا؛

قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە قۇلاقتىكى قويۇق يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن، ھۆل بابۇنە گۈلى ياكى قۇرۇتۇلغان بابۇنە گۈلىنى سىركىدە ياخشى قاينىتىپ، ئۇنىڭ ھورىدا يەرلىك ئورۇننى تەرلەتسە؛

قويۇق خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا تەنقىيەدىن كېيىن قارىمۇچنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا؛

بۇ كېسەللىك سوغۇقتىن بولسا، شەھمەنزەل ياكى ئۇنىڭ يىلتىزىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، قائىدە بويىچە قۇلاققا تېمىتسا؛

تۇرۇپ يېغىنى قۇلاققا تېمىتسا، بارلىق قۇلاق ئېغىرلىقلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

قىچا يېغىنى قۇلاققا تېمىتسا؛

قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ قۇلاققا سالسا؛

كالا، قوي ياكى ئۆچكىنىڭ ئۆت سۈيۇقلۇقىنى قۇلاققا كۈندە بىر قانچە تامچە تېمىتسا؛

قۇندۇزقەھرىنى سىرىقچېچەك يېغىدا ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا، سوغۇقتىن ۋە قويۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىقى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەلەمپۇردىن بىر ھەسسە، مەستىكىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ قۇلاققا قويسا؛

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قۇلاق ئېغىرلىقى كېزىك ۋە مېڭە پەردە يالۇغىدىن كېيىن پەيدا بولغان بولسا، غالىب خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن، مېڭىنى، ئومۇمىي بەدەننى، نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتسە، قۇلاق ئېغىرلىقى ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، قۇلاققا ھەر خىل نەرسىلەرنىڭ، بولۇپمۇ چاڭ - توزان، خىمىيىلىك ماددىلار، سۇ ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

ئاڭلاش سېزىمىنىڭ غەيرىيلىكى

بۇ، ھەر خىل تاۋۇشلارنىڭ بەزىدە يېنىك، ئىنچىكە ۋە بەزىدە توم، كۈچلۈك ئاڭلىنىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى مېڭىدىن ھاسىل بولغان چىقىرىندى ماددىلارنىڭ ئاڭلاش نېرۋىسىغا قۇيۇلۇشى، ئاڭلاش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، ئۆتكۈرلىشىپ كېتىشى، شۇنداقلا مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك مېڭىدىكى چىقىرىندى ماددىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بەدەننى، بولۇپمۇ مېڭىنى تەنقىيە (تازىلاش) قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

پەرپىيۇننى خېنە يېغىدا ئېرىتىپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالا ئۆتىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى كۈدە سۈيى ياكى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

شەھمەنزەلنى زەيتۇن يېغىدا قايناتىپ، سۈزۈپ، قۇلاققا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەلەمپۇر شىرىسى، چىگگىلىك شىرىسى، پىياز سۈيى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەيھان يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسىنى ياكى ئاچچىق بادام يېغىنى قۇلاققا تېمىتسا، بارلىق قۇلاق كېسەللىكى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

سۇزابنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

تۇرۇپ سۈيى، گۈل يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى قۇلاققا تېمىتسا پايلىق.

مەرزەنجۇشتىن توقۇز گرامنى قايناتىپ ئىچكۈزسە، قۇلاقنى ھورلاندۇرۇلسا ياكى قۇلاققا تېمىتسىلسا پايدىلىق.

سىركىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ تېمىتسا پايدىلىق.

بۇ كېسەللىكتە ئاپتاپ، ئوت، زىيادە ئىسسىق مۇنچىغا كىرىش، قاتتىق ھەرىكەت، زىيادە يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەش، كۆپ سۆزلەش، جىما كۆپ قىلىش، ئاشقازان ئىمتىلاسى، پىياز، سامساق، كۈدە، شاراب ئىچىش، قورساق ئاچ قېلىش، قەۋزىيەت ۋە باشقىلاردىن ساقلىنىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا كەندىر ئۇرۇقى ياكى كەندىر يېغى، سماب ھورى، چىنار مېۋىسى يوپۇرمىقى، چاڭ - توزان قاتارلىقلاردىنمۇ ساقلىنىش كېرەك.

تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇنغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردىن بىرقانچىسى بار بولۇپ، تۆۋەندە ئۇلار ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ ھەمدە ھەربىر كېسەللىككە ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار بىلەن مەخسۇس تەييارلانغان ياسالمىلاردىن گال چايقالمىلىرى، چېپىلمىلار، دۇتلاش، پۈرتىلمىلار، سەپمىلەر، پۈركۈمىلەر تونۇشتۇرۇلىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

سەۋەبى تۆت خىلتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشى، مېڭىگە سىرتقى تەرەپتىن ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىق تەسىر قىلىش، مەسىلەن: ھور مۇنچىسى ياكى ئوت ئالدىدا ئۇزاق مۇددەت ئولتۇرۇش، ئىپار، قۇندۇزقەھرى، زەپەر ۋە باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى پۇراش، شۇنداقلا بەدەنگە سىرتقى تەرەپتىن سوغۇقلۇق تەسىر قىلىش بىلەن تېرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى ۋە مېڭىنىڭ ئىچكى مىزاجىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، بەدەننىڭ بۇخاراتلار بىلەن توشۇپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىك ماددا ئېتىبارى بىلەن سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدادىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە دېگەندەك تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەر قايسىسىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بولىدۇ. دىئاگنوز قويۇشتا شۇ ئالامەتلىرىگە ئاساسلىنىش كېرەك.

داۋالاش ماددا ئېتىبارى بىلەن مۇنىزىج، مۇسھىل بېرىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

خەشخاش ھالۋىسى، خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى 36 مىللىلىتىردىن ئىچسە شىپا بولىدۇ.

2.4 گرام چىلانىي قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچسە، زۇكامنىڭ ماددىسىنى پىشۇرىدۇ.

مەغىزگۈلى، گۈل ئالمىسىنى پۈرسا، ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

شېكەر ياكى تاباشىرنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈننى بۇرۇنغا تارتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئوشەقنى يەككە ھالدا ياكى شېكەر بىلەن قوشۇپ كۆيدۈرۈپ، ئىسنى پۇرىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
سىيادانىنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈننى دىماغقا تارتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
چامغۇر ياكى بابۇننى قاينىتىپ، ئۇنىڭ ھورى بىلەن باش، بۇرۇننى ھورلاندۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىسسىق بۇغداي نېنىنىڭ يۇزىگە قويۇ سۆكۈكىنىڭ يىلىكىنى سۈركەپ، پېشانە ۋە چېكىگە ئىسسىق ئۆتكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
0.4 گرام خېنىگۈلدە سۇفۇپ تەييارلاپ، مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
گۈڭگۇرت ھىدىنى پۇرىسا شىپا بولىدۇ.
پىندۇق مېغىزىدىن 12 گرام، قارىمۇچتىن ئۈچ گرام ئېلىپ، سارغايتىپ ئىستېمال قىلسا، ئۆتكۈر نەزلىنى پەسۈرىدۇ، جالىنۇسنىڭ تەجرىبىسى.
ئاپېلسىن گۈلى يېغىنى كۈندۈر يېغى بىلەن قوشۇپ ئۈۋۈلسا ۋە پۇراتسا شىپا بولىدۇ.
خېمىرى خەشخاش 12 گرام، خەشخاشتىن ئۇسارىسىدىن ئالتە گرام، لوئوقى سەرپىستاندىن 12 گرام ئېلىپ، ئۇلارنىڭ بىرەرسىنى ئىستېمال قىلسا، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.
ئىسسىقتىن بولغان نەزلە ۋە زۇكام ئۈچۈن قاپاق، پالەك، سېمىزئوت كۆكى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سېلىپ غىزا تەييارلاپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
سوغۇقتىن بولغان نەزلە ئۇچۇن قۇشقاچ گۆشى، توخۇ چۈجىسى شورپىسى ھەمدە چامغۇر، سەۋزە بىلەن پىشۇرغان پاقلان گۆشى، ئىللىتىلغان تۇخۇم، نوقۇت سۈيى قاتارلىقلار بىلەن غىزالانسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
سەۋادىن بولغان زۇكام ناھايىتى ئاز ئۇچرايدىغان بولۇپ، ئۇنىڭغا ئەفتىمۇندىن سەككىز گرام، بىستىپايەجدىن ئالتە گرام ئېلىپ، قاينىتىقان سۈيىگە ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئارپا سۈيىگە بادام يېغىدىن توققۇز مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە بىلەن ئاغرىغان بىمارلار گۆش، شاراب، پىياز، سامساق، قارا چاي، پىستە، ياڭاق، قورداق، پولۇ قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىشى لازىم. سوغۇقتىن بولغان نەزلە ۋە زۇكام بىلەن ئاغرىغان بىمارلار سۈت، قېتىق، ئاچچىق - چۈچۈك، مايلىق نەرسىلەردىن، تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلاش، سوغۇق ھاۋادا تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، مېۋە - چېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىش، قىزىلگۈل پۇراش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

بۇرۇن قاناش

سەۋەبى بۇرۇن قاناشنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئاساسلىقى قان كۆپىيىپ كېتىش، قان بۇزۇلۇش، تەپ، مېڭە پەردە يالۇغى، بوھران پەيدا بولۇش، ھەيزنىڭ نورمال كەلمەسلىكى، باش ـ پېشانىگە زەربە تېگىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

بوھران مەنبەلىك بۇرۇن قاناش كۆپىنچە مېڭە پەردە يالۇغى، كۆكرەك پەردە يالۇغى، ئۆپكە يالۇغى، قىزىل ۋە باشقىلارنىڭ تەسىرىدىن بوھران ھالىتىدە پەيدا بولىدۇ. بۇنداق چاغدا بۇرۇندىن كەلگەن قان قويۇق ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ. باشقا سەۋەبلەردىن بولغاندا، بۇرۇندىن كەلگەن قان سۇيۇق، قىزىل بولىدۇ. بوھران دەۋرىدە بۇرۇن قاناش بىمار ئۇچۇن پايدىلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاجىزلىق سېزىلمىسە ياكى قاننىڭ رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولمىسا، قان توختىتىشنىڭ چارە ـ تەدبىرلىرىنى قوللانماسلىق لازىم.

داۋالاش مۇڭاپىق مىقداردىكى كافۇرنى يۇمغاقسۇت كۆكى سۇيىدە ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

داكىدىن پەلكۇچ تەييارلاپ، ئۇنى تۇخۇم ئېقىغا مىلەپ، ئۇستىگە كافۇر سېپىۋېتىپ، بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇلتان سېغىزىنى ياكى كافۇرنى سۇدا ئېزىپ، باش، پېشانە ۋە گەدەنگە بىر مەزگىل داۋاملىق چاپسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇخۇم شاكىلى پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا نەيچە ئارقىلىق پۈركسە، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىرىنى سىركىدە ئېزىپ، ئۇنىڭدىن شامچە تەييارلاپ، بۇرۇنغا تىقىپ قويسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەھرىۋانى ئېزىپ بۇرۇنغا پۈركسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالا سۈتىنىڭ قايمىقىنى سېمىزئوت سۇيى، كافۇر قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ بۇرۇن تۆشۈكىگە سالسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇسۇتنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى بۇرۇنغا پۈركسە، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

يېلىمنى سىركىدە قاينىتىپ باشقا چاپسا شىپا بولىدۇ.

بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنىنى بۇرۇنغا سالسا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەكىم جالىنۇسنىڭ تەجرىبىسى.

يۇمغاقسۇت كۆكى سۇيىنى بۇرۇنغا تارتسا ۋە ئۇنىڭدىن 36 مىللىلىتىرنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتىنى ياكى بىرەر ھايۋانىنىڭ ئوغۇز سۈتىنى سۇدا ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەپتەرنىڭ قېنىنى بۇرۇنغا تېمىتسا ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

تۆگىنىڭ لوكسىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركسە قان توختىتىدۇ.

ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر سىركىنى سۇ بىلەن قوشۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

بەزرۇلبەنجى كۆكىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا قويسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سارغايتىپ يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا پۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېغىزنى سوغۇق سۇدا ئېرىتىپ پۈتۈن بەدەنگە سۈركسە، توختىمىغان بۇرۇن قانىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئۆچۈرۈلگەن ھاكىنى بۇرۇنغا پۈركسە بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

باشقا ياكى پۈتۈن بەدەنگە سوغۇق سۇ قۇيسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پۇت - قولنى ۋە ئۇرۇقدانىنى تېڭىش بىلەن ئۆتكۈر بۇرۇن قاناش توختايدۇ.

بۇرۇن قاناش بىلەن بىرگە بەدەندە ھارارەت بولسا، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدىن ئۈچ مىللىلىتىر، 10 دانە چىلانىنىڭ شىرىسى، 24 مىللىلىتىر تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى 48 مىللىلىتىر نېلۇپەر شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسىدىن تۇققۇز مىللىلىتىر، خەشخاش ئۇرۇقى شىرىسى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى شىرىسى، قاپاق ئۇرۇقى شىرىسى 12 مىللىلىتىرنىڭ قايسىبىرى بولسا شۇنى 36 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى، سەندەل شەربىتى ياكى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ئىچسىمۇ شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

بۇرۇن قاناش بىلەن بىرگە يۈرەك ئاجىزلىق بولسا، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

ئالما شەربىتى ياكى ئانار شەربىتىدىن 36 مىللىلىتىرنى بىر گرام لاچىندانە سۇفۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈمۈش ۋاراق بىلەن بىرگە يالاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر باش ئاغرىقى بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە، تۇققۇز مىللىلىتىر كاھۇ شىرىسى بىلەن 12 مىللىلىتىر يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى شىرىسىگە ناۋاتنى قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

غىزاسىغا ئارپا سۈيى، زىرىخ ئېشى ۋە پالەك بىلەن پىشۇرۇلغان چۈجە گۆشى، ئوغلاق گۆشى توخۇنىڭ مېڭىسى، قۇرۇق شورپا، ساپ سۈت ئارپا تالقىنى، قېتىق قاتارلىقلارنىڭ

بىرەرسىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئوڭدىسىغا يېتىش، يالپۇز كۆكىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى پۇراش، بۇرۇننى قېقىش ۋە چۈشكۈرۈش، تۇزلۇق، ئاچچىق - چۈچۈك، ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھېز قىلىش لازىم.

يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بۇرۇن قاناشتىن باشقا، يەنە ئارقا مېڭە سىرتقى نېپىز پەردىسىدىكى ۋە بۇرۇن شىللىق پەردىسىدىكى قان قان تومۇرلارنىڭ توشۇپ قېلىشى ياكى ئىچكى بېسىمنىڭ ئارتىپ كېتىشى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن قىل قان تومۇرلار يېرىلىپ، بۇرۇن قاناش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل سەۋەبتىن بولغان بۇرۇن قاناشتا، ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قاندىن بولسا، بىمارنىڭ چىرايى، كۆزى قىزىل بولىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، قانىغاندا چىققان قان قارامتۇل قىزىل رەڭدە بولۇپ، مىقدارى كۆپ بولىدۇ. سەپرادىن بولسا قان سۇيۇق، ئاز مىقداردا چىقىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى ئېنىقلاپ، ماددا ۋە كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىپ، ئاندىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

بىمارنىڭ پېشانىسىگە مۇز تاڭسا قان دەرھال توختايدۇ.

كونا ھاكىنى سۇدا ئېزىپ پېشانىگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كافۇرنى كۆك يۇمغاقسۇت سۈيىدە ئېرىتىپ، مەلۇم مىقداردا ئەپيۇن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەلۇم خىل يىلىمنى رەختكە سۈركەپ، بىرلا ۋاقىتتا باش، بۇرۇنغا چاپلىسا ئوبدان شىپا بولىدۇ. ئەگەر قان توختاپ، بۇرۇن قۇرۇسا كالا يېغىنى ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم.

كالا سۈتى قايمىقىنى سېمىزئوت سۈيى ۋە ئاز مىقداردىكى كافۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا پۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتما بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە، شاھتەررە سۈيىنى ئىچسە ياكى پېشانىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چاچنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇننى بۇسلىسا، بۇرۇن قاناش توختايدۇ.

بەزرۇلبەنجىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ شامچە ياساپ، بۇرۇنغا قويسا قان توختايدۇ.

پۇراش قۇۋۇتىنىڭ يوقىلىشى ياكى ئاجىزلىشىشى

بۇ، پۇراقلارنى سەزمەسلىك ياكى پەرقلەندۈرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۇرۇننىڭ ھاۋا ئۆتۈش يولىدا زىيادە گۆش ۋە ياللۇغ پەيدا بولۇش، مېڭىدىن كەلگەن قويۇق، چاپلاشقاق خىلتلار بۇرۇن تۆشۈكىگە قۇيۇلۇپ، ئۇ يەردە زىيادە قېتىشما پەيدا قىلىش، بۇرۇن يولى تۇغما ھالدا كىچىك بولۇش، بۇرۇن كاۋىكىدىكى كۆمۈرچەككە قويۇق، چاپلاشقاق خىلتلارنىڭ قۇيۇلۇپ قېلىشى، بۇرۇن يولىدا قويۇق يەلنىڭ توسالغۇ پەيدا قىلىشى، مېڭىنىڭ ئالدى قىسمى ياكى باشقا بۆلۈمچىلىرىدە مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ھەربىر سەۋەبنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بولىدۇ. تۇغما سەۋەبتىن بولغىنى داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. باشقا سەۋەبتىن بولغىنى داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ.

داۋالاش خىلىت ئېتىبارى بىلەن غالىب بولغان خىلىتقا قارىتا مۇنىرىج، مۇسھىل بېرىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە شىپا بولىدۇ:

كېسەللىك بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بولسا 36 مىللىلىتىر شەربىتى ئۇستۇددۇسنى 27 مىللىلىتىر بەدىيان ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە؛

بەش گرام بادرەنجى بۇيىنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچسە؛

مادىدىلارنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بەدىيانىدىن 0.6 گرام ياكى چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 0.7 گرام ئېلىپ قاينىتىما تەييارلاپ، 48 گرام گۈلقەنت بىلەن بىرگە بىرقانچە كۈن ئىستېمال قىلسا؛

سىيادان، ماماكاپ، ئىپار قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى پۇرسا ياكى بۇرۇنغا پۈركسە؛

قىچا، شەھمەنزەل، مەرزەنجۇش، كەرەپشە ئۇرۇقى، يالپۇز، قارا زىرە قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە باش ۋە پېشانىگە ئىلمان ھالەتتە چاپسا؛

يەسسەن يېغىنى پۇراش بىلەن بىرگە، ئۇنى باشقا سۈركسە ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان پۇراش سېزىمى يوقىلىش ۋە ئاجىزلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلچا سۈيى، سەبرە گۈلى سۈيى، سۈزاپ سۈيى قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى بۇرۇنغا تېمىتسا؛

ئاقىرقەرھانى سوقۇپ قاينىتىما تەييارلاپ غار ـ غار قىلسا، مادىدىنى تەنقىيە قىلىدۇ.

گۈلقەنت 48 گرام، بىنەپشە توققۇز گرام، سىركەنجۈبىل 36 گرام قاتارلىقلارنىڭ مەلۇم بىرسىنى ئىستېمال قىلسا؛

سىركىنى بۇرۇنغا تارتىپ مەزمەزە قىلسا ياكى ئۇنى قاينىتىپ، ھورىنى بۇرۇنغا تارتسا، سەپرادىن بولغان پۇراش سېزىمى ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ھەمشىباھار سۈيى، قىزىلگۈل ئەرقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا؛

سەندەل، كافۇر، قىزىلگۈل، خەشخاش گۈلى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى پۇرىسا؛
ئەگەر ئۆتكۈر كېسەللىكتىن كېيىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:
مائۇلجەبىن، سىركەنجىۋىل ۋە باشقىلارنى ئىشلىتىپ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئارقىلىقمۇ بۇ كېسەللىكنى ساقايتقىلى بولىدۇ.
تاشنى قىزىتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سىركىنى قۇيۇپ، ئۇنىڭدىن چىققان ھور بىلەن بۇرۇننى ھورلاندۇرۇشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، ئىسسىقتىن بولغان پۇراش سېزىمى يوقىلىشقا شىپا بولىدۇ.
تۇخۇم يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
باقىلەنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىنى بۇرۇنغا تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
قوغۇشۇن كۇشتىسىنى بۇرۇنغا سالسا، بۇرۇننىڭ ئىچىدە زىيادە گۆش (بۇرۇن بوۋاسىرى) پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان پۇراش قۇۋۇتى يوقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
بۇرۇن كاۋىكىدىكى تۆشۈكلۈك سۆڭەكتە توسالغۇ پەيدا بولسا، كۈمۈش گۈلنى قاينىتىپ بۇرۇننى ھورلاندۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
رەيھان، يالپۇز كۆكى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى قاينىتىپ، بۇرۇننى ھورلاندۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىقى ئۆسۈملۈكنىڭ كۆكىنى سىقىپ، سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، پۇراش قۇۋۇتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈمى بېرىدۇ.

بۇرۇن يالليۇغى ۋە بۇرۇن چاقسى

بۇرۇن يالليۇغى — بۇرۇن شىللىق پەردىسى شەلۋىرەپ، قىزىرىپ قېلىش، ئېچىشىش، ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. بۇرۇن چاقسى بولسا بۇرۇن تۆشۈكى ئىچىگە ھەم بۇرۇن ئۇچىغا مۇدۇ - چاقا چىقىپ ئېچىشىش، ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى قويۇق قان، بۇزۇلغان بەلغەم سەۋدا خىلتى تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش خىلت ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارسا مەنپەئەت قىلىدۇ:
قاپاق يېغى، نىلۇپەر يېغى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سىركە ياكى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئارقا - ئارقىدىن بۇرۇنغا تېمىتسا؛

بۇرۇننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى يالليۇغنى داۋالاش ئۇچۇن تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىلگۈل ئەرقىگە سۈرتۈپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا؛

بىمارنىڭ قۇۋۇتى كۆچلۈك، ئۆزى قاۋۇل بولسا قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنسا؛ قىزىل سەندەلنى سۇغا سۈرتۈپ، بۇرۇننىڭ ئىچكى قىسمىغا زىماد قىلسا؛

بۇرۇن چاقسىغا ئۆزۈم سىركىسى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

مەدەستانىنى سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

بۇرۇن چاقسىنىڭ دەسلىپىدە كونا سىركىدە داكىنى ھۆل قىلىپ (ئۇنىڭغا تۇز قوشۇۋېتىپ)، 2 ~ 3 قېتىم بۇرۇنغا قويسا؛

كېسەللىك ماددىسى سوغۇق بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى سەبرىنى ئۆزۈم سىركىسى ياكى قىزىلگۈل يېغىدا ئېرىتىپ، بۇرۇن ئىچكى قىسمىغا سۈركىسە؛

بۇرۇن زەخمىسىنىڭ ئۈستىگە قايماقنى 2 ~ 3 قېتىم چاپسا ياكى ناخۇش ئانار سۇيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، مەلھەم تەييارلاپ بۇرۇننىڭ ئىچكى قىسمىغا چاپسا؛

قىزىلچا سۇيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا؛

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى سۇيىگە سەبرىنى قوشۇپ، بۇرۇن ئىچىگە چاپسا؛

سېرىق ھېلىلە ۋە مومنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

قىزىل زەمچىنى مۇرەككەپ ماي بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

تاتلىق ئانار ياكى ناخۇش ئانار سۇيىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ تۇچ قاچىدا قاينىتىپ، بۇرۇنغا چاپسا؛

بۇرۇننىڭ ئۆتكۈر جاراھىتىدىن پەيدا بولغان سېسىق پۇراقلىق يىرىڭ ئېغىزغا قۇيۇلغان بولسا، زەنگارنى بۇرۇنغا تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇ بۇرۇن ئىچكى قىسمىغا زىيادە گۆش پەيدا بولۇپ، نەپەسلىنىشكە توسقۇنلۇق قىلىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۇرۇن ئىچكى قىسمىدىكى تومۇرلاردا سەۋدا، قان خىلىتىنىڭ توختاپ قېلىشى سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئۇ بەك قاتتىق بولسا ھەمدە ئۇنىڭدىن سۇيۇقلۇق ئاقمىسا، ئۇ بۇرۇن ئۆسمىسى بولۇپ، داۋالاشنى ناھايىتى تەستە قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر

ئۇ ئۆسمە يۇمشاق بولۇپ، ئۇنىڭدىن سۈيۇقلۇق ئاققان بولسا، داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

داۋالاش زەمچىنى ياكى قوغۇشۇننى سىركىدە ئىزىپ، ئەتىگەن - كەچتە بۇرۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ناخۇش ئانارنى سوقۇپ، ئۇنىڭ سۈيىنى مىس قازاندا قايناتىپ، پىسەپ قىسمىنى سوقۇپ، سۈيى بىلەن شامچە تەييارلاپ، بىرقانچە كۈنگىچە بۇرۇنغا قويسا شىپا بولىدۇ، ئېچىشىش ياكى يالۇغ بولمىسا زەنگار ۋە نۆشادۇرنى قوشسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

سۇ سۈپۈرگىسىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەلھەم تەييارلاپ بۇرۇن ئىچىگە چاپسا، بۇرۇن بوۋاسىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆپ چۈشكۈرۈش

كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ياكى ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى ماددىلارنىڭ بۇرۇن بوشلۇقى، كۆكرەك، ئۆپكە ۋە باشقىلارغا تەسىر قىلىشى، زىيادە سوغۇقلۇق ياكى ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشى ياكى مامكاپقا ئوخشاش دورىلارنىڭ پۈرىقى مېڭە تەرەپكە ئۆرلەش قاتارلىق سەۋەبلەردىن چۈشكۈرۈك پەيدا بولىدۇ. ئۇ نورمال بولسا ئادەم ساغلام، ساق بولغان بولىدۇ، زىيادە بولسا ئادەم كېسەللەنگەن بولىدۇ.

داۋالاش ئەپيۇندىن مۇڭاپىق مىقداردا ئىلىپ پۈرسا، چۈشكۈرۈكنىڭ زىيادىلىكىنى توسىدۇ.

خەشخاش يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى باشقا سۈركىسە شىپا بولىدۇ. ئاق لەيلىگۈلى سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تارتسا ياكى تېمىتسا شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

ئەھمىيەتلىك ئىشلار بىلەن شۇغۇللانسا ۋە ياكى دىققىتىنى بىر يەرگە يىغىپ بەرسىمۇ، ئاجايىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چۈشكۈرۈك يەڭگىلراق بولسا ئېغىزنى ئېچىپ تۇرسا، كېرىلسە ياكى بىرەر نەرسىگە دىققەت بىلەن تىكىلىپ قارىسا پايدىسى بولىدۇ.

كۆز، قۇلاق ۋە تاڭلاينى ئۈۋۈلىسا زىيادە چۈشكۈرۈككە شىپا بولىدۇ. قۇلاق تۈۋى، چېكە، پېشانە، ئېڭەكنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا كۈنجۈت يېغى سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرلەپ ئۇخلىسا ھەر خىل چۈشكۈرۈك توختايدۇ.

ئەگەر مېڭىدە ھارارەت پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن چۈشكۈرسە، قاپاق يېغى، ھەببۇلئاس يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى باش، پېشانىگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت، سەندەل قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى پۇرسا ۋە ئىللىتىلغان سۇ بىلەن يۇسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چۈشكۈرۈك كەلمەسلىك

چۈشكۈرۈك كەلمەيدىغانلار ئۇچۇن تۆۋەندىكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ:

مامكاپ، ئاق خەربەق، قۇندۇز قەھرى، پىلپىل، قىچا، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زەنجۈبىل، تاماكا، ئۈستەقۇددۇس، پىندۇق ھىندى، كاۋاۋىچىن، ئۇد سەلىب، سىرىقچېچەك بەرگى، سىيادان، مەرزەنجۇش، ئۇد بەرەق پوستى، قىزىلگۈل، پەرپىيۇن، سۇزاپ، بىخ سەۋسەن، دارچىن، ياۋا رەيھان، ئاكاتسىيە دەرىخى ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتسا ياكى بۇرۇنغا پۇركسە چۈشكۈرۈك كەلتۇرىدۇ.

بۇرۇن قۇرۇش

بۇ، بۇرۇن تۆشۈكى قۇرۇپ، نەپەسلىنىشكە نۇقسان يەتكۈزىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىش ياكى قاتتىق ھارارەت سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئىللىتىلغان سۇ بىلەن يۇيۇنسا شىپا بولىدۇ.

سەندەل، قىزىلگۈل، كافۇر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى پۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى بۇرۇنغا تېمىتسا شىپالىق تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا، ئازراق كافۇر قوشۇلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تاتلىق بادام يېغى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، ئېشەك سۈتى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى 12 مىللىلىتىر، تاۋۇز ئۇرۇقى شىرىسى توققۇز مىللىلىتىر، قاپاق ئۇرۇقى شىرىسى توققۇز مىللىلىتىر قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئىچسە ياكى بۇرۇنغا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇرۇن قىچىشىش

مېڭە ياكى بىرەر ئەزادا ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن ھاسىل بولغان

بۇخاراتلارنىڭ بۇرۇندا توسالغۇ پەيدا قىلىشى بىلەن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە زۇكام ياكى بۇرۇنغا مۇدۇر - چاقا ۋە باشقىلارنىڭ چىقىشى بىلەنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش سېرىق سەبرىدىن 0.3 گرامنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە ھەم ئۇنىڭدىن پەلكۇچ تەييارلاپ، بۇرۇنغا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەندەل، كافۇر، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى پۇرىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىركىنى كۈندە 2 ~ 3 قېتىم بۇرۇننىڭ ئىچكى قىسمىغا سۈركىسە، بارلىق بۇرۇن قېچىشىقا شىپا بولىدۇ.

نۆشۈدۇرنى سىركىدە ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇرۇن ئېچىشىش

بۇ، ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ بۇرۇنغا قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش قىزىلگۈل ئەرقىگە سەندەلنى سۈرۈپ، ئۇنىڭدا داكىنى ھۆل قىلىپ بۇرۇنغا قويسا شىپا بولىدۇ.

گۈل يېغىنى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاپاق يېغىغا قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كافۇرنى پۇرىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىق ۋە ئېچىشتۇرغۇچى بۇخاراتلارنىڭ مېڭگە توپلىشىپ، بۇرۇنغا قۇيۇلۇشى بىلەن بۇرۇن ئېچىشىش پەيدا بولۇپ، كۆزدىن ياش ئاقسا، بىمارنىڭ غىزاسىنى ئىسلاھ قىلىپ، مىزاجىنى تەڭشىسە ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

بۇرۇنغا نەرسە تۇرۇپ قېلىش

بەزى ۋاقىتتا بۇرۇنغا بىرەر نەرسە تۇرۇپ قېلىپ بىمارغا ئازاب سالىدۇ. ئۇنى چىقىرىش ئۈچۈن بۇرۇننى بىرەر ياغ بىلەن ياغلاپ، چۈشكۈرۈك كەلتۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىپ چۈشكۈرتسە بولىدۇ، لېكىن چۈشكۈرتكەن چاغدا ئېغىز ۋە بۇرۇننى تۇتۇۋېلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا تۇرۇپ قالغان نەرسە چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇنداق قىلىشقا مۇمكىن بولمىسا بۇرۇننى مايلاپ بولغاندىن كېيىن، مۇناسىپ سايمان بىلەن قىسىپ ئېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ.

چۈشكۈرۈك كەلتۇرۇش ئۈچۈن، يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركىسە بولىدۇ.

بەزى چاغلاردا باللار تاماق يېگەن ۋاقتتا بۇرۇنغا تاماق كىرىپ كېتىپ نەپەسنى توسۇسا، بالنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، بۇرنىدىن قاتتىق پۈۋلىسە، تۇرۇپ قالغان نەرسە يۇتقۇنچاق ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ.

بۇرۇن پۈتۈپ قېلىش

چاپلاشقاق خىلت ياكى زىيادە گۆش ۋە ياكى بۇرۇن قۇرۇپ قېلىش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاۋازى غاراڭ - غۇرۇڭ بولۇپ قالىدۇ، پۇشۇلداپ تىنىدۇ.

داۋالاش خىلت ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج، مۇسهىل بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، زەپەر قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەرزەنجۇشنىڭ سۈيىنى بۇرۇنغا تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈزۈم، ئاقسۇقەرھا، قىچا قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنىڭ قايىنتىلمىسى بىلەن غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىق سۇنى بۇرۇنغا تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇرۇن بوۋاسىرى سەۋەبىدىن بولسا، بۇرۇن بوۋاسىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

تىنىقى سېسىق پۇراش

بۇ، مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا چىرىگەن سۈيۇقلۇق توپلىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تىنىقى سېسىق پۇرايدۇ، مېڭە خىزمىتى بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش خىلت ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج، مۇسهىل بېرىپ مېڭىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

ئۇد بەرەقنى شارابتا قاينىتىپ، تاتلىقى چىققاندا سۈزۈپ بۇرۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇرمەككىنى يالپۇز سۈيىدە ئېرىتىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈمبۈلنى سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆل قاپاق سۈيىنى شەبنەمدە قويۇپ، بۇرۇنغا تېمتسا سېسىق پۇراق يوقىلىدۇ.

سەئىدى كۇفى، سوغىگۈل، قەلەمپۇر، ئۇد بەرەق، سېرىق سەبرە، ھەببۇلئاس، كافۇر، ئىپار قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدىن 0.2 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە يېغىنى بۇرۇنغا تېمتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەسمەن گۈلى يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرىقىلار جالىنۇس ۋە ئىمامى رازىينىڭ تەجرىبىسى.

بەشىنچى باب ئېغىز كېسەللىكلىرى

بۇنىڭدا كالپۇك، تىل، تاڭلاي، ئېغىز، چىش، چىش ملىكى قاتارلىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە ھەربىر كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلار بايان قىلىنىدۇ.

كالپۇك يېرىلىش

سەۋەبى قۇرۇقلۇقنىڭ غەلىبىسىدىن، يەنى ماددىلارنىڭ كۆيۈشىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن خىلىت ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

تاتلىق بادام مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلەتسە، ھەرقايسى قىسمىدىكى كالپۇك يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى بىلەن كىندىك ۋە مەقئەتنى ياغلىسا، ھەرقايسى قىسمىدىكى كالپۇك يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

سېرىقمايغا بىرئاز تۇز قوشۇپ كىندىككە سۈركىسە، قۇرۇقلۇقنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، كالپۇك يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

ئىسپىغۇل لوئابى، سەرپىستان لوئابى، ئارپا سۇيى، قايماق قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەستىكىنى قىزىلگۈل يېغىدا ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇنىڭ تازىلانغان چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلگۈل يېغىدا سېرىق مومنى ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسمۇ، شىپالىق تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

كەتىرانى ئېغىزدا شۇمۇپ چىققان لوئابىننى كالپۇكقا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ھېكىم ئىبن سىنانىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپىدۇر.

ئۆردەكنىڭ چاۋا مېيى ۋە مومنى ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتىنى كالپۇكقا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بېھى ئۇرۇقنى خالتىغا ئوراپ، قىزىگۈل ئەرقىگە چىلاپ ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلەتسە، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالپۇك يالليۇغى

سەۋەبى بۇ تۆت خىلتىنىڭ بىرەرسىنىڭ سان - سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ غالىب كېلىشى، نەزلىنىڭ قۇيۇلۇشى، پاشا، چۈشىن قاتارلىق ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشى، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن سىركە، ئاچچىق قېتىق ۋە باشقىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ھەربىر خىلتىنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش خىلت ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە شىپا بولىدۇ:

رۇسۇتنى يەرلىك شوخلا سۈيى بىلەن ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان كالپۇك يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاندىن بولغان كالپۇك يالليۇغىغا 36 مىللىلىتىر چىلان شەربىتىنى 72 مىللىلىتىر شاھتەررە ئەرقى ياكى بەش مىللىلىتىر كاھۇ ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن بىرگە ئىچسە؛

36 مىللىلىتىر شەربىتى شىپائىنى يەتتە گىرام بېدە ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە؛

قىزىل سەندەل ياكى ئاق سەندەلنى كاسنە كۆكى سۈيى ياكى قىزىگۈل ئەرقىگە سۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

قاينىتىلغان ئىلمان سۇ بىلەن يەرلىك ئورۇننى داۋاملىق يۇيۇپ تازىلاپ تۇرسا؛

خام ئۈزۈم سۈيى 48 مىللىلىتىر، ئانار سۈيى 72 مىللىلىتىر قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئىچسە.

كالپۇك يالليۇغىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان قىسمىغا بەلغەمدىن بولغىنىغا قارىتا:

سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكىلىلىك قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سۇدا

ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

كالپۇك يالىلۇغى نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، چىلاندىن 18 دانە، سەرپىستاندىن 20 دانىنى 18 مىللىلىتىر شاھتەررە ئەرقى بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، قەنت قوشۇپ ئىچسە؛

رۇسۇت ۋە مەدەستانىنى يۇمغاقسۇت كۆكى سۈيىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، يالىلۇغ تارقىلىپ كېتىدۇ.

سەبرە، جەدۋارنى يەرلىك شوخلا كۆكىنىك ئىللىتىلغان سۈيىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسىمۇ، نەزلىدىن بولغان كالپۇك يالىلۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن پەيدا بولغان كالپۇك يالىلۇغىغا مەزكۇر كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەنگەن زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ.

كالپۇك جاراھىتى

سەۋەبى قان ياكى سەپرا خىلتلىرىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش ۋە ئاشقازاندا ھاسىل بولىدىغان يەللەرنىڭ تەسىرى سەۋەبىدىن كالپۇك جاراھىتى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش خىلىت ئېتىبارى بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

قەشقەر ئۇپسىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

ئۈزۈمنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

يۇمغاقسۇت كۆكى سۈيىنى ئېغىزغا ئېلىش بىلەن بىرگە، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

سىركىنى ئېغىزغا ئېلىپ غار - غار قىلسا؛

سەئىدى كۇفنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

خېنە يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، ياكى سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا؛

رۇسۇتنى يۇمشاق سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە بارلىق كالپۇك جاراھىتى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

زەنگارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ساقايمىغان كالپۇك جاراھىتى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

قايماق بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ھەمدە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، كالپۇكتىكى

جاراسملارنى تازىلاش ئارقىلىق كالپۇك جاراھىتىنى ساقايتىدۇ.

ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، قىزىلگۈل چېچىكى، ئىتىياڭقى ئۇرۇقىغا ئوخشاش دورىلاردىن بىرەرسىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالپۇك ئاقىرىپ قېلىش

سەۋەبى نورمالسىز بەلغەم خىلىتىنىڭ قان خىلىتىغا قوشۇلۇشى، بەدەندىكى تەبئىي جاراھەتنىڭ كېمىيىشى بەلغەم خىلىتىغا قوشۇلۇشى جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى كالپۇك ئاقىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

كالپۇكقا يىرىك رەختنى سۇركەپ، يەرلىك ئورۇننى قىزارتقاندىن كېيىن شەترەنجى، ئەنجۇر يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سىركىدە ئېزىپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقرقەرھا، قەلەمپۇر، جوز، مەستىكى، بەسباسە قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سوقۇپ، قايماق بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۇركسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەسمەن يېغى، نارجىل يېغى، زەپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى بۇرۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كالپۇك ئاقىرىش بىلەن بىرگە، كالپۇك تېرىسى چۈشكەن بولسا، كالپۇك يېرىلىشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلەتسە ھەمدە كىندىك، مەقئەتكە بىنەپشە يېغى ياكى سېرىقماي ۋە باشقىلارنى سۇركەپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇشتىن كالپۇك ئاقىرىپ قالغان بولسا، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش ئۈچۈن، جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن يەككە دورىلارنى تالىلاپ ئىشلەتسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالپۇك بوۋاسىرى

سەۋەبى قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان نورمالسىز خۇنى سەۋدانىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇپ، ئۇ يەردە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىشى سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ

چىقىدۇ.

ئالامىتى كالپۇك توملىشىپ قالىدۇ ۋە يېرىلىدۇ. بەزىدە كالپۇك ئۇستىدە ئۇجمىسمان ئۆسمە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن زۆرۈرىيەت بويىچە بىمارنىڭ تەن سالامەتلىكى يار بەرسە، قىيفال (كۆرسەتكۈچ بارماق باش بوغۇمىدا) ۋە تۆت تومۇر (ئىككىسى يۇقىرىقى كالپۇك، ئىككىسى تۆۋەنكى كالپۇكتا)دىن قان ئېلىش، ئۇنداق قىلىشقا ئىمكانىيەت بولمىسا، قانىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىجىنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىپ، مادىدا پىشقاندىن كېيىن قانىنى تازىلىغۇچى ۋە سەۋدا خىلىتىنى تەنقىيە قىلغۇچى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىپ، بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

سىركە بىلەن تۇزنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

سېرىق زەمچىنى سىركىدە ئېزىپ، كۈندە ئىككى قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇ سۈپۈرگىسى بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ناخۇش ئانار سۈيىنى قەلەيلەنمىگەن تۇچ قازاندا سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ، بۇ كېسەللىكنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

بىمارىدا ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش سەۋەبلىك يەرلىك ئورۇندا ياللۇغلىنىش ۋە باشقا ئۆزگىرىش كۆرۈلسە، يەرلىك ئورۇننى سېرىقماي بىلەن مايلاپ قويسا شىپا بولىدۇ، بۇرۇن بوۋاسرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالپۇك تىترەش

سەۋەبى بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ، ئاخىرقى دەۋرىدە كالپۇك تىترەش كۆرۈلىدۇ، بەزىدە مېڭە خىزمىتى ھەددىدىن زىيادە كۈچەيىپ كېتىش سەۋەبىدىنمۇ كالپۇك تىترەش پەيدا بولىدۇ. ئالدىنقىسىنى قەيىي قىلىشنىڭ بېشارەتچى بەلگىسى دەپ، كېيىنكىسىنى تارتىشىش ياكى تۇتقاقلىق كېسەللىكنىڭ مۇقەددىمىسى دەپ چۈشىنىشكە بولىدۇ. كالپۇكنىڭ ئىچكى تومۇرلىرىدا قان قېيىپ قېلىشتىن ياكى قويۇق يەلدىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئالدىنقىسىدا ھۆ بولۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش، ھېچ تۇتۇش بولىدۇ. كېيىنكى قىسمىدا بوھراننىڭ، ئاخىرقى قىسمىدا مېڭە خىزمىتىگە نۇقسان يېتىشنىڭ، ئەڭ ئاخىرقى

قىسمىدا قانىنىڭ غەلىبىسى ۋە قويۇق يەلنىڭ ئالامەتلىرى كۆرسۈلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بىمارىدا كۆڭۈل ئىلىشىش بىرگە بولسا، تۆۋەندىكى قۇستۇرغۇچى يەككە دورىلارنى ئىشلىتىپ قۇستۇرۇلسا، كالپۇك تىترەش توختايدۇ.

0.3 گرام شۇمشنى قاينىتىپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقى، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدىن 0.3 گرامنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى يەككە ھالدا قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەرقايسى قىسمىدىكى كالپۇك تىترەشكە توققۇز گرام تۇزنى قاياناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

مېۋە شېكىرىنى شۇمۇپ بولغاندىن كېيىن، قاياناق سۇ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

48 مىللىلىتىر سىركەنجۇبلىنى قاياناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

توققۇز گرام مەغىزگۈلىنىڭ يىلتىزىنى سۇدا ئېزىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

24 گرام ياڭاق مېغىزىنى ناشتىدا ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر مېڭىگە نۇقسان يېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، لەقۋالىق، تۇتاقلىق، سەرئى كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. قان خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، بىمارنىڭ قېيغال تومۇرىدىن قان ئېلىنسا، شاھتەررە ۋە باشقا تازىلىغۇچى دورىلارنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تەر بېزى تۆشۈكچىلىرىنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەنمۇ بىمار شىپا تاپىدۇ. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن مۇناسىپ قىرۇتلار، قۇۋۇەتلىگۈچى مايلارنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ قويسا بولىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن باشقا، يەنە ئومۇمىي بەدەن تىترەش كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن چارە - تەدبىرلەرنى قوللانسا ھەم مۇناسىپ دورىلارنى ئىشلەتسەمۇ مەنپەئىتى ياخشى بولىدۇ.

كالپۇك كىچىكلەپ قېلىش

سەۋەبى بۇ، كالپۇك توغما كەمتۈك بولۇش، ئىمتىلا سەۋەبىدىن تارتىشىپ قېلىش، كۆپ ئىستىفراغ قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۆلۈم ئالدىدىمۇ كالپۇك مۇشۇنداق بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئەگەر كېسەللىك تۇغما بولۇپ، ئۇ بالىلاردا پەيدا بولغان بولسا، يەنى بالا ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقان بولسا، يەرلىك ئورۇننى تارتىپ رۇسلاپ، ئاستا - ئاستا ئۇۋۇلاش ۋە تېڭىپ

قويۇش بىلەن داۋالاش مۇمكىن. ئەگەر تارتىشىپ قېلىش ئىمتىلا سەۋەبىدىن بولسا، بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلنى بېرىپ بەدەننى، بولۇپمۇ يەرلىك ئورۇننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئىسسىق تەبئەتلىك مايلار بىلەن يەرلىك ئورۇننى مايلاپ بەرسە بولىدۇ، لېكىن تارتىشىپ قېلىش ئىستىفراغ سەۋەبىدىن بولسا داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ.

كالپۇك پىشلاق بولۇپ قېلىش

سەۋەبى باش تەرەپتىن كەلگەن شورلۇق سۇيۇقلۇقنىڭ يەرلىك ئورۇنغا تەسىر قىلىشى بىلەن كالپۇكتا پىشلاق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى ئاق، بەزىدە يېشىلغا مايىل كۆرۈنىدۇ. بۇ كېسەللىك باللاردىمۇ پەيدا بولىدۇ ھەم ئىرسىيەتلىكىمۇ بولىدۇ. چوڭلاردىكى كالپۇك پىشلاق بولۇشقا كۆيگەن سەپراۋى قان خىلتى ياكى كۆيگەن سەۋدا خىلتى ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك بىر ئائىلىدە پەيدا بولسا، بىر قاچىدا تاماق يېيىش، سۇ ئىچىش ئارقىلىق بارلىق ئائىلە ئەزالىرىغا يۇقىدۇ.

داۋالاش موزىنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش مەنپەئەتلىك.

سۇرمىنى ناخۇش ئانار ياكى زىرىق سۇيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىلارغا زۇلۇك قۇرتى قويۇپ، قانىنى شوراتسا ياكى گەدەننى تىلىپ لوڭقا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەجرۇلىيەھۇدنى گۈل يېغىغا سۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

كونا زەمچىنى بۇلاق سۇيىگە سۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇز يالليۇغى

سەۋەبى ئەگەر بۇ كېسەللىك بىلەن جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ ئالامتى بىرگە بولسا، بۇ كېسەللىكنى جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان؛ ئەگەر نەزلە ئالامەتلىرى بىرگە بولسا، نەزلە سەۋەبىدىن بولغان: ئەگەر يۇز يالليۇغىغا قىچىشىش ۋە ئېچىشىش قوشۇلۇپ كەلسە، ئۇنى ماشىرا، يەنى تىلما سەۋەبىدىن بولغان، دەپ ھۆكۈم قىلىش لازىم.

داۋالاش باشقا كېسەللىك سەۋەبىدىن بولغان يۇز يالليۇغى ئۈچۈن توققۇز گىرام ئىتئۇزۇمنى 120 مىللىلىتىر كاسنە ئەرقىدە قاينىتىپ يۇزگە سۇركەش بىلەن بىرگە، ئۇنى 48 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتى، يەتتە گىرام ئوغرىتىكەن بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا

بولىدۇ.

نەزلە سەۋەبىدىن بولغان يۆز يالليۇغىغا قارىتا نەزلىنىڭ ئىلاجى قىلىنسا بولىدۇ. يۆز يالليۇغى ماشىرا سەۋەبىدىن بولسا، بىمارنىڭ سارىرۇ تومۇرىدىن قان ئېلىش پايدىلىق.

قاندىن بولغانلىرىدا سارىرۇ تومۇرىدىن قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، ئالتە گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى 48 مىللىلىتر چىلان شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يەرلىك شوخلا، ئاق لەيلىگۈلى، خىيارشەنبەرنىڭ ئىچىدىكى پارقىراق پەرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ھاۋا سوغۇق بولسا، دورىلارنى ئومۇمەن قاينىتىما قىلىپ تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك قاتارلىق دورىلاردىن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

تىلنىڭ بوشاپ كېتىشى ۋە تىل ئېغىرلىقى

سەۋەبى ئومۇمىي بەدەن ئىستىرخاسىدا سۆزلەنگىنى بىلەن ئوخشايدۇ.

داۋالاش ئاقىرقەرھانى سىركىدە قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زۇفتى رۇمى ياكى ئارپا تۇزىنى خېمىر بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تىل ئىستىرخاسى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

موزىنى ئېزىپ تىلنىڭ ئۇستىگە سەپسە، تىل ئىستىرخاسى ۋە تىل ئېغىرلىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئېگىر ياكى يۇمىلاق زىراۋەندىنى چىلانما شەكلىدە ئىستېمال قىلسا، تىل ئېغىرلىقى ۋە تىل ئىستىرخاسى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

0.1 گرام كۇندۇر تالقىنىنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىچا ئىستېمال قىلسا تىل ئېغىرلىقىغا شىپا بولىدۇ. ئىبن سىنا ۋە باشقا مۆتەۋەر تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشچە، قىچىنىڭ يېغىمۇ بۇ كېسەللىك ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدىكەن.

يەتتە گرام يالپۇزنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنى 1.2 گرام مۇمىيا بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چەلەك يوپۇرمىقىنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەنجۇبىلنى سۇ بىلەن قوشۇپ تىلغا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىشلارنىڭ ئۇۋۇلۇپ كېتىشىدىن تىل ئېغىرلىقى پەيدا بولغان بولسا، تاماق بىلەن ئۇچ گرام سىيادان قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىستىنى شۇمسە شپا بولىدۇ.

قارىمۇچ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ۋە غار - غار قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىل يالىلۇغى ۋە تىل چوڭىيىپ قېلىش

تىل يالىلۇغى تىلنىڭ مەلۇم قىسمىدا، شۇنداقلا تىلنى ھەركەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللاردا پەيدا بولىدىغان ئۆتكۈر يالىلۇغدىن ئىبارەت.

سەۋەبى ئۆتكۈر خىلىت، يەنى قان ياكى سەپرا خىلىتلىرىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ بىرەرسىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەپيۇنگە ئوخشاش زەھەرلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قان ۋە بەلغەم خىلىتلىرىدىن پەيدا بولغانلىرىدا ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ. سەپرا ۋە سەۋدادىن بولغىنىدا تىلى بەك قۇرۇيدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن خىلىت ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى، بولۇپمۇ يەرلىك ئورۇننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

كاسنە كۆكى سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئىسسىقتىن بولغان تىل يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر تىل يوغىناپ، يالىلۇغلانغان بولسا، ئىتئۈزۈمى كۆكى ۋە يۇمغاقسۇت كۆكى سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قېتىقنىڭ زەردابى سۇيى، قىزىلگۈل ئەرقى، قىزىلگۈل قاينىتىلمىسى، ئانار پوستى قاينىتىلمىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئېغىز چايقىسا، تىلنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىرىق قاينىتىلمىسى، نوقۇت قاينىتىلمىسى، ھەبۇلئاس قاينىتىلمىسى، زەيتۇن دەرىخى يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى قاتارلىقلار بىلەن ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئېغىزنى چايقىسا ياكى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك مادىسىنى پىشۇرۇشقا زۆرۈر بولسا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلمىسى، ئەنجۈر قاينىتىلمىسى، شۇمشا قاينىتىلمىسى، بەدىيان قاينىتىلمىسى قاتارلىقلار بىلەن

ئېغىزنى چايقاپ غار - غار قىلسا بولىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى دورىلار بىلەن كېسەللىك ساقايمىسا، بىخ بەدىيانىنى كۆيدۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، ئۆتكۈر يالليۇغ ۋە بەلغەمدىن بولغان تىل يالليۇغى قاتارلىقلار ئۆچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىل يالليۇغى بىلەن بىرگە تىلدا قېتىشىش پەيدا بولغان بولسا، شۇمشا چىلانمىسغا ئەنجۈر قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببۇلغار، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ بىرەر سىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، ئۆچكە سۈتى، قوي سۈتى قاتارلىقلارنىڭ بىرەر سىدە ئېغىزنى غار - غار قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنجۈرنى ئۈزۈم شارابى ياكى ئۈزۈم سۈيىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقسا، ئۆتكۈر تىل يالليۇغى ئۈچۈن ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر تىل چوڭىيىپ قالغان بولسا، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئاپېلسىن، رەۋەن ئۆسۈملۈكى، ناخۇش ئانار قاتارلىقلارنىڭ بىرەر سىنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، تىل ئەسلىدىكى ساق ھالىتىگە كېلىدۇ.

يۇقىرىقى دورا سۈيىگە تۇز قوشۇپ سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر يالليۇغ بەلغەمدىن بولسا، زىغىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئېغىزدا قويسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېكىم ئىمامى سۈۋەيدى ئىلى رەھمۇتۇللاھ ئۆزىنىڭ كىتابىدا، بىر بىمارنىڭ تىلى يالليۇغلىنىپ ئېغىزىنىڭ ئىچىگە سىغماي، سىرتىغا چىقىپ قالغانلىقىنى، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى قوقيا بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن، كاھۇ شىرىسىنى بىمارنىڭ ئېغىزىغا ئېلىشنى بۇيرىغانلىقىنى، بۇنىڭ بىلەن ئۇ بىمارنىڭ كېسەللىكى ساقىيىپ كەتكەنلىكىنى بايان قىلغان.

تىل يالليۇغدا ئىستىفراغ ۋە تەنقىيە قىلىشنىڭ ھاجىتى بولۇپ قالسا، بىمارغا سۈركە دورىلىرى ۋە قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىچۈرۈپ، ئىچىنى سۈرۈش ھەم قۇستۇرۇشقا كىرىشىش كېرەك. تىلنىڭ چوڭىيىپ كېتىش ۋەجىدىن بىمارنىڭ سۈركە دورىسى ئىچىشى قىيىن بولۇپ قالسا، بىرەر يۇمشاتقۇچى ھۆقنە بىلەن ئىستىفراغ قىلىش مەنپەئەتلىك (بۇ ھەكىم جالىنۇس ۋە رازىينىڭ تەجرىبىسى).

تىلنىڭ يېرىكلىشىشى ۋە تارتىشىپ قېلىشى

داۋالاش بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىكىلىملىك، مەرزەنجۇش، سېرىقچېچەك، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئېغىزنى چايقىسا سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان تىل تارتىشىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرىقى قاينىتىما بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە ھەم ئۇ دورىلارنىڭ مايلىرى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ غار - غار قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەتتە گرام شۇمشا ئۇرۇقى ياكى زىغىر ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلسە ۋە ئۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ ئېغىزىنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىرىقنى سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل قېيامىدەك بولغاندا ئۇنىڭغا بىرئاز ھەسەل قوشۇپ ئېغىزدا قويسا، تىلنىڭ يىرىكلىكىگە داۋا بولىدۇ.

توخۇنىڭ چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بۇ كېسەللىككە شىپا بولىدۇ.

يالپۇزنى تىلغا سۈركەپ ئاندىن كەتىرانى ئېغىزدا قويسا، ئېغىز، گال، تىل يىرىكلىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئەينۇلانى ئېغىزدا قويسا ياكى بارلىق ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا سۈلىرى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ غار - غار قىلسا، ئېغىز، تىل، يۇتقۇنچاق يىرىكلىكىگە شىپا بولىدۇ.

زىرىقنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ تىلغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ. بۇ تەجرىبىنى مۆتىۋەر تېۋىپلاردىن جالىنۇس ۋە باشقا ئاتاقلىق تېۋىپلارمۇ «ناھايىتى ئۇنۇملۇك» دەپ بايان قىلغان.

تىل ئاستى بەزسىمان يالليۇغى

بۇ، قاتتىق بەز شەكلىدە تىل ئاستىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك. ئۇ زىيادە تەرەققىي قىلسا سۆزلەش قىينلىشىپ قالىدۇ، بىمار ئاغرىق ئازابىغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. تىلنىڭ رەڭگى قىزىل، يالليۇغ پەيدا بولغان ئورۇننىڭ شەكلى يۇمىلاق، رەڭگى ئاق ياكى يېشىل بولىدۇ.

سەۋەبى سان - سۈپەت جەھەتتىن بۇزۇلغان قان خىلتى ۋە شىلىمشىق بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ماددىسىنى پەرقلەندۈرۈشتە، يەرلىك ئورۇندىكى يالليۇغ قىزىل بولۇپ، ئېچىشىپ زىيادە ئاغرىسا، قويۇق قان خىلتىغا، يەرلىك ئورۇن ئاق ۋە سوغۇق بولسا، بەلغەم خىلتىغا دالالەت قىلىنىدۇ.

داۋالاش ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قويۇق قان خىلتى بولسا، بىمارنىڭ قېيقال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى زۇلۇك قۇرتى قويۇپ قانىنى شورىتىپ بولغاندىن كېيىن، مېڭىنى

تەنقىيە قىلىشقا يۈزلىنىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى بولسا، ئۇنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

موزا، زەنگار قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قان ۋە سەپرا خىلىتلىرىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا، يەرلىك شوخلا كۆكنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قېتىقنىڭ زەرداب سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كاسنە كۆكنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

موزا ۋە نۆشادۇرنى يۇمشاق سوقۇپ تىل ئۇستىگە ۋە يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلگۈل چېچكىنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ، ئېغىزنى چايقىسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلنىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى

سەۋەبى مېڭە ياكى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى هارارىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئاچچىق، تۇزلۇق، تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئۆتكۈر يەنى كۆيدۈرگۈچى ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشى بىلەن تىلدا كۆيۈشۈش، ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى بولسا ئۆتكۈر قىزىتما، يەنى ئىچكى ئەزا يالىلۇغى دەپ قارىلىدۇ.

داۋالاش بىمارنىڭ ئوكىدىسىغا يېتىشى مەنئى قىلىنىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن، مەسىلەن: سېمىزئوت شىرىسى، يۇمغاقسۈت شىرىسى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ياكى ئۇلارنىڭ مەلۇم بىرىنى ئېغىزغا ئېلىپ ئارقا - ئارقىدىن ئالماشتۇرۇپ تۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كاھۇ سۈيى، سېمىزئوت سۈلىرى بىلەن ئېغىزنى چايقىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك مېڭە، ئاشقازان هارارىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى ئىسلاھ قىلىشقا تىرىشىش هەم كافۇرنى تىلغا سۈركەش لازىم.

ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن تىلدا ئېچىشىش پەيدا بولغان بولسا، قېتىقنىڭ زەرداب سۈيى ياكى قېتىق دوغىپى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، دەرھال ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئاس يوپۇرمىقى، ئانارگۈلى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى

چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ. نېلۇپەر يېغى، بىنەپشە يېغى، قىزىلگۈل يېغى، موم يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى تىل ۋە باشقا سۈركىسمۇ ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىل يېرىلىش

سەۋەبى كۆيگەن خىلتلارنىڭ بۇخاراتى تىلغا تەسىر قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ، يەنى بۇخاراتلار ئاشقازانغا توپلىشىپ قالىدۇ - دە، مېڭىگە تەسىر قىلىش بىلەن بىرگە، تىلغىمۇ تەسىر قىلىپ قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

ئالامىتى بىمار تاماق يېيىش - ئىچىشتە قىينىلىدۇ. ئەگەر بىرەر ناخۇش ياكى تۇزلۇق نەرسىلەر تىلغا تەگسە ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. دىئاگنوز قويغاندا، بىماردىن ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغان - قىلمىغانلىقىنى سوراش لازىم. ئەگەر بىماردا ئۇنداق ئەھۋال بولمىسا، ئۇيقۇسىزلىق ۋە باشقىلار مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكىنىڭ بەلگىلىرى دەپ قارىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سەۋەب بولمىسا، ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى، ھاۋائى دۇخانى ۋە باشقىلارنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىش سەۋەبىدىن تىل يېرىلىش بولغان بولسا ئىسپىغۇل لوئابى، ئارپا سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئاز - ئازدىن ئىچسە شىپا بولىدۇ.

ئىسپىغۇلنى يەككە ياكى بىرئاز ناۋات ياكى بېھى ئۇرۇقى، كەتىرا قاتارلىق دورىلارنىڭ لوئابى بىلەن قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆل تەرخەمەكنى ئىككى پارچە قىلىپ، بىرىنى يەنە بىرى بىلەن سۈركەپ، چىققان كۆپۈكسىمان سۈيىنى تىلغا سۈركىسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئايرىم ھالدا ياكى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ھەر ئىككىلا قىسمىدىكى تىل يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ بۇرۇنغا تېمىتسا ھەمدە ھەر كۈنى يۇقىرىقى مايلارنى ياكى سېرىقمايىنى تىلغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا سۈيى ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن ھۆقنە قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. باھار پەسلىدە مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

مائۇلجەبىن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ ئاغرىق ئاشقازان بۇخاراتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، كۆيگەن خىلتلارنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ:

قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى چايناپ بەرسە ياكى سەرپىستانىنى ئېغىزدا قويسا؛

ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن تىل يېرىلغان بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن هۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ۋە لوئابلارنى ئىشلەتسە؛

بادام يېغى، نارجىل مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى چاينىسا؛

ئارپا سۈيى، سېمىزئوت شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا؛

ئەنجۈر دەرىخى پوستىنى سۇدا ئىزىپ، تاتلىقى چىققاندا سۈزۈپ ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىل قۇرۇپ قېلىش

سەۋەبى قۇرۇق ئىسسىقلىق، يەنى سەپراۋى قىزىتما، بوغما ۋە باشقا سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تىلنىڭ ئۇستىدە چاپلاشقاق خىلىتلارنىڭ قېتىپ قېلىشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى هەر ئىككىسىگە دىئاگنوز قويۇشتىكى قوشۇمچە ئالامەت شۇكى، ئاۋۇالقى قىسمدا سېرىقلىق، يېرىكلىك ۋە باشقا سەپراۋى ئالامەتلەر ئاشكارا بولىدۇ، كېيىنكى قىسمدا بولسا ئېغىز ۋە تىلنىڭ ئۇستىدە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بولىدۇ.

داۋالاش بىرىنچى خىلغا قارىتا ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

سېمىزئوت شىرىسى، سېمىزئوت سۈيى، تاۋۇز سۈيى، تەرخەمەك سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بادام يېغىنى تىلغا سۈركىسە، تىل قۇرۇپ قېلىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

توخۇنىڭ چاۋا مېيىنى هەسەل بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازاندا سەپراۋى ماددا مەۋجۇت بولسا مۇنىزىج، مۇسهىل بېرىپ، ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، لوئابلىق دورىلارنىڭ لوئابى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، ئاندىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ:

تۆت گرام ئىسپىغۇلنى 36 مىللىلىتىر سىركەنجۇبىل تۇفاھى لىمونى بىلەن بىرگە ئىچىشكە بېرىلسە؛

ئەگەر ئېغىزغا سوغۇق شامال تېگىشتىن تىل قۇرۇغان بولسا، كەتىرا، شېكەر قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېغىزغا سالسا؛

تىل يېرىلىشتا سۆزلەنگەن يەككە دورىلارنى ئىشلەتسە پايدىلىق؛

ئىككىنچى خىلى، يەنى تىل ئۇستىدە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئۇيۇپ قالغاندىن بولغان تىل

گەزى قارىتا، سىركەنجۈبىل ئىچسە ھەمدە چۆبچىننى قوغۇن سۈيى ۋە شېكەر بىلەن ھۆل قىلىپ سۈركىسە؛

زىرىقنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

يالپۇزنى تىلغا سۈركىسە ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىل قىچىشىش

سەۋەبى كۆيگەن خىلىتلارنىڭ مېڭىدىن تىل تەرەپكە قۇيۇلۇشى، ئاشقازاندىكى بۇخاراتلارنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىشى، قەنت ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تىل رەڭگى قىزىل بولىدۇ ۋە بىمار ھەر ۋاقىت ئۆزىنىڭ چىشىنى غۇچۇرلىتىدۇ. ئىسسىق سۇ ياكى ئىسسىق شورپا بىلەن ئېغىزنى چايقىسا بىرئاز راھەت ھېس قىلىدۇ.

داۋالاش سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەننى بولۇپمۇ يەرلىك ئورۇننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە شىپا بولىدۇ:

ھەر كۈنى سىركەنجۈبىل ساددە ئىستېمال قىلسا؛

ئىسسىق سۇ، سۈت، شېكەر، سىركە، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا؛

ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا؛

سېرىق ھېلىلىنى چاينىپ تۇرسا ۋە ئۇنى تىلغا سۈركىسە، تىلنىڭ ئىسسىق ماددا سەۋەبىدىن بولغان قىچىشىشى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

تىل تېرىسىنىڭ چۈشۈپ كېتىشى

سەۋەبى بۇ كېسەللىك تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. تاشقى سەۋەبتىن بولغىنىغا شاراب ۋە شور دەريانىڭ سۈيىنى ئىچىش، تۇزلۇق تاماق ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار كىرىدۇ. ئىچكى سەۋەبتىن بولغىنىغا ئۆتكۈر ۋە ئېچىشتۇرغۇچى بۇخاراتلارنىڭ پۈتۈن بەدەنگە ئۆرلەپ، تىل ۋە ئېغىزنىڭ ئىچكى يۈزى ۋە چىش مىلكىلىرىگە تەسىر قىلىشى كىرىدۇ.

ئالامىتى بىمار ئېغىزى ۋە تىلىنى خام ۋە باشقا نەرسىلەر بىلەن سۈركەپ بەرسە، ئېغىز ۋە تىلدىن نېپىز بىر قەۋەت ئۆلگەن تېرە قەۋىتى ئاجرىلىپ چىقىدۇ، لېكىن بىمار ئاغرىق

سەزمەيدۇ.

داۋالاش ئەگەر بىمار سۈت ئىمىۋاتقان بالا بولسا، ئۇنىڭ ئىغىزىنىڭ ئىچىنى ئانا سۈتى بىلەن تازىلىسا بولىدۇ ۋە ئىمىتكۈچى ئانا سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا، ئۇنىڭغا چارە قىلىنسا بولىدۇ.

قىزىلگۈل، ئانارگۈلىنى سىركىدە قاينىتىپ، ئىغىزنى چايقىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىرىقنى قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلاپ، تاتلىقى چىققاندا ئىغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىمارغا خام ئۈزۈم سۈيىدە تەييارلانغان غىزا ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ، بۇنىڭغا زىرىق سۈيى قوشۇلمىسىمۇ بولىدۇ. ئارپا سۈيى، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى ۋە باشقىلارمۇ پايدىلىق.

ئىغىز مۇدۇر - چاقسى، ئىغىز يارىسى ۋە ئىغىز پىشلاق بولۇش

سەۋەبى قان خىلىتىغا نورمالسىز سەپرا خىلىتى قوشۇلۇشتىن قىزىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە خىلىتلارنى كۆيدۈرگۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن قان خىلىتىدا قاينىاش سەۋەبىدىن مۇدۇر - چاقا ۋە يارا ئاشكارا بولىدۇ. ئۇلۇغ ھەكىم ئىبن سىنا: «ئىغىز مۇدۇر - چاقسى ئاشقازاندىن ھاسىل بولغان گازلارنىڭ يۇقىرى تەرەپكە ئۆرلىشى ۋە ھارارەت سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، بەزى قىزىتما كېسەللىكلەرمۇ يۇقىرىقى سەۋەب تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ» دەپ قەيت قىلغان.

ئالامىتى يەرلىك ئورۇندا زىيادە ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ، تاماق يېگەندە، ھەتتا تىلنى بىرئاز ھەرىكەتلەندۇرگەندىمۇ ئاغرىق كۈچىيىدۇ. ھەكىم ھەبەلنىڭ تەجرىبىسىدىن قارىغاندا، ئەگەر ئۆتكۈر قىزىتما كېسەللىكلىرىدە بىمارنىڭ تىلىدا قارا ياكى كۆك رەڭلىك قاپارتمىلار پەيدا بولسا، بىمار ئىككىنچى كۈنى ئۆلۈپ كېتىدۇ. دىئاگنوزنى بېكىتىش ئۈچۈن بىمارىدىن ئاغرىقنىڭ ئىغىر ۋە يەڭگىللىكىگە مۇناسىۋەتلىك مەسىلىلەرنى سوراش لازىم. ئۆتكۈر ھالەتلەردە كېسەللىك ماددىسى قان ۋە سەپرا خىلىتى بولىدۇ، يەڭگىل ھالەتتە بولسا سوغۇقتىن بولىدۇ، بەلغەم، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولىدۇ. بۇنىڭدىن مۇدۇر - چاقىنىڭ رەڭگىدىن قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈشنىڭ ئېھتىياجىنى بىلىشكە بولىدۇ. مېڭىنىڭ قىزىش ئالامەتلىرىدىن باش قىزىپ ئاغرىش، ئاشقازاننىڭ ئالامەتلىرىدىن ئاشقازان قىزىش ئېنىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك ماددىسى قان خىلىتى بولسا، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى بىمارنىڭ بويۇن قىسمىغا لوڭقا قويغاندىن كېيىن، سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىش ياكى ھېلىلە قاينىتىلمىسى بېرىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن

كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ:

بادام يېغىدا كافۇرنى ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

قىزىل سەندەلنى سۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە؛

سىركىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ۋە ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا؛

ئىتئۈزۈمى كۆكىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا؛

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، نوقۇت قاتارلىقلارنى سىركىدە قاينىتىپ، ئېغىزدا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ؛

ھېكىم ئىبن سىنا: «كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ۋە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشنىڭ ھاجىتى بولۇپ قالسا، ھېلىلە، موزا، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، نىشاستە، يۇلغۇن چېچىكى، شىيافى مامىيسا، ئانارگۈلى، كەتىرا قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئايرىم سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورا سۈلىرى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ باشلىنىش دەۋرى بىلەن ئېغىرلاشقان دەۋرىنىڭ ئارىلىقىدا ئىسسىق، سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ئېرىتمىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ» دەپ قەيت قىلغان.

بەدەنگە، بولۇپمۇ يەرلىك ئورۇنغا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولۇپ قالسا، نوقۇت، گىل ئەرمىنى، ئانار غوزىسى، سۇپارىغا ئوخشاش دورىلارنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېمىزئوت، خوخا، يەرلىك شوخلا، ئۈزۈم يوپۇرمىقى، يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى قاتارلىق دورىلار يەككە ھالدا ئارقا - ئارقىدىن ئېغىزدا تۇرغۇزۇلسا، ئاغرىق پەسەيتىش رولىنى ئويناىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى بولىدۇ.

باللارنىڭ ئېغىزىدىكى مۇدۇر - چاقىلارغا كافۇر، خام شېكەر قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئىشلەتسە كۈپايە قىلىدۇ.

ئۇ مۇدۇر - چاقىلار يىرىڭ يىغىلىپ ياكى ئېغىز ئالغان ھالەتتە بولسا، زىغىر ئۇرۇقى، ياۋا رەيھان ئۇرۇقى، تۇخۇمى نازبو، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنىڭ لوئابى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ بىرەرسىنى ئارپا ئۇنى، ئېشەك سۈتى بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئۇنۇمى تېخمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

ئېغىز يارىسىدىكى يىرىڭنى تازىلاش ئۈچۈن زىغىر ئۇرۇقى، ئەنجۈر، پىننە قاتارلىق دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

ئېغىز مۇدۇر - چاقىسىنى داۋالاشتا، ئىلمان ئىزخىر يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ياخشى

مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىلارغا شېكەر قومۇشنى شۇمۇشكە بەرسە شىپا بولىدۇ.

ئېغىز يارىسىغا قارىتا قىزىل زەمچە، زەرنىخ قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى ئېھتىيات بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىل زەمچىنى كۆيدۈرۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يارا ئېغىزىغا سۈركىسە، ئېغىر تېپتىكى ئېغىز يارىسىغا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كاۋاۋچىن ياكى خېنە يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسىنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە، ئېغىزنىڭ سوزۇلما يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈت بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، مۇشۇ قىسمدىكى جاراھەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

ھەببۇتۇلخوزرانى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن يەنە بىرئاز قاينىتىپ، قويۇلغاندا ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆيدۈرۈلگەن خام قەغەزكۈلى، يۇمىلاق زىراۋەندە، سەئدى كۇۋى، تاغ يالپۇزى، سارغايتىلغان قۇستە قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، ئېغىزنىڭ زەخمىسى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

گىل ئەرمەنىنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، مۇشۇ قىسمدىكى ئېغىز يارىسى ئۇچۇن ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

گىل مەختۇمنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە ئېغىز قاناشقا شىپا بولىدۇ.

ناخۇش ئانار سۈيىنى مىس قاچىدا قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئېغىز يارىسى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇسۇت، تاباشىر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى شۇمسە ياكى ئۇنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، ناھايىتى تېز شىپا بولىدۇ.

ئۇزۇمنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خېنە يوپۇرمقىنى چاينىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زاراڭزا گۈلىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بالىلاردىكى ئېغىز پىشلىقىغا شىپا بولىدۇ.

كافۇرنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاباشىرنى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

زىرىقنى قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلاپ، تاتلىقى چىققاندا ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

گاۋزىبان يوپۇرمقى كۈلىنى بالىلاردىكى ئېغىز پىشلىقىغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىرىق يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ئېغىز چايقىسا شىپا بولىدۇ.

قىزىل سەندەل، سۇپارىنى ئىتئۈزۈمى سۈيىگە چىلاپ تاتلىقىنى چىقىرىپ، ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

زەھەرى مۆھرىنى قىزىلگۈل ئەرقىگە سۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

كۆك يېپىنى كۆيدۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، ئېغىزدىكى ئاق قاپارتما ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەكىم ئىمامى سۈۋەيدىنىڭ تەجرىبىسى: (مەشھۇر تېۋىپنىڭ نامى.) ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ ئاس يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تونۇردا پىشۇرۇپ، قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، ئېغىز يارىسى ئۇچۇن ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەبرىنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز پىشلىقىغا شىپا بولىدۇ.

رۇسۇتنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا بەلغەم ۋە قان خىلتىلىرىدىن پەيدا بولغان ئېغىز پىشلىقىغا شىپا بولىدۇ.

سۇندۇرۇس (سۆڭەك يېپلمى)، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە ياكى ئۇنىڭ ئېرىتمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىسۋاك دەرىخى غولىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى يەرلىك ئورۇنغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز يارىسى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىيارشەنبەرنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش

سەۋەبى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ھارارىتى ۋە ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش، ئاشقازان، مېڭىدە بەلغەم خىلىتى توپلىشىپ قېلىش، قورساقتا قۇرت پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ھېكىم ئىبن سىنا: «پەقەت ھارارەت غەلبە قىلىشتىنمۇ بۇ كېسەل قوشۇمچە پەيدا بولىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. ئۇنىڭ قارىشىچە، بۇ كېسەللىكنىڭ بۇ خىل سەۋەبتىن بولغان قىسمىدا، شۆلگەي قورساق ئاچ ۋاقتىدا كۆپرەك پەيدا بولۇپ، قورساق توق ھالەتتە توختايدىكەن.

دىئاگنوز قويۇش ئەگەر بىمار ئۇخلاۋاتقان چاغدا ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىپ،

ئويغانغاندا ئۇنىڭ ئېغىزى قۇرۇغان بولسا، بۇ قورساق قۇرتى كېسەللىكىنىڭ بېشارىتى بولىدۇ. ئەگەر پەقەت ئويغاق چاغدا، قورساق ئاچقاندا ئېغىزىدىن شۆلگەي ئاققان بولسا، بۇ ھارارەت ۋە ھۆللۈكى غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال قورساق توق چاغدا كۆرۈلسە ھەم شۆلگەي چۈچۈمەل ۋە قويۇق بولسا، بۇ ھۆل سوغۇقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشتىن باشقا، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش نەزلە، باش ئېغرىلىق، سېزىم تۇتۇقلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىرگە كۆرۈلسە، بۇ مېڭىدە سۇيۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك ھارارەت ۋە ھۆللۈكىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش ئارقىلىق قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەيسەيتىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ:

36 مىللىلىتر سىركەنجۈبىلنى توققۇز گرام زىرىق شىرىسى ياكى 48 مىللىلىتر ئانار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە؛

غورا ئۇسارىسى، ئانار ئۇسارىسى، رەۋەن ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدىن 12 گرام ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلسا؛

كاسنە يوپۇرمىقىنى ئازراق تۇز بىلەن قوشۇپ چاينىسا؛

سېرىق ھېلىلە پوستى، شېكەر قاتارلىقلاردىن تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 0.3 گرام قاينىاق سۇ بىلەن ئىچسە؛

لالىنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمسە؛

ئىزخىر، ئاقرىقەرھا، قارىمۇچ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا سىركەنجۈبىل ئەنسىلىنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسا، سوغۇقتىن بولغان ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا قارىتا ھېچ، جاۋشىر، قاقىلە، لاچىندانە، ھەببى بىلسان قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا ئېغىزغا ئېلىپ چاينىسا، بەلغەمنى ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنى چىقىرىپ، مېڭىنى تازىلاش ئارقىلىق مېڭىدە ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا شىپا بولىدۇ.

لاچىندانە ياكى دارچىننى چاينىسا؛

ئاس يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى ئېغىزدا تۇرغۇزسا؛

زەنجۈبىل، مەستىكى قاتارلىق دورىلارنى چاينىسا؛

ئاملىدىن 24 گرام ئېلىپ، چىلانما ياكى قاينىتما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا؛

سېمىزئوتنى ياستۇقىنىڭ ئاستىدا قويۇپ ياتسا؛

مۇرمەككىنى چاينىسا ۋە ئۇنى گالغا ئېسىپ قويسا؛

ئەگەر باللاردا ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش بىلەن يۆتەل بولسا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى جەۋھىرىنى ئانا سۈتىدە ئېچىپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئوردانىنى شۇمسە باللار ۋە چوڭلاردىكى ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېغىز سېسىق پۇراش

سەۋەبى چىش مىلكىنىڭ يۇقۇملىنىشى ۋە ئۇنىڭ چىرىشى، چىش ۋە يىلتىز قىسمىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئېغىزنىڭ ئىچكى قىسمىدا مىزاج بۇزۇلۇشتىن ھاسىل بولغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ يەرلىك ئورۇندا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىشى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزدا سەپرا، بەلغەم خىلتىلرىنىڭ ئوفۇنەت پەيدا قىلىشى، ئۆپكە ۋە ئۇنىڭغا يېقىن ئەتراپتىكى ئەزالاردا زەخمە ۋە ئوفۇنەت پەيدا بولۇش، بۇزۇلغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ (مەسىلەن: نەزلە ھار) مېڭىدىن گال تەرەپكە قۇيۇلۇشى، بالىياتقۇدا بۇزۇلغان بەتبۇي ماددىلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشى ياكى ھاملىنىڭ ئۆلۈپ قېلىشى، ئۆتكۈر قىزىتما بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش ئالدى بىلەن بىمارىدا سىل، تەپ، نەزلە ھار(ئىسسىقتىن بولغان نەزلە) قاتارلىقلارنىڭ بار - يوقلۇقىنى كۆزىتىش لازىم. ئەگەر يۇقىرىقى كېسەللىكلەر بولمىسا، ئېغىز، چىش مىلكى ۋە چىشلارنى كۆزىتىپ، ئېغىز، چىش مىلكىدە ياللۇغ، بوشاش، چىش ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرى بولسا، ئېغىز سېسىق پۇراش دەپ دىئاگنوز قويۇش لازىم.

داۋالاش ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. يەنى يۇقىرىقى سەۋەبكە ئاساسەن غالىب خىلتىنى ئېنىقلاپ چىقىپ، شۇ خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ، بەدەننى تەنقىيە قىلىش ئارقىلىق خىلتىنى نورمالىلاشتۇرۇش كېرەك. بىرەر سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ئېغىز سېسىق پۇرىغان بولسا، ئۇنى ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش لازىم.

ئەگەر چىش، چىش يىلتىزى، چىش مىلكى ۋە باشقىلارنىڭ چىرىشىدىن ئېغىز سېسىق پۇرىغان بولسا، بىمارنىڭ قېيفال ۋە چاھارىيەگ تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن بىرگە، سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلنى بېرىپ، بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

موزا، ھەببۇلئاس، ئانارگۈلى قاتارلىق دورىلارنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، ئاندىن تاباشىر، قىزىلگۈل، ئاقاقيا قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەيھان، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنى چاينىسا، چىش ۋە ئۇنىڭ يىلتىزىدىكى جاراسملارنى ئۆلتۈرۈش ۋە جاراسملىق سۈيۇقلۇقنى ھەيدەپ چىقىرىش ئارقىلىق، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

كۆدە ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى زۇفتى رۇمى بىلەن قوشۇپ، كۆيدۈرۈپ ئىسسىق يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە، چىش تۈۋىدىكى جاراسملارنى يوقىتىدۇ.

سەئدى كۇفنى چاينىسا چىشتىكى جاراسملارنى يوقىتىپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

مەستىكى، قەلەمپۇر قالپىقى، ئۇد ھىندى، بەسباسە، سۇمبۇل قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى چاينىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەبرە، مۇرمەككى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سوقۇپ، چىش تۈۋىگە سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنسىلنى قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈمنى چاينىسا ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشىنى يوقىتىدۇ.

زەمچىنى سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنى ئېغىزدا تۇرغۇزسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتە گرام جۇزبۇۋىنى قاينىتىپ ئىچسە ياكى جوز بۇۋىنى چاينىسا، ئاشقازاندا خىلىتلارنىڭ چىرىشىدىن پەيدا بولغان ئېغىز سېسىق پۇراشقا شىپا بولىدۇ.

پىستىنى داۋاملىق چاينىسا، ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بادرەنجى بۇيىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ياكى ئۇنى چاينىسا ئېغىزنىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

سوغۇق سۇنى ئىچسە، بولۇپمۇ ئۇنى ئۈزۈم شارابى بىلەن قوشۇپ ئىچسە مەنپەئىتى تېز بولىدۇ.

كەرەپشىدىن ئالتە گرام، پەرەنجىمشكىدىن 10 گرام، مەستىكىدىن ئۈچ گرام، قاقىلىدىن ئۈچ گرام، قەلەمپۇر، ئاپېلسىن پوستى قاتارلىق دورىلاردىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سۈزۈپ قىلىپ، داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

زۇرۇمباتنىڭ بىر ئالاھىدە خاسىيىتى شۇكى، ئۇنى ئۇزۇنغىچە شۇمسە، ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىقىنى يوقاتقاندىن باشقا، سامساق، شاراب ۋە باشقا پۇراقلارنىمۇ يوقىتىدۇ.

ئادراسمان، بىخ بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى ئېغىزدا قويسا شىپا بولىدۇ.

خولىنجان، خام نوقۇت، يېڭى قەغەز، يۇمغاقسۇت كۆكى، يالپۇز، سۈزاپ، چىنار يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلاردىن بىرەرسىنى ئېغىزدا قويسا ھەمدە ئۇنى چاينىسا شاراب، پىياز، سامساق ۋە باشقىلارنىڭ ئېغىزدىكى پۇرىقىنى يوقىتىدۇ.

ئېغىزنى سېسىق پۇراتقۇچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. شۇنىڭدەك ئىپارنى قاياتمىغا سېلىپ ئىچىش، مەدەن سۇلىرىنى داۋاملىق ئىچىش، كۈنجۈتنى دائىم ئىستېمال قىلىش

قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

چىشنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار

ئانارگۈلنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ئىچىرنى چايقىسا، بوشاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ ھەم چىش مىلىكى قاناشقىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنسىلنى سىركىگە چىلاپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ، ئىچىرنى چايقىسا ۋە ئۇنى ئىچىرىدا تۇرغۇزسا، چىش بوشاپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ، ئۇنىڭغا قۇيۇلغان ماددىلارنى تازىلايدۇ.

كۇندۇرنى چاينىسا چىشنى چىڭىتىدۇ.

ئىشەك سۈتى بىلەن ئىچىرنى چايقىسا چىش بوشاشقا شىپا بولىدۇ.

پەرەنجىمشكىنى چاينىسا چىشلارنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

مۇقەل غولىدىن چىش پاستىسى تەييارلاپ چىشنى يۇسا، چىشنى چىڭىتىدۇ ھەمدە ئۇنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

سىركە بىلەن ئىچىرنى چايقىسا ياكى ئۇنىڭغا زەمچىنى قوشۇپ ئىچىرنى چايقىسا، چىش مىدىرلاپ قېلىش، چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىركىگە ھەسەل، زەمچە قوشۇپ ئىچىرنى چايقىسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇغا مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ، چىشقا سۈرتسە چىشنى چىڭىتىدۇ.

كالىنىڭ ئوشۇق سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ، چىشقا سۈركىسە چىشنى چىڭىتىدۇ.

سىرىق ھىلىلىنىڭ ئۇرۇقچىسىنى ئىلىۋېتىپ چاينىسا چىشنى قۇۋۇەتلەيدۇ

قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنى ئىچىرىدا قويسا، ھەمدە ئۇنى كۆچەپ چاينىسا، چىشنى قۇۋۇەتلەيدۇ ھەمدە چىڭىتىدۇ.

سۇپارىنى سوقۇپ پاقا يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىرنى چايقىسا، چىش زەربىلىنىش، ھۆللۈك سەۋەبىدىن چىش مىدىرلاپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىپ، چىشنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئاقىرقەرھانىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچىرنى چايقىسا چىشنى چىڭىتىدۇ.

قەنتەريۇن قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچىرنى چايقىسا چىشنى چىڭىتىدۇ.

چىش ئاغرىقى

سەۋەبى چىش ئاغرىش بەزىدە چىشنىڭ يىلىكىدە، بەزىدە ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ

نېرۋىلىرىدا ۋە بەزىدە چىش ملىكىدە پەيدا بولىدۇ. چىش ملىكىدە ئاغرىق پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، يالىلۇغدىن بولغان ئاغرىق، يەنە بىرى، چىش ملىكى ئۆسۈپ قېلىشتىن بولغان ئاغرىقتىن ئىبارەت. يالىلۇغ ۋە چىش ملىكى ئۆسۈپ قېلىش تۈپەيلىدىن چىش ملىكىنىڭ يۇمشاپ قېلىشى ۋە ئۇنىڭ ئىستىرخالىنىشى ماددىلار سەۋەبىدىن بولىدۇ، يەنى ھەر خىل قىسمدىكى ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇپ، ئۇ يەردە جاراسىملارنى پەيدا قىلىش سەۋەبىدىن چىش ئاغرىشقا ۋە چىش مىدىرلاشقا باشلايدۇ.

سەۋەبى ھەر خىل قىسمدىكى ماددىسىز ۋە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ. يەنى قان، سەپرا، خىلىتى ۋە يەل قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغلاردا چىشلار ياكى ئۇنىڭ يىلتىزلىرىدا چىرىش پەيدا بولىدۇ. سۇيۇقلۇقلارنىڭ چىرىشى ياكى سىرتتىن كىرگەن نەرسىلەرنىڭ چىرىش پەيدا قىلىشى سەۋەبىدىن يەرلىك ئورۇندا جاراسىم پەيدا بولۇپ، چىشقا يۇقىشىدىن، بەزىدە ئەسلىي كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئاشقازان، باش ياكى تامامى بەدەنگە تارىشىدىن چىش يىلتىزى چىرىپ، چىش ئاغرىشقا باشلايدۇ. بەزىدە ئۆتكۈر قىزىتما كېسەللىكلىرىدىمۇ چىش ئاغرىشقا باشلايدۇ. بۇ ھالەتتە ئومۇمىي بەدەننىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش بىلەن بىرگە، چىشمۇ قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. ئەگەر يۇقۇملىنىپ چىرىپ كەتكەن چىشنىڭ ئاستىدا ئاغرىق ۋە زەربىلەنگەن چىش بولسا، بۇ خىل چىش ئاغرىقىنى ئۇنىڭ يىلتىزىدا چىقىرىندى سۇيۇقلۇقلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان ئاغرىق دەپ چۈشىنىش لازىم.

دىئاگنوز قويۇش ئاۋۋال چىش ئاغرىقى بىلەن بىرگە، چىش ملىكىدە ياكى ئۇنىڭ ئەتراپىدا يالىلۇغ بار - يوقلۇقىنى كۆزىتىش، ئەگەر يالىلۇغ مەۋجۇت بولۇپ، چىش ملىكىنى باسقاندا ئاغرىق سېزىلسە، ئاغرىقنىڭ ئورنى چىش ملىكىدە بولىدۇ. يالىلۇغ بولسا خاس چىش ياكى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ نېرۋىسى ئاغرىغان بولىدۇ. ئاغرىش چىشنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولسا ئاغرىق پەيدا قىلغان ماددا، چىشنىڭ يىلىكىدە بولىدۇ. كېيىنكى بايان قىلىنغىنىدا بولسا، كېسەللىك ماددىسى چىش ئاستىدىكى نېرۋىدا بولغان بولىدۇ. ئىسسىقلىق ۋە سوغۇق ماددىلارنى تولۇق تەتقىق قىلىش ئۈچۈن، بىمارغا بىر قېتىم قىزىق، يەنە بىر قېتىم سوغۇق سۇنى ئېغىزدا تۇرغۇزۇشنى بۇيرۇسا، قايسى قىسمدىكى سۇدا ئاغرىق سېزىمى پەسەيسە، بۇنىڭ بىلەنمۇ ئاغرىشقا سەۋەب بولغان ماددىغا ۋە ئۇنىڭ كەيپىياتىغا ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ. يەل ۋە غەيرىي يەللەردىن بولغانلىرىنى پەرقلەندۈرۈش ئۈچۈن، ئاغرىقنىڭ يۆتكەلگەن ياكى يۆتكەلمىگەنلىكىنى ئېنىقلاش لازىم.

ئاشقازاننىڭ ئىمتىلاسى ۋە قورساق توق ۋاقىتىدا ئاغرىق كۈچەيگەن بولسا، ئەسلىي كېسەللىك ماددىسى ئاشقازاندا بولغان بولىدۇ. شۇنىڭدەك چىش ئاغرىقى بىلەن باش ئېغىر بولغان بولسا، كېسەللىك ماددىسى مېڭىدە بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر چىش مىدىرلاش ۋە چىش

ئاغرىش بىلەن بىرگە، ئاغرىغان ئورۇن ۋە پۈتۈن بەدەنده قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بىمارنىڭ كۆزى ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولسا، كېسەللىك سەۋەبى مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش چىش ئاغرىقى بىلەن بىرگە قايسى ئەزا ئاغرىغان بولسا، شۇ ئەزانى تەنقىيە قىلىش، مەسىلەن: ئەگەر مېڭىدىن ماددا قۇيۇلغان بولسا، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستقۇددۇس (12 گرامدىن)، شەھمەنزەلدىن ئۇچ گرام، سوقمۇنىيادىن بىر گرام قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا شۇنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق، مېڭىنى تەنقىيە قىلسا بولىدۇ. ئەگەر غالىب ئورۇندا تۇرغان خىلىت ئاشقازاندا بولسا، ھەممىدىن ئاۋۋال قۇستۇرۇپ ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. ئاندىن غىزانى ئازايتىش بىلەن بىرگە، سۇت ھەم ھۆل مېۋە - چېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. تامامى بەدەننىڭ مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ھالىتىدە ئۆزگەرگەن خىلىتقا قارىتا مۇنىزىج، مۇسھىل بېرىپ، ئومۇمىيۈزلۈك تەنقىيە قىلىش زۆرۈر ھەم پايدىلىق.

ئاق لەيلى يىلتىزىنى سىركىدە قاينىتىپ، سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، ئۇنى ئېغىزدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرغۇزسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

كەندىر، پىياز قاتارلىق دورىلارنى سىركىدە ئېزىپ، ئاغرىغان چىش تەرەپتىكى باش بارماقىقا چاپسا ھەمدە بۇ دورىلارنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شەھمەنزەل پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئوتقا سېلىپ، ئىسىنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىخ كەبرنى سوقۇپ، ئاغرىغان چىشنىڭ ئاستىغا باسسا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسمۇ ئاغرىقىنى يوقىتىشتا يىلتىزى بىلەن ئوخشاش مەنپەئەت قىلىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يىلتىزىنى چاينىسا ياكى ئۇنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق لەيلى يىلتىزىنىڭ جەۋھىرىنى ئاغرىغان چىشنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قۇلاققا تېمىتسمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دارچىننى چاينىسا ھەمدە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا باسسا، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن چىش ئاغرىغان بولسا، كالىنىڭ مەسكە يېغى ياكى ئۆردەكنىڭ چاۋا مېيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئەگەر چىش ئاغرىقى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولسا، كاسنە كۆكىنىڭ سقىپ ئېلىنغان سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىتئۈزۈمنىڭ كۆكىنىڭ سقىپ ئېلىنغان سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

قىزىلچا يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، نەزلە سەۋەبىدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئۇجمە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن قوشۇپ ئېغىزدا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار يىلتىزى، يۇلغۇن بەرگى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىزخىر يېغى، ئاپېلسىن يېغى، مەستىكى يېغى، قەلەمپۇر يېغى، ئاق گۈل يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا شۇنى چىش ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا تەگكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىش ئاغرىقى يەلدىن پەيدا بولغان بولسا، زەرنەب، قەلەمپۇر يېغىغا ئاز مىقدارىدا ئىپار قوشۇپ ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇلكىنىڭ چاۋا مېيىنى سەۋسەن يېغىدا ئېرىتىپ ئېغىزدا تۇرغۇزسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

لالىگۈلنىڭ بەرگى ۋە يوپۇرمىقىنى چاينىسا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئوردانىنى چاينىسا، ۋە سامساقنى چىشقا سۈركىسە، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

سامساقنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سازاك قۇرتىنى يۇقىرىقى ياغدا سارغايتىپ سۈزۈۋېتىپ، ئاغرىغان چىشنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قۇلاققا تېمىتسا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

شەھمەنزەلنى سىركە ھەم زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش يىلتىزىدىكى ئاغرىق پەيدا قىلغان ماددىلارنى چىقىرىش ئارقىلىق ئارام بېرىدۇ.

سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە سوغۇق تېگىشتىن ئاغرىغان چىشقا تۇخۇم سېرىقىنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئاغرىغان چىشنىڭ قارشى تەرىپىدىكى چىشقا تېمىتسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

قىزىلگۈلنى ئېغىزغا سېلىپ ئۇزۇنغىچە تۇرغۇزسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاغرىغان چىشنىڭ يېنىغا توشقاننىڭ چىشىنى ئېسىپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنسىلنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

زىرىق يېلىمى، زەيتۇن يېلىمى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى بۇزۇلغان چىش كاۋىكىغا تولدۇرۇپ باسسا چىشنى تازىلاش ئارقىلىق چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ھىلە، كۈندۈر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى چاينىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەنكار، ئۈپا قاتارلىقلارنى زەربىدىن ئاغرىغان چىشقا چاپسا، ئاغرىقنى ناھايىتى تېز پەسەيتىدۇ، ئەمما ئۇنى كۆپ ئىشلەتسە چىشنى تېز چۈشۈرۈپ قويۇش خەۋپى بار.

ئانار پوستىنى سىركىدە ئېزىپ، بۇزۇلغان چىشقا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

موزا بىلەن قىزىل زەمچىنى ئېزىپ بۇزۇلغان چىش كاۋىكىغا كىرگۈزسە، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كافۇر، ئىپارنىمۇ بۇزۇلۇپ كاۋاكلاشقان چىشنىڭ كاۋىكىغا سالسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ، چىشنىڭ چىرىشىنى توسىدۇ ھەمدە ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

مۇرمەككىنى ئېغىزغا سېلىپ شۈمسىمۇ چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

ياۋا يەسمەن گۈلىنى چىشتا قويسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

يۇلغۇن مېۋىسىدىن چىش پاستىسى تەييارلاپ ئېغىزنى چايقىسا بۇزۇلغان چىشنىڭ ئاغرىقى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

سىيادانىنى زەيتۇن يېغىدا سارغايتىپ سوقۇپ، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، چىش ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇزۇلۇپ كاۋاكلىشىپ قالغان چىشقا ئوت بىلەن ئۇچراشمىغان گۈڭگۈرتنى رۇسۇت بىلەن قوشۇپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خورمىدىن ئىككى دانە ئېلىپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ سوقۇپ، ئازراق قىچا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، يەرلىك ئورۇندا قويسا چىش ئاغرىقىنى ناھايىتى تېز پەسەيتىدۇ.

قارىغاي يېلىمى بىلەن ئەپيۇننى قوشۇپ، بۇزۇلغان چىشنىڭ تۆشۈكىگە قويسا چىش ئاغرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سازاق شەكلىدىكى يىلاننى سىركىدە قاينىتىپ ياكى سىركىدە شەھمەنزەلنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر چىش ئاغرىقى بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولسا، سىركىنىڭ ئورنىغا شاراب ئىشلەتسە ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

ئەگەر چىش ئاغرىقىنىڭ ماددىسى ئىسسىقتىن بولسا يەرلىك شوخلا سۇيى، يۇمغاقسۇت سۇيى، پاقا يوپۇرمىقى سۇيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ ھارارىتى بەك يۇقىرى بولسا كافۇرنىمۇ قوشۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ دەسلىپىدە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك، تۇتقۇچى دورىلارنى نورمال ھالدا ئىشلىتىش، ئاندىن ئاغرىش پەيدا

قىلغان ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلارنىمۇ قوشۇش لازىم.

ئاس يوپۇرمىقى سۈيىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

زەيتۇن يوپۇرمىقى سۈيىنى ئىتئۈزۈمى جەۋھىرى بىلەن قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسا، شىپا بولىدۇ.

گۈل يېغى بىلەن مەستىكىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

چىش قاتتىق ئاغرىغاندا ئاقىرقەرھا بىلەن كافۇرنى قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا باسسا شىپا بولىدۇ.

قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئەپيۇننى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا باسسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېكىم ئەنتاكىنىڭ (ئەنتاكى دەپ ئاتىلىدىغان مەشھۇر تېۋىپ). ئېيتىشچە، ئەگەر چىش ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولۇپ، ئاغرىق پەيدا قىلغان ماددا چىش يىلىكىدە بولسا، بىمارنىڭ كالپۇك ئاستى - ئۈستى ۋېناسى ۋە باش بارماق ۋېنا تومۇرىدىن قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، تاتلىق ئانار سۈيىدىن ئىككى ھەسسە، ئاچچىق ئانار سۈيىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ (18 مىللىلىتىر)، ئۇنىڭغا 24 گرام سېرىق ھېلىلە پوستى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچۈرۈلسە مەنپەئەت قىلىدىكەن.

تەمرى ھىندى سۈيىدىن 24 مىللىلىتىر، ئارپا سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىشلەتسە، تۇرلۇك سەۋەبلەردىن بولغان چىش ئاغرىقى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، ئاس يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى بىنەپشە يېغى ياكى سىركىدە قاينىتىپ، بىر قانچە قېتىم ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر زەربە تېگىشتىن چىش يالۇغلىنىپ لوقۇلداپ ئاغرىغان بولسا، چىش ملىكىگە قان شورىغۇچى زۇلۇك قۇرتىنى قويۇپ، قان شورىتىپ بولغاندىن كېيىن، سىركىدە ئەپيۇن ياكى بەزىرولبەنجىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېكىم تەبرىنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر چىشنىڭ يىلتىزى ياكى ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى نېرۋىلاردا ئاغرىق بولسا، قان ئېلىش ۋە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئادراسمان بەرگى، ياۋا پىياز قاتارلىق دورىلارنى سىركىدە ياكى شارابتا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق موزا قوشۇۋېتىپ ئېغىزنى چايقىسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدىكەن.

كېسەللىك ماددىسى چىش يىلتىزىغا قۇيۇلغان بولسا، ئۇ ئاغرىغان چىشنى تارتىۋېتىپ، چىش يىلتىزى ئورنىغا ئانارگۈلى، موزا، ئانار پوستى، بەزرۇلبەنجى قاتارلىق دورىلارنى سىركىدە قاينىتىپ باسسا ياكى ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېكىم ئىلىخاننىڭ ئېيتىشچە، چىش يىلتىزىغا قان شورىغۇچى زۇلۇك قۇرتىنى قويۇپ

قان شورىتىلسا ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدىكەن.

كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ، چىش ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن خىيار شەنبەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

سىركىگە تۇز قوشۇپ ئېغىزغا ئالسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر چىش ئاغرىقىنىڭ ماددىسى ئىسسىقتىن بولسا تۇزنى كەمرەك، سوغۇقتىن بولسا تۇزنى كۆپرەك ئىشلەتسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

شەھمەنزەل، سەبرە قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئاغرىغان چىش تەرەپتىكى قۇلاققا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

خەشخاش ئۇرۇقىنى سوقۇپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن قاينىتىپ، ئاغرىغان چىشنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قۇلاققا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىتئۈزۈمنى چاينىسا ھەمدە ئۈنى سىركە بىلەن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

ئارچا مېۋىسى، سۇمبۇل، ياۋا رەيھان قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يەرلىك ئورۇنغا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مامىرانچىننى چاينىسا شىپا بولىدۇ.

كالا يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىنى ئىلمان ھالدا ئېغىزغا ئالسا نېرۋا خاراكتېرلىك چىش ئاغرىقى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. بۇ ھېكىم رازىينىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن.

ھەك، قىچا قاتارلىق دورىلارنى سىركىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

قەمبىلنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشنىڭ ئىچى ۋە سىرتىغا سۈرتسە، ئېغىز شۆلگەي سۈيۇقلۇقنى كۆچەيتىش ئارقىلىق جاراسمىلارنى تازىلاپ، چىش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، بۇ ئىبن سىنانىڭ رېتسېپى.

بەرەنگى كابىلنى سوقۇپ بەش ئورام قىلىپ، ئۇنى سۇدا قاينىتىپ يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، چىشتىكى جاراسمىلارنى يوقىتىش ئارقىلىق چىش ئاغرىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاغرىغان چىشنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى قۇلاققا ئىت ياڭقى يوپۇرمىقى سۈيىنى تېمىتسا ئاغرىقنى ناھايىتى تېز پەسەيتىدۇ.

ئەمەننى زۇفتى رۇمىنىڭ يېغىدا ئېزىپ قۇرت يېگەن چىشقا سالسا، چىشتىكى جاراسمىلارنى تازىلاپ چىقىرىش ئارقىلىق چىش ئاغرىقغا شىپا بولىدۇ.

زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل ياكى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرت يېگەن چىشنىڭ كاۋىكىغا قويسا شىپا بولىدۇ.

مسۋاك دەرىخىنىڭ غولى بىلەن چىشنى چوتكىلاپ چايقىسا، چىشنى جاراسمىلاردىن خالىي قىلىش ئارقىلىق چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق تەنكار، يېشىل تۇتىيا قاتارلىقلارنى قاچىغا سېلىپ ئوت بىلەن قىزىتىپ، ھەر ئىككىلىسى تەكشى ئارىلاشقاندا ئېلىپ، بىر ئاز سوقۇۋېتىپ چىشقا سۈرتسە شىپا بولىدۇ.

زەمچە، نۆشادۇر قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش كاۋىكىغا تولدۇرۇپ سالسا چىشتىكى جاراسمىلارنى ئۆلتۈرۈش ئارقىلىق چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

چىشنى ئاغرىقسىز چىقارغۇچى دورىلار

بەزىدە بۇزۇلۇپ ئاغرىغان چىشلارنى تارتىۋېتىشنىڭ ھاجىتى بولۇپ قالغاندا، چىشنى تارتىشتىن ئىلگىرى تۆۋەندىكى دورىلارنى چىش تۈۋىگە چاپلاپ، بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن چىش تارتىلسا، ئازابسىز چىقىپ كېتىدۇ.

چاقاقئوت ئۇرۇقى پەھرۇزە بىلەن قوشۇپ چىش يىلتىزىغا قويۇپ، بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن چىشنى تارتىۋەتسە بولىدۇ.

زەيتۇن يوپۇرمىقىنى ئۆزۈم سۈيىدە قاينىتىپ، ھەسەلدەك قىيام بولغاندا قۇرت يېگەن چىشنىڭ يىلتىزىغا چاپلاپ، بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن چىشنى تارتسا بولىدۇ.

زەيتۇن يېغىنىڭ لېيىنى چىشقا سۈرتسە ياكى چۈچۈمەل ئۆزۈم سۈيىنى قاينىتىپ، ھەسەلدەك قىيام بولغاندا ئاغرىغان چىشقا سۈركەپ چىشنى تارتسا، ئوڭاي چىقىپ كېتىدۇ.

چىش قاماپ قېلىش

بۇ، چىشنىڭ سېزىمسىزلىنىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئاشقازاندا پەيدا بولغان چۈچۈمەل خىلىتلارنىڭ بۇخاراتلىرى يۇقىرىغا ئۆرلەپ چىش نېرۋىلىرىغا تەسىر قىلىش، باشقىلارنىڭ چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقىنى كۆرۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن چىش قاماپ قالىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش بىمار چىشى قاماپ قالغانلىقىنى شىكايەت قىلسا، ئۇنىڭ ئىلگىرى بىرەر ئاچچىق - چۈچۈك، قابىز نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقىنى ياكى باشقىلارنىڭ چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقىنى كۆرگەنلىكىنى سوراش، ئەگەر ئۇنداق ئەھۋال بولمىسا سېسىق كېكىرىش، چۈچۈمەل قوسۇشنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش ھەم ئېغىز شۆلگەي سۈيۇقلۇقى

كۆپىيىشكە مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللارنىڭ بار - يوقلۇقىنى سوراش ئارقىلىق دىئاگنوز قويۇش لازىم.

داۋالاش ئەگەر چىش قاماش ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولغان بولسا، ھەم بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، سېمىزئوت يوپۇرمىقىنى چاينىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈتكە خورمىنى چىلاپ ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

ئېشەك سۈتى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ۋە ئۇنى ئېغىزدا تۇرغۇزسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق مىزاج بولمىسا، ھەسەل بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە شىپا بولىدۇ.

يالپۇز، ياۋا رەيھان قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى چاينىسا شىپا بولىدۇ.

بادام يېغى، نارجىل يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئېغىزغا ئالسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىلمان ياغ، ئىسسىق سۇ، شور دەريا سىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

پىستە، ياڭاق مېغىزى، نارجىل، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى چاينىسا ياكى ئۇنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەستىكى، سېرىق موم قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى چاينىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغىنى مىس قاچىغا قاچىلاپ ئاپتاپ ياكى ئوتتا قويۇپ، قويالغاندا قاماپ قالغان چىشقا سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقى كۆكىنى چاينىسا ھەمدە ئۇنى بارماق بىلەن ئۇۋۇلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

ئەگەر ئاشقازاندا چۈچۈمەل بەلغەم خىلتى ياكى سەۋدا خىلتى توپلىشىپ قېلىشتىن چىش قاماپ قالغان بولسا، قۇستۇرۇش ياكى بەلغەم، سەۋدا خىلتىلرىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

قەلەمپۇر يېغى ياكى كالىنىڭ ئۆتىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايارەجنى ئىشلەتسىمۇ شىپا بولىدۇ.

قەدىمكىلەرنىڭ يېزىشچە، سەمغى ئەرەبى، سۇزاپىنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە چىش قاماشنى ناھايىتى تېز يوقىتىدىكەن.

ئەنتاكىنىڭ ئېيتىشچە، تاتلىق نەرسىلەرنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ھەم ھەببۇلئاس

يېغى، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن داۋاملىق ئېغىزنى چايقىسا، چىش قاماشنى يوقىتىدىكەن.

تۇز بىلەن سىمىزئوتنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇمغاقسۈتنى چاينىسا ياكى گۈل يېغىنى ئېغىزدا قويسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر چىش قاماپ قېلىش ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا، ئايارەج پەيقىرا بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىش ھەم ئۇنى چىشقا سۈرتۈش لازىم.

ئەگەر چىش ئاجىزلىق سەۋەبىدىن چىش يىلتىزىدا بۇ خىل ئۆزگىرىش كۆرۈلۈپ ئۇزۇنغا سوزۇلسا، چىشنى قۇۋۇەتلەش لازىم.

بەزى چاغلاردا سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەنمۇ چىش قاماپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا نان پارچىسى، كاۋاپ، يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى چىشقا باسسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى چىشقا بېسىش بىلەن ئۆتكۈر ھارارەت سەۋەبىدىن كۆزدىن ياش ئېقىشقا باشلىغاندا، قىزىلگۈل يېغىغا بىر ئاز مەستىكىنى قوشۇپ ئېرىتىپ، ئېغىزدا تۇرغۇزسا ھەم نارجىل يېغى ۋە سەۋسەن ياغلىرى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىش مىلىكى پىشلاق بولۇش

بۇ، چىشقا ئىسسىق - سوغۇق نەرسىلەر تەگسە چىش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ئەگەشمە كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى سوغۇقلۇق ياكى قۇرۇق ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش چىش مىلىكى رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى ئۇنىڭ سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغانلىقىغا، قىزىل ياكى قىزغۇچ بولۇشى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغانلىقىغا ئىسپات بولالايدۇ.

داۋالاش ئەگەر بۇ كېسەللىك سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

ئالتە گرام بەدىيانىنى يۇمشاق سوقۇپ، 36 گرام ھەسەللىك گۈلقەنت بىلەن قاينىتىما تەييارلاپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

قىزىق نان، تۇخۇم سېرىقى، پىشۇرۇلغان پىياز قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئۇ چارىلەر بىلەن ساقايمىسا، ئايارەج پەيقىرانى چىشقا سۈركەش كېرەك.

بىلسان يېغى، قىچا يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئىسسىق ھالدا ئېغىزدا تۇرغۇزسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئىسسىقلىقتىن بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

قىزىلگۈل يېغىغا بىر ئاز كافۇر قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېمىزئوت بەرگى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى چاينىسا ياكى بادام مېغىزىنى ياخشى چاينىاپ ئىستېمال قىلسا، ئاندىن ئۆردەك ھەم توخۇنىڭ چاۋا مايلىرىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئىسسىقتىن بولغان ئېغىز يارىسىنى داۋالاشقا ئىشلەتكەن دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىشنىڭ ئۇۋۇلۇپ كېتىشى

سەۋەبى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بەدەنگە زىيادە ھۆللۈك يېتىش ياكى زىيادە قۇرۇقلۇق يېتىش بىلەنمۇ بۇ كېسەللىك قوشۇمچە پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ پەرقىنى تېپىپ چقىش ئۇچۇن، چىشنىڭ ئۇۋۇلغان، ئورۇقلىغان ۋە قۇرۇقلۇق يەتكەن - يەتمىگەنلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. بىمار ئاجىز، قاتتىق جاپاكەش بولسا، كېسەللىك ماددىسى قۇرۇقلۇق تەرەپكە دالالەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، كېسەللىك ماددىسى ھۆللۈك دەپ مۇقىملاشتۇرۇشقا بولىدۇ.

داۋالاش ھۆللۈكتىن بولغاندا ماددىلارنىڭ قويۇلۇشىنى توختىتىدىغان ۋە ئۆتكۈر قابىزلىق تەسىرگە ئىگە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

زەمچە، نۆشادۇر، قاراخەربەق قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى يەككە ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈپ بولغاندىن كېيىن، زەمچە، سارغايتىلغان موزا قاتارلىق دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغىنغا قارىتا بىمارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە ئارپا سۈيى، قاپاق، پالەك سېلىپ تاماق تەييارلاپ، داۋاملىق ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

ئىسپىغۇل لوئابى، تۇخۇم ئېقى، ئېشەك سۈتى قاتارلىقلار بىلەن ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ .بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەسكە ۋە ئۆردەكنىڭ چاۋا يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن چىشنىڭ ئۈزۈلۈشى توختىغاندا، ئۈزۈلۈپ كەتكەن چىش بوشلۇقىغا مەستىكى ۋە كافۇر قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، تولدۇرۇپ قويسا شىپا بولىدۇ.

چىش يىلتىزىدا قاسىراق قېتىپ قېلىش

قاسىراقنىڭ رەڭگى قارا، يېشىل ياكى سېرىق بولىدۇ.

سەۋەبى ئاشقازانغا خىلىتلار توپلىشىپ قېلىشتىن ھاسىل بولغان قويۇق بۇخاراتلارنىڭ چىش تۈۋىگە بېرىپ يىغىلىپ، قېتىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنى ئاسانلىقچە تازىلىغىلى بولمايدۇ. سەۋەبچى بولغان خىلىتنى يەرلىك ئورۇنغا ئۆيۈپ قالغان قاسىراقنىڭ رەڭگىدىن تونۇغلى بولىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن غالىب بولغان خىلىتقا مۇنىزىج، مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىش، ئاندىن تۆۋەندىكى چىشنى پارقىراتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك:

كۆپۈكى دەريا، سەدەپ سارغايتىلمىسى، سارغايتىلغان بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ.

يۇمىلاق زىراۋەندىنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە چىشنى پارقىرىتىدۇ ۋە ئاقارتىدۇ.

ئەقىق تېشىدىن چىش پاستىسى تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇلغۇن غولىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش پاستىسى تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇننى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەسەلنى چىشقا سۈركسە، چىشنى پارقىراتقاندىن باشقا، مۇھاپىزەت قىلىپ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىش رولىنى ئويناىدۇ.

ھەسەلنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ھەر ئايدا بىر قانچە كۈن ئېغىزنى چايقىسا، چىشنىڭ ئوفۇنەتلىنىپ قېلىشى ۋە ئۇنىڭ تۈۋىدە قاسىراق توپلىشىپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ (بۇ ھېكىم رازىينىڭ رېتسېپى).

بەزى ھېكىملەرنىڭ يېزىشچە، تەنقىيىدىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىكى قاسىراقنى مەخسۇس سايمان ئارقىلىق ئېھتىيات بىلەن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، قايناق سۇدا يالپۇزنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدىكەن.

سەئىدى كۇفنى چىشقا سۈركسە شىپا بولىدۇ.

ھەسەلنى تۇز بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە شىپا بولىدۇ.

ئاق تۇز، تاش تۇز، خولىنجان قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدىن چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە چىشنى پارقىرىتىدۇ.

چىش ئۇزىراپ قېلىش

چىش ئادەتتە ئوزۇقلىنىپ تۇرىدۇ. ئۇ يەردە ماددىلار توختاپ قېلىش سەۋەبىدىن يەرلىك ئورۇننىڭ ھەجمى ۋە قاتلاملىرىدا چوڭىيىش بولىدۇ، شۇنىڭدەك ئۇ يەرگە بىرەر مادىدا قۇيۇلۇپ، يەرلىك ئورۇندا ئىمتىلا پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئىسسىق بولسا، چىش زىيادە ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئاغرىغان ياكى ئىشىشغان چىش بىر ئاز ئۇزىراپ قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يەنە بىر چىشنىڭ نەرسىلەرنى چاينىشىمۇ توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ چىش باشقا چىشلارغا نىسبەتەن ئۇزۇن ۋە قاتتىق بولۇپ، ئۇنىڭ يىلتىزى يالۇغلىنىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئەگەر يالۇغ بىلەن ئاغرىق بىرگە كەلسە، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ قېيغال تومۇرىدىن قان ئالسا ھەمدە مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىش بىلەن بىرگە، غىزانى تەرتىپكە سالسا ۋە كېمەيتسە، بىمار ساقىيىپ قالىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئارپىنى خەشخاش سۇيىدە قاينىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنداق چاغدا ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن سۇماق سۇيى بىلەن يەرلىك شوخلا سۇيىگە قىزىلگۈل ئەرقى ۋە قىزىلگۈل يېغى قوشۇپ ئېغىزنى چاپقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇزۇم تېلى كۈلى، سارغايتىلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سوقۇپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر چىش يالۇغى ئاغرىقسىز بولسا، مۇنزىجتىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئومۇمىيۈزلۈك تەنقىيە قىلىپ، ئاندىن ھەببى ئايارەج بىلەن خاس مېڭىنى تەنقىيە قىلسا شىپا بولىدۇ.

بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇناسىپ ھالدا شېكەر بىلەن تەييارلانغان قىزىلگۈل گۈلقەنتىدىن 48 گرامنى ياكى ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتتىن 24 گرامنى ئىستېمال قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاقىرقەرھا، ئۇزۇم، قىچا قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چاپقىسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ماددىلارنى تارقىتىش ئۈچۈن سەئدى كۈفى، مەستىكى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى چاينىپ بەرسە ۋە ئۇنىڭ لوئابىنى يۇتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاراب بىلەن ئېغىزنى چاپقىسا شىپا بولىدۇ.

سامساقنى سىرىقمايدا سارغايتىپ چىشقا سۈركىسە ھەم ئۇنى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر بىرەر چىش مىلكى بوشاپ قېلىش سەۋەبىدىن ئۇزىراپ قالسا، ئۇنى بارماق ياكى

بىرەر قىرغۇچ بىلەن قىرىۋېتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تاماق ئىستېمال قىلىشنى بىر سوتكا توختاتىسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

چىش يىلتىزىنىڭ يالليۇغلىنىشى سەۋەبىدىن چىش ئۇزىراپ قالغان بولسا، بىمارنىڭ قېيقال تومۇرىدىن قان ئالسا ۋە مۇناسىپ ئىستىفراغ تەدبىرلىرىنى قوللانسا بولىدۇ.

ئەگەر چىش يىلتىزىغا ماددىلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىن چىش كۆتۈرۈلۈپ قالغان بولسا، ئۇ چىشنى تارتىپ ئېلىۋېتىشتىن باشقا ئىلاج يوق.

ئەگەر چىشتا قان خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ئاغرىق پەيدا بولغان بولسا، بىمارنىڭ سالارۇ تومۇرىدىن قان ئېلىش ۋە ئىستىفراغ قىلىش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. زەمچە ياكى ئاچچىق تاۋۇزنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش ۋە تارتىدىغان چىشنىڭ ئەتراپىغا سۈرتۈش، كۈمۈش ياكى ئالتۇن تارى بىلەن مىدىرلاپ قالغان چىشنى تىلىپ چىقىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مەستىكىنى سوقۇپ چىش تۈۋىگە سېپىش ياكى زەمچە ساغارتىلغان بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنىنى يەرلىك ئورۇنغا سەپسە چىش يىلتىزىنى چىقىتىدۇ ۋە قۇۋۇققا تەيىدۇ ۋە سىرتتىن پەيدا بولغان بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ چىشقا تەسىر قىلىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

چىش تۈۋى قىچىشىش

سەۋەبى بۇ كېسەللىك ھەر خىل ئۆتكۈر كەيپىياتلىق سۇلارنى ئىچىش ياكى ئۆتكۈر ئېچىشتۇرغۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ. ئۆتكۈر غىزالار ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىچىش بىلەن ئۆتكۈر ئېچىشتۇرغۇچى خىلىت پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ مەلۇم بىر قىسمى چىش تەرىپكە قۇيۇلۇپ چىشلار ياكى چىش مىلىكىدە قىچىشش پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقىسا ياكى سىركەنجۈبىل ساددە، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدىن توققۇز گرام ياكى 48 مىللىلىتىر سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈلسە ياكى چىلاندىن 18 دانە، ئەينۈلادىن سەككىز دانە ئېلىپ، چىلانما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلسە شىپا بولىدۇ.

