ÖÝDE GEÇIRILÝÄN BEJERIŞLER WE OL BARADA GIŇDEN ÝAÝRAN PIKIR

I
BAP

Ýer ýüzüniň ähli ýerlerinde öý şertlerinde geçirilýän bejeriş usullaryndan peýdalanylýar. Käbir ýerlerde köne ýa-da adaty bejeriş usullary ýüzlerçe asyrlaryň dowamynda nesildennesle geçip gelýär.

Käbir öý serişdeleriniň ähmiýeti uly, käbirleriniňki bolsa uly däldir. Käbirlerini hatda ulanmak howply we zyýanlydyr. Öý serişdelerini hem häzirki döwrüň dermanlary ýaly belli bir derjedäki seresaplylyk bilen ulanmak bolar.

Zyýan ýetirmejek boluň.
Öý serişdelerini diňe olaryň zyýansyzdygyny we nädip ulanmalydygyny anyk bilen ýagdaýyňyzda ulanyň.

KÖMEK EDÝÄN ÖÝ SERIŞDELERI

Synagdan geçen öý serişdeleri käwagt häzirki zaman dermanlaryndan, käwagt bolsa olardan-da oňat kömek edýär. Öý serişdeleri köplenç arzan bolýar. Käbir ýagdaýlarda bolsa olar has howpsuzdyr.

Mysal üçin, adamlaryň üsgülewüge we sowuklama garşy ulanýan derman otlaryndan demlenýän çaýlary lukmanyň bellän suwuk we başga görnüşdäki dermanlaryna garanyňda has oňat täsir edýär we has zyýansyzdyr.

Eneleriň bäbekleriň içi geçen wagty berýän “gaýnadylan tüwiniň suwy”, çaýlary ýa-da süýjüdilen içgileri köplenç dermanlardan peýdaly we howpsuzdyr. Iň esasy zat – içi geçýän çaga suwuklygy köp mukdarda içmelidir. (sah. 15).

SOWUKLAMA, ÜSGÜLEWÜGE WE ADATY IÇGEÇMÄ DERMAN OTLARYNDAN DEMLENEN ÇAÝ DERMANLARA GARANYŇDA HAS OŇAT, ARZAN WE HOWPSUZDYR.

ÖÝ DERMANLARY ÜÇIN ÇÄKLENDIRMELER

Käbir kesellerde öý serişdeleri kömek edýär. Käbir keselleri bolsa döwrebap dermanlary arkaly bejermek has oňatdyr. Bu ýokanç keselleriň köpüsine degişlidir. Öýken sowuklamasyny (pnewmoniýa), garyn garahassalygyny, inçekeseli, köriçegäni, jyns gatnaşygy arkaly geçýän keselleri (weneriki keselleri) we çaga dogrulandan soň ýüze çykýan gyzdyrmalary häzirki döwür dermanlary bilen derrew bejermek gerek. Şu keselleri öý serişdeleri bilen bejerjek bolup wagt ýitirmeli däldir.

Käwagt öý serişdeleriniň haýsysynyň oňat täsir edip-etmeýändigini bilmek kyn bolýar. Olary jikme-jik öwrenmek gerek. Şonuň üçin-de:

Düýpli keselleri mümkin bolan ýagdaýynda saglygy goraýyş işgäriniň maslahatyna laýyklykda döwrebap usullar arkaly bejermek has howpsuzdyr.

KÖNE WE TÄZE USULLAR

Häzirki zaman bejeriş usullarynyň käbiri köne usullardan has gowy kömek edýär. Emma kähalatda köne, adaty usullar has oňatdyr. Mysal üçin, çagalara ýa-da gartaşan adamlara edilýän adaty idegler köp halatda mähremli we käbir täze usullardan oňat kömek edýär.

Ýaňy-ýaňylaram her bir adam ene süýdüni bäbek üçin iň oňat iýmit hasaplaýardy. Olar diýseň mamlady! Emeli ýa-da konserwirlenen süýdi öndürýän uly kärhanalar çagalary çüýşeden iýmitlendirmegiň has oňatdygy babatda eneleri ynandyrmaga başladylar. Bu nädogry, ýöne eneleriň köpüsi muňa ynanyp, öz çagalaryny emeli iýmitlendirmä geçirdiler. Netijede müňlerçe bäbek açlykdan ýa-da ýokanç kesellerden ýogaldy. Şoňa görä-de, **ene süýdi bäbekler üçin iň oňat iýmitdir** (sah. 271).

Öz halkyňyzyň däp-dessurlaryna hormat goýuň we olara eýeriň.

