



Шифобахи АЛОЭ ўсимлиги

- *Алоэ – доривор восита сифатида*
- *Алоэ косметикада*
- *Алоэ иммунитетни мустаҳкамлашда*
- *Алоэ юрак касалликларида*
- *Алоэ ошқозон-ичак касалликларида*
- *Алоэ нафас йўли касалликларида*

Тошкент -2017

Шифобаҳи неъматлар

Шифобаҳи Алоэ ўсимлиги

ТОШКЕНТ

Тақризчи:
Ўзбекистон Халқ табобати Академиясининг ҳақиқий аъзоси, фан доктори,
профессор Афзалов З.Ш.

*Шифобахш Алоэ ўсимлиги: Р.Х. АЮПОВ. – Тошкент: «УзНаишр», 2017.
– 60 бет.*

АННОТАЦИЯ

Ушбу китобчада манзарали ва шифобахш ўсимликлардан бири – алоэ (сабур) нинг шифобахш хоссалари, уни парваришlash ва ундан фойдаланиш ҳақида батафсил маълумотлар берилди. Халқ табобати ва анъанавий тиббиёт намоёндаларига яхши маълумки, алоэнинг барча препаратлари иммунитетни кучайтириш, организмни умумий мустаҳкамлашга ёрдам бериб, инсон вужудининг ҳимоя функцияларини оширади ва тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Ташқи фойдаланишда эса улар куйганларга қарши, яралар битишини тезлаштирувчи ва шамоллашга қарши бўлган таъсирлар кўрсатади. Алоэ препаратлари овқат ҳазм қилиш безлари секрециясини кучайтиради ва бошқа бир қанча ажойиб хусусиятларга эга. Китобча табобатнинг шифобахш неъматларидан самарали фойдаланишни истаган барча инсонларга мўлжалланган. Аммо ушбу китобча соғлиқни сақлаш бўйича қўлланма ҳисобланмайди, шунинг учун ундаги барча тавсиялар даволовчи шифокор билан келишилган ҳолда бажарилиш лозим.

МУНДАРИЖА

“Ўқиб-ўрганмай туриб ҳам фойда ва зарарнинг
фарқига ета оламан деган одамни
тен так деб билмоқ керак”.
Сукрот ҳақим

К И Р И Ш	5
<i>Алоэдан тайёрланиладиган доривор воситалар</i>	6
<i>Алоэ ўсимлигини парвариш қилиш</i>	11
<i>Алоэ иммунитетни мустаҳкамлаш воситаси сифатида</i>	15
<i>Алоэ ёрдамида гўзалликка эришиш</i>	17
<i>Сочларни парваришлаш</i>	18
<i>Терини парваришлаш</i>	19
<i>Ажинлар ҳосил бўлишининг олдини олиш учун алоэдан фойдаланиш</i>	20
<i>Ванналар учун дамламалар тайёрлаш</i>	23
<i>Алоэ ёрдамида ошқозон-ичак касалликларини даволаш</i>	23
<i>Сурункали гастритларни даволаш</i>	25
<i>Ошқозон язваси ва ўн икки бармоқли ичак ярасида</i>	25
<i>Колитда микроклизмалар қилиш</i>	25
<i>Сурункали ич қотишларда алоэдан фойдаланиш</i>	26
<i>Геморройда алоэни қўллаш</i>	27
<i>Жигар ва ўт қопи касалланганида алоэдан фойдаланиш</i>	28
<i>Ўт қопида тош бўлганида алоэдан фойдаланиш</i>	29
<i>Гепатит ва холециститда алоэдан фойдаланиш</i>	30
<i>Жигар касалликларининг олдини олиш</i>	31
<i>Алоэ ёрдамида тишларни ва милкларни даволаш</i>	33
<i>Нафас олиш органларини даволашда алоэдан фойдаланиш</i>	35
<i>Юқори ҳароратда алоэдан фойдаланиш</i>	36
<i>Йўталда алоэдан фойдаланиш</i>	36
<i>Гриппда алоэдан фойдаланиш</i>	37
<i>Ангинада алоэдан фойдаланиш</i>	37
<i>Сурункали бронхитда алоэдан фойдаланиш</i>	39
<i>Пневмония касаллигида алоэдан фойдаланиш</i>	40
<i>Юрак қон-томир касалликларида алоэдан фойдаланиш</i>	42
<i>Стенокардияда алоэдан фойдаланиш</i>	42
<i>Гипертонияда алоэдан фойдаланиш</i>	43
<i>Юрак спазмларида алоэдан фойдаланиш</i>	45
<i>Мигрен ва инсультда алоэдан фойдаланиш</i>	45
<i>Юрак қон-томир касалликларини профилактика қилиш</i>	47
<i>Импотенцияга қарши алоэдан фойдаланиш</i>	48
<i>Онкологик касалликларни даволашда алоэдан фойдаланиш</i>	49
<i>Ошқозон саратони касаллигида алоэдан фойдаланиш</i>	51
<i>Алоэдан куйганларни даволашда фойдаланиш</i>	51
<i>Бўғимларни даволашда ва лат еганда алоэдан фойдаланиш</i>	53
<i>Полиартритда алоэдан фойдаланиш</i>	53
<i>Лат еганда ва яраланганда алоэдан фойдаланиш</i>	53
<i>Кўз касалликларини даволашда алоэдан фойдаланиш</i>	55
<i>Кўзга говмичча чиққанида</i>	55
<i>Конъюнктивит ва катарактада</i>	55
<i>Бошқа кўз касалликларида</i>	56
<i>Бошқа турли ҳил касалликларда алоэдан фойдаланиш</i>	56



К И Р И Ш

*«Яна бир ҳикмат бор: ҳазрати Одам -
Билим, ақлу идрок сабаб муҳтарам».
«Қутадғу билиг» дан*

Кўпчилик ҳамюртларимиз алоэнинг шифобахш ўсимлик эканлигини билганлари ва уни ўз хонадонларида чиройли манзарали гул сифатида ўстирганликлари билан, уни қандай ишлатишни ва унинг асосида тайёрланган дори-дармонларнинг нақадар ажойиб хусусиятларга эга эканлигини афсуски билишмайди. Агар алоэ (*эски тиббий китобларда ва халқ табобатида Сабр, Сабур деб ҳам номланади*) яхши ўстирилса ва ундан тўғри фойдаланилса, у эликдан ортиқ касалликларни батамом даволашга имкон беради. Шунинг учун ҳам алоэ кўпчилик дори-дармонлар ва косметик препаратларнинг таркибига киради. Алоэ асосида тайёрланган препаратлар касалларга соғлиқ, камқувват одамга куч ва қувват ҳамда чехрага янгидан чирой беради. Қадимги мисрликлар ҳам алоэга алоҳида эътибор берганлар ва уни хаёт эликсирининг таркибий қисмларидан бири деб ҳисоблаганлар. Улар

турли хил суртма дорилар, бальзамлар ва эмульсиялар таркибига албатта алоэни ҳам қўшишган. Эрамиздан олдинги иккинчи асрда яшаган грек шифокори Гален трактатларида ҳам алоэ шарбатининг ишлатилиши ҳақида маълумотлар берилган. Қадимги Рим шифокори Диоскорид эрамиздан олдинги биринчи асрда элоэга «бу ўсимлик ички органларни юмшатади ва қоринни тозалайди. Алоэ . . . тана, оғиз бўшлиғи ва жинсий органларнинг яраларини тузатади, соч тўкилишининг олдини олади. . . . ўт қопини тозалайди ва сариқ касалига қарши даво бўлади. Алоэ куйганда ва ўсмаларга қарши яхши даво воситасидир» деб таъриф берган. Унинг маълумотларича, алоэнинг аччиқ шарбати билан фурункуларни, геморройларни ва лат ейишларни даволаш мумкин бўлган. Абу Али ибн Сино эса ўзининг «Тиб қонунлари» асарида «Алоэ катаркатада, бошқа кўз касалликларида ва яра-чақаларда ёрдам беради» деб ёзган.

Ушбу китобчада алоэ ўсимлигидан шифобахш суртма дорилар, дамлама, қайнатма ва бошқаларни мустақил равишда тайёрлаш усуллари ҳамда алоэ қандай қилиб хонадон шароитларида ўстирилиши мумкинлиги имконият даражасида кўрсатилади.

Кўпчилик ватандошларимиз турли хил тиббий тавсияномалардан ўйламасдан ва мулоҳаза қилмасдан фойдаланаётгани учун, яна бир марта огоҳлантирамиз, ушбу китобча тиббиёт бўйича қўлланма эмас, шунинг учун ундаги тавсияларни даволовчи шифокорингиз билан маслаҳатлашган ва келишилган ҳолда қўллашингиз лозим.

Алоэдан тайёрланиладиган доривор воситалар

*“Жаннатга кириш ҳайратланарли муваффақият эмас,
маърифат – дунёнинг ўзида жаннатга эришиш демакдир”
Ҳазрат Али (р.а.)*

Ҳозирги пайтда тиббиёт оламида алоэнинг эмульсияси, алоэ экстракти (ФИБС препарати), алоэнинг янги барглари шарбати, алоэ линименти (суртма дори), алоэнинг темир элементи қўшилган сиропи (ферроалоэ), инъекциялар учун ва ичга қабул қилиш учун мўлжалланган суюқ алоэ

экстракти, куруқ алоэ экстракти ва алоэ дамламаси (*қайнатмаси*) энг кўп тарқалган ҳисобланади. Алоэ шарбати ўпка силини, бронхиал астмани, сурункали тери касалликларини даволашда ишлатилади. Алоэнинг янги баргларида олинган шарбат билан эса гастронтеритларни, энтероколитларни ва ич қотишларни даволайдилар. Алоэ шарбатидан алоэнинг темирли сиропи тайёрланиб, уни гипосохром анемияларда ишлатилади. Бундай шарбат ёруғлик таъсирида қорайиб қолиш хусусиятига эга бўлгани учун уни салқин ва қоронғи жойда сақланади. Алоэ шарбати ични юмшатувчи восита ҳамда стафилококк, стрептококк, дифтерия, қорин тифи ва дизентерия таёқчалари каби турли хил микробларга нисбатан бактериостатик ва бактерицид хоссаларга эга. Шунинг учун алоэ шарбати халқ табобатида ҳам кенг миқёсда ишлатилади. Алоэнинг баргларида янги тайёрланган шарбат йирингли яраларни, куйганларни, фурункулларни ва трофик язваларни даволашда ишлатилади. Уни оғиз бўшлиғи ва милкларни чайишда ҳам ишлатиш мумкин. Сурункали гастритларда, ич қотишда, ошқозон ярасида, дизентериядан сўнг ва инсон организмнинг инфекцион касалликларга қаршилик кўрсатишини ошириш учун алоэ шарбати кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан овқатдан 30 дақиқа олдин ичилиши тавсия этилади. Бундай муолажадан сўнг, оғриқлар йўқолади, 5-6 ҳафтадан кейин эса тўқималарнинг тўла регенерацияси юз бериб, унинг сезгирлиги ошади, сочнинг пигментацияси ва ўсиши кучаяди.

Алоэнинг янги ва соғлом баргларида ёрқин-сарик рангли суюқ *экстракт* тайёрланади ва у салқин ва қоронғи жойда сақланиши керак бўлган 1 мл ли ампулалар шаклида сотилади. Бу экстракт кўз касалликларида (*блефарит, конъюнктивит, кератит, ирит*), ошқозоннинг ва 12-бармоқли ичакнинг яраланишида, бронхиал астмада ҳамда шамоллашларда тавсия этилади. *Алоэ эмульсияси* ўзига хос ҳидли, оқ ёки оч крем рангли қуюқ масса кўринишида бўлади. Агар бу эмульсия ёруғликда қолса, бироз сарғайиши мумкин, шунинг учун уни зарғалдоқ рангли шиша банкаларда, қоронғи ва салқин жойда 5-10 даражалардан юқори бўлмаган хароратда сақланади. Алоэ

эмульсиясини хавфли ўсмаларни нур ёрдамида даволаш пайтида беморлар терисини химоялаш ва даволаш учун ҳам ишлатилади. Бундан ташқари эмульсияни дерматитларда, экземаларда ва нейродермитларда ишлатиш тавсия қилинади.

Алоэ гели терини озиклантириб, унга эластиклик бахш этади, юмшатади ва узоқ муддат намлаштиради. Бу гель исталган турдаги терига мос келади. Алоэ баргларида тайёрланган қуюқ гель куйиб қолганда, яраланганда ва қуёшда куйганда уй шароитидаги биринчи ёрдам воситасидир. Алоэ гели исталган куруқлик даражасидаги тери учун мос келиб, кўзлар атрофидаги экземани даволаш учун фойда беради. Замбуруғли инфекцияларни даволашда ҳам бу гелдан фойдаланиш мумкин. Қадимги Хинд тиббиёт трактати «*Аюрведа*» да алоэ гели сафро ошиб кетганида жуда муҳим шифо воситаси ҳисобланган.

Алоэ линименти (суртма дориси) ёрқин крем рангили сметанасифат суюқлик бўлиб, ўзига хос ҳидга эга. Уни нурли даволаниш олаётганда терини химоя қилиш ва даволаш учун ишлатилади. Жароҳатланган жойга кунига 2-3 марта сурилиб, усти марли салфеткаси билан ёпиб қўйилади. Бу суртма дорини музлатиш ярамайди.

Алоэнинг темирли сиропи (ферраалоз) анемия (*камқонлик*) да ишлатилади. Уни кунига 3 маҳал $\frac{1}{2}$ - 1 чой қошиқдан $\frac{1}{4}$ стакан сувга қўшган холда қабул қилиш тавсия этилади. Даволаниш муолажаси 15-30 кунлар давом этиши мумкин.

Филатов усулида тайёрланадиган алоэ экстракти (ФИБС) тайёрлаш учун алоэ шарбатини яна ҳам фойдали қилиш мақсадида унинг баргларида «биоген стимуляция» усулида ишлов берилади. Бунинг учун алоэнинг энг ривожланган пастки ва ўрта барглари энг тагидан кесиб олинади ва сув билан ювилиб, бироз қуритилади. Кейин баргларни 12 кунга 4-8 даража хароратли салқин ва қоронғи жойга қўйиб қўйилади. Бундай шароитда баргларидаги барча ҳаётий жараёнлар тугайди, аммо ўсимлик хужайралари ўлмаслик учун барча кучларини тўплайдилар ва натижада махсус биологик фаол моддалар

пайдо бўлади. Бу моддаларни олимлар «биоген стимуляторлар» деб аташган. Уларнинг асосий вазифаси – ўлаётган хужайралардаги хаётни қайтадан уйғотишдир. Бундай ишлов берилган алоэ баргларида олинган шарбатларда ҳам худди шундай биостимуляторлар бўлади. Улар инсон организмга тушиб, касал органлар хужайралари учун стимулятор ролини ўйнайдилар. Бу эса модда алмашинувини тезлаштириб, касалликка қарши курашни кучайтиради ва тезлик билан тузалиб кетишга олиб келади. Бундай шарбат айниқса, турли хил тери касалликлари ва тери шамоллашларида жуда самарадор таъсир қилади (*экземалар, дерматозлар ва лишайлар*).

Алоэнинг барча препаратлари иммунитетни кучайтириш, организмни умумий мустаҳкамлашга ёрдам бериб, инсон вужудининг ҳимоя функцияларини оширади ва тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Ташқи фойдаланишда эса улар куйганларга қарши, яралар битишини тезлаштирувчи ва шамоллашга қарши бўлган таъсир кўрсатади. Алоэ препаратлари овқат ҳазм қилиш безлари секрециясини кучайтиради.

Сабур – алоэдан тайёрланган препаратлар ичида энг оммабопи ҳисобланади ва у узоқ муддат сақланиши мумкин ҳамда қимматли шифобахш хоссаларга эга. Сабурнинг бир қанча турлари бўлиб, улар куйидагилардан иборат:

- Кап-алоэ (*Aloe Ferox Mill*) ва унинг гибридлари Африкада етиштирилади;
- Кюрасао-алоэ (*Aloe Barbadosensis Mill*) Шимолий Америкада, Антил оролларида ва Венесуэлада етиштирилади;
- Сокотра-алоэ (*Aloe Perryi Backer, Aloe Soccotrina Lam*) Шарқий Африкада ва Сокотрада етиштирилади;
- Занзибар-алоэ ва бошқалар.

Сабур тайёрлаш учун алоэ шарбати парлангирилиб, ундан қора-жагарангсимон қуруқ модда – сабур олинади. Сабурнинг таъми жуда аччиқ, сувда эритилганида тагида смоласимон чўкма ҳосил бўлади, аммо спиртда

тўла эриб кетади. Сабур қадим замонлардан буён сурункали ва атоник ич қотишларида ишлатилиниб келинган.

Ундан ташқари, сабур бир қанча гуруҳга мансуб микробларга қарши бактериостатик хусусиятларга эга (*стафилококкларга, стрептококкларга, дифтерия ва ошқозон тифи микробларига ҳамда дизентерия таёқчаларига қарши*). Аммо ундан жуда кўп миқдорда қабул қилинса, ичакларни оғритиши, спазмалар вужудга келтириши ва ошқозон-ичак йўлида шамоллашга ўхшаган ўзгаришлар вужудга келтириши мумкин. Сабурнинг ични юмшатиш хусусияти унинг таркибида перистальтика ва йўғон ичак рецепторларини кучайтирадиган антраглюкозидларнинг борлиги билан изоҳланади.