سىركە، ئەنسىل قاتارلىق دورىلارنى چىش يىلتىزىغا سۈرتسە ھەمدە ئۇنىڭ لوئابىنى يۇتسا، ئۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىپ پاقىيوپۇرمىقى يىلتىزىنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزدا قويسىمۇ شىپا بولىدۇ.

بىمارنىڭ مىزاجى ئەگەر سوغۇقلۇق تەرىپكە مايىل بولسا، سىركىگە ھەسەل، نارجىل

يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ قاينىتىما تەييارلاپ، ئېغىزنىنى چايقىسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە بىمار ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق ھەم تۇزلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى زۆرۈر.

چىشنى غۇچۇرلىتىش

بۇ، باللار، ياشانغانلار، ئاياللار ئۇخلاۋېتىپ چىشنى غۇچۇرلىتىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى مېڭە سۈيۇقلۇقىنىڭ ئىگىك مۇسكۇلىغا قۇيۇلۇپ، ئىگىك مۇسكۇلى ۋە چىش مۇسكۇلىدا تارتىشىش پەيدا قىلىشى ياكى يەرلىك ئورۇندا قويۇق يەل پەيدا بولۇش، قورساق قۇرتى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن بەلغەمنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى ياكى ھەببى ئاياره‌ج ۋە باشقىلار بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. ئاندىن مېڭە ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىسسىق تەبىئەتلىك، خۇشپۇراقلىق مايلاردىن قۇستە يېغى، سەۋسەن يېغى ۋە يەسمەن يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى گەدەن قىسمىغا سۈرتسە شىپا بولىدۇ.

ئەگەر ئۈچەي، ئاشقازاندا قۇرت بولۇش سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، قورساق قۇرتى كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن چارە - تەدبىرلەرنى قوللانسا بولىدۇ.

باللاردا بۇ كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، بالىنىڭ يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ قالىدۇ.

چىش چىقىشنى ئاسانلاشتۇرىدىغان دورىلار

باللارنىڭ چىشنى ئاسان چىقىرىشنىڭ تەدبىرى شۇكى، ئەگەر باللارنىڭ چىشى كېچىكىپ چىقىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، چىش مىلكىنى چاۋا ماي، تۆگە ۋە ئۆچكە سۈتلىرى بىلەن مايلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇنىڭ چاۋا مېيى، توشقان مېڭىسىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە چىش ناھايىتى تېز چىقىدۇ.

ھەسەل، مەسكە يېغى، بادام يېغى، ئۆردەكنىڭ چاۋا مېيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى چىش مىلكىگە سۈرتسىمۇ ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىش چىقىقان ۋاقتىدىكى ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن يەرلىك شوخلا ئۇسارىسىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، ئىسسىق ھالدا يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇقەل غولىنى يەرلىك ئورۇنغا سۇركسە، ئاغرىق ۋە كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىش مىلىكى ياللۇغى

سەۋەبى چىش مىلىكى ياللۇغى ئومۇمەن ئىسسىقتىن، يەنى قان ۋە سەپرا خىلتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قان خىلتىدىن بولغىنىدا ئاغرىش، قىزىرىش، ئىششىش ۋە باشقا بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. سەپرا خىلتىدىن بولغىنىدا ئاغرىش ئۆتكۈر، لېكىن ئىششىق بىر ئاز يەڭگىلرەك بولىدۇ. ئۇ بەزىدە باش تەرەپتىن نەزلە ماددىسى يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇش ۋە بەزىدە ئاشقازاندىن بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش چىش مىلىكىنىڭ رەڭگى ۋە يەرلىك ئورۇننى تۇتۇپ كۆزىتىش، ئەگەر چىش مىلىكى قىزىل ھەم قىزىق سېزىلسە، ياللۇغ، ئاغرىق زەربىسى يۇقىرى بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە، بەدەندە قان خىلتىنىڭ غەلىبىسى بولسا، قان خىلتىنىڭ بۇزۇلۇشى دەپ، ئەگەر ياللۇغ بىلەن بىرگە زىيادە ئاغرىش بولسا ھەم يەرلىك ئورۇن ئېچىشسا، كېسەللىك ماددىسىنى سەپرا دەپ دىئاگنوز قويۇش لازىم.

داۋالاش قاندىن بولسا، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ قېيغال ۋە چاھارىيگ تومۇرىدىن قان ئېلىش، قان ئېلىشقا ئىمكانىيەت بولمىسا، زۇلۇك قۇرتى قويۇپ قان شورىتىش لازىم.

چىش مىلىكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغىغا قارىتا زىرىقنى قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلاپ، تاتقى چىققاندا سۈزۈپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

سۇلتانى ئەشجار دەرىخى پوستى، خىيار شەنبەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ۋە ئۇنى ئېغىزدا تۇرغۇزسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەينۇلا يوپۇرمقىنى قابىز شارابتا قاينىتىپ ياكى مەستىكىنى سۇدا ئېرىتىپ ئېغىزدا تۇرغۇزسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىش مىلىكى يارىسى ۋە ئاقمىسى

بۇ، كۆپ ھاللاردا ئوفۇنەتسىز ۋە ياللۇغسىز بولىدۇ، بەزىدە ئوفۇنەت ۋە ياللۇغمۇ بولىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ ئېغىر تېپتىكى جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. بەزى يارىلاردىكى گۆشلەر بۇزۇلىدۇ. ئۇ «ئاكىلە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاقما يىرىڭلىق يارىنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى يارا گۆشلەرگە تەسىر قىلىپ، ئۇنىڭدىن سېرىق سۇ ئاقىدۇ، بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ناھايىتى

قېيىن. ئۇنىڭدا كۆپىنچە ئۆلۈم خەۋپى بولىدۇ.

سەۋەبى ئۆتكۈر ۋە چىرىگەن ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشى ياكى بۇخاراتلارنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ يەرلىك ئورۇنغا تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش رۇسۇت بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلگۈل چېچىكىنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كاۋاۋچىننى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە چىش مىلكى جاراھىتىگە ۋە باشقا تامامي ئەزالارنىڭ سوزۇلما جاراھىتىگە مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

يۇمىلاق زىراۋەندىنى سوقۇپ، زاراڭزا يېغى ياكى ھەسەل قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوقۇلغان قىزىل سېغىز ياكى سېرىق سېغىزنى يەرلىك ئورۇنغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇد ھىندى غولىدىن چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كونا سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش مىلكىنىڭ يەللىك يارىسى ۋە ئاقمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەمچىنى تۆمۈر قاچىدا سارغايتىپ ئاندىن سىركە، تۇزنى داغماللاپ بولغاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، چىش مىلكى يەللىك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىش مىلكى قاناش

بۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. بىرى قۇۋۇتتى غازىيە، يەنى غىزا يەتكۈزگۈچى قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن، يەنە بىرى نورمالسىز قان خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش ئەگەر قان خىلتى زىيادىلىكىنىڭ ئالامتى كۆرۈلمىسە قۇۋۇتتى غازىيەنىڭ ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان دەپ ھۆكۈم قىلىنسا بولىدۇ.

داۋالاش ھەببۇلئاس ئۇرۇقى يېغىنى ئېغىزغا ئالسا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا شىپا بولىدۇ.

تۆمۈر كۇشتىسى ياكى تۆمۈر قاسرىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار گۈلىنى سىركىدە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئېغىزغا ئالسا شىپا بولىدۇ.

بىخ مارجانىنى سارغايتىپ، سوقۇپ، چىش مىلكىگە سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتىنچى باب نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

يۇتقۇنچاق ياللۇغى

سەۋەبى بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى خىلمۇخىل بولىدۇ. ياللۇغنىڭ رەڭگى، هالىتىدىن كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان خىلىتنى بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش ياللۇغ ئىسسىقتىن بولغان بولسا ئىتئۈزۈمى، ناخۇش ئانار سۈيى، پاقيوپۇرمىقى سۈيى، سېمىرئوت سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇماق، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، يۇلغۇن چېچىكى، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتما تەييارلاپ ئېغىزنى غار - غار قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ياللۇغ سوغۇقتىن بولغان بولسا تاغ پىنسى، قۇسته قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسى بىلەن هەسەل سۈيىده قاينىتما تەييارلاپ، ئېغىزنى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىلمان سۇ بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسا ياكى ئۇنى ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بېلىجاننى تۈز سېپىپ قۇرۇتۇپ، كۆيدۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا باسسا ناهايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاقىرقەرهانى قاينىتىپ ئېغىزنى غار - غار قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

هېكىم جالىنۇس ۋە باشقا ئۆلىمالارنىڭ ئېيتىشچە، خىيارشەنبەرنىڭ تەمنى ئېلىپ، ئۇنى تاتلىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئېغىزنى غار - غار قىلسا، تۇرلۇك سەۋەبلەردىن بولغان ياللۇغقا مەنپەئەت قىلىدىكەن.

بەزى تېۋىپلار قاندىن بولغان ياللۇغقا قارىتا گەجگىگە زۇلۇك قۇرتى قويۇپ قان شورىتىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ يازغان.

ئەقىل تىلى بوشاپ كېتىش

سەۋەبى بۇ كېسەللىك كۆپىنچە بەلغەم خىلتى مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قان ۋە سەپرا خىلتىلىرىنىڭ تەسىرىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. سوغۇقتىن ياكى ئىسسىقتىن بولغىنىنى پەرقلەندۈرۈشتىكى ئۇسۇل شۇكى، سوغۇقتىن بولغىنىدا يەرلىك ئورۇندا قىزىللىق ۋە ئېچىشىش بولمايدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنىدا يەرلىك ئورۇندا قىزىللىق ۋە ئېچىشىش ئالامەتلىرى روشەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش خورمىنىڭ ئۈرۈقىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى يەرلىك ئورۇنغا تەكرار باسسا مەنپەئەت قىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى ئىسسىقتىن بولسا، سىركە بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گال يالۇغى

بۇ كېسەللىكتە بىر نەرسە يۇتۇش ۋە نەپەسلىنىش قىينىلىشىدۇ ياكى يۇتۇش، نەپەسلىنىش پۈتۈنلەي توختايدۇ.

سەۋەبى بادامسىمانبەز، قىزىلئۆڭگەچ مۇسكۇلى، يۇتقۇنچاق قاتارلىقلارنىڭ يالۇغلىنىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر يۇتۇش قىينىلاشقان بولسا، بۇ قىزىلئۆڭگەچ يالۇغلانغانلىقىنىڭ ئالامىتى هىسابلىنىدۇ. ئەگەر نەپەس قىينىلاشقان بولسا، يۇتقۇنچاق يالۇغلانغانلىقىنىڭ دەللىلى بولىدۇ. گال يالۇغى قان خىلتىدىن بولغان گال يالۇغى، بەلغەم خىلتىدىن بولغان گال يالۇغى، سەپرا خىلتىدىن بولغان گال يالۇغى، سەۋدا خىلتىدىن بولغان گال يالۇغى دەپ تۆت قىسمغا بۆلۈنىدۇ.

داۋالاش داۋالاشتا بىمارغا ئىشلىتىدىغان غار - غارلار ۋە ئېچىدىغان دورىلار ئىلمان بولۇشى لازىم، لېكىن سەپرا ماددىسىدىن بولغىنى بۇنىڭ سىرتىدا.

دورا بىلەن داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا مۇنزىج، مۇسهىل بېرىپ بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم.

ئەگەر كېسەللىك ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك غار - غارلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

شاتۇت قاينىتىلمىسى بىلەن غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خېنە يېغىنى گالغا تېمىتسا ياكى ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەتلىك.

ئىتئۈزۈمى، ئاس يوپۇرمىقى جەۋھىرى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، ئېغىزنى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈتتىن قاينىتىما تەييارلاپ ئېغىزنى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغىنىغا كالىنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئېغىزنى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇ ئۆتى، تاشپاقا ئۆتى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېسەللىك ماددىسى قويۇق ۋە شىلىمشىق بولسا، لېمون جەۋھىرى بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىيارشەنبەر پوستى شىرىسى ياكى بادام يېغى بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قارلىغاچ سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى يەرلىك ئورۇنغا سەپسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەزى تېۋىپلارنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسلانغاندا، قارلىغاچ بالىسى ۋە ئۇنىڭ ئانىسىنى كۆيدۈرۈپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ گالغا تېمىتسا شىپا بولىدىكەن.

گالغا قۇرت چاپلىشىپ قېلىش

دېڭىز، كۆل ۋە ئېرىق - ئۆستەڭ سۇلىرىنى ئىچكەندە ئۇنىڭدىكى بىرەر كىچىك قۇرت سۇ بىلەن گالغا كىرىپ، گالغا چاپلىشىپ قالىدۇ. ئۇ بەزىدە بۇرۇنغا ياكى ھاۋا يولىلىرىغا يېتىپ بېرىپ، قاتتىق ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش ئەگەر قۇرت بۇرۇندا بولغاندا باشنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا ئېغرىلىق بولىدۇ. بۇرۇن يولىدا بولغاندا بۇرۇن يولى توسۇلۇپ قالىدۇ. قۇرت ئۆپكە ھاۋا يولىغا يېتىپ بارغان بولسا، ئارقا - ئارقىدىن يۆتەل تۇتىدۇ.

داۋالاش ئەگەر قۇرت كۆرۈنسە قىسقۇچ بىلەن قىسىپ چىقىرىلسا بولىدۇ. قۇرت ئىچكى تەرەپتە بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

سىركە بىلەن تۇزنى قوشۇپ ياكى سىركىگە ھىڭنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى ئارقا - ئارقىدىن غار - غار قىلسا شىپا بولىدۇ.

جۇۋىننىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسىمۇ گالدىكى قۇرتنى چىقىرىشتا ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئاپىلسىننى سىركىده قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن 200 مىللىلىتىر مىقدارىدا ئىچسە، چاپىلىشىپ قالغان قۇرت ئۆلىدۇ. ئاندىن شۇ قاياناتما بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسا شىپا تاپىدۇ.

نۆشۈدۈرنى سۈزۈپ سۈيىده سالايه قىلىپ، ئاز - ئازدىن ئىچسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۈده قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسمۇ قۇرت چىقىپ كېتىدۇ.

زەمچىنى كۆمۈر بىلەن ئېزىپ بۇرۇنغا پۈركسمۇ شىپا بولىدۇ. ئەگەر قۇرت ئاشقازانغا مېڭىپ كەتسە، قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئۇنى چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ.

گالغا نەرسە تۇرۇپ قېلىش

ئەگەر گالغا يېڭنە سانجىلىپ قالسا، ماگنىتنى كاتاق تاشقا سۈرۈپ بىر قوشۇق ئۈزۈم شارابى بىلەن قوشۇپ ئەتىگەندە ئىچكۈزۈپ، ئىككى سائەت ئۆتكەندىن كېيىن مۇسهل بېرىلسه شىپا بولىدۇ. بېلىق قىلتىرىقى، نان پارچىسى ۋە باشقىلار گالغا تۇرۇپ قالغان بولسا، كۆرۈنگەن چاغدا قسقۇچ بىلەن قىسىپ چىقىرىۋېتىلسه بولىدۇ.

ئەگەر ماندارىننىڭ ئۇرۇقى ياكى بىرەر نەرسه تۇرۇپ قالغان بولسا، ھەر ئىككى تاغاق سۆڭىكى ئارىلىقىغا قاتتىق ئۇرسمۇ، تۇرۇپ قالغان نەرسه تۆۋەنگه مېڭىپ كېتىدۇ.

ئەگەر بېلىق قىلتىرىقى ياكى سۆڭەككه ئوخشاش نەرسه تۇرۇپ قالغان بولسا، سۇ ياكى يېرىك چاينالغان نەرسىلەرنى يېگۈزۈپ قۇستۇرۇلسا شىپا بولىدۇ.

گۆش، ئەنجۇر قېقنى يىپ بىلەن باغلاپ يۇتۇپ، ئاندىن كېيىن يىپنىڭ بىر ئۇچىنى چىڭ تۇتۇپ سرتقا تارتسا يېڭنە، بېلىق قىلتىرىقى، سۆڭەك چىقىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇناسىپ دورا ئەشيالارنىڭ لوئابلىرىنى ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

سەۋەبى ئىسسىقتىن بولغان نەزله، ئۆپكه كانىلى ۋە يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى، يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراش، ئۆپكه ياكى باشقا ئەزالارنىڭ كېسەللىنىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى جۈزام، گال، كۆكرەك پەردە يالليۇغى، ئاشقازان ئىمتىلاسى، ئاشقازان ئېسىلىش قاتارلىقلاردىن پەرقلەندۈرۈپ دىئاگنوز قويۇش كېرەك. ئەگەر يۇقىرىقى ئەھۋاللار كۆرۈلمىسه، گال يىرىكلىشىش ۋە باشقا كېسەللىك ئىللەتلىرىنى بىماردىن سوراپ ئېنىقلاش كېرەك، ئەگەر نەزلىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسه، نەزله زۇكام دەپ

دىئاگنوز قويۇش كېرەك.

داۋالاش خولىنجانىنى ئېغىزدا قويسا، نەزلە ۋە ھۆللۈكتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

ئىسسىق سۇ ياكى مائۇلھەسەل بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېڭدىن 0.1 گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

چىلغوزا دەرىخى ئۇسارىسىدىن 0.6 گرام ئىچسە شىپا بولىدۇ.

سامساقنى سارغايتىپ ياكى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇنىڭ يېرىم ئىسسىق شورپىسىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇرمەككىنى تىل ئاستىدا قويۇپ، ئۇنىڭ لوئابىنى يۇتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا سۈيىنى ئىستېمال قىلسا ياكى كاۋاۋۇچىنىنى ئېغىزدا قويسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك مېڭىدىكى ھۆللۈكنىڭ گالغا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولغان بولسا، دارچىننى چاينىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا گالدىكى يېرىكلىكنى يوقىتىش ۋە ئاۋازنى ئېچىش ئۈچۈن 0.4 گرام كەتىرانى 12 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچ گرام زاراڭزا مېغىزىنى قارا شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇس ئوت بىلەن ئىللىتىلغان تۇخۇمنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر قاتتىق ۋارقىراش، يىغلاشتىن ئاۋاز پۈتۈپ قالغان بولسا، ئىللىتىلغان تۇخۇمنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

چەلەك يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭدىن قاينىتما تەييارلاپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

يەتتىنچى باب ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى

بۇ بابتا ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى بايان قىلىشتىن ئىلگىرى، ئۆپكە ۋە كۆكرەكتىكى توپلىشىپ قالغان چىقىرىندى سۇيۇقلۇقلارنى تەنقىيە قىلىش ئارقىلىق تازىلايدىغان يەككە دورىلار بايان قىلىنىدۇ.

شۇمشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قايناتما تەييارلاپ ئىچسە، كۆكرەكنى تەنقىيە قىلغاندىن باشقا، ئۆپكىنى ياشارتىدۇ.

سوقۇلغان تاغ پىننىسىدىن توققۇز گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ يالسا، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى يات ماددىلارنى چىقىرىدۇ.

10 گرام زىغىرنى سارغايتىپ سوقۇپ، 24 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى تۇزدىن يەتتە گرام ئىستېمال قىلسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

تازىلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 0.6 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

ناۋاتنى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

ئالتە گرام چاققاقئوت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئارپا سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

قۇرۇتۇلغان ئەنجۈر (يەتتە دانە)، پىرسىياۋشان (يەتتە گرام)، زۇپا (توققۇز گرام)، رۇم بەدىيان (12 گرام)، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە (0.6 گرام) قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى قاينىتىپ ياكى لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىنى تازىلاش ئارقىلىق ياشارتىدۇ.

بەدىياندىن 0.6 گرام، بەدىيان يىلتىزىدىن توققۇز گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

قارىمۇچ ئىستېمال قىلسا ئۆپكىدە شىلىمشىق، قويۇق، ئۆتكۈر خىلتىلارنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ياۋا سەۋزە يىلتىزى (ئىككى گرام)، تۇرۇپ ئۇرۇقى (ئۈچ گرام)، قوغۇن ئۇرۇقى (12 گرام)، سۇزاپ بەرگى (ئالتە گرام)، دارچىن (0.7 گرام)، قۇستە شىرىسى (ئۈچ مىللىلىتىر)، ئۈستەخۇددۇس (12 گرام)، ئوشەق (ئۈچ گرام)، قىزىلچا جەۋھىرى (60 گرام)، قەنتەربىيۇن (بەش

گرام)، جاۋشىر (ئۇچ گرام)، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم (15 دانە) قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى ئىستېمال قىلسا ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى تازىلىغاندىن باشقا، ئۇنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەس سقىلىش

بۇ، تۇتقاقلىق نەپەس سقىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، زىققە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى بۇ، كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن زەيقۇنىنەپەس بەلغەمى، زەيقۇنىنەپەس بۇخارى، زەيقۇنىنەپەس رىياھى، زەيقۇنىنەپەس ئىستىرخائى دەپ تۆت قىسمغا بۆلۈنىدۇ.

زەيقۇنىنەپەس بەلغەمى بولسا، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئۆپكىسىدە بەلغەم خىلتى سان جەھەتتىن ئېشىپ كېتىشتىن ياكى مېڭىدىن يەرلىك ئورۇنغا نەزلە سۈيۇقلۇقى قۇيۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ.

زەيقۇنىنەپەس بۇخارى بولسا، يۇرەك رېتىمسىزلىقى، يۇرەك ئاجىزلىقى تۇپەيلىدىن بۇخاراتلار ئۆپكىگە تەسىر قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

زەيقۇنىنەپەس رىياھى بولسا، يەل قوزغىغۇچى ئەشيالارنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن نەپەسلىنىش ئەزالىرىدا يەل ۋە بۇخاراتلار توپلىشىپ قېلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

زەيقۇنىنەپەس ئىستىرخائى بولسا، كۆكرەك مۇسكۇلى بوشاپ كېتىش سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلار كەرەپشە يىلتىزىدىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

ئۇچ گرام بىلسان يېغى، زەپەردىن بەش گرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

ئۇچ گرام سەكبىنەجنى سۈزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ ئىچسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەتتە گرام ئەنسلنى سارغايتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىغىردىن يەتتە گرام ياكى شۇمشىدىن بەش گرام ئېلىپ قاينىتىما تەييارلاپ، ئۇنى ھەسەل ياكى ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سارغايتىلغان تەنكاردىن ئالتە گرام ئېلىپ، تۆت ھەسسە مىقداردىكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئۈچ كۈنگە قەدەر يالاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

17 گرام پىرسياۋشاننى قاينىتىما قىلىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەتتە گرام قەنتەرىيۇن يىلتىزىنى شاراب بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. تازىلانغان گۈڭگۈرتتىن 0.1 گرام ئېلىپ، يېرىم ئىللىتىلغان تۇخۇم بىلەن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

0.3 گرام سۇندۇرۇسنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتە گرام سۇزاپ بەرگىدە قاينىتىما تەييارلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچ گرام شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

غارىقۇننى داۋاملىق ئىستېمال قىلسمۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسىنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

بۆرە ئۆتىدىن ئۈچ گرامنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ

بېھى جەۋھىرىدىن (بېھى مېۋىسىنىڭ قاينىتىپ ئېلىنغان جەۋھىرى) 24 گرام، قۇرۇتۇلغان ئەنجۈردىن يەتتە دانە ئېلىپ، بىرگە قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇ چۈجىسىدە شورپا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يۆتەل

يۆتەل بولسا ئۆپكە ھاۋا يولىنىڭ ئۆپكە ۋە باشقا كۆكرەك ئەزالىرىدىكى كېسەللىك ماددىسىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغان بىر خىل قوغدىنىش خاراكتېرلىك رېفلېكسلىق ھەرىكەتتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك مىزاجنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بولۇشى ياكى ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە جاراھىتى، نەپەسلىنىش يوللىرىغا بىرەر ئېچىشتۇرغۇچى نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشى ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق ھاۋا، ئىس ـ تۈتەك ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ تەسىر قىلىشى.

دىئاگنوز قويۇش بىمار يۆتەلدىن شىكايەت قىلسا، ئۇنىڭ يۆتىلىنىڭ قۇرۇق ياكى ھۆل يۆتەل ئىكەنلىكىنى سەۋەبىنى ئېنىقلاش كېرەك، ئەگەر يۆتەل قۇرۇقلۇقتىن بولسا ھەم يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش پەيدا بولغان بولسا، ئۇ يۆتەل ئىچكى ئەزالارنىڭ ياللۇغى ياكى ئىچكى ئەزا ياللۇغىدا يىرىڭ توختاپ قېلىشتىن پەيدا بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىش ۋە باشقىلار بولماي يۆتەل كەچتە قوزغالغان بولسا، يۆتەل نەزلە سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان

ئىمتىلاسى ۋە غىزانى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا، يۆتەل قوزغالغان بولسا، ئاشقازان جىگەر مەنبەلىك يۆتەل بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا هارارەت سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامەتلىرىنمۇ ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىق لازىم.

داۋالاش 15 گرام بىخ سەۋسەندە قاينىتىما تەييارلاپ ئىچسە، سۈيۇقلۇق ئارىلاشقان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 گرام زىغىرنى سارغايتىپ ئېزىپ، ئۇنى 24 گرام هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما يۆتەلنى پەيسەيتىدۇ.

ئىككى گرام پىندۇق مېغىزى تالقىنىنى مائۇلهەسەل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

18 دانە ئەينۇلانى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە، باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولغان يۆتەل، شىلىمشىق بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان پۇتۇن بەدەندىكى كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

سەمغى ئەرەبىدىن مەلۇم مىقدارىدا ئېلىپ ئېغىزدا قويۇپ شۇمسە، مېڭىدىن قۇيۇلغان نەزلە سۈيۇقلۇقىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، تۆكۈرۈك ئارقىلىق چىقىرىپ، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

16 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ لوئابىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا قارا شېكەر ياكى ساپال قاچا تالقىنى قوشقاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ئۆچۈن شىپا بولىدۇ.

بېھى ئۇرۇقىدىن 0.6 گرام، ئىسپىغۇلدىن 12 گرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ بىرەرسىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پالەكنى سېرىقمايدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا يۆتەل، گال ۋە كۆكرەك يىرىڭلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەپيۇندىن 0.2 گرام ئىستېمال قىلسا، سۈيۇق نەزلە سەۋەبىدىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەزرۇلبەنجىدىن 0.1 گرام ئىستېمال قىلسا يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

قىزىتمىلىق يۆتەلگە قارىتا ئەنبەردىن 0.6 گرام ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېگىر، ئارپا قاتارلىق دورىلاردىن 2.4 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۇنى بىر گرام سەرتان، 0.6 گرام چۆچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سىلدىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

قوينىڭ دۇمبە گۆشىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. ئۆردەك گۆشى ئىستېمال قىلسا سوزۇلما يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. بەش گرام شېكەر قومۇشىنى 120 گرام هەسەل بىلەن قوشۇپ

ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كاكىراشكىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈملاچ تەييارلاپ ئېغىزغا سېلىپ شۇمسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللارنىڭ يۆتىلى ئۇچۇن بەدىيان كۆكى سۇيىنى ئانار ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن بىرگە ئىچكۈزسە، ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

بەش گرام سەۋسەنىنى 24 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ، لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

15 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى بەش گرام سەۋسەن بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

0.6 گرام چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

باللارنىڭ كۆكرىكىگە بىنەپشە يېغى بىلەن ئاق مومنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا يۆتىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

لاۋەن بىلەن گۈل يېغىنى قوشۇپ بالىنىڭ تاكىلىيىغا چاپسا يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

كېۋەز يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 12 گرام ئېلىپ، قەنت بىلەن ئىچسە شىپا بولىدۇ.

چىلغوزا دەرىخى ئۇسارىسىدىن يەتتە گرام ئېلىپ بىر ھەپتە ئىچسە، قۇرۇق ۋە سوزۇلما يۆتەل ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە ئاق خەشخاش ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

قان تۆكۈرۈش

سەۋەبى نەپەسلىنىش ئەزالىرىدىكى ھەر خىل جاراھەتلىك كېسەللىكلەردە جاراھەت يۈزىنىڭ بۈزۈلۇشىدىن قان تۆكۈرۈش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش كۆكرەك مەنبەلىك قان تۆكۈرۈشكە قارىتا ئىككى گرام رۇسۇتنى سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەتتە گرام نىشاستە ياكى ئالتە گرام گۈل شامۇسنى (مىسىردىن چىقىدىغان بىر خىل سېغىز دورا) پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياقۇت تالقىنىدىن 0.04 گرام، كۇندۇردىن 0.1 گرام، ئۈزۈم يوپۇرمىقى كۈلى ياكى شىرىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر گرام سەرتانىنى ئارپا سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەتتە گرام گىل ئەرمەننى سىمىزئوت بەرگى بىلەن ئىستىمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خام قەغەزنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.
ئانار يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئانار غۇنچىسىدىن ئىككى داننى سۇدا ئېزىپ، ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
قۇدۇق ئەتراپى ۋە دەريا قىرغاقلىرىدىكى ھۆل ئورۇنلاردا ئۆنىدىغان چىمەننى سۇغا چىلاپ، چىققان شىرىسىگە سوقۇلغان قارىمۇچتىن بەش داننى قوشۇپ ئىستىمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
ئوغلاقىنىڭ قىزىق قېنىدىن 20 گرام ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى سىركە بىلەن قوشۇپ ئۇچ كۈنگە قەدەر ناشتىدا ئىستىمال قىلسا، ئاجايىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
بەش گرام بامبۇك يوپۇرمىقىنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئاق قەنت ياكى ھەسەل قوشۇپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.
سارغايتىلغان بۇغا مۈڭگۈزىدىن 0.8 گرام ئېلىپ، يەككە ھالدا ياكى قابىز دورىلارنى قوشۇپ ئىستىمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
سارغايتىلغان يۇمغاتسۇت ئۇرۇقىدىن 12 گرامنى ئېلىپ سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن بىرگە ئىستىمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.
خۇنسياۋشان تالقىنىدىن 0.4 گرامنى مۇناسىپ شەربەت ياكى شىرە بىلەن ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئوغلاق گۆشىنى ئىستىمال قىلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
زۇپنى رۇمىدىن ئىككى گرام ئىستىمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
14 گرام بەللۇتنى قاينىتىما ياكى سۇفۇپ شەكلىدە ئىستىمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئەنجىبارنىڭ تالقىنىدىن تۆت گرام ئېلىپ، قاينىتىما ياكى شىرە شەكلىدە ئىستىمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
ئەپيۇندىن 0.4 گرام ئېلىپ ئىستىمال قىلسا، ھەر خىل قان تۈكۈرۈشكە ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.
ھېكىم ئىبنى زەكەرىيا رازى ئۆزىنىڭ كىتابىغا «ھۆل پەنىرمايە قان تۈكۈرىدىغان بىمارلارنىڭ غىزالىرىغا قوشۇلۇشى لازىم» دەپ يازغان.
0.4 گرام مۇمىيانى يەتتە گرام گىل مەخنۇم بىلەن بىرگە ئىستىمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ھەمشىباھارنى ئېغىزدا چاينىپ، لوئابنى يۇتۇپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەمشىباھارنىڭ جەۋھىرىگە سەمغى ئەرەبىدىن تۆت گرام، ئىسپىغۇل لوئابىدىن 12 گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرخەمەك ئۇسارىسىنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمسە ھەمدە ئۇنىڭ مېغىزىنىڭ شىرىسىنى ئىچسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇيۇلغان شادىنەجتىن 0.1 گرام ئېلىپ، ئانار سۇيى بىلەن قوشۇپ بىرگە ئىستېمال قىلسا، كۆكرەك ۋە تامامى ئىچكى ئەزا جاراھىتى مەنبەلىك قان تۆكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببۇلئاس ئۇسارىسى (12 گرام)، كەھرىۋا (0.1 گرام)، سېمىزئوت (توققۇز گرام) قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇ قېنىنى تۆگمەن توزۇندىسى بىلەن قوشۇپ، ماش چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

كۆكرەك يالليۇغى ۋە ئۆپكە يالليۇغى

سەۋەبى بۇ كېسەللىك بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك ناھايىتى ئۆتكۈر، ئېغىر، جىددىي بولىدۇ.

داۋالاش ئەنجۈر قېقىدىن يەتتە دانە، زۇپادىن توققۇز گرام ئېلىپ، قاينىتىما تەييارلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇزاپتىن ئالتە گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن تۆت گرام ئېلىپ، قاينىتىما تەييارلاپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

0.1 گرام ئاچچىق بادام مېغىزىنى لوئوق شەكلىدە ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سەكبىنەجتىن 0.2 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەنقىيىنىڭ زۆرۈرىيىتى بولغاندا چاقاقئوتتىن ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، لوئوق شەكلىدە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

خېنە يېغى ياكى زەيتۇن يېغىغا ئېرىتىلگەن مومنى قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە يالليۇغنى قايتۇرىدۇ.

مەغىزگۈلى يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سارغايتىلغان زىغىر ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىرسىياۋشاندا قاينىتىما تەييارلاپ ئىچسە ھەمدە ئۇنىڭ تىرىپىدە زىمادا تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقىدىن 0.4 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، كۆكرەك ئاغرىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان نەپەس سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

سەۋسەن جەۋھىرىدىن 12 گرام ئېلىپ ئىچسە ھەمدە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە شەربىتىدىن 36 مىللىلىتىر ئىچسە ئۆپكە يالليۇغى ۋە كۆكرەك پەردە يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نېلۇپەر شەربىتىدىن 48 مىللىلىتىر ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقىنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىلغوزا دەرىخى ئۇسارىسىدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنى كۆيدۈرۈپ ھىدىنى پۇرىسا ھەمدە ئۇنى سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللاردا پەيدا بولغان ئۆپكە يالليۇغىغا قارىتا تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

سەبرىدىن 0.2 گرام ئېلىپ، ئانا سۈتىدە ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلسە ھەمدە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇندۇز قەھرى، سېرىقماي قاتارلىقلاردىن 0.2 گرامدىن ئېلىپ، ئۇنى ئانا سۈتىدە ئېرىتىپ بالىغا ئىچكۈزسە شىپا بولىدۇ.

شارابتىن تۆت تامچىنى ئىككى قوشۇق قاينىق سۇغا قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سالاجىتتىن 0.2 گرام ئېلىپ، ئانا سۈتىدە ئېرىتىپ ئىچۈرسىمۇ، بالىنىڭ سالامەتلىكى تېز ئەسلىگە كېلىدۇ.

ئۆپكە جاراھىتى ۋە ئۆپكە سىلى

سەۋەبى ئۆپكە جاراھىتى ۋە ئۆپكە سىلىنىڭ سەۋەبلىرى ھەر خىل بولۇپ، ئاساسلىقى ئۆپكىگە ئىسسىق نەزلىنىڭ قۇيۇلۇشى، ئۆپكە يالليۇغى ۋە كۆكرەك پەردە يالليۇغىنىڭ ئېغىز ئېلىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەرلىك ئورۇنغا زەربە تېگىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تەپسىق، يۆتەل، بەزىدە قان يېكى يىرىڭ تۆكۈرۈش، بىمارنىڭ چىرايى

قىزىش، بەلغەم ئارىلاش يىرىڭ تۆكۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى يۆتەل بىلەن چىققان بەلغەمنى ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرسە سېسىق پۇراق چىققان بولسا، ئۆپكە سىلى دەپ دىئاگنوز قويۇلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك داۋالاشنى تەستە قوبۇل قىلىدۇ، لېكىن دەسلەپكى ھالىتىدە مۇناسىپ دورا، غىزا، پەرھىز ۋە باشقىلار بىلەن بىمارنىڭ ھالىتىنى ئىسلاھ قىلغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ساغلام ئانا سۈتىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ساغلام ئېشەك سۈتى، ساغلام ئۆچكە سۈتى سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ ھەمدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەجرىبىكار ھېكىملار ھېكايە قىلىپ: «سىل بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ ئۆپكىسىدىن قان ھەم ناھايىتى قويۇق سېسىق پۇراقلىق يىرىڭ چىقىدۇ. ئۇنىڭغا ئۆچكە ۋە ئېشەك سۈتىنى ئىچكۈزۈش ناھايىتى پايدىلىق. يىرىڭ بەك سېسىق پۇراقلىق بولغان ھالەتتە ئېشەك سۈتى ئالاھىدە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ» دەپ يازغان. چۈنكى، ئۇ ئۆپكىنى تازىلاش ئارقىلىق ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

ئارپا سۈيىدە 10 گرام سەرتانىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاتلىق ئانار ئۇسارىسى (تاتلىق ئانارنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنى قايىنىتىپ تەييارلانغان جەۋھىرى) 12 مىللىلىتىر ياكى ئانار دانىسى ئىستېمال قىلسا، بەدەندىكى ھۆللۈكنى ئاشۇرۇپ، كۆكرەك ۋە گالىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ.

بەتەم دەرىخى يېلىمىنى چاينىسا ياكى ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يالىسا، ئۆپكە جاراھىتى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆپكە سىلىنىڭ دەسلىپىدە ئالتە گرام گۈل يېغىنى ئارپا تالقىنى بىلەن ئىچسە شىپا بولىدۇ.

10 گرام سەرتانىنى ئېشەك سۈتى بىلەن ئىچسە شىپا بولىدۇ.

گىل مەختۇمدىن 0.5 گرام ئىستېمال قىلسا ئۆپكە زەخمىسىنى قورۇپ، قانىنى توختىتىدۇ.

بامبۇك يوپۇرمىقىدىن ئۈچ دانىنى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ، سۈيىنى ناۋات بىلەن بىرگە ئىچسە شىپا بولىدۇ.

تاغ زىرىسى، قىزىل زەرنىخ، يالپۇز كۆكى، شەھمەنزەل يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى كۆيدۈرۈپ ھىدىنى پۇرىسا، ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

پالەك ئۇرۇقىدىن 0.6 گرام، بېدە ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەزى تەجرىبىلىك تېۋىپلارنىڭ سۆزىچە، ھەر كۈنى 10 گرام كۈنجۈت ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۇ كېسەلگە شىپا بولىدىكەن.

0.5 گرام بېلىق پېلىمنى قاينىق سۇ ياكى گاۋزىبان ئەرقىدە ئېرىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىچسە ياكى ئۈنى قىزىق بىنەپشە شەربىتىدە ئېرىتىپ يالسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېكىم ئىمامى رازى ۋە بۇقرات سىل بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا سەمغى ئەرەبىنىڭ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغانلىقىنى ئېيتقان.

كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى يىرىڭنى تازىلىغۇچى دورىلار

بىلسان يېغىدىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىدىكى ۋە كۆكرەكتىكى قويۇق يىرىڭنى تازىلايدۇ ھەم نەپەسلىنىشتىكى توسقۇنلۇقلارنى يوقىتىدۇ، خۇسۇسەن كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى يىرىڭنى تازىلاپ چىقىرىدۇ.

مۇرمەككىنى شۇمسە ياكى يېپرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن ئىستېمال قىلسا كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

ئالتە گرام چاققاقئوت ئۈرۈقىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

توققۇز گرام زۇپادا قاينىتىما تەييارلاپ ئىچسە، ئۆپكىدىكى يات ماددىلارنى تازىلايدۇ.

ئەنسىلنى سارغايتىپ، ئىچىدىكى پىشقان قىسمىدىن تۆت گرامنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئۆپكىدىكى يىرىڭنى تازىلايدۇ.

سوقۇلغان بۇغداينى سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى گۈڭگۈرت سېرىقىدىن 1.2 گرام ئىستېمال قىلسا ھەمدە ئۈنى كۆيدۈرۈپ ھىدىنى پۇرىسا، كۆكرەكتىكى يىرىڭنى تازىلايدۇ.

سىلنى پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەر

تۆگىقۇش يىلىكىنى غىزا شەكلىدە ئىستېمال قىلسا سىل پەيدا بولىدۇ.

ئاجىز كېسەللەر ئالما ئىستېمال قىلسا، مۇسكۇل ۋە قىل قان تومۇرلاردا يەل پەيدا قىلىپ، سىل ئۇچۇن شارائىت ھازىرلايدۇ. نەزلە، زۇكام بىلەن داۋاملىق ئاغرىپ داۋالانماسلىقتىن سىل پەيدا بولىدۇ.

زاتىلجەنبە

بۇ، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ بولۇپ، كۆكرەكنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى شىللىق پەردە ياكى دىئافراگما پەردىسى ئارىلىقىدىكى ئاشقازان ۋە نەپەسلىنىش يولىغا يېقىن ئورۇندا پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك ئۆزگەرگەن سەپرا خىلتى ياكى سەپرا خىلتىغا قان خىلتى قوشۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بەلغەم خىلتىمۇ ئۇنىڭ سەۋەبى بولىدۇ.

داۋالاش قۇۋۋەت ئېتىبارى بىلەن قان ئېلىش ياكى مۇسھىلدىن كېيىن، 36 مىللىلىتر يالپۇز شەربىتى، ئىككى گرام ئادراسمان يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چەلەڭنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى نوقۇت مېيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە، ناھايىتى تېز شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام سۇزاپ بەرگىنى يەككە ھالدا ياكى ئۇچ گرام سېرىقچېچەك بىلەن قاينىتما تەييارلاپ، ئۇنىڭدا بىر گرام سەكبىنەجنى ئېرىتىپ ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان زاتىلجەنبە ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەتەم دەرىخى يېلىمىنى يەككە ھالدا ياكى بېھى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىدىن 0.4 گرامنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇستقۇددۇس شەربىتىدىن 24 مىللىلىتر، ئەفسەنتىن شەربىتىدىن 12 مىللىلىتر ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان زاتىلجەنبە ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

شىلمشق قويۇق بەلغەم سۇيۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان زاتىلجەنبە ئۇچۇن يالپۇز كۆكىدىن ئۇچ گرام، سېرىق ئەنجۇردىن تۆت دانە ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە، ناھايىتى تېز شىپا بولىدۇ.

بەش گرام يۇمىلاق زىراۋەندە قاينىتىلمىسىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سارغايتىلغان ئەنسەلدىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

0.6 گرام بەدىيانىنى بىخ بەدىيانىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچسە، شىلمشق خىلتىلارنى يوقىتىدۇ ھەمدە قويۇق يەلدىن بولغان زاتىلجەنبە ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

قايناق سۇنى كۆپلەپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆگىقوش تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى سارغايتىپ سوقۇپ، ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، لوئوق شەكلىدە ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

سەككىزىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى

يۈرەك رەئىس ئەزا بولۇپ، ئۇ پۈتۈن بەدەننى ھاۋا ۋە باشقىلار بىلەن تەمىنلەپ، ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار بۇ ئەزانى داۋالاشقا ناھايىتى بەك ئېتىبار بېرىدۇ. ئارىستوتېلنىڭ ئېيتىشچە، يۈرەك دەسلەپ پەيدا بولغان ئەزا بولۇپ، ئۇ ھەممىدىن ئاۋۋال ھەرىكەتلىنىپ ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىغا قەدەر توختىمايدىكەن. شۇڭا، بۇ بابتا ئالدى بىلەن يۈرەكنى كۈچەيتىش ۋە خۇشاللاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلارنى تونۇشتۇرىمىز.

يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى دورىلار

ئامىلە ئامىلنىڭ تەبىئىتى توغرىسىدا قەدىمكى ھۆكۈمالار قارىمۇ قارشى قاراشلاردا بولغان. كۆپىنچە تېۋىپلار ئۇنى سوغۇق دەپ ئاتىغان، ئىبن سىنامۇ بۇنىڭ سوغۇقلۇقىنى قەيت قىلغان، لېكىن يەنە بىر قىسىم تېۋىپلار ئۇنىڭ تەبىئىتىنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ چىققان. بەزىلەر ئۇنى 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق دېسە، بەزىلەر 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق دېگەن. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى قابىز دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈش لازىم. ئامىلىدە يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى ئاجايىپ تەسىر، خۇسۇسىيەتلەر بار.

ھەببۇلئاس بۇنىڭ بەدەننى تەنقىيە قىلىش تەسىرى بار. ئۇ تەنقىيە رولى بىلەن پۈتۈن بەدەننى خۇش پۇراق قىلىدۇ ۋە نازۇكلاشتۇرۇپ، بەدەن سۈپىتىنى يۇقىرىلىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ دورا يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالىغۇچى ۋە يۈرەككە قۇۋۋەت يەتكۈزگۈچى دورىلار قاتارىدا سانىلىشى لازىم.

ئاپىلسىن بۇنىڭ پوستى بەدەننى كۈچەيتىش بىلەن بىرگە، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئۇنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە گۈلى ئۇنىڭ پوستىغا نىسبەتەن زىيادە نازۇك، ئاپىلسىن ئۇرۇقى زەھەر قايتۇرۇشتىن باشقا، روھنىڭ جەۋھىرىنى يېغىش ۋە كۈچەيتىش سەۋەبىدىن يۈرەكنىمۇ كۈچەيتىپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئۆشنە ئۆشنىنىڭ تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. خۇش

پۇراق بېرىش تەسىرى بىلەن روھنى كۈچەيتىپ، يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئۈستقۇددۇس ئۈستقۇددۇسنىڭ تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. ئۇنىڭدا شۇنداق خۇسۇسىيەتلەر باركى، ئۇ مېڭە ۋە يۈرەكتىكى نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى تازىلايدۇ، ساپلاشتۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، خىزمىتىنى جانلاندۇرىدۇ.

بادرەنجى بۇيا 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىقتۇر. ئۇ خۇش پۇراقلىق، توسالغۇلارنى ئېچىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن مۇشۇ بابتىكى تامامي كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ياۋا رەيھان 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىقتۇر. ئۇ ماددىلارنى نازۇكلاشتۇرۇش تەسىرى بىلەن بىرگە، خۇش پۇراقلىق تەسىرى ئارقىلىق يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە خۇشاللاندۇرىدۇ.

بەھمەن 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، 1 - دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇ ئاق ۋە قىزىلدىن ئىبارەت ئىككى قىسمغا بۆلۈنىدۇ. قىزىلغا نىسبەتەن ئېچى زىيادە ئىسسىق. بەھمەن يۈرەكنى كۈچەيتىش ۋە يۈرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بىلەن مۇشۇ بابتىكى تامامي كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

بىستىپايەج بۇ دورا مېڭىگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ ۋە يۈرەكتىن سەۋدانى پۈتۈنلەي تازىلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن خۇشاللاندۇرۇشقا لايىقتۇر.

جەدۋار بۇ يۇقىرى دەرىجىدە خۇشاللىق كەلتۈرۈش، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە تەرياق دورىدۇر.

دۇرنەج ئەقرەبى بۇنىڭ تەبىئىتى 2 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىقتۇر. ئۇ، كۈچەيتىش ۋە خۇشاللىق كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بىلەن مۇشۇ بابتىكى تامامي كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ھىلىلە كابىلە ۋە ھىلىلە ھىندى بۇلار 1 - دەرىجىدە سوغۇق بولۇپ، ئۇ تەبىئىي ھالدىكى قابىز دورىلاردۇر، بۇلارنىڭ سۈرۈش خاسىيىتى سىقىپ ئېلىنغان سۈيىگە باغلىق. ھىلىلە ھىندىنىڭ ھىلىلە كابىلغا نىسبەتەن ئېچىنى سۈرۈش خاسىيىتى يۇقىرى.

قىزىلگۈل بۇ دورىمۇ خۇش پۇراق سەۋەبىدىن روھقا مۇناسىپتۇر. ئۇ كۈچەيتىش ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بىلەن بارلىق يۈرەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق ھىسابلىنىدۇ.

زەپەر بۇ 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، 1 - دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. بۇنىڭدا قابزلىق، خىلىتلارنىڭ قۇرۇق بۇخارىتى بىلەن يەللىرىنى تارقىتىش قاتارلىق ئىككى خىل خۇسۇسىيەت

بار. ئۇ يەنە روھقا خۇشاللىق كەلتۈرۈش، كۆچەيتىش خۇسۇسىيىتى بىلەن يۈرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

زەرنىخ ۋە زورەمبات بۇلارنىڭ تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىقتۇر. ھەر ئىككىسىدە قابىزلىق، ماددىلارنى نازۇكلاشتۇرۇش تەسىرى بار. خۇشلۇق كەلتۈرۈش، كۆچەيتىش تەسىرى بىلەن يۈرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

يۇيۇلغان ھەجرى ئەرمەنى بۇ يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش، يۈرەكنى خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ.

تاباشىر بۇ دورا خۇشاللىق كەلتۈرۈش ۋە يۈرەكنى كۆچەيتىشتە ئاجايىپ تەسىرگە ئىگە.

كاسنە بۇ ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇقتۇر. ئۇنىڭ زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى كۆچلۈك. ئۇنى شىرىسىنى ئىچىش ۋە زىماد قىلىش ئۇسۇلى بىلەن ئىشلەتسە يۈرەكنى كۆچەيتىدۇ.

گىل مەختۇم بۇ دورىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىلدۇر. ئۇ خۇشلۇق كەلتۈرۈش، كۆچەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلىرى بىلەن يۈرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ياقۇت بۇ خۇشلۇق كەلتۈرۈش، كۆچەيتىش ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى قايتۇرۇش تەسىرلىرى بىلەن يۈرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە كۇندۇر، كافۇر، كەھرىۋا، گاۋزىبان، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد، مەرۋايىت، ئىپار، ئەنبەر، ئۇد ھىندى، پەرەنجىمشكى ۋە سەندەل قاتارلىق دورىلارمۇ خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەشتە ئاجايىپ تەسىرلىرى بىلەن يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ ۋە يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

يۈرەك چالاڭغۇراش (خەفەقان)

بۇ خىل كېسەللىكتە يۈرەك قالايمىقان ھەرىكەت قىلىدۇ.

سەۋەبى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتىن باشقا يۈرەكنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش، بىرەر ئەزادىكى كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى قاتارلىقلاردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە باشقىلار. ھەربىر سەۋەب، ئالامەتكە قارىتا دىئاگنوز قويۇلسا بولىدۇ.

داۋالاش ئالتە گرام ئەزپاراتىپ (بۇنى ئەرەبچە «ئەزفارلىتىپ»، پارس تىلىدا «ناخن پەريان»، ئوردۇچە «نىكھى» دەپ ئاتىلىدىغان، دەريادىن چىقىدىغان، ئۆزى يۇمىلاق بولغان قۇرتنىڭ قاتتىق قېپىدۇر) قاينىتىلمىسنى ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

يەتتە دانە ئەينۇلانى ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك تىقىلمىسى ۋە يۈرەك چالاڭغۇراش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

كاسنىنى زىماد قىلىش ئۇسۇلى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ئىشلەتسە يۈرەك چالاڭغۇراشنى پەسەيتىدۇ.

كالا سۈتى قايمىقىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام لىسانىل ئاساپىرنىڭ قاينىتىلمىسنى ئىچسە، ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ (بۇ ھېكىم رازىنىڭ «كىتابۇل ماۋى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىنىدى). ئالتە گرام ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى قاينىتىلمىسنى ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان خەپەقانغا شىپا بولىدۇ. بىر گرام ھەقىقىنىڭ شىربىسنى 40 مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبان ياكى 40 مىللىلىتىر شەربىتى سەندەل بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراشقا شىپا بولىدۇ.

قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى ياكى ئۇنىڭ ئەرقىنى ئىچسە ياكى ئۇنى ئېغىزدا قويۇپ چاينىسا شىپا بولىدۇ.

12 گرام پوستى لىمون قاينىتىلمىسنى ئىچسە يۈرەكنى كۈچەيتىپ، يۈرەكنىڭ قالايمىقان سوقۇشىغا شىپا بولىدۇ.

ئەنسۇل نەففاسى بىر دورا بولۇپ، بۇ مىسىر شامىسنىڭ ئەتراپلىرىدىكى زەيكەش ئورۇنلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنى ئۆچكە ناھايىتى رىغبەت بىلەن يەيدۇ. ئۇنىڭ سۈتىدە شۇنداق خاسىيەت باركى، ئۇ خۇشاللاندۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ، ئەمما مەست قىلىش، خۇمار پەيدا قىلىش تەسىرى يوق. مۇشۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى ۋە شېخىنى سوقۇپ چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ياكى قاينىتىپ، قاينىتمىسنى ئىچسە، يۈرەكنى خۇشاللاندۇرىدۇ ۋە ئۇنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىشى ۋە يۈرەك رېتىمسىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

بېھى ياكى ئامۇتنى پۇرىسا شىپا بولىدۇ.

12 مىللىلىتىر تاۋۇز سۈيىنى 40 مىللىلىتىر گۈلاب بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يەتتە دانە شېكەر قوموشى چېچىكى چىلانمىسنى ھەر كۈنى ئەتىگەندە 30 گرام ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئىسسىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن بولغان يۈرەك خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە

يۈرەك چالاكغۇراشقا شىپا بولىدۇ.

12 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى چىلاپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

12 گرام رەيھان ئۇرۇقنى قىزىلگۈل ئەرقىگە 12 سائەت چىلاپ، سۈزۈپ، ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

قىزىل سەۋزىنى ئوچاققا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ كېچىسى شەبنەمگە سېلىپ، سەھەردە ئازراق قىزىلگۈل ئەرقى ۋە ناۋات بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، يۈرەك چالاكغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گاۋزىبان سۇفۇپىنى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ھەرقانداق ھالال جانۋارنىڭ يۈرىكىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ. جالىنۇس قەيت قىلغان.

يۈرەك چالاكغۇراش كېسىلى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش لازىم:

قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرامنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ھەر كۈنى ئاملىدىن 10 گرام ئىستېمال قىلسا يۈرەك كېسەللىكلىرىنى يوقىتىشقا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن يۈرەك ئاجىزلىقى ۋە يۈرەك چالاكغۇراش پەيدا بولغان بولسا، تاباشىردىن بەش گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. 10 گرام پەرەنجمىشكى سۇفۇپىنى ئىللىتىلغان تۇخۇم قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان يۈرەك چالاكغۇراش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ھوشسىزلىنىش (غەشى)

بۇ كېسەلدە تامامي سېزىش قۇۋۋەتلىرى يوقىلىپ، بىمار بىھوش بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى يەڭگىل بولسا، ھوشسىزلىنىش ۋە ھوشىغا كېلىشمۇ يېنىك ھالەتتە تۇرىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قارىمۇقارشى ۋە كۆپ خىل بولىدۇ. ئومۇمي بەدەننى كۆپلەپ ئىستىفراغ قىلىش، ئاچ قېلىش، يۈرەك بوشلۇقىدا زىيانلىق ماددىلارنىڭ توسۇلۇش پەيدا قىلىشىدىن روھنىڭ تارقىلىشى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. غەم ـ ئەندىشە، قورقۇنچ، خۇشاللىق ۋە ھەددىدىن زىيادە خۇشلۇقمۇ روھنى كېمەيتىش ئارقىلىق بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولسا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار

بىلەن، سوغۇقلۇقنىڭ سەۋەبىدىن بولسا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

بەش گرام تاباشىرنى سۇدا ئېزىپ ئىچۈرسە، ئاشقازانغا سەپرا ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇشىدىن بولغان ھوشسىزلىنىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئىككى گرام كۆك پۇدىنەنى سىركىگە قوشۇپ پۇراتسىمۇ، بىمارنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ.

ئاپىلسىن مېۋىسىنىڭ پوستىنى پۇراتسا شىپا بولىدۇ.

ياۋا رەيھاننى پۇراتسا شىپا بولىدۇ. قىزىلگۈل ئەرقىنى پۇراتسا ھەمدە ئۇنىڭدىن 70 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچۈرسە يۈرەكنى كۈچەيتىپ، ھوشسىزلىنىشنى يوقىتىدۇ. تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىنى ياغلىسا، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان شوك ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

تەرخەمەك ئىستېمال قىلسا ياكى پۇراتسا شىپا بولىدۇ. ئىپار ياكى خۇش پۇراقلىق قىزىلگۈل ئەتىرىنى پۇراتسا ياكى قىزىلگۈل ئەرقىنى ئېغىزىغا پۈركسە شىپا بولىدۇ.

ئېگىرنىڭ تۈتۈنىنى بىمارنىڭ بۇرنىغا كىرگۈزسە بىمار ھوشىغا كېلىدۇ. ئەزىپاراتىپ بۇخۇر ئۇسۇلى بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ. ھاك ۋە نۆشادۇرنى ئوخشاش ۋەزىندە ئېلىپ شىشىگە قاچىلاپ پۇراتسا بىمار ھوشىغا كېلىدۇ.

توققۇزىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى

بۇ بابتا ئەمچەك كېسەللىكلىرى بايان قىلىنىدۇ. ئەمچەك گۆش ۋە بەز قاتارلىقلاردىن تۈزۈلگەن. ئۇ ئۆزىنىڭ تەبئىي ئىھتىياجى ئۈچۈن ئۆزىگە قان قوبۇل قىلىدۇ، بۇ قان يەنە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، ئاق رەڭلىك سۈتكە ئايلىنىدۇ.

ئەمچەك يالليۇغى

بۇ كېسەللىكتە ئەمچەك ئىششىپ قالىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك تۆت خىلىتتىن مەلۇم بىرسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ياكى يەلدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە قانىنىڭ غالىبلىقى ياكى قانىنىڭ بەلغەم بىلەن ئارىلىششىدىن پەيدا بولىدىغىنى كۆپ ئۇچرايدۇ. بەزىدە يېڭىدىن تۇغقان ئاياللار بالىسىنى ئېمىتمەسلىك سەۋەبىدىن ئەمچەكتە قويۇلۇش پەيدا قىلغۇچى ئوغۇز سۈتىنىڭ توپلىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغانلىقىنى تەشخىس قىلىشتا، ئىسسىقتىن بولغىنىغا قارىتا تارتىشىش، زەربىلىنىش، تەپ ۋە قىزىرىش قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش، سوغۇقلۇققا قارىتا يۇقىرىقىنىڭ ئەكسى تەرەپتىكى بەلگىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم.

داۋالاش كۈندۈرنى پاقىيوپۇرمىقى گۈلى ۋە گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسا، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

كەرەپشە كۆكىنى بۇغداي نېنى ياكى ئۇن بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا، ناھايىتى تېز شىپا بولىدۇ.

ئاق لەيلىنى شارابتا ياكى سۈدا قاينىتىپ زىماد قىلسا پايدىلىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

زاراڭزىنى ھەسەلگە قوشۇپ زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئارپا ئۇنىنى بۇغىنىڭ چاۋا يېغى بىلەن قوشۇپ ياكى شۇمشا، قىزىلگۈل، بابۇنە قاتارلىقلارنى يەسمەن يېغى ۋە ئاق موم بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

زىغىرنى سوقۇپ، ئۇنى سىركىگە قوشۇپ ئەمچەككە چاپسا شىپا بولىدۇ.

تاتلىق بادام يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇننى ياغلىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

پۇدىنەنى زەيتۇن يېغى ياكى بىرەر ھايۋانلىك چاۋا يېغى بىلەن قوشۇپ زىمماد قىلسا، ئوغۇز سۈتىنىڭ توپلىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان ئىششىقلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

نوقۇتنى سىركىدە پىشۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمماد قىلسا يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

مومنى ئېرىتىپ ئىسسىق ھالدا چاپسىمۇ، ئەمچەكتىكى سۈتىنىڭ ئۆيۈپ قېلىشىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. بۇغداي كېپىكىنى سىركىدە قاينىتىپ زىمماد قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قارا كۈنجۈتنى سوقۇپ كالىنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

تۇخۇمنىڭ ئېقىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

لوۋيا ئۇننى سۇدا پىشۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

سازاق قورتنى سوقۇپ ئەمچەكنىڭ ئۇستىگە تاڭسا، ئىششىقنى پۈتۈنلەي تارقىتىدۇ (سۈتلەرنىڭ توختاپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان ئىششىق بولسا).

كاھۇ يوپۇرمىقىدىن 36 گرام ئېلىپ سىركە ياكى قايماقتا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىمماد قىلسا، ئىسسىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن بولغان ئەمچەك ئىششىقىغا ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

سۈت ئازلىق

بۇ كېسەللىكتە سۈت كەم بولۇپ، ئېمىدىغان بالىنى قانائەتلەندۈرگۈدەك سۈت چىقمايدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك قان ئازلىق، بەدەندە قورۇقلۇق ئېشىپ كېتىش، ئورۇقلاش، ئاچ قېلىش، خىلىتلارنىڭ نورمالسىزلىقى، سوزۇلما كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قان ئازلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئومۇمىي بەدەندە قورۇقلۇق يۇقىرى بولۇپ، بىمار ئورۇق، كەم ماغدۇر بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن: قانغا سەپرانىڭ ئارىلىششى ياكى بەلغەم خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغان بولسا، سەپرانىڭ قويۇلۇش ھالەتلىرىدە سۈت بەدەننىڭ ئىچكى تەرىپىگە تارقىلىپ كەتكەن بولىدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا، سۈت ئاق، سۇغا ئوخشاش سۇيۇق ۋە چۈچۈمەل بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش بەدەندە قاننىڭ كېمىيىشى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قان پەيدا قىلغۇچى

غىزالاردىن سۈت، تۇخۇم سېرىقى، ئۆچكە گۆشى ۋە چۈجە گۆشى قاتارلىقلارنى ھەمدە ھەر خىل قان پەيدا قىلغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

تاغ بەدىنىنىڭ يوپۇرمقىنى قايناتقىپ ئىچسە سۈت كۆپەيتىدۇ. كۈندە ئالتە گرام بەدىيان دەملەپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سيادان ۋە زاغۇن ئۇرۇقىدىن 1 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا، سۈتنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە كۆپەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

كۈندە 12 گرام رۇم بەدىيانىنى دەملەپ ئىچسە شىپا بولىدۇ. بۇغداي كېپىكى ئېشىغا ئالتە گرام بەدىيان قوشۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

36 گرام ھەمشىباھار ئۇرۇقى قاينىتىلمىسىنى ئىستېمال قىلسا سۈت كۆپەيتىدۇ.

تۇرۇپتىن 36 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرام، كاھۇدىن 36 گرام ئېلىپ، بىرگە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

كالا سۈتىدە نوقۇتنى پىشۇرۇپ ھالۋا ئېتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

گاۋزىبان يوپۇرمقىنىڭ شىرىسىنى ئىچسەمۇ پايدىلىق. ئۆچكە يىلىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ يېگۈزسەمۇ سۈت كۆپەيتىدۇ.

قارانوقۇت ياكى ماش، پۇرچاق ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەل ئۈچۈن پايدىلىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

بۇغداي ئۇنى نېنىغا بەدىيان ۋە خەشخاش ئۇرۇقىنى سېپىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

توققۇز گرام نارجىلنى سوقۇپ، تاسقاپ، تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ، ئاندىن ئۇنى ئالتە گرام بەدىيان شىرىسى ياكى كالا سۈتى بىلەن ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 گرام قىزىل تۇدەرىنى ئەتىگەندە سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. يەتتە گرام ئاق زىرىنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا سۈت پەيدا قىلىدۇ.

سۈت كۆپىيىش

بۇ كېسەلدە سۈت زىيادە كۆپ بولۇپ، ئېمىتىدىغان بالىنىڭ ئېھتىياجىدىن ئېشىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى سۈت ئازلىقىنىڭ سەۋەبى بىلەن قارىمۇقارشى بولىدۇ. بەزى ئايالالار ھامىلدار بولمايدۇ، ھەيز توختاش بىلەن سۈت كۆپىيىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئەمچەكتە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش شەۋكىرانىنى سوقۇپ ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە زىماد قىلسا سۈتنى كېمەيتىدۇ. قوينىڭ دۈمبە يېغى ياكى ئۇنىڭ ئۆتنى ئەمچەك ئۈستىگە سۈركىسەمۇ سۈتنى تىزگىنلەيدۇ.

يېرىم سوقۇلغان شۇمشا ئۇرۇقنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.
سىركىنىڭ لېيىنى ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.
كۆيدۈرۈلگەن زىغىر ئۇرۇقنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.
قارا زىرىنى سىركىدە ئېزىپ، ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
سۇزاپنى سوقۇپ يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئەمچەكنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىنى توسقۇچى دورىلار

بەرگى شەۋكىرانىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە زىماد قىلسا، ئۇنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىنى توسىدۇ.
پاقىنىڭ قېنىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.
زەمچىنى يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئەمچەك چوڭىيىشنى توسىدۇ.
قارا زىرىنى سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.
سىركە بىلەن ھۆل قىلىنغان رەختنى ئەمچەك ئۈستىگە قويۇپ، ئۈستىدىن تېڭىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.
موزىنى قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا رەختنى چىلاپ، ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە قويسا شىپا بولىدۇ.
قەشقەر ئۇپىسى، قەلەي ئۇپىسى، مەدەستان، قارا يەرلىك شوخلا يىلتىزى، مەستىكى يېغى، ئەپيۇن قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى ئەمچەك ئۈستىگە باسسىمۇ پايدىلىق.

ئەمچەك قىچىشىش ۋە يېرىلىش

تونۇش بۇ كېسەللىكتە ئەمچەك يېرىلىش بىلەن بىرگە قىچىشىدۇ.
سەۋەبى كېسەل كۆپىنچە قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.
داۋالاش سېرىق ئەنجۈرنى سىركە شارابىدا ئېزىپ، ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ.
كەرەپشىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن تەرلەنسە شىپا بولىدۇ.
تاغاق سۆڭىكىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىغا ھىجامەت قويسا شىپا بولىدۇ.
ئەمچەك، قورساق ياكى يوتا ئۈستىدە يېرىلىش پەيدا بولغان بولسا، سېغىز بىلەن كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئونىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازان پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىغان ئەزا. بەدەنىنىڭ ساغلاملىقى ئۇنىڭ سالامەتلىكىگە باغلىق بولىدۇ. چۈنكى غىزالارنى قوبۇل قىلىشتا تامامىي ئەزالار ئاشقازانغا قاراشلىق بولىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ خىزمىتىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشى تامامىي ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ تامامىي ئەزالارنىڭ ئاشلىق ئامبىرى دەپ قارىلىدۇ. ھەربىر كېسەللىكنى داۋالاشتا ئۇنى ئالاھىدە نەزەردە تۇتۇش لازىم.

ئاشقازان ئاغرىقى

بۇ كېسەللىكتە ئاشقازان ئاغرىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك بۇزۇلغان يەل ۋە قويۇق خىلتلارنىڭ ئاشقازانغا توپلىشىپ قېلىشى، ئۈستى - ئۈستىلەپ تاماق يېيىش، ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشى، نورمالسىز بەلغەم ماددىسىنىڭ ئاشقازاندا توپلىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغلاردا ئاشقازاننىڭ سېزىش كۈچى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىنمۇ مۇشۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ھەربىر سەۋەبنىڭ ئالامەتلىرىگە ئاساسەن دىئاگنوز قويۇشقا بولىدۇ، ئىسسىقلىق سەۋەب بولغان ھالەتتە ئاشقازاندا قىزىقلىق، ئېچىشىش، ئۇسساش زىيادە بولىدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ، ئىسسىق تەتبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، قورساق ئېسىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، لېكىن خىلتىسىز ئىسسىقلىق سوغۇقلۇق قاتارلىقلاردىن ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، ئاشقازاندا يەڭگىل ئېغىرلىق بولىدۇ. ئاشقازان مىزاجىنىڭ خىلتلىق بۇزۇلۇشىدا ئاشقازان ئېغىرلىشىش بىلەن بىرگە كۈچلۈك دەرىجىدىكى ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، بەزىدە ئۇ خىلتلار قۇسۇش ئارقىلىق چىقىپ كەتسە، ئاشقازان ئاغرىقى يەڭگىللىشىدۇ، ئاشقازان ئېسىلغان ھالەتتە قورساقتىن كوركىراش ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ، بۇ خىل ئالامەتلەرگە ئاساسەن دىئاگنوز قويۇلىدۇ.

ئىزاھات بەزىدە ئاشقازان يارىسى سەۋەبىدىن ئاشقازاندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، بۇنداق چاغدا بىرەر ئۆتكۈر ئاچچىق ئېچىشتۇرغۇچى ۋە ئاغرىق پەيدا قىلغۇچى تاماقلارنى يېيىش بىلەن

ئاشقازان ئاغرىقى قوزغىلىدۇ. بەزىدە تۈيۇقسىز زەخمىدىن چىققان قان يارا قاقاچلىرى قۇسۇق ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ ۋە قىزىتما پەيدا بولىدۇ، ئەگەر ئاشقازان يالليۇغىدىن ئاغرىق پەيدا بولغان بولسا، ئىسسىقلىق سەۋەب بولغان بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر بىلەن بىرگە ئاشقازانىدا ئېغىرلىق يەرلىك ئورۇننى سىيلسا ئاغرىق پەيدا بولۇش ۋە قىزىق بىلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئاشقازان ئاغرىش ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولسا تۆۋەندىكى چارىلەرنى قوللىنىش لازىم:

دوغاپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

36 گرام تەمرى ھىندى بىلەن 10 گرام زىخنىك شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

30 مىللىلىتر سىركە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

50 مىللىلىتر سىركەنجۈبىل سەپەرجىلى ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

120 مىللىلىتر ئانار سۈيىگە ئىككى گرام كۆك پۇدىنە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئامۇتتىن مۇزاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە سەپرا خىلىتى ئاشقازانغا قۇيۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئاغرىقنى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بېھى پوستى ياكى بېھى يېغىنى ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

تازىلانغان قىزىلگۈل ياكى چەلەكنىك يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئامىلىدىن يەتتە گرامدىن داۋاملىق ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ئاشقازان ئاغرىقىنى يوقىتىپ، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

قارا ھېلىلە ۋە ھېلىلە كابىلىدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ئاغرىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

بۇ كېسەللىك سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش لازىم:

ئۈچ گرام بەسباسە ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنى ئاشقازانىنىك ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۈچ گرام مەستىكى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنى ئاشقازانىنىك ئۇدۇلىغا زىماد

قىلسا شىپا بولىدۇ.

جالىنۇس شۇنداق ئېيتىپتۇركى، ئۇچ گرام غارىقۇن ياكى ئۇچ گرام زورەمبات سۇيۇقلۇقى ياساپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولۇر.

ئالتە گرام ئەفسەنتىننى قاينىتىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

تۆت گرام ئۇد غەرقى قاينىتىلمىسىغا ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، شىپا بولىدۇ.

ئۇچ گرام ئەزپاراتىپ (بۇنى ئەرەبچە «ئەزفارلىتىپ»، پارس تىلىدا «ناخنى پەريان»، ئوردۇچە «نىكھى» دەپ ئاتىلىدىغان ،دەريادىن چىقىدىغان، ئۆزى يۇمىلاق بولغان قۇرتنىڭ قاتتىق قېپىدۇر) ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنى ئاشقازانىنىڭ ئۇستىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۇچ گرام جەدۋار بېغىشنى ئەرقى گاۋزىبان ياكى ئەرقى بەدىيان بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەللامەئەرزانى شۇنداق ئېيتىپتۇركى، 1.5 گرام جەدۋارچىنى ئىسسىق ھالەتتىكى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

رەۋەنچىنىدىن تۆت گرام، پەرەنجمىشكىدىن ئالتە گرام ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

بەش گرام دارچىننى سوقۇپ، پاراشوك ياساپ ئىستېمال قىلىش ياكى ئۇنى غىزا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

سەبرىدىن ئۇچ گرام ئىستېمال قىلسا ھەمدە ئۇنى ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسىمۇ، ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

پىستىدىن 12 گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئىزخىردىن ئۇچ گرام سوقۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

كۈندۈردىن 1.5 گرام سوقۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىش يەلنىڭ سەۋەبىدىن بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

ئۇچ گرام كىچىك قاقىلەنى قىزىلگۈل ئەرقىدە قاينىتىپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

يەتتە گرام رۇم بەدىيانىنى يۇمشاق سوقۇپ، 30 گرام گۈلقەنت ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يەتتە گرام جۇۋىنە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئەنبەرنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، قورساقنىڭ ئۇستىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

بىر گرام ئىپار ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنى ئاشقازان ئۇستىگە زىماد قىلسا شىپا

بولىدۇ.

ئىككى گرام مۇقەلنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۆردەك گۆشى ئىستېمال قىلسىمۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىپ ئاغرىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئاشقازاننى قۇۋۇۋەتلىگۈچى دورىلار

1.5 گرام كۈندۈرنى سوقۇپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

سەككىز گرام پىننىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىش پايدىلىق.

قەلەمپۇردىن ئىككى گرام، چوڭ - كىچىك قاقىلە، ئۈزۈن پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرام ، زەنجىۋىلدىن بەش گرام ، دارچىندىن يەتتە گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچتىن ئۈچ گرامدىن، خولىنجاندىن تۆت گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ سەۋەبىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىنى پۈتۈنلەي يوقىتىپ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

زەپەردىن ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

ئەنسىل شەربىتىدىن 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا ھەزىم بۇزۇلۇشنى يوقىتىدۇ.

قايناق سۇغا ئۇد بىلسانىنىڭ پاراشوكىنى قوشۇپ ئىچسىمۇ ھەزىم ئاجىزلىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ھېلىلە كابىلىنىڭ مۇرابباسىدىن 10 گرام ئىستېمال قىلسىمۇ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈن 90 مىللىلىتىر لىمون سۈيى ياكى 10 گرام لىمون ئىستېمال قىلىش ۋە ياكى تاتلىق ئانار ۋە ناخۇش ئانارنىڭ ئۇسارىسى شىرىسىدىن 10 گرامنى ئىستېمال قىلىش ناھايىتى پايدىلىق.

ئىشتىھا پەيدا قىلغۇچى دورىلار

مەستىكى ئاشقازاننى كۈچەيتىش ۋە بەلغەم ماددىسىنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى ياكى چىلانمىسى ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى كۈچەيتىدۇ.

كاسىنىنىڭ شىرىسى ياكى قۇرۇتۇلغان لىمون پوستى، پاقىيوپۇرمىقى، پۇدىنە قاتارلىقلار ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

بابۇنە، قارىمۇچ ئىستېمال قىلسىمۇ ھەزمنى ياخشىلايدۇ.

ئۇزۇممۇ ھەزمنى ياخشىلىغۇچىلاردىندۇر.

بارلىق مېۋە - چېۋىلەر شۇنىڭدەك پادى زەھىرى مەئىدەنى، پادى زەھىرى ھايۋانىي قاتارلىقلار ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئىشتىھا تۇتقۇچى دورىلار

بەزى چاغلاردا ئىشتىھانى ئاچقۇچى ۋە ئۇنى زىيادە كۈچەيتكۈچى دورىلارنىڭ زۆرۈرىيىتى تۇغۇلىدۇ. يەنە بەزى چاغلاردا ئىشتىھانى پەسەيتىپ، ئۇنى يوقاتقۇچى دورىلارنىمۇ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. تۆۋەندە ئىشتىھانى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە دورىلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

زەپەر زىيادە ئاچلىقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

شاقاقۇل مۇرابباسى ۋە خورمىنىڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارمۇ ھەددىدىن زىيادە ئىشتىھانى پەسەيتىپ نورماللاشتۇرىدۇ. ئەتىگەندە ھەببۇل غۇززانى ئىستېمال قىلسىمۇ ئىشتىھا يوقىلىدۇ.

كۈنجۈتمۇ ئاشقازاننى بوشىتىپ، ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

يات نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىش كېسىلى

بۇ كېسەللىكتە بىمار سېغىز، ھاك، كۆمۈر ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ھامىلدار ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولۇشقا باشلىغان دەۋرىنىڭ ئالدىنقى ۋاقىتلىرىدا پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازانغا ئۆتكۈر خىلتىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك ھامىلدار ئاياللاردا بولسا ئۇچ ئايدىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر يوقالمسا، 30 گرام سىركەنجۈبىل ئەنسىلىنى 40 گرام گۈلقەنت بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ، ئۇنى سايىدا قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئۇنىڭدىن 12 گرام ئېلىپ، مۇناسىۋەتلىك دورىلار شىرىسى ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

قاقىلەدىن ئۇچ گرام، كاۋاۋچىندىن تۆت گرام ئېلىپ لايىقلاشتۇرۇپ، سوقۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تاباشىردىن بەش گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
كىچىك جانۋارلارنى قورۇپ، ئۇنىڭ تېرىسى ۋە سۆڭىكىنى ئىستېمال قىلسا، سېغىز ۋە باشقىلارنى يېگۈسى كېلىشنى يوقىتىدۇ.
كەكلىكنى قورۇپ، ئۇنىڭغا سوقۇلغان پىلپىل قوشۇپ، گۆشىنى شۇمۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ناھايىتى كۆپ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.
رازى ئۆزىنىڭ «كىتاب ھادى» (كېسەللىككە ئىلمى، دورىگەرلىك پەن ئىلمى) دېگەن كىتابىغا: «سېغىز ۋە باشقىلارنى يېگۈسى كېلىش كېسىلىنى يوقىتىشتىكى ھەممىدىن ياخشىراق ئىلاج شۇكى، ئەتىگەن سەھەردە بىرەر ئۇچار جانۋارنىڭ بالىسىنى قورۇپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق» دەپ يازغان.
كەپتەر باچكىسىنىڭ سۆڭىكىنى قورۇپ، ئۇنى چايناش ۋە ئۇنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.
سېرىق ھېلىلە، بەلىلەدىن سەككىز گرام، تۇخۇمى موردىن 10 گرام، قورۇلغان چىلغوزىدىن يەتتە گرام، قورۇلغان نوقۇتتىن 10 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.
كېيىكنىڭ قۇرۇتۇلغان گۆشىنى تۇز ۋە جۇۋىنە بىلەن بىرلىكتە چايناش ۋە ئۇنىڭ لوئابىنى يۇتۇش پايدىلىق.
قورۇلغان لوبىيانى تۇز بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.
سەمغى ئەرەبنى ئېغىزدا شۇمۇش پايدىلىق.
كۇنجۇت يېغىدىن 30 گرام ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

ئاشقازان يالليۇغى

بۇ كېسەللىكتە ئاشقازان ئىششىپ قالىدۇ. ئۆتكۈر ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقلاردا ئۆتكۈر قىزىتما ۋە ئاغرىش بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىپ، ئاشقازانغا تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازانغا زەربە تېگىشتىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش ئەگەر بىمارىدا سېرىقلىق ۋە ئۇسسۇزلۇقنىڭ زىيادە بولۇشى بىلەن ھەزىم ئاجىزلىشىش كۆرۈلسە، بۇ سەپرادىن بولغان بولىدۇ. ئەگەر تىل ۋە يۈزنىڭ رەڭگى قىزىل بولسا، چوقۇم قان ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ پەرقىنى ئايرىش

ئۇچۇن، شۇ خىلتىلارنىڭ ئالامتى ۋە نىشانلىرىنى تولۇق كۆزىتىش لازىم.

داۋالاش ئىزخىرنى سوقۇپ ئاشقازانغا زىماد قىلسا، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان ئاشقازان ئىششىپ قېلىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

مەستىكىدىن ئۇچ گرام ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئۇنى ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ئىششقلارنى تارقىتىدۇ.

40 گرام خىيارشەنبەرنى يەرلىك شوخلا سۇيى ياكى يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنى زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

بەش گرام قەسبۇزەرىرە، ئالتە گرام كەرەپشە ئۇرۇقنى مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئىششقى زەربە تېگىشتىن پەيدا بولغان بولسا، مۇمىيادىن 0.4 گرام، گىل ئەرمىنىدىن تۆت گرام ئېلىپ، زەپەردىن ئۇچ گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بابۇنىنى ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسىمۇ، بۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقى گۈلىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان ئاشقازان ئىششىپ قېلىش ئۇچۇن ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

ئىتئۈزۈمى سۇيى، لالىگۈلى سۇيى قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان ئاشقازان ئىششىپ قېلىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

رۇسۇتنى ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

يەتتە گرام چىلغوزا دەرىخى ئۇسارىسىنى 40 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۈزۈم تېلىنى سوقۇپ سوپۇن قىلىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا پايدىلىق.

0.6 گرام كافۇرنى ئاشقازانغا زىماد قىلسا پايدىلىق.

غاپەستىن سەككىز گرام، ئىكلىلمىلىكتىن توققۇز گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقتىن بولغان ئىششقلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

يانتاق شېخى پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

ئاشقازان كۆپۈش

بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ ئاشقازىنى دائىم كۆپۈشۈپ ئېسىلىپ قالىدۇ، يەنى ئاشقازانغا يەل

توپلىشىپ، قورساق ئېسىلىپ قالىدۇ، ئاشقازاندىن غورقىرىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك يەل قوزغىغۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلىش، ئاشقازانغا سوغۇقلۇق يېتىپ قېلىش ھەمدە خىلتلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر ئاجىزلىقىدىنمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش تۆت گرام ئىزخىرنى قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇننى يۇسا ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىدۇ.

ھېڭنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ، ئۇنى ئاشقازاننىڭ ئۇدۇلىغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام ئەفسەنتىننى ئۈچ گرام سۇمبۇل تىب رۇمى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

12 گرام رۇم بەدىيان، ئالتە گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، تۆت گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئالتە گرام قارا زىرىنى ئارقا - ئارقىدىن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

جالىنۇس، بىر گرام كەندىر ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ، دېگەن.

ئۈچ گرام زورەمبات، تۆت گرام دۇرنەج ئەقرەبى، تۆت گرام زەرنەب، ئىككى گرام ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئىككى گرام پۇدىنە، ئىككى گرام ئاپىلسىن، يەتتە گرام ھىندى تۇزى، 10 گرام ياۋا پىننىنى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئۈچ گرام مەستىكىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندىكى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتىن بولغان قويۇق يەللەرنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

بىر گرام مۇرمەككى، ئىككى گرام مۇقەل، بەش گرام سەلىخە، ئۈچ گرام سۇمبۇل، بىر گرام ئىپار، ئۈچ گرام پىلپىل (مەلۇم بىرىنى) ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يۇمىلاق زىراۋەندە ۋە ئۇزۇنچاق زىراۋەندىدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئىت ئىشتىھا كېسىلى

بۇ كېسەللىكتە بىمار خۇددى ئىتقا ئوخشاش ئارقا - ئارقىدىن غىزا يەپ تۇرسىمۇ قانائەتلەنمەيدۇ، يەنى داۋاملىق يېمەكلىك يەپ تۇرسىمۇ قورسقى تويمايدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا سوغۇقلۇق ۋە تاتلىق، چۈچۈمەل بەلغەملەر توپلىشىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىغا سەۋدا ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ؛ ئاشقازان ۋە تامامي ئەزالاردا ھارارەتنىڭ

ئۆرلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ھەببەتۈلخۇزرادىن بىرقانچە كۈنگىچە ھەر كۈنى 12 گرامدىن ناشتىدا ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ ئىبىن سىنانىڭ تەجرىبىسىدىن. 12 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن 24 گرام بادام مېغىزىنى سوقۇپ، ئۆچكە ۋە كالىنىڭ چاۋا يېغى قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

كالا ئىشتىنا كېسىلى

بۇ كېسەللىكتە بىمار كالىغا ئوخشاش ئارقا - ئارقىدىن يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلىپ تۇرسىمۇ قورسىقى تويمايدۇ. يەنى بىمار قورسىقىنىڭ تويغانلىقىنى سەزمەيدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىغا سوغۇقلۇقنىڭ زىيادە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئومۇمەن ياز، كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە بىمار كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. قورسىقى ئاچمايدۇ، بەزىدە ھوشسىزلىنىشمۇ يۈز بېرىدۇ. ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىنىڭ ئۇدۇلىنى قول بىلەن سىيلاپ باسساق سوغۇق سېزىم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇچ گرام ئېگىر، بىر گرام سۇماق، ئىككى گرام لىمون ئۈرۈقىنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

12 گرام قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت بىلەن 10 گرام پوستى تۇرۇنجىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

ئىبن سىنا ئىشتىھانى زىيادە قىلىش ۋە ئۇنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى تامامىي دورىلار مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىق، دېگەن.

كۆكۈل ئىلىشىش، كېكىرىش ۋە قەي قىلىش

بۇ كېسەللىكتە بىماردا دائىم كۆكۈل ئىلىشىش، كېكىرىش ۋە قەي قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى بىرەر ئەزادىن غەيرىي ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشى، بۇزۇلغان غىزا ئىستېمال قىلىش، قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، بەتبۇي، سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراش ياكى ئۇ نەرسىلەرنى خىيال قىلىش، باشقىلارنىڭ قەي قىلىشىنى كۆرۈش قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن شۇنى ئەسكەرتىپ ئۆتىمىزكى، بىمارىدا سېرىق رەڭلىك ياكى قارا رەڭلىك قەي كېلىش ياكى پەقەت ئۆتكۈر خىلتىلارنىڭ يېنىپ چىقىشى، ئۆتكۈر سېسىق، يېشىل رەڭلىك قەي قىلىش ئەھۋاللىرى بولسا، ئۇنداق كىشى شۇ چاغدىلا ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭدا ئېھتىيات قىلىش لازىم.

قەي كەلتۈرگۈچى چارىلەرنى قىلىش، مۇسھىل بېرىش، ھوقنە قىلىش، كىندىكىنىڭ ئەتراپىغا ۋە ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش قاتارلىق چارىلەرنى قوللانسا پايدىلىق.

ئىككى گرام قەلەمپۇرنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسىمۇ قۇرۇق ھۆنى پەسەيتىدۇ.

بۇ كېسەللىككە ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە سوغۇقلۇق سەۋەب بولغان بولسا، 60 مىللىلىتىر لىمون سۈيىنى ئىلمان ھالدا ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

60 مىللىلىتىر كاسنە يوپۇرمىقى سۈيىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

40 مىللىلىتىر كۆك پىننە يوپۇرمىقى سۈيىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۈچ گرام سۇمبۇل ھىندىنى سوغۇق سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈل ئىلىشىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

10 گرام جۇۋىنەنى مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان قۇرۇق ھۆ ۋە ئېغىز تەمسىزلىكىگە ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

پىستىدىن 10 گرامنى ئىستېمال قىلسا مۇشۇ كېسەلنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئاملىدىن 10 گرامنى ئىستېمال قىلسا، قەي قىلىش ۋە ئاشقازان ئاجىزلىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

پىستىنىڭ ئىچىدىكى كۆك پوستىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ سۇغا چىلاپ ئىستېمال قىلسا، ئېغىر ھالدىكى قەي قىلىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

40 گرام رەۋەن ئۇسارىسىنى مۇۋاپىق ئۇسۇلدا لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق. بۇنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن پۇدىنەدىن ئۈچ گرامنى قوشۇش لازىم.

پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسىدىن 60 مىللىلىتىرنى ئىستېمال قىلسا سەپرا ماددىسىدىن بولغان قەي قىلىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

بېھى شەربىتىدىن 30 مىللىلىتىر (ھەسەل بىلەن تەييارلانغان بولسۇن) ئىستېمال قىلسا، بەلغەم ماددىسىدىن بولغان قەي قىلىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

40 مىللىلىتىر ئانار شەربىتىگە 12 گرام تەمرى ھىندىنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قەي قىلىشقا شىپا بولىدۇ.

ئالته گرام سۇماق بىلەن بىر گرام قارا زىرىنى قوشۇپ، سوقۇپ، سوغۇق سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇملۇك مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر گرام كەھرىۋانى 60 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرقىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تاباشىردىن بەش گرام، جۇزدىن ئالته گرام، كىچىك قاقىلەنىڭ ئۆزى ياكى ئۇنىڭ پوستىدىن ئىككى گرام ئېلىپ سوقۇپ، 120 مىللىلىتىر ئانار سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

پادى زەھىرى ئەسلىدىن 1.2 گرامنى 60 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ ئىچكۈزۈلسە، قۇسۇشنى توسىدۇ، تۇزنى كۆيدۈرۈپ، كۈلنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، كۈندە بىر قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلسە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ ھەكسم زېكرىيانىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپتۇر. مېغىزى كەنۇل كىتەدىن بەش گرامنى 60 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىل سېغىزدىن 24 گرامنى ئوتتا قىزىتىپ، ئوتتەك قىزارغاندا قىزىلگۈل ئەرقى ياكى سۇغا ئوچ قېتىم سىلىپ، قىزىل سېغىز داغمال سۈيى تەييارلاپ ئىچكۈزسە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەي كەلتۇرگۈچى دورىلار

يەتته گرام مەغىز يىلتىزىنى سوقۇپ، تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا قەي كەلتۇرىدۇ.

30 گرام تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا قەينى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

بەش گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا قەي كەلتۇرىدۇ.

قارمۇق ئۇرۇقىدىن ئالته گرامنى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، كۆچلۇك دەرىجىدە قۇستۇرىدۇ، ئۇنى مائۇلھەسەل ياكى ئىلمان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ.

لايىقلاشتۇرۇلغان ئىتياڭقى ئۇرۇقىدىن 0.8 گرام، مامكاپىتىن 0.8 گرامنى يەككە ھالەتته ياكى بىرلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا قۇستۇرىدۇ.

خەربەقتىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا، سەۋدا ماددىسىنى قەي ئارقىلىق ھەيدەيدۇ. بۇ بۇقراتنىڭ تەجرىبىسىدۇر.

رازى شۇنداق ئېيتىدۇركى، ھەببى لبسان ئۇسارىسىنىڭ قاتۇرۇلمىسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇملۇك ھالدا قەي كەلتۇرۇپ، ئاشقازاننى تازىلايدۇ.

لايىقلاشتۇرۇلغان چاققاقئوت ئۇرۇقىدىن يەتته گرام ئېلىپ، لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال

قىلسا شىپا بولىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، ئاش تۇزىدىن 10 گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلسا قەي كەلتۈرۈپ، ئاشقازاننى تازىلايدۇ.

ھېق تۇتۇش

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قىزىلئۆڭگەچ، دىئافراگما پەردىسى ۋە ئاشقازان مۇسكۇللىرىنىڭ بىراقلا قىسقىرىشىدىن ھاسىل بولغان رېفلېكسلىق ھەرىكەت ھېق تۇتۇش دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق كەيپىياتلارنىڭ ئاشقازانغا تەسىر قىلىشى، بەدەندە ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولغان قىزىتمىدىن كېيىن ئاشقازان تارتىشىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. شۇنى ئەسكەرتىپ ئۆتۈش لازىمكى، ھېق تۇتۇش قاتتىق قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، ئۇ تەرەققىي قىلغانسېرى ئۆلۈم خەۋپى كۆرۈلۈشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىش دەۋرىدىلا كېچىكتۈرمەي ئەتراپلىق داۋالاش كېرەك.

داۋالاش بادرەنجى بۇيا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 60 مىللىلىتر ئىستېمال قىلسا، ھېق تۇتۇشنى يوقىتىدۇ.

يەتتە گرام دارچىنغا ئۈچ گرام مەستىكى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

گۈلى نەسرىن (ئاق رەڭلىك گۈل) نىڭ ئۇسارىسىدىن 36 گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

0.4 گرام مۇمىيانى 10 مىللىلىتر كەرەپشە ئۇرۇقى سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يۇمىلاق زىراۋەندە تالقىنىدىن بەش گرام ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام مەرزەنجۇشنى 10 گرام زىرە تالقىنى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام ئېلىپ لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان ھېق تۇتۇشقا شىپا بولىدۇ.

قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام ئېلىپ لايىقلاشتۇرۇپ سىركە بىلەن بىرگە ئىستېمال

قىلسا، قويۇق خىلتىلاردىن بولغان ھېچ تۇتۇشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.
ئارپا ئېشىنى 90 مىللىلىتىر ناخۇش ئانار سۈيىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
تاتلىق ۋە ناخۇش ئانار سۈيىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
12 مىللىلىتىر ئىسپىغۇل لوئابغا 12 گرام بادام يېغىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
بىنەپشە يېغىدىن 10 گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
مامكاپنى پۈرسا شىپا بولىدۇ.
ئۇد ھىنددىن 12 گرام ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ بىرقانچە كۈنگە قەدەر شۈمۈپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 10 گرام ئېلىپ، ئالتە گرام ناۋات قوشۇپ سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
ئۈچ گرام قاقىلەنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
0.8 گرام سۈپارىنى قارا شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
رەيھان يوپۇرمىقى سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا شىپا بولىدۇ.
سىيادانىنى يۇمشاق ئېزىپ، قايماق بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.
ئادەمنىڭ چېچىنى يېرىم كۆيدۈرۈپ پۇراتسىمۇ پايدىلىق.
تىلىنى چىڭ چىشلەپ، ئېغىزنى چىڭ يۇمۇپ، تىنماي تۇرسىمۇ ھېچ تۇتۇش توختايدۇ.

كۆپ ئۇسساش

بۇ كېسەللىكتە بىمار ئۇسساش بىلەن سۇغا قانمايدۇ. بۇ راست ئۇسسۇزلۇق ۋە يالغان ئۇسسۇزلۇق دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. راست ئۇسسۇزلۇقتا تەبئەت (ئىمۇنىتېت قۇۋۋىتى) ھارارەتتىن ساقلىنىش ۋە بەدەندىكى تەبئىي ھۆللۈكنى ساقلاش ئۈچۈن سۇ خالايدۇ. يالغان ئۇسسۇزلۇقتا تەبئەت بەلغىمى شور، گەجسمان بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان ھاجەتنى قاندۇرۇش ئۈچۈن سۇنى تەلەپ قىلىدۇ.

سەۋەبى ئاشقازانغا شىلىمشىق خىلتىلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشى، ئاشقازاندا ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ئىسسىق تەبئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش لىمون شەربىتىدىن 40 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

12 مىللىلىتر چۇچۇمەل ئۇزۇم سۇيى، 90 مىللىلىتر ئىككى خىل ئانار سۇيى، 30 گرام تەمرى ھىندى، 10 گرام زىنخ، بەش گرام نىلۇپەر، 10 گرام سۇماق، 10 گرام ئامىلە قاتارلىقلاردىن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ.

بەش گرام تاباشىرنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

12 گرام ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابى، گاۋزىبان لوئابىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، سىبرىق ئۆرۈكتىن 17 گرام، 10 گرام قاپاق ئۇرۇقى، ئەينۇلادىن سەككىز دانە، بەش دانە شاپتۇلنىڭ سۇيى، تەرەنجبىن، سىمىزئوت يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، دورىلارنى مۇناسىۋەتلىك دورا سۇيى بىلەن قوشۇپ ياكى يالغۇز ھالدا ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئاشقازان ئاجىزلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، سىمىزئوت ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ، شىرىسنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يالغان ئۇسسۇزلۇق ئۇچۇن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

يېشىل بەدىياننىڭ سۇيىدىن 70 مىللىلىتر ئىستېمال قىلسا شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. سامساقتىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا ئۇسسۇزلۇقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئاشقازاندا بەلغەم پەيدا بولۇش ياكى ماسارقا تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولۇش، يۈرەك قىزىش سەۋەبىدىن پەيدا بولسا، كاسىنە سۇيىدىن 90 مىللىلىتر، سەندەل شەربىتىدىن 40 مىللىلىتر، نىلۇپەر شەربىتىدىن 50 مىللىلىتر ئېلىپ، قايسىبىرى بولسا شۇنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

180 مىللىلىتر تاۋۇز سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ھارارەت سەۋەبىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

سىمىزئوت ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ سوقۇپ، زىغىر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تەمرى ھىندى سۇيى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنىڭ سۇيىنى ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئاشقازان خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار

ئاشقازان خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار ئاشقازان خىزمىتى ئاجىز بولغان كىشىلەرگە زىيان يەتكۈزۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلار بۇ خىل دورىلاردىن پەرھىز قىلىشى لازىم.

ئارپا شارابى ئاشقازان ئۇچۇن ئۆتكۈر هالدا زيانلىقتۇر. ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۇسسۇزلۇقنى ئۆزلۈكسىدىن يوقىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاشقازانىنىڭ هەزمىنى بۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قورساق غورقىراش ۋە ئاشقازان ئېسىلىشنى پەيدا قىلىدۇ.

سېرىق ئۆرۈكنى ئىستېمال قىلسا ئاشقازانىنى ئېسىپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

قۇرۇق قايناق سۇنى ئىچسىمۇ يەنە شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

پىستە يېغىنى ئىستېمال قىلسا ئاشقازانىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

كۈنجۈت يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسىمۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

سۆرۈنجاننى بىرەر تۈزەتكۈچسىز داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، ئاشقازانغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

كونىراپ قالغان ياغاق، هىندى ياغقى، تۇز ۋە كونا ئوغۇز سۈت، هىك، كۈدە، سېرىقچېچەك، جانۋارلارنىڭ مېڭىسى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىدۇ.

قېتىق، تۇرۇپ قاتارلىقلار تەستە هەزىم بولىدۇ ۋە ئاشقازان خىزمىتىگە زىيان يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

ئاشقازان قىزىش ۋە ئېچىشىش

ئاۋۋالقىسى دائىم ئاشقازاندا قىزىتما بولۇش بىلەن كىشىلەرگە ئازاب سالىدىغان كېسەللىكتۇر. كېيىنكىسى ئاشقازان يالليۇغلىنىپ، دائىم ئوتتا كۆيگەندەك ئېچىشىپ ئاغرىش پەيدا بولىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى كۆپىنچە ئۆتكۈر ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىزالارنى ئىستېمال قىلىش، ئاشقازانىنى غىدىقلايدىغان ۋە ئۇنى ئېچىشتۇرىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى بىرەر خىلتىنىڭ نورمال هالىتىدىن ئېشىپ كېتىشى، ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ قارىمۇ قارشى تەسىرى هەمدە ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش ۋە قاتتىق قەي قىلىش، هەر خىل بۇزۇلغان مېۋە ياكى غىزالارنى ئىستېمال قىلىش، غىزانى هەددىدىن زىيادە ئارتۇق ئىستېمال قىلىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازاندا قىزىشنىڭ ئۆتكۈرلىشىشى بىلەن ئاشقازان ئوتتا كۆيگەندەك ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. بىمار زىيادە بىئارام بولۇپ، بىر ئورۇندا تۇرالماي قالايمىقان هەرىكەت قىلىدۇ. كۆڭلى سوغۇق نەرسىلەرنى خالايدۇ، ئەمما ئىستېمال قىلالمايدۇ. بەزى ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى چاي دورىسى ۋە لازىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ قالسا، كېسەللىك

ئېغىرلىشىپ بىمار بىئارام بولۇپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئالامەتلەر سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن ئوخشاش بولمايدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىككە تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش لازىم:

خام ئۈزۈم شەربىتىدىن 40 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ناخۇش ئانار شەربىتىدىن 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

كۆك كاسنە سۇيىدىن 90 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

كۆك كاسنىنى ئارپا ئۇندۇرمىسى بىلەن قوشۇپ، ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئىتئۈزۈمنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى قورساق ساھەسىگە زىماد قىلسا، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ قىزىتمىلىق كېسەللىكلىرىنى پۈتۈنلەي ياندۇرىدۇ.

يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقىنى ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

لاللىئوت، بىنەپشە بەرگىدىن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېمىزئوتنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاشقازان ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سەندەل قوشۇپ ئىشلىتىلسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېرىق ئۆرۈك، شاپتۇلدىن بەش دانە، زىخ، كاھۇ قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، تاباشىردىن بەش گرام، قېتىقتىن 12 گرام ئېلىپ، لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇلارنى ئاشقازانىنىڭ ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

30 گرام پاقىيوپۇرمىقى، ئىككى دانە نارجىل، سەككىز دانە ئەينۇلا، 10 گرام پالەكنى لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

كۈنجۈتنىن 15 گرامنى ئېلىپ لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەللىكنىڭ بىرەر ئۆتكۈر خىلىتلارنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشى، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، شاراب ئىچىشتىن پەيدا بولغان تۇرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئاشقازان يارىسى

بۇ كېسەللىكتە ئاشقازان جاراھەتلىنىپ ياكى ئاشقازانغا قاپارتما، مۇدۇر - چاقىلار چىقىپ بىمارنى ئازابلايدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە بىمار ئاچچىق - چۈچۈك ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەرنى (مەسىلەن: سىركە، قىچا ۋە باشقىلارنى) ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان قاتتىق ئاغرىشقا باشلايدۇ. قەي قىلىش، قانلىق ئىچ سۇرۇش، تەرەتكە، قەيگە قان ۋە يىرىڭ ئارىلىشىپ كېلىش، سېسىق پۇراقلىق

كېكىرىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش ھەم ئېغىزى قۇرۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بىر گرام راتىنەج 30 گرام بادام يېغىدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

36 مىللىلىتر پاقىيوپۇرمىقى سۈيىنى 10 مىللىلىتر سۇماق سۈيى، 10 مىللىلىتر مائۇلھەسەل، 60 مىللىلىتر قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بۇغداي كېپىكىنىڭ سۈيىگە ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئاشقازاننىڭ زەخمىسى ساقايغاندىن كېيىن، كالا قېتىقىنىڭ سۈزمىسىنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازاندا قان ياكى سۇت ئۇيۇپ قېلىش

بەزى چاغلاردا قان ئۇشتۇمتۇت ئاشقازانغا قۇيۇلىدۇ ياكى بىرەر تومۇرنىڭ يېرىلىپ كېتىشىدىن قان ئاشقازاندا ئۇيۇپ قالىدۇ. بەزى چاغلاردا بىرەر ئەزا، مەسىلەن: مېڭە، قىزىلئۆڭگەچ ۋە باشقىلاردىن چىققان قان ئاشقازانغا قۇيۇلىدۇ.

سەۋەبى سوغۇقلىق ۋە تۆۋەن قىزىتما سەۋەبىدىن ئۆتكۈر بۇخاراتلارنىڭ ئاشقازانغا ئۆرلىشى ياكى ئۆتكۈر يەلنىڭ پەيدا بولۇشى زىيانلىق ھالەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى چاغلاردا سۇتەمۇ ئاشقازاننىڭ سوۋۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئوغۇز سۇت ۋە باشقا ئۇيۇتقۇچى نەرسىلەرمۇ ئاشقازاندا ئۇيۇپ قالىدۇ. بولۇپمۇ ئوگۈشسىزلىق، قالايمىقان ھەرىكەت قىلىش، ھوشسىزلىنىش، سوغۇق تەرلەش، قول - پۇتلارنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، نەپەسلىنىشنىڭ سۇسلىشىشى، قورساقنىڭ ئېسىلىشى، قاتتىق كۆڭۈل ئىلىشىش، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش ۋە ھەيزىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى ياكى سۈيدۈك توختاپ قېلىش ۋە باشقىلار مۇشۇ كېسەللىكنىڭ مۇھىم سەۋەبىدۇر.

داۋالاش ئۇزۇم تېلىنىڭ كۈلىنى سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندا ئۇيۇپ قالغان سۇتلەرنى ئېرىتىدۇ.

بىر گرام ھىڭنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازانغا توپلىشىپ قالغان قانلارنى تارقىتىدۇ.

ئۆتكۈر شارابنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

پىننىدىن 12 گرام ئېلىپ لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندا ئۇيۇپ قالغان سۇتلەرنى تارقىتىشقا ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئۆچكىنىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 10 گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سەكبىنەجدىن 72 گرام، مەستىكىدىن ئۈچ گرام، سېرىقچېچەك ئۈرۈقى قاينىتىلمىسىدىن بەش مىللىلىتىر، ئۈزۈنچاق زىراۋەنددىن ئالتە گرام ئېلىپ، قاياق سۇ ۋە ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندا قان ۋە سۈتنىڭ ئۈيۈپ قېلىشىنى يوقىتىدۇ.

توشقانىنىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 0.8 گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئوغۇز سۈتلەردە ئاجايىپ تەسىر قىلىدىغان ئېرىتىش خۇسۇسىيىتى باركى، ئۇ قويۇقلىشىپ قالغان نەرسىلەرنى ئېرىتىش ۋە سۈيۇق خىلتىلارنى قويۇلدۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ.

ئۈچ گرام زاراڭزا ئۈرۈقنى يۇمشاق ئېزىپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندا ئۈيۈپ قالغان سۈتلەرنى ئېرىتىدۇ.

ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئەنجۈر سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۈيۈپ قالغان سۈتلەرنى ئېرىتىدۇ.

قىچىنى قاياق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

خولېرا

بۇ كېسەللىكتە زىيان يەتكۈزگۈچى ماددىلار تەسىردىن ئۆتكۈر ھالدا قەي قىلىش ۋە ئىچ سۇرۇش يۈز بېرىدۇ. بەزى چاغلاردا ئۇشتۇمتوت ئىچ سۇرۇش بىلەن قورساقتىكى ماددىلار سىرتقا چىقىدۇ.

سەۋەبى بىر قىسىم ماددىلارنىڭ بەدەندە نورمال ھالەتتىن ئېشىپ كېتىشى خولېرانى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: سەپراۋى بەلغىمى ۋە سەۋداۋى ماددىلار، بەزى چاغلاردا بۇ كېسەللىك ھاۋانىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن باشلىنىپ، ئومۇمىيۈزلۈك تارقىلىپ كېتىدۇ. بۇ خولېرا دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش شۇنى ئەسكەرتىپ ئۆتۈش كېرەككى، بۇ كېسەللىكتە بەدەندىكى كېسەللىك ماددىسى چىقىپ بولمىغۇچە تۇتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرماسلىق لازىم. چۈنكى، بۇرۇن توسۇلۇپ قالسا كېسەللىك ماددىسى، يۇرەك، مېڭە ۋە باشقا ئەزالار تەرەپكە تارقىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن خەتەرلىك ئەھۋاللار پەيدا بولۇپ، ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، كېسەللىك ماددىسىنى چوقۇر كۆزىتىپ، ھەققىي سەۋەبنى ئېنىقلاش ئارقىلىق داۋالاش لازىم.

نارجىلدىن 1.2 گرام، ھەببى مۇلۇك مېغىزىدىن 0.2 گرام ئىستېمال قىلسا، بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىپ، كېسەللىك ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

پىيازانگا (بىرخىل مەشھۇر ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى) دىن 0.8 گرام، قارىمۇچتىن ئالتە

گرام ئېلىپ ئېزىپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن ياكى قاياناق سۇ بىلەن ئېزىپ ئىستېمال قىلسا، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەگەر سەپرانىڭ ئالامەتلىرىدىن ئۇسسۇزلۇق قاتتىق ئاغرىش ياللۇغ ۋە باشقىلار بولمىسا، ئابدىملىك بەرگىدىن ئىككى دانىنى سقىپ چىققان سۈيىنى بىمارغا ئىچكۈزۈش پايدىلىق.

هاكىنى نوقۇت چوڭلۇقىدا هەب ياساپ، ئۇنى زەرچۆە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

جوزنى يۇمشاق ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ، پۈتۈن بەدەنىڭ تېرىسىگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

ئۈچ گرام قەلەمپۇرنى قىزىلگۈل ئەرقى ۋە بەدىيان ئەرقىدە قاينىتىپ، ئۇنى ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

0.6 گرام جەدۋارنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇملۇك هالدا شىپا بولىدۇ.

سوقۇلمىغان جەدۋار بىلەن ئەمەن پوستىنى ئېغىزىدا يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى يۇتسا، مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

لىمون پوستىنى شۇمسىمۇ پايدىلىق.

قارىمۇچ ۋە پوستى بىخ مۇدار قاتارلىقلارنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق دورا سۈيىدە ئېزىپ يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا هەب ياساپ، هەر ۋاختىدا تاماقنى ئىستېمال قىلىپ 2 ~ 3 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئەتىگەنده بىر دانه، كەچته بىر دانىدىن ئەرقى بەدىيان بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

گۈرۈچنىڭ بىرىنچى قېتىم يۇيۇلغان سۈيىنى ئاز مىقداردا ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

قېتىق سۈزمىسىنى ئارقا - ئارقىدىن ئىچسە شىپا بولىدۇ.

ئانار شەربىتىدىن 50 مىللىلىتىر، ئالما شەربىتىدىن 40 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

ئاشقازان تۇتىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئېچ سۇرۇش

بۇ كېسەللىكته ئاشقازاننىڭ تۇتىنى بۇزۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئېچ سۇرۇشكه باشلايدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بىرقانچه خىل بولىدۇ. يەنى مىزاجىنىڭ بەزىده هۆل سوغۇق، بەزىده قۇرۇق سوغۇق بولۇشى، بەزىده هۆل ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ

ئېشىپ كېتىشىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ بۇزۇلۇپ، ئاشقازانىدىكى غىزالارنىڭ تولۇق ھەزىم قىلىنماسلىقى، قورساقنىڭ ئاچماسلىقى ۋە ئۆتكۈر سېسىق پۇراقلىق، چۈچۈمەل كېكىرىش ھەم باشقىلار مۇشۇ كېسەللىكنىڭ گەۋدىلىك ئالامەتلىرىدۇر.

داۋالاش ئۇچ گرام ئۇد ھىندىنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

قەلەمپۇر، بەسباسەدىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، شارابى قالبىزنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بىر گرام كۇندۇر، ئىككى گرام ئۇد سەلىبنى شاراب بىلەن قوشۇپ (شاراب كونىرىغان بولۇشى) ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۇچ گرام زەرنەبنىڭ قاينىتمىسىنى ئىچسە شىپا بولىدۇ.

تاباشىردىن بەش گرام ئېلىپ سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

رۇسۇتتىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

سۇ بىلەن سىركىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ نان چىلاپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

كۆيدۇرۇلگەن بۇغا مۇڭگۈزى كۈلىدىن 0.8 گرام ئېلىپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاجايىپ ياخشى شىپا بولىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن بەش گرام، كەھرىۋادىن ئالتە گرام، چۆبچىندىن 10 گرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.

قان قۇسۇش

بۇ كېسەللىكتە بىمار قەي قىلىش بىلەن تەڭ قان يېنىپ چىقىدۇ. بۇ ئەھۋال مۇشۇ كېسەللىك ساقايغانغا قەدەر داۋاملىشىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ خىل بولىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان ياكى قىزىلئۆڭگەچنىڭ بىرەر تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىپ كېتىشى، زەربە تېگىشى ياكى ئۆتكۈر ئىسسىق نەرسىلەرنىڭ قۇيۇلۇشى ياكى قاتتىق ئاۋاز بىلەن توۋلاش، جىگەر، تال ۋە باشقا بىرەر ئەزاغا زەربە تېگىش سەۋەبىدىن زەخملىنىش قاتارلىقلاردا ئاشقازانغا قان قۇيۇلىدۇ ھەمدە قەينىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى قانلىق قەي بىلەن بىرگە قانغان ھەربىر ئەزانىڭ ئالامەتلىرى، يەنى شۇ

ئەزادا ئاغرىش ۋە ھەر خىل ئوكۇشسىزلىقلارنىڭ كۆرۈلۈشى مۇشۇ كېسەللىكنىڭ گەۋدىلىك ئالامەتلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش ئارپا ئېشىغا توققۇز گرام سېمىزئوت قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بىر گرام كەھرىۋانى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

خام بېھىنى سارغايتىپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن 36 گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بەل شىرىندىن بەش گرام، كەھرىۋادىن ئىككى گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئۆچكىنىڭ تازىلانغان سۈتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

توققۇز گرام زىخنى سۈرۈلگەن گىل ئەرمىنى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئانارنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئاشقازانىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا ياكى ئۈستۈن قىسمىغا زىماد قىلسا پايدىلىق.

تېببىي ئۆلما رازى شۇنداق ئېيتىدۇكى، بىر كىشىنىڭ ئاشقازىنىدىن قان كېلىشىنىڭ شىكايىتى بولسا، ئۇنىڭغا 0.4 گرام مۇمىيانى شارابى قابزغا قوشۇپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

بامبۇك بەرگى سۈيىدىن سەككىز مىللىلىتىر ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق. پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدىن ئالتە مىللىلىتىر، سېمىزئوت شىرىسىدىن توققۇز مىللىلىتىر، ئۈزۈم يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

ئون بىرىنچى باب جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرى

جىگەردە ئاغرىش، ئىششىق، توسۇلۇش، يالۇغلىنىش، ئوتتا كۆيگەندەك ئېچىشىش ۋە سۇلۇق ئىششىق ۋە باشقىلار پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى مىزاجنىڭ ئۇشتۇمتۇت خىلتىسز بۇزۇلۇشى، قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش ھەربىر خىلتىنىڭ تېپىك ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن دىئاگنوز قويۇپ بولغاندىن كېيىن داۋالاش لازىم. تۇرلۇك كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەردىن جىگەر ۋە تال ئاجىزلىشىدۇ. نورمال ئەھۋالدا بۇ ئەزالاردا بۇزۇلغان ماددىلار بولمايدۇ. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن ھەممىدىن ئاۋۋال يەككە دورىلارنى بايان قىلىمىز. بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلىدۇرۇش ئارقىلىق جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىمىز ياكى ئۇنى كۆچەيتىمىز.

جىگەرنى كۆچەيتكۈچى دورىلار

رەۋەنچىندىن تۆت گرامنى ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىشلەتسە، جىگەر ۋە باشقا ئەزالارغا ئىچكى تەرەپتىن قۇۋۋەت بېرىش بىلەن بىرگە، ئۇ ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بۇزۇلغان ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ. بۇ دورا مەخسۇس جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولغۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنىڭ بىرىدۇر.

12 گرام پىستىنى غىزادىن بۇرۇن ياكى غىزادىن كېيىن ئاق شېكەر ياكى ئۈزۈم بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا جىگەرنى كۆچەيتىدۇ.

زىرىقتىن 10 گرام ئىچسە ياكى غىزا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

يۇيۇلغان لوكتىن ئىككى گرام ئېلىپ، يالغۇز ياكى ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ ۋە كۆچەيتىدۇ.

كالىنىڭ ئوشۇق سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭدىن 0.8 گرامنى

سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ئاجىزلىقىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام، چاققاقئوت يىلتىزىدىن يەتتە گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 15 گرام، زورەمباتتىن ئۇچ گرام، بەسباسىدىن ئالتە گرام، دارچىندىن يەتتە گرام، سەئىدى كۇفىدىن توققۇز گرام، دۇرنەج ئەقرەبىدىن تۆت گرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقىدىن ئۇچ گرام، سۇمبۇلدىن ئۇچ گرام، زەيتۇندىن 30 گرام، پىلە غوزىسىدىن سەككىز گرام، خام ئۇزۇمنىڭ قاتۇرۇلغان سۇيىدىن 15 گرام، تۆمۇر داغمال سۇيىدىن 10 مىللىلىتىر، قەلەمپۇردىن ئىككى گرام، بېھى مۇرابباسىدىن 24 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇلارنى يەككە ئىستېمال قىلسا جىگەرنى كۈچەيتىدۇ.

ئەگەر ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق بولسا، زەپەردىن بەش گرام، قارا زىرىدىن بەش گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق. ئەگەر جىگەر ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن ئاجىزلاشقان بولسا، تاباشىردىن بەش گرام، لىموندىن ئىككى دانە، ئىككى خىل ئانار سۇيىدىن 90 مىللىلىتىردىن، كۆك كاسنە سۇيىدىن 100 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق. بولۇپمۇ قەسبۇزەرىرە، سۇمبۇل ۋە يانتاق قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا جىگەر ئۇدۇلىغا زىماد قىلسا جىگەرنى كۈچەيتىدۇ.

جىگەر ئاغرىش

بۇ كېسەللىكتە جىگەر ئاغرىيدۇ، يەنى ئوڭ تەرەپ يۇقىرىقى قورساق قىسمىدا ئاغرىش بولىدۇ.

سەۋەبى جىگەر ئاغرىقى ئومۇمەن ئىسسىقلىق، سوغۇقلىق، جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى ۋە قويۇق يەللەردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ، مۇشۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرىنىڭ بىرىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇشتۇمتۇت ھەرىكەت قىلىش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش (يەنى جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش) ۋە مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىشتىنمۇ جىگەردە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش جىگەرنى كۈچەيتكۈچى بەزى دورىلارنى جىگەرنى كۈچەيتىش قىسمىدا بايان قىلىپ ئۆتتۇق. ئۇ دورىلار تەشنالىقنى قاندۇرۇپ، چۈچۈمەللىك ئالاھىدىلىكلىرى بىلەن جىگەر ئاغرىقلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. چۈنكى، چۈچۈمەل نەرسىلەر جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاشقا پايدىلىق، لېكىن ئۇنىڭ مەخسۇس جىگەر ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ھېچقانداق پايدىسى يوقتۇر.

بۆرىنىڭ قۇرۇتۇلغان جىگىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى شاھتەررە سۇيى

بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

رەۋەنچىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

كۆك كاسىنىڭ سۈيىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. ئەبۇئەلى ئىبن سىنانىڭ سۆزىچە، كاسىنە ھەرقانداق ھالەتلەردىكى جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللەر ئۈچۈن مۇناسىپ پايدىلىق تەسىر بېرىدىكەن. ئەگەر ئۇ ئىسسىقلىقتىن ئاغرىغان بولسا ناھايىتى مۇۋاپىق بولىدۇ. سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسىمۇ، زىيان يەتكۈزمەستىن، بەلكى پايدا قىلىدۇ.

ئۇد ھىندىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. تاغ ئىزخىرىدىن ئىككى گرام، ئەزپاراتېپتىن (بۇنى ئەرەبچە «ئەزفارلىتىپ»، پارس تىلىدا «ناخىل پەريان»، ئوردۇچە «نىكھى» دەپ ئاتىلىدىغان، دەريادىن چىقىدىغان، ئۆزى يۇمىلاق بولغان قۇرتنىڭ قاتتىق قېپىدۇر.) تۆت گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، دورىلاردا ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قايناتما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

غارىقۇندىن ئۈچ گرام ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بىخ سەۋسەندىن بەش گرام ئېلىپ، ئاز مىقداردىكى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. كىچىك قاقلەدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

جىگەر يالليۇغى ۋە جىگەر قېتىش

بۇ كېسەللىكتە جىگەر يالليۇغلىنىپ ئىششىپ قېلىش بىلەن ئۇنىڭ ئۇشتاق قىل قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ ياكى قېتىشىپ قالىدۇ.

سەۋەبى جىگەر ئىششىقى ئومۇمىيۈزلۈك ھالدا ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ، يەنى قان ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇنىڭغا دىئاگنوز قويۇش ئۈچۈن ھەربىر خىلتىنىڭ ئالامەتلىرىنى كۆزىتىپ چىقىش لازىم. جىگەر ئىششىقى ناھايىتى قورقۇنچلۇق بولىدۇ. ئەگەر جىگەر ئىششىقى تەرەققىي قىلىپ، قان تومۇرلىرى قېتىش باسقۇچىغا يېتىپ قالغان بولسا، ئۇ ئاسانلىق بىلەن داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. زەربە يېيىش، سوقۇلۇش، ئېگىزدىن پەسكە يىقىلىپ چۈشۈش قاتارلىقلاردىنمۇ مۇشۇ ئەزالاردا ئىششىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى ئاساسلىق سەۋەبتىن ئاۋۋال ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. بۇنىڭدا بەزىدە قەي قىلىش ۋە ئىچ سۇرۇش ۋاستىسى بىلەن قانمۇ

كېلىدۇ.