ADAMLARA ÝAGŞYLYK GETIRÝÄN YNAM

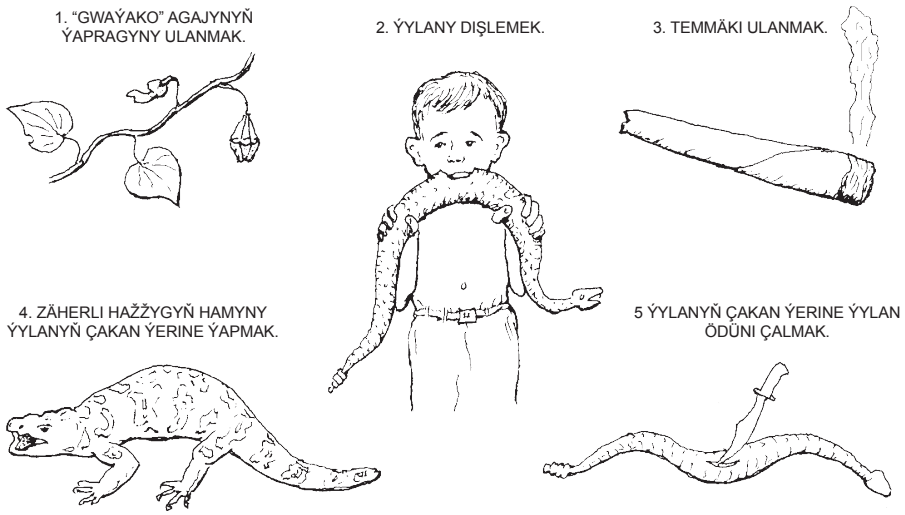
Öý dermanlarynyň käbiri gönüden-göni bedene täsir edýär. Beýlekileri bolsa adamlaryň olara ynamy bolany üçin kömek edýän bolmagy ähtimal. **Şypanyň güýjüne bolan ynam örän güýçli bolýar.** Mysal üçin, men bir gezek güýçli kellagyrydan ejir çekýän adamy gördüm. Aýaly oňa şypa bermek üçin süýji kartoşkanyň bir bölejigini berip, munuň güýçli agyry aýryjy dermandygyny aýtdy. Ol muňa ynandy, az wagtdan agyry ýom-ýok boldy. Bu süýji kartoşkanyň täsiri däl-de, aýalynyň beren şypasyna bolan ynamdy. Öý serişdeleriniň köpüsi şular ýaly usulda täsir edýär. Köp adamyň olara ynanýanlygy sebäpli, olar köplere kömek edýär. Şonuň üçin-de **olar adamyň öz-özünden toslap tapan kesellerini ýa syrkawyň ýaramaýanlygy barada öz-özüni ynandyrmagy netijesinde, gorky, ynjalyksyzlyk zerarly ýüze çykýan keselleri bejermekde örän peýdalydyr**.

Bu topara: jady-doga, esassyz ýa-da kakynly gorky, düşnüksiz “agyrylar we gorky” (aýratyn-da stressi başdan geçirenler, meselem, ýetginjek gyzlar we garrap başlan aýallar), ynjalyksyzlyk we nerw dartgynlylygy ýaly keseller giryär. Şu topara: demgysma, synçgylawuk, iýeniň siňmezlik, aşgazan ýarasy, çakyza wagty bolýan kelleagyrylar, hat-da siňňiller hem giryär.

Şu ýagdaýlaryň ählisinde şypa berijiniň **hereketleri ýa “elini çalaja degirmegi” örän wajyp bolmagy mümkin**. Siziň ýarawsyza edýän kömegiňiz, ol barada edýän üns-aladaňyz ony şypa aljakdygyna ynandyrýar, onuň rahatlanmagyna ýardam edýär.

Käwagt öý serişdelerine bolan ynam fiziki sebäplere görä ýüze çykan kynçylyklary aýyrmakda hem kömek edip bilýär.

Mysal üçin, Meksikanyň oba ilaty zäherli ýylan çakanda, aşakdaky serişdeleri ulanýar:



Başga ýurtdaky adamlar ýylan çakanda, öz bilýän emlerini edýärler. Käwagt olar biri-birinden örän tapawutlanýarlar. Biziň bilşimize görä, **ýylan çakanda şu öý serişdeleriniň hiç biri-de kömek etmeýär**. Öý serişdesi bilen ýylan zäherinden gutulandygyny tassyklaýan adamy, belki-de, zähersiz ýylan çakandyr.

Ýöne şonda-da, adamyň ynanan ýagdaýynda şu öý serişdeleriniň islendigi kömek edip bilýär. Eger-de bu serişde onuň gorkusyny azaltsa, onda damar urgusy peselýär, ol rahat hereket edýär, az titreýär, netijede zäher organizme haýal ýaýraýar. Şunlukda, howp azalýar!

Emma ýylan çakanda bu serişdeleriň kömegi örän çäklidir. Olaryň adaty usulda ulanylýandygyna garamazdan, adamlaryň güýçli kesellemegi ýa-da aradan çykmagy mümkin. Bize mälim bolşy ýaly:

Zäherli ýylanlaryň (içýanlaryň, möýleriň ýa-da beýleki zäherli jandarlaryň) çakan ýagdaýynda ulanylýan öý serişdeleri ynamyň şypaly güýjünden peýdaly däldir.

Ýylan çakan halatynda häzirki döwrüň bejeriş usullaryny ulanmak has oňatdyr. Taýýar boluň: zäherli çakmalarda ulanylýan “antitoksini” ýa-da “syworotkany” **öňünden alyp goýuň** (sah. 105). Giç bolaryna garaşmaň!

ADAMLARY KESEL EDÝÄN YNAM

Ynamyň güýji adamlara şypa bermekde kömek edip biler. Ýöne ol adamlara zyýan-da berip biler. Eger adam özüne haýsydyr bir zadyň zyýan edýändigine ynansa, onuň gorkusy ony keselledip hem biler. Meselem:

Günleriň birinde meni çagasy düşüp, gan akmasy durmaýan bir aýaly görmäge çagyrdylar. Onuň öýüniň ýanynda pyrtykal agajy ösüp oturan eken. Men şol aýala pyrtykalyň şireli suwuny içmegi teklip etdim. (Pyrtykalda gan damarlaryny berkidýän C witamini bar). Aýal onuň özüne berjek zyýanyndan gorksada, şireli suwy içdi. Emma onuň gorkusy juda uly bolanlygy üçin, ol örän basym keselledi. Men hiç bir howpuň ýokdugyny aýdyp, ony köşeşdirmäge synanyşdym. Emma ol özüniň ölüp barýandygyny öwran-öwran gaýtalaýardy. Ahyrsoňy men oňa distillirlenen (buga arassalanan) suwdan alyp, oňa sanjym etdim. Distillirlenen suwuň hiç hili dermanlyk täsiri ýok. Ýöne aýalyň sanjyma güýçli ynamynyň bolanlygy üçin, ol özüni oňat duýup başlady. Hakykatda pyrtykalyň şireli suwy oňa hiç hili zyýan etmändi. Oňa zyýan eden zat — özüniň pyrtykalyň şireli suwundan keselläýmeginiň ahmaldygyna bolan ynamydy. Sanjyma bolan ynamy bolsa ony sagaltdy.