Абу Али ибн Сино ҳам алоэни ўз тиббиёт амалиётида кенг қўлланган. Унинг ёзишича: *«Алоэнинг қуюлтирилган шарбати - сабурни асал билан аралаштириб, зарба бўлган жойларга қўйилса, уларнинг тузалишига ёрдам беради. Уни вино сиркаси билан аралаштириб, артилса, соч тўкилишини қолдиради. Сабур ўт қоқидаги ортиқча моддаларни чиқаришига кўмак беради, бош оғриғида фойда беради, язваларда, меланхолияда ва ошқозон оғриғида фойдали восита сифатида ёрдам беради, жигар йўллари очилади ва сариққа қарши жуда яхши восита ҳисобланади. Ёмон битаётган яралар ва жароҳатларнинг битишини тезлаштиради ҳамда бўғинлар оғриғида фойда беради»*.

Сабур тайёрлаш учун алоэнинг 15 см дан кам бўлмаган япроқлари ишлатилади ва улар қишки-баҳорги мавсумда тайёрланади. Алоэ барглари энг тагидан кесиб олинади ва қоронғи ҳамда салқин жойда (*масалан музлатгичда*) 7 кун сақланиб, ундан сўнг прессланади. Ажралиб чиққан шарбатни иссиқда парлантирилиб, сабур олинади.

Алоэ ўсимлигини парвариш қилиш

*“Кимдир одамларга ўргатиш учун илмдан бир бобни ўрганса,
унга етмишта сиддиқнинг савоби берилади”
Расулуллоҳ (с.а.в.)*

Алоэ ўсимлиги нейтрал реакцияли ёки паст даражадаги нордонлик даражасига эга бўлган ҳамда кальций миқдори кўпроқ бўлган тупроқ аралашмасини яхши кўради. Уни ўстириш учун гул магазинларида сотиладиган ва кактуслар учун мўлжалланган тупроқни сотиб олиш ҳам мумкин. Алоэни одатда баҳорда кўчириб ўтказилади (*аммо бошқа пайтларда ҳам кўчириб ўтказиш истисно этилмайди*). Ёш ўсимликлар ҳар йили қайтадан кўчириб ўтказилади, қарилари эса 2-3 йилда бир марта кўчириб ўтказилиши мумкин. Бошқа уй ўсимликларидан фарқли ўлароқ, алоэ ўсимлигини ўстиришда кечкурунги ва кундузги хароратлар орасида каттароқ фарқ бўлиши тавсия этилади. Қишда алоэни салқин шароитларда ўстирган маъқул (*10-14 даража харорат ёмон бўлмайди*), аммо у 6 даражагача хароратга ҳам бемалол чидай олади. Алоэни баҳордан то кузгача тупроқ қуриганига қараб суғорилиб турилади. Қишда эса 2 ойда бир мартадан суғориш етарли бўлади. Хона харорати қанчалик паст бўлса, алоэ шунчалик кам суғорилиши лозим. Суғоришлар орасида устки тупроқ қатлами яхшилаб қуриши зарур. Агар ўсимлик катта тувакка ўтказилган бўлса, қари ва яхши ривожланган ўсимликни хафтасига бир марта суғорилади, аммо кичкина тувакка ўтказилган ёш алоэ ўсимлигини кунига суғориш тавсия этилади. Алоэни суғораётганда унинг пастки қисмидан сув қуйинг ва баргларга, ўсимлик танасига ҳамда барг ва алоэ танаси оралиғига сув тушмаслигига эътибор беринг. Алоэни кўпайтириш илдиз қисмидан ўсиб чиққан ўсимталардан ёки шохларини кесиб олиб экилган холда амалга оширилади. Кўпайтиришнинг яна бир усули унинг уруғларидан фойдаланиш бўлиб, бу уруғлар 20-25 даража хароратда униб чиқадилар. Уруғларни феврал-мартда кумли аралашмага экилади ва харорат 25 даражадан кам бўлмаган ҳолатда сақлаб турилади. Униб чиққан алоэ майсалари худди бошқа алоэ

Ўсимликлари каби парвариш қилинади. *Алоэ ўсимлигининг яна бир ажойиб хусусияти бор: унинг баргларида олинган шарбат алоэ ўсимталарининг ўсишини тезлаштиради ва уруғларнинг униб чиқишини жадаллаштиради.* Бунинг учун алоэ уруғлари алоэ шарбати қўшилган сувда 8-20 соат давомида намланиб олинади. Агарда уй ўсимликларини суғориш учун мўлжалланган сувга бир неча томчи алоэ шарбати қўшилса, уларнинг тезроқ ривожланишлари ҳам амалий тажрибаларда кузатилган.

Алоэ парвариш қилишда уни хар ойда бир марта кактуслар учун мўлжалланган озуқа моддаси (*ёки минерал ўғитлар*) билан озиклантирилади. Ўсимликни озиклантиришда энг асосий қоидани ёддан чиқарманг: алоэ ўсимлиги жуда ҳам нозик ва сезувчан тирик вужуддир, унинг учун нима қилсангиз диққат-эътибор ва меҳр билан қилинг.

Шифобахш хомашё сифатида алоэнинг узунлиги 15 см дан кам бўлмаган баргларида фойдаланилади. Энг фойдали ва шифоли барглар уч ёшдан ошган ўсимликлардан олиниши мумкин. Одатда баргларни қишки-баҳорги мавсумда кесиб олинади. Аммо етилган барглар бўлса, ёзда кесиб олиш ҳам истисно этилмайди. Шифобахш восита сифатида ишлатиладиган барглар кесиб олиш учун алоэ ўсимлиги жуда ҳам ёш бўлиши ярамайди. Энг яхши шифобахш фойда уч йилдан кўпроқ ўстирилган алоэ ўсимлиги баргларида бўлади. Шифобахшлилиги юқори даражада бўлган дорилар тайёрлаш учун кесиб олинadиган баргнинг узунлиги 15 см дан кам бўлмагани маъқул. Баргларни кесиб олишдан аввал, алоэ ўсимлигини икки хафта давомида суғорилмай турилади. Баргларни энг тагидан кесиб олгандан сўнг, унинг кесилган жойини қора қоғозга ўралади (*икки томони очиқ трубка сифатида ўралган қора қоғоз*) ва барглар шу ҳолатда 2 хафтага қоронғи ва салқин жойга (*масалан музлатгичга*) қўйилади (*харорат 4-8 даража бўлиши лозим*). Кейин барглар майдаланади ва унинг устига **1:3** нисбатда тоза сув (*дистилланган ёки тирик сув*) қуйилиб, салқин жойда 1,5 соат сақланади. Ундан сўнг, шарбатни механик сиқиш ёки фильтрация усулида ажратиб олинади.

Барглари кесиб олинган алоэлар икки марта озиклантирилади. Алоэнинг баргларини унинг пастки ва ўрта қисмларидан кесиб олиниб, юқоридан 8-9 барг қолдирилади. Янги кесиб олинган баргларнинг ўлган ва ранги кетган жойлари кесиб ташланади, кейин ювилиб, бироз қуритилади. Уч йил давомида барглари кесиб олинган алоэ ўсимлигининг юқори қисмини кесиб ташлаб, у ёшартирилади. Алоэдан шифобахш хомашё тайёрлашда кўйидагиларга эътибор беришингиз тавсия этилади:

- Доривор воситалар тайёрлаш учун уч ёшлик алоэлардангина фойдаланиш мумкин;
- Алоэдан доривор воситалар тайёрлаганда металл предметлардан, идишлардан ва пичоқлардан фойдаланиш мумкин эмас. Баргларни кесиб олишда капрон иплардан фойдаланишингиз мумкин, баргларни майдалашда эса ўткир ёғоч пичоқлардан фойдаланинг;
- Кесиб олинган баргларни тоза қоғозга ўраб қўйган холда (*фақат газета қоғозига эмас!*) холодильникда бир неча ҳафта сақлаш лозим. Бу вақт давомида барглар таркибида биологик актив ва доривор моддалар ҳосил бўлади ва шунинг учун ҳам бундай барглардан энг яхши дорилар тайёрлаш мумкин.

Янги кесиб олинган алоэ баргларини қоғозга ўраган холда, икки томонидан ҳаво кириши учун тешиклари бор бўлган яшиқларда сақланади. Янги тайёрланилган алоэ шарбати эса қора шишадан ясалган идишда сақланиши зарур. Эгалари тез-тез касал бўлиб турадиган хонадонларда, ётиб қолган беморлар ёнида ёки соғлом, аммо биомайдони сусайган инсонлар яшайдиган хоналарга алоэ ўсимлигини жойлаштириш яхши натижа беради. Бу ўсимликни айниқса уйига саломатлигидан шикоят қилиб кўпчилик бемор инсонлар келадиган табиблар ва врачлар ўстиришлари тавсия қилинади. Кўпчилик хонадонлардаги турли хил гуллар уруш-жанжал, ғазаб, кўролмаслик, иш юришмаслиги, омадсизлик ва камбағаллик ҳолатлари билан курашадилар деб тушунилади. Жанжалкаш, оғир характерли ва унчалик тарбия кўрмаган инсонлар бўлган хонадонларда гуллар яхши ривожланмайди

ва кўпинча касалланиб, қуриб қоладилар. Гуллар инсонлар томонидан бузилган муҳитни тозалаган холда, ўзлари халок бўладилар. Агар бирор-бир инсон худди шундай шароитларга тушиб қолса, у ҳам руҳий ва жисмоний жихатдан азобланади. Хонангизда сизга ёмон таъсир қилувчи салбий энергетик оқимлар борлигининг энг биринчи кўрсаткичи ёки белгиси - уй гулларининг ёмон ўсиши, уларнинг касалликлари ва сўлиб қолишидир. Алоэ ўсаётган хонадондаги инсонларнинг қийинчиликларга дош бера олиши осон кечади. Айниқса алоэни қийинчиликлар олдида таслим бўлишга тайёр бўлган иродасиз инсонлар уйларида ўстириш тавсия этилади, чунки алоэ уларнинг қийинчиликлар олдида талвасага тушиб қолишдан асрайди. Ёлғиз инсонлар ҳам алоэ ўстиришлари уларнинг ёлғизликдан қийналишларини бироз енгиллаштиради. Умуман айтганда, бирор-бир нозикликлари ёки камчиликлари бор бўлган инсонлар алоэ ўстирсалар, бу уларга ижобий таъсир қилар экан. Ҳар қандай ўсимлик ташқи оламга ва инсонга таъсир қилади. Гуллар ёмон фикрларнинг қувватини ўзига тортиб олиб, инсоннинг фикрлашига ва сўзлашишига ижобий таъсир қилади. Уй ўсимликларининг барглари холатига қараб, улар хона муҳитини қандай фикрлардан тозалаётганини тушуниш мумкин. Алоэ ўсимлиги хонадонга сокинлик ва хотиржамлик олиб келади. Айниқса кўпчиликдан беркиниб, якка-ёлғиз яшовчи инсонлар учун алоэ ўсимлиги зеркиш ва сиқилишдан қутулишга ёрдам беради. Алоэнинг энергетик оқимлари спирал кўринишига эга бўлиб, салбий энергияни тўплаб, уни ўз ўқи бўйича юқорига йўналтиради ва бу билан уй атмосферасини салбий ва негатив хиссиётлардан тозалайди.

Агар бирор-бир инсон касалланиб қолган бўлса, демак унинг биомайдони (*аураси*) кучсизланиб қолган бўлади. Кўпчилик соғлом инсонларда ҳам биомайдон кучсизланиб қолган бўлиши мумкин. Инсоннинг руҳий ҳолати эса унинг атрофидаги фазога ҳам ўтади ва у фазо энергетикасини ҳам сусайтиради. Бундай сусайган фазовий ҳолат эса у ерда истиқомат қиладиган инсонларнинг касал бўлишларига сабаб бўлиши мумкин. Алоэ эса фазонинг энергетикасини кучайтириб, бизни турли хил касалликлардан асрайди. Алоэ

ўстирилаётган уйдаги фазонинг ўзи хонадон эгаларини янги касалликлардан асрайди. Алоэнинг ўзи жуда чидамли бўлгани учун у инсон организмнинг иммунитетини ҳам кучайтиради. Агар уйимизда алоэ ўсаётган бўлса, у бизнинг вужудимизга ижобий таъсир қилиб, уни мустаҳкамлайди, касалликларга қарши химояланганлик даражасини оширади ва овқат хазм қилиш тизимини, сут безларини ва ўт қопини мустаҳкамлайди.

Алоэ иммунитетни мустаҳкамлаш воситаси сифатида

*«Хушсифат ва яхши хулқлар билан зийнатланмаган кимсани
ипак кийимлар зийнатлай олмайди. Ернинг зийнати
илм эгалари билан, кўкнинг зийнати эса юлдузлар биландир.
Илм бир тоғ мисолдир. Бу тоғдан ошув кўп душвордир,
тушув эса осондир»
Абулосим Замаҳшарий*

Алоэ ўсимлиги нафақат касалликларни даволаш учун, балки уларнинг олдини олиш (*профилактика*) учун ҳам ишлатилиши мумкин. Алоэ иммунитетни мустаҳкамлаш, авитаминознинг олдини олиш ва инсон вужудини фаоллаштирувчи восита сифатида ҳам ишлатилади. Қуйида бунинг учун ишлатилиши мумкин бўлган бир қанча табиий шифобахш таркибларни ўрганиб чиқамиз:

1-таркиб: 100 грамм алоэ шарбати, 200 грамм қизил вино ва 150 грамм тоза асал яхшилаб аралаштирилади ва тўқ рангли шиша идишга солиниб, 7 кун сақлаб қўйилади. Кейин бу малҳамни овқатдан 2 соат олдин кунига 3 маҳалдан биринчи етти кунда 1 чой қошиқдан, кейин эса 5 хафта давомида 1 ош қошиқдан истеъмол қилинади.

2-таркиб: Бир ой давомида галма-галдан кунига 3 маҳал қуйидаги рецептлар бўйича тайёрланган малҳамларни қабул қилиш ҳам иммунитетни мустаҳкамлаш учун ҳизмат қилади:

- 500 граммдан янги қирқилган алоэ баргларини ва тозаланган ёнғоқни гўшт қиймалагичдан ўтказилади. Кейин унга 1,5 стакан тоза асал аралаштирилиб, овқатдан сўнг 1 ош қошиқдан қабул қилинади.

- 3 ош қошиқ алоэ шарбати, 100 грамм сариеғ, 1/3 стакан тоза асал ва 5 ош қошиқ какаони 1 стакан иссиқ сутга аралаштирилади. Кейин уни хўплаб, аста-секинлик билан ичилади.
- Янги қирқилган алоэ баргларини гўшт қиймалагичдан ўтказилади ва ундан $\frac{3}{4}$ стакан шарбат доқа орқали сиқиб олинади. Кейин бу шарбат худди шунча тоза асал ва 1,5 стакан кагор виноси билан аралаштирилади. Тайёрланган дорини овқатдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан қабул қилинади.

3-таркиб: Бу шифобахш ўсимликлардан тайёрланган доривор малҳам инсон вужудини фаоллаштириш, иммунитетини мустаҳкамлаш ва қувватини ошириш учун ишлатилади ва қуйидаги услубда тайёрланади: Ёши 3-4 йиллик алоэ ўсимлиги баргларини қирқишдан аввал 5 кун суғорилмайди ва сўнгра унинг керакли миқдордаги барглари кесиб олиниб, майдаланади. Кейин 60 грамм майдаланган алоэ барглари, 100 грамм тоза май асали ва 100 грамм каберне туридаги қизил узум виноси эмал (*ёки шипша*) идишга солиниб, ёғоч қошиқ билан яхшилаб аралаштирилиб, вақти-вақти билан чайқатиб турган холда қоронғи ва салқин жойда 5 сутка сақланади. Тайёр доривор музлатгичда сақланади ва гипертонияда, мия томирлари склерозиди, онкологик касалликларда, ўпка касалликларида, бронхиал астма, гайморит, тромбозит ва подаграда ишлатилиши мумкин. Бунинг учун биринчи 5 кунда овқатдан олдин кунига 1 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Кейин эса кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан ичилади. Муолажа муддати касаллик тури ва бемор ҳолатига қараб 10 кундан 2 ойгача бўлиши мумкин.

Янги сиқиб олинган алоэ шарбатини кунига 2-3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин 1 десерт қошиқдан ичилса, у профилактика қилувчи ва иммунитетни мустаҳкамловчи ўзига хос биоген стимулятор сифатида таъсир қилади. Биоген стимулятор сифатида дорихоналарда сотиладиган суюқ алоэ экстракти ҳам ишлатилиши мумкин, албатта (*фақат унинг муддати ўтмагани ва қалбаки эмаслигини текишириб кўришингиз лозим*).

4-таркиб: Оғир касалликлардан сўнг болалар организми жуда ҳам нозиклашиб қолганида уларни қувватга киритиш учун қуйидаги озиклантирувчи аралашма тавсия этилади: алоэ барглари кесиб олиниб, бир неча кун музлатгичда сақланади ва ундан 100 миллилитр шарбат олиниб, унга тозаланган ёнғоқдан 500 грамм, асалдан 300 грамм ва 3-4 дона лимоннинг шарбати қўшилади. Тайёрланган доривор аралашмани болаларга овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан берилади.