داۋالاش ئىزخىردىن بەش گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، جىگەر ئىششىقلىرى ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق.

قېلىن دارچىندىن، ھەببىلساندىن بەش گرام ئېلىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە تالىنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ. ئۇنى زىمادا قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئەفسەنتىندىن ئالته گرام ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە ئۇنى زىمادا قىلىش جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى ۋە ئىششىقلىرى ئۇچۇن شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

كۇندۇزدىن بىر گرام، مەستىكىدىن ئۇچ گرام ، مۇمىيادىن 0.4 گرام، گىل ئەرمىنىدىن يەتته گرام، زەپەردىن ئۇچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، يەرلىك شوخلىنىڭ سۇيى ياكى خىيار شەنبەر سۇيىدە ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا ياكى زىمادا قىلسا پايدىلىق.

ئەگەر جىگەر يالليۇغى زەخىملىنىش تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان بولسا، يۇقىرىقى دورىلار پايدىلىق.

رەۋەنچىنى، لوك، زەنجىۋىل، مۇرمەككى ۋە ئوشاق قاتارلىق دورىلارنى جىگەر ئۇدۇلىغا زىمادا قىلسا ۋە ئۇنى ئېچسە، جىگەر ئىششىقى ۋە جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى ئۇچۇن شىپالىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

12 گرام قوغۇن ئۇرۇقىنى يالغۇز ياكى ئىششاق تارقاتقۇچى دورىلاردىن سۇمبۇل، مەستىكى ۋە باشقىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ ئۆتكۈر ئاغرىشى ۋە قىزىتمىلىرىنى پەسەيتىدۇ، ئىششقلارنى تارقىتىدۇ.

قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈلنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، جىگەرنىڭ ئۇستىگە زىمادا قىلسا، جىگەر ئىششقلىرىنى تارقىتىدۇ.

تازىلانغان كاسنە سۇيىدىن 90 گرام ئېلىپ، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ ئۇستۇنكى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭغا قوشۇمچە باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن مەسىلەن: ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن ئالته گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ ئۇستۇنكى قىسمىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالته گرام ، ئوردانىدىن ئۇچ گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن تۆت گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن ئۇچ گرام ۋە تۇرۇپ سۇيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقتىن بولغان ئىششقلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

جىگەرنىڭ ئىششقى بەلغەم ماددىسىدىن بولسا، سېرىق سەبرە ۋە زەنجىۋىلنى زىمادا قىلسا ئىششقنى تارقىتىدۇ.

ئاقلانغان ئارپا، مەستىكىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقلىرى ئۇچۇن پايدىلىق. جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقتىن بولغان ئىششىقلىرى ئۇچۇن ئىككى گرام پىننىنى ئالتە گرام قارا رەيھان بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئۇنى زىماد قىلىش پايدىلىق.

ئابدىمىلىك يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىدىن 120 گرام ئىستېمال قىلسا، جىگەر قان تومۇرلىرى قېتىش كېسەللىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

جىگەر ۋە تال قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى

تونۇش بۇ كېسەللىكتە جىگەر، تالنىڭ قان تومۇرلىرىدا غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ياكى ماددىلار ئولتۇرۇشۇۋېلىپ، قان تومۇر توسۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى كۆپىنچە جىگەر خىزمىتىنىڭ زەئىپلىشىشىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ھەربىر خىلىتنىڭ ئۆزىگە خاس بەلگە ـ ئالامەتلىرى ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. بۇ كېسەلگە دىئاگنوز قويۇشتىمۇ ئەنە شۇ ئالامەت ۋە بەلگىلەردىن تولۇق پايدىلىنىش لازىم.

داۋالاش قىزىلچىنىڭ سۇيىدىن 40 مىللىلىتر ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە تال تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىنى ئاچىدۇ. قىزىلچىنى قىچا ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببى لىبانىنى سىقىپ سۇيىدىن 40 مىللىلىتر ئېلىپ، ئۇنى سىركە ياكى سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، توسۇلۇشنى ئاچىدۇ ۋە شۇ ئەزانى تەنقىيە قىلىدۇ.

رۇم بەدىياندىن 15 گرام، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، پوستى بىخ كەبىر قاتارلىقلاردىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر، تال قان تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ.

ئەفتىمۇن ئۇرۇقىدىن بەش گرام ، پىستىدىن 12 گرام، كۈدە بەرگىدىن يەتتە گرام، ئەنبەر سۆگىتىدىن يەتتە گرام، لوكتىن ئىككى گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى شىرىسىدىن 12 مىللىلىتر، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدىن 15 مىللىلىتر، شاھتەررىدىن ئالتە گرام، ئاچچىق بادامدىن ئىككى گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئۇچ گرام غارىقۇننى 15 گرام رۇم بەدىيان بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

دارچىندىن يەتتە گرام، ئۆشنە، زەپەردىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە تال توسۇلۇشنى ئاچىدۇ.

يەرلىك شوخلا ياكى كۆك كاسىنىنىڭ سۇيىدىن 90 مىللىلىتر ئېلىپ ئىستېمال قىلسا،

جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىنى ئاچىدۇ.

شۇنى ئەسكەرتىپ ئۆتىمىزكى، بۇ كېسەلدە توسۇلۇش پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەردىن پۈتۈنلەي پەرھىز قىلىش لازىم.

جىگەر ۋە تالدا توسۇلۇش پەيدا قىلغۇچى دورىلار

خورمىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە تالدا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

پىدىگەن بىلەن باناننى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا، قان تومۇرلاردا توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. نوقۇت، نىشاستە، سۈت، لاي سۇ، ئامۇت، خام خورما، سامساق قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

بۇغداينىڭ كېپەكسىز يۇمشاق ئۇنى، سۈت قوشۇپ پىشۇرۇپ تەييارلانغان غىزالار ئىچكى ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

جىگەرنىڭ ئېچىشىشىنى پەسەيتكۈچى دورىلار

بۇ دورىلار كۆپىنچە ئاشقازانىنىڭ كۆيۈشۈپ ئېچىشىشىنى پەسەيتىش بىلەن بىرگە، جىگەرنىڭ كۆيۈشۈپ ئېچىشىشى ئۈچۈن پايدىلىق. بۇ بابتا شۇ كېسەللەرگە ياخشىراق تەسىر قىلىدىغان بىر قىسىم دورىلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ئىككى خىل ئانار سۈيى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى، لىمون سۈيى، كاسىنە سۈيى، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلار پايدىلىق.

ئاچچىق قېتىقنىڭ زەرداب سۈيىمۇ پايدىلىق.

قېتىقتىن سىرغىپ چىققان سۇمۇ مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىق.

يەرقان (سېرىقلىق چۈشۈش)

بۇ كېسەللىكتە كېسەل كىشىنىڭ كۆزى ۋە بەدىنلىرىنىڭ رەڭگىدە سېرىقلىق ياكى قارىلىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى سەپرا ياكى سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ، توسالغۇ قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كېسەللىك ماددىسى ئىسسىق بولسا، بىمارنىڭ چىرايى سېرىق، سوغۇق

بولسا بىمارنىڭ چىرايى قارا بولىدۇ.

داۋالاش مائۇلجەبىن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، يەرقانغا شىپا بولىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقى سۈيىدىن 40 مىللىلىتىر ئېلىپ لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تازىلانغان كاھۇ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تازىلانغان سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بەدىياننىڭ تازىلانغان سۈيىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

كەرەپشە يوپۇرمىقىنىڭ تازىلانغان سۈيىدىن 40 مىللىلىتىر ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

رەۋەندىن بەش گرام ئېلىپ سوقۇپ، سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

غارىقۇندىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، توسالغۇلارنى ئېچىپ، يەرقانىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

كۆك كاسىنىنىڭ سۈيىدىن 90 مىللىلىتىر ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بۇزۇردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

كاسىنە ئۇرۇقى، زىختىن 10 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

خىيارشەنبەردىن 50 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان يەرقان كېسەللىكلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئەنبەر سۆگىتىدىن يەتتە گرام ئېلىپ قايناتما تەييارلاپ، 15 كۈنگە قەدەر ئىستېمال قىلسا، سەۋدا ماددىسىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان قارا يەرقان ئۆچۈن ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام ئېلىپ، قايناتما ياكى چىلانما تەييارلاپ، 10 كۈنگىچە داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىككى گرام پۇدىنەنى 30 مىللىلىتىر شەربىتى ئەنسىلگە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 10 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى ۋە يەرقان كېسەللىكلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

بىر گرام ھىكنى 30 گرام قۇرۇق ئەنجۈر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، شىپالىق

تەسىرىنى بېرىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىنى كۆزگە تارتسا، يەرقان بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ كۆزدىكى سېرىقلىق ماددىسىنى يوقىتىدۇ.

نوقۇت كېپىكىدىن 15 گرام ئېلىپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئاق ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

سازاڭ قۇرتىدىن ئالتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، شپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

تۇرۇپ يوپۇرمىقى سۇيىدىن 90 مىللىلىتىر ئېلىپ، 36 گرام شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

72 گرام تەمرى ھىندىنىڭ سۇيىنى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ، غىزالار بىلەن بىرگە بىر قانچە كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا شپا بولىدۇ.

خېنە يىلتىزىدىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

كۆيدۈرۈلگەن قوتاز مۇڭگۈزىدىن 0.8 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئازراق كافۇرنى سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنى سەندەل بىلەن قوشۇپ بەدەنىنىڭ ھەممە يېرىگە سۈركىسە پايدىلىق.

شۇنى ئەسكەرتىپ ئۆتۈش لازىمكى، يەرقان سېپرا ۋە سەۋدا ماددىلىرىنىڭ ئۆزئارا قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇلارنىڭ دورىلىرىنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: ئەفسەنتىن ۋە ئەفتىمۇن سېپرا بىلەن سەۋدا خىلتىنىڭ ئۆزئارا قوشۇلۇشتىن پەيدا بولغان يەرقاننى تولۇق داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ.

ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق)

بۇ ئومۇمىي بەدەننىڭ سۇلۇق ئىششىقىدىن ئىبارەت. بۇ جىگەر كېسەللىكلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئۇ ئۈچ قىسمغا بۆلۈنىدۇ:

ئىستىسقائى زىققە (جىگەر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق)

بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ قورساق قىسمىغا سۇ چۈشۈپ، قورساق پۈلتىيىپ، تېرىسى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇنداق ھالەتتە سېرىقسۇ قورساق پەردە ئارىلىقىغا قۇيۇلۇپ توشۇپ قالىدۇ. بۇ ناھايىتى ئېغىر كېسەل بولۇپ، ساقىيىشى تەسرەك. ئاياللاردا ئاشكارا بولۇپ، مۇستەھكەم ئورۇن

ئالسا ساقىيىشى تەسلىشىدۇ.

يۇرەك مەنبەلىك ئىستىسقائى بۇ كېسەلدە سۇ مۇسكۇل ئارىلىقلىرىغا چۇشىدۇ. تامامىي ئەزالار بوششىپ كېتىدۇ. ئۇ جىگەر ئاجىزلىقى ۋە سوغۇقلۇقتىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، بەدەندىكى تەبىئي ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئىستىسقائى تەبەلى (خالتىسمان سۇلۇق ئىششىق)

بۇ كېسەللىكتە قورساق بوشلۇقىغا يەل توپلىشىپ، قورساق پۈلتىيىپ قالىدۇ. ئۇ ئاشقازاندىكى سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك تەسىرى شۇنىڭدەك جىگەر قىزىتمىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئاسارۇندىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىستىسقائى زىققە ئۇچۇن شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

ئۆشىندىن 10 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتلەرنى ھەيدەش ئارقىلىق قورساقتىكى سۇلارنى پۈتۈنلەي تازىلايدۇ.

شەھمەنزەل يىلتىزىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

جىگەر، يۇرەك مەنبەلىك ئىستىسقاغا ياۋا تەرخەمەك يىلتىزىدىن تۆت گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا سۇنبۇلدىن بىر گرام، مەستىكىدىن بىر گرام، دارچىندىن ئۇچ گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلسا جىگەر ۋە يۇرەك مەنبەلىك ئىستىسقاغا شىپا بولىدۇ.

تازىلانغان ياۋا تەرخەمەك يىلتىزىنى قورساقنىڭ ئۇستىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ. يەنە ياۋا پىيازدىن يەتتە گرام ئېلىپ ھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

شارابى ئەنسىلدىن 30 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

سەئدى كۇفىدىن 10 گرام، سەكبىنەجىتىن ئىككى گرام ئېلىپ مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، سۇيدۇكىنى ھەيدەش بىلەن بىرگە بەدەندە سۇلۇق ئىششىق پەيدا قىلغان ماددىلارنى پارچىلاپ، ئىچىنى سۇرۇش ئارقىلىق تازىلايدۇ.

زۇپانى ئەنجۇر بىلەن زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭغا ئازراق ئارپا تۇزى قوشۇلسا شىپالىق تەسىرى ئاشىدۇ.

غارىقۇندىن بىر گرام، ئاسارۇندىن بىر گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسا شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

نارجىلدىن 15 گرام، سۇمبۇل ھىندىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، يۇرەك مەنبەلىك ئىستىسقا ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

قەسبۇزەرىدىن بەش گرام، ئەنجۇردىن تۆت دانە، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ئىستىسقاغا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

زاراڭزىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ، سۇغا چىلاپ شىرىسى چىققاندىن كېيىن سۇزۇپ، ئۇنىڭغا

قارا شېكەردىن 30 گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەك ۋە جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقاغا ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

بەزى دورىلار ھەرقايسى ئىستىسقا كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. مەسىلەن: رەۋەنچىنىدىن تۆت گرام ئىستېمال قىلسا، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش ۋە ئۇنىڭدىكى بۇزۇلغان سۇيۇقلۇقلارنى چىقىرىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى ئارقىلىق مۇشۇ كېسەللىكنىڭ پۈتۈن تۇرىگە شىپا بولالايدۇ، لېكىن ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغقا قارىتا تەسىرى تۆۋەنرەك.

ھېلىلە كابىلىدىن سەككىز گرام، لوكتىن ئىككى گرام، كاسنە ئۇرۇقىدىن سەككىز گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئىستىسقانىڭ پۈتۈن تۇرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇزاپتىن ئالتە گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىستېمال قىلسىمۇ ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

ئەنجۇر بىلەن سۇزاپنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، بۇ كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

رۇم زىرىسىدىن تۆت گرام ئېلىپ قاينىتىپ، يەتتە كۈنگىچە ھەر كۈنى 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئىستىسقائى تەبەلى ۋە باشقا ھەرقايسى تۇردىكى ئىستىسقا ئۇچۇن شىپا بولۇش بىلەن بىرگە، بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

تۆگە سۈتىدىن 90 ~ 250 مىللىلىتىرغىچە ئېلىپ، ئۇنىڭغا جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىستىسقائى زىققە ئۇچۇن پايدىلىق (مىقدارى تەدرىجىي كۆپەيتىلىدۇ).

چەلەكنىڭ تازىلانغان سۈيىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، 2 ~ 3 قېتىم خىراج قىلىش بىلەن مۇشۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسىنى تولۇق تازىلايدۇ.

تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى سىركەنجۇبىل ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئاق تۇربۇتتىن توققۇز گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭغا زەقۇم دەرىخى سۈتىدىن تۆت تامچە قوشۇپ يۇغۇرۇپ، ئۇچ گرام ئېغىرلىقتا ھەب تەييارلاپ، ھەر كۈنى بىر تالدىن يەپ بولغاندىن كېيىن، تۇزسىز گۈرۈچ ئېشىغا سېرىقماي قوشۇپ ئىستېمال قىلىشنى ئۇچ كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا، ئىستىسقا ۋە بەدەننىڭ باشقا ئىششىقلىرى ئۇچۇن ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

قارىمۇچتىن بەش گرام ئېلىپ، ئەرقى بەدىياندا شىرىسىنى چىقىرىپ، سۇزۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. بۇ دورىنى بىر ھەپتە ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، بۇ كېسەللىك ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ، بىمار ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى ساق ھالىتىگە كېلىدۇ.

زوپتى رۇمىنى قورساقنىڭ ئۇستىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

زەپەردىن بەش گرام ئېچىسە، يۈرەك مەنبەلىك ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇمبۇلدىن ئۇچ گرام، زەنجىۋىلدىن بەش گرام ئىستېمال قىلسا، ئىستىسقائى تەبەلى ئۇچۇن بەكمۇ پايدىلىق.

پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئالته گرام ئېلىپ، بادام يېغىدا قورۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

قورساق ئاچقان ۋاقتىلاردا زۇپتى رۇمى ياكى كالىنىڭ تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قورساقنىڭ ئۈستىگه زىماد قىلسا، جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقاغا شىپا بولىدۇ.

تۆمۈر داغمال سۇيىنى ئىستېمال قىلسا، ھەرقايسى تۈردىكى ئىستىسقاغا ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىش دەۋرىده ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

قەلەمپۇردىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتىنى ئىستېمال قىلسا، ئىستىسقائى لەھمى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئىستىسقا كېسەللىرىنىڭ غىزالىرى

بۇغداي كېپىكىده تەييارلانغان نان، كۆممىقوناق تاماقلىرى، نوقۇت سۇيى، قۇرۇتۇلغان گۆش، جانىۋارلار بالىسىنىڭ گۆشى، ئادەتتىكى چاي دورىلىرى بىلەن قورۇلغان گۆش، تۆمۇر داغمال سۇيىده پىشۇرۇلغان گۆش قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بۇغداي ئۇنى نېنىنى زەيتۇن يېغى ياكى سىركه بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تۆگه سۈتىنى مۇۋاپىق غىزالار بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

كۆكتاتلاردىن چەلەك، كاسنه، كەرەپشه ۋه يەرلىك شوخلا ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ھۆل مېۋىلەردىن ئانارنى ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ۋه جىگەرنى كۈچەيتىدۇ.

ئەگەر ئىستىسقا كېسەللىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا ئۇسسۇزلۇق بولسا، چۈچۈمەل خورما، شاپتۇل، سېرىق ئۆرۈك، قوغۇن، تەرخەمەك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، سۇيدۇكنى ھەيدەش تەسىرى بىلەن شىپا بولىدۇ.

قەنت، بادام مېغىزى ۋه قۇرۇتۇلغان ئەنجۈر قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

جىگەر كېسەللىرىگه زىيان كەلتۈرىدىغان ئامىللار

سوغۇق سۇ ئىچىش ھەر خىل ئىستىسقا كېسەللىرى ئۇچۇن زىيانلىق.

مۇھەممەت زەكىرىيا رازى ئۆزىنىڭ «كىتابۇل ھادى (دورىگەرلىك پېنى ۋه كېسەللىك ئىلمى)» دېگەن كىتابىدا: «جىگەرنىڭ ھەرقانداق كېسەللىكلىرىده ياكى بىرەر مۇشەققەتلىك ئىش

قىلغاندىن كېيىن قەتئىي سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك لازىم. چۈنكى، مۇشۇنداق چاغلاردا ئىچىلگەن سوغۇق سۇ جىگەردە قاتتىق سوغۇقلۇقنى پەيدا قىلىپ، ئاغرىشنى شەكىللەندۈرىدۇ ھەمدە ئاخىرىدا ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ» دەپ يازغان.

جالىنۇس شۇنداق ئېيتىدۇ: «ئەگەر كىشى قىزىتمىسىقا بەزى تۈرلىرىدە ياكى مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنغان ياكى تەنھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ۋە ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچسە، سوغۇق سۇنىڭ تەسىرىدىن ئىستىسقا كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ، ھاياتى ئاخىرلىشىدۇ.» شاراپ ئىچىشمۇ زىيانلىق.

تال يالۇغى ۋە تال قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى

بۇ كېسەللىكتە تال ئىششىشقا باشلىغاندىن كېيىن كېسەللىك تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ، تالنىڭ تومۇرلىرى قېتىپ قالىدۇ ياكى توسۇلۇپ قالىدۇ. تالنىڭ ئىششىقلىرى كۆپىنچە ھاللاردا ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ.

سەۋەبى ئاساسلىقى قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن باشقا، يەنىمۇ سەۋەبىدىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئادەتتە بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە خاس بولغان ئالامەتلىرى ئاشكارىلىنىدۇ. كېسەللەنگەن تەرەپنىڭ ئىششىقى ئېغىر بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاچچىق كېكىرىش، ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا كۆيۈشۈش، ئېچىشىش، چۈچۈمەل قەي قىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ھارارەتنىڭ تەسىرى بولسا، يالۇغلىنىش، تەشنالىق، سۈيدۈكنىڭ قارىغا مايىل قىزىل بولۇشى، تال ئورنىنىڭ قىزىق بولۇشى قاتارلىق بەلگە ـ ئالامەتلەر بىلىنىدۇ. يەلدىن بولغان ئىششىقتا ئاشقازان ياكى ئۆچەي غورقرايدۇ، بىمارنىڭ بىرەر يېرىنى باسسا، يەل باشقا ئورۇنغا يۆتكىلىدۇ ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش جىگەرنىڭ قېتىشى ۋە ئۇنىڭ ئىششىقىغا پايدىلىق بولغان دورىلار تالنىڭ ئىششىقى ۋە ئۇنىڭ قېتىشى ئۆچۈنمۇ شىپا بولىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا بەزى دورىلار جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدا قارىمۇقارشىلىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

بەتەم دەرىخى مېۋىسىنى ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش ئارقىلىق تال يالۇغىنى قايتۇرىدۇ. مېۋىسىدىن تۆت گرام قاينىتىپ، 30 كۈنگىچە داۋاملىق ئىچسە يالۇغ تارقىلىدۇ. پوستى بىخ كەبىردىن ئۇچ مىللىلىتىر ئېلىپ، سىركە ياكى ھەسەل بىلەن ئىچسە ئالاھىدە شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

قۇستە شىرىندىن ئۇچ گرام تالقان ياكى مەتبۇخ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بەش گرام سۇپارىنى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ ئىششىقلىرىنى يوقىتىشتا كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ.

ئۈچ گرام تۇرۇپ ئۇرۇقنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.

سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەنسىلدىن 60 گرام ئىستېمال قىلسا ياكى زىماد قىلسا شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

تۆمۇر داغمال سۇيىنى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

قىزىل لوۋىيانى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

كۆك پىننىنى سىركە بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ئىششىقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

جاۋشىردىن ئۈچ گرام ئىستېمال قىلسا ھەمدە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

ئوشەق ياكى مۇقەلنى سىركە بىلەن ئېزىپ، ئىلمان ھالدا تالىنىڭ ئۈستىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۆشىننى سىركىدە قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە پايدىلىق.

ئۆچكىنىڭ مايىقى، ئارپا ئۇنى ۋە سىركە قاتارلىقلارنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، تالىنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ.

چاققاقئوت يوپۇرمىقى بىلەن مۇرەككەپ قىرۇتى ياساپ، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.

ياۋا ئۈزۈم يىلتىزىدىن بىر گرام ئىچسە ياكى ئۇنى زىماد قىلسا، تال قېتىشقا شىپا بولىدۇ. بۇ زىمادقا سېرىق ئەنجۈر قوشسا، ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

خۇبسۇلھەددىنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

خىيارشەنبەرنى كۆك شوخلا سۇيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، تال قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى ۋە ئۇنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ. گۈڭگۈرت ئەرقىدىن 0.2 ~ 0.8 گرامغىچە ئېلىپ، ئۇنى ئۇسسۇغاندا سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

پوستى بىخ كەبىر تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئۇنۇملۇك شىپا بولىدىغان مۇھىم دورىدۇر. ئۇنىڭدىن يەتتە گرامنى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سۇيىدۇك ۋە چوڭ تەرەتنى ھەيدەپ، بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى تولۇق تازىلايدۇ. مارجاندىن ئۈچ گرامنى سۇرۇپ سەھەردە شۈمسە ياكى لايقلاشتۇرۇپ مۇڭاپىق

مقداردا ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى تېز شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

تال ئاغرىش

بۇ كېسەللىكتە تال ۋە تالىنىڭ ئۇدۇلى ئاغرىيدۇ.

سەۋەبى بۇ ئاغرىش ئاساسەن يەلدىن پەيدا بولىدۇ، بەزىدە ئۇشتۇمتۇت ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقتىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يەل ۋە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان تال ئاغرىقىدا ئىشتىھا بولمايدۇ، ئۇسسۇزلۇقمۇ بولمايدۇ. قورساق ئېسىلىش، قورساق غورقىراش ۋە باشقا ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تال ئاغرىقىدا ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، يەرلىك ئورۇن ئېچىشىدۇ. سۇيدۇك قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

داۋالاش مۇمىيادىن 0.2 گرام ئېلىپ، يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. ئاساروۇندىن 10 گرام ئېلىپ سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان تال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئۇچ گرام ئېگىرنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

سۇمبۇل ھىندىدىن ئۇچ گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام ئەفسەنتىننى سىركىدە قاينىتىپ ئىچسە پايدىلىق.

رەيھان ئۇسارىسىدىن ئالتە گرام، كەرەپشە يوپۇرمىقىدىن يەتتە گرامنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ياكى ئۇنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سامساقتىن ئۇچ گرام ئېلىپ سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ھەببەتۇلخۇزرادىن يەتتە گرام ئېلىپ، بىرقانچە كۈن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ھىڭدىن بىر گرام ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى زىماد قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

سۆگەت ئەنبىرىدىن يەتتە گرام ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

زەپەردىن بەش گرام ئىستېمال قىلسا ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

سەككىز گرام تاغ سامسقىنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تۈلكىنىڭ جىگىرىدىن 10 گرامنى ئۆتكۈر سىركە ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. يۇلغۇن چېچىكىنى سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، سۇيىنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ 150 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلىنى سەككىز گرامدىن ئېلىپ ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق. قورۇتۇلغان سېرىق ئەنجۈردىن يېتەرلىك مقداردا ئېلىپ، ئۇنى ئۆتكۈر

سىركىگە ئۇچ كۈن چىلاپ، ئۇنىڭدىن ھەر كۈنى ئۇچ قېتىم بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئەنجۈر چىلانغان سىركىدىن 50 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، تال ئاغرىش ۋە تال قېتىش كېسەللىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

شەرىئى دېگەن تېببىي ئۆلىما شۇنداق ئېيتقانكى، ئەنجۈرنى ئۈزۈم سىركىسىگە ئالتە كۈن چىلاپ ئىستېمال قىلسا ياكى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، شىپالىق تەسىرى ئاشىدۇ.

تال تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى

بۇ كېسەللىكتە تالنىڭ قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى كۆپىنچە جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زۇكامنىڭ ماددىلىرى توپلىشىپ قېلىش سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تالدا ئېغرىلىنىڭ بولۇشى مۇشۇ كېسەللىكنىڭ ئېنىق ئالامەتلىرىدىندۇر. ئەگەر جىگەر ۋە ئوتتۇرىسىدىكى تومۇرلاردا توسۇلۇش بولسا، يەرقان ۋە باشقا سەۋداۋى كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئاشقازان بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى تومۇرلاردا توسۇلۇش بولغاندا ھەزىم پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

داۋالاش جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇش بابىدا تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بايان قىلىندى. شۇ دورىلار بۇ كېسەللىك ئۇچۇنمۇ باب كېلىدۇ.

بەشقۇلاق يوپۇرمىقىدىن ئۇچ گرام، ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام، جۇۋىنەدىن يەتتە گرام ئېلىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، تالنىڭ قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىنى ئاچىدۇ.

10 گرام زىخنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ياكى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

خېمىرنى ھەر كۈنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ زىماد قىلسا شىپا قىلىدۇ.

ئىزخىردىن بەش گرام ئىستېمال قىلسىمۇ كۆچلۈك تەسىر قىلىدۇ.

تاغ زىرىسىنىڭ ئۆزى ياكى يىلتىزى ۋە ياكى ئۇرۇقىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ، ئۇچ گرام ھېلىلە بىلەن قوشۇپ قاينىتىما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سىرىق ئەنجۈردىن يەتتە دانە، قارىمۇچتىن تۆت گرام، زەنجىۋىلدىن بەش گرام، پىنىنىدىن ئىككى گرام ئېلىپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە تال قان تومۇرلىرىنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، خىزمىتىنمۇ ياخشىلايدۇ.

قارىمۇچتىن بەش گرام ئېلىپ يالغۇز ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن شىپالىق تەسىر بېرىدۇ. بىلسان يېغىدىن ئىككى گرام، سىرىق ئوت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

كەرەپشە يوپۇرمقى ياكى كەرەپشىنىڭ بېغىشىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تال كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ غىزاسى

بۇ غىزالار بەدەندىكى ئومۇمىي ھەزىمنى ياخشىلاپ، ناچار سۈيۇقلۇقلارنى كېمەيتىدۇ. تۆۋەندە بۇلارنى تونۇشتۇرىمىز:

جانىۋارلارنىڭ چۈجىسى، قۇشقاچ گۆشى ۋە يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم قاتارلىقلار مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن ناھايىتى مۇۋاپىق غىزا ھىسابلىنىدۇ. ئۇلارنى پىشۇرغاندا ئازراق پۇدىنە، كاسنە، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، سامساق، پىياز، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنى قوشۇۋەتسە، شىپالىق تەسىرى يەنمۇ كۈچىيىدۇ. غىزالارغا سىركە ۋە مەلۇم مىقداردا تۇزمۇ قوشۇپ بېرىش لازىم.

نوقۇت، پىستە، بادام، ياڭاق، قۇرۇتۇلغان ئەنجۇر ۋە باشقىلار بۇ خىل كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

سىركە بىلەن قارا شېكەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا مۇشۇ كېسەللەر ئۈچۈن پايدىلىق.

ئادەتتىكى يۇمشاق ئاق بۇغداي ئۇنىغا سىيادان ۋە بەدىيانىنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، ئۇنى تونۇردا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

كۆكتاتلارنى، يەنى تۇرۇپ، كۈدە، چامغۇر، پالەك، يېسۈملەك قاتارلىقلارنى بېرىش مۇۋاپىق.

ئون ئىككىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى

چىقىرىندى ماددىلارنىڭ توختاپ قېلىشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي ماددىلار (زەھەرلەر) جىگەردە يامان تەسىر پەيدا قىلىدۇ، شۇنداقلا تۇرلۇك ئىچ سۇرۇش، جاراھەت ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

ئۇچەي — بەدەننىڭ خادىمىي ئەزاسىدۇر. زۆرۈرىيەت بولغان چاغلاردا ئۇچەي ماددىلارنى بالىياتقۇ تەرىپكە قويۇلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا نامۇۋاپىق مۇسھىللارنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئۇچەينىڭ مىزاجى ئاشقازانىنىڭ مىزاجىغا ئوخشايدۇ. شۇڭا، دورىلار ۋە غىزالار بىلەن ئاشقازانىنى كۆچەيتسە ئۇچەيمۇ كۆچىيىدۇ ھەمدە غىزالارنىڭ ئۇچەيدە تۇرۇشمۇ ئۇزىرايدۇ.

داۋالاش مېۋە شېكىرى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، سۇيدۇك ھەيدەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئاق شېكەر قوشۇلغان غىزالارنى قويۇقلاشتۇرۇپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۇنۇملۇك تەسىر بېرىدۇ. قارا شېكەر بولسا مۇشۇ بابتىكى پۈتۈن كېسەللىكلەر ئۇچۇن تېخىمۇ ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

قىزىلچىنى ئوبدان پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئۇچەينى بوشىتىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ.

پالەك، ھەمشىباھار قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

سامساقتىن يەتتە گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەم ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

يەتتە گرام شۇمشىنى قاينىتىپ، 40 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى ئۆتكۇر ماددىلارنى تازىلايدۇ.

زاغۇندىن ئالتە گرام ئېلىپ مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان قورساق ئېسىلىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

زىغىردىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئۇزۇمدىن ۋە ئوبدان پىشقان شاپتۇلنىڭ ھەربىرىدىن ئالته دانىنى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشقا پايدىلىق.

بادام مېغىزىدىن 24 گرامنى ياكى ياڭاق مېغىزىدىن 15 گرامنى قارا شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆچەينىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

تازا پىشقان ئەنجۈردىن ئالته دانىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

قوينىڭ سۈتىگه تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئۆچەينى تازىلايدۇ.

كالىنىڭ سۈتىمۇ تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئۆچكىنىڭ سۈتىمۇ كۆچلۈك ھالدا تەسىر قىلىدۇ.

قايماقنى زىيادە ئىستېمال قىلسا، ئىچىنى سۇرۇپ، چوڭ تەرەتنى ماڭدۇرىدۇ.

تازىلانغان تۇزسىز پەنىرمايە ئىستېمال قىلسا، ئۆچەينى يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

پەنىرمايىنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

كاللا - پاچاق ئىستېمال قىلسا، ئۇلار ئۆزىنىڭ شىلىمشىق خۇسۇسىيتى بىلەن ئۆچەينىڭ تەبئىي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

جۆئىده، بىدىمشكىدىن يەتته گرامدىن ئېلىپ قاينىتىمسىنى ئىچسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

بۇخۇر مەريەم 36 گرام، سۇ يېغى، شەھەمەزەل، سوقمۇنىيانى كىندىك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا زىماد قىلسا، ئۆچەي خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

يەنه ھۆقنه ۋە ھەمەل ئۇسۇلى بىلەن دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. تۆۋەندە زۆرۈر بولغانلىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

بۇخۇر مەريەمنىڭ ئۇسارىسىغا رەختنى چىلاپ مەقئەتكە قويسا، ئۆچەي ھەرىكىتىنى ياخشىلاپ، ئىچىنى سۇرىدۇ.

جانۋارلارنىڭ ئۆتىنى رەختنىڭ ئۇستىگه سۇركەپ، ھۇمۇل قىلسا پايدىلىق.

چاقاقئوت ئۇرۇقىنى ھەسەلگه قوشۇپ شىياق (شامچه) تەييارلاپ مەقئەتتىن كىرگۈزسه، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىپ، ئۆچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

شەھەمەزەلنى ھەسەل بىلەن شامچه تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرە ئەرمىنىنى تۇز ۋە سۇزاپىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن ياكى چاشقانىنىڭ مايىقى بىلەن قوشۇپ، شامچه تەييارلاپ مەقئەتتىن كىرگۈزسه، شپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

پىننىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ شىياق ياساپ، مەقئەتتىن كىرگۈزسه شپا بولىدۇ.

تۇرۇپنى ئۇچلاپ، زەيتۇن يېغىغا چۆكۈرۈتۈپ مەقئەتكه كىرگۈزسه، تەبئەتنى يومشىتىش تەسىرنى بېرىدۇ.

قىزىلچىنىڭ سۇيىنى ھۆقنە قىلسا، بەلغەم ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

قىزىلچىنىڭ سۇيىگە 48 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىشلەتسە، سەپراۋى ۋە سۇيۇق بەلغەمنىڭ سۇرۇلۇشى ئۇچۇن پايدىلىق. ھۆقنە قىلسا سەپرا ۋە سۇيۇق بەلغەم ماددىسىنى سۇرۇپ تازىلايدۇ. ئۇنىڭغا خيارشەنبەر مېغىزىنى قوشۇپ ئىشلەتسە، تەسىرى تېخىمۇ كۇچىيىدۇ.

سوقمۇنىيادىن 0.4 گرام، پوستى ھېللە زەردتىن سەككىز گرام، خىيار شەنبەر ئۇچىدىكى پارقىراق پەردىسىدىن 50 گرام ئېلىپ، ھۆقنە قىلىپ ئىشلەتسىمۇ، كۆيگەن سەپرا ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، ئاشقازان، ئۇچەينىڭ ھۆللۇكلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىپ، ئۇنىڭ ئەكس تەسىرىنى تازىلايدۇ. شۇ ۋەجىدىن ئۇنى ھاملىدار ئاياللارغىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

پىرسىياۋشاندىن يەتتە گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىكى سەپرا ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ھەشقىپچەكتىن ئۇچ گرام ئېلىپ، قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، سەپرا خىلتىنى سۇرۇشكە پايدىلىق.

ھەشقىپچەك بىلەن خيار شەنبەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئەزالارنىڭ ئىششىپ قېلىشى ۋە بوغۇم ئىششقلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

قىزىلگۇل ئەرقى ۋە شەربىتىدىن 30 گرام ئىستېمال قىلسا، سەپرا ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۇ ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيادە پايدا قىلىدۇ.

سېرىق ئۆرۈكتىن 10 دانىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بىنەپشىدىن 10 گرام، نېلۇپەردىن سەككىز گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان، ئۇچەي ۋە ئۇنىڭ بوشلۇقلىرىدىكى سەپرا ماددىسىنى تازىلايدۇ. قورساقنى يۇمشىتىپ، سەپرا ماددىسىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

جالىنۇسنىڭ يېزىشچە، بىنەپشىنىڭ شىپالىق ئۇنۇمى كۇچلۇك بولۇپ، بۇ كېسەلگە ئىشلەتكەندىن باشقا، سەپراۋى تەپ، كۆكرەك، ئۆپكە كېسەللىكىگە تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدىكەن.

10 گرام گاۋزىبانغا شېكەر ياكى قارا شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ، ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللەر ئىستېمال قىلسا تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، كۆيگەن خىلتىلارنى چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ.

شاھتەررىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، كۆيگەن سەپرا ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، قويۇق قانلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سېرىق ھېللىدىن تۆت گرام، قارا ھېللىدىن تۆت گرام قوشۇپ، چىلانما تەيىرلاپ ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرى تېخىمۇ كۇچلۇك بولىدۇ.

شاھتەررىنى ئىشلىتىشتە ئۇنى ياخشى تازىلاپ، ئۇنىڭ سۇيى ياكى شىرىسىنى چىقىرىپ، قاياناتماستىن ئاق شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنداق قىلسا ئۇنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

بەلغەمنى سۈرگۈچى دورىلار

شەھمەنزەلدىن ئۇچ گرام ئىستېمال قىلسا شىلىمشىق، خام بەلغەم خىلىتىنى ناھايىتى كۆچلۈك دەرىجىدە سۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە مېڭە نېرۋىلىرىنمۇ تازىلايدۇ. ئۇنىڭ مۇشۇنداق تەسىرى بولغانلىقتىن، پالەچ، ۋەجئۇل مۇپاسىل، قۇلۇنجى ۋە باشقىلارغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتە گرام ئاق تۇربۇت تالقىنىنى 10 گرام بادام يېغى ياكى بىنەپشە يېغىدا ياغلاپ، ئىككى گرام زەنجۈبىل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازان، ئۆچەي ۋە ئۇنىڭ پەردىسىدىكى شىلىمشىق، قويۇق بەلغەم ماددىلىرىنى تازىلايدۇ، بالياتقۇنى تازىلاپ، ئۇنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ئۇچ گرام غارىقۇننى لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنىڭ بىلەن ھۆقنە قىلسا، بالياتقۇنى تازىلاپ، ئۇنىڭ توسالغۇسى ۋە باشقىلارنى يوقىتىدۇ.

سۆرۈنجاندىن ئۇچ گرام ئىستېمال قىلسا، سەپرا ۋە بەلغەم ماددىسىنى تازىلايدۇ، بوغۇملار بوشلۇقلىرىغا توپلىشىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي شىلىمشىق قويۇق ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەكبىنەجتىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ئۇچ گرام زاراڭزا ئۇرۇقىنى لايىقلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە ئۆچەيدىكى شىلىمشىق بەلغەم ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش بىلەن بىرگە، ئىستىسقا كېسەللىكلىرىنىڭ بەزى تۈرلىرىگە پايدىلىق تەسىر بېرىدۇ.

بەش گرام زەنجۈبىلنى يۇمشاق سوقۇپ، قارا ۋە ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، شىلىمشىق بەلغەم، سەۋدا ۋە باشقا قويۇق خىلىتلارنى تەنقىيە قىلىدۇ.

ئەنزىرۇتتىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا بەلغەم ماددىسىدىن بولغان كېسەللەرگە، جۈملىدىن چوڭ بوغۇملاردا ۋە باشقا ئورۇنلاردا، توپلىشىپ قالغان خام شىلىمشىق ماددىلارنى تازىلايدۇ، شۇنداقلا ئۆچەي غىدىقلىنىش كېسىلىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

50 گرام خىيارشەنبەر مېغىزىنى ئىستېمال قىلسا غىدىقلىنىش، تۇتقاقلىق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ، مۇشۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئونۇملۇك سۈرگۈچى دورىسىدۇر.

شۇمشىدىن تۆت گرام، ئابدىملىك يېغىدىن بەش مىللىلىتىر ئېلىپ ئىستېمال قىلسا مۇپاسىل، قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ ھەم ئارتۇق بەلغەم ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

يۇمىلاق ۋە ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنىڭ ھەر ئىككىلىسى ئاشقازان ۋە ئۆچەيلەردىكى ئارتۇقچە ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋدانى سۇرگۈچى دورىلار

غەيرىي تەبئىي سەۋدا ماددىسىنى سۇرۇشتە ناھايىتى كۆچلۈك تەسىر قىلغۇچى يەككە دورىلارنى تۆۋەندىكىچە بايان قىلىپ ئۆتىمىز:

10 گرام ئەفتىمۇننى مائۇلجەبىن بىلەن بىرقانچە كۈن ئىستېمال قىلسا، سەۋدا ماددىسى تەنقىيە بولىدۇ.

ئالتە گرام بىستېپايەجنى توخۇ گۆشىگە ئوخشاش گۆشلەر بىلەن بىللە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سەۋدا ماددىسى ناھايىتى ئاسان تازىلىنىدۇ.

بۇ دورىنى 40 گرام خىيار شەنبەر بىلەن بىللە يەتتە كۈن ئۇدا ئىستېمال قىلسا، مالىخۇلىيا ۋە ماخاۋ كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. بۇ كۆپ قېتىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

12 گرام ئۇستقۇددۇسنى قايىنىتىپ، سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سەۋدا ماددىسىنى تازىلايدۇ.

سەككىز گرام ھېلىلە كابىلىگە ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى سەككىز گرام ھېلىلە ھىندىنىڭ چىلانمىسىنى ئىستېمال قىلسا، سەۋدا ماددىسىنى تازىلاشتا ئىنتايىن ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

تازىلانغان لاجۇۋەردتىن ئىككى گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، 35 گرام ئىلمان قىزىلگۈل شەربىتى بىلەن ئىچسە، سەۋدادىن پەيدا بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق.

يۇيۇلغان ئەرمىنە تېشى ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، سەۋدا خىلىتىنى سۇرۇشتە ھەجرۇل لاجۇۋەردگە قارىغاندا كۆچلۈكرەك تەسىر قىلىدۇ.

سەككىز گرام غاپەسنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما قىزىتما كېسەللىكلەرگە ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ يالىلۇغلىنىشلىرىغا ناھايىتى ئۈنۈملۈك تەسىر قىلىدۇ.

10 گرام ئوغرىتىكەننى سقىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىش، مالىخۇلىيا ۋە جۇزام كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

پىننىدىن ئىككى گرامنى مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سەۋدا ماددىسىنى پۈتۈنلەي تازىلايدۇ.

توققۇز گرام تاغ پىننىسىگە تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

توخۇ شورپىسىنى زاراڭزا، بىستېپايەج، تۇز ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك چاي دورىلارنى قوشۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قويۇق بەلغەم ماددىسىنى ۋە غەيرىي تەبىئي سەۋدانى

چىقىرىپ، قۇلۇنجى، ئاشقازان ئېسىلىش ۋە ئۇنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك قىزىتمىلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ئالتۇن ۋە ئۇنىڭ بىلەن باراۋەر دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىپ، يۈرەككە خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ.

كالا ئۆتىنى بۆرە ئەرمىنى بىلەن قوشۇپ، كىندىكىنىڭ ئۈستىگە زىماد قىلسا، سەۋدا ماددىسىنى ئۇنۇملۇك سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئارتۇق خىلىتلارنى سۈرگۈچى دورىلار

ئۇچ گرام سېرىق سەبرىنى مۇزاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بىر گرام ھەشقىپىچەكنى ئىستېمال قىلسا، سەۋدا، بەلغەم خىلىتلىرىنى ۋە ئۇچەي قۇرتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنى بادام يېغى، ھېلىلە ۋە سوقمۇنىيا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا زىيادە پايدىلىق.

سانائى مەككىدىن بەش گرام ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئۇچ خىل خىلىتنى تەنقىيە قىلىدۇ.

قارا خەربەقتىن بىر گرام ئېلىپ سوقۇپ، مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەم ۋە سەۋدانى تەنقىيە قىلىدۇ.

ئاق خەربەقتىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، خىلىتلارنى تازىلاشتا زىيادە كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ.

ئوغرىتىكەننىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى بىمارغا ئىچكۈزۈلسە، سەۋدايى مالىخۇلىيا ۋە جۇزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پىننىدىن ئىككى گرامنى مائۇلھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، سەۋدانى چىقىرىدۇ، تاغ پىننىسىدىن توققۇز گرامنى سۇغا چىلاپ ئىستېمال قىلسا، خىلىتلارنى سۈرۈشتىن پەيدا بولغان ئاجىزلىقنى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا تۇز قوشۇلسا، تەسرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، توخۇ گۆشى شورپىسىغا ئىگىر، زاراڭزا، بىستېپايەج، تۇز، ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، سەۋدا خىلىتى ۋە شىلىمشىق بەلغەم، بەلغەم خىلىتى، بۇزۇلغام بەلغەم خىلىتىنى چىقىرىپ، قۇلۇنجى، قورساق ئېسىلىش، سوزۇلما قىزىتمىغا سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ئارقىلىق مەنپەئەت قىلىدۇ. ئالتۇن كۈشتىسىنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، سەۋدانى سۈرىدۇ ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشاللىق پەيدا قىلىدۇ. كالىنىڭ ئۆتىنى بۆرە ئەرمىنى بىلەن قوشۇپ مەلھەم

تەييارلاپ، كىندىك ئەتراپىغا زىماد قىلسا سەۋدا خىلتىنى سۈرىدۇ.

بىردىن ئارتۇق خىلتىلارنى سۈرگۈچى دورىلار: سەبرىدىن ئۇچ گرامنى بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، سەۋدا، بەلغەم، سەپرا خىلتىلرىنى سۈرۈپ چىقرىدۇ.

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن بىر گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، سەۋدا بەلغەمنى چىقرىدۇ ۋە ئۇچەي قۇرتىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇنى بادام يېغى، ھېلىلە، سوقمۇنىيا بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، شىپالىق تەسىرى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. سانائى مەككىدىن بەش گرامنى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلتىلرىنى سۈرىدۇ، خەرىەق سىياھتىن 0.5 گرامنىڭ سۇفۇپىنى مائۇلھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، بەلغەم، سەۋدا خىلتىلرىنى تەنقىيە قىلىدۇ. ئاق خەرىەق قارا خەرىەقتىن كۇچلۇكرەك تەسىر قىلىدۇ.

پىندۇق ھىندىنىڭ سقىپ ئۇيۇتۇلغان سۈيىدىن 36 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدالارنى ھەم نورمالسىز سەپرا خىلتىنى سۈرۈپ چىقرىدۇ. بەرەس، يەرقان، سەپكۇن كېسەللىكلىرى ئۇچۇن شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ھىندى تۇزىدىن يەتتە گرام ئىستېمال قىلسا، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلتىلرىنى ۋە ئاشقازان، ئۇچەيدىكى سېرىق زەرداب سۇلارنى سۈرۈپ چىقرىپ، ئەزالارنى تازىلايدۇ.

تۇزدىن 10 گرام ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى ھۆقنە قىلسا شىپا بولىدۇ.

مۇسھىللارنىڭ تەسىرىنى كۇچەيتكۇچى دورىلار

كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئىستېمال قىلسا، مۇسھىل دورىلارنىڭ تەسىرىنى ئاشۇرىدۇ ھەمدە شۇ تەسىرنى دوۋساق تەرەپكە يەتكۇزىدۇ، شۇنداقلا مۇسھىل دورىلرى پەيدا قىلغان ئاغرىش، غىدىقلىنىش ئەھۋاللىرى ۋە باشقىلارنى ناھايىتى ئۇنۇملۇك ھالدا يوقىتىدۇ.

توققۇز گرام بىخ سەۋسەننى مۇسھىل قاينىتىلمىسىغا سېلىپ ئىستېمال قىلسا، شۇ ۋاقىتتا پەيدا بولغان ئەكس تەسىرنى يوقىتىدۇ.

ئۇستقۇددۇستىن تۆت گرام، پىننىدىن ئۇچ گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام ئېلىپ قاينىتىپ، مۇسھىل دورىلىرىغا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قورساق ئاغرىش، قان تولغاق ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تاغ پىننىسىدىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، مۇسھىل دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا، خىلتىلارنى يۇمشىتىپ، مۇسھىلنىڭ تەسىرىنى كۇچەيتىش ئۇچۇن شارائىت ھازىرلايدۇ.

سەمغى ئەرەبىدىن تۆت گرام، مەستەكىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، شەھمەنزەلگە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، شەھمەنزەلنىڭ زىيادە مۇسھىللىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ. بايان قىلىنغان سەمغى ئەرەبى مۇشۇ بابتىكى پۈتۈن كېسەللىكلەرگە ناھايىتى باب كېلىدۇ.

ئىككى گرام مۇقەللىنى سوقمۇنىيا، شەھمەنزەل ۋە باشقا مۇسھىل دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مۇسھىللارنىڭ پەيدا قىلىش ئېھتىماللىقى بولغان غىدىقلىنىش، ياللۇغلىنىش ۋە باشقا ئەھۋاللىرىنى توسىدۇ.

تۆت گرام كەتىرانى مۇسھىل دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مۇسھىل تەسىرىدىن ئۈچەيگە زىيان يېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جۇۋىنەدىن يەتتە گرام ئېلىپ، مۇسھىل دورىلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنىڭ تەسىر كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

تۇزنى مۇسھىل دورىلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قويۇق خىلتىلارنى كېسىدۇ. قۇستۇرغۇچى دورىلارغا قوشسا تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ.

ھەسەلنى ھۆقنە دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۇنىڭ تەسىرىنى ئاشۇرىدۇ.

ھەمىشباھار ئۇرۇقىدىن 40 گرام ئېلىپ، مۇسھىل دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى تۈگىتىدۇ.

12 گرام رۇم بەدىيانىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى غارىقۇن بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، زىيادە ئىچنى سۈرىدۇ.

ئۈچ گرام غارىقۇننى مۇسھىل دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، مۇسھىل دورىلىرىنىڭ تەسىر كۈچىنى زورايتىپ، بەدەندىكى ناچار ماددىلارنى تەلتۆكۈس تازىلايدۇ.

قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام ئىستېمال قىلسا، خىلتىلارنى نازۇكلاشتۇرۇش ۋە سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ مىزاجىنى ياخشىلاش تەسىرىنى بېرىدۇ.

0.8 گرام قۇندۇز قەھرىنى مۇسھىل دورىلىرىدىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، بەدەندىكى نورمالسىز خىلتىلارنىڭ مۇسھىل تەسىرىنى ئۈكۈي قوبۇل قىلىش سالاھىيىتىنى ھازىرلايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاغرىق پەسەيتىش، يەللەرنى تارقىتىش ۋە غەيرىي تەبئىي بەلغەمنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى يوقىتىش تەسىرى بىلەن كېسەللىكلەرگە ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.

ئىچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى دورىلار

بەدەندىن غەيرىي تەبئىي خىلتىلار ۋە باشقا ماددىلارنى چۇڭ - كىچىك تەرەت يولى ئارقىلىق سۈرۈپ چىقىرىدۇ، يەنە شۇ ماددىلارنى چىقىرىشقا يارەمچى بولىدۇ. لېكىن ھەددىدىن زىيادە سۈرۈشنى توسىدۇ، نورمال خىلتىلار بەدەنگە پايدىلىق ماددىلارنى مۇھاپىزەت قىلىش

ئارقىلىق بەدەننىڭ ساغلاملىقىنى داۋاملاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭدا بەزىدە پەقەت دورا، بەزىدە پەقەت غىزا ۋە بەزىدە داۋائى غىزائى ياكى غىزائى داۋالىق تەسىرى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇلاردىن ئىسسىق تەبىئەتلىكلىرى بولسۇن ئىسسىق - سوغۇق سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇ دورىلارنى تۆۋەندە قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

گۈرۈچ ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇنى قورۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قابىزلىق قۇۋۋىتى ئاشىدۇ.

يەرلىك تاشئالمىنى ئىستېمال قىلسا كۆچلۈك ئىسھالنى توسىدۇ. ئالما، ئامۇت، ئانار، ھەببۇلئاس ھەم ئۇلارنىڭ شەربىتى ياكى ئۇسارىلىرىنىڭ قاتۇرۇلمىلىرى يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

زىختىن 10 گرام، سۇماقتىن 10 گرام ئېلىپ، مۇڭاپىق مىقدارىدىكى غىزا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ بايىتىكى پۈتۈن كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

كونىرىغان ئۇغۇز سۈتىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تۇخۇمنى سۇماق ۋە موزا بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ يېگۈزسەمۇ، قابىزلىق تەسىرى بىلەن ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ئالتە گرام زىغىرنى قورۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. رۇم بەدىياندىن 12 گرام ئېلىپ، مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، قابىزلىق تەسىرى بىلەن ئىچ سۇرۇشكە شىپا بولىدۇ. قارا ھېلىلە ۋە ھېلىلە كابىلىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گرام ئېلىپ زەيتۇن يېغىدا قورۇپ، ھاجەت بولغان چاغلاردا لايىقىدا ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەسىرنى بېرىدۇ.

سەككىز گرام كاسنە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قابىزلىق تەسىرى بىلەن ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئارپا ئېشىغا ھەببۇلئاستىن 10 گرام قوشۇپ ياكى ئۇنىڭ شەربىتىدىن 40 گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

قېرى توخۇنىڭ شورپىسىمۇ تۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئارپىنىڭ گۈرۈچكە نىسبەتەن قابىزلىقى يۇقىرى بولىدۇ. تېببىي ئۆلما رەزىلۇانىنىڭ ئېيتىشچە، قۇشقاچ، كەكلىك ۋە باشقا جانۋارلارنىڭ گۆشىنى قورۇپ ئىستېمال قىلسا، قابىزلىق تەسىرىنى بېرىدىكەن. شەربىتى موزىدىن 40 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشى، ئېقىشى ۋە ئىچ سۇرۇش توختايدىكەن.

سۇمبۇل ھىندىدىن ئۈچ گرام ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك تامچىلاش ۋە باشقىلارنى توختىتىدۇ. قارىغاي يېلىمىدىن توققۇز گرام ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ خىل تەسىرنى بېرىدۇ.

سۇندۇرۇستىن ئىككى گرامنى ئىستېمال قىلسا، قانسىز ۋە قانلىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ئۇچەي جاراھىتى، ئۇچەي يالليۇغى ۋە قان تولغاق

بۇ كېسەللىكتە ئۇچەيدە زەخىم پەيدا بولىدۇ. ئۇچەيدە غىدىقلىنىش پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن يالليۇغ شەكىللىنىپ، تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ، ئۇچەيدە يىرىك ۋە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قورساق قاتتىق ئاغرىيدىغان قان تولغاق پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى ئۆتكۈر ۋە ناچار خىلتلار ئۇچەيگە قۇيۇلۇپ، توپلىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن تولغاق پەيدا بولىدۇ. قان تولغاق راست ۋە يالغان دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. راست قان تولغاق شورلۇق بەلغەم ۋە نورمالسىز سەپرا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ؛ يالغان قان تولغاق توسالغۇلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى جاراھەتلەنگەن بولسا ئۇچەي قاتتىق ئاغرىيدۇ. قان، يىرىك ئارىلاشقان تەرەت كېلىدۇ. ئۇچەينىڭ غىدىقلىنىشىدا ئۇچەينىڭ ئىچكى يۈزىدىكى شىللىق پەردىلەرنىڭ ئاجراپ چىقىشى ۋە باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش راست قان تولغاق بىلەن يالغان قان تولغاقنى پەرقلەندۈرۈشتە، خىيار شەنبەر ئۇرۇقىدىن ئۇچ دانىنى كالىنىڭ يېغىدا ياغلاپ، كېسەل كىشىگە يېگۈزۈش لازىم. ئەگەر ئۇ چوڭ تەرەت بىلەن سىرتقا چىقسا راست تولغاق، ئەگەر چىقمىسا يالغان تولغاق بولىدۇ.

داۋالاش ئاقاقىيادىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا، قانلىق ئىچ سۈرۈشكە ۋە ئۇچەي يالليۇغلىنىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

توشقانىنىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 0.8 مىللىلىتىر ئېلىپ، مۇناسىپ شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشنى ۋە ئۇچەي جاراھىتىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

30 گرام نىشاستىگە ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغىنى قوشۇپ ھالۋا قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەينىڭ تۈتىتى چۈشۈش خاراكتېرلىك ئۇچەي يارىسىغا ناھايىتى ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ھالۋىنى يەنە ئازراق مىقدارda گۈرۈچ ئۈنى قوشۇپ تەييارلىسا، تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ.

ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغىغا ئارپا ئۈنى ۋە بۇغداي كېپىكى قوشۇپ، ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ئۇچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ. ئۈنى ئېرىتىپ ئارپا شىرىسى بىلەن قوشۇپ ھۆقنە قىلسا، ئۇچەينىڭ ئاخىرقى قىسمىدىكى ئېچىشىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ھۆقنە قىلسا، ئۇچەينىڭ جاراھىتىنى ناھايىتى تېز ساقايتىدۇ.

كالا، قوي ۋە ئۆچكىنىڭ سۈتلىرىگە ئازراق گۈرۈچ قوشۇپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا،

تۇتۇش تەسىرى بىلەن قان ئارىلاش ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قېتىق زەردابىنى ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش، ئۇسسۇزلۇق ۋە سەپرا ماددىسىدىن بولغان قەي ھەم ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئەگەر ئۇنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، تەسىرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

سوقۇلمىغان ئىسپىغۇلدىن 10 گرامنى سۇ بىلەن كاپ ئەتسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەش گرام ئىسپىغۇلنىڭ كېپەكىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ئىسپىغۇل كېپەكىدىن بەش گرام ئېلىپ، ئەنجىبار شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلسا، قانلىق ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇتۇلغان بەيىر مېۋىسىنى ئۇچ كۈنگە قەدەر غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقلىق ۋەجىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ سۇفۇيىنى ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بېھى ئۇسارىسى ياكى شەربىتى بىمارغا ئىچكۈزۈلسە، ئاشقازان ئۇچەي مەنبەلىك سوزۇلما ئىسھالغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى پىشۇرۇپ ياكى قورۇپ ئىشلەتسە، شىپالىق ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرىلايدۇ.

چىلان ئۇرۇقىنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ يۇمشاق ئېزىپ، ئۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي جاراھەتلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ئۈزۈم ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۇچەينىڭ زەخملىنىش كېسەللىرىگە ئۇنۇملۇك شىپا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي ئاغرىقىنى ۋە داۋاملىق ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خام ئۇجمىنى قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي جاراھىتى ۋە ئىچ سۇرۇش ئۇچۇن ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ. بۇنى تالقانلاپ سۇ بىلەن ئىچسە ياكى.

كۈندىلىك غىزاغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇماق تالقىنى سېپىپ ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ قىسمدىكى كېسەللىكلەر ئۇچۇن ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

سۇماق، پارپا يوپۇرمىقى گۈلى، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى لايىقلاشتۇرۇپ، ئۇچ كۈن ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇش پۈتۈنلەي توختايدۇ.

نوقۇت سېلىنغان ئارپا ئېشى ئىستېمال قىلسا، ئىسھالنى يىلتىزىدىن توختىتىدۇ.

ئانار ئۇرۇقى قاينىتىلمىسىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن پايدىلىق تەسىر بېرىدۇ.

سۇماق يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسىنى ھۆقنە قىلسا ياكى ئابزەن قىلسا، ئۇچەي جاراھىتى ئۇچۇن پايدىلىق.

ناخۇش ئانارنىڭ پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا موزا تالقىنى ھەم مۇڭاپىق مىقداردا ئۆتكۇر سىركە قوشۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قېيام بولغاندا ھەر دانىسىدىن پىلپىل چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، كۈندە 7 ~ 20 دانىغىچە ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي جاراھەتلىنىش، ئېچ سۇرۇش، ئۇچەي ياللۇغلىنىش ۋە باشقىلارنى تەلتۆكۈس يوقىتىدۇ.

گىل ئەرمىنىدىن يەتتە گرام ئىستېمال قىلسا ياكى ھۆقنە قىلسا بەكمۇ پايدىلىق.

گىل مەختۇمدىن بەش گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تاباشىردىن بەش گرام ئىستېمال قىلسا، سەپرا مادىدىسى سەۋەبىدىن بولغان سوزۇلما ئىسھال، ئۇچەي ياللۇغى ۋە جاراھىتىگە پايدا قىلىدۇ.

بەش گرام تاباشىرغا تۆت گرام سەمغى ئەرەبنى قوشۇپ، ئۇنى قورۇپ ئىستېمال قىلسا، قانلىق ئېچ سۇرۇش ئۇچۇن شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقىنى مىللىلىتىر ئېلىپ، ئۇنىڭغا تازىلانغان شاھبەللۇتتىن 14 گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ھەر قانداق سەۋەبتىن بولغان ئېچ سۇرۇش ۋە تولغاق ئۇچۇن پايدىلىق بولىدۇ.

تۇدەرىدىن بەش گرام ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان قان تولغاققا شىپا بولىدۇ.

كەھرىۋادىن بىر گرام ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان قان تولغاق ئۇچۇن ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، كۈندۈردىن بىر گرام ئېلىپ سوقۇپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

مۇرمەككىدىن بىر گرامنى سۇ بىلەن ئىچكۈزسە ياكى تازىلانغان تۆمۇر داغمال سۇيىنى ئىستېمال قىلسا، قان تولغاق ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

زورەمباتتىن ئۇچ گرام، ئەنبەردىن 0.6 گرامنى ئىستېمال قىلسا، ئاجىزلىق ۋە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان ئىسھالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

15 گرام نىلۇپەر بەرگىنى ئاق ۋە قارا ئارپا سۇيىگە چىلاپ، ئۇنى مۇڭاپىق مىقداردىكى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئىسھالنى يوقىتىپ، ئۇچەي جاراھىتىگە شىپا بولىدۇ.

زۇمرەتتىن 0.35 گرامنى ئىچكۈزسە، ھەرقانداق قىسمدىكى قانلىق ئىسھال ۋە جىگەر مەنبەلىك ئىسھالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچ گرام خۇنسياۋشاننى ئىللىتىلغان تۇخۇم بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇش ۋە ئۇچەي ياللۇغلىنىشقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككى گرام خەشخاشنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تازىلانغان تۇزنى قورۇلغان ئوغۇز سۈت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشكە شىپا بولىدۇ.

پوستى ئېلىنغان نوقۇتنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا قورۇلغان نىشاستىدىن يەتتە گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما ئىچ سۇرۇش پۈتۈنلەي يوقايدۇ.

قورساق تولغاپ ئاغرىش

بۇ كېسەللىكتە قورساق ئاغرىيدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلگە قولۇنجى، ئۇچەي ياللۇغى ياكى قان تولغاق قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، مەزكۇر كېسەللىكلەرنى داۋالاش بىلەن يوقىلىدۇ.

سەۋەبى قويۇق يەل، ئىسسىقلىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش، ئۆتكۈر ناچار سۇيۇقلۇقلارنىڭ قۇيۇلۇشى ۋە ئۇچەيدە قۇرت پەيدا بولۇش، يۇقۇملىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقىدا، قورساقتا غورقىراش، قورساق ئېسىلىش ۋە تارتىشىپ قېلىش، ئېغىرلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. يەل يۇرۇش بىلەن ئاغرىق پەسەيىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، ئۇچەي ياللۇغلىنىش ۋە ئۇسسۇزلۇقى يۇقىرى بولۇش، چوڭ تەرەت سەپرا ئارىلاش كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئۆتكۈر سۇيۇقلۇقلارنىڭ قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن بولسا، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئېغىرلىق سېزىلىش، چوڭ تەرەتتە بۇزۇلغان بەلغەم ماددىسى قوشۇلۇپ كېلىش، قورساقتىكى يەل ۋە قورساق ئېسىلىش ئالامەتلىرى، ئۇچەي قۇرتىنىڭ ئۇچەينى بۇزۇشى مۇشۇ كېسەللىكنىڭ تىپىك ئالامەتلىرى ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش ئاسارۇندىن توققۇز گرام ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا جۇملىدىن يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر گرام مۇرمەككىنى يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلسا يەلنى تارقىتىدۇ.

بىر گرام مۇرمەككىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئېسىلىش ۋە قورساق ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

18 گرام رۇم بەدىيانىنى يۇمشاق ئېزىپ، مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەينىڭ يەللىك ئىششىقلىرىنى پەسەيتىپ، بەدەندىكى يەلنى تارقىتىدۇ.

ئۇچ گرام سۇزاپ يوپۇرمقىنى ئىككى گرام قۇرۇق سېرىقچېچەككە قوشۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، قورساقنىڭ ئېسىلشى بىلەن پەيدا بولغان ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ.

سېرىقچېچەكتىن تۆت گرام، جۇۋانەدىن يەتتە گرام ئېلىپ بىرگە ئىستېمال قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، پۇتۇن قورساق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ۋە يەل تارقىتىدۇ.

قارا زىرىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ھۆقنە قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئارپا ئۇنى بىلەن قارا زىرىنى سوقۇپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قورساقنىڭ ئۇستىگە زىماد قىلسا، يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىشقا پايدا قىلىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلارنىڭ يېغىنى ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە ياكى ئۇلارنى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنلارنى تەرلەتسىمۇ، يەلدىن بولغان ئاغرىقلارغىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولسا، 12 گرام ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ.

ئىسپىغۇل لوئابىنى گۇل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سەپرادىن بولغان قورساق ئاغرىش يوقايدۇ.

250 گرام ئانار سۈيىنى ئالتە گرام گۇل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تەرخەمەكنىڭ ئۇسارىسىدىن 120 گرام ئېلىپ، قاپاق يېغى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

ئەپيۇندىن 0.1 گرام ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ قىسمدىكى قورساق ئاغرىقلىرى يوقىلىدۇ، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۇچەيگە قۇرت چۈشۈش كېسەللىكلىرىمۇ شىپا تاپىدۇ.

جۆئىدىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيگە قۇرت چۈشۈشنى توسىدۇ، يەل سەۋەبىدىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

0.2 گرام قۇندۇز قەھرىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

سەكبىنەجىتىن ئىككى گرام، بىخ سەۋسەن بەش گرام، پىستىدىن 12 گرام، ھىڭدىن بىر گرام، پىنىندىن سەككىز گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، قاتتىق قورساق ئاغرىقلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

سەككىز گرام پىننىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قورساق ئاغرىقى شىپا تاپىدۇ.

سېرىق نارجىلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تۆت گرام رەۋەننى مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

مەستىكىدىن سەككىز گرام ئېلىپ، چاي بىلەن ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدا قىلىدۇ.

پادى زەھرى مەدىنىدىن 1.2 گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ ئىستېمال قىلسا، ئېغىر ھالدىكى ئۆچەي كېسىلى ئۆچۈن شىپا بولىدۇ.

ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام، سۇمبۇل ھىندىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا، قان تولغاق ئۆچۈن شىپا بولىدۇ.

كۆمىقونىاقنى خالىتغا ئوراپ ئىسىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ. زاغۇندىن ئالتە گرام ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇمشا يېغىنى ھۆقنە قىلسا ئۆچەي ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

بۇغداي كېپىكىنى پىشۇرۇپ ياكى يۇغۇرۇپ قورساق ئۆستىگە زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شارابى ئەنسىلدىن 30 گرام ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان تولغاقنى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتە گرام مەرزەنجۇشنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتە گرام ئىزخىر يېغىغا ئازراق سۆت قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا قىلىدۇ.

جاۋشىردىن ئۈچ گرام، ئاچچىق بادام يېغىدىن 10 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئابدىملىك ئۇرۇقنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، تۇرلۇك سەۋەبلەردىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا ئاجايىپ ياخشى شىپا بولىدۇ.

قۇلۇنجىدىن بولغان ئۆچەي ئاغرىش

بۇ، چوڭ ئۆچەينىڭ ئىچكى قىسمى زىيادە ئاغرىش، يەل يۇرۇشمەسلىك، باشقا چىقىرىندى ماددىلار چىقماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك. ئۇنىڭ يەنە بىر خىلدا ئۆچەي ئىچىدىكى كېرەكسىز ماددىلار قەي ئارقىلىق سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ.

سەۋەبى ۋە ئالامىتى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ئاساسىي سەۋەپ بولسا، بۇنىڭدا ئاغرىق بىلەن ئېغرىلىق، ئىشتىهاسىزلىق ۋە باشقا ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ؛ بەلغەم ماددىسىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشى ئاساسىي سەۋەب بولسا، بۇنىڭدا يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا زىيادە ئاغرىش ۋە ئېغرىلىق بولىدۇ، چوڭ تەرەتتىن بەلغەم ماددىسى چىقىش ۋە باشقا ئالامەتلەر ئاشكارا بولىدۇ؛ سەۋدا تەسىرى ئاساسىي سەۋەب بولسا، بۇنىڭدا چۈچۈمەل كېكىرىش، چوڭ تەرەت قارا بولۇش بىلەن بىرگە سەۋدا خىلتىنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ ئىپادىلىنىدۇ؛ يالليۇغ سەۋەب بولسا، بۇنىڭدا قىزىتما، زىيادە ئۇسسۇزلۇق، سەپراۋى قەي قىلىش، زىيادە ئاغرىش ۋە باشقا ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ؛ يەلنىڭ تەسىرى بولسا، بۇنىڭدا ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى ئاشكارا بولىدۇ. ئاغرىغان ئەزادا ئېغرىلىق سېزىلمەيدۇ، يەل يۇرۇشۇش بىلەن ئاغرىق پەسەيىپ، كېسەل ساقايغاندەك مەلۇم بولىدۇ، گەندە ئۇچەيدە تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن ئۇچەي توسۇلۇپ قالسا، قەۋزىيەت بولۇشتىن باشقا، قۇرۇق تەبئەتلىك دورىلار ياكى غىزالارنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش پىننىدىن سەككىز گىرام ئىستېمال قىلسا، قويۇق يەل ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان زىيادە قۇلۇنجى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

پىلپىلدىن بەش گىرام ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلۇقتىن بولغان قۇلۇنجىنىڭ ھەرقايسى تۇرلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خولىنجاندىن 11 گىرام ئىستېمال قىلسا، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىدا يەلنى تارقىتىپ، كېسەلنىڭ ساقىيىشى ئۇچۇن ئوڭايلىق يارىتىدۇ.

جاۋشىردىن ئۇچ گىرام ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان قۇلۇنجى ۋە قويۇق يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام ئىستېمال قىلسا، يەلنى تارقىتىش، قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىش ۋە تەرەتنى نورمالاشتۇرۇش تەسىرى بىلەن بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا شىپا بولىدۇ.

ئىككى گىرام پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ.

رەۋەنچىنىدىن سەككىز گىرام ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ قىسمىدىكى ئاغرىقلارغا ھەمدە يەلدىن بولغان قۇلۇنجى ۋە بەلغەمى قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

غارىقۇندىن ئۇچ گىرام ئىستېمال قىلسا، چوڭ تەرەت يۇرۇشمەسلىك ۋە بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجى ۋە ئۇچەينىڭ قارىمۇقارشى ئاغرىقلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ. بۇنىڭدا ئۇچەينىڭ يۇقىرى قىسمىدىكى كېرەكسىز ماددىلار ئېغىزدىن قۇسۇق ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا 0.11 گىرام

قۇندۇز قەھرى قوشۇپ ئىشلەتسە، تەسرى تېخمۇ كۈچيىدۇ. مەزكۇر دورىلارنى بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ھۆقنە قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

سامساقتىن ئۈچ گرام ئىستېمال قىلسا، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى يوقتىدۇ. ئەگەر ئۇنى مۇناسىپ ياغلار بىلەن بىر قانچە قېتىم قورۇپ ئىشلەتسە يەللەرنى تارقىتىدۇ. بولۇپمۇ بۇ دورا بەلغىمى قۇلۇنجى ئۈچۈن ياخشى تەسىر قىلىدۇ. سەكبىنەجىتىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەللىكنىڭ يەلدىن ۋە بەلغەمدىن بولغانلىرىغا ناھايىتى ياخشى شپا بولىدۇ.

يەتتە گرام بابۇنىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ كېسەللىكنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرى ھەم ئۈچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن شپا بولىدۇ.

ئاچچىق بادامدىن بىر گرام ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنجىنى يوقىتىش بىلەن بىرگە ئۈچەينىڭ يەللىرىنى تارقىتىدۇ.

سوپۇندا شامچە ياساپ ئىشلەتسە، قۇلۇنجىنى يوقىتىش بىلەن بىرگە، قەۋزىيەتكە شپا بولىدۇ.

كالىنىڭ ئۆتىنى شەھمەنزەل بىلەن قوشۇپ ھۆقنە قىلسا شپا بولىدۇ.

ئالتە گرام بىستېپايەجنى قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلسا شپا بولىدۇ.

ئۈچ گرام ياۋا پىياز ئۇرۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەيتۇن يېغى بىلەن ھۆقنە قىلسا شپا بولىدۇ.

زەيتۇن يېغىغا سۇزاپ يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسىدىن ئالتە گرام قوشۇپ ھۆقنە قىلسا، چوڭ ئۈچەي ئاغرىقى ۋە تۈز ئۈچەي ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شپا بولىدۇ.

31 گرام بىنەپشنى قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلسا، سەپرادىن بولغان قۇلۇنجىنى يوقىتىدۇ.

30 گرام بىنەپشە قاينىتىلمىسىغا خىيارشىنىڭ پارقىراق پەردىسىنى قوشۇپ ھۆقنە قىلسا شپا بولىدۇ.

ئابدىملىك مېغىزىنى كالىنىڭ سۈتىدە يۇمشاق ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئادراسماننى يۇمشاق ئېزىپ، سىرىقچېچەك يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پوستى بىخ بەدىيانىنى سۇدا ئېزىپ، ئىلمان ھالدا ھۆقنە قىلسا، قۇلۇنجىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىشتا كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ.

تۇخۇمى مەھۇدىن 5 ~ 6 گرام ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، شامچە تەييارلاپ، مەقئەتكە

كىرگۈزسە، دەرھال ئارام بېرىدۇ.

ھۆپۈپ شورپىسى ۋە ئۇنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۈندىلىك غىزاغا قارىمۇچ قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ ھەمدە ساقلارمۇ ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىككى گرام زاراڭزىنى كۈدە يېغى بىلەن قورۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

قورساق قۇرتى

بۇ كېسەللىكتە قورساقتا قۇرت پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى نورمالسىز بەلغەمگە چىقىرىندى ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان زىيانلىق ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇچەي ئوفۇنەتلىنىشتىن قۇرت پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئورنى ئۇستۈنكى ئۇچەيدە بولسا، ئۇزۇن قۇرتلار پەيدا بولىدۇ. تۆۋەنلىگۈچى ئۇچەيدە، قارنىغۇ ئۇچەي ياكى چوڭ ئۇچەيدە بولسا چوڭ بولىدۇ. ئەگەر ئاخىرقى ئۇچەينىڭ ئاستىدىكى تۈز ئۇچەي ۋە ئاخىرقى ئۇچەيدە بولسا، قۇرت كىچىك بولىدۇ. سازاڭسمان قۇرت بولسا كۆكۈل ئىلىشىدۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاغرىيدۇ، بەزىدە تۇتقاقلىق ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ؛ قاپاق ئۇرۇقسمان قۇرت، بولسا قورساق ئاغرىش ۋە ئۇچەي ئاغرىش بىلەن بىئارامىلىق يۈز بېرىدۇ، كىچىك قۇرت پەيدا بولسا ئاخىرقى ئۇچەينىڭ ئىچ ۋە مەقئەتكە يېقىن ئورنىدا قىچىشىش بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئورتاق ھالدا ئۇخلاۋاتقاندا ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ، بىمار چىشىنى غۇچۇرلىتىدۇ. ئاشقازان بوش ۋاقىتلاردا قۇرتنىڭ ھەرىكىتى مەلۇم بولىدۇ. ئۇزۇن قۇرتلار بەزىدە ئۇشتۇمتۇت ئاشقازان تەرەپكىمۇ ئۆرلەيدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت يولىدىن چىقىپ كېتىدۇ.

داۋالاش بەرەنگى كابىلىدىن يەتتە گرام، قەنبىل بىر گرام، قىزىل لوۋىيادىن ئالتە گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى بىر گرام، قۇستە شېرىندىن ئۇچ گرام، ئاق تۇرىبۇتتىن ئالتە گرام، ھىندى تۇزىدىن بەش گرام، سامساقتىن ئۇچ دانە، زاغۇندىن ئالتە گرام، پىننىدىن ئىككى گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي قۇرتلىرىنى ئۆلتۈرۈپ، ئۇلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

رازى شۇنداق ئېيتقانكى، مۇشۇنداق چاغلاردا سازاڭسمان قۇرتلار ئۆلۈپ ئۇچەيدە توختاپ قالىدۇ، ئۇنى چىقىرىشقا ناھايىتى تېز چارە قىلىش، ئۇنىڭ زىيانلىق بۇخاراتلىرى مېڭىگە ئۆرلەپ، بىرەر ئاپەت كەلتۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. مۇشۇنداق كېسەللەر ئۇچۇن سېرىق سەبرىدىن يەتتە گرام ئىستېمال قىلدۇرسا، ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

سيادان تالقنىدىن 1 ~ 5 گرامغىچە ئېلىپ، قاينىتىما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سيادان تالقنى بىلەن شەھمەنزەل سۈيىدە زىماد تەييارلاپ كۈندىك ئۇستىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام سۇزاپ يوپۇرمىقنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۇزاپ يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا تەسىرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

ئەفسەنتىننى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ مەقئەتكە ھۆمۈل قىلسا، ئۇچەيدىكى كىچىك قۇرتلارنى چىقىرىدۇ.

لوۋيادىن ئالتە گرام ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى ھەرقانداق قۇرتلارنى كۈچلۈك تەسىرى بىلەن سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

توققۇز گرام تاغ پىننىسنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدە پەيدا بولغان ئۇزۇن قۇرتلارنى يوقىتىدۇ.

كۆك پۇدىننىنى سقىپ سۈيىگە تۇز ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمقى ۋە ئۇنىڭ يۇمشاق شاخلىرىنى سوقۇپ، كۈندىك ئۇستىگە زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى سازاڭسمان ئۇزۇن قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسمان قۇرتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەتتە گرام دارچىننى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بەش گرام زەنجۇبىلنى سوقۇپ، بەدىيان سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى پۈتۈن كېسەللىك ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

0.4 گرام بۇغداينى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قورساقتىكى ئۇزۇن قۇرتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوقمۇنيادىن 0.4 گرام، تۇربۇتتىن ئۇچ گرام ئېلىپ، سۇت بىلەن قوشۇپ ناشتىدا ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى چوڭ - كىچىك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ، تەرەت بىلەن سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سېمىزئوت سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، قورساقتىكى قاپاق ئۇرۇقسمان قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خام سامساقتىن بىر دانىنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنى ئېزىپ كۈندىك ئۇستىگە زىماد قىلسا، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

ئۇچ گرام ئوشەقنى ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تۆت گرام ياۋا پىننىنىڭ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

تۆت گرام قەنبىلنى 15 گرام گۈلقەنتكە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قاپاق ئۇرۇقسىمان ماددە قۇرتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

60 گرام ئابدىمىلىك يېغىنى ئىشلەتسە، مۇشۇ تۈردىكى كېسەللىكلەر ئۈچۈن ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

جالىنۇس ئېيتىدۇكى، تەرياقى پاروقمۇ مۇشۇ تۈردىكى تامامي كېسەللىكلەر ئۈچۈن ياخشى شىپا بولىدۇ.

ياڭاق مېغىزىدىن 12 گرام، تاتلىق بادام مېغىزىدىن 30 گرام ئېلىپ ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

قىزىل نوقۇتتىن ئىككى داننى 12 ~ 24 سائەت ئەتراپىدا ئۆتكۈر سىركىگە چىلاپ، ئۇنى قورساق زىيادە ئاچقان ۋاقىتلاردا ئىستېمال قىلسا، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئالتە گرام قىچا تالقىنىنى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتنى سۈرۈپ چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن، چەلەك، قىزىلچا، تۇز، چوك زەيتۇن مېۋىسى يېغى ۋە ياڭاق يېغى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشنى ئاۋۇال يېمەكلىك يېيىش لازىم.

ئون ئۈچىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى

1. مەقئەت كېسەللىكى ناھايىتى تەستە ساقىيىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇ ھەممە ئورۇننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولغانلىقى سەۋەبىدىن ھەم ھەرخىل ماددىلارنىڭ ئۆتىدىغان ئورنى ھەم چوڭ تەرەت چىقىرىش بىلەن ھەربىر پەيدا بولۇپ، ئاغرىش ۋە كېسەللىك ئېغىرلاپ تۇرىدىغان ئورۇندۇر. مۇشۇنداق بولغانلىقتىن، ئۇ يەردە پەيدا بولغان كېسەللىك ۋە ئاغرىشنى دورىلار بىلەن پەسەيتىش ناھايىتى قىيىن بولىدۇ.

2. ئۇنىڭدا نېرىپ شاخچىلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، سېزىمىۋ ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ.

3. ئۇ ئورۇن يوشۇرۇن بولغاچقا، ئۇنى كۆزىتىپ داۋالاشمۇ قىيىنغا توختايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن مەقئەت كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئازراقمۇ بىخۇدلۇق قىلماسلىق ۋە ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتمەستىن ۋاقتىدا داۋالاشقا تىرىشىش لازىم.

مەقئەت جاراھىتى

بۇ كېسەللىكتە مەقئەت جاراھەتلىنىپ قالىدۇ. مەقئەت جاراھىتى ئىچكى ۋە تاشقى جاراھەت دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

سەۋەبى بىرەر ئۆتكۈر خىلىت تەسىرىدىن يالىلۇغ پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي جاراھەت شەكىللىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تىرمىلاش، سۈركەش ۋە باشقا تەسىرلەردىنمۇ مەقئەت جاراھىتى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۈچ گرام سېرىق سەبرىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنى يۇمشاق ئېزىپ، زەخمىنىڭ ئۈستىگە باسما مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۈتىيانى يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن باسما شىپا بولىدۇ.

كالىنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا، پايدىلىق تەسىرنى بېرىدۇ.

رۇسۇتنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ناخۇش ئانار سۈيىنى ھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدا شىرە بىلەن ياسالغان شامچىنى ھۆل قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

بەش گرام گىل ئەرمەنىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، زەخىم ئۈستىگە سەپسە شىپا بولىدۇ.

سەئدى كۇفنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، كېسەلگە ئارام بېرىدۇ.

سۇزاپنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، كېسەللىك ناھايىتى تېز ساقىيىپ كېتىدۇ.

مەقئەت چىقىقى ۋە ئۇنىڭ بوشاپ كېتىشى

بۇ كېسەلدە مەقئەت سىرتقا چىقىپ قېلىش بىلەن بىرگە بوشىشىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەل پالەچ، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشى، ناسۇر ياكى باشقا سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە قۇلۇنجى سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ۋە قان تولغاقنىڭ ئۇزاققا سوزۇلۇشى تۈپەيلىدىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئاقاقىيانى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ. بېھى قاينىتىلمىسىنى ھۆقنە قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

موزىنى يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئانارگۈلىنى يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا كېسەل كىشىنى ئولتۇرغۇزسا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

ناخۇش ئانارنى ياكى پوستىنى ۋە ياكى باشقىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، ئۇنىڭدا كېسەل كىشىنى ئولتۇرغۇزسا كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

خۇبسۇلھەدد (تۆمۇر كېپىكى)نى زەخىم ئۈستىگە سېپىش ۋە ئۇنى زىماد قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللانسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆمۇر داغمال سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا مەقئەت بوشاپ كېتىش ۋە مەقئەت چىقۇبلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چەلەك يىلتىزىنىڭ پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

سىركىدە كېسەل كىشىنى ئولتۇرغۇزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئىمامى سۇيىدى ئۆزىنىڭ كىتابىغا شۇنداق يازغان: «بۇ كېسەلنى ساقايتىش ئۈچۈن مۇشۇ كېسەلگە باب كېلىدىغان ئۆزى قۇۋۋەتلىك، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، بۇ ئارقىلىق ئارقا - ئارقىدىن تەرەت كېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. بۇنداق ۋاقىتلاردا ئىككى گرام زەمچىنى 250 مىللىلىتىر سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن كېسەل كىشى مەقئىتىنى يۇسا ناھايىتى شىپا بولىدۇ.»

مەقئەت يېرىلىش

مەقئەتنىڭ ئەتراپى ئېتىلىپ ئېچىشىشنى پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى ھەر خىل سەۋەبلەردىن مەقئەت ئەتراپىدىكى تېرە قەۋتى يېرىلىپ، يارا شەكىللىنىش، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى قاتارلىق كېسەللىك سەۋەبلىرىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ھارارەت ۋە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىقلىقتىن ئىششىق پەيدا بولغاندا شۇنداقلا سەۋدا ياكى يەلنىڭ سەۋەبىدىنمۇ مەقئەت يېرىلىشقا باشلايدۇ. يەنە ئىچ سۇرۇش، ئۆتكۈر خىلتلارنىڭ قۇيۇلۇشى ياكى زەربە يېيىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش خەيرىنگۈلىنى سۇدا قاينىتىپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ كېسەل كىشىنى ئولتۇرغۇزسا ياكى ئۇنىڭ يېغىنى سېرىق موم بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە شىپا بولىدۇ.

بۇغداي يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە پايدا قىلىدۇ.

ھەببۇلئاس يېغىنى يالغۇز ياكى مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

يىلىكىنى يەرلىك ئورۇنغا سۇرتسە، مەقئەت ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوينىڭ ئۆتىنى يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە پايدا قىلىدۇ.

قېمىز قۇرتىنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە ياكى زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۇچ گرام خۇنسياۋشاننى ئېچى ۋە سرتىدىن مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ.

چىگىت يېغىنى سېرىق موم بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە شىپا بولىدۇ.

سېرىق موم بىلەن ئۆردەكنىڭ مېڭىسىنى مەزكۇر ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

تۆگىنىڭ چاۋا يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدا قىلىدۇ.

قەشقەر ئۇپىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد

قىلسا شىپا بولىدۇ.

مۇڭاپىق مىقداردىكى نارجىل يېغىنى موم بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

كەتىرانى سۇدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

مۇقەل ۋە رۇسۇتنى بىرلەشتۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا تېز ئارام بېرىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغى، سېرىق ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، توخۇنىڭ چاۋا يېغى، كۆك كاسىنىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، كۆك يەرلىك شوخلىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، مەقئەتنىڭ يېرىلىشىغا شىپا بولىدۇ.

مەقئەت بوۋاسىرى

بۇ كېسەللىك مەقئەت ئەتراپىدىكى تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىغا ياكى مەقئەت ئەتراپىغا پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى سەۋدا ماددىسى بىلەن قانىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى ئاساسىي سەۋەب هىسابلىنىدۇ. بەزى چاغلاردا سەپرا ماددىسىغا قانىنىڭ ئارىلىشىشىدىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئەگەر مەقئەت ئۆسۈكچىلىرىدىن قان ۋە سېرىقسۇ چىققان بولسا، قاندىن بولغان بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن بىرەر نەرسىلەر چىقمىسا، قۇرۇق بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. بوۋاسىر مەقئەتنىڭ ئىچكى - تاشقى ئورۇنلىرىدا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ مەقئىتى ئىچىدە ئاغرىش، ئېغرلىق ۋە قىچىشىش بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك قاندىن بولسا تەرەت قىلغاندا چوڭ تەرەتنىڭ ئالدى - كەينىدە تامچىلاپ قان كېلىدۇ. ئەگەر ئېغرلىق زىيادە، ئېچىشىش كەم بولسا، بۇ قويۇق قان بىلەن سەۋدانىڭ، ئەگەر ئاغرىش ۋە ئېچىشىش زىيادە بولۇپ، ئېغرلىق كەم بولسا، بۇ قان بىلەن سەپرانىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاش هېلىلە كابىلە، قارا هېلىلىدىن سەككىز گرامدىن، ئامىلىدىن 12 گرام ئېلىپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سېرىق هېلىلىدىن سەككىز گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سېرىق هېلىلە ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈننى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە بوۋاسىر ساقىيىپ كېتىدۇ. كۈندىن ئۈچ گرام، كۈدە يىلتىزىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، بۇخۇر ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسا، مەقئەت ئەتراپىدىكى سۆگەلسىمان ئۆسۈكچىنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرىدۇ.

كۆدىنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.
كۆدىنى كالا يېغىدا پىشۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.
تېببىي ئۆلىمالار شۇنداق يازغان: كۆدىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىش ۋە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلىش چارىلىرىنى قوللانسا، مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.
ئالتە گرام پاقىيوپۇرمىقىنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ ياكى سىقىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنىڭدىن ئاققان قانىنى توختىتىدۇ.
ئۈچ گرام ئەنجىبارنى سوقۇپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، شىپا بولىدۇ.
مۇقەلدىن ئۈچ گرام ئىستېمال قىلسا ھەمدە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.
تېببىي ئۆلىما رازى مۇقەلنى قورسىقى قاتتىق ئاچقان كىشىلەرنىڭ تۈكۈرۈكى بىلەن ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، مەقئەت بوۋاسىرغا شىپا بولىدىغانلىقىنى ئېيتقان.
ئىبن سىنا ۋە ئىسھان ئىبنى ھۇسەين دېگەن تېببىي ئۆلىمالار شۇنداق ئېيتقانكى، ھەببۇلئاسنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقىنى بۇخۇر ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىشلەتسە ھەمدە ئۇنىڭ تالقىنىنى يەرلىكَ بوۋاسىرغا سەپسە ياخشى ئۇنۇمى بولىدۇ.
ناۋاتقا ھەببۇلئاسنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقىنى قوشۇپ سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش پايدىلىق.
پىدىگەننى يۇمشاق ئېزىپ، مۇناسىپ ياغلار بىلەن قوشۇپ، مەقئەتتىكى بوۋاسىرنى ياغلاپ بولغاندىن كېيىن چاپسا، ناھايىتى ياخشى شىپالىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.
ئاچچىق بادامنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ مەقئەت ئۇستىگە زىماد قىلسا، ناھايىتى شىپا بولىدۇ.
ئىرسا يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.
بىخ سەۋسەننى يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە ياكى ئۇنى زىماد قىلسا پايدا قىلىدۇ.
ئالتە گرام بەسباسنى قاينىتىپ، سۈيىنى ھۆقنە قىلسا ياكى ئىچسە، يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. كالىنىڭ سۈتىگە ئارپا ئۇنى قوشۇپ پىشۇرۇپ، بوۋاسىر ئۇستىگە چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.
كۆك پىننىنى سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.
شەھمەنزەلنىڭ يىلتىزىنى بۇخۇر ئۇسۇلىغا ئوخشاش ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ.
كۈندۈردىن بىر گرام ئىستېمال قىلسا بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ.

ناخۇش ئانار پوستىدىن 15 گرام قاينىتىما تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

گىل ئەرمەنىنى يۇمشاق ئېزىپ ياكى ئېرىتىپ، مەزكۇر ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام ئەفسەنتىننى سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى يۇمشاق ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ئاغرىق توختىتىدۇ.

كالا ياكى باشقا ھايۋانلارنىڭ ئۆتىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، بۇۋاسىرنى پەيدا قىلغۇچى بۇزۇق قانىنى سۈرۈپ چىقىرىپ، كېسەللىكنىڭ شىپا تېپىشىغا شەرت ھازىرلايدۇ.

بۇخۇر مەرىيەمدە رەختنى ھۆل قىلىپ مەقئەتكە قويىسىمۇ، تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ.

ئۇزۇم ياغچى بىلەن قەغەزنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ بۇۋاسىر ئۈستىگە چاپسا شىپا بولىدۇ.

قورۇلغان كۈنجۈتتىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، سېرىقماي بىلەن قوشۇپ ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلسا بۇۋاسىرنى يوقىتىدۇ.

سېمىزئوتنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

بىخ كەبىر ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ياكى مېۋىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بۇخۇر ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يۇلغۇن يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى كۈندە ئۈچ قېتىم ئارقىمۇئارقا يۇيۇپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

چايانىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى سۇ بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

سۈت بىلەن ئەتكەن گۈرۈچ ئېشىنى ئىستېمال قىلسا، بۇۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچ گرام رۇسۇتتىنى ئېزىپ، ئۆچكە سۈتى قېتىقىدا يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ياكى ئۇنىڭدىن تابلېت ياساپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

قارىمۇچتىن بەش دانىنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە شىپا بولىدۇ.

كەرەپشە يىلتىزى، شەھمەنزەل يىلتىزى، ئوردان، بەزرۇلبەنجى، قۇرۇقلۇق يىلنى، كىرپە تېرىسى، ئۇزۇن زىراۋەندە، ئەنزىروت قاتارلىق دورىلارنى بۇخۇر ئۇسۇلى بىلەن ئىشلىتىلسە بۇۋاسىرنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئۇچۇن بەدەن چېنىقتۇرۇش، مۇۋاپىق ياغلار بىلەن يەرلىك ئورۇننى

ياغلاش، سۇ بىلەن مەقئەتنى يۇيۇپ بېرىش، ئات مىنىش ۋە باشقا چارىلەر ناھايىتى پايدىلىق.

بوۋاسىر كېسەللىكى بىمارلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان غىزالار

ئوغلاقنىڭ كاللا - پاچىقىنى ئىستېمال قىلسا بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

ئوغلاق گۆشىنى ئىسسىق تەبىئەتلىك چاي دورىسى ياكى باشقا خۇش پۇراقلىق گۈل - چېچەكلەر بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت سۇيى، ئىللىتىلغان تۇخۇم، توخۇ گۆشى ۋە ئۇنىڭ شورپىسى مۇشۇ كېسەللەر ئۈچۈن ناھايىتى مۇۋاپىق.

سۇدا پىشۇرۇلغان سەيلەرگە ئانار، ئۈرۈكسىز ئۈزۈمنى قوشۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ياڭاق يېغى، تاتلىق بادام يېغى، سېرىقماي، ئۆرۈك مېغىزى يېغى، نارجىل يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

كۈدىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

بوۋاسىر كېسەللىكىگە زىيانلىق غىزالار

بوۋاسىر كېسەللىكىدە قويۇق سەۋدا ماددىسىنى پەيدا قىلغۇچى غىزالار ۋە قاندا قويۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

نوقۇت، چەلەك، پىدىگەن، باقلا، ناخۇش ئانار، پىياز، سۇماق، قۇرۇتۇلغان گۆش، كالا گۆشى، تۆگە گۆشى، ھالۋا، قارا ئارپا قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

لوبىيا، چامغۇر، قاپاق ھالۋىسى، سىركە قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

مەقئەت ئاقمىسى

بۇ ناھايىتى قورقۇنچلۇق كېسەللىك بولۇپ، مەقئەت ئەتراپىغا ئۆتكۈر ماددىلار توپلىشىپ چىرىپ ئېقىشقا باشلايدۇ. ئۇنىڭدىن ھەمىشە سېرىقسۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. بۇ كېسەللىك تەستە ساقىيىدۇ.

سەۋەبى مەقئەت ئاقمىسى، بوۋاسىر ۋە مەقئەتنىڭ باشقا جاراھەتلىرى تەسىرىدىن

پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك مەقئەت ئاقمىسى ۋە غەيرىي مەقئەت ئاقمىسىدىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

مەقئەت ئاقمىسىنىڭ ئاقۇتى ياخشىراق بولىدۇ. غەيرىي مەقئەت ئاقمىسىنىڭ ئاقۇتى ناھايىتى ئۆتكۈر، قورقۇنچلۇق بولىدۇ.

دىئاگنوز قويۇشتا، مەقئەتكە بارماق سېلىپ تەكشۈرسە ئاقمىنىڭ بېشى بارماققا بىلىنىدۇ، بۇ مەقئەت ئاقمىسى دېيىلىدۇ، بىلىنمىسە غەيرىي مەقئەت ئاقمىسى ئىكەنلىكىگە ھۆكۈم قىلىش لازىم.

داۋالاش ئاقمىنىڭ ئىلاجىنى ئوپېراتسىيە قىلىش ياكى ئۆتكۈر دورىلار بىلەن ئۇنىڭ گۆشىنى چىرىتىپ چۈشۈرۈش لازىم. بۇ ئۇسۇللارنىڭ ئىككىلىسى خەتەردىن خالىي ئەمەستۇر. شۇڭا، ئىمكانقەدەر ئۇنىڭدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. مەقئەت ئاقمىسىغا قارىتا تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن بالدۇرراق داۋالاش ئېلىپ بارسا سەل ياخشىلىنىش بولىدۇ:

قارىغاي يېپىلمى بىلەن سەبرىنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

سەبرە بىلەن كونا شاراب ۋە ھەسەلنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، شىپالىق تەسىرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

قوغۇشۇن كۇشتىسىنى ئېزىپ گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

سەئىدى كۇفنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

زەيتۇن ياغچىنىڭ كۆيدۇرۇلگەن كۈلىنى مەقئەت ئاقمىسىنىڭ ئۈستىگە سەپسە، ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

ئەنزىرۇتنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا قىلىدۇ.

كۈدىنىڭ ھورىنى مەقئەتكە يەتكۈزسە تەدرىجىي قۇرۇپ ساقىيىشقا يۈزلىنىدۇ.

ئاچچىق بادام مېغىزىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە ياكى زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئاملىدىن سەكىز گرام، مۇقەلدىن بىر گرام، خۇنسياۋشاندىن ئۈچ گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەر بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، توسۇلۇشى ۋە تاش پەيدا بولۇشى، جاراھەت، ئۆتكۈر جاراھەت ھەم بۆرەك تۇمۇرلىرىنىڭ ئۈزۈلۈشى ياكى ئىششىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. بۆرەكنىڭ كۆپىنچە كېسەللىكلىرىدە قەيۇ قىلىش ناھايىتى پايدىلىق. ماددىدىن بولغان كېسەللىكلەردە ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ. بۇ ئەزانىڭ كېسەللىكلىرىگە زۆرۈرىيەت بولمىسا ۋاقتىنچە ئالدىراپ مۇسھىل بەرمەسلىك لازىم. شۇنى ئەستە ساقلاش لازىمكى، ئاۋۋال جىگەرنى، ئۈنگىدىن كېيىن بۆرەكنى كۈچەيتىش لازىم. چۈنكى، جىگەرنى ئىسلاھ قىلىش بىلەن تەڭ بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى كېسەللىكلەرمۇ ساقىيىشقا باشلايدۇ.

سوغۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقتىن بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ، بۆرەككە زىيادە ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشىدىن بۆرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئۈنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۆرەك ئورۇقلاش، بۆرەك ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاغرىش ۋە باشقا ئومۇمىي مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر بۇ كېسەللىك ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولسا، بىمارنىڭ سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ، بۆرەك ساھەسىنى تۇتسا قىزىق بىلىنىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. سوغۇقلۇقتىن بولسا سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بەزىدە ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن، بەزىدە ئىششىقتىنمۇ بولىدۇ. ئۇشتۇمتۇت سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، ئۈنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. يەنى بۇ ۋاقتىدا لوقۇلداپ ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ بۆرەك زەخمىسى پەيدا بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا، چوڭ ـ كىچىك تەرەتتە يېرىلىڭ، بەزىدە قانمۇ كېلىدۇ. ئىسسىقلىقتىن بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بەزىدە قەنت سېيىش كېسىلى پەيدا

بولىدۇ.

داۋالاش دورىلارنى تۆۋەندە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. بۇلار ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق تەسىردىن مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

10 گرام كاسىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ياكى ئەرەق تارتىپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىغا شىپا بولىدۇ.

قاپاقنى ئارپا بىلەن بىر قاچىدا قويۇپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ سۈيىدىن 130 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، بۆرەك مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا بولىدۇ.

تاۋۇز سۈيىدىن 180 مىللىلىتىر ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن 15 مىللىلىتىر ئېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك هارارىتىنى پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

10 گرام كۆك پىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىنى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. خولىنجاندىن تۆت گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان مىزاج بۇزۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

قارا شېكەردىن 30 گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەككە ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ.

سۇزاپ يېغىنى بۆرەك ۋە دوۋساق ئۈستىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ بۇ ياغنى بەل ۋە كىندىك ئەتراپى ئۈستىگە سۈركىسە، ئالاھىدە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

نارجىل يېغىدىن يەتتە گرام ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا كېسەل شىپا تاپىدۇ.

رەۋەنچىنى شۇ ئەزاغا قۇۋۇەت بېرىش ۋە ئىسسىقلىقنى پەسەيتىش رولىنى ئۇينايدۇ.

ئاسارۇندىن 10 گرام، قۇستە شىرىندىن ئۈچ گرام، كەرەپشىدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىشلەتسە، بۆرەكنى قۇۋۇەتلەش ۋە قىزىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

بۆرەك ۋە دوۋساققا ئىسسىقلىق پەيدا قىلىش زۆرۈرىيىتى بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغ ۋە سىرىقمايىنى سۈركەش لازىم. كۈنجۈت يېغى، ياڭاق يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، قۇستە شىرىن يېغى، زاراڭزا يېغى، پىستە يېغى، ھەببۇتۇلخوزرا يېغى قاتارلىقلاردىن بىرەرسىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بۆرەككە ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ.

بۆرەك ئاغرىش كېسەللىرى ئۈچۈن ئۇد سەلبىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

نازبۇدىن ئالتە گرام، پىستىدىن 120 گرام ئېلىپ، شەبنەم سۈيىدە ھۆل قىلىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

چەلەڭدىن 18 دانە ياكى ئۇنىڭ شەربىتىدىن 80 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

قوي يۇڭى يېغىدىن ئالتە گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ ئىششىقلىرىنى

يوقىتىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقىدىن تۆت گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، زىغىردىن 10 گرام ئېلىپ مائۇلھەسەل ياكى باشقا شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ئاغرىش ۋە سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئىششقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر بۆرەكتە ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق بولسا، 10 گرام ئىسپىغۇل لوئابىنى ئارپا ئېشى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بۆرەك سوۋۇش ۋە قىزىش

بۇ، سوغۇقلۇق ياكى ئىسسىقلىق تەسىرىدىن پەيدا بولىدىغان قارىمۇقارشى خاراكتېردىكى ئۆتكۈر بۆرەك كېسەللىكىدىن ئىبارەت. بۇنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرىنى ئۆز ئورۇنلىرىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەردە پەقەت يالغۇز دورىلارنىڭ بايانى ئۈستىدىلا توختىلىمىز. دورىلار بۆرەكنى سوۋۇتۇش ۋە بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

نارجىلدىن 13 گرام، نارجىل يېغىدىن يەتتە مىللىلىتىر ئېلىپ، ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن ئىشلەتسە ياكى كېسەل تەرەپكە سۈركىسە، بۆرەك سوۋۇشقا شىپا بولىدۇ. ياڭاقتىن 12 گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

ئاچچىق بادام مېغىزىدىن 10 گرام، رەۋەنچىندىن تۆت گرام، تاغ پىننىسىدىن 10 گرام، قۇستە شېرىنىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ سوۋۇشنى يوقىتىدۇ.

ئاسارۇندىن 10 گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى تەنقىيە قىلىپ ئىسسىتىدۇ.

كەرەپشىدىن ئالتە گرام ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى سقىپ سۈيىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زاغۇن ئىستېمال قىلسا ياكى 2 ~ 3 دانە تۇخۇمغا زاغۇننى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى قىزىتىشتا تېز تەسىر قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى يەككە دورىلار بىلەن بۆرەككە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش لازىم:

كاسنە يوپۇرمقىنى ياكى ئۇنىڭ سقىپ ئېلىنغان سۈيىنى ۋە ياكى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ شىرىسىنى ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ قىزىشىنى يوقىتىدۇ.

تاۋۇز ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا شېپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. قاپاقنى خېمىر قىلىپ ياكى ئۇنى ئارپا ئۇننىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوچاق ياكى تونۇردا پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ ھارارىتىنى يوقىتىدۇ.

سىركەنجۈبلگە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ

شىرىسنى قوشۇپ ئەتىگەندە ئىستېمال قىلسا مەنپەئەتلىك.

بۆرەك توموُرلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى

بۆرەكنىڭ توموُرلىرىدا قويۇق خىلىتلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن بۆرەك توموُرلىرى توسۇلۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى قويۇق شىلىمشىق ماددىلار، قويۇق خىلىتلار ياكى ئىششىق تەسىردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سۇيدۇك سۇيۇق، مىقدارى ئاز بولىدۇ، سۇيدۇك ئىنچىكە كېلىدۇ، بەلدە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. ئىششىق ۋە توسۇلۇشقا ئاغرىش ۋە ئۆتكۈر تەپ قوشۇلۇپ كېلىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋالاش كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئىستېمال قىلسا، سۇيدۇك ھەيدەپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، بۆرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، دوۋساقتا قۇۋۇقەت يەتكۈزىدۇ.

ئالتە گرام ئەفسەنتىننى قاينىتىما ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ھەببى بىلساندىن ئىككى گرام، بىلىوندىن ئالتە گرام، قۇستە شېرىندىن ئۈچ گرام، ئاسارۇندىن 10 گرام، خولىنجاندىن تۆت گرام، رۇم بەدىياندىن 12 گرام، ئىزخىردىن ئىككى گرام، بەدىياندىن ئالتە گرام، دارچىندىن يەتتە گرام، كاۋاۋېچىندىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۇفۇپ ياكى قاينىتىما قىلىپ ئىستېمال قىلسا، توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە يەللەرنى تارقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىككى گرام ئۇد سەلبىنى كونىرىغان شاراب بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ بابتىكى تامامي كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق بادام مېغىزىدىن 10 گرام، زەپىراندىن بەش گرام ئىستېمال قىلسا بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

پاقىيوپۇرمقىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئىستېمال قىلسا توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. مۇقەلدىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا يەنە شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

گازىر ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام، تاغ كەرەپشىنىڭ ئۇرۇقى، ئېگىر، ئاسارۇن، تاغ زىرىسى (ئۈچ گرامدىن) قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى يەتتە گرام ئارپا بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، تۇرۇپ يوپۇرمقى ياكى كەرەپشىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

نارجىلدىن 15 گرام ئىستېمال قىلسا ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

بۆرەك زەخمىسى ۋە بۆرەكتە پەيدا بولىدىغان مۇدۇر - چاقىلار

بۇ، بۆرەك ياللۇغلىنىپ ۋە جاراھەتلىنىپ تەرەققىي قىلىپ، ئۇزۇن ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدىغان بۆرەك مۇدۇر - چاقىسىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى بۆرەك زەخمىسى ۋە مۇدۇر - چاقا، قاپارتمىلار، ئۇشتۇمتۇت ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش ياكى يىقىلىپ چۈشۈش ھەمدە قاپارتما، مۇدۇر - چاقىلارنىڭ ئېغىز ئېلىشى، بۆرەكتىكى تاشلارنىڭ سوزۇلۇپ چىقىشى، بۆرەك غىدىقلىنىش شۇنداقلا بۆرەككە ئۆتكۈر سەپرا خىلىتىنىڭ قۇيۇلۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەلدە بۆرەكنىڭ ئورنىدىن باشلاپ ئارقا تەرەپ قوۋۇرغىچە بولغان ئورۇنلاردا تارقىلىش خاراكتېرلىك ئاغرىش كۆرۈلىدۇ. سۈيدۈكتە يىرىڭ ئارىلاش قان ئۇيۇلمىلىرى بىرگە چىقىدۇ. سۈيدۈك سىيرىق، پۇراقلىق كېلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ئاز - ئازدىن قان ئارىلاش كەلسە بۆرەكنىڭ بىرەر تومۇرىنىڭ يىرىلىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر تاش سۈرۈلۈپ چىقسا بۇنىڭدا سۈيدۈك يولى ئېچىشىدۇ، بۇ بۆرەك غىدىقلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بۇنىڭدا ئېچىشىش بولىدۇ.

داۋالاش 15 گرام قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ زەخمىسى ۋە سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

يەنە يەتتە گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، يەنىلا شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

گۈل يېغىنى كالىنىڭ سۈتىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئىچكى تەرەپتىن ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركىسە بۆرەك ھارارىتى، زەخمىسى ۋە ئۇنىڭ ئېچىشىشىغا شىپا بولىدۇ.

10 گرام سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسىنى ياكى ئۇنىڭ ئۆزىنى 30 مىللىلىتىر شەربىتى بىنەپشە ياكى بەش مىللىلىتىر سېمىزئوت شىرىسى ھەمدە ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسىدىن ئالتە مىللىلىتىر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خەشخاش ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن 10 گرام، تاۋۇز سۈيىدىن 120 مىللىلىتىر، قاپاقسۈيى 120 مىللىلىتىر ئېلىپ، بىرگە ئىستېمال قىلسا بۇ كېسەللىككە شىپا بولىدۇ.

گىل مەختۇمدىن 10 گرام، گىل ئەرمىنىدىن يەتتە گرام، خۇنسياۋشاندىن ئۇچ گرام، ئەپيۇندىن 0.2 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بۇ كېسەللىككە شىپا بولىدۇ.

ئىتتۇزۇمىنىڭ سقىلغان سۇيىدىن 50 مىللىلىتىر ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

پاقىيوپۇرمقىدىن ئالته گرام، گۈل يېغىدىن 15 گرام، تاتلىق بادام يېغىدىن 15 گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك زەخمىسگە شىپا بولىدۇ.

شېكەر شەربىتى ۋە مائۇلھەسەل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان مۇشۇ خىل كېسەللىك ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

كۇندۇزدىن بىر گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەك زەخمىسى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋەنچىنىدىن تۆت گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخسۇس، مۇقەششەردىن ھەربىرىدىن ئالته گرام ئېلىپ ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

يەتته گرام پىرسىياۋشاننى مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۇرىدۇ.

باقلە ئۇنىنى ئىستېمال قىلسا بۆرەك زەخمىسگە شىپا بولىدۇ. سۆگەت ئۇسارىسىدىن 24 گرامنى ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ، بۆرەك زەخمىسگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى يالغۇز ياكى ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق قىزىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ھەمشىباھار يوپۇرمقىنى تاتلىق بادام يېغى بىلەن قورۇپ، ئازراق قىزىلگۈل ئەرقى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئىتتۇزۇمىنىڭ يوپۇرمقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.ئەگەر ئۇنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئازراق قىزىلگۈل ئەرقىنى قوشۇۋەتسە، تەسىرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

قەنت سىيىش كېسىلى

بۇ خىل كېسەللىكته بىماردا ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، سۇنى كۆپ ئىچىدۇ، كىچىك تەرەت قېتىم سانى ۋە مقدارى كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى كۆپىنچە بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى قىزىتما بولمايدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، سىيگەندە ئېچىشمايدۇ، سۈيدۈكى سۈيۇق ۋە رەڭسىز بولىدۇ، سۈيدۈك بەزىدە سۇغا ئوخشاش سۈزۈك، ئاق كېلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، ئۇسسۇزلۇق بولۇش بىلەن بىرگە، بۆرەككە سوغۇق ئۆتۈپ

كەتكەنلىك ئالامەتلىرى ئېنىق كۆرۈلىدۇ، سۈيدۈكى ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ.

داۋالاش ئارپا ئېشىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ۋە بۆرەكنىڭ هارارىتىنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

تاباشىر ۋە كافۇردىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، ئىسپىغۇل لوئابى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

نېلۇپەر شەربىتىدىن 50 مىللىلىتىر، ناخۇش ئانار شەربىتىدىن 40 مىللىلىتىر ئېلىپ، بىرەر سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەت ۋە لوئاب بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

بېھىدىن 36 گرام، ئاموتتىن ئىككى دانە، ئەينۇلادىن سەككىز دانە، جاڭگال كالىسىنىڭ سۇتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا، قاپاق سۈيىدىن 18 مىللىلىتىر، قىزىلگۈل ئەرقىدىن 72 مىللىلىتىر، بەدىيان سۈيىدىن 30 مىللىلىتىر ئېلىپ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بەش گرام گىل مەختۇمنى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ۋە باشقا لوئابلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن يەتتە گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، كەتىرادىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ ۋە قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك گۈل - چېچەكلەرنىڭ ياغلىرىنى ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى بۆرەكنىڭ ئۈستىگە چاپسا شىپا بولىدۇ.

ئۈزۈم، ئانار سېلىپ پىشۇرۇلغان غىزالارنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

قەرشى دېگەن تېببىي ئۆلىمانىڭ ئېيتىشچە، ئۇچ دانە توخۇ تۇخۇمنى سىركىگە 24 سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشچە، كافۇر، نېلۇپەر قاتارلىقلارنى پۇراتسا پايدىلىق تەسىرنى بېرىدۇ.

هېكىمى ئابدىنىڭ «شەرهى ئەسباب» دېگەن كىتابىغا يېزىشچە، چىگىت مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇغا چىلاپ مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن سۈزۈپ، سۈيىگە ناۋات قوشۇپ سۇس ئوت بىلەن قېيام قىلىپ، هەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا، ئۇچ سائەتكىچە باشقا نەرسىنى ئىستېمال قىلمىسا، ناهايىتى ياخشى تەسىرنى بېرىدۇ.

نوقۇت ئۇننىنى گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ زىمماد تەييارلاپ بۆرەك ساهاسىگە چاپسا شىپا بولىدۇ.

ئالما، ربباس، چۇچۇمەل ئۇزۇم قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ زىماد تەييارلاپ، بۆرەك ساھاسىگە چاپسا شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئاقاقىيا، سۆگەت ئۇسارىسى، موزا ۋە باشقىلارنى سوقۇپ، كۆكتات سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلاپ، بۆرەك ئۇدۇلىغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

سەككىز گرام پۇدىنىنى مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

پۇدىنىنىڭ سىقىپ قاتۇرۇلغان شىرىسىدىن 0.6 مىللىلىتىر ئېلىپ، ھەر كۈنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

50 مىللىلىتىر سېرىق ئەنجۈر شەربىتىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۇچ دانە ياڭاقنىڭ مېغىزىنى قۇرۇق قورۇپ، ئۈنى چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك سوۋۇتۇپ كېتىش سەۋەبىدىن بولغان قەنت سېيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى

بۇ خىل كېسەللىك ئۆتكۈر چىقىرىندى ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان زىيانلىق ھارارەتنىڭ قويۇق خىلتىلارغا تەسىر قىلىشىدىن ياكى باشقا ماددىلارنىڭ بۆرەكتە ئولتۇرۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى بۆرەككە قاتتىق ھارارەت، قويۇق ۋە شىلىمشىق خىلتىلارنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن بولىدۇ، ماددىلارنىڭ ھۆللۈكى يوقىلىپ ياكى قۇرۇپ تەدرىجىي تاش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ ئۇچسىدىن باشلاپ بۆرەكنىڭ ئورنىغىچىلىك قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، ئاغرىق نەشتەرنى سانجىغاندەك تۇيۇلىدۇ. ئۇچەيدە كېرەكسىز ماددىلار توختاپ قالغان ۋاقىتتا ئاغرىش كۈچىيىدۇ، كېچىسى سىيگەن سۈيدۈكنى قاچىغا ئېلىپ قويسا، بىر قىسمى قىزغۇچ سېرىق قۇم ياكى تاشلار قاچىنىڭ تېگىدە ئولتۇرۇشىدۇ. ئىككى ساغرىنىڭ ئوتتۇرىسى ھەر ۋاقىت تارتىشىپ، تاش ئېسىپ قويغاندەك ئېغىر سېزىلىدۇ. دوۋساقتا تاش ۋە قۇم پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئورنىدا ئېغىرلىق بولىدۇ، جىنسىي ئەزانىڭ تۈۋىدە ياكى يېنىدا دائىم قېتىشىش سېزىمى بولىدۇ. سۈيدۈكىدە قارا، كۈل رەڭ ياكى ئاق رەڭلىك قۇم - تاشلار بولىدۇ.

داۋالاش غار دەرىخى يىلتىزى، يوپۇرمىقى ۋە قوۋزىقى قاتارلىقلاردىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

ئەينۈلا يېلىمى، سېرىق ئۆرۈك يېلىمى قاتارلىقلاردىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، مۇناسىپ شەربەت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

15 گرام قورۇلغان چامغۇر يىلتىزىنى ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

تۆت گرام ھەلىۋن ئۇرۇقنى سوقۇپ، ئاز مىقداردىكى بىلسان يېغى ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بەدىيان ۋە ئۇنۇك يىلتىزىدا قاينىتىما ياساپ دائىم ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى تاشلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭدىن ئۈچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

چەلەك ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرام ۋە ئۇنۇك يوپۇرمىقىدىن ھاجەت مىقدارىدا ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تۇرۇپنى سوقۇپ، ئۇنۇك سۈيىنى چىقىرىپ، ئەتىگەندە ئىستېمال قىلسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

4.5 گرام ئىزخىر يېغىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

پىرسىياۋشاندىن يەتتە گرام، پوستى ئېلىنغان ئارپىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، قاينىتىما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۈچ گرام جىنتىيانانى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش بىلەن بىرگە، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

ئۈچ گرام سەكبىنەجنۇك قاينىتىلمىسىنى ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇتۇلغان سازاك قۇرتىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭدىن ئالتە گرام ئېلىپ، بىرمۇر مۇناسىپ شىرىلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك تېشىنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

ئىككى گرام ئۇد سەلىبنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر گرام توخۇ تۇخۇمى شاكىلىنىك كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام ئۆشىنىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۇد سەلىبتىن ئىككى گرام ئېلىپ، يۇمشاق تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا، بۇ خىل كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

توخۇ ئاشقازىنىنىك پوستىنى پاكىز يۇيۇپ كۆيدۈرۈپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

0.8 گرام چايانىنىك كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

توشقانىنىك كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئىشلەتسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

چايان يېغى سۈركەلسە ۋە ھۆقنە قىلىنسا، دوۋساقتىكى تاشلارنى پۈتۈنلەي ئېزىپ چىقىرىدۇ.