Adamlaryň köpüsi her niçik bolsa-da, doga-jady, sanjym, berhiz saklamak baradaky we başga toslanylan pikirlere ynanmaklygy dowam etdirýärler. Onuň netijesi – gerekmejek ezýetleri çekmek. Belki, belli bir derejede men bu aýala kömek eden bolmagym-da ähtimal, ýöne pikir etdigimçe, özümiň goýberen ýalňyşyma düşünýärdim. Men hem bu aýaly ýalan zada ynanmaga mejbur etdim. Ahyrsoňy men oňa hakykaty aýtmagy ýüregime düwdüm. Birnäçe gün geçip, aýal özüni oňat duýup başlansoň, men olaryň öýüne baryp, hakykaty aýtdym. Men ony pyrtykalyň şireli suwunyň däl-de, öz gorkusynyň keselledendigini düşündirmäge synanyşdym. Ony suwly sanjymyň däl-de, şol sanjyma bolan ynamynyň sagaldandygyny aýtdym.

Pyrtykalyň suwy, sanjym we meniň aldawym barada hakykaty bilip, belki, bu aýal we onuň maşgalasy gorkudan azat bolarlar we gelejekde öz saglyklaryna has oňat serederler. Saglyk üçin düşünje we gorkudan azat bolmak örän wajypdyr.

Köp zatlar adamyň olaryň zyýanlydygyna ynanýandygy üçin zyýan edýärler.

DOGA-JADY — JADYGÖÝLÜK — ÝAMAN GÖZ-DIL

Eger adam kimdir biriniň oňa zyýan edip biljek güýjüniň bardygyna ynansa, ol hakykatdan hem keselläp biler. Doga-jadyň, ýaman gözüň bardygyna ynanýan adam gorkynyň pidasy bolýar (ser. Gorky, sah. 24).

“Jadygöýüň” adamlara täsir edip biljek güýji ýok, ol diňe adamlary şolar ýaly güýjüniň bardygyna ynandyrýar. Şonuň üçin-de:

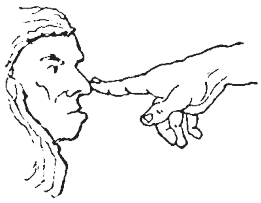
Doga-jada ynanmaýan adamy jadylap bolmaýar.

Käbir adamlar näbelli ýa-da gorkuly keseller (jyns agzalarynyň çişi, bagyr sirrozy, sah. 328) ýüze çykanda, özlerine doga-jady edilendir öýdýärler. Şular ýaly kesselleriň doga-jady bilen hiç hili baglanyşygy ýok. Olaryň tebigy sebäpleri bar.

Sizi doga-jadydan açmagy söz berýän tebiplere, palçylara puluňyzy sarp etmäň. Doga-jady edýänden ar aljak bolmaň, sebäbi bu hiç hili netije bermez. Eger siz hakykatdan hem kesel bolsaňyz, lukmana ýüz tutuň.

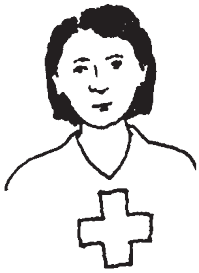
Eger siz näbelli kesele uçran bolsaňyz:

doga-jady edýäni günäkärlemäň,



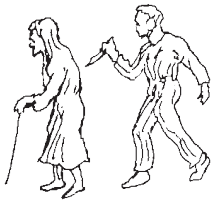
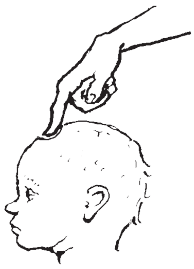
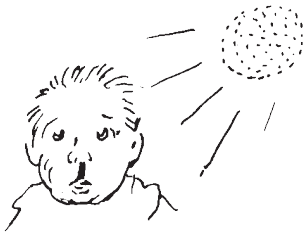
tebiplere, palçylara ýüz tutmaň-da,

lukman bilen maslahatlaşyň.

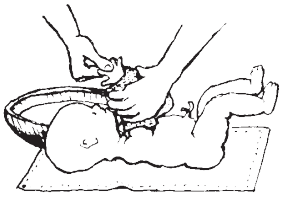


KÄBIR YRYMLAR WE ÖÝ SERIŞDELERI BABATDA SORAGLAR WE JOGAPLAR

Bu mysallar Meksikanyň daglyk ýerleride, ýagny meniň oňat bilýän sebitlerimde ýaýran halk yrymlaryndandyr. Olaryň käbiri siziň yrymlaryňyza meňzeş bolmagy ähtimal. Olardan haýsylary siziň ýaşaýan ýeriňizde saglygy berkidip-berkitmeýändigi barada oýlanyň.

Kimdir birine doga-jady edilendir öýdenlerinde, onuň garyndaşlary şol palça zyýan ýetirseler ýa öldürseler doga-jady edilen adamyň açylýandygy hakykatmy?		ÝALAN. Başga adama zyýan ýetirmek arkaly heniz hiç kim hiç haçan kömek etmändi.
Çaganyň depesindäki bekemedik beýnijigi çökse we ýörite bejergini almasa, onuň içgeçmeden ölýändigi hakykatmy?		Köplenç bu hakykat. Çaganyň bekemedik beýnijigi suwuklygy köp ýiteren ýagdaýynda çökýär (sah. 151). Eger oňa köp suwuklyk içirilmese, onuň ölmegi mümkin (sah. 152).
Aýyň ýüzi tutulan wagty onuň şöhlesi göwreli aýalyň üstüne düşse, çaganyň betnyşan ýa-da kemakyl dogulýandygy hakykatmy?		Bu ýalan. Ýöne göwreli aýal ýodlandyrylan duzy ulanmasa, haýsydyr bir derman içse ýa-da başga bir sebäplere görä, çaga ker, kemakyl, dogabitdi şikesli doglup bilýär (sah. 318).
Çaga garaňkydylan otagda dogrulanda onuň enesi üçin oňat bolýandygy hakykatmy?		Hakykat. Ýakymly yşyk enäniň we ýaňy doglan bäbegiň gözleri üçin oňat. Ýöne ýagtylyk göbegenäniň näme edýändigini görmek üçin ýeterlik bolmalydyr.