Алоэ ёрдамида гўзалликка эришиш

*“Чин олим ҳийладан узоқдир, узоқ,
Нурнинг ўз сояси бўлмайди ҳеч чоқ”
Замахшарий*

Агар ичмасангиз, чекмасангиз ва кечқурунлари ёғли овқатлар еб ётмасангиз, алоэ сизнинг терингизга гўзаллик ва янгилик бахш этиши мумкин. Агарда организмгиз кучсизланиб, терингизда бир қанча ўзгаришлар сезсангиз, таомномангиздан турли хил ширинликларни, тузланган ва аччиқ маҳсулотларни, консерва ва кофеларни, хайвон ёғларини чиқариб ташлаб, улар ўрнига табиий маҳсулотларни ва ўсимлик ёғларини қабул қилиш тавсия этилади. Масалан, сочингиз ва бошингиз ёғланиб қолиши касаллик эмас, балки нотўғри овқатланишдан келиб чиққан модда алмашинувининг бузилиши деб тушунилади. Шунинг учун, агар чиройли бўлиш ниятингиз бўлса, аввало витаминлар ва микроэлементлар билан бой бўлган овқатланишдан бошланг. Бунинг учун таомномага кўпроқ сабзавотлар, мевалар, салатлар, кўкатлар ва турли хил сутли маҳсулотларни киритишингиз лозим бўлади. Ундан ташқари, таомномада вақти-вақти билан таркибида кремний ва олтингугурт тузлари ҳамда кобальт ва мис микроэлементлари бўлган турли хил бўтқалар бўлиши ҳам талаб этилади. Косметолог-врачлар айтганидек: *«Ақлли ва тадбирли бўлинг – ўз вужудингизни ва ўзингизни севинг, чунки сиз бир-бирингизга керак бўласиз»*. Қадимги дунё тарихидан маълумки, машҳур қироличалар Клеопатра, Нефертити ва Америкадаги Мая цивилизациясининг аёллари алоэ баргларида косметик мақсадларда фойдаланганлар. Алоэ барглари ичида

бўладиган таркибни сут билан аралаштириб, териға суриш, уларға чиройли кўринишға имкон берган экан. Алоэ шарбатининг тери тешикларини торайтириши, уни тозалаши, терининг қариб қолишини секинлаштириши ва сувсизлантириши ҳозирги пайтда илмий жиҳатдан исботланган. Алоэ воситасида тайёрланган кремлар озиқлантирувчи ва юмшатувчи хоссаларға эға. Унинг шарбати, желеси ва экстракти бир қанча косметик воситалар – геллар, кремлар, лосьонлар ва лаб бўёқларининг таркибига киради. Қуйида алоэ ёрдамида тайёрлашингиз мумкин бўлган бир қанча қўлбола косметик воситалар тавсиф этилади.

Сочларни парваришлаш

*«Илм исташ ҳар бир муслим ва муслима учун фарздир»
Расулulloҳ (с.а.в.)*

Ёғли сочлар учун алоэ шарбати, лимон шарбати, асал (*барчаси 0,5 чой қошиқдан*), тухум сариғи ҳамда бир неча саримсоқпиез бўлакчаси аралаштирилиб, бош терисига суртилади. Бу аралашма 30 дақиқалан сўнг ювиб ташланади. Иккинчи усулда эса алоэ баргларини гўштқиймалагичдан ўтказилиб, унга 1/5 миқдорда спирт қўшилади. Бу аралашмани тампонга ботириб, 2,5-3 ой давомида кунора бош терисига суртилади.

Қуруқ (ёғсиз) сочлар учун алоэ ва кастор ёғидан компресс қилиш қуруқ сочларни нормал холға келтиради, нимжон сочларни эса жонлантиради. Энди эса сочларни парваришлаш ва чиройли қилиш учун фойдали бўладиган шифобахш таркиблардан баъзиларини келтирамиз:

Таркиб-1: Ювинишдан 30-40 дақиқа олдин алоэ шарбати аралаштирилган кастор (*канакунжут*) ёғи сочнинг бутун узунлиги бўйлаб суртилади. Агарда бундай муолажани ҳар ҳафтада бир мартадан қилинса, сочлар ялтироқ ва эластик бўлиб қолади.

Таркиб-2: Алоэнинг битта баргини гўшқиймалагичдан ўтказилади ва унга 1 ош қошиқ тоза асал, 1 ош қошиқ кастор (*канакунжут*) ёғи, 1 та тухум сариғи ва 1 чой қошиқ коньяк қўшилади. Буларни яхшилаб аралаштирилгандан сўнг, аралашма сочға сурилади ва бош сочиқ билан 1,5-2 соат ўраб қўйилади. Сўнгра хона хароратидаги сув билан ювиб ташланади.

Агар сочларингиз тўкилаётган бўлса, 1 ош қошиқ алоэ шарбати, 1 чой қошиқ саримсоқпиез шарбати, 1 ош қошиқ тоза асал ва 1 та тухум сариғи яхшилаб аралаштирилиб, сочлар орасидан бош терисига суртилади. Кейин бошни клеёнка билан ўралиб, устидан иссиқ рўмол ўралади. Орадан 20 дақиқа ўтганидан сўнг, сочлар яхшилаб ювиб ташланади. Ундан сўнг сочларни чайиш учун қирқбўғим (*хвоц полевой*) ва қичитки ўт (*крапива*) ларнинг қайнатмасидан фойдаланиш мумкин. Бундай қайнатма тайёрлаш учун ўтларнинг 3 ош қошиғи устига 1 литр қайнаган сув қуйиб, 30 дақиқа дамлаб қўйиш керак. Бундай муолажани 5 марта қайтариш тавсия қилинади.

Соч тўкилишининг олдини олишни яна бир усулида 100 мл алоэ шарбатига 0,5 литр узум виноси (*сухое виноградное вино*) қўшилиб, аралашма 2-3 кун сақлаб қўйилади ва ундан сўнг бош терисига суртилади.

Агарда сочларингиз ўсишини тезлаштирмоқчи бўсангиз, 1 ош қошиқ қирқилган алоэ барглари устига 1,5 литр қайнаган сув қуйилади ва 10 дақиқа давомида қайнатилади. Аралашма совиганидан сўнг, уни докадан ўтказилиб, тампон билан бош терисига ҳафтасига 2-3 марта суртилади.

Иккинчи усулда эса алоэнинг пастки барглари кесиб олиниб, ювилади ва шарбати сиқиб олинади, сўнгра унга 20% ли спирт қўшилиб, музлатгичда сақланади. Аралашмани тампон билан сочлар орасидан бош терисига 2,5-3 ой давомида кунора суртилади.

Терини парваришлаш

*«Бир соат илм ўрганиш бир кечалик ибодатдан яхши,
бир кунлик дарс эса уч ой тутилган нафл рўзадан афзалдир»
Хадис*

Кўпчилик тиббиёт олимларининг тажрибасига кўра, алоэ тери касалликларини даволашда ишлатилиши мумкин бўлган энг самарадор воситалардан бири экан. ***Терига тошмалар тошганда ва фурункулларда*** овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 2-3 мартадан 1 чой қошиқдан алоэ шарбати ичиш тавсия этилади ёки тери остига 1 мл дан инъекция қилинади (*муолажа 15-50 кунлар давом этади*). Агар терига йирингли тошмалар тошган бўлса, терини алоэнинг янги шарбатидан тайёрланган дамлама билан ювилади.

Бундай дамлама тайёрлаш учун алоэ барглари майдаланиб қирқилади ва 0,5 литрли бутилканинг ярмигача солинади ва устидан шакар билан тўлдирилади. Бутилканинг усти марли билан боғланиб, 3 кун сақлангандан сўнг, аралашма устидан ароқ солинади ва яна 3 кун сақланади. Сўнгра аралашма докадан ўтказилиб, керакли жойларга суртилади ҳамда ичилади. Фурункулда алоэнинг янги шарбатидан 0,5 стаканини зайтун мойи билан аралаштирилади ва уни марлига суртиб, касал жойга қўйилади. Бундай боғлангани суткасига бир мартадан, кечкурун ётишдан аввал қилинади. Муолажа муддати эса камида бир ҳафта бўлиши лозим. Жуда ҳам ўтиб кетган фурункулда 3 ош қошиқ алоэ барги, 2 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 1 ош қошиқ бўйимодарон ўсимлиги (*тысячелетник*) барглари устига қайнаган сув қўйилади ва 10-15 дақиқа тиндириб қўйилади. Аралашма совугандан кейин уни асал, тухум сариғи ва ўсимлик ёғи билан аралаштирилади ва тайёр бўлган суртма дорини тампон билан касал жойга 5-10 дақиқа суртиб қўйилади. Кейин уни иссиқ сув билан ювиб ташланади.

Ажинлар ҳосил бўлишининг олдини олиш учун алоэдан фойдаланиш

Тери парвариши учун «*Доимий баҳор*» деб номланган маска жуда ажойиб ҳисобланади. Алоэ таркибида бўлган лигнин моддаси модда алмашинувчи жараёнларини кучайтиради ва тери хужайраларнинг янгиланишига ёрдам беради. Бундай маска тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ шарбатини 2 ош қошиқ бироз иситилган тоза асал ва 1 чой қошиқ зайтун мойи билан аралаштирилади. Яхшилаб аралаштирилгандан сўнг, бу таркиб терига сурилади ва 20 дақиқадан кейин совуқ сув билан ювиб ташланади.

Ҳар қандай тери учун қуйидаги усулда тайёрланадиган маска ҳам жуда фойдали ҳисобланади. Бунинг учун 1 ош қошиқ сметанани 1 чой қошиқ тухум сариғи билан аралаштирилади ва унга 1 чой қошиқ алоэ шарбати қўшилиб, аралаштирилгандан сўнг, бу таркибни юзга ва бўйинга чўтка билан суртилади. Маска 20 дақиқадан сўнг иссиқ сув билан ювиб ташланади. Кейин юзни совуқ сув билан чайилади.

Витаминли, озиклантирувчи ва оқартирувчи маска эса куйидагича тайёрланади. 2 чой қошиқ алоэ шарбатини 1 чой қошиқ тоза асал, 1 та тухум сариғи, 1 чой қошиқ кастор (*канакунжут*) ёғи ва 2 чой қошиқ апельсин (*ёки лимон*) шарбати билан аралаштирилади. Суртма маска кашасимон қуюқликка келиши учун унга жавдар ёки сули (*овсянка*) уни қўшилади. Кейин бу маскани яхшилаб тозаланган юз ва бўйин терисига суртилади. Бундай маска 20-30 дақиқалардан сўнг иссиқ сув билан ювиб ташланади ва ундан кейин юз совуқ сув билан чайилади. Муолажа натижасида тери тешиклари тораяди ва юз ҳамда бўйин терилари биостимуляция бўлади.

Ажинларга қарши курашиш учун куйидаги услубда тайёрландиган маска ҳам жуда самарали ҳисобланади. 10-14 кун давомида қора пакетга солиниб музлатгичда сақланган алоэ барглари шарбати, ўсимлик ёғи ва ланолин креми бир хил қисмларда аралаштирилади. Сўнгра бу аралашмани сув хаммомида 35-38 даражагача иситилади ва юз ҳамда бўйин терисига 20 дақиқага суртиб қўйилади. Кейин уни далачой (*зверобой*) ёки марварак ўсимлиги (*шалфей*) дамламасига хўлланган тампон билан артиб олинади. Ундан сўнг юзни ва бўйинни юқоридаги дамламалар билан чайилиб, тери турига мос бўлган крем суртилади. Муолажани ҳафтасига 2-3 марта қайтарилади. Даволаш курси 15 та маска ҳисобланади.

Теридаги ажинларни торттириш учун ҳам етарли даражада самарали бўлган даволаш муолажаси бўлиб, бундай маскани тайёрлаш учун майда қилиб қирқилган алоэ баргларини фольгага ўраб, 2 ҳафтага музлатгичга қўйилади. Бу амаллар натижасида хосил бўлган алоэ желесини қайнаган сув билан чайқаб ташланган шиша банкага солинади. Желени бир кундан сўнг терига мос бўлган крем суртилган юз терисига суртилади. Маскани 10-15 дақиқадан сўнг совуқ сув билан ювиб ташланади. Шундай учта муолажадан сўнг желени крем сурмасдан туриб юзга суртилади. Ундан сўнг яна 3 марта крем билан алоэни, сўнгра эса охирги кунда фақат алоэ суртилади. Бундай ҳар бир муолажани олгандан сўнг куйидаги маҳсус машқларни бажариш керак бўлади:

1. Кўзни қаттиқ юмиб, учгача санаш ва кўзни очиб, яна учгача санаш керак. Бу амални беш марта қайтарилади.
2. Бурунни кенгайтирган холда ундан чуқур нафас олиб, оғиздан нафасни чиқариш.
3. Тишларни сиқиб турган холда оғиз орқали тез нафас олиб, нафасни бурундан чиқариш.
4. Тишлар қисилиб турилган холатда нафасни оғиздан чиқариш: аввал тўғрига, кейин чапга ва сўнгра ўнг томонга.
5. Юз терилари харакатланадиган холда бурун билан нафас олиш ва оғиздан чиқариш.
6. Бошни орқага ташлаган холатда бурундан секин нафас олиш ва бошни ўз холатига келтирган холда нафасни оғиздан чиқариш.
7. Нафас олганда бошни олдин ўнг томонга, кейин чап томонга эгиш.
8. Бошни соат стрелкаси бўйлаб ва сўнгра соат стрелкасига тескари йўналишларда айлантириш.
9. Бошни ўнг ва чап тарафга максимал равишда буриш.
10. Даҳанни иложи борича кўпроқ олдинга чиқарган холатда секинлик билан нафас олиш ва даҳанни жойига қайтариб туриб нафас чиқариш.

Ишдан қайтиб келганингиздан сўнг, чарчоқни олиш ва териларни соғлом холда сақлаш учун ванна ёки душ қабул қилинг. Бунда сув оқимини албатта юзга ва бўйинга йўналтиринг. Сув муолажаларидан сўнг, терини лосьон ёки ўсимлик ёғи билан тозалаб, совуқ ва иссиқ компресс олинг. Сочикни иссиқ сувда хўллаб олинг ва уни бўйинга қўйинг. Совугандан сўнг совуқ сувда хўллаб яна компресс қилинг. Шундай қилиб 6 марта иссиқ сочиқ ва 5 марта совуқ сочиқда компресс қилинг. Компрессни ҳар доим иссиқ сувда бошлаб, совуқ сувда тамомлаш керак. Компрессдан сўнг юз ва бўйин териларига алоэ шарбати, лимон, асал ва тухум сариғи аралашмасидан маска суртинг. Бундай маска билан 10-15 дақиқа кўзингизни юмиб ётинг. Бунда оёғингиз баландликда бўлсин ва бўйин остига ёстиқча қўйиб олинг.

Ванналар учун дамламалар тайёрлаш

*Илм ҳам боқийдир, ҳам абадий у,
Илмдан бошқаси саватдаги сув.
Илмсиз киши нима? Ҳайвон эрур,
Жонсиз тана, бир нақисиз айвон эрур.*

Авлоний

Таркиб-1: Бир ош қошиқдан алоэ, майдаланган наъматак меваси, қоқиўт (*момоқаймоқ*), маккажўхори попуғи (*кукурузные рыльца*), қирқбўғим (*хвоиц полевой*), ўлмасўт (*бессмертник, бўзноч*), оқ қайин барглари, укроп уруғи, тирноқгул (*календула*), оқ атиргул гулбарглари, зарчава барглари, ертут (*ўрмон қулуннайи, земляника*), мойчечак (*ромашка аптечная*), майдаланган арча (*можжевельник обыкновенный*) меваларини аралаштирилиб, устига сув қўйилади ва паст оловда 30 дақиқа митиллатиб қайнатилади. Қайнатмани докадан ўтказилиб, иссиқ сув тўлдирилган ваннага солинади.

Таркиб-2: Бир ош қошиқдан алоэ, маржон дарахти (*бузина*) гуллари, чучукмия (*солодка*) илдизи, бинафша (*фиалка*) танаси, зарчава (*чистотель*) ўти, арпабодиён (*оқзира, фенхел*) меваси, оқ қайин (*береза белая*) барглари ва жумрут (*крушина*) пўстлоғи майдаланиб, аралаштирилади ва устига сув қўйиб, оловга қўйилади. Сув қайнагандан сўнг, оловни пасайтириб, 10 минут милтиллатиб қайнатилади. Сўнгра қайнатма совутилади, докадан ўтказилади ва иссиқ сув тўлдирилган ваннага қўйилади.

Алоэ ёрдамида ошқозон-ичак касалликларини даволаш

Алоэ (*сабур*) иштаҳа очувчи ва овқат хазм бўлишига ёрдам берувчи воситалар жумласига киради. У овқат хазм қилишни бузмайди ва инсон унга кўникиб қолмайди. Табиблар овқат хазм қилиш издан чиққанда беморга алоэнинг янги сиқиб олинган шарбатидан (*ёки сабурдан*) кунига 2-3 маҳалдан 8-10 томчидан ичишни тавсия қилишган.

Овқат хазм бўлишини яхшилаш учун қўйидаги **1-таркиб** ишлатилади: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ девясил илдизи (*сарик андиз ўсимлиги*), 2 ош қошиқ ток барги, 4 ош қошиқ далачой гуллари (*зверобой ўсимлиги*) ва 1 литр сув. Буларнинг барчаси аралаштирилади ва устига қайнаган сув қўйилиб, 15-

20 дақиқа қайнатилади. Сўнгра совутилиб, 2 қават докадан ўтказилади ва овқатдан бир неча дақиқа олдин 0,5 стакандан кунига 3 маҳал ичилади. Агар қайнатмани овқатдан олдин ичишнинг иложи бўлмаса, у холда уни овқат ейиш оралиқларида ичилади. Аммо қайнатмани овқатдан кейин қабул қилиб бўлмайди, чунки бунда унинг таъсири бўлмайди.

Худди шундай **2-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 2 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 4 ош қошиқ майдаланган калина (*оддий бодрезак ёки чингиз*) пўстлоғига совуқ сув қуйилади ва паст оловда милтиллатиб 30-40 дақиқа қайнатилади. Қайнатмани 2 қават докадан ўтказгандан сўнг, овқатдан олдин 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Овқат хазм қилишга ёрдам берадиган **3-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 1 ош қошиқ бўйимодарон ўсимлиги (*тысячелетник*) яхшилаб майдаланади ва аралаштирилиб, устидан қайнаган сув қуйилади. Идишнинг усти қопқоқ билан ёпилиб, 1 соат ўраб қўйилади. Сўнгра уни 2 қават докадан ўтказиб, овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Шунга ўхшаш **4-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ примула ва 1 ош қошиқ зарчава (*зарчуба ёки чистотель*) ларни яхшилаб майдалаб, устига қайноқ сув қуйилади ва 15-20 дақиқа сув ваннасига қўйилади. Ундан сўнг дамламани 2 қават докадан ўтказилади ва овқатдан 30 дақиқа кейин 100 мл дан кунига 2 маҳал ичилади.