بىر دانە تۇرۇپنى ئۆيۈپ، ئۇنىڭغا قىزىل ماش ياكى چامغۇر ئۇرۇقنى توشقۇزۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىنى خېمىر بىلەن ئوراپ گىل ھېكمەت قىلىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئېچىدىكى ئۇرۇقلارنى ئېلىپ ئۈچ كۈنگە قەدەر ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى تاشنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۈچ گىرام زاراڭزا ئۇرۇقنى ئېلىپ سۇدا شىرىسنى چىقىرىپ، ئۇنى ناۋات بىلەن قوشۇپ ئۈچ ھەپتىگىچىلىك ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

پىلپىلدىن 70 دانە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى يەتتىگە بۆلۈپ، مۇناسىۋەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن قوشۇپ يەتتە كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ھۆپۈپنىڭ گۆشى ۋە سۆڭىكىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ھەجرۇلىيەھۇد ياكى قىزىل نوقۇتنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

مىسۋاك دەرىخى يوپۇرمىقىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئۇنى بىر پىيالە كاۋا سۈيى ۋە 85 گرام كالا يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى قۇمسىمان تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

ئالتە گرام تاشئوت (بۇ بەتەرپورى، پاشان بىيدى دەپ ئاتايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ تاشلىقتا ئۆسىدۇ، شۇڭا ئۇنى تاشئوت دەپ ئاتايدۇ.) نى شېكەر قومۇشى سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

رازى دېگەن تېببىي ئۆلىمانىڭ ئېيتىشچە، توشقاننىڭ گۆشىنى قىزىل نوقۇت سۈيى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

سەنگى سەرمايىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

ئىككى دانە كەپتەر باچكىسى گۆشىنى تۇز ۋە ئىسسىق تەبئىتلىك چاي دورىلار ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن قورۇپ ئىستېمال قىلسا، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

بۆرەك تاش كېسەللىكى سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى دورىلار

ئاغرىق بۆرەككە تاش چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

زىغىر ئۇرۇقى 10 گرام، چىلغوزىدىن يەتتە گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، ئاق لەيلى يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. بەزى

چاغلاردا مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ ئاغرىق پەسەيمەيدۇ. مەسىلەن: خەشخاش ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، بەزرۇلبەنجىدىن ئىككى گرام، ئادەمگىياھتىن بىر گرام، سىيادانىدىن يەتتە گرام، ئەپيۇندىن 0.6 گرام ئېلىپ ئىشلەتسىمۇ شىپا بولمايدۇ.

بادام يېغى ئىچكۈزۈلسە ياكى ھۆقنە قىلىنسا شىپا بولمايدۇ.

بۇنى دوۋساق ئۇستىگە سۈركىسىمۇ ئاغرىقنى پەسەيتمەيدۇ.

ھەببۇلغاردىن ئالتە گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئۇلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى سرتىدىن زىماد قىلسىمۇ شىپا بولمايدۇ. تاتلىق ئۈزۈمدىن 15 دانىنى قاينىتىپ سۈيىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، دوۋساق ئاغرىقنى يوقىتمايدۇ.

توخۇنىڭ ئاشقازىنى ۋە بۆرەكنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ سۈزۈپ ياساپ، سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ياخشى تەسىر قىلمايدۇ.

رەۋەندىن ئالتە گرام، نىشاستىدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ئاغرىق پەسەيتمەيدۇ.

سېمىزئوت يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئاغرىقنى پەسەيتمەيدۇ.

ئابىزەن قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلمەيدىغان دورىلار

بۆرەككە تاش چۈشكەن بىمارلارنى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان قىزىق سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا ناھايىتى پايدىلىق. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ:

بابۇنە، قارا رەيھان، ئاق لەيلىنىڭ بېغىشى، كۈنجۈت غولى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئابىزەن قىلسا شىپا بولمايدۇ.

نېلۇپەر گۈلى، قاپاق يوپۇرمىقى، ھۆل بىنەپشە، گۈل يېغى، ھەمشىباھار قاتارلىقلارمۇ پايدىلىق.

ئىسپىغۇل، ئۈزۈم يوپۇرمىقى، شۇمشا، زىغىر قاتارلىق دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا شىپا بولمايدۇ.

ئىسسىق - سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى مۇۋاپىق ئىشلىتىشمۇ پايدىلىق.

بۆرەكنى قۇۋۇشتۇرغۇچى دورىلار

بۆرەكنى قۇۋۇشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە بۆرەك ئورۇقلاشنى پۈتۈنلەي يوقاتقىلى بولمايدۇ. تۆۋەندە بۇ خىل دورىلار تونۇشتۇرۇلمايدۇ:

ئۇچ دانە ئەنجۈر قېقىنى توققۇز گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى قىزىتىش ۋە كۈچەيتىش تەسىرىنى بېرمايدۇ.

باناندىن كۈنده مۇۋاپىق مقداردا ئىستېمال قىلسا بۆرەكنى قىزىتىدۇ.
ئۈزۈمدىن 20 گرام ئېلىپ كۈنده ئىستېمال قىلسا، پايدىلىق تەسىرىنى بېرىدۇ.
ھەلىيۇندىن ئالته گرام، ئاسارۇندىن توققۇز گرام ئېلىپ سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە دوۋساقنى كۈچەيتىشتىن باشقا، ئۇنى تەنقىيە قىلىش تەسىرىدىنمۇ بېرىدۇ. توققۇز گرام سەئدى كۈفنى ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە دوۋساقنى كۈچەيتىدۇ.

بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ يېمەكلىكلىرى

قۇشقاچ ۋە تاغنىڭ ئۇچار قۇشلىرى مۇۋاپىق كېلىدۇ.
سېمىز توخۇ گۆشى، بېلىق، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى دوۋساق ئۈچۈن مۇۋاپىق غىزالاردۇر.
ئېشەك سۈتى، ئۆچكه سۈتى، كەتىرا، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلار سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكى ئۈچۈن پايدىلىق.
قاپاق، ئانار، زىخ، ئارپا، چاي دورىسى، پالەك سېلىنغان غىزالار ۋە ئارپا ئېشى ۋە شورپا قاتارلىقلارمۇ پايدىلىق.
قوغۇن، تەرخەمەك، دولانا (سەھرانىڭ ئالمىسى)، ئامۇت، بېھى، ئالما، تاتلىق ئانار قاتارلىقلار دوۋساق جاراھىتى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدۇ.
قورۇلغان بادام مېغىزى، پىستە، چىلغوزا مېغىزلىرى، بانان قاتارلىقلارمۇ پايدىلىق.
چۈچۈمەل، ئاچچىق، زىيادە تۇزلۇق ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەر زىيانلىق بولۇپ، بۇ خىل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بۆرەك تاش كېسەللىكلىرى بىمارلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەكلىكلەر

بۇغداي ئۇنىغا بەدىيان ۋە سيادانىنى قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، نان يېقىپ بېرىش لازىم.
ئوغلاق گۆشى ياكى ياش ئۆچكه گۆشى، توخۇ چۈجىسى گۆشى، قارلىغاچ گۆشى، كەكلىك گۆشى، پاقلان گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، توخۇنىڭ چاۋا يېغى، يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، زەيتۇن يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا شىپا

بولىدۇ.

پىيازنى نوقۇت سۈيىدە پىشۇرۇپ يېگۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئوبدان پىشقان ئەنجۈرمۇ پايدىلىق.

پىستىمۇ تاشنى پارچىلاش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئۇزۇم ۋە شېكەر قومۇشنى قارا شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ياكى بادام مېغىزنى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ پايدىلىق.

تاش پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر

تۆۋەندىكى غىزالار بەدەندە قويۇق خىلتىلارنى پەيدا قىلىپ بۆرەك، دوۋساقتا تاش پەيدا قىلىدۇ:

چوڭ بېلىق، كالا، قوتاز ۋە باشقىلارنىڭ گۆشى، تۇزلانغان گۆش، كاللا ـ پاچاق، جانىۋارلارنىڭ مېڭىسى، تونۇردا پىشۇرۇلغان كاۋاپ، بۇزۇلغان تۇخۇم قاتارلىقلار.

بۇغداينىڭ يۇقىرى دەرىجىلىك ئۇنلىرىدىن تەييارلانغان ۋە ئۇنىڭغا سۈت قوشۇپ پىشۇرۇلغان غىزالار.

بۇغداينىڭ 1 ـ دەرىجىلىك ئۇنىغا قايماق قوشۇپ پىشۇرۇلغان نان، مېغىزلىق ھالۋا قاتارلىق غىزالار قويۇق خىلىت پەيدا قىلىپ، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. سۈت ۋە ئوغۇز سۈتىمۇ تاش پەيدا قىلىدۇ.

مېۋىلەردىن شاپتۇل، خام ئۇزۇم، ئۆرۈك، ئالما، ئامۇت، خورما ۋە شۇ قىسمدىكى باشقا مېۋىلەر ۋە تۇزلۇق سۇلارنى ئىستېمال قىلىشمۇ زىيانلىق. ئۇزۇندا ھەزىم بولىدىغان، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك سەي ـ كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشمۇ زىيانلىق. گۆشنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشمۇ زىيانلىق. ئۆردەك، غازنىڭ گۆشىمۇ تاش پەيدا قىلىدۇ.

گۈرۈچ تامىقنى سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىشمۇ زىيانلىق. توشقان ھەم تاغ ئۆچكىسىنىڭ گۆشىمۇ زىيانلىق.

دوۋساقنى تەنقىيە قىلغۇچى ۋە ئۇنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار

تۆۋەندە بۇ خىل دورىلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز:

ئاسارۇندىن توققۇز گرام، بابۇنە يېغى، خالىغان كۆكتاتلاردىن بىر گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇفۇپ ياساپ، بابۇنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش ياكى قاينىتىما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭغا پىرسىياۋشان ياكى ئاق

لەيلى يىلتىزىدىن توققۇز گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، تېخىمۇ ياخشى شىپا بولىدۇ.

بىر گرام ئاچچىق بادام مېغىزىنى ئىستېمال قىلسا، دوۋساق ئىششىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىتئۈزۈمىدىن 15 گرام، بەرەنجاسپتىن يەتتە گرام قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئۇبھەلدىن بەش گرام، ئەفسەنتىنىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسىمۇ، دوۋساقنى تەنقىيە قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ھەببى بىلساندىن ئىككى گرام، ھەببى لىباندىن بەش گرام، بەشقۇلاق ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرام، بىخ سەۋسەندىن توققۇز گرام، ياۋا پىنىندىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئەفسەنتىنىڭ قاينىتىلمىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق. ئوردانىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ ئىچسىمۇ شىپا بولىدۇ. ئۈچ گرام ئوردانىنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈشمۇ پايدىلىق.

ئىككى گرام پىننە كۆكىنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ شىپا بولىدۇ.

دوۋساق يالۇغى

بۇ كېسەللىك ھەر خىل سەۋەبلەردىن دوۋساق توقۇلمىلىرى يالۇغلىنىپ، كلىنىكىدا سىيىش قېتىم سانى كۆپىيىش، سۈيدۈك قىستاش، سىيگەندە ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكتىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ سۈيدۈك يوللىرى ۋە دوۋساق ساھەسى ئىششىپ قالىدۇ. ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا ئۇنىڭ ماددىسى قان، سەپرا خىلىتى ياكى قان خىلىتى بىلەن سەپرا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان بولسا بەلغەم ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا زىيادە قۇيۇلۇشىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە يېقىلىش دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش سەۋەبىدىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى دوۋساقتا يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىش بولىدۇ، سۈيدۈك توسۇلىدۇ، ئەگەر بىمارىدا ئۆتكۈر قىزىتما، قول - پۇتنىڭ سۇۋۇش ۋە تىلنىڭ ئۈستى قارا بولۇش ئالامىتى كۆرۈلسە، بۇ كېسەللىكنىڭ ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغانلىقىنىڭ گەۋدىلىك ئالامىتىدۇر. كېسەللىكنىڭ سوغۇقلىق سەۋەبىدىن بولغانلىقىنى پەرقلەندۈرۈش ئۈچۈن، ئۇسسۇزلۇق ۋە قاتتىق ئاغرىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش مەخسۇس ئالامەتلەرنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىش لازىم.

داۋالاش بىنەپشىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭدا بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ياكى ئۇ قاياناتما بىلەن يەرلىك ئورۇننى ئۇ قاياناتما بىلەن يۇسا ۋە تەرلەتسە شىپا بولىدۇ.

ھەمشىباھارنى قاينىتىپ ئابزەن قىلسا شىپا بولىدۇ.

36 گرام شەربىتى بىنەپشىگە ئالتە گرام بېھى ئۇرۇقى لوئابىنى قوشۇپ ئىچسىمۇ شىپا بولىدۇ.

بىنەپشە يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇننى ياغلسا پايدىلىق، لېكىن سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە قابىز دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلشتىن ساقلىنىش لازىم.

سېمىزئوت يوپۇرمىقىنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ، كاسىنىڭ سقىپ چىقىلغان سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرسا ۋە سرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا، دوۋساق ھارارىتى ۋە دوۋساقنىڭ ئىسسىقتىن پەيدا بولغان يالۇغنى يوقىتىش ئارقىلىق شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام ھۆل زۇپانى قاينىتىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەللىكنىڭ سوغۇقتىن بولغان ۋە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىدىن بولغان قىسمى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

يەتتە گرام پىرسىياۋشاننى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا خىيار شەنبەرنىڭ ئىچىدىكى پارقىراق پەردىسىدىن 36 گرامنى قوشۇپ ئېرىتىپ ۋە مۇۋاپىق مىقداردا بادام يېغى قوشۇپ ئىچسىمۇ شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

شۇمشىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن سۈيدۈك يولىغا ھۆقنە قىلسىمۇ ئىششىقنى يوقىتىدۇ.

بابۇنە، ئىككىلمىلىك ۋە ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئابزەن قىلسىمۇ، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى پۈتۈنلەي تارقىتىدۇ.

دوۋساق ئاغرىقى

سەۋەبى دوۋساققا ئىسسىق، سوغۇق، يەل ۋە باشقىلارنىڭ تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىق ئىسسىقتىن بولسا، ئاغرىش بىلەن بىرگە دوۋساق ساھاسى ئېچىشىش، ئۇسسۇزلۇق، سىيگەن ۋاقىتتا ئېچىشىش، ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولسا ئۇنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، يەنى سۈيدۈكى ئاق، ئېچىشىسىز كېلىدۇ.

داۋالاش پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىش بىلەن بىرگە، ئۇنىڭ پىسپىدىن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا

زىماد قىلسا، دوۋساقنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

توققۇز گرام ئۇغرىتىكەننىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىستېمال قىلسا بۇ كېسەللىك ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

نېلۇپەر ۋە ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ چىلانمىسى، ئۇرۇقنىڭ چىلانمىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

12 گرام تاتلىق بادام مېغىزىنى ئىستېمال قىلسا، سىرتىدىن ئۇنىڭ يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياكى ھۆقنە قىلسا شىپا بولىدۇ.

12 مىللىلىتىر گۈل يېغىنى ھەمشىباھار قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى دوۋساق ئۈستىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

كالا سۈتىگە گۈل يېغىنى قوشۇپ ھۆقنە قىلسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن 12 گرام، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇلاردىن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

چىلاندىن 18 دانە، كاكنەچتىن ئالتە گرام، يۇيۇلغان لوكتىن ئىككى گرام ئېلىپ، شىرىسىنى چىقرىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بەدىياندىن ئالتە گرام، سۇمبۇل رۇمىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، ئۇلارنىڭ شىرىسىنى چىقرىپ ئىستېمال قىلسا، دوۋساقنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

14 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقنىڭ شىرىسىنى ئىستېمال قىلسا، دوۋساقتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

ھەبۇلغاردىن ئالتە گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، دوۋساقنىڭ توسۇلۇشى ۋە قويۇق يەللەردىن بولغان ئاغرىقنى پۈتۈنلەي يوقۇتىدۇ.

بابۇنە بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ پايدىلىق.

مۇقەلدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا دوۋساق ئاغرىقى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

بېدە كۆكىنى زەيتۇن يېغى ياكى سۈدا پىشۇرۇپ، دوۋساق ئۈستىگە ئىسسىق ئۆتكۈزسە، يەل سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىققا شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام چاققاقئوت ئۇرۇقىنى چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئۇزۇم قاينىتىلمىسىنى ئىستېمال قىلسا ئاغرىشنى يوقىتىدۇ.

تۇخۇنىڭ ئاشقازىنى ۋە ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغان بۆرەكلىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق

مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا پايدىلىق.

دوۋساق يارىسى

سەۋەبى بۇ دوۋساقتا ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇشى ياكى دوۋساقتىكى تاشنىڭ يەرلىك ئورۇننى تەكرار غدىقلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى دوۋساق ئاغرىش، سقىلىش، ئوتتا كۆيگەندەك ئېچىشىش، سۇيدۇكنىڭ ئۆتكۈر سېسىق، پۇراقلىق كېلىشى ھەم سۇيدۇكتە كېپەككە ئوخشاش پوستلار ۋە يىرىڭ چىقىش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سۇيدۇككە قوشۇلۇپ كەلگەن پوستلار دوۋساقتا بولسا، ئۇنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، بۆرەكتە بولسا قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئېشەك، ئۆچكە ۋە ئاتنىڭ سۇتلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرسا شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

قايماق، قېتىق سۇيى، تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى، كاكىنەچ شىرىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن كاكىنەچنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئۇلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

توققۇز گرام ئىسپىغۇل لوئابىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

خەشخاش ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 10 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 10 گرام، تاتلىق بادام مېغىزىدىن 24 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ئالتە گرام ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

كەھرىۋادىن 10 گرام، نىشاستىدىن يەتتە گرام، كەتىرادىن تۆت گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 10 گرام ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم ئىشلەتسىمۇ پايدىلىق.

مۇمىيادىن 0.4 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى يەسىمەن يېغىدا ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق. ئەگەر ئۇنى ئىستېمال قىلماقچى بولسا تازىلانغان سۇتتە ئېرىتىش لازىم.

بىر گرام مۇرمەككىنى ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

توققۇز گرام ھەلىيۇن ئۇرۇقى قاينىتىلمىسىنى تەنھا ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەتلىك، ئەگەر ئۇنىڭغا قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسىدىن ئالتە گرام قوشۇۋەتسە، تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بولىدۇ.

ئۇچ گرام جاۋشىرنى بىرەر مۇناسىپ شەربەت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

توخۇ شورپىسى ياكى يېغى، دوۋساق جاراھىتى ۋە شەلۋەرەشكە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

گىل مەختۇم، قىزىل سېغىز، يۇيۇلغان شادىنەچ، ئەپيۇن، گۈل يېغى، قەشقەر ئۈپىسى، كۆيدۈرۈلگەن خام قەغەز، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىقلارنى ھۆقنە قىلىش ئۇسۇلى بىلەن ئىشلەتسىمۇ دوۋساق يارىسى، دوۋساق ياللۇغى، دوۋساق مۇدۇ - چاقىسى، دوۋساق غىدىقلىنىشقا شىپا بولىدۇ.

كۈندۇر، ئەنزىروت. مۇرمەككى، توخۇ يېغى، ئۆردەك چاۋا يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سۈت بىلەن قوشۇپ ھۆقنە قىلسا شىپا بولىدۇ.

دوۋساق ئېچىشىش

سەۋەبى بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك قىزىق بولۇپ، كۆيدۈرۈپ كېلىش ياكى سۈيدۈك تەركىبىدە سەپراۋى ماددىلارنىڭ تېپىلىشى ياكى دوۋساقتا بىرئاز يېقىمسىزلىق بولۇش ۋە ياكى دوۋساقنىڭ ئىچكى يۈزى غىدىقلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بۇ كېسەللىكنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرىدۇر.

داۋالاش بېھى ئۇرۇقنىڭ لوئابىنى يالغۇز ياكى 24 مىللىلىتىر بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

10 گرام بىنەپشىنى شۇنىڭغا ئوخشاش بىرەر دورا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، دوۋساقنىڭ ئېچىشىشى تېز پەسىيىدۇ.

بىنەپشە يېغى مەزكۇر كېسەلگە نىسبەتەن ئىنتايىن مەنپەئەتلىك.

توققۇز گرام ئىسپىغولنىڭ لوئابىنى گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى سۈيدۈك يولىغا ھۆقنە قىلسا پايدىلىق.

12 مىللىلىتىر تاتلىق بادام يېغىنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى ھۆقنە قىلسا شىپا بولىدۇ.

12 گرام قوغۇن ئۇرۇقى مېغىز قىزىلگۈل ئەرقىدە شىربىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام كاھۇ ئۇرۇقىنى 36 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

پالەك، سېمىزئوت يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى بىرلىكتە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا دوۋساق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

بېھى يېغىنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتسىمۇ، سۈيدۈك يولى ۋە دوۋساقنىڭ كۆيۈشىشىگە شىپا بولىدۇ.

12 مىللىلىتىر گۈل يېغىنى ياۋا كالىنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ھەببۇلئاس گۈلى مېۋىسىدىن 12 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

شېكەر قومۇشىنى شۇمۇپ بەرسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئارپا سۈيى ۋە چالا ئىللىتىلغان تۇخۇم ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

پالەك، كاسىنە، قاپاق، ماش، بادام يېغى قاتارلىقلارنى چۈجە گۆشى، سېمىز توخۇ شورپىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

سەۋەبى بەزى چاغلاردا ئۇشتۇمتۇت جىگەر ياكى بۆرەكتىن دوۋساققا قان كېلىپ ئۇيۇپ قالىدۇ. بەزىدە زەربە يېيىش، يىقىلىش ياكى زىيادە ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن دوۋساق تومۇرلىرى يېرىلىپ قان چىقىپ ئۇيۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ سۈيدۈكىنى تەكشۈرگەندە قان دانچىلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. بىمارنىڭ چىرايى سېرىق، روھىي ھالىتى تۇراقسىز، قول - پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ، بەدىنى سوغۇق تەرلەيدۇ، بەزىدە جۇغ - جۇغ بولىدۇ، ھوشسىزلىنىدۇ، مۇشۇنداق ئالامەتلەرگە ئاساسەن دوۋساقتا قان ئۇيۇش دەپ دىئاگنوز قويۇلىدۇ.

داۋالاش ھەڭ ئالتە گرام، ئۇزۇن زىراۋەندىدىن ئالتە گرام، توشقانىنىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 1.2 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلسا ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىش ئارقىلىق شىپا بولىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلارنى ئۇزۇم ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سېرىقچېچەكنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن تۆت گرام ئېلىپ، 36 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يەتتە گرام بابۇنە قاينىتىلمىسىغا مۇۋاپىق مىقداردا بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇيۇپ قالغان قانلارنى پۈتۈنلەي تارقىتىدۇ.

سۈيدۈك يولى ئېچىشش ۋە قان سيىش

بۇ كېسەللىكتە كىچىك تەرەت قىلغان ۋاقتتا سۈيدۈك يولى ئېچىشىپ، سۈيدۈك بىلەن بىرگە قان كېلىدۇ.

داۋالاش كۆك يۇمغاقسۇت ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېمىز توخۇنىڭ شورپىسىغا كۆك يۇمغاقسۇت قوشۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

غافىقى دېگەن تېببىي ئۆلۈمانىڭ ئېيتىشچە، بىر كىشى 10 يىلغىچە قان سيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قيالماي، ئۇ كىشى ئەنجىباھارنى ناۋات بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئەنجىبار شەربىتى ۋە ئەنجىبار يىلتىزىنىڭ پوستىنى ئىستېمال قىلسا، بۇ خىل كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كاكىنەچتىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ، بىر ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلسا قان سيىش ئۆچۈن شىپا بولىدۇ.

توخۇ تۈخۈمنى ئىلىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

گىل ئەرمەندىن ئىككى گرام، نىشاستىدىن تۆت گرام، كەھرىۋادىن بىر گرام، شادىنەجتىن ئالتە گرام، سەمغى ئەرەبىدىن تۆت گرام، خۇنسياۋشاندىن ئۈچ گرام، ئانارگۈلىدىن تۆت گرام، زەمچىدىن بىر گرام، ئاقاقيادىن ئىككى گرام، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۆڭگۈزىدىن 0.6 گرامدىن ئېلىپ ئايرىم - ئايرىم ئىستېمال قىلسا، بۇ خىل كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ھەمشىباھار ئۇرۇقىدىن 36 گرام، خەشخاش ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 10 گرام، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 12 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 10 گرام، موزىدىن ئۈچ گرام، جۈپتى بەللۇتتىن 14 گرام، ئانار پوستىدىن 10 گرام، كاھۇ ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، ئەپيۈندىن 0.4 گرام، بەزرۇلبەنجىدىن بىر گرام ۋە كۈندۈردىن بىر گرام ئېلىپ ئايرىم - ئايرىم ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، سۈيدۈكتە قان كېلىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارغا شىپا بولىدۇ.

سېمىزئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 90 مىللىلىتىر، ئىتئۈزۈمنىڭ ئۇسارىسىدىن 60 مىللىلىتىر، ھەمشىباھار گۈلىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان ئۇسارىسىدىن 60 مىللىلىتىر ۋە پاقيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 90 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

زىرىق سۈيىدىن 150 گرام ئېلىپ، ئۈنىڭغا كالا سۈتى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا

بولىدۇ.

10 گرام ئىسپىغول لوئابىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئاقاقىيادىن ئۇچ گرام، سەندەلدىن تۆت گرام ۋە سۇماقتىن 10 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سېمىزئوتنىڭ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ دوۋسۇن ئۇستىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

غىزاسى ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى، سۇماق ۋە زىخ سېلىنغان غىزا، ئانار سېلىنغان غىزا، رەۋەن ئۆسۈملۈكى سېلىنغان غىزا، ئۈزۈم سېلىنغان غىزا، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى، بادام مېغىزى شىرىسى، خەشخاش ئۇرۇقى شىرىسى كالا سۈتى بىلەن ياسالغان نان قاتارلىق غىزالارنى ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈكته قان كېلىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارغا شىپا بولىدۇ ۋە مۇڭاپىق كېلىدۇ.

بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۇچۇن زىيانلىق نەرسىلەر: باقلەنى داڭاملىق ئىستېمال قىلىشتىن قان سىيىش پەيدا بولىدۇ.

ئارچا مېۋىسى ۋە ئوردان مۇشۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە سۈيدۈك ئازىيىش

سەۋەبى چاپلاشقاق خىلتلار، سەپرا خىلتى، دوۋساق سېزىمى ئاجىزلىشىش، ئەزالاردا بوشىشىش يۈز بېرىش، ئۇشتۇمتۇت زىيادە گۆشلەرنىڭ پەيدا بولۇشى، دوۋساق يوللىرىنىڭ ۋە بۆرەك يوللىرىنىڭ ئۈزىدە تاش تۇرۇڭلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. ھەربىر سەۋەبنىڭ ئۆزىنىڭ خاس مەخسۇس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەت ۋە سەۋەبلەرنى مۇلاھىزە قىلىش ئارقىلىق دىئاگنوز قويۇلىدۇ.

داۋالاش ھەلىيۇننىڭ يىلتىزىدىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش ۋە سىيىش قىينىلىشىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

24 گرام قارا نوقۇتنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

توشقاننىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ تۈتۈنى بىلەن كېسەل ئەزانى بۇسلىسا ياكى ئۇنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

جەراد (دېڭىز قۇرتى) نى كۆيدۈرۈپ يەرلىك ئورۇننى ئىسرىقلسا، ئاياللاردىكى سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

15 مىللىلىتىر تاتلىق بادام يېغىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سەككىز گرام ھېلىلە كابلىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

0.7 گرام شام ياغىچىنى ئېلىپ ياكى ئۇنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا

پايدىلىق.

يېشىل ئۆشنىدىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

دارچىندىن يەتتە گرام، جوزبۇۋادىن ئالتە گرام، ھەببى بىلساندىن ئىككى گرام، سۇزاپتىن ئالتە گرام، ئاق لەيلى يىلتىزىدىن سەككىز گرام، پىرسىياۋشاندىن 10 گرام ئېلىپ، دورىلارنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق بولىدىغانلىقى ئەمەلىيەتتە ئىسپاتلانغان.

چاققاقئوت يىلتىزىدىن يەتتە گرام، ئوردادىن ئۇچ گرام، پىننىدىن ئىككى گرام، زاراڭزا ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام ئېلىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام، ياۋا رەيھان ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك يولىنىڭ تارىيىپ قېلىشى ۋە ئۇنىڭ توسۇلۇشى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك يولىدا ئېچىشىش بولمىسا سامساق، ئارپا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

مۇمىيانى مۇۋاپىق مىقداردىكى يەسمەن يېغىغا قوشۇپ، ئۇنىڭ بىلەن پىلتە ياكى شامچە ياساپ مەقئەتكە ھۆقنە قىلسا، سۈيدۈك يولى ئېچىلىدۇ.

بىر گرام زەپەرنى يەرلىك ئورۇنغا قويسا ۋە تۇزنى مەقئەتكە ھۆقنە قىلسا، سۈيدۈك ئوبدان ماڭىدۇ.

بىلسان يېغىنى سۈيدۈك يولىغا كىرگۈزۈش پايدىلىق.

ئۆچكىنىڭ سۈتىنى ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇشىنى ئاچىدۇ.

24 گرام ساپ قەنتنى 36 مىللىلىتىر سىرىقماي بىلەن قوشۇپ، سۇمبۇلدىن ئۇچ گرام ئېلىپ تالقانلاپ ئۇنىڭغا سىلىپ ياكى ئۇنى ئايرىم قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. يەنى سۈيدۈك راۋانلىشىدۇ.

ئادراسمان ئۇرۇقىدىن تالقان ياساپ، ئۇنىڭدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئۇچ گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ، يەنى سۈيدۈك راۋانلىشىدۇ.

ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى كۆيدۈرۈپ يۇمشاق ئېزىپ، سۈيدۈك يولىغا سالسا شىپا بولىدۇ.

ئالتۇن ۋاراقتىن 1.2 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

لىموندىن ئىككى ھەسسە قىلىپ، ئۇرۇقىنى چىقىرىۋېتىپ، ئۇنىڭ ئىچىنى شورە قەلىمى بىلەن توشقۇزۇپ، ئۇنى پىچاقنىڭ ئۇچى بىلەن تېگىگە ئولتۇرغۇزۇپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى ئوت ئۈستىدە قويۇپ قاينىغاندا سۈزۈۋېلىپ، بىمارنىڭ كىندىك ئەتراپىغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

تۆت گرام شوره قەلەمنى تەك مقداردا ئاق شەكەر قوشۇپ سوقۇپ ئىستېمال قىلسا شپا بولىدۇ.

شورا قەلەمنى سۇدا ئېرىتىپ بىرقانچە قېتىم ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك يولى ياريسى ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

تۇرۇپ سۈيىدىن 72 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا بۇ بابتىكى تامامى كېسەللىكلەرگە شپا بولىدۇ.

سيىپ يېتىش

سەۋەبى بۇ دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ۋە ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن دوۋساقنىڭ نورمال سۈيدۈك ساقلاش خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. باللاردا بولسا ھۆللۈك كۆپىيىپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش توشقان گۆشىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا شپا بولىدۇ.

زەمچە ۋە گۈڭگۈرت قوشۇلغان سۇدا كېسەل كىشىنى ئولتۇرغۇزسىمۇ پايدىلىق.

توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچىدىكى شىللىق پەردىنى يۇيۇپ ۋە ئۇنى قورۇپ سوقۇپ، ئۇنىڭدىن 0.8 گرام ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

14 گرام قىزىل ماش ئۇنىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كېسەلگە يالاتسا پايدىلىق.

سەككىز گرام كالى زىرىنى تۇز ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئۆچكىنىڭ بۆرىكىنى پىشۇرۇپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ياڭاق مېغىزىدىن 18 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

4.5 گرام خولىنجان تالقىنىنى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا شپا بولىدۇ.

ئۇچ گرام سۇمبۇل رۇمىدىن قاينىتىلما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭ مەلھىمىنى دوۋساققا چاپسا شپا بولىدۇ.

سۈيدۈك تۇتالماسلىق ۋە كۆپ سيىش

بۇ خىل كېسەلدە سۈيدۈك ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىدۇ ۋە سيىش قېتىم سانى كۆپىيىدۇ.

سەۋەبى سوغۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن دوۋساق مۇسكۇللىرى بوشاشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سوغۇقلۇقنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، كىچىك تەرىتى ئاق ۋە ئېچىشماي كېلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. بىمارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشتىن يەڭگىللىك مەلۇم بولىدۇ. ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولسا، سۈيدۈكى سارغۇچ رەڭدە كېلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

داۋالاش ئالتە گرام بەسباسىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلىقتىن پەيدا بولغان قىسمغا شىپا بولىدۇ.

بەسباسىنى كىندىك ۋە دوۋسۇن ئۇستىگە زىماد قىلسا پايدىلىق.

تۆت گرام خولىنجان تالقىنى ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ.

قۇرۇق ئەنجۈردىن يەتتە دانە ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سۇزاپتىن ئالتە گرام، كۈندۈردىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام، قەلەمپۇردىن ئىككى گرام، ئاقىرقارھادىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئابدىمىلىك يېغىدىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە دوۋسۇن ئۇستىگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەننىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، ئاچچىق قۇستىدىن 12 گرام، سىياداندىن بەش گرام، قارا زىرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئامىلە، ھەسەل بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئۇد ھىندىدىن ئۇچ گرام، نارجىلدىن 13 گرام ، ياڭاق مېغىزىدىن 10 گرام، دارچىندىن يەتتە گرام، مۇقەلدىن ئىككى گرام، سۇمبۇل رۇمىدىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئەگەر قۇۋۇتى داپئەنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولۇپ، سۈيدۈكنى بىرلا ۋاقىتتا چىقىرىشقا قادىر بولالماي، سۈيدۈك تامچە - تامچە كەلگەن بولسا ئاسارۇندىن توقۇز گرام، قەسبۇزەرىدىن بەش گرام، سامساقتىن ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بەدىياندىن ئالتە گرام، پىننىدىن سەككىز گرام، كۆك پىننىدىن ئىككى گرام، جۇۋىنەدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىپ ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماق، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخمۇ تېز بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ھارارەت سەۋەبىدىن بولغان بولسا ئۇنى يوقىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

خۇبسۇلھەددىتىن 0.8 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇغرىتىكەننىڭ قاينىتىلمىسى ياكى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى بىلەن ھۆقنە قىلىنسا شىپا

بولىدۇ.

10 گرام ھەببۇلئاس قاينىتىلمىسىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئاقاقىيانى كىندىك ئەتراپى، دوۋسۇن ۋە تاناسىل ئەزانىڭ ئۈستىگە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

سۇماقنىڭ سقىپ چىقىرىلغان شىرىسى قۇرۇغاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ، كىندىك، دوۋسۇن ۋە تاناسىل ئەزانىڭ بېشىغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد، قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا دوۋساق ئىستىرخاسىغمۇ شىپا بولىدۇ.

قىزىل ماشتىن 15 گرام، كەھرىۋادىن بىر گرام، ئانارگۈلىدىن تۆت گرام ئېلىپ تالقانلاپ ياكى قاينىتىپ، ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

غىزاسى ئۇچۇن قۇۋۇۋەتلىك نان، ھالۋا، گۈرۈچ بېرىلىدۇ.

قوقاسقا كۆمۈلگەن ياكى يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كالىنىڭ قاينىتىلغان سۈتى ياكى قوينىڭ قاينىتىلغان سۈتى، ئۆچكىنىڭ كاللىسى ۋە ئۇنىڭ سۈتى، خورما ۋە چۇچۇمەل نەرسىلەر، بېلىق گۆشى قاتارلىقلار مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۇن پايدىلىق غىزالاردۇر.

دوۋساق بوشاپ كېتىش

بۇ كېسەلدە دوۋساق مۇسكۇللىرى بوشىشىپ، كېڭىيىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى بەلغەم خىلتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن بولىدۇ، شۇنداقلا بەلغەم خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر ئارقا - ئارقىدىن ئېنىق ئاشكارا بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۈچ گرام ئۇد ھىندىنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى تالقىنىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ ياشانغانلار ۋە ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيادىراق مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك سوزۇلما خاراكتېرلىك بولسا، قەلەمپۇردىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سەئىدى كۆفىدىن توقۇز گرام، كۇندۇردىن بىر گرام، بەشقۇلاقتىن ئۈچ گرام، جاۋشىردىن ئۈچ گرام، قارا زىرىدىن بەش گرام ئېلىپ، ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن ئىشلەتسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇزاپ ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئون بەشىنچى باب ئەرلەر تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

جىنسىي ئاجىزلىق

سەۋەبى بۇ كېسەللىك مەنىي كېمىيىپ كېتىش، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىش، بەدەن ئاجىزلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قۇرۇقلۇق، سوغۇقلىق ياكى ئىسسىقلىق كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. رەئىس ئەزا ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشى، ئۇزاق مەزگىل جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك ياكى ئۆنتۇپ قېلىشتىن، تاناسىل ئەزانىڭ بوشىشىپ كېتىشى ياكى بەدەننىڭ ئاستىنقى ساھەسىدە يەلنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، پالەچ ۋە جەلەق (قول بىلەن لەززەتلىنىش)، نېرۋىلارنىڭ سۈسلىشىپ كېتىشى ۋە باشقا سەۋەبلەردىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش رۇم بەدىياندىن 12 گرام، ئامىلىدىن سەككىز گرام، ياۋا سەۋزىدىن بىر گرام ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ھەرقانداق جانىۋارلارنىڭ تۇخۇمى ۋە قۇشقاچنىڭ تۇخۇمى ناھايىتى پايدىلىق.

چاشقان قۇلىقى ئۆسۈملۈكى سۈيۇقلۇقىدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ.

ھەببى سەمەنەدىن 12 گرام، زاراڭزا ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام، ھەببى زەلەمدىن 13 گرام، ھەببۇتۇلخوزرادىن 10 گرام، پىستىدىن 12 گرام، سەھرانىڭ بادىمىدىن ئالتە گرام، تاتلىق بادام مېغىزىدىن 24 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇلغا ئاساسەن ئىشلەتسە مەنىنى كۆپەيتىپ، باھنى كۆچلەندۈرىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى دورىلارنى قارا شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنىڭ قوزغاش تەسىرى تېخىمۇ كۆچىيىدۇ.

ئاقىرقارھا يېغى بىلەن جىنسىي ئەزانى ياغلىسا پايدىلىق.

پىيازنى يەسىمەن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن پۇت - قولنى

ياغلاپ، ئۇندىن كېيىن پۇتنى پۇتۇنلەي يەرگە تەگكۈزمەسلىك كېرەك، مۇشۇ ئۇسۇلنى يەتتە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا باھنى كۆچەيتىدۇ.

يۇقىرىقى ياغدىن يەتتە گرام ئېلىپ ھەسەلدە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بەش گرام زەنجىۋىلنى ئېزىپ، كالىنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا باھنى قوزغايدۇ، ئۇنىڭ مۇرابباسىنى ئىشلەتسە يەنىلا شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەر ۋە كالا سۈتىنىڭ قايمىقى بىلەن قوشۇپ ئۆچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بەش گرام زەپەرنى ئىستېمال قىلسا، ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي ئورگانلىرىنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ، ھېسسىياتنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

بىر گرام ئىپارنى بىرەر قىسمىدىكى سۈيۇقلۇق بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

مەغەز ياغىچىدىن سەككىز گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، مەنىنىڭ ئېتىلىپ چىقىشىنى زىيادە قىلىدۇ، كالىنىڭ سۈتىنى ئىچسىمۇ سەپرا مىجەز كىشىلەرنىڭ تانسل ئەزاسىنى قوزغايدۇ. قوينىڭ ئۆتنى تاناسل ئەزاغا سۈركىسە زەكەرنى قوزغايدۇ.

ھەسەلگە بۆرە ئەرمنى ۋە ھىڭنى يۇمشاق سوقۇپ قوشۇپ، جىنسىي ئەزاغا چاپسا زەكەرنى قوزغىتىدۇ.

بەتەم دەرىخىنىڭ مېۋىسىنى يەنى ھەببەتۈلخۇزرانى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ياڭاق مېغىزىنى، كۆك ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلارنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ياكى ئۇنىڭ يېغىنى ئىچىش پايدىلىق.

زاغۇندىن 10 گرام، ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ خام ياكى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. ھەلىيۇندىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، تاناسل ئەزانى كۆچەيتىدۇ.

توخۇ تۇخۇمى ۋە كالىنىڭ سېرىق يېغىنى ئىشلەتسىمۇ، بەل ئاجىزلىق كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۆچۈن شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام خولىنجاننى بىر كىلوگرام كالىنىڭ سۈتى بىلەن قاينىتىپ ئەتىگەندە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

پاختەكنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا جىنسىي ئەزانى چوڭايتىدۇ.

سۆئەلەپ مىسىرىدىن ئۆچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بىر گرام كۇندۇرنى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

0.6 گرام ئەنبەر ئەشھەبنى مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

ئالته گرام چاققاقئوت ئۇرۇقنى كالىنىك سۇتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يۇقا قىچا ئۇرۇقنى بىرئاز تۇز، گۈرۈچ بىلەن قوشۇپ سايىده قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈرۈپ، ئاندىن ئۇنى سوقۇلمىغان شېكەر بىلەن قوشۇپ، هەر كۈنى ئەتىگەنده ئالته گرامدىن بىرقانچه كۈنگىچه ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا باهنى كۈچەيتىدۇ.

قۇشقاچ مېڭىسىنى يەسمەن يېغى بىلەن قوشۇپ زەكەرگه ۋه قول پۇتلارغا سۈركسه، تاناسل ئەزانى كۈچەيتىدۇ.

مۇمىيانى مەغەز يېغى بىلەن ئېرىتىپ زەكەرگه سۈركسه پايدىلىق.

توخۇ شورپىسى ۋه ئۇنىڭ مېڭىسى ئىشلىتىلسه، جىنسىي ئەزانىڭ سۇسلۇقنى يوقىتىدۇ.

ئالته گرام سەۋزىنى هەسەل ياكى ئۈزۈمنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا تاناسل ئەزانى كۈچەيتىدۇ.

چامغۇر ئۇرۇقىدىن يەتته گرام ئېلىپ ئىشلەتسمۇ مەنىي پەيدا قىلىدۇ ۋه باهنى كۈچەيتىدۇ.

ئېپنى سەمجۇن دېگەن تېببىي ئۆلىما، گۈرۈچنى ياش كالىنىك سۇتى ۋه ئاق شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسا باهنى كۈچەيتىدۇ، دېگەن.

ئۈچ گرام ئوردانىنى هەسەلگه قوشۇپ لوئوق ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

هالۇنى دارچىن بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا تاناسل ئەزانىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ.

قىزىلچىنى قىچا بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، ئىستېمال قىلسا باهنى كۈچەيتىدۇ.

تۇدەرىدىن 30 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىر هەسسه ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ، كۈندۈزى 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا باهنى قوزغايدۇ.

قىزىل ئۈزۈمدىن 18 دانه ئېلىپ ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، بىر كېچه سۇغا چىلاپ قويۇپ ئىستېمال قىلسا باهنى قوزغايدۇ.

45 گرام ئۈزۈم ۋه 46 گرام ئەنجۈرنى، ياڭاق ۋه بادام مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ناهايىتى پايدىلىق.

سۆرۈنجان، مۇقەل، باغ پىننىسى قاتارلىقلارنىڭ هەربىرىدىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ، ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىتتىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، بارلىق جىنسىي كېسەللىكلەر ئاغرىغان بىمارلارغا ئۈچۈن شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

قەلەمپۇرنىڭ ئۇچىدىكى قالپىقىدىن ئىككى گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا كالىنىك سۇتى ۋه

شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

بوزىداندىن ئۈچ گرام، شاقاقۇل مىسرىدىن 12 گرام ئېلىپ ھەسەل ياكى ئاق شېكەر بىلەن مۇرابا ياساپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

نارجىلدىن 12 گرام ئېلىپ، ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

خام پىياز ياكى پىشۇرۇلغان پىياز، قورۇلغان سامساق ياكى ئۇنىڭ پىشۇرۇلغىنى، باچكا گۆشى قاتارلىقلارنى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا باھانى كۆچەيتىدۇ. ياش، سېمىز كەكلىك گۆشى ۋە ئۆردەكنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق. يەنە بانان ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

مەنىي (ئىسپېرما) ئازايتقۇچى دورىلار

بەزى چاغلاردا مەنىي پەيدا قىلىش ۋە بەزىدە باھانى كۆچەيتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى تۇغۇلىدۇ. يەنە بەزى چاغلاردا باھانىڭ ھەرىكەتلىنىشىنى نورمالىلاشتۇرۇش ۋە مەنىنى قۇرۇتۇشنىڭ ھاجىتىمۇ پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بىز بۇ يەردە يۇقىرىقىدەك زۆرۈرىيەتلەرگە ئىشلىتىدىغان يەككە دورىلارنىڭ ئىشلىتىلىشىنى قىسقىچە بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

سېرىقچېچەكتىن تۆت گرام ئېلىپ قايناتما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياكى كاھۇ ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، باھانىڭ خىزمىتىنى نورمالىلاشتۇرىدۇ ياكى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ.

نېلۇپەر يىلتىزىدىن 12 گرام، نېلۇپەر ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، ئانارگۈلىدىن تۆت گرام، يەرلىك شوخلىدىن 12 گرام ئېلىپ، قاياناق سۇغا دەملەپ ئىستېمال قىلسا، باھانىڭ خىزمىتىنى نورمالىلاشتۇرىدۇ. قالايمقان ئېھتىلام بولۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

باقلە تالقىنىدىن مەلھەم تەييارلاپ زەكەرگە زىماد قىلسا، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ئارزۇسىنى كېمەيتىپ، مەنىنى قۇرۇتىدۇ.

قاپاق، سېمىزئوت يوپۇرمىقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 12 گرامدىن، كەندىر ئۇرۇقى، قىزىل نوقۇت، چىلان ھەربىرى 18 دانىدىن، تۇرۇپ يوپۇرمىقى، سىركە ۋە سوغۇق سۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا، باھانىڭ خىزمىتىنى نورمالىلاشتۇرۇپ، ئارتۇق مەنىنى كېمەيتىدۇ.

كافۇرنى پۇرسا ۋە ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا يەنى ئىككى گرامغىچە ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

سېرىق ياقۇتنى ئىشلەتسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئايال كىشىگە قارىغاچنىڭ قېنىنى ئىچكۈزسە، ئۇنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ھەۋىسىنى پۈتۈنلەي بۇزۇپ تاشلايدۇ.

غىزاسىغا كىيىك قوشۇلغان نان، سىمىز گۆش، قۇرۇق نان، كۆممقوناق، نوقۇت، قىزىل نوقۇت، لوۋىيا، تۆگە گۆشى، قورۇلغان گۆش ۋە ئاچچىق ئۇزۇم سىلىنغان غىزا قاتارلىقلارنى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسىمۇ، باھىنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

كاسىنىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

زەيتۇن يېغى، سىركە گۆش قوشۇپ پىشۇرۇلغان شوۋۇنگۇرۇچ ئىستېمال قىلسىمۇ يەنىلا شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. بېھى سىلىپ تەييارلانغان غىزامۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

زەكەرنى چوڭايتقۇچى دورىلار

كەرەپشىنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۇيى بىلەن تاناسىل ئەزانى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىق سۇ بىلەن زەكەرنى يۇيۇپ، ئارقىدىن بىلسانىنىڭ شىرىسىنى سۇركىسە پايدىلىق.

سازاڭ قۇرتىنى يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ زەكەرگە سۇركىسە شىپا بولىدۇ.

قارا تۇخۇ ئۆتى ۋە چاقاقائوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ زەكەرگە سۇركىسە ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

ئەمدى زۆرۈرىيەت ئېتىبارى بىلەن تۆۋەندىكى دورىلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلسا، جىما قىلىشتىن بۇرۇن مەنىي چىقىپ كېتىشنى توسىدۇ.

نېلۇپەر گۈلىدىن سەككىز گرام، نېلۇپەر ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، نېلۇپەر يىلتىزىدىن 12 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بەشقۇلاق بەرگى بىلەن ئۆچۈرۈلگەن ھاك تالقىنىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

كاھۇ ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتە گرام سەۋسەن ئۇرۇقىنى ناۋات بىلەن ئىستېمال قىلسا، سۇرئىتى ئىنزالنى توسىدۇ.

كەندىر ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

زەكەر يالۇغى ۋە زەكەر جاراھىتى

بۇ كېسەللىكتە تاناسىل ئەزا ئىششىپ قىلىش بىلەن ئۇنىڭدا زەخمە ياكى جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى ئىششىق كۆپىنچە سەپرا، قاندىن بەزىدە بەلغەم ياكى سەۋدا ماددىسىدىن

پەيدا بولىدۇ. بۇنى يادىدا تۇتۇش لازىمكى، زەكەرگە زۇلۇك قۇرتى قويۇشمۇ زىيانلىقتۇر. زۆرۈرىيەت بولغان بولسا ئۇنىڭ ئەتراپى، دوۋسۇن ۋە باشقا ئورۇنلارغا زۇلۇك قۇرتى قويۇپ قانىنى شوراتسا، ھېچقانداق ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى ئېنىق ئايرىش ياكى دىئاگنوز قويۇش ئۈچۈن ھەربىر خىلىتلارنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلىرىنى تەپسىلىي كۆزىتىپ چىقىش لازىم.

داۋالاش سەبرىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ، ئۇنىڭدا يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئۇنى پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا زەخمىلەرنى يوقىتىدۇ.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا زەخىم يۇزىنى پۈتتۈرىدۇ.

توپاقنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا قويسا، يەرلىك ئورۇننىڭ ئاغرىقى ۋە زەخمىسى ئۈچۈن پايدىلىق.

كۆيدۈرۈلگەن كونا سۆڭەكنى ئېزىپ، تاناسىل ئەزا ۋە ئۇرۇق بېزىنىڭ زەخمىسگە سەپسە ناھايىتى پايدىلىق.

سۈرمىنى زەكەرگە سەپسە شىپا بولىدۇ.

باقلە تالقىنى ۋە ئارپا ئۇنىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ۋە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

بەزرۇلبەنجىنى ئېزىپ، شاراب بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

كالا سۈتى قايمىقنى ماش - پۇرچاقلار بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

قىزىل سېغىزنى ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

مەدەستاننى گۈلابتا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقنى يۇمشاق ئېزىپ، قىزىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ئىششىق ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

250 گرام كەندىر يوپۇرمىقنى 1.5 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنى سۈزۈپ، مۇشۇ سۇ بىلەن زەكەرنى يۇسا ياكى يەرلىك ئورۇننى ھورلاندۇرسا ۋە يوپۇرمىقنى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ئىششىق ۋە ئاغرىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

زەكەر مايماق بولۇپ قېلىش

سەۋەبى نېرۋىلار ئىستىرخاسى ياكى مۇسكۇللارنىڭ ئىششىپ قېلىشى ۋە ياكى شىلمىشق خىلىتلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىن تارتىشىپ قېلىپ بۇ كېسەللىك كېلىپ

چىقىدۇ. بەزى چاغلاردا قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج سەۋەبىدىنمۇ بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش كۈنجۈت يېغىنى يالغۇز ياكى سىرىق موم ياكى سەۋسەن يېغى ۋە ياكى مەغىز يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

كالا پاچاق يىلىكى، تۆگە پاچىقى يىلىكى، ئۆردەكنىڭ چاۋا يېغى ۋە توخۇنىڭ چاۋا يېغى قاتارلىقلارنى يەرلىك ئورۇنغا ئارقا - ئارقىدىن چاپسا پايدىلىق.

موم ۋە سەكبىنەجنى يەككە ياكى يۇقىرىقىلار بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇرۇق بەز خالتىسىغا ئۇچەي ۋە باشقىلارنىڭ چۈشۈۋېلىشى (پەتەق)

بۇ كېسەللىكتە كىرگەت پەردىسىنىڭ يېرىلىپ كېتىشى ياكى ئۇرۇق بېزى ئىككى تۈرۈبىسىنىڭ يېنىدىكى شىللىق پەردىلەرنىڭ يېرىلىپ كېتىشىدىن ئۇچەي ياكى باشقا نەرسىلەر ئۇرۇق خالتىسىغا چۈشۈۋالىدۇ. ئەگەر سىقاق (ئۇرۇق بېزى خالتىسى بىلەن ئۇچەي ئارىلىقىنى توسۇپ تۇرىدىغان پەردە) كېنىكىكە يېقىن جايدىن يېرىلغان بولسا، ئۇچەي سىرتىغا چىقىۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ جايدا كۆتۈرۈلۈش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر يېرىقتا بولسا يەلدىن بولغان پەتەق نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. ئۇرۇق بېزىنىڭ ئۈستۈنكى تۈرۈبىلىرىنىڭ ئېچىلىشىدىن ئۇرۇق خالتىسىغا بىرەر نەرسە چۈشۈۋالغان بولسا پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك زەربە تېگىش ياكى توشۇپ قېلىش هالەتلىرىدە قاتتىق هەرىكەت قىلىش ياكى چوڭ تەرەت ۋە قويۇق يەللەرنىڭ تۇسۇلۇپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئېگىردىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، يەلدىن بولغان پەتەق كېسەللىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

رەۋەندىن تۆت گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

يەتتە گرام بەرەنجاسپىنى بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، كۈندە ئەتىگەندە ئىستېمال قىلسا، يەنە ئۇچ سائەتكىچە بىرەر نەرسە يېمىسە هەمدە بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا ئۇچ كۈن داۋاملاشتۇرسا شىپا بولىدۇ.

ئۈزۈم تېلىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، بالىلار پەتەق كېسىلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

بابۇننى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياكى يېگۈزسە سۈلۈق چىقققا شىپا بولىدۇ.

ئارچا مېۋىسىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە ئۇنىڭ مېۋىسىدىن ئوخشاش ۋەزىندە ئېلىپ، ئۇچ كۈنگىچە ھەر كۈنى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. بۇ تېببىي ئۆلىما مۇسا ئىبنى سەيمۇننىڭ تەجرىبىسىدۇر.

ماش ۋە رۇسۇتنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

مۇقەلنى ئاچ قورساق ھالەتتىكى شۆلگەي سۈيۇقلۇقى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ياكى ئۇنى 13 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، شىللىق پەردىلەر چۈشۈپ قالغان پەتەق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

قارىمۇچنى ئۆزۈم بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

يەسمەن گۈلى سۈيىنى بىرقانچە قېتىم سۈيدۈك يولىغا كىرگۈزسە شىپا بولىدۇ.

سازاڭسمان قۇرتنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، بالىلاردىكى پەتەق كېسىلى ئۈچۈن پايدىلىق.

رازى ۋە ئىبن سىنانىڭ تەجرىبىسى كۈندۇر، ئەنزىروت، سەبرە، كەتىرا، ئاقاقىيا، مەستىكى، ھەببۇلئاس، تازىلانغان ماش، رۇسۇت، موزا، ئوشەق، زەمچە، سۇماق قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا ئارقا - ئارقىدىن زىماد قىلسا، شىللىق پەردىلەرنىڭ يېرىلىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان پەتەق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ كېسەللىكتە بىمار قاتتىق ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش ھەمدە داۋاملىق پەتەقنى ئىچىگە كىرگۈزۈۋېتىپ، يەرلىك ئورۇننى بانداش بىلەن داۋاملىق باغلاپ يۇرۇشى لازىم.

ئۇرۇقدان يالۇغى

بۇ كېسەللىكتە كېسەل كىشىنىڭ ئۇرۇق بېزى ئىششىپ قالىدۇ.

سەۋەبى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق تەسىرىدىن ئۇرۇق بېزى ئىششىپ قالىدۇ. ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق، قان ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ يۇقىرىلىشىدىن، سوغۇقلۇقتىن بولغان ئىششىق، بەلغەم ياكى يەللەرنىڭ كۆچىيىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ھەربىر سەۋەبنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاش سۇ ئۈستىدىكى ئوت لېشنى ئۇرۇقدانغا زىماد قىلسا، ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

ماش - پۇرچاقنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.

كۆك يۇمغاقسۇتنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئۇرۇقدانغا سۈركسە ناھايىتى پايدىلىق.
يۇمغاقسۇتنى سوقۇلغان ئۇزۇم بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.
بالىلاردىكى ئۇرۇق بېزى ئىششىقىغا بالا ئىمتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىنى سۈركسە ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. بۇ كۆپلىگەن تېۋىپلارنىڭ تەجرىبىسى.
چەلەڭنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.
بەزرۇلبەنجىنى شارابتا قاينىتىپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ئۇرۇق بېزىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.
ئاق سېغىزنى گۈل يېغى ياكى سۇ بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.
خېنە يېغىمۇ مۇشۇ خىلدىكى ئىششقلار ئۈچۈن پايدىلىق.
ھەببۇلئاس ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى قاينىتىپ ياكى چىلاپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.
تۇخۇم ئېقىنى يالغۇز ياكى ماشنىڭ ئۇنى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا تېز تەسىر قىلىدۇ.
گىل مەختۇمنى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.
ئاق ياكى قىزىل سەندەلنى ماش ياكى كاسنىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.
ئاق لەيلىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنىڭ ھورى بىلەن يەرلىك ئورۇننى ھورلاندۇرسا ھەمدە پىسەپىلىرىنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.
ئۆشىنىنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ياكى ئۇنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلۇقتىن بولغان يالىلۇغقا شىپا بولىدۇ.
ئىككىلىملىك، بابۇنە قاتارلىقلارنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، سوغۇقلۇقتىن بولغان ئىششقنى پۈتۈنلەي تارقىتىدۇ.
ئابدىملىك يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.
يەسمەن يېغىنى جىنسىي ئەزاغا چاپسا شىپا بولىدۇ.
پىننە يوپۇرمقىنى سوقۇپ ئۇزۇم بىلەن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، يالىلۇغ تارقىتىش ۋە قېتىشنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سۇزاپ يوپۇرمقىنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا يەككە ياكى ھەببۇلغار يوپۇرمىقى بىلەن بىرگە زىماد قىلسا، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان ئىششقلارنى تارقىتىدۇ.

ياۋا چامغۇرنى سوقۇپ سۇدا يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاغ زىرىسىنى سوقۇپ، ئاچ قورساق كىشىلەرنىڭ شۆلگەي سۈيۇقلۇقى ياكى زەيتۇن يېغى ۋە ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، سوغۇقتىن بولغان ئىششقلىرى ناھايىتى تېز تارقىلىدۇ.

سېرىق سەبرىنى ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەكائىن دەرىخى يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، ئىسسىق ھالدا ئۇرۇق بېزى ئۇستىدە قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ئىششقىنى يوقىتىدۇ.

مەدەستانىنى گۈلابتا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

كۈنجۈتنى سۇدا ئېزىپ، ئۇنى ئىلمان ھالدا يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئابدىمىلىك مېغىزىنى سۇ بىلەن كۈمۈش قاچىغا سىلىپ ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 2 ~ 3 قېتىم زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

كۈشتە قىلىنغان قەلەيىنى كەندىر بىلەن قوشۇپ، ئەڭ ئاۋۋال ئۇنىڭدىن كۈندە 0.4 گرامنى ، ئىككىنچى كۈنى 0.6 گرامنى ئىستېمال قىلىشتىن باشلاپ تۆت گرامغا بارغانغا قەدەر ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

قارا زىرىنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.

گىل ئەرمىنىنى قەشقەر ئۇپىسى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇت سۇيىگە ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ ئۇرۇق بېزىنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ئىششقنى تارقىتىدۇ.

خولنجاندىن ئىككى گرام، پىنىندىن ئالته گرام، سۇزاپتىن بەش گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەللىكنىڭ يەلدىن بولغان تۇرلىرى ئۇچۇن ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون ئالتىنچى باب ئاياللار جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى

بالىياتقۇ مۇھىم بىر ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭغا بىرەر زەخىم يەتسە بەدەنىدە ئۇنىڭغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. بالىياتقۇغا تەبىئىي خۇش پۇراق نەرسىلەرنى مايىل قىلىش، بەتبۇي نەرسىلەرنى يىراق تۇتۇش لازىم. بولۇپمۇ شۇ ئەزانىڭ كېسەللىرىگە ھۆقنە، پەرزىجە ۋە باشقىلارنى قوللىنىش بىلەن تەنقىيە قىلىش، كۆپ قان ئالماسلىق، لېكىن قان ئېلىش ۋە ھىجامەت قويۇش زۆرۈرىيىتى بولسا، ھەيز كېلىش كۈنلىرىدىن ئىلگىرى ياكى ئۇنىڭدىن پاك بولغاندىن كېيىن ئورۇندىش لازىم.

بالىياتقۇ ئاغرىقى

بالىياتقۇ ئاغرىقى بالىياتقۇنىڭ ئەتراپى، يوتا، پاچاق، ئىنچىكە بەل ۋە باش جۈملىدىن تاكىلاينىڭ ئوتتۇرىسىغچە تارقىلىدىغان ئاغرىقتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بالىياتقۇ ئاغرىش بولسا مىزاج بۇزۇلۇش، يەل ياكى ھۆللۈك ۋە باشقىلاردىن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغلاردا چوڭ تەرەت كەلمەسلىك، يىرىڭلىق ئىششىق، جاراھەت، راك، مۇدۇر، قاپارتما ۋە ئاقمىلاردا بالىياتقۇغا سۇ يىغىلىپ، بالىياتقۇ ئېسىلىپ مايماق بولۇپ قېلىپ ئاغرىيدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بالىياتقۇدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

دىئاگنوز قويۇش مەزكۇر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى تېپىپ چىقىپ، مۇشۇ كېسەللىك ئىكەنلىكىگە ئېنىق دىئاگنوز قويۇش، ئۇنداق بولمىسا مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ خاس ئالامەتلىرىگە ئاساسەن دىئاگنوز قويۇش لازىم. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلمىسە، جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇش، ھەيز توختاپ قېلىش ياكى قېيىن تۇغۇت قاتارلىقلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئاغرىش، دەپ ھۆكۈم قىلىش لازىم.

داۋالاش مەزكۇر ئاغرىق بىرەر كېسەلنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولغان بولسا ئەسلىدىكى

كېسەللىكىنىڭچارىسىنى قىلىش لازىم. ئۇنداق بولمىسا قايسى سەۋەبتىن مىزاج بۇزۇلسا، شۇنىڭغا مۇۋاپىق بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان بالياتقۇ ئاغرىقلىرى ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

تازىلانغان ئارپا سۇيىنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئېشەك سۈتىنى ھۆقنە قىلسا شىپا بولىدۇ.

سىقىپ چىقىرىلغان كەندىر سۇيىنى ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

خېنە يېغىنى موم بىلەن قوشۇپ پەرزىنجە ياساپ، بالياتقۇدا قويسا پايدىلىق.

10 گرام قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈلنى شارابتا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ھەمىشباھارنى سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۇيىنى بالياتقۇغا ھۆقنە قىلسا، بالياتقۇنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغى، بالياتقۇ قېتىش ۋە قان تومۇر توسۇلۇش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ھۆقنە قىلسا ياكى هوردا ئولتۇرغۇزسا، بالىياتقۇ يالۇغى ۋە ئېچىشىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

شۇمشىدىن تۆت گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ھۆقنە قىلسا ياكى ئۇنى ئابزەن شەكلىدە ئىشلەتسە، بالياتقۇنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالۇغى، ئاغرىقى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. ئۇنى بىرەر مۇۋاپىق ياغ بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئىلمان ھالدىكى بادام يېغىغا ئىلمان ھالدىكى پاختىنى چىلاپ مەزكۇر ئەزاغا ھۇمۇلچە قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئۇزۇمنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىنى ھۇمۇلچە قىلسا شىپا بولىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان ئۇسارىسىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەتلىك.

ئىككى گرام ئىزخىرنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان تامامي ئىچكى ئىشىشق ۋە بالياتقۇنىڭ قاتتىق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. دارچىنىدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بەش گرام تاغ زىرىسىنى مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلسا، بالياتقۇ ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

بەسباسنى ھۇمۇلچە قىلسا پايدىلىق.

كۆك پىننىنى ئېزىپ بىلسان يېغى بىلەن ھۇمۇلچە قىلسا شىپا بولىدۇ.

قايماقنى ھۇمۇلچە قىلسا بەكمۇ پايدىلىق.

ئۇزۇن زىراۋەندە قاينىتىلمىسى ۋە كۆك پىننە قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلسا ياكى

تەرلەتسە، ئۇنۇملۇك هالدا شپا بولىدۇ.

بەشقۇلاق ئۇرۇقنى قاينىتىپ، قاينىتىلمىسىدا كېسەل كىشى ئولتۇرغۇزۇلسا بالىياتقۇ ئاغرىقى يوقايدۇ.

جاۋشىردىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، بالىياتقۇ ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئېگىردىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، بالىياتقۇ ئاغرىشنى يوقىتىش بىلەن ئۇنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

بەرەنجاسپتىن يەتتە گرام ئېلىپ، قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئابزەن قىلسا ياكى هۇمۇلچە قىلسا شپا بولىدۇ.

ئۇد بىلسان، هەببىلسان، بىلسان يېغى ئىككى گرامدىن، هىگدىن بىر گرام، جەددىۋاردىن 0.6 گرام قاتارلىق دورىلارنى يەككە هالەتتە ئىستېمال قىلسا ۋە هۇمۇل قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈلسەۋسەن قاينىتىلمىسى بىلەن مەزكۇر ئەزاغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ تەرلىتىلسە شپا بولىدۇ.

گۈل كەينىرنى هۇمۇلچە قىلسا شپا بولىدۇ.

سۇزاپنى يۇمشاق ئېزىپ، هەسەل بىلەن قوشۇپ پەرزىجدىن باشلاپ مەقئەتكە زىماد قىلسا، بالىياتقۇ ئاغرىقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

بەش گرام قەسبۇزەرىرىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭ سۈيىدە مەزكۇر كېسەلنى ئولتۇرغۇزسا، بالىياتقۇنىڭ تامامي كېسەللىرى ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

كۆك بەدىيانىنى سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدىن تەخمىنەن 90 گرام ئېلىپ، ئۇنى ئۆردەكنىڭ مېڭىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ئالاقە قىلىش جەريانىدا پەيدا بولغان بالىياتقۇ ئاغرىش ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

شۇمشا يوپۇرمىقنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا كېسەل كىشنى ئولتۇرغۇزسا شپا بولىدۇ.

لاۋەندىن ئۇچ گرام، زەپەردىن بەش گرام، رەۋەنچىندىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا هەمدە هۇمۇلچە قىلسا شپا بولىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقنى يۇمشاق ئېزىپ، قايماق ياكى هەسەلدە يۇغۇرۇپ بالىياتقۇنىڭ ئۇستىگە زىماد قىلسا شپا بولىدۇ.

قىزىلگۈل قاينىتىلمىسىدا ئابزەن قىلسا بالىياتقۇ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىغا پاختىنى مىلەپ ئۇنى هۇمۇلچە قىلسا شپا بولىدۇ.

بالىياتقۇ ياللۇغى

بۇ، ھەرخىل سەۋەبلەردىن بالىياتقۇ پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكتۇر. بۇ كېسەلدە بالىياتقۇ ئىچ ياكى تېشى ئىششىپ قالىدۇ. بۇ ئىششىق ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، قىزىتما، ئوسسۇزلۇق ۋە يېڭىنە سانجىغاندەك قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. قاندىن بولغانلاردا ئالامەتلەر كەمرەك ئۇچرايدۇ. سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، كېچەك تەرەت رەڭگى ئاق، قىيامى قويۇق بولىدۇ، قىزىتما ۋە ئوسسۇزلۇق بولمايدۇ. بەلغەمدىن بولغان جاراھەت ھۆلرەك، سەۋادىن بولغانلىرى كۆپىنچە قۇرۇق بولىدۇ. مۇشۇ خىلدىكى ئالامەتلەرنى تەپسىلىي كۆزىتىپ ئېنىق دىئاگنوز قويۇپ بولغاندىن كېيىن داۋالاشقا يۈزلىنىش لازىم.

داۋالاش بادام يېغى بىلەن پاختىنى ھۆل قىلىپ بالىياتقۇغا كىرگۈزسە، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان ئىششىق ئۇچۇن پايدىلىق.

تازىلانغان قايماقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ھۆقنە قىلسا، بالىياتقۇنىڭ قېتىپ قېلىشى ۋە ئۇنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان، ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

كاھۇ يوپۇرمىقىنى زىماد قىلىش بىلەن بىرگە، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان ئۇسارىسىنى ھۆقنە قىلسا، بالىياتقۇ ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ئىكىلىملىكنى قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئىكىلىملىكنى شۇمشا تالقىنى، خەشخاش ياكى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

كالا ئۆتىنى زىماد قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىق سەبرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى بالىياتقۇغا سالسا شىپا بولىدۇ.

موزاي پاچىقىنىڭ سۆڭىكى ئىچىدىكى يىلىكىدىن پەرزىنجە ياساپ، بالىياتقۇدا قويسا شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىغا پاختىنى مىلەپ، بالىياتقۇغا ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

زەپەر، سۇمبۇل ھىندى، قەلەمپۇر يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىق ياغلارنى ھۇمۇل قىلسا ياكى ئابزەن قىلسا شىپا بولىدۇ.

سەكبىنەجنى ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

جاۋشىردىن پەرزىنجە ياساپ ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ.

قەسبۇزەرىرىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلسا ياكى ئۇنى سوقۇپ ھۇمۇل قىلسا

شپا بولىدۇ.

زورەمباتنى ھۇمۇل قىلسا ياكى مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىزخىر قاينىتىلمىسىدا كېسەل كىشىنى ئولتۇرغۇزسا ياكى ئۇنىڭ پاراشوكىنى ھۇمۇل قىلسا شپا بولىدۇ.

سېرىقچېچەكنىڭ قاينىتىلمىسىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ياكى ئۇنىڭ چالا سوقۇلغان بېغىشلىرىنى ھۇمۇل قىلسا بالياتقۇنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

بابۇنە قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلسا شپا بولىدۇ.

ئاق گۈلدىن 12 گرام ئېلىپ، قايناتما قىلىپ ئىچسە ياكى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ بالياتقۇغا سالسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق لەيلىنى سۇدا قاينىتىپ، بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ياكى ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆردەكنىڭ چاۋا يېغى بىلەن قوشۇپ ھۇمۇل قىلسا شپا بولىدۇ.

بەتەم دەرىخى، مسۋاك دەرىخى يېلىمنى بالياتقۇغا سالسا، ئىسسىق، سوغۇقتىن بولغان بالياتقۇ يالليۇغى ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

بەشقۇلاقنى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، بالياتقۇنىڭ سوغۇقتىن بولغان يالليۇغىغا شپا بولىدۇ.

بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇش (ھىستېرىيە)

بۇ كېسەللىك ھوشسىزلىنىش ۋە ھىستېرىيە (تۇتقاقلىق) كېسىلىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

سەۋەبى مەنىي كۆپىيىپ كېتىش ۋە ئىمتىلا سەۋەبى بىلەن زىيانلىق كەيپىياتلارنىڭ پەيدا بولۇش ياكى قانلىق ھەيزىنىڭ ئۇزاق ۋاقىت توختاپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە تۇيۇقسىز باش قايىدۇ.

ئالامىتى كېسەل تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا، زېھنى توسۇلۇپ نەپەس قىينىلىشىدۇ، باش ئاغرىپ، كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاجىزلىق، كەم ماغدۇرلۇق، ئېغىر ھالدىكى ھارغىنلىق پەيدا بولىدۇ. كېسەل كىشىگە بىرەر نەرسە دوۋسۇندىن كۆتۈرۈلۈپ، يۇرەك ۋە مېڭىگە ئۆرلەپ، گالغا بىر نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ.

تۇتقاقلىق كېسەللىك بىلەن ھىستېرىيىنىڭ پەرقى شۇكى، ھىستېرىيىدە ھوشى ۋە سېزىمى پۈتۈنلەي يوقالمايدۇ، تۇتقاقلىق كېسىلىدە تارتىشش بىلەن ئېغىزدىن كۆپۈك چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، بۇلارنى تەپسىلي كۆزىتىپ كېسەللىكنىڭ ھەقىقىي

سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىققاندىن كېيىن داۋالاشقا كىرىشىش لازىم.

داۋالاش پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان ئۇسارىسىغا يۇڭنى چىلاپ، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىغا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقىدىن 12 گرام ئېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئەزىپاراتىپ تۇتۇنىنى بالىياتقۇغا يەتكۈزسىمۇ ياكى ئۇنىڭدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىچۈرسىمۇ، بالىياتقۇنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

50 گرام كېۋەز يوپۇرمىقى ياكى ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ ياكى ئابزەن قىلسىمۇ ۋە ياكى ئۇنى بالىياتقۇنىڭ ئىچىدە قويسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن ئۇنۇملۈك شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىنى دىققەت قىلغان ئاساستا ھۇمۇل قىلسىمۇ، بالىياتقۇ ئاغرىش، قوزغىلىش ۋە ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بالىياتقۇ ئىششىقى ھەمدە مۇشۇ سەۋەبتىن كېلىپ چىققان تۇتقاقلىق كېسىلى قاتارلىقلار ئۇچۇن بەكمۇ پايدىلىق.

پىننىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ پۇرىسا، ھىستېرىيىگە شىپا بولىدۇ.

غاريقۇندىن ئۇچ گرام ئېلىپ سوقۇپ، مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

سەكبىنەنجىنى سىركە بىلەن قوشۇپ پۇراتسىمۇ پايدىلىق.

سۇمبۇل ھىندىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈلسە ۋە ئۇنى ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

سۇزاپىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تارتسا ياكى ئۇنىڭدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىچۈرۈش بىلەن بىرگە ھۇمۇل قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئادراسمانىنى ھۇمۇل قىلىش ۋە ئۇنى ئابزەن قىلىشمۇ پايدىلىق.

ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

سۆرۈنجاندىن ئىككى گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ياكى ئۇنىڭ سۈيى بىلەن بالىياتقۇنى يۇيۇش ۋە ئۇنى ھۇمۇل قىلىشمۇ پايدىلىق.

جاۋشىردىن ئۇچ گرام ئېلىپ بالىياتقۇدا قويۇشمۇ پايدىلىق.

ئۆشىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تۇتۇنىنى بالىياتقۇغا يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە ئۇنى ھۇمۇل قىلىش ياكى ئۇنىڭدىن ئۇچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن پايدىلىق.

قېلىن دارچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تۇتۇنى بالىياتقۇغا يەتكۈزۈلسە شىپا بولىدۇ.

چاقاقئوت ئۇرۇقىنى بالىياتقۇغا قويسا پايدىلىق.

پىننىدىن قاياتما ياساپ مۇناسۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال

قىلسىمۇ، شىپا بولىدۇ.

سۈمبۈلنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تۈتۈنىنى بالىياتقۇغا يەتكۈزسىمۇ، بۇنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ.

ئابدىمىلىك يېغىغا پاختىنى مىلەپ بالىياتقۇدا قويسىمۇ، ئۇنىڭ قوزغىلىشى ياكى ئۇنىڭ ئېغىزىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

مەغىز يېغىنى ھۈمۈل قىلسىمۇ، بالىياتقۇنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

مۇرمەككىنى ھۈمۈل قىلسىمۇ بالىياتقۇ بوينى تارىيىۋېلىشنى يوقىتىدۇ.

مەرزەنجۇشتىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە ۋە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلىنسا شىپا بولىدۇ.

شۇمشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سوزۇپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ئابزەن قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

مۇقەلدىن ئىككى گرام ئېلىپ ھۈمۈل قىلىنسا ياكى ئۇنىڭ تۈتۈنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزۈلسە شىپا بولىدۇ.

كۈدە يوپۇرمىقىنى تاتلىق سۇ (دەريانىڭ) ياكى سىركىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭدا بىمارنى ئولتۇرغۇزسىمۇ بالىياتقۇ ئېغىزى ئېچىلىدۇ.

زەپەرنى بالىياتقۇنىڭ كىرىش ئېغىزىدا قويسىمۇ شىپا بولىدۇ.

بالىياتقۇ چىقىقى

بۇ، بالىياتقۇ جىنسىي يولدىن سىرتقا چىقىپ قالىدىغان ياكى ئازراق ئاستىغا تۆۋەنلەپ قالىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىك بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ چىقىپ قېلىشى، چوڭىيىپ كېتىشى ۋە ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مۇشۇ كېسەللىكنىڭ ئىچكى سەۋەبى ھىسابلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك باشلىنىشىغا قاراپ ئۇچ قىسمىغا بۆلۈنىدۇ.

تاشقى سەۋەب يېقىلىش، زىيادە ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، زەربە يېيىش، قاتتىق ۋە قورقۇنچلۇق ئاۋازلارنى ئاڭلاش ۋە باشقىلار.

تۇغۇت سەۋەبى قېيىن تۇغۇت، ئۇزاق ۋاقىت ھامىلدار بولۇش ياكى بالىنىڭ بالىياتقۇدا ئۆلۈپ كېتىشى، ھامىلە ياكى بالا ھەمراھىنى قول سېلىپ ئېلىش (قوپاللىق بىلەن) ۋە باشقىلار

ئىچكى سەۋەبلەر بەلغەم خىلىتى سۇيۇقلۇقنىڭ بالىياتقۇ تارىمۇشلىرىغا قۇيۇلۇپ،

تارىمۇشلارنى كېڭەيتىپ ياكى بوشاشتۇرۇپ قويۇشى ياكى بالىياتقۇ جاراھىتى سەۋەبىدىن تارىمۇشلارنىڭ ئېچىلىپ كېتىشى ۋە باشقىلار.

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ دوۋسۇن، مەقئەت ۋە بالىياتقۇ ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. بەزى چاغلاردا ئۆتكۈر ھالدىكى تەپمۇ بولىدۇ. بەزىدە تۇيۇقسىز سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرىتى توسۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەللىك بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بالىياتقۇدىن داۋاملىق سۈيۇقلۇق ئېقىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش بېھىنى سۈدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ھۆقنە قىلىش ياكى ئۇنى سىقىپ سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا چېپىش پايدىلىق.

ئاقاقىيانى زىماد قىلىشمۇ پايدىلىق.

مەستىكى دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، يىلتىزى ياكى ئۇنىڭ پوستىنى ئېلىپ ئۇزۇن ۋاقىتقىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ساپ قىلغاندىن كېيىن يەنە قاينىتىپ تاكى ئۇ ھەسەلگە ئوخشاش قىيام بولغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئاندىن ھۇمۇل قىلىنسا ياكى ئابزەن قىلىنسا شىپا بولىدۇ.

موزىنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، ئۇنىڭ ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزسىمۇ، بالىياتقۇنى ئەسلىدىكى ئورۇنغا كەلتۈرىدۇ.

چاققاقئوت يوپۇرمىقىنى چىقىپ قالغان بالىياتقۇ ئۈستىگە تېڭىپ قويسىمۇ، ئۇنى ئەسلىدىكى ئورۇنغا كەلتۈرىدۇ.

ئابدىمىلىك يېغىنى مەزكۇر ئەزاغا سۈركىسىمۇ بالىياتقۇ چىقىقى، بالىياتقۇ قوزغىلىشقا شىپا بولىدۇ.

مەستىكىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىنسا ۋە ھۇمۇل قىلسىمۇ پايدىلىق.

بەھروزەدىن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنسا ياكى ئۇنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە، بالىياتقۇ چىقىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

بالىياتقۇ قېتىشىش

بۇ، بالىياتقۇنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى لەۋلىرى قېتىشىپ قالىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى بالىياتقۇ نېرىپ ياكى تومۇرلىرى، مۇسكۇللىرىدا ناچار ماددىلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. يەنە بۇ كېسەللىك جىمانى ھەددىدىن زىيادە قىلغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى بالىياتقۇنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى لەۋلىرى ناھايىتى قاتتىق قىسىلىپ، كېرەكسىز ماددىلار توپلىشىپ قالىدۇ ۋە ئۇنداق چاغلاردا جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزسىمۇ، بىر خىل

قانائەتلىنىش بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئالامەتلەرمۇ ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ.

داۋالاش شۇمشىنى ئۆردەكنىڭ چاۋا يېغى بىلەن قوشۇپ، بالىياتقۇنىڭ ئۈستىگە قويسا پايدىلىق.

يەتتە دانە ئەنجۈرنى 12 گرام بادام مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، بالىياتقۇنىڭ قېتىپ قېلىش كېسەللىكىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ھەمشىباھارنىڭ قاينىتىلمىسىدا كېسەلنى ئولتۇرغۇزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

جاۋشىرنى ھۆمۈل قىلسىمۇ بالياتقۇ ئېسىلىش ۋە قېتىپ قېلىشنى يۇمشىتىدۇ.

زۇپتى رۇمنى تەڭ ۋەزىندىكى موم بىلەن قوشۇپ ھۆمۈل قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياۋا پىننىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئابزەن قىلىنسا ياكى كېسەل كىشىنى ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزسىمۇ، بالياتقۇ قىسقىراش ۋە قېتىشقا شىپا بولىدۇ.

زەپەر ۋە ئۇنىڭ يېغىنى ھۆمۈل قىلسا، ئۇنى سۈركىسىمۇ، بالياتقۇ ئېغىزنى ئېچىپ، قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ.

سەۋسەن يىلتىزىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ھۆمۈل قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

مەغەز يېغى ۋە سەۋسەن يېغىنى قائىدە بويىچە ئىشلەتسە، ھەرقانداق تۈردىكى بالىياتقۇ قېتىشقا شىپا بولىدۇ.

ئاق خۇن كېسەللىكى

بۇ كېسەللىكتە بالىياتقۇدىن دائىم ئاق سۈيۈقلۇق ئېقىپ تۇرىدۇ. بەزى چاغلاردا بۇ كېسەللىك ئۇشتۇمتۇت ئەرلەرنىڭ سۆزنەك كېسىلىگە ئوخشاش ئىياللاردىمۇ مۇشۇ كېسەللىك پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى ئەگەر كېسەل بولغان ئايال جىما قىلىشنى خالىمىغان بولسا، ئۇنىڭ سەۋەبى بالياتقۇ ئاجىزلىق، مەنىنىڭ سوۋۇپ، ھەركەتسىز بولۇپ قېلىشى قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

جىما قىلىشنى خالاپ، لەززەتلىنىش، غىدىقلىنىش بولغان بولسا مەنىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى ۋە ياكى ئۆتكۈر بولۇشى مۇشۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى ھېسابلىنىدۇ.

بەزى چاغلاردا بالياتقۇ ئىچىنىڭ غىدىقلىنىشى بىلەنمۇ ئۇنىڭدا ئۆزلۈكىدىن لەززەتلىنىش ۋە غىدىقلىنىش بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىنمۇ ئاق خۇن كېلىدۇ. ئاق خۇن كۆپىيىش ۋە ئاق ھۆللۈك تېگىشىدىكى پەرق، ئاق خۇننىڭ رەڭگى ئاق، قويۇق ۋە پۇراقسىز بولىدۇ. ئاق كىر ياكى يۇقۇملىنىشلاردا بولسا، سېسىق پۇراقلىق، رەڭلىك ۋە سۇيۇق بولىدۇ.

يانتاق يىلتىزىدىن بەش گرامنى قاينىتىپ ئىچسە، بالياتقۇدىن سوزۇلما ئاق خۇن

كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاقاقىيادىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستىمال قىلسا ۋە ئۇنى ھۇمۇل قىلسا ئۇنۇملۇك تەسىرنى بېرىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقى يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، بالىياتقۇدا قويسىمۇ شىپا بولىدۇ.

نېلۇپەر يىلتىزىدىن 12 گرام، نېلۇپەر ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، ئۇلارنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

كاكىرا سەنگىدىن بىر گرام ئېلىپ ئېزىپ، قەنت بىلەن قوشۇپ، سۇ ياكى كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

رۇم بەدىياندىن 12 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى سوقۇپ ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

بەش گرام قارا خەشخاش ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسىمۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاق خۇن كېسىلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

قورۇلغان سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

تاغ زىرىسىدىن بەش گرام ئېلىپ، ئىستېمال قىلسىمۇ، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان سېسىق ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئۇنى كونا ھەسەل بىلەن قوشۇپ ھۇمۇل قىلسىمۇ، ھەيزنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

كۇدىدىن بەش گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ئاق خۇن كېسىلى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەمىشباھار گۈلىنى يۇمشاق ئېزىپ ياكى ئۇنى سىقىپ ھۇمۇل ئۇسۇلىغا ئاساسەن بالىياتقۇدا قويسىمۇ، ئۇنىڭدىن كەلگەن قان ۋە باشقا سۈيۇقلۇقلارنى پۈتۈنلەي توختىتىدۇ.

بەللۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلسا ياكى ئۇنى ھۆقنە قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

مەستىكى دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچۈرسىمۇ، ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاق خۇن كېلىش كېسىلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ھەببەتۇلخۇزرادىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئابزەن قىلسا ياكى ئۇنى ئىچسە، بالىياتقۇدىن سۈيۇقلۇق كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئىتئۈزۈمىنىڭ سىقىلغان ئۇسارىسىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچسە ياكى ئۇنى بالىياتقۇدا قويسىمۇ شىپا بولىدۇ.

يۇلغۇن ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ھۇمۇل قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئانارنى سۇ بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ بىلەن ئابزەن قىلسىمۇ پايدىلىق.

سۈمبۈلدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى پەرزىجە ئۇسۇلىغا ئاساسەن بالياتقۇدا قويسىمۇ، بالياتقۇدىكى ئارتۇق سۇيۇقلۇقنى تۆگىتىدۇ.

مۇزىنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە كېسەل كىشىنى ئولتۇرغۇزۇپ سىمۇ پايدىلىق.

ھەببۇلئاس ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ياكى يېغىنى پاختىغا سۈركەپ، ئۇنى بالياتقۇدا قويسىمۇ ناھايىتى تېز پايدا قىلىدۇ.

رۇسۇتتىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچسە ھەم ھەببى بىلساندىن ۋە ئۇد بىلساندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ھۇمۇل قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئارپا تۇزىنى ھۇمۇل قىلسا ھەم پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان ئۇسارىسىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچكۈزۈلسە ياكى ئۇنى بالياتقۇدا قويسا شىپا بولىدۇ.

سەكبىنەجىتىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ بۇ كېسەللىككە پايدىلىق.

زەمچىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بالياتقۇ ئىچىدە قويسا پايدىلىق.

شەھمەنزەلدىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

قارىغاي يېلىمىدىن پەرزىجە ياساپ، بالياتقۇدا قويسىمۇ ئاق خۇن كېلىش كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

شۇمشىنى ھۇمۇل قىلسا ياكى ئۇنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سېمىزئوتنىڭ قورۇلغان ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بالياتقۇنى ئۆتكۈر ناچار سۇيۇقلۇقلاردىن تازىلايدۇ.

بالياتقۇ قاناش

بۇ خىل كېسەللىكتە ئاياللارنىڭ بالياتقۇسىدىن توختىماي قان كېلىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى دەسلەپتە ياكى تۇنجى قېتىم جىنسىي قىلغاندا قىزلىق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشىدىن ياكى بالياتقۇنىڭ زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

قالايمىقان جىنسىي قىلىشتىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى بۇنىڭدا بالياتقۇدىن قان كېلىدۇ، بارغانسېرى ئاجىزلىق ۋە كەم ماغدۇرلۇق، روھسىزلىق، قان ئازىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ.

داۋالاش خوخا يىلتىزىدىن توققۇز گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە، بالياتقۇدىن قان كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

سۆگەت ئۇسارىسىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىدىن 36 گرام ئېلىپ ئىچسە ۋە ئۇنى

بالىياتقۇدىن كىرگۈزسە، بالىياتقۇ قاناش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياۋا زەيتۇننى سقىپ سۈيىنى بالىياتقۇ ئىچىگە ماڭغۇزسا شىپا بولىدۇ.

0.6 گرام ئاق بەزرۇلبەنجىنى نېلۇپەرنىڭ سقىلغان ئۇرۇقىنى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

سېمىزئوت يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى ئۇنى سقىپ سۈيىنى ئىچۈرسە ۋە ياكى ئۇنى بالىياتقۇ ئېغىزىدا قويسىمۇ شىپا بولىدۇ.

رۇسۇتنى ھۇمۇل قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئادەمگىياھنى تازىلانغان گۈڭگۈرت سېرىقى بىلەن قوشۇپ بالىياتقۇغا ھومۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

زەنگار، تۆمۇر قاتارلىقلارنىڭ كۇشتىسىنى ھۇمۇل قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

تۆمۇرنىڭ داغمال سۈيى بىلەن ئابىزەن قىلسا ۋە تۇمۇر كېپىكىدىن 0.6 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

زۇمرەتتىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن يەتتە گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

شاخ مارجاننى تۇگمەننىڭ توزۇندىسىغا ئوخشاش يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭدىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

گىل ئەرمىنىدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

قەبرە سېغىزىدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىچسە ۋە ھۇمۇل قىلىپ ئىشلەتسە بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەبرەكنى بالىياتقۇدا ھومۇل قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاقاقىيادىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى ھۇمۇل قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

قورۇلغان سېرىق ئوتنى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

سۇندۇرۇستىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچسە ۋە ئۇنى ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئەنجىباردىن شەربەت ياساپ ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى ئىچكۈزسە ھەم ئۇنى ھۇمۇل قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

بىر گرام مۇرمەككىنى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

قىزىل ماشتىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە ياكى ئۇنى بالىياتقۇ ئىچىگە سېلىشمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

نېلۇپەرنىڭ ئاق يىلتىزىنى ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئابزەن قىلىش پايدىلىق.

ناخۇش ئانارنى قاينىتىپ، سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرغۇزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سەمغى ئەرەبىدىن تۆت گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ بالىياتقۇ ئىچىدە قويۇش پايدىلىق.

سۇماقتىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچۈرسىمۇ پايدىلىق.

ئۆتكۈر سىركىدە كېسەل ئولتۇرغۇزۇلسا ياكى ھۇمۇل قىلىنسا پايدىلىق.

جىنىيانانىنى خېنە بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ئابزەن قىلسا شىپا بولىدۇ.

بىر دانە ھەببى قىرمىزەنى (قىزىل رەڭلىك قۇرت) ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەتتە كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا بالىياتقۇ قاناش ئۆچۈن شىپا بولىدۇ.

تاغ زىرىسنى كونارغان ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، ئۇنى ئۆزئارا قوشۇپ بالىياتقۇدا قويسا پايدىلىق.

ھەيز تۇتۇلۇش

بۇ، ئاياللارنىڭ ھەر ئايدا كېلىپ تۇرىدىغان ھەيزى توسۇلۇپ ياكى توختاپ قالىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى قارىمۇقارشى ۋە ھەر خىل بولىدۇ.

بەزى چاغلاردا قانىنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قان قويۇلۇپ قېلىش، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ غەلبە قىلىشىدىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ زىيادە سەمرىپ كېتىشىدىنمۇ، بالىياتقۇنىڭ ھەيز قېنى پەيدا قىلغۇچى ئەزالىرى ۋە جىنسىي يول بېسىلىپ ياكى قىسىلىپ، ھەيز كېلىشتە توسالغۇ پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر بىمار غىزا يېيىلمەس سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قانىنىڭ كېمىيىپ كەتكەنلىكىگە دىئاگنوز قويۇلىدۇ. قانىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان بولسا، بەدىنى بوش، ئۈيقۇسى زىيادە بولىدۇ. تومۇرلىرى كۆك بولۇشى ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىلىرىدىن بالىياتقۇنىڭ قۇرۇشى ۋە ئۇنىڭ يالۇغلىنىشى ھەم ئومۇمىي بەدەننىڭ ئورۇقلىشى ۋە باشقا ئالامەتلەر ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك زىيادە سېمىزلىكتىن بولغان بولسا، پۈتۈن بەدەنده سېمىزلىك، بەل كىندىك ئاستى ئاغرىش ئالامتى بولىدۇ. ھەيز كەلگەن كۈنلەردە، پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىپ قېلىش ھەم جىنسىي يولدىن ئاز - ئاز قان كېلىش

قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئالتە گرام ئەفسەنتىننى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش، ھۇمۇل قىلىش ياكى ئۇنى قاينىتىپ ئابزەن قىلىش پايدىلىق.

ئەزپاراتىپتىن ئالتە گرام ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، ئىسى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزۈلسە، ئادەت توختاپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

چاقاقائوت يەتتە گرام ئېلىپ ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە ۋە ئۇنى ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

بابۇننى سوقۇپ، ئۇنى فەرزىجە ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىشتىلسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىزخىردىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈش ياكى دوۋسۇننىڭ ئۇستىگە زىماد قىلىش پايدىلىق.

ئۇد سەلبىتىن ئىككى گرام ئېلىپ، ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بىخ بەدىياندىن يەتتە گرام، بەدىيان ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچۈرسىمۇ ھەيز ماڭدۇرۇشقا شىپا بولىدۇ.

سەۋزىدىن تۆت گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش، ھۇمۇل قىلىش ياكى ئۇرۇقىدىن ئىككى گرامنى قوشۇپ ئىشلەتسە، ئادەت توختاشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىخ سەۋسەننى گۈل يېغىدا قاينىتىپ، ئۇنى بالىياتقۇنىڭ ئىچىدە قويسا پايدىلىق.

شام ياغىچىدىن يەتتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچۈرۈش ياكى قورساقنىڭ ئاستىغا زىماد قىلىش ۋە ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا كېسەل كىشىنى ئولتۇرغۇزۇش پايدىلىق. ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ بالىياتقۇنىڭ ئېغزىدا قويسا پايدىلىق.

ئاسارۇندىن 10 گرام ئېلىپ سوقۇپ ياكى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

پىرسىياۋشاندىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچۈرسە پايدىلىق.

تاغ پىننىسىدىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچۈرسە ۋە ئۇنى بالىياتقۇنىڭ ئېغزىدا قويسا پايدىلىق.

شۇمشىدىن تۆت گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچۈرۈش ناھايىتى پايدىلىق.

مۇرمەككىدىن بىر گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈش ۋە ئۇنى ھۇمۇل قىلىش پايدىلىق.

پىياز سۈيىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ھۇمۇل قىلىش پايدىلىق.

قېلىن دارچىندىن بەش گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

سۇزاپتىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە ئۇنىڭ سۇفۇپىنى بالىياتقۇنىڭ ئىچىدە قويسا پايدىلىق.

تازىلانغان كۈنجۈتتىن 30 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە ھەيز كەلتۈرۈش بىلەن بىرگە، بالا چۈشۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

سەكبىنەجتىن ئىككى گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۈنى ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

جاۋشىردىن ئۇچ گرام ئېلىپ يالغۇز ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش ياكى ئۈنى ھۇمۇل قىلىش پايدىلىق.

چەلەكۈنى قارىۋاش بۇغداي بىلەن قوشۇپ ھۇمۇل قىلسا پايدىلىق.

زەيتۇن دەرىخىنىڭ يېلىمىنى بالىياتقۇدا قويۇش پايدىلىق.

پىستە يېلىمىدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

قەسبۇزەرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ۋە ھۇمۇل قىلسا پايدىلىق.

ئاق ۋە قارا خەرىبەقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پەرزىجە شەكلىدە ئىشلەتسە پايدىلىق.

سىيادانىدىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

زەمچىنى جىمادىن بۇرۇن ھۇمۇل قىلسا ھەيز توختاشقا شىپا بولىدۇ.

ياۋا پىيازنىڭ سۇيىنى ئىچۈزسە ياكى ئۈنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ئۈنى نان بىلەن ئىستېمال قىلسا ياكى ئۈنى لايىقلاشتۇرغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە شىپا بولىدۇ.

مۇقەلدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى زىماد قىلسىمۇ ۋە ياكى بالىياتقۇدا قويسىمۇ پايدىلىق.

ئاچچىق بادامدىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۈنى ھۇمۇل قىلسا پايدىلىق.

لاجۇۋەردتىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىش ۋە ياكى ئۈنى ھۇمۇل قىلىش پايدىلىق.

پەرپىيۇننى پاختىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ بالىياتقۇدا قويۇش پايدىلىق.

پوستى خىيارشەنبەردىن 20 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، بىرەر مۇناسىۋەتلىك تاتلىق شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش پايدىلىق.

ئەنجۇر شىرىسىنى تۇخۇمنىڭ سېرىقى ياكى موم بىلەن قوشۇپ ھۇمۇل قىلسا ياكى بىرەر نەيچىلىك ئەسۋابلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن بالىياتقۇغا تېمىتسىمۇ شىپا بولىدۇ.

بىر گرام ھىڭنى پىلپىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

گۈلخەيرىنىڭ قاينىتىلغان سۇيى بىلەن ئابزەن قىلسا، ھەيز كەلتۈرۈشتىن باشقا، بالىياتقۇ ئىششقلىرىنمۇ تارقىتىدۇ.

ئاق ئەتىرگۈلدىن توققۇز گرامنى چىلاپ ياكى قاينىتىپ، بىمارغا ئىچكۈزۈلسە، ئادەت توختاشقا پايدىلىق.

ئاق نوقۇتتىن 24 گرام ئادراسمان ئۇرۇقى شىرىسى ئالتە گرام، زىرە، رۇم بەدىيان بەش گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىنى ئىچكۈزسە شىپا بولىدۇ.

لالىگۈلدىن تۆت گرام، ھەببى لىباندىن بەش گرام، زورەمباتدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە ھومۇل قىلسا ئادەت توختاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەسەلدىن 36 گرامنى يامغۇر سۈيىدىن 125 گرام بىلەن قوشۇپ ھەم تۆت سائەتتە بىر قېتىم بىمارغا ئىچكۈزۈلسە ئادەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، جۇۋىنە قاتارلىقلاردىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر قانچە كۈنگە قەدەر ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

كېۋەز گۈلىدىن 120 گرام ئېلىپ، ئۇنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، تۆت ھەسسە قالغاندا، سۈزۈپ 50 گرام قارا شېكەر قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشكىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋەننى يۇمشاق ئېزىپ، تەڭ ۋەزىندىكى ناۋات بىلەن قوشۇپ ھەيز كېلىشتىن ئىككى كۈن ئىلگىرى ئالتە گرامدىن ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

تۇزنى يۇمشاق ئېزىپ ئۇنى ئازراق پاختىغا سىلەپ، ھۇمۇل قىلسا ھەيز توختاشقا پايدىلىق.

مسۋاك دەرىخى يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ياكى ئۇنىڭ كۈلىنى قىزىتىپ دوۋسۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش ياكى جىمادىن كېيىنكى ئاغرىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

داك دەرىخى گۈلى، بەشقۇلاق، كۈنجۈت قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ھۇمۇل قىلسا، بالىياتقۇ ئاغرىقىنى يوقىتىپ، ھەيزنى نورمالالاشتۇرىدۇ.

12 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئىچسە، ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان ھەيز توختاشقا شىپا بولىدۇ.

ئوردانىدىن پەرزىجە تەييارلاپ بالىياتقۇغا كىرگۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەش گرام قارا زىرىنىڭ شىرىسىنى ئىچسە، ئارقىدىن پىياز ئۇرۇقىدىن 12 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، كۈدە ئۇسارىسىدىن 36 گرام ئىچسە ۋە ئۇنىڭغا داكىنى چىلاپ ھۇمۇل قىلسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

قىچىنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە ئۇنى بالىياتقۇدا قويسا پايدىلىق.

بالىياتقۇ جاراھىتى

بۇ، بالىياتقۇ جاراھەتلىنىپ، يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولىدىغان ئايالالار كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

بۇ كېسەللىك تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەبتىن ئىبارەت ئىككى خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

بەزى چاغلاردا بالىياتقۇغا بىرەر نەرسە تېگىپ كېتىش ياكى ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر

دورىلارنى قالايمىقان ھۇمۇل قىلىش بىلەن بىرگە باليانقۇغا زىيان يېتىش، قاتتىق ئاغرىش، بالا تۇغقاندا قاتتىق ئوگۇشسىزلىققا ئۇچراش، بالا ھەمراھى ياكى ئۆلۈك بالىنى تۇغۇشتا زىيادە تارتىشىپ قېلىش ياكى ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىنىڭ باليانقۇغا قۇيۇلۇشى، ئىششىق ياكى يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئېغىز ئېلىشى ۋە باشقىلار ئىچكى سەۋەبلەردىن باليانقۇ جاراھىتى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى باليانقۇغا زەربە تېگىشتىن قان كەلسە، بۇ بىرەر تومۇر ياكى شىللىق پەردىلەرنىڭ يىرىلغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر باليانقۇدىن بەتبۇي سېپسق، سېرىقسۇ كەلگەن بولسا ياكى گۆش يۇغان سۇغا ئوخشاش سۇيۇقلۇق چىققان بولسا، ئۇنى باليانقۇ جاراھىتىنىڭ ساقايمىغانلىقىنىڭ ئالامىتى دەپ چۈشىنىش لازىم. شارائىنىڭ دۇغىغا ئوخشاش يىرىڭ كەلگەن بولسا، ئۇنى باليانقۇنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىغا دەللىلەشتۇرۇش لازىم. سېپسق پۇراقلىق ۋە قارا قاننىڭ چىقىشى، ئاغرىق ئازابىنىڭ ئۆتكۈر بولۇشى ياكى نېرىپ ۋە تومۇرلارنىڭ پارچىسىنىڭ سوزۇلۇپ چىقىشى ۋە باشقىلار. دەل بۇ جاراھەتنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرىدۇر. ئەگەر قىزىتمىنىڭ پەيدا بولۇشى، باليانقۇ ئىچكى پەردىسى كۆتۈرۈلۈپ قېلىشى ۋە ئۇنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ۋە باشقىلارنىڭ بولۇشى، جاراھەت بىلەن يالۇغنىڭ بىرگە بولغانلىقىنىڭ ئالامتى دەپ چۈشىنىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋەبلەردىنمۇ تېپىك كېسەللىك ئالامەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

باليانقۇ ئۆتكۈر جاراھەتلىرى بولسا، ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن نېرىپ، گۆش ۋە باشقىلارنى نابۇت قىلىدىغان جاراھەتتىن ئىبارەت. باليانقۇ راكى بىلەن بولغان پەرقى: باليانقۇ ئۆتكۈر جاراھىتىدە بولسا باليانقۇ قېتىش بولمايدۇ. بەزى چاغدا ئاغرىش يەڭگىل بولىدۇ. لېكىن باليانقۇ راكىدا بولسا ئاغرىش ئازابى داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ، باليانقۇدا قېتىش تېپىك بولىدۇ.

داۋالاش ھەسەل بىلەن شامچە ياساپ، باليانقۇغا سالسا پايدىلىق. ئاندىن كېيىن موزىنى سۇدا ھۆل قىلىپ، شامچە ياساپ باليانقۇغا سالسا پايدىلىق.

زەرچۇەنى يۇمشاق ئېزىپ، سېرىقماي بىلەن قوشۇپ ئۇنىڭ بىلەن شامچىنى ھۆل قىلىپ، باليانقۇغا سالسا، باليانقۇ يالۇغى ۋە يارىسىغا پايدىلىق.

خېنىنىڭ سقىپ چىقىرىلىپ، قاتۇرۇلغان پاراشوكىدىن مۇۋاپىق مقداردا ئېلىپ ھۇمۇل قىلىش، ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سۇفۇيىنى باليانقۇغا يەتكۈزۈش ۋە ياكى ئۇنى سېپىش پايدىلىق.

شام ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى مۇۋاپىق ئۇسۇلغا ئاساسەن باليانقۇغا كىرگۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ھەببۇلئاسنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن كېسەل كىشىنى ئابزەن قىلسا شىپا بولىدۇ.

تۇخۇم سېرىقىنى خېنە يېغى بىلەن قوشۇپ باليانقۇغا سۈركسە پايدىلىق. بېھى يېغىنى

ھۆقنە قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈت، خۇسۇسەن ئېشەكنىڭ سۈتىنى ئىچۈرۈش ياكى ئۇنى ھۇمۇل قىلىش ۋە ياكى ھۆقنە قىلىش پايدىلىق.

قىزىل ماشنىڭ سۈيىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ يالغۇز ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياكى ئۇنى بالىياتقۇغا كىرگۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇيۇلغان شادىنەجتىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

سەبرىدىن پەرزىجە ياساپ، ئۇنى بالىياتقۇغا قويۇش پايدىلىق.

بەسباسنى ھۇمۇل قىلسىمۇ پايدىلىق.

قايماقنى ھۇمۇل قىلسىمۇ پايدىلىق.

چۈچۈمەل ئانارنى سقىپ، ئۇنىڭ پوستىنى ھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ، ھۇمۇل قىلىش ياكى كىلىزما قىلىش پايدىلىق.

سېرىقچېچەكنى كۆيدۈرۈپ سەۋسەن يېغى ياكى موم بىلەن قوشۇپ، پەرزىجە ياساپ، بالىياتقۇدا قويسا شىپا بولىدۇ.

زۇپانىمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن بالىياتقۇدا قويسىمۇ پايدىلىق.

ھەشقىپىچەكنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلسە ناھايىتى شىپا بولىدۇ.

سېرىقماي ۋە قايماق بىلەن پەرزىجە ياساپ ئىشلەتسە ياكى ئۇنى ھۆقنە قىلسا، بالىياتقۇ جاراھىتىنىڭ ھەرقانداق قىسمىغا پايدىلىق.

زىغىرنىڭ قاينىتىلمىسىغا گۈل يېغى ۋە مومنى قوشۇپ، قىرۇتى ياساپ، ئىستېمال قىلسا بالىياتقۇ يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

تۇغماسلىق

سەۋەبى كۆپ خىل بولىدۇ. يەنى بەزى چاغلاردا پەقەت ئاياللار، بەزىدە ئەرلەر جەھەتتىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە ئەر ۋە ئاياللارنىڭ ھەر ئىككىلىسى تەرىپىدىن بولغان بولىدۇ.

1. ئەرلەرنىڭ ئىسپېرمىسى ياكى ئاياللارنىڭ مەنىيسىگە بىرەر خىزمەت جەھەتتىكى بۇزۇلۇش تەسىر قىلىش، مەسىلەن: ئۇنىڭدا سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق ۋە ھارارەتنىڭ سەۋەبى بىلەنمۇ ھامىلدار بولۇشقا مايىل بولمايدۇ.

2. بالىياتقۇ ئىقتىدارىنىڭ بۇزۇلۇشى، بىرەر قىسمدىكى، سۈئى مىزاج كېسەللىكلىرىنىڭ

پەيدا بولۇشى ياكى جنسىي يول ۋە باشقا يوللارنىڭ تارىيىپ قېلىشى ياكى ئۇنىڭ تۈتۈش، سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى ۋە باشقىلارنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى ياكى ئۇنىڭدا ئۆسمىنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى، مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشى، بالياتقۇ جاراھەتلىرى يېنىك ساقىيىش بىلەن بالياتقۇ كىرىش ئېغىزىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

3. تاناسىل ئەزالارنىڭ كەمتۈك ياكى مايماق ۋە باشقىلارنىڭ بولۇشى.

4. رەئىس ئەزا ۋە جنسىي ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى.

5. ئۇرۇق بىلەن تۇخۇمنىڭ ئۆزئارا ئۇچراشماسلىقى ۋە باشقا روھىي ئامىللار، مەسىلەن: قورقۇش، غەم - ئەندىشە قىلىش، ئاچچىقلىنىش ۋە باشقىلار. تاشقى سەۋەبلەر، مەسىلەن: سەكرەش، قاتتىق ھەرىكەت قىلىش، جىنسىي قىلغاندىن كېيىن مەنىي ئورۇنلىشىشتىن بۇرۇن ئۆرە تۇرۇش ياكى ئۇستىگە سەكرەش ۋە باشقىلاردىنمۇ بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

تەشخىس قىلىشتا، سەۋەبلەرگە ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرىگە قارىتا پەرقلەندۈرۈش لازىم. بۇنى تۆۋەندىكى سۇئال مىزاج خاراكتېرلىك ئالامەتكە ئاساسەن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

ئەر - ئايال ھەر ئىككىسىنىڭ تېنى سالامەت بولۇپ، تۇغماسلىق بىرەر بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇ ئىككىلا كىشىنىڭ مەنىسىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سۇغا تاشلاپ، ئۇنى ئېنىقلاپ چىقىش لازىم. ئۇنىڭ مەنىسى سۈنىڭ ئۈستىدە لەيلەپ، تېگىگە چۆكمەي قالغان بولسا، ئۇنىڭ تەرىپىنى كېسەللىك ۋە بۇزۇلۇشقا مەنسۇپ دەپ قاراش لازىم. ياكى يەتتە دانە بوغداي، يەتتە دانە ئارپا ۋە يەتتە دانە باقلەنى ئېلىپ، بىرەر سېغىز قاچىدىن 2 - 3 قاچىغا ئايرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنى ئۇنىڭغا ئەر - ئاياللارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سىيدۈرۈش لازىم. ئۇنى يەتتە كۈنگە قەدەر ئۇ قاچىلارنى ئوبدان ساقلاش لازىم. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن بۇ قاچىلاردىكى دانلار ئۇنمسە، ئۇنىڭ تەرىپىنى كېسەلگە مۇئىييەنلەشتۈرۈش لازىم.

داۋالاش ھەببى بىلسانىنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈننى بالياتقۇغا يەتكۈزسە ھامىلدار بولۇشقا ياردىمى بولىدۇ.

ھەيزدىن كېيىن شۇمشا ۋە ئۇنىڭ يېغىنى بالياتقۇغا كىرگۈزسە ناھايىتى تېز ھامىلدار بولىدۇ. بۇ تېببىي ئۆلما ئىبنى سەنجۇننىڭ رېتسېپى بۇنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن، توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 0.8 گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈش پايدىلىقتۇر.

بۇخۇر مەلھەمنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى بالياتقۇغا سالسا شىپا بولىدۇ.

تېببىي ئۆلما ئىبنى ماسويە، ئىبنى سەمجۇنلارنىڭ يېزىشچە، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 36 گرام ئېلىپ سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئۈچ ھەسسە قىلغاندىن كېيىن سۈزۈپ 10 كۈنگە قەدەر ھەر كۈنى ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، ھامىلدار بولۇش مەقسىتىگە يەتكىلى

بولىدۇ.

چاققاقئوت ئۇرۇقنى قاينىتىما شەكلىده ئىچسه ياكى ئۇنى بالىياتقۇغا سالسا تۇغماسلىق ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن بىر قانچە قېتىم گۈڭگۇرت تەركىبلىك بۇلاق سۇيى بىلەن يۇيۇنسا تۇغماسلىققا شىپا بولىدۇ.

ھەجرۇل ئەقابنى كاتاك تېشىغا قويۇلغان سۇغا سۈرۈپ پاراشوك تەييارلاپ، ئۇنىڭ تالقىنىنى سۇت بىلەن يۇغۇرۇپ، بالىياتقۇغا سالسا، تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۇتى بىلەن قوشۇپ تۇغماس ئايالارنىڭ بالىياتقۇسىغا سالسا، ناھايىتى تېز ھامىلدار بولىدۇ. يۇقىرىقى تاشنى بىر دانە باقلە قاتارلىقلار بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئەۋلاد قالدۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

چىشى قوينىڭ ئۆتنىنى يۇقىرىقى شەكىلده ئىستېمال قىلسىمۇ، ھامىلدار بولۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام ئېلىپ شىرىسنى چىقىرىپ، ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن بىر قانچە قېتىم ئىچۈرسىمۇ پايدىلىق.

پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان پاراشوكىنى ھۇمۇل قىلسا پايدىلىق.

سېرىق گۈلنىڭ گۈلى ۋە ئۇرۇقىنى ئېزىپ، قوشۇپ بالىياتقۇدا قويسا پايدىلىق.

لاجۇۋەردتىن تەخمىنەن ئىككى گرام ئېلىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ھۇمۇل قىلسىمۇ دەرھال ھامىلدار بولىدۇ.

قەلەمپۇرنىڭ ئۇستىدىكى قالپىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭدىن ئۆچ گرام ئېلىپ، بىر قانچە كۈنگىچىلىك ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ئۆچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدىكى بەدەن بەلگىلىرى ۋە ئالامەتلىرى

تونۇش ھامىلدار بولغاندىن كېيىن، ئايالارنىڭ ئومۇمىي بەدەنده چوڭ ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى يۇمۇلغان بولىدۇ. بالىياتقۇ ئادەتتىكى ئورنىدىن بىرقەدەر ئۇستۈنلىشىپ قالىدۇ. ھەيز توختاپ قالىدۇ. ئۇنداق ئايالار قىلىشنى خالىمايدۇ. ئەگەر جىما قىلسىمۇ، ئۇنىڭدىن لەززەتلىنىش بولمايدۇ. بەزى چاغلاردا ئۇشتۇمتۇت كۆڭۈل ئىلىشىدۇ ۋە كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ. بەزى چاغلاردا يېمەيدىغان نەرسىلەردىن، مەسىلەن: سېغىز، كۆمۈر

ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش ئارزۇسى تۇغۇلىدۇ ياكى ئۇنى كۆڭلى خالاپ يەيدۇ. بەزى چاغلاردا باش ئاغرىش، يۈرەك چالاڭغۇراش كېسىلمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر هامىلدار بولغانلارغا نسبەتەن قىزلاردا كەمرەك كۆرۈلىدۇ.

هامىلدارلىقنى سىناق قىلىش ئۇسۇلى

هامىلدار بولۇش - بولماسلىقنى ئېنىقلاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئارقىلىق سىناش كېرەك:

هەسەلدىن 60 گرام ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدىن 15 گرام قوشۇپ ئىچكۈزسە، قورسىقىدا ئاغرىش، تولغاق بولۇش - بولماسلىقنى كۆزىتىش، ئەگەر ئاغرىش بولغان بولسا هامىلدار بولىدۇ. يۇمىلاق زىراۋەندىدىن تۆت گرامنى سوقۇپ، هەسەل بىلەن قوشۇپ، داكىغا مىلەپ هۇمۇل قىلىپ، تۆت سائەتكىچە تۇرغۇزسا، ئەگەر ئاياللارنىڭ ئېغىزىغا تاتلىق شۆلگەي پەيدا بولغان بولسا، ئۇ هامىلە بالا ئوغۇل بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئاچچىق بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئەگەر بىرەر تەم سېزىلمىگەن بولسا هامىلدار بولمىغان بولىدۇ. هامىلدار بولۇشنىڭ باشلىنىشىدا سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى سارغۇچ كۆكۈچ بولىدۇ. ئاخىرىدا قىزىلغا مايىل بولىدۇ. ئۇنىڭدا قىزىللىق بولغان بولسا ئۇنى سىناش ئۇسۇلى مۇنداق:

سۈيدۈكنى قاچىغا ئېلىپ چايقىسا دۇغ بولمىغان بولسا، بۇ هامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ۋاقتى. ئەگەر ئۇنىڭدا قويۇقلۇق بولغان بولسا هامىلدارلىقنىڭ ئالامىتىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر دۇغ بولسا هامىلدارلىقنىڭ ئاخىرىنىڭ ئالامىتىدۇر. هامىلدارلىقنىڭ ئارىلىقىدىكى كۈنلەردە سۈيدۈكنىڭ ئىچىدە بىرەر نەرسىلەر لەيلەپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ. بۇنى هوشيار، تەجرىبىلىك تېۋىپ كۆرۈپ هامىلدارلىقنى بىلەلەيدۇ.

هامىلنى قوغدىغۇچى دورىلار

تۆۋەندە بۇ خىل دورىلار قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلىدۇ:

پەرىپىۋىننى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى هەسەل بىلەن قوشۇپ، پەرزىجە قىلسىمۇ هامىلە چۈشۈپ كەتمەيدۇ.

زىغىرنى سوقۇپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە هامىلدار ئاياللارنى ئولتۇرغۇزسىمۇ، هامىلە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغلى بولىدۇ.

بادام يېلىمىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بالىياتقۇنىڭ تۇتۇش كۈچىنى

ئاشۇرىدۇ ۋە ئۇنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

ياقۇت، مەرۋايىت، مارجان، قىزىل سېغىز ۋە باشقىلارنى بويىنغا تېڭىپ قويسىمۇ ھامىلە چۈشۈپ كەتمەيدۇ.

قۇرۇلغان قارا زىرىدىن بەش گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈش ياكى ھۆمۈل قىلىش پايدىلىق.

تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرغۇچى دورىلار

ئادەتتە باللارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە تۇزۇلۈشى بولسا، بالىياتقۇنىڭ ئىچىدە تولۇق مۇكەممەللىشىدۇ. لېكىن تۇغۇلۇشتا ئاسانلىق بىلەن تۇغۇلمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ۋاقىتتا تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرغۇچى دورىلارغا ئېھتىياج تۇغۇلىدۇ. بۇ خىل دورىلار تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇپ ھامىلىنى بىخەتەر تۇغۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

بۇ خىل دورىلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

بىخ سەۋسەندىن 10 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزسە تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

شۇمشىدىن بەش گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنىڭدا تۇغۇتتا قىينىچىلىق تارتقان ئاياللارنى ئولتۇرغۇزسىمۇ تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

دارچىندىن ئالتە گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

كۆك پۇدىنەنىڭ ئۇسارىسىدىن 50 گرام ئېلىپ تۇغۇش ئالدىدا بەرسىمۇ پايدىلىق.

مۇقەلدىن بەش گرام ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

سازەج ھىندىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىچۈرۈلسە ياكى ھۆمۈل قىلىنسا ياكى ئىسرىقلاش ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىشلەتسىمۇ شىپا بولىدۇ.

شەھمەنزەلنى سوقۇپ، ئۇنى بۇقىنىڭ ئۆتى بىلەن قوشۇپ، ئاغرىپ يېتىپ قالغان ھامىلدار ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىغا ھۆمۈل قىلسا پايدىلىق.

زەپەردىن بەش گرامنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزسىمۇ تۇغۇتى ئاسانلىشىدۇ.

قۇرۇتۇلغان خېنە پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭدىن 20 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا تۇغۇت ئاسانلىشىدۇ. ئەگەر ئاغرىپ يېتىپ قالغان بولسا، يەنە بىر ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ھامىلدار ئايال ناھايىتى تېز، ئاسانلىق بىلەن تۇغىدۇ.

ماگنىت تېشىنى ئوك قولغا تېڭىپ قويسىمۇ تۇغۇت ئاسان بولىدۇ.

ماگنىت تېشىنى سۈت ئېمىۋاتقان ئوغۇل بالىنىڭ ئاستىدا قويسىمۇ پايدىلىق.

ھىڭدىن بىر گرام، قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام، جاۋشىردىن ئۈچ گرام، پىننىدىن بەش

گرام ئېلىپ، دورىلارنى 24 سائەت سۇغا چىلاپ، شىرىسنى ئېلىپ ئىچسە ياكى دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق يەسمەن گۈلىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

ھامىلە چۈشۈرگۈچى دورىلار

ئادەتتە ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىش ناھايىتى قەبىھ، يامان ئىللەتتۇر. لېكىن بەزى خاس ھالەتلەردە، بولۇپمۇ ئانا ۋە بالىنىڭ ھاياتىنى ساقلاپ قېلىش مۇمكىنچىلىكى بولمىغان ۋاقىتتا بالىنى چۈشۈرۈشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ۋاقىتتا ھامىلە چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىپ ئانىنىڭ ھاياتىنى ساقلاپ قېلىشقا تىرىشىش كېرەك. بۇ خىل دورىلار بالىياتقۇ ئىچىدە ئۆلۈپ قالغان ياكى بالىياتقۇدىكى تىرىك بالىنى چۈشۈرۈۋېتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

تۆۋەندە بۇ خىل دورىلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

سەۋسەننى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ھۇمۇل قىلسىمۇ، بالىياتقۇدىكى ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

ئۆشنادىن 12 گرام ئېلىپ قاينىتىما ياساپ، ئىستېمال قىلىنسا ياكى ئۇنى ھۇمۇل قىلسىمۇ، تىرىك ۋە ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

قېلىن دارچىندىن سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ياكى ھۇمۇل قىلسا ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

ئارچا مېۋىسىدىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بالىياتقۇدىكى ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ئىچكۈزۈلسە ياكى يوپۇرمىقىدا ئىسرىقلانسا، بالا چۈشۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ.