Ýaňy bolan çaganyň göbegi gaçýança (bitýänçä), ony suwa düşürmek bolmaýandygy hakykatmy?



HAKYKAT! Göbek bagynyň galyndysy doly gaçýança, gury saklanylmaly. Ýöne çagany arassa, ýumşak, çyglanan esgi bilen mylaýymja süpürmek bolýar.

Ene dograndan soň näçe günden suwa düşse bolýar?

Ene dogran gününiň ertesi ýyly suwa düşse bolýar. Çaga dogandan soň birnäçe hepdeläp suwa düşmezlik adaty ýokanç kesellere sezewar etmegi mümkin.

Çagany ene süýdi bilen emdirmegiň çüýşede emeli süýt bereniňden oňatdygy hakykatmy?

HAKYKAT! Ene süýdi — iň peýdaly iýmit. Ol çagany ýokanç kesellerden goraýar.

Çagasy bolandan soň aýal ilkinji hepdelerde nämäni iýmeli däl?

Ene çagasy bolandan soň ýokumly iýmitlerden gaça durmaly däldir. Tersine, ol ir-iýmişi, gök önümleri, eti, süýdi, ýumurtgany, ýarmany, noýbany köp mukdarda iýmelidir (sah. 276).

Syrkawy suwa düşürmek bolýarmy ýa-da bu oňa zyýan edermi?		Bu oňat pikir. Syrkaw adamy günde ýyly suwda düşürmeli
Adam sowuklanda ýa-da gyzdyranda mandarinleriň we beýleki ir-iýmişleriň zyýanlydygy hakykatmy?		ÝOK! Adam kesellände ýa-da gyzdyranda, ir-iýmişleriň we miwe suwlarynyň ählisi peýdalydyr. Olar durgunlyk ýagdaýa eltmeýärler we hiç hili zyýan ýetirmeýärler
Adam gyzdyranda, howa barmaz ýaly onuň daşyny dolamaklyk dogrumy?		ÝOK! Adam gyzdyranda onuň üstüni açyň, eşiklerini çykaryň. Goý, howa onuň endamyny şemallatsyn. Bu gyzgyny gaçyrmaga kömek eder (sah. 76).
Leýlisaç agajynyň gabygyndan demlenen çaýyň gyzgyny gaçyryp, agyryny aýyrýandygy hakykatmy?		Hakykat. Bu kömek edýär. Leýlisaç agajynyň gabygynyň düzüminde aspirin ýaly tebigy serişde bardyr.

BEKEMEDIK BEÝNIJIK ÇÖKÜK BOLANDA

Bekemedik beýnijik — bu ýaňy doglan çaganyň depesindäki ýumşak ýerjagaz. Bu ýerde kelleçanagyň süňkleri heniz doly emele gelen däldir. Adatça bekemedik beýnijigiň doly ýapylmagy üçin bir ýarym ýyl wagt gerek.

Dürli ýurtdaky eneler çaganyň bekemedik beýnijigi çökende, çagasynyň howp astyndadygyna düşünýärler. Bu ýagdaýy düşündirmek üçin olaryň ençeme yrymlary bar. Latyn Amerikasynda eneler çaganyň beýnisi aşak süýşýär diýip hasaplaýarlar. Olar çöken ýeri sorýarlar, kentlewügine basýarlar ýa-da çagany başaşak tutup, onuň dabanyna şarpyldadyp urýarlar. Bu kömek etmeýär. Çaga suwsuzlykdan ejir çekende, onuň bekemedik beýnijigi çökýär (sah. 151).

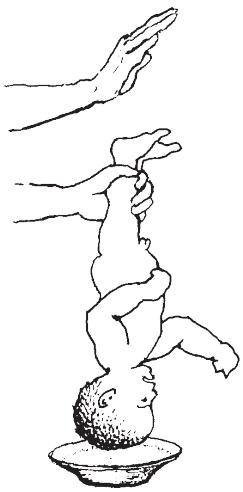
Munuň özi çaganyň suwuklygy içenden köp ýitirýändigini aňladýar. Bu ýagdaý adatça içgeçme ýa-da içiniň geçen wagty köp gaýtarýandygy bilen baglanyşykly bolýar.

Bejerilişi:

1. Çaga köp suwuklyk: regidron (sah. 152), ene süýdüni ýa-da gaýnadylan suw beriň.
2. Içgeçmäni we gaýtarmany hökmany ýagdaýda duruzmalydyr (sah. 152 we 161). Köp ýagdaýlarda içgeçmä garşy derman hökman däl, tersine, olaryň zyýan etmegi hem mümkin.

BEKEMEDIK BEÝNIJIK ÇÖKÜK BOLANDA EDILÝÄN EM

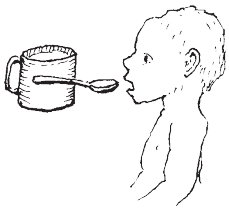
Şeýle etmeli däl



(Doga-jady hereketleri hem kömek etmez)

Şeýle etmeli

ýa-da şeýle etmeli



Bellik: bekemedik beýnijik çişse, ýa ýokary güberilip galsa, çaganyň meningit bilen kesellän bolmagy mümkin. Derrew bejergä başlaň (sah. 185) we lukmana ýüz tutuň.