Шу мақсадларда ишлатиладиган **5-таркибни** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ ҳамда 1 ош қошиқ янги зарчава (*зарчуба ёки чистотель*) ларнинг шарбати олинади ва унинг 1 томчисини ярим стакан қайнатилган сувга солиб овқатдан 15 дақиқа олдин кунига 2 маҳал қабул қилинади. Муолажа 7 кун давом этиши керак.

Овқат хазм қилиш тизимини яхшилашнинг **6-таркибини** тайёрлаш учун 1 ош қошиқ алоэ, 3 чой қошиқ зарчава (*зарчуба ёки чистотель*), 1 ош қошиқ Тирноқгул (*Календула лекарственная, Ноготки*) ва 150 мл медицина спиртлари аралаштирилади ва қоронғи ҳамда салқин жойда 3-4 хафта

сақланади. Сўнгра бу аралашма филтрланади ва дамламадан 10 томчисини ярим стакан қайнатилган сувга солиниб, кунига 2 марта (*эрталаб ва кечқурун*) ичилади.

Сурункали гастритларни даволаш

Ич қотишлар, ошқозон язваси касалликлари билан кузатиладиган сурункали гастритларда, дизентериядан сўнг ва организмнинг инфекцион касалликларга қарши бардошлилигини ошириш учун алоэ шарбатини овқатдан 30 дақиқа олдин 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал 1-2 ой давомида ичилади. Бунинг ўрнига дорихоналарда сотиладиган темир моддаси қўшилган алоэни (*ферроалоэ*) ҳам 0,5-1 чой қошиқдан кунига 3 маҳалдан 15-30 кун давомида ичиш мумкин.

Ошқозон язваси ва ўн икки бармоқли ичак ярасида

*«Илм ўрганмоқ Аллоҳ ҳузурида намоздан,
рўзадан, садақадан, ҳаждан ва Азизу Жалил Аллоҳ
йўлида жанг қилишдан ҳам аълодир»
Расулulloҳ (с.а.в.)*

Биринчи таркиб: Алоэнинг ярим стакан майдаланган баргларини бир стакан шакар билан аралаштирилади ва уни қоронғи жойда 3 кун сақланади. Ундан сўнг аралашмага бир стакан табиий қизил вино аралаштирилиб, яна бир сутка сақланади. Кейин аралашмани 2 қават докадан ўтказиб, 1-2 ой давомида овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Иккинчи таркиб: Алоэнинг 300 грамм майдаланган баргларига 100 грамм яхшилаб майдаланган (*масалан, қирғичдан ўтказилган*) прополис, 600 грамм тоза табиий асал ва 1 литр спирт қўшилади. Уларни яхшилаб аралаштириб, 10 кун қоронғи жойда сақланади. Тайёр дориворни овқатланишдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Колитда микроклизмалар қилиш

Бунинг учун 1 ош қошиқ майдаланган апельсин, 2 дона майдаланган саримсоқпиез бўлакчаси ва 1 десерт қошиқ алоэ шарбати устига ярим стакан иссиқ сув қўшилади ва 3 соат тиндириб қўйилади. Кейин бу аралашма 2 қават докадан ўтказилиб, микроклизма учун ишлатилиши мумкин бўлади.

Битта клизма учун бундай аралашманинг $1/3 - 1/2$ стакани ишлатилади. Муолажани суткасига бир марта – кечқурун қилинади. Микроклизмаларни асосий даволаниш муолажаларига боғлиқ бўлмаган холда ёки улар билан биргаликда амалга оширилади.

Сурункали ич қотишларда алоэдан фойдаланиш

Алоэни ёки сабур порошогини сурункали ич қотишларда ишлатишнинг яхши томони шундаки, организм унга кўникиб қолмайди ва унинг таъсири нисбатан ижобий ҳисобланади. Қуйида улардан фойдаланишнинг бир неча рецептлари келтирилади:

Рецепт-1: Алоэ баргларининг шарбатини овқатланишдан 30 дақиқа олдин 1-2 чой қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади.

Рецепт-2: Ярим стакан майдаланган алоэ баргларини 300 грамм тоза асал билан аралаштирилади ва уни 1 сутка сақланади. Сўнгра уни 5-7 дақиқа сув ваннасида сақлаб, 2 қават докадан ўтказилади. Тайёрланган аралашмани 1-2 ой давомида овқатдан бир соат олдин бир десерт қошиқдан ичилади.

Рецепт-3: Бир хил миқдордаги алоэ шарбати ва асал аралаштирилиб, 3 соат сақланади. Аралашмани кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан овқатдан олдин ичилади.

Рецепт-4: Бир хил миқдорда анжир, қора олхўри ва туршак (*курага*) олиниб, улар яхшилаб ювилади, данакларидан ажратилади ва гўшт майдалагичдан ўтказилиб, яхшилаб аралаштирилади. Кейин унга 50 грамм алоэ ҳамда 50-100 грамм тоза асал қўшилади. Тайёрланилган дориворнинг 1 ош қошиғини оқ нонга суртиб, эрталаб, овқатдан 30-40 дақиқа олдин бир стакан илиқ сув билан биргаликда ейилади. Худди шундай бутербродни бир стакан кефир билан биргаликда ухлашдан 1 соат олдин ҳам ейиш мумкин.

Рецепт-5: 100 грамм миқдоридаги янги қирқилган алоэ барглари икки хафта холодильникда сақланади ва ундан сўнг шарбати ажратилиб олинади. Шарбатни 4 ош қошиқ тоза асал билан аралаштирилади. Тайёр дорини сурункали ич қотиш кузатилганида овқатдан 30 дақиқа олдин 1 ош

қошиқдан ичилади. Икки кундан сўнг бу дозани икки мартага камайтиради.

Рецепт-6: Кечки пайт 0,1 – 0,3 грамм сабур қабул қилинади (*уни дорихоналардан олиш мумкин*). Бу дорининг таъсири 9-10 соатларда сезилади.

Алоэ препаратлари ва сабурни ични юмшатувчи восита сифатида қўллаганда юқори дозалар қабул қилиш ноқулай аҳволга олиб келиши мумкин. Ёдингиздан чиқмасин, алоэ препаратларини кунига 1 граммдан ортиқ қабул қилиш мумкин эмас, чунки бу ошқозон ва ичакларни қўзғатиб юборади.

Геморройда алоэни қўллаш

*«(Аллоҳ) Ўзи устаган кишиларга ҳикмат (фойдали билим) беради.
Кимга ҳикмат берилган бўлса, бас, муҳаққаққи,
унга кўп яхшилик берилибди. Ваъз эслатмаларини
фақат аҳли донишларгина оладилар»
«Бақара» сурасидан*

Ушбу *«интеллигентлар касали» (ёки шофёрлар касали)* деб аталадиган геморройни даволаш учун ажойиб восита алоэ барглари, қичитқи ўт (*крапива*) ва далачой (*зверобой*) ўтлари аралашмаси ҳисобланади. Бундай таркибдан тайёрланган дамлама яраларни битирувчи ва антисептик восита ҳисобланиб, кейинчалик геморройга олиб боровчи йўғон ичакнинг майда-чуйда яраларини даволаш учун ишлатилади. Бундай дамлама олиш учун 1 ош қошиқ майдаланган алоэ барглари, 2 ош қошиқ қичитқи ўт (*крапива*) ва 2 ош қошиқ далачой (*зверобой*) ўтлари устига қайнаб турган сув қуйилади ва унинг усти қопқоқ билан ёпилиб, 2 соат тиндириб қўйилади. Сўнгра қайнатма совутилиб, 2 қават докадан ўтказилади ва кунига 3 маҳал чорак стакандан ичилади.

Геморройдан қутулиш учун алоэ, далачой (*зверобой*) ўти ва тоғтерак (*ансол, осина*) баргларидан фойдаланиб, ажойиб суртма дори тайёрлаш ҳам мумкин. Бунинг учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ тоғтерак, (*ансол, осина*) барглари ва 1 ош қошиқ далачой (*зверобой*) ўти яхшилаб майдаланади ва устига сметанасифат суюқлик бўлгунича иссиқ сув қуйилади. Кейин уни

салфетка (*ёки дока*) га суртилиб, геморрой шишларига 1 соатга қўйилади. Агар оғриқ бўлса, салфетка олиниб, касал жойлар иссиқ сув билан эҳтиёткорлик билан ювиб ташланади. Бу муолажадан 2-3 кун ўтганидан сўнг, яна бир марта бу амал қайтарилади. Кейинчалик суртма доридан фойдаланишни аста-секин камайтирилиб борилади, аммо касал жойларни иссиқ сув билан ювиб турилади. Натижада геморрой шишлари аста-секин кичрайиб, кейинчалик батамом йўқ бўлиб кетишади. Бу восита кейинчалик геморрой билан касалланмасликка олиб келади деган фикрлар ҳам бор.

Геморройга қарши алоэ ва лавлагидан ҳам суртма дори тайёрлаш мумкин. Бунинг учун 1 ош қошиқ алоэ, 2 чой қошиқ майдаланган далачой (*зверобой*) ва 20 грамм қирғичдан ўтказилган лавлаги бир жинсли модда бўлгунича қадар яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра бу суртма дори гемморoidal шишларга суртилиб, устидан салфетка қўйилади ва шу ҳолатда 30 дақиқа ўтирилади. Бу шифо усули нафақат геморрой билан боғлиқ бўлган оғриқларни қолдиради, балки шишларнинг ичкарига кириб кетишига ҳам ёрдам беради.

Жигар ва ўт қопи касалланганида алоэдан фойдаланиш

*«Олимнинг бир кунлик ибодати
обиднинг қирқ йиллик ибодатига тенг»
Расулulloҳ (с.а.в.)*

Аччиқ-балзамли восита сифатида алоэ айниқса қорин пасти ва таз доирасида қон айланишини фаоллаштиради. У овқат ҳазм қилишни тезлаштиради ва яхшилайдди, пастки каналларга қон келишини яхшилаб, уларнинг ишини жонлантиради. Алоэнинг ични юмшатувчи таъсири йўғон ичак билан боғлиқ. У жигар фаолиятига ва ўт қопи ишига ижобий таъсир қилади. Қадимги даврларга сабур ўт қопи ишига яхши таъсир қилувчи универсал восита ҳисобланган. Шунинг учун ҳам сабур виносини ўт хайдовчи восита сифатида истеъмол қилинган. Ҳозирги замонда ҳам бундай мақсадлар учун алоэдан тайёрланган дамламалар ва қайнатмалардан фойдаланилади. Аммо ўт қопи ва буйраклардаги тошларни тушириш учун бундай таркиблардан фойдаланилганида шифокор билан маслаҳатлашган

холда ва унинг назорати остида дамлама ва қайнатмаларни қабул қилиш керак, акс холда тошларнинг ўт қопидан тушиши жуда ёмон оқибатларга ва оғриқларга олиб келиши мумкин.

Ўт қопида тош бўлганида алоздан фойдаланиш

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*), 1 чой қошиқ шувок ўти (*полына горькая*), 2 ош қошиқ сачратқи ўсимлиги илдизи (*корень цикория*) аралаштирилади ва устидан қайнаган сув қуйилиб, яхшилаб ўралади ва 20-30 минут дамланади. Сўнгра уни докадан ўтказилиб, таъмига кўра шакар ёки асал қўшилади. Бу дорини албатта иссиқ холида овқатдан олдин кунига 3 маҳал 0,5 стакандан қабул қилинади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 чой қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*) гули ва 1 чой қошиқ далачай (*зверобой*) аралашмаси устига бироз иссиқ сув қуйилади ва ўралиб, 7-8 соат дамланади. Кейин сув қайнагунча иситилади ва сўнгра совутилиб, докадан ўтказилади. Бу дорини таъбга кўра асал ёки шакар қўшилиб 0,5 стакандан худди чойга ўхшатиб ичилади. Биринчи ҳафта кунига 6-7 мартадан, иккинчи ҳафтада эса кунига 3 мартадан ичилади. Бу даволаш сеансини қабул қилганда диетага қатъий риоя қилиш лозим: аччиқ, тузли ва ёғли овқатлар емаслик зарур.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*), 1 ош қошиқ ялпиз (*мята перечной*), 1 ош қошиқ шувок ўти (*полына горькая*) ва 2 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) яхшилаб майдаланиб, устига сув қуйилади ва паст оловда милтиллатиб 20 дақиқа қайнатилади. Сўнгра қайнатма совутилиб, докадан ўтказилади ва кунига 3 маҳалдан овқатдан 30 дақиқа олдин $\frac{1}{4}$ стакандан ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 2 чой қошиқ ялпиз (*мята перечной*), 3 чой қошиқ шувок ўти (*полына горькая*), 3 чой қошиқ бўйимодарон (*тысячелетник*) ўсимлиги ва 3 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) аралаштирилиб, устига қайнаган сув қуйилади ва ўралиб, 2 соат қоронғи ва салқин жойда сақланади. Сўнгра докадан ўтказилиб, ўт қопида тош

йиғилганида, холециститда ва панкреатитда эрталаб ва кечқурун 1 стакандан ичилади.

Гепатит ва холециститда алоздан фойдаланиш

*«Илм олиш учун ҳатто Чин мамлакатига ҳам боринглар»
Расулуллоҳ (с.а.в.)*

Жигар дучор бўладиган касалликлардан энг кенг тарқалгани гепатит бўлиб, у инфекцион (*вирусли гепатит*) ва ноинфекцион (*масалан, овқатдан захарлангандаги*) турларга бўлиниши мумкин. Кам ҳаракатлилик, жуда кўп овқат ейиш ва сурункали равишда ўз вақтида овқатланмаслик холециститга сабаб бўлиши мумкин. Бундай касалликларни даволаш учун халқ табобати бир қанча синовдан ўтган усулларни тавсия қила олади.

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ялпиз (*мята перечной*), 1 ош қошиқ бўйимодарон (*тысячелетник*) ўсимлиги, 1 ош қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник*), 1 ош қошиқ зарчава (*чистотель большой*) ва 1 чой қошиқ шувок ўти (*полины горькой*) аралашмаси устига қайнаган сув қуйилади ва идишнинг қопқоғи ёпилиб, 2 соат қоронғи ва салқин жойда сақланади. Сўнгра дамламани докадан ўтказиб, гепатит ва холецистит касалликларида кунига 3 марта овқатдан 15 дақиқа олдин 1/3 стакандан ичилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ кашнич, 2 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*), 3 чой қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*) ва 4 чой қошиқ ялпиз (*мяты перечной*) яхшилаб аралаштирилиб, устига сув қуйилади ва 15-20 дақиқа давомида паст оловда милтиллатиб қайнатилади. Шундан сўнг қайнатманинг усти ёпилиб, 2 соат тиндириб қўйилади ва докадан ўтказилиб истеъмол қилинади. Уни ўт қопи касалликларида доривор сифатида кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин 0,5 стакандан ичилади.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава (*трава чистотела*), 1 ош қошиқ ялпиз (*мяты перечной*), 2 ош қошиқ далачой гуллари (*цветки зверобоя*) ва 1 ош қошиқ қоқиўт (*момоқаймоқ*) илдизи (*корень одуванчика*) аралашмаси устига қайнаган сув қуйилиб дамланади ва 40 дақиқадан сўнг совутилиб, докадан ўтказилади. Бу дориворни ўт чиқариш йўлларида

дисфункциясида ва жигар оғриғида овқатдан 20 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 0,5 стакандан ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*), 1 ош қошиқ ялпиз (*мяты перечной*), 1 ош қошиқ шувоқ ўти (*полины горькой*) ва 2 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) ларни яхшилаб майдалаб, устига сув қуйилади ва паст оловда 20 дақиқа милтиллатиб қайнатилади. Сўнгра қайнатмани совутиб, докадан ўтказилади ва ўт хайдовчи восита сифатида овқатдан 30 дақиқа олдин чорак стакандан ичилади.

Таркиб-5: 1 ош қошиқдан алоэ, ялпиз (*мята перечной*), бўйимодарон (*тысячелетник*), ўлмасўт (*бўзnoch, бессмертник песчаный*), зарчава (*чистотель большой*) ва арпабодиён (*оқзира, фенхел*) ларнинг устига қайнаган сув қуйилади ва идишнинг қопқоғи ёпилиб, қоронғи ва салқин жойда 20 минут дамланади. Кейин дахлама совутилиб, докадан ўтказилади ва гепатит, холецистит, панкреатит ҳамда жигар коликида кунига 4 маҳал овқатдан 15 дақиқа олдин ярим стакандан ичилади.

Таркиб-6: 1 ош қошиқ алоэ, 2 чой қошиқ ялпиз (*мяты перечной*), 3 чой қошиқ бўйимодарон (*тысячелетник*), 3 чой қошиқ шувоқ ўти (*полины горькой*) ва 3 чой қошиқ зарчава (*чистотель большой*) аралаштирилиб, устига қайнаган сув қуйилади ва идишнинг усти ёпилиб, қоронғи ва салқин жойда сақланади. Кейин дахлама совутилиб, докадан ўтказилади ва холецистит, панкреатит ҳамда ўт қопида тош бўлганида эрталаб ва кечқурун 1 стакандан ичилади.