جاۋشىرنى خالىس ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ھۇمۇل قىلسىمۇ پايدىلىق.

دارچىندىن يەتتە گرام ئېلىپ مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇ ھۇمۇل قىلسا پايدىلىق.

0.8 گرام قوندۇز قەھرىنىڭ قاينىتىلمىسىغا پىلپىل، مائۇلھەسەلنى قوشۇپ ئىچۈرۈپ، ئاندىن كېيىن چەلەڭنىڭ گۈلىدىن پەرزىجە ياساپ، ئىشلەتسىمۇ بالا چۈشۈرىدۇ.

ئاق گۈلنىڭ قۇرۇتۇلغىنىدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ دەرھال بالا چۈشۈرىدۇ.

قارىمۇچنى ھۇمۇل قىلسىمۇ پايدىلىق.

بىلسان يېغىنى سەمغى ئەرەبى ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، ئۇنى بالىياتقۇدا قويسىمۇ

بالىنى چۈشۈرىدۇ.

شەھمەنزەلنى ھۇمۇل قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئۇچ گرام شەھمەنزەل گۆشىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچسە ياكى بالىياتقۇغا كىرگۈزسە، ئۆلۈپ قالغان بالىنى چۈشۈرىدۇ.

مۇرمەككىنى ئەفسەنتىن ياكى مەغز گۈلى سۈيى ياكى سۈزاپ ئۇسارىسى بىلەن بالىياتقۇغا ھۇمۇل قىلسا، ھامىلەچۈشۈپ كېتىدۇ. خەيرىگۈل قاينىتىلمىسىدا بىمارنى ئابزەن قىلسا، ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ. يۇلغۇن يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ھۇمۇل قىلسا ياكى ئۇنى بۇخۇر ئۇسۇلىدا ئىشلەتسە ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

موزىنى يۇمشاق ئېزىپ، بىر قاچىدا ئىسسىتىپ ھۆللۈكى قۇرۇغاندا، ئۇنى يەنى قايتا ئېزىپ ئۇنىڭدىن كېيىن، سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ تۆت گرامدىن ئۇچ كۈنگە قەدەر ئىستېمال قىلسىمۇ بالىنى چۈشۈرىدۇ.

قېچىرنىڭ تۇۋىقىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى بىر گرامدىن، ئۈچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلسىمۇ ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 30 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى 1000 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا، ئۇنى سۈزۈپ ساپ قىلىپ، ئۇنىڭغا 40 گرام قىزىلگۈل ئەرقىنى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ، ئەگەر شۇ كۈنى تەسىر قىلمىغان بولسا، 1 ~ 2 كۈنگىچىلىك ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولمىسا، ئىككىنچى قېتىم ئۈچ كۈنگە قەدەر ئىچكۈزسە ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

قىچىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

سوقمۇنىيانى سۈزاپنىڭ سۈيى بىلەن ئېزىپ، ئۇنى تاناسىل ئەزاغا سۈركەپ، جىما قىلسىمۇ بالا چۈشۈپ كېتىدۇ.

كافۇرنى ئازراق ھەسەل ۋە كالىنىڭ ئوت سۈيۈقلۇقىدا ئېرىتىپ، ھامىلدار ئايالنىڭ قۇلىقىغا تېمىتسىمۇ ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئاچچىق قىچىنى ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، شامچە ياساپ، بالىياتقۇدا قويسىمۇ پايدىلىق.

سوپۇننى ئاچچىق ياغدا ئېزىپ، ئۇنى پاختىغا مىلەپ بالىياتقۇنىڭ ئېغزىدا قويسىمۇ پايدىلىق.

مامكاپنى ھۇمۇل قىلسىمۇ، ئۆلۈپ قالغان ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.

ئاق خەربەق، قارا خەربەقتىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ھامىلىنى ئۆلتۈرۈش ئارقىلىق چۈشۈرىدۇ. يەنى قارا خەربەقنىڭ ھامىلىنى چۈشۈرۈش ئۇنۇمى ياخشى.

گۈڭگۈرت بۇسنى بالياتقۇغا يەتكۈزسمۇ بالنى چۈشۈرىدۇ.
زەمچە، ئوردان قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسنى بالياتقۇغا سالسا ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.
قىزىل نوقۇتنى قاينىتىپ، سۈيى ئىچۈرۈلسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن ئابزەن قىلسمۇ پايدىلىق.
جىنتىيانادىن پەرزىجە ياساپ يەرلىك ئورۇنغا قويسا، بالا چۈشۈپ كېتىدۇ.
كالىنىڭ تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسنى بالياتقۇغا يەتكۈزسە بالنى چۈشۈرىۋېتىدۇ.
كالىنىڭ ئۆتنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ھۇمۇل قىلىش پايدىلىق.
مۇقەلدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچۈرۈلسە ياكى ھۇمۇل قىلسا ۋە ياكى ئۇنىڭ ئۆزىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسنى بالياتقۇغا يەتكۈزسمۇ شىپا بولىدۇ.
سازاڭ قۇرتى ۋە قۇيرۇقنى سۆرەپ ماڭىدىغان يىلاننىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ ئىسنى بالياتقۇغا يەتكۈزسمۇ شىپا بولىدۇ.

بالا ھەمراھىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار

تۆۋەندە دورىلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:
قىزىل لوبىيادىن 60 گرام ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسمۇ شىپا بولىدۇ.
قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىش ياكى ئۇنى ئىسرىقلاش، ھۇمۇل قىلىشمۇ پايدىلىق.
بىلسان يېغىنى موم ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، بالياتقۇنىڭ ئېغىزىدا قويسمۇ بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.
گۈلخەيرىنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن ئابزەن قىلسمۇ شىپا بولىدۇ.
بابۇنىدىن يەتتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسمۇ بالا ۋە بالىنىڭ ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.
سامساق ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئابزەن قىلسا ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنلا قاينىتىپ ئابزەن قىلسمۇ ھەم سۈيىنى ئىچكۈزسمۇ شىپا بولىدۇ.
شام ياغىچىنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلسا ھەم ئۇنىڭدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ شىپا بولىدۇ.
بۇقىنىڭ مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسرىقلسا مەنپەت قىلىدۇ.

ئۆردەكنىڭ چاۋا يېغىنى ھۇمۇل قىلسىمۇ، ئۇنۇملۇك ھالدا بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.
مامكاپنى رەخت بىلەن ئوراپ ئۇنى پۇرىتىپ، چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈلسىمۇ شىپا بولىدۇ.
قۇرۇتۇلغان بالا ھەمراھىنى چەلەكنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇنى كۆيدۈرۈپ بۇسنى يەتكۈزسىمۇ، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.
كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

ھامىلدارلىقتىن ساقلىغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.
جىما قىلىشتىن ئاۋۋال، ئاياللارنىڭ بالياتقۇسىغا تۇزنى ھۇمۇل قىلسا ھامىلدار بولۇشنى توسىدۇ.
بەللىنى ھۇمۇل قىلسىمۇ پايدىلىق.
قارىغاي يېلىمىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ئىچسە شىپا بولىدۇ.
كاكىنەچتىن يەتتە دانە ئېلىپ، يەتتە كۈنگە قەدەر ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسىمۇ، ھامىلدار بولۇشتىن توسىدۇ.
جىمادىن كېيىن، سۈپارىنى ھۇمۇل قىلسا ھامىلدار بولمايدۇ.
ئۆشنىدىن يەتتە دانە ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، بىر يىلغا قەدەر ھامىلدار بولۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.
ېلىقنىڭ بارلىق ئەزالىرىنى قۇرۇتۇپ، تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ ھامىلدار بولۇشنى توسىدۇ.
ئۇزۇن پىلپىلنى سوقۇپ سۇدا يۇغۇرۇپ، ئۇنى جىما قىلىشتىن بۇرۇن تاناسىل ئەزاغا سۈركىسىمۇ ھامىلدار بولۇشنى توسىدۇ.
ئابدىمىلىكتىن بىر دانە ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بىر يىلغا قەدەر ھامىلدار بولمايدۇ ۋە ئۇنىڭدىن زىيادىراق ئىستېمال قىلسىمۇ ئۇزۇنغىچىلىك ھامىلدار بولمايدۇ.
قىزىلگۈل غۇنچىسىنى ئىستېمال قىلسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.
رەيھاننى سۇدا قاينىتىپ، ھەر ئايدا ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن سۈيىدىن ئۇچ پىيالە ئىچسە ھامىلدار بولۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.
جىمادىن ۋە ھەيزدىن كېيىن ساپ قىزىلگۈل ئەرقىنى ئىچكۈزسىمۇ ھامىلدار بولمايدۇ

ياكى ئەۋلاد قالدۇرغۇچى بولغان مەنىي بالياتقۇدا ئورۇن ئالالمايدۇ.

لوكتىن ئىككى گرام ئېلىپ سوقۇپ، پىشۇرۇپ، ئايال كىشى ئىستېمال قىلسا ھامىلدار بولمايدۇ.

زەقۇم دەرىخى گۈلىنى سايىدا قۇرۇتۇپ گۈلىدىن بىر گرام ئېلىپ، بىر گرام ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ 21 كۈنگە قەدەر ئىستېمال قىلسا ئايال تۇغماس بولۇپ قالىدۇ.

ساختا ھامىلدارلىق

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە ھامىلدار بولغاندەك قورساق يوغىنايدۇ، ھەيز توختايدۇ، رەڭگرويى ئۆزگىرىدۇ، غىزالىنىشنى ۋە جىما قىلىشنى خالىمايدۇ، بالياتقۇنىڭ ئېغىزى توسۇلۇپ قالىدۇ، ئەمچەكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە باشقا سەۋەب ئالامەتلىرى ھامىلدارلىقتا ئوخشاش ئېنىق نامايان بولىدۇ. بەزى چاغلاردا ئۇشتۇمتۇت ئاغرىش پەيدا بولۇپ، پارچە - پارچە گۆشلەر چۈشۈشكە باشلايدۇ. بالياتقۇدىن بەزىدە ھۆللۈك، يەل ۋە تاشلاندۇق ماددىلار (بەزى ئاياللاردىن تاشپاقا ۋە توخۇغا ئوخشاش) چىقىدۇ.

راست ھامىلدارلىق بىلەن ساختا ھامىلدارلىقنىڭ پەرقى بولسا، ساختا ھامىلدارلىقتا قورسىقى ھامىلدار ئاياللارنىڭ قورسىقىغا نىسبەتەن زىيادە قاتتىقراق بولىدۇ. بەزى چاغلاردا جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا كېسەللىرىگە ئوخشاش پۇت - قوللىرى ئىششىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. قورساقتا ئېسىلىش، كۆركىراش ۋە باشقا ئاغرىقلار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئايال ھامىلدار بولماستىن، بەلكى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك ساختا ھامىلدارلىقتۇر.

ئارچا مېۋىسىدىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ سۇفۇپ ياساپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن بىر ھەپتىگە قەدەر ئىچۈرسە ساختا ھامىلدارلىققا پايدىلىق.

مۇرمەككىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى ئارچا مېۋىسىنىڭ سۈيىدە تابلېت ياساپ، بىر گرامدىن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

چەلەڭنىڭ ئۇرۇقى ۋە گۆشىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئۇنى پەرزىنە قىلسا شىپا بولىدۇ.

جىنسىي يول ۋە بالياتقۇنى تارايتقۇچى دورىلار

بەزى چاغلاردا بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەت ياكى ئەۋلاد قالدۇرغۇچى بولغان مەنىنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ۋە بالياتقۇنىڭ كىرىش ئېغىزىنى تارايتىش ياكى كىچىكلىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقى ئەزالارنى

قورىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە، ئۇ خىل دورىلار تارايتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

تۆۋەندە بۇ خىل دورىلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

پەرىپىۇننى پەرزىجە قىلسىمۇ، بالىياتقۇنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنى توسىدۇ.

موزىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئابىزەن قىلسا پايدىلىق. ئەگەر كۆك موزىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى 62 سائەت سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇغا يۇمشاق رەختنى چىلاپ، قۇرۇتۇپ ھۇمۇل قىلسىمۇ پايدىلىق.

قېلىن دارچىننى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى تۇتقۇچى شارابتا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئابىزەن قىلسا پايدىلىق.

ئىزخىرنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇرمە بىلەن قوشۇپ، نېپىز رەخت بىلەن ئوراپ ھۇمۇل قىلسا، ئاياللار جىنسىي ئەزاسى ۋە بالىياتقۇ ئېغىزىنى تارايتىدۇ.

خۇنسياۋشان ۋە كۆك موزىنى ھۇمۇل قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئاقاقىيا، سەئىدى كۇفى، سۇمبۇل قاتارلىقلاردىن مۇئاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئون يەتتىنچى باب ھەربكەت ئەزا كېسەللىكلىرى

بۇ بەزىدە ئىسسىقلىق سەۋەبلىرىدىن، بەزىدە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلىرى كۆرىستىلگەندىن باشقا، يەنە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ئىشلىتىلسە كېسەل تېز ساقىيىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، ئۇنى مۇشۇ بويىچە داۋالاش لازىم.

ئومۇرتقا بوغۇملىرى ئاغرىقى

تونۇش بۇ، داۋاملىق ئومۇرتقا بوغۇملىرى ئاغرىيدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش، ئومۇرتقا ئەزالىرىدا خام بەلغەم خىلتىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى ئومۇرتقا بوغۇملىرىدا يەللەرنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. يەنە شۇ تومۇرلارنىڭ قان بىلەن توشۇپ قېلىشى، بۇ ئاغرىشنىڭ ئاستا - ئاستا ئېغىرلىشىشى ۋە ئۇنىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنىڭ تەسىرى بىلەن پەسىيىشى شۇنىڭدەك بەلغەم ماددىسىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن بولىدۇ. تارتىشىش ۋە ئېغرىلىق - ئاغرىش سېزىمى بولۇشى يەلنىڭ سەۋەبىدىن بولغان ئالامەتلىرىدۇر. ئاغرىق، نېرۋا ئۇچىنىڭ ئومۇرتقىلىرىدىن باشلىنىپ ئىنچىكى بەلنىڭ ئەڭ ئاخىرىغىچە بولغان ئومۇرتقىلارغىچە تارقىلىدۇ. ھەربكەت قىلىشتىنمۇ ئاغرىق كۈچەيىپ كېتىش ھەم قانىنىڭ كۆپەيىپ كېتىشىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بولۇشى، نېرۋا ۋە تومۇرلارنىڭ توشۇپ قالغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

داۋالاش ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىشلاردا قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇناسىپ سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى غىزالار ۋە دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 15 گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى ئاق شىكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئومۇرتقا ئاغرىقى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

پالەكنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

كاھۇدىن بەش گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنىڭ يېغىنى سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

يەتتە دانە قۇرۇتۇلغان ئەنجۈرنى 15 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئاغرىش ئۇچۇن ئۇنۇملۈك شىپا بولىدۇ.

غاريقۇننى رەۋەن بىلەن قوشۇپ، ئىستېمال قىلسا، خام بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىدۇ.

ئوشەقتىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ئارتۇق بەلغەمنى ۋە يەللەرنى تارقىتىدۇ.

ھۆل زۇپىنى يۇمشاق ئېزىپ ئۇنى ئوتتا ئېرىتىپ، زېغىر غولىدىن ياسالغان رەختكە ئوراپ، بەلغەمنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىغان ئورۇنغا بىر قانچە كۈنگىچە چاپلاپ قويسا پايدىلىق.

كۆك يالپۇز قاينىتىلمىسىنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ بارلىق بەلغەمدىن بولغان ئاغرىقلار ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

شۇمشىدىن 4 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

كەنىر يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا كونا دۈمبە ئاغرىقى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ياۋا رەيھان يېغىدىن ئۇچ مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى يەرلىك ئورۇنلارغا سۈركىسىمۇ شىپا بولىدۇ.

تۇرۇپ يېغىدىن ئالتە مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

ئاق يەسىمەن يېغىدىن ئالتە مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئابدىمىلىك يېغىدىن 24 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچۈرۈلسە ياكى ئۇنى سۈزۈپسا شىپا بولىدۇ.

چىگىت يېغىدىن 15 مىللىلىتىر ئېلىپ، قائىدە بويىچە ئىشلەتسە پايدىلىق.

پىندۇق ھىندىنىڭ مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى بىر قانچە كۈن نوقۇت مىقدارىدىن ئىستېمال قىلسا ئورمۇرتقا ئاغرىقى ۋە يەلدىن بولغان ئاغرىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ياڭاق دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 15 گرام ئېلىپ پۈشۈرۈپ ياكى ئۇنى قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئىچكۈزسە شىلىمشىق قۇيۇق خىلتىلارنى تارقىتىپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

توققۇز گرام سانانى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا خام بەلغەم خىلتىنى چىقىرىش ئارقىلىق دۈمبە ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

قىزىل، قارا، ئاق نوقۇتلارنى ئىستېمال قىلىش ياكى زىماد قىلىش پايدىلىق.

ھىڭدىن بىر گرام، جاۋشىردىن ئۇچ گرام، شام زەنجۈبىلى، يۇمىلاق زىراۋەندە بەش گرامدىن، پىلپىلدىن رېپىلدىن ئۇچ گرام، رۇم بەدىيانداندىن 14 گرام، جەدۋارداندىن 0.6گرام، مەغزىگۈلى پىيىزىدىن يەتتە گرام، ياڭاقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى ئارقا -

ئارقىدىن ھەسەل بىلەن قوشۇپ ياكى يالغۇز ئىستېمال قىلسا ياكى زىمادا قىلسا پايدىلىق.

ئىپار گۈلىدىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا يەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېيىك مۇڭگۈزىنى كوزىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، ئوتتا سارغايتىپ، ئاندىن ئۇنىڭدىن 0.6 گرام ئېلىپ، كالا يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بەلغەم خىلىتىدىن ۋە يەلدىن بولغان دۈمبە ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

قىچا يېغىنى ۋە سۈزاپ يېغىنى سۈۋاشمۇ پايدىلىق.

ئادراسمان ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى زىمادا قىلسىمۇ پايدىلىق.

بادام يېغىنى دۈمبە قىسمىغا سۈركىسمۇ ياكى بادام مېغىزىنى يېگۈزسىمۇ ئومۇرتقىلارنى كۈچەيتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئومۇرتقا كۆمۈرچىكى ئۆسۈپ قېلىشتىن ساقلايدۇ.

شاتۇت دەرىخىنىڭ قوۋزىقىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش

بۇ كېسەللىكتە نېرۋا - پەيلەر بوشاپ ئومۇرتقىلىرى ئۆز ئورنىدىن كۆتۈرۈلۈپ كېتىدۇ. بۇ كۆتۈرۈلۈش ئالدى تەرەپكە مائىل بولسا «ھەدەپ مۇقەددەم» دەپ ئاتىلىدۇ. ئارقا تەرەپكە مائىل بولسا «ھەدەپ مۇئەخخىر» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئومۇرتقا چىقىپ كېتىشنىڭ بىر قىسمىدۇر.

سەۋەبى ۋە ئالامىتى ئەگەر دوكلۇق سەۋەبى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولۇپ، ئىششىق بولغان بولسا، بۇ بېسىم سېلىپ، ئۆزىنىڭ ئورنىدىن ئاجراپ، مىدىرلاپ تۇرغان بولسا، قاتتىق ئاغرىش بىلەن قىزىتما ۋە ئومۇرتقىلاردا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقىلار ئۇچىنىڭ ئاستىغا قويۇق يەللەر پەيدا بولۇپ ۋە ياكى توسۇلۇش پەيدا بولۇشتىن تارتىشش پەيدا بولۇپ، بۇ كېسەللىك تېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى يەلدىن بولغان دوكلۇق دەپ ئاتايدۇ. دۈمبە ئاغرىغاندىن كېيىن بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى، قىزىتمىنىڭ بولماسلىقى، ئاۋۇال ئاغرىش زورلۇق بىلەن باشلىنىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن پەسەيش ۋە باشقىلار مۇشۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرىدىندۇر. ئەگەر مۇسكۇل توقۇلمىلىرىنىڭ ئىچىدىكى پالەچلىكتە سۈيۇق ۋە تارقىلىپ تاراپ كەتكۈچى سۈيۇقلۇقلارنىڭ قۇيۇلۇشىدىن ئومۇرتقا ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەن بولسا، شۇ ئورۇننىڭ رەڭگى ئاق تۇتقاندا ھەم ماي تېرىگە سۈمۈرۈلمەسلىك ئالامەتلىرى ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئەگەر بۇ كېسەل ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بولسا ئۆتكۈر كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن زەربە تەگكەنلىك ۋە ياكى ئېغىزدىن يىقىلغانلىق بولىدۇ.

داۋالاش سىمىز ئوت ئۇرۇقىدىن بەش گرام، قىزىلگۈل ئۇرۇقىدىن بەش گرام ئېلىپ قاينىتىما تەييارلاپ ياكى سۈيۇق شەكىلدە ئىستېمال قىلسا ئىسسىقتىن بولغان ئۆمۈرتقا چىقىقغا شىپا بولىدۇ.

سەرتاندىن بەش گرام ئېلىپ قورۇپ ئىستېمال قىلسا ۋە سۈمبۈل ھىندىدىن سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسىمۇ سوغۇق يەلدىن پەيدا بولغان ئۆمۈرتقا چىقىپ كېتىشكە پايدىلىق.

مەستەكى رۇمىنى ياكى 15گرام رۇم بادىيانىنى قىزىلگۈل گۈلقەنتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تىز ئاغرىقى

ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى يەل ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش ھىڭدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزمە ياكى ئۇنى زىماد قىلسا پايدىلىق.

كەنىر يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

كونا ياڭاقنىڭ مېغىزى يېغى يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە مەنپەت قىلىدۇ.

جاۋشىرنى ئىچكۈزۈش ۋە ئۇنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

تۇربۇتتىن بەش گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بەلغەم ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىپ، مۇشۇ كېسەلنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

سوپۇن ۋە خېنىدىن ئوخشاش ۋەزىندە ئېلىپ زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسىمۇ پايدىلىق.

بەش گرام يەتتە سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى سوقۇپ ياكى قاينىتما ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

چەلەكنىڭ ئۇرۇقىنى زىماد قىلىش پايدىلىق.

تۇرۇپ يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە سوغۇقتىن بولغان مۇشۇ خىلدىكى كېسەللىكلەر ئۆچۈن پايدىلىق.

بەھرۇزەدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

جۇۋىنەدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىچىدىن ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلسە ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.

سۇزاپنى سىقىپ سۈيىنى سۈركىسە ۋە شەھمەنزەل بىلەن تەڭىيە قىلىنسا ياكى زىماد قىلسا پايدىلىق.

سۆرۈنجاننى قىچا يېغىدا كۆيدۈرۈپ، ئاندىن ئۇ ياغنى يەرلىك ئورۇنغا ئىلمان ھالدا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يانپاش ئاغرىقى

بۇ ئاغرىق ساغرا قىسمىدا پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئاغرىش ئۇزۇنغا سوزۇلسا ئىرقۇنسىغا ئۆزگىرىپ قالىدۇ. ئىبن سىنا مۇنداق دېگەن: ساغرا ئاغرىقى ساغرا ئەتراپىنىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولىدۇ، ئۇ بىر مەزگىل يانپاش قىسمىدىكى نېرۋا ياكى بوغۇملارغا يۆتكىلمەيدۇ، ئۆز ئورنىدىن باشقا ئورۇنلارغا ياكى باشقا ئەزالارغا تاجاۋۇزمۇ قىلمايدۇ.

سەۋەبى قاتتىق نەرسىلەرنىڭ ئۈستىدە ئۇزۇن ئولتۇرۇش، ساغرا قىسمىغا زەربە تېگىش، داۋاملىق ئاتقا مىنىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىنمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى خام بەلغەم ماددىسى بولۇپ، بۇ چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ھېسابلىنىدۇ. ئاغرىق كۆپىنچە بالياتقۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىقى ماددىسىنىڭ ساغرا تەرەپكە يۆتكىلگەنلىكىدىن بولىدۇ. بەزى چاغلاردا ئىسسىق ماددىلاردىنمۇ بۇ كېسەل ئېنىق ئاشكارا بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش 10 گرام ئوغرىتىكەننىڭ شىرىسىنى ئىچكۈزۈش ۋە ئۇنى زىماد قىلىش ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ساغرا ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

سەككىز گرام ئاملەنىڭ شىرىسىنى ئىچكۈزۈشمۇ پايدىلىق.

كۆيدۈرۈلگەن سەدەپنى زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

ھېلىلە كابىلىدىن سەككىز گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ، بەلغەم ۋە سەپرادىن بولغان يانپاش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

پەرپىيۇننى ساپ ھەسەل ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا ياكى خۇش پۇراقلىق مۇسھىل دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسمۇ، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يانپاش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئاسارۇندىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئۈچۈرۈلسە ياكى ئۇنى زىماد قىلسمۇ ۋە ياكى ئۇنىڭ يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنى 12 كۈنگە قەدەر ئارقا - ئارقىدىن ئىچكۈزسمۇ پايدىلىق.

ئاسارۇندىن تۆت گرام ئېلىپ شاراپ بىلەن ئىچسە شىپا بولىدۇ.

سەكبىنەجىتىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ھەم ھۆقنە قىلسا ياكى ئۇنى زىماد قىلسمۇ شىپا بولىدۇ.

پىننىنى بۇغداي كېپىكى بىلەن قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

ئوشەقنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى زىماد قىلسمۇ شىپا بولىدۇ.

زورەنباتتىن ئۈچ گرام ئېلىپ، يالغۇز ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە ۋە ياكى ئۇنى زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

ھىڭدىن بىر گرام ئېلىپ، سۇ بىلەن ئىرىتىپ زىماد قىلسا ياكى ئۇنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

شەھمەنزەلدىن ئۇچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

سۆرۈنجان شىرنىسىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈلسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

مۇقەلدىن ئىككى گرام، مۇرمەككىدىن بىر گرام، جىنتىيانادىن ئۇچ گرام، تاغ زىرىسىدىن بەش گرام، ئۇد سەلىب ئىككى گرام ئېلىپ، ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

سۇمبۇل ھىندىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈلسە شىپا بولىدۇ.

ئەفسەنتىن رۇمىدىن ئالتە گرام ئىچكۈزۈلسە ۋە ئۇنى سۈركىسمۇ پايدىلىق.

يۇمىلاق زىراۋەندىدىن بەش گرام ئېلىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

سانائى مەككىدىن 10 گرام ئېلىپ زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ ئىچۈرسە خام بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن بولغان جەينەك ۋە تىز بوغۇمى ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئوردانىدىن ئۇچ گرامنى مائۇلھەسەل ياكى سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە، ساغرا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پۇدىنەدىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ھەببى لىبانىنى سىركىدە ئېزىپ زىماد قىلسا پايدىلىق.

دارچىندىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئاق يەسمەن يېغىنى سېرىق مۇم بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا پايدىلىق.

غارىقۇندىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئالتە گرام قارا كۈنجۈت شىرىسىنى ئىچسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەتتە گرام ئەنزىرۇتنى ياڭاق يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، شىلىمشىق بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىپ، ساغرا ئاغرىشىنى يوقىتىدۇ.

چوڭ بوغۇم ئاغرىقى (ۋەجئۇل مۇپاسىل)

بۇ كېسەللىك دائىم بوغۇم ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋەبى بەزىدە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ۋە بەزىدە سوغۇقلۇق تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇش، بەزىدە قۇرۇقلۇق تەسىرىدىن مىزاج بۇزۇلۇش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ

چىقىدۇ.

مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز ۋە ماددىلىق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بەزىدە كېسەللىك ماددىلىق، يەنى خىلىتلار سەۋەبىدىن بولىدۇ. بەزىدە يەل سەۋەبىدىن، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ بۇزۇلۇشى، ھەرىكەت قىلماسلىق، كۆپ شاراب ئىچىش، ئەتىگەندە ياكى ئىسسىق پەسىلدە شاراب ئىچىش، قورساق توق چاغلاردا جىما قىلىش ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن بولىدۇ. بەلغەم، قان، سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتلىرى تەسىرىدىن بولسا، شۇ خىل خىلىتنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلىرى ئېنىق، ئاشكارا بولىدۇ.

داۋالاش ئىسپىغۇلدىن 15 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق كۆرسەتمىگە ئاساسەن ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى گۈل يېغى ياكى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بوغۇم ئاغرىقى كېسەللىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

شاھتەررىنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، ئۇنى سۇدا قاينىتىپ ئەزالارغا تاڭسا، شۇ ئەزالارنىڭ قاتتىقلىقنى يوقىتىپ، ئاغرىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سۇ سۈپۈرگىسى ئۆسۈملۈكىنى زىماد قىلسىمۇ ئىسسىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن بولغان مۇپاسىل ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئارپا ئۇنىنى كۆك سېمىزئوتنىڭ سۇلىغان ئۇسارىسىدە يۇغۇرۇپ، ئۇنى زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

بېھىنىڭ گۈلىنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

كاھۇنىڭ سۇلىغان ئۇسارىسىدە ھەمشىباھارنىڭ سۇلىغان ئۇسارىسى، كېۋەزنىڭ سۇلىغان ئۇسارىسى، توغرالغان كۆك قاپاق قاتارلىقلارنى كاسىنىنىڭ سۇلىغان ئۇسارىسىگە قوشۇپ سۈركىسىمۇ شىپا بولىدۇ.

كەندىرنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇقىپ، سۈيىنى سۈركىسە ياكى كۆك بىنەپشە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى كاسىنىنىڭ سۈيىگە قوشۇپ سۈركىسىمۇ، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سېرىق سەبرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

ماگنىت تېشىنى قولغا ئېلىپ تۇتۇپ تۇرسىمۇ ئىسسىقلىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىش كېسەللىكلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدىغان يەككە دورىلار تۆۋەندىكىچە.

سۆرۈنجان شېرىندىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە سۆرۈنجانىنى زىماد قىلسىمۇ، سوغۇقتىن بولغان نەزلە ۋە مۇپاسىل ئۈچۈن پايدىلىق.

شەھمەنزەلدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

ئوشەقتىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق. ئەگەر ئۇنى ساپ ھەسەل ياكى زۇپتى رۇمى بىلەن قوشۇپ چاپسا، مۇشۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

رەۋەنچىنىدىن تۆت گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈلسە ۋە ئۇنى زىمad قىلسا پايدىلىق.

ئۈچ گرام غارىقۇننى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

مۇرمەككىدىن بىر گرام ئېلىپ يېگۈزۈلسە ۋە ياكى ئۇنى زىمad قىلسىمۇ پايدىلىق. ئەگەر ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئۆشنىنى قاينىتىپ سۈيىنى سۈركىسىمۇ بوغۇملاردىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىدۇ.

ئۇستەخۇددۇسنى قاينىتىپ ئۇنىڭ بۇسنى بوغۇملارغا ۋە پەيلەرگە يەتكۈزسىمۇ ئاغرىشنى يوقىتىدۇ.

ئىكلىلمىلىكنى زىمad قىلسىمۇ پايدىلىق.

قارىغاي يېلىمىدىن بىر گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈلسە ياكى ئۇنى زىمad قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسىنىڭ بۇسنى ئاغرىغان ئورۇنغا يەتكۈزسە ياكى ئۇنى سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

ئاچچىق قۇستىنى زىمad قىلىش پايدىلىق.

10 گرام سانادا قاينىتىما تەييارلاپ ياكى ئۇنىڭدىن بەش گرام ئېلىپ سۈفۈپ قىلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

سەبرىدىن 3 ~ 7 گرامغىچە ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ. يەنە ئۇ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىشلار ئۇچۇنمۇ شىپا بولىدۇ.

ئابدىمىلىك يېغىدىن 24 ~ 60 مىللىلىتىرغىچە ئېلىپ مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق. شۇنىڭدەك ئۇنىڭ مېغىزىدىن 10 ~ 20 دانىغىچە ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، بوغۇملاردىكى ھۆل سوغۇق ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىپ، بوغۇم ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تۇلكىنىڭ چاۋا يېغىنى ئېرىتىپ، ئۇنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن ياغلسا ياكى ئۇنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن تەرلەنسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن ئابزەن قىلسا، بوغۇم ئاغرىشقا ۋە قېتىشقا شىپا بولىدۇ.

يەسمەن يېغى بىلەن بوغۇملارنى ياغلاش پايدىلىق.

چېگىت يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ شىپا بولىدۇ.

نارجىل يېغىدىن 12 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچكۈزۈلسە ياكى ئۇنى سۈركىسىمۇ،

بوغۇملاردىكى يەلدىن بولغان ئاغرىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئاپپىلسىن يېغىنى سۇركىسىمۇ بوغۇملاردىكى يەللەرنى تارقىتىپ بوغۇملارنى قۇۋۇشتۇرىدۇ.

سەكبىنەجنى ھەسەل بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنۇقنى بىلەن زىمادا قىلسا ياكى ئۇنى يالغۇزلا سۇ بىلەن ئېزىپ، زىمادا قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئۆرۈكنىڭ چاۋا يېغىنى سۇركىسە ۋە ئۇنى ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ. ئۇنۇقنى تەسىرى مۇشۇ بابتىكى ھەممە ياغلارنىڭكىدىن زىيادە ياخشى بولىدۇ.

ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇپايدىلىق.

كالىنىڭ سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ ئۇنى ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

بوغداي ئۇنىغا تۇز ۋە ھەسەلنى قوشۇپ زىمادا قىلىش، ھەر قايسى خىل بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى (ئىرقۇننسا)

بۇ ئاغرىق يانپاش، ساغرا قىسمى بوغۇمىدىن باشلىنىپ، پۇتنىڭ بارماقلىرىغىچە تارقىلىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

ئىبن سىنا مۇنداق دېگەن. «بۇمۇ بوغۇم ئاغرىقىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئۇ» يانپاش بوغۇملىرىدىن باشلىنىپ، ماددىلارنىڭ كېمىيىشى ۋە كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، بەزىدە تېز بوغۇمغا، بەزىدە ئوشۇققا قەدەر تارقىلىدۇ، ئاغرىق كۈچەيگەندە پۇت بارماقلىرىغىچە يېتىپ بارىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بولسا، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى بايانىدا سۆزلىنىپ بولدى. بۇ كېسەل ئومۇمەن داۋالاشنى ئۇزۇندا قوبۇل قىلىدۇ.

داۋالاش ئىسسىقتىن بولغان بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش لازىم:

12 گرام خەشخاشنى تەخمىنەن 250 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچكۈزسە شىپا قىلىدۇ.

ھېلىلە كابىلىدىن سەكىز گرامنى ئىچكۈزسە ۋە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنسا، ھارارەت ۋە سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولغان ئاغرىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئاسارۇندىن توققۇز گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچۈرسە، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقا پايدىلىق.

ئۇچ گرام غارىقۇننى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىرقۇننسا ۋە چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئۇچ گرام ئوشەقنى ساپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

شەھمەنزەلنى سقىپ سۈيىنى سۈركسە ۋە ئۇنىڭ سېرىقىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچۈرسە پايدىلىق.

تاغ زىرىسىدىن بەش گرامنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆك پۇدىنەنى ساغرا قىسمىغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئەنسىل سىركسىنى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن ئىچكۈزسە، ئاغرىقنى يوقاتقاندىن باشقا بەدەننى قۇۋۇەتلەپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

سۈزاپ يوپۇرمقىنى سېرىقچېچەك بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا ياكى سۈزاپتىن 1 ~ 7 گرامغىچە ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى يەتتە كۈنگىچە ئىچكۈزسە شىپا بولىدۇ.

بىخ سەۋسەن سۈيىنى ھۆقنە قىلسا پايدىلىق.

ئوردان قاينىتىلمىسىنى تەنھا ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ياكى سۇ بىلەن قوشۇپ ياكى ئۇچ ھەسسە ئۇزۇم سۈيىدە قاينىتىپ، بىر ھەسسە قالغاندا ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۆرۈنجاندىن ئۇچ گرام ئېلىپ سۇغۇپ قىلىپ ياكى قايناتما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بوغۇملاردا تۇرۇپ قالغان خام بەلغەم خىلتىنى چىقىرىپ، ئىرقۇننىساغا ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.

ياۋا تەرخەمەكنىڭ سقىلغان سۈيى ۋە ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

بۇغداينىڭ بېشىنى يۇمشاق سوقۇپ، مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ، زىماد قىلسا ئىرقۇننىسانى يوقىتىدۇ.

جاۋشىرنى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، زىماد قىلسا پايدىلىق.

زەيتۇن يېغى شەپەرەكنى قاينىتىپ سۈزۈۋېتىپ ئەزانى ياغلسا پايدىلىق.

قىچا بىلەن ئەنجۈرنى سوقۇپ، ئۇنى ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركسە ياكى ئۇنى قاينىتىپ ھۆقنە قىلسىمۇ پايدىلىق.

زۇپتى يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە ئىرقۇننسا ئۇچۇن پايدىلىق.

قۇستە ھىددىدن ئۇچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ساپ ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزسە شىپا بولىدۇ.

سامساق ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى زىماد قىلسا پايدىلىق.

ئالتە گرام ئادراسمان قاينىتىلمىسىنى ئىچسە ياكى چاپسا پايدىلىق.

بىلسان يېغىدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچسە ۋە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

زەنجۇبىلدىن بەش گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ھىكىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى زىماد قىلسا پايدىلىق.
ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى ھۆقنە قىلسا پايدىلىق.
زورەمباتتىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.
مۇقەلدىن 20 گرام، خولىنجاندىن تۆت گرام، رۇم بەدىياندىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ساپ تەبئىي ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.
جۇۋىنەدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى زىماد قىلسا پايدىلىق.
ھېلىلە كابىلدىن سەككىز گرام ئېلىپ سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ھارارەتتىن بولغان مۇشۇ خىلدىكى كېسەللىكلەر ئۇچۇن شىپا بولىدۇ. شۇنداقلا سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنىمۇ پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

كىچىك بوغۇم ئاغرىقى (نۇقرەس)

تونۇش بۇ چوڭ بوغۇم ئاغرىقنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بارلىق كىچىك بوغۇملار ئاغرىيدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. بۇ كېسەلدە ئوشۇق، قول- پۇت بوغۇملىرى، بارماق بوغۇملىرى ياللۇغلىنىپ ئاغرىيدۇ، ئىششىپ قالىدۇ. پۇت - قولنىڭ باش بارماق بوغۇمىنىڭ ئاغرىقى «نۇقرەس»دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ كېسەللىكنىڭ نامىمۇ ئورۇن ئېتىبارى بىلەن ئەنە شۇنداق ئاتالغان. بەزىلەر، ئەگەر قول بارماقلىرىنىڭ بوغۇملىرىدا ئاغرىق بولغان بولسا، نۇقرەس نامى بىلەن ئاتاپ كەلگەنلىكىنى ئېيتقان.

سەۋەبى چوڭ بوغۇم ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاش.

داۋالاش ئەگەر ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان بولسا قىزىل سەندەلنى يەرلىك شوخلىنىڭ سۈيىدە ياكى ھەمشىباھارگۈلىنىڭ سۈيىدە ئىزىپ، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ئاغرىق ۋە ياللۇغنى پەسەيتىدۇ.
سۇ سۈپۈرگىسىنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش پايدىلىق.
ئەپيۇننى ئانا سۈتىدە ئېزىپ، زەپەر بىلەن قوشۇپ، زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.
ئاقاقيانى زىماد قىلسىمۇ مۇشۇ كېسەلنىڭ ئاغرىقىنى پۈتۈنلەي يوقىتىپ، ئاغرىق پەيدا قىلغۇچ ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ.
تاتلىق بادام يېغى بىلەن باشنىڭ ئارقا قىسمىنى ۋە دۈمبىنىڭ ئومۇرتقىلىرىنى ياغلىسا شىپا بولىدۇ.
كۆيدۇرۇلگەن سەدەپنى زىماد قىلسا ياكى كۆك پالەكنى سقىپ، سۈيىنى ھەمشىباھار

گۈلى بىلەن قوشۇپ زىمادا قىلسىمۇ پايدىلىق.

تۆمۈر كېپىكىنى يالغۇز ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىمادا قىلسىمۇ، ئاغرىش ۋە ئىششىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان نۇقرەسكە قارىتا ئۇد سەلبىتىن ئىككى گرام ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچكۈزسە، جاۋشىردىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىلەن قوشۇپ زىمادا قىلىنسا پايدىلىق.

ئاش تۇزىنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىمادا قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن ئۈنۈملۈك شىپا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان. ئەگەر ئۇنىڭغا خالىس ھەسەل، ئۇن ۋە زەيتۇن يېغى قوشۇپ زىمادا قىلسا، ئۇنىڭ تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ.

سۆرۈنجان شېرىندىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئاچچىق سۆرۈنجانىنى زىمادا قىلسىمۇ پايدىلىق.

ماھۇدانىدىن 10 گرام ئېلىپ مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە، كىچىك بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ ياكى ماھۇدانە يوپۇرمىقىنى، قېرى تۇخۇ ياكى قوي گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ شورپىسىنى ئىچكۈزسىمۇ، سوغۇقتىن بولغان كىچىك بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

قىزىل، ئاق بەھمەنلەردىن بەش گرامدىن ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

ھەببى لىبانىدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۈلكىنىڭ چاۋا يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمادا قىلسا شىپا بولىدۇ.

بارلىق ھايۋانلارنىڭ چاۋا يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، بوغۇم ئاغرىقلىرىدىن خالى بولغىلى بولىدۇ.

قاغىنىڭ چاۋا يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ، ئۇنى ئېرىتىپ سۈركىسىمۇ چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

كۈنجۈتنى قايىنىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن تەرلىتىلسە ياكى ھورلاندۇرۇلسا ياكى ئۇنى سوقۇپ زىمادا قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئابدىمىلىك يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ زىمادا قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن بىرەر ياغنى قوشۇپ ئىشلەتسە ئۇنىڭ تەسىرى كۈچىيىدۇ.

گۈگۈرتنى سۇ ۋە بۆرە ئەمنى بىلەن قوشۇپ زىمادا قىلسا، شىپا بولىدۇ.

شەھمەنزەلنىڭ كۆكىنى يۇمشاق ئېزىپ سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

چامغۇرنىڭ يىلتىزىنى قايىنىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇننى يۇسا پايدىلىق.

ئۇزۇن زىراۋەندىدىن ئالتە گرام، يۇمىلاق زىراۋەندىدىن بەش گرام ئېلىپ قايناتىپ، سۈيى ئىچكۈزسە ياكى سىرتتىن سۈركسە پايدىلىق.

سىركىگە ئازراق مقداردا گۈڭگۈرت قوشۇپ، ئۇنى يىلمان ھالەتتە ئاغرىق ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.

تۇخۇم يېغىنى ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

مامىرانچىنىنى زىماد قىلىش پايدىلىق.

قىزىلچىنىڭ سقىپ چقىرىلغان سۈيىدىن 36 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى سىرتىدىن سۈركسە پايدىلىق.

ھىڭدىن بىر گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ياكى زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ، قىچىنى زىماد قىلسا پايدىلىق.

چەلەڭنىڭ سقىپ چقىرىلغان ئۇسارىسى، شۇمشا ئۇنى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ. ئەگەر ھەرقايسى بوغۇملار ئاغرىقى داۋالاشنى قوبۇل قىلمىغان بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

تۇرۇپ ئۇرۇقنىڭ پاراشوكىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يۇغۇرۇپ، ئۇنى يەتتە كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ، سۈزاپ ئۇرۇقنى قايناتىپ، يەتتە كۈنگىچىلىك ئىچكۈزسىمۇ سوغۇقتىن بولغان نۇقرەسكە ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن زەيتۇن شېخىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى مۇزاپىق دورىلار بىلەن قوشۇپ، ئۇنى بىرقانچە قېتىم ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركسىمۇ شىپا بولىدۇ. شۇنىڭدەك قاتتىق جاراھەتلەردىكى يىرىڭلارنى ئېقىتىپ تازىلايدۇ.

پۇت كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كۆپۈۋېلىشى ۋە پىل پۇتى كېسەللىكى

بۇ، پۇتلارنىڭ قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ، پۇت خۇددى پىل پۇتىغا ئوخشاش چوڭىيىپ قالىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى سەۋدانىڭ قۇيۇلۇشى ياكى قان ۋە بەلغەم ماددىسى ياكى قانىنىڭ تەبىئىي مقدارىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. پۇتنىڭ پىل پۇتىغا ئوخشاش بولۇپ قېلىشىمۇ سەۋدا، بەلغەم ياكى قان خىلتىنىڭ كۆپلەپ كۆپىيىپ، پۇت قان تومۇرلىرىدا تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاش ۋە پەرقلەندۈرۈش ئۈچۈن ھەربىر كېسەللەرنىڭ سەۋەبىگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلىرىنى چوڭقۇر كۆزىتىش لازىم.

شۇنى ئەسكەرتىش كېرەككى، بۇ كېسەللىك ئومۇمەن سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ، ئۇ

ئېغىر يۈك كۆتۈرگۈچىلەردە ۋە ئۆرە تۇرۇپ خىزمەت قىلغۇچىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قۇۋۋەت ئېتىبارى بىلەن باسلىق تومۇرىدىن قان ئالسىمۇ پايدىلىق.

سەككىز دانە ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنى خاس ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى سىرتىدىن زىمماد قىلسا شىپا بولىدۇ

سانادىن بەش گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە زىمماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئەگەر كېسەللىك ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا پاقىيوپۇرمىقىدىن بەش گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە زىمماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

مائۇلجەبىننى ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سەكبىنەجتىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

رەيھان گۈلنى زىمماد قىلسا پايدىلىق.

كېيىكنىڭ ئۆتىنى زىمماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

ئادراسمان ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە زىمماد قىلسا پايدىلىق.

ئالتە گرام رەيھان ئۇرۇقى شىربىسىنى ئېلىپ ئىچسە ۋە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شەھمەنزەلدىن بەش گرام ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئون سەككىزىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى

تەپ بىر خىل غەيرىي تەبىئىي ھارارەت بولۇپ، ئۇ ھەممىدىن بۇرۇن يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ ياكى بىرەر ئەزالارغا تۇتىشىپ، شۇ ئورۇندىن يۈرەك تەرەپكە قاراپ زورىيىدۇ ياكى كېڭىيىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن روھ ۋە قانىنىڭ ۋاستىسى بىلەن قىزىل قان تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننىڭ ئىچكى تەرىپىگە تارقىلىپ كېتىدۇ. ئۇنى تېز تونۇش لازىمكى، بەدەن روھلار، خىلتلار ۋە ئەزالاردىن ئىبارەت ئۇچ نەرسە قوشۇلۇپ مۇرەككەپ بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن پۈتۈن قىزىتمىغا مۇناسىۋەتلىكلىرى ئۇچ قىسمىغا بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ.

ئەگەر تەپ روھقا مۇناسىۋەتلىك بولسا ھۇما يەۋمى، خىلتلارغا مۇناسىۋەتلىك بولسا «ھۇما خىلتى». ۋە ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك بولسا «ھۇما دىققى» دەپ ئاتىغان.

بىر كۈنلۈك تەپ

بۇ ئومۇمەن بىر كۈن داۋاملىشىدىغان تەپ كېسىلىدىن ئىبارەت.

بۇنىڭدا روھىي تەبىئىي، روھىي ھايۋانىي ياكى روھىي نەپسانىي قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ئاۋۋال غەيرىي تەبىئىي ھاراۋەت قىزىتىدۇ. ئەگەر ئۇ ھارارەت روھ، تەبىئىي ئاملىدىن بولغان بولسا «ھۇميا يەۋمى تەبىئىيە» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇنىڭ سەۋەبى، ھەزىم بۇزۇلۇشى، ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزالار ياكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولىدۇ. ئەگەر ئۇ روھىي ھايۋانىي ئاملىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇ «ھۇمىيايەۋمى ھايۋانىيە» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى غەم ـ ئەندىشە قىلىش، زىيادە خۇشال بولۇش ۋە قىزىق مۇنچىغا چۈشۈش ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن بولىدۇ.

روھىي نەپسانىي بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان بولسا ئۇنى «ھۇما يەۋمى نەفسانىيە» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇنىڭ سەۋەبى، ئەقلىي ئەمگەكنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، پىكىر قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە

باشقىلار. ئۇ ئوخشىمىغان سەۋەب ئېتىبارى بىلەن «ھۇميا مەۋمى غەربىي»، «ھۇميامەۋمى جۇئى» (ئاچارچىلىق)، «ھۇميايەۋمى ئاتەشى» دېگەن نانلار بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنى ئېنىقلاش ئۈچۈن، مەزكۇر سەۋەبلەرگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

بىر كۈنلۈك تەپنىڭ ئالامتى: بىمارنىڭ قىزىتمىسى بىر خىل ھالەتتە ياكى ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ۋە سۈيدۈك رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئومۇمەن ئۇ خىل تەپ ئىككى كۈن داۋاملىشىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يوقلىپ كېتىدۇ.

داۋالاش خەشخاش ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى زىمات قىلسىمۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ۋە مېڭە مەنبەلىك تەپكە پايدىلىق. ئابىزەن قىلىنسىمۇ غەزەپلىنىشتىن پەيدا بولغان بىر كۈنلۈك تەپ ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئارپا ئېشى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلسىمۇ، «ھۇما يەۋمى جۇئ» ئاچلىقتىن بولغان قىزىتما ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسىمۇ ئۇسسۇزلۇقتىن پەيدا بولغان تەپ كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

خىلىتلاردىن بولغان تەپ ھەققىدە چۈشەنچە

بۇ خىل قىزىتمىلار بىرەر خىلىتلارغا ھارارىتى غەربىيە (بەدەندىكى چىقىرىندى ماددىلار پەيدا قىلغان، بەدەنگە زىيانلىق بولغان غەيرىي تەبئىي ھارارەتتۇر) نىڭ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەككە تەسىر قىلىپ، ئاخىرىدا پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ كېتىدۇ. خىلىتلىق تەپ ئىككى خىل ماددىدىن بولىدۇ.

بىرى بولسا چىرىش سەۋەبىدىن، يەنە بىرى پەقەت ھارارەت تەسىرىدىن بولىدۇ. لېكىن ئوفۇنەتسىز ھارارەتتىن بولغىنى قاندىن باشقا بىرەر خىلىتلار سەۋەبىدىن بولۇش مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى ئۇنىڭدا بىرەر خىلىتنىڭ مىقدارى زىيادە بولىدۇ، يەنى قاندا قاينىش ۋە قان بېسىمى يوقۇرىلاشتىن قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى بۇنىڭدا ھارارەت غالىبە (يەنى قايناتقۇچى تەپ) ئۆتكۈر تەپ بولىدۇ. بەزىدە تومۇرلار ئىچىدە چىرىگۈچى ماددىلار بولىدۇ ۋە بەزىدە ئۇنىڭ تاشقىرىسىدا بولىدۇ.

مېڭە، ئاشقازان ۋە باشقىلاردىكى ماددىلارنىڭ قانغا قوشۇلۇشىدىن ئوفۇنەتلىنىش پەيدا بولغان بولسا، ئۆتكۈر تەپ بولىدۇ. ئۇ ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ قەتئىي يوقالمايدۇ. بەزىدە تەپ بىر پەسىيىپ، ئۇندىن كېيىن يەنە كۈچىيىشكە باشلايدۇ. ئەگەر بۇزۇلۇشى تامامىي تومۇرلارغا تارقىلىپ كەتكەن بولسا ياكى تومۇرلاردا پەيدا بولۇپ، يۈرەككە تارقالغان بولسا، تەپ ئۆرلەيدۇ

ۋە تىتىرەشلىك تەپ كۆرۈلىدۇ. ئۇ ھەر قانداق چاغلاردىمۇ پەسەيمەيدۇ. بۇنىڭ مسالى كۆيدۈرگۈچى تەپتۇر. بۇنى ئۆز سەۋەبىگە ئاساسەن داۋالاش لازىم.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان تەپ

ئۇنىڭ ئالامتى ۋە سەۋەبلىرى سۆزلىنىپ بولغانلىقى ئۈچۈن قايتا سۆزلەنمەيدۇ.

داۋالاش نېلۇپەردىن بەش گرام ئېلىپ ئىچسە، ئادەتتىكى ۋە ئېغىر تەپكە شىپا بولىدۇ.

بىنەپشىدىن توققۇ گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ سەپراۋى تەپكە پايدىلىق.

چىلاندىن 18 دانە ئېلىپ قاينىتىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدىن بىر ئاز قوشۇپ ئىچكۈزسە، تېخىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئارپا سۇيى ياكى ئېشىنى ئىچكۈزسە تەپ كېسەللىكلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. ئۇنى ئۆتكۈر قىزىتمىلار ئۈچۈن سوغۇق تەبىئەتلىك غىزا قاتارىدا ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن ئىسسىق تەپلەرگە يالغۇز ياكى سىركە قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوغۇقلۇق ماددىلارنىڭ ھالەتلىرىدە دارچىن، پىلپىل قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

قاپاق سۇيى ئىچكۈزسىمۇ ھەم ئۇنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ كېسەلنىڭ غىزاسىغا قوشۇپ بەرسىمۇ شىپا بولىدۇ.

پالەكنىڭ يوپۇرمقىنى بەلغەمدىن بولغان تەپلەردىن باشقا تامامى تەپلەرگە بەرسە پايدىلىق.

ھۆل كاسنە، كاسنە ئۇرۇقى سەككىز گرامدىن ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ھەزىم ئەزالىرىغا قۇۋۋەت بېرىش، بەدەندىكى ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، خىلىتلارنىڭ چىرىشىنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سوغۇق سۇدا شىربەتسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىككى خىل تەرخەمەكتىن سوغۇق سەي تەييارلاپ، ئۇنى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ ياكى ئۇنى سقىپ سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

شاپتۇلنى ئوبدان پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، كۆيدۈرگۈچى تەپلەرنىڭ ئېچىشتۇرۇشىنى يوقىتىدۇ.

يەتتە دانە سېرىق ئۆرۈك چىلانمىسىغا شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە ئاشقازان يالليۇغىنى يوقىتىپ، سەپرادىن پەيدا بولغان تەپكە شىپا بولىدۇ.

ناخۇش ئانار سۈيىنى 2 ~ 3 كۈنگىچە مەقسەت ھاسىل بولغانغا قەدەر 120 مىللىلىتىر ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى بىنەپشە مۇرابباسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، كۆيدۇرگۈچى قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

120 گرام ئانار سۈيىنى ياكى 50 گرام ئانار شەربىتىدىن ئىچكۈزسىمۇ ئۆتكۈر تەپكە شىپا بولىدۇ.

لىمونىنى سىقىپ، ئۇنىڭ سۈيىدىن 60 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە سەپرادىن بولغان ئوفۇنەتلىك تەپ ۋە ئادەتتىكى تەپ، قاندىن بولغان تەپلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

خام ئۈزۈمنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ، شۇنداقلا تەبئىەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنىمۇ بېرىدۇ. تەرەنجىبىندىن 24 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ئۆتكۈر تەپ ۋە ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا چىلاندىن 18 دانە، ئەينۈلادىن يەتتە دانىنى قوشۇپ سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزسىمۇ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تازىلانغان ئەينۈلانى ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغىنىدىن 18 دانە قاينىتىپ، ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ھەممە قىسمدىكى تەپلەرگە شىپا بولىدۇ.

تەمرى ھىندىدىن 36 گرام ئېلىپ سۇغا چىلاپ ئۇنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

سەرپىستاندىن 20 گرام ئېلىپ چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنى ئىچكۈزسىمۇ سەپرادىن بولغان تەپ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ، شۇنداقلا تۇزلۇق بەلغەمنى ۋە سۈيدۇك يولىنىڭ ئېچىشىشنى يوقىتىدۇ.

خىيارشەنبەرنىڭ ئىچىدىكى پارقىراق پەردىسىدىن 48 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

24 گرام تەمرى ھىندىنى سەپراۋى، دەمۇى تەپ قارىتا بەرسە پايدىلىق.

پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يىلتىزىنى سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ قىزىتما كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

تاباشىردىن بەش گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، كۆيدۇرگۈچى تەپ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

كافۇردىن 0.6 گرام ئېلىپ ئىشلەتسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشچە، سەندەلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى قىزىلگۈل بىلەن قوشۇپ، پېشانە، ئاشقازان ۋە جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلسا پايدىلىق.

قان خىلىتىدىن بولغان تەپ

داۋالاش رەۋىن ئۆسۈملۈكى جەۋھىرىدىن 12 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىشلەتسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ناخۇش ئانار سۈيىدىن 120 گرام ياكى ئۇنۇكۇ شىربىسىدىن 50 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

50 گرام چۈچۈمەل ئۈزۈم شەربىتىنى ۋە ئۇنۇكۇ جەۋھىرىدىن 12 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ قاندىن پەيدا بولغان تەپنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

40 گرام چىلان شەربىتىنى 18 دانە چىلان چىلانمىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ھەم ئەينۈلا ئىستېمال قىلسا ۋە 18 دانە چىلانمىسىغا ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئەگەر قىزىتما بىلەن ئاغرىغان كىشىدە، قەۋزىيەت بولسا، ئەينۈلادىن توققۇز دانە، تەمرى ھىندىدىن 12 گرام ئېلىپ چىلانما قىلىپ، چىلانمىسىغا ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى بىر دانە ئانارنى سوقۇپ، ئۇنۇكۇ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، قەۋزىيەتنى ئېچىش ۋە يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

تەپ ئۆتكۈر بولغاندا ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. چۈنكى ئۇ سوغۇقلۇق، ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، قىلقان تۇمۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇلىدۇ، شۇنداقلا سوغۇق تەبىئەتلىك ئەشيالارغا ئوخشاش باشقا ماددىلارنى بۇزۇپ قويمايدۇ.

تازىلانغان نوقۇتنى سىركە ۋە بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇنى يېگۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ناخۇش ئانار سۈيىگە ئاق شېكەر قوشۇپ ئۇنىڭغا نانىنى چىلاپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئىبنى ئوسمان جالىنۇس ۋە بۇقراتنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە قاندىن بولغان تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارغا قان ئېلىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ياكى ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە باشقىلارنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، يۇقىرىقى ئىشلارنى قىلىشتىن ئىلگىرى ئارپا سۈيىنى بەرمەسلىك لازىم.

مۇشۇ خىلدىكى كېسەللەرگە سوغۇق سۇنى ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تەپ

داۋالاش غاپەستىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنى يالغۇز ئىچكۈزسە ياكى 40 گرام سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، بەلغەمى تەپ ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ.

10 گرام رەيھان ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

ئىزخىردىن بەش گرام ياكى ئۇنىڭ يىلتىزىدىن بەش گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنى 40 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

تۆت گرام رەۋەنچىنى سۇغۇپى مۇنزىچ بېرىپ كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن 40 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە شىپا بولىدۇ.

بەدىياندىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ شىپالىق بولىدۇ.

جۇۋىنەدىن يەتتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ شىپالىق.

غارىقۇندىن بەش گرام ئېلىپ ماددىلارنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ۋە تەپ بولۇشتىن بۇرۇن ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

جاۋشىردىن ئۈچ گرام ئېلىپ مۇناسۋەتلىك شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، تىترەشلىك ۋە تۇتقاقلىق تەپ ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

سەبرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىشلەتسىمۇ كېسەللىك ماددىسىنى سۇرۇپ چىقرىش ئارقىلىق شىپا بولىدۇ، شۇنداقلا تېرىدە چۈمۈلە ماڭغاندەك سېزىم بولغاندىمۇ پايدىلىق.

ئاقىرقەرھانى زەيتۇن يېغىدا ئېزىپ، ئۇنى تىترەشلىك تەپ پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن بەدەنگە سۈركىسىمۇ ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بەلغىمى تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ غىزاسىغا دارچىندىن مۇئاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ ياكى ئۇنى ئىستېمال قىلسىمۇ، بۇ تىترەشلىك تەپ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

چەلەڭنى كېسەلنىڭ غىزاسىغا قوشۇپ يېگۈزسىمۇ پايدىلىق.

ئىبن سىنانىڭ يېزىشىچە، بابۇنەدىن 10 گرام ئېلىپ قاياتما ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىلارنى قايتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى قۇۋۋەت بار. ئەگەر سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى تەپكە قارىتا ئىشلەتسە، تەبىئەتنىڭ ھۆكۈمگە لايىق ھالدا ھەر ئىككى قۇۋۋەتنى ئايرىپ، سوغۇقلۇق تەسىرى ئارقىلىق ھارارەتنى يوقىتىدۇ، ئىسسىق تەسىرى بىلەن قويۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

تۇرۇپنىڭ سۇيىدىن 12 گرامنى ئېلىپ، ئۇنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرسىمۇ، بەلغەم ۋە تىترەشلىك تەپلەر ئۇچۇن شىپا بولىدۇ. خالىس قاياق سۇنى ئىچكۈزسىمۇ، تىترەشلىك قىزىتما كېسىلى ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ.

ئالتە گرام سۇزاپقا تۆت گرام سېرىقچېچەكنى قوشۇپ، ئۇلارنى پىشۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلسا، پايدىلىق ۋە ئۇنىڭ يېغىنى بەدەنگە سۈركىسىمۇ شىپا بولىدۇ.

10 گرام سەئدى كۇفى چىلانمىسىنى ئىچكۈزسىمۇ، چىرىش ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپ كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

بىلسان يېغىنى بەدەنگە سۇركىسىمۇ تىترەشلىك تەپ كېسىلىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. پۇدىنەدىن ئىككى گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنى ئىچكۈزسىمۇ شپا بولىدۇ.

ئىزاھات بۇقراتنىڭ سۆزىچە، ھەر كۈنى قىزىيدىغان تەپ ئاشقازانىنىڭ بىرەر ئىللىتىگە دالالەت قىلىدۇ. تۆت كۈنلۈك تەپ بولسا تال كېسەللىكىنىڭ نىشانى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى كېسەللىكىنىڭ تولۇق بولمىغان گۇۋاھچىسى ماغدۇرسىزلىنىش كېسىلى جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ دەللىلى. ۋەجئۇل مۇپاسىل بولسا، يۇرەك مىزاجى بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامىتى. خىلىتتىن بولغان كېسەللىك ھالەتلىرىدە ئۇيقۇ ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى زىيانلىق دەپ بىلىش لازىم. شۇنىڭدەك تەپ، دەسلەپكى ئاغرىش ۋە ئىچكى ئەزا يالليۇغلىرىنىڭ ھالەتلىرىدىمۇ زىيانلىق ئىكەنلىكى تەتقىق قىلىندى. چۈنكى ئۇخلىغان ھالەتتە ھارارەت يەنە قانىنىڭ ئىچىگە زورلۇق بىلەن ماڭىدۇ.

تۆت كۈنلۈك تەپ

داۋالاش يانتاقتىن تۆت گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇلغا ئاساسەن ئىشلىتىلسە تۆت كۈنلۈك تەپنى يوقىتىدۇ ھەم بەلغەمنىڭ چىرىشى ۋە كۆيۈشتىن بولغان تەپ ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

ئاپېلسىننى سقىپ سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىكلەر ئۈچۈن شپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ ۋە سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان.

شەربىتى غاپەستىن 24 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ، ئۈنۈملۈك ھالدا شپا بولىدۇ ۋە ئۇنى قاينىتىپ 20 گرامغىچە ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ 100 خىل تەپلەرگە پايدىلىق.

ئۈچ گرام قۇستە شەربىتى پاراشوكىنى 40 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك تەپ كېسىلى ئۈچۈن شپا بولىدۇ.

بەدىيانىدىن ئالتە گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى 40 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ شپا بولىدۇ.

بىر گرام سىيادانىنى سوقۇپ 36 مىللىلىتىر سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاھتەررىنى سقىپ، ئۇنىڭ سۈيىدىن 250 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 40 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى قۇرۇق شاھتەررادىن ئالتە گرام ئېلىپ پاراشوك ياساپ، ئۇنى ئىستېمال قىلسىمۇ تۆت كۈنلۈك تەپكە پايدىلىق. ئىبنى سەمجۇتنىڭ يېزىشچە، بۇ دورىدىن 0.8 گرامنى ئىستېمال قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىكلەر ئۈچۈن شپا بولىدۇ ۋە ئۇنى يوقىتىدۇ.

ھىڭدىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا تۆت كۈنلۈك تەپ ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

پاقىيوپۇرمقىدىن مۇۋاپىق مقداردا ئېلىپ، سۇ قوشۇلغان شاراب بىلەن قوشۇپ، ئۇنى ئىچكۈزسمۇ شىپا بولىدۇ.

پىندۇق مېغىزىدىن 0.6 گرام ئېلىپ پاراشوك ياساپ ئىستېمال قىلسمۇ شىپا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

رەيھان يوپۇرمقىنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 70 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسمۇ شىپا بولىدۇ.

تۇرۇپتىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى تەپ كېسەللىكى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنى شۇنىڭغا ئوخشاش ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسمۇ، مۇشۇ كېسەللىكلەر ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

غارىقۇندىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ پايدىلىق.

قارا ھېلىلىدىن ئۇچ گرامنى سۇغا چىلاپ شىرىسنى ئېلىپ ئىچكۈزسمۇ تۆت كۈنلۈك تەپ كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

مائولجەبىن مۇشۇ كېسەل ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئەفتىمۇندىن 10 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ، تۆت كۈنلۈك سەۋدادىن بولغان قىزىتما ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام ئېلىپ شىرىسنى چىقىرىپ، ئۇنى ئىچكۈزسمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى تەپ كېسەللىكلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

تۆت كۈنلۈك تەپ بىمارلىرىنىڭ يېمەكلىكلىرى

مۇۋاپىق مقداردا تۇزى تەڭشەلگەن بوغداي نېنى مۇشۇ كېسەل ئۇچۇن مۇۋاپىق غىزادۇر.

قوي گۆشى ۋە ئۇنىڭ شورپىسى مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن ھەم سەۋداۋى بىمارلارنىڭ ئۆزى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

چۇجە گۆشى شىپا بولىدۇ.

سېمىز پاختەك، كەكلىك ۋە كەپتەر باچكىسى، يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، پوستى ئېلىنغان ماش، نوقۇت سۇيى قاتارلىقلار بۇ خىل كېسەللىك ئۇچۇن مۇۋاپىق غىزالاردۇر.

نوقۇت سۇيى تەييارلىغاندا، تۆۋەندىكى ئۇسۇلغا ئاساسەن تەييارلىنىدۇ: ھەممىدىن بۇرۇن نوقۇتنى 24 سائەت سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىرقاچىغا قۇيۇپ، ئۇنىڭغا زۆرۈرىيەت

بويىچە پىننە، زىرە، قارىمۇچ ۋە يەرلىك زىرە قوشۇپ، ئوبدان پىشۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنسا، مۇشۇ قىسمدىكى تەپ كېسەللىكى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم، بادام مېغىزى، ئاق شېكەر، ئاشلىق شېكىرى قاتارلىقلارنى تۆت كۇنلۇك تەپ كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ غىزاسى سۇپىتىدە ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ.

مۇرەككەپ تەپ

سەككىز گرام غاپەسنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 36 گرام سىركەنجۇبىل قوشۇپ ئىچكۇزسە پايدىلىق.

بەدىياندىن 12 گرامنى ئىشلەتسىمۇ شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

بەش گرام يانتاقنى قاينىتىما ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىچكۇزسىمۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك مۇرەككەپ تەپ كېسەللىرى ئۇچۇن شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

يەتتە گرام ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنىڭ شىربىسىنى چىقىرىپ، ئۇنى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۇزسە پايدىلىق.

ئۇچ گرام غارىقۇننى خىلتىلار پىشقاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

كەندىر گۇلىدىن 2 ~ 3 دانە ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمقىدىن تۆت دانە ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك مۇرەككەپ تەپ كېسەللىكلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

كۆك سەرتاننى قورۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق پىلپىل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئادراسماندىن ئالتە گرام ئېلىپ، ئۇنىڭ شىربىسىنى چىقىرىپ، ئارقا-ئارقىدىن ئىچكۇزسىمۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك تەپ كېسىلى ئۇچۇن ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

قىزىتمىلىق بىمارلارنىڭ پەرھىزى

بىرەر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ئوفۇنەتلىك تەپ پەيدا بولۇشنىڭ ئېھتىمالى بولسا، بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلار تۆۋەندىكىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم:

بۇزۇلغان ۋە تازىلانمىغان سۇنى ئىستېمال قىلسىمۇ، تەپ كېسىلىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. سېسىق پۇراقلىق سۇمۇ تەپ كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. سۇتنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسىمۇ تەپ پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

خورمنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاندا بۇزۇلۇش ۋە سەپرادا ئۆتكۈرلۈك پەيدا قىلىپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك تەپ كېسىلنى پەيدا قىلىدۇ. قوغۇننى كۆپ ئىستېمال قىلسمۇ ئوفۇنەتلىك تەپنى پەيدا قىلىدۇ. نىشاستمۇ ئۆتكۈر بولۇشنىڭ سەۋەبىدىن ئوفۇنەت پەيدا قىلىشقا سالاھىيەت ھازىرلايدۇ. ئىپارنى زىيادە ئىستېمال قىلسمۇ سەۋدا ۋە ئۆتكۈر قان پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

تارقىلىشچان قىزىتما

تونۇش بۇ قىزىتما يۇقۇملۇق شەكلىدە تارقىلىپ كېتىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى ئۆتكۈر قىزىتمىنىڭ سەۋەبىدىن ھاۋاغا ئوفۇنەت ماددىسى تارقىلىش، ئۆتكۈر بوخارات ياكى ئۆسۈملۈك ۋە ئۆلگەن ھايۋانلار چىرىپ، ھاۋانى بۇلغاش ئارقىلىق بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، مۇمكىن بولسا بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى يوقىتىپ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

داۋالاش كالىنىڭ سېرىقمېيىنى ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ كېسەللىكنىڭ تارقىلىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

كالىنىڭ يېغىدا زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بار ئۇنىڭ بىلەنمۇ تارقىلىشچان زەھەرلەرنى يوقاتقىلى بولىدۇ. كۆپلىگەن تېۋىپلارنىڭ بىرلىككە كەلگەن سۆزى شۇكى، مومنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى تارقىتىش بىلەنمۇ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئەزىپارا تېپىنى كۆيدۈرۈپ بىمارغا ئىسىنى پۇراتسا شىپا بولىدۇ.

ئۇد ھىندىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ تۈتۈنىنى يەتكۈزسمۇ يۇقۇملىنىش پەيدا قىلغۇچى ھاۋانى ساپ قىلىدۇ.

كۇندۇرنى پۇراتسا ۋە ئۇنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى ھاۋاغا تارقاتسا، بۇ كېسەللىكنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنى توسقىلى بولىدۇ.

پىيازنى سىركىگە چىلاپ ئىستېمال قىلسمۇ يۇقۇملۇق كېسەللىكنى يوقىتىدۇ.

سامساقنى ئىستېمال قىلسمۇ بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ بۇزۇلۇشنى يوقىتىپ، ساقلىقنى ساقلايدۇ شۇنى ئەستە ساقلاش كېرەككى، بۇنداق تارقىلىشچان قىزىتما كۆرۈلگەن ھالەتتە سۇنى تازىلاپ ئىچىشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم، ئەگەر سۇ ئاچچىق ياكى تۇزلۇق بولغان بولسا سامساق ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىش لازىم.

قۇستىنىڭ تۈتۈنىنى يەتكۈزسمۇ، ھاۋانى تازىلاپ مۇشۇ كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشنى توسىدۇ.

مۇرمەككىدىن بەش گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، بۇزۇلغان هاۋانى تازىلاپ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئانار ۋە ئەينۈلانى شۇمۇپ بەرسە، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى ئۇنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنى توسۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

نوقۇت، قاپاق، ماش ۋە باشقا قىسمدىكى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسىمۇ، ۋابا كېسىلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكۈزسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇملىنىشىنى پەيدا قىلغۇچى هارارەتنى پەسەيتىدۇ. ئاپېلسىننى بىمارغا پۇراتسىمۇ پايدىلىق.

ئاپېلسىننىڭ چۇچۇمەل ئۇرۇقىنى سقىپ، سۇيىنى ياكى ئۇنىڭ شەربىتىنى ئىچكۈزسە، يۇقۇملىنىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

رەۋەن ئۆسۈملۈكىنى ئىستېمال قىلسا ياكى سقىپ سۇيىنى ئىچكۈزسە پايدىلىق.

بېھىنى ئىستېمال قىلسىمۇ تۇزلۇق سۇنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدۇ.

قۇرۇتۇلغان هەبۋىلئاسىنى ياكى كۆكىنى ئۆيدە قويۇپ قويسىمۇ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زۇپىتى رۇمنىڭ يېغى ئەتىگەن، كەچ ۋە كېچىدە پۇراتسىمۇ پايدىلىق.

قارىغاي يېلىمىنى بۇخۇر (دورىنىڭ كۆيدۇرۇلگەندە چىقىدىغان ئىسىنى پۇراش) ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسىمۇ يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بەش گرام گىل مەختۇمدىن پاراشوك ياساپ ئۇنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

يەتتە گرام قىزىل سېغىزنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ ئىچكۈزسىمۇ، يۇقۇملۇق قىزىتما كېسىلىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە ۋابا كېسەللىكلىرى تارقالغان ۋاقىتتا بۇ دورا ئارقىلىق ۋابانىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە بىمارنىڭ هاياتىدا كۆرۈلىدىغان خەتەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ دېگەن..

ئەنبەردىن 0.6 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى بۇخۇر ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسىمۇ، يۇقۇملۇق ۋابا كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

قارىغاي يېلىمىدىن يەتتە گرام، بىلسان،سۇندۇرۇستىن ئىككى گرام، كافۇردىن 0.6 گرام، مەستىكىدىن ئۇچ گرام، لاۋەندىن ئۇچ گرام، زەپەردىن بەش گرام، هەسەلدىن 40 گرام، راتىنجتىن بىر گرام، سەندەلدىن تۆت گرام، ئىپاردىن بىر گرام، ئەبنوستىن يەتتە گرام، ئېگىردىن ئۇچ گرام ئېلىپ، ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا ۋە بۇخۇر ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىشلەتسە، مۇشۇ كېسەل ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئىزاهات ئىسرىقلاش ئارقىلىق هاۋانى ساپلاشتۇرۇش ئۇسۇلى كۆن چىققاندىن

كېيىن، چۈشتە، يېرىم كېچىدە ئىشلىتىلسە ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

چۇما

تونۇش بۇ بىر يالليۇغ بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن ئۆتكۈر تەپ قوشۇلۇپ كېلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىكتە ئىششىق تىل يىلتىزى، قولتۇق، قۇلاق، يىرىق ۋە باشقا بەزلەرنىڭ ئورۇنلىرىدا مەخسۇس پەيدا بولىدۇ. بۇمۇ يۇقۇملۇق ۋابا خاراكتېرلىك كېسەللىكتۇر. يەنى بۇ كېسەللىك ھاۋانىڭ بۇزۇلۇشىدىن ۋە ئوفۇنەتلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش قىزىل سېغىزدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسمۇ شىپا بولىدۇ.

گىل مەختۇمدىن بەش گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ پايدىلىق.

ئەرمۇدۇن سۈيىدىن 48 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسمۇ پايدىلىق.

مۇقەلدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى بۇخۇر ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسمۇ شىپا بولىدۇ. كافۇردىن 0.6 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى پۈراتسمۇ پايدىلىق.

كالا يېغىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ تۇرسمۇ تائۇن كېسىلىنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

تۆت گرام سەندەلنى قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلاپ ئىچكۈزسە ۋە باشقا خۇشاللىق كەلتۈرگۈچى ھەم قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلسمۇ شىپا بولىدۇ.

يالليۇغ ھەققىدە چۈشەنچە

تونۇش يالليۇغ بىر مۇرەككەپ كېسەللىكتۇر. بۇ، مىزاج بۇزۇلۇش، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش، ئاناتومىيىلىك شەكىل بۇزۇلۇش قاتارلىقلار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئۇ تۆت خىل خىلىت ئىچىدىكى بىرەر خىلىت تەسىرىدىن بولىدۇ. بەزىدە يەلدىن بولىدۇ. ماددىغا قارىغاندا يەلدىن بولغىنى خەتەرلىك بولۇپ، ئۇنىڭ ئىلاجىنى قىلىش قىيىن بولىدۇ.

ئىششىقلارنىڭ ئالامىتى يېقىلىش، سوقۇلۇشتىن بولغان بولسا، ئىششىقنىڭ ئورنى قىزىرىش ۋە سېرىق بولۇشى مۇمكىن. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلاردا كېسەل بولغان ئەزانىڭ ئورنى ئاق، كۆك ھەم ئاغرىش ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ، بۇنى داۋالاشتا مۇشۇ كېسەللىكنىڭ تىپىك سەۋەبىگە ئاساسەن مۇۋاپىق ھالدا داۋالاش، چارە قىلىش لازىم.

ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغ

ئىسپىغۇلنى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششقىلارغا زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

بىنەپشىنى يالغۇز ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ شىپا بولىدۇ.

نېلۇپەرنى زىماد قىلسمۇ ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىلارنى پەسەيتىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇتنى سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ قاتتىق هالدىكى ئېچىشىش بىلەن پەيدا بولغان ئىششقىلارغا زىماد قىلسمۇ مەنپەت قىلىدۇ.

كافۇرنى زىماد قىلسمۇ شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ.

سۇنىڭ لېشنى ۋە ياكى دەريانىڭ لېشنى يالغۇز ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

قىزىل سېغىزنى زىماد قىلىشمۇ پايدىلىق.

سېمىزئوتنى سقىپ، سۇيىگە ئارپا ئۇننى قوشۇپ زىماد قىلسمۇ شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ.

كاسنە سۇيىگە ئارپا ئۇننى قوشۇپ، ئۇنى زىماد قىلسمۇ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

قىزىلچا سۇيى بىلەن ئارپا تالقىنىنى يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسمۇ شپا بولىدۇ.

تازىلانغان ئارپىنى زىماد قىلسمۇ مۇشۇ قىسىملاردىكى ئىششقىلار ئۇچۇن شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان قويۇق سۇيىگە زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسرىنى بېرىدۇ.

قىزىل سەندەل، ئاق سەندەلگە نسبەتەن زىيادە تەسىرى يۇقىرى بولۇپ، ئۇنى يەرلىك شوخلا سۇيىدە ئېزىپ سۇركەلسمۇ پايدىلىق.

سپارى دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقمۇ پايدىلىق، لېكىن يالليۇغقا قويۇق يىرىڭ چۇشكەن بولسا سەندەلدىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغان دورا يوقتۇر.

قىزىلبۇغداش سقىلغان سۇيىنى سۇركىسمۇ، قاندىن بولغان يالليۇغقا ئارام بېرىدۇ.

ئىتئۇزۇمنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۇيىدىن 60 گرام ئېلىپ ئىچكۇزسە ۋە ئۇنىڭ قالدۇق قىسمىنى زىماد قىلسا ياكى قاينىتىپ ئۇنى ئىستېمال قىلسمۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىلارنى يوقىتىدۇ.

پالەكنىڭ ئۇرۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى قىزىلگۇل ئەرقى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ قىسمىدىكى ئىششقىلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

قىزىل لوبيانىڭ سۇ پوقىنى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ ئاغرىشنى

پەسەيتىدۇ.

خېننى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى كالىنىكا قايمقى بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ، ئىششقىلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

زىرىقتىن توققۇز گرام ئېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

سېرىق هېلىلىدىن 12 گرام ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى سۈرۈپ زىماد قىلسا هەم كەرەپشىنى يۇمشاق سوقۇپ ئېزىپ سۈركىسىمۇ ياللۇغلارنى تارقىتىدۇ.

رەۋەنچىنىنى سۇ ياكى سىركىدە يۇمشاق ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

قاپاقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى زىماد قىلسىمۇ ئېچىشىش، ئاغرىش ۋە ياللۇغنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

كالا ئۆتىنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ قاتتىق ئىشقىلارنى پۈتۈنلەي تارقىتىدۇ.

كۆكنارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

24 گرام تەرەنجىبىنىنى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن ئېرىتىپ ئىچكۈزسىمۇ، ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششقىلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئەپيۇننى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئانارگۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى هەمشىباهار گۈلىنىكى سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سوغۇق بەلغەمدىن بولغان ياللۇغ

كەرەپشە يىلتىزىنى سوقۇپ، ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ قىسىملاردىكى ئىششقىلار ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

سەۋسەن يىلتىزى ۋە ئۇنىكى يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى شارابتا پىشۇرۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئىششقىلارنى پۈتۈنلەي تارقىتىدۇ.

زەرپەردىن بەش گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسىمۇ، بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىششقىلارنى تارقىتىدۇ.

قىزىلچىنىكا يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى زىماد قىلسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئوشەقنى سركده ئېرىتىپ زىماد قىلسمۇ، بەلغەم ۋە بويۇن بەزلىرىنىڭ ئىششقلىرى ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

بۇغداي ئۇننى خېمىر قىلىپ، ئۇنى سۇركسمۇ قىزىتىش ۋە ساپلاشتۇرۇش تەسرىنى بېرىدۇ.

سېرىقچېچەكنىڭ يېغنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئۇنى ئىشلەتسمۇ، ماددىلارنى پىشۇرۇپ، ئۇنى تارقىتىدۇ ۋە بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان ئىششقلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئوسمىنىڭ يوپۇرمقنى يۇمشاق سوقۇپ، زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

يالپۇز يېغنى سۇركسمۇ شپا بولىدۇ.

سيادانىنى سوقۇپ، سركه بىلەن پىشۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۇركسه ياكى ئۇنى زىماد قىلسا شپا بولىدۇ.

چاققاقئوت ئۇرۇقنى ئېچكۈزسه، يالغۇز ياكى سركه بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ئىششقلار ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

ياۋا سەۋزە ئۇرۇقنى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمقنى يۇمشاق ئېزىپ زىماد قىلسمۇ، بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىششقلارنى پۈتۈنلەي تارقىتىدۇ.

ئۇزۇن ۋە يۇمىلاق زىراۋەندىنى زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ئىششقلار ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

غارىقۇندىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئېچكۈزسه ۋە زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ خىلدىكى ئىششقلارنى تارقىتىدۇ.

توخۇنىڭ ئۆتىنى سۇركسمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ئىششقلار ئۇچۇن شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ.

بۇلۇتنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ئىستېمال قىلسا ۋە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شپا بولىدۇ.

بىستېپايەجنى زىماد قىلسمۇ ئىششقلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

يېسۈنلەكنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى يالغۇز ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يالليۇغ

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋەب ئېتىبارىنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم.

پوستى بىخ كەبردىن تۆت گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ، قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە ئۇنى تارقىتىدۇ، ئۇنىڭ دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسىنى زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سىيادانىنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ئىششىقلار ئۆچۈن شىپا بولىدۇ.

سوپۇننى ئىششقىنىڭ ئۈستىگە سۈركىسىمۇ، قاتتىق ئىششىقلارنى پۈشۈرىدۇ.

بۇقىنىڭ قېنىنى ئىسسىق ھالدا ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

ئىزخىر يېغىدا ئوشەقنى ئېرىتىپ، ئۇنى زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سۆرۈنجاندىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى زىماد قىلسا، بوغۇملارنىڭ قاتتىق ئىششقلىرىنى تارقىتىدۇ.

جاۋشىرنى زىماد قىلسىمۇ مۇشۇ قىسمدىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

ھۆل زۇپانى زىماد قىلىشمۇ پايدىلىق.

سەۋسەننى يالغۇز ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئاق لەيلىنى زىماد قىلسىمۇ قاتتىق ئىششقلارنى يۇمشىتىدۇ.

كۈندۈرنى ئىشلەتسىمۇ ياللۇغ تارقىتىش جەھەتتە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

جوزدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

بابۇنەنى زىماد قىلسا ۋە سەبرىنى سۈدا يۇمشاق ئېزىپ سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

ئېگىرنى زىماد قىلسا ھەم ئاق قىچىنى زىماد قىلسا ياكى ئۇلارنى گۈل يېغى، ئاق موم بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ شىپالىق تەسىرى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

مەستىكىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئابدىمىلىك ئۇرۇقنى يۇمشاق سوقۇپ سۈركىسىمۇ قاتتىق ياللۇغنى تارقىتىدۇ. زىغىرنى سۈدا يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى زىماد قىلسىمۇ ۋە سېرىقچېچەكنىڭ يېغىنى قوشۇپ ئۇنى سۈركىسىمۇ مۇشۇ قىسمدىكى ئىششقلارنى يۇمشىتىدۇ.

زەپەردىن بەش گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ، بوغۇملاردا توختاپ قالغان ئىششقلارنى يوقىتىدۇ.

بۇقىنىڭ چاۋا يېغىنى زىماد قىلسىمۇ، قاتتىق ئىششقلارنى پۈتۈنلەي تارقىتىدۇ.

مەغزىگۈلى پىيىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى ئاق لەيلى يېغى بىلەن قوشۇپ ئۇنى زىماد قىلسىمۇ ئىششقلارنى تارقىتىدۇ.

پوستى ئېلىنمىغان نوقۇتنى سىركىدە پىشۇرۇپ، ئۇنى زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئاق يەسمەن يېغىنى سېرىق موم بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى

بېرىدۇ.

چەلەڭدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنىڭ سقىلغان ئۇسارىسىنى سۈركىسمۇ، قاتتىق ئىششقلارنى يۇمشىتىدۇ.

ياۋا تەرخەمەك يېغى بىلەن سېرىق مومنى قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ.

ئىكلىلمىلىكنى زىماد قىلشمۇ ياللۇغ تارقىتىدۇ.

كەندىر يېغىنى سېرىق موم بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ئىششقلار ئۈچۈن ئۇنۇملۇك هالدا شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش ياللۇغلارغا زىماد قىلغاندا دەسلەپتە ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسقۇچى دورىلارنى، ئېغىرلاشقاندا ئاغرىق ئورۇنغا كېسەللىك ماددىسىنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسقۇچى دورىلارنى كېمەيتىش ياللۇغ تارقىتىدىغان، بوشاشتۇرىدىغان دورىلارنى، ئەڭ يۇقىرى پەللىگە چىققاندا يۇمشاتقۇچى، ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلارنى، ئەڭ ئاخىرىدا پەقەت ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

سەرتان (راك، ئۆسمە) ۋە بويۇن بەز سىلى (خانازىر)

شىرنىڭ قېنىنى سۈركىسمۇ سەرتان ئۈچۈن شپا بولىدۇ.

تاشپاقىنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭ تۈتۈنىنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە، بولۇپمۇ ئۇ كۆيۈپ كۈل بولغان بولسا، ئۇ كۈلنى سېرىقماي بىلەن قوشۇپ سەرتان (زەخمە بولغان يەرگە قەدەر يەتكۈزۈش) ئىششقىنىڭ ئۈستىگە سۈركىسمۇ، يىرىڭ ۋە باشقىلاردىن تازىلاپ ساقىيىشقا يۈزلەندۈرىدۇ.

توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىنى مۇشۇنداق هالەتلەردە زىماد قىلسمۇ، ناهايىتى ئۇنۇملۇك هالدا شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

چاققاقئوت ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ. بۇ جالىنۇسنىڭ تەجرىبىسى.

كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇننى ياكى ئۇنىڭ زەھەرسىزلەندۈرگىنىنى ئۆسمىگە زىماد قىلسمۇ، شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ، ئۇنىڭ كۈلنى ئاق موم گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، زىماد قىلسمۇ، كۆپىنچە سەرتان ئىششقلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

هەببى بىلسان ۋە ئۇد بىلساننى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ئىششقلارنى تارقىتىش تەسرىنى بېرىدۇ.

ئوسمىنى يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن ئۇنۇملۇك هالدا شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

مامىرانچىننى يۇمشاق سوقۇپ، هەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىشمۇ پايدىلىق.

خولىنجاندىن تۆت گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە زىماد قىلسىمۇ، ئۆسمە ئۇچۇن شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

ئاق لەيلىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە ۋە زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ كېسەللىكلەر ئۇچۇن شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ماش ئۇنى ۋە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى يۇمشاق سوقۇپ، كونا شاراب بىلەن قوشۇپ، زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ئىششقلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

مىسۋاك دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ يېغىنى سۈركىسە ۋە پىرسىياۋشاننى زىماد قىلسمۇ، ئۆسمە ئىششقلىرى ئۇچۇن شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

سۈپارىنى زۇپتى رۇمى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، بويۇن بەز سىلى ئىششقلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئوسما سىركە بىلەن قوشۇپ، ئۇنى بويۇن بەز سىلى ئېغىز ئالغانغا قەدەر سۈيى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، ئۇنۇملۇك هالدا شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

موم، زەيتۇن يېغى ۋە زۇپتى قاتارلىقلارنى زىماد قىلسمۇ، بويۇن بەز سىلىنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئابدىملىك يېغىدىن 50 گرام ئېلىپ، هەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

قىزىل لوبىيانى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى كېسەلنىڭ ماددىسىغا ئاساسەن هەسەل ياكى سىركە بىلەن ياكى سۇ بىلەن يۇمشىتىپ زىماد قىلسمۇ، بويۇن بەز سىلى ئىششقىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ ۋە باشقا ئىششقلارنىمۇ تارقىتىدۇ.

ماش ئۇنىنى زەمچە ياكى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ خىلدىكى ئىششقلار ئۇچۇن ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

ئوشەقنى ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئەنزىروتنى ئازراق مىقدارىدىكى بۆرە ئەرمىنى بىلەن قوشۇپ، سۇ بىلەن يۇمشاق ئېزىپ سۈركىسە، گەدەن ياكى ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى بويۇن بەز سىلىگە ئوخشاش ئىششقلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

پۇدىننى سىقىپ، سۈيىنى 2 ~ 3 كۇنگە قەدەر بۇرۇنغا تېمىتسمۇ ۋە ئۇنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسمۇ، مۇشۇ كېسەللىكلەر ئۇچۇن شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

خام ئەنجۈرنى پىشۇرۇپ، ھەر قىسمدىكى بەزلەرگە خۇسۇسەن بويۇن بەز سىلىغا زىماد قىلسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىمۇ ئەنە شۇنداق تەسىرنى بېرىدۇ.

ئېشەك سۈتىمۇ داۋالاشنى قوبۇل قىلمىغان ئىششقىلارنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش تەسىرنى بېرىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقىنى تۇز بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

شىر ئۆتىنى خالىس ھەسەل بىلەن قوشۇپ ھۆل قىلىپ، بويۇن بەز سىلى ئىششقلىرىغا سۈركىسىمۇ شىپا بولىدۇ. قارىمۇچىنى يۇمشاق ئېزىپ، زۇپتى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئۇنۇملۇك ھالدا شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ سقىلغان سۈيىنى لوبىيا ياكى نوقۇت ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ. كۆك يۇمغاقسۇتنى لوبىيا ئۇنى ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن ئۆزئارا قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، بويۇن بەز سىلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ياۋا سۇزاپنى زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ئىششقلارنى پۈتۈنلەي تارقىتىدۇ.

نوقۇتنى سىركىدە پىشۇرۇپ، بويۇن بەز سىلى ۋە باشقا قىسىملاردىكى قاتتىق ئىششقلارغا سۈركىسىمۇ شىپا بولىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

ئۆچكە كاۋىپىغا ئازراق تۇز ۋە نۆشۈدۇرنى سېپىۋېتىپ، يەتتە كۈنگىچە توختىماي ئىستېمال قىلسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ئىششقلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ماگنىت تېشىنى سىركە ياكى گۈل يېغىدا ئېرتىپ سۈركىسە ۋە سۇزاپنى سۇدا ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

سەرەس دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن قوشۇپ، قۇرۇتۇلغان سېغىز كوزىغا قۇيۇپ ئېغىزىنى ئېتىپ، ماش خېمىرى بىلەن گىل ھېكمەت ئېتىپ، بىر ھەپتىگە قەدەر ئاپتاپتا قويۇپ ھەر كۈنى 12 گرامدىن ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

بۇ كېسەلدە ئاچچىق - چۈچۈك، يەللىك نەرسىلەردىن بىر ھەپتىگە قەدەر پەرھىز قىلسا تولۇق ساقىيىپ كېتىدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك

تونۇش چېچەك نامى دۇنياغا مەشھۇر بولغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. بۇ ئىككى خىل كېسەللىك پەرقلىق بولىدۇ، بىرىنچى قىسمىنىڭ كېسەللىك ماددىسى سەپرا خىلىتىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ مۇدۇر- چاقىلىرى كۆپىنچە قوناق چوڭلۇقىدا بولىدۇ. ئاشكارا بولۇشتىن بۇرۇن، يۇمىلاق - يۇمىلاق قىزىل قاپارتمىلار ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ ۋە يەنە ئۇنىڭ ئورنىغا دانچىلار

چىقىدۇ. ئۇنىڭدا يىرىڭمۇ پەيدا بولمايدۇ. ساق ۋاقتىدا قۇرۇق پوستلار چۈشۈشكە باشلايدۇ.

ئىككىنچى قىسىم ماددىسى قان خىلىتىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ دانىسى يۇقىرىقىدىن ياكى ئۇنىڭدىنمۇ يوغان، نوقۇتتەك چوڭ - چوڭ بولىدۇ. ئۇنىڭغا ئاخىرقى ناچار ماددىلار يىغىلىپ پىشىپ يىرىڭغا ئايلىنىدۇ. قىزىتما ھەر ئىككى كېسەللىكتە بولىدۇ. قىزىل ۋە چېچەكنىڭ ئالامىتىدە ئۇچىدا ئاغرىش بولىدۇ، بۇرۇندا قىچىشىش، كۆزدە قىزىللىق بولۇپ، ياش ئاقىدۇ، باش ئاغرىش، ئۇخلاۋېتىپ چۈشىدە قارا بېسىپ قورقۇش، تېرىلىرىدە قىچىشىش، ئېچىشىش، يۆتەلگەندە گالغا ئاغرىق پەيدا بولۇش، نەپەسى سىقىلىش، ئاۋازى بىرئاز قىسىلىپ سۆزلەش قاتارلىق ئالامەتلەر ئېنىق، ئاشكارا بولىدۇ. قىزىلنىڭ قىزىتمىسى چېچەكنىڭ قىزىتمىسىغا نىسبەتەن زىيادە قىزىق ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ. ئۇنىڭدا دۈمبە ئاغرىش، بىئارام‌لىق، بىقارارلىق زىيادە بولىدۇ. قىزىل كۆپىنچە چاغلاردا ئۇشتۇمتۇت ياكى تۈيۇقسىز چىقىدۇ. چېچەك كەمدىن - كەم ئۇچ كۈندە تولۇق چىقىدۇ. قىزىلنىڭ ماددىسى چېچەككە نىسبەتەن زىيادە قورقۇنچلۇق بولىدۇ. خۇسۇسەن ئۇنىڭغا قارا بىنەپشە رەڭ ھەم كۆك رەڭلىك دانچىلار چىقىدۇ. ئۇ ئۇزۇندىراق چىقىشقا باشلايدۇ. بىماردا ھوشسىزلىنىش ھەم بىئارام‌لىق زىيادە بولسا ناھايىتى خەتەرلىك بولىدۇ. شۇنىڭدەك چېچەك دانچىلىرىدىن قان تامغان بولسا، قىزىتمىدىن بۇرۇن دانچىلار ئۇچۇق- ئاشكارا بولغان بولسا ئۇ ناھايىتى خەتەرلىك، قورقۇنچلۇق بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل كېسەلدە بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ ياكى ساقىيىدۇ. بولۇپمۇ بىمار ھوشىنى يوقاتقانلىقىنىڭ بەلگىسى پەيدا بولسا، ئۇلۇمگە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش نوقۇتنى سىركىدە پىشۇرۇپ ئېچكۈزسە، قىزىل ۋە چېچەك كېسەللىرىگە پايدىلىق.

قىزىلگۈلنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، قىزىل ۋە چېچەك كېسىلگە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ كۆرپىسىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ بەرسەمۇ، قىزىل ۋە چېچەكنىڭ زەخمىسىنى قۇرۇتۇپ، ساقايتىدۇ.

قىزىلگۈلنى قۇرۇتۇپ، ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، يەتتە كۈندىن كېيىن ھەر ئىككى كېسەللىك دانچىسى ئۈستىگە سەپسەمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

يۇلغۇن مېۋىسىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسىنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزسە پايدىلىق.

قاپاق ۋە ئۇنىڭ شەربىتىنى ئېچكۈزسەمۇ مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. بۇ زەھەر قايتۇرغۇچى تەرياقتۇر.

رازى ۋە مالقى قاتارلىق تېببىي ئۆلىمالارنىڭ سۆزىچە، مەيلى قانداقكى كىشىگە يەتتە دانە قىزىل ياكى چېچەك چىقىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇ قاپاق شەربىتىنى ئىچسە، دانچىلار تارتۇق ئىزى قالماي ساقىيىپ كېتىدۇ.

نېلۇپەر يېغىنى بەدەنگە سۇركىسە ۋە ئۇنىڭ شەربىتىنى ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

رەۋەن ئۆسۈملۈكىنى سقىپ، ئۇسارىسىنى ياكى ئۇنى شەربەت قىلىپ ئىچكۈزسىمۇ ياكى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ چۇما، چېچەك ۋە قىزىل ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئەرەق قازىنىدا چىلانغىنىڭ ئەرقىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىشى ھالەتلىرىدە شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

سۇرمە سىياھنى كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىدە ئېرىتىپ كۆزگە سۇركىسمۇ، قاپارتما چىقىشنى توسىدۇ.

سىمابنى قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلاپ، ئۇنى كەچتە سۇركىسمۇ پايدىلىق.

ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيىنى ئاق تۇتىيا بىلەن قوشۇپ، چېچەك زەخمىسگە زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

تەجرىبىكارلارنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسلانغاندا، قايسى يىلى بالىغا قىزىل ياكى چېچەك چىقىش ئېھتىمالى بولسا، ئۇ بالىغا تېشىلمىگەن مەرۋايىتنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ قويسا، شۇ يىلى چېچەك، قىزىل چىقمايدۇ، ئەگەر چىققان تەقدىردىمۇ ئۇنىڭ سانى يۈز دانىدىن ئاشمايدۇ.

ئاتنىڭ سۈتىنى چېچەك چىققان بالىلارغا ئىچكۈزسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇ مەرۋايىتنىڭ مەزمۇنىدا بايان قىلىنغان.

بىمار ئېمىۋاتقان بالا بولسا، ئانىسىغا تۆت دانە خىيارشەنبەر مېغىزى بىلەن نارجىلنى بىر ھەپتىگە قەدەر ئارقا - ئارقىدىن يېگۈزسە شىپا بولىدۇ.

ئەگەر چېچەك چىققان بالا ئىككى ياشقا كىرگەن بولسا، ئىككى دانە، 3 ~ 4 ياش بولغان بولسا تۆت دانە خىيارشەنبەر مېغىزىنى بىر ھەپتىگە قەدەر يېگۈزسىمۇ، چېچەك مۇتلەق چىقمايدۇ.

ئاسارۇندىن بىر گرام ئېلىپ ئاپېلسىن ئۇسارىسى بىلەن قوشۇپ چېچەك ۋە قىزىل چىقىشتىن ئىلگىرى يۇگۈزسىمۇ، ئۇنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

پوستى ھېلىلە زەردىتىن 12 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئازراق ناۋات بىلەن شىرنە قىلىپ ئىچكۈزسىمۇ، بەدەندىكى ياكى يۇزىدىكى چېچەكنى يوقىتىدۇ. كۆزدە قاپارتمىنىڭ تەسىرى بولسا زەرچۇەنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇركىسمۇ پايدىلىق.

سۆگەكنى سۇغا سۈرۈپ سۇركىسمۇ پايدىلىق.

ئون توققۇزىنچى باب تېرە كېسەللىكلىرى

غەلۋىرەك ۋە يىرىڭلىق يالۇغ

تونۇش بۇ ئىسسىقتىن بولىدىغان يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكتۇر. بۇ خىل كېسەللىك قويۇق ماددىلاردىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ، يىرىڭلىق ئىششىق بولۇپ، چوڭ ھەم يۇمىلاق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇ ئىششىقنىڭ نامىنى «دۈبەيلە» دەپ ئاتىغان. ئۇنىڭ رەڭگى ئومۇمەن تېرە رەڭگىدە بولىدۇ، ئۇنىڭغا ۋاقتىنچە يىرىڭ چۈشمەيدۇ، ئاغرىشمۇ بولمايدۇ. يەنە بىر خىلى چىلغوزا شەكىللىك، قىزىل ياكى سېرىق رەڭلىك ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭدا ماددىلارنىڭ ئۆتكۈر بولۇش سەۋەبىدىن قاتتىق ئاغرىغانىدەك سېزىم بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، سىرتقى يالۇغ ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولىدۇ، يىرىڭلىق يالۇغ بولسا سوغۇقلۇقتىن بولىدۇ. بەزىلەر، ئىچكى ئىششىقنى «دۈبەيلە»، تاشقى ئىششىقنى «جاراھەت» دەپ ئاتىغان. لېكىن بۇرۇن بايان قىلىنغىنى ئىسسىقتىن، كېيىن بايان قىلىنغىنى كۆپىنچە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەلنى ئېنىقلاشتا سەۋەب ئېتىبارى بىلەن ئۇنىڭ رەڭگى، سىلاپ تەكشۈرۈش ۋە شۇ كېسەلنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان بەلگىسىگە ئاساسەن ئېنىقلاش لازىم. ھەرگىز قارامىلىق بىلەن ئىش قىلماسلىق لازىم.

داۋالاش ئالدى بىلەن زۆرۈرىيەت بولغان بولسا، قان ئېلىش ۋە خىلت ئېتىبارى بىلەن مۇنىزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم:

ئىسپىغۇلنى سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان غەلۋىرەك ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئاق لەيلىنى زىماد قىلسىمۇ، يالۇغنىڭ ماددىسىنى بوشىتىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقىنى زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

رەۋەننى ھەم ئەنجۈرنى چاينىاپ، ئۇنى مۇشۇ خىل ئىششىقلارغا زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

چاققاقئوت يوپۇرمقىنى توز بىلەن ئېزىپ زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

زۇپتىنى زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ خىل ئىششقلارنىڭ ماددىسىنى پۈتۈنلەي تارقىتىدۇ ۋە ئۇنى يوقتىدۇ.

مەغەز، پىياز، زاراڭزا تالقىنى قاتارلىقلارنى خاس ھەسەل بىلەن بىرگە قوشۇپ زىماد قىلسمۇ پايدىلىق (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

پۇدىنىنى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ سۇدا پىشۇرۇپ، يىرىڭلىق ياللۇغ ئۈستىگە باسسا، ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

چىگىت مېغىزىنى زىماد قىلسمۇ، چىيقان ئۇچۇن پايدىلىق.

زەپەردىن بەش گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى زىماد قىلسا، جاراھەتنىڭ ناچار ماددىسىنى تازىلايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا ئوخشاش ۋەزىندە سېرىق موم قوشۇپ ئىشلەتسە، تەسىر قىلىش كۈچى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

چاققاقئوت ئۇرۇقىنى ھەر كۈنى تاماق يېمىگەن كىشىلەرنىڭ شۆلگەي سۈيۈقلۇقى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، شپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

تاغ زىرىسىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، چىيقاننىڭ ئۈستىگە چاپسمۇ شپا بولىدۇ.

تۇخۇم ئېقى بىلەن زەپەرنى قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، چىلغوزا شەكلىدىكى جاراھەت ياكى باشقا جاراھەتلەر ئۇچۇن شپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

لوبىيا ئۇنىغا ئوخشاش ۋەزىندە شۇمشا ئۇنىنى قوشۇپ، ئۇنى زىماد قىلسمۇ، مۇشۇ خىلدىكى جاراھەتلەر ئۇچۇن شپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

بانان ۋە ئەنجۈرنى ئوخشاش ۋەزىندە ئېلىپ، ئۇنى قوشۇپ زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

زەيتۇن يېغى، ھەسەل ۋە تۇزدىن ئوخشاش ۋەزىندە ئېلىپ، ئۇلارنى ئۆزئارا قوشۇپ زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

رەۋەن ۋە ئەنجۈرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ كېسەللىكلەر ئۇچۇن ئوبدان شپا بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇتنى لوبىيا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

پۇدىنىنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، ئۇنى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، شپا بولىدۇ.

كالىنىڭ تازىلانغان چاۋا يېغىنى تۇز بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

سوقمۇنىيانى ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ سۈركىسمۇ پايدىلىق.

شاپتۇل يوپۇرمقىنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن يۇيۇنسمۇ، مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن

پايدىلىق ھەم چىقىان چىقىپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

پۇددىننى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا ياكى مەستىكىنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ سۈركىسمۇ پايدىلىق.

گۈل يېغىغا ئوت بىلەن ئۇچراشمىغان خام مومنى قوشۇپ زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

كونا يەرلىك ئورۇنغا سوپۇن سۈركسە يېرىڭلىق ۋە يېرىڭسىز جاراھەتلەرنىڭ ماددىسىنى يۇمشىتىپ، ئۇنى سىرتقا چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ.

ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان مۇدۇر - چاقا ھەققىدە چۈشەنچە

تونۇش بۇ قارىمۇقارشى قىسمدىكى چوڭ - كىچىك مۇدۇر - چاقا كېسىلىدىن ئىبارەت. بۇ قارىمۇقارشى ماددىلار ۋە قارىمۇقارشى سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ، شۇڭا، ئۇ قارىمۇقارشى نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بولۇپمۇ قارىمۇقارشى خۇسۇسىيەتلەر ۋە ئالامەت ئېتىبارى بىلەن بىرەر شىرا (بۇ بىر مەشھۇر كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا كىچىك - كىچىك، بەزىدە چوڭ - چوڭ قىزىل رەڭلىك ئۇزۇنغا سوزۇلغان قاپارتماتامامى بەدەندە تۈيۇقسىز پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا قاتتىق قىچىشش پەيدا بولىدۇ، بىمار ناھايىتى بىئارام بولىدۇ، ئۇ قان خلىتتا بۇزۇلغان سەپرا ۋە بۇزۇلغان بەلغەم خلىتىنىڭ بۇخاراتلىرى قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ) ۋە نەملە (بۇ بىر تېرە كېسلى بولۇپ، بۇنىڭدا كىچىك - كىچىك يۇمىلاق قاپارتمىلار بىرلىشىپ، مۇدۇر - چاقىنى شەكىللەندۇرىدۇ. بۇنىڭدا ئېچىشش، قىچىشش ئۆتكۈر بولىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭ ئەتراپىمۇ ياللۇغ بولىدۇ، بۇ كېسەللىك ناھايىتى تېز تارقىلىدۇ، چۈمۈلە ماڭغانغا ئوخشاش بىر جايدىن ئىككىنچى بىر جايغا يۆتكىلىدۇ، شۇڭا بۇ كېسەلنى «نەملە» دەپ ئاتىغان) ۋە بىرەر ھومىرە (قىزىل مۇدۇر-چاقىسى) ياكى چېچەك ۋە باشقىلارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان نامىلرى بىلەن ئاتىلىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن كېسەللىكلەرنىڭ تەپسىلىي بايانى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سۆزلەپ ئۆتۈلىدۇ.

شەكىلسىز شىرا

تونۇش بۇ بىر خىل قاپارتما كېسىلىدىن ئىبارەت. مۇدۇر - چاقىلار بولسا دەۋرىيلىك بىلەن قارىمۇقارشى شەكىلدە ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. بولۇپمۇ بەزى چاغلاردا كەڭ دائىرىدە، ئۇشتۇمتوت قىزىلغا ئوخشاش قاتتىق قىچىشش بىلەن ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. بۇ «پەتى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى، سەپرا ۋە قان خلىتى بولىدۇ. بەزى چاغلاردا ئاق رەڭلىك دانچىلارمۇ

ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى تۇزلۇق بەلغەم ماددىسى بولىدۇ. دەسلەپ دېيىلگىنىدە قىزىللىق ۋە قىزىش زىيادە بولىدۇ. ھەم شۇ كۈنى قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، ئۇنىڭ ماددىسى بەلغەمى شور بولۇپ، ئۇ كېچىسى كېڭىيىشكە باشلايدۇ. بۇ خىل كېسەلگە دىئاگنوز قويۇشتا يۇقىرىقى ئالامەتلەرگە ئاساسلىنىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن يۇقىرىدىكى توسالغۇلار بولمىسا قان ئېلىش ۋە مۇنىزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەننى تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم:

چىلاندىن 18 دانە ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى چىلاپ ئىچكۈزسە، سەپراۋى ۋە خۇنى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

شاھتەررىدىن ئالتە گرام ئېلىپ چىلاپ ئىچكۈزسىمۇ قان تازىلايدۇ ۋە قىچىشىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا پوستى ھېلىلە زەردنى قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۇنىڭ تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ.

تازىلانغان شاھتەررىنىڭ ئۇسارىسىنى قاينىتىپ ياكى قاينىتماي، ئۇنىڭدىن ھەر كۈنى 120 گرامدىن ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

تەمرى ھىندىدىن 40 گرام ئېلىپ بەرسە، قانىنى تازىلايدۇ ۋە ئۆتكۈرلۈك سەۋەبىدىن پەيدا بولغان شىرا بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۈچۈن پايدىلىق.

يۇمشىتىش مەقسەت قىلىنغان بولسا، شەربەت ياساپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

رەۋەن ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇسارىسىدىن 84 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ، قانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. بۇ شىرادىن باشقا چۇما، چېچەك ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىمۇ پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئاپېلسىننى ئىسرىقلاش ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىشلەتسىمۇ شىپا بولىدۇ.

چالا پىشقان ئۈزۈمنىڭ ئۇسارىسىنى ئىچكۈزسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

خىيارشەنبەردىن 50 گرام ئېلىپ، سۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇقنى مۆتىدىللەشتۈرۈش ۋە ھۆللۈك تەرىپىگە مايىل قىلىش، قانىنى تازىلاش ئارقىلىق شىرا ۋە ئۇنىڭ يالىلۇغلىرىنى تارقىتىدۇ.

لىموننىڭ ئۇسارىسىدىن 60 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ، قانىنىڭ ھارارىتى ۋە ئۇنىڭ قاينىشىنى پەسەيتىپ، قويۇقلۇقنى تۆۋەنلىتىدۇ ۋە شىرانى مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇسۇتنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ زىماد قىلسا، شىرانىڭ مۇدۇر- چاقسى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.

شاتۇت يوپۇرمىقىنى سىركىگە چىلاپ، ئۇنى يۇيۇنغان چاغلاردا بەدەنگە سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

خام ئەنجۈرنى سوقۇپ، سىركە ۋە تۇز بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، شىراغا ناھايىتى تېز ئۈنۈمى بولىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇتنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا، ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇسارىسىدىن 60 گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، شىرانى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. تېۋىپلار ۋە جالىنۇسنىڭ بايان قىلىشچە، ئۇنىڭ ئۇسارىسىدىن 60 گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە، شىرانى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ئۇرۇقسىز ئۇزۇمنى ئۆزئارا قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئىبن سەمجۇننىڭ ئېيتىشچە، يۇمغاقسۇت كۆكنى بۇغداي نېنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا، شىرا ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

كاسىنىنىڭ ئۇسارىسىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا، مۇدۇر - چاقا، قىچىشقاقلارنى يوقىتىدۇ.

تۇدەرىدىن بەش گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

قىزىلگۈلنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى كۈدىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ شىپا بولىدۇ.

تۇگمەن توزۇندىسىنى سىركە ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ چاپسا شىپا بولىدۇ.

كاھۇ ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسىمۇ، شىرا ۋە مۇدۇر - چاقا كېسەللىكلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

نىلدىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىرانى يوقىتىدۇ. قاننىڭ قاينىشىنى پەسەيتىدۇ.

يېڭى خىشنى سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ، ئاق دانچىلارنىڭ كۆپلەپ چىقىشىنى توسىدۇ.

ئېگىرنى بىرىنچى كۈنى بىر گرام، ئىككىنچى كۈنى ئىككى گرام، ئۈچىنچى كۈنى ئۈچ گرام ئېلىپ، ئۇلارغا 24 گرامدىن سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق. بەزىلەر سىركەنجۈبىلنىڭ ئورنىغا سۇنى ئىشلەتكەن.

پاقىيوپۇرمىقىدىن ئالتە گرام ئىچكۈزسىمۇ ۋە ئۇنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

كالا سۈتى قېتىقنىڭ زەردىاب سۈيىنى ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسىمۇ، شىرا ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

بەلغەمى شىرا ئۈچۈن ئىككى گرام كاۋاۋچىنىنى 24 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

زەمچىنى سۇدا ئېزىپ، ئۇنى بىرئاز قىزىق ھالدا بەدەنگە سۈركىسە ۋە ئاق شېكەرنى

سۇغا سېلىپ بىر ئاز قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

ئارچا مېۋىسىدىن يەتتە دانە ئېلىپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

سېرىقچېچەكمۇ ئەنە شۇنداق تەسىرنى بېرىدۇ.

ھىڭدىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

زاراڭزىدىن 24 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسە، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن بىمارنى يۇيۇندۇرسا، مۇشۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

بامبۇك يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇندۇرسىمۇ پايدىلىق.

كۈنجۈت يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇنسىمۇ پايدىلىق.

سەرپىستانىنى يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە مۇدۇر - چاقلار ئۆچۈن شىپا بولىدۇ.

نوقۇتنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان قىچىشىش، شىرا ۋە قانىنىڭ قاينىشىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان مۇدۇر - چاقلار (نەمله)

بۇ كېسەللىكنى يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتكەنلىكىمىز ئۈچۈن قايتا تەكرارلىمايمىز. بۇ مۇدۇر - چاقا، قاپارتمىلار سەپرا ماددىلىرىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىدىن بولىدۇ، كېسەللىك ئۆزىنىڭ ئورنىدىن باشقا ئورۇنلارغا ۋە ئۆزىنىڭ ئەتراپىغا كېڭىيىدۇ. بەزى چاغلاردا بىر - بىرى بىلەن قوشۇلۇپ، بەدەننىڭ كۆپ ئورۇنلىرىغا ئاشكارا ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدا چۈشەن چاققانغا ئوخشاش ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ نامى «نەمله» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ماددىسى زىيادە سۇيۇق ۋە ئۆتكۈر بولۇپ، گۆشنى يېسە ئۇ «نەمله موتاكله» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەگەر ئۇنىڭدا قويۇق ماددىلار بولۇپ، زىيادە ئېچىشىش بولمىسا، ئۇ «نەمله جادەرسىيه» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم:

ئاقاقىيانى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، مودۇر - چاقلارنىڭ ئۈستىگە سۈركسە، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

تۇز بىلەن سىركىنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە، مۇدۇرنىڭ كېڭىيىپ

كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ياكى ئۇنى توسىدۇ.

سىركە بىلەن داكا ياكى بۇلۇتنى ھۆل قىلىپ كېسەللەنگەن ئورۇنغا قويسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئارپا ئۇننىنى يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

پۇدىنىنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ، ھارارەت يۇقىرى ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

يەرلىك شوخلىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا ياكى ئۇنىڭ سۈيىگە ئاق زىرە ۋە گۈل يېغى قوشۇپ سۈركىسىمۇ ياكى يېغىنى سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

بېھى يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ زىماد قىلسا، مۇشۇ خىلدىكى تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى زۇپتى رۇمى بىلەن قوشۇپ سۈركسە، مۇدۇر - چاقىلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ھەمشىباھار گۈلىنى سىقىپ، سۈيىنى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

رۇسۇتنى ئېرىتىپ سۈركسىمۇ پايدىلىق.

بادرەنجى بۇيىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىقىپ، سۈيىنى ئېلىپ سۈركسىمۇ شىپا بولىدۇ.

خەربەقنى شاراب بىلەن قوشۇپ، زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

چىيقان

بۇ كېسەللىكتە يەرلىك ئورۇندا چوڭ - چوڭ دانچىلار بولىدۇ. رەڭگى باشلىنىشتا ناھايىتى قىزىل بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توپچە شەكىللىنىدۇ. ئاغرىش ۋە ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ كېسەللىك ماددىسى سەپرا خىلتى بولىدۇ. بۇنىڭغا قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى قوشۇلغان بولسا، ئۇ نارپارسى (كۆپۈكسىمان قاپارتما) دەپ ئاتىلىدىغان قاپارتما پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە قىزىل ۋە توز رەڭدىكى ئوتتا كۆيگەندەك سىزىقسىمان قاپارتما ئاشكارا بولىدۇ. ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ ناھايىتى قاتتىق يالۇغلىنىش ۋە كۆيۈشۈش بولىدۇ. كېيىن بايان قىلىنغان كېسەللىك سەپرا خىلتىدىن بولىدۇ. شۇنداقلا قاپارتمىنىڭ كېسەللىك ماددىسىغا سەۋدا ماددىسى زىيادە قوشۇلغان بولىدۇ.

داۋالاش قان ئالغان ۋە خىلت ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەننى

تازىلىغاندىن كېيىن، ئاندىن كېيىن شىرا ۋە نەملىدە سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلىتىش، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلارنى يەككە ھالەتتە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

رۇسۇتنى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا كۆيۈشىدىغان قاپارتما ئۆچۈن شپالىق تەسىر بېرىدۇ.

كافۇرنى سۇ بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شپا بولىدۇ.

ئىسپىغۇل لوئابنى يۇمشاق سوقۇلغان موزىنى قوشۇپ، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شپا بولىدۇ.

پاقىيوپۇرمقىنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

تاۋۇز سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، ئارپا سۈيى قاتارلىقلارنى ئارقا - ئارقىدىن ئىچكۈزسمۇ، مۇشۇ كېسەللىكنى يىلتىزىدىن يوقىتىدۇ.

موزىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شپا بولىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇتنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركىسمۇ ياكى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

قارا ئىتئۈزۈمى يىلتىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، كېسەللىك پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

سىفلىس

بۇ، غەيرىي تەبئىي خىلتىلار تەسىرىدىن تېرە شىللىق پەردىلىرىدە يۇقۇملىنىش بولۇپ، كلىنىكىدا سىرتقى جىنسىي ئەزا، كالپۇك، بۇرۇن، قول بارماقلىرى، ئەمچەك ئۇچى قاتارلىق ئورۇنلاردا چېگرىسى ئېنىق بولمىغان، سىرتقى يۈزى شەلۈمەپ كەتكەن ئەسۈە چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ كېسەللىك قەدىمدىن تارتىپ بار بولۇپ كەلگەن كونا كېسەللىكتۇر. ئۇ 400 ~ 500 يىل ئىلگىرى ئافرىقىدا پەيدا بولغان بولۇپ، ھازىر پۈتۈن دۇنياغا تارقىلىپ كېڭىيىپ كەتتى. سىفلىس كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلار ئەڭ ئاساسلىق يۇقۇش مەنبەسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاساسلىقى ناپاك جىنسىي مۇناسىۋەت ئارقىلىق يۇقىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا سۆيۈشۈش، قان سالدۇرۇش، سىفلىس بۇرمىسمان تەنچىسى بىلەن بۇلغانغان كىيىم - كېچەك، تۇرمۇش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش، بالا ھەمراھى ئارقىلىق ساغلام ئادەملەرگە يۇقىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىگە كەلگەندە يەرلىك ئورۇن كۆيگەندەك ئېچىشىش، قىچىشىش

ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يەرلىك ئورۇندىن يىرىك ئېقىپ، بارغانسېرى چوڭقۇرلاپ ئاقمىنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ يۇقۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ناپاك جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش، سەلىس كېسىلى بار بىمارلار بىلەن يېقىنلاشماسلىق، سۆيۈشمەسلىك لازىم.