ÖÝ BEJERIŞ SERIŞDELERINIŇ KÖMEK EDÝÄNDIGI ÝA-DA ETMEÝÄNDIGI BARADA PIKIRLER

Adamlaryň köpüsi şypany öý şertlerinde alsalar-da, bu onuň kömek edýändigini ýa howpsuzdygyny aňlatmaýar. Köplenç haýsy dermanlaryň peýdalydygyny, haýsylaryň bolsa zyýanlydygyny bilmek kyn bolýar. Olary ulanmazdan öň oňatja öwrenmelidir. Siziň dykgatyňyza haýsy dermanlary ulanyp bolýandygyny, haýsylaryň bolsa howpludygyny kesgitlemäge kömek edýän 4 kada hödürlenilýär. (Meksikanyň obalaryndan alnan mysallar).

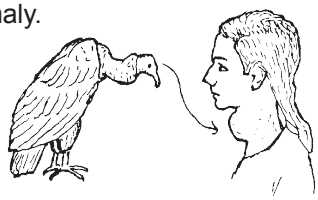
1. HAÝSYDYR BIR KESELIŇ DERMANY NÄÇE KÖP BOLSA, ŞONÇA-DA ŞOLARDAN BIRINIŇ PEÝDA ETJEGI GÜMANA

Mysal üçin, Meksikanyň obalarynda galkan görnüşli mäziň ulalmasyna (zoba) garşy ençeme öý serişdeleri bar, ýöne olardan hiç biri netije bermeýär. Ynha, olardan käbiri:

1. Garaleňňeji zoba daňmaly.

2. Zoby ölen çaganyň eli bilen sypamaly.

3. Zoba garaguşyň beýnisini çalmaly.



4. Zoba adamyň nejasatyny çalmaly.

Şu serişdeleriň biri-de kömek etmeýär. Eger-de birden biri kömek edýän bolsady, onda başga serişdeler gerek hem bolmazdy. Kesel üçin haýsydyr bir halk serişdesi ulanylýan bolsa, diýmek ol iň oňadydyr. Alkym çişmesiniň öňüni almak we bejermek üçin ýodlanan nahar duzundan peýdalanyň (sah. 130).

2. ÇÜÝRÄN WE ÝÜREKBULAÝJY DERMANLAR KÖMEK ETMEÝÄR, TERSINE, ZYÝAN ETMEGI ÄHTIMAL.

Mysal üçin:

Heýwere keselini porsan ýylanlardan edilen içgi arkaly bejerip bolýar diýen pikir.

Merezýeli (sifilisi) garaguş iýmek arkaly bejerip bolýar diýen pikir.

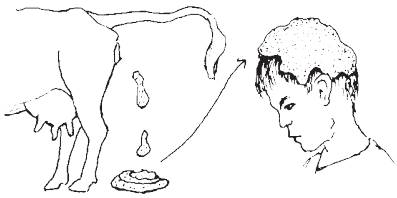
Şu iki derman bütinleý kömek etmeýär. Olaryň birinjisiniň howply ýokanç kesellere eltmegi mümkin. Şular ýaly dermanlara bolan ynam käwagt gerekli lukmançylyk şypasyny gijikdirýär.

3. ADAMLARYŇ ÝA-DA HAÝWANLARYŇ GALYNDYLARY KÖMEK ETMEÝÄR, TERSINE, HOWPLY ÝOKANÇ KESELLERE ELTMEGI MÜMKIN. OLARDAN HIÇ HAÇAN PEÝDALANMAŇ.

Mysallar:

Adamyň nejasatyny gözüň daşyna çalmak ýaramaz görşi bejermän, yokanç kesellere eltip biler.

Gijilewükli demrewden dynmak üçin kellä sygryň tezegini goýmak bürmek keseline we beýleki howply ýokanç kesellerine eltip biler.



Mundan başga-da, towşanyň ýa başga haýwanlaryň tezegi ýanygy bejermeýär. Olardan peýdalanmak örän howpludyr. Ýumruga gysylan sygyr tezegi tutgaýlarda kömek etmeýär. Adamyň, doňzuň ýa başga haýwanlaryň nejasatlaryndan demlenen çaý hiç zady hem bejermeýär. Tersine, adamlaryň has erbet kesele ýolukmagy ahmal. Nejasaty hiç haçan ýaňy doglan çaganyň göbegine çalmaň. Bu çagany bürmek keseline sezewar eder.

4. KESELI BEJERÝÄN SERIŞDE BARADA NÄÇE KÖP GÜRRÜŇ ETSELER, ŞONÇA-DA OŇA BOLAN YNAMYŇ PEÝDASY ÄHTIMALDYR.

Aşakda agzalýan her bir kesel bilen oňa edilýän emleriň arasyndaky baglanyşyk şu mysallarda mese-mälim görünýär.

- Burundan gan akanda, gyrmyzy matanyň bölejigini tütedip, ony ysgatmaly.
- Ýüregi agyrýan adama ýaňy damagy çalnan goýnuň ýüreginiň başyny dilip, ony ýüregiň üstüne ýapmaly.
- It dişlände, şol dişlän itiň tüýünden gyrkyp almaly-da, ony tütetmeli we dişlenen adama ysgatmaly.
- Çaganyň göbegi çözülende, göbejigini barmagyň bilen sagadyň diliniň ugruna üç gezek aýlap daňmaly.
- Öýkeni sowuklan syrkawy ýaňy soýlan goýnuň derisine dolap ýatyrmaly.
- Çaga gyzamak çykaranda, oňa gyzyl köýnek geýdirmeli.

Şu serişdeler hem beýleki serişdeler ýaly öz-özünden em etmeýär. Ýöne adamlar olaryň em bolýandygyna ynananda, peýda etmegi mümkin. Emma keseliň agyrlaşan ýagdaýynda ýokarda agzalan emleriň netijesine garaşmaň-da, lukmana ýüz tutuň.

DERMAN ÖSÜMLIKLERI

Köp ösümlikleriň bejeriş häsiýetleri bar. Häzirki döwrüň iň oňat dermanlarynyň käbiri ýabany otlardan ýasalýar.

