
DERMANSYZ BEJERILIŞ

V
BAP

Köp keselerde derman hökman däldir. Biziň organizmimiziň öz goraýjylyk häsiýetleri ýa-da kesellere garşy göreşmäge ukyplary bar. Köplenç biziň organizmimiz üçin şu tebigy goraýjylyk häsiýetleri dermanlardan has wajydyr.

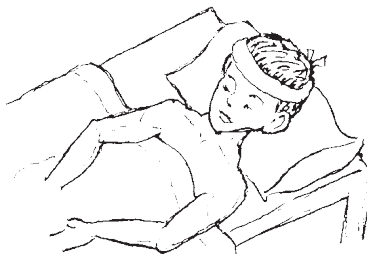
Adamlar keselleriň köpüsini, şol sanda adaty sowuklamany we dümewi dermansyz özbaşdak bejerip bilýärler.

Organizme kesele garşy göreşmäge we keseli ýeňip geçmäge kömek etmek üçin köplenç şular gerek:

arassaçylygy saklamak,

köpräk dynç almak,

oňat naharlanyp, köp suwuklyk içmek.



Hatda dermanlary talap edýän has düýpli kesel ýüze çykanda hem, organizmiň özi keseli ýeňip geçmelidir. Dermanlar muňa diňe ýardam edýär. Arassaçylyk, ýokumly iýmit we köp mukdardaky suw hem örän wajydyr.

Saglygy saklamak ýaly beýik sungat dermanlara bagly däldir, olara bagly bolmaly hem däldir. Eger siz häzirki döwürüň dermanlarynyň bolmadyk ýerinde ýaşayan bolsaňyz hem, keselleri nädip bejermelidigini we olaryň öňüni nädip almalydygyny bilen ýagdaýyňyzda köp zatlary edip bilersiňiz.

Köp keselleriň öňüni almak we olary dermansyz bejermek mümkindir.

Eger adamlar suwdan dogry peýdalanmagy öwrenseler, onda ol keselleri bejermekde we olaryň öňüni almakda köp ulanylýan dermanlardan-da oňat kömek eder.

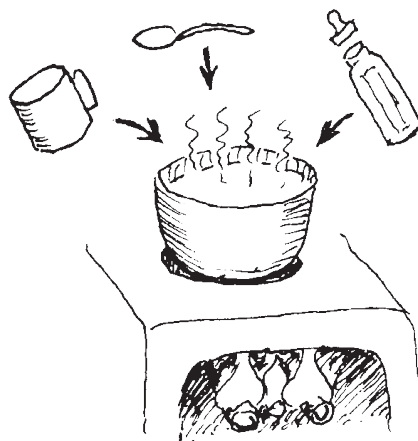
SUW BILEN BEJERMEK

Siziň köpüňiz dermansyz ýaşap bilerd, emma hiç kim suwsuz ýaşap bilmeyär. Dogrudan-da, adam bedeniniň köp bölegi (57%) suwdan ybarat. Eger oba ýerlerinde ýaşayanlaryň her biri suwy dogry ulanyp başlasa, keselleriň we ölümleriň, aýratyn-da çaga ölümleriniň sany azalardy.

Mysal üçin, suwy dogry peýdalanmak, bu içgeçmäni bejermegiň we onuň öňüni almagyň esasydyr. Köp ýerlerde içgeçme çagalaryň kesellemeginiň we ölmeginiň giňden ýaýran sebäbi bolup durýandyr. *Hapalanan* (arassa däl) suw hem şu sebäbiň bölegidir.

Içgeçmäniň we beýleki köp keselleriň öňüni almak üçin agyz suwunyň howpsuzdygyna göz ýetirmelidir. Guýularyň, gözbaşlaryň daşyna germew, diwar aýlamak bilen, olary hapalanmakdan we haýwanlardan, mal-garadan goraň. Guýularyň we gözbaşlaryň içine ýagyş ýa syrygýan suwlary düşmez ýaly, olaryň daşyna oňat zeykeş etmekde sement ýa daşlary ulanyň.

Suwuň hapalanan ýerlerinde içgeçmäniň öňüni almak üçin agyz suwuny gaýnatmak ýa arassalamak örän möhümdir. Bu aýratyn hem bäbekler üçin wajydyr. Emzik çüýşejikleri we çaganyň nahar iýýän gap-gaçlary gaýnadylmalydyr. Eger emzik çüýşelerini hemişe gaýnadyr bolmasa, onda okara bilen çemçeden peýdalanmak has howpsuzdyr. Hajathanadan soň we nahar iýmezden öň eliňi sabyňlap ýuwmak örän möhümdir.