Жигар касалликларининг олдини олиш

*«Дунё турмоқ учун дунёвий фан ва илм лозимдир.
Замона илми ва фанидан бебаҳра миллат бошқаларга поймол бўлур»
Маҳмудхўжа Беҳбудий*

Барчамизга маълумки, касалликни даволашдан кўра, унинг олдини олган маъкул ва анча арзон бўлади. Шунинг учун ҳам жигар касалликларини профилактика қилиш учун ишлатилиши мумкин бўлган бир қанча имкониятларни қуйида кўрсатиб ўтамыз:

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ялпиз (*мяты перечной*), 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*) гуллари ва 2 ош қошиқ спорыш ўти (*травы спорыша*) яхшилаб майдаланади ва устига хона хароратидаги сув қуйилиб, сув ваннасида 10 дақиқа қайнатилади. Бу қайнатма жигарнинг шамоллаш касалликларида кунига 4 марта 2 ош қошиқдан ичилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ялпиз (*мята*), 3 чой қошиқ майдаланган оқ бодиён уруғи (*семья аниса*) ва 4 чой қошиқ далачай (*зверобой*) лар яхшилаб аралаштирилади. Кейин уларнинг устига қайнаб турган сув солинади ва идишнинг қопқоғи ёпилиб 30 минут дамлаб қўйилади. Совутилиб, докадан ўтказилганидан сўнг, жигар касалликларини профилактика қилиш мақсадида кунига 7-8 марта кичкина қултумлар билан сув билан биргаликда ичилади.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ қичитқи ўт (*крапива*), 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*), 1 чой қошиқ қичитқи ўт (*крапива*) илдизи, 800 мл сув, шакар ёки арғувон (*жўка дарахти, липовый*) асали майдаланиб, яхшилаб аралаштирилади ва устига қайнаб турган сув қуйилиб, идишнинг қопқоғини ёпган холда, 3-4 соат дамланади. Бу пайтда қичитқи ўт (*крапива*) барглари ва далачай (*зверобой*) лардан қуйидагича тартибда қайнатма тайёрланади: уларнинг устига қайнаб турган сув қуйилади ва паст оловда 20-25 дақиқа милтиллаиб қайнатилади. Сўнгра 1 соат тиндириб қўйилиб, докадан ўтказилади. Бу қайнатмани юқорида тайёрланган дамлама билан аралаштирилади ва таъбга кўра шакар ёки асал қўшилади. Бундай доривор чойни касал жигарнинг ишини яхшилаш ва ўт ажралишини яхшилаш учун истеъмол қилинади. Уни овқатдан 10 дақиқа олдин кунига 2-5 марта (*касаллик даражасига боғлиқ равишда*) 1/3 стакандан ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*) гуллари, 1 ош қошиқ олча барглари ва 3 стакан сут тайёрланилади. Олча барглари ва далачай устига иссиқ сут қуйилади ва қайнашгача иситилганидан сўнг, 30-40 минут паст оловда милтиллаиб қайнатилади. Кейин оловдан олиниб, совутилади ва 2 қават докадан ўтказилади. Жигар касалликларида бу

қайнатмани овқатдан сўнг қунига 3 маҳал 4 ош қошиқдан ичилади. Энг охирги ичиш – уйқудан олдин бўлиши тавсия қилинади.

Таркиб-5: 1 ош қошиқ алоэ, битта кичикроқ лавлаги, 4 ош қошиқ далачай (*зверобой*) нинг дамламаси, 4 литр сув тайёрланади. Ювилган лавлагининг пўсти тозаланади ва у майда бўлакчаларга бўлиниб, юмшоқ бўлиб кетгунигача сувда пиширилади. Кейин лавлаги бўлакчалари сувдан олинади ва унинг сувини доқадан ўтказиб, унга алоэ ва далачай (*зверобой*) нинг дамламаси қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Ўт қопада ва жигарда оғриқлар бўлганида ҳамда улар шамоллаганида бу доридан қунига 0,5 стакандан ичилади.

Алоэ ёрдамида тишларни ва милкларни даволаш

*«Илм – инсон учун нон ва туздай зарур»
Имом Аҳмад*

Кўпчилик тиббиёт амалиётчиларининг тажрибасига кўра алоэ препаратлари пародонтоз, стоматит ва периодонтит каби оғиз бўшлиғи касалликларига жуда яхши ёрдам бериши аниқланган. Тишлар қимирлаб кетаётганда, милклардан қон оққанда ва стоматитда алоэ барглари чайнаш ёки оғизни алоэ шарбати билан чайиш яхши самара беради. Қуйида оғиз бўшлиғи касалликларини даволаш учун ишлатилиши мумкин бўлган бир қанча фойдали таркибларни тайёрлаш услубияти келтирилади:

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 2 ош қошиқ далачай (*зверобой*) барглари ва 2 ош қошиқ зангори маймунжон (*ежевика сызая*) аралашмаси устига қайнаб турган сув қуйилади ва 10 дақиқа дамланади. Дамлама совуганидан сўнг, у билан оғиз чайиш мумкин бўлади. Бу дамлама шамоллашга қарши ажойиб восита ҳисобланади. Унинг таъсирида милклар тезда битиб кетиб, улардан қон оқиши тўхтайд.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 2 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 2 ош қошиқ марварак ўсимлиги (*шалфей лекарственный*) яхшилаб майдаланиб, устига қайнаб турган сув қуйилади ва 30 дақиқа дамланиб, доқадан ўтказилади. Бу дамлама билан милклар ва оғиз бўшлиғи шамоллаганида оғизни чайиш тавсия этилади.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 2-3 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 8 чой қошиқ лимонўт (*мелисса*) майдаланиб, устига қайнаб турган сув қуйилади ва 4 соат дамланади. Бу дахлама билан милклар ва оғиз бўшлиғи шамоллаганда оғизни чайиш тавсия этилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ тизмагул (*вербена лекарственная*), 1-2 ош қошиқ тоғжамбил (*тимьян*), 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 1 ош қошиқ бўйимодарон ўсимлиғи (*тысячелетник*) ларнинг устига қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғи ёпилиб, дамланади. Бу дахламани стоматит ва оғиз бўшлиғи шамоллаганида ишлатиш тавсия қилинади.

Таркиб-5: 1 ош қошиқ алоэ, 2 ош қошиқ зангори маймунжон (*ежевика сызая*), 2 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 100 мл спирт тайёрланади. Гиёҳлар устига спирт қуйилади ва идишнинг усти қопқоқ билан ёпилиб, 5 кун қоронғи ва салқин жойда сақланади. Бу дахламадан милклар қонаганида суртиш учун ишлатилади.

Таркиб-6: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*), 1 ош қошиқ қизилқончўп барғлари (*листья иван-чая*) ва 100 мл спирт тайёрланади. Сўнгра гиёҳлар устига спирт солиниб аралаштирилади ва 7 кун қоронғи ҳамда салқин жойда сақланади. Тайёр бўлган дахлама оғиз бўшлиғи ва милклар шамоллаганда уларга суртиш учун ишлатилади.

Кариес касаллиғида тиш чуқурчасига бир бўлак алоэ барғи қўйилса, оғриқни камайтиради ва шамоллаган милкларни даволайди. Милклар қонаётганда оғиз бўшлиғини 50% ли алоэ шарбати билан чайилади ёки сут қўшилган янги алоэ шарбати 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади. Милклар шамоллаганда 100 грамм алоэ майдаланади ва уни шиша идишда иссиқ сувга солиб 1 соат дамланади. Кейин сув қайнагунича иситилиб, совутилади ва докадан ўтказилиб, шиша идишда қопқоғини пухта ёпган холда қоронғи ва салқин жойда сақланади. Бу дахлама билан оғиз бўшлиғи чайилиши тавсия этилади.

Нафас олиш органларини даволашда алоэдан фойдаланиш

*«Илм – ҳамма муҳтож бўладиган озукдир»
Имом Раббоний*

Барчага маълумки, барча касалликлар шамоллашдан ва унинг асоратларидан келиб чиқади. Шунинг учун куйида тиббиётда қўлланиладиган ва шамоллашга қарши фойдаланиш мумкин бўлган бир канча шифобахш гиёҳлар таркибларини кўриб чиқамиз:

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава барглари (*листья чистотела*) ва 1 чой қошиқ тоғжамбил гуллари (*соцветия душицы*) устига қайнатилган сув қуйилиб, қопқоғи ёпилган ҳолатда қоронғи ва салқин жойда 2 соат дамланади. Кейин дамламани докадан ўтказилиб, кунига 3 марта чорак стакандан ичилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава барглари (*листья чистотела*) ва 2 чой қошиқ бўйимодарон ўсимлиги (*тысячелетник*) баргларнинг устига қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғи ёпилиб, 1 соат дамланади. Дамламани докадан ўтказиб, овқатдан олдин кунига 4 маҳал чорак стакандан ичилади.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ зарчава барглари (*листья чистотела*) ва 2 чой қошиқ майдаланган қоқиўт (*момоқаймоқ, корня одуванчика лекарственного*) илдизи устига қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғи ёпилиб, 8 соат дамланади. Дамламани докадан ўтказиб, овқатдан олдин кунига 4 маҳал чорак стакандан ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ майдаланган жумрут пўстлоғи (*кора крушины*), 1 ош қошиқ далачой (*зверобой*) ва 1 чой қошиқ қичитқи ўт (*крапива*) устига қайнаб турган сув қуйилади ва қопқоғи ёпилиб, 10 дақиқа дамланади. Дамламани докадан ўтказиб, овқатдан олдин кунига 3 маҳал бир стакандан ичилади.

Таркиб-5: 1 қисм алоэ шарбати, 1 қисм ароқ ва 1 қисм тоза асал яхшилаб аралаштирилади ва уни 1 ош қошиқдан овқатдан сўнг ичилади. Аралашмани музлатгичда узоқ муддат сақлаш мумкин.

Шамоллашда томоқни ярмигача суюлтирилган алоэ шарбати билан чайқаш мумкин. Бир стакан сут билан 1 чой қошиқ алоэ шарбатини кунига 3 маҳал ичиш ҳам шамоллашга қарши яхши таъсир кўрсатади. Болалар шамоллаганда уларнинг бурнига суюлтирилган алоэ шарбатини томизиш ҳам яхши натижа бериши амалиётда кузатилган.

Юқори ҳароратда алоэдан фойдаланиш

*Илмнинг ҳаммаси дунёдир. Охираат эса, унга амал қилишдир.
Ихлос билан қилинганидан бошқа барча амаллар беҳудадир»
Саҳл Тустарий*

Ҳарорат юқори бўлганида куйидагича доривор таркиб тайёрлаш мумкин: Бунинг учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ қичитқи ўт (*кратива*) барглари, 2 ош қошиқ далачай (*зверобой*), 200 мл янги қарам шарбати ва 1 стакан ароқ тайёрланади. Сўнгра алоэ, далачай ва қичитқи ўт устига ароқ куйилади ва яхшилаб аралаштирилади. Оқ бош қарам майдаланиб, ундан шарбати олинади ва у юқоридаги аралашмага қўшилади. Идишнинг усти қопқоқ билан ёпилиб, 20 кун қаронғи ва салқин жойда сақланади. Муддат ўтганидан сўнг аралашмадан суюқлик сиқиб олинади ва 2 қават доқадан ўтказилади. Гриппда ва 38 даражадан кўп бўлмаган ҳароратда бу дамлама билан бутун бадан артилиб, дамлама суртилган простыняга ўралиб, устидан одеял солиб ётилади. Бундай муолажа юқори ҳароратни яхшигина тушириши амалиётда кузатилган.

Йўталда алоэдан фойдаланиш

Бунинг учун шифобахш гиёҳлардан тайёрланган куйидаги икки ҳил таркибни тавсия қилиш мумкин:

Таркиб-1: Ярим стакан алоэ шарбати, 3 ош қошиқ тоза асал ва 50 грамм сариёғни яхшилаб аралаштирилиб, кунига 2 маҳал овқатдан олдин 1 ош қошиқдан қабул қилинади. Муолажа муддати камида бир ҳафта бўлиши тавсия этилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 чой қошиқ зарчава барглари (*листья чистотела*) ва 1 ош қошиқ баргизуб барглари (*зунтурум, листья подорожника*) аралашмасининг устига қайнаган сув қуйилади ва 10 дақиқа дамлаб, совугандан сўнг, 2 қават докадан ўтказилади. Сўнгра доривор дамлама 1 соат давомида кичик қултумлар билан ичилади.

Яна бир **балзам кўчирадиган восита** қуйидагича тайёрланиши мумкин: иссиқ сутга бир хил қисмларда асал, алоэ шарбати ва бўрсўк ёғи қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Унинг 1 ош қошиғига 5-10 томчи эвкалипт дамламаси (*настойка эвкалипта – дорихоналардан топиш мумкин*) қўшилиб, кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Гриппда алоэдан фойдаланиш

Бунинг учун 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ мойчечак (*ромашка аптечная*), 4 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 600 мл тоза сув тайёрланади. Доривор гиёҳлар аралашмасининг устига қайнаган сув қуйилади ва идишнинг устини қопқоқ билан ёпилиб, 20-30 дақиқа дамланади. Тайёр дамламани докадан ўтказилиб, 4 кун давомида кунига 1/3 стакандан ичилади.

Йўталда, ангинада ва гриппда кўпчилик алоэ баргларида куйидагича тартибда фойдаланишади: алоэ барги узунасига қирқилади, чеккаларидаги тиконлари кесиб ташланади ва уни кун давомида 2-3 марта тил устига қўйилади. Бунда оғиз бўшлиғи алоэнинг шифобахш шарбати билан ювилади ва натижада беморнинг ҳолати яхшиланади.

Ангинада алоэдан фойдаланиш

Бу касалликда бир қанча турли ҳил доривор гиёҳлар ёрдамида тайёрланган шифобахш таркибларни тавсия қилиш мумкинки, улардан шарт-шароитга мувофиқ равишда (*ёки галма-галдан*) фойдаланиш мумкин:

Таркиб-1: Ярим литрли шиша банканинг ярмигача майдаланган алоэ барглари билан тўлдирилади ва унинг устидан алоэни 1 см қалинликда кўмиб турадиган қилиб шакар солинади. Сўнгра банканинг оғзини дока билан ўралиб, 3 суткага қоронғи ва салқин жойга қўйилади. Кейин унинг устига банка тўлгунича ароқ қуйилади ва 3 кун сақланиб, 2 қават дока орқали

шарбати сузиб олинади. Тайёр бўлган дамламани тўла тузалгунга қадар овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 2-3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Таркиб-2: Етилган алоэ барглари узиб олиниб, 3-4 кун музлатгичда сақланади. Сўнгра улар гўштқиймалагичдан ўтказилиб, устига 1:5 нисбатда сув қуйилади ва 1 соат тиндириб қўйилади. Кейин оловга қўйиб, 2-3 дақиқа қайнатилади. Қайнатма совуганидан сўнг, уни 2 қават доқадан ўтказилиб, оғиз чайилиши учун ишлатилади.

Таркиб-3: 1 қисм алоэ шарбати, 2 қисм тоза асал ва 3 қисм ароқни яхшилаб аралаштирилиб, уни ангина бўлганда томоққа компресс қилиш учун ишлатилади.

Таркиб-4: Икки ёшдан кам бўлмаган битта алоэ баргининг шарбати сиқиб олинади ва уни наҳорда 1 чой қошиқдан ичилади. Муолажа муддати 10 кун, дам олиш 1 ой. Агар ангина қайтарилса, яна бир даволаш муолажаси ўтказиш тавсия қилинади.

Таркиб-5: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ марварак ўсимлиги (*шалфей*) гиёҳи ва 1 ош қошиқ баргизуб барглари (*зунтурум, листья подорожника*) аралашмасининг устига қайнаган сув қуйилади ва 5-6 соат давомида дамланади. Сўнгра 37 даража хароратгача совутилганидан сўнг, 2 қават доқадан ўтказилиб, томоқ чайиш учун ишлатилади.

Таркиб-6: 1 ош қошиқ алоэ шарбати, 300 мл қайнатилган сув, 1 чой қошиқ туз, 1 чой қошиқ истеъмол содаси, 1 грамм йод ва ҳамда 3 мл далачой (*зверобой*) нинг спиртли дамламаси тайёрланади. Сўнгра туз ва содани қайнатилган иссиқ сувда эритилиб, унга йод, алоэ шарбати ва бир неча томчи далачой (*зверобой*) нинг спиртли дамламаси солиниб, яхшилаб аралаштирилади. Ангинада ва шамоллашларда бу дамлама билан кунига бир неча марта томоқни чайиш тавсия қилинади.

Таркиб-7: 1 ош қошиқ алоэ, 1 чой қошиқ шувоқ ўти (*полын*), 3 ош қошиқ далачой (*зверобой*) майдаланиб, шиша бутилкага солинади ва устидан 300 мл спирт қуйилади. Уни 7 кун салқин ва қоронғи жойда сақлаб қўйилиб, сўнгра 2 қават доқадан ўтказилади. Ангина касаллигида 1 стакан қайнатилган

сувга бу дамламадан 30 томчисини кўшиб, кунига 5-6 марта то тузалмагунча томоқ чайқалади.

Таркиб-8: 1 ош қошиқ алоэ, 2 ош қошиқ далачай (*зверобой*) гуллари, 20 грамм наъматак меваси, 10 грамм оқ бодиён (*анис*), 3 стакан тоза сув ва шакар яхшилаб аралаштирилади ва устидан қайнаб турган сув қуйилиб, 40 минут дамлаб қўйилади. Дамлама совуганидан сўнг, уни 2 қават доқадан ўтказилиб, таъбга кўра шакар қўшиб, овқатдан 15 дақиқа олдин кунига 4 маҳал 1/3 стакандан ичилади.

Фарингитда ва лирингитда алоэнинг янги сиқиб олинган шарбати иссиқ сутда суюлтирилиб, кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан ичилади ёки томоқ алоэ шарбатининг сувдаги 50% ли эритмаси билан чайилади.