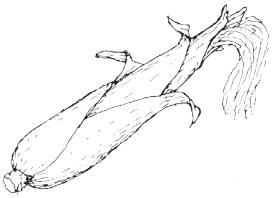
Ýöne şonda-da, adamlaryň ulanýan “derman otlarynyň” ählisi em etmeýär. Em edýänleri bolsa käwagt nädogry ulanylýar. Öz ýaşaýan ýeriňizdäki derman otlary öwrenip, olardan haýsylaryny ulanyp bolýandygyny anyklaň.

SERESAP BOLUŇ! Derman otlarynyň käbiri gereginden artyk ulanylanda zähere öwrülip biler. Şoňa görä-de, häzirki döwrüň dermanlaryny ulanmak has howpsuz, sebäbi olaryň atym mukdaryny gözegçilikde saklamak has aňsatdyr.

Ynha, dogry ulanylan ýagdaýynda peýda edýän derman otlarynyň käbiri:

IT BURUN – bu ösümligiň şiresi we mürepbesi aşgazan, bagyr, böwrek kesellerini öňüni almak üçin peýdalanylýar. Ondan alnan karotolin ýagy aşgazan ýaralaryny bejermekde giňden ulanylýar. Itburnuň bir gysym gozasy ezilip goýulýar, şol ezilip goýlan gozadan 2 çemçesini 2 stakan suwda gaýnadyp, soňra ýençmeli we 10 min. Demini almaga goýmaly. Çala sowandan soň (ýylysy barka), az-azdan owurtlap içmeli.

MEKGEJÖWENIŇ GULPAGY. Mekjejöweniň gulpagyndan demlenen çaýyň güýçli buşukdyryjy täsiri bardyr. Bu aýak çişmeginde, aýratyn-da göwreli aýallaryň aýaklary çişende peýdalydyr (sah. 176 we 248). Mekgejöwen gulpagynyň bir gysymyny suwda gaýnadyň we 1 ýa-da 2 stakan içiň. Bu howply däldir.



SARYMSAK. Sarymsakdan taýýarlanan içgi kiçi gurçuklary we içgeçmäni aýyrýar. Sarymsagyň 4 dişini owradyp, 1 stakan suwuklyga (suwa, miwe şiresine, süýde) garmaly.

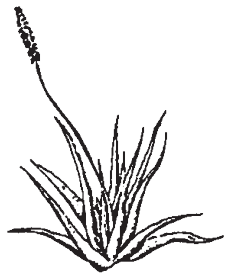
Mukdary: kiçi gurçuklara garşy: 3 hepdäniň dowamynda günde 1 stakan içmeli. Içgeçmä garşy: tä içgeçme kesilýänçä, her iki sagatdan içmeli. Jynshanadaky ýokanç kesellerini sarymsak bilen bejerilişi barada ser. sah. 241 we 242.

Krapiwa (çit-çiti ýa-da “jeren oty” hem diýilýär) — onuň ýapraklary gan saklaýyş serişde hökmünde öýkende, içegede, ýatgyda gan akma ýagdaýlarynda we ýaralara ýapgy görnüşinde ulanylýar.

Bu ot gan azlyk ýagdaýynda ganyň gyzyl öýjüginiň mukdaryny köpeldýär. Krapiwadan witamin ýetmezçiligi ýagdaýynda goýy toşap taýýarlanylýar ýa-da çaý demlenilýär.

Demlenen görnüşi — owradylan ýapragyň 1-2 nahar çemçesinin üstüne 200 ml gaýnag suw guýulýar we 10-30 min. demine goýulýar. Sowandan soň ony süzüp, suwuny günüň dowamynda 1-2 nahar çemçeden 3 gezek kabul etmeli. Şu otuň toşap görnüşi — 25-30 damjadan 3 gezek nahardan öň kabul edilýär.

Aloe (Sarysabyr) Aloeni kiçiräk ýanyk ýerleri we ýaralary bejermekde ulanyp bolýar.



Bu ösümligiň goýy we şepbik şiresi agyryny köşeşdirýär, ýaranyň bitmegine ýardam edýär we infeksiýalardan goraýar. Ösümligiň bir ýapragyny kesiň-de, onuň gabygyny soýuň. Soňra onuň şiresini ýanyk ýere ýa ýaranyň üstüne sykyň. Şeýle-de aloe aşgazan ýarasyny we gastriti bejermekde kömek edýär. Aloeniň ýapraklaryny kiçiräk böleklere bölüp, üstüne suw guýuň-da, ony ertire çenli goýuň. Soňra şepbik, ajy suwuklygy her 2 sagatdan içiň.

Ýüzärlik — bu ösümlik Türkmenistanda giňden ýaýrandyr. Ol dürli dertlere em etmek üçin ulanylýar. Halk arasynda onuň guradylan görnüşi köze goýlup, tüssesi dürli dertlere em etmek üçin ulanylýar. Sebäbi onuň tüssesi howada bar bolan dürli zyýanly mikroblary öldürýär.

Gijilewük keselli ýa-da guragyryly adamlara ýüzärligiň suwuna düşünmek peýdalydyr. Ony böwrek hem-de peşew haltasynda näsazlyk, sowuklama keseli bolanda, çaýa garyp içmek maslahat berilýär. Çilimi taşlamakda bu otuň peýdasy uludyr.

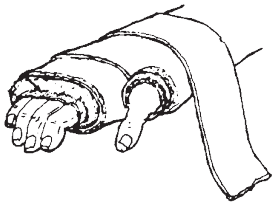
Guragyry üçin onuň dänesiniň 500 g owradyp, 500 g ak ýag bilen garmaly we 10 gün basyryp goýmaly. Ondan ezme (balzam) ýasamak üçin 200 g ter oty dänesi bilen owradyp, 2 stakan suw guýmaly we 8 sagat saklamaly. Taýýar bolan ezmäni günde 3 gezek 3-5 damjadan içmeli.

