

# Dorilarsiz Davolash

# 5

BOB

Ko'p kasalliklarni dorilarsiz ham davolash mumkin. Odam organizmi o'zi kasalliklarga qarshilik ko'rsata oladi va kurashadi. Organizmning ana shu xususiyati sog'lig'imiz uchun dorilardan ko'ra muhimroqdir.

**Odamlarning ko'p kasalliklari, hattoki shamollash va gripplar ham aksari o'z - o'zidan dorilarsiz tuzalib ketadi**

Organizmning kasalliklarga qarshi kurasha olishiga yordam berish uchun, ko'pincha quyidagilar kifoya qiladi:

Tozalikka rioya qiling



ko'p dam oling



yaxshi ovqatlaning va ko'p suyuqlik iching



Hatto dori kerak bo'lgan kasalliklarda ham **organizm kasallikni yengishi mumkin**. Dorilar faqat yordam beradi xolos. Tozalik, dam olish, to'yimli ovqat yeb, ko'p suyuqlik ichish muhimdir.

Sog'liqni saqlash san'atining ko'p tomonlari dorilarga bog'lanmagan va ularga qaram bo'lmasligi ham kerak. Agar siz qanday davolashni o'rganib olsangiz, o'zingiz yashaydigan joylarda zamonaviy dori-darmonlar bo'lmasa ham ko'p oddiy kasalliklarning oldini olishingiz va davolashingiz mumkin bo'ladi.

**Ko`p kasalliklarni dorilarsiz davolash va oldini olish mumkin**

Agar odamlar faqatgina **suvdan** to`g`ri foydalanishni o`rganib olsalar ham, bu ko`p kasalliklarning oldini olishda va davolashda hozirgi vaqtda ishlatilayotgan dorilardan ko`proq foyda beradi.

## SUV BILAN DAVOLASH

Biz ko`pchiligimiz dorilarsiz yashashimiz mumkin. Lekin hech kim suvsiz yashay olmaydi. Odam organizmining yarmidan ko`pi-taxminan 57 foiz suvdan iborat. Agar qishloqlarda yashovchi odamlar ichimlik suvidan to`g`ri foydalansalar, ko`p kasallik va o`lim, ayniqsa, bolalar ichak kasalliklari va o`limlarining oldi olinishi mumkin.

Masalan, suvning to`g`ri ishlatilishi ich ketishining oldini olishga va davolashga asos bo`ladi. Ko`p joylarda ich ketish bolalarda ko`p uchraydigan oddiy va o`limga olib keladigan kasallik hisoblanadi. *Iflos* (toza bo`lmagan) suv kasallik sabablaridan biridir.

Ich ketish va boshqa kasalliklarning oldi olinishi uchun ichayotgan suvingizning tozaligiga e`tibor berishingiz kerak. Quduq va buloqlarni toza tuting va hayvonlar ifloslashidan saqlang. Ular atrofiga devor yoki to`siq qo`ying. Quduqlarning atrofini quruq tuting va buloqlar suvini oqadigan qilib ariq qazing. Yomg`ir yoki oqava suvlar oqib tushmasligi uchun ularning atrofiga sement quyung yoki tosh tering.

Suvi ifloslangan bo`lishi mumkin bo`lgan joylarda ich ketishning oldini olish uchun ichiladigan yoki ovqat uchun ishlatiladigan suvni qaynating yoki filtrlang. Bu, ayniqsa, chaqaloqlar uchun muhimdir. Bolalarga tutiladigan (emiziladigan) shisha va idish tovoqlar ham qaynatilishi kerak. Agar bolalar shishasini har doim ham qaynatishning iloji bo`lmasa, piyola va qoshiq ishlatish xavfsizroqdir. Qo`lni hojatdan so`ng, ovqat tayyorlash va yeyishdan oldin sovunlab yuvish ham muhim.



O  
L  
D  
I  
N  
I  
  
O  
L  
I  
S  
H

D  
A  
V  
O



Ich ketishga uchragan bolalarning nobud bo`lish sabablari ko`pincha bolaning birdan *suvsizlanishi* yoki organizmning ko`p suv yo`qotishiga bog`liq bo`ladi (281-bet). Ichi ketayotgan bolaga ko`p miqdorda suv berish orqali suvsizlanishning oldini olish yoki unga davo qilish mumkin (Suvni Tiklovchi Ichimlik 282-bet).