Болалар сурункали тонзиллит билан оғриганларида уларнинг ангина безларини асал билан 1:3 нисбатда аралаштирилган алоэ шарбати билан артиш тавсия қилинади. Аммо бу муолажани овқат емасдан туриб, 2 ҳафта давомида ҳар куни бажарилади. Бироз дам олгандан сўнг, бу муолажани кунора бажариш мумкин.

Сурункали бронхитда алоэдан фойдаланиш

*Қоронғуда қадам қўйсанг ёзарсан,
Агар кўз бўлмаса, йўлдан озарсан.
Сўфий Оллоёр*

Ушбу касалликда қуйида тавсиф этилган ва тиббиёт амалиётида фойдаланилган бир қанча шифобахш таркибларни тавсия этиш мумкин:

Таркиб-1: Алоэнинг пастки барглари кесиб олиниб, яхшилаб ювилади, майдаланади ва шарбати сиқиб олинади. Сўнгра унга тоза асал қўшилади (5 мл алоэ шарбатига 1 грамм асал миқдориди). Бу шифобахш таркибни овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан ичилади.

Таркиб-2: 300 грамм тоза асални ярим стакан қайнатилган сувда эритилади ва унга майда қилиб тўғралган алоэ барглари қўшилиб, паст оловда 2 соат милтиллатиб қайнатилади. Сўнгра совутиб, аралаштирилади ва кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Болалар учун 1 чой қошиғи ҳам етарли ҳисобланади.

Таркиб-3: Икки ҳафта давомида суғорилмаган алоэ баргларида 1 стакани майдаланиб, устига 0,5 литр кагор ва 350 грамм шакарланмаган асал кўшилади. Бу аралашма 9 кун сақланади ва сиқилиб, докадан ўтказилинади. Сўнгра биринчи икки кун 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал, кейин эса 1 чой қошиқдан ичилади.

Таркиб-4: 5-6 та алоэ барги, 0,5 кГ тоза асал, 2 ош қошиқ ўсимлик ёғи, бир стакан оқ қайин (*береза*) куртаклари ва 3,5 ош қошиқ арғувон (*липа*) гуллари тайёрланади. Алоэ барглари яхшилаб ювилиб, қоронғи ва салқин музлатгичга кўйилади. Кейин уни гўшт қиймалагичда яхшилаб майдаланади ва унинг устига бироз иситилиб, эритилган асал кўшилади ва уни 10-15 дақиқа сув ҳаммомида пиширилади. Сўнгра майдаланган оқ қайин куртаклари ва липа гуллари устига 0,5 литр кайнатилган сув қуйилиб, паст оловда 10 дақиқа милтиллатиб қайнатилади ва ундан кейин совутиб, суви сиқиб олинади. Бу қайнатмани асалли қайнатмага кўшилади ва яхшилаб аралаштирилиб, устига ўсимлик ёғи ҳам кўшилиб, яна аралаштирилади. Бутилкаларга солиб, музлатгичда сақланади. Бу шифобахш аралашмани овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Муолажа муддати 2-4 ҳафта ҳисобланади.

Пневмония касаллигида алоэдан фойдаланиш

*«Илм ўқиб, унга амал қилмаган –
ерни ҳайдаб, уруғ сепмаган ёки уруғ сепиб,
ҳосилдан баҳра олмаганга ўхшайди»
Алишер Навоий*

Таркиб-1: 3-5 ёшдаги алоэнинг 2 та пастки барги кесиб олиниб, майдаланади ва унга 3 чой қошиқ тоза асал ҳамда 1 стакан сув кўшилади. Аралашмани 1 соат давомида паст оловда милтиллатиб қайнатилгандан сўнг, уни сиқиб, дока орқали суви олинади. Қайнатмани 1 ош қошиқдан овқатдан 20-30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1-1,5 ой давомида ичилади.

Таркиб-2: Ўпка шамоллаганда, ўткир бронхитда ва плевритда кашасимон қилиб майдаланган алоэ барглари 200 grammi 1 чой қошиқ ош тузи билан яхшилаб аралаштирилади ва тез-тез аралаштирилиб турилган

холда 12 соат қоронғи ва салқин жойда сақланади. Сўнгра овқатдан 1 соат олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Бу шифобахш воситанинг янги порциялари ҳар 2-3 суткада тайёрланиб турилади.

Таркиб-3: 3 литрли банкага 0,5 кГ тоза асал, 0,5 кГ гўштқиймалагичда майдаланган алоэ барглари, 1 ош қошиқ оқ қайин (*береза*) куртаклари, 1 ош қошиқ дастарбош (*нижма*) гиёҳи, 1 ош қошиқ қуриган маржон дарахти гуллари (*бузина*) солиниб, устидан 0,5 литр ароқ қуйилади. Улар яхшилаб аралаштирилганидан сўнг, 1 чой қошиқ қариқиз (*лопух*) шарбати қўшилади (*бунинг учун қариқиз яхшилаб майдаланади ва шарбати доқа орқали сиқиб олинади*). Сўнгра банка эрталаб ва кечқурунлари чайқатилиб турилган холда 15 сутка салқин ва қоронғи жойда сақланади. Кейин доқадан ўтказилади ва овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Бундай таркибдан учтасини дам олишсиз ичиш яхши натижа бериши кузатилган.

Таркиб-4: 1 стакан лавлаги шарбати, 1 стакан алоэ шарбати, 1 стакан тоза асал ва 1 ош қошиқ зайтун мойи аралаштирилиб, 20 кун сақланади. Тайёр дори кунига 3 маҳал 30-40 мл дан ичилади.

Таркиб-5: 500 грамм алоэ барглари, 500 грамм май асали, 100 грамм далачай (*зверобой*) ва 0,5 литр узум виноси тайёрланилади. Майдаланган далачай (*зверобой*) ўти устига 0,5 литр қайнаган сув қуйилиб, ярим соат паст оловда милтиллатиб қайнатилади ва 30 дақиқа тиндирилгандан сўнг, доқадан сузиб олинади. Алоэ баргларини гўштқиймалагичдан ўтказилиб, унга асал, далачай қайнатмаси ва вино қўшилади. Яхшилаб аралаштирилгандан сўнг, қора шишадан ясалган бутилкага қуйилиб, усти яхшилаб ёпиб қўйилади ва 6-10 кун салқин жойда сақланади. Тайёр бальзамни ўпка шамоллаганида 5 кун давомида 1 чой қошиқдан ҳар соатда ичилади. Кейин эса ҳар уч соатда 1 ош қошиқдан ичилади. Даволаниш муддати 1 ой бўлиб, 10 кун дам олинганидан сўнг, даволашни яна қайтариш мумкин бўлади.

Таркиб-6: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*), 3 ош қошиқ сариқ андиз ўсимлиги (*девясил*), 0,5 литр сув, 1 стакан зайтун ёғи (*оливковое масло*) ва 2 стакан арғувон (*липа*) асали тайёрланилади. Кейин

Ўтлар аралаштирилиб, устига қайнаган сув қуйилади ва 20-30 дақиқа қайнатилади. Сўнгра совутилиб, докада сиқилиб, суви олинади. Асални сув ваннасида эритилиб, унга зайтун ёғи қўшилади. Кейин бу асалли ёғ аралашмаси олдин тайёрланилган шифобахш ўтлар қайнатмасига қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Олинган бальзамни музхонанинг пастки полкасида 2 ҳафта сақланади ва ишлатишдан олдин чайқатилиб аралаштирилади. Уни овқатдан 30 дақиқа олдин 1 чой қошиқдан кунига 3-5 маҳал ичилади. Бу бальзам ўпка шамоллаганида ва туберкулёзда ҳам ишлатилиши мумкин. Даволаниш муддати 10-15 кун ҳисобланади.

Юрак қон-томир касалликларида алоэдан фойдаланиш

*«Чўлда адашганда кўп озуқадан кўра,
адашмай тўғри юрилганда озгина озуқа қанчалик фойдаси бўлса,
илмга асосланган озгина амал ҳам жаҳолат ичра
қилинган кўп амаллардан фойдалироқдир»
Имом Аъзам (р.а.)*

Ривоятларга кўра Александр Македонскийнинг тарбиячиси ва устози Аристотел унга Хинд океанидаги алоэ ўсимлиги ўстириладиган Сокотра оролини забт этишни илтимос қилади, чунки Аристотелнинг билишича, алоэ барча касалликларга даво бўладиган ўсимлик экан. Александр Македонский бу оролни эгаллаб, ундан устози учун алоэ келтиргандан сўнг, бутун олам алоэ ва унинг шифобахш хусусиятлари ҳақида билиб олган экан. Ҳақиқатан ҳам оролдаги ерли аҳоли алоэ шарбати ёрдамида турли хил касалликларни даволаб, соғлом ҳаёт кечиришар экан. Бу ўсимлик барглари билан хаттоки юрак касалликларини ҳам даволаш мумкин экан. Биз ҳам қуйида алоэдан юрак ва қон-томир касалликларини даволаш учун фойдаланиладиган шифобахш таркиблар ҳақида бироз маълумотлар берамиз:

Стенокардияда алоэдан фойдаланиш

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ барглари, 1 чой қошиқ арник гуллари, 1 ош қошиқ далачай (*зверобой*) ва 300 миллилитр спирт тайёрланади. Сўнгра гиёҳлар майдаланиб, устига спирт қуйилади ва 3-4 кун офтоб тушадиган жойда сақланади. Шундан сўнг, дамлама 2 қават докадан ўтказилиб, овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 стакан сув билан 10 томчидан ичилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ шарбати, 3 ош қошиқ далачай (*зверобой*) гиёҳи, 10 ош қошиқ дўлана мевалари (*ягоды боярышника*) эмал кастрюлкага ёки шиша идишга солиниб, устидан 3 литр қайнаб турган сув қўйилади ва бирор-бир иссиқ матога ўраб, 48 соат дамланади. Кейин дамламани 2 қават бўздан сиқиб ўтказилиб, шарбати олинади. Бу дорини овқатдан 15 дақиқа олдин кунига 4 маҳал ярим стакандан ичилади.

Таркиб-3: Бир ҳафта давомида суғорилмаган 3-5 ёшли алоэнинг пастки икки барги қирқиб олинади ва уни гўштқиймалагичда майдалаб, шарбати олинади. Ушбу алоэ шарбатига ярим стакан лимон шарбати ва 500 грамм тоза асал қўйилади. Кейин ёғоч қошиқ билан яхшилаб аралаштирилиб, шиша банкага солиб қўйилади ва музлатгичда сақланади. Бу дорини 2-3 ҳафта давомида овқатдан 1 соат олдин 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади. Бир ойдан сўнг бу муолажани яна қайтариш мумкин.

Гипертонияда алоэдан фойдаланиш

Узоқ давом этадиган қон босими кўтарилиши (*ёки гипертония касаллиги*) юрак касалликларига, аорта кенгайишига ва ишемияга олиб келиши мумкин. Шунинг учун қон босимини нормаллаштириш учун қуйида келтирилган бир қанча шифобаҳш таркиблардан фойдаланиш юрак хасталикларининг олдини олишга ёрдам беради.

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ ялпиз, 2 ош қошиқ далачай (*зверобой*) гиёҳи, 1 ош қошиқ мойчечак (*ромашка аптечная*), битта ўртача картошка ва ярим литр сув тайёрланади. Шифобаҳш гиёҳларни майдалаб, устига қайнаб турган сув қўйилади ва идишнинг қопқоғи ёпилиб, 2 соат қоронғи ва салқин жойда дамлаб қўйилади. Кейин дамламанинг суви 2 қават доқадан сиқиб олинади. Картошкани гўштқиймалагичдан ўтказиб, шарбати сиқиб олинади ва совуган гиёҳлар дамламасига бу шарбат қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Ушбу шифобаҳш таркибни биринчи ва иккинчи даражали гипертония касалликларида, мия қон томирларининг атеросклерозида овқатдан 1 соат олдин ёки овқатдан 2-3 соат кейин кунига 5-6 марта 2 ош қошиқдан ичилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачой (*зверобой*) гиёҳи, 1 ош қошиқ марварак ўсимлиги (*шалфей*), доривор валериананинг битта кичкина илдизи майдаланиб, устидан 100 мл спирт қуйилади ва 16-18 кунлар дамланади. Кейин филтрдан ўтказилиб, тоза шиша идишга солиб қўйилади. Уйқуга ётишдан олдин пахта тампонини ушбу дамламага ботириб, хар бир бурун тешиги билан 30 секунд давомида хидланади. Бу муолажани танаффуссиз 2-3 ҳафта давом эттирилади. Тиббий кузатувларга кўра 7 кундан сўнг, уйқу яхшиланади, бош оғриғи қолади ва артериал қон босими нормаллашади.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачой (*зверобой*) гиёҳи, 5 ош қошиқ янги қичитқи ўт (*крапива*) майдаланади ва шиша банкага солиниб, устидан 350 мл ароқ қуйилади. Идишнинг қопқоғи ёпилиб, бир кун давомида офтоб тушадиган жойга қўйилади ва сўнгра 5 кун қоронғи жойда сақланади. Шундан сўнг, дамламани сиқиб, икки қават докадан ўтказилиб, филтрланади. Бу шифобаҳш таркибни уйқудан олдин 2 чой қошиқ ва оч қоринга ҳам 2 чой қошиқдан ичилади. Дамлама музлатгичда 1 ойдан ортиқ сақланиши мумкин эмас.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ оддий бодрезак ёки чингиз (*плоды калины*), 3 ош қошиқ далачой (*зверобой*) гиёҳлари суви чиққунга қадар яхшилаб майдаланади ва сўнгра устидан қайнаб турган сув қуйилиб, паст оловда 15 дақиқа милтилатиб қайнатилади. Уни 3 соат тиндирилганидан сўнг, овқатдан сўнг кунига 3-4 маҳал ярим стакандан ичилади.

Юрак спазмларида алоэдан фойдаланиш

*Амал қилса олимлар дину ойин ёруқи,
Кўрса бўлур аларни ранги рўйи кўркини.
Амал қилмай қол илмин, ўқуй билмай қолганлар,
Орқасига кўтарур қирқ эшакни юкини.
Хожимен деб лоф урма, ушбу дунё бепоён,
Биламен, деб айтма, сен, кўнгилдаги чиркини.
Аҳмад Яссавий*

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачой (*зверобой*) гиёҳи, 1 ош қошиқ мойчечак (*ромашка аптечная*), 1 ош қошиқ кирқбўғим (*хвоц полевой*) устига ярим литр қайнаб турган сув қуйилади ва ўралиб, дамланиб, 20 дақиқадан сўнг сузиб олинади. Бу дамламани кун давомида аста-секин, оз-оздан, бир неча сония оғизда ушлаб турган холда ичиб юрилади. Дамламани ичиш учун энг қулай вақт овқатдан олдин ва оч қоринга ҳисобланади.

Юрак носозлигида ва инфарктдан кейин қуйидаги рецепт бўйича тайёрланган шифобахш таркиб ичиб юрилса, фойда қилади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 1 чой қошиқ маржон ўти (*бузина*), 1 чой қошиқ далачой (*зверобой*) гиёҳи, 2 чой қошиқ тоғжамбил (*душица*) ва 3 чой қошиқ тирноқгул (*календула лекарственная*) устига қайнаб турган сув қуйилади ва оловга қўйиб, яна 10 дақиқа қайнатилади. Қайнатма совугандан сўнг, уни докадан 2 марта ўтказилиб, совуқ холида кунига 4 марта 1 ош қошиқдан ичилади.

Агарда алоэни шакар ёки асал билан яхшилаб аралаштирилиб, ичилса, юрак мушакларини мустаҳкамлаш ёки оғир касалликлардан сўнг қувватга кириш мумкин бўлади.

Мигрен ва инсультда алоэдан фойдаланиш

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ далачой (*зверобой*) гиёҳи, 3 ош қошиқ кийикўти (*чабрец*), 0,5 литр сабзи шарбати, 200 грамм шакар ва 300 мл спирт яхшилаб аралаштирилади ва идишнинг қопқоғи яхшилаб ёпилган холда салқин жойда 3 соат дамланади. Сўнгра дамлама сиқилиб, 2 қават докадан ўтказилади. Бу дамламани овқатдан 40 дақиқа олдин кунига 2 маҳал 50 мл дан ичилади. Дамлама тинчлантиради, бош спазмаларининг йўқ қилади

ва асаб тизимини мустаҳкамлайди. Аммо уни ҳафтасига бир мартадан кўп бўлмаган миқдорда қабул қилинади.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 2 ош қошиқ кедр ёнғоқлари (*кедровые шишки*), 3 ош қошиқ ель дарахти игналари (*еловые иголки*), 2 литр сув, 30 томчи далачай (*зверобой*) нинг спиртдаги дамламаси ва 2 та хом тухум тайёрланади. Тухум чақилиб, яхшилаб аралаштирилади ва унга далачай (*зверобой*) нинг спиртдаги дамламаси қўшилади. Кедр ёнғоқлари (*кедровые шишки*) ва ель дарахти игналари (*еловые иголки*) юмшоқ бўлиб қолмагунларича сувда 20-30 дақиқа қайнатилади. Қайнатма совутилгач (**диққат:** *агар қайнатма совутилмаса, унга қўшиладиган тухум бузилади!*), унга тухум ва спирт аралашмаси қўшилади. Бу шифобахш таркиб билан даволаниш муддати 10 ҳафта бўлиб, биринчи 2 ҳафтада овқатдан сўнг 1 чой қошиқдан, кейинги 2 ҳафтада 2 чой қошиқдан ва бешинчи ҳафтада 4 чой қошиқдан ичилади. Сўнгра дозани тескари тартибда камайтирилиб ичилади, яъни 4-2-1 чой қошиқдан ичилади. Инсулт бўлиш ҳолатига тушган беморларга бу аралашмани бериш, унинг ҳолатини яхшилайдди. Қасалликдан сўнг амалга оширилган даволаш курси эса унинг қайтарилмаслигини таъминлайди.

