

Дориларсиз Даволаш

5

БОБ

Кўп касалликларни дориларсиз ҳам даволаш мумкин. Одам организми ўзи касалликларга қаршилик кўрсата олади ва курашади. Организмнинг ана шу хусусияти соғлиғимиз учун дорилардан кўра муҳимроқдир.

Одамларнинг кўп касалликлари, ҳаттоки шамоллаш ва грипplar ҳам аксари ўз - ўзидан дориларсиз тузалиб кетади

Организмнинг касалликларга қарши кураша олишига ёрдам бериш учун, кўпинча қуйидагилар кифоя қилади:

Тозаликка риоя қилинг



кўп дам олинг



яхши овқатланинг ва кўп суюқлик ичинг



Ҳатто дори керак бўлган касалликларда ҳам **организм касалликни енгиши мумкин**. Дорилар фақат ёрдам беради холос. Тозалик, дам олиш, тўйимли овқат еб, кўп суюқлик ичиш муҳимдир.

Соғлиқни сақлаш санъатининг кўп томонлари дориларга боғланмаган ва уларга қарам бўлмаслиги ҳам керак. Агар сиз қандай даволашни ўрганиб олсангиз, ўзингиз яшайдиган жойларда замонавий дори-дармонлар бўлмаса ҳам кўп оддий касалликларнинг олдини олишингиз ва даволашингиз мумкин бўлади.

Кўп касалликларни дориларсиз даволаш ва олдини олиш мумкин

Агар одамлар фақатгина **сувдан** тўғри фойдаланишни ўрганиб олсалар ҳам, бу кўп касалликларнинг олдини олишда ва даволашда ҳозирги вақтда ишлатилаётган дорилардан кўпроқ фойда беради.

СУВ БИЛАН ДАВОЛАШ

Биз кўпчилигимиз дориларсиз яшашимиз мумкин. Лекин ҳеч ким сувсиз яшай олмайди. Одам организмнинг ярмидан кўп-тахминан 57 фоиз сувдан иборат. Агар қишлоқларда яшовчи одамлар ичимлик сувидан тўғри фойдалансалар, кўп касаллик ва ўлим, айниқса, болалар ичак касалликлари ва ўлимларининг олди олиниши мумкин.

Масалан, сувнинг тўғри ишлатилиши ич кетишининг олдини олишга ва даволашга асос бўлади. Кўп жойларда ич кетиш болаларда кўп учрайдиган оддий ва ўлимга олиб келадиган касаллик ҳисобланади. *Ифлос* (тоза бўлмаган) сув касаллик сабабларидан биридир.

Ич кетиш ва бошқа касалликларнинг олди олиниши учун ичаётган сувингизнинг тозалигига эътибор беришингиз керак. Қудуқ ва булоқларни тоза тутинг ва ҳайвонлар ифлослашидан сақланг. Улар атрофига девор ёки тўсиқ қўйинг. Қудуқларнинг атрофини қуруқ тутинг ва булоқлар сувини оқадиган қилиб ариқ қазинг. Ёмғир ёки оқава сувлар оқиб тушмаслиги учун уларнинг атрофига цемент қўйинг ёки тош теринг.

Суви ифлосланган бўлиши мумкин бўлган жойларда ич кетишнинг олдини олиш учун ичиладиган ёки овқат учун ишлатиладиган сувни қайнатинг ёки филтрланг. Бу, айниқса, чақалоқлар учун муҳимдир. Болаларга тутиладиган (эмизиладиган) шиша ва идиш товоқлар ҳам қайнатилиши керак. Агар болалар шишасини ҳар доим ҳам қайнатишнинг иложи бўлмаса, пиёла ва қошиқ ишлатиш хавфсизроқдир. Қўлни ҳожатдан сўнг, овқат тайёрлаш ва ейишдан олдин совунлаб ювиш ҳам муҳим.



O
L
D
I
N
I

O
L
I
S
H

D
A
V
O



Ич кетишга учраган болаларнинг нобуд бўлиш сабаблари кўпинча боланинг бирдан *сувсизланиши* ёки организмнинг кўп сув йўқотишига боғлиқ бўлади (281-бет). Ичи кетаётган болага кўп миқдорда сув бериш орқали сувсизланишнинг олдини олиш ёки унга даво қилиш мумкин (Сувни Тикловчи Ичимлик 282-бет).