داۋالاش مۇڭاپىق هالدا خىلىت ئېتىبارى بىلەن مۇنىزىج مۇسهىل بېرىپ، تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم:

ياۋا قىچىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا ياكى يالغۇز يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، زەخمىلەنگەن ئورۇنغا سۈركىسمۇ پايدىلىق.

كۆك يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە قەشقەر ئۇپسىنى قوشۇپ زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

زەپەرنى كاسىنىڭ سۈيى بىلەن ئېرىتىپ سۈركىسمۇ مۇشۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنجۈر شىرىسى ۋە ئارپا ئۇنىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسا ۋە سېمىزئوت يوپۇرمىقىنى سىقىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسمۇ شىپا بولىدۇ.

قاپاق پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ زىماد قىلسمۇ شىپا بولىدۇ.

خېنىنى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسمۇ سەلىس ئەسۇسىنىڭ كېڭىيىشىنى توسىدۇ.

توخۇنىڭ قېنىنى سۈركسە ياكى كاهۇ بىلەن سېمىزئوتنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

رەسكىپوردىن ئىككى دانە گۈرۈچ مىقدارىدا ئېلىپ، ئۇنى ئۇرۇقى ئېلىنمىغان ئۈزۈم بىلەن قوشۇپ يېگۈزسمۇ شىپا بولىدۇ.

دانىخورەك

تونۇش ياشلىق دەۋرىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان، تۈك خالتىسى ۋە تېرە ياغ بەزلىرىنىڭ سوزۇلما يالليۇغلىنىشىدىن بولىدىغان، قىزىل ۋە ئاق رەڭلىك مۇدۇردىن ئىبارەت.

داۋالاش بەدەن ۋە مېڭىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم:

سەۋسەننى يېرىم نىسبەتتىكى ئاق خەربەق بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە پايدىلىق.

چەلەك ئۇرۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا، مۇدۇر - چاقىلارنى يوقىتىدۇ.

ماش ئۇننى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

بۇغداي ئۇننى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

قىزىلچىنىك يوپۇرمىقىنى ئېزىپ زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

سانائى مەككىدىن 10 گرام ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچكۈزسە، بەدەندىكى ناچار ماددىلارنى تازىلايدۇ.

بەھرۇزەنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا ئارپا ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا، دانىخورەك ۋە مۇدۇر - چاقىلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

قېلىن دارچىننى سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

دارچىننى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا پايدىلىق.

ئانارنىڭ ئۇسارىسىنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

جۇۋىنەنى سىركە بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

خېنىنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ زىماد قىلسا پايدىلىق.

مەدەستانىنى سىركىدە ئېرىتىپ سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

سېرىق ھېلىلە پوستىنى قائىدە بويىچە زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

قەشقەر ئۇپىسىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

سۆگەل (سالىيل)

بۇ، تېرە يۇزىدىن پۈلتىيىپ چىقىدىغان، تېرە رەڭگىدىكى ئۆسۈكچىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى قويۇق بەلغەم ياكى سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ. بەزى چاغلاردا خاس بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، بەزىدە پەقەت سەۋدا ماددىسىدىن، بەزىدە ئۇشتۇمتۇت ئىككىلا ماددىنىڭ قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش زۆرۈرىيەت بويىچە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، سەۋەبچى بولغان ماددىلارنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن كېسەللىكنى داۋالاش لازىم:

ھىڭنى زىماد قىلسا سۆگەلنى يوقىتىدۇ.

زەيتۇن يېغى ۋە ئەنجۈر شىرىسىنى سۈركىسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

لاجۇۋەردنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى سۆگەلگە سۈركىسە ياكى زىماد قىلسا شىپالىق تەسىر

بېرىدۇ.

بالادۇرنى ھەسەل بىلەن زىماد قىلسىمۇ سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

زەمچىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى شاراب بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

سىيادانىنى قائىدە بويىچە زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئوشەقنى سىركىدە ئېزىپ سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

پەرپىيۇننى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

كۈدىنىك سۈيىنى سۇماق بىلەن قوشۇپ زىماد قىلشىمۇ پايدىلىق.

كونا پاختىدىن پەلكۈچ ياساپ، كۆيدۈرۈپ، سۆگەلنى داغلىسا ئوبدان شىپا بولىدۇ.

بۇنىك ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى.

قىچىشقاق

تونۇش بۇ بىر خىل كىچىك مۇدۇر - چاقىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قىزىل رەڭلىك بولىدۇ، قاتتىق قىچىشش ۋە ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قىچىشقاق بەزىدە يىرىڭلىق، بەزىدە يىرىڭسىز بولىدۇ. ئۇ قان بىلەن سەپرانىك كۆيۈشى ياكى سەۋدا ياكى بەلغەمى شورنىك قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئادەتتە بۇ قۇرۇقلۇقتىن بولغان قىچىشش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىك بىرەر سۇيۇقلۇق ۋە باشقا ماددىسى بولمايدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا مۇدۇر - چاقا ئوستىدىن بىر قەۋەت نېپىز تېرە چۈشۈشكە باشلايدۇ. بۇنىك سەۋەبى، ئاز مىقداردىكى ئۆتكۈرلۈك، سۇيۇقلۇق ۋە يەڭگىل بۇخاراتلارنىك تېرە ئوستىگە كۆتۈرۈلۈشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش زۆرۈرىيەت بويىچە قان ئېلىپ ۋە خىلت ئېتىبارى بىلەن مۇسھىل بېرىپ بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن كېسەلنى داۋالاش لازىم:

تازىلانغان گۈڭگۈرت سېرىقنى سىركە بىلەن قوشۇپ، زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

زەيتۇن يېغىنى خېنە بىلەن قوشۇپ، مۇنچىغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىنلا سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

ئاق خەربەقنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولغان قىچىشش ھەم تېرە سويۇلۇش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

قارا خەربەقنى يەككە ھالەتتە ياكى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، ھەر خىل قىچىشقاق كېسەللىكى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

بىر دانە لىموننى 24 گىرام يەسمەن يېغى بىلەن قوشۇپ بەدەنگە سۈركىسە، قۇرۇق قىچىشقاق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سانادىن 10 گرام ئېلېپ چىلانما ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئەفتىمۇندىن 10 گرام ئېلېپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

مامىرانچىنىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ، ھۆل قېچىشقاقلارغا سۈركىسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

سېرىقچېچەك ئۈرۈقىنى سۇدا ئېزىپ، قۇرۇق قېچىشقاق ئۇستىگە زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئارپا سۇيىنى ئۆتكۈر سىركە بىلەن قاينىتىپ، زىماد قىلسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

تۇزنى قېچىشقاق ئۈستىگە سۈركىسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

نۆشۈدۇرنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن سۈركىسىمۇ، ھەر خىل قېچىشقاققا شىپا بولىدۇ.

مامكاپنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ، ئاندىن گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، قۇرۇق قېچىشقاققا سۈركىسە پايدىلىق. ئەگەر ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ زىماد قىلسا قېچىشقاقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

كۈندۈشنى ئارپا ئۇنى ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا، يېرىڭلىق قېچىشقاقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ (بۇ جالىنۇسنىڭ تەجرىبىسى).

كەنىر يېغىنى سۈركىسىمۇ، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان قېچىشىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئىزخىر يېغىنى زىماد قىلسىمۇ، قۇرۇق، ھۆل قېچىشقاقلارنى، قول - پۇتتىكى قېچىشقاقلارنى پۈتۈنلەي يىراق قىلىدۇ.

ئابدىمىلىك يېغىنى سۈركىسىمۇ كېسەللىكنى يوقىتىدۇ.

گۈل يېغىنى سىركە بىلەن قوشۇپ بەدەنگە سۈركىسە، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. لېكىن غالىب بولغان خىلتىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىشلەتسە، ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

قارىغاي يېلىمنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ ھەر ئىككى خىل تېرە كېسەللىكى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

كۆك شاھتەررىنىڭ ئۇسارىسىنى قاينىتىپ، ئۇنى ھەر كۈنى 120 گرامدىن ئىچكۈزسە، خىلتىلارنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان قېچىشقاق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

40 گرام تەمرى ھىندى چىلانمىسىنى ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

چەلەك يوپۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ زىماد قىلسا ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسىغا زەمچە ۋە سىركە

قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى، كۆك كاسنە سۇيى، نوقۇت ئۇنى قاتارلىقلارغا ئازراق زەپەر قوشۇپ بەدەنگە سۇركسمۇ، ئاغرىشنى پۈتۈنلەي يوقتىدۇ.

زەپەردىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ، ھۆل ۋە قۇرۇق قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماشنى سركە بىلەن پىشۇرۇپ، بەدەنگە زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

تۇرۇپنىڭ ئۇسارىسنى زىماد قىلسمۇ ۋە مۇنچىدا ئولتۇرغۇزۇپ، تەرلىگەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسمۇ، ھۆل ۋە قۇرۇق قىچىشقاقلار ئۆزلۈكىدىن يوقلىپ كېتىدۇ.

سيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ، سركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسمۇ، شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ.

بابۇنىنى سۇدا ئېزىپ زىماد قىلسمۇ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شپا بولىدۇ.

لالىگۈلنىڭ ئۇسارىسنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شپا بولىدۇ.

كەنىر يوپۇرمقىنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى ۋە مەدەستان قوشۇپ، مۇنچىدا سۇركسمۇ تېز شپا بولىدۇ.

شۇمشىدىن بەش گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شپا بولىدۇ.

ئىتئۈزۈمنىڭ ئۇسارىسنى زىماد قىلسا، شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ.

زەمچىنى كۆيدۈرۈپ، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ سۇركسمۇ پايدىلىق.

گۈرۈچنىڭ تاشقى پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ قۇۋۇەتلىرى سۇغا تولۇق چىققاندا، بەدەنگە سۇركسە پايدىلىق.

ئاق لەيلىدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىچكۈزۈلسە، زىماد قىلسا پايدىلىق.

كۆپۈكى دەريانى ئېزىپ، سركە بىلەن قوشۇپ بەدەنگە سۇركسە شپا بولىدۇ.

تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلارنىڭ ئۇسارىسىدىن 80 گرام ئېلىپ، قىزىلچىنىڭ سۇيىدىن 60 گرام قوشۇپ ئىچكۈزسمۇ پايدىلىق.

كەرەپشە يوپۇرمقىنى سوقۇپ، سۇيىنى ئېلىپ سۇركسمۇ پايدىلىق.

پىندۇق ھىندىنىڭ تاشقى پوستىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭدىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ، شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ.

قىزىل لوبىيا ۋە تاۋۇز ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇنچىدا بەدەنگە سۇركسمۇ

پايدىلىق. قىزىل لوبيانىڭ ئۇنىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

چىلاننىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەر قوشۇپ، بەش كۇنگىچە ھەر كۇنى 250 گرامدىن ئىچكۇزسە، ھەر خىل تېرە كېسەللىكىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

قۇبا، داد (تەمرەتكە)

بۇ بىر خىل يىرىك، قاسراقلىق تېرە يارىسى بولۇپ، تېرىنىڭ سىرتقى يۈزىدە پەيدا بولىدىغان تەمرەتكە كېسىلىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ رەڭگى كۆپىنچە قارامتۇل، بەزىدە قىزىلغا مايىل بولىدۇ، ئەتراپى تۇم ۋە يىرىك بولىدۇ، ئۇ سەپرا ۋە قان خىلىتىغا سەۋدا ماددىسىنىڭ قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇنىڭدىن بېلىقنىڭ قاسىرىقىغا ئوخشاش قۇرۇق پوستلار چۈشۈشكە باشلايدۇ. تېرىدە قاتتىق قىچىشىش، مۇڭگۈزلىشىش، شەلۈمرەش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش زۆرۈرىيەت بولسا زۇلۇك قۇرتىنى قويۇش ۋە خىلىت ئېتىبارى بىلەن مۇسھىل بېرىپ بەدەننى ئومۇمىيۈزلۈك تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن بىمارغا چارە قىلىش لازىم:

قىزىلچىنىڭ سۈيىنى ساپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا، تەمرەتكە كېسەللىكىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

دارچىندىن يەتتە گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، سىركە ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ ياكى يەككە ھالدا ئىچكۇزسە ۋە ياكى سىركە بىلەن بىرگە زىماد قىلسا، مۇشۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ساپ ھەسەلنى ئوبدان قاينىتىپ، قويۇقلاشقاندىن كېيىن زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ھەسەل بىلەن سوقۇلغان كۆك سۇزاپنى قوشۇپ زىماد قىلسا، ئۇنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

شادىنەج ئۇرۇقى بىلەن گۈڭگۈرت سېرىقىنى ئۆزئارا قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئەنجۇر سۇتى، ئارپا ئۇنى، سىركە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا پايدىلىق.

تۇرۇپنىڭ ئۇسارىسىنى بۇغداي دېنى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

زۇلۇك قۇرتىنى قويسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

چۈچۈمەل قېتىق سۈيىنى تەمرەتكە ئۈستىگە سۈركىسە، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇغداي كېپىكى، زەيتۇن يېغىنى سۈركىسمۇ، شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ.

ئەينۇلا يېلىمىنى سىركە ۋە شارابتا ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسمۇ تەمرەتكە پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

سەمغى ئەرەبىنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنى بىر قانچە قېتىم زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

ئىسسىق سۇ بىلەن تەمرەتكە داۋاملىق يۇسمۇ شپا بولىدۇ.

گۈل يېغى ئىشلىتىلسمۇ شپا بولىدۇ.

نېلۇپەر يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى سۇ بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا شپا بولىدۇ.

پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ ياكى پىشۇرمايى زىماد قىلسمۇ، شپالىق تەسرىنى بېرىدۇ. ئۇنى سۈركەشتىن بۇرۇن ئەسلىي كېسەللەنگەن ئورۇننى ئوبدان يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ئىشلەتسە، ئۇنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى خاس ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركىسمۇ شپا بولىدۇ.

زۇپتى رۇمى بىلەن سېرىق مومدىن ئوخشاش ۋەزنده ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسمۇ، تەمرەتكە كېسىلنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئاق خەربەقنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

قارا خەربەقنى ئىشلەتسمۇ شۇ خىل تەسرىنى بېرىدۇ.

مۇرمەككىنى سىركە بىلەن ئېزىپ، ئۇنى زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

سىركىنى زەيتۇن يېغى، تۇز بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شپا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ھىڭنى سىركە بىلەن ئېزىپ زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

زىرىنى سىركىدە ئېزىپ سۈركىسمۇ پايدىلىق.

ئاپپىلسىن سۈيىنى ئىچسە ياكى زىماد قىلسمۇ، بۇ خىل كېسەللىكنىڭ سەپرادىن بولغان تۈرلىرى ئۇچۇن ئۇنۇملۇك تەسىر قىلىدۇ.

زىغىر يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، مۇشۇ بابتىكى بارلىق تېرە كېسەللىكلىرى ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

ئۇد بىلسانىنى زىماد قىلسمۇ مۇشۇ كېسەللىكنى يوقىتىدۇ.

گاۋزىباندىن 10 گرام ئېلىپ بىرئاز قاينىتىپ، ئۇنى تاتلىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ، 40 كۈنگىچە ئارقا - ئارقىدىن ئىچكۈزسە، مۇشۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

يۇملاق زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن ئىشلەتسە، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئوشەقنى ئۆتكۈر سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

گۈڭگۈرت، يۇلغۇن مېۋىسى، كالا يېغى، سۇزاپ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

چەلەك كۈلنى سۇ ياكى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى زەيتۇن يېغى ھەم ھەسەل بىلەن قوشۇپ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

قىزىل نوقۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى سۇ ياكى ھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ زىماد قىلسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىنى سىركە بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىلان يېلىمىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، ناھايىتى شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئالمىنىڭ كۈلنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ، تەمرەتكە ئۇستىگە سۈركىسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

بەلۋاغسىمان قوقاق

بۇ كېسەللىك ئاشكارا بولۇشتىن ئاۋۋال، قاتتىق قىچىشىش ۋە ئېچىشىش كۆرۈلىدۇ، تېرە يۈزىدە دانچىلار ياكى قاپارتمىلار ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەرلىك ئورۇن تېشىلىپ، ئاق رەڭلىك ۋە بەزىدە قىزىلغا مايىل قارا، ئىنچىكە تومۇر شەكىللىك قاپارتما چىقىدۇ. ئۇ ئاستا - ئاستا ئۇزىرايدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە پۇت، كىندىك، بەزىدە قول ۋە بىقىنلاردا ئاشكارا بولىدۇ. بەزىدە تۈيۇقسىز تېرە ئاستىدا قۇرت ماڭغاندەك سېزىم بولىدۇ، بۇ كېسەللىك كۆپىنچە كىلىماتى قۇرۇق ئىسسىق رايونلاردا پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك مەدەنىدە كۆپ پەيدا بولغاچقا، ئۇنىڭ نامى قاپارتما چىقىش «ئەرقى مەدەنى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە تومۇر ئىچىدە ھارارەت ھاسىل بولغان ئۆتكۈر چىرىندى ماددىلار ۋە ئۇنىڭدىن تۆۋەن ھارارەتنىڭ كۈچلۈك تەسىر قىلىشىدىن قۇرۇقلۇق ۋە قېتىشىش پەيدا قىلىدۇ ھەمدە ئۇ تومۇر شەكلىگە يۆزلىنىدۇ. ئاخىر تەبىئەت ئۇنى ئىستىفراغ يولى بىلەن يوقىتىدۇ. لېكىن قۇرەيش ۋە باشقا ئالىي تېببىي پەننىڭ سۆزىچە، بۇ تومۇر بولماستىن، بەلكى بىر خىل جاراسىم بولۇپ، ئۇ ئوفۇنەتتىن

پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك پاكىز سۇ ئىچمەي، سۈپىتى ئۆزگەرگەن سۇنى ئىچىشتىن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش زۆرۈرىيەت بويىچە قان ئېلىپ زۇلۇك قويۇپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم:

سەبرە سۇقۇتىرىنى ئۇچ كۈن 1 ~ 5 گرامغىچە كۆپەيتىپ، ئىستېمال قىلسىمۇ ياكى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

18 گرام قارا ھېلىلىگە 18 گرام ئەفتىمۇن قوشۇپ، ئۈنى 36 سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن ئۈنىڭغا 36 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزسىمۇ ئۇنۇملۈك شىپا بولىدۇ.

سېمىزئوتنى سقىپ، سۈيىنى يەرلىك ئوروڭنا زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

قاپاق ئۇسارىسى، سۆگەت ئۇسارىسىنى، ھەمشىباھارگۈلى قاتارلىقلارنى ئارقا - ئارقىدىن زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

مۇرمەككىگە ئاق شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ھۆقنە قىلسا پايدىلىق.

يەرلىك سوپۇننى كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا پايدىلىق.

شۇمشا ئۇرۇقىنى سۇدا ئېزىپ، زىماد قىلسا پايدىلىق.

چىگىلىك يوپۇرمىقىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، تېڭىپ قويسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ھىڭنى تېڭىپ قويسىمۇ شىپا بولىدۇ.

جۇزام

بۇ كېسەللىك غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ بەدەننىڭ ھەممە يېرىگە تارقىلىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. يەنى سەۋدانى پەيدا قىلغۇچى غىزالاردىن، مەسىلەن: كالا گۆشى، تۇزلاپ قۇرۇتۇلغان گۆش، نوقۇت، پىدىگەن قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئەزالارنىڭ مىزاجى ۋە چىراي شەكلىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. چىرايى، كۆزلىرى يۇمىلاق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ «شىير كېسىلى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى قارىغا مايىلراق ۋە توتۇق، كۆزى ئاققا مايىل قىزىل بولۇپ قالىدۇ. چاچلىرى ئىنچىكە بولۇپ، چۈشۈپ كېتىدۇ. ئاۋازى بوغۇلىدۇ ۋە ئەزالاردا بەز پەيدا بولۇپ قالىدۇ. چىرايى قورقۇنچلۇق كۆرۈنىدۇ. لەۋلىرى تومىلىشىپ، تىرناقلىرى مايماق بولىدۇ ۋە تىنىقى سېسىق پۇرايدۇ. سۈيدۈكى دەسلەپ قىزىل كېيىن قارا كېلىدۇ، تومۇرى ئاجىز ۋە قاتتىق بىلىنىدۇ.

داۋالاش كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا قان ئېلىشقا نىسبەتەن بىرەر توسالغۇسى

بولمسا باسلىق، سافىن ياكى ئۇسەيلىم تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن كېسەلنى داۋالاش لازىم:

ئىككى گرام ياۋا پىيازنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەر كۈنى ھەسەل بىلەن شەربەت تاييارلاپ، ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

بىستىپايەجنى تالقان قىلىپ ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىغا دىنار شەربىتىنى قوشۇپ قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، بىرقانچە كۈنگىچە ئارقا - ئارقىدىن ئىچكۈزسە شىپا بولىدۇ.

يىلاننىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ يېگۈزسىمۇ، جۈزام كېسىلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

شەھمەنزەل يوپۇرمىقى تال تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا ياكى ئالتە كۈنلۈك تەپ كېسىلىدىن كېيىن پەيدا بولغان جۈزام كېسىلىگە ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

ئابدىملىك ئۇرۇقىدىن سەككىز دانە ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ جۈزامنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى تومۇردىن ھەيدەپ چىقىرىپ، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا شەرت - شارائىت ھازىرلايدۇ.

توخۇ شورپىسى جۈزام كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ مىزاجىنى ياخشىلايدۇ.

توز گۆشىمۇ ناھايىتى ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئېشەك جىگىرىنى ئىستېمال قىلسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ھېلىلە كابىلىدىن سەككىز گرام ئېلىپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن پايدىلىق.

ھېلىلە سىياھتىن 18 گرام ئېلىپ، ھەپتىدە بىر قېتىمدىن 40 ھەپتە ئىستېمال قىلسا، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

تۇلكە گۆشىنى ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنىڭ ئۆتىنى كەرەپشە سۈيى بىلەن قوشۇپ، 20 كۈندە بىر قېتىم بۇرۇنغا تېمتسا، ناھايىتى تېز شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتىنى ھەببۇلئاس سۈيى ياكى تاغ كەرەپشىسى سۈيى بىلەن قوشۇپ، ھەر 10 كۈندە بىر قېتىم بۇرۇنغا تېمتسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كىرپە ئۆتىنى سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

مائۇلجەبىنگە شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

شالدىر بۇيىدىن 12 گرام ئېلىپ، 12 سائەت سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ، يەتتە كۈنگە قەدەر ئىچكۈزسىمۇ، جۈزام كېسىلىنىڭ باشلىنىشى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

شىر ئۆتىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قورۇپ، جۈزام زەخمىسىگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

يىلاننىڭ چاۋا يېغىنى تەنقىيىدىن كېيىن سۇركىسمۇ شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

رۇسۇتتىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچكۇزسە، مۇشۇ كېسەللىكنى يوقىتىدۇ.

تۇزنى زەيتۇن يېغى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۇركەپ ئوتقا يېقىن ئولتۇرغۇزسمۇ، مۇشۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچ گرام پىل چىشىنى 50 گرام پىننە سۈيى بىلەن قوشۇپ، يەتتە كۈنگە قەدەر ئىستېمال قىلسمۇ پايدىلىق.

20 گرام تاغ پىننىسىنىڭ سۈيىنى 40 كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا، جۇزام كېسىلى ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ.

كۆك پۇدىنەنى زىماد قىلسمۇ جۇزام كېسلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

كۆك پۇدىنەنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى شاراب بىلەن قوشۇپ بىمارنىڭ بەدىنىگە سۇركىسە ياكى ئۇنى يالغۇز ئىچكۇزسە شىپا بولىدۇ.

بىر گرام ئالتۇن ۋاراقنى بىر گرام ھەسەل ياكى گۈلاب بىلەن قوشۇپ ئىچكۇزسمۇ پايدىلىق.

ئېزىلگەن زۇمرەتتىن ئۇچ دانە ئارپا مىقدارىدا ئېلىپ، ئۇچ كۈنگە قەدەر مۇناسىپ شەربەت بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، زۇمرەتتىن ھەر كۈنى بىر گرامدىن 20 كۈنگە قەدەر ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ يېزىشچە، ئۇنى سوقۇپ، توققۇز دانە ئارپا مىقدارىدا ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەتىرادىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئۆچكە سۈتى بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەللىكنى يوقىتىدۇ.

پەرەنجىمىشكىدىن 16 گرام ئېلىپ سوقۇپ ياكى قايىنىتىپ 50 كۈنگە قەدەر ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما جۇزامنى يوقىتىدۇ.

ھەمىشباھاردىن ئالتە گرام ئېلىپ، سۇغۇپ ياكى قايناتما شەكلىدە ئىستېمال قىلسا، جۇزام ئۇچۇن شىپا بولىدۇ. ھېكىمى شىرىپىنىڭ ئېيتىشچە، ھەمىشباھار ئۇرۇقىدىن ھەرقانداق كىشى ھەر ئايدا بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ تۇرسا، جۇزامدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ساھىب ھېكىمى رەمۇزى ئەزەمنىڭ ئاتىسىنىڭ «بىياز» دېگەن كىتابىدىن نەقىل قىلىشچە، پىشۇرۇلغان خىش تالقىنىدىن ھەر كۈنى توققۇز گرامدىن ئېلىپ، 40 كۈنگە قەدەر ئىستېمال قىلسا جۇزام، قارا داغ قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

براندى (مەشھۇر شاراب) دىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى ئىككى دانە خىيارشەنبەر،

يەتتە دانە قارىمۇچ بىلەن ئېزىپ 40 كۈنگىچە ئىچسە، غىزاسىغا نوقۇت، تۇزسىز نان، ئۆسۈملۈك مېيىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىسۋاك دەرىخى شىرىسىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خېنە يوپۇرمىقىنى چالا سوقۇپ، كەچتە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئۇنىڭ شىرىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ 40 كۈنگە قەدەر داۋاملىق ئىچسە، جۇزام ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەرەس يوپۇرمىقىدىن 21 گرام، پىلپىلدىن ئىككى گرام ئېلىپ سوقۇپ، 40 كۈنگە قەدەر ئىچىپ بەرسە، جۇزامغا شىپا بولىدۇ.

يەرلىك ئورۇن زەخىملىنىپ تېشىلگەن بولسا، بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىدىن توققۇز گرام، كەندىر يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ سوقۇپ، 40 كۈنگە قەدەر ھەر كۈنى بىر پىيالىدىن ئىچسە، تامىقىغا نوقۇت، تۇزسىز بۇغداي نېنى، سىرىقماي ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جۇزام بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ نەپسى سىقىلسا، ساپ سۇت ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۆگىمەچئوت ئۆسۈملۈكىدىن سۇفۇپ تەييارلاپ، تەكۈزىنىدىكى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى كەچتە قاينىق سۇغا چىلاپ سۈيىگە شېكەر قوشۇپ مۇۋاپىق مىقدارda ئىچىپ بەرسە، جۇزامغا شىپا بولىدۇ. پاقا قاينىتىلمىسىنى زەيتۇن يېغى، مۇۋاپىق مىقدارdىكى تۇز بىلەن ئىچسە، بۇ كېسەللىكنى يىراق قىلىشتا ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ. ھىگدىن بىر گرام ئېلىپ ئۇنى سىرىقماي، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئىچسە، جۇزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر دانە تىرىك يىلاننى قاچىغا سېلىپ ئېغزىنى ئېتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن سىركە قويۇپ، يىلان ئۆلگەندە سىركىنى ئىچسە، جۇزام ئۇچۇن ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۇنى ئىچىش بىلەن نۇرغۇنلىغان جۇزام بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ يەرلىك ئورۇندىكى تېرىسى چۈشۈپ، سەللىمازا ساقىيىپ كەتكەن.

جۇزام بىمارلىرى ئۇچۇن پايدىلىق يېمەكلىكلەر ۋە مېۋە - چېۋىلەر: ئومۇمەن ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر جۇزام ئۇچۇن پايدىلىق. سۇت ئېمىۋاتقان ئوغلاق بالىسىنىڭ گۆشى جۇزام ئۇچۇن پايدىلىق. سېمىز توخۇ ياكى ياش ۋە سېمىز ئۆردەك گۆشىگە ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچىلەرنى سالماي شورپا قىلىپ بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، بېلىق شورپىسىمۇ مۇۋاپىق غىزادۇر.

نىشاستە، ناۋات، بادام مېغىزى، بادام يېغى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك بولغان نەرسىلەرنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى يېغىپ ھالۋا تەييارلاپ بەرسىمۇ پايدىلىق.

جۇزام بىمارلىرى ئۇچۇن زىيانلىق يېمەكلىكلەر: سەئدى كۇفى، قارا خەربەق، بالادۇر ھەسلى، بېھى، كۇندۇر قاتارلىقلار. چۈنكى، ئۇنىڭ بىلەن قاندا كۆيۈشۈش پەيدا بولىدۇ. لېكىن بېھى بولسا جۇزام پەيدا قىلمايدۇ، قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئۇنىڭدىن باشقا قىزىل نوقۇت، پىدىگەن، كالا گۆشى، خورما، ياڭاق، پىياز، كاللەكبەسەي ۋە باشقىلارنى نورمالدىن زىيادە ئىستېمال قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

ئېشەك، تۆگە، قېچىر، توشقان، چوشقا قاتارلىقلارنىڭ گۆشى مۇشۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇزۇلۇپ قالغان سەي - كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلسىمۇ جۇزام كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

بېلىقنىڭ تۇزلاپ قۇرۇتۇلغان گۆشى ۋە باشقىلار بەرەس، جۇزام كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كېسەل كىشىلەر، ساق كىشىلەرمۇ پەرھىز قىلىش لازىم.

زەخىم

زەخمنى تازىلاپ، زەخمنىڭ قېنىنى توختىتىش ۋە ئۇنى پۈتتۈرۈش، ساقايتىش مەقسىتىدە يەرلىك ئورۇنغا ئەنجىبارنى سەپسە شىپا بولىدۇ.

خۇنسياۋشاننى يۇمشاق سوقۇپ، زەخمنىڭ ئۈستىگە سەپسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سېرىق سەبرىنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ زىماد قىلسا، زەخمنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنى توسىدۇ.

ئۇزۇمنىڭ قۇرۇق ياكى ھۆل ياپرىقىنى سىركىدە ئېزىپ زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داكىنى سىركىدە نەمدەپ، يەرلىك ئورۇنغا قويسا، زەخملەنگەن جايىنىڭ ئىششىپ قېلىشىدىن ساقلايدۇ.

زەنگارنى سۈركىسىمۇ جاراھەتنىڭ كېڭىيىشىنى توسىدۇ.

ئەنزىرۇتنى زىماد قىلسىمۇ، زەخمنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنى توسۇپ، ساقىيىشقا يۈزلەندۈرىدۇ.

توپاقنىڭ ئۆتنى سۈركسە، زەخملەنگەن جاينىڭ ئىششىپ قېلىشىدىن ساقلايدۇ.

قىزىل لوبيا ئۇننى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ سۈركسە، قاتتىق ئاغرىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

شاھبەللۇت يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەخمگە تېڭىپ قويسىمۇ پايدىلىق.

سۆگەت يوپۇرمقىنى يۇمشاق سوقۇپ سۈركىسىمۇ، چوك جاراھەتلەر ئۇچۇن شپا بولىدۇ. يەنى جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ.

شاتۇت يوپۇرمقىنى سېمىزئوت يوپۇرمقى بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى پۈتتىكى زەخمگە سۈركىسە شپا بولىدۇ. يەنى داۋالاش تەس بولغان جاراھەتلەرگە ۋە يىرىك ئېقىۋاتقان جاراھەتلەرگە ئۇنۇملۇك شپا بولىدۇ.

چاقاقئوت يوپۇرمقىنى سۇدا ئېزىپ، يىرىڭلىق ۋە ئېچىشىش خاراكتېرلىك جاراھەتلەرگە سۈركىسە شپا بولىدۇ.

بەرگى غاپەسنى يۇمشاق سوقۇپ، توڭگۇزنىك چاۋا يېغى بىلەن قوشۇپ، زەخمنىك ئۈستىگە سۈركىسە زەخمنىك بۇزۇلۇشنى توسىدۇ ۋە ئۇنىڭغا گۆش ئۈندۈرىدۇ.

ھەببۇلئاس يوپۇرمقىنى سۇدا يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭغا ئازراق زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى قوشۇپ زىماد قىلسا، زەخملەرنى ھۆللۈك ۋە بۇزۇق ماددىلاردىن تازىلاپ قۇرۇتۇپ، يەرلىك ئورۇننى تولدۇرىدۇ.

مەستىكى دەرىخى يوپۇرمقىنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، يىرىڭلىق زەخملەرنى تازىلايدۇ ۋە ئۇنىڭ كېڭىيىشىنى توسىدۇ.

چىلان يوپۇرمقىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق ئېزىپ جاراھەت ئۈستىگە سەپسە، مۇشۇ خىل كېسەللىك ئۇچۇن شپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئاق تۇتىيادىن تەڭ مىقداردا قوشۇپ بەرسىمۇ، ئۆتكۈر جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

سەۋسەن يوپۇرمقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

شاپتۇل يوپۇرمقىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى زەخمە ئۈستىگە سەپسە، شپا بولىدۇ.

گىل مەختۇمنى سىركە بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ياكى ئۇنى سۇدا ئېزىپ سۈركىسە ئوبدان شپا بولىدۇ.

ئانارگۈلىنى يۇمشاق ئېزىپ، زەخمنىك ئۈستىگە سەپسە زەخمنى قۇرۇتۇپ، ساقايتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

خام ئەنجۈرنى سىركە ۋە ھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئۇنۇملۇك ھالدا شپا بولىدۇ. ئەنجۈرنىڭ بېغىشنى كۆيدۈرۈپ، زەخمنىك ئۈستىگە سەپسىمۇ، ناھايىتى ياخشى شپا بولىدۇ.

ئۆمۈچۈك تورىنى زەخمنىك ئۈستىگە سەپسە، ئۇنىڭ ئىششىشنى توسىدۇ.

چىلغوزا دەرىخىنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسىمۇ، ئاقما ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

جىنتىيانانىڭ ئۈسارىسىنى ئىشلەتسىمۇ، مۇشۇ بايتىكى بارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇملۈك ھالدا شپا بولىدۇ.

مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇد غەرقىنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، زەخمنىڭ ئۈستىگە سەپسە، باشقا داۋالاشلار كار قىلمىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك زەخملەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سۇنا مەككىنى كۆيدۈرۈپ ياكى كۆيدۈرمەي ئىشلەتسىمۇ زەخملەرنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

يۇمىلاق زىراۋەندىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ، جاراھەتنىڭ بۇزۇلغان قىسىملىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئارچا مېۋىسىگە نىسبەتەن جالىنۇس شۇنداق ئېيتقان: ئۇنىڭدا زەخمنى يوقىتىش تەسىرى بار بولۇپ، سوزۇلما ۋە يۇقۇملۇق جاراھەتلەرنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

راك كېسىلىدە تازىلانغان تۇتىيانى يەرلىك ئورۇنغا ۋە زەخملەرنىڭ ئۈستىگە سەپسە ياكى ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ گۆشخور جاراھەتلەرنىڭ ئۈستىگە سەپسىمۇ، شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

ئانار پوستىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسىمۇ، ساقايمىغان جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ.

ساپ ھەسەل بىلەن گۈل يېغىنى قوشۇپ سۈركىسىمۇ، بەلغەمى شوردىن پەيدا بولغان زەخملەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. بۇ زەخملەر ئۆتكۈر يەل ماددىسى توشۇپ قېلىشتىن پەيدا بولغان بولسا، نوقۇت سۈيى بىلەن يۇسمۇ پايدىلىق.

بالادۇر ھەسىلىنى سۈركىسىمۇ، گۆشخور جاراھەتلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق بادام مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا ياكى بادامنىڭ يېغىنى سۈركىسىمۇ، ئۆتكۈر زەخملەر ئۈچۈن ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

ئاقما (ناسۇر)

خام ئۈزۈمنىڭ ئۈسارىسىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ئاقما ئىچىگە كىرگۈزسە ياكى ئاقمىنىڭ ئۆزىگە سۈركىسىمۇ شىپا بولىدۇ.

قارا خەربەقنى مەلھەملەر بىلەن قوشۇپ ئاقمىغا ئۇچ كۈنگىچە سۈركىسە ئۇنى يوقىتىدۇ.

سىركىدە ئېرىتىلگەن پىياز سۈيىنى غىزا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ۋە ھىڭنى يۇمشاق سوقۇپ جاراھەتلەرگە سەپسە، ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.

سۇندۇرۇستىن شامچە ياساپ، ئۇنى ئاقما ئۈستىگە قويسا شىپا بولىدۇ. ئۇنى بۇخۇر

(دورىنىڭ كۆيدۈرۈلگەندە چىقىدىغان ئىسنى پۇراش) ئۇسۇلىدا ئىشلەتسىمۇ شىپا بولىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقىنى ئاقما ئۇستىگە زىماد قىلسا ياكى ئۇنىڭ تۇتۇنىنى يەتكۈزسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىكنى يوقىتىدۇ.

چىلغوزىنى ئاقما جاراھەتلىرىگە زىماد قىلسا ساقىيىشقا يۈزلەندۈرىدۇ ياكى چىلغوزىنى كونا شارابقا چىلاپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ھۆقنە قىلسىمۇ، مۇشۇ بابتكى ھەممە كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

زەخىم قاناشنىڭ ئىلاجى

10 گرام يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاينىتىلمىسىغا 40 گرام پاقىيوپۇرمىقى سۈيىنى قوشۇپ ئىچكۈزسە قان توختىتىدۇ.

ياۋا قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاقمىنىڭ ئۈستىگە سەپسىمۇ شىپا بولىدۇ.

شاتۇت يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ زىماد قىلسا ئاقمىنى تازىلاپ، قاناشنى توختىتىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقىنى زىماد قىلسىمۇ، ھەرقانداق قاناشنى توختىتىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ سەپسىمۇ شىپا بولىدۇ.

چىلغوزا دەرىخىنىڭ كىچىك يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ تېڭىپ قويسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

زەمچىنى كۆيدۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، ئۇنى مۇشۇ قىسمىدىكى بارلىق جاراھەتلەرگە ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرمەي ئىشلەتسىمۇ جاراھەتلەردىن قان ئېقىشنى توسىدۇ. ئۇنىڭ كۆيدۈرۈلگىنىنىڭ تەسىرى ياخشىراق بولۇپ، چوڭ زەخىملەر ئۈچۈن ئۇنى كۆپ مىقداردا ئىشلىتىش لازىم. لېكىن ئەسەبىي جاراھەتلەرگە ئۇنى ئىشلەتسەڭ داۋالاش ئېلىپ بارماسلىق لازىم. چۈنكى تارتىشىپ قېلىش خەۋپى بولۇپ قالىدۇ. بولۇپمۇ قاش، چېكە ئەسەبلىرى زەخىملىرىگە زىماد قىلسا ياكى ئۇنىڭ بىلەن يۇسا تارتىشىش پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

سۇندۇرۇسنى زەخىم ئۈستىگە سەپسە، ھەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

كالىنىڭ قېنىنى زەخمىگە تېمىتسىمۇ شىپا بولىدۇ ۋە قان توختىتىدۇ.

ئەقىقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى جاراھەتلەرنىڭ ئۈستىگە سەپسە پايدىلىق. ئەرەستۇشۇنداق ئېيتقان: ئەقىقنىڭ رەڭگى گۆش يۇغان سۇغا ئوخشاش بولسا، ئۇيۇپ قالغان قاننى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

موزنىنى كۆيدۈرۈپ، ئاندىن سىركە بىلەن ئۆچۈرۈپ يۇمشاق ئېزىپ، زەخمنىڭ ئۈستىگە سەپسە، جاراھەت ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئۇزۇم ياغـچىنى كـۆيدۈرۈپ، كۈلـنى زەخمـنىڭ ئۈسـتىگە سـەپسە ياكـى ئۇنى زىـماد قىلسمۇ قان توختىتىدۇ.

كەھرىۋانى زىماد قىلسا ۋە ئۇنىڭ بۇسنى يەتكۈزسمۇ پايدىلىق.

گـىل مەختۇممۇ شۇ تەسرنى بېرىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، يۇقىرىقى دورىنى سەپسە زەخمدىن ئاققان قاننى توختىتىدىكەن. يەنى شۇنىڭغا ئوخشاش خۇنسياۋشان قان توختىتىش جەھەتتە بارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئوبدان شىپا بولىدۇ.

سىركىدىن 40 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى قاينـىتىپ ھـورىدا ئولتـۇرغۇزسمۇ، ھەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى پۈتۈنلەي توختىتىدۇ.

قۇرۇتۇلـغان قاپاقـنىڭ پوسـتىنى كـۆيدۈرۈپ يۇمشـاق ئېزىپ، ئـۇنى زەخمە ئـۈسـتىگە سەپسمۇ، ئۇنۇملۈك ھالدا شىپا بولىدۇ.

مەرۋايىتنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى زەخـمنـىڭ ئۈستـىگە سەپسە ۋە ئۇنىڭدىن بىر گـرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ قاناشنى توختىتىدۇ.

پاقىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنـى يەرلىك ئـورۇنغا سەپـسمۇ، ئـۇنۇملۈك ھـالدا شىپـا بولىدۇ.

توخۇ تۇخۇمنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنى جاراھەت ئۈستىگـە سەپسە ئـوبدان شىپـا بولىدۇ. ئۆمۈچۈك تورىنى قانغان ئورۇنغا باسسمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئـورۇنغا سۈركـسمـۇ قان توختـىتىدۇ. بـۇ ئىمامـى سۈڭەيۇننىڭ تەجرىبىسى.

تۆت گرام سەمغى ئەرەبىنـى 24 گرام كالا يېغى بىلـەن قوشۇپ، مۇڭاپـىق ئۇسۇلـلاردا ئىشلەتسە قاناشنى پۈتۈنلەي توختىتىدۇ.

سۇنۇق، بـوغۇملارنـىڭ چىقـپ كېتـىشى، باشقـا زەربە تېگـىشنى داۋالاش: مـۇميادىـن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ نوقۇت، گـىل مەختۇم قاتارلـىقلار بىلـەن سوقۇپ، تۇتـقۇچى شارابـلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سۇنۇق، بوغۇم چىقىقى ۋە زەربە تەگكەن يەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇملارنىڭ چىقپ كېتىشى ياكى زەربە يېيىشكە قارىتا يۇقـىرىدا سۆزلـەنگەن دورىنـى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق توختىتىدۇ ۋە ياللۇغ قايتۇرىدۇ. بۇنى ھېكىم ئەبۇ رەيھان دېگەن.

ئىبن سىنا مۇمـيادىن 0.2 گرام، گـىل مەختـۇمدىن 1.2 گرام، زەپـەردىن 1.2 گرامنـى ئىئتۇرۇمى چۆپىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ ئىچكۈزسە، ئەزالارنـىڭ ئىچكى تەرەپتـىكى زەخـمسىنـى يوقىتىدۇ، دېگەن.

گىل ئەرمنىدىن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياكى ئۇنى ئېرىتىپ ئىچسە، سۈنۈققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئاقاقيا بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭدەك سەمغى ئەرەبنى ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ئۇستىدىن تېڭىپ قويۇلسا، سۈنۈققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېكىم رازى «كىتابى ھادى»دا يېزىشچە، يۇقىرىقى مەلھەم سۈنۈققا مەنپەئەت قىلغاندىن باشقا، تېرە زەخمىسىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاقاقيادىن 0.3 گرامنى ئىستېمال قىلسا، يەرلىك ئورۇندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە ئەزانى قۇۋۇشتىن ئارقىلىق سۈنۈققا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم باشقا دورىلارغا نىسبەتەن تەسىرى ۋە قۇۋۇتى يۇقىرى بولىدۇ.

شۇمشىنى تەنھا ھالەتتە ياكى موم بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ھەر خىل سۈنۈقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خېنى يېغىنى يالغۇز ياكى موم بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلسا، چىقىق ۋە سۈنۈققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەبرىنى قابىز ئۇسارىلەر قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سۈنۈق ۋە چىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەستىكى دەرىخى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوشاپ قالغان ئەزالارنى چىڭىتىدۇ ۋە چىقىپ كەتكەن بوغۇملارنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

كەھرىۋادىن ئىككى گرام ئېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، سۈنۈق ۋە چىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنجىباردىن تۆت گرامنى ئىچسە ۋە ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ زىماد قىلسا، سۈنۈق ۋە چىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زۇپانى سوقۇپ، سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلاپ زىماد قىلسا، چىقىق ۋە زەخمىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىمامى سۇۋەيدى گاۋزىبان يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىنى سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سۈنۈق ۋە بوغۇم چىققىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، دېگەن.

باقلەنى سوقۇپ، سىركە ۋە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، چىقىپ كەتكەن بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ۋە ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

ياۋا كالىنىڭ چاۋا مېيىنى ئاپتاپتا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، بوغۇم چىققىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماش تالقىنىنى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلىپ زىماد قىلسا، زەربە تەگكەن ئەزانىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ھېكمى مالقىنىڭ يېزىشىچە، ئەنزىرۇتتىن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، بوغۇم چىقىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ. «كىتابى ھاۋى» دا يېزىلىشىچە، ئەنزىرۇتنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئىشلىتىشنى تەكىتلىگەن.

ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، مۇرمەككى، كۇندۇر، سوقۇلغان گۈرۈچ، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، سەندەل، لاۋەن، ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ مەلۇم بىرىدىن يەككە ھالەتتە مەلھەم تەييارلاپ زىماد قىلسا، سۇنۇق ۋە بوغۇم چىقىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەغىزگۈلى يىلتىزىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوغۇم چىقىقى، سۇنۇق ۋە باشقا ئاغرىقلارغا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۈنجۈت قاينىتىلمىسىنى ئىچسە ھەم ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، زەخىملەنگەن ئەزانى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

ئابدىملىك يوپۇرمىقى كۈلىنى نەمدەپ چاپسا، چىقىق ۋە سۇنۇقنىڭ ئاغرىقىنى ناھايىتى تېز توختىتىدۇ، بۇنىڭ ئالدىغا ئۆتىدىغان دورا يوق.

يىگىرمىنچى باب بەدەن گۈزەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر

بەدەننىڭ زىننىتى ۋە گۈزەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئىشلار ناھايىتى كۆپتۇر. بۇلاردىن بەزىلىرى تېرىنىڭ رەڭگى، مەسىلەن: بەھەق، بەرەس، سەپكۈن، قاپارتما ۋە باشقىلار بىلەن، بەزىلىرى چاچ ۋە ئۇنىڭ رەڭگى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. مەسىلەن: چاچلارنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى، چاچلارنىڭ تەڭگىسىمان چۈشۈپ كېتىشى، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە باشقىلار. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى بەدەن بىلەن مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: ئومۇمىي بەدەننىڭ سېمىز، ئورۇقلۇقىغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن: زىيادە سېمىزلىك ۋە ھەددىدىن زىيادە ئورۇقلۇق ياكى باشقىلار. تۆۋەندە بۇ كېسەللىكلەرنىڭ ھەربىرىنى تەپسىلىي بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈش

بۇ كېسەللىكتە چاچ تەڭگىسىمان چۈشۈپ كېتىدۇ. بەزىدە ئۇشتۇمتۇت چاچ بىلەن تېرىمۇ چۈشكەن بولسا، ئۇ «دائۇلھەيىە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ماددىسى تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈشكە نىسبەتەن زىيادە ئۆتكۈر بولىدۇ. ئۇ ھەر ئىككى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، بەلغەمنىڭ كۆيۈشى ياكى ئۆتكۈر سەپرا ياكى كۆيگەن سەۋدا خىلتىنىڭ ماددىسىدىن بولىدۇ.

بۇ بابتىكى ھەربىر كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇشتا ھەربىر خىلتىنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان ئالامەتلىرى ۋە بەدەن بەلگىسىنى ئاساس قىلىش لازىم. يەنى يەرلىك ئورۇنغا يىرىك رەختنى سۈركىگەندە تېرە قىزارسا، بۇ تېرە كېسىلى داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ، دەپ پەرەز قىلىش، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا قوبۇل قىلمايدۇ، دەپ چۈشىنىش لازىم.

داۋالاش سىرتقى ئېشەكنى زەيتۇن يېغى بىلەن كۆيدۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە چاچ چىقىرىدۇ.

ئارچا مېۋىسىنى سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ئوبدان شىپا بولىدۇ.

نېلۇپەر يىلتىزىنى زۇپىتى بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد

قىلسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ، تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈش ۋە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

پىيازنىڭ يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى 0.25 ھەسسە ئارپا تۇزى بىلەن قوشۇپ يىرىك رەختكە ئوراپ، كېسەل ئورۇنغا تەكرار بىرقانچە قېتىم تېڭىپ قويسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

پىيازنى چاچ چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنغا سۈركىسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

پىرسىياۋشانىنى سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ چاچ ئۇندۇرىدۇ. بولۇپمۇ باللارنىڭ چېچى چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە بەكمۇ ياخشى شىپا بولىدۇ.

تېببىي ئۆلىما رازى ئۆزىنىڭ «كىتابول ھاۋى»غا شۇنداق يازغان: مەن چاچ ئۇندۇرۇش ۋە ئۇنى ئۆستۈرۈشتە پىرسىياۋشاندەك تەسىرى ياخشى دورىنى كۆرمىدىم، ئەگەر ئىيالالار چېچىنى يۇيىدىغان نەرسىلەرگە ئۇنى قوشسا، ئۇلارنىڭ چېچى ناھايىتى ئۇزۇن ھەم چىرايلىق بولىدۇ.

چىراغنىڭ يېغىنى سۈركىسىمۇ چاچ ئۇندۇرىدۇ.

قۇرۇتۇلغان يىلاننى كۆيدۈرۈپ، ئۇنى بىرەر ياغ بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ قىسمىدىكى چاچ چۈشۈش كېسەللىكى ئۈچۈن ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

يىلان گۆشىنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ ئوبدان شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

بۇغداي يېغىنى ھەببۇلئاس بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

كونىرغان ياڭاق يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ باللارنىڭ چېچى چۈشۈشنى توسىدۇ.

تۈلكىنىڭ چاۋا يېغىنى تازىلىۋېتىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ، ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

تۈلكىنىڭ مېڭىسىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ، تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈش ۋە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسەللىكلىرىگە ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جانۋارلارنىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن شاكىلى بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ چاچ ئۇندۇرىدۇ.

ئابدىمىلىك يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ ئوبدان شپا بولىدۇ.

قىزىلچىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا داۋاملىق زىماد قىلسا، باللاردىكى دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسەللىكلىرى ئۇچۇن شپا بولىدۇ.

شەھمەنزەلنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ قويسىمۇ، ئوبدان شپا بولىدۇ.

شەھمەنزەلنى سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، بۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. بۇ تېببىي ئۆلىما شەرىپىنىڭ رېتسېپى.

گۈڭگۈرتنى سىركە ۋە زەيتۇن يېغىدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ، ئوبدان شپا بولىدۇ.

غاپەسنىڭ ئۇسارىسىدىن 40 گرام ئېلىپ، شاھتەررە سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، تەڭگىسمان چاچ چۈشۈش ۋە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ئۇچۇن شپا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىش دەۋرىدە ئوبدانراق شپا بولىدۇ.

ئۆردەك يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ئوبدان شپا بولىدۇ.

سانائى مەككىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە شپا بولىدۇ.

ھەببى بىلسانىنى مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ شپا بولىدۇ.

پىندۇق ھىندىنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق ئېزىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، ھەر خىل قىسمدىكى چاچ چۈشۈشكە پايدىلىق.

سەرپىستانىنى سۇدا قاينىتىپ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى ھەرقانداق كېسەللىكلەرنى يوقىتىپ، چاچنى يىرىك قىلىدۇ ۋە يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ، چاچنى چىرايلىق قىلىدۇ.

كۈندۈرنى مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

چاققاقئوتنى قارىمۇچ ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق ئېزىپ سۈركىسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

يەرلىك ئورۇننى ئامىلە سۈيى بىلەن يۇيۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن نۆشۈدۈرنى قايماق بىلەن

قوشۇپ بىر ھەپتىگە قەدەر يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

ئاملىنى لىمون سۈيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسمۇ پايدىلىق.

كۈنجۈت يېغىنى قىزدۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئاك دەرىخى ياغىچىنى سېلىپ كۆيدۈرۈپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

بىخسۇس مۇقەششەرنى سۇدا ئېزىپ، ئۇنى ئارقا - ئارقىدىن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ۋە ئۇنى بەنگىرە سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

چاچ ئۈندۈرگۈچى، چاچنى ئوزۇقلاندۇرغۇچى ۋە ئۆستۈرگۈچى دورىلار

ئامىلە ۋە ئۇنىڭ يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا ئىشلەتسمۇ، چاچنى قۇۋۇەتلەش ۋە ئۇنى ئۆستۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىزخىر يېغى بىلەن چاچنى مايلىسا ۋە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنىڭ سۈيى بىلەن چاچنى يۇسمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ ياكى ئۇنى ئىچكۈزسە ۋە ياكى زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

قىچا ئۇرۇقى قاينىتىلمىسى بىلەن چاچنى يۇسا چاچ ئۈندۈرۈش، كۈچەيتىش ۋە ئۆستۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشچە، ئۇنى ئىچسە ياكى ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خېننى زەيتۇن يېغى ۋە زۇپتى رۇمى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، چاچنى قۇۋۇەتلەش ۋە پارقىرىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ھېكمى مورشاتمۇ خېننىنىڭ خاسىيەتلىرى ئۈستىدە توختىلىپ، ئۇ چاچنى قۇۋۇەتلەيدۇ ۋە قوڭۇر رەڭ قىلىدۇ، دېگەن.

سېرىق سەبرىنى شارابتا ئېزىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسمۇ چاچ چۈشۈشنى توسىدۇ.

قارا قاغىنى بوغۇزلاپ، ئۇنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسمۇ، شۇ قىسمىدىكى كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

چوڭ قاغىنىڭ ئۆتىنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسمۇ پايدىلىق (تەجرىبىدىن ئۆتكەن)، بۇ ھەكىم ئابدۇللا جىبرائىلنىڭ نۇسخىسىدۇر.

يىلان يېغىنى سۈركىسمۇ چاچنى قارا قىلىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ. شۇنداقلا ھەرقانداق قىسمىدىكى چاچ چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى

تۆۋەندىكىچە:

بىر دانە يىلاننى ئېلىپ، زەيتۇن يېغىدا ئوبدان پىشۇرۇپ، ياخشى ئېرىگەندىن كېيىن سۈزۈپ ساپ قىلىپ، شىشىگە قاچىلاپ قويۇپ ساقلىنىدۇ ۋە ھاجەت بولغان ۋاقىتتا ئىشلىتىلىدۇ.

شۇمشا يېغىنى ھەببۇلئاس يېغى بىلەن قوشۇپ چاچقا سۈركىسىمۇ، چاچنى پارقىرىتىپ ئۆستۈرىدۇ. چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ.

خورما ئۈرۈكنى بەك كۆيۈپ كۈل بولۇپ كەتمىگەن ئاساستا كۆيدۈرۈپ يۇمشاق ئېزىپ، ھەببۇلئاس يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

چەلەك يوپۇرمىقىنى قايىنىتىپ، سۈيى بىلەن چاچنى يۇسىمۇ چاچ چۈشۈشكە شىپا بولىدۇ.

خام ئۈزۈم سۈيى ۋە قىزىلچىنىك سۈيىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئۇنىك بىلەن چاچنى يۇسىمۇ، چاچ چۈشۈشنى توسۇش ۋە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

تۈرۈپ يېغى ياكى زەيتۇن يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ، ھەرقانداق كىشىنىك چېچى چۈشۈشنى پۈتۈنلەي توسىدۇ.

ئىزخىر يېغى ۋە زەيتۇن يېغىنى ئىستېمال قىلسىمۇ، يەرلىك ئورۇندىكى تېرە تۆشۈكلىرىنى كېڭەيتىدۇ.

رۇسۇتنى سۇدا ئېرىتىپ سۈركىسىمۇ چاچ يىلتىزىنى كۈچەيتىدۇ.

ئۈرۈقى ئېلىنغان ئۆزۈمدىن 15 گىرام ئېلىپ، ھەر كۈنى ئىستېمال قىلسا ۋە مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، چاچ ئۆستۈرىدۇ ۋە باشقا ھەر خىل كېسەللىكلەرگە دۇچار بولۇشتىن ساقلايدۇ.

كۈنجۈت قاينىتىلمىسى بىلەن چاچنى يۇسىمۇ، چاچ ئۆستۈرۈش ۋە چىرايلىق قىلىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئاپېلسىن ئۈرۈقى يېغىنى چاچقا سۈركىسىمۇ، چاچنى تېزلىك بىلەن ئۆستۈرىدۇ، چاچنى ئۈندۈرىدۇ.

ھەببۇلئاس يېغىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. مامكاپىنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، يۈزنىگە ساقال چىقىرىش ياكى باشقا چاچ ئۆستۈرۈش تەسىرنى بېرىدۇ.

باشقا كىشىلەرنىڭ كېسۈپتىلگەن چېچىنى سۇغا چىلاپ، ئەرەق سايمىنى بىلەن ئەرەق

تارتىش ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئەرقىنى ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاچقا زىماد قىلسىمۇ، چاچنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدۇ.

قۇستە يېغىنى ئىشلەتسە مۇشۇ قىسمدىكى تامامىي كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئادراسمان ئۇرۇقىنى سۇدا ئېزىپ، سۈيىدە چاچىنى يۇسىمۇ، چاچ ئۆستۈرۈش ۋە ئەۋرىشم قىلىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

قۇرۇتۇلغان يىلاننى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ چاچ ئۆستۈرىدۇ.

شېكەر قومۇشى چېچىكىدىن بىر ھەسسە، مېۋىسىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئۇنى شېشىگە قاچىلاپ تۆت كۈنگە قەدەر قويۇپ ئاندىن چاچقا سۈركىسە، چاچ قارايتىش ۋە گۈزەللەشتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئۆمۈچۈك تۇخۇمىنى سۈركىسە ياكى بۇغداي يېغى، بىلسان يېغى، ئوغرىتىكەن يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سۈركىسىمۇ، ساقال ۋە بۇرۇت ئۈندۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا ئازراق قەلەمپۇر يېغى قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۇنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغى، ئاچچىق قاپاق يېغى، بەندال يېغى، ئاپېلسىن يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سۈركىسىمۇ، چاچنى تېزلىك بىلەن ئۈندۈرىدۇ.

ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن چاچىنى يۇسا پارقىرىتىش، چىرايلىقلاشتۇرۇش ۋە ئەۋرىشىملىكنى ئاشۇرۇش، يېرىلىپ كېتىشتىن ساقلاش تەسىرىنى بېرىدۇ.

چاچ يېرىلىش، چاچنىڭ يېرىمى ئۇۋۇلۇپ چۈشۈش ۋە قالايمقان چاچ چىقىشنى داۋالاش

ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن چاچىنى يۇسىمۇ، چاچ يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بېھى ئۇرۇقىنى ئاق لەيلى، شۇمشا قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسى بىلەن قوشۇپ داۋاملىق چاچىنى يۇسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

قاپاق سۈيى، ئارپا سۈيى ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ سۈيى بىلەن چاچنى داۋاملىق يۇسا، چاچ يېرىلىشنى توسۇش ۋە ئۆستۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ.

نېلۇپەر يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى ۋە باشقىلار بىلەن چاچنى مايلىسا، چاچ يۆگىشۈپلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

شۇمشا قاينىتىلمىسىنى سوپۇن بىلەن قوشۇپ چاچ يۇسىمۇ، چاچنى بۈدۈر قىلىپ

چىرايلىقلاشتۇرىدۇ.

بەزرۇلبەنجى ياكى مەدەستان قاينىتىلمىسى بىلەن چاچ يۇسمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

چاچنى قىزىل ياكى قارا قىلغۇچى دورىلار

تۆۋەندە بۇ خىل دورىلار قىسقىچە تونۇشتۇرۇلۇپ ئۆتۈلىدۇ:

خېنە يېغىنى سۇركىسە ۋە خېنىنىڭ ئۆزىنىلا زىمات قىلسىمۇ، چاچنى قىزىل قىلىدۇ. ئەگەر خېنىنى مامكاپ قاينىتىلمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ چاچقا سۇركىسە، چاچنى قىزىللاشتۇرۇپ چىرايلىقلاشتۇرىدۇ.

لالىگۈلدىن 500 گرام ئېلىپ، كۆك ياڭاق پوستى بىلەن قوشۇپ، شېشىگە قاچىلاپ ئىسسىق ئورۇنغا كۆمۈپ، بىر ھەپتىگە قەدەر قويغاندىن كېيىن ئۇنى چاچقا سۇركىسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن مايلىسا، چاچ رەڭگىنى قارايتىپ، چاچنىڭ تەبىئي گۈزەللىكىنى ئاشۇرىدۇ.

مۇزىنى سۇدا ئېرىتىپ چاچقا سۇركىسىمۇ، قارا قىلىش بىلەن بىرگە چىرايلىقلاشتۇرىدۇ.

شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستىنى قارا ئەنجۈر يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ، يامغۇر سۈيى بىلەن قاينىتىپ، چاچ بويىقى قىلىپ ئىشلەتسىمۇ، چاچنى قارايتىش ۋە ئۇنى پارقىرتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ياۋا قىچا بەرگىنى سىركىدە ئېزىپ سۇركىسىمۇ، چاچ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سۇماق يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن چاچنى يۇسىمۇ، چاچنى قارايتىپ چىرايلىقلاشتۇرىدۇ.

پىندۇق ھىندىنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ، ئاندىن ھەسەل قوشۇپ سۇركىسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

قىزىل لوبىيانى ئارپا تۇزى بىلەن قوشۇپ، بەش كۈنگە قەدەر چىلاپ قويۇپ، ئاندىن ئىلمان ھالدا چاچنى يۇسا چاچنى قارا قىلىش، چىرايلىقلاشتۇرۇش ۋە پارقىرتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

چاچنى ئاقارتقۇچى دورىلار

تۆۋەندە بۇ خىل دورىلار قىسقىچە تونۇشتۇرۇلۇپ ئۆتۈلىدۇ:

قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن چاچنى يۇسا ياكى ئۇنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلسىمۇ چاچنى

ئاقارتىدۇ.

يەسىمەن گۈلنىي يۇمشاق سوقۇپ، داۋاملىق چاچقا سەپسە چاچنى ئاقارتىدۇ.

كافۇرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسىمۇ قېرىتىش ۋە چاچنى ئاقارتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

غالىيە (ئىپار، ئەنبەر، كافۇر قاتارلىقلارنى ئېرىتىپ، قەلەمپۇر يېغى قوشۇپ ياسالغان ياسالما) نى سۈركىسىمۇ چاچنى ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن ئاقارتىدۇ. بۇنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، تەسىرى مۇشۇ دورىغا يېتىدىغان دورا يوق. رازى ئۆزىنىڭ كىتابىدا چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسىمۇ، چاچنى ئاقارتىدۇ ۋە قېرىشنى تېزلەشتۈرىدۇ، دەپ يازغان.

چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار تۆۋەندە قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ:

زەيتۇن يېغىنى ھەر كۈنى سۈركىسىمۇ، چاچ ئاجىزلىقىنى يوقىتىپ، چاچنى بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشتىن ساقلايدۇ.

يەتتە گرام قارا ھېلىلىنى يەتتە گرام شېكەر يېكى يەتتە گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسىمۇ، چاچ ئاقىرىشنى توسىدۇ.

بەلىلە كابىلىنى ئېغىزغا سېلىپ، ھەر كۈنى ئۈنىڭ لوئابىنى يۇتۇپ تۇرسىمۇ، چاچنىڭ تېزلىك بىلەن ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇستقۇددۇستىن يەتتە گرام ئېلىپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسىمۇ، چاچنىڭ تەبئىي قارىلىقىنى قوغدايدۇ ۋە چىرايلىق قىلىدۇ.

پىستە يېغىنى سۈركىسىمۇ، چاچنىڭ تېز ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

قۇستە يېغىنى سۈركىسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

جوز سەرۇ قاينىتىلمىسى بىلەن داۋاملىق چاچنى يۇيۇپ بەرسە، چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلايدۇ.

سۇفۇپى ئاملىدىن سەككىز گرام يېكى ئۇستقۇددۇس تالقىنىدىن 12 گرام ئېلىپ، ئاق شېكەر قوشۇپ، ھەر كۈنى ئىستېمال قىلسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

توشقان مېڭىسىدىن تۆت دانە ئارپا مىقدارىدا ئېلىپ، ئۈنى 56 گرام سۈت بىلەن قوشۇپ، بىر ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

تۈك ئۈنۈشنى توسقۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار تۆۋەندە قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ:

باقلانى پوستى بىلەن ئېزىپ سۇدا يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، ئۇ جايدىن

قايتا تۇك ئۇنمەيدۇ.

قىزىل لوبيانى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ قايتا تۇك ئۇنۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تۇكنى يۇلۇپ بولغاندىن كېيىن پاقىنىڭ قېنىنى سۇركسە قايتا تۇك ئۇنۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

شەپەرەڭ يېغىنى سۇركەش مەنپەئەتلىك.

چاچنى يۇلۇپ بولغاندىن كېيىن قىزىل زەرنىخنى زىماد قىلسا، مۇتلەق تۇك ئۇندۇرمەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئاق خەشخاشنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ مەلھەم ياساپ، تۇكنى يۇلۇپ بولغاندىن كېيىن سۇركسە، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئۆچكىنىڭ ئۆت سۇيىدە نۆشۇدۇرىنى ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

چاچ چۈشۈرگۈچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار تۆۋەندە قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ:

سېرىق زەرنىخنى سۇركسىمۇ چاچنى چۈشۈرىدۇ.

سېرىق زەرنىخنى ئۇزۇم سىركىسىدە پىشۇرۇپ، قويۇلغاندا چاچقا زىماد قىلسىمۇ، شۇ ھامان تۇك چۈشۈپ كېتىدۇ. كېيىن تۇك چىقمايدۇ.

ئاھاكنى نارەسىدە بالىنىڭ سۈيدىكى ۋە ئوخشاش ۋەزىندىكى زەرنىخ بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، چاچ ئۆزلۈكسىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ. شۇنى ئەسكەرتىپ ئۆتۈش كېرەككى، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئەتراپىدىكى تۇكلەرگە زىماد قىلماسلىق لازىم. چۈنكى ئۇنى ئىستېمال قىلسا، ئەرلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزۈپ قويۇشى مۇمكىن.

باش كېپەكلىشىش

بۇ باشتا كېپەك پەيدا بولىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. بۇنىڭ سەۋەبى بەلغەم ياكى سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ.

داۋالاش شۇمشىدىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن باشنى يۇسىمۇ شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇنىڭ يېغىنى سۇركسە ياكى ئۇنى سۇدا ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىنى سۇركىسىمۇ پايدىلىق. بېھى يېغىنى سۇركەشمۇ پايدىلىق.
قىزىلچىنى سقىپ سۈيىنى سۇركىسىمۇ شىپا بولىدۇ.
كۈنجۈت قاينىتىلمىسى بىلەن باشنى يۇسىمۇ كېپەك پۈتۈنلەي يوقايدۇ.
كۆك ئۈزۈم شېخىنىڭ بىر تەرىپىنى ئوتقا سېلىپ، يەنە بىر تەرىپىگە قاچا قويۇپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئېلىپ ئۇنى چاچقا سۇركىسىمۇ، دەرھال شىپا بولىدۇ.
بۇقا ئۆتىنى ئارپا تۇزى بىلەن قوشۇپ زىمادا قىلسىمۇ پايدىلىق. ھەرقانداق جانۋارلارنىڭ ئۆتىنى ئارپا تۇزى بىلەن قوشۇپ سۇركىسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى بارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
ھەببۇلئاسنى زىمادا قىلسا ۋە ئۇنى ئىچكۈزسىمۇ ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.
سوپۇننى يىرىك رەختە بىلەن ئوراپ، ھەر كۈنى باشقا سۇركىسىمۇ، تېز شىپا بولىدۇ.
سقىلغان چەلەڭنى زىمادا قىلسىمۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.
بۇغداي كېپىكىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن باشنى يۇسىمۇ پايدىلىق.
توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن باشنى يۇسىمۇ، باشتىكى كېپەكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.
كۆدىنىڭ سۈيى بىلەن باشنى يۇسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

باش تەمرەتكىسى ۋە قىچىشقاق (تاز)

بۇ كېسەللىكتە باشتا ئۇششاق مۇدۇر - چاقىلار پەيدا بولۇپ، كۆپىنچە باش تېرىسىدە ئېنىق، ئاشكارا بولىدۇ. بۇ بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئۇمۇمەن بۇ كېسەللىك پەقەت باش تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ، باش قىچىشىدۇ. بەزىدە قاتتىق قىچىشىپ كەتكەن چاغلاردا قانچە قاشلاش بىلەنمۇ قىچىشىش پەسەيمەيدۇ.

داۋالاش قىزىل لوبىيانى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن باشنى يۇسا كېسەللىكنى يىلتىزىنى قۇرۇتۇپ تاشلايدۇ.
شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغىنى باشقا سۇركىسىمۇ پايدىلىق.
سېمىزئوتنى قاينىتىپ، شاراب بىلەن قوشۇپ باشنى يۇسا، باش تەمرەتكىسىنى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.
كۈنجۈت يېغىنى ھەمىشە سۇركەپ بەرسە، بۇ خىل كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.
ھەببۇلئاس يېغىنى سۇركىسىمۇ تاز، باش كېپەكلىشىش باش تېرىسىدىكى ھەرقانداق مۇدۇر - چاقىلارغا ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.
زۇپتى رۇمنى يۇمشاق سوقۇپ، ئوخشاش مىقداردىكى خېنە بىلەن بالىلارنىڭ بېشىغا

زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

سەئدى كۇفىنى زۇپتى رۇمى بىلەن قوشۇپ، زىماد قىلسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

قىزىل زەمچىنى يۇمشاق ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

پىيازنى زەيتۇن يېغىدا كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭدا زۇپتىنى ئېرىتىپ زىماد قىلسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

رۇسۇتتىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مىسۋاك دەرىخى قاينىتىلمىسى بىلەن تازنى يۇسا ۋە ياۋا قىچىنى سۈركەپ، ئۇنىڭ ئۇستىدىن كۆمۈر تالقىنىنى سەپسىمۇ، مۇشۇ خىلدىكى تاز كېسىلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

پىت كېسەللىكى

سىمابنى سۈركەش ۋە ئۇنى يىپقا باغلاپ بويۇنغا ئېسىپ قويۇش بىلەنمۇ سىركە، پىتىلار ئۆلىدۇ. جالىنۇس، بالىلارنىڭ چېچىغا چۈشكەن پىتنى ئۆلتۈرۈشتە ئۇنىڭدىن زىيادە تەسىرلىك دورا يوق، دېگەن.

تورۇلغا قېنىنى زەيتۇن يېغى ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ باشقا سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

تاغ پىننىسىنى سۇدا ئېزىپ، چاچقا سۈركىسە پىت ۋە سىركىلەرنى يوقىتىدۇ.

قىچا يېغىنى باش ۋە بەدەنگە سۈركىسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سامساقنى ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسىدىن 40 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن پۇدىنە قاينىتمىسىنى قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، كۈچلۈك تەسىرىنى بېرىدۇ.

يۇمىلاق زىراۋەندىنى يۇمشاق ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

قەسىۋزەرىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى پىت بولغان ئورۇنغا سەپسە ۋە ئۇنىڭ ئىسىنى شۇ ئورۇنغا يەتكۈزسە پىتلارنى يوقىتىدۇ.

ھۆل سېرىق ئوتنى سىقىپ، سۈيىنى چاچنىڭ ئارىسىغا سۈركىسە ھەم ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتمىسىغا ياغچىنىڭ كۈلىنى قوشۇپ چاچنى يۇيۇسا پايدىلىق.

موزاينىڭ ئۆت سۈيۇقلۇقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

مەدەستانىنى سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

مەستىكىنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭ بىلەن ئىسىرىقلانسا پايدىلىق.

خېنىنى يۇمشاق ئېزىپ كىنىر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ۋە ئۆتكۈر سىركىدە پىشۇرۇپ،

باشقا سۈركسە شپا بولىدۇ.
كونا ياڭاقنىڭ يېغىنى سۈركسسمۇ، ئوبدان شپا بولىدۇ.

پىت پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر

تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەرنى نورمالدىن زىيادە ئىستېمال قىلىشتىن پىت پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ نەرسىلەرنى ئىمكانقەدەر نورمال ئىشلىتىپ، پىت پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

سېرىق ئەنجۈرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسىمۇ پىت پەيدا بولۇپ قالىدۇ. سۈتنى زىيادە ۋە ئارقا - ئارقىدىن ئىچىشمۇ پىت پەيدا قىلىدۇ.

تۇرۇپنى كۆپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى ھىندى بىلەن كۆپلەپ يۇيۇنسىمۇ پىت پەيدا بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، مۇشۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئارتۇق ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بەدەندىكى قارا، قىزىل قاپارتما، خال ۋە سۈرمە رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ خىل كېسەللىكلەر سەۋدا ماددىسىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئومۇمەن يۈزدە ۋە بەزى چاغلاردا ئومۇمىي بەدەندە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش زاغۇن ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، كالا ئۆتى ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

كۆپۈكى دەريا ئىككىلا قىسمىدىكى كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق.

تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ زىماد قىلسىمۇ، يۈزدىكى قاپارتما ۋە بەدەندىكى كۆكنى يوقىتىدۇ.

ئاپپلىسىنى سقىپ سۈيىنى قاپارتمىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركسسمۇ پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

يالپۇز يوپۇرمىقىنى سقىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ شپا بولىدۇ.

ئامىلنىڭ شىرىسىنى ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسا پايدىلىق.

سەرتانىڭ ئىچىدىكى سۈيىنى ياكى ئۇنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى زىماد قىلسىمۇ شپا بولىدۇ.

پىندۇق ھىندىنى كاتەڭ تېشىغا سۈرۈپ ئۇنى زىماد قىلسىمۇ شپا بولىدۇ.

شۇمشا ياكى ۋە ئۇنىڭ يېغىنى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سەپكۈن، قاپارتما

ئىشلەتسىمۇ شپا بولىدۇ. ئېقى ئۇنىڭ تەسىر قىلىش كۈچى ئاشىدۇ.

سانائى مەككىنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ بىرقانچە قېتىم زىماد قىلسىمۇ، شپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

قۇستە شېرىننى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ قاپارتمىنى يوقىتىدۇ.

سوقمۇنىيانى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ ئۇنۇملۇك شپا بولىدۇ.

ئاق يەسمەن يېغىنى سېرىق موم بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئۇنۇملۇك ھالدا شپا بولىدۇ.

توخۇنىڭ ئۆتىنى زىماد قىلسا، يۇزدىكى قارا داغلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئاق نوقۇتنى ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسدا يۇزىنى يۇسا، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

قىزىل لوبىيانىڭ ئۇنىنى مۇڭاپىق سۈيۇقلۇقتا ئېرىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن يۈيۈنسىمۇ بەدەن تېرىسىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

ئالتە گرام ئۇزۇن زىراۋەندىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزسە ۋە ئۇنىڭ بىلەن يۈزىنى يۇسا، مۇشۇ كېسەللىكلەر ئۈچۈن شپا بولىدۇ.

زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى ئارپا تۇزى ۋە سېرىق ئەنجۇر بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ سەپكۈن ۋە قاپارتمىلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئارچا مېۋىسىنى يۇمشاق ئېزىپ بەدەنگە سۈركىسە، تېرىنى ئاقارتىپ تېرىدىكى كىر ۋە باشقىلارنى چىقىرىپ پاك - پاكىز قىلىدۇ.

ئېزىلگەن ھەببى لىبانىنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا ۋە ئۇنىڭ يېغىنى سۈركىسىمۇ شپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئانار پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ، ساپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئارقا - ئارقىدىن سۈركەپ بەرسە، چېچەكنىڭ ئىزى ۋە باشقا جاراھەتلەرنىڭ قالدۇق داغلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

مەستىكى يېغىنى سۈركىسىمۇ، سەپكۈن ۋە قاپارتمىلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

شاپتۇل يېغىنى سۈركىسىمۇ مۇشۇ قىسمدىكى بارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئۇنۇملۇك ھالدا شپا بولىدۇ.

بەدەننى خۇشبۇي قىلغۇچى دورىلار

ئاس يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ قولتۇققا سەپسە، قولتۇق پۇراشنى يوقىتىپ، خۇش پۇراق قىلىدۇ.

مۇرمەككىنى يۇمشاق ئېزىپ، سېرىقچېچەك بىلەن قوشۇپ قولتۇققا سۈركىسىمۇ، بەتبۇي

پۇراقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

مەدەستاننى يۇمشاق ئېزىپ قولتۇققا سەپسە شىپا بولىدۇ.

سېرىقچىچەكنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن قوشۇپ، قولتۇقىقا سۈركىسە بەتبۇيلۇقنى يوقىتىدۇ.

سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

ئۇد ھىندىنى يۇمشاق سوقۇپ، بەدەنگە سۈركىسە ۋە قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈلنى يۇمشاق ئېزىپ سەپسە ۋە زىماد قىلسا ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

پىدىگەننى سېمىز توخۇ گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ، ئاساسلىق غىزالار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، پايدىلىق ياكى ئۇنى كۆكتاتلار بىلەن قوشۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. ئۇ تەرلەشنى توسۇپ، قولتۇقنىڭ سېسىق پۇرىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

قۇرۇتۇلغان ئاپېلسىن پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ قولتۇققا پۈركىسىمۇ، سېسىق تەرلەشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئادراسمان ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، بىرەر رەخت بىلەن ئوراپ، ئۇنىڭ بىلەن قولتۇققا ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ سېسىق پۇراشنى يوقىتىدۇ.

كۈمۈشنىڭ قىرىندىسىنى سەپسىمۇ ئۈنۈملۈك ھالدا شىپا بولىدۇ.

ھەلىۋىندىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، تەرلەشنى يوقىتىپ خۇش پۇراق قىلىدۇ.

ئارچا مېۋىسىنىڭ تالقىنىدىن ئۈچ گرامنى بىرقانچە كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قولتۇقنىڭ سېسىق پۇرىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

تەرلەتكۈچى ۋە بەتبۇيلۇقنى بوشاتقۇچى دورىلار

يەسمەن يېغىنى بەدەنگە سۈركىسە تەرلىتىدۇ. قايناق سۈنى كۆپ ئىچسە ۋە ئۇنىڭ ھورىدا ھورلانسا تەرلىتىدۇ. بولۇپمۇ ھورىنىڭ تەسىرى قايناق سۈغا نىسبەتەن كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

رۇم بەدىيانىدىن 12 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بەدەننى قىزىتىش، ناچار سۈيۇقلۇقلارنى تارقىتىش ۋە تەرلىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئاقرقارھانى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ بەدەنگە سۈركىسە تەرلىتىدۇ.

شۇمشنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا بەتبۇي تەرنى چىقىرىدۇ.

ھىڭنى ئىستېمال قىلسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. ئۇنى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال

قىلسا بەتبۇي تەرنى چىقىرىدۇ.

قۇندۇز قەھرىنى بەدەنگە سۈركسە، تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېچىپ تەرلىتىدۇ.

ھەببى بىلسان، بەشقۇلاق ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، شاھ زىرە قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئېزىپ، كۆيدۈرۈپ، ئىسرىقلاش ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىشلەتسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ھۆل ۋە قۇرۇق ئەنجۈرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلسىمۇ، تەرلەشنى كۆپەيتىپ، سېسىق تەرلەرنى بەدەندىن چىقىرىۋېتىدۇ.

كۆك پۇدىنىنى قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ، ساپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ ۋە تەرلىتىدۇ.

تەر توختاتقۇچى دورىلار

سۈمبۇل ھىندىنى سوقۇپ پۈركەش ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىشلەتسىمۇ، سېسىق تەرلەشنى توسۇپ، بەدەننى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

پىدىگەننى ئىستېمال قىلسىمۇ كۆپ تەرلەشنى يوقىتىدۇ.

گۈل يېغى، بېھى يېغى، ئۈزۈم يېغى ۋە زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى بەدەنگە سۈركسىمۇ، زىيادە تەرلەشنى توسىدۇ. يەنى شۇنىڭدەك سوقۇلغان مەدەستاننى سىركە بىلەن قوشۇپ، بەدەنگە سۈركسىمۇ ياكى چاپسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

گۈڭگۈرتنى يۇمشاق ئېزىپ بەدەنگە سەپسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

موزىنى يۇمشاق ئېزىپ بەدەنگە سەپسىمۇ تەرلەشنى پۈتۈنلەي توسىدۇ.

كۈندۈرنى يۇمشاق ئېزىپ سەپسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى كېسەللىكلەر ئۇچۇن ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

تۆمۇر داغمال سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ تەرلەشنى توسىدۇ.

سىركىنى يالغۇز ئىچكۈزسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

ھەمشىباھار گۈلىنىڭ ئۇسارىسىنى ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

قورۇپ قۇرۇتۇلغان ماش ئۇنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بەدەنگە سۈركسىمۇ، كۆپ تەرلەشنى توسىدۇ.

كەھرىۋانى يۇمشاق ئېزىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ يۇيۇنسىمۇ كۆپ تەرلەشنى توسىدۇ.

ئارپا ئۇنىنى سۇدا ئېرىتىپ بەدەنگە زىماد قىلسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

كافۇرنى زىماد قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

سەندەلنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ داۋاملىق زىمىاد قىلسا، مۇشۇ قىسمدىكى بارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

بەھەق ۋە بەرەس ھەققىدە چۈشەنچە

بۇلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولىدۇ. بەھەق يەنى گۈللۈك تەمرەتكە سۇس ئاق رەڭدە بولىدۇ ھەم گۈللۈك ھالەتتە بولىدۇ. ئاسان ساقىيىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە بەرەس، يەنى بەرەس قېنىق ئاق رەڭدە بولىدۇ. يەرلىك ئورۇندىكى قۇۋۇتى مۇغەيىرە (ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە قان خىلىتىغا زىيادە بەلغەم خىلىتىنىڭ قوشۇلىشىدىن پەيدا بولىدۇ) تەسىلكتە ساقىيىدۇ. داۋالاشنى ئۇزۇندا قوبۇل قىلىدۇ. بەھەق ئاق بەھەق، قارا بەھەق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، قارا بەرەسنىڭ ماددىسى سەۋدا خىلىتى بولىدۇ.،

بەھەق (گۈللۈك تەمرەتكە)

داۋالاش ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەلغەم ماددىسىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم:

پىيازنى يۇمشاق سوقۇپ، كونا سىركە بىلەن قوشۇپ، يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، بەدەنگە سۈركىسە بەھەق كېسىلىنى يوقىتىدۇ.

مەغىز پىيىزنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، پايدىلىق.

نېلۇپەر يىلتىزنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ياۋا تەرخەمەكنىڭ يىلتىزنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

جىنتىيانا يىلتىزنى زىماد قىلسىمۇ بەھەقنى يوقىتىدۇ.

تۈرۈپ ئۇرۇقنى مامكاپ بىلەن قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ، مۇنچىغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن زىماد قىلسا قارا بەھەق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

مامكاپنى يالغۇز ياكى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، بەھەق كېسىلىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

سامساقنى سىقىپ سۈركىسىمۇ بەھەقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

قىزىل لوبىيانى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ سۈركىسە ياكى قارىمۇچنى

يۇمشاق ئېزىپ، ئارپا تۇزى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئېزىلگەن مامىرانچىننى سىركە بىلەن قوشۇپ سۈركىسە، بەھەق كېسىلىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

سۇزاپىنى ئارپا تۇزى سۈيى بىلەن قوشۇپ يۇيۇنسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئاق خەربەق ۋە قارا خەربەق قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ مۇشۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

سىيادانىنى سۇدا ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ.

لىموننىڭ ئۇسارىسىنى سۈركىسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېگىردىن ئۇچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ، ئاق بەھەقنى يوقىتىپ، ئۇنىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

ھىلىلە كابىلىدىن بەش گرام، ئەفتىمۇندىن ئالتە گرام ئېلىپ قوشۇپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ، قارا بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوقمۇنىيانى زىماد قىلسا ۋە قىزىلچىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ئۇنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق، لېكىن ئۇنى زىماد قىلىشتىن بۇرۇن كېسەل ئورۇننى ئومۇمىيۈزلۈك ھالدا تازىلاش ئۈچۈن تۇز سۈيى بىلەن يۇيۇش لازىم.

گۈڭگۈرت ئېرىتمىسىنى ياكى رازىيانەجنى سىركىدە يۇغۇرۇپ زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەشقىپچەكتىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، مۇسھىللىق تەسىرى بىلەن بەھەقنى يوقىتىدۇ.

غارىقۇندىن ئۈچ گرام ئېلىپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تازىلانغان بەھروزەدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى زىماد قىلسا بەھەقنى يوقىتىدۇ.

ھىڭنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەتتە قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بەھەق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئوشەقنى سىركىدە ئېزىپ چاپسا شىپا بولىدۇ. بۇنى كۆپلىگەن تەجرىبىكارلار تەجرىبە قىلغاندا ئاق بەھەقنى يوقاتقان.

تۇخۇم يېغىغا نۆشادۇرنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، بەھەق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

شەھمەنزەلدىن ئۇچ گرامنى ئىچسە ياكى مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پەرپىيۇننى سۇدا ئېرىتىپ مەلھەم تەييارلاپ چاپسا ياكى ھەسەل بىلەن چاپسا ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

بەرەس (ئاقكېسەل)

ئېگىردىن ئۇچ گرام ئېلىپ قاينىتىلما تەييارلاپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

غاريقۇندىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بەرەس ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىش ئارقىلىق شىپا بولىدۇ.

ھەشقىپچەكتىن بىر گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىش ئارقىلىق بۇ كېسەللىكنى يوقىتىدۇ.

شەتەرەنجىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، بەرەسنىڭ ئۈستىگە زىماد قىلسىمۇ، كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

سوقمۇنىيانى سىركە بىلەن ئېرىتىپ سۈركىسىمۇ بەرەسنى يوقىتىدۇ.

زۇپا ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق خەربەقنى سىركىدە ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى بارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.

مەرۋايىتنى ئوبدان ئېرىتىپ، بەرەسنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە، كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

سانا يېغىنى داۋاملىق سۈركىسىمۇ پايدىلىق بولىدۇ.

ھەببى لىبانىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قوشۇپ، 10 كۈنگە قەدەر ئەتىگەن ۋە كەچتە بەرەسنىڭ ئۈستىگە سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

قارا ھېلىلىدىن ھەر كۈنى سەككىز گرامدىن بىرئاي ئىستېمال قىلسىمۇ مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

لاجۇۋەردنى سىركە بىلەن ئېزىپ بىمارنىڭ بەدىنىگە سۈركەپ، ئاپتاپتا ئۇزۇن ئولتۇرغۇزسا بىمار تەرلەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن كېسەللىك پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بىرقانچە قېتىم ئېلىپ بېرىش كېرەك.

توپاقنىڭ ئۆتنى ئارپا تۇزى ياكى سېرىق سېغىز بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئوبدان

شىپا بولىدۇ.

غازنىڭ ئۆتىنى سۇركىسىمۇ شىپا بولىدۇ.

بېرى دەردىنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

كەپتەر مايىقى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن ئاز مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ مەلھەم ياساپ، ئۇنى ئوچ كۆنگە قەدەر رەخت بىلەن سۇركىسە ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى ئاجرىتىپ ئېلىۋەتسە، مۇشۇ كېسەللىك ئۇچۇن شىپا بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇلنى بەش كۆنگىچە ھەر ئاخشىمى ۋە كۆندۈزى ئوچ قېتىم ئىشلەتسە، ئۇنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

پىندۇق ھىندىنى زىماد قىلسىمۇ بەرەس كېسىلى يوقىلىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلسىمۇ ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ، بۇ ئىبن سىنانىڭ تەجرىبىسى.

تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن بەش گرام، ئاقرقارھادىن 0.875 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، بەدەننى تەنقىيە بولغاندىن كېيىن ئىچكۈزۈپ، ئىسسىق پەسىللەردە بىمارنى چۈش ۋاقتىدا كۈن نۇرىدا 2 ~ 3 سائەتكىچە ئولتۇرغۇزسىمۇ، بەرەس ماددىسىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇ كېسەللىكنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئەترلالدىن يەتتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ساپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ، لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئاندىن يەرلىك ئورۇننى ئاپىتاپقا قاقلاپ، تەرلىگەنگە قەدەر ئولتۇرغۇزسا، شۇنداقلا بۇ چارىنى 15 كۈنگىچە داۋاملىق قىلىپ بەرسە، مۇشۇ كېسەللىك پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

ئادەتتىكى تاماقتا ئىشلىتىلىدىغان پىيازنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ئاپتاپتا زىماد قىلسا پايدىلىق.

نېلۇپەر يىلتىزىنى سۇ بىلەن ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قارا يىلاننىڭ قېنىنى بەرەسكە زىماد قىلسىمۇ كېسەللىك پۈتۈنلەي ساقىيىدۇ.

بىر يىلاننى ئېلىپ، ئۇنىڭ قورسىقىنى قۇرۇتۇلغان شاھتەررە ياكى ھۆل شاھتەررە بىلەن توشقۇزۇپ كاۋاپ قىلىپ، ياخشى قۇرۇپ ئاندىن شاھتەررىنى چىقىرىپ مەلھەم تەييارلاپ، بەرەسكە زىماد قىلسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇنى 3 ~ 5 كۈنگە قەدەر ئىشلىتىش لازىم.

كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئۇچىنچى كۈنى تۆت گرام، ئىككىنچى كۈنى ئالتە گرام، ئۇچىنچى كۈنى سەككىز گرام ئېلىپ، زىيادە كۆپەيتىۋەتمەسلىك شەرتى بىلەن 50 كۈنگە قەدەر تۇزسىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. تۇزسىز ناندىن باشقا نەرسىنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

چالا سوقۇلغان لالىگۈلدىن تۆت گرام ئېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن بىرقانچە كۈنگە قەدەر

ئىستېمال قىلسىمۇ، ھەممە چارىلەردىن ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.
سىيادانىنى سىركىدە ئېزىپ، ئۇنى زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

بەھەق، بەرەسنى پەيدا قىلغۇچى دورىلار

تۆۋەندىكى دورا ۋە غىزالار بىلەن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ قىسقىچە جەننەر كىرەسى بېرىلدى. ئۇلاردىن ئومۇمىيۈزلۈك ئاگاھ بولۇپ، ئۇلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. كۇندۇرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلسا بەھەق پەيدا بولىدۇ.

بالادۇرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسىمۇ، شۇ خىل كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

كۇنبەنى زىيادە ئىستېمال قىلسىمۇ، بەھەق ۋە قارا داغ پەيدا بولىدۇ.

كالا گۆشىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسىمۇ، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

پىدىگەننى كۆپ ئىستېمال قىلسىمۇ، قارا داغ ۋە ئاق داغلارنى پەيدا قىلىدۇ، شۇنداقلا تېرىنىڭ رەڭگىدە بۇزۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

سىمابنىڭ ئىسىمۇ تېرە رەڭگىنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تىرناق يېرىلىش ۋە تىرناق ياللۇغى

تىرناق يېرىلىش بەرەس، ھەر خىل ياللۇغ ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. بۇ، ئۆتكۈر قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇق ئارتىپ كېتىش، قويۇق بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرى، سوقۇلۇش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش پاقىيوپۇرمىقى يىلتىزىنى سىركىدە پىشۇرۇپ زىماد قىلسا، تىرناقلارنىڭ يېتىلىشى ئۈچۈن پايدىلىق.

شەترەنجى ھىندى يېغىنى يېرىلغان تىرناقلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە پايدىلىق.

زاغۇن ئۇرۇقىنى كالا ئۆتى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ، بۇ كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ.

مامىرانچىنى سىركىدە ئېزىپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

قىچا ئۇرۇقى بىلەن تۇزنى سوقۇپ، سۇ قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى سوقۇپ، جاۋشىر بىلەن قوشۇپ يېرىلغان تىرناقلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە شىپا بولىدۇ.

ناخۇش ئانارنىڭ ئۇسارىسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ، تىرناق ياللۇغى

ئۇچۇن شىپا بولىدۇ. ئەگەر تىرناقتا تۆشۈك ياكى ئويۇلۇش بولمسا، قۇلاقنىڭ كىرىنى سۈركىسمۇ پايدىلىق.

رۇسۇتنى سۈركىسمۇ تىرناقنىڭ ھەرقانداق قىسمىدىكى ئىششىقلىرى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

سېرىقچېچەكنى سۇدا ئېزىپ سۈركىسمۇ، مۇشۇ قىسمىدىكى كېسەللىكلەر ئۇچۇن ئۇنۇملۈك ھالدا شىپا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

سۇماق يوپۇرمقىنى سىركە ياكى ھەسەلدە ئېزىپ سۈركىسمۇ، تىرناق يىلتىزى يالليۇغى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئاقاقيانى تەنھا ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

سېرىق سەبرىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، تىرناق يالليۇغى ئۇچۇن پايدىلىق.

قۇرۇتۇلغان ئاس يوپۇرمقىنى يۇمشاق ئېزىپ سەپسمۇ شىپا بولىدۇ.

يوپۇرمقىنى سېرىق موم بىلەن سۈركىسە ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ سۈركىسمۇ پايدىلىق ھەم ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ كۈلىنى زەيتۇن يېغى ۋە موم بىلەن قوشۇپ، زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

كۈچلۈك سىركىنى تېمىتسمۇ شىپا بولىدۇ.

كۈندۈرنى مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركىسمۇ، ئۇنۇملۈك ھالدا شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

پىلنىڭ چىشىنى سوقۇپ، ئۇنى بىرەر مۇناسىپ ھالدىكى سۇيۇقلۇقتا، مەسىلەن: قىزىلگۈل ئەرقى، سىركە ۋە باشقىلاردا يۇغۇرۇپ سۈركىسمۇ، مۇشۇ قىسمىدىكى ئىششقلارنى يوقىتىدۇ.

قۇرۇق ئەنجۈر ۋە ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ سۈركىسمۇ، مۇشۇ قىسمىدىكى كېسەللىكلەر ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

موزىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ ناھايىتى تېز ئارام بېرىدۇ.

موزىنى مۇشۇ قىسمىدىكى ئىششقلارنىڭ باشلىنىشىدا ئىشلەتسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ. چۈنكى زىيادە گۆش تىرناق يىلتىزى زەخمىسىدىن ئۇنۇپ چىقىدۇ، شۇڭا موزىنى ئىشلەتسە ئۆسۈشتىن ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن پەيدا بولمايدۇ، بىرەر دورىنىڭ ھاجىتىمۇ بولمايدۇ، ئۆسۈپ چىققان گۆشتە ئېچىشىشمۇ بولمايدۇ.

ئەپيۇنىنى سىركىدە ئېرىتىپ ئىشلەتسە ئۇنۇمى بولمسا، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا

سۈركىگەندىن كېيىن ئىسپىغۇل بىلەن سىركىنى زىمادا قىلسا ئارام بېرىدۇ. بارماقنى سوغۇق سۇغا چىلىسىمۇ ئاغرىق پەسىيىدۇ.

كۆيۈك كېسەللىكى

پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسىنى يالغۇز ياكى تۇز بىلەن قوشۇپ زىمادا قىلسا پايدىلىق.

تۇخۇم ئېقىنى يالغۇز ياكى سىرىق ۋە قىزىل سېغىز بىلەن ئۆزئارا قوشۇپ سۈركىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تازىلانغان چاۋا ياغنى ئۇپا بىلەن زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئاقاقىيا بىلەن تۇخۇم ئېقىنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

سېمىزئوت يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، پىشۇرۇپ زىماد قىلسىمۇ كۆيۈك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەھرىۋانى يۇمشاق ئېزىپ سەپسىمۇ، كۆيگەن يەردىن قان چىقىشنى توسىدۇ.

خېنە يوپۇرمىقىنى سۇدا يۇمشاق ئېزىپ سۈركىسىمۇ، ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

ئىتئۈزۈمى ۋە ئۇنىڭ كۆك يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈركىسە ياكى ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقىنى سوقۇپ سەپسىمۇ، كۆيگەن ئەزالارنىڭ ئېچىشىنى پەسەيتىپ كېسەلگە ئارام بېرىدۇ.

شۇمشۇقنىڭ قاينىتىلمىسىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئېرىتىلگەن ئەبرەكنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ ئۈنۈملۈك ھالدا شىپا بولىدۇ.

كافۇرنى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، مۇشۇ قىسىمدىكى كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئۈنۈملۈك ھالدا شىپا بولىدۇ.

ئاق لەيلى يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ كۆيگەن ئورۇنغا سۈركىسىمۇ ئارام بولىدۇ.

نىل ھىندىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

سۇپارىنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

ھاكىنى تازىلاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ كۆيگەن ئورۇنغا سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

كۈدىنى كۆيدۈرۈپ كۆيگەن ئەزالارغا سەپسىمۇ شىپا بولىدۇ.

كۆدىنى ئازراق قاينىتىپ، ئوبدان سوقۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

نوقۇتنى كۆيدۈرۈپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ، ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.

كۆيگەن ئورۇننىڭ ئۆزىگە قارا سىياھنى سۈركىسە، دەرھال ئاغرىق پەسەيدۇ.

كۆنجۈت يېغىنى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسا شىپا بولىدۇ.

پەقەت سىركىنىلا زىماد قىلسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

تازىلانغان سۈرمىنى چاۋا ياغ بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ، كۆيگەن ئەزالارنىڭ ئۈستىگە داغ ئىزى ياكى ئۆسمە پەيدا بولۇپ قېلىشنى توسىدۇ.

سېمىزلىك ۋە ئورۇقلۇق ھەققىدە چۈشەنچە

زىيادە سەمرىپ كېتىش ۋە زىيادە ئورۇقلاش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ. ئۇ خەتەرلىك كېسەللىكتۇر. چۈنكى سېمىزلىك بولسا ئېھتىياج، ھەرىكەت ۋە دورىلارنىڭ تەسىرىنى توسۇپ قويىدۇ. ئىچكى سەۋەبلەردىن، مەسىلەن: غەم - قايغۇ، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش ۋە تاشقى سەۋەبلەردىن سوغۇقلۇق، ئىسسىقلىق ۋە باشقىلارنىڭ تەسىرىدىن دەرھال ئورۇقلاش پەيدا قىلىدۇ.

سەمرىتكۈچى دورىلار

كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى، كۆك ئىنەك سۈتى، ئوغۇز سۈت، تاتلىق - تۇرۇملار، چارۋىلارنىڭ گۆشى، سۈت بىلەن تەييارلانغان گۈرۈچ ئېشى ۋە قەنت قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ.

بوزىداندىن ئۇچ گرام ئېلىپ، ھالۋا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

سۇمبۇل ھىندى ۋە زورەنباتتىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

ئۇرۇمنى ئىستېمال قىلسىمۇ بەدەننى تېز سەمرىتىدۇ.

تاتلىق بادام مېغىزىدىن 24 گرام، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

كۈندە ئۈچ گرام سۇمبۇلنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچكۈزسمۇ پايدىلىق.

ھۆل ئەنجۈر ياكى قۇرۇتۇلغان ئەنجۈر ياكى ئۇنىڭ مۇرابباسىنى ئىستېمال قىلسمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ياش ۋە سېمىز توخۇ گۆشىنى ئىستېمال قىلسمۇ، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

چەكورنى (قۇشقاچ) يۇمشاق پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسمۇ سەمرىتىدۇ.

ئاق بەھەمدىن ئالتە گرام، ئاق نوقۇت، تەرەنجىبىندىن 24 گرامدىن، لوبىيادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قوشۇپ، داۋاملىق ئىستېمال قىلسمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

بۇغداي ئۇنى ۋە نىشاستە قاتارلىقلارنى سۇتتە پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلسمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ھالۋا ئىستېمال قىلسمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

شۇمشىنى يالغۇز ياكى بوغداي ئۇنى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

باداننى ئىستېمال قىلسمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

كۈنجۈتنى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئۆردەك گۆشىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرادىن تۆت گرامدىن ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

رەيھان ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ ئارقا - ئارقىدىن ئىچكۈزسمۇ، بويىنى ئۆستۈرۈپ تەرەققي قىلدۇرىدۇ.

تاماق ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن تاتلىق ئانارنى ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ھۆل لوبىيا ۋە ئۇنىڭ قۇرۇقىنى ئىستېمال قىلسمۇ، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

ماش ۋە نوقۇت ئۇننىنى كالا سۈتى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈمدىن كۈندە 15 دانىدىن داۋاملىق ئىستېمال قىلسمۇ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

خەشخاش يېغىنى غىزا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسمۇ، ئۇنۇملۇك ھالدا بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئورۇقلاتقۇچى دورىلار

يۇيۇلغان لوكتىن ھەر كۈنى ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.
سۈندۈرۈستىن كۈندە ئىككى گرام ئىستېمال قىلسا يۇقرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.
قارىمۇچنى كۆپ ئىستېمال قىلسىمۇ بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.
ئارپا تۇزىنى بەدەنگە سۈركىسىمۇ بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.
كۈدىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.

يىگىرمە بىرىنچى باب زەھەرلىنىش كېسەللىكلىرى

زەھەر قايتۇرغۇچى خام دورىلارنىڭ بەزىلىرى ئۆسۈملۈك، بەزىلىرى ھايۋانىي ۋە بەزىلىرى مەدەن دورىلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ بەزىسىنىڭ تەسىرى تۆۋەنرەك بولىدۇ. بەزىلىرى خاس زەھەر قايتۇرىدۇ ۋە بەزىلىرىنىڭ تەسىرى ئورتاق بولىدۇ. شۇنىڭدەك زەھەرلىنىش ئۆسۈملۈك ۋە مەدەن دورىلاردىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

زەھەر قايتۇرغۇچى ئۆسۈملۈك دورىلار

پىستە مېغىزىدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل زەھەرلىنىشنى قايتۇرىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئادەمنى ئۆلتۈرىدىغان زەھەرلىگۈچى دورىلارنىڭ تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

زەيتۇن يېغىدىن 24 گرام ئېلىپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ھەمشىباھار يىلتىزى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدىن 24 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ، ھەر خىل زەھەرلىنىشنى قايتۇرىدۇ.

ئېگىردىن ئىككى گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە، سۇس زەھەرلىنىش زىيانلىق جانىۋالارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن پەيدا بولغان زەھەرلىنىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

سۇمبۇل رۇمىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ، مۇشۇ قىسمىدىكى زەھەرلىنىشلەرنى يوقىتىدۇ.

ئۇزۇن پىلپىلدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

جاۋشىردىن ئۈچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، زەھەرنىڭ ئۆتكۈر تەسىرىنى قايتۇرىدۇ. بۇ دورىدىن تۆت گرامنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، پۈتۈن

بەدەندىكى ئۆتكۈر بولغان زەھەرلىنىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

جىنتىيانادىن ئۇچ گرام ئېلىپ قايناتما تەييارلاپ ياكى سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئۇزۇن زىراۋەندىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

دارچىندىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ئادەمنى ئۆلتۈرگۈدەك زەھەرلىنىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئەفسەنتىندىن 12 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ پۈتۈن بەدەندىكى زەھەرلىنىشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

قارا نوقۇتنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

شەتەرەنجى يېغىدىن 12 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، قۇستۇرۇش ئارقىلىق زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئاپېلسىندىن تۆت گرام ئېلىپ سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

سىيادانىنىڭ سوقۇلغىنىدىن 1 ~ 5 گرامغىچە ئېلىپ، مۇڭاپىق ئۇسۇلغا ئاساسەن يېگۈزسىمۇ، پۈتۈن بەدەندىكى زىيانلىق ماددىلارنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىشلىتىلسە، بارلىق زەھەرلىك جانۋارلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

سېرىق كۈنجۈتنى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن باشقا غىزالارنى ئىستېمال قىلسا، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

زورەنباتتىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

جەدۋاردىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى زىماد قىلسىمۇ، ھەرخىل زىيانلىق ماددىلارنىڭ تەسىرىنى يىراق قىلىدۇ.

چامغۇر ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئىبنى بوتلان شۇنداق ئېيتقان: سانائى مەككىدىن توقۇز گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە، بارلىق زىياندا شلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

دۇرنەج ئەقرەبىدىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، يۇرەكنى كۈچەيتىپ، زىياندا شلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

سامساقتىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇشىدىن ۋە زىيانداشلارنىڭ تەسىرىدىن مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

بىلسان يېغىدىن ئىككى گرام ئېلىپ، ئانا سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ھەر خىل يۇقۇملۇق ماددىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

كالىنىڭ سۈتىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

زەھەر قايتۇرغۇچى ھايۋانىي دورىلار

پادى زەھىرى ھايۋانىيدىن 1.4 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

ئارىستوتېل ۋە ئەبۇ رەيھان مۇنداق دېگەن: بۇ تامامي ئىسسىق ۋە سوغۇقلىقتىن بولغان زەھەرلىنىشنى قايتۇرۇشتا ئىنتايىن ياخشىدۇر.

بۇغا مۈڭگۈزى قېنىنى ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام ئېلىپ ئىچسىمۇ زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

ھەسەلدىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

قايماقمۇ زەھەر قايتۇرىدۇ.

زەھەر قايتۇرغۇچى مەدەن دورىلار

قىزىل سېغىزدىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ. بۇ ھەممە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان زەھەر قايتۇرغۇچى دورىدۇر.

يېشىل زۇمرەتتىن توققۇز دانە ئارپا مىقدارىدا ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ھەر خىل نەرسىلەرنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

مەرۋايىتتىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، كالا سۈتى ياكى سېرىقماي بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ھەر خىل ئۆسۈملۈك، ھايۋانىي ۋە مەدەن دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

يىلان چېقىۋېلىش

يىلان چېقىۋېلىشنىڭ ئالامىتى يىلان چىشلىگەن ياكى چاققان ئورۇنغا لىمون سۈيىنى قۇيسا دەرھال قاپارتما پەيدا بولىدۇ. بەزى يىلانلار كۆچلۈك، بەزى يىلانلار ئاجىز زەھەرلەيدۇ.

زەھەرلىك يىلان چېقىۋېلىش

بىلسان يېغىدىن ئىككى گرام ئېلىپ، يىلان چاققان ئورۇنغا زىماد قىلسا ياكى ئۇنى ئىچكۈزسە پايدىلىق.

توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 0.8 گرام ئېلىپ، شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، يىلان زەھىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتىنى سۈت بىلەن قوشۇپ، ھەر خىل زەھەرلىك يىلان ۋە چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

تۆگىنىڭ بىر گرام ئوغۇز سۈتىنى ئۈچ گرام سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدۇ.

يېشىل زۈمرەتنى ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

پادى زەھىرىدىن 1.2 گرام ئېلىپ، زەيتۇن يېغى ياكى شاراب ۋە ياكى ئۆچكىنىڭ تازىلانغان سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، زەھەرلىك يىلان، چايان چېقىۋالغان بولسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

پىيازنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ، يىلان چاققان ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

ياۋا پىيازنى قورۇپ زىماد قىلسىمۇ، شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

ئادەمنىڭ چىشىنى كۆيدۈرۈپ يۇمشاق ئېزىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.

چايان چېقىۋالغان ئادەمدە ئۇنتۇش ۋە بىھوشلۇق بولمىسا، يۇقىرىقى دورىدىن ئىككى گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۇدا ئېرىتىپ بەرسە، زىيانلىق تەسىرنى يوقىتىدۇ ۋە مۇشۇ دورىدىن مەلھەم ياساپ كۆزگە تارتسىمۇ، مەركىزي نېرۋا سىستېمىسىنى ياخشىلايدۇ. يەنى مۇشۇنداق چاغلاردا مەزكۇر دورىنى كۆزگە تېمىتسىمۇ شىپا بولىدۇ.

يىلان چىشلىگەن ئورۇننىڭ ئۈستىنى دەرھال يېرىپ، چىڭگىلىك سۈتىنى تېمىتسا ۋە چىڭگىلىك ساپقىنى قارا شېكەر بىلەن قوشۇپ، كېسەل كىشىگە يېگۈزسە ھەم ئۇنىڭ ئۈستىدىن قايماق ئىچكۈزسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

ياۋا نىلدىن 12 گرام ئېلىپ، سۇ بىلەن شىرىسىنى چىقىرىپ بىرقانچە ھەپتىگىچە ئىچكۈزسە ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن لىمون ياپرىقى شۈمسە شىپا بولىدۇ.

پىندۇق ھىندىنى يىلان چاققان ئورۇنغا زىماد قىلسا ۋە ئۇنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزسە شىپا بولىدۇ.

كۆك سەرتاندىن 10 گرام ئېلىپ ئۆچكىنىڭ سۈتىدە پىشۇرۇپ، تازا ئوبدان ئېزىلىشكە باشلىغاندا سۈزۈپ، يىلان چاققان كىشىگە ئىچكۈزسە شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

قۇستە ھىندىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، تالقانلاپ ياكى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى زىماد قىلسا پايدىلىق.

قۇستە ھىندى تالقىنىغا ئەفسەنتىن شەربىتىدىن 24 گرام قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ئۇنۇمى

ياخشى بولىدۇ.

ئاپىلسىن پوستىنى كونا خۇش پۇراق شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، يىلاننىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ.

چۈچۈمەل ئالمىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

چۈچۈمەل ئالمىنىڭ يوپۇرماق ۋە شاخلىرىدىن سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى قائىدە بويىچە ئىشلەتسىمۇ پايدىلىق.

ئامۇت يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى ئىلىپ، ئۇنىڭدىن بەش گرام ئىچكۈزسە ۋە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

تۇرۇپ پوستىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

تۇرۇپ يىلتىزىدىن 36 گرام ئىلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئۆزۈمنىڭ قۇلقىنىڭ كىرىنى يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسىمۇ ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

كالا سۈتىنىڭ قايمىقىنى ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

ئوغرىتىكەن ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام ئىلىپ ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

دارچىندىن يەتتە گرام ئىلىپ شاراب بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى زىماد قىلسىمۇ چايانىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ.

زورەنباتتىن ئىككى گرام ئىلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

شەھمەنزەلنىڭ ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرام ئىلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

سەۋسەن يىلتىزىدىن تۆت گرام ئىلىپ، كونا شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق. ئۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

يىلان ۋە چايان چېقىۋىلىش

قىلىن دارچىندىن بەش گرام، قۇستىدىن ئۈچ گرام، قىچا ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، لوبىيادىن بەش گرام، مۇقەلدىن ئىككى گرام، غاپەستىن سەككىز گرام، سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام، پىلپىلدىن ئۈچ گرام ئىلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇلغا ئاساسەن ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى زىماد قىلسىمۇ، زەھەرلىك جانىۋارلار چېقىۋالغان كىشىلەر ئۈچۈن پايدىلىق.

جىنتىيانادىن ئۈچ گرام ئىلىپ، سىركە بىلەن ياكى يالغۇز ئىچكۈزسىمۇ، زەھەرنىڭ ئەكس تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

تازىلانغان كەرەپشىدىن ئالتە گرام ئىلىپ، سىقىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە ياكى سۈركىسە پايدىلىق.

كۆك پننندىن ئىككى گرام ئېلىپ شارابتا پىشۇرۇپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

تازىلانغان گۈڭگۈرتنى روزا تۇتقان كىشىلەرنىڭ ئېغىز شۆلگىيى بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق ياكى ئۇنى رازيانەج بىلەن قوشۇپ سۈركىسمۇ، چايان چاققان ئورۇننى ساقايتىدۇ.

پننندىن سەككز گرام ئېلىپ قاياناتما ياكى زىماد ئۇسۇلغا ئاساسەن ئىشلەتسمۇ شىپا بولىدۇ.

سۇزاپتىن ئالته گرام ئېلىپ سقىپ سۈيىنى ئىچكۈزسمۇ ياكى سىرتتىن زىماد قىلسمۇ، چايان زەھىرىنى دەرھال قايتۇرىدۇ.

باغ پننىسسىدىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، چايان چاققان ئورۇنىنىڭ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

سۇزاپ يوپۇرمقىدىن ئالته گرام ئېلىپ سۇفوپ ياكى زىماد شەكلىده ئىشلەتسه، يىلان چاققان ئورۇنىنىڭ ئاغرىشىنى يوقىتىدۇ.

غارىقۇندىن ئۇچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسه ياكى زىماد ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىشلەتسمۇ پايدىلىق.

فىروزىدىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ ئىستېمال قىلسمۇ، قۇرۇقلۇق يىلىنى چېقۋېلىش بىلەن پەيدا بولغان زەھەرلىنىشلەرنى قايتۇرىدۇ.

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشچه، پادى زەھىرى مەدەنىدىن 1.2 گرامنى ئىستېمال قىلسمۇ پايدىلىق ئىكەن.

تۇرۇپتىن ئۇچ گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ، ھاشاراتلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى پۇتۇنلەي يوقىتىدىكەن.

پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقىدىن 24 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، يىلان چېقۋالغاندىن بولغان زەھەرلىنىشنى پۇتۇنلەي يوقىتىدۇ.

ئاپېلسىن پوستىدىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسمۇ، مۇشۇ خىلدىكى زەھەرلىنىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئاپېلسىن پوستىنىڭ يېغىنى زىماد قىلسمۇ پايدىلىق.

بەھروزەدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى سۈركىسمۇ پايدىلىق.

قۇندۇز قەھرىنى زىماد قىلسمۇ زەھەر قايتۇرىدۇ.

بىلسان يېغىدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچكۈزسه ۋە ئۇنى سۈركىسمۇ شىپا بولىدۇ.

سەكبىنەجنى زىماد قىلسمۇ شىپا بولىدۇ.

تېببىي ئۆلىما مەھمەدسىنىڭ ئېيتىشىچە:

سەكىبىنەجىتىن ئۈچ گىرام ئېلىپ سىركە بىلەن ئېرىتىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىمادقىلسىمۇ پايدىلىق ئىكەن.

پىيازنى يۇمشاق سوقۇپ زىمادقىلسىمۇ پايدىلىق.

ئۇرداندىن ئۈچ گىرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىمادقىلسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، مىسكەنى سۇرۇپ ئاغرىۋاتقان ئورۇنغا سۈركىسىمۇ، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدىكەن.

تاتلىق ياكى چۈچۈمەل ئالمىلارنى ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى زىمادقىلسىمۇ پايدىلىق.

نۆشۈدۇرنى پىياز ئەرقىدە ئېرىتىپ، زۆرۈرىيەت بولغاندا زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

زەھەرلىك چايان چېقىۋېلىش

زەھەرلىك چايان بولسا تۇپا ئۈستىگە قۇيۇقنى سۇرۇپ ماڭىدۇ، ئۇنىڭ زەھىرى ناھايىتى ئۆتكۈر بولۇپ، كىشىلەرنى چېقىۋالسا، ئۇ كىشى قۇتقۇزۇلمىسا ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭغا بىخۇدلۇق قىلماسلىق لازىم.

داۋالاش قىزىل سەندەلدىن تۆت گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىمادقىلسىمۇ پايدىلىق.

قىزىل سېغىزدىن بەش گىرام، گۈل ئەرمىندىن يەتتە گىرام ئېلىپ، ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى زىمادقىلسىمۇ پايدىلىق.

كاسىنىنى يۇمشاق ئېزىپ زىمادقىلسىمۇ، مۇشۇ خىلدىكى زەھەرلىك چايانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئوغرىتىكەندىن توققۇز گىرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىمادقىلسىمۇ پايدىلىق.

رۇم بەدىياندىن يەتتە گىرام ئېلىپ، شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

قارا زىرىدىن بەش گىرام ئېلىپ شاراب ياكى سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئاغرىشنى يوقىتىدۇ.

سىيادانىن بىر گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ، مۇشۇ خىلدىكى زەھەرلىنىش ئۈچۈن ئۈنۈملۈك ھالدا شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق ۋە ناخۇش ئانارنى سوقۇپ زىماد قىلسىمۇ شپا بولىدۇ. تېببىي ئۆلىما ئىبن ئەبى سادىقنىڭ يېزىشچە:

ئانار پوستىنى پىشۇرۇپ ياكى خام هالدا زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

سۇزاپىنىڭ ئۇسارىسىنى ئىچكۈزسە ۋە زىماد قىلسىمۇ شپا بولىدۇ.

پادى زەھىرى مەدەنىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەھەرلىك چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركسە، ئوبدان شپا بولىدۇ.

زۇمرەتتىن بىر گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، زىيانلىق جانىۋارلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ھەمشىباھارنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زەھەرلىك چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇ سۈپۈرگىسىنى زىماد قىلسىمۇ ئوبدان شپا بولىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلىۋېلىش

ساھىب تەرۇۋېھىل ئەرۋاھنىڭ يېزىشچە، ئۇ بىر سارايدا ئىتتۇركى، ئۇنى ئادەتتە غالجىر ئىت دەپمۇ ئاتايمىز. بۇنداق ئىتتىن ئىككىنچى بىر ئىتمۇ قاچىدۇ، شۇنداقلا ئۇ سۇغا چۈشكەن شولىسىدىنمۇ قورقىدۇ ۋە شۇ ھامان قاچىدۇ. ئەنە شۇنداق ئىتلار ئادەمدىن قورقۇپ تۇرۇقلۇق ئادەمنى چىشلىۋالىدۇ. يەنى شۇ ئىت چىشلىۋالغان كىشىلەردە مالىخۇلىيانىڭ بىر قىسىم ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. بۇرۇنقى تېۋىپ ـ ئۆلىمالىرىمىز: كىشىنى غالجىر ئىت چىشلىۋالسا، شۇنى ئەستە مەھكەم تۇتۇش كېرەككى، ھەممىدىن بۇرۇن ئىت چىشلىۋالغان ئورۇننى تېگىش ياكى تىلىپ لوقا قويۇش ئارقىلىق قانىنى كۆپەك چىقىرىۋېتىش لازىم ۋە مەخسۇس دورىلار ۋە باشقا چارىلەرنى قىلىش ئارقىلىق ئومۇمىيۈزلۈك ھالدا داۋالاش لازىم، دەپ يازغان.

داۋالاش رۇسۇتتىن ھەب ياساپ، ھەر كۈنى ئۈچ گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق. ھەر كۈنى بىر گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ ۋە ئۇنى غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركسىمۇ كېسەل ساقىيىدۇ. بۇ تېۋىپلارنىڭ تەجرىبىسى.

سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى يەتتە گرام ئېلىپ سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزسىمۇ شپا بولىدۇ.

ھىكىدىن ھەر كۈنى بىر گرام ئېلىپ، يەتتە گرام قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

جىنىتيانادىن بىر گرام ئېلىپ سۇغۇپ ياساپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

كۆك سەرتاندىن بىر گرام ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى ئىستېمال قىلسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى بارلىق زەھەرلەنگەنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ دورىنى ئىستېمال قىلسا ياكى جىنىتيانادىن ئۆچ گرام، كۇندۇردىن بىر گرام ئېلىپ قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مەنپەئىتى ناھايىتى ياخشى بولىدىكەن.

بۇغداينىڭ ئۇنىنى ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ پايدىلىق.

قىزىل سېغىزنى شاراب بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

جاۋشىرنى زۇپتى بىلەن قوشۇپ مەلھەم ياساپ، ئۇنى غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ. ئىبنى ۋابەتنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر ئۇنى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدىكەن.