DÖWLEN SÜŇKLERI ÝERINE GOYMAK ÜÇIN ELDE ÝASALAN GIPSLER

Gipsleri ýasamak üçin ösümlikleriň birnäçe görnüşini ulanyp bolýar. Şolar ýaly ösümliklerden şire gaýnatmaly. Şonuň üçin-de muňa hemme ösümlikler ýaramly bolup bilmez. Diňe gaýnadylan şiresi gurandan soň gataýan, berk we derini gyjyndyrmaýan ösümlikler ulanylyp bilner. Hindistanda süňk seýikleýän tebipler ýumurtganyň agy bilen otlary garyşdyryp, gips ýasaýarlar. Ýöne bu hem usullaryň biri.

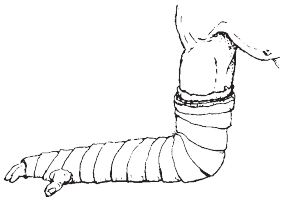
Türkmenlerde döwlen ýere seýigi gamyşdan, hyžža otunyň baldagyndan edipdirler. Şeýle-de gips hökmünde owradylan çöpboýa otuny, ýumurtganyň sarysyny, zägi, onuň bolmadyk ýagdaýynda gök çaý ýa-da uny garyp ulanypdyrlar.

Şeýle-de siz öz ýaşaýan ýeriňizdäki dürli ösümlikleri barlap görüň.



Mysal üçin, şolar ýaly bir ösümligiň gabygyny suwda gaýnadyň. Şol suwy soňra mata böleginden süzüň-de, tä goýy şire galýança gaýnadyň. Soňra galyň mata zolaklaryny şol şirä batyryň we şeýle ulanyň:

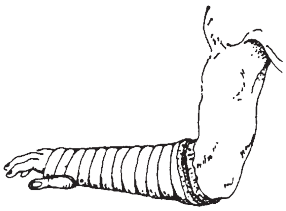
- Süňkleriň ýerbe-ýer goýlandygyna ýene bir gezek göz ýetiriň (sah. 98).
- Gipsi gönüden-göni derä goýmaň.
- Ele ýa aýaga ýumşajyk matany dolaň.
- Soňra pamyk gatyny goýuň.
- Iň soňunda şirä ezilen mata zolaklaryny gips emele getirer ýaly edip, döwlen ýere saraň. Ýöne bu sargyny gaty çekdirip daňmaly däl.



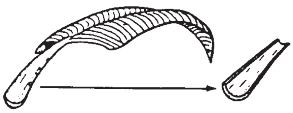
Lukmanlaryň köpüsi döwlen süňkler gozganmaz ýaly gipsi döwlen ýeriň üstündäki we astyndaky bogun baglaýjylaryna hem ýapmagy maslahat berýärler.

Mysal üçin, gips döwlen goşary şular ýaly örter:

Barmaklaryň ujyny açyk goýuň, şonda siz olaryň adaty reňkiniň üýtgäp-üýtgetmeýändigini görüp bilersiňiz.



Ýöne Hytaýyň we Latyn Amerikanyň süňk seýikleýän tebipleri eliň ýönekeý döwügine gysga gipsi goýýarlar. Olar süňkleriň ujuny biraz hereketlendirmek olaryň tiz bitmegine ýardam berýär diýip hasaplaýarlar. Soňky ylmy barlaglar munuň şeýledigini tassykladylar.



Eliň ýa aýagyň wagtlaýyn seýigini kartondan, guran ýogyn baldakdan edip bolýar.

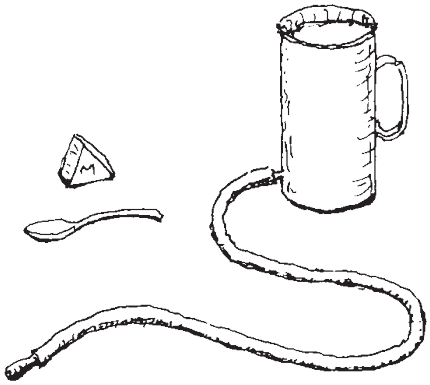
SERESAP BOLUŇ: goýlan gips gaty çekdirilip saralmadyk bolsa-da, soňabaka döwlen ýeriň çişmegi mümkin. Eger adam gipsiň gaty çekdirilendigine ýa barmaklarynyň doňýandygy babatda zeýrense, barmaklary agarsa ýa gögerse, gipsi aýryň-da, täze, has giňräk gipsi goýuň

Açyk ýara ýa kesilen ýere **HIÇ HAÇAN** gips goýmaň.

IÇIŇI SÜRÝÄN WE ARASSALAÝAN KLIZMALAR: OLARDAN HAÇAN PEÝDALANMALY YA PEÝDALANMALY DÄL

Adamlaryň köpüsi ýygy-ýygydan klizma edip, içiňi sürýän dermanlary içýärler. “Tiz arassalaýyş” bütin dünýäde giňden ýaýrandyr.

Klizmalar we içýuwmalar – giňden ýaýran öý serişdesi. Ýöne ol köplenç adamyň saglygyna zyýan ýetirýär. Adamlaryň köpüsi klizma (suwuň içegä artbujakdan goýberilmegi) ýa içiňi sürýän, ýa güýçli iç geçirýän serişdeler arkaly gyzdyrmany we içgeçmäni “ýuwup” aýryp bolýar diýip ynanýarlar. Gynansak-da, köplenç ýarawsyz bedeni içýuwmalar arkaly arassalamagyň şeýle synanyşyklary ýarawsyz içegelere uly zyýan ýetirýär.



Klizmalardan we iç sürýän dermanlardan seýrek peýdalanyň, käwagt olaryň hiç peýdasy ýokdur. Köplenç olar, aýratyn hem güýçli iç sürýän serişdeler, howpludyr.

KLIZMALARDAN WE IÇ SÜRÝÄN SERIŞDELERDEN PEÝDALANMAGYŇ HOWPLY ÝAGDAÝLARY

- Eger adamyň içegesi ýarawsyz bolsa, köriçegäniň alamatlary ýa-da “ýiti garyn” alamatlary (sah. 93) bolsa, birnäçe günläp täret etmeýän bolsa-da, klizma etmek ýa iç sürýän serişdeleri bermek asla bolmaýar.
- Adam okdan ýaralananda ýa içegesi haýsydyr başga bir sebäbe görä ýaralanan ýagdaýynda, klizma etmek ýa iç sürýän serişdeleri bermek asla bolmaýar.
- Gowşak ýa ýarawsyz adama güýçli iç sürýän serişdesini bermäň. Bu onuň halyny has-da agraldyp biler.
- Iki ýaşdan kiçi bolan çagalara hiç haçan klizma etmäň we içini ýuwmaň.
- Gaty gyzdyrýan, gaýtarýan ýa içi geçýän çagada organizminiň suwsuzlykdan ejir çekýan alamatlary bolanda, oňa hiç haçan iç sürýän ýa içi arassalaýan serişdeleri bermäň (sah. 151). Olar çaganyň organizmini suwsuzlandyryp, ölmegine sebäp bolup biler.
- Iç sürýän serişdeleri ýygy-ýygydan ulanmakdan saklanyň (ser. Iç gatama, sah. 126).

KLIZMANY DOGRY ULANMAK

1. Ýönekeý klizmalar adamyň içi gatanda (gurak, gaty täret) kömek edip bilýär. Diňe ýyly suwdan ýa-da azajyk sabyn garylan suwdan peýdalanyň.

2. Adam güýçli gaýtaranda, köp suwuklygy ýitirýär. Şular ýaly ýagdaýda suwuň öwezini doldurmak üçin oňa usullyk bilen regidron garylan suw bilen klizma ediň (sah. 152).

ÝYGY-ÝYGYDAN ULANYLÝAN IÇIŇI ARASSALAÝJY WE IÇIŇI SÜRÝÄN SERIŞDELER

ATGULAK OTY SENNA ÝAPRAGY KRUŞINA OTY	Bu gyjyndyryjy iç arassalaýjy serişdeler köplenç zyýan edýär. Gowusy olardan peýdalanmaň.
NATRIÝ HLORIDI (NAHAR DUZY) AJY DUZ (magneziýa sulfaty) (sah. 383)	Bu duzlar iç ýuwma serişdeleridir. Olary içiňiz gatanda iç sürýän serişde hökmünde azajyk mukdarda ulanyň. Olary ýygy-ýygydan ýa-da içiňiz agyranda ulanmaň.
MINERAL ÝAGY (sah. 383)	Babasyldan (gemorroýdan) ejir çekýän adamlar içleri gatanda käwagt bu serişdeden peýdalanýarlar. Ýöne ol okgunly geçip gidýän daşlara meňzeýär. Ony ulanmak maslahat berilmeýär.

IÇ SÜRÝÄN WE IÇ ÝUWMA SERIŞDELERINI DOGRY ULANYŇ

Iç sürýän serişdeler hem iç arassalaýan serişdeden has gowşagrakdyr. Ýokarda ady agzalan serişdeleriň bary az möçberde ulanylanda, içiňi sürýän, köp möçberde ulanylanda bolsa, iç arassalaýjy serişdeler bolup durýar. Içiňi sürýän serişdeler içiňi ýumşadyp, içegäniň boşamagyny tizleşdirýär, iç arassalaýjy serişdeler bolsa içgeçmä sebäp bolýar.

Iç arassalaýjy serişdeler: Adam diňe zäher bilen zäherlenen we ondan tizara arassalanmaly ýagdaýynda iç arassalaýjy serişdäniň uly möçberini ulanyp bilýändir (sah. 105). Başga ýagdaýlarda iç arassalaýjy serişdeleri ulanmak zyýanlydyr.

Iç sürýän serişdeler: Iç gatamaň käbir ýagdaýlarynda magneziýa sulfatyny ýa nahar duzuny iç sürýän serişde hökmünde ulanyp bolýar. Babasyl düwünlerinden (gemorroý düwünleri, sah. 75) ejir çekýän adamlar mineral ýaglaryndan peýdalanyp bilerler, ýöne bu serişde täredi ýylmanak etse-de, ony ýumşatmaz. Mineral ýagyň mukdary: ýatmazdan öň 3-6 çaý çemçesi ýagy içmeli (hiç haçan nahar wagty içmeli däl, sebäbi mineral ýagy organizm üçin iýmitdäki peýdaly witaminleri özüne alýar). Bu iň göwy usul däl. Ýogyn içegä salyp bolýan şemleri (taýajyk şekilli ýag) we ok şekilli düwmejikleri hem içgatamany we babasyly ýeňletmekde ulanyp bolýar (sah. 175, 383 we 392).

IŇ OŇAT USUL

Süýümli ösümliklerden öndürilen azyk: ýumşak we ýygy-ýygydan täret üçin iň sagdyn we aňsat usul — köp suw içmeli we tebigy süýümleri bolan azygy ýa-da kelem, şugundyr, bugdaý kepegi ýaly “arassalaýjy iýmiti”, beýleki däneli ösümliklerden öndürilen azygy iýmeli (sah. 126). Ir-iýmişleri we gök önümlerini bolelin iýmek hem kömek edýär.

Tebigy süýümlli ösümliklerden öndürilen azygy iýýän adamlar babasyla, içgatama we içege çişlerine seýrek sezewar bolýar. Içegeleriňiziň işleýşini gowulandyrmak üçin häzirki döwrüň rafinirlinen azyklaryndan gaça duruň. Arassalanmadyk galla önümlerinden (kepekli undan) taýýarlanan iýmiti köpräk iýjek boluň.