

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ТАЪЛИМ, ФАН ВА
ИННОВАЦИЯЛАР ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ
ВАЗИРЛИГИ**

АНДИЖОН ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ

**МАМАСОЛИЕВ НЕЪМАТЖОН СОЛИЕВИЧ
УМУРЗАКОВ ОЙБЕК ТУРГУНБАЕВИЧ
УСМАНОВ БУРХОН УМАРОВИЧ**

ИЧКИ КАСАЛЛИКЛАР

Фанидан

**НЕЙРОЦИРКУЛЯТОР
АСТЕНИЯ**

(замонавий тиббиёт ва халқ табobati усуллари кўллаш)

НОМЛИ

ЎҚУВ ҚўЛЛАНМА

**КАФОЛАТ ТАФАККУР
АНДИЖОН– 2024 йил**

УЎК: 616.839-008.6

КБК: 53.59/54.1

M22

ТУЗУВЧИЛАР:

Н.С.Мамасолиев

– Ўзбекистон Табобат Академияси Академиги, тиббиёт фанлари доктори, профессор, АндДавТИ ВМО ва ҚТФ ички касалликлар, кардиология ва тез ёрдам кафедраси мудири.

О.Т.Умурзақов

– тиббиёт фанлари номзоди, АндДавТИ Ички касалликлар пропедевтика кафедраси мудири

Б.У.Усмонов

– тиббиёт фанлари номзоди, АндДавТИ ВМО ва ҚТФ ички касалликлар, кардиология ва тез ёрдам кафедраси доценти.

ТАҚРИЗЧИЛАР:

Х.Х. Турсунов

– Тиббиёт фанлари доктори, АндДавТИ ВМО ва ҚТФ ички касалликлар, кардиология ва тез ёрдам кафедраси доценти

М.М. Мирсайдуллаев

– тиббиёт фанлари доктори, профессор “Ойдин шифо Сервис” даволаш ва диагностика маркази бош шифокори (Наманган)

ISBN: 978-9910-711-11-4



4833

© «КАФОЛАТ ТАФАККУР» МЧЖ

© МАМАСОЛИЕВ Н.С., УМУРЗАКОВ О.Т.,
УСМАНОВ Б.У.

АННОТАЦИЯ

Ўқув қўлланмада нейроциркулятор астенияга (НЦА) оид янги амалиётлар, кўникмалар ва клиник тавсиялар баён қилинган. Илк марта уни ҳалқона даволаш усуллари жуда кенг ва батафсил ёритилган. НЦА учун ишлатиладиган барча доривор ўсимликлар келтирилган, уларни қачон ва қандай қилиб тайёрлаш ҳамда истеъмол қилиш қоидалари кўрсатилган.

Келтирилган ҳалқона даволаш усуллари Марказий Осиёдаги доривор ўсимликларга асосан қаратилган, улар замонавий тиббиётнинг халқаро тавсиялари ва стандартларини тўлдиради. Уларни узвийлаштириб («занжирлаш») қўллашни ўқувчига (шифокорларга, халқ табобати билан шуғулланувчи мутахассис – табибларга, тиббиёт институтларининг халқ табобати факультети талабаларига, институт ўқитувчиларига, малака ошириш факультети кафедраси ўқитувчилари ва тингловчиларига) етказиб бериш, НЦА мисолида, қўлланманинг асосий мақсади қилиб қўйилган.

АННОТАЦИЯ

В учебном пособии описаны новые практики, навыки и клинические рекомендации при нейроциркуляторной астении (НЦА). Впервые народные методы лечения даны очень обширно и подробно. Перечислены все лекарственные растения, используемые при НЦА, когда и как их заготавливать и употреблять.

Упомянутые методы народного лечения ориентированы в основном на лекарственные растения Средней Азии, они дополняют международные рекомендации и стандарты современной медицины. В случае НЦА основная цель пособия – интегрировать («взять в цепочку») их применение к обучающемуся (врачам, специалистам народной медицины – целителям, студентам факультета народной медицины медицинских институтов, преподавателям института, преподавателям и студентам отделения факультета повышения квалификации).

ABSTRACT

The training manual describes new practices, skills and clinical recommendations for neurocirculatory asthenia (NTsA). For the first time, the ring treatment methods are very extensive and detailed. All medicinal plants used for NTsA are listed, when and how to prepare and consume them.

The mentioned ring treatment methods are mainly focused on the medicinal plants of Central Asia, they complement the international recommendations and standards of modern medicine. In the case of NTsA, the main goal of the guide is to integrate ("chain") their application to the student (doctors, folk medicine specialists - healers, students of the folk medicine faculty of medical institutes, teachers of the institute, teachers and students of the department of the faculty of professional development).

МУНДАРИЖА

ШАРТЛИ ҚИСҚАРТМАЛАР	6
КИРИШ	7
НЕЙРОЦИРКУЛЯТОР АСТЕНИЯ ҲАҚИДА ЗАМОНАВИЙ ҚАРАШЛАР ВА ИЛМИЙ – АМАЛИЙ НАТИЖАЛАР	8
Ташхисни шакллантириш мисоллари	11
Клиник кўриниши	12
НЦА ни даволаш принциплари	16
Нейроциркулятор астенияни ҳалқ табобати усуллари билан даволаш усуллари	20
ХУЛОСА	94
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	95

ШАРТЛИ ҚИСҚАРТМАЛАР

НЦА –нейроциркулятор астения

АГ – артериал гипертензия

АнГ – антиген

АД – артериал босим

АДГ – антидиуретик синдром

АТ – антитанача

БТД – бириктирувчи тўқима дисплазияси

ТДҚ – томир девори қаттиқлиги

ЮИК – юрак ишемик касаллиги

МАБМ – хужайралараро биохимик мажмуа

БГА – бирламчи гиперальдостеронизм

РА – ревматоидли артрит

ОФТ – организмни функционал тизими

ЎСОК – ўпканинг сурункали обструктив касаллиги

ЭКГ – электрокардиограмма

ЮГА – юкстрагломеруляр аппарат

КИРИШ

Нейроциркулятор астения – замонавий тиббиётнинг глобал муаммоларидан бири. У аҳоли орасида кўп тарқалган касаллик ва аҳолининг деярли барча гуруҳларига «тегиб» ўтади. НЦА бирламчи ва иккиламчи табиатга эга кўп омилли ҳасталик, у ўзига оид ташхисий ва терапевтик ёндашувларни тез ўзгарити туриши ёки бораётганлиги билан алоҳида эътиборни тортади. Бундан ташқари, унинг “яшил, беҳавф йўли”ни таъминлаб бериш учун «олтин кўприк» солиш керак бўлади. Мавжуд адабиётлар, қўлланмалар ва услубий тавсиялар бу жараёнда юқори технологияга асосланган тиббиёт ҳиссасининг шакл-шубҳасиз юқорилигини кўрсатишади, ҳалқ табобатининг роли ва иштирокининг пастлиги ёки тизимлаштирилмаганлиги тасдиқлашади. Ҳалқаро тажриба бўйича у ёки бу касалликда бундай номувозанатлиликни сақланиб қолиниши ижобий натижаларга эришиш фоизини камайтиради. Анъанавий (юқори технологияга қурилган тиббиёт) ва ноанъанавий (ҳалқ табобатига асосланган тиббий амалиёт) тиббиёт қўшилувидеги кудратли куч пайдо бўлади, «олтин кўприк» солинади–ки, бу, - ҳар қандай ҳасталикни беҳавф ўтишига ва талофатларини кам бўлишига олиб келади.

Шунинг учун тиббиётмизнинг ҳалқ табобати ҳақидаги баҳосиз, қимматли тажрибаси йўқ бўлиб кетмаслиги керак, улар замонавий дарслик, ўқув қўлланмалар, монография ва услубий тавсияларга киритилиши ҳамда амалиётда фаолиятлантирилиши лозим. Мазкур қўлланмада, НЦА мисолида, шулар ҳақида маълумотлар ва аниқ йўлланмалар берилади.

НЕЙРОЦИРКУЛЯТОР АСТЕНИЯ ҲАҚИДА ЗАМОНАВИЙ ҚАРАШЛАР ВА ИЛМИЙ – АМАЛИЙ НАТИЖАЛАР

Нейроциркулятор астения (нейроциркулятор дистония, вегетотомирли дистония) – руҳий ҳолатлар ва жисмоний зўриқишларни кўтара олмаслик, юрак қон–томир, респиратор ва вегетатив бузилишлари билан ифодаланувчи сурункали функционал касалликдир. Ушбу хасталикда 82,2 фоизга етиб ташхисий ҳатоликлар кузатилади, касаллик меҳнат қобилиятини пасайишига ёки уни вақтинча йўқотишга олиб келиши мумкин. Касаллик ҳақида маълумотлар берилганига учинчи аср кетаётганига қарамасдан то ҳозиргача унга оид конструктив клиник тавсиялар ўта оз ва даволаш жараёнини мақсадли йўналтирилган стратегияси ишлаб чиқилмаган. НЦА юмшоқ сифатли кечиш ва яхши ҳаётий прогноз билан тавсифланади. Аммо лекин НЦА билан беморлар юқори хавф гуруҳини ташкил қилишади, зеро уларда оҳир – оқибат кўпинча юрак қон томир тизимининг: гипертония касаллиги ва юрак ишемик касаллиги каби органик ҳасталиклари келиб чиқади.

КХТ – 10: касалликлар ҳалқаро таснифида НЦА руҳий касалликлар сифатида таснифланади – F. 45.3 сарлавҳаси (вегетатив нерв системасини соматоформли дисфункцияси). Шунга қарамасдан Ўзбекистонда НЦА билан беморларга тиббий ҳизматни терапевтлар, умумий амалиёт шифокорлари кўрсатишади, чет элда бўлса – психосоматиклар. “Нейроциркулятор дистония” термини 1948 йили Н.Н. Савицкий ва 1950 йили Г.Ф. Ланг томонидан таклиф қилинган, ҳозирга келиб ҳорижда «нейроциркулятор астения» термини анча кенг тарқалган ва шунинг учун тиббиёт амалиётида айнан шу тавсифидан фойдаланилса ҳамда ташхиси шакллантирилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Эпидемиологияси. НЦД 25-30 фоиз аҳолида учрайди, кўпроқ ёшлар ва ўрта ёшли инсонлар (16–48 ёш) ҳасталанадилар, аксарият аёллар бу касаллик билан кўп ҳасталанадилар.

Этиологияси ва патогенези. Шаҳсий хусусиятлар, ирсият, гормонал ўзгаришлар даврлари касалликка мойиллик яратишлари

мумкин (пубертант давр, дизовариал бузилишлар, аборт, ҳомиладорлик). Чақирувчи омиллар: руҳий–эмоционал ва жисмоний зўриқишлар.

Чақирувчи омилларни сурункали таъсироти давом этганда лимбик– ретикуляр комплекси дисфункцияси ривожланади ва унинг асосида вегетатив кризлар (ВК) ёки ваҳима ҳужумлари (панические атаки) содир бўлади. ВК – яхши сифатли кечиш билан фарқланувчи, политизимли вегетатив симптомлар билан кечувчи пароксизмал ҳиссий аффектив ҳолатдир.

“Ваҳима” сўзи – кутилмаганда ва тўсатдан ҳужумли келиб чиққан даҳшат тўлкини ҳуружи билан инсонни ҳасталанишини англатади, бунда мижоз кучли ваҳимага тушиб қолади ва шошилишч тиббий ёрдам талаб қиладиган драматик – ургент вазият келиб чиқади.

“Ваҳима ҳужуми”ни кўзғатадиган сабаблар:

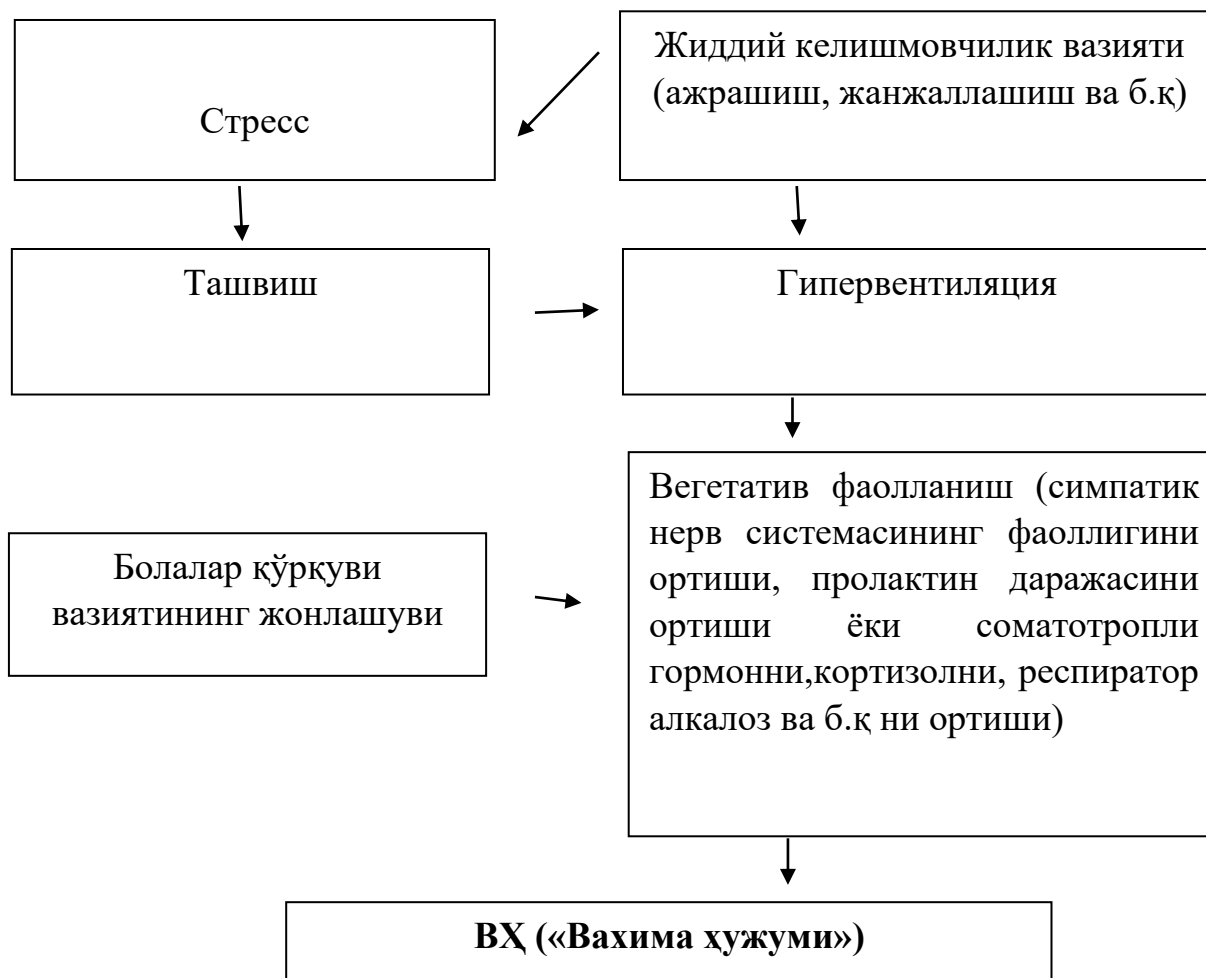
- психогенли: ўткир ва сурункали стресслар, хусусан яқинларни ўлими, касаллик, ажрашиш, ишдаги нохушликлар ва х.к;
- дисгормоналли: ҳомиладорлик, аборт, климакс, жинсий ҳаётни бошланиши, ҳайз цикллари ва б.қ. ;
- жисмоний ва кимёвий: ҳаддан зиёд кучли жисмоний зўриқишлар, чарчаш, алкогольли эксцесслар, метеотропли омиллар, гиперинсоляция ва б.қ.

“Ваҳима ҳужуми”ни (ВХ) патогенезида биологик ва психогенли омиллар кўшилмаси етакчилик қилади:

Таснифи. Ягона таснифи йўқ. Бу албатта клиник ташхис қўйишни унифицирлаш ва стандартизациялашда муъайян қийинчиликларни туғдиради. Клиник амалиёт учун Н.Н. Савицкий (1952) таснифи тавсия этилган: НЦА нинг клиник кўринишлари бўйича 4 та тури (типи) таснифланади: кардиал, гипертензив, гипотензив ва аралаш. Аммо лекин маълум клиник вазиятлар бўладиги НЦА кўп сонли клиник кўринишлари ушбу турларига сиғмай қолади. Шунинг учун бундай вазиятларда В.П. Жмуркин таснифидан фойдаланишни мақсадга мувофиқ деб тавсия этамиз: касалликни нейрогенли (бирламчи) ва симптоматик (иккиламчи)

вариантлари ажратилади. ВХ эса қуйидаги турларига ўз навбатида ажратилади [Верткин А.Л., Москвичева В.Г., 2006].

ВХ патогенези [цит. Верткин А.Л. ва б.қ., 2006]



1) Энг кўп амалиётда учрайдиган шакллари:

- Симптоадреналли В.Х.
- Вагоинсулярли (парасимпатик) В.Х.
- Аралаш тусли В.Х.

2) Амалиётда кам учрайдиган шакллари:

- Истериясимонли (синкопал - тетаник) В.Х.
- Вестибулопатик В.Х.
- Мигренсимон В.Х.
- Псевдоаддисоник В.Х.

Эслаб қолиш учун: турли йилларда ушбу касаллик ҳар ҳил номлар билан аталган - «кўзғалган юрак» (W. Mclean, 1867), «таъсирланувчан юрак» (J. Da Costa, 1871), «вегетодистония ва нейроциркулятор дистония» (Савицкий, 1963) ва «нейроциркулятор астения» терминидан фойдаланишни 1978 йили америкалик шифокор В. Oppenheimer илк марта таклиф қилган ва англотилли тиббий адабиётларда айнан шу термин узоқ вақт илдиз отган.

НЦА нинг ташхисий мезонлари сифатида қуйидагилардан фойдаланилади:

1. Юрак – томирли, вегетативли ва психик ўзгаришларни акс этдирувчи кўп сонли симптомлар ва белгилар.

2. Юрак – томир тизимининг органик зарарсизланиши аломатларини мавжуд эмаслиги ёки топилмаслиги.

3. Давомли (узоқ муддатли) кечиш.

4. Қулай прогноз.

ТАШХИСНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МИСОЛЛАРИ

1. Нейроциркулятор астения, синкопал–тетаник шакли, вегетатив криз билан, гипертоник тури [F. 45. 3.]. Камёб суправентрикуляр экстрасистолия I градация [I 49.3]. СЮЕ - I, ФС - I [I.50.0].

2. Нейрогенли (бирламчи) нейроциркулятор астения мигренсимон шакли, вегетатив криз билан, аралаш тури [F 45.3]. СЮЕ - 0.

3. Асосий касаллик: Симптоматик (иккиламчи) нейроциркулятор астения, вестибулопатик шакли, вегетатив криз билан гипотоник тури [F 45.3]. СЮЕ - II А ФС - II [I 50. 9].

Фон касаллик: Семизлик, овқатланиш ҳаракатини бузилиши билан, феморал – глутеал шакли, 3 – даражаси [E 66.2].

4. Бирламчи нейроциркулятор астения, мигренсимон вегетатив криз эпизодлари билан, аралаш тури [F 45.3]. СЮЕ- II ФС - I [I 50.0].

5. Нейроциркулятор астения, аралаш тури [F 45.3]. СЮЕ - 0.

6. Бирламчи нейроциркулятор астения, гипотоник тури [F 45.3]. СЮЕ - 0.

Эслаб қолиш керак: ташхис тавсия қилинган таснифни тўлиқ акс этдириб шакллантирилади ва КХТ– 10 сарлавҳаси (коди)

қўлланилиб яқунланади, сўнгра асоратлари бўлса (аритмиялар, юрак етишмовчилиги ва б.қ) – бирин кетин кодлари билан кўрсатиб, қайд қилиниб қўйилади.

КЛИНИК КЎРИНИШИ

Касаллик рецидив ва ремиссия даврлари билан алмашиб тўлқинсимон кечади, оқибати аксарият яхши бўлади, боиси кўпинча ҳавфли аритмиялар ва юрак етишмовчилиги билан давом этмайди.

НЦА нинг клиник кўринишлари 40 га яқин кўп учрайдиган симптомларни ўз ичига олади. НЦА да «хамма жой оғрийди – бу табиатда учрайдиган жамики субъектив бузилишларнинг йиғмасидир» (Маколкин В.И. ва б.қ., 1985). Доимийлари ва етакчилари бўлиб НЦА да юрак кон–томирли, вегетатив, респиратор ва рухий бузилишлар ҳисобланадилар.

Эслаб қолиш керак: НЦА га жуда яқин бўлган терминлар ва тушунчалар бўлиб «вахима хужуми» (харакатсиз қўрқув хуружлари билан сурункали ташвиш); гипервентиляцион синдром – кучли ифодаланган субъектив бузилишлар билан гипервентиляция хуружлари, тез–тез «хўрсинишлар (соатига 100тага етиб «хўрсиниш», нормада - соатига 4тадан ортиқ “хўрсиниш” бўлмайди); ва гиперкинетик синдром кабилар ҳисобланадилар.

Буларнинг ҳаммаси юракнинг органик ҳасталигининг мавжуд эмаслигини ва қулай прогнозни жамлаб кўрсатишади. НЦА билан беморларда митрал клапан пролапсини юқори частотада аниқланиши эътиборни тортади ва яна диққат молик статистика: – митрал клапан пролапси билан шахсларда НЦА 60 фоиз атрофида қайд қилинади.

Касалликнинг кардиал вариантыда эзувчи, санчувчи, куйдирувчи ёки босувчи оғриқ безовта қилади. Аксарият оғриқ юрак учи турткиси худудида, камроқ парастернал худудлар бўйлаб ва тўш ортида жойлашади, кўчиб (миграцияланиб) юриши мумкин, лекин узоқларга узатилиши унга ҳос эмас. Кўпинча оғриқ кучсиз ёки нимтик, лаҳзали, “санчиб олиш” ҳусусиятига эга бўлади, лекин давомли монотонли ҳам бўлишлилиги мумкин. Чарчагандан сўнг, тўлқинланишда, об – ҳаво ўзгаришида, алкоголь ичилганда ва жисмоний зўриқишдан кейин

келиб чиқади. Седатив воситалар оғриқни оладилар. Тахикардия, юрак ўйноғи ва бўйин томирларининг пулсацияланишини сезиб ҳис этиб туриш кабилар ҳам кузатилади.

Касалликнинг гипертензив тури артериал босимни кўтарилиши билан намоён бўлади ва у одатда чегара сонлардан (140 – 150 / 90 – 95 мм. симоб устуни) ортмайди. АБ лабил бўлиши мумкин. Якунида гипертония касаллигига аниқ боғлиқлиги аниқланмаган - АБ меъёрлашиши ҳам ва яна гипертония касаллиги ривожланиши ҳам мумкин.

Гипотензив шакли АБ пасайиши бўйича ташҳисланади. Астеник синдром жисмоний иш қобилиятини пасайиши, қувватсизлик, тез чарчаб қолиш билан ифодаланади.

Нафас олишни тезлашуви, тўлиқ нафас ололмаслик ҳисси, айрим миждларда чуқур “хорғинлик”ли нафас олиш ёки томоқда “зарра” туриб қолиш ҳиссиёти шаклида респиратор бузилишлар келиб чиқадилар. Дим, ёпиқ жойларда ва транспортда умумий аҳвол ёмонлашиб дераза ойналарини

Вегетатив кризларни клиник симптомлари

Вегетатив кризлар
<ul style="list-style-type: none">• Кардиалгия• Юрак ритмини лабиллиги (брадикардия, тахикардия, нотекс ритм)• А.Б. лабиллиги (гипертензия, гипотензия)• Нафас бузулишлари (ҳаво етишмаслиги ҳиссиёти, тахипноэ)• Кўп терлаш• Исиб ёки совиб кетиш• Меъда–ичак бузилишлари (кўнгил айниши, қайд қилиш, метеоризм, абдоминалгиялар)• Ҳуруж охирида полиурия

Эмоционал – аффектив симптомлар

- Қўрқув ва ваҳима (ҳос «вахима хужумлари»)
- Ақлдан озиб қолиш ёки бирор ноҳуш назорат қилиб бўлмайдиган ҳаракат қилиб қўйиш қўрқуви
- Эмоционал феноменларни бўлмаслиги (атипик «вахима хуружи»)

Функционал – неврологик феномен

- Кўрув ва эшитув бузилишлари шаклидаги сенсорли феноменлар
- Кўз олдида парда кўринишидаги визуал бузилишлар «қувурли кўриш».
- Эшитув бузилишлари (товушларни эшитмаслик ёки паст эшитиш)
- Ҳаракат бузилишлари псевдопарез шаклида, кўпчилик ҳолларда тананинг чап ярмида ва қўлда келиб чиқади, юришни бузилиши
- Сўзлашувни ва овозни бузилиши
- Конвулсив (тиришиш) синдром
- Ҳушни йўқотиш
- Томоқда “тиқилиш” ҳисси

очиқ қўйишга эҳтиёж туғилади. Беморларнинг бир қисмида терморегуляция бузилади: тана хароратини то 37,2 – 37,5 С⁰га етиб кўтарилиши, харорат ассиметрияси ва унинг сутка давомида ўзгариб туриши.

НЦА га вегетатив кризларни қўшилиши (ёки ваҳима хуружлари) қуйидагилар билан тавсифланади:

- Тўсатдан бирданига келиб чиқиши билан,
- Қисқа вақт мобайнида авжига етиб боришлиги билан (10 дақиқа етарли бўлади),
- Клиник тасвирланишнинг политизимлилиги билан (қуйида келтирилмоқда) [цит. А. Л. Верткин]:

Ушбу клиник вазият қуйидагилардан тафовутланиши даркор: истерия хуружидан, эпилептик тиришишдан, нейрогенли ҳуш йўқотишдан, гипертоник криздан, пароксимал тахикардиядан ва вестибуляр криздан.

НЦА ташхиси деярли барча ўқшаш кардиал органик касалликларни истисно қилиш йўли билан қўйилади: гипертония касаллигини, миокардитни, қалқонсимон без гиперфункциясини, неврастеник синдромни ва б.қ.

НЦА ташхисотида симптомларнинг лабиллиги ва турли-туманлигини аниқлаш (пульсни, АБ) вегетатив дисфункция (оқ ёки қизил демографизмни, юз терининг “доғсимон” гиперемиясини, кафтлар ва қўлтиқлар терлашини) яхши сифатли кечишини ва кўп сонли шикоятлар ҳамда оз сонли объектив маълумотлар орасида диссоциацияни аниқлаш муҳим аҳамият касб этади.

ЭКГда 30–50 фоизга етиб Т тишчаси амплитудасини кичрайиши кузатилади, у яссиланади ва ҳатто инверсияланади (айниқса $V_1 - V_3$ да). Т тишчасини ўзгариши, ҳаттоки ЭКГ ёзиш жараёнида ҳам, ўта лабиллик билан ифодаланади. Онда–сонда учрайдиган экстрасистолия бўлиши мумкин. Жисмоний зўриқишли синовда, калий хлорид (4 – 6 г) билан синовда β – адреноблокаторли синамаларда (60 – 80 мг пропранолол билан) негатив Т тишчасини реверсияси қайд қилинади. Гипервентиляция ва ортостатик мохиятли синовлар бажарилганда Т тишчаси негатив бўлиб олади, бир неча дақиқа ўтиб эса илк ҳолатига қайтади. Велоэргометрия гипертензив ёки гипотензив турли реакцияни, жисмоний иш қобилиятини то 70–110 ваттгача камайишини аниқлаш имконини яратади. АБ суткалик мониторинги маълумотларни объективлаштиради. Вегетатив дисфункцияни аниқлаш учун невролог маслаҳати тавсия қилиниши даркор бўлади.

ЭхоКГ да камдан кам ҳолларда чап қоринча бўшлиғида қўшимча хордалар ва трабекуляр аниқланишликлар бўлиши мумкин, уларнинг топилиши юрак худудида оғриқ бўлиши учун морфологик субстрат бўлиш мумкин.

НЦА ни даволаш принциплари

- НЦА да етакчилик қилувчи даволаш тадбири бўлиб рационал психотерапия ҳисобланади. Эътиборга олиш керакки, субъектив бузилишлар оғир бўлишига қарамасдан НЦА да прогноз мутлоқ қулай, ноҳушликларсиз бўлади.

- НЦА нинг симптомларини самарали бартарафлай оладиган дорилар мавжуд эмас. НЦА симптомлари билан боғлиқ муаммоларни камайтиришнинг ягона усули – улар билан келишиш, чидаш, «қўрқув келиб чиқишидан ёки кучайишидан қўрқмасликка» ўрганиб олишга интилиш.

- Жисмоний реабилитация (мунтазам жисмоний машғулотлар НЦА симптомларини вақтинча кучайиши эҳтимоли бўлишига қарамасдан)–ўта муҳим аҳамият касб этади.

- НЦА оғир кечишида, оғир ўта бошлашида қўшимча равишда дори – препаратлар буюрилишига тўғри келади (ва буни беморга тушинтириш керак бўлади), аммо улар ёрдамчи ролини ўйнайдилар ҳолос.

- Фақатгина дорилар билан (психотерапевтик ва жисмоний машғулотларсиз) касалликнинг кечишини сезиларли яқшиланишга эришмоқ мумкин бўлмайди.

- Дорилардан НЦА ни даволаш учун синалмоқдалар: В – блокаторлар, Френолон, Финлепсин, Сонапакс, Реланиум ва антидепрессантлар.

- «Вахима ҳужумида» кўпинча самара Имипраминни ёки Дезапраминни, Алпразоламни, Клоназепамни ёки Фенелзинни буюришдан кузатилмоқда.

- «Метаболик препаратлардан» (АТФ, Кокарбоксилаза, Рибоксин инъекциялари қабули ва б.қ) самарадорлиги плацебодан фарқ қилмайди.

- НЦА билан беморларни даволаш вазифалари: касалликнинг симптомларини бартарафлаш, вегетатив асаб тизими фаолиятини меъёрлаштириш ва оғриқ сезувчанлиги остонасини ошириш учун умумқувватловчи тадбирлар. Этиотроп тадбирлар ўтказилади:

сурункали инфекция ўчоғини даволаш, касбий салбий омиллар ва интоксикацияларни истисно қилиш, психотерапия. Кашандалик ва алкоголь истеъмолини кескин тарзда чегаралаш. Кунлик режим ва тунги уйқуни меъёрлаштириш бўйича тадбирлар, ўта номеъёрий бўлган жисмоний ва руҳий – эмоционал зўриқишлардан сақланиш.

Кардиал ва гипертензив вариантда туз, суюқлик ва юрак контомир ҳамда асаб тизимини қўзғатувчи моддалар чегараланган парҳез тавсия этилади. Седатив воситалар: Валериана, Пустырник ва Боярышник (арслон қўйруқ ва дўлана) экстрактлари, Корвалол.

Кўтарилган АБ ни тушириш учун, кардиалгия ва аритмияларни бартараф этиш учун β – адреноблокаторларни қўллаш самаралидир (Анаприлин 40–60 мг/сут; Атенолол, Метопролол 25–50 мг/сут миқдорда, кам ҳолларда – 100 мг/суткада 1 – 3 ҳафталик курс билан) ёки Верапамилдан фойдаланиш маъқул ҳисобланади (160 – 240 мг/суткада).

Неврозда, талвасали симптоматикада анксиолитикларни қўллаш мумкин (транквилизаторларни). Улар минимал самарали миқдорларда ва қисқа муддатга буюрилади: Седуксен (5 – 30 мг/суткада, уйқусизликда тунга 5 – 15 мг), Элениум (10 мг кунига уч маҳал), Санопакс (10 – 20 мг/суткада). Депрессив бузилишларда – антидепрессантлар. Даволаш физкультураси - динамик машғулотлар.

Физиотерапевтик муолажалар: Щербак бўйича гальваник ёқа, бром электрофорези (уйқусизликда), умумий таъсир қилувчи усул билан магний электрофорези (гипертензияда), даволаш ванналари (арчали) – 35 – 36⁰С ҳароратда, электр уйқу, электроаналгезия, игнали рефлексотерапия.

Самарали даволаш усули бўлиб психотерапия ҳисобланади.

Гипотензив вариантда кофе, чой ва оқсиллар ҳамда экстрактли моддаларга бой парҳездан фойдаланилади. Ўсимликлардан олинган нейростимуляторлар тавсия этилади (адаптогенлар): женьшень, элеутерококк, замониha. Витаминотерапия. Седатив воситалар ва

анксиолитикдан самара бўлиши мумкин. Даволаш физкультураси - статик машғулотлар.

Физиотерапевтик муолажалар: циркуляр душ, 35 – 40⁰ С Шарко души, сув остки душ–массаж, сувли ва артинишли муолажалар; хвойли, кислородли ва марваридли ванналар 32 – 33⁰ С ҳароратда, кофеин электрофорези (Вермел бўйича), кальций электрофорези ва б.қ., гальваник анодли ёқа (кучли ифодаланган астенизацияда), бўйин симпатик тугунларини диадинаминотерапияси, уқалаш, тана ва оёқ – қўлларни уқалаш (ўзи - ўзида).

Эслаб қолиш керак: терапияни кўпинча кузатилиб турадиган ҳолатлари бор. Уларнинг аксариятига эскирган тавсиялар сабаб бўлади. Артериал гипотензияни мувофиқлаштириш учун, НЦА ни гипотоник вариантыда, нафас аналептикаларини (Кордиамин, Камфоран ва Кофеин) қўллаш ҳато ҳисобланади. Уларнинг антигипотензив самараси жуда кучсиз ифодаланган, таъсирлари бўлса – қисқа муддатли бўлади. Глюкокортикостероидларни ҳам қаторасига артериал гипотензияни бартарафлаш мақсадида ишлатиш ҳам (масалан, преднизолонни) ҳато. Чунки уларни илғаб кўрсатувчи таъсирлари йўқ ва жиддий ноҳуш самаралар беришади.

β ва λ – адренергик рецепторларнинг рецепторларини фаоллаштирувчи препарат – Допамин фақат шокли ҳолатлардаги гипотензия танлов дориси ҳисоблади, гипотензиянинг бошқа турларида, жумладан, НЦА гипотоник вариантыда улардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ эмас.

Адреналин, Эфедрин ва Дефедрин (симпатомиметиклар) деярли қўлланилмайдилар (кўплаб ноҳуш таъсирлари кўрсатишлари сабабли); улар фақат анафилактик шокда ва қўққис юрак ўлимида қўлланиладилар ҳолос. Норадреналин, Фетанол ва Симпатолларни қўллаш ҳам чегараланган, Эрготамин ҳосилаларидан ургент терапияда фойдаланилмайди (масалан, ортостатик гипотензияда).

НЦА турли вариантларида “мўлжалли” амалга оширилган терапияга тез жавоб бўлмаган тақдирда, уларнинг сабаблари

ноаниқ қолаётган бўлса ва яна, у бемор ҳаётига таҳдид қилган тақдирда бемор мажбуран шифоҳонага ётқизилади.

НЦА негизида келиб чиққан вегетатив кризларда («вахима ҳужуми» да) тезкор ва шошилиш тиббий ёрдам кўрсатиш тартиби ва кетма–кетлиги қуйидагича бўлади:

- Мижозни тинчлантириш даркор: суҳбат, уй шароитидан келиб чиқиб седатив воситаларни (валериана, арслонқуйруқ ва б.қ.) буюриш.

- Ҳуружни бартарафлаш учун бензодиазепинлар (транквилизаторлар) қўлланилади: Диазепам мушак ичига ва ёки болюс йўлида вена ичига киритилади, бошланғич миқдори 10–20 мг (0,5% - 2–4 мл). Анксиолитик, седатив уйқу берувчи, антипаник ва тиришишга қарши таъсирини кўрсатади. Самараси бир соатдан кейин баҳоланади. Бир вақтни ўзида унинг билан бирга алкоголь тутувчи ичимликларни истеъмол қилиш ман қилинади.

- Симпатоадреналли ВК да танлов препаратлари бўлиб носелектив β – блокаторлар хисобланадилар – улар АБ ни туширишади ва ваҳимани бартарафлайди (анксиолитик таъсири). Пропранолол сублингвал шаклда 10 – 40 мг/сутка миқдорда қўлланилади. Нохуш таъсирлари: брадикардия, гипотония, аритмиялар, хушдан кетиш (обморок), бронхоспазм, бармоқлар ва кафтлар цианози. Қўлланишга ман холатлар: артериал гипотензия (САБ < 90 мм сим уст), кардиоген шок, ўткир юрак етишмовчилиги, артерияларни облитерланувчи касалликлари, бронхиал астма, юракниг АВ қамали II – III даражаси, синусли брадикардия (ЮҚС < 55/дақиқа).

- ВХ («вахима ҳужуми») психоневролог маслаҳати ва кузатувини, антидепрессантларни буюриш билан тақозо қилади (трициклик антидепрессантларни, серотониннинг селектив ингибиторларини, моноаминооксидаза ингибиторларини ва б.қ.)

Кўпинча ВХ да қуйидаги ҳатоларга йўл қўйилади: 1) нонаркотик анальгетиклар ва спазмолитикларни киритиш, чунки улар ВХ да самара бермайдилар; 2) седатив, антигистамин препаратларни

бериш мақсадга мувофиқ эмас, чунки улар анксиолитик таъсирга эга эмаслар ва кам самара беришади (МНСни сўндиришади ва кучли уйқу берувчи таъсирини кўрсатишади) ёки қачонки бензодиапензинни қўлланишига мутлақо қарши кўрсатмалар бўлганидагина фойдаланиш мумкин бўлади.

Илмий адабиётлардан бизга маълум бўлдики, бугун ноинфекцион касалликлар эпидемияси дунёда давом этиб кўплаб инсонларни ўзининг домига (COVID – 19 га ўхшаб) тортмоқда. Эпидемия/пандемия бўлмаслиги учун, масалан НЦА билан ҳам, аҳоли ушбу касалликдан ҳимояланган бўлиши керак. Бунинг учун ҳатар омилларига риоя қилиш касалликнинг профилактикасини асосий шарти эканлигини тушунди ва аҳоли ҳам тушуниб ета бошлади.

Касалликларни аянчли тус олгани ҳам бугун сир эмас, шу боис уларнинг профилактикасига шароит яратиши керак, жиддий унга тайёргарлик кўриш лозим. Яна бир нарса аён бўлмоқда-ки, тилга олинган эпидемия/пандемия замонавий фармакотерапия равнақи даврида давом этаяпти. Масалан, Ўзбекистон мисолида кўрсак, профессор Р.Нуриддинов маълумотлари бўйича (август, 2021йил) мамлакатда 200та дори ишлаб чиқарувчи завод ва корхоналар бор, йилига 2,5 мингта маҳаллий дори ишлаб чиқарилади. Чет элдан ҳар йили 1 миллиард долларлик дорилар олиб келинади... Шундай бўлсада, сурункали ноинфекцион касалликлардан аҳоли ўлимида камайиш кузатилмаяпти ва ўлим юқори кўрсаткичларда (79 фоизга етиб) сақланиб қолаяпти. Демак, янги йўналишлар изланиши ва топилиши керак. Шулардан бири – бу, ҳалқ табобати усулида касалликларни даволашдир.

НЕЙРОЦИРКУЛЯТОР АСТЕНИЯНИ ҲАЛҚ ТАБОБАТИ УСУЛЛАРИ БИЛАН ДАВОЛАШ УСУЛЛАРИ

Кўп йиллик ўтсимон ўсимлик **АБУЖАҲЛ ТАРВУЗИ**
(синонимлари: оқ ва қора тарвузпалак, аччиқ тарвуз, ҳанзал;
Бриония переступень белый и черный, черноплодный; BRYONIA

ALBAL – *Tamus communis L., V. Melenocarpa Na v.L)* қўлланилади. Нейроциркулятор астения гипертоник шаклида ўсимликнинг қайнатмасидан ичилади. НЦА коморбидли фон – юрак етишмовчилиги терминал босқичига, яъни СЮЕ III – IV ФС билан қўшилиб кечган тақдирда (асцит, истисқо – қорин бўшлиғида сув йиғилиши босқичи ундан куйидагича фойдаланилади:)

- сувини 20 кун давомида бир ош қошиқдан оч қоринга ичилади (парҳези билан);

- ёки уруғидан кунига бир маҳал 20 кун давомида капшаланеди. Муолажалар асцитни тез орқага қайтаради, яъни сариқ сувни тез ҳайдайди;

- баргининг суви ичилса катта шишларни (анасарка, СЮБ IV ФС) тез қайтаради.

Нейроциркулятор астения мигрен (шақиқа, тутқанок) шаклида ифодаланиб турса ва ташхис бошқа касалликлар истисно этилиб исботий қўйилса, аччиқ тарвузни истеъмол қилиш буюрилади. Бунда мигрен хуружи ўтиб кетади ва бош оғриқлари барҳам топади.

НЦА – атеросклеротик касалликларни кулоқ шанғиллаши ёки кулоқ курти билан ёндашиб кечиши мумкин. Ушбу “орфо” патологик ҳолатларда ҳам абужаҳл тарвузи наф беради:

- ёғидан кулоққа томизилса, шанғиллаш кетади;
- ёғидан кулоққа томизилса, куртлар бўлса ҳалок бўлади.

Тарвуз ёғини олиш усули: сувидан бир ҳиссасини шунча миқдордаги кунжут ёғига қўшилади ва тагида фақат ёғи қолгунча қайнатилади. Қолган ёғни бирон идишга солиб, олиб қўйилади.

НЦА асаб зўриқиши ва руҳий панжа бўғимларидаги оғриқлар (полиартралгия) пешволиги билан ифодаланса ўсимликнинг суви ичилади. Бу асабни тинчлантиради оғриқни даф қилади.

Халқ орасида кенг танилган **АЛОЭ – Уд дарахти** (синонимлари: **АЛОЭ – Алойное дерево; ALOEXYLON ACALLOCHUM LOURL)** ҳам қўлланилади. Маълум-ки, дарахтсимон алоэ, гулдор алоэ, йўл – йўл алоэ ва тўқ ранг алоэ каби унинг турлари

хонадонларда ўстирилади. НЦА бош оғриғи устунлигида намоён бўлса (бошқа сабаблар истисно қилинган чоғда) – алоэ баргини узунасига кесиб, пешонага ва икки чаккага қўйилади ва ярим соат қоронғи хонада ётилади. Бош оғриғига наф бўлади. Ёки касаллик гайморит билан ҳамроҳ диагноз бўлиб аниқланганда ҳам гайморитга наф берувчи восита сифатида алоэ қўлланилади. Алоэ, пиёз шарбати ва асал икки ош қошиқдан олинади ва унга озроқ Вишневский малҳами аралаштирилади. Тайёр малҳам совутгичда сақланади. Фойдаланишдан олдин бир оз иситилади. Пахта пиликчаларини малҳамга бостириб, ярим соатга бурун катакларига тикиб қўйилади. Гайморитга фойда қилади.

НЦА ва кўз ҳиралашини қўшилишиб келганда – алоэдан кунига икки ош қошиқдан уч маҳал 20 кун мобайнида истеъмол қилинса, кўз нури ортади. Ёки шарбатига тенг миқдорда қайнатилган сув қўшиб, аралаштириб кўз ювилса, кўз чарчоғини олади.

Кўп ҳолларда, биламизки, НЦА мадорсизлик билан ўтади. Ушбу ҳолатда ҳам алоэдан фойда бўлади. Баргидан 50 граммни майдалаб, устига ярим литр ўткир оқ вино қуйилади. Ўн кун илиқ ва қоронғи жойда сақланади. Вақти – вақти билан аралаштириб турилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал овқатдан ярим соат олдин бир ош қошиқдан ичилади.

Андиз (қораандиз, сариқандиз, занжабил бўйи) ёки девясил высокий (девясил большой) ёки **INULA HELENJUM L** 100–175 см бўлган кўп йиллик ўт – ўсимликдан ҳам НЦА ни даволашда фойдаланиш мумкин. Ҳусусан, ҳайз мароми бузилиши ҳам НЦА га қўшилишиб кузатилганда қўлланилади; • ҳайз мароми бузилишида майдаланган илдизидан бир чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қўйиб, паст оловда 5 – 10 дақиқа қайнатиб, тўрт соат дамлаб қўйилади. Кунига 3–4 маҳал бир ош қошиқдан истеъмол қилинади; • майдаланган илдизидан бир чой қошиқ устига бир стакан қайноқ сув қўйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига тўрт маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

Иккинчи бир клиник вазият НЦА билан бемор–мижозларда ҳайзнинг оғриб келишида Андиз қуйидагича буюрилади: 1) андиз ва шувоқ илдизларидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини сирли идишга солиб, устига уч стакан сув қуйилади ва паст оловда ярим соат қайнатилади. Сузиб олиб, тўрт қисмга бўлиб, овқатдан ярим соат олдин ичилади; 2) ёки бўлмаса, андиз илдизи ва қашқарбедадан 75 граммдан, мойчечакдан 100 грамм олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

Анор (гранат обыкновенный, PUNICA GRANATUM L) дан ҳам НЦАда фойдаланиш мумкин, қачон–ки:

1) бепуштлик билан НЦА қўшилишиб ўтаётган ҳолатларда: тўрт дона анор пўчоғини беш литр сувда қайнатилади, пақирга солиб, буғида ўтирилади (касаллик сабаб бўлса бепуштликка дармон бўлади);

2) бепуштлик билан стресс–индуцирланган НЦА да : шарбатидан кунига уч маҳал оч қоринча ярим пиёладан ўн кун ичилса, эркаклик уруғини кўпайтиради (НЦА ни этиотроп терапияси деб буни англаш мумкин, мазкур алоҳида гуруҳ беморлар учун); 3) мизож сустлиги – жинсий заифлик билан шахслардаги НЦА ҳолатида ҳам анор доналари қўлланилади (улар эрлик қувватини яхшилаш орқали НЦА патогенетик йўллари тўсади): • анор, беҳи, олма, лимон, ошқовоқ, кашнич, саримсоқдан тенг миқдорда олиб қайнатилади ва қуюқ шарбат тайёрланади, аралашма истеъмол қилинади; сувидан кунига уч маҳал ярим стакандан ичиш яхши даво бўлади; анорга турп уруғи ва тухумнинг сариғи қўшиб ейилса, шахват кучини оширади ва балғамни хайдайди.

НЦА юқорида кўрсатилганидек, гормонлар фаолиятини бузилиши, бемаврид ҳайз келиши сабабли ҳам келиб чиқади, шиддатланиб авжланади. Ушбу клиник ҳолатларда ҳам анордан фойдаланиш мумкин. Бемаврид қон келишида – ҳамма анорнинг

уруғини сувда қайнатиб, киндиккача ўша сувга ўтирилса, ҳайзнинг мавридсиз ва бежо келишини ислоҳ қилади. Гўдакларнинг чиққан кўтанларини жойига қайтаради. Уни майдалаб асал билан ҳамир қориб боғланса, кўл ва оёқдаги қадоқлардан қолган доғни ҳам йўқотади.

Эслаб қолиш учун:

1) анор пўстидан қайнатма тайёрлаш учун оғзи ёпиладиган чинни, сирланган ёки ҳароратга бардошли идишга бир стакан миқдорда (200 миллилитр) сув қуйилади, унга майдаланган мева пўстлоғидан бир чой қошиқ солиб, 15 дақиқа қайнатилади, икки соат тиндириб қўйилгач, сузиб олинади, сўнгра кунига уч марта бир ош қошиқдан овқатдан олдин ичилади;

2) анор мевасини истеъмол қилганда уруғини чайнаб ютишга ҳаракат қилиш керак. Климакс симптомларини бартарафлашда анорни уруғи билан истеъмол қилиш наф беради ёки эркакларда ҳавфли “Виагра” препарати ўрнини босади (НЦА эркаклар климакси негизида келиб чиққанда ёки кечганида фойдаланиш маъқул) ва аёлларда бўлса, бир вақтда (кунига икки дона анор тановул қилинганда ёки тез – тез анор тановул қилиб туришда) – аёллар нафақат климаксдан, балки кўкрак саратони ҳавфидан ҳам сақланган бўладилар.

Унутмаслик керак–ки, **ҳар қандай шифобаҳш воситани ҳам меъёри бор ва ундан ўтиш – “фойдани” зарарга айлантиради.** Ушбу аллақачон табобатда кўрсатиб қўйилган қонуниятга амал қилиш лозим. Чунончи, анор мисолида, анор шарбатини қабул қилишдан олдин илиқ сув билан аралаштириш даркор. Негаки, у ошқозон ичак девори ва тиш эмалини емириши мумкин. Айниқса, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраси, бавосил ва қабзиятга чалинган беморлар ҳам анорни истеъмол қилганда меъёрга эътибор беришлари керак.

Ортиқча истеъмол қилиш баъзида бош айланиши ва оғриши, беҳоллик, кўнгил айланиши, қусиш, талваса ҳолатларига олиб келиши мумкин. Сабаби, унинг таркибида кучли алкалоид

моддалар мавжуд. Буни олдини олиш учун меъёр керак: анор пўстлоғи дамламасини икки ҳафтадан кўп бўлмаган вақт қабул қилиш керак, орада 10 – 15 кун танаффус қилинади.

Апельсин (пўртахол; **апельсин сладкий; CITRUS SINENSIS**) - йил давомида мева берувчи яшил дарахт ёки бутадан ҳам фойдаланилади.

Тутқаноқ сабабли ёки қўшилиб келиб чиққан ва клиник кечувчи НЦА да апельсиндан фойдаланиш қуйидагича бўлади (индивидуал ҳолат ҳисобга олиниб): • куритилган апельсин баргини толқон қилиб, кунига уч – тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин бир чой қошиқдан истеъмол қилиш керак; • янги узилган баргидан уч ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига уч маҳал овқатдан бир соат олдин бир стакандан ичилади.

Бундан ташқари, НЦА ва қандли диабет коморбидлигида қўллаш мумкин: пўчоғидан уч донасини термосга солиб, устига ярим литр қайноқ сув қуйиб, бир соат тиндириб қўйилади. Кунига икки – уч маҳал чой каби ичилади.

Ҳайз бузилиши (келмай қолиши ёки кўплиги) ҳам НЦА сабаби бўлиши мумкин ва унга қарши специфик даво сифатида буюрилади ёки қўлланиши мумкин: а) апельсин пўчоғи билан қирғичдан ўтказиб, кунига уч маҳал бир чой қошиқдан, шакар қўшиб истеъмол қилинади (ҳайз келмай қолишида фойда беради); б) апельсин пўчоғидан икки ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади (ҳайз кўплигида наф беради).

НЦА да арпа дони унидан тайёрланадиган ёрмаси ва унини ишлатиш мумкин. **АРПА** (“шаъийр” – арабчада, “Шав” – форсчада, “арпа” – туркчада, **ячмень обыкновенный** - русчада ва **HORDEUM VULGAREL** – умумтиббий тилда) бўйи 80 сантиметргача борадиган бир йиллик ўтсимон ўсимлик.

НЦА дармонсизлик билан қўшилиб клиник ифодаланишида (кўк баргини эзиб бошга боғланади ва бу мияга шифо бўлади), уйқусизлик дарди касалликка қўшилганда - уч кун давомида бошдан арпа суви қуйиб ётилса уйқусизликда фойда қилади, ёки 500 грамм арпа устига уч литр сув қуйиб паст оловда қайнатилади, кунига уч маҳал бир стакандан ичилади. Бу уйқусизликни бартараф этади. Қандли диабет оқибати бўлиб НЦА келиб чиққанда арпадан фойдаланиш мумкин: арпани қайнатиб сувини ичиш, арпа унидан нон қилиб, ёрмасидан тайёрланган таомлар ейиш буюрилади. Бу муолажа қандли диабетни қайтариш орқали НЦА ни енгиллаштиради ёки мулойимлаштиради.

НЦА коморбидлик фони кўпинча мизож сустлиги ва простатит (простата беги яллиғланиши) кабилар билан келиб чиқади. НЦА “этиотроп – патогенетик давоси” сифатида **АРПАБОДИЁН** (**анис обыкновенный** – фенхель рус тилида; **ANIS VULGARE PIMPINELLA** – умум тиббий тилда; **розиёнаж** – арабчада, **розиёна** – форс тилида) ўтсимон ўсимлиги (ёввойиси ва маданийси) ишлатилиши мумкин:

1. Мижоз сустлиги негизида келиб чиққан НЦА да : • уруғидан уч грамм ва эфир мойидан 3–5 томчи олиб, ҳар куни истеъмол қилинса, жинсий заифликка шифо бўлади; • мевасидан бир ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 50 миллилитрдан ичилади (жинсий қувват беради); • уруғидан ярим ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига бир стакан қайноқ сут қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, наҳорда ичилади; • мевасини ҳовончада туйиб, толқонидан кунига уч маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим чой қошиқдан истеъмол қилинса, жинсий қувват кучаяди (НЦА етакчи омилларидан бири бартарафланади).

2. Тиришишга қўшилиб давом этаётган НЦА да : арпабодиён ва укроп уруғларидан ҳамда зирадан бир қисмдан ва икки қисм ялпиздан олиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади ва ярим соат

дамлаб қўйилади. Кейин кун давомида оз – оздан ичилади (тиришишга даво бўлади).

3. Уйқусизлик дарди негизида авжланувчи НЦА да : арпабодиён уруғидан бир чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сут қуйиб, бир оз дамлаб қўйилади. Бир чой қошиқдан асал қўшиб илиқ холда ичилади. Уйқусизликда болаларга ярим стакан тавсия этилади (уйқусизликка шифо бўлади ёки транквилизаторлар ўрнини босади).

НЦА кўп омилли касаллик, даволаш жараёнида жами омиллар ва улар орқали, битта аъзо эмас жами тана даволаниши лозим. Замонавий тиббиёт ва ундан бир неча минг йиллар олдин (ҳаёт ерда бошлангандан бошлаб дейилса тўғрироқ бўлади) пайдо бўлган халқ табобатини – умумий қонуниятини бу. Шу нуқтаи назардан НЦА билан беморларда тоғли жойларда, тош – тупроқ аралаш қияликларда ўсадиган кўп йиллик ўт ўсимлик – **АРСЛОНҚУЙРУҚ** ни (пустырник туркестанский рус тилида, синонимлари – пустырник пятилопастный, пустырник волосистый, глухая крапива, сердечная трава, собачья крапива, сердечник; **LEONU – RUSTURRISTICUS L.** – умум тиббий тилда) кенг қўллаш мумкин.

Эсдан чиқиб кетиб яна табобатга кенг қўламда қайтган (энг ками 400 йилдан кейин) ўсимликнинг асосан барги ва гули кучли асаб бўзилиши, бош оғриғи, дармонсизлик, паришонхотирлик, тиришиш, талваса–ташвишли тутқаноқ, уйқусизлик, эркаклар климакси, кўрқиш, қандли диабет, хайз бузилиши ва простата беши шамоллаши кабилар билан қўшилишиб рақобатдош ёки асорат касаллик бўлиб ўтадиган НЦА да қўлланилади ёки тавсия этиш мумкин бўлади.

1. Асаб ҳасталиғи устуворлигидаги НЦА да қуйидагича буюрилади: • арслон қуйруқ ва дўлана гулидан 100 граммдан, терак куртакларидан 75 грамм олиб аралаштирилади ва уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150

миллилитрдан ичилади; • арслонқуйруқ ва ялпиздан 100 грамм, кийикўтидан 75 грамм олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади; • арслонқуйруқ, итузум ва мавракдан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади; • арслонқуйруқ ва доривор валерианадан 50 граммдан олиб аралаштирилади. Бир ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 50 миллилитрдан ичилади; • арслонқуйруқ ва қушторондан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан асаблар зўриқиш кунлари ичилади.

2. Бош оғриғига кўшилиб кечувчи НЦА ни ҳам ўзига ҳос даволаш схемалари бор. Неврастенияли бош оғриғи ва НЦА да арслонқуйруқ ўтидан 1 грамм, андиз илдизидан 5 грамм, мойчечак гулидан 15 грамм олиб аралаштирилади. Ундан 20 грамм олиб, устига бир стакан совуқ сув қуйиб, 10 – 15 дақиқа қайнатилади ва бир соат тиндириб қўйилади. Кунига уч маҳал овқатдан ярим соат олдин совуқ холда 50 миллилитрдан ичилади. Бош оғриғи шифо топади.

Иккинчи рецепт қуйидагича тайёрланади. Арслонқуйруқ ва мавракдан 10 граммдан, сачратқидан 5 грамм олиб аралаштирилади. Ундан 10 грамм олиб, устига бир стакан совуқ сув қуйиб, 10–15 дақиқа қайнатилади ва бир соат тиндириб қўйилади. Неврастенияда, бош оғриғида илиқ холда кунига 3–4 маҳал 50 – 100 миллилитрдан овқатдан кейин ичилади.

Учинчи рецепт ҳам бор ёки индивидуал ҳолатдан келиб чиқиб буюрилади: арслонқуйруқ ўтидан 30 грамм, ялпиз баргидан 3

грамм ва қулмоқ ғуддасидан 20 грамм, доривор валерианадан 20 грамм, тирноқгул гулидан 10 грамм олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. 3 – 5 дақиқа қайнатиб, икки соат дамлаб қўйиб, сўнг ичилади.

3. Дармонсизлик билан қўшилишиб давом этаётган НЦА билан беморларга арслонқуйруқ ўтидан бир – икки ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Сузиб олиб, кунига уч – беш маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин бир – икки қошиқдан ичилади.

Арслонқуйруқ ўти негизида дори – дармонлар турлича мувозанатланади ёки кенгайтирилиб унинг шифо таъсири кучайтирилади, бемор алохида жихатидан ёки «НЦА + дармонсизлик» ифодаланиши турларидан келиб чиқиб тайёрланади ва буюрилади: 1) арслонқуйруқ ва ялпиздан 30 граммдан, доривор валериана ҳамда қулмоқ ғуддасидан 20 граммдан олиб, устига бир литр қайноқ сув қуйилади. Кунига уч маҳал ярим стакандан асабийлашганда, ранжиганда, уйқусизликда ва юрак оғриганда (бу ҳолатлар НЦА билан беморларда тез – тез бўлиб туради) ичилади; 2) арслонқуйруқ ўти ва дўлана гулидан уч қисмдан, мойчечак гулидан бир қисм олинади. Йиғмадан бир ош қошиқ устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, саккиз соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал овқатдан бир соат кейин ярим стакандан ичилади; 3) арслонқуйруқдан 100 грамм, кийикўтидан 75 грамм, эрман ўтидан 50 грамм олиб аралаштирилади. Ярим ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олади 50 миллилитрдан ичилади; 4) арслонқуйруқ ва қизилтасма (қуштарон) ўтидан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғини термосга олиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олинади. Кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади; 5) арслонқуйруқ, суғурўт (адонис) ва пионгул илдизидан 50 граммдан, лимонўт, қулмоқ, ялпиз ва тоғ куддусидан 40 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғидан кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади.

Кунига тўрт маҳал овқатдан бир соат олдин 150 миллилитрдан ичилади (НЦА ни асосий кушандаси – асаб тизими мулойимлашиб мустаҳкам бўлади).

4. НЦА паришонхотирлик билан ифодаланувчи касалликларда ёки унинг ўзи ушбу ҳолатни келтириб чиқариб ўтиши мумкин, яъни кўпчилик беморларда кузатилади. Арслонқуйруқдан турли йиғмалар тайёрланиб қўлланилади. Биринчи йиғма: арслонқуйруқ, омела ва дўлана гулларидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғидан кечқурун термосга солиб устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал 100 миллилитрдан ичилади.

Иккинчидан наф берадиган йиғма қуйидагига тайёрланади ва тавсия қилинади: арслонқуйруқ, лимонўт, қашқарбеда, ялпиз ва омеладан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, тўрт қисмга бўлиб, овқатдан ярим соат олдин ичилади.

5. НЦА ва простатит, аксарият дуч келинадиган клиник вазият эканлиги, маълум. Ва бунда ҳам ушбу ўсимликдан қуйидагича фойдаланиш мумкин: арслонқуйруқ, газанда ва қушторондан 100 граммдан, петрушка ўтидан 75 грамм, зангори маймунжон баргидан 100 грамм олинади. Шу йиғмадан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 100 миллилитрдан ичилади.

Тинчлантирувчи воситалар НЦА да асосий дорилар (транквилизаторлар) бўлиб ҳисобланадилар ва уларнинг “анча фармакологик ноҳуш таъсирлари” бор. Айниқса “ўрганиб қолиш синдроми” ва улардан бўладиган турли асоратлар хушёрликни талаб этади. Арслонқуйруқдан 5 ҳил йиғма дори тайёрланиб тинчлантирувчи восита сифатида фойдаланиш мумкин ва бу, зикр этилган ҳолатлар ҳисобга олинса, беморларда ўнғай ва қулай ёндашув ҳисобланади.

Қўллаш усуллари: • арслонқуйруқ ўти ва дўлана гулидан 15 граммдан, мойчечак 5 грамм олинади. Йиғмадан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, саккиз соат дамлаб ўраб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал ярим стакандан овқатдан бир соат кейин ичилади. Нейроциркулятор астения аралаш ва кардиал турларида (асаб бузилиши, юрак сустлиги, бош айланиш билан) айниқса наф беради: • арслонқуйруқ ўтидан, доривор валериана илдизи ва илдизпоясидан, зира уруғидан ва укропдан бир қисмдан олинади. Йиғмадан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал илиқ холда ярим стакандан, энг сўнгги миқдори кечқурун ичилади; • арслонқуйруқ ўтидан икки чой қошиғи устига икки стакан қайнатиб совутилган сув қуйиб, 6 – 8 соат дамлаб қўйилади. Кунига уч – тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин чорак стакандан ичилади; • арслонқуйруқ ўтининг спиртли ажратмасидан 20 – 30 томчидан овқатдан ярим соат олдин кунига икки – уч маҳал сув билан ичилади; • арслонқуйруқ танаси, доривор валериана илдизи ва илдизпояси, қоразира уруғи ва укроп уруғларидан бир қисмдан олинади. Йиғмадан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, оғзи бекиладиган идишда совутилади. Сузиб олиб, иссиқ ҳолда эрталаб ва кечқурун қорин дам бўлганда ярим стакандан ичилади.

6.Тиришиш ва НЦА билан беморларда бир оз таркиби ўзгартирилган ўт йиғмасидан фойдаланилади: • Арслонқуйруқ, ялпиз ва қушторон ўтидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади; • 100 граммдан арслонқуйруқ ва ғозпанжасидан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади; • арслонқуйруқ, сарсабил илдизи ва ялпиздан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош

қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

7.НЦА билан беморларга қилинган муолажалар кам наф бериб, уйқусизлик етакчи симптомга айланган тақдирда ҳам арслонқуйруқдан фойдаланилади. Уни қўллашни қуйидаги 5 туридан танлаб буюрилади:

- арслонқуйруқ, кийик ўти, тирноқгул гулидан 5 граммдан олинади. Йиғмадан 10 грамм олиб, устига бир стакан сув қуйиб, ўн – ўн беш дақиқа қайнатилади ва бир соат тиндириб қўйилади. Ётиш олдидан ярим стакандан асал билан иссиқ ҳолда ичилади;

- арслонқуйруқ ва қулмоқ ғуддасидан 75 граммдан, қашқарбедадан 100 грамм олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади;

- уйқусизлик, хаяжонланиш ва кўрқувдан бўлса, унда қуйидаги йиғмадан фойдаланилади: арслонқуйруқ ўти, қулмоқ ғуддаси, лимонўт барги, қирқбўғин ўтидан 30 граммдан, арча мевасидан 25 грамм олинади ва бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, икки соат дамлаб, кейин сузиб олиб, кунига ярим стакандан овқатдан бир соат кейин кечқурун ва кечаси ётиш олдидан ичилади;

- арслонқуйруқ ўти, ялпиз баргидан 30 граммдан, доривор валериана илдизи ва қулмоқғуддасидан 20 граммдан олиб йиғма қилиб, аралаштирилганидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйилади ва бир соат тиндириб қўйилади. Уйқусизликда ётишдан олдин ярим стакандан ичилади;

- арслонқуйруқ ўтидан 4 қисм, тоғжамбул 5 қисм, тоғрайхон ва қора смородина 3 қисм, ялпиздан 2 қисм олиб аралаштирилади. Устига бир стакан, қайноқ сув қуйиб, ярим соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига икки – уч маҳал бир стакандан ичилади.

Ушбу қўллаш фаолияти кенг шифобахш ўсимлик қандли диабет ва НЦА қўшилишиб келганда ҳам қўлланилади. **Биринчи схемаси:** арслонқуйруқ баргидан 10 грамм, ертут баргидан 15 грамм, оқтут баргидан 20 грамм олиб йиғма қилинади. Бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, беш дақиқа қайнатилади ва бир соат тиндириб қўйилади. Сузиб олиб, икки ош қошиқдан овқатдан кейин уч маҳал ичиш керак. **Иккинчи схемаси:** майдаланган ўтидан икки ош қошиғини 200 миллилитр қайнаб турган сувга солиб дамлаб қўйилади. Докада сузиб кунига икки ош қошиқдан 3 – 4 маҳал ичилади.

НЦА эркаклар климакси сабаб бўлиб ривожланса ёки кучайса ҳам арслонқуйруқ қуйидагича ишлатилиши мумкин: унинг ўти, доривор валериана илдизи, зира ва укроп меваларидан бир қисмдан олиб аралаштирилади. Бир ош қошиқ устига бир стакан қайноқ сув қуйиб дамлаб қўйилади. Сузиб олиб кунига уч маҳал ярим стакандан климакс боис асабийлашганда, юрак тез урганда (НЦА кардиал тури) ичилади.

Аёллар климаксида дуч келинадиган НЦА учун арслонқуйруқдан 4 хил шаклли йиғма дори таркибида фойдаланилади:

1. Арслонқуйруқ ўти, дўлана гули ва мевасидан, ялпиз ва оқ омела баргларида тенг миқдорда олиб йиғма қилинади. Бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал юқори қон босимида (НЦА гипертензив тури) ярим стакандан ичилади.

2. Арслонқуйруқ ва тирноқгулдан 75 граммдан, мавракдан 100 грамм олинади. Йиғмадан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади.

3. Арслонқуйруқ ва мавракдан 100 граммдан, қулмоқ ғуддасидан 75 грамм олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб

сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади.

4. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан бир соат олдин 150 миллилитрдан ичишга қуйидаги йиғма тавсия этилади: арслонқуйрук, қулмоқ ғуддаси ва гулхайри илдизидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади.

Ҳайзнинг оғриб келиши билан кучайиб борадиган НЦА ни даволашда ҳам ушбу шифобаҳш ўтдан фойдаланилса бўлади. Арслонқуйрук, карафс ўти ва мойчечакдан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғидан кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан бир соат олдин ярим стакандан ичилади.

Ёки арслонқуйрук, мойчечак ва газанда ўтидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

Ёки ўтининг спиртли дамламасидан кунига икки – уч маҳал овқатдан ярим соат олдин 20 – 30 томчидан ичилади (бу ҳайз кам келишида ва у билан боғлиқ НЦА да наф келтиради).

Маълумки кўрқув ҳар қандай касалликни, шулар қаторида НЦА ни ҳам юзага чиқаради ёки ҳавфли тус олдиради. Шундай ҳолатларда кўрқишни енгиш ёки бартарафлаш мақсади билан ҳам арслонқуйрук ўти буюрилади: • 100 грамм арслонқуйрук ўти устига ярим литр спирт қуйиб, ўн кун қоронғи ва иссиқ жойда сақланади. Сузиб олиб, дамламадан кунига уч маҳал ўн беш томчидан ичилади; • ёки, арслонқуйрукдан 100 грамм, кийик ўтидан 75 грамм олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал 10 миллилитрдан ичилади.

Биз мавжуд замонавий манбаларни ва табобат бўйича тавсияларни таҳлил давомида ишонч ҳосил қилдикки, табобат

йўлида даволаш усуллари энг кўп фуқционал бузилишларда, рухий зўриқиш, Альцгеймер касалликлари кўринишларида қўлланилар экан. Бунга НЦА яққол мисол бўла олади, биргина арслонқуйрукни жуда кенг кўламда қўллаш ва энг асосийси, албатта, натижа олиш мумкин бўлади. Эслатиб ўтамиз, XXI аср инсонлари ўлимига энг кўп 10 та касалликлар сабаб бўлмоқда: юрак ишемик касаллиги (йилига 15,6 млн та ўлимга сабаб бўлади), инсульт, ўпканинг сурункали обструктив касаллиги, бактериал/вирусли пневмониялар, Альцгеймер касаллиги, рухий бузилишлар, саратон, қандли диабет, диарея ва сил касаллиги.

Ҳонадонларда аксарият ўстириладиган атиргулдан ҳам асабийликда (НЦА) фойдаланиш мумкин. Чунончи, оқ атиргул ёғидан 4–5 грамм истеъмол қилиш беморни тинчлантира олади (беморнинг мияси қувват олади). Ёки гулидан ярим стаканига ярим стакан оқ гладиолус гулбаргидан ва икки ош қошиқ оқ бинафша гулидан қўшилади. Устига 300 миллилитр қайноқ сув қуйиб, бир чой қошиқ чой содаси қўшилади. Тўққиз кун қоронғи ва илиқ жойда сақланади. Кунига уч маҳал овқатдан ярим соат олдин бир чой қошиқдан бир ош қошиқда ичилади (НЦА кечишида неврастения устуворлигида бу муолажа айниқса нафли бўлади).

Маълумот учун: Ўзбекистонда атиргулни 19 тури, дунё бўйича 250 – 300 тури ўсади. Иссиқхоналарда йил бўйи уни сақлаб фойдаланиш мумкин.

НЦА нинг кардиал турида, стенокардитик оғриқларда (юрак сиқилишида) атиргул хидланади. Дармонсизлик кучайишида оқ атиргулдан қуйидагича фойдаланилса ижобий натижа беради: оқ атиргул гулидан ярим стаканига ярим стакан оқ гладиолус гулбаргидан ва икки ош қошиқ оқ бинафша гулидан қўшилади. Устига 300 миллилитр қайноқ сув қуйиб, бир чой қошиқ чой содаси қўшилади. Тўққиз кун давомида қоронғи ва илиқ жойда сақланади.

НЦА га кўпинча “асабийлик дарди” соя бўлиб эргашади. Шунда **Бўтакўз** (зағчакўз, кўк бўтакўз) фойда қилади: гулидан бир чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйилади ва бир соат дамлаб

қўйилади. Сузиб, кунига уч маҳал овқатдан олдин чорак стакандан ичилади ёки бўтакўз, исмалоқ ва газандадан тенг миқдорда олиб қайнатилади. Тез – тез ичиб турилса асабийликда шифо бўлади.

Кексаларда ёки ёшларда соматик касалликлар авжланиши сабабли НЦА фалажлик ёки титроқ касаллиги билан қўшилишиб давом этиши мумкин. Бундай ҳолатларда қадимдан фойдаланилиб келинаётган шифобахш ўсимлик **Газанда** (газанда ўт, чаёнўт, қичитқийўт) нинг янги шарбатидан ҳар куни ичиб туриш тавсия этилади. Унинг янги шарбати қуйидагича тайёрланади ва ичилади: 1) баргидан уч қошиғини кечқурун термосга солинади ва устига уч стакан қайноқ сув қуйиб қўйилади. Эрталаб дамламасини сузиб олиб, унга уч қошиқ асал қўшиб аралаштирилади ва кунига тўрт маҳал шу қайнатма овқатдан ярим соат олдин ичилади; 2) 100 граммдан газанда ва маврак ўтлари олиб аралаштирилади. Уч ош қошиғини термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади; 3) 100 граммдан газанда, бузноч, қирқбўғин, ялпиз ва тоғрайхондан олиб аралаштирилади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб устидан уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

Абу Али ибн Сино, Жолинус ва бошқалар **Гулҳайридан** (**доривор гулҳайри**) тинчлантирувчи восита сифатида кенг фойдаланишган. Демак, НЦА да уни буюриш мумкин: гулҳайри ва ширинмия илдизларидан икки қисмдан, шивит уруғи ва мойчечак гулидан бир қисмдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини бир стакан қайнаётган сувга солиб, ўн дақиқа қайнатилади. Сузиб, кун давомида 2 – 3 маҳал бир ош қошиқдан иссиқ холда ичилади.

НЦА ни эркаклар климакси ёки юрак аритмияси фониди кўпинча учраши илмий адабиётлардан маълум. Замонавий тиббиётда бундай вазиятларда флавоноидлар ва витамин–минераллар тутувчи дори воситалари кенг қўлланилади. Ушбу моддалар **Далачой** (**сарикбош, қизилпойча, сарикчой, чойчўп**)

да кўп бўлади ва шунинг учун ҳам ушбу ўсимлик “тўксон тўққиз дардга”, чунончи НЦА га ҳам даво бўлади. Бошқача номи “зверобой” бўлган бу ўсимликни НЦА билан беморларга қуйидагича буюриш мумкин: 1) НЦА эркаклар климакси туфайли кузатилганда ўтидан 15 грамм олиб, устига бир стакан сув қуйиб, 15 дақиқа паст оловга қайнатиб, бир соат ўраб дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал бир ош қошиқдан ичилади; 2) юрак аритмияси фонида давом этса; – далачой 100 грамм, суғурўт ва андоз илдизидан 75 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан бир соат олдин 100 миллилитрдан ичилади; 3) НЦА кўпинча юрак касалликларига рақобатдош ташхис бўлади ва шунда далачойнинг қуруқ ўтини сувда қайнатиб тиндиргач, бир ош қошиқдан кунига 2 – 4 маҳал овқатдан ярим соат кейин ичилса, даво бўлади. Икки ҳил вариантда қўлланилади: биринчиси- қуруқ ўтидан бир ош қошиғи устида бир стакан қайноқ сув қуйиб, дамлаб қўйилади. Овқатдан сўнг бир ош қошиқдан 2 – 4 маҳал ичилади; иккинчиси- далачой ва анжир барги, шотут барги, ялпиз гули, кийикўти қўшиб қайнатилса, аччиқ таъмли ичимлик ҳосил бўлади. Уни ичган бемор шифо топади; 4) НЦА ва юрак аритмияларини қўшилишиб учраши холатида – далачой 100 грамм, суғурўт ва андиз илдизидан 75 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан бир соат олдин 100 миллилитрдан ичилади.

НЦА асабийлик, аёллар климакси, кўрқич, қон босимини ортиши (ҚБО), қон босимини пасайиши (ҚБП), бош айланиши ва дармонсизлик кабилар билан давом этганда **Дастарбоши (оддий дастарбоши) ўсимлиги (пижма обыкновенная)** қўлланилиши мумкин ёки тавсия қилинади.

1. НЦА ва асабийликда – дастарбош, ялпиз ва лимонўтдан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун

термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

2.НЦА + аёлар климакси : дастарбош гули, кийикўти ва тоғрайхон ўтларининг қуруғидан тенг миқдорда олиб, қаҳва майдалагичда толқон қилинади. Ип – газлама матодан ҳалтача ва боғчалар тикиб, қорин остига ҳайз кўришдан етти кун олдин ва етти кун кейин осиб қўйилади (хитойча усул).

3.НЦА ва бош айланишида : дастарбошдан 75 грамм, маврак ва ялпиздан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади.

4.НЦА ва ҚБО да : дастарбош гули ва андиз ўтидан тенг миқдорда олиб, бир чой қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйилади ва 1,5 соат дамлаш лозим. Сўнг сузиб, кунига уч маҳал овқатдан икки соат олдин ярим стакандан ичилади.

5.НЦА ва ҚБП да : дастарбош гулсаватчаларидан бир ош қошиғи устига икки стакан қайнатиб совутилган сув қуйилади ва тўрт соат оғзи ёпиқ идишда тиндирилади. Кунига 2 – 3 маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин ярим стакандан ичилади.

6.НЦА + дармонсизликда : дастарбошдан 75 грамм, игир илдизи ва оғмасаллагул илдизидан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғини сирли идишга солиб, устига икки стакан совуқ сув қуйилади ҳамда паст оловда оғзи ёпиқ ҳолда 15 дақиқа қайнатилади. Кейин яна 15 дақиқа тиндириб қўйилади. Сузиб олгач, кун давомида оз – оздан ичилади.

Даволаш жараёнида ҳисобга олиниши керак бўлган ҳолатлардан бири, бу ёки бошқа бир доривор ўсимликни излашда қийинчилик бўлмаслигидир. Шундай ҳамма жойда “топиладиган” ёки “танилган” ўт – **Доривор валериана** бўлиб ҳисобланади. Ҳалқ тилида – сунбул, мушукўт ва кардиўт, замонавий тиббиётда доривор валериана деб аталади ва у нам ерларда, ўрмон атрофида,

арик бўйларида, буталар орасида ҳамда ўтлоқзорларда ўсади. Қўлланиш хусусиятлари қуйидагича бўлади:

1. НЦА ва бош оғриғида илдизини толқон қилиб, кунига икки маҳал бир ичишда 1–2 граммдан истеъмол қилинади. Ёки аралашмаси қўлланилади. а) доривор валериана илдизидан 5 грамм, андиз илдизидан 10 грамм, мойчечак гулидан 5 грамм олиб аралаштирилади. Ундан 15 грамм олиб, устига бир стакан совуқ сув қуйиб, 15 дақиқа қайнатилади. Бир соат дамлаб қўйилади. Кунига уч маҳал овқатдан кейин асал қўшиб илиқ ҳолда 50 миллилитрдан ичилади: б) доривор валерианадан 75 грамм, омела ва қуддусдан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади; в) доривор валериана илдизидан 75 грамм омела ва тоғ қудусидан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан бош оғриганда ичилади; г) доривор валериана 20 грамм, ялпиз баргидан 3 грамм, арслонқуйруқ ўтидан 30 грамм, тирноқгул гулидан 10 грамм, қулмоқ гуддасидан 20 грамм олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйилади 3 – 5 дақиқа қайнатиб, икки соат дамлаб қўйилади. Кунига уч маҳал ярим стакандан ичилади (невроз ҳолатини, уйқусизликни ва бош оғриғини бартарафлайди ёки мулојимлаштиради).

НЦА фитотерапиясида тинчлантирувчи воситалар асосий ўрин тутишади ва шу мақсадда доривор валерианадан ҳам турли шаклларда фойдаланиш мумкин. Хусусан, қуритилган илдизидан 10 грамм олиб, устига 300 миллилитр қайноқ сув қуйиб, саккиз соат тиндириб қўйилади. Кейин қайнатиб, бир соат совутиб, сузиб олинади ва кунига уч маҳал бир ош қошиқдан ичилади. Дамламаси эса кунига 2 – 3 маҳал 30 – 40 томчидан ичилади. Ёки 20 грамм майдаланган қуруқ илдизидан олиб, устига ярим литр сув қуйилади

ва 15 дақиқа паст оловда қайнатилади. Ўн литр илиқ сувга 300 миллилитр қуюқ қайнатмаси солинади ва сузиб олиб, ваннага қўйилади ва ванна қабул қилинади. Яна бир қўлланиш шакли маълум: валериана илдизи икки қисм, мойчечак уч қисм, зира мевасидан беш қисм олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қўйилади, ярим соат дамлаб ўраб қўйилади. Сузиб олиб, кунига икки маҳал эрталаб ва кечқурун ярим стакандан ичилади.

Илмий адабиётларда ва табобатда ушбу дори воситасидан қўйидагича шаклларда ҳам кенг фойдаланиш тавсия қилинади: 1) доривор валериана ва дўлана ажратмасидан тенг миқдорда олиб, 30 томчидан сув билан уйқу олдидан ичилади; 2) илдизи ва илдиз поясидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайнатиб совутилган иссиқ сув қўйиб, 12 соат дамлаб қўйилади. Кунига 3 – 4 маҳал бир ош қошиқдан овқатдан олдин ичилади; 3) илдизи ва илдиз поясидан бир қисм олиб, устига беш қисм 70⁰ ли спирт қўйиб бир ҳафта сақланади. Кунига 3 – 4 маҳал 15 – 20 томчидан сув билан ичилади; 4) доривор валериана илдизи ва илдиз поясидан, арслонқуйруқ ўтидан, зира уруғидан ва укропдан бир қисмдан олиб йиғма қилинади ва бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қўйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал илиқ холда ярим стакандан, энг сўнггиси кечқурун ичилади; 5) илдизи ва илдиз поясидан ҳамда ялпиз баргидан уч қисмидан, учбарг баргидан тўрт қисми олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини икки стакан қайнаётган сувга солиб, 20 дақиқа дамлаб қўйилади. Сузиб, кун давомида икки маҳал эрталаб ва кечқурун ярим стакандан қаттиқ ҳаяжонланганда ва уйқусизлик ҳолатларида ичиш тавсия этилади; 6) кўрқиш кучайганда илдизидан 20 грамм олиб, устига 200 миллилитр 70⁰ ли спирт қўйилади ва етти кун иссиқ ва қоронғи жойда сақланади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал бир ош қошиқ сувга беш томчидан қўйиб ичилади; 7) ҳушдан кетиш дақиқалари кузатиладиган бўлса: доривор валериана илдизидан 75 грамм ва омеладан 100 грамм олиб йиғма қилинади

ва бир ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин, 100 миллилитрдан ичилади; 8) НЦА сурункали ёки ўткир юрак касалликларини асорати ёки қардоши бўлиб ўтиши мумкин. Бундай клиник вазиятда валериана илдизи ва илдиз поясидан бир ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига уч маҳал овқатдан ярим соат олдин 50 миллилитрдан 2 – 3 хафта давомида ичилади (юрак санчиғида ёрдам беради). Доривор валериана илдизи, бўйимадорон барги, лимонўтдан бир қисмдан, қирқ бўғиндан икки қисм олинади. Йигирма бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, уч соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал ярим стакандан ичилади (юрак заифлигида ва неврозидида яхши натижа келтиради). Ёки доривор валериана ва дўлана меваси ажратмасини тенг миқдорда аралаштириб қўйилади. Кунига 30 томчидан сув билан 3 – 4 маҳал ичилади.

Ҳалқ табобатида Дўлана (тиканли дўлана, бўтақўз, бўрикўз, боярьшник) алоҳида эътиборга олинганлиги бизга маълум. НЦА да ҳам ундан қуйидагича фойдаланиш мумкин. Дўлана гули ва арслонқуйруқдан 100 граммдан, терак куртакларидан 75 грамм олиб аралаштирилади ва уч ош қошиғидан кечкурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади (асабийликда фойда қилади). Ёки баргидан икки ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади (бош айланишида самара беради).

Учинчи бир ҳолатда, НЦА дармонсизлик билан шиддатланган бўлса, дўлана гули ва арслонқуйруқ ўтидан уч қисмидан, мойчечак гулидан бир қисм олиб йиғма қилинади ва бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, саккиз соат дамлаб қўйилади. Сузиб олгач, кунига уч маҳал овқатдан бир соат кейин ярим стакандан

ичилади. Ёки касаллик фонида мадорсизлик, чарчаш кучайса – 100 грамм дўлананинг уруғи олиниб, кечқурун устига икки стакан совуқ сув қуйилади. Эрталаб бир оз қайнатиб, сузиб олинади ва кунига 1 – 2 стакан бир ой ичилади.

Ундан тинчлантирувчи восита сифатида ҳам фойдаланилади: гули ва мевасидан бир ош қошиғи устига бир стакан 70⁰ ли спирт қуйиб, етти сутка оғзи ёпиқ холда сақланади. Кунига 3 – 4 маҳал 20 – 25 томчидан сув билан ичилади. “Уйқусизлик дарди” ҳам қўшилган тақдирда дўлананинг гулидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал ярим стакандан ярим соат олдин ичилади. Ёки бўлмаса гулидан бир ош қошиғи устига ярим стакан қайноқ сув қуйиб, ярим соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига 2 – 4 ош қошиқдан кунига уч маҳал ичилади.

Бундан ташқари, юрак аритмияси қўшилса, беморларга дўлана суюқ экстрактидан кунига уч маҳал 30 томчидан 25 – 30 кун давомида ичилади. Юрак санчиғида (НЦА кардиал тури) мевасидан икки ош қошиғи устига бир стаканда қайноқ сув қуйиб, ярим соат дамлаб қўйилади. Кунига уч маҳал ярим стакандан овқатдан ярим соат олдин ичилади.

Қўрқув аломати кучайиб устуворлик қила бошлаганда унинг гулидан уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, тўрт қисмига бўлиб кун давомида ичилади. Ҳушдан кетиш ўткинчи клиник ҳолатларида ҳам ушбу дори воситасидан фойдаланилади. Бунинг учун дўлана гули, игир илдизи ва лимонўтдан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

Ушбу ҳасталикда **Еркаламбир (Хрен обыкновенный)** ҳам қўлланилади: 1) кўп терлаш билан ўтганда: еркаламбирни қирғичдан ўтказиб, бир - икки чой қошиғини нон ёки асал билан ёхуд ўзининг шарбатини шакар билан истеъмол қилиш керак; 2)

дармонсизлик билан кечганда: илдизидан 50 грамм олиб, устига ярим литр оқ ўткир вино қуйилади. Ўн кун қоронғи ва иссиқ жойда сақланади, вақти – вақти билан чайқатиб турилади. Сузиб олгач, кунига уч маҳал бир ош қошиқдан истеъмол қилинади, орқасидан сут ичилади; 3) юрак санчиғи билан ифодаланганда: илдизи қирғичдан ўтказилади ва унга тенг миқдорда асал қўшиб, кунига бир чой қошиқдан нонуштадан бир соат олдин истеъмол қилинади. Икки ойдан сўнг даволаш курсини такрорлаш мумкин.

НЦА камқонлик, кўп терлаш касаллиги ва чарчаб қолиш билан кучайган тақдирда **Ўрмон қулупнайи (Ертут, земляника лесная)** мувофиқ куйидагича қўлланилади: • баргини чойдек дамлаб, сут ва шакар билан ичилади; • баргидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади; • гуллаб турган устки қисмидан 4 – 5 ош қошиғи устига бир литр қайноқ сув қуйиб, икки соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига 3 – 4 маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин ярим стакандан истеъмол қилинади.

НЦА алохида замонавий кечиши хусусияти, бу – беморларда мизож сустлиги ва бепуштликни кўпинча учраб туришидир. Бундай клиник вазиятда **Ёввойи сабзи (дикая морковь)** дан фойдаланади. Унинг уруғидан (бепуштликда) 100 граммни ховончада туйиб, унга 50 грамм шакар қўшиб, яхшилаб аралаштирилади ва кунига уч маҳал бир чой қошиқдан истеъмол қилинади. Мизож сустлигида эса илдизидан уч ош қошиғини сирли идишга солиб, устига уч стакан сув қуйилади. Паст оловга ярим соат қайнатиб, сузиб олинади. Тўрт қисмга бўлиб, овқатдан ярим соат олдин ичилса, эрлик уруғи кўпаяди.

Бизнинг таҳлилларимиз исботлайдики, НЦА билан беморларда **Ёнғоқ (Орех грецкий)**дан ҳам кенг фойдаланиш мумкин. Бунинг учун ёнғоқ мағзидан 300 грамм, қорамайиздан 200 грамм олинади ва гўшт қиймалагичдан икки марта ўтказилади. Кунига уч маҳал бир чой қошиғига 50 грамм сариқ ёғ қўшиб, 18 кун истеъмол

қилинади (асабийлик омилини бартарафлайди). НЦА бұқоқ кўриниши бўлиб келиб чиққанда айниқса фойда келтиради: 1) ёнғоқ мағзи тўсиқчаларидан 70⁰ ли спиртда тайёрланган дамлама кунига бир ош қошиқдан истеъмол қилинади; 2) ғўра ёнғоқдан 100 граммни майдалаб, жигарранг шиша идишга солинади. Устига ярим литр 70⁰ ли спирт куйиб, ўн кун қоронғи ва иссиқ жойда сақланади. Кейин сузиб олиб, кунига уч маҳал ярим стакандан ичилади; 3) 50 грамм прополис ярим стакан ёнғоқ мағзи тўсиқчаларига кўшиб аралаштирилади. Икки ҳафта қоронғи жойда сақланади. Кунига уч маҳал овқатдан олдин 50 миллилитр сувга 15 томчидан томизиб истеъмол қилинади.

НЦА мадорсизлик билан ўта бошласа ёнғоқ мағзи, ўрик барги ва майиздан 400 граммдан олиб гўшт қиймалагичдан ўтказилади ва бир идишга солинади. Устига 200 грамм асал кўшиб, яна яхшилаб аралаштирилиб салқинроқ жойга кўйилади. Овқатдан олдин бир ош қошиқдан еб турилса, мадорсизлик йўқолади, куч – қувват ошади.

Мижоз сустлиги ёки жинсий заифлик кўшилиб НЦА кучайганда ёнғоқ, анжир, майиз еб турилса эрлик қуввати ошади ёки ёнғоқнинг кўк рангли илдиз мумидан кунига икки маҳал 200 граммдан истеъмол қилинса ва олатга суртилса фойда қилади. Ёки шу мақсад билан ёнғоқ мағзини кунжут уруғи билан кўшиб еб юриш керак. Бир стакан ёнғоқ мағзидан ҳар куни 2 – 3 маҳал истеъмол қилиш ва устидан икки стакан эчки сутини бир ой ичиш керак. Бу мижоз сустлигини даволайди. Умуман, ёнғоқ, ерёнғоқ, ҳандон писта чарчоқни яхши олади ва эрлик қувватини оширади. Ёхуд ёнғоқ мағзини эзиб, тенг миқдорда асал кўшилади. Кунига икки маҳал, икки чой қошиқдан овқатдан 20 дақиқа кейин истеъмол қилиш (бир ой давомида) ҳам шундай самара келтиради.

Биз юқорида кўрсатдик–ки, НЦА аксарият юрак аритмияси билан кечади. Ушбу кечишида ҳам ёнғоқ фойда қилади: 1) лимондан тўрт дона олиб, ҳар бирини тўрт қисмга бўлиб, бир литр сувга бўтқа бўлгунча қайнатилади, унга ярим килограмм майдаланган ёнғоқ, 250 грамм кунжут мойи ва 200 грамм шакар

қўшиб аралаштирилади. Шу қоришмадан кунига уч маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин бир ош қошиқдан истеъмол қилинади; 2) 100 грамм ёнғоқни пўчоғидан тозалаб, қирғичдан ўтказилади ва ярим литр асал қўшилади. Кунига уч маҳал ярим ош қошиқдан истеъмол қилинади.

Жағжағ (очамбити, пастушья сумка обыкновенная) ўсимлиги нисбатан кўп танилган ва уни ҳам эркаклар климакси сабабли келиб чиққан НЦА да тавсия этиш мумкин: унинг ўтидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Кунига уч маҳал 100 миллилитрдан ичилади.

Женьшень (одамтомир) ўтсимон ўсимлиги НЦА нинг гипотоник вариантида (спиртли дамламасидан кунига икки маҳал эрталаб ва тушликда 15 - 20 томчигача овқатдан олдин 2 – 3 ҳафта ичилади) ва жинсий заифлик билан ифодаланишда (илдизи дамламасидан 15 – 20 томчидан кунига 2 – 3 маҳал овқатдан олдин 3 – 6 ой, кузда ва кишда, ичилади) ҳамда депрессия (руҳий тушқунлик) фонида ўтувчи шаклида қўлланилади: • майдаланган илдизи ва баргидан (2 : 10 нисбатда) олиб, устига 70° ли спирт қуйилади. Кунига 2 – 3 маҳал 15 – 20 томчидан ичилади; • қуритилган илдизи ва баргидан (1 : 10 нисбатда) олиб, устига қайноқ сув қуйилади ва бир оз дамлаб қўйилади. Кунига бир чой қошиқдан ичилса фойда беради. Соч тўкилиши ҳам НЦА да кўп учраб турадиган (оғир шаклида) симптом ҳисобланади ва бундай клиник вазиятда женьшень дамламаси кунига уч маҳал овқатдан ярим соат олдин 20 томчидан сув билан истеъмол қилинса ижобий натижа беради.

НЦА муъаян сабабларида **Жийда** (мизож сустлигида); гулидан уч маҳал чой дамлаб ўн кун ичилса фойда беради) ва **Жўка** (липа сердцевидная) дараҳти гуллари ишлатилиши мумкин: 1) гулидан уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади (асабийликни йўқотади, руҳий оғриқни босади); 2) гулидан 20 грамм олиб, устига бир литр қайноқ

сув қуйиб, оғзи ёпиқ идишга 1 – 2 соат дамлаб қўйилади. Кунига икки маҳал бир стакандан етти ой чой каби ичилади (бепуштлик сабаб бўлиб келиб чиққан турида); 3) бош оғриғи билан НЦА шиддатланганда барги бошга боғланади (оғриқ тўхтади) ёки гулидан бир чой қошиғи устига бир стакан сув қуйиб, ярим соат дамлаб қўйилади. Сўнг сузиб, кунига 2 – 3 маҳал илиқ холда ярим стакандан ичилади; 4) янги узилган баргини майдалаб, оғриган жойга боғлаб қўйилади («НЦА да ҳамма жой оғриши» характерли аломат бўлади); 5) бўқоқ сабаб бўлган НЦА да жўкадан уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан бир соат олдин ярим стакандан ичилади; 6) НЦА сабабли ҳушдан кетишда жўка гулидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан бир соат олдин 100 миллилитрдан ичилади ёки қуритилган жўка гулидан чой дамлаб ичиш керак.

Парманчак (зангори маймунжон, ежевика сизая) НЦА нинг аёллар климакси фонида келиб чиқишида, дармонсизлик билан ва эркакларда простата беши аденомаси фонида кечадиган турларида тавсия этилади. Меваси шарбатидан кунига уч маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичилса климакс даврида организмни мустаҳкамлайди, барги ва мевасидан тайёрланган дамлама эса тинчлантирувчи хусусиятларга эга. Маймунжон, қашқарбеда ва ялпиздан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Бундан ташқари қуйидаги рецепт ҳам буюрилади, айниқса дармонсизлик кучайганда: зангори маймунжон илдизи, тоғрайхон, лимонўт барги ва газандадан бир қисмдан олиб аралаштирилади. Йиғмадан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, дамлаб қўйилади. Кунига уч маҳал бир стакандан ичилади.

НЦА билан беморларда мизож сустлиги ва жинсий заифлик авж ола бошлаганда **Занжабил ўсимлигидан** (имбирь лекарственный) фойдаланиш тавсия этилади. Унинг толқонини асал билан тенг миқдорда олиб, кунига ярим чой қошиқдан 2 – 3 маҳал овқатдан олдин истеъмол қилинади ва устидан сув ичилади.

Касаллик турли босқичларида бош оғриғи ёки мизож сустлиги, жинсий заифлик кўшилади. Бундай давом этиш кузатилса **Зиғир** (**лён посевной, лён обыкновенный**) дан фойдаланиш мумкин. Хусусан, зиғир ва седанани куйдириб, тутунига бошини тутган одам бош оғриғидан, алжирашдан халос бўлади. Тутундан чуқур нафас олса, асабни тинчлантиради. Уруғи толқонидан кунига уч маҳал ярим чой қошиқдан истеъмол қилинса, жинсий қувват ошади.

Зирк илдизи (**Зирк – қорақанд, барбарис обыкновенный**) ҳалқ орасида неврастенияни даволашда қўлланилади ва шундай экан ундан ҳам НЦА да илдизидан даволашда қўллаш мумкин. Пўстлоғи ёки илдизидан 30 грамм олиб, устига бир стакан қайноқ сув куйилади. Паст оловда 15 дақиқа қайнатгач, сузиб олинади. Кунига уч маҳал бир ош қошиқдан ичилади. Бу дармосизликда фойда қилади. Истерия билан мижозларда НЦА авжланиши мумкин ва шундай клиник вазиятларда, айниқса тиришиш онлари кўпайса, зирк илдизидан икки ош қошиғини сирли идишга солиб, устига икки стакан қайноқ сув куйилади ва паст оловга оғзи ёпиқ ҳолда ярим соат қайнатилади. Сузиб олиб тўрт қисмга бўлинади. Кун давомида овқатдан ярим соат олдин (оёқ тиришганда) ичилади.

Қадимий доривор ўсимлик. **Зубтурум** (**баргизуб, бақаяпрок, подорожник большой**) табобатда энг кўп қўлланиладиган қадимий ўсимлик бўлиб ҳисобланади ва шунинг учун терапевтик коморбидлилик (2 тадан зиёд касаллик бир вақтда мижозда бўлиши) фонида келиб чиққан ҳамда авж олаётган НЦА да уни қўллаш мумкин: 1) бепуштлик билан давом этганда уруғидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ

сув қўйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Ёки мадорсизлик (чарчаш) қўшилган тақдирда унинг майдаланган қуруқ баргидан 10 грамм олиб, устига бир стакан қайноқ сув қўйилади ва ярим соат дамлаб ўраб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин икки ош қошиқдан 2 – 3 хафта давомида ичилади.

Игир (амир) ўт ўсимлиги ўта дориворлиги билан халқ табобатида кенг мақом топган.

Ундан НЦА да қуйидагича фойдаланилади: 1) аёллар климаксига қўшилганда – игир илдизи, дўлана гули ва лимонўтдан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади; 2) касаллик кўриниши ва келиб чиқишида асаблар таранглашиши устуворлик қилинганда – игир ва ширинмия илдизларидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини сирли идишга солиб, устига икки стакан сув қўйилади. Паст оловга оғзи ёпиқ холда ярим соат қайнатилади. Кейин тўртга бўлиб, овқатдан ярим соат олдин ичилса, асабларга шифо бўлади; 3) бўқоқ сабабли келиб чиққан НЦА да 100 грамм игир илдизи устига ярим литр спирт қўйиб, ўн кун қоронғи ва иссиқ жойда сақланади. Вақти – вақти билан аралаштириб турилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал бир чой қошиқдан (орқасидан сут) ичилади; 4) дармонсизлик пайдо бўлганда касаллик фармакотерапиясига игир қўйилади. Игир илдизи, сариқбош ва мойчечакдан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади. Ёки игир ва қоқиўт илдизларидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини сирли идишга солиб, устига икки стакан сув қўйилади ва ярим соат паст оловга оғзи ёпиқ холда қайнатилади. Сузиб олинади ва тўртга бўлиб, овқатдан ярим соат олдин ичилади. Ҳушдан кетиш ҳолатлари қайд

қилинганда игир қуйидагича буюрилади: илдизидан икки ош қошиғини сирли идишга солиб, устига икки стакан сув қуйилади ва паст оловга оғзи ёпиқ холда ярим соат қайнатилади. Сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ичилади.

Кўп табиблар соч тўкилишида **Индав (таратизак, индав посевной)** тавсия этишади: унинг уруғи қайнатмасидан кунига уч маҳал 30 миллилитрдан 15 кун ичиб ва сочга суртиб турилади. Ушбу муолажани НЦА ни оғирлашиб кечувчи турига, масалан, соч тўкилиши билан ифодаланиб кечишида ҳам тавсия этиш мумкин бўлади.

Рухий зўриқиш–асабийлик устиворлиги билан келиб чиққан ва давом этаётган НЦА да **Иттикан (иттиканақ, қорақиз, череда трехраздельная)** тавсия этилиши мумкин ва у икки йўл билан қўлланилади. Биринчисида, унинг ўтидиган бир ҳовуч олиб, устига уч литр сув қуйилади ва қайнатилади. Сузиб олиб, ванна сувига қўшиб, асаб касалиги бор бола чўмилтирилади. Иккинчисида, ўтидан ярим ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига 150 миллилитр қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига уч маҳал овқат ярим соат олдин 50 граммдан ичилади.

Итузум (тулки узуми, паслён чёрный) – асабийлик, безиллаш (аллергия) ва бош оғриғи ёки бод касаллиги НЦА га қўшилишиб учраганида тавсия этилади. Чунончи, итузум ва маврак ҳамда арслонқуйруқдан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади. Ёки ўтидан бир чой қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қўшиб, бир соат дамлаб қўйилади. Бўғим оғриқлари, ревматизм, подаграда фойда беради: кунига уч маҳал бир ош қошиқдан истеъмол қилинади. Бош оғриғида қуритилган ўсимликни майдалаб эзиб, пишган мевасини бошга боғлаш тавсия этилади.

Бизнинг шароитимизда доимо дуч келинадиган **Беда (йўнғичқа, люцерна)**, НЦА билан беморларда, қуйидаги уч клиник вазиятда

қўлланилиши мумкин: • дармонсизлик кучайганда : куритилган гулидан бир қошиғи устига 300 миллилитр қайноқ сув қуйилади. Кунига 2 – 3 маҳал бир ош қошиқдан асаб тизими бузилганда ичилади; чарчаш қўшилганда - йўнғичка ўтидан уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, тўртга бўлиб кунига тўрт маҳал овқатдан бир соат олдин 150 миллилитрдан ичилади; • миокард инфаркти билан миждозларда ривожланаётган НЦА да – йўнғичка гули, дўлана меваси, укроп уруғи, тол пўстлоғи ва далачой ўтидан тенг миқдорда олиб аралаштирилади. Ундан 5 грамм олиб, устига 250 миллилитр қайноқ сув қуйилади. Ўн дақиқа сув буғида қиздириб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олгач, кунига уч маҳал (охиргиси уйқудан бир соат олдин) иссиқ холда ичилади.

НЦА га аёллар климакси асосий сабабчи бўлганда ҳам қизил йўнғичкадан фойдаланиш мумкин: унинг икки ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, 6 – 8 соат дамлаб қўйилади. Кун бўйи чорак стакандан овқатдан ярим соат олдин ҳайз даврийлиги бузилганда, оғриб келганда ичилади. Ёки паришонхотирликда ўтини чой каби дамлаб, кун давомида ичилади.

НЦА эркакларда простата беши аденомасига фон касаллик сифатида ҳам учраб туради. Ва бунда бир йиллик ўсимлик – **Каноп (канопля посевная)** фойдали бўлади. Уруғидан бир ош қошиғини эзиб, термосга солинади. Устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, икки соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, ичилади. Ёки бўлмаса, уруғидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйиб қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 100 миллилитрдан ичилади (аденомада кор қилади).

Касалликка уйқусизлик дарди қўшилган тақдирда унинг уруғидан икки ош қошиғини майда туйиб элаб, устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат ўраб дамлаб қуйилади. Уйқудан икки соат олдин ярим стакандан икки маҳал илиқ холда ичилади (сурункали уйқусизликда тавсия қилинади). Бундан ташқари,

мизож сустлиги ва жинсий заифлик мижозларда бошланганда ҳам канопадан шифо топилади: уруғидан озроқ қовуриб, кунига уч маҳал бир граммдан истеъмол қилинади.

Бошқа бир йиллик ўтсимон ўсимлик – **Капалакгул (фиалка трехцветная)** НЦА билан беморларда бош оғриғи ва уйқусизликни даволаш учун ишлатилади. Мувофиқ тарзда қуйидагича қўлланилади: • капалакгул, жўка гули ва иссопадан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат аввал 150 миллилитрдан ичилади (грипп, бош мия шамоллашга коморбид НЦА бўлганда ичилса мақсадга мувофиқ бўлади); • ўтидан тайёрланган илиқ қайнатмадан ётиш олдидан бошни ювиш тавсия қилинади (уйқусизликка шифо бўлади).

Карам (капуста огородная) маълумки қадимдан ўзининг шифобаҳшилиги билан машхур. Ундан ҳам НЦА да фойдаланиш мумкин. Бемор ҳар куни янги карамдан истеъмол қилиб туриши керак (асабийликка даво бўлади). Япроғини суви чиққунча туйиб, пешонага, икки чаккага, билак ҳамда кулоқ орти чуқурчасига боғланса, бир оздан кейин бош оғриғи таққа тўхтайдиган ёки карамнинг шираси бурунга томизилса, шу заҳотиёқ бош оғриғи беморда қолади. Яна бир қўлланиш усули баён этилган: тузланган карам сувига матони шимдириб пешонага қуйилса ва икки қўл тирсаккача сувга ботириб турилса, бош оғриғи қолади.