Таркиб-3: 1 ош қошиқ алоэ, 3 дона янги картошка ва 300 миллилитр зарчава қайнатмаси (*отвар чистотела*) тайёрланади. Бунинг учун зарчавадан 1 ош қошиқ олиб, устига сув қуйилади ва паст оловда 20-30 дақиқа милтиллашиб қайнатилгач, совутиб, докадан ўтказилади. Картошкани яхшилаб ювилади, қуритилади ва майда бўлақларга кесилиб, гўштқиймалагичдан ўтказилади ва шарбати сиқиб олиниб, шиша идишга қуйилади. Унинг устига алоэ шарбати ва зарчава қайнатмаси қуйилади. Бу дорини доимий равишда бош оғриганида кунига 2 маҳал 50 мл дан 2 ой давомида ичилади.

Таркиб-4: 1 ош қошиқ алоэ, 1 ош қошиқ сирен барглари ва 3 ош қошиқ зарчава устига қайнаб турган сув қуйилади ва идишнинг қопқоғини ёпиб, қоронғи ва салқин жойда 20-30 дақиқа дамланади. Шундан сўнг дахлама

докадан ўтказилиб, кунига 3 маҳал овқатдан олдин 1 чой қошиқдан ичилади. Бу гиёҳлар дамламаси тез-тез бош оғриб турганида фойда беради.

Таркиб-5: 1 ош қошиқ алоэ шарбати, 50 грамм янги қулупнай мевалари ва 300 миллилитр зарчава қайнатмаси (*отвар чистотела*) тайёрланади. Қулупнайни яхшилаб ювилиб, гўштқиймалагичдан ўтказилади ва уни сув ваннасида иситилган зарчава қайнатмаси ва алоэ шарбати билан аралаштирилади. Бу шифобахш таркибни кўнгил айланиши ва қусиш билан кузатиладиган ҳамда бошнинг бир томони оғриб турадиган мигрен касаллигида қўллаш тавсия этилади. Уни овқатдан олдин ёки овқатланиш оралиқларида кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичиш тавсия этилади.

Узоқ вақт давомида бош оғриганида кунига 1 мартадан 5 томчи алоэ шарбатини ичиш яхши натижа беради.

Юрак қон-томир касалликларини профилактика қилиш

*«Олимлардан ташқари ҳамманинг руҳи ўликдир.
Илмига амал қилувчилардан бошқа барча олимлар сархушдир.
Ихлослилардан бошқа барча амал қилувчилар алдангандир»
Саҳл Тустарий*

Кўпчилик инсонлар қандайдир дардга чалиниш ва ундан азоб чекишдан кейингина ўз турмуш тарзларини ўзгартирадилар. Шунинг учун ҳам табиблар «*Саломатлик инсон бошидаги олтин тождир, аммо бу тожни беморлардан бошқа ҳеч ким кўра олмайди*» - деб бежиз айтмаганлар. Аммо касал бўлгандан сўнг, вақт ўтган ва тўлақонли даволаниш учун анча кеч бўлиб қолган бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳам куйида оғир касалликлардан бири бўлган юрак қон-томир касалликларининг олдини олиш учун ишлатиладиган доривор таркиблар ҳақида қисқача маълумотлар бериб, бир қанча шифобахш таркиблар тайёрлаш усулларини кўрсатиб ўтамыз:

Таркиб-1: 1 ош қошиқ алоэ, 0,5 ош қошиқ бўтакўз (*василек*) гуллари, 0,5 ош қошиқ далачай (*зверобой*), 1 чой қошиқ арслонқулоқ (*пустырник*) гиёҳи тайёрланади. Қуритилган бўтакўз (*василек*) гуллари ва далачай (*зверобой*) гиёҳи устига қайнаб турган сув қуйилади ва 10 дақиқа дамланиб, сўнгра унинг устига қолган гиёҳлар солиниб, баландроқ оловга қўйилади.

Сув қайнаши билан оловни пасайтириб, 20 дақиқа милтиллатиб қайнатилади. Қайнатма совуганидан сўнг, уни докадан ўтказилади ва 10 кун давомида овқатдан 30 дақиқа кейин 1/3 стакандан кунига 1 маҳалдан ичилади. Ўн кун танаффус қилгандан сўнг, муолажани яна қайтариш мумкин бўлади. Бу қайнатмани қон томирларининг вегетатив дистониясида (*вегетососудистая дистония*) ҳам ишлатиш мумкин.

Таркиб-2: 1 ош қошиқ алоэ, 2 ош қошиқ далачой (*зверобой*), 2 ош қошиқ сули (*овёс*), 2 ош қошиқ қизилтасма (*горец птичий, бўзоч*) гиёҳи, 1 чой қошиқ вереска гиёҳи ва 4 стакан сув тайёрланиди. Сули тозаланиб, оқиб турган сувда ювилади ва унинг устига хона хароратидаги 4 стакан сув солинади ва баланд оловга қўйиб қайнатилади. Сув қайнаши билан оловдан олинади ва салқин ҳамда қоронғи жойда 12 соат дамланади. Юқоридаги тайёрлаб қўйилган гиёҳларни майдалаб, устига сули қайнатмаси қуйилади ва 10 дақиқа қайнатилганидан сўнг, 30 дақиқа дамланади. Дамлама совутилиб, 2 қават докадан ўтказилади ва алоҳида идишда салқин ҳамда қоронғи жойда сақланади. Юрак касалликларининг олдини олиш ва қон томирларини мустаҳкамлаш учун дамламани овқатдан сўнг 2 ош қошиқдан ва овқатдан олдин 2 ош қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади (*яъни, жами 4 ош қошиқдан кунига 3 маҳал*).

Импотенцияга қарши алоэдан фойдаланиш

*«Охиратда яхшиларнинг энг яхшироғи –
яхши олимлардир.
Расулulloҳ (с.а.в.)*

Кўпчилик инсонлар учун жинсий ожизлик (*импотенция*) га қарши яхши восита сифатида алоэ шарбати хизмат қилиши мумкин. Бу ҳақда Абу Али ибн Сино ҳам ўз асарларида айтиб ўтган: *«Сабур (алоэ) орқа тешикдаги ўсмалар ва шишларда ҳамда эркаклар жинсий органлари касалликларида фойдалидир»*. Алоэ шарбатини дорихоналарда фармацевтик корхоналар томонидан ишлаб чиқариладиган суяқ алоэ экстракти сифатида сотиб олиш ҳам мумкин (*аммо бунда унинг сақлаш муддати ўтмаганлигига, таркибига ва қалбаки эмаслигига алоҳида эътибор беринг*). Алоэ шарбати ва экстракти

организмнинг пастки қисмларидаги қон айланишини яхшилайти, ундаги сиқилишларни бартараф қилади ва эрекцияни сезиларли даражада яхшилайти. Импотенцияга дардига дучор бўлганлар учун қуйидаги учта шиғобохш таркибни кўрсатиб ўтишимиз мумкин:

Таркиб-1: бир хил қисмларда алоэ шарбати, тузланмаган янги сариеғ, ғоз ёғи, асал ва наъматак мевалари (*ёки унинг порошоғи*) яхшилаб аралаштирилади ва паст оловда 5-7 дақиқа қайнатилади. Совугандан сўнг уни докадан ўтказилиб, шиша идишда музлатгичда сақланади. Бу қайнатманинг 1 ош қошиғини бир стакан иссиқ сутда эритилиб, кунига 3 маҳал овқатдан 30 дақиқа олдин ичилади. Бунда даволаш муддати бир ҳафтадан кам бўлмаслиғи керак.

Таркиб-2: 100 грамм алоэ шарбати, 500 грамм майдаланган ёнғоқ, 300 грамм тоза асал ва 50 грамм пастернак илдизи яхшилаб аралаштирилади ва салқин ҳамда қоронғи жойда сақланади. Аралашма овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Таркиб-3: 150 мл алоэ шарбати, 250 грамм тоза асал, 350 мл қизил вино, 100 грамм наъматак меваси (*ёки унинг порошоғи*) ва 30 грамм петрушка уруғлари порошоғи яхшилаб аралаштирилиб, тез-тез аралаштирилиб турилган холда 2 ҳафта дамлаб қўйилади. Тайёр бўлган аралашмани овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади.

Онкологик касалликларни даволашда алоэдан фойдаланиш

Алоэ таркибидаги энг актив таркибий қисмлардан бири мураккаб углевод ацеманнан бўлиб, бу хавфли бўлмаган язваларни, яраларни, инфекцион касалликларни ва онкологик касалликларни даволашда яхши натижа бериши кузатилган. Масалан, онкологик касалликларда алоэнинг янги шарбатини асал билан аралаштирилиб (*5 қисм асалга 1 қисм алоэ шарбати миқдориди*), овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1 чой қошиқдан 1-2 ой давомида ичиш тавсия этилади. Онкологик касалликларда биостимулятор сифатида қуйидаги таркиблардан бири ишлатилиши мумкин:

Таркиб-1: 150 мл алоэ шарбати, 100 мл май ертути (*ўрмон қулуннайи, земляника*) барглари шарбати, 250 мл кленовый сок, 250 грамм тоза асал ва 350 мл кагор яхшилаб аралаштирилади ва 2 ҳафта салқин ҳамда қоронғи жойда сақланади. Бу аралашмани овқатдан 30 дақиқа олдин 30 мл дан қабул қилинади.

Таркиб-2: 100 мл алоэ шарбати, 500 грамм ёнғоқ ва 300 грамм тоза асал аралаштирилиб, 1 ой салқин ҳамда қоронғи жойда сақланади. Кейин бу шифобахш аралашмадан овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 марта 1 ош қошиқдан қабул қилинади.

Таркиб-3: 100 мл алоэ шарбати, 100 мл тирноқгул шарбати (*сок календулы*), 100 мл бўйимодарон гиёҳи (*сок тысячелетника*) шарбати, 100 мл таволга шарбати ва 50 грамм чучукмия (*корень солодки*) илдизи порошоги яхшилаб аралаштирилади ва доимий аралаштирилиб турган ҳолда оловга қўйиб қайнатмасдан, оловдан олинади. Совугандан сўнг, докадан ўтказилиб, кунига 3-4 марта 1 ош қошиқдан овқатдан олдин ичилади. Шифобахш аралашма салқин ва қоронғи жойда сақланади.

Таркиб-4: 2 стакандан қизил лавлаги шарбати, сабзи шарбати, редиска шарбати, клюква шарбати, қора смородина шарбати, оқ қайин шарбати, далачой (*зверобой*) нинг ер устки қисми шарбати, ўнта лимон шарбати, 200 мл спирт ва 500 грамм тоза асал яхшилаб аралаштирилиб, қора шиша идишга қўйилади. Уни 3 ҳафта салқин ва қоронғи жойда, тез-тез аралаштирилиб турган ҳолда сақланади. Сўнгра докадан ўтказилиб, овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 30 мл дан ичилади.

Таркиб-5: 1 стакан алоэ шарбати, 2 стакан оқ қайин шарбати, 25 грамм оқ қайин куртаклари, 25 грамм далачой (*зверобой*) гули, 100 мл ўсимлик ёғи ва 1 кГ тоза асал тайёрланади. Эмалланган ёки шиша идишда асал эритилади ва унга алоэ шарбати қўшилиб, паст оловда 10 дақиқа давомида милтиллатиб қайнатилади. Бундан алоҳида равишда оқ қайин шарбатида (*берёзовый сок*) эзилган қайин куртаклари ва далачой гуллари қайнатилади. Уни ҳам паст оловда 10 дақиқа давомида милтиллатиб қайнатилади. Кейин уни яхшилаб

ёпилган идишда иссиқ жойда 1 соат дамланади, совугандан сўнг эзилиб, қайнатма филтрланади. Энди бу қайнатмани олдинги асалли қайнатмага қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра бу аралашмага 100 мл ўсимлик ёғи қўшилади ва тайёр доривор қора бутилкаларга қуйилиб, салқин ва қоронғи жойда сақланади. Ундан фойдаланишдан аввал яхшилаб чайқатилиб юборилади. Бу дорини овқатдан 30 дақиқа олдин кунига 3-4 марта қабул қилинади.

Ошқозон саратони касаллигида алоэдан фойдаланиш

*«Охирада ёмонларнинг ёмонроғи – илмларидан фойда олмай, амал қилмаган олимлардир. Халқ орасида нима ҳукм қилсалар пора учундир. Авомларнинг нафси ҳаволарига қараб юрган олимларга бериладиган азоблардан қаттиқроқ азоб ҳеч кимда бўлмас»
Муҳаммад (с.а.в.)*

Бунинг учун 3 ёшдан кам бўлмаган алоэ ўсимлигининг етилган барглари олиниб, улар қоронғи ва салқин жойда 6-8 даража хароратда 10-12 кунлар сақланади. Ундан сўнг майдаланиб, уларнинг шарбати сиқиб олинади. Бу шарбатнинг 2 ош қошиғини 0,5 литр коньякка аралаштирилади. Бунда алоҳида равишда пеларгония баргларида дамлама тайёрланади. Бунинг учун пеларгониянинг 3 та янги барги узиб олиниб, унга 3 ош қошиқ қайнаб турган сув қуйилади ва идишнинг усти яхшилаб ёпилиб, идишни 8 соат иссиқ (*аммо қайнаб турмаган*) сув ваннасига солиб қўйилади. Бу дамлама совугандан сўнг, докадан ўтказилиб, уни юқорида тайёрланган коньякли ва алоэли аралашмага қуйилади. Бу аралашмага яна 3 томчи 5% ли йод настойкаси ҳам қўйилади. Тайёр дорини эрталаб ва кечқурун оч қоринга кунига 2 маҳал 1 ош қошиқдан ичилади. Бир неча кунлардан сўнг кечки пайтлар оғриқлар ва қонли чиқаришлар кузатилиши мумкин. Аммо 2-3 ҳафтадан сўнг тузалиш ва яхшиланиш жараёни бошланади.

Алоэдан куйганларни даволашда фойдаланиш

Алоэ баргларининг гўшти (*ва шарбати*) куйган жойларга қўйилса, улар оғриқни қолдириш хусусиятига эга. Агар компресслар суткасига 2-3 марта алмаштирилиб турилса, куйиш туфайли юзага келадиган тафсилотларнинг олдини олиш мумкин бўлади. Чет эл медицина журналларининг бирида бир

касални даволаш тафсилоти келтирилган. Докторнинг олдига оёғи қайнаб турган сувга тушиб, куйиб қолган бемор келганда у бир хил қисмларда алоэ шарбати, минерал ёғ олиб, уларни вазелин билан аралаштириб, суртма дори тайёрлаган ва уни салфеткага суртиб, беморнинг оёғига боғлаган. Бу оғриқнинг камайишига олиб келиб, бир неча ҳафтадан сўнг оёқ терилари чандиқлар хосил қилмасдан тузалиб кетган. Бемор эса 3 ҳафтадан сўнг ишга тушиб кетган (*Minnesota Journal of Medicine*). Олимлар томонидан ўтказилган тадқиқотларга кўра, алоэнинг таъсири пенициллиннинг таъсирига айнан ўхшаш экан. Аммо алоэнинг токсик эмаслиги уни кўпроқ вақт қўллаш имконини берар экан.

Терингиз куйиб қолганида куйган жойлардаги йирингларни ва пуфакларни яхшилаб тозаланг. Сўнгра куйган жойга алоэнинг кесилган баргини кўйиб, боғлаб кўйинг. Бу ишни қанча тез қилсангиз, терингизда шунчалик кам чандиқ ва излар қолади. Бу ишни кунига бир неча қилсангиз ёмон бўлмайди.

Куёшдан куйиб қолишдан ҳимояланишда ҳам алоэ яхши ёрдам беради. Куёш нурларидан куйиб қолганда ҳам алоэ ачишишни камайтириб, терининг битишини тезлаштиради ва уни янгилайди. Куёшда кўп вақт бўлиш оқибатида пайдо бўладиган теридаги жигарранг доғлардан халос бўлишда ҳам алоэдан фойдаланиш мумкин.

Алоэнинг эритроцитларни, гемоглобинни ва лейкоцитлар сонини кўпайтиришга ёрдам бериб, иммун тизимини кучайтириши илмий жиҳатдан исботланган. Алоэнинг биостимуляция қилинган баргларида олинган шарбатдан тайёрланган линимент (*суртма дори*) терининг нурли куйишларидан даволаниш учун ишлатилади. Бундай линимент 78 қисм алоэ барглари шарбатидан, 11 қисм кастор ёғидан, 11 қисм эмулгатордан ва 0,1 қисм эвкалипт ёғидан иборат бўлади. Бундай линимент (*суртма дори*) ни дорихоналардан сотиб олинади ва терининг зарарланган жойига кунига 2 мартадан 10-12 кун давомида суртилади. Нурлантирилганда ҳам ҳимоя

чораси сифатида терининг шу қисмларига ушбу линиментнинг юпқа қавати суртилиши тавсия қилинади.

Бўғимларни даволашда ва лат еганда алоэдан фойдаланиш

*«Олимларнинг ёмони амирларни зиёрат қилгани,
амирларнинг яхшиси олимларни зиёрат этганидир.
Фақирнинг эшигига келган амир нақадар хуш ва
амирнинг эшигига борган фақир нақадар нохушдир»
Жалолиддин Румий*

Радикулит ва ревматизм касалликларида 3 ош қошиқдан алоэ шарбати ва асал тайёрланади ҳамда уларни аралаштириб, устига 1/3 стакан қайноқ сув қўйилади ва уни 5 дақиқа сув ваннасида ушлаб турилади. Илик холга келгандан сўнг, бу суртма дорини оғриётган жойга суртилади ва устидан полиэтилен пленка билан ёпилиб, қалинроқ мато билан ўраб қўйилади. Бундай компрессларни ҳафтасига 1-2 марта, кечқурун қилиш тавсия этилади. Муолажа муддати бир ойдан кам бўлмаслиги лозим.

Полиартритда алоэдан фойдаланиш

Бунинг учун алоэ шарбатини гул асали ва медицина спирти билан бир хил қисмларда аралаштирилади. Сўнгра уни кунига 1 мартадан оч қоринга 1 ош қошиқдан ичилади. Тушликкача дори ичилса, овқат ейилмайди, аммо шарбат ва компотлар ичиш мумкин бўлади.

Артритда алоэдан ташқи ва ички усулларда фойдаланиш мумкин. Алоэ желесини касалланган жойларга суртиш оғриқни камайтиришга ёрдам беради. Бир қисм алоэ шарбати, 2 қисм асал ва 3 қисм ароқ аралашмасидан компресс қилиш ҳам яхши ёрдам беради. Касал жойга компресс қўйилганидан сўнг, унинг устидан пахта қўйилиб, иссиқ шарф билан ўраб қўйиш керак бўлади.

Лат еганда ва яраланганда алоэдан фойдаланиш

Алоэ желеси турли хил микробларни, вирусларни, замбуруғларни ўлдиради ҳамда стафилококк, стрептококк, дифтерия, дизентерия ва коринтифи таёкчаларига ёмон таъсир қилади. Шунинг учун агарда алоэ баргини яраланган жойга қўйилса, у анестезик таъсир кўрсатиб, куйганда, қирқилишларда, лат еганда ва газандалар чаққанда уларнинг тузалишини

тезлаштиришга ёрдам беради. Алоэ соғлом тўқималарнинг тезлик билан регенерация қилинишига кўмак бериб, чандиклар хосил бўлишининг олдини олади. Шунинг учун ҳам спортчиларнинг шахсий докторлари алоэни мушаклар оғриганида, чўзилганида, лат еганда ва тананинг бирор бир аъзоси кўқарганда ишлатадилар. Яраларнинг тезда битиб кетиши учун қуйидаги шифобахш таркибни ишлатиш тавсия этилади:

1 ош қошиқ майдаланган алоэ баргига 25 грамм зарчава (*чистотель*) гиёҳининг порошоги ва 2 чой қошиқ зуптурум ўсимлиги (*подорожник*) нинг янги узилган майдаланган барглари яхшилаб аралаштирилиб, уларнинг устига кашасимон бўладиган қилиб иссиқ сув қўйилади. Бу шифобахш аралашмани бинт бўлагига суртиб, уни яраланган жойга 2-3 соат давомида боғлаб қўядилар. Натижада яраланган жой тезда битиб кетади.

Қон оқишини тўхтатиш ва яра битишини тезлатиш учун 1 ош қошиқ алоэ, 3 чой қошиқ янги узилган зарчава (*чистотель*) гиёҳи ва 3 чой қошиқ сушеница топянойлар яхшилаб майдаланиб, аралаштирилади ва 20 дақиқа сақланади. Аралашманинг шарбати ажралгандан сўнг, уни ишлатиш мумкин бўлади. Уни марлили салфеткага суртилади ва касал жойга қўйиб, боғланади. Бу амал кунига икки марта қилинса, қон оқиш тўхтайдиган ва яра тезда битиб кетади.

Лат еганда 1 ош қошиқ алоэ, 2 чой қошиқ майдаланган арғувон (*липа*) дарахти барглари ва 3 чой қошиқ зарчава (*чистотель*) гиёҳи майдаланиб, устига қайнаган сув қўйилади ва 30 дақиқа тиндириб қўйилади. Шундан сўнг, дамламани совутиб, докадан ўтказилади ва лат еган жойларга суртилади. Лат еганда яна бир таркибдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда 1 ош қошиқ алоэ, 3 чой қошиқ зарчава (*чистотель*) гиёҳи ва битта лавлаги тайёрланади. Лавлаги ювилиб, тозаланади ва қирғичдан ўтказилади. Зарчава (*чистотель*) гиёҳи ва алоэ ҳам майдаланиб, лавлагига қўшилади. Аралашма шарбат чиқарганидан сўнг, уни кечки пайт озгина миқдорда лат еган жойга суртилади ва боғлаб қўйилади.

Суяк синганида алоэ шарбати билан аралаштирилган анор ўсимлигининг илдизи қаттиқ лат еганда ва суяклар синганида оғрик колдирувчи восита сифатида фойдаланилади.

Совуқ урганида алоэнинг 4 та барги, битта сабзи ва 10 ош қошиқ марварак (*шалфей*) гиёҳи дамламаси тайёрланади. Сабзи ювилиб, тозаланиб, артилади ва қирғичдан ўтказилиб, шарбати олинади. Алоэ ҳам ювилиб, майдаланиб, гўштқиймалагичдан ўтказилади ва докадан сиқилиб, шарбати олинади. Сўнгра алоэ шарбатини марварак (*шалфей*) гиёҳи дамламаси билан қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Бу аралашма совуқ урган жойга кунига 2-3 марта суртилади. Натижада совуқ уриш асоратлари тузала бошлайди.

Кўз касалликларини даволашда алоэдан фойдаланиш

*«Аллоҳ илм берган олимни сизлар наст санаманглар,
чунки Аллоҳ илм бераётганида уни наст санамаган»
Ҳадис*

Кўпчилик мамлакатларда оддий инсонлар ва тадбиркорлар ўз уйларида ва уйларига кириш жойларида алоэ баргларини осиб қўядилар ёки уйларида албатта алоэ ўсимлигини ўстирадилар. Уларнинг фикрича, алоэ ўсимлиги кўз тегишдан ва касалликлардан асрар ҳамда омад келтирар эмиш (*Мексика, Австралия, Африка ва бошқалар*). Хақиқатан ҳам, агарда соғлом бўлсангиз, омад ҳеч қачон сиздан юз ўгирмайди ва уйингизга узоқ муддатга жойлашиб олади. Машҳур табиб Абу Али ибн Сино ҳам «*Саломатлик кишининг бошидаги олтин тождир ва уни бемор инсонлардан бошқаси кўра олмайди*» деб бежиз айтмаган бўлсалар керак.

Кўзга говмичча чиққанида

Говмиччани даволаш учун алоэнинг 1-2 та баргини оқиб турган сув оқимида яхшилаб ювилади ва гўштқиймалагичда майдаланиб, устида 1:10 нисбатда қайнатиб совутилган тоза сув қуйилади. Бу аралашма 6-8 соат давомида тиндирилади ва 2 қават докадан ўтказилиб, филтрланади. Бу дахлама билан говмиччани даволаш учун кўзлар ювилади ёки боғланади.

Конъюктивит ва катарактада

Таркиб 1: Алоэ баргининг ичидаги сувли гўштини тоза пичоқ учида стаканга солинади ва унга қайноқ сув қўйилади. Совугандан сўнг, бу эритма билан кўз кунига 3-4 марта ҳар томонлама ювилади.

Таркиб 2: 100 грамм алоэ барги кашасимон кўринишга келгунича майдаланиб, эмал идишга солинади ва унинг усти қопқоқ билан ёпилиб, 1 соат тиндириб қўйилади. Кейин уни қайнагунича қиздирилиб, совутилади ва докадан ўтказилиб, пробка билан ёпиладиган шиша идишга солиб қўйилади. Доривор қайнатма қоронғи ва салқин жойда сақланади. Уни кўзга тампон билан боғлаб қўйилади ёки у билан кўзнинг атрофи артиб турилади.

Катарактада эса алоэ шарбатини 1:10 нисбатда сув билан суюлтириб, кўзга томчилаб томизиш яхши натижа бериши кузатилган.

Бошқа кўз касалликларида

Блефаритда, конъюктивитда, кўз нервлари атрофиясида, кўз гавҳарининг хиралашишида дорихонада тайёрланадиган алоэ шарбатини 1 чой қошиқдан кунига 3 маҳал ичилади ва шарбатдан бир неча томчисини тунда кўзга томизилади.

Эслатма: Уйда тайёрланган алоэ шарбатини кўзга томизишдан эҳтиёт бўлинг, чунки бунда кўзга инфекция тушиб қолиши мумкин бўлади.

Бошқа турли ҳил касалликларда алоэдан фойдаланиш

*«Қиёмат кунини уч тоифа кишилар шафоат қилинадилар.
Булар пайгамбарлар, олимлар ва шаҳидлардир»
Расулуллоҳ (с.а.в.)*

Шамоллашда алоэнинг янги шарбатини 1:10 нисбатда қайнаган сув билан суюлтирилади ва тузалгунча ҳар бурун тешигига кунига 2-3 мартадан томизилади. Агар унга бир неча томчи пиёз суви аралаштирилиб юборилса, даволаш тезлашади. Алоэ шарбатини ўсимлик ёғи билан аралаштириб, бурунга суртиш ҳам шамоллашда шифо бўлиши кузатилган.

Сурункали гайморитда бир ҳил қисмларда алоэ шарбати, асал ва зарчава (*чистотель*) гиёҳи дамламаси аралаштирилиб, ҳар бир бурун тешигига кунига 3-5 мартадан 5 томчидан томизилади.

Тез-тез бурун қонаганида 10-15 кун давомида кунига 1-2 марта овқатдан 20 дақиқа олдин 2 см узунликдаги алоэ барги истеъмол қилинади.

Рахит касаллигида 200 грамм алоэ барги, 2 та лимон ва 200 грамм ёнғоқ гўштқиймалагидан ўтказилиб, унга 200 грамм сариеғ ва 200 грамм асал кўшилади. Бу доривор аралашмани болага овқатдан сўнг кунига 3 маҳал 1 десерт қошиқдан берилади.

Депрессив психозни даволашда дарахтсимон алоэ жуда яхши ёрдам беради, чунки унинг таркибида жуда кўп миқдорда литий элементи бўлади. Организмда литий етишмаслиги рухий-асабий касалликлар ва шизофрениянинг сабабчиси бўлиши мумкин.

Анемияда алоэ шарбати ва шакардан тайёрланиб, темир хлорид кўшилган сиропдан фойдаланилади.

Наркотикларга боғлиқ бўлиб қолишдан қутулиш учун ҳам алоэ шарбати ва бошқа бир қанча препаратлар кўшилган доривор таркиблардан фойдаланиш мумкин (*Хитойлик профессор Цинь Сычэн ихтироси*). Бу таркибни Интернет ёрдамида ўзингиз қидириб топиб олишингиз ҳам мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар руйҳати

*Кишиким илму фандин бохабардир,
Халойиққа бақадру мўтабардир.
Тирикликда кишиким қилса ҳар кор,
Ани осонлигина илм даркор.*
Фурқат

1. Нортгош Ўлжабоева. Халқ табобати хазинасидан жавоҳирлар. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2009 йил. 1135 бет.
2. Муҳиддин Умаров ва бошқалар. Бошига тушган табиб. Тошкент, «Истиқлол», 2007 йил.
3. Холида Мирфаёз кизи, Солижон Азизов. Қарияларга малҳам бўлайлик. Тошкент, Абу Али Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2002 йил.
4. Дилноза Зуннунова. ЛИМОН – барча касалликларга даво. Тошкент, «Давр Пресс», 2008 йил.
5. Сафар Муҳаммад. Табиат неъматларининг шифобахш хусусиятлари. Тошкент, «Истиқлол», 2007 йил.
6. Икромали ҳожи Усмонов. Асал хосиятлари. Тошкент, «Истиқлол», 2008 йил.
7. Хайрулла Косимов. Пиёз ва саримсоқ. Тошкент, «Санъат журнали», 2009 йил.

8. Абу Али Ибн Сино. Сирли табобат. Тошкент, «Насаф нашриёти», 2009 йил.
9. Зуннунова Д. Наъматак – 100 дардга даво. Тошкент, «Давр Пресс», 2009 йил.
10. Зуннунова Д. Асал – саломатлик манбаи. Тошкент, «Давр Пресс», 2009 йил.
11. Насибулин Ф.Х. МЎМИЁ – минг дардга даво. Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси. 1994 йил.
12. Усмонов И., Қосимов Х. Асал ва сут. Тошкент, «Насаф нашриёти», 2009 йил.
13. Иброҳим Қўзиёв. Танангизда дард бўлса. Тошкент, «Фан», 2006 йил.
14. Ойдиннисо Йўлдошева. Хадемай она бўласиз. Тошкент, «Янги аср авлоди», 2006 йил.
15. Умарова Н. Табиий шифолаш усуллари. -Тошкент: «Камалак», 2009 йил.
16. Мазнев Н.И. ВОДА - природный целитель. М.: «ЛАДА», 2005 год.
17. Куликова В.Н. Лечение и очищение водой: Простейшие способы исцеления и профилактики болезней. М.: РИПОЛ Классик, 2006 год.
18. Вольдемар Варлих. Энциклопедия лекарственных растений России. М.: РИПОЛ Классик, 2006 год.
19. Гладышева В. Лечение прополисом. Ростов на Дону: «Феникс», 2005 год.
20. Дубровская С. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельникова. М.: РИПОЛ Классик, 2006 год.
21. Покровский Б. Шиповник – целитель от 100 болезней. Москва, АСС-Центр, 2005 год.
22. Никаноров В. Правда о керосине. Ростов на Дону: «Феникс», 2005 год.
23. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-5 китоблар. Тошкент, Фан, 1979-1983 йилларда нашр қилинган.
24. Абу Али ибн Сино. Тиббий ўғитлар. Тошкент, Меҳнат, 1991 йил. Ибн Сино шифобахш ўсимликлар ҳақида (тузувчи А.С. Мадрахимов). Тошкент, Меҳнат, 1990 йил.
25. Умарова Н. Чақалоғингиз соғлом бўлишини истайсизми? -Тошкент: «Камалак», 2007 йил.
26. Акопов А. Важнейшие отечественные лекарственные растения и их применение. Тошкент, Медицина, 1986 год.
27. Аксёнов А. Универсальная книга знахаря XXI века. М.: ООО Изд-во АСТ. Донецк, Сталкер, 2004
28. Аҳмад Муҳаммад. Седана барча дардларга даво. Тошкент. «Ворис», 2007 йил.
29. Жўраев Э. ва бошқалар. Шифобахш гиёҳ ва шарбатлар. Тошкент, «Меҳнат», 1992 йил.
30. Умарова Н. Ичингиз келмаяптими? -Тошкент: «Камалак», 2006 йил.
31. Жалпанова Л.Ж. Лечение геморроя: народные средства. М.: РИПОЛ классик, 2006 год.

- 32.Матчанов Ж. Табиий шифо манбалари ва соғлом хаёт. Тошкент, 2006 йил.
- 33.Умарова Н. Шифобахш АЛОЭ. -Тошкент: «Камалак», 2007 йил.
- 34.Мовлонқулова Х. ва бошқалар. Исириқ ва янтоқ. Тошкент, Абу Али ибн Сино нашриёти, 1995 йил.
- 35.Роҳила Боқиева. Минг дард давоси. Туркистоннинг шифобахш гиёҳлари. Тошкент, Наврўз (1995) ва Янги аср авлоди (2002)
- 36.Хожиматов К.Х. ва бошқалар. Шифобахш гиёҳлар – дардларга малҳам (фитотерапия). Тошкент, Ўзбекистон, 1994 йил.
- 37.Умарова Н. Кумуш ва унинг хосиятлари. -Тошкент: «Камалак», 2008 йил.
- 38.Абдулазиз Саиднуриддин ўғли. Ўзбек халқ табобатидан ўғитлар. Тошкент, «Экстремум Пресс», 2009 йил.
- 39.Умарова Н. Олтин ва унинг хосиятлари. -Тошкент: «Камалак», 2009 йил.
- 40.Аҳмад Муҳаммад Турсун. Табобат китоби. Тошкент: «Муҳаррир» нашриёти, 2010 йил.

Куйидагиларга амал қилиш фақат яхшилик олиб келишини таъкидлаш билан ушбу китобчани яқунлаймиз:

«Инсонни бутун ҳайвонлардан юқори қўйган, уни дунёнинг бутун сирларидан воқиф этган тўрт нарса будир: ҳикмат, ақл, қаноат ва адолат. Илм таҳсил этмоқ, савод чиқармоқ ва ҳар нарсани атрофлича тушуна билмоқ – ҳикматга; тадбир, сабр, назокат, марҳамат – ақлга; ҳаё, олижаноблик, ўзини қўлга олмоқ ва ўзининг ҳақ-ҳуқуқини билмоқ – қаноатга; тўғрилиқ, ваъдага вафо, эзгу ишлар қилмоқ ва яхши ҳосиятли бўлмоқ – адолатга тегишлидир. Бу сифатларнинг бариси бир одамда мужассам бўлса, дунёдаги энг буюк мавқе ҳам уни гангитиб қўймайди. Энг катта қулфат ҳам уни саросимага сола олмайди. Бундай одам атрофида ўзини қувонтирмайдиган нарсаларнинг борлигидан ғам емайди, ўзида мавжуд нарсалардан маҳрум бўлса, ранжимайди. Бошига фалокат келса, ўзини йўқотиб қўймайди. Ҳикмат – битмас-туганмас ҳазинадир. Харжлаганинг билан камаймайди, асраганинг билан унга нуқсон етмайди. Ҳикмат шундай либоски, кийганинг билан эскирмайди»

«Калила ва Димна» дан



Муаллиф: Аюпов Равшан Хамдамович, фан доктори, профессор, 1950 йилда Тошкент шаҳрида туғилган, дарслик, монографиялар, ўқув ва илмий-оммабоп қўлланмалар ҳамда илмий мақолалар тайёрлаган ва нашр қилган.