Ичи кетаётган болага кўп сув бериш ҳар қандай доридан муҳимроқдир.

Одатда, етарли даражада сув берилаётган бўлса, ич кетишни даволаш учун бошқа дориларнинг кераги йўқ.

Кейинги икки бетда келтирилган ҳолларда, сувнинг тўғри истеъмол қилиниши кўпинча дори беришга нисбатан муҳимроқдир.

СУВНИНГ ТЎҒРИ ИШЛАТИЛИШИ ДОРИЛАРГА НИСБАТАН КЎПРОҚ ФОЙДА БЕРАДИГАН ҲОЛЛАР

ОЛДИНИ ОЛИШ

олдини олиш учун

1. ич кетар,
қурт, ичак
инфекциялари
2. тери
инфекциялари
3. жароҳатлар-
нинг инфекция-
ланиши; қоқшол

сувни ишлатинг
ичиладиган
сувни қайнатиб
филтрланг, сўнг
қўлларингизни
ювинг.
кўпроқ чўмилиниг
яраларни тоза
сувда яхшилаб
совунлаб ювинг

бетга қаранг






255

253

180, 187



ДАВОЛАШ

даволаш учун	сувни ишлатинг	бетга қаранг	
1. ичкетар, сувсизланиш	кўп суюқлик ичинг	281	
2. иситма чиқарадиган касалликларда	кўп суюқлик ичинг	167	
3. юқори ҳарорат	уст-бошларни ечиб сув билан танани ҳўлланг	168	
4. сийдик йўлларининг оддий инфекциялари (аёлларда кўпроқ учрайди)	кўп сув ичинг	433	
5. йўтал, астма, бронхит, пневмония, кўкйўтал	кўп сув ичинг ва иссиқ сув буғидан нафас олинг (балғамни кўчириш учун)	311	
олдини олиш учун	сувни ишлатинг	бетга қаранг	
6. яралар, импетиго (сачратқи), тери ёки бош темираткиси, қақач, бўжама	буларни совун, тоза сув билан ишқалаб ювинг	382-389, 396, 402	
7. яллиғланган жароҳатлар, абсцесс, чипқон	буларга иссиқ компресслар қўйинг	186, 383	
8. бўғим ва мускулларнинг оғриши, кам ҳаракатлиги	буларга иссиқ компресслар қўйинг	207, 324, 325	

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

олдини олиш учун

9. пайларнинг
тортилиши ва
чўзилиши

10. терининг
қичишиши,
“куйишлари”
ёки намланиши

11. енгил
куйишлар

12. томоқ
оғриши ёки
тонзилитларда

13. кислота (ишқор),
оҳак тегиши
ёки кўзга
қичиштирадиган
нарсаларнинг
тушиши

14. бурун битиши

15. ич қотиши

16. учуқлар
(иссиқлик)

сувни ишлатинг

биринчи куни
бўғимларни олдин
совуқ сувга, сўнг
иссиқ сувга солинг

совуқ компресслар
қўйинг

куйган жойни тезда
совуқ сувга солинг

бироз тузли илиқ
сув билан ғарғара
қилинг

кўзни совуқроқ сув
билан 30 дақиқа
давомида ювинг

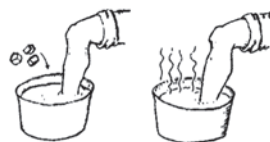
тузли сувдан
бурнингизга олинг
кўп сув ичинг,

(шунингдек,
ҳуқна қилинг, у ич
юргизувчилардан
хавфсизроқ,
лекин ортиқча кўп
ишлатманг

пуфакчалар энди
пайдо бўлганида
- уларга бир неча
дақиқа давомида
муз босинг

бетга қаранг

207



370-371

198



555

410



303

83, 247



431



Юқорида айтиб ўтилган касалликларда сув тўғри ишлатилганда, дорининг кераги йўқ. Ушбу китобдан дориларсиз даволаш усулларини ўрганиб олишингиз мумкин. **Дориларни фақат жуда керак бўлган вақтлардагина ишлатинг.**