يەھيا ئىبنى سەئىدنىڭ ئېيتىشىچە، ئادەتتىكى غىزالار بىلەن پىيازنى ئىستېمال قىلسا ۋە سۈركىسە پايدىلىق ئىكەن (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئىبنى رەزىۋانىڭ يېزىشىچە، ئۇنىڭغا سۇزاپ، تۇز ۋە ھەسەل قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ، ئۇنۇملۇك ھالدا شىپا بولىدىكەن.

سامساقنى ئىستېمال قىلسىمۇ ئارام بولىدۇ.

ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن قوشۇپ، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

سازاڭسمان قۇرتىنى ئالتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

شاتۇت يوپۇرمىقى ئۇسارىسىنى ئىچكۈزسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقىنى يالغۇز سوقۇپ ياكى ئۇنى تۇز بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

پۇدىنەنى تۇز بىلەن قوشۇپ، تەرخەمەك يوپۇرمىقىنى شاراب بىلەن قوشۇپ ئېزىپ زىماد قىلسا ھەم ئەنجۇر شىرىسىنى غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا تېمىتسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق بادام مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ مەلھەم ياساپ زەخمگە سۈركىسە ۋە تاتلىق بادام مېغىزىنى ئىستېمال قىلسا، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئوسمىنى زىماد قىلسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئىتياڭقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ئادەم چىشلەش

ئەگەر چىشلىۋالغۇچى كىشى روزا تۇتقان ياكى بىرەر زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ سالغان بولسا، چىشلەنگۈچى كىشى ناھايىتى بىئارام بولىدۇ ۋە خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر يۈز

بېرىشى مۇمكىن.

داۋالاش زاراڭزا تالقىنىنى شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلسمۇ، چىشلىۋالغاندا چاغدا پەيدا بولغان زەھەرلىنىشنى قايتۇرىدۇ ياكى يوقىتىدۇ.

كۈندۈرنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ شپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ھاشارات چېقىۋېلىش

داۋالاش ئاق لەيلى ئۈرۈقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسمۇ پايدىلىق.

ھەمشىباھار يوپۇرمقىنى يۇمشاق سوقۇپ زىماد قىلسا، ئىت چىۋىنى، كۆكىيىن چاققان ئورۇننىڭ ئاغرىشىغا شپا بولىدۇ.

تاتلىق شاتۇتنى چاينىپ سۈركسمۇ، ئاغرىش ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

لالىگۈلنى كۈنجۈت بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاغرىۋاتقان ئورۇنغا سۈركسە پايدىلىق.

نارجىلنى دەريا سۈيىدە ئېزىپ، ھاشارات چاققان ئورۇنغا سۈركسە ياكى ئەپيۇننى گۈلاب ياكى سېمىزئوتنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلسمۇ، دەرھال ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، كالىنىڭ ئىچكى ئەزاسى، مەسىلەن: جىگىرى ۋە باشقىلارنى سۈركسمۇ پايدىلىق ئىكەن. ھەرە، كۆكىيىن چاققان ئورۇنغا قويسمۇ شپا بولىدىكەن.

كاسىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى ھەرە چاققان ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق.

كۆپىنچە ئۆلىمالار: ھەرە چاققان ئورۇنغا موزا پارچىسىنى ھۇمۇل قىلسمۇ پايدىلىق ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، دېگەن.

رازىنىڭ ئېيتىشچە، كۆكىيىن چاققان بولسا كافۇرنى ھۇمۇل قىلسمۇ پايدىلىق ئىكەن.

فازىل تېۋىپلارنىڭ قارىشچە، ھەرە ياكى كۆكىيىن چېقىۋالغان ئورۇنغا ئەپيۇننى ھۇمۇل قىلسمۇ ئاغرىشنى پەسەيتىدىكەن.

كۆك قاپاقنىڭ يوپۇرمقىنى ئېزىپ زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

ئىتئۈزۈمنى سۇدا ئېزىپ زىماد قىلسمۇ شپا بولىدۇ.

ئۆلۈك كۆكىيىننى يەرلىك ئورۇنغا بېسىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇز، سودا ۋە باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ پەلكۈچ بىلەن سۈركسمۇ پايدىلىق.

ھاشارات چېقىۋالغانلار ئۈچۈن پايدىلىق يېمەكلىكلەر

مۇسا ئىسرائىل دېگەن تېۋىپنىڭ يېزىشچە، ھەرقانداق كىشىنى زەھەرلىك جانىۋارلار

چېقىۋالغان بولسا، ئۇلارغا تۆۋەندىكىدەك يېمەكلىكلەرنى بېرىش لازىم ئىكەن.

زەيتۇن يېغى، سېرىقماي، تازىلانغان سۈت، سېرىق ئەنجۈر، سەۋزە، پىندۇق، پىستە قاتارلىقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش لازىم. سامسا‌ق، پىياز ۋە سۈزمىنى نان بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

هاشارات چېقىۋالغان بىمارلار گۆشلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى گۆشتىن قان پەيدا بولىدۇ. ئۇ قان پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، زىيانلىق جاراسمىلارنى كۈچلەندۈرۈپ، بەدەندە بۈزۈلۈش پەيدا قىلىدۇ. هاشارات چېقىۋالغان بىمارلارنىڭ غىزاسىغا تۇزنى زىيادە مىقدارda سېلىپ بېرىش لازىم. چۈنكى ئۇ جاراسمىلارنى يوقىتىدۇ ياكى قۇرۇتىدۇ.

هاشارات چېقىۋالغۇچىلار يۇيۇنۇپ بېرىش، لېكىن ئاپتاپتا ئۇزاق ۋاقىت يۇيۇنماسلىق لازىم. ئەگەر هاشارات چېقىۋالغان كىشىدە قىزىش، ئۇسسۇزلۇق ۋە يالۇغلىنىش ئالامەتلىرى بولغان بولسا، قېتىقنىڭ زەردىاب سۈيىنى يالغۇز ياكى ئازراق قايماق بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا ناخۇش ئانار ۋە چۈچۈمەل ئالمىنىڭ سۈيىنى بېرىش ياكى هەر ئىككىلىسىدىن شەربەت ياساپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

ئەگەر ئېچىشىش ۋە يالۇغلىنىش ناهايىتى زىيادە بولغان بولسا، كاهۇ، كاسنە، تەرخەمەك ۋە باشقا سوغۇق كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلسىمۇ، هېچقانداق زىيىنى بولمايدۇ.

سىركەنجۈبىلگە ئازراق شاراب ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىرئاز سۇ قوشۇپ ئىچسىمۇ هەم سامسا‌ق، ياڭاق ۋە سېرىق ئەنجۈرنى ئىستېمال قىلىپ تۇرسىمۇ ياخشى بولىدۇ. سارىق ئىت چىشلىۋالغان كىشىلەرگىمۇ يۇقىرىقى غىزالار مۇۋاپىق كېلىدۇ. لېكىن غىزا ئىستېمال قىلغان چاغلاردا تامىقىغا تۇز سالماسلىق لازىم. ئەگەر سېلىشقا توغرا كەلسە ناهايىتى ئاز سېلىش لازىم.

زەهەرلىك جانىۋارلار چېقىۋالغان كىشىلەرگە چۈجە، كەكلىك قاتارلىقلارنىڭ شورپىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ. جۈملىدىن باجكا شورپىسىنى بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ غىزالىق تەركىبى ناهايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ.

تەجرىبىلىك تېۋىپلار: غالجىر ئىت چىشلىۋالغان كىشىلەرگە غىزالاردىن چەلەكنى بېرىش ناهايىتى پايدىلىق، ئۇنىڭدىن باشقا غىزاسىغا پىياز ۋە سامساق قوشۇپ بېرىش لازىم. سەرتانى نەهرىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بارلىق زەهەرلىك جانلىقلارنىڭ زەهىرىنى قايتۇرىدۇ، دېگەن.

چۈجە گۆشىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، جانىۋارلار چېقىۋالغان كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى زىيانلىق جاراسمىلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

ئۆسۈملۈكلەردىن زەهەرلىنىشنى داۋالاش

ئالامىتى ئۇنى ئىستېمال قىلغان كىشىلەردە نەپەس سىقىلىش، بوغۇلۇش، قورساق ئېسىلىش، قانلىق تولغاق، رەڭگى سارغىيىش، هوشسىزلىنىش، سوغۇق تەرلەش ۋە باشقا

ئەگەشمە كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ شۇ خىل سەۋەب بىلەن ئۆلۈم ھادىسىلىرىمۇ كۆپلەپ چىقىدۇ.

داۋالاش تۇرۇپ سۈيى ۋە سىركەنجۈبىل بىلەن قەيلىدۇرۇش مەنپەئەتلىك. بۆرە ئەرمىنىدىن ئۇچ گرام ئېلىپ سىركە بىلەن قوشۇپ، ئىستېمال قىلىسىمۇ، زەھەرلىك موگونىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

پىننىدىن يەتتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ، يالغۇز ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، مۇشۇ خىل زەھەرلىنىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

تۇزنى ساپ ھەسەل ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ يالاتسىمۇ پايدىلىق.

بەزى تېببىي ئۆلىمالارنىڭ بايان قىلىشچە، 36 گرام ساپ ھەسەلنى 12 گرام گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يالاتسىمۇ پايدىلىق ئىكەن.

سىركىنى ئىچكۈزسە ۋە ئۇنىڭ بىلەن تۇزنى قوشۇپ ھۆقنە قىلسىمۇ، زەھەرلىك ئۆسۈملۈكلەرنىڭ زەھىرىنى يانداۋۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

بىلسان يېغىدىن 1 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ دەرھال شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

زەھەرلىك ئۆسۈملۈكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن گال بوغۇلۇش پەيدا بولغان بولسا، تۇرۇپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا يوقىتىدۇ. جالىنۇسنىڭ سۆزىچە، ئۇنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلسا، موگو زەھىرىنى يوقىتىدىكەن.

يۇمغاقسۇتتىن زەھەرلىنىش

كۆك يۇمغاقسۇت ئۇسارىسىنى ئىچىشتىن باش قېيىش، ئەقىل ئاجىزلىقى، ئاۋاز پەسىيىپ قېلىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇنداقلا بۇنى ئىچكەن كىشىنىڭ بەدىنىدىن يۇمغاقسۇتنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ.

داۋالاش ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى يالغۇز ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، يۇمغاقسۇتنىڭ ئەكس تەسىرىنى قايتىدۇ.

ئاق سەۋسەن يېغىدىن ئىككى گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

توخۇ ياكى سېمىز ئۆردەكنىڭ شورپىسىمۇ يۇمغاقسۇتنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدۇ.

توخۇ تۇخۇمنى چېقىپ بىرەر قاچىغا قۇيۇپ، ئۇنىڭ سېرىقى بىلەن ئېقىنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭغا تۇز قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

سەۋسەن يىلتىزىدىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ياكى ئۇنى سۇغۇپ قىلىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

ئىسپىغۇلدىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى ئىسپىغۇلنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى زىيادە مىقداردا ئىستېمال قىلىش بىلەن پۇتۇن بەدەنده سوغۇقلۇق، هوشسىزلىق ۋە ئىستىرخا كۆرۈلۈشكه باشلايدۇ هەم كۆڭۈل ئىلىشىش، ئۈچەي غىدىقلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش تېببىي ئۆلىمالارنىڭ سۆزىچه، يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلگەن دورىلارنى بۇ يەردە ئىشلەتسىمۇ مەنپەئىتى بولمىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى ئەپيۇننى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىش بىلەن بەدەنده سوغۇقلۇق ۋە قاتتىق قىچىشىش بولىدۇ، زەھەرلەنگۈچى سوغۇق تەرلەيدۇ. بەدىندىن ئەپيۇن پۇرىقى كېلىپ تۇرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنى ياغلار بىلەن قەي قىلدۇرسا ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك هۆقنىلەرنى قىلسا شىپا بولىدۇ.

داۋالاش دارچىندىن يەتته گرام ئېلىپ سوقۇپ ياكى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا سىركه قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

سىركەنجۈبلگه تۇز قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەپيۇننىڭ زىيانلىق تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

جۇۋىنەدىن يەتته گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ گرام بىلسان قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ئەپيۇننىڭ زىيانلىق تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

كۆپلىگەن تەجرىبىلىك تېۋىپلارنىڭ يېزىشىچه، بۇ بارلىق هايۋانىي، ئۆسۈملۈك ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك زەھەرلەرنى بولۇپمۇ ئەپيۇننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدىكەن.

جالىنۇسنىڭ يېزىشىچه، سىركىنى ئىسستىپ ئىچكۈزسىمۇ، مۇشۇ قىسمدىكى زىيانلىق تەسىرى بار دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىدىكەن.

ساپ هەسەلدىن 36 گرام ئېلىپ ئىسستىپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ئەپيۇننىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

سەۋسەن يىلتىزىدىن بەش گرام ئېلىپ قاينىتىپ ياكى ئۇنى سۇغۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ، زىيانلىق تەسىرلەرنى يوقىتىدۇ.

شەۋكىراندىن زەھەرلىنىش

شەۋكىران بىلەن زەھەرلەنگەنلەر شۇ ھامان ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۇنى ئىچكەن كىشىلەرنىڭ قول - پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ، كۆزى تورلىشىدۇ ياكى مېيىپ بولۇپ قالىدۇ ۋە ياكى تەشەننۇج بولۇپ قالىدۇ. زەھەرلەنگۈچى ناھايىتى قاتتىق بىئارام بولۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ ياكى بولمىسا باشقا ئۆتكۈر كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش سۈزاپتىن ئالتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە، شەۋكىرانىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

پىلپىلدىن تۆت گرام، قۇندۇز قەھرىدىن 0.8 گرام، پىنىندىن ئۈچ گرام، ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام، ھىڭدىن بىر گرام ئېلىپ يەككە ھالدا ئىچكۈزسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئۇزۇمنىڭ ئۇسارىسىنى ئىچكۈزسىمۇ، ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەرنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

شاتۇت يىلتىزى پوستى 12 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق، ئەگەر ئۇنىڭغا بىلسان يېغىدىن بىر گرام قوشۇلسا، تېخىمۇ كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ.

كالىنىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 1.2 گرام، قوي ۋە ئۆچكىنىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 0.8 گرامدىن ئېلىپ ئارقا ئارقىدىن ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

ھەببى لىباندىن بەش گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

سىركىنى قىزىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

بۇغداينىڭ ئۇننىي شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ، قورساقنىڭ ئۈستىگە زىماد قىلسىمۇ، شەۋكىرانىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

ئادەمگىياھ يىلتىزىدىن زەھەرلىنىش

بۇنى ئىستېمال قىلسا زىيادە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، تەرلەش، بەدەن بوشىشىپ كېتىش ۋە باشقا ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنى قەيەردىن ئارقىلىق يەڭگىللىتىش لازىم.

داۋالاش ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام ئېلىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ، قەيەردىن

بولغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

قۇنىدۇز قەھرىدىن 0.8 گرام ئېلىپ يالغۇز ياكى قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

بەزرۇلبەنجىدىن زەھەرلىنىش

بەزرۇلبەنجى ۋە ئۇنىڭ قارىسىمۇ زىيانلىقتۇر. بۇنى ئىچكەن كىشىلەرنىڭ ئەزالىرى بوشىشىپ، تىلى ئىششىپ قالىدۇ. ئېغىزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ. كۆزلىرى قىزىرىپ، كۆز قارىچۇقى كىچىكلەپ قالىدۇ. باش قېيىش، نەپەس سىقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش 12 گرام چىلغوزنىي 40 گرام خالىس ھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بەزرۇلبەنجى ۋە نەشىنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يېراق قىلىدۇ.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، بەزرۇلبەنجىنىڭ زەھىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئاۋۇال مائۇلھەسەل بىلەن قۇستۇرۇپ، ئاندىن ئەنجۇردىن يەتتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ، بۆرە ئەرمىنى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ۋە يەنە ئۆچكىنىڭ تازىلانغان سۈتىنى يالغۇز ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ شىپا بولىدىكەن.

سامساقتىن بەش گرام، قارا خەربەقتىن بىر گرام، ئاق خەربەقتىن ئىككى گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى ۋە چاقاقئوت ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇنى شاراب بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

مەرگىمۇشتىن زەھەرلىنىش

بۇ ئادەمنى ئۆلتۈرىدىغان زىيانلىق دورىدۇر. ئۇنى زىيادە ئىستېمال قىلسا تىل ۋە كالپۇك ئىششىپ قالىدۇ. ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ، باش قايىدۇ. كۆزگە تاش كىرىپ كەتكەندەك بولىدۇ. كۆز قىزىرىدۇ ۋە باشقا كېسەللىكلەر ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. قەدىمكى ئۆلىمالارنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەر ناھايىتى تەستە ساقىيىدۇ. سەنگىيانىڭ ئۇرۇقىمۇ كۆيدۈرگۈچى قىزىتما ۋە سىل كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

داۋالاش 250 گرام كالىنىڭ سۈتى بىلەن 120 گرام سېرىقمايىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، تولۇق قەي قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، جەدۋاردىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

تەجرىبىلىك تېۋىپلارنىڭ يېزىشىچە، زەھەرلەنگۈچىلەر ئۇچۇن ئاۋۋال چامغۇر ئۇرۇقى قاينىتىلمىسىنى كونىرغان قايماق بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، مۇمكىن بولسا قەي قىلدۇرسا شىپا بولىدىكەن.

بىخ كەبىردىن توققۇز گرام ئېلىپ سۇغۇپ قىلىپ ياكى ئۇنى قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

پادى زەھىرى چىنى، چىلاندىن 0.875 گرام ئېلىپ، يۇرەكنى كۆچەيتكۈچى ئەرەق دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ئۇنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

كەمادەرىيۇستىن يەتتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئىپارنى يالغۇز هالدا ياكى ئەرقى بىدىمىشكى بىلەن ياكى قاپاق ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

هايۋانىي دورىلاردىن زەھەرلىنىش

كالا قېنىدىن زەھەرلىنىش

ۋەسىقۇرىيەدىسىنىڭ يېزىشىچە، بۇقىنى بوغۇزلاپ قېنىنى ئىسسىق هالدا ئىچكۈزسىمۇ، زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنى ئىچكۈچىلەردە نەپەس سىقىلىش، ئېغىر دەرىجىدىكى خەنناق، بىئاراملىق، تارتىشىپ قېلىش، باش قاتتىق ئاغرىش، كۆز قىزىرىش ۋە باشقا ئالامەتلەر ئاشكارا بولىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن هۆقنە قىلىش ۋە سۇرگە دورىلىرى ئارقىلىق ئىچنى سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن بۆرە ئەرمىنى ئۇچ گرام ئېلىپ، يەتتە گرام چاقاقئوت يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ياكى ئۇنىڭ يېلىمى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ، ئۇنىڭ زەھىرىنى يىراق قىلىدۇ.

هەرقانداق بىر هايۋاننىڭ ئوغۇز سۇتىدىن 1.2 گرام ئېلىپ، ئۇنى ئۇزۇم سىركىسى بىلەن ئېرىتىپ، بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

كۆدە ئۇرۇقى ۋە سەرۇ دەرىخىنى كۆيدۇرۇپ، ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئىسپاهان چۈنىدىن زەھەرلىنىش

ئىسپاهان چۈنىدىن زەھەرلىنىش بىلەن قانلىق تولغاق، پۇتۇن بەدەن ئىششىش ۋە ئاغرىش دوۋساقتا يارا پەيدا بولۇش، سىيىش قىينىلىشىش، بەزىدە ناهايىتى ئېچىشىش بىلەن قان

سىيىش ۋە باشقا قورقۇنچلۇق ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ھەممىدىن ئاۋۋال زەيتۇن يېغىنى ئىسسىق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ئاندىن كېيىن ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە شۇمشۇكنى قاينىتىلمىسى بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم.

ساپ كالا سۈتىنى كۆپىلەپ ئىچكۈزسىمۇ زەھەر قايتۇرۇپ، ئەگەشمە كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئوبدان شىپا بولىدۇ.

قىزىلگۈل ئەرقىنى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى سېمىزئوت ئۇسارىسىدىن 120 ~ 144 گرامغىچە ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

ئارپا سۈيى ئارقا - ئارقىدىن ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

توخۇ تۇخۇمنىكى سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ يېگۈزۈشمۇ پايدىلىق.

سېرىق ئەنجۈردىن يەتتە دانە ئېلىپ قاينىتىپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

غاز ئۆتىدىن زەھەرلىنىش

بۇمۇ ئادەم ئۆلتۈرگۈچى زەھەرلىك نەرسىدۇر. بىرەر كىشى ئۇنى ئىستېمال قىلسا، قورقۇنچلۇق ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ھەتتا شۇ ھامان ئۆلۈپ قالىدۇ. ئۇنىكى بىلەن زەھەرلەنگۈچىلەردە سەپراۋى قەي قىلىش، ئېغىزدىن سېرىق سەبرە پۇرىقىغا ئوخشاش پۇراق كېلىش ۋە ئۇنىكى تەمى بىمارغا بىلىنىش، كۆز ئېقى يەرقانغا ئوخشاش سېرىق بولۇپ قېلىش ۋە باشقا ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. زەھەرلەنگەن كىشىلەرنى دېگەندە ئۇچ سائەتكە قەدەر بەرداشلىق بېرەلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆلۈپ كېتىدۇ. ۋاقتىدا چارە قوللىنىلسا، ئۇ كىشىنىكى ھاياتىنى قوغداپ قالغىلى بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش سېرىقمايىنى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ بەرسە ئۇنىكى زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ، قەي قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىق. ئاندىن كېيىن قىزىل سېغىز، ھەببۇلغاردىن بىر ھەسسىدىن، كېپىكنىكى ئوغۇز سۈتىدىن تۆت ھەسسە، سۇزاپ ئۇرۇقى، مۇرمەككىدىن 0.5 ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ تۆت گرامدىن ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مەخسۇس دورىدۇر.

پاقىدىن زەھەرلىنىش

ئەگەر ئېھتىياتسىزلىقتىن دەريادىكى پاقىنى سۇ بىلەن بىللە ئىچۋالغان بولسا، ئۇ كىشىنىكى رەڭگى سېرىققا مايىل بولۇپ قالىدۇ، بەدىنى ئىششىيدۇ ۋە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش زەيتۇن يېغىدىن 24 گرام ئېلىپ، قاينىق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرسا، جانىۋارلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

تېۋىپلار ۋە كۆپچىلىكنىڭ قارىشىچە، جانىۋارلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىستىسقادا سۆزلەنگەن دورىلارنى بۇ يەردە ئىشلەتسىمۇ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە نىسبەتەن قوشۇمچە مۇنچىغا چۈشۈش ئابزەن قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

مەدەستاندىن زەھەرلىنىش

بۇمۇ ناھايىتى كۈچلۈك بولغان ئادەم ئۆلتۈرگۈچى زەھەرلىك دورىدۇر. ئۇنى ئىستېمال قىلىش بىلەن باش ۋە ئاشقازاندا ئېغىرلىق بولۇش، قانلىق تولغاق، سۈيدۈك توختاپ قېلىش، بەدەن ئىششىش ۋە ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. چىراي رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ، نەپەس سىقىلىش، گال بوغۇلۇش، ئىچ سۈرۈش ۋە بەزىدە يەل تۇرۇپ قېلىش، ئۈچەي تولغىشى ۋە باشقا كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ھەممىدىن بۇرۇن قەي قىلدۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىقچىچەكتىن بەش گرام ئېلىپ قاينىتىپ، يالغۇز ياكى سۈت ۋە ئۇچ گرام بۆرە ئەرمىنى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قەي قىلدۇرسا، قانلىق تولغاق ۋە سۈيدۈك توختاپ قېلىشنى يوقىتىدۇ.

ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام ئېلىپ، قەي قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

قارىمۇچتىن تۆت گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ئالتە گرام خېنە يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، مەدەستانىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

مۇرمەككىدىن بىر گرام ئېلىپ شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، مەدەستانىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

زەنجۈبىل مۇرابباسىنى يېگۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ. بۇ ئىبنى جەزلەنىڭ تەجرىبىسىدۇر.

ئىسپىداجتىن زەھەرلىنىش

ئۇنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىش بىلەن تىل ئاقرىپ قېلىش، ئېغىز ۋە گال قۇرۇش، ئەزالار بوشىشىپ كېتىش، مېڭە سوۋۇپ كېتىش، ئەقىل ۋە زېھنىي قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىش، سوغۇق تەرلەش، ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزى ساھەسىدە ئاغرىش بولۇش، شوك، نەپەس سىقىلىش، ئاشقازان ئېچىشىش، قانلىق تولغاق ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزى

چاغلاردا ئۇشتۇمتۇت پۇتۇن بەدەن ئاقرىپ كېتىش ۋە قان سېيىش ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش يەتتە دانە سېرىق ئەنجۈرنى 36 گرام ھەمشىباھار بىلەن قاينىتىپ، مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئىسپىداجنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

بەدىيانىدىن ئالتە گرام، رۇم بەدىيانىدىن 12 گرام، ئەفسەنتىندىن ئالتە گرام ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈكتە قان بولسا ئەينۇلا يېلمى ۋە خۇنسياۋشاندىن ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئۇزۇم تېلى ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سەۋسەن يېغى ياكى بابۇنە يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ئىسپىداجنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

كۈندۈردىن بىر گرام ئېلىپ ئىلمان سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ شىپا بولىدۇ.

90 گرام قىزىلچىنىڭ سۈيىنى، توققۇز گرام يەسمەن يېغى ياكى 34 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى پۇتۇنلەي يوقىتىدۇ.

زەرنىختىن زەھەرلىنىش

زەرنىخنى كۆپ ئىستېمال قىلسا قانلىق تولغاق، ئۇچەي يارىسى، بەزى چاغلاردا ئۇشتۇمتۇت قان سېيىش، قانلىق ئىچ سۈرۈش، قول - پۇت سوۋۇپ كېتىش، ھوشسىزلىنىش ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش قىزىلگۈل ئەرقىنى قاياناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ۋە ئارقا - ئارقىدىن قەي قىلدۇرسىمۇ، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى پۇتۇنلەي يوقىتىدۇ.

قاياناق سۇ بىلەن گۈل يېغىنى قوشۇپ ئىچكۈزسە ئۇنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

ئارپىنىڭ چىلانغان سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ، زەرنىخنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ ۋە ئۇچەي غىدىقلىنىش، ئۇچەي زەخمىسى بولغان بولسا ئۇنى يوقىتىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقىدىن 60 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ، زىيانلىق تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

ھاكتىن زەھەرلىنىش

بۇنىڭمۇ ئادەمنى ئۆلتۈرىدىغان زىيانلىق تەسىرى بار بولۇپ، زىيادە ئىستېمال قىلسا ئېغىز قۇرۇش، ئاشقازان ئاغرىش، قېينىلىپ سىيىش قول - پۇت ئۇشتۇمتۇت سوۋۇپ كېتىش،

بوغما قاتارلىق ئالامەتلەر ئېنىق ئاشكارا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئارپىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا تەدبىرلەر زەرنىختە سۆزلەنگەن چارە - تەدبىرلەر بۇنىڭغىمۇ مەنپەئەتلىك.

سىمابتىن زەھەرلىنىش

سىماب جەۋھىرى ئىسسىق تەبىئەتلىك زەھەرلىك دورىلاردىنمۇ زىيادە زەھەرلىكتۇر. ئۇنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ئىچكى ئەزالاردا قاتتىق ئاغرىش، قانلىق تولغاق، قانلىق ئىچ سۈرۈش، قان سېيىش ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن خام سىمابنى «جەۋھىرى ئېلىنمىغان سىماب» ئىستېمال قىلسا، بۇ خىل كېسەللىكلەر ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش دەسلەپتە 1000 گرام كالا سۈتى بىلەن 120 گرام سېرىقمايىنى قوشۇپ، بىرقانچە قېتىم ئىچكۈزۈپ قەيى قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئاق خەربەقتىن ياكى سېرىق سېغىزدىن 36 گرام ئېلىپ سۈدا ئېرىتىپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

مائۇلھەسەل ئىچكۈزسە ۋە ئۇنىڭغا بۆرە ئەرمىنىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، قەيى قىلدۇرسىمۇ شىپا بولىدۇ.

قاينىتىلغان سۈتنى ئىچكۈزسىمۇ مۇشۇ خىلدىكى زەھەرلىنىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

بېھى ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلسىمۇ ياكى ئۇنىڭ بىلەن ھۆقنە قىلسىمۇ پايدىلىق.

ئىسپىغۇل لوئابىنى ئىچكۈزسە ۋە ئۇنى زىماد قىلسىمۇ پايدىلىق.

ھاشاراتلارنى قاچۇرغۇچى دورىلار

شەھمەنزەل يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئەتراپقا سەپسە پاشا - كۈمۈتىلار قاچىدۇ، چۈنكى بار يەرگە كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسىمۇ، چۈشىلەرنى قاچۇرىدۇ.

ئاسارۇننى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا ھاشاراتلار ئۆلىدۇ.

سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ تۈتۈنىدىن جانىۋارلار قاچىدۇ.

بۇغا مۈڭگۈزى بىلەن ئىسرىق سالسا، يىلان ۋە باشقا زەھەرلىك جانىۋارلار قاچىدۇ.

ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى سەپسىمۇ ياكى ئۇنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسىمۇ، پاشا ۋە زىيانلىق ھاشاراتلارنى يىراق قىلىدۇ.

بەرگى كەنىرىنى قاينىتىپ سۈيىنى سەپسىمۇ، پاشا - كۈمۈتىلارنى ئۆلتۈرىدۇ.
ھەشقىپچەك ئۇرۇقىنىڭ ئىسىنى يەتكۈزسىمۇ يىلان ۋە زىيانلىق جانۋارلارنى يوقىتىدۇ.
پىننىنىڭ پۈتكۈل چۆپىنى يېيىپ قويسا ياكى ئۇنىڭ بىلەن ئىس سالسىمۇ، ئوبدان پايدىسى بولىدۇ.
ئاپىلسىن ۋە لىموننىڭ كۆك يوپۇرمىقىدىنمۇ پاشا - كۈمۈتىلار ۋە چۈنىلەر قاچىدۇ.
سىيادان، مۇقەل ھەم سېرىقچېچەك بىلەن ئىسرىق سالسا پاشا - كۈمۈتىلار قاچىدۇ.
تۇرۇپ يوپۇرمىقى بىلەن ئىسرىق سالسا تۇرار جاي، ئۆي - ماكانلارنى زىيانلىق جانۋاردىن يىراق قىلىدۇ ھەم ئۇنىڭ پارچىسىدىن قويۇپ قويسا چايانىنى ئۆلتۈرىدۇ.
تۇرۇپ سۈيىنى سېرىق ئېشەكنىڭ ئۈستىگە قويسا ئۇنى ئۆلتۈرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).
ماماكاپ بىلەن ئىسرىق سالسا پاشا - كۈمۈتا، چۈنىلەر يوقىلىدۇ.
ئۆچكىنىڭ تۇيىقىنى كۆيدۈرسە ياكى ئۇنىڭ ئىسىنى يەتكۈزسىمۇ، يىلان ۋە باشقا زىيانلىق ھاشاراتلار يىراق بولىدۇ.
كالىنىڭ چاۋا يېغىنى بىرەر ياغاچ ئارىسىغا سۈركەپ قويسا ياكى ئۇنى بىرەر ئورۇندا قويسىمۇ، بارلىق ھاشاراتلار ئۆلىدۇ.
سۈزاپ يوپۇرمىقىدىنمۇ ھاشاراتلار قاچىدۇ.
توپاقنىڭ چاۋا يېغىنى زەرنىخ بىلەن قوشۇپ ئۆيلەرگە ئىسرىق سالسا، زىيانلىق جانۋارلار ۋە چايانلار يوقىلىدۇ.
زۇفتى رۇمنى زىيانلىق ھاشاراتلارنىڭ ئۈستىگە سالسىمۇ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئۆلتۈرىدۇ.
ئۆينى گۈڭگۈرت بىلەن ئىسلاپ تۇرسىمۇ، پاشا ۋە باشقا جانۋارلار يىراق بولىدۇ.
قاپاقنىڭ قۇرۇق يوپۇرمىقىدا ئىسلىسىمۇ پاشا - كۈمۈتىلار يوقىلىدۇ.
توزنىڭ ئاۋازى بىلەنمۇ يىلان قاچىدۇ.
قېچىرنىڭ تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭ ئىسىنى يەتكۈزسىمۇ، چاشقان ۋە باشقا زىيانلىق جانۋارلار قاچىدۇ.
زەمچىنىڭ پۇرىقىدىن چاشقان قاچىدۇ.
ئاپىلسىن پوستىنى قۇرۇتۇپ كىيىم - كېچەكنىڭ ئاستىدا قويسىمۇ، يۇقۇملىنىشتىن مۇھاپىزەت قىلىدۇ.
بەزى تەتقىقاتچىلارنىڭ ئېيتىشىچە، قەيەردە ھۆپۈپ كۆپ بولسا، شۇ جاي يۇقۇملىنىشتىن خالىي بولىدىكەن.

يېگىرمە ئىككىنچى باب ساقلىقنى ساقلاش كۆرسەتمىلىرى

بۇ بابدا ئىككى پەسىل بولۇپ، بىرىنچى پەسىل يېمەكلىكلەرگە مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلار، ئىككىنچى پەسىلدە سۇ، شاراب ۋە باشقىلارغا مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلار بايان قىلىنىدۇ. ئومۇمەن بۇلارنى ھۆكۈمالارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، قۇۋۋەتلەرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش توغرىسىدىكى كۆرسەتمىلىرىگە يىغىنچاقلايمىز.

1 - پەسىل

1. بۇقرات: قانداقكى بىمارنى داۋالاشتا يەككە دورىلارنى ئىستېمال قىلىش مۇرەككەپ دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا نىسبەتەن ياخشىراقتۇر. داۋالاشتا يەككە دورىلار بولمىسا، غىزالار بىلەن كېسەللىكنى داۋالاشقا يۈزلىنىش لازىم. ساقلىقنى ساقلاش بابىدىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلنى نەزەردە تۇتۇش لازىملىقىنى تەكىتلىگەن.

2. ھەكىم تەبىرى: «بىرىلىدىغان غىزا يەڭگىل، مايلىق، قىزىق بولسۇن، چۈنكى ياغلار بەدەننى سەمرىتىدۇ. سىزىم ۋە زېھىننى كۈچەيتىدۇ. يەڭگىل غىزالار بولسا تېز ھەزىم بولىدۇ. ئىسسىق غىزالار بولسا ئاشقازانلىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ» دېگەن.

3. ئىبنى ماسۇيەنىڭ ئېيتىشچە، تاماقتىن كېيىنلا ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم. چۈنكى تاماق يەپلا ھەرىكەت بىلەن مەشغۇل بولغاندا بەدەندە سۇددە (توسالغۇ)، ئۆتكۈر چىقىرىندى ماددىلار، ئوفۇنەتلىك (جاراسملىق) ماددىلار پەيدا بولىدۇ. غىزالار يەڭگىل ۋە نورمال مايلىق بولۇشى لازىم. نورمالدىن زىيادە ياغنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشتىن ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئومۇمىي بەدەندە ھۇرۇنلۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. قۇرغاق غىزالار بولسا بەدەندە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىپ ساقلىقنى مۇھاپىزەت قىلىشقا توسالغۇ بولىدۇ. سوۋۇپ قالغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ئومۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتى يوقىلىپ، بەدەندە ئېغىرلىق ۋە كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. زىيادە تۇزلۇق غىزالار بولسا كۆزگە زىيان يەتكۈزۈپ قويىدۇ. ئۆتكۈر ۋە چۈچۈمەل غىزالارنى كۆپلەپ

ئىستېمال قىلىش ئادەمنى تېز قېرىتىدۇ. شۇنىڭدەك غىزالاردا سۇنىڭ مىقدارى زىيادىرەك بولسا، ئۇرغۇپ تۇرغان ياشلىق ھېسسىيات ئاجىزلىشىدۇ. ئومۇمەن غىزالارنىڭ ھۆللۈكى ۋە قۇرۇقلۇقى نورمال بولۇشى لازىم. تاتلىق غىزالار پۈتۈن تەن قۇۋۋەتلىرىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن پايدىلىق.

بىر ياشلىق قوينىڭ گۆشىگە مۇناسىپ ھالدا ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى قوشۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ئوبدان غىزا بولىدۇ. لېكىن قانداقكى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە زىيادە سوغۇقلۇق ۋە قان ئازلىق بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئۈچۈن كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى مۇناسىپ ۋە مۇۋاپىقتۇر. ئۇنى ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئوبدان كاكچا نانىنى گۈرۈچ بىلەن ھەمراھ قىلىپ ئىستېمال قىلىپ تۇرسا، بەدەندىكى قان تولۇقلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كالا سۈتى، گۈرۈچ ۋە ئاق شېكەرنىمۇ ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم. بۇنداق قىلغاندا بەدەننىڭ ساغلاملىقى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

4. ھېكىمى رازىنىڭ ئېيتىشچە، تازىلانغان سۈتنى داۋاملىق ئىچىپ تۇرسىمۇ تامامىي ئۆمرىدە ساقلىق كاپالەتكە ئىگە بولۇشتىن باشقا، يەنە سۈرگە دورىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىش ۋە ئومۇمىي بەدەننىڭ تەبىئىي ھۆللۈكىنى مۇھاپىزەت قىلىش رولىنى ئۆتەيدۇ.

سەۋدا خىلىتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان زېھنىي بۇزۇلۇشنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. كالا سۈتى تېز قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياخشىراق سۈت شۇدۇركى، تاتلىق، مەززىلىك، ساغلام ۋە ياش ھايۋاننىڭ سۈتى بولسا ياخشىدۇر. بۇنداق قىلغاندا سۈتنىڭ ساپلىقى يۇقىرى بولىدۇ. سۈت بىلەن چۈچۈمەل نەرسىلەرنى بىرگە ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ بىلەن جۈزام كېسىلى كېلىپ چىقىش خەۋپى پەيدا بولىدۇ.

قارا شېكەر ۋە ھەسەل قوشۇلغان سۈت ئاشقازاندا ئۈيۈپ قالىدۇ. چۈنكى ئۇنى ئاشقازان ھەزىم قىلالمايدۇ. شۇنىڭدەك قېتىق بىلەن تۇرۇپ ياكى چۈجە گۆشىنى ئىستېمال قىلىش ۋە ياكى قوي گۆشى بىلەن قىلىنغان كاۋاپ شاپتۇل ئوتنىنىڭ كۆمۈرى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مىس ۋە تۇچ قاچىلاردىكى قايماقتىن باشقا نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

5. ھېكىمى بۇقرات ۋە جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، سىركىنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغاندا ئىستىسقا كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدىكەن. بۇنىڭ تەبىئىتىدە بۇرۇندىن سەۋدا غالىب بولسا ئۇنىڭغا قاتتىق زىيانلىق بولىدىكەن.

ئېقىن سۇنى ئىچكەندىن كېيىن قۇدۇق سۈيىنى ئىچىش زىيانلىق. بىر شەھەرنىڭ سۈيىنى ئىچىپ، ئۇ سىڭىپ بەدەنگە تارقىلىپ بولۇشتىن بۇرۇن، يەنە بىر شەھەرنىڭ سۈيىنى ئىچىشمۇ مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئەتىگەندە ئېقىن سۇ ئىچسە خۇسۇسىيەت سوغۇق بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ، ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. ئەلۋەتتە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئېقىن سۇ ئىچسە، بەدەن سەمرىيىدۇ ۋە ئىستېمال قىلغان غىزا ئوبدان ھەزىم

بولىدۇ. غىزا ئىستېمال قىلىشنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئاز مىقدارىدا ئېقىن سۇ ئىچسە، يۇرەكنى شادلاندۇرىدۇ ۋە ھەزمنى كۈچەيتىدۇ. ھۆل مېۋىلەردىن پوستى نېپىز، ئاق، پىشقان ئۈزۈم ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ، شۇنىڭدەك ئاق رەڭلىك ۋە ئوبدان پىشقان ئەنجۇر، تاتلىق پىشقان خۇراسان قوغۇنى ۋە ئۆرۈك، ئانار قاتارلىقلارنى ئىككى ۋاقىتتا ئوتتۇرىسىدا ئىستېمال قىلسا، بەدەننى كۈچەيتىش ۋە ساقلىقنى مۇھاپىزەت قىلىش تەسىرىنى بېرىدۇ، ئامۇت ۋە ئالما يۇرەك، ئاشقازان قۇۋۇشتىلەشتىن باشقا ئومۇمىي بەدەننى ساپ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ.

لېكىن ھۆل مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن مۇز سۇيى ئىچسە قوغۇن يېگەندىن كېيىن ھەسەل ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنغاندۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل مېۋىلەر، كۆكتاتلارنى بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. شۇنىڭدەك ئاچچىق - چۈچۈك ۋە قابىز غىزالارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، ساقلىققا زىيانلىقتۇر.

پىدىگەن (چەيزە) ۋە تۇخۇمنى بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. چۈنكى پىدىگەن يەللىك غىزا ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئۇنى بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، غەيرىي سەۋدا خىلىتىنى پەيدا قىلمايدۇ.

6. ھېكىم رازى ۋە مالقىنىڭ ئېيتىشچە، يەرلىك ئاق پىدىگەننىڭ زىيىنى تېز، ئۆتكۈر بولمايدۇ، ئۇ كىشىلەرنىڭ تەبىئىتى ياخشى كۆرىدىغان ھەم كۆڭلى خالايدىغان غىزا ھېسابلىنىدۇ.

تۇزلانغان بېلىق بىلەن ياڭاقنى، قېتىق بىلەن سۈتنى، باقلا بىلەن قېتىقنى، لوبىيا بىلەن قېتىقنى، سۈتلۈك غىزالار بىلەن سىركىلىك غىزالارنى ھەرگىز بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سىركىنى مىس ياكى قەلەيلىك قاچىلاردا ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

سامساق، پىياز ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزالارنى ئۆزئارا قوشۇپ يېغىپ ئىستېمال قىلسىمۇ مۇناسىپ كەلمەيدۇ.

پىيازنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش بىلەن ئاشقازان تۆۋەنلەش پەيدا بولۇپ، ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىدە بۇزۇلۇش ۋە باش ئېغرىلىشىش پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ئۇنداق غىزالارنى ئىستېمال قىلىش ئادىتى بولمىسا، ئۇ ئاشقازانغا بېرىپ بۇزۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. گەرچە مىقدارى نىسبەتەن مۇۋاپىق بولسىمۇ، نېمە ئۈچۈن ئوڭاي، ئوبدان ھەزىم بولمايدۇ؟ چۈنكى ئۇنىڭدا ئۇنداق ئادەت بولمىغانلىقى ئۈچۈن ئۇ غىزا ئولارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئەگەر ئۇ غىزالارنى ئىستېمال قىلىش ئادىتى شەكىللىنىپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى

ئاشقازان دەرھال قوبۇل قىلالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئەملى ناھايىتى ياخشى ھالدا ئادا قىلىنىدۇ. ھىندىلارنىڭ بەزى كىتابلىرىدا يېزىلىشچە، بىرەر كىشى گۈرۈچتىن ھەر خىل غىزا تەييارلاپ، داۋاملىق غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلسىمۇ ئۇنىڭ ئۆمرى ئۇزۇن بولىدۇ.

7. ھېكىم لوبسوشنىڭ ئېيتىشچە، ياشانغانلار ھەسەل ۋە نان ئىستېمال قىلىش ئۇلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان غىزا ھېسابلىنىدۇ.

8. ھېكىم سۇۋەيدىنىڭ ئېيتىشچە، كىشى ھەسەلنى بىرئاز قاينىتىپ، ئۇنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ تۇرسا، ئۆمرىنى ئۇزارتىدىكەن ۋە ھەرقانداق ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئادەمنىڭ ساقلىقىنى مۇھاپىزەت قىلدىكەن. شۇنداق قىلسا ھەرقانداق كىشىنىڭ مىزاجى، ئومۇمىي بەدەن خىزمىتى ياخشى بولۇپ قالىدىكەن.

9. ئىبنى زاھىر ۋە مۇسا ئىبنى مەيمۇننىڭ ئېيتىشچە، بادامنى ئىستېمال قىلسىمۇ، مېڭىنى مۇھاپىزەت قىلىدىكەن ۋە ئەزالارنىڭ تەبئىي ھۆللۇكىنى ساقلايدىكەن، ئۇ ئۆلىمالار: «كۆز ئۇلۇغ ئەزادۇر. ئەگەر ئۇنىڭغا تازىلانغان قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى زىماد قىلىنسا، ئۇنىڭ تەبئىي ساقلىقىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ» دېگەن.

10. بۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر ھەرقانداق كىشى ھەر ئايدا بىرقانچە قېتىم بىخ سەۋسەن قاينىتىلغان مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ تۇرسىمۇ، بەدەننىڭ ئومۇمىي ساقلىقىنى ۋە قۇۋۋەتلىرىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

2 - پەسىل

ھۆكۈمالار شاراب، خۇسۇسەن رەيھان شارابىنىڭ سۇغا نىسبەتەن ئەۋزەل ئىكەنلىكىنى ئېنىقلىغان. چۈنكى ئۇ كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرۇش ۋە يۈرەك - مېڭىنى كۈچەيتىش، غىزانى بەدەنگە سىڭدۈرۈش ۋە ئاشقازاننى كۈچەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنى غىزادىن كېيىن ئاز - ئازدىن بىرقانچە قېتىم ئىستېمال قىلسا، غىزا ناھايىتى تېز ھەزىم بولىدۇ. بەدەنگە قۇۋۋەت يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ئازادىچىلىك پەيدا قىلىدۇ ۋە ئەقلىي تەپەككۇرنىڭ زىيادە قىلىدۇ، سېزىش قۇۋۋىتىنى قۇۋۋەتلەپ ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ.

لېكىن بىزنىڭ نەزىرىمىزدە يۇقىرىقىدەك پايدىلىقلار شارابتىن ھاسىل بولسىمۇ كۆپىنچە ئۇنى كۆپ ئىچىپ قويغانلىقتىن يەنىلا ئۇ زىيانلىق. چۈنكى ئۇ خىل شارابقا سۇ قوشۇلغان بولىدۇ. كۆپىنچە كىشىلەر شارابنى ئاز مىقداردا ئىچىشتىن قانائەت قىلماي، مەست بولغانغا قەدەر ئىچىشنى داۋاملاشتۇرىدۇ. شارابنى زىيادە مىقداردا ئىچىش زىيانلىق تەسىر پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى

ئۇنى كۆپ مىقدارda ئىچكەندە تەپەككۇر قىلىش، سېزىش ۋە ھەرىكەت قىلىش قۇۋۋەتلىرى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە تېۋىپلار شارابنى كۆپ مىقدارda ئىچسە زىيانلىق نەرسە دەپ قارار قىلغاندۇر. بۇ ھۆقنە ھەكىمى ئەفلاتوننىڭ ھەرقانداق كىشى نورمال جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش بىلەن ئەۋلاد قالدۇرۇشنى ئارزۇ قىلسا، ئۇ كىشى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشنىڭ ئالدىدا شاراب ياكى بىرەر باشقا مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى ھەرگىزمۇ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. شۇنداق قىلغاندا ھەقىقىي ساغلام ئەقىللىق ئەۋلادقا ئىگە بولغىلى بولىدۇ. بولمىسا ئەۋلادلارنىڭ ساغلاملىقىغا زور دەرىجىدە زىيان يېتىدۇ.

سوغۇق سۇ ھەزمنى ياخشىلايدۇ ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندە غىزا ئوبدان ھەزىم بولۇشقا باشلايدۇ ۋە ئوبدان خىلتلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇغا بىرەر غىزا ۋە مۇۋاپىق خۇشاللاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلغاندا، شارابتىن زىيادە يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ. مەسىلەن: غىزالارنى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن ياكى غىزالارنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئوتتۇرىسىدا سوغۇق سۇنى يۇتۇم - يۇتۇمدىن ئىچىپ يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك بەرسە پايدىلىقتۇر.

(1) تېۋىپلار جامائەسىنىڭ بىرلىككە كەلگەن سۆزى بۇدۇركى، قاينىق سۇ ئىچىپ بېرىش تامامىي بەدەن ئۇچۇن پايدىلىق، بەدەننى ساغلام قىلىدۇ. لېكىن ئۇنى داۋاملىق ۋە زىيادە ئىچسە، بەدەن ۋە ئاشقازانىنى ناھايىتى تېز بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ ھەتتاكى ئېغىر بولغاندا ئاشقازان تۆۋەنلەش پەيدا بولىدۇ.

(2) مۇسا ئىبنى مەيمۇن ئېيتىدۇكى، مەستەكنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىش ئارقىلىق ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكىدىن خالىي بولغىلى بولىدۇ ۋە بۇ سۇدا قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ چالا سوقۇلغىنىنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتا قۇم ۋە تاش پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

غىزالارنى ئالتۇن قازاندا تەييارلىسا ياكى ئۇ غىزالارنى ئالتۇن قاچىغا ئېلىپ ئىستېمال قىلىشمۇ بەدەندىكى ئومۇمىي قۇۋۋەتلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

خام دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قارىتا تېۋىپلارنىڭ قاراشلىرى

ئاق لەيلى كۆپ مەنپەئەتلىك دورا بولۇپ، ئۇ ئاغرىقلارنى ناھايىتى تېزلىك بىلەن پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ پەيدا قىلىدىغان ئەگەشمە كېسەللىكلىرىنى توسىدۇ. ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنسا، يەللەرنى تارقىتىدۇ ۋە ماددىلارنى پىشۇرىدۇ.

سېرىقچېچەك سېرىقچېچەكنى ئىچكى تەرەپتىن ئىستېمال قىلسىمۇ ئاغرىق توختىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ماددىلارنى پىشۇرىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سېرىقچېچەك كۆكسىنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش قۇۋۋىتى يۇقىرى بولىدۇ. قورۇلغىنىدا ماددىلارنى ۋە يەللەرنى تارقىتىش قۇۋۋىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان پۈتۈن بەدەندىكى ئاغرىقلارغا سېرىقچېچەكنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تەرلىتىش ياكى يەرلىك ئورۇننى ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياكى ئۇنىڭ يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلاپ بېرىش پايدىلىقتۇر.

زەپەر زەپەرنى بىرەر دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىكى ئاغرىشنى يوقىتىدۇ.

ئادراسمان ئۇرۇقى ئادراسمان ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا تەرەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە راۋانلاشتۇرىدۇ. بەلغەم، سەۋدا ھەم يەلدىن پەيدا بولغان ئاغرىشلارنى يوقىتىدۇ.

رۇم بەدىيان بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىسسىقلىق پەيدا قىلىدۇ ۋە خىلىتلارنىڭ قويۇق بۇخارىتى ۋە يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. چىرىندىلارنى سۈيۇقلاشتۇرۇپ تەرلىتىش ئارقىلىق چىقىرىدۇ.

سەكبىنەج سەكبىنەج ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىدۇر. ئۇنى ئىچىش بىلەن قويۇق يەللەر ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئاغرىشلار پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

زىغىر زىغىردىن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا ئاغرىش ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ. بۇ ھەقتە ئۇنىڭ تەسىرى بابۇنە بىلەن يېقىنلىشىپ قالىدۇ.

قىچا قىچىدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىقلارنى پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ ۋە ماددىلارنى ئىچكى تەرەپتىن تاشقى تەرەپكە سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇن ۋە چىش ئاغرىش ئۈچۈن شۇ ئەزالاردا قويسا دەرھال ساقايتىدۇ.

ئادراسمان ئادراسماننى ئىچسە ۋە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا تامامىي قىسىمدىكى سوغۇقلۇقتىن بولغان ئاغرىش ۋە يەللەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ، ئۇنىڭدا ناھايىتى يۇقىرى دەرىجىدە توسالغۇ ئېچىش بەدەننى ناھايىتى تېز تازىلاش قۇۋۋىتى ۋە تەسىرى بولىدۇ.

چاچ چاچنى يۇمشاق سوقۇپ، رەخت بىلەن ئوراپ، قىزىتىپ يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ئىسسىقلىقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

غارىقۇن غارىقۇننى بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولغان ئاغرىشلار ئۈچۈن سۇ، شاراب ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

تۇز تۇزنى قىزىتىپ يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە ئاغرىشنى يوقىتىدۇ.

جالىنۇس: «ئىسسىق ئۆتكۈزىدىغان ئورۇن قارىمۇقارشى بولغان بولسا، ئۇنىڭغىمۇ قارىمۇقارشى ھالدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم» دېگەن.

مەسىلەن: كۆزگە بۇلۇت بىلەن، كۆكرەك ۋە بەلگە قونىاق بىلەن، قورساق ۋە باشقا ئورۇنلارغا ئىسسىق ياغلار بىلەن، قول - پۇتقا قاينىاق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم ئىكەن. بىزنىڭ نەزىرىمىزدە ئىسسىق ياغ ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش توغرا ئۇسۇلدۇر. ئۇنى ئۆچكىنىڭ سۆيدۈك خالتىسىغا قوشۇپ ئاغرىۋاتقان ئەزالارنىڭ ئۈستىگە قويسا تەسىرى ياخشى بولىدىكەن.

بابۇنە بابۇنەنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يەرلىك ئورۇننى يۇسا ۋە تەرلەنسە، ئاغرىقلارنى تېزلىك بىلەن پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، ئۇنى ياغلاردىن چىگىت يېغى، زىراڭزا يېغى، سېرىقچېچەك يېغى ۋە ئابدىمىلىك يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، خىلىتلارنىڭ قويۇق بۇخارىتى ۋە يەللەرنى تارقىتىش ۋە ئۇنى لەتىپلەشتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. شۇڭا ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈپ ئۇۋۇلاپ بەرسە ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

كونىرىغان زەيتۇن يېغىمۇ مۇشۇ تەسىرنى بېرىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ھارارىتى ۋە قۇۋۇتى كەمرەك بولىدۇ. كۈنجۈت يېغى بىلەن تەييار قىلىنغان گۈل يېغى زىيادە ئىسسىقتۇر. ئۇ ئاغرىقلار ئۈچۈن زىيادە پايدىلىقتۇر. بىرەر ياغقا ئەنبەر ۋە ئىپار قوشۇپ، ئۇنى ئۆزئارا ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇخەددىرات يەنى تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن ئەپيۇننى جالىنۇس: «ئۇ ئاغرىشنى پەسەيتىشتە باشقا دورىلاردىن زىيادە كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ. ئۇنى يالغۇز ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. بەلكى ئۇنى ئۈزۈمنىڭ ئۇسارىسىدا ئېرىتىپ ئۇنىڭغا شامچىنى ھۆل قىلىپ ھۆمۈل قىلىش لازىم. كۆز ۋە قۇلاقنىڭ دورىلىرىنىڭ ئورنىغا ئەپيۇننى ئىستېمال قىلىش ناھايىتى قورقۇنچلۇقتۇر. چۈنكى، بۇ كۆزدە قاراڭغۇلۇق ۋە قۇلاقتا ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ. مەست قىلغۇچى دورىلار بىلەنمۇ ئاغرىشنى پەسەيتىش بىلەن بىرگە ئەگەشمە كېسەللىكلەردىن قاتتىق ئۇيقۇ ۋە قۇۋۇتتى تەبىئەنىڭ ئاغرىق پەيدا قىلغان خىلىتلارنى پىشۇرۇپ بەدەندىن چىقىرىشقا تۇسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.» دېگەن.

ۋەسقۇرىيدۇس بەزى كىشىلەر شارابنى كۆپ قاينىتىپ 1/3 قىسمىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ، ئۇنىڭدىن ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە ناھايىتى ئاز مىقداردا ئىچىشنى تەكىتلىگەن.

كەندىر يوپۇرمىقى تامامىي كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مەلھەملەرگە چۈشۈرۈلۈپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېمىزئوت سېمىزئوتنىڭ كۆك يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ باشقا زىماد قىلسىمۇ، ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان ئاغرىقلارنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

چامغۇر يېغى قۇلاقتا سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئاغرىقلارغا پايدىلىقتۇر.

ئامبىلە سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەپ، ئۇنىڭ بۇزۇلۇشىنى توسىدۇ. قانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. بۇ ئومۇمىي خۇسۇسىيىتى بىلەن پۈتۈن دورىلارنىڭ سەردارى ئىكەنلىكى ئەملىيەت ئارقىلىق ئىسپاتلانغاندۇر.

ھېلىلە كابىلە سېزىش قۇۋۋىتى، تەپەككۇر قىلىشنى كۈچەيتىش، زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش ۋە سوغۇق سۇنىڭ زىيىنىنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىشتە بۇنىڭدىن باشقا دورا يوقتۇر.

كاسنە قان ۋە سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ۋە قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

پاقلان گۆشىنى ئىستېمال قىلسا، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۈچۈن شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ.

بىخ كەبرىنىڭ پوستىدىن 10 گرام ئېلىپ، ئوبدان قايناتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئۇزۇمنىڭ سقىلغان سۈيىنى قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ تەسىرى ياخشى بولىدۇ. بۇنىڭ كەيپىياتى شاراب بىلەن ئوخشاش.

ئاپېلسىننىڭ يوپۇرمىقىنى كېيىم - كېچەكلەرنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قويسا، كېيىم - كېچەكلەردە كۈيە پەيدا بولۇشتىن ساقلايدۇ.

ئانارنىڭ يوپۇرمىقىنى ئاشلىق ئۈستىگە قويۇپ قويسا، ئاشلىققا قۇرت چۈشمەيدۇ.

خېنىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە ئۇنىڭ گۈلىمۇ مۇشۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

چەلەڭ يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ ئۇرۇقدان يالليۇغىدا يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىقتۇر. بۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇرۇقدانىدىكى يالليۇغنىڭ تەسىرى كۆكرەك ۋە تاناسىل ئەزالارغىچىلىك بولغان بولسا ئۇنىڭ تەسىرى بىلەن بىمارىدا كونا يۆتەل بولسا ئۇنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

بۇقرات ۋە جالىنۇسنىڭ ساغلاملىققا پايدىلىق بولغان ئالتە خىل ئىشنى قىلىش توغرىسىدىكى نەسىھتى ۋە ساغلاملىققا زىيان يەتكۈزىدىغان يەنە ئالتە خىل ئىشنى قىلماسلىق

توغرىسىدىكى نەسىھەتلىرى تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدۇ:

ساغلاملىققا پايدىلىق بولغان ئالتە خىل ئادەت

1. شارابنى نورمال ئىستېمال قىلىش پايدىلىق. سەمەرقەندىمۇ شارابنىڭ بابىدا بۇنى تەكىتلىگەن.

2. غىزالارنى زۆرۈرىيەت بويىچە نورمال ئىستېمال قىلىش، قالايمىقان ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

3. نورمال چېنىقىش، يەنى ئۆزى ھاسراپ قالمىغۇدەك دەرىجىدە چېنىقىپ بېرىش ساغلاملىق ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

4. يۇرەك قان تومۇرلىرىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، كۆڭۈلنى خۇشال - خۇرام تۇتۇش سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

5. خۇشاللىنىش ۋە غەزەپلىنىشنىڭ نورمال بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش ساغلاملىق ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

6. خىلىتلارنى پىشقان ھالەتلىرىدە قويۇش تاكى تارقىتىش ۋە ئىستېفراغ قىلىشنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق بەدەندىن چىقىرىپ تۇرۇش ساغلاملىق ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

ساغلاملىققا زىيانلىق بولغان ئالتە خىل ئادەت

1. ھەمىشە غەمكىن يۈرۈش ۋە داۋاملىق خاپا بولۇش ئىنساننى روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتلەردىن ئاجىزلاشتۇرىۋېتىدۇ. بۇلار ساغلاملىق ئۈچۈن ئەڭ چوڭ زىيانلىق ئىشتۇر.

2. داۋاملىق لەززەت (جىما قاتارلىقلار) گە مۇپتىلا بولۇشمۇ بەدەندىكى مۇسكۇل ۋە قاندا بولۇپمۇ بەدەن ساغلاملىقىدا بۇزۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

3. ئىشق ئوتى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر خىزمىتىنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

4. مال - دۇنياغا ھېرىسمەن بولۇش ساغلاملىققا زىيانلىقتۇر.

5. شۆھرەتپەرەسلىك قىلىش ۋە بەرھەر ئىشتا ئۆزىنى ناھايىتى چوڭ مەرتىۋىلىك ھېسابلاش، بەرھەر ئورۇنغا ئەمەلدار بولۇش ساقلىققا زىيانلىقتۇر.

6. چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىدىغان ئورۇنلارنى ۋە ئۇ ئاقىدىغان يوللارنى مۇداپىئەلىنىش تەدبىرلىرىنى قوللانمىغان ھالدا تازىلاش سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق.

يۇقىرىقىلار سەۋەبىدىن قان بۇزۇلىدۇ، يەنى ئاشقازان ۋە ھەزىم ئەزالىرىنىڭ قان

تومۇرلىرىنىڭ مىزاجىدا بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

ئارتۇق ئويلاش ۋە ئۇيقۇسىزلىق سەۋەبىدىن ئورۇقلاش پەيدا بولىدۇ.

شۇڭا ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بەش نۇقتىغا دىققەت قىلىش زۆرۈردۇر:

1. ھەركەت ئارقىلىق بەدەن چېنىقتۇرۇش.
2. ئۆزىنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدىغان غىزالار بىلەن ئوزۇقلىنىش.
3. ئۆزىنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدىغان ئىچىملىكلەرنى ئىچىش.
4. يېتەرلىك ئۇخلاش.
5. نورمال جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپ تۇرۇش.

يۇقىرىقى بەش ئىشنى نورمالدىن ئاشۇرۇۋاەتمەسلىكنى داۋاملىق ئەسته ساقلاش لازىم.

بۇقرات شۇنداق ئېيتقانكى، ياشانغان كىشىلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن ئۇلارنى ئەتىگەن تۇرغۇزۇپ، بىرەر مۇناسىپ ياغلار بىلەن بەدىنىنى ياغلاش، پىيادە ماڭدۇرۇش، ئاتقا مىندۈرۈش ئارقىلىق نورمالنى چېنىقتۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش لازىم. تاتلىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇش، ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

پەزىلەتلىك كىشىلەر شۇنداق ئېيتقانكى، يېمەك - ئىچمەك يەنى ئادەتتىكى نەرسىلەرمۇ بەزى چاغلاردا ئادەمنى ئۆلتۈرىدىغان زەھەرلىك تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئاجىز ۋە كەم ماغدۇر كىشىلەر كۆپ مىقداردىكى غىزالارنى يېسە، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغاچقا ھەزىم قىلىشقا كۈچى يەتمەيدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلارغا قارىتا، غىزالارنى ئۆلچەم بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش ۋە ئۇنىڭ كەيپىياتىمۇ بەدەن مىزاجىغا مۇناسىپ ھالدا بولۇشى لازىم.

قورۇلغان ۋە پىشۇرۇلغان غىزالار بەدەننى كۈچەيتىدۇ. يەڭگىل قايناتىلغان نەرسىلەر بەدەنگە زىيادە قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ. ئىبنى بوتلان بىلەن ئىمامى سۇۋەيدىنىڭ ئېيتىشچە، قورۇلغان گۆشكە نىسبەتەن يەڭگىللىك بىلەن قايناتىپ پىشۇرۇلغان گۆش بەدەنده زىيادە ھۆللۈك پەيدا قىلالايدۇ. بۇنىڭ دەللىلى شۇكى، بىرلا ۋاقىتتا ھايۋانىنىڭ ئىككى خىل ئەزا گۆشىنى بىرىنى قورۇپ، ئىككىنچى بىرىنى سۇدا پىشۇرۇپ بىر كېچە قويۇپ قويۇلسا، بىر كېچىدىن كېيىن كۆزىتىلسە، قورۇلغان گۆشنىڭ قىزىل ۋە تەملىك تۇرغانلىقىنى، سۇدا پىشۇرۇلغان گۆشنىڭ رەڭگى ۋە تەمىنىڭ ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. بۇرۇنقى زامانىدىكى كىتابلاردا ئۇچ كېچىك كېسەللىك، ئۇچ چوڭ كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش لازىملىقى ئوتتۇرىغا قويۇلغان. ئۇلار تۆۋەندىكىچە: ① زۇكامدىن پەيدا بولغان سەرسام؛ ② كۆز يالليۇغىدىن پەيدا بولغان قارىغۇلۇق؛ ③ چىيقاندىن پەيدا بولغان چۇما قاتارلىق.

ئىشەنچلىك تېببىي كىتابلاردا يۇقىرىقى مەزمۇنلار يېزىلغان ھەم ھىندى ۋە پارس تېۋىپلىرىنىڭ ئورتاق قارىشىچە، تامامي كېسەللىكلەرنىڭ مەنبەسى تۆۋەندىكى ئالتە نەرسىدىن

ئىبارەت ئىكەن. يەنى: ① نورمالدىن ئارتۇق جىما قىلىش؛ ② كېچىسى ئاز ئۇخلاش؛ ③ كۆندۈزى زىيادە ئۇخلاش؛ ④ توق قورساقتا تۆپىلەپ غىزا ئىستېمال قىلىش؛ ⑤ كېچىسى سۇ ئىچىش؛ ⑥ ۋاقتىدا سىيمەسلىك قاتارلىق.

تېببىي ئۆلىمالار شۇنداق يازغان ئىدىكى، ھەرخىل قىسمدىكى غىزالاردىن مىزاجغا مۇۋاپىق كەلگەنلىرىنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. چۈنكى مىزاجغا مۇۋاپىق كەلمىگەن غىزالارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ئاشقازان ئاجىزلايدۇ ھەم تەبىئەت ۋە قۇۋۋەت ئۆلارنى ھەزىم قىلىپ بەدەنگە تارقىتىپ سىڭدۈرۈشكە ئاجىز كېلىدۇ. ھەمىشە كۆڭلى قانداق غىزالارنى خالىغان بولسا، شۇ غىزالار ئىستېمال قىلىنسا، ئۇ غىزا ئوبدان ھەزىم بولۇپ، ياخشى نەتىجىلەرنى پەيدا قىلىدۇ، يەنى بەدەن ساغلام تۇرىدۇ. لېكىن بۇ غىزالارنى يېگۈسى كەلمىسمۇ زورمۇ زور ئىستېمال قىلسا، بۇنداق غىزالار ياخشى ھەزىم بولمايدۇ. نەتىجىدە ساغلاملىق بۇزۇلۇپ بەدەندە كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئەفلاتون كىشىنىڭ ساقلىقى ئاچلىقتىن بۇزۇلغان بولسا، ئۇنى تۇزەش ناھايىتى ئاسان، لېكىن زىيادە كۆپ تاماق يېيىشتىن بۇزۇلغان بولسا، ئۇنىڭ ساقىيىشى ياكى تۇزۇلۇشى ناھايىتى تەس، دەپ ئېيتقان.

گۆش ياخشى پىشمىغان بولسا، ئۇنى ئىستېمال قىلماسلىق ۋە گۆش ۋە غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا ناھايىتى ئوبدان چاينap يۇتۇش لازىم. يۇتقان نەرسىلەر ھەزىم قىلىنىش بىلەن ئاشقازانغا قۇيۇلىدۇ. غىزالارنى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن، دەرھال ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم. غىزانى نورمال مىقداردا ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى زىيادە ئىستېمال قىلىش بىلەن ئاشقازاندا بۇزۇلۇش پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىي ھارارىتى سوۋۇپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، قورساق ئېسىلىش ۋە يەرقان قاتارلىقلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. غىزانى نورمال ئىستېمال قىلغاندا يۇرەك كۆچىيىشتىن تاشقىرى، بەدەننىڭ كېسەللىكلەرگە بولغان قارشى تۇرۇش كۈچى ۋە باشقا قۇۋۋەتنىمۇ ئاشىدۇ.

ئازراق قورسىقى ئېچىپ بولغۇچە غىزا يېسە، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ.

ئارىستوتېل دېگەن تېۋىپ پارسلارنىڭ بىر پادىشاھى بىلەن ئۇچ خىل تېۋىپلارنى (بۇنىڭدىن بىرى ئىراقلىق، بىرى رۇملۇق، يەنە بىرى ھىندىستانلىق تېۋىپ ئىدى) يىغقان. ئۇلارنىڭ ھەممىسى شۇنداق ئېيتقان ئىدىكى، ھەرقانداق يېمەك - ئىچمەكلەرنى نورمال ئۆلچەم بىلەن ئىستېمال قىلىش بىلەن كىشىلەرنى كېسەل بولۇشتىن ساقلىغىلى بولىدۇ، دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. پادىشاھ تېۋىپلاردىن يەنە قانداق قىلىش ئارقىلىق ساق تۇرغىلى بولىدۇ؟ دەپ سوراپتۇ ۋە ھەربىر تېۋىپنىڭ ئايرىم - ئايرىم جاۋاب بېرىشىنى تەلەپ قىلىپتۇ. رۇملۇق تېۋىپ قايناق سۇدىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر يۇتۇمدىن ئىچىپ تۇرۇش لازىم، دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

ھىندىستانلىق تېۋىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ھېلىلە سېيلە ھىندىنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم، دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. ئىراقلىق تېۋىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئادراسماندىن مەلۇم مىقداردا ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش، دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. پادىشاھ، تېۋىپ ئارىستوتېلدىن قانداق قىلغاندا ساق تۇرغىلى بولغانلىقىنى سورىغاندا، ئارىستوتېل: قانداقكى كىشى سەھەردە يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلىپ، كەچكىچە باشقا تاماق يېمەسە ئۆزىنىڭ قورسىقىنىڭ بىرەر قىسمىدا ئازراق ئېغىرلىق ۋە باشقىلار بولمايدۇ. ئىككىنچى سۆزۈم بۇدۇركى، بۇنداق قىلغاندا غىزا تولۇق ھەزىم بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشىدە پالەچ، مۇپاسلىنىڭ ئەندىشىسىدىن ئازاد بولالايدۇ ھەم ئەتىگەندە تەخمىنەن 24 گرام ئەلا دەرىجىلىك ئۆزۈمدىن ئىستېمال قىلىپ تۇرسىمۇ، ئۇ خام بەلغەمنىڭ خىلتىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەردىن مۇھاپىزەت قىلىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ ۋە زېھنىنى ئاچىدۇ. سوغۇق پەسىللەردە ھىكىدىن ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش بىلەن تۆت كۈنلۈك تەپ ۋە قۇۋۋۇرغىلار ئارىلىقىدا يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىن يىراق قىلغىلى بولىدۇ، دەپ جاۋاب بەرگەن.

ئارىستوتېلنىڭ ئېيتىشىچە، ھەرقانداق كىشى ئىككى دانە ياڭاقنىڭ مېغىزىنى، ئۈچ دانە ئەنجۈرنى بىرئاز سۈزاپ تالقىنى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، شۇ كۈنلۈك زىيانلىق نەرسىلەرنىڭ زەھىرىدىن مۇھاپىزەت قىلىدىكەن.

ئابدۇراھمان جەۋزىنىڭ ئېيتىشىچە، ھارۇن رەشىد خەلىپە سۇلتان ئاباسىيە تۆت تېۋىپنى (بۇنىڭ بىرسى ئىراقلىق، بىرى رۇملۇق، يەنە بىرى ھىندى ۋە بىرى سۇدانلىق ئىدى) يىغىپ ھەربىرىگىلار بىردىن دورا بايان قىلىپ بېقىڭلار؟ بۇ دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئەكس تەسىر بولامدۇ - بولمامدۇ؟ دەپ سوراپتۇ. رۇملۇق تېۋىپ مۇڭاپىق بولغان دورىلارنى ئىشلىتىپ تۇرسا، بىرەر قىسمىدىكى زەھەرلىنىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. جۇملىدىن ئاق قىچا يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ، دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. ھىندى تېۋىپى قايناق سۇ ئىچىپ بېرىش، ئىراقلىق تېۋىپ ھېلىلىنى ئىستېمال قىلىش، دەپتۇ. سۇدانلىق تېۋىپ ھەممىدىن بەك ئۇستا بولۇپ، ئۇ خاموش ھالدا ئولتۇرغان ئىكەن. خەلىپە ئۇنىڭدىن: سىز نېمە سەۋەبتىن خاموش تۇرىسىز؟ دەپ سورىغاندا، ئۇ: مەن بىر ئاجىز بولغانلىقتىن، دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. ھەببى رىشادنى، ئاق قىچىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلارغا پايدىلىق. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلاردا قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ ھەم ئۇلارغا زىيانلىقتۇر. قايناق سۇ ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلاردا ئاشقازاننى بوشاشتۇرۇپ ئاشقازان تۆۋەنلەشنى پەيدا قىلىدۇ، ئەمما قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلارغا پايدىلىقتۇر. ھېلىلە سېيلە بولسا ئاشقازاندا كۆيۈشۈش پەيدا قىلىدۇ، ئەمما ھۆل ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازان، جىگەر، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. خەلىپە يۇقىرىقى دورىلار زەھەرلىنىپ قېلىشتىن ساقلامدۇ؟ ئەندىشە قىلماي بايان قىلىڭلار، دەپتۇ. ئۇنىڭغا قارىتا

سۇدانلىق تېۋىپ: بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن كىشىلەر ھەرقانداق كېسەللىكتىن ساقلىنالايدۇ ۋە ساقىيىدۇ ياكى ئۇ كېسەللىكتىن مۇھاپىزەت قىلىدۇ. يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلىشتا، قورساق بوشراق تويۇشقا باشلىغان بولسا، شۇ ۋاقىتتا تاماقتىن قول يىغىپ داستىخاندىن قوپۇپ كېتىشى لازىم. بولۇپمۇ قورساق ئاچمۇ قالمىغان بولسۇن، دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. مۇشۇ سۆزنى ھەممە تېۋىپلار قوبۇل قىلىشىپتۇ.

جالىنۇس: تەبىئەت ئەزالارنىڭ مىزاجىنى ياخشى بىلىپ تۇرىدۇ. ھەربىر ئەزانىڭ ئاخىرىغا قەدەر غىزالارنى يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇ ھالەت ساقلىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئەگەر ئۇنىڭدا پەرق بولۇپ قالسا، ئۇنى كېسەل دەپ پەرەز قىلىش لازىم، بۇنداق بولغاندا مىزاج ئېتىبارى بىلەن دورا ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ، دېگەن.

جالىنۇس: يەنى بۇ دورىلارنى كۆيدۈرۈپ، يەنى سارغايتىپ ئىستېمال قىلسا، يەنى ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا مەلھەم قىلىپ تەييارلاپ زىماد قىلسا ۋە ئۇنى ئىلمان ھالەتتە ئېچسە شىپالىق ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسۇش مەقسەت قىلىنسا، سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ماددىلارنى تارقىتىش مەقسەت قىلىنغان بولسا، ئازراق قىزىتىپ ئىستېمال قىلىش لازىم، ئەگەر ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپتىن ئاغرىق پەيدا بولسا، ئۇ دورىنى ئىلمان ئىستېمال قىلىش مۇناسىپتۇر، دېگەن.

ئۇ يەنە قانداقكى كىشىنىڭ جىگەرنىڭ ئاستىنقى تەرەپتىن ئۇستۇنكى گۈمبەز تەرەپكە يەتكۈزىدىغان تومۇردا تاربىش پەيدا بولسا ئۇنىڭ جىگەر قان تومۇرلىرىدا ناھايىتى تېز توسالغۇ پەيدا بولىدۇ، دېگەن.

مۇشۇ پەيلاسوپلار ۋە ھېكىملەرنىڭ بايانى ۋە «ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرى» دېگەن كىتابتا، ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە ئىككى خىل غىزا ھاسىل بولىدۇ، بىرى ھەزىمدىن ھاسىل بولغان غىزادۇر، ئىككىنچىسى تامامي جىگەر ئارقىلىق ئەزالارغا غىزا شۇمۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن روھ تەبئىي ئۇستۇن تەرەپكە ئۆرلەيدۇ. يەنى روھ مېڭىگە بارىدۇ، ئۇ راك نېرۋىلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. ھەربىرتسز كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ بېشىنىڭ ئۇستۇنكى قىسمى بىلەن مېڭە قان تومۇر شەرقتىن غەرب تەرەپكە ئۆتىدۇ تاكى ئۇ ئارقىلىق مېڭە تەرەپكە غىزا ۋە قان ئاسانلىق بىلەن ئېقىپ بارىدۇ.

دانا تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشچە، شەھەرنىڭ ھاۋاسىدا ئالمىشىش بولمىسا، سوغۇق ۋە ئىسسىقمۇ ئۆتۈشۈپ تۇرمىسا، ئۇ ساقلىقنىڭ ئېتىبارى بىلەن بولمىغان شەھەردۇر، دېگەن. يەنە مۇشۇ تېۋىپلار: ساغلام بولۇشنىڭ سەۋەبى بولسا، ئۇنىڭدا ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان يولىنى دائىم ئوچۇق تۇرغۇزۇش ئارقىلىقمۇ ئۇ يەردىكى كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقى ۋە قۇۋۋەتىنى

ياخشىلىغىلى بولىدۇ، دېگەن.

بۇقرات ۋە جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن بۇرۇن 2 ~ 3 كۈن بۇرۇن داۋاملىق ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى قويۇق خىلىتلار ئېرىشكە باشلايدۇ ۋە قېتىشما ماددىلار يۇمشايدۇ. ئومۇمىي بەدەندىكى ئۆتكۈر خىلىتلارنىڭ ئاسانلىق بىلەن چىقىپ كېتىشىگە شارائىت ھازىرلىنىدۇ. مۇنچىدا يۇيۇنۇشنىڭ پايدىسى قۇرۇتقۇچى قىزىتمىنىڭ پەسلىدە تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

مەرۋان ئىبنى زەپەرنىڭ ئېيتىشىچە، تەرخەمەك ۋە كۆك يۇمغاقسۇتنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسىمۇ، ئەسەبىي قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدىكەن.

جالىنۇس ئۆزىنىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپ رىسالىسىدە يېزىشىچە، بىرەر كېسەللىك ماددىسىنى ئىستىفراغ ۋاستىسى بىلەن بەدەندىن چىقارماي ئاغرىق پەسەيتىلگەن بولسا، كېيىن يەنە ئۇ ئاغرىق بۇرۇنقىغا قارىغاندا ئۆتكۈرلەشكەن سۇرەتتە قايتىلانغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، تومۇر كۇچلۇك ۋە جىددىي سوقسا، جىسمانىي قۇۋۋەت كۇچلۇك، بەدەننىڭ ساغلام ئىكەنلىكىنىڭ ئىسپاتىدۇر. يەنى شۇنىڭدەك تومۇرى چوڭ بولۇپ، ئۇزۇنسىغا سالسىمۇ ئۇ مۇشۇنىڭغا دالالەت قىلىدىكەن.

يەنە ئۇ ھېكمىنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ كېسەللىك خام خىلىتلارنىڭ ۋەجىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارنىڭ سۈيدىكىدە ناھايىتى كۆپ چۆكمە ماددىلار بولىدۇ، ھەرقانداق كېسەللىكلەر سەپراۋى خىلىتلارنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىش بىلەن ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. ئۇنداق بىمارلارنىڭ سۈيدۇكىدە چۆكمە ماددىسى ناھايىتى ئاز مىقداردا بولىدۇ ياكى مۇتلەق بولمايدۇ.

بۇقرات ۋە جالىنۇس قاتارلىقلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر بىمارنىڭ كۆزىنى ئاچقۇزۇپ كۆزەتكەندە ساقسىزلىققا مۇناسىۋەتلىك ئۆزگىرىشلەر سېزىلمىسە، بەدەن ساغلاملىقى ياخشى بولغانلىقىنىڭ دالالىتىدۇر.

يەنە ئۇ تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە، كېسەل كىشىنىڭ كۆكسى ۋە ئۆپكىسىدىن باشقا ئورۇندا قېپقالغان تامامىي سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بىمار زىيادە چۈشكۈرسە ياخشى ئالامەتلەردىندۇر. چۈنكى ئۇنىڭ بىلەن كېسەللىك ماددىلارنىڭ پىشىپ ۋە مېڭىنىڭ قۇۋۋىتى داپئەسى ياخشىلانغانلىقى ئاشكارا بولىدۇ.

ئەگەر چۈشكۈرۈك زىيادە بولۇپ، ئۇنى توختىتىش مەقسەت قىلىنغان بولسا، بۇرۇنغا بادرەنجىنىڭ ئۇسارىسىنى تېمىتىش لازىم.

ئەگەر بىمارنىڭ بۇرنىنىڭ قانىشى كېسەللەنگەن تەرەپنىڭ قارىمۇقارشىدىن كەلگەن بولسا، كېسەللىكنىڭ ياخشىلانغانلىقى ئەمەس يامانلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. كېسەللەنگەن تەرەپتىكى بۇرۇن يولىدىن قان كەلگەن بولسا بىمارنىڭ ياخشىلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

جالنۇس شۇنداق ئېيتقان ئىدىكى، بىماردا قىزىتما تىترەش بىلەن ئارقا - ئارقىدىن پەيدا بولسا بۇ خەتەرلىكتۇر.

يەنە مۇشۇ تېۋىپنىڭ ئېيتىشچە، بىر كۈننىڭ ۋاقتى بىر يىلنىڭ ۋاقتى بىلەن قوشۇلۇپ كېتىدۇ. مەسىلەن: ئەتىگەنلىك ۋاقىت، باھار پەسلى بىلەن ئوخشاشتۇر. چۈشلۈك ۋاقىت ئىسسىق پەسىل بىلەن ئوخشايدۇ. كۈننىڭ ئاخىرقى قىسمى يەنى كەچ ۋاقىت، كۈزلۈك پەسىل بىلەن ئوخشاشتۇر. كېچە ۋاقىت قىش پەسلى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. شۇنىڭدەك يىلنىڭ قارىمۇقارشى پەسىللىرى، خاس كېسەللىكە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كۈننىڭ قارىمۇقارشى قىسىملىرىدا قارىمۇقارشى كېسەللىكلەر ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى غەلىبە قىلىدۇ ياكى ئۇ كېسەل يەڭگىللىشىدۇ.

ئىبنى ئەبى سادىقنىڭ ئېيتىشچە، كېچە قاتتىق ئاغرىق ۋە مۇسىبەتلەرنىڭ ئورنىدۇر، ئۇنىڭدا ئومۇمەن كېسەللىكنىڭ قاتتىق ئازابى زىيادە مەلۇم بولىدۇ.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، تىلماي ھىجامەت قويۇش توختاپ قالغان قويۇق يەللەردىن پەيدا بولغان ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدىغان ياخشى ئىلاجدۇر.

بىر خىل دورا ئىككى خىل دورىدىن مۇرەككەپ بولىدۇ. ئىككى خىل دورا ئۈچ خىل دورىدىن مۇرەككەپ بولىدۇ. ھەر ھالدا ئاز تەركىبلىك دورا كۆپ تەركىبلىك مۇرەككەپ دورىلاردىن ياخشىراقتۇر.

سەفيانىنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر بىرەر ئايالنىڭ ئادىتى بەك كۆپ كەلگەن بولسا، ئىزخىرنى سوقۇپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ دوۋساق، پەرجى ئەتراپىغا زىماد قىلسا ياكى ئۇنى قاينىتىپ ئىچسە بىمار ئۇ كېسەللىكتىن شىپا تاپىدۇ.

ھۇنەيىن دېگەن تېۋىپنىڭ ئېيتىشچە، سىمىز ئايالار ھامىلدار بولغاندا قورسىقى ئاچمىسا، شۇنداق چاغلاردا ئانارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ ئىشتىھا ئەسلىگە كېلىدۇ.

ئەگەر زەپەرنى كىشىلەرنىڭ كىيىمگە سېپىپ، ئۇنى ھاك سۈيىگە چىلسا، كىيىم قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ قالىدۇ ھەم جاراسمىلارنىڭ يۇقۇشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بۇنداق كىيىم - كېچەك كىشىلەرنىڭ ساقلىقى ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

بۇقرات ۋە جالنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ھەممىدىن زىيادە قورقۇنچلۇق، بىمارنىڭ جىننى رال قىلىدىغان كېسەللىكلەر ئاشقازان ئىششىقى ۋە جىگەر ئىششىقىدىن ئىبارەتتۇر. ئاشقازاننىڭ ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلىرىدا ئېچ سۇرۇش، قەي قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئىككى خىل داۋالاش ئۇسۇللىرى زىيانلىقتۇر.

ئەگەر ئومۇمىيۈزلۈك بەدەننى تازىلاشتىن باشقا چارە بولمىغان بولسا سەبرە بىلەن

سىركەنجۈبىلىنى قوشۇپ مۇسهىل بېرىش، لېكىن قەي قىلدۇرۇشقا مۇتلەق رۇخسەت قىلماسلىق لازىم. ئاشقازان ئىششىقغا ئادەتتە پايدىلىق بولغان دورا تۆۋەندىكىچە: سەبرە، مەستەكى رۇمى، موم ۋە سۇمبۇل يېغىدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش لازىم.

ئىسرائىل دېگەن تېۋىپنىڭ ئېيتىشچە، ئاشقازاندا جاراھەت ياكى گۆش يېگۈچى جاراھەت پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى ئۇچۇن بۇ دورىلار ئىشلىتىلسە بۇزۇلغان گۆشنىمۇ تەنقىيە قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان يالىلۇغدا يىرىڭ پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى بىمار تۇكۇرۇك ئارقىلىق چىقىرىشقا باشلىسا ئۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد بار.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، ھېق تۇتۇش بىلەن ئاغرىغان بىمارىدا چۇشكۈرۈك كېلىشكە باشلىغان بولسا، ھېق تۇتۇش ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا چۇشكۈرۈك كەلتۇرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشمۇ پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، بىمارنىڭ ئېغىزى ۋە بۇرنىنىڭ تۆشۈكىنى ئازراق ۋاقىتقىچىلىك نەپەسلىنىشنى توسۇپ قويسا ھېق تۇتۇش يوقىلىپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇنى بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالاش بىرئاز خەتەرلىكتۇر.

سابىت تېۋىپنىڭ ئېيتىشچە، زاراگزا تالقىنىدىن 10 گرام ئېلىپ، ناخۇش ئانار سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى كەبىرنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى پىيازنى سىركىگە چىلاپ، ياڭاقنى قورۇپ ئىستېمال قىلىش بىلەنمۇ مەزكۇر كېسەللىك يوقىلىپ، ئىشتىھا ئېچىلىدۇ. ئەگەر ئىشتىھا تۆۋەنلەپ كەتكەن بولسا ھەم كېسەلگە ھوشسىزلىنىش قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، ئۇلارغا خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇرىتىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن ئىشتىھاسى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: توخۇ ياكى ئوغلاقنىڭ گۆشىنى قورۇپ، ئۇنى خۇش پۇراقلىق ھالەتتە بېرىش لازىم. سۇنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئۇخلاشنى توسۇش، بولۇپمۇ ھوشىغا كەلگەن بولسا شاراب، شورپا ياكى تېز سىڭدىغان نەرسىلەر بىلەن نانىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشچە، ئىسسىق مىزاجلىقلار ئاشقازىنىغا ۋاقىتسىدا تاماق يېمەسلىكتىن سېرىقسۇ، يەنى سەپرا خىلىتى كۆپ مىقدارىدا قويۇلىدۇ، شۇڭا تاماقنى ۋاقىتىدا يېيىش لازىم.

تەجرىبىلىك ئۇستازلارنىڭ ئېيتىشچە، خۇشاللىق، كۆڭۈل ئازادىلىكىنىڭ ھەر ئىككىسى غىزالارنى ھەزىم قىلدۇرۇشقا ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. بۇنىڭغا قارشى غەم - ئەندىشە قىلىش ۋە خىيال قىلىش بىلەن ھەزىم قىلىشنىڭ قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ قالىدۇ ياكى ئۇ پۈتۈنلەي توسۇلۇپ قالىدۇ.

مۇھەممەد ياقۇپنىڭ ئېيتىشچە، ئانارنىڭ ئۆزىنى يېگۈزۈش بىلەن ئاشقازاننىڭ بېسىمى تۆۋەنلەپ، ئاشقازان ياخشىلىنىدىكەن.

ھەكىمى ئەلى كەدىمۇللانىڭ ئېيتىشچە، بېھى ئىستېمال قىلىنسا، يۈرەك ۋە ئاشقازان كۈچىيىپ، يۈرەك ياشىرىدىكەن.

ھەكسمى رازىنىڭ ئېيتىشچە، ئىشتىھا تۆۋەن بولسا، غىزاسىغا زەپەر قوشۇشقا بولمايدىكەن.

سېرىق يەرقان ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولۇپ قالىدۇ. لېكىن قارا يەرقان تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ. بوھران شەكلىدىكى يەرقان بىلەن ئاغرىغان بىمارنى مۇنچىغا كىرگۈزۈپ غۇسلى قىلدۇرۇپ، بەدەننى ئۇۋۇلاشتىن باشقا ھېچقانداق داۋالاشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقتۇر.

ئىبنى ماسۇيەنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر يەرقان ئومۇمىيۈزلۈك بوھران شەكلىدە پەيدا بولغان بولسا، ياخشىسى داۋالىماسلىق لازىم. ئەگەر ئۇزۇنغىچە ساقايمىسا مائۇلجەبىن سىركەنجۈبىلىنى سوقمۇنىيا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، غىزاسىغا چۈجە گۆشى، ئۇزۇم، قاپاق قاتارلىقلارنى بېرىش ھەم خام ئۇزۇم ۋە ئانار سۈيىنى كېسەلگە ئىچىشكە بۇيرۇش لازىم.

يەرقان بىلەن جىگەرنىڭ قېتىشىشى ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ.

ھەكىمى رازى ۋە ئىبنى نۇھ قەمرىنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر جىگەر ئىششىقىنىڭ ھالەتلىرىدە سۈيدۈك پۈتۈنلەي توسۇلۇپ قالغان بولسا ئىششىقنىڭ ناھايىتى ئېغىرلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەرنىڭ ئۇستۈن تەرىپىگە سۇ پۈتۈنلەي ئۆتمەيدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، جىگەر ئاغرىمغان بولسا يەرقان پەيدا بولمايدۇ، لېكىن يەرقان بوھران شەكلىدە پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭدىن مۇستەسنا ئەمەس. چۈنكى جىگەرنىڭ ھالىتى ساغلام بولىدۇ.

يەنە مۇشۇ تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشچە، يەرقان بىمارلىرىغا سېرىق نەرسىلەرنى كۆرسىتىش پايدىلىقتۇر. چۈنكى بۇ ئەمەل سەپرانى بەدەندىن سىرتقى تەرەپكە سۈمۈرتۈپ تارقىتىدۇ. ئەگەر يەرقان كېسىلىدە تەپ بولمىسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر يەرقاندا سۈيدۈك زىيادە ۋە رەڭلىك كەلگەن بولسا بىمارنىڭ ياخشىلىنىشقا قاراپ ماڭغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ئاز مىقداردا ۋە سۇس رەڭلىك بولغان بولسا، ناھايىتى ئۆتكۈر ئالامەتلەرنى كۆرسىتىدۇ ۋە ئۇنىڭدا ئىستىسقاغا يۆتكىلىپ كېتىشىنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ.

ھەكىمە ئىبنى سەرابىيۇننىڭ ئېيتىشچە، چاشقان ياكى ياۋا كىرپىنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلىش بىلەنمۇ يەرقان يېراق بولۇپ كېتىدۇ. چۈنكى ئۇ سۈيدۈكنى ناھايىتى ماڭدۇرىدۇ.

ئۇ تېۋىپنىڭ ئېيتىشچە، يەرقان كېسەللىكىدە قىزىلچىنىڭ سقىلغان سۈيىگە ئايالنىڭ سۈتىنى قوشۇپ، ئۇنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تارتقۇزۇش ۋە مۇشۇ ئەمەلنى ئارقا - ئارقىدىن يەتتە قېتىم قىلىش مۇشۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇقراتنىڭ يېزىشچە، ئىستىسقا بىلەن قىزىتما بىرگە پەيدا بولسا، مەسىلەن: قان

تۇكۇرۇش بىلەن زاتىلجەنبە قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، بۇ ئىككى كېسەللىك بىر - بىرىگە زىتتۇر.

قان تۇكۇرۇشنى داۋالاشتا خىلتىلارنى ۋە قانىنى توختىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. زاتىلجەنبىنى خىلتىلارنى بەدەندىن چىقىرىش ئارقىلىق داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

شۇنىڭدەك ئىستىسقانى ئىسسىق تەبىئەتلىك سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش، قىزىتمىنى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن داۋالاش مۇۋاپىقتۇر. بۇنىڭدىن بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ بىر - بىرىگە زىت ئىكەنلىكى ئاشكارىلاندى.

فازىل تېۋىپ ئۆۋ تېيوس ئېيتقانكى، ھۆل ئوتۇن ئوتنى ئۆچۈرىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش قاندىكى سۇ بىلەن بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتى سوۋۇيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى بەدەندىن چىقىرىش ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇندۇر.

بەزى تەجرىبىلىك تېۋىپلار مۇشۇنداق سۆزلەرنى ئېيتقانكى، ئىستىسقا بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ قېنىدا ئاز مىقداردا قان تەركىبى، كۆپ مىقداردا سۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئازراق قان ئېلىش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئارتۇق قىسمى چىقىرىۋېتىلسە، ئۇنىڭ مىقدارىمۇ ئاز بولۇپ قالىدۇ، ئەزالارنى تەمىنلەيدىغان ئوزۇقلۇق كەم بولسا جىگەرنىڭ تەبىئىتى سوۋۇپ كېتىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قان بولۇپ، ئۇنىڭدا بۇزۇلۇش بولغان بولسا، پەسل، ئۆمۈر ۋە قۇۋۋەت ئېتىبارى بىلەن قان ئالسا ھېچقانداق ئەكس تەسىرى بولمايدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئىستىسقائى لەھمىدە سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالاردىن، ئىستىسقائى زىققىدە سۇ ئىچىشتىن، يېشىل كۆكتاتلارنى ھەم ھۆللىكى يۇقىرى غىزالارنى ئىستېمال قىلىشتىن، شۇنداقلا ئىستىسقا تېلىدا يەل پەيدا قىلغۇچى غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەللىك (ئىستىسقائى) بىلەن ئاغرىغان بىمارىدا نەزلە، زۇكام ۋە باشقا سەۋەبلەرنىڭ تۆپەيلىدىن ئۆتكۈر يۆتەل پەيدا بولسا، بىمارنىڭ كېسىلى ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئىستىسقاغا گىرىپتار بولغان بولسا، قاتتىق خەتەرلىك بولىدۇ. لېكىن ھۆل مىزاجلىق كىشىلەر ئۇچۇن ھېچقانداق تەسىرى بولمايدۇ.

ئېبنى سارابىيۇننىڭ يېزىشچە، ئىستىسقا بىمارىغا كېسەللىك پەيدا بولۇپ، يەتتە سائەت ئۆتمىگۈچە غىزا بەرمەسلىك لازىم. بۇ بىمارنىڭ بەدىنىدىكى ئارتۇق سۇنى تۇگىتىش ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئۇ پازىل تېۋىپنىڭ يېزىشچە، ئىستىسقا كېسەللىكنىڭ ئومۇمىي ھالەتلىرى ئاساسەن داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. ئەگەر تېۋىپ ماھىر، بىمار ئىتائەتمەن بولسا، كېسەللىك ماددىسى سۇيۇق بولسا، بىمار تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىلىرىگە تولۇق ئەمەل قىلسا تېزرەك، ئاسان ساقىيىشى

مۇمكىن.

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشچە، ئىستىسقا بىلەن ئاغرىغان بىمارغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش، شۇنداقلا سۇنىلا سۇرۇپ چىقىرىدىغان دورىلارنى 10 كۈنگە قەدەر بېرىش لازىم. بۇنداق داۋالىغاندا تولۇق ئۇنۇمى بولىدۇ. ئىككى مۇسھىل بېرىش ئارىلىقىدا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى بەرسىمۇ، ئوبدان شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ھەكىمى ئىبنى نۇھنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر جىگەرنىڭ ئىششىقى تالغا يۆتكەلسە، ناھايىتى ياخشى بولىدۇ ۋە ئۇنىڭغا قارشى تالنىڭ ئىششىقى جىگەر تەرەپكە يۆتكەلسە، كېسەللىك ئېغىرلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، تال ئورۇقلاشقا باشلىغان بولسا، بەدەن سەمرىشكە باشلايدىكەن. بۇنىڭ ئەكسىچە، تال چوڭىيىشقا باشلسا، بەدەن ئورۇقلاشقا باشلايدىكەن. تال ئۇچۇن قاتتىقلىقنىڭ بولۇشى ناھايىتى يامان ئەھۋالدۇر. چۈنكى ئۇنىڭ غىزاسى خونى غەلىيىز بىلەن ئۆزئارا قوشۇلۇپ باريدۇ. شۇنداقلا ئۇستا تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشچە، تالنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى بىلەن بەزى چاغلاردا مالىخۇلىيا كېسىلىمۇ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن ئىكەن. ئۇنداقلار يېمەك - ئىچمەكنى بەكمۇ خالايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ئىلگىرى ئاشقازانغا بىرەر چۈچۈمەل نەرسىلەرنىڭ يېتىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

تەتقىقاتچىلارنىڭ تەجرىبە نەتىجىسىدىن مەلۇم بولۇشچە، تال ئاغرىقىدا بەدەننىڭ بىرەر قىسمىدىن قان ئاققان ھەم قولدا ئاقلىق، ئاغرىقسىز زەخمە ئاشكارا بولغان بولسا ئىككىنچى كۈنى شۇ بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ.

تال ئىششىقىنىڭ دەسلەپكى داۋالاش باسقۇچىدا قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن زىماد قىلماسلىق لازىم. بەلكى يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن، مەسىلەن: شۇمشا، ئەنجۇر، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۆزۈم، موم ۋە ياغ قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا پايدىلىق. چۈنكى مۇشۇنداق ھالەتلەردە قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن ئىلاج قىلغان بولسا، تالدا زىيادە قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ ماددىسى ئۈيۈپ قېلىش بىلەن قېتىپ قېلىشنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ دورىنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلمايدۇ.

ئەلى ئىبنى رەببىنىڭ ئېيتىشچە، يۇلغۇن ياغچى بىلەن قاچا ياساپ، ئۇنىڭدا تال كېسىلى بار كىشىلەرگە يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇش لازىم. 40 كۈن يۇقىرىقى قاچىدا تاماق يېسە ئۇنىڭ ئىششىقى تارقىلىپ كېتىدۇ.

ھەكىمى رازىنىڭ ئېيتىشچە، ئىستىسقا بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى قىزىل بولسا بىمارنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كەمرەك بولىدۇ. مۇشۇ تۈردىكى بىمارلار ئۇچۇن پايدىلىق ئىلاج

بۇدۇركى، ئىسسىق ئورۇنلاردا تۇرغۇزۇش، قىزىتىلغان دانچىلار بىلەن بىمارنىڭ ئومۇمىي بەدىنىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە يۆگەپ قويۇش، نەپەسلىنىش ئۇچۇن ئۇنىڭ ئېغىزىنى ۋە بېشىنى تاشقىرىدا قويۇش، ئۇنىڭ دېمى سقلىپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، بۆرەك كېسىلى بىمارلىرىنىڭ دۇمبىسىدە ۋە بەل ئەتراپىدا ئۇرغاندەك ئاغرىش پەيدا بولسا، يەرلىك ئورۇنغا چىقىرىندىلار توپلىشىپ قالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە يەرلىك ئورۇندا لوقۇلداپ ئاغرىش سېزىمى پەيدا بولسا، يەرلىك ئورۇنغا يىرىڭ چۈشكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقىنىڭ ئىششىقى داۋالاشنى ناھايىتى تەسلىك بىلەن قوبۇل قىلىدۇ.

بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلاردىن 50% كىشى ساقىيالمايدۇ. بۆرەك كېسەللىكىدە بىمارنىڭ بەل قىسمىدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتما پەيدا بولسا بىمارنىڭ كۆز قارىسى، ئارقىغا تارتىلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ ئەقلىدە بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ. بىماردا مۇشۇنداق ئۆتكۈر ئالامەتلەر بولسا، ئاخىرقى ھېسابتا ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر ياخشى ئالامەت بولسا، تەبىئەتنىڭ ياردىمى بىلەن بىمار ساقىيىپ كېتىدۇ.

بىمار بۆرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولسا ھەم تۇيۇقسىز مايلىق سۈيدۈك كەلگەن بولسا، بۇ بىمارنىڭ بۆرىكىدە ئىسسىقتىن كېسەللىك پەيدا بولغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئۈستىدە زىيادە كۆپۈك ۋە يەلپۇنىڭ ئالامەتلىرى بولغان بولسا، شۇ كىشىدە سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك كېسىلى بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئۇزۇندا ساقىيىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، تاش يەنى كېسەللىك ماددىسى بەزىدە ئۆپكىگە توپلىشىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ياشانغانلارغا نىسبەتەن باللاردا ئازراق بولىدۇ. چۈنكى ياشانغانلارنىڭ دوۋساق بوينى كەڭ بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭغا قۇم تاش قاتارلىقلار توپلىشىپ قالسا، سۈيدۈك بىلەن ئوڭاي چىقىپ كېتىدۇ.

يەنە ئۇ ھېكمىنىڭ ئېيتىشچە، باللار 14 ياشقا كىرگەنگە قەدەر تاشنىڭ چىقىرىلىشى ناھايىتى ئاسان بولىدىكەن. چۈنكى ئۇلارنىڭ بەدىنى ۋە ئەزالىرى يۇمشاق ياكى ئەۋرىشىم بولىدىكەن.

رۇفەسنىڭ ئېيتىشچە، قانداقلا كىشىنىڭ سۈيدۈكى بىرەر كېسەلسىز قارا كەلسە، ئومۇمەن ئۇنىڭغا ئاغرىش قوشۇلۇپ كەلمىگەن بولسا، ئۇنىڭ ھەر ئىككىلا بۆرىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تاش پەيدا بولغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بىمار ئاجىز بولسا، سۈيدۈك كەلتۇرگۈچى دورىلارنى تېزلىك بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. بۆرە ئەرمىنى سېلىنغان سۇنى ئىستېمال قىلسا، مۇشۇ تۇردىكى تامامي كېسەللىكلەر ئۇچۇن ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېكمى ئىرتاسنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر تاش سۈيدۈك بىلەن چىققان بولسا، ئۇ تاشنىڭ

تېز يۇمشاپ ۋە پارچىلىنىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئېلى ئىبنى رىينىڭ ئېيتىشچە، تاش چۈشۈش كېسەللىكىنى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن داۋالىسا داۋالاشنى تېز قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭدا تاشنى پارچىلاش خاسىيىتى بولغان بولىدۇ. لېكىن شۇنى ئەسته تۇتۇش لازىمكى، بىمارغا زىيادە يۇقىرى هارارەتلىك دورىلارنى هەرگىزمۇ ئىستېمال قىلدۇرماسلىق لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ بىلەن تاش قاتارلىقلار زىيادە قېتىۋالىدۇ.

رازىنىڭ ئېيتىشچە، بەزى چاغلاردا دوۋساقتا كۆپ مىقدارda ئۇششاق تاش پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇ تاشنىڭ سانى ئونغا قەدەر يېتىپ بارىدۇ. مەن بىر كىشىنىڭ دوۋسقىدا توققۇز دانە ئۇششاق تاشنىڭ بارلىقىنى كۆرگەن. ئۇنىڭ هەربىرى پىندۇق بىلەن باراۋەر ئىدى. شۇنىڭدەك يەنە ئىككىنچى بىر كىشىنىڭ دوۋسقىدا توخۇنىڭ تۇخۇمىدەك تاشنىڭ بارلىقى بايقالغان، ئەگەر قۇم تاشنىڭ سانى زىيادە بولسا، ئۇ يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر ئۇ بىر دانە بولسا، ئۇنىڭ قىيامى زىيادە قاتتىق ۋە قۇرۇق بولىدۇ. كىچىك بالىلاردىكى تاشنى دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن ئالغاندا ئاغرىقدىن ئۆلۈم كېلىپ چىقىدۇ. ياشلاردا دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن ئالغاندا ئىسسىقتىن ياللۇغ يەرلىك ئورۇندا ياللۇغ پەيدا بولىدۇ. ياشانغانلارغا دەستىكار ئۇسۇلى قوللىنىلسا زەخمە ساقايماي بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. ياشلىق دەۋرىدە، ياشىنىپ قېلىشتىن ئىلگىرى دەستىكار ئۇسۇلىنى قوللىنىپ داۋالاش بىلەن ئۇلاردا هېچقانداق ئەكس تەسىر پەيدا بولمايدۇ. بىمارنىڭ سالامەتلىكى سەللىمازا ئەسلىگە كېلىدۇ. 10 ~ 40 ياشقىچە دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن تاشنى چىقىرىۋەتكەندە، ئەكس تەسىرى بولمايدۇ.

ئۇ فازىل تېۋىپ شۇنداق يازغانكى، بۇ دورىلار بىلەن دوۋساقتىكى تاش پارچىلىنىپ كېتىدۇ، ئۇ تاش پارچىلىغۇچى دورىلار بىلەن بۆرەكنىڭ تاشلىرىمۇ پارچىلىنىپ چىقىپ كېتىدۇ. لېكىن بۆرەك تېشىنى پارچىلىغۇچى بەزى دورىلارمۇ بار. بۇ دورىلارنىڭ تەبىئىتى بىلەن بىمارنىڭ مىزاجى ماسلاشمىغانلىقتىن دوۋساق تاشلىرى ئۇچۇن هېچقانداق پايدىسى بولمايدۇ.

كەندىنىڭ ئېيتىشچە، بۆرەك ياكى دوۋساقتا ئىششىق بولغان بولسا، ئۇنىڭدىكى يىرىڭ ۋە باشقىلارنى ئىستىفراغ قىلىشتىن ئاۋۋال مۇنچىغا كىرگۈزۈپ يۇيۇندۇرماسلىق لازىم.

بۆرەكنىڭ چاۋا يېغىنىڭ كېمىيىپ كېتىشى بىلەن بەزى چاغلاردا كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقى، باش ئاغرىقى بىلەن سۈيدۈك تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى، جىما قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىششى ۋە باشقا ئەگەشمە كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. مۇشۇنداق هالەتلەردە قوي، ئۆچكە، موزاينىڭ بۆرىكىنىڭ چاۋا يېغىنى ئىستېمال قىلىش ناهايىتى پايدىلىقتۇر. مۇشۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ باهنى زىيادە قىلىشنىڭ بابىدا ئۇنىڭدىن ياخشى هېچقانداق دورا يوقتۇر، دېيىلگەن.

تەبىرنىڭ سۆزىچە، سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق ۋە ئۇسسۇلۇقنىڭ كەم بولۇشى، بۆرەكنىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىگە ۋە ئۇنىڭدا قىزىللىق ۋە سېرىقلىقنىڭ بولۇشى ھەم مەنىنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى ياكى ياغلاش كېلىشى يۇقىرى ھارارەتكە دالالەت قىلىدىكەن.

مالقىنىڭ ئېيتىشىچە، قۇشقاچنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنى ئىستېمال قىلىش بىلەن تاش پارچە - پارچە بولۇپ چىقىپ كېتىدۇ ۋە ئەگەر ئۇنىڭ كۈلىنى بەزى قابىز دورىلارنىڭ ئۇسارىلىرى بىلەن قوشۇپ بەرگەندە ۋە ئۇنى غار - غار ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسىمۇ خەنناق ئىششىقىنى دەرھال تارقىتىدۇ. يەنى شۇنىڭدەك پەتەق كېسەللەرگە ئۇنىڭ كۈلىنى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، ئوبدان شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

رازى ئۆزىنىڭ كىتابى «كافى» غا: سەفراغۇن بىر كىچىك چىقاچ بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل، سارغۇچ بولىدۇ ياكى كۈلرەڭ قىزىل ۋە سېرىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ تۇمشۇقى ئىنچىكە، قۇيرۇقى ھەر ۋاقىت ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. كىچىك - كىچىك ئاق چېكىتلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭدا بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ تېشىنى پارچىلىغۇچى ئاجايىپ خۇسۇسىيىتى باردۇر.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، تاش ۋە قۇلۇنجىنىڭ ئاغرىشلىرىدا ئۇنى ئايرىش ۋە پەرقلەندۈرۈشتە، تۆۋەندىكى ئالامەتلەرنى ئاساس قىلىش كېرەك. بۆرەكنىڭ ئاغرىشى بىر تەرەپتىكى ئورنىدا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغاندۇر. قۇلۇنجىنىڭ ئاغرىقى بىر جايدىن يەنە بىر جايغا يۆتكەلگەن بولىدۇ.

ھېكىم رازىنىڭ ئېيتىشىچە، ھۆپۈپنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ، شورپا قىلىپ ئىچكۈزۈش، قېرى توخۇنىڭ شورپىسىنى ئىچكۈزۈش بىلەن بىمارنىڭ ئىچىنى سۈرۈپ قۇلۇنجىنى يوقاتقىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بىمارنى قوي تېرىسىگە ئېلىش ياكى ئۇنىڭ ئۇستىدە ئۇخلىتىش، توپىغا كۈمۈش ۋە باشقىلار پايدىلىق. بۇنىڭ بىلەن قۇلۇنجى تارقىلىپ كېتىدۇ ۋە كېيىن قايتا پەيدا بولمايدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، ئاچچىق بادام، سامساق، كەرەپشە، چەلەك قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ ياكى ھەسەلنى كەبىر بىلەن قوشۇپ ياكى سىركىنى تۇز بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قورساقتا قۇرت پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر قىزىتمىنىڭ ھالەتلىرىدە چوڭ تەمرەتكە قوشۇلۇپ ئۆلۈك قۇرتلار چىققان بولسا، بۇ ئۆلۈمنىڭ ئالامىتىدۇر. تىرىك قۇرتلار چىققان بولسا ساقىيىشنىڭ دەلىل - ئىسپاتىدۇر.

ئەگەر خىلتىلار قەي قىلىش بىلەن يوقالغان بولسا، ئاشقازاننىڭ ئىچىدە خام ۋە ئۆتكۈر خىلتىلارنىڭ مەۋجۇتلۇقى ئاشكارا بولىدۇ.

رازىنىڭ ئېيتىشچە، قورساقنىڭ قۇرتى بىلەن تۇتقاقلىق ۋە قاتتىق ئاچلىق بولغان بولىدۇكى، ئەگەر بىمار تېزلىك بىلەن غىزا ئىستېمال قىلمىغان بولسا، ھوشسىزلىنىپ قالىدۇ ھەم خەۋىقان ۋە باشقا كېسەللىكلەرمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇ ئەگەشمە كېسەللىكلەر بىلەن بىمارنىڭ كېسىلى ئېغىرلىشىپ بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، دوۋساقتا قاتتىقلىق ۋە ئاغرىش بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن ئۆتكۈر قىزىتما بولغان بولسا، ئۇ يالۇغلىنىشقا دالالەت قىلىدۇ ۋە بۇ كېسەلمۇ ئاخىرقى ھېسابتا ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىدۇ.

ئۇ تېۋىپنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر بىرەر كىشىدە ئارىلاپ قىزىتىش بىلەن ئاغرىقسىز قانلىق سۈيدۈك كەلگەن بولسا بىرەر خەتەرلىك ئەھۋال پەيدا بولمايدۇ.

ئۇ تېۋىپنىڭ ئېيتىشچە، سىيىش قىينىلىشىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارغا شاراب ئىچكۈزۈش ياكى قان ئالدۇرۇش ئارقىلىق بىمارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

بەزى ھېكىملەرنىڭ ئېيتىشچە، ئادەتتە سۈيدۈك تەسلىك بىلەن كەلسە، شاراب ئىچۈرۈش بىلەن ئىششىق بىلەن بىرگە پەيدا بولسا، قان ئېلىش بىلەن ئۇنى يوقىتىش لازىم.

ئېلى ئىبنى زەيىن تەبىرنىڭ ېيزىشچە، (ئادەم كىيانى) ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ، ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇۋاپىق پىندۇق مىقداردا ئىستېمال قىلىش لازىم. بولۇپمۇ ئۇخلاش ۋاقتىدا ئۇچ ياڭاقنىڭ مېغىزىنى قورۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەتلەر قۇۋۋەتلىنىدۇ.

بەلغارنىڭ ئېيتىشچە، خولىنجانىنىڭ پاراشوكىدىن تۆت گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلغاندا كېچىدە سىيىپ يېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش كۆرۈلسە، دوۋساقتا سۈيدۈك بولمىسا، بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىنىڭ توسالغۇلۇقىدىن بولىدۇ. يەنى مۇشۇنداق ھالەتلەردە ئەگەر ئىششىق بولمىغان بولسا، بەلنىڭ ئۈستىگە مۇشتلاش بىلەن پايدا ھاسىل بولىدۇ. بەزى چاغلاردا بۆرەكتە ئۇشتۇمتۇت قاتتىق ھارارەت پەيدا بولۇش بىلەن سۈيدۈك تېمىپ كېلىش كېسىلى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىمارda ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ، بىمار سۇ ئىچىپ قانمايدۇ.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر بۆرەككە يىرىڭ چۈشكەن بولسا، ئۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش كېسىلى پەيدا بولغان بولىدۇ ۋە بۇنىڭغا سۈيدۈك تېمىپ كېلىش كېسىلى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، ئۇنىڭ بىلەن قاتتىق قىسمىدىكى قۇلۇنجى كېسىلى بولۇپ قېلىشنىڭ ئەندىشىسى پەيدا بولىدۇ. مۇشۇ قىسىم قۇلۇنجى كېسىلىدىن كېيىن ئەگەر قىزىتما پەيدا بولغان

بولسا، ئۇ پۈتۈنلەي يوقلىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا يەتتە كۈن ئىچىدە ئۇ بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ماھىر تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر مەقئەتنىڭ ئەتراپى ياكى بالياتقۇدا ئىششىق بولغان بولسا، ئۇنىڭ بىلەن سۆيدۈك تېمىپ كېلىش كېسەللىكىمۇ ئەگىشىپ كېلىدۇ.

جالىنۇسنىڭ يېزىشىچە، مەقئەت ياكى زەكەردە قاتتىق جاراھەت پەيدا بولسا ئاقۇتتى يامان، خەتەرلىك بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئورنىدا ھارارەت ۋە ھۆللۈكىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئۇ ئەزالارنىڭ تەرىپىگە جاراسمىلىنىش ناھايىتى تېزلىك بىلەن راۋاجلىنىپ قالىدۇ. چۈنكى ئۇ چىقىرىندى ماددىلارنىڭ ئۆتۈش يولىدۇر. مەسىلەن: زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى زەخىملەرگە ناھايىتى تېزلىك بىلەن چارە قىلىش لازىم.

ئىبنى نوھۇل قەمەرىنىڭ يېزىشىچە، ئەگەر ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى، ئەرلەرنىڭ زەكىرى ۋە مەقئىتىدە زەخمە پەيدا بولۇپ ۋە ئۇنىڭ بىلەن ئىششىق ۋە باشقىلار پەيدا بولمىسا، پەقەت قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن داۋالاش مۇناسىپتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن كۆيدۈرۈلگەن خام قەغەز، زەمچىنى ۋە كۆيدۈرۈلگەن قاپاق ۋە باشقىلار بىلەن داۋالاش كېرەك.

جالىنۇس: ئوك تەرەپتىكى ئۇرۇق بېزىدە ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، بىمارنى داۋاملىق قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭ بىلەن بۇ ئىششىق يوقلىپ كېتىدۇ. مەن ئۇرۇق بېزىنىڭ ئىششىقىغا قەي قىلدۇرۇشتىن باشقا ھېچ قانداق مۆتىۋەر چارە بولمىغان نەرسىلەرنى كۆرمىدىم، دەيدۇ.

تەجرىبىلىك تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇرۇق بەزلىرىدە ئىششىق بولغان بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۆتەل پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭغا قارىتا بىر ئاز دورا قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ ھەرىكەت بىلەن يەرلىك ئورۇندىكى كېرەكسىز ماددىلار ئالەت ئارقىلىق تارقىلىش بىلەن كۆكرەك تەرەپكە يۆتكىلىپ كېتىدۇ.

بۇقراتنىڭ يېزىشىچە، ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئەسلىدە بىر خىل كېسەللىكتۇر.

نۇقرەسنىڭ ئاغرىقى كۆپ بولغاندا 40 كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ. ئوخشىمىغان ئورۇنلاردا پەيدا بولۇش سەۋەبى بىلەن ئوخشىمىغان نامىلار بىلەن ئاتالغاندۇر. ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ ياللۇغى يوقلىپ بىمارنىڭ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ.

نۇقرەس كېسەللىكى ئىسسىق پەسلىدە ۋە باھار پەسلىرىدە ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ ۋە بۇ ئۆزگىرىش سەۋدا مىزاج كىشىلەردە مەخسۇس پەيدا بولىدۇ. ئاياللاردا بۇ كېسەللىك ھەيز توختاش ۋە ئوغۇللار ئېھتىلام بولۇش ياكى بالاغەتكە يېتىشتىن بۇرۇن پەيدا بولمايدۇ.

مۇسا ئىبنى مەيمۇننىڭ ئېيتىشىچە، مۇنچىغا كىرىشتىن بۇرۇن سوغۇق سۇ بىلەن قول -

پۇتلارنى يۇسىمۇ، بوغۇم ئاغرىش كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، ھەرقانداق كىشى نۇقرەسكە مۇپتىلا بولغان بولسا ئۇنىڭ پۇت - قوللىرى تەبئىي ھالدا ئاجىزلىشىپ قالىدۇ ۋە ئۇنىڭغىمۇ بىرەر قانداق ياخشى چارە تەدبىرنى قوللىنىپ بىمارنى ۋاقتىدا داۋالسا بىمار ساقىيىدۇ، ئۇ كېسەللىك قايتا قوزغالمايدۇ.

بۇ مۆتىۋەر تېۋىپنىڭ سۆزىچە، نۇقرەس كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىدا جىما قىلىش ناھايىتى ياماندۇر. بولۇپمۇ بالاغەتكە يەتمىگەن باللار بۇنىڭدىن ساقلىنىشى كېرەك.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، نۇقرەسنى داۋالاشتا ماددىلارنى لەتىپلەشتۈرگۈچى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىچكى تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىش ناھايىتى پايدىلىق. ئارام ئالغان كۈنلەردە يەرلىك ئورۇنغا ئاقاقيا، سۈگەت ئۇسارىسى، مامىسا، رۇسۇت قاتارلىقلاردىن مەلھەم تەييارلاپ زىمادا قىلىش لازىم تاكى بىمارنىڭ بەدىنى كۆچىيىپ، كۆز ئالدىدا ياكى كەلگۈسىدە كېسەللىك ماددىلارنىڭ قوزغىلىشىنىڭ ئەندىشىسى بولمايدۇ.

جالىنۇسنىڭ يېزىشىچە، چاشقاننى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىمادا قىلسىمۇ، ئاغرىق دەرھال پەسىيىدۇ.

نۇقرەس بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ ئۇرۇقدېنى زىيادە بوشىشىپ تۆۋۈتىن تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. مۇشۇ قىسمىدىكى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا دەسلەپتە ئۇ پۇت - قول تەرەپكە كېسەللىك ماددىسىنى قويۇلۇشىدىن توسۇپ قويىدىغان، مەلھەم دورىلارنى ئىشلىتىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم. چۈنكى ئەگەر ئۇ چىقىرىندى ماددىلارنى ئۇ دورىلار ئارقىغا ياندۇرۇپ، ئۇ ماددىلار ئۆپكىگە قۇيۇلۇپ، كىشىنىڭ دېمى سىقىلىشقا باشلايدۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكە كېسىلى پەيدا بولۇپ قېلىشنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ. بۇ بىمارغا تەرياقى كەبىرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ناھايىتى كۆپلىگەن يۇقىرىقىدەك بىمارلار ساقىيىپ كەتكەن.