**Ichi ketayotgan bolaga ko`p suv berish har qanday doridan muhimroqdir.**

**Odatda, yetarli darajada suv berilayotgan bo`lsa, ich ketishni davolash uchun boshqa dorilarning keragi yo`q.**

Keyingi ikki betda keltirilgan hollarda, suvning to`g`ri iste`mol qilinishi ko`pincha dori berishga nisbatan muhimroqdir.





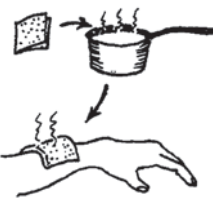
## SUVNING TO`G`RI ISHLATILISHI DORILARGA NISBATAN KO`PROQ FOYDA BERADIGAN HOLLAR

### OLDINI OLISH

oldini olish uchun	suvni ishlating	betga qarang
1. ich ketar, qurt, ichak infeksiyalari	ichiladigan suvni qaynatib filtrlang, so`ng qo`llaringizni yuving.	255
2. teri infeksiyalari	ko`proq cho`miling	253
3. jarohatlarning infeksiyalanishi; qoqshol	yaralarni toza suvda yaxshilab sovunlab yuving	180, 187



**DAVOLASH**

<b>davolash uchun</b>	<b>suvni ishlating</b>	<b>betga qarang</b>	
1. ichketar, suvsizlanish	ko`p suyuqlik iching	281	
2. isitma chiqaradigan kasalliklarda	ko`p suyuqlik iching		
3. yuqori harorat	ust-boshlarni yechib suv bilan tanani ho`llang	167	
4. siydik yo'llarining oddiy infeksiyalari (ayollarda ko`proq uchraydi)	ko`p suv iching	168	
5. yo`tal, astma, bronxit, pnevmoniya, ko`kyo`tal	ko`p suv iching va issiq suv bug`idan nafas oling (balg`amni ko`chirish uchun)	433	
		311	
<b>oldini olish uchun</b>	<b>suvni ishlating</b>	<b>betga qarang</b>	
6. yaralar, impetigo (sachratqi), teri yoki bosh temiratkisi, qaqach, bo`jama	bularni sovun, toza suv bilan ishqalab yuving	382-389, 396, 402	
7. yallig'langan jarohtlar, abscess, chipqon	bularga issiq kompresslar qo`ying	186, 383	
8. bo`g'im va muskullarning og'rihi, kam harakatligi	bularga issiq kompresslar qo`ying	207, 324, 325	

## Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

### oldini olish uchun

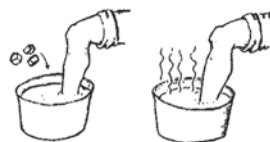
### suvni ishlating

### betga qarang

9. paylarning tortilishi va cho'zilishi

birinchi kuni bo'g'imlarni oldin sovuq suvga, so'ng issiq suvga soling

207



10. terining qichishi, "kuyishlari" yoki namlanishi

sovuq kompresslar qo'ying

370-371

11. yengil kuyishlar

kuygan joyni tezda sovuq suvga soling

198



12. tomoq og'rishi yoki tonzilalarda

biroz tuzli iliq suv bilan g'arg'ara qiling

555

13. kislota (ishqor), ohak tegishi yoki ko'zga qichishtiradigan narsalarning tushishi

ko'zni sovuqroq suv bilan 30 daqiqa davomida yuving

410



14. burun bitishi

tuzli suvdan burnigizga oling

303

15. ich qotishi

ko'p suv iching, (shuningdek, huqna qiling, u ich yurgizuvchilardan xavfsizroq, lekin ortiqcha ko'p ishlatmang

83, 247



16. uchuqlar (issiqlik)

pufakchalar endi paydo bo'lganida - ularga bir necha daqiqa davomida muz bosing

431



Yuqorida aytib o'tilgan kasalliklarda suv to'g'ri ishlatilganda, dorining keragi yo'q. Ushbu kitobdan dorilarsiz davolash usullarini o'rganib olishingiz mumkin. **Dorilarni faqat juda kerak bo'lgan vaqtlardagina ishlating.**