KESELIŇ ÖŇÜNI ALMAK



BEJERIŞ



Organizmiň çenden aşa suwsuzlanmagy ýa suwuklygyň köp mukdarda ýitirilmegi (sah. 15) içi geçýän çagalaryň ölmeginiň esasy sebäbi bolup durýandyr. Içi geçýän çaga köp mukdarda suw (gant goşulan ýa däneli ösümlikleriň gaýnadylan suwuna duz goşup) bermek arkaly organizmiň guraklanmagyny aýryp ýa onuň öňüni alyp bolar (Regidron, sah. 152).

Içi geçýän çaga köp mukdarda suw bermek derman bereniňden has wajydyr. Dogrudan-da, içgeçmäni bejermek üçin ýeterlik derejede suw berilse, adatyça derman gerek bolmaýar.



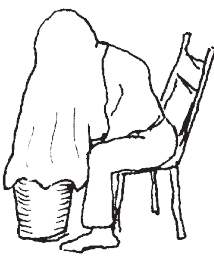
Indiki sahypalarda derman ulanandan, suwy dogry peýdalanmagyň has wajyp bolan dürlü ýagdaýlary beýan edilýär.












**SUWY DOGRY ULANMAGYŇ
DERMAN ULANMASYNDAN HAS KÖP
PEÝDALY BOLÝAN ÝAGDAÝLARY**

KESELIŇ ÖŇÜNI ALMAK

	Öňüni almaga ýardam edýär.	Suwuň ulanylyşy	sah.	
1.	Içgeçme, gurçuklar, içege infeksiýalary	Agyz suwuny gaýnatmak ýa arassalamak, eliňi ýuwmak we ş.m.	135	
2.	Deri ýokanç keselleri	Ýgy-ýgydan suwa düşünmek	133	
3.	Infisirlenen ýaralar; bürmek keseli	Ýarany arassa suw bilen sabyňlap gowy ýuwmaly	84, 89	

BEJERMEK

	Bejermäge ýardam edýär	Suwuň ulanylyşy	sah.	
1.	Içgeçme, organizmiň suwsuzlanmagy	Suwuklygy köp mukdarda içmek	152	
2.	Gyzdymasy bolan keseller	Suwuklygy köp mukdarda içmek	75	
3.	Güýçli gyzdyrmak	Egin-eşiği çykaryp, teni aram sowuklykdaky suw bilen süpürmeli	76	
4.	Peşew ulgamynda yeňil infeksiýanyň bolmagy (adatça aýallarda bolýar)	Suwuklygy köp mukdarda içmek	235	
5.	Üsgürme, demgysma, bronhit, öýken sowuklamasy, gökbogma	Suwuklygy köp mukdarda içmek we gyzgyn bugdan dem almak (gakylygyň gopmagy üçin)	168	

	Bejermäge ýardam edýär	Suwuň ulanylyşy	sah.	
6.	Ýaralar, impetigo, deriniň ýa kelläniň gijilewükli demrewi, seboreýa, düwürtikler	Sabyňly suw bilen ýuwmalý	201, 202 205, 211 215	
7.	Infisirlenen ýaralar, iriňli dömmeler, çybanlar	Gyzgyn buga tutmalar ýa-da ýapgylyar (melhemli daňylar)	88, 202	
8.	Az hereketlenýän agyryly muskullar we bogunlar	Gyzgyn ýapgylyar	102, 173, 174	
9.	Üzülmeler we damar süýnmeleri	Birinji gün bogny sowuk suwda saklamaly, soňraky günler gyzgyn suwda	102	
10.	Gijedýän, awudyjy ýa ezilýän deri gyjyndyrmalary	Sowuk ýapgylyar	193, 194	
11.	Ýeňil ýanyklar	Derrew sowuk suwa salmaly	96	
12.	Damagyň galmagy ýa-da tonzillit	Bokurdagy duzly suw bilen çaykamaly	309	
13.	Turşulyk, aşgar, hapa ýa-da gyjyndyrýan serişde göze düşende	Göze derrew sowuk suw guýuň-da, 30 min. goýuň.	219	
14.	Burnuň dykylmagy	Burnuňyz bilen duzluja suwy çekiň	164	
15.	Içgatama, gaty täret	Köp suw içiň (klizmalar iç süryän dermanlardan gowy, ýöne olary köp etmäň)	15, 126	
16.	Sowuklama ýaralary ýa gyzgyndan bolýan pakgarmalar	Pakgarmalaryň ilkinji alamatlarynda olara 1 sagatlyk buz goýmak	232	

Ýokarda agzalan ýagdaýlaryň her birinde (öýken sowuklamasyndan başgasynda) suw dogry ulanylsa, dermanlar köplenç gerek bolmaýar. Şu kitapda derman ulanmazdan bejergi geçirmegiň usullary Siziň dykgatyňyza hödürlenýär. **Dermanlary diňe örän möhüm bolan ýagdaýynda ulanyň.**