ئىسرائىل: مەن نۇقرەس ۋە ئىرقۇننىسا ئاغرىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىن مەنپەئەتلىك دورىلارنى كۆرمىدىم. مەن كەلكىلانەچ يېغىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ ھەسسە بادام يېغىنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تىلا قىلىش ئارقىلىق نۇرغۇنلىغان بىمارلارنىڭ ساقايغانلىقىنى كۆردۈم، دەپ يازغان.

ئىبنى سارابىيۇننىڭ ئېيتىشىچە، نۇقرەسكە زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بەدەننى تەنقىيە قىلىشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم ھەم زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىمۇ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنداق ھالەتتە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ئىچىش، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش بىلەنمۇ ماددىلارنىڭ قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقنى تېزلا كۆپەيتىپ، ئۇنى كۆيۈش دەرىجىسىگە يەتكۈزۈپ قويىدۇ. شۇنىڭدەك سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كېسەللىكنىڭ چىقىرىندى ماددىلىرىنى ئۈيۈتۈپ قويىدۇ. يەنى ئۇ

تېۋىپ مۇشۇ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش قائىدىسىنى بايان قىلىدۇ. يەنى سۇنى ئىسسىتىپ ۋە ئۇنىڭغا تۇزنى سېلىپ پۈتنى چىلاپ تۇرۇش لازىم ۋە تۇزنى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش بىلەنمۇ شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ، دېگەن ئىدى.

رازىنىڭ ئېيتىشچە، نۇقرەس ئۇچۇن يەنى كېسەللىك ئىسسىقتىن بولغان بولسا، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشتىن بۇرۇن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئۇنىڭ ئۇچۇن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم: قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، مەغىزگۈلى، سۆرۈنجان بىر ھەسسىدىن، ئەپيۇن ئۇچىتىن بىر ھەسسە، ئاق شېكەرنى ھەممە دورىلارنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى بىر ۋاق 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

شۇ تېۋىپنىڭ ئېيتىشچە، ھەرقانداق كىشىدە ئىسسىق ماددىلاردىن نۇقرەس پەيدا بولغان بولسا ئۇنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى يوقىتىش ئۇچۇن سۇرگە دورىسى بەرمەسلىك لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن مۇشۇنداق ھالەتلەردە ئىسھال كېلىش بىلەن ئاغرىشى كېمەيمىگىنىڭ ئورنىغا كۈچەيتىپ كېتىدۇ. يەنى ئىسسىقلىقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، ئۇنى تۇزلىتىش ئۇچۇن ئارپا سۇيى، ئارپا ئۇنى، ئارپا ئېشى ۋە باشقىلار ئىشلىتىلسە، ھارارەتنىڭ پەسىيىشى بىلەن ئاغرىش ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ.

تەيازوق دېگەن تېۋىپنىڭ ئېيتىشچە، توققۇزكۆز ئاغرىقى كېسىلىدە يەرلىك ئورۇنغا ئەگەر قويۇق ماددىلار ۋە ناھايىتى تەسلىك بىلەن تارالغۇچى خىلتىلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن ئاغرىش پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭغا ئوتلۇق لوڭقا قويغاندا، بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمار ساقىيىپ قالىدۇ.

ھۆل مىزاج ئاياللاردا ئىرقۇننسا ياكى توققۇزكۆز ئاغرىقى پەيدا بولسا تەسلىك بىلەن ساقىيىدۇ. ئۇنى داۋالاش قىيىن بولىدۇ.

قۇستائىبنى لۇقانىڭ ئېيتىشچە، ياۋا تەرخەمەكنىڭ ئۇسارىسىدىن 72 گرام ئېلىپ، 36 گرام كونا ھەسەل بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، ھەسەل قىسمى قالغاندا پۈتنىڭ قېتىپ قېلىشىغا ۋە قېتىپ قالغان ئورۇنلارغا چاپسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ ۋە ئاغرىقى ئارام تاپىدۇ.

زەكىرىيا رازىنىڭ ئېيتىشچە، شەھمەنزەل قاينىتىلمىسىنى يەرلىك ئورۇنغا ئىشلەتسىمۇ شىپا بولىدۇ، دېگەن.

ھېكىمى ئىبنى سەرابيون بۇ دورىلار بىلەن ھۆمۈل ياكى ھۆقنە قىلسىمۇ پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ ئۇسارىسى ئىشلىتىلسە ئۇنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، دېگەن ئىدى.

سابىت ئىبنى قۇررەنىڭ ئېيتىشچە، نۇقرەس بەزىدە ئاشقازانىنىڭ توشۇپ قېلىشى بىلەن، بەزىدە جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدا كۆپىنچە

كىشىلەر شاراب ئىچىشنى تاشلاش بىلەن ساقايغان. ئاشقازانغا يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن قاتتىق تۇشۇپ قېلىش ۋە گۆشنى زىيادە مىقداردا ئىستېمال قىلىش بىلەن، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە نۇقرەس پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا سۆرۈنجان شىرىن، بوزىدان، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن ئوخشاش ۋەزنىدە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئۇنىڭ بىلەن ئوخشاش مىقداردا ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ سۇفۇپ ياساپ ئىستېمال قىلسىمۇ، مۇشۇ كېسەللىك ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ھەكىمى فازىل: سول تەرەپتىكى كىچىك بوغوم ئاغرىقى قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە خەتەرلىك بولىدۇ. لېكىن ئوڭ تەرەپتىكىسى قاتتىق ئاغرىمايدۇ ۋە خەتەرسىز بولىدۇ، دېگەن.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر قۇرتتىن باشقا ئۆتكۈر خىلىتلارنىڭ سەۋەبىدىن مەقئەتتە قىچىشىش پەيدا بولغان بولسا، ئاچچىق ئانار سۈيىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەبرىنى سۇدا ئېزىپ، سۈيۇقراق قىلىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش ياكى قۇرۇق زۇپانى ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ شامچە ياساپ، ئۇنى ھۇمۇلچە قىلسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، قانداقكى كىشى بوۋاسىر بولۇپ ئۇزاققىچە قانىغان بولسا، ئۇ قانىنى توختاتماسلىق لازىم. بەلكى ئۇ قاناشنىڭ داۋاملىشىشى ياخشى ئەھۋالدۇر. ئەگەر ئۇنى توختىتىپ قويغان، بولسا ئىستىسقا ياكى ئۆپكە زەخمىسى پەيدا بولۇشنىڭ ئەندىشىسى پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، مەقئەت كېسەللىكلىرى داۋالاشنى تەسلىك بىلەن قوبۇل قىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدىن ھەمىشە گەندە ئۆتۈشۈپ تۇرىدۇ ھەم ئۇنىڭغا گەندە سۈركىلىپ تۇرىدۇ ھەم ئۇنىڭدا سەزگۈرلۈك يۇقىرى بولىدۇ.

بوۋاسىر بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى راۋان، يۇمشاق بولۇشى لازىم. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا قۇرۇقلۇق ھالەتلىرىدە قاتتىق ئاغرىش ۋە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بوۋاسىر مونكىنىڭ شەكلى ھەر خىل بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇنىڭ بىر قىسمىنىڭ شەكلى بېلىقنىڭ قورسىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

ئانار پوستىنىڭ سۈيىدە كېسەل كىشىنى ئولتۇرغۇزغاندا مەقئەت ئىشىشقىدىن ئىبارەت ئەگەشمە كېسەللىك پەيدا بولمايدۇ.

رازىنىڭ ئېيتىشىچە، مۇقەل، بالادۇر، قىچا، قارىمۇچنى بۇخۇر (دورىلارنى كۆيدۈرۈپ يەرلىك ئورۇننى ئىسرىقلاش) ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىشلەتسىمۇ، بوۋاسىر سۆگىلىنى چۈشۈرىدۇ.

كالىنىڭ سېرىقمېيى ۋە سۆرۈنجانىنى ئىچكى تەرەپتىن ئىستېمال قىلسىمۇ بوۋاسىر كېسىلىنى يوقىتىدۇ.

ھېكمى قەستا ئىبنى لوقانىڭ ئېيتىشچە، سەكتە بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ بۇرنىغا، چۈشكۈرۈك كەلتۇرگۈچى دورىلارنى بىر قېتىمدىن زىيادە پۇراتماسلىق لازىم. ئۇنىڭ بىلەن چۈشكۈرۈش كەلمىگەن بولسا، ئۇ بىمار ياخشى بولالمايدۇ.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، قانداق كىشى سەرئى كېسىلى بولغان بولسا ۋە ئۇ ئۆلۈككە ئوخشاش يېقىلىپ چۈشكەن بولسا، ئۇنىڭغا ئىلاج قىلماسلىق لازىم. چۈنكى ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ تۈتۈش دەۋرى باشلىنىڭ بىر تەرىپى بىلەن باشلانغان بولسا، ئۇ ساقىيالمايدۇ. ئەگەر قولى بىلەن باشلانغان بولسا، ئۇ ئاسانلىق بىلەن داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئېغىزمان تەرەپتىن باشلانغان بولسىمۇ ناھايىتى تەسلىك بىلەن ساقىيىدۇ.

روپىسنىڭ ئېيتىشچە، تۈتقاقلىق كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ بېشى ۋە گەدىنىنىڭ ئۈستىدە بەرەس ئاشكارا بولغان بولسا، ساقىيىشنىڭ ئىسپاتى بولىدۇ.

قۇستانىڭ ئېيتىشچە، سەرئى كېسەللىكى سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، بەلغەمگە نىسبەتەن زىيادە تەسلىك بىلەن داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك سوزۇلما خاراكتىرلىك بولۇپ قالغان بولسا، باش ۋە ئومۇرتقىغا داغ بېرىشتىن باشقا ھېچقانداق داۋالاش كار قىلمايدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇزۇنغىچە داۋاملىشىپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ قالغان بولسا، بىمار كۆپىنچە چاغلاردا پالەچ بولۇپ قېلىش بىلەن ھاياتى ئاخىرلىشىدۇ.

سابىت ئىبنى قۇررەنىڭ ئېيتىشچە، سەرئى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارغا مەجۇنى نۇجلە بىلەن بىمارنىڭ مىزاجىنى تەكشەش لازىم، تەرياقى ئەربە، تەرياقى سامانىينى ھەر كۈنى تۆت گرامدىن ئىستېمال قىلسىمۇ مەجۇنى نۇجاھەتىنمۇ زىيادە تەسىر قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىقتۇر.

ئىبنى ماسۇيەنىڭ ئېيتىشچە، سەرئى كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارنى ھەر بىر قېتىملىق غىزانى ئىستېمال قىلىشتىن بۇرۇن چېنىقتۇرۇش ۋە ئۇنىڭ قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ياكى مۇجۇش، يىرىك رەختلەر بىلەن باشنى سۈركەش قاتارلىق ئۇسۇللار ئوبدان شىپا بولىدۇ.

پازىل تېۋىپنىڭ ئېيتىشچە، سەرئىنىڭ ئالامىتى بۇدۇركى، كېسەلنىڭ تىلىنىڭ ئاستىدىكى تومۇرلار سېرىق بولۇپ قالىدۇ. ئۆچكىنىڭ گۆشىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئەلى ئىبنى زىيىننىڭ ئېيتىشچە، سەرئى كېسلى ناھايىتى تەسلىك بىلەن داۋالاشنى قوبۇل قىلىدۇ.

بۇقرات ۋە جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، سەرئى بىر ئادەمنىڭ بېشىنىڭ سۆڭىكىنى سارغايتىپ سوقۇپ تەييارلاپ، ئۇنى يېگۈزۈش بىلەن ئۇ بىمارنىڭ تولۇق شىپا تاپقانلىقىنى ۋە ئۇنىڭ بىلەن نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ ساقىيىپ كەتكەنلىكىنى كۆرگەن ئىدى. ھاۋاسى قۇرۇق زىيادە ئىسسىق

ئورۇنلارغا بىمارنى يۆتكەپ ئابى ھاۋانىڭ ئۆزگىرىپ تۇرۇشى، مۇشۇ كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق بولىدۇ، دېگەن.

باللاردىكى سەرئى كېسىلىنى داۋالاشتا ئۇنىڭ ئانىسىنىڭ سۈتىنى ئىسلاھ قىلىشتىن باشقا ھېچقانداق چارە قىلماسلىق ۋە داۋالىماسلىق لازىم. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن ئارام بولمىغان بولسا سۈت ئېمىشنى چەكلەش لازىم. ئوڭاي سىڭدىغان ئوبدان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش بىلەنمۇ ساقىيىپ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ.

بۇقرات ۋە شەيمەننىڭ ئېيتىشچە، باللاردىكى سەرئى كېسىلى ئۇمموس سەبىيان دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە باللار ئۇشتۇمتۇت تارتىشىپ قالىدىغان بولسا مۇشۇ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ.

رازى ۋە جورجىسنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر باللاردا بۇ كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، بىمارنى ئىلمان سۇ ۋە بىنەپشە يېغدا ئابزەن قىلىش لازىم. ئۇنىڭ بەدىنىگە موم ۋە بىنەپشە يېغىنى سۈركەش ئاندىن يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلاش لازىم.

قۇرۇقلۇقنىڭ سەۋەبىدىن تارتىشىش پەيدا بولغان بولسا، ئىسپىغۇل لوئابى ۋە ئارپا سۈيى بېرىش لازىم. ئەگەر بىماردا تەبئىي قەۋزىيەت بولغان بولسا، شامچە ئىشلىتىلسە، مۇسھىلغا نىسبەتەن زىيادە شىپا بولىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، باللاردا بۇ سەرئى كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بۇنى ئۇممى سەبىيان دەپ ئاتايدۇ. بۇ بىر قىسىم خوناق كېسىلىدۇر ۋە ئۇنىڭغا بىنەپشە يېغى ئىچكۈزۈش ۋە ئۇنىڭدىن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسىمۇ، ئوبدان شىپا بولىدۇ.

سەپياننىڭ ئېيتىشچە، باللاردا تۇتقاقلىق كېسەللىكى پەيدا بولغان بولسا، سۈزاپنىڭ ئۇسارىسىنى ئۇنىڭ بۇرنىغا سۈركەش بىلەن بىمار ساقايغانلىقى ئەمەلىيەتتە ئىسپاتلانغان.

يۇقىرىقى تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشچە، بۇ كېسەللىكتە بالىنىڭ بېشىنىڭ ئۈستىگە ئايال، ئۆچكە ياكى ئېشەكنىڭ سۈتىنى سېغىش ۋە قاپاق يېغى ياكى تاتلىق بادام يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش پايدىلىق چارە ھېسابلىنىدۇ.

ئابدۇللا ئىبنى جىبرائىل ۋە رازىنىڭ مۇقىملاشقان سۆزى شۇكى، باللارنىڭ بېشىنىڭ ئاستىغا كەندىردىن مەلھەم تەييارلاپ قويسىمۇ تۇتقاقلىق كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ساقلايدۇ.

يۇسۇپ سابىرنىڭ ئېيتىشچە، پالەچ كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارغا 6 ~ 7 كۈنگىچە بىرەر كۈچلۈك تەسىرلىك دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر كېسەللىك كۈچلۈك بولغان بولسا يەتتە كۈنگىچە، ئاجىز بولغان بولسا ئالتە كۈنگىچە يۇقىرىقى چەكلەشنى ئېلىپ بېرىش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەلنىڭ باشلىنىش ھالەتلىرىدە كۈچلۈك تەسىرلىك دورىلارنى بېرىش بىلەن كېسەللىك ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاددىيلىقتىن مۇرەككەپلىككە قاراپ داۋالاش لازىم. ھەرگىزمۇ كۈچلۈك تەسىرلىك دورىلارنى بۇرۇن ئىشلىتىپ قويماسلىق لازىم.

ھېكمى قەستانىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر پالەچ بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ سۆزلىشى توغرا بولغان بولسا، قالايمقان سۆزلىمسە كېسەللىك ماددىسىنىڭ يۇلوندا ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتىنى ئىپادىلەيدۇ. مۇشۇ قىسمدىكى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلار داۋالاشنى ئاسانلىق بىلەن قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ سۆزلىشى ۋە سۆزلىگەندە قالايمقان سۆزلىگەن بولسا، ئۇ كېسەللىكنىڭ ئورنى پەقەت مېڭدە بولىدۇ. مۇشۇ قىسمدىكى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارنى داۋالاش ناھايىتى تەس ياكى ئۇ داۋالاشنى تەسلىك بىلەن قوبۇل قىلىدۇ.

ئەگەر پالەچ كېسىلى تەدرىجىي پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى يوقىتىشنىڭ ئۇمىدى بولىدۇ. لېكىن ئەگەر يېقىلىش ياكى ئۇشتۇمتۇت زەربە تېگىش بىلەن بۇ ئەگەشمە كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ساقىيىشى ناھايىتى تەسكە چۇشىدۇ. شۇڭا، ھەرقانداق كىشىلەر ئۆزلىرىنى پالەچ كېسىلىنىڭ ھۇجۇمىدىن مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن قورساقنى بەك تويغۇزۇپ ھەرگىز ئۇخلىماسلىق لازىم.

ئەگەر پالەچ كېسىلىنىڭ ھالەتلىرىدە قان ئېلىشىنىڭ زۆرۈرىيىتى بولغان بولسا، بىر قېتىمدىلا قان ئالماسلىق لازىم. بەلكى تەدرىجىي ئاز - ئازدىن قان ئېلىش لازىم. بۇنداق قىلىش بىمارغا ناھايىتى باب كېلىدۇ. بەزىدە تۇيۇقسىز بىمارنىڭ كالپۇك، كۆزلىرى، پېشانىسىنىڭ تېرىسى، تىلىنىڭ يىلتىزى، ئېڭەكلىرى ۋە مېڭىسىدىمۇ تارتىشىش پەيدا بولىدۇ.

مەھەندىس ۋە جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئەزالارنىڭ تېترىشى، كۆكرەكىكە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ساقىيىشى ناھايىتى مۇشكۇل بولىدۇ.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، ياشانغانلاردا يۇقىرىقى سەۋەب بىلەن تىترەش كېسىلى پەيدا بولىدۇ ۋە ياشلاردىمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئومۇمىي بەدىنىدە قاتتىق سوغۇقلۇق پەيدا بولىدۇ ياكى ئۇ كۆپلەپ شاراب ئىچىدۇ ياكى ئۇ ئۇزۇنغىچە غىزانى تولۇق ئىستېمال قىلىپ تۇرىدۇ، تەنھەرىكەت قىلمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن كىشىلەردە تىترەش كېسىلى پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

رازى ۋە ئىبنى نۇھنىڭ ئېيتىشچە، رەئىشە بىلەن ئاغرىغان بىمارغا ھەرقانداق دورىلارنى قالايمقان بەرمەسلىك لازىم. ئۇنىڭ بىلەن زىيادە ئىسھال قىلدۇرۇپ، كېسەللىك ماددىسىنى بىراقلا چىقارماستىن، بەلكى بىمارنىڭ بەدىنىدىن ئاز - ئازدىن ئىستىفراغ قىلىش ئارقىلىق چىقىرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا يەرلىك ئورۇننى مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلاش، ئۇۋۇلاش، تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش، قورساق ئېچىش ۋە ئۇسسۇزلۇقتا سەۋر قىلدۇرۇش مۇشۇ كېسەل ئۈچۈن زىيادە پايدىلىق.

ئىختىلاجمۇ تىترەشنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، بۇ تۇزلۇق بەلغەم ماددىسى ۋە قويۇق يەللەرنىڭ ۋاستىسى بىلەن پەيدا بولىدۇ. سوغۇق مەملىكەتلەر ۋە سوغۇق پەسىللەردە، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش تۇپەيلى بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئۇنى تىترەشنى داۋالىغانغا ئوخشاش

داۋالاش لازىم. ئەزالارنى سېرىقچىچەك يېغى، بابۇنە يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلىسىمۇ شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

شەمئۇننىڭ ئېيتىشچە، لەقۋا كېسەللىكلىرى بىر تەرەپتە پەيدا بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپ مايماق ياكى قىڭغىر بولمايدۇ. لېكىن بۇ توغرا ئەمەستۇر. چۈنكى ھەقىقەتتە بۇ كېسەللىك شۇ تەرەپتە بولىدۇ. شۇ تەرەپ كۆزىنىڭ قاپاقلىرى يۇمۇلماي ئوچۇق تۇرىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، لەقۋا بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ بىر قىسمى تۆت كۈن ئىچىدە ئۇشتۇمتوت ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر تۆت كۈنگىچە بىمار خەيرىيەت ساق ئۆتكەن بولسا، ئۇ بىمار ئۆلۈمدىن نىجات تاپىدۇ.

يۈرىنىڭ سۆڭىكى ئاغرىش، تېرىدە سۇسلۇق بولۇش ياكى سەزمەسلىك ۋە ياكى تىترەشنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى لەقۋانىڭ ئالامىتىدۇر. سول تەرەپنىڭ لەقۋا كېسىلى داۋالاشنى تەستە قوبۇل قىلىدۇ. بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمار ئىككى ئايغا قەدەر ساقايمىغان بولسا ئۇنىڭ كېسىلى سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ قېلىشى ياكى ئۆزۈنغا سوزۇلۇشى مۇمكىن.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، كۆزدە ئەگەر بىرەر مادىدا سەۋەبىدىن كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ غىزاسىنىڭ مىقدارىنى كېمەيتىپ بېرىش ھەم ساپ خىلىت پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، مېۋىلىك دەرەخلەرنىڭ قېشىغا يېقىن بارماسلىق، ھەزىم قىلىشنى بۇزغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

كۆز كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ قېيغال تومۇرىدىن قان ئېلىش، مىزاجنى تەڭشىگۈچى دورىلاردىن كاسنە، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە ئىپار، پىلپىل قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ھۆللۇكنىڭ ھالەتلىرىدە تۇتىيا ۋە سۇرمە بىلەن داۋالاش لازىم.

قەۋزىيەت بولۇپ قالغان بولسا، مامىسا شامچىسى، زەپەر ۋە قىزىلگۈل ئەرقىنى ئىستېمال قىلىش، ئۇنىڭدىن باشقا سۈت، تۇخۇم ئېقى، بادام شىرىسى قاتارلىقلارنى كۆزگە سۈركەش، شۇمشا، زەپەر، ماددىلارنى چۈشۈرگۈچى دورىلار، ئەنزىروت ۋە باشقىلار بىلەن كېسەللىك ماددىلىرىنى تارقىتىش، ئەگەر كۆز ئاغرىش بىلەن باش ئاغرىقى تەڭ بولغان بولسا، ئەڭ ئاۋۋال باش ئاغرىشىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، كۆز ئاغرىقىدا قان ئېلىش ۋە تەنقىيە قىلىشتىن كېيىن باشنىڭ ئاستىنقى قىسمىغا تىلىپ لوڭقا قويۇشتىن باشقا ھېچقانداق پايدىلىق ئىلاج يوقتۇر.

بۇ كىشىنىڭ كۆزىدىن كۆپلەپ ياش ئاققان بولسا، ئۇنىڭ بېشىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشتىن يىراق تۇرۇش لازىم. مۇنچىدا باشنىڭ ئۈستىگە ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇ بىلەن قۇيۇش بىلەن

يەرلىك ئورۇننى ئۈۋۈلاپ، كېسەللىك ماددىسىنى ساقلاشقا ھدايەت قىلىش لازىم.

بۇقرات ۋە ئىبنى سەمجۇنىڭ ئېيتىشچە، قۇلاققا ئەگەر يوغان - يوغان مۇدۇر - چاقىلار چىققان بولسا ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتما ئۆرلىگەن بولسا، زېھنى تۆۋەنلەپ كېتىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. ياشانغانلاردا بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇشى بىلەنلا ئۇلار ئۆلۈپ كېتىدۇ. كۆپىنچە جاراھەت پەيدا بولۇپ يەتتىنچى كۈنى يىرىڭ چۈشۈشتىن بۇرۇن ئۆلۈم ۋەقەسى پەيدا بولىدۇ.

ھېكمى رۇفسنىڭ ئېيتىشچە، قۇلاقتىن ئاققۇچى نەرسىلەر ئۇزۇنغىچە سوزۇلغان بولسا، ئۇ ھالدا باشتىكى مۇشۇنداق چىقىرىندى ماددىلار قۇلاق ئارقىلىق يوقىتىلىدۇ ياكى ناسور (يەنى ئاقما) ئارقىلىق يوقىتىلىدۇ. چىقىرىندى ماددىلارنىڭ سۈرىتىدە بەزىدە يىرىڭ، بەزىدە سۇ، بەزىدە سېرىقسۇ ۋە باشقىلار ئاقىدۇ، ئۇنىڭ بىلەن بىرگە باشتىمۇ ئېغىرلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ داۋاسىنى تەنقىيە بىلەن قىلىش لازىم. ئەگەر ماددىلار گال تەرەپكە مايىللاشقان بولسا، ئۇنىڭغا غار - غار قىلىشنىڭ ۋاستىسى بىلەن چارە قىلىش لازىم. قۇلاقنىڭ ئىچىدىمۇ زەخىم بولغان بولسا ۋە كۆپىنچە سوزۇلما خاراكتېرلىككە ئۆزگەرگەن بولسا ئۇ ھالدا ناھايىتى خەتەرلىك ھالەت پەيدا بولىدۇ. مۇشۇ ئەزانىڭ جاراھىتىگە ئىلاج قىلىشتا چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈش بىلەن كېسەللىك ماددىلارنى بۇرۇن تەرەپكە مايىل قىلىش ياكى غار - غار ۋاستىسى بىلەن ئېغىز تەرىپىگە ئېلىپ كېلىش ياكى كۈچلۈك مۇسھىلنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق ئۇنى بەدەندىن سىرتقا چىقىرىش لازىم.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، قۇلاق زەخمىسىدە يىرىڭ كۆپلەپ چۈشكەن بولسا، كالا ئۆتىگە چىلانغان شامچە بىلەن چارە قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەگەر يىرىڭ سەۋەبىدىن ناھايىتى قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولغان بولسا شارابنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ياكى كۈدە سۈيى ۋە ياكى تۇزلانغان بېلىقنىڭ سۈيىگە سېلىپ قۇلاققا تېمىتىش لازىم.

رازىنىڭ ئېيتىشچە، قۇلاق ئېغىرلىقى سەپرا ماددىسىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا ۋە ئۇ ئۆزلۈكىدىن تارقىلىپ كەتمىگەن بولسا، تۆۋەندىكى مەشھۇر دورىلار بىلەن تەنقىيە قىلىش لازىم. مەسلەن، ئايارەج پەيقرا، ھەببى قوقيا ۋە باشقىلارغا ئوخشاش، ئۇنىڭدىن كېيىن ھۆللۈكنى كۆپەيتكۈچى چارىلەرنى قىلىش، تاتلىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، سەپرا پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ھېكمى مۇسانىڭ ئېيتىشچە، قۇلاق ئېغىرلىقدا قۇلاقتا ئابدىملىك يېغنى مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇش ياكى ئۇنى تېمىتىش بىلەن ئۇ كېسەل يوقىلىپ كېتىدۇ.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر سەپرا ماددىسىنىڭ غالىبلىقى بىلەن قۇلاق ئېغىرلىقى پەيدا بولغان بولسا، ئۇ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ قالىدۇ.

ھېكمى ئىبنى نۇھ دېگەن تېۋىپ ۋە بۇقرات بۇ قۇلاق ئېغىرلىقى ئۆزلىكىدىن يوقىلىپ

كېتىدىغانلىقىنى بايان قىلغان. قۇلاق ئېغىرلىقى ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا، يۇقىرىقىدەك ئۆزلىكىدىن يوقلىپ كېتىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، ئەتىر ۋە باشقا خۇشپۇراق نەرسىلەر بىلەن بەدەن خۇش پۇراق پۇرايدۇ، مەززىلىك غىزالار ۋە شارابنىڭ خۇشبۇي پۇرىقى بىلەن كۆڭۈلدە لەززەت ھاسىل بولىدۇ.

مۆتىۋەر تېۋىپلارنىڭ يېزىشىچە، بەتبۇي پۇراشقا قارىتا ئايارەج پەيقىرا، ئايارەج روفس، ئايارەج لوغانزىيا قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن مېڭە ۋە ئاشقازاننى تەنقىيە قىلماي بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ كېسەللىك كۆكرەك، ئاشقازان ياكى خۇسۇسەن مېڭىدە ئۆتكۈر ۋە بۇزۇلغان خىلتلارنىڭ توپلىشىپ جاراسملىنىشى ۋە ئۇلارنىڭ يۇقىرىقى ئەزالارغا يېغىلىپ قېلىشى بىلەن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

فازىل ھېكىملارنىڭ يېزىشىچە، ئەگەر بىرەر كىشىنىڭ بۇرنىدىن قان كۆپ ئاققان بولسا ئۇنى توختاتماسلىق لازىم. قۇۋۇتى ئاجىز بولغان بولسا، بۇرۇن قاناۋاتقان تەرەپتىن تېزلىك بىلەن قان ئېلىش، بىلەكلەرنى قولتۇق تەرەپتىن چىڭ تېڭىش، پۇتنى يوتىنىڭ يۇقىرىسىدىن باشلاپ تۆۋەنكى پاچاققىچىلىك تېڭىپ قويۇش لازىم. شۇنىڭدىن كېيىن ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا، قورساق پەردىسىنىڭ ئۈستىگە لوڭقا قويۇش لازىم. بۇ ئىلاج بىلەن قان ئېقىش قەتئىي توختايدۇ.

بۇرۇن قاناش بوھران سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا بىماردىن قان ئېلىپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى بۇ خىل بۇرۇن قاناش كېسىلى كۈچلۈك ۋە خەتەرلىك بولىدۇ، غەشى (ھوشىدىن كېتىش) بىلەن قۇۋۇەتلەر ئاجىزلىشىپ قالمىسا، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنىڭ تەسىرىنى ئوڭايلىقچە قوبۇل قىلمايدۇ ۋە ئۇنىڭغا ئۇل داۋالاش كۈپايە قىلىدۇ. قاتتىق زۆرۈرىيەت بولغان بولسا قورساق پەردىسىنىڭ ئۈستىگە لوڭقا قويۇپ ئۇنى پەسەيتىش لازىم.

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، قاتتىق ياكى ئېغىر ھالەتتىكى بۇرۇن قاناش كېسىلىدە بۇرۇننىڭ ئارقا تەرەپتىكى تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن قانىنىڭ باش تەرەپكە بېرىشى توسۇلۇپ قالىدۇ. بەزى چاغلاردا مۇز بىلەن سوۋۇتۇلغان سۇدا مەلۇم ۋاقىتقىچە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇپ، قانى قويۇلدۇرۇپ بىمارنىڭ ئەزالىرىنى كۆككە مايىل قىلىش ئارقىلىق، بۇرۇن قاناشنى توختىتىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزىدە يۇقىرىقى داۋالاشنىڭ ئېھتىياجى بىلەن ئەگەر بۇرۇن قاناش ئوڭ تەرەپتە بولغان بولسا، جىگەر ساھەسىگە، سول تەرەپتە بولغان بولسا، تال ساھەسىگە قانلىق لوڭقا قويۇش لازىم.

ئىبنى جەررارنىڭ ئېيتىشىچە، قۇرۇتۇلغان سۆگىدىكنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى ئۆتكۈر سىركە بىلەن قاينىتىپ بۇرنى قانغان كىشىلەر بېشىغا قويسىمۇ، قان تېزلىك بىلەن توختاپ

بىمارنىڭ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ يۇزنىگە ئارقا - ئارقىدىن سوغۇق سۇ قۇيۇش لازىم. بۇ ئامالمۇ بۇرۇن قاناشنى توختىتىشتا شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

جالنۇسنىڭ ئېيتىشچە، يۇتقۇنچاقنى تېزلىك بىلەن ئوپېراتسىيە قىلماسلىق لازىم. چۈنكى بەزى چاغلاردا دىققەتسىزلىكتىن نېرىپ ۋە پەردىلىرى كېسىلىپ، تەلەپپۇز قىلىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ ھەم ئۆپكە ۋە كۆكرەككە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇتقۇنچاقنى ئوپېراتسىيە قىلىش تۇپەيلى ئۇسسۇزلۇققا سەۋر - تاقەت قىلالمايدۇ. چاڭ - توزان ۋە ئىس - تۈتەكلەرمۇ يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى بۇ نەرسىلەرنى بىرەر نەرسە توسۇپ قالالماسلىق سەۋەبىدىن ئۆز پېتىچە گال ۋە ئۆپكىگە يېتىپ بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن گالغا سۆگەك ياكى قىلتىرىق تۈرۈپ قالغان بولسا، گۆشنىڭ بىر پارچىسىنى ئېلىپ، ئۇنى ناھايىتى پۇختا ۋە مۇستەھكەم تانا بىلەن باغلاپ ئۇنى بىمارغا يۇتقۇزۇش ۋە يېپىنىڭ بىر ئۇچىنى ئېغىزنىڭ سىرتىدا تۇتۇپ تارتىپ تۇرۇش لازىم. سۆگەك كىچىكرەك بولسا گۆشنىڭ كىچىك پارچىسى بىلەن تارتىپ چىقارغىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن توختاپ قالغان ياكى توسۇلۇپ قالغان نەرسىلەر چىقىپ كېتىدۇ.

ئەسەق ئېنى ئىمراننىڭ يېزىشچە، قانداقكى كىشى قان شورىغۇچى زۇلۇك قۇرتىنى يۇتۇپ قالغان بولسا، قۇرت گالدا يامان ئاقىۋەت پەيدا قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ بىلەن سۇيۇق قان كېلىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى سامساقنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتۇر. سىركە ۋە قىچىنىڭ سۇيى بىلەن غار - غار قىلسىمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ھېكىمى بەرتىللانىڭ ئېيتىشچە، چىشى قاتتىق ئاغرىغان بىمارغا پۇلۇنيا رۇمى ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى ئۇنى چىشقا باسسا چىشنىڭ ئاغرىقنى پەسەيتىپ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

ھېكىمى سەمئۇننىڭ ئېيتىشچە، چىشنىڭ يىلتىزىدىن بەلغەم ماددىسىنى سۈمۈرۈش ۋە ئاغرىشنى پەسەيتىشتە شەھمەنزەلدىن باشقا پايدىلىق نەرسە يوقتۇر.

ھېكىمى سابىت ئېنى قەررەنىڭ ئېيتىشچە، سىركە ۋە تۇزمۇ چىشنىڭ ئاغرىقىغا پايدىلىق نەرسىلەردىندۇر.

جالنۇسنىڭ ئېيتىشچە، نەزلە ياكى زۇكام سوغۇقنىڭ ۋەجىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى پىشۇرۇشتىن بۇرۇن بىمارنى يۇيۇندۇرۇش لازىم. ئەگەر ئىسسىقلىقنىڭ سەۋەبى بىلەن بۇ كېسەل پەيدا بولغان بولسىمۇ مۇنچىدا يۇيۇندۇرسىمۇ ماددىلارنى پىشۇرۇشقا ياردىمى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار نەزلە ۋە زۇكامدىن ساقىيىدۇ.

بەلغەم ماددىسىدىن ياكى قاندىن ۋە ياكى سەپرادىن بولغان بوغمىدىمۇ ھۆقنە قىلىش، ئىسھال ۋە غار - غار قىلدۇرۇش، قاندىن بولغىنىدا قان ئېلىش ۋە غار - غار بىلەن سوغۇق

تەبىئەتلىك ھۆقنىلەرنى قىلىش، سەپراۋىدا سوغۇق تەبىئەتلىك ھۆقنىلەرنى ۋە غار - غارلارنى قىلىش شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىنى سارابىيۇننىڭ ئېيتىشچە، بوغما كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارىدا ئەگەر ئېغىزىدىن كۆپۈك كېلىشكە باشلىغان بولسا، ئۇنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ ئۈمىدى يوقتۇر.

مۇسا ئىبنى مەيمۇننىڭ ئېيتىشچە، سۇندۇرۇسنى كۆپلەپ پۈرىغۇچىلار نەزلە بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنالايدۇ.

رازىنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر زىيادە چۈشكۈرۈك بولسا ياۋا رەيھان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىش بىلەن ئۇنى توختاتقىلى بولىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ھەمشە باشتىكى چاچنى ئېلىپ تۇرۇش بىلەنمۇ، بۇرۇن ۋە كۆزنىڭ تەرىپىگە نەزلە قۇيۇلۇشنى توسقىلى بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ بىلەن باشنىڭ بۇخارلىرىنى چىقىپ كېتىدۇ.

رۇفسنىڭ ئېيتىشچە، ھەرقانداق كىشى زىيادە نەزلە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بولسا، ئۇنى قەي قىلدۇرۇش، مۇنچىدا ۋە ھورداقخانىدا تەرلىنىش ئۆيلىرىدە ئولتۇرغۇزۇپ تەرلىتىش كۆپ پايدىلىقدۇر، چۈنكى ئۇنىڭ بىلەن سوغۇقتىن پەيدا بولغان نەزلىنىڭ تاشلاندۇق مادداسى سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر نەزلە بىلەن ھارارەت بىرگە بولۇپ، بىمارنىڭ بەدىنى ۋە يۈزىدە قىزىللىق بولغان بولسا، قان ئېلىش كۆپ پايدىلىقتۇر.

رازى ۋە ئىبنى نۇھەمرنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر يۆتەلگەندە بەلغەم چىقىرىش ۋە بوشۇتۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، بەدىياننىڭ قاينىتىلمىسغا سىمىزئوت شىرىسنى قوشۇپ ياكى پۇدىنەنىڭ شىرىسىدىن لوئۇق تەييارلاپ قوشۇپ يالىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا بەل ۋە قول - پۇتلارنى زورلۇق بىلەن تېڭىپ قويسىمۇ، يۆتەل ئۇچۇن ئوبدان شىپا بولىدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر ئۆپكە ياكى كۆكرەككە قۇرۇق خىلىتلار توپلىشىپ قالغان بولسا، چۈشكۈرۈكنىڭ كېلىشى ياخشى ئىش ئەمەستۇر. چۈنكى ئۇنى پىشۇرۇشتىن توسۇپ قويىدۇ. لېكىن پىشۇرغاندىن كېيىن چۈشكۈرۈك كەلگەن بولسا پايدىلىقدۇر. چۈنكى مادداىلارنى چىقىرىشقا قولايلىق يارىتىپ زۇكامنىڭ نەزلە مادداسى ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ.

رازىنىڭ ئېيتىشچە، ئۆپكە زەخمىسى يېگى پەيدا بولغان ھالەتتە ئوڭاي پۈتۈپ داۋالاشنى تېز قوبۇل قىلىپ تېز ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇ سوزۇلما خاراكتېرلىككە ۋە قۇرۇقا ئۆزگەرگەن بولسا ئۇنىڭ ساقىيىشى تەسدۇر.

تىيازۇقنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارىدا كېسەللىك مادداسىنىڭ خەپرۇك بىلەن چىقىرىلىشى ئاجىزلىق سەۋەبىدىن توختاپ قالغان بولسا بىمارنىڭ نەپسى سىقىلىپ ئۆلۈپ قالىدۇ. چۈنكى مۇنداق ھالەتلەردە ئۆپكە كانايچىلىرى كېسەللىك

ماددىلىرى بىلەن تولۇپ ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى بېجىرەلمەيدۇ ياكى ياخشى ئورۇندىيالمايدۇ.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، بەلغەمى شور باشتىن ئۆپكىگە قۇيۇلغان بولسا، ئۇ سىل كېسىلىنى پەيدا قىلغۇچى ئۆتكۈر يامان ماددىلاردىندۇر.

ئىبنى ماسۇيەنىڭ ئېيتىشىچە، ياۋا چاشقانىنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلسىمۇ، سىل كېسەللىكلىرىگە پايدىلىقتۇر.

بۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، قانداقكى كىشىلەرنىڭ چوڭ تەرىتى تەبىئىي يۇمشاق بولۇپ، راۋان مېڭىپ تۇرغان بولسا، ئۇ كۆكرەك پەردە يالليۇغى، ئۆپكە يالليۇغى، ئۆتكۈر تەپ هەتتا بىرەر ئۆتكۈر كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ قېلىشتىن خالىي بولىدۇ، ئەگەر چوڭ تەرەت راۋان بولمىسا، ئۇ كىشىدە يۇقىرىقى كېسەللىكلەر سوزۇلما خاراكتېرلىكە ئۆزگەرگەنلىكە ئىسپات بولىدۇ، مۇشۇنداق چاغدا بىمارنىڭ هاياتى سەرتان بىلەن ئاخىرلىشىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە كۇچلۇك ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەي، يەڭگىل پىشۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭدا يەڭگىل هارارەت بىلەن بىرگە كېسەللىك ماددىسىنى سىرتقا چىقىرىشنىڭ سالاهىيىتى بولغاندۇر.

ئەگەر كۆكرەك پەردە يالليۇغدا ئۆتكۈر يۇقىرى قىزىتما بولۇپ، ئۇ نۆۋەت بىلەن ئۆتكۈرلەشسە، سەپراۋى ماددىلارغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك قاتتىق ئېغىر بولسا، بۇ قان ماددىسىنىڭ دەللىدۇر. ئەگەر تۆۋەن بولسا بەلغەم، سەۋدا ۋە باشقىلارنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولىدۇ.

بۇقرات ۋە مۆتىۋەر تېۋىپلارنىڭ ئورتاق قارىشى شۇكى، كۆكرەك پەردە يالليۇغى، ئۆپكە يالليۇغى كېسەللىكلىرىدە ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن ئىچ سۇرۇش پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدا هېچقانداق ياخشىلىنىش بولمىسا، بۇ ناهايىتى خەتەرلىك ئالامەتتۇر. ئەگەر بىماردا ئاچچىق كېكىرىك پەيدا بولسا، كۆكرەك پەردە يالليۇغنىڭ ئەگەشمە ئالامتى دېيىشكە بولمايدۇ. بىمار ئاغرىۋاتقان تەرەپكە ئېگىلىپ قالسا كېسەللىكنىڭ ئېغىر ۋە تەستە ساقىيىشنىڭ ئالامتىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا نەپەس سىقىلىش ۋە نەپەس سىقىلىشقا مۇناسىۋەتلىك باشقا ئۆزگىرىش پەيدا بولغان بولسا بۇمۇ ياخشى ئالامەت ئەمەستۇر. چۈنكى ئۇنىڭ بىلەن زىيادە ئىششىق زاهىرە بولىدۇ. ئەگەر قوۋۇرغىلاردىكى ئىششىق بىلەن بىرگە زىيادە قىزىتما پەيدا بولسا مۇسهىل دورىلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش، ئۇنىڭغا قارىتا قان ئېلىش لازىم.

بەزى تېۋىپلار ئالتە كۈندىن كېيىن قان ئېلىش لازىم دەيدۇ، مەن كۆكرەك پەردە يالليۇغى كېسەللىكىدە كۆپىنچە چاغلاردا 10 كۈنگىچە قان ئالغانىنى كۆرگەن.

هەكىم بۇقراتنىڭ ئېيتىشىچە، مەن بىر كۆكرەك پەردە يالليۇغى بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ قان ئارىلاش تۇكۇرگەنلىكىنى، ئۇنىڭ قۇۋۇتى ياخشى بولغاچقا، ئىككىنچى هەپتىسىدە قان

ئېلىش ئارقىلىق تولۇق ساقايغانلىقىنى كۆرگەن.

سابىت ئىبنى قۇررەنىڭ ئېيتىشىچە، بارلىق كۆكرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ كۆكرىكىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىغا لوڭقا قويۇش بىلەن بىرگە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ۋە ئۇنىڭغا يېقىن بولغان تومۇردىن قان ئېلىشمۇ پايدىلىق.

مۆتىۋەر تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئېغىزمانغا لوڭقا قويۇش كۆكرەك پەردە يالـلۇغىدا قان ئېلىشنىڭ ئورۇنباسارى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىل كېسەللىرىدە ئۇچ كۈنگە قەدەر قارىمۇقارشى تەرەپتىن قان ئېلىش لازىم ۋە ياكى ئاغرىۋاتقان تەرەپتىن قان ئېلىش كېرەك. مەن بۇ كىشىنىڭ تۆتىنچى كۈنى قارىمۇقارشى تەرەپتىن قان ئالغانىنى كۆرگەن، ئۇ شۇ كۈنى ئۆلـۈپ كەتكەن. چۈنكى بەدەندىن كۆپلىگەن ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىگە بەدەننىڭ تەبىئىتى بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ.

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە، يۇرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى ماددىسىز قۇرۇق سوغۇق ۋە ياكى ماددىسىز ھۆللۈكتىن بولۇشى غالىب كەلگەن، بەدەن سىل كېسىلىگە ئوخشاش ئورۇقلاپ كېتىشكە باشلايدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن مىزاج بوزۇلۇشنىڭ غالىبلىقى مۇتلەق ھالدا قۇرۇتقۇچى تەپ پەيدا قىلىدۇ.

يۇرەكنىڭ سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنى تېبابەتتە «دىقوشەيخۇخەت ـ دىقولنە» دېگەن نام بىلەن ئاتايدۇ. ئۆپكىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن مىزاجى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئۆپكە زەخمىسى ھەر خىل ھاللاردىكى سىل كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدا يۆتەل ۋە باشقا شىلىمشىق بەلغەم بولمايدۇ. ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلسا، تومۇرى تەبىئي ھالەتتىكىدىن زىيادە بوش سالىدۇ ھەم كېسەلگە ئادەتتىكى تەسىراتلارمۇ ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ ھەم ئۇ تېزلىك بىلەن ئۆزلۈكىدىن يوقلىپ كېتىدۇ.

ھەكىم رازىنىڭ ئېيتىشىچە، يۇرەك كېسىلىنى داۋالاشتا ئۇنىڭ مىزاجى، قۇۋۋىتى ۋە تەبىئي ھالەتلىرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تولۇق رىئايە قىلىش لازىم. ئەگەر قان زىيادە بولسا، زۆرۈرىيەت بويىچە بۇنىڭدىن ئاشكارا بولىدۇكى، يۇرەك — ھارارىتى غۇرۇيزىنىڭ مەنبەسىدۇر. قان ئېلىۋېتىش كېرەك، ئەگەر قان زۆرۈرىيەتتىن كەم چىقىرىلسا، ئۇنىڭدا پايدىسى بولمايدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەتتىن ئارتۇق قان ئېلىنسا، ئۆلۈم ھادىسىسى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

بۇ ھارارەت بويىچە بولۇشى قانىنىڭ مىقدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەگەر قانىنى زۆرۈرىيەتتىن زىيادە چىقارغان بولسا ئۇنىڭ بىلەن بىرگە ھارارىتى غورۇيزىمۇ چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قېنى زىيادە چىقىپ كەتكەن بولسا، بىمار دەرھال ئۆلۈمنىڭ شىكارى بولۇپ كېتىدۇ.

روفىس دېگەن تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: شوك كېسىلى قورقۇش، غەم ـ ئەندىشە

ئاركىنفالىيس دېگەن تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: ئېغىزمان ۋە ئالىقانغا لوڭقا قويۇش ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ئورۇننى ئۇۋۇلاش بىلەن مەنىنىڭ چىقىپ كېتىشىنى توسوپ قالغىلى بولىدۇ.

جالىنۇس شۇنداق ئېيتقان: ئوك تەرەپنى بېسىپ ئۇخلاش بىلەنمۇ ئېھتىلام بولۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىسا ئېھتىلامنى قوزغاپ قويىدۇ.

يەنە ئۇ شۇنداق ئېيتقان: بىر كىشى ئاجىز بولغان بولسا، ئۇنىڭ دەم ئالىدىغان ئورنىنى ھۆل سوغۇق ئورۇنغا يۆتكەش لازىم. ئورۇقلىتىش زۆرۈرىيىتى بولغان بولسا، ئۇنى قۇرۇق ئىسسىق ئورۇنغا يۆتكەش لازىم.

يەنە ئۇ شۇنداق ئېيتقان: قايسى كىشى ئەزاسىنىڭ سەمرىشىنى مەقسەت قىلغان بولسا، ئۇنى ياغلاش ۋە ئۇنى ئىسسىق سۇغا چىلاش ھەم زۇپىتى رۇمىدىن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىش لازىم.

يەنە ئۇ شۇنداق ئېيتقان: بەزى كىشىلەر ئاجىز ۋە كەم ماغدۇر بولسىمۇ نورمالسىز ۋە شەھۋەتپەرەس كىشىلەرگە قارىغاندا ئۇنىڭ ئورۇقلۇقى سېمىزلىكتىن ياخشىدۇر. چۈنكى سېمىزلىك ئادەمگە قېينىچىلىققا، ئاچلىققا ۋە باشقىلارغا بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان قىلىپ قويىدۇ. نورمالسىزلىقنىڭ ھالەتلىرىدە سەرئى، پالەچ، نەپەس سىقىلىش، خولىرا، شوك، كۆيدۈرگۈچى قىزىتما (قارا كېزىك) ۋە باشقا ئېغىر كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشنىڭ سالاھىيەتلىرى پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

ھەسەنىين دېگەن تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: سېمىز ئاياللار ھامىلدار بولۇشنى خالىسا، ئۇنىڭ قورسقىنى ئاچ قويۇش لازىم. ئۇنىڭغا مۇشۇنداق قورساق ئاچ ھالەتلەردە ئانار ئۇرۇقى سۇفۇپىنى ئىشتىھاسى ئېچىلىپ، ھامىلدار بولغانغا قەدەر ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىمدۇر.

بەختيشۇئى دېگەن تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: زاراڭزىنى ئوبدان قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ 12 گرامدىن ئىستېمال قىلسىمۇ ئۇرۇقلۇقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. سۇندۇرۇس، جىنتىيانا، مەرزەنجۇش، جۇۋىنە، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە زىرە قاتارلىق دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ ئورۇقلىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئەبەرەن دېگەن تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان ئىدىكى، قانداقكى كىشى ئەۋلاد قالدۇرۇشنى خالىسا، ئالدى بىلەن ئۆزى ۋە ئۆزىنىڭ ئايالغا قارىتا بەدەنىنىڭ ھارارىتى غۇرۇيزىيەسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە قارىتا ئىلاج قىلىشى لازىم ھەم مەستلىك ۋە ئىمتىلائى ھالىتىدە ھەرگىز جىما قىلماسلىق لازىم.

جالىنۇس ۋە ئەھرەنىنىڭ بىرلىككە كەلگەن سۆزى بۇدۇركى، ئاياللار بىلەن جىما قىلىپ بولغاندىن كېيىن قورسقى، بېلى ۋە داس سۆكىكىدە ئاغرىش بولسا، مۇشۇ قېتىملىق جىما قىلىش

بىلەن ھاملىدار بولغان بولىدۇ.

يەنە ئۇ پەزىلەتلىك تېۋىپلار شۇنداق ئېيتقان: قىزىتمىلار تۆت خىل خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. مۇشۇنداق چاغلاردا خىلتلارنى كۆپەيتكۈچى ياكى ئۇنى بۇزغۇچى ھەر خىل نەرسىلەردىن قەتئىي پەرھىز تۇرۇش زۆرۈردۇر.

ئەھمەن دېگەن تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: ئۆتكۈر جەۋھەر، بۇزۇلغان تاماق بوتقىسى، تاماق جەۋھىرى بولسا ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش ئېتىبارى بىلەن نادۇرۇس يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشنىڭ تەسىرى بىلەن خىلتلىق قىزىتما كېسەللىكى پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ. لەتىف جەۋھەرلىك نەرسىلەر، مەسىلەن: سۈت ۋە باشقىلار جاراسىم ۋە چىرىشنى تېزلىك بىلەن قوبۇل قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ھۆللۈكى يۇقىرى نەرسىلەردىن ئىككى خىل تەرخەمەك ۋە باشقىلار يەڭگىل ھارارەت تەسىرىنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىش ئارقىلىق ئوڭاي چىرىپ قىزىپ قېلىشنى پەيدا بولىدۇ.

بۇقرات شۇنداق ئېيتقان: بۇ خىل ماددىلار تۈك تۆشۈكچىلىرى ۋە ئەزالارنىڭ ئۆتكۈزگۈچ يوللىرىدا توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. ئۇ ھارارىتى غۇرۇيزىيەنى ھەم يەپ - ئىچكەن نەرسىلەرنى تولۇق پىشۇرۇپ، ئۆز خىزمىتىنى ئۆتەپ بولغاندىن كېيىنكى قالدۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشىنى توسىدۇ. بۇنىڭدا، خىلتلارنىڭ جاراسىملىنىشى ئۇچۇنمۇ سۇددە ئاساسلىق سەۋەبتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ئاساسلىق سەۋەب يوقتۇر.

جالىنۇس شۇنداق ئېيتقان: بەزى چاغلاردا تويۇقسىز ھاۋانىڭ بۇزۇلۇشىدىنمۇ خىلتلىق قىزىتما پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ھاۋادا زىيادە بۇزۇلۇش بولغان بولسا، مەسىلەن: مۇشۇنداق جاڭگاللارغا يېقىن جايلاردا ئۆلگەن جانۋارلار ۋە بۇزۇلغان ئۆسۈملۈكلەر بولسا، ۋابائى تارقىلىشچان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر تەپ بىلەن ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. بۇ قىسمدىكى سۇيەتلەر تېپىلمىسا، ئادەتتىكى بۇزۇلۇش بولغان بولسا، ۋابا، تارقىلىشچان كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى پەيدا بولمايدۇ.

يەنە مۇشۇ پەزىلەتلىك تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: بەدەننىڭ ئىچىدىكى روھنىڭ قىزىپ قېلىشنى ھۇمىيايەۋمى دېگەن نام بىلەن ئاتايدۇ. خىلتلىق قىزىتمىنى «ھۇمىيائى خىلتى» دەپ ئاتايمىز. ئەگەر ئەزالارنىڭ قىزىشىدىن بولغان بولسا، ئۇنى ھۇمىيائى دىق دەپ ئاتايمىز. خىلتلىق قىزىتما تۆت قىسمغا بۆلۈنىدۇ: ① ھۇمىيائى دەمۇى قاندىن بولغىنى، بۇنى ھۇمىيائى مۇتەبىقە ياكى ھۇمىيائى سونۇفس دەپ ئاتايدۇ؛ ② ھۇمىيائى سەپراۋى، بۇنى ھۇمىيائى غىب دەپمۇ ئاتايدۇ؛ ③ ھۇمىيائى بەلغىمى؛ ④ ھۇمىيائى سەۋداۋى، بۇنى ھۇمىيائى رىبئى دەپمۇ ئاتايدۇ. سەپرا بىلەن بەلغەم قوشۇلۇپ مۇرەككەپ بولغان قىزىتمىنى غەيرىي خالىس دەپ ئاتايمىز.

ئىبن سىنا شۇنداق ئېيتقان: جالىنۇسنىڭ ئىقرار قىلىشچە، قاندىن بولغان قىزىتما يەككە

ھالدا پەيدا بولمايدۇ. چۈنكى بۇزۇلغان قان سەپراغا ئۆزگىرىدۇ، يەنى ئۇنىڭغا قان قوشۇلمايدۇ. ئۇنى مۇھەررىقە ياكى غىب دەپ ئاتىشىمىز لازىم. شۇنىڭ ئۈچۈن داۋالاش مۇھىمدۇر.

ئەرجىھانىس دېگەن پەيلاسوپ شۇنداق ئېيتقان: قاندىن بولغان قىزىتمىنى سەپراۋى دېمەسلىك لازىم. چۈنكى سەپرانىڭ ئالامتى بولسا بىمارنىڭ ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، چىرايى ۋە سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ ۋە باشقىلار پۈتۈنلەي كۆرۈلمەيدۇ، قاننىڭ ئالامەتلىرى ساپ ۋە ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ.

مۇھەندىس دېگەن پەيلاسوپ شۇنداق ئېيتقان: قىزىتما كېسەللىرى سوۋۇتقۇچى ياكى قىزىتما پەسەيتكۈچى دورىلار بىلەن داۋالاشنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭدا تۇتقۇچى، قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى قايتۇرغۇرچى دورىلار ياكى نەرسىلەر بولسا بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئەكسىچە سەپراۋى قىزىتمىلارغا قارىتا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر بىلەن داۋالاش لازىم.

بۇقرات، رازى، ئىبن سىنا قاتارلىق ئۆلىمالار بۇ پايدىلىق سۆزلەرنى ئېيتقان: مۇشۇ قسىم بىمارلىرىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇچ ئىشنىڭ ئېتىبارىنى تۇتۇش لازىم. ① مىزاجنى تەڭشەش، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر بىلەن ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقنى تەڭشەش چارىسىنى قىلىش لازىم؛ ② كېسەللىكنىڭ قارىمۇقارشى دەرىجىلىرىگە قارىتا بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى ۋە ئۇنىڭ ئېچكى ئەزالىرىنى مۇھاپىزەت قىلىشقا تىرىشىش. بۇنىڭدا ئومۇمەن رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەشنى ۋە ئۇلارنى ئاسراشنى ئالدىنقى ئورۇندا قويۇش كېرەك ۋە بەلغەمى ۋە سەۋداۋى قىزىتمىلاردا ئاشقازان ۋە ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا ئاغرىش بولىدۇ، ئۇلارنى ئاساس قىلىپ داۋالاشنى ئاساسىي ئورۇندا قويۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك؛ ③ كېسەللىك ماددىسىنىڭ كېمىيىشى، كۆپىيىشى، سوغۇقلۇقى، ئىسسىقلىقى ۋە ئۇنىڭ ئۆتكۈر كەيپىياتلىرىنى ئەستە ساقلاش، ئەگەر ماددىلار كۆپ مىقداردا بولۇپ، ئاغرىق پەيدا قىلغان بولسا، ئۇنى خۇنى خالىس ياكى خۇنى سەپراۋى بولۇشنىڭ ھالەتلىرىدە قان ئېلىش بىلەن كېمەيتىش لازىم. ئەگەر ماددىلاردىن بولغان بولسا، ئۇنى زۆرۈرىيەت بىلەن پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن چىقرىش كېرەك، ئۇنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقرىش ۋە پىشۇرۇشتىكى مەقسەت سوغۇق ماددىدىن، يەنى بەلغەم، سەۋادىن كېسەللىك پەيدا بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ بۇخارىنىڭ ھارارىتى بىلەن ئۇنى لەتىپلەشتۈرۈش ۋە پىشۇرۇش، يەنى سۈيۇلدۇرۇپ ئوبدان پىشۇرۇپ، بەدەندىن سىرتقا چىقىش سالاھىيىتىنى پەيدا قىلىشتىن ئىبارەتتۇر. پىشۇرۇشنىڭ يەنە بىر مەقسىتى بۇ دۇركى، قويۇقلارنى سۈيۇلدۇرۇپ، سۈيۇقلارنى قويۇق قىلىپ، قابىل چىقىپ كېتىشكە مۇۋاپىق قىلىشنىڭ شەرت - شارائىتلىرىنى ھازىرلاشتۇر، بولۇپمۇ سوغۇق تەبىئەتلىك خىلىتلارنىڭ پىشۇرغۇچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردۇر. ئۇنى ئىستېمال قىلىشتا ئۇنىڭ قىيامى سۈيۇق ۋە

لەتىف بولىدۇ. مەسىلەن: مەجۇنى ۋەرد (قىزىلگۈل مەجۇنى)، بەدىيان، كەرەپشە ۋە باشقا مۇشۇ قىسمدىكى نەرسىلەردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇنزىجاتلار، يەنى خىلتلارنى پىشۇرغۇچى دورىلار قويۇق ۋە سوۋۇتقۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى، ئىككى خىل تەرخەمەك شىرىسى ۋە باشقىلاردۇر. سوغۇق، ئىسسىق خىلتلارنىڭ چىرىشى ۋە ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن نېلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، چىلان شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى، لىمون شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، شەربىتى رەۋەن، دىنار شەربىتى، قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كافۇر ۋە باشقىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىدۇرۇش لازىم.

ئىبنى زەھىرە ۋە مالىقى قاتارلىقلار شۇنداق دېگەن: نېلۇپەرنىڭ گۈلى سەپراۋى قىزىتمىلارنى ۋە سەپراۋى بەلغەمنىڭ ئوگۇشسىزلىقلىرى ئۈچۈن ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئىبنى مەمجۇن دېگەن تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: گۈلبىنەپشە سەپراۋى قىزىتمىلارغا پايدىلىقتۇر ۋە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، يەنى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

مالقى ۋە باشقا ناھايىتى كۆپ تېۋىپلار شۇنداق دېگەن: نېلۇپەر بىنەپشىگە قارىغاندا زىيادە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، بىنەپشىگە ئوخشاش ئاشقازاندا بوشىشىنى پەيدا قىلمايدۇ. يەنى ئىستىرخا پەيدا قىلمايدۇ.

بۇقرات ۋە جالىنۇس قاتارلىق تېۋىپلارنىڭ ئورتاق سۆزى: سوغۇق، تاتلىق، يەڭگىل سۇ ھارارەت ۋە چىرىشنى پەسەيتىدۇ. ئىشتىھانى كۈچەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. رەڭگرويىنى چىرايلىقلاشتۇرىدۇ ھەم قاننىڭ چىرىشى ۋە مېڭە تەرەپكە بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىشىنى توسۇپ، يەنى ئادەم بەدىنىگە كېرەكسىز بولغان جاراسمىلارنىڭ تارقىلىپ ئۆرلىشىنى توسۇپ، تەبئىي ساقلىقنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. شەرق تەرەپتىكى دەريانىڭ سۇلىرى جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ ۋە ئىككىنچى سۇغا نىسبەتەن ئالدىنقى ئورۇندا بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى زىيادە مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

جۇزى ھەزرىتى مۇھەممەد سەللالاھۇ ۋە سەللەم بايان قىلىدۇركى: خۇسۇسەن ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى سۈيى بولسا سۈيدۈكنى ھەيدەش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ۋە ئۇنى راۋانلاشتۇرۇش ئارقىلىق قىزىتمىنىڭ ھارارىتى ۋە چىرىشنى يوقىتىدۇ، بۇنى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك لوئابلىق دورىلار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ ۋە سەپراۋى قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

مالقى شۇنداق ئېيتقان: پادى زەھىرى مەئدەننى كۈن نۇرىدا قويۇش بىلەن ئۇنىڭ ئۇستىدە سۇ تامچىلىرى پەيدا بولىدۇ، ئۇنى بىمارغا يالاتقاندا ھۇمياسى غەبىنى قىزىتمىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك خىلتلارنىڭ چىرىشنى يوقىتىش ئۈچۈن شەربىتى ئەفسەنتىن،

شەربىتى ئۇسۇل، شەربىتى ئەنجۇر، قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى غاپەس ۋە باشقا قىسمدىكى دورىلار پايدىلىقتۇر.

ساھىب كامىل سىنائەت شۇنداق يازغان: ئىسسىق تەبىئەتلىك خىلتتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تېۋىپ زىيادە كۆچلۈك سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىكى، تاكى كېسەللىك ماددىسىدا خاملىق ۋە كاساپەت پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشى لازىم. مۇشۇ خەتەرنىڭ ۋەجىدىن ماددىلارنى پىشۇرۇپ ئىستىفراغ قىلىشتىن ئىلگىرى قۇرسى كافۇرنى ئىستېمال قىلىشنى توغرا دەپ پەرەز قىلماسلىق لازىم. ئەگەر ئىسسىق تەبىئەتلىك خىلتلارنىڭ خاملىقى ۋە قويۇق خىلتلارنىڭ ئېھتىمالى بولغان بولسا، بىمارنى سوغۇق سۇ ئىچىشتىن توسۇش، شۇنىڭدەك سوغۇق تەبىئەتلىك خىلتلاردىن پەيدا بولغان كېسەللىككە قارىتا مۇنزىچ ۋە مۇسھىل بېرىپ ئىستىفراغ قىلماي تۇرۇپ، بىرقەدەر ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا، خىلتلاردا كۆيۈشۈش پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

بۇقرات شۇنداق ئېيتقان: قىزىتمىنىڭ مۇشۇنداق ھالەتلىرىدە ئۇنى پەسەيتىش ئۈچۈن قان ئېلىش، لوكقا قويۇش ۋە مۇنزىج، مۇسھىلنىڭ ئېھتىياجى بولسا، ئۇلاردىن بىرەر قانداق ئەمەلنى قىلىشتىن ئىلگىرى ئارپا سۈيىنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. ئىستىفراغتىن كېيىن ئارپا سۈيىنى بېرىش ھەمدە تېرىنى پارقىرىتىش، نورمال ھالدا چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى، ماددىلارنىڭ قىزىقلىقنى پەسەيتىش ۋە باشقا تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. ئارپا سۈيى ئۆزىنىڭ يۇمشىتىش تەسىرىدىن ماددىلارنىڭ تەكپۈكلۈقى ۋە سۈيۇقلۇقىنى تەكشەيدۇ، قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ناھايىتى ئوكاي ھەزىم بولغاچقا، كېسەل كىشىنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتىنىمۇ مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

ھەمىدىن چوڭ ئاتاقلىق پەيلاسوپلار شۇنداق يازغان: ئارپىنىڭ ئىككى خىل خۇسۇسىيىتى بار. بىرى، قابىزلىق قۇۋۋىتى، يەنە بىرى مۇسھىل قۇۋۋىتىدۇر. بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىش ۋە ئۇچەينى مۇھاپىزەت قىلىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنى ياساشنىڭ ئۇسۇلى بولسا تازىلانغان ئارپىدىن بىر ھەسسە ۋە تاتلىق سۇدىن 20 ھەسسە ئېلىپ، ئۇنى ئوتنىڭ ئۈستىدە قويۇپ قاينىتىپ، بەش ھەسسە پارغا ئايلىنىپ 15 ھەسسە قالغاندا ئۇنى سۈزۈپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۇقرات شۇنداق يازغان: كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىنى قوغداش ئۈچۈن قانداقلا بولمىسۇن مۇۋاپىق غىزانى ناھايىتى زۆرۈر بىلىپ بېرىش لازىم.

ئۇنىڭدا 10 ئىشقا رىئايە قىلىش لازىمدۇر.

1. كېسەلنىڭ تەبىئىتىنىڭ ئېتىبارىنى قىلىش ناھايىتى زۆرۈردۇر. چۈنكى كېسەللىك ئۆتكۈر ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ياكى زىيادە ئۆتكۈر بولۇشنىڭ

سۈرئىتىدە بوھرانغا زىيادە يېقىن بولىدۇ. يۇقىرى دەرىجىلىك ئىسسىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەردە، يەنى مۇشۇنداق چاغلاردا ئىككىنچى كۈنىدىن باشلاپ بەشىنچى كۈنگىچە بوھران پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر ئۇنىڭدىن تۆۋەن، ئۆتكۈر بولسا، يەتتە، توققۇز، 12 ـ ياكى 14 ـ كۈنگە قەدەر داۋام قىلىدۇ، بۇنىڭدا ئۇلارنىڭ غىزاسى مۇناسىپ ھالدا بولۇشى لازىم. ئەگەر كېسەللىكتە ئېغىرلىشىش ۋە بىمارداكۈچلۈك قۇۋۋەت بولغان بولسا، غىزانى ئىستېمال قىلىشنى توسۇش. قاتتىق زۆرۈرىيەت بولغان بولسا، كۈچلۈك غىزالارنى توختىتىپ، سۈيۇق غىزالارنى بېرىش لازىم.

مۇشۇنداق ھالەتلەردە لەتىفلەشتۈرۈلىدۇ، چۈنكى كېسەللىك غالىب كېلىپ، تەبىئەت كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ناھايىتى نازۇك ۋە لەتىف غىزانى ئاز مىقداردا بېرىش لازىم. مەسىلەن: قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن شېكەرنى ناھايىتى كۆپ مىقداردىكى سۇغا قوشۇپ، ھەتتاكى ئۇنىڭ رەڭگى ۋە تەمىنىمۇ ئايرىغلى بولمىغۇدەك ھالدا تەڭشەپ بېرىش، ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى ۋە تەبىئىتى ئىسسىق بولسا ھەم ئىسسىق پەسىل بولغان بولسا يۇقىرىقى قىزىلگۈل ئەرقىنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن سىركەنجۈبىل مۆتىدىلنى سوغۇق سۇ ياكى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بەلكى بۇنداق چاغدا سىركەنجۈبىللا مۇناسىپ بولۇپ، شۇلا كۈپايە قىلىدۇ. چۈنكى، بۇ سەپرا تتە سەھەج (يەنى ئۆچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي يارىسى) نىڭ ئەندىشىسى پەيدا بولىدۇ. ئىسسىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا سەھەجنىڭ پەيدا بولۇشى خەتەرلىكتۇر. ئادەتتىكى دەرىجىلىك ئىسسىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا سۇيۇقراق ئارپا سۈيىنى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى شەربىتى بىنەپشە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم، ئەگەر سەپرانىڭ غالىب بولغانلىقىدىن بولسا، ئالتە كۈنگىچە ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش، لېكىن 7 ـ كۈنى ئۇنى توختىتىش لازىم. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، گۈلابنى سوۋۇتۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئەگەر بوھرانىڭ 4 ـ ۋە 19 ـ كۈنىنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولغان بولسا، كۈنگە ئىككى قېتىم قويۇق ئارپا سۈيى ۋە ئۇنىڭ ئۆزىنى بېرىش لازىم. ئەگەر قورسىقى زىيادە ئاچقان بولسا، ئەتىگەندە ئارپا سۈيى، كەچقۇرۇنلۇقى قاپاق ياكى پالەك شورپىسى تەييار قىلىپ بېرىش لازىم. بۇ بىر لەتىف، سوۋۇتقۇچى غىزائى تەدبىردۇر. مۇشۇ سەۋەبتىن تېۋىپلار ئۇ غىزانى تەدبىرلەتىف دەپ ئاتىغان. ئەگەر سەپراۋى كېسەللىك زىيادە ئېغىر بولمىسا، بەلكى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كۆكرەك پەردە يالليۇغىغا نسبەتەن قىزىتمىسى تۆۋەن بولسا، زىيادە قويۇق غىزالار، مەسىلەن: توخۇ شورپىسى، كەكلىك ۋە باشقىلارنىڭ شورپىسى ھەم چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بېرىلسە ھېچقانداق زىيىنى بولمايدۇ. پەزىلەتلىك تېۋىپلار شۇنداق يازغانكى،

سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولغانلارغا لەتىف غىزائى تەدبىردىن پەرھىز قىلىش لەتىف غىزائى تەدبىرنى كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا بىمارغا قۇۋۋەتلىگۈچى غىزالار بىلەن بىرگە بەرمەسلىك لازىم، مۇشۇنداق ھالەتتە ئاۋۋال قويۇق غىزالارنى بېرىش، ئۇنىدىن كېيىن ئاستا - ئاستا ئۇنىڭغا قويۇقلۇقنى تۆۋەنلىتىپ بېرىش، ھەتتاكى ئاخىرقى غىزاسىنىمۇ سۇيۇق قىلىپ بېرىش لازىم، شۇنىڭ بىلەن تەبئىي قۇۋۋىتىمۇ ساغلام بولىدۇ. ئاخىرى كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن تەبئەتنى كۈچەيتىش لازىم. مۇشۇنداق چاغلاردا غىزا ۋە دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم.

2. كېسەللىكنىڭ قايتىلىغان ھالتىنى ئەسته ساقلاش لازىم. مۇشۇنداق ھالەتته غىزانى قالايمىقان ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش ناھايىتى ياخشىدۇر. كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتىنىمۇ ھەر ھالدا ئەسته تۇتۇش لازىم. ئەگەر كېسەل كىشى كۈچلۈك بولغان بولسا، قويۇق غىزالارنى بېرىش بىلەن بىمارنىڭ بەدىنىده قۇۋۋەت پەيدا بولۇپ، كېسەللىك ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. شۇڭا، ئەكسىچە لەتىف غىزالارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بىمار ئاجىز بولغان بولسا، ئۇنىڭغا قويۇق ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش مۇۋاپىقتۇر.

3. بەزى چاغلاردا كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ۋە ئېغىرلاشقان مەزگىللىرىده كېسەلگە غىزا بەرمەسلىك لازىم. خۇسۇسەن چىرىش ۋە نۆۋەتلىك قىزىتمىلاردا غىزا بېرىشتىن ئېغىرلىق ۋە كېسەللىك تۇتۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇش، خىلتلارنىڭ ئۆتۈشى، نەپەس سقىلىش ۋە باشقا ئەگەشمە كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ، بۇ خەتەرلىكتۇر.

4. كېسەلنىڭ ئادەتلىرىنى زۆرۈر ھالدا ئەسته تۇتۇش لازىم. مەسىلەن: ئەگەر بىمارنىڭ ساق ۋاقتىلىرىدا تاماقنى زىيادە ئىستېمال قىلىش ئادىتى بولۇپ، كېيىن غىزانى تۈيۈقسىز توختىتىشى توغرا ئەمەستۇر. كېسەللىك باشلىنىشىدا ئېغىر بولغاندا ياكى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاشقان چاغلىرىدا، بەلكى ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىك بىلەن ئاغرىغاندا بىمارغا غىزا بېرىشنى توختاتماسلىق لازىم. چۈنكى تەبئەتنىڭ ئادىتىنىڭ ئېتىبارىنى قىلىش كېسەللىكنى يوقىتىش ئۈچۈن بىر مۇھىم ئىشتۇر. چۈنكى بۇ قىسمدىكى كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمار ئىككى خىل ھالەتتىن خالىي بولالمايدۇ. بىرى، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولىدۇ ياكى ئاجىز بولىدۇ، ئەگەر كۈچلۈك بولغان بولسا، زىيادە تاماق يېگەنلىكى بۇنىڭغا سەۋەب بولسا، ئۇنىڭ غىزاسىنى تەرك قىلىش بىلەن بىمار ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولغان بولسا، شوك پەيدا بولىدۇ. ئومۇمەن مۇشۇنداق ھالەتلەرده بەدەن بەلگىلىرى ۋە سەپراۋى ماددىلارنىڭ ئالامتى ئېنىق ئاشكارا بولىدۇ. ئېنىقلىنىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، سەپرا ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىغا قۇيۇلۇپ، غىدىقلىنىش پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇۋۋەت تۆۋەنلەپ، ھوشسىزلىنىشقا باشلايدۇ. شۇنىڭدەك بەزى كىشىلەرنى كۆزەتكەنده، ئۇنىڭ غىزالىنىشىغا ئازراق ۋاقىت ئۆتۈپ كەتسە، سەپرا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا قۇيۇلۇش بىلەن ئاشقازانىدا ئۆزگىرىش

پەيدا بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن باش ئاغرىش كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارغا سۈيۇقراق ئارپا سۈيىنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىنى قۇۋۇقتىلىگۈچىلەرنى بېرىش زۆرۈرىيەت بولغان بولسا، ئۇنىدىن كېيىن ئانار سۈيى ئىچكۈزۈش لازىم (يەنى ئارپا سۈيى ئىچۈرۈپ بولغاندىن كېيىن). ئەگەر تاماقنى ئاز ئىستېمال قىلىش ئادىتى بولسا، مۇشۇنداق ھالەتتە ئۇنىڭ غىزاسىنى قەتئىي توختىتىش، سۈيۇق ئارپا سۈيىنى ئاز - ئازدىن ۋە ئانار سۈيىنى ئىچۈرۈش بىلەن قانائەتلەندۈرۈش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەللىك ھالىتىدە غىزانىڭ ئېغىرلىقى ئاغرىقنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى بولىدۇ، شۇڭا بىمارنىڭ قۇۋۇتى ۋە ئاجىزلىقىنى ئەستە تۇتۇش لازىم. بەزى چاغلاردا غىزانى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش بىلەن تەبئىي ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقىدىنمۇ ئۆلۈپ كېتىش كۆرۈلىدۇ.

5. بىمارنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك ئۆزگە خاس بولغان ئادەتلىرىنى ئەستە تۇتۇش لازىم. ئەگەر ئومۇمىي بەدەندە ئاجىزلىق ۋە روھى چۈشكۈنلىشىش ئېنىق ئاشكارا بولغان بولسا، غىزانى ھەرگىزمۇ توسماسلىق، بىمارنىڭ تەبئىتىگە مۇۋاپىق غىزائى تەدبىرلەرنى قىلىش لازىم.

6. ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنىدە، چىرايىدا ساقايغان ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلىسا، لىتاپەت (پاكىزلىق) پەيدا قىلىش ئۇشتۇمتوت ئۆزگە ياكى كېسەلگە پايدىلىق بولغان نەرسىلەردىن نەپرەتلىنىش ۋە زىيانلىق بولغان نەرسىلەرنى خالاپ قالمىغان غەيرىي ئەھۋاللارمۇ پەيدا بولۇپ قالىدۇ. مۇشۇنداق ھالەتلەردىكى بەزى چاغلاردا ئۇنىڭ خالىشىغا تېۋىپ ئېتىبار بەرسە بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى بۇدۇركى، قايسى شەيئىنى بىمارنىڭ تەبئىتى تولۇق خالىغان بولسا، گەرچە ئۇ نەرسە ئۇنىڭغا پايدىسىز بولغان تەقدىردىمۇ قانداقلا بولمىسۇن ئۇنىڭ ئاشقازىنى مۇشۇ نەرسىلەرنى ناھايىتى ياخشى ھەزىم قىلالايدۇ. ئۇنىڭ بىلەن تەبئىەت باشقا نەرسىلەرگە نىسبەتەن زىيادە قۇۋۇەت بىلەن ئۇنى سۈمۈرتىدۇ. كۆپىنچە بىمارنىڭ قۇۋۇتى پۈتۈنلەي پەسىيىش ۋە ئاجىزلىق ھالەتلىرىدە مۇشۇنداق ئەھۋال تۈيۇقسىز كۆرۈلىدۇ. لېكىن بىمار ئۇ ئادەتتىكى غىزالارغا ئېرىشىش بىلەن ھەرىكەتكە كېلىدۇ، شۇ چاغدا تېۋىپ مۇشۇنداق نەرسىلەردىن توسسا ئىشتىھا تۇتۇلۇش بىلەن بىرگە تەبئىي قۇۋۇەتمۇ پەسىيىشكە باشلايدۇ.

شۇڭا، ئۇنىڭغا پايدىلىق بولغان غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. چۈنكى تەبئىەت ئۇنى بەكمۇ خالىماسلىق سەۋەبىدىن غىزانى قوبۇل قىلمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئاشقازاندا تولۇق ھەزىم بولمايدۇ. بەلكى بەزى چاغلاردا ھەزىم بولماي، ھەزىم بۇزۇلۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. لېكىن بىمار ئىلگىرىكىگە نىسبەتەن زىيادە ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. مۇشۇ قىسىم غىزالار بىلەن ئۆتكۈر خىلىتلار پەيدا بولغانلىقى ۋە كېسەللىكنى كۆپەيتىپ، ئېغىرلاشتۇرۇپ قويغانلىقى ئاشكارىلىنىدۇ.

7. سەرئى (تۇتقاقلىق) بىلەن ئاغرىغان بىمارداتەپ بولغان بولسا، غىزانى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى ئاشقازانىنىڭ پىشۇرغۇچى ھارارىتى بىلەن تەپنىڭ ھارارىتى

زىيادە قوزغىلىش پەيدا قىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار شۇنداق ئېيتقان: بىمار ئارزۇ قىلغان غىزانىڭ زىيانلىقلىقى ۋە بىمارنىڭ ئارزۇسىنى توسۇشنىڭ زىيانلىقىدىن ئىبارەت ئىككى خىل ئەھۋالنىڭ بىرلا ۋاقىتتا پەيدا بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭدا زىيانلىق تەسىرى تۆۋەنرەك بولغان بولسا، ئۇنىڭغا ئىختىيار قىلىش لازىم. قىزىتمىسى پەسەيگەن چاغلاردىمۇ غىزانى بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇنىڭدا هارارەت ئۆرلەش بىلەن قىزىتما 2 - قېتىم ئۆرلەشنىڭ خەتىرى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ تۇتۇشى تۇتقاقلىق شەكىلدە بولۇپ، ئۇنىڭدا بىرەر قانداق نىزام ياكى رېتىم بولمىغان بولسا، بىمارغا مۇقەررەر ۋاقىتغا ئاساسەن غىزا بېرىش لازىم. ئەگەر مۇشۇنداق قىلىشقا بولمىغان بولسا، ئەمما بىمارنىڭ ئارزۇسى بولغان سۇرىتى قىزىتما پەسەيگەن ۋە تۇتۇش مۇددىتى تۇگىگەن ۋاقىتتا بولسا، بۇ بىمارنىڭ ئادىتى بويىچە غىزاسىنىڭ ۋاقتى بولغان بولسا، شۇ ۋاقىتدىلا شۇ غىزاسىنى بېرىش لازىم. چۈنكى ئادەتنىڭ رىئايىتىنى قىلىش ناھايىتى زۆرۈردۇر. ئەگەر قىزىتمىنىڭ داۋاملىق پەيدا بولۇشى ۋە تۇتۇش نۆۋىتىدىن خالىي بولغان بولسا، مەسىلەن: قىزىتما ئۆرلىگەن ۋاقىتتا بىمارغا غىزا بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى غىزا بېرىلگەندە غىزانىڭ ئاشقازانغا بېرىشى بىلەن ئاجىز هارارەت كۆپىيىپ، تەبىئەت كېسەللىكىنى مەغلۇپ قىلالمايدۇ، ئۇنىڭ بىلەن ئاشقازان ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا قىزىتما پەيدا بولىدۇ ۋە غىزانىڭ هەزىم بولۇشى ئۈزۈنغا سوزۇلۇپ كېسەللىك ماددىسىنى پەيدا قىلىدۇ.

8. پەسلىنىڭ رىئايىتى: ئەگەر ئىسسىق پەسىل بولغان بولسا، كېسەلگە سوغۇق غىزالارنى بېرىش لازىم. ئۇ كېسەل كۈنلەردە بىمارغا مۇناسىپ بولۇشتىن باشقا سوغۇقلۇق بۇاستە تەسىر قىلغان بولسا، غىزا يەنى سوغۇق پەسىل بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئەكسىچە تەسىر بېرىدۇ. چۈنكى بۇ پەسلىدە تەبئىي هارارەت زىيادە كۈچلۈك بولىدۇ. ئىسسىق كۈنلەردە بىمارغا غىزانى زىيادە مىقدارىدا بەرمەستىن ئاز - ئازدىن بېرىش لازىم. چۈنكى مۇشۇنداق پەسلىلەردە ماددىلار زىيادە تارقىلىپ كېتىدۇ. ماددا ئالمىشىشنىڭمۇ زىيادە زۆرۈرىيىتى بولىدۇ. هەر هالدا غىزا ناھايىتى لەتىف ۋە يەڭگىل بولۇشى لازىم. باهار پەسلىدە نورمال هاۋانىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن خىلتلارنىڭ هەرىكەتلىنىشى ۋە ئېرىشى زىيادە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەزىلەرنىڭ هەجمى، بەزىلەرنىڭ نىسبىتى ئاشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىمارلارنىڭ سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالىرىغا نىسبەتەن ئاز، يەڭگىل ۋە ئوڭاي سىڭىدىغان غىزالارنى بېرىش. كۈز پەسلى كۈندۈزنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە كېچىنىڭ سوغۇقلۇقى كېسەللىك پەيدا بولۇشقا كۈچلۈك سەۋەب بولىدىغان پەسلىدۇر. بۇ پەسلىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇشۇ پەسلىدە قۇۋۇەتنى مۇهاپىزەت قىلىش ۋە كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇشتا مۇۋاپىق ۋە نورمال غىزالارنى تەدرىجىي ئىستېمال قىلدۇرۇشقا تىرىشىش ناھايىتى زۆرۈردۇر. مۇشۇ پەسلىدىمۇ غىزانى ناھايىتى كەم ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى بىر قېتىمدىلا غىزانى زىيادە مىقدارىدا ئىستېمال قىلىش

قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

9. كېسەل ئۆمرىنىڭ ئېتىبارى: ئەگەر كېسەل ئوغۇل بالا بولغان بولسا، ئۇنىڭدىن غىزانى ھەرگىز توسماسلىق لازىم. چۈنكى ئۇ بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۇتىنى تەبئىي ھارارىتىنىڭ كۈچىيىش سەۋەبى بىلەن كۈچلۈك بولىدۇ.

يەنە بىرى، ئۆزىنىڭ لەتىف ئەزالىرى ۋە نازۇك بولۇشنىڭ سەۋەبىدىن ماددىلارنىڭ تارقىلىشىنى زىيادە قوبۇل قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەندە ماددا ئالمىشىشنىڭ زۆرۈرىيىتىمۇ زىيادە بولىدۇ. مۇشۇنداق چاغلاردا غىزانى توسقاندا، ئۇلاردا قېرىقلىقتىكى ھالەت يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئۇ بىمار قىز بالا بولسا، زىيادە قورساق ئېچىشقا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. لېكىن ئۇنىڭدا ھارارىتى غۇرۇزىيە ئاجىز بولىدۇ. بۇنىڭدا كۆپ غىزا ئاشقازانغا بېرىپ، ئاشقازاندا ئېغىرلىق ۋە قەۋزىيەت پەيدا قىلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بىمارغا غىزانى ئۇنىڭغا ئارقا - ئارقىدىن ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇش، چۈنكى غىزانى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئاجىز ھارارىتى غۇرۇزىيەنى ئۆچۈرۈۋېتىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىق بىمارلاردا پەيدا بولىدىغان ئۆزگىرىشتۇر.

10. بىمارنىڭ ئىشتىھاسى يوقلىش: تېۋىپ بىمارنىڭ ئاشقازىنىنى چوڭقۇر كۆزىتىشى لازىم، ئەگەر ئاشقازان ياكى ئۈچەيدە ئېشىندى ماددىلار بولۇپ، چىقىرىندىلار راۋان چىقىرىلمىسا، غىزا بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر ھۆقنە، مۇسھىل ياكى قان ئېلىش ئارقىلىق ئومۇميۈزلۈك بەدەننى تازىلاشنىڭ ئېھتىياجى بولغان بولسا، بەدەننى تەنقىيە قىلماي تۇرۇپ ۋاقتىنچە غىزامۇ بەرمەسلىك لازىم. يەنە مۇشۇ پەزىلەتلىك تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: قاندىن بولغان قىزىتمىلاردا ئەگەر قان ئېلىشقا بىرەر توسالغۇ بولغان بولسا، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، چىلان، تەرەنجىبىن جەۋھىرى ۋە باشقا مۇناسىپ نەرسىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىسھال قىلىپ بەدەننى تازىلاش، ياكى توسالغۇلارنى ئېچىش ئېچىش ئەگەر قاندىن بولغان قىزىتما بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا قان ئېلىش بىلەن شوك پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا غۇراپ ئۇزۇمنىڭ سۈيىگە نان چىلاپ سۈيىنى ئىچكۈزگەندە ھوشىغا كېلىدۇ. ئەگەر مۇشۇنداق كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا ئۆزلۈكىدىن بۇرۇن، ئەمما ۋاقتىنچە شوكنىڭ ئالامىتى كۆرۈلمىسە، بۇرۇن قاناشنى توختىتىشقا تىرىشچانلىق قىلماسلىق لازىم.

ئەپلاتون شۇنداق ئېيتقان: قاندىن بولغان قىزىتمىدا بىمارنىڭ شاراب، گۆش ۋە تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشنى قاتتىق چەكلەش لازىم.

بۇقرات شۇنداق ئېيتقان: سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا قارىتا ئەينۇلا، تەمرى ھىندى ۋە باشقىلار بىلەن ئىسھال قىلىنىدۇ. شۇ كۈنى تەرخەمەك سۈيى، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، ئانار سۈيى ۋە ئىسپىغۇلنى قىزىلگۈل ئەرقىگە

چىلاپ لوئابنى چىقىرىپ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر بىماردا ئۆزلۈكىدىن ئىسھال كۆرۈلگەن بولسا، ئارپا ئۇنىنىڭ سۈيى ۋە قۇرسى تاباشىر قابىزى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا ئانار شەربىتى، ناخۇش، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى قاتارلىقلارنى بەرسىمۇ پايدىلىقتۇر. ئەتىگەندە ئاپتاپ چىقىشتىن بۇرۇن قۇرسى كاۋۇر ۋە ئارپا سۈيىنى ئىچكۈزسىمۇ شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ۋىيمى قىراتىس شۇنداق ئېيتقان: ئەگەر خىلتىلارنىڭ كۆيۈشىدىن ئاجىزلىق پەيدا بولغان بولسا، ئىشتىها بولغان تەقدىردىمۇ غىزا بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر مۇشۇنداق كېسەللەر پەيدا بولغان بولسا، بۇغداي كېپىكى نېنىنى قېتىقنىڭ زەرداب سۈيىگە چىلاپ، ئۇنىڭغا ئازراق شېكەر قوشۇپ، تاتلىق قىلىپ بېرىش لازىم (يەنى بىمارغا لايىق غىزا تەييارلاپ بېرىش لازىم).

رازى شۇنداق ئېيتقان: بەلغەمدىن بولغان قىزىتما كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلار شۇدۇركى، كېسەل باشلىنىش بىلەن يەتتە كۈنگىچە گۈلقەنت ھەسلىنى يالغۇز بېرىش ياكى زۆرۈرىيەت بولسا بەدىيان سۈيى، كاسنە سۈيى، كەرەپشە سۈيى ۋە سىركەنجۇبىل قاتارلىقلارنى ئۆزئارا قوشۇپ بېرىش، مائۇلھەسەل ۋە زۇپا قاتارلىقلارنى قوشۇپ قىسمەتكى كېسەللەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. يەنە ئۇ تېۋىپ شۇنداق يازغان: مۇشۇ مۇددەتتە مادداللارنى پىشۇرۇشنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىق ئاشكارا بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭدىن كېيىن تەرەتنى يۇمشىتىش ۋە راۋانلاشتۇرۇپ تۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، گۈلقەنت ھەسلى، تەرەنجىبىن ۋە قىزىلگۈل قاتارلىقلار تەرتىپ بويىچە بېرىلسە، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا خىيارشەنبەر ۋە قارا شېكەرنى ھەشقىپچەكنىڭ سۈيىگە چىلاپ قويۇپ ئىچكۈزسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ مادداسىغا سەپرا ئارىلاشقان بولسا، يۇقىرىقى مۇسھەل دورىسىنى بېرىش لازىم. بۇنىڭغا شەربەت، مۇرابا ياكى شىرىنى بېرىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا بىنەپشىنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئىبنى سەمجۇن شۇنداق ئېيتقان: بەلغەمنىڭ قىزىتمىلار بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا خالىس ھەسەل، تۇز، قەنت چامغۇرى سۈيى ۋە گۈل يېغى بىلەن ھۆقنە قىلىش پايدىلىقتۇر.

رازى ئۆزىنىڭ كىتابۇل ھاۋىدا شۇنداق يازغان: بەلغەمنىڭ تەپ مۇناسىپى شۇدۇركى، ھەر كۈنى داۋائى تۇربۇت بېرىش لازىم، كۆپىنچە كېسەللەرنىڭ باشلىنىشىدا ھەر كېچىسىگە داۋائى تۇربۇت ياكى بىر ھەپتىدە ئىككى قېتىم ھەببى مەستىكى ياكى ھەببى بۇزۇرى ۋە باشقا دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا باشلاش لازىم. لېكىن مۇشۇ قىسمەتكى دورىلارنى مادداللارنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

جالىنۇس شۇنداق ئېيتقان: سەۋداۋى تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ھەشقىپچەك سۈيى، ناۋات، گۈلقەنت ھەسلى ياكى شېكەر بىلەن مۇنزىج بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن سېرىق

ھېلىلە، قارا ھېلىلە، يەر باغرىئوت، يەنى شاھتەررە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، ئۇستۇددۇس، غارىقۇن، ھەجرى ئەرمىنى، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد، ھەسەل، بەزىدە تۇيۇقسىز قارا خەربەقنىڭ زۆرۈرىيىتى بولۇپ قالسا، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن مۇسھىل بېرىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

جالىنۇس شۇنداق ئېيتقان: يۇقۇملۇق قىزىتما كېسىلىدە ھاۋانىڭ ئىچىدە بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېزلىك بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىشقا تىرىشچانلىق قىلىش لازىم. ئەگەر قانىنىڭ توشۇپ قېلىشىدىن بولغان بولسا قان ئېلىش لازىم. زىيادە قۇرۇق يەتكۈزگۈچى چارىلەردىن، مەسىلەن: قەي قىلدۇرۇش، ھۆقنە قىلىش، مۇسھىل ۋە باشقىلارنىڭ چارىسىنى قىلىش لازىم ھەم توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئىستىفراغ قىلىشقا بىرەر توسالغۇ بولغان بولسا، تۇرار جايىنى ئۆزگەرتىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇ جايىنىڭ ھاۋاسىنى ئىسلاھ قىلىش، يەنى تازىلاش لازىم.

ئىبن سىنا شۇنداق يازغان: ھاۋانى ئىسلاھ زۆرۈرىيىتى پەيدا بولغان بولسا، پەقەت ساق كىشىلەرنىڭ ھالىتىگە مۇۋاپىق بولىدۇ ۋە بەزى چاغلاردا ساق كىشىلەر ۋە كېسەل كىشىلەرنىڭ مۇناسىپ ھالدا ساق بولۇشى ئۈچۈن ھاۋانىڭ ھۆللۈكىنى يوقىتىش ھەم چىرىشنى يىراق قىلىشنىڭ مەقسەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇ مەقسەتنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئۇد خام، ئەنبەر، كۇندۇر، ئىپار، قۇسته شىرىن، سۇندۇرۇس، ھىڭ، رەۋەن، زەپەر، ھەسەل، ئىزخىر، سەئىدى كۇفى ۋە باشقىلارنى بۇخۇر ئۇسۇلىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلسىمۇ پايدىلىق. ساغلام كىشىلەر ۋە كېسەللەر ئۈچۈن يۇقىرىقى چارىلەردىن باشقا تۆۋەندىكى سەندەل، كافۇر، ئانار پوستى، ھەببۇلئاس، ئەبنوس، رەۋەن، سازەج ھىندى ۋە يۇلغۇن يوپۇرمىقىنىڭ بەرگىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسنى يەرلىك ئورۇنغا يەتكۈزۈش، تارقىتىش لازىم. ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن سوغۇق تەبىئەتلىك جەۋھەرلەرنى بېرىش پايدىلىقتۇر. بۇقرات شۇنداق ئېيتقان: يۇقۇملۇق تەپ كېسىلىگە گىل ئەرمەننى سىركىدە ئېزىپ ئۇنى ئىچكۈزۈش، سوغۇق سۇنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ۋە تەرياقى پارۇقنى ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى تېز شىپا بولىدىغانلىقى ئەمەلىيەتتە ئىسپاتلانغان.

ھەسەن دېگەن ئۆلىما شۇنداق ئېيتقان: مۇشۇ قىسمدىكى تەپ كېسەللىرىگە سوغۇق سۇنى بىر قېتىمدا ناھايىتى كۆپ مىقدارda ئىچكۈزۈش تاكى ھارارەت پەسەيگەنگە قەدەر ئىچكۈزۈش لازىم. چۈنكى ئاز سۇنى ئىچكۈزۈش بىلەن ھارارەت پەسەيشنىڭ ئورنىغا ئەكسىچە قوزغىلىپ قالىدۇ.

ئارىستوتېل دېگەن پەيلاسوپ شۇنداق ئېيتقان: قىزىل قىزىتمىسىدا دەسلەپتە قان ئېلىپ، بۇزۇلغان قانىنى چىقىرىش پايدىلىق چارىلەردىندۇر. لېكىن، ئەگەر قىزىل دائىرىسى ئېنىق ئاشكارا بولغان بولسا، ئۇنى چوڭقۇر كۆزىتىش لازىمكى، كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى قانداق بولىدۇ؟

ئەگەر كۆچلۈك بولغان بولسا قان ئېلىش لازىم، ئەگەر قۇۋۇتى ئاجىز بولسا ۋە بۇرۇن قانىاش جارى بولمىغان بولسا، بۇرۇندىن قان چىقىرىش پايدىلىقتۇر.

رازى شۇنداق ئېيتقان: بەدىيانىنى شېكەر ياكى كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش لازىم. ئازراق مىقدارىدا زەپەرنى پۇراتسىمۇ، قىزىل كېسىلىنى ئوچۇق - ئاشكارا بەدەن سىرتىغا چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ.

غالىقى شۇنداق ئېيتقان: سېرىق ئەنجۇر سۈيىنى ئىچكۈزۈش قىزىل ۋە چېچەكنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىشتا كۆچلۈك تەسىر قىلىدىغان نەرسىلەردىندۇر.

خۇلاسى رومىيەئىنىك مۇئەللىپى شۇنداق يازغان: ئۆپكە ۋە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى چېچەك ۋە قىزىلنىك ئەسۇسى چىقىشتىن ساقلاش ئۈچۈن نوقۇت بىلەن ياسالغان لوئوق ياكى كەتىرادىن ئۈچ گرام، پوستى سويۇلغان بادام مېغىزىدىن ئۈچ گرام، قاپاق مېغىزىدىن يەتتە گرام، ئاق شېكەردىن 10 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدىكى بېھى ئۇرۇقىنىك لوئابى ۋە ئسپىغول لوئابى بىلەن قوشۇپ، لوئوق ياساپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەمغى ئەرەبى، پوستى ئاقلاپ قورۇلغان تاتلىق بادام مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، قورۇلغان نىشاستە قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدىكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئىبنى سارابىيون شۇنداق ئېيتقان: تەپىدىقىنىك قىزىتمىلىق يۆتەل، جۈدەتكۈچى تەپ دېگەن مەنىسى باردۇر. ئۇنى تەپ، ھومياسۇ ئالى دېگەن نام بىلەن ئاتاشتىكى سەۋەب، جۈدەتكۈچى تەپ كېسەللىكىدە بەدەندە قىزىرىش ۋە تارتىشىش ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاۋۋالقىسى ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئىككىلەمچى قىسمى ئۈچ قىسمغا بۆلۈنىدۇ. ئاۋۋالقى قىسمىنىڭ ئېتىبارى بىلەن ① ھۇمىيائى دىقى خىلتلارنىڭ كۆيۈشىدىن بولىدۇ. كۆيۈشۈش ياشلاردا پەيدا بولىدۇ. ② ھۇمىيائى دىقى ئۇ ياشانغانلارنىڭ ئومۇمىي بەدىنىدە ھارارىتى غۇرۇزىيە يوقالغاندىن كېيىن، بەدەندىكى ماددىلارنىڭ كۆپلەپ تارقىلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنى «موت تەبئى» يەنى «تەبئىي ئۆلۈم» دېگەن نام بىلەن ئاتايدۇ، ئۇنى «دىق شەيخوخە» دەپ ئاتىغان.

جالىنۇس شۇنداق ئېيتقان: تەپىدىقىنىك ئالامىتى: ئۇنىڭدا قىزىل قان تومۇرلىرىنىڭ ئەتراپى بەدەنگە نىسبەتەن ناھايىتى قىزىق بولىدۇ. بۇ خۇسۇسەن قىزىتمىدا بولمايدۇ.

جالىنۇسنىڭ بۇ ئېيتقانلىرى ناھايىتى مۇكەممەل سۆز ياكى ئۇيلاشتۇر. چۈنكى ھۇمىيەۋى (بىر كۈنلۈك قىزىتما) روھنى قىزىق قىلىدۇ ۋە روھ شېرىان تومۇردا بولىدۇ ھەم روھ ئۆزىنىڭ نازۇك بولۇشىنىڭ سەۋەبىدىن تامامي ئەزالارغا نىسبەتەن ھارارەتنى قوبۇل قىلىپ زىيادە قابىلىيەت پەيدا قىلىدۇ.

جالىنۇس شۇنداق ئېيتقان: تەپسىقنىڭ 2 - دەرىجىسىنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، ئۇنىڭدا كېسەل كىشىنىڭ تىرناقلىرى رەڭسىز بولىدۇ. كۆزى ۋە پېشانىسى ئاستى تەرەپكە ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. قۇلىقى سېرىق، تومۇرى كۈچلۈك، ئىنچىكە، قاتتىق ۋە ئارقا - ئارقىدىن سالىدۇ.

ئىسكەندەر دېگەن تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: ئەتىگەندە ئاپتاپ چىققاندا ئارپا سۈيى بىلەن قۇرسى كافۇرنى بېرىش ھەم كۈچلۈك ۋە ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلسىمۇ تەپسىق بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۇچۇن تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇقرات شۇنداق ئېيتقان: تەپ كېسەللىرىگە خالىس تازىلانغان سۈتنى ئىچكۈزسىمۇ، شىپالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. ھەممىدىن ئەۋزىلى بالىلىق ئايالىنىڭ سۈتىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ئېشەكنىڭ سۈتىدۇر.

سابىت ئىبنى قەررە دېگەن تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: ئەگەر تەپتىن ئاغرىغان بىمارلارغا سۈت بېرىلىپ يالۇغلىنىشنى پەيدا قىلغان بولسا كالا قېتىقىنىڭ زەردىاب سۈيىنى سۈزۈپ بېرىش لازىم. ئۇنى ئىچكۈزۈشنىڭ ئۇسۇلى: ئالدىنقى كۈندە 36 گرام ۋە ھەر كۈنى 10 گرامدىن كۆپەيتىپ بېرىش لازىم. يەنى شۇنىڭدەك ھەزىم قىلىشنىڭ ئاجىزلىقى ۋە كۈچلۈچلۈكلۈكىگە قاراپ مۇۋاپىق مقداردا كېمەيتىش ياكى زىيادە قىلىش لازىم. بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمار ئەگەر ھوشسىزلىنىش ۋە قاتتىق ئىسھال كېلىشكە قەدەر يېتىپ بارغان بولسا، ئۇ ئۆلۈشكە يېقىنلىشىپ قالىدۇ.

ھەرمىس دېگەن تېۋىپ شۇنداق ئېيتقان: تەپسىق بىلەن ئاغرىغان بىماردىكى ئىسھالغا تۆۋەندىكى سۇفۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ: قىزىلگۈل، تاباشىر 17 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، زىخ ئۇسارىسى، سۇماق ئۇسارىسى 10 گرامدىن، مۇقەلدىن بەش گرام، سىركىگە چىلانغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت ۋە گۈل يېغىدا قاينىتىلغىنىدىن ئالتە گرامدىن ئىلىپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆزئارا قوشۇپ، ئۇنىڭدىن يەتتە گرامنى بېھى جەۋھىرى ۋە رەۋەن جەۋھىرى بىلەن، ئەتىگەن ۋە كەچتە يېگۈزۈش لازىم. مۇشۇ قىسمدىكى بىمارلاردا ئەگەر ئۇسسۇزلۇق باشلانغان بولسا، ئۇ سۇنى ئىچكۈزۈشنى قوشۇپ قويۇش لازىم. بۇنىڭ سوغۇقلىق دەرىجىسى نورمال بولسۇن.

جالىنۇس شۇنداق ئېيتقان: تەپسىق كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا زىيادە سوغۇقلىق قىلماسلىق ۋە زىيادە مقداردا سوغۇق سۇ بەرمەسلىك لازىم. چۇنكى بۇ، ئەزالارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە مۇسكۇلنى بوشاشتۇرۇۋېتىشتىن ئىبارەت ئەكس تەسىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە مۇشۇنداق خاتا داۋالاش بىلەن كۆپىنچە ھاللاردا كۆپلىگەن خىلىتلارغىمۇ ئېغىر نۇقسان يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

ھىندى تېۋىپلىرى شۇنداق ئېيتقان: ئەگەر تەپسىق بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ چوڭ

تەرتىبە يېمەك - ئىچمەك تەركىبىدىكى قارىمۇقارشى قىسىملارنىڭ شىلىمشىق ھۆللۈكلىرى ۋە ياغلىق ئارىلاشقان ھالدا كەلگەن بولسا، چاۋا ياغ ۋە ئەزالارنىڭ ياغلىرى ئېرىشكە باشلىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

پارس تېۋىپلىرى شۇنداق ئېيتقان: تەپسىدىكى داۋالاشتا ھەممىدىن ياخشىراق ئۇسۇل شۇكى، كېسەللىكنىڭ سەۋەبى يەنى قورقۇش، غەم - ئەندىشە قىلىش، دەم ئېلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، يېمەك - ئىچمەك يېمەسلىك ۋە باشقىلارنى يوقىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش تەرتىپىگە يۈزلىنىش لازىم. لېكىن سوغۇقلىۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشتە بىر قېتىمدا بىر قانچىسىنى ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىش زۆرۈر. چۈنكى سوغۇقلىق يەتكۈزگەندە كېسەللىك كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇرۇقلۇق پەيدا بولمايدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزۈشتىنمۇ ئۆزىنىڭ ھۆللۈكىنىڭ ئېھتىياجى بولىدۇ. مەسىلەن: سوغۇققا ئېھتىياج بولغانغا ئوخشاش.

پەيلاسوپلار يەنە شۇنداق يازغان: كۆيدۈرگۈچى تەپ كېسەللىرىنى داۋالاشتا ئويۇن، تاماشا قىلىش ۋە كۆڭۈلنى ئاچىدىغان ۋە ھاۋاسى ساپ، باغچە ۋە ياكى باغلارنىڭ خۇش پۇراقلىق گۈللىرى ۋە نەم ھاۋا، باھار، سۆگەت يوپۇرمىقى ۋە باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك گۈل - چېچەكلەرنىڭ ئارىسىدا ھاياتىنى ئۆتكۈزۈشمۇ شۇ كېسەللەر ئۈچۈن ياخشى چارە بولىدۇ. يەنى شۇنىڭدەك قاتتىق غەزەپلىنىش ۋە ياماق تەبىئەتلىك كىشىلەرنىڭ سۆھبىتى، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق ئورۇنلاردا تۇرۇش، جىما، ئاچلىق، ئۇسسۇزلۇق، ئۇيقۇسىزلىق ۋە غەم - ئەندىشە قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

جالىنۇس شۇنداق ئېيتقان: سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار ۋە ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى دورىلاردىن ئارپا سۇيى ۋە بەزىدە سوغۇق تەبىئەتلىك مائۇللەھمى ھەم ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان كۆكتاتلار بىلەن قورۇلغان بېلىق ۋە بۇقرات (كۆكتات) تىن سېمىزئوت، كۆك قاپاق، ئىككى خىل تەرخەمەك، ھەمشىباھار ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغان نەرسىلەردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا غىزانى ئىستېمال قىلىشتىن ئاۋۋال ئىسسىق ئابزەنگە كىرگۈزۈش، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى، سۆگەت يېغى ۋە نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنى بەدەنگە سۈۋاشمۇ پايدىلىقتۇر.

ھېكمى فىشاغۇرەس شۇنداق يازغان: ئابزەن قىلىشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى شۇدۇركى، مۇناسىپ دەرىجىدىكى ئىسسىق سۇ بىلەن باشلاپ تەدرىجي نورماللىششى ۋە سوغۇق تەرەپكە مېڭىشى لازىم. بۇ تەدرىجي ئەمەلدە پايدا بولىدۇكى، كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى ئاستا - ئاستا سوغۇق تەرەپكە قابىل تۇرالايدىغان بولىدۇ. ئابزەن بىر كۈندە ئۈچ قېتىم قىلىنغان بولسا ياخشى بولىدۇ.

بۇرۇنراق بەدەننىڭ ئۇستىگە سۈتنى قۇيۇش بىلەن بەدەنىنىڭ تەر تۆشۈكلىرى

ئېچىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈش لازىم ۋە يەنە ئازراق توختاپ ئابدۇمن قىلغان بولسا، ئۇنىڭ ناھايىتى پايدىلىق بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان، ئابدۇمن قىلىپ بولغاندىن كېيىن مەزكۇر ياغلاردىن بىرسى بىلەن بەدەننى ياغلاش لازىم.

ئىبنى ماسويە شۇنداق ئېيتقان: كۆيدۈرگۈچى قىزىتمىلاردا ئىسسىق مۇنچىغا كىرگۈزۈپ يۇيۇندۇرۇش، مائۇللەھمى ۋە يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇمنى ئىستېمال قىلىشمۇ ياخشى ئىلاج ھېسابلىنىدۇ. لېكىن مۇنچىغا غىزالارنى ئىستېمال قىلىپ ھەزىم بولغاندىن كېيىن بېرىش لازىم.

ئىبنى دافىد شۇنداق ئېيتقان: جۈدەتكۈچى تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا كاللا - پاچاق سۈيى ھەم بۇغداي، سوقۇلغان نوقۇت قاينىتىلمىسى، ئوغرىتىكەن سۈيى، بابۇنە سۈلىرى بىلەن ھۆقنە قىلسىمۇ ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ. يەنە باشقا ئۆلىمالار شۇنداق ئېيتقان: مۇنچىغا چۈشۈشتىن ئىلگىرى كېيىن سوغۇق سۇنى ئىچىش بىلەن بەزى چاغلاردا خەتەرلىك ھالەتلەرمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئىبنى ماسويە شۇنداق ئېيتقان: قانداقكى كېسەل مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق سۇ ئىچكەن بولسا، ئۇ ئالتە سائەت ئىچىدە ئۆلۈپ كەتسىمۇ ھەيران قالماسلىق. ئۇنىڭدىن باشقا مۇنچىنىڭ ئىچىدە بىرەر زىيادە ئۆتكۈر ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. ئەگەر ئىستېمال قىلىپ قالسا سىل بىلەن كۆيدۈرگۈچى قىزىتما كېسىلىنىڭ ھادىسىسى بولۇپ قېلىشنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ. تازىلانغان سۈتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇشنىڭ ئۆزىمۇ لەقۋانىڭ ئاساسلىق سەۋەبچىسى بولىدۇ. يەنى شۇنىڭدەك ھالۋىنى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈش بىلەن ئاشقازانغا زىيان يېتىپ قالىدۇ. مۇنچىغا چۈشكەندە جىما قىلىش كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى كېمەيتكەندىن باشقا بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىمۇ كۈچلۈك ھالدا يوقىتىۋېتىدۇ خۇسۇسەن مۇنچىغا كىرىش، ئوكىدا يېتىپ ئۇخلاشتىنمۇ پەرھىز قىلىش لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ بىلەن ئەۋلاد قالدۇرغۇچى مادىدا يەنى مەنىي قىزىپ كېتىپ ئەۋلاد قالدۇرۇش ئىقتىدارى يوقاپ كېتىدۇ، بەلكى مۇنچىغا كىرىپ بولغاندىن كېيىنمۇ شۇ كۈندە ۋە ياكى شۇ كېچىدە ئاياللار بىلەن جىما قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئابدۇر راھمان ئىبنى ئەلى جەۋزى دېگەن پەيلاسوپ شۇنداق ئېيتقان: مۇنچىغا كىرگەندە ئۇزۇنغىچە مۇنچىدا ئولتۇرماسلىق لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ بىلەن بەدەندە ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ ۋە ھۆللۈك كۆپلەپ تارقىلىپ كېتىدۇ. لېكىن بەزى چاغلاردا زۆرۈرىيەت بولغان بولسا زىيادە ئۇزۇنغىچە مۇنچىدا تۇرۇش ۋە باش ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ يۇيۇش بىلەن مېڭە، جىگەر ۋە باشقىلارنىڭ كۆپىنچە كېسەللىرى پۈتۈنلەي يوقىلىپ كېتىدۇ، ئىشتىھانى كۈچەيتىدۇ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەرلىك ئورۇنغا ھىجامەت قويسىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئىبنى دافىد شۇنداق ئېيتقان: كۆيدۈرگۈچى تەپ تۈيۈقسىز پەيدا بولغاندىن كېيىن كاللا - پاچاق، سوقۇلغان نوقۇت، بۇغداي، سېرىق ئەنجۈر، ئوغرىتىكەن ۋە بابۇنە قاتارلىقلارنى ئۆزئارا قوشۇپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ سۇيى بىلەن ھۇقنە قىلسمۇ، ناھايىتى تېز شىپا بولىدۇ. يەنە مۇشۇ تېۋىپلار شۇنداق يازغان: بەزى چاغلاردا ئاجىز بىمارلاردا كېسەللىك ۋە ئىششقىلار تۈيۈقسىز يوقالغاندىن كېيىن مەزكۇر تەپسىدىق قايتا پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى، مۇناسىپ ئىستىفراغ (ئومۇميۈزلۈك بەدەننى تازىلاش) بىلەن تولۇق تازىلانمىغانلىقتۇر ھەم ساقايغاندىن كېيىن مۇشۇنداق نەرسىلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشتىن كېسەللىك ماددىسى كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك غىزانىڭ بابىدىكى ھەرخىل كۆرسەتمىلەرگە ئەمەل قىلىنىدۇ. جالىنۇس شۇنداق ئېيتقان: ئاجىز غىزالارنىڭ ھارارىتى ۋە سوغۇقلۇق بىلەن باراۋەر بولۇشى لازىم. يەنى ئۇنىڭدا ھارارەت ۋە ھۆللۈكنىڭ بولۇشى، غىزانىڭ كەيپىياتى، مىقدارى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە مۇۋاپىق ھالدا بولۇشى ناھايىتى زۆرۈر بولىدۇ.

رازى ۋە ئىبن سىنا ئىككىلا پەيلاسوپ شۇنداق ئېيتقان: ئاجىزلار ئۇچۇن بىر ئوبدان نەرسە سىركەنجۈبىلدۇر. خۇسۇسەن ئۇنى تەپ كېسىلدىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق بولىدۇ. ھەرقانداق ھاللاردا سىركەنجۈبىل لىمون بولۇشى لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا بېھى، ھىلىلە مۇرابباسى ھەم بېھى شەربىتى ۋە باشقىلارنى ئاشقازانىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە ئىستېمال قىلىش لازىم.

پەيلاسوپلار شۇنداق يازغان: كۈچلۈك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ھاۋا ئارقىلىق تارقىلىدۇ ياكى كېڭىيىدۇ. ئۇنىڭدىن ساقلىنىش يەنى يۇقۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. مۇشۇ قىسمىدىكى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ياشاۋاتقان جايلىرىدىن ئۆتۈپ كېلىۋاتقان ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىشتىن، ئۇنىڭ مۇشۇ تەرەپكە كېلىشىدىن، شۇنداق جايلاردا ئولتۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم. يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بەش تۈرلۈك بولىدۇ. ① جۇزام، قاش - كىرپىك چۈشۈپ كېتىش كېسىلى؛ ② قۇرۇق، ھۆل قىچىشىقاق كېسىلى؛ ③ چېچەك كېسىلى، قىزىل چىقىش كېسىلى؛ ④ ئادەمنى قۇرۇتقۇچى ئۆپكە سىلى ۋە ئوفۇنەتلىك جاراھەت كېسىلى؛ ⑤ ھومىيائى ۋابائىيە يۇقۇملۇق قىزىتما كېسىلى. بۇنىڭغا يۇقۇملۇق تائۇن (چۇما) كېسىلى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. لېكىن يېڭى تەتقىقاتچىلار تۆۋەندىكى كېسەللىكلەرنىڭمۇ يۇقۇملۇق كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ئەمەلىيەتتە ئىسپاتلاپ چىققاندۇر. كۆپىنچە تەپ كېسەللىكلىرى ① ھۇما مۇۋازىبە كېسىلى (تىترەشلىك قىزىتما)؛ ② ھۇما نائىيە (تۇتاقلىق قىزىتما)؛ ③ ھۇما غەبى دائىرە (غەيرىي قىزىتما)؛ ④ ھۇما رەبئى دائىرە (تۆت كۈنلۈك قىزىتما)؛ ⑤ ھۇما مۇتەبىقە مۇناقسە (ۋاقتلىق قىزىتما)؛ ⑥ ھۇما مۇتەبىقە مۇتىزائىدە مۇھەررىقى ھەزيانى كۆيدۈرۈپ (جۇدەتكۈچى قىزىتما)؛ ⑦ ھۇما ئەپسەر تەبزەرد (سەپراۋى قىزىتما)؛ ⑧ قارا كېزىك؛ ⑨ قىزىل قىزىتمىسى؛

⑩ مېڭە، يۇلۇننى كۆيدۈرگۈچى قىزىتما ⑪ قارا قىزىتما؛ ⑫ سۆڭەك سۇنۇشتىن بولغان قىزىتما؛ ⑬ چاشقان قىزىتمىسى؛ ⑭ ھەرە چېقىشتىن پەيدا بولغان قىزىتما؛ ⑮ مالتا قىزىتمىسى؛ ⑯ تۇغۇت قىزىتمىسى؛ ⑰ ئوفۇنەتلىك قىزىتما؛ ⑱ يىرىڭلىق قىزىتما؛ ⑲ تارقىلىشچان زۇكام قىزىتمىسى؛ ⑳ چوڭ بوغۇم ئاغرىقى قىزىتمىسى؛ ㉑ چېچەك قىزىتمىسى؛ ㉒ قىزىل قىزىتمىسى؛ ㉓ قاندىن بولغان مۇدۇر - چاقا قىزىتما؛ ㉔ گال بېزى ياللۇغى؛ ㉕ كۆكيۆتەل؛ ㉖ تارقىلىشچان خەنناق؛ ㉗ ئۆپكە ياللۇغى؛ ㉘ ئۆپكە جاراھىتى ۋە جۈدەتكۈچى قىزىتما؛ ㉙ چۇما؛ ㉚ خولېرا؛ ㉛ بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش؛ ㉜ ئوتلۇق قاپارتما؛ ㉝ قان تولغاق؛ ㉞ سوزۇلما قىزىتمىلىق ئىسھال ۋە كونا قىزىتما؛ ㉟ ئۇيقۇ كېسىلى؛ ㊱ جۇزام؛ ㊲ سىفلىس؛ ㊳ سۆزنەك؛ ㊴ كۆز ياللۇغى قاتارلىق تامامي قىسىملار ۋە بىرقانچە قىسمىدىكى يۇقۇملۇق تېرە كېسەللىكلىرى باشقىلارغا يۇقۇپ قالىدۇ ياكى يۇقۇملۇق ھالدا تارقىلىپ كېتىدۇ. ئۇلارنىڭ تەپسىلاتىنى مېنىڭ مەخزەنۇل ھېكمەت دېگەن كىتابىمدىن كۆرۈۋېلىڭ.

ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى ـ 2

(مەخزەنۇل مۇپرىدات، ئىلاجۇل مۇپرىدات)

ئاپتورى: مۇھەممەد كەبىر دىن، غۇلام جىلانخان
تەرجىمە قىلغۇچىلار: تۇردىئەخمەت مۇھەممەد، ئابدۇلھېمىت يۇسۇپ ھاجى،
مۇنەۋۋەرخان نىيازمۇھەممەت
نەشرگە تەييارلىغۇچىلار: ئابدۇقادىر ئابدۇۋايىت، ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

مەسئۇل مۇھەررىرى: زۆھرە ئابدۇرېھىم
شەمشىقەمەر ئابدۇراخمان
بېكىتكۈچى: شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۇل سىدىق
مۇقاۋا ۋە بېزەك لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
بەت ياسىغۇچى: ئابدۇغېنى ئابباس، ئانارگۇل ئىسمائىل
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل بېزىقى باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2009 ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2009 ـ يىل 12 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1194 × 889 م م 16 /1 كەسلەم 79.5 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 4
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4599-9
تىراژى: 3000 — 1
باھاسى: 380.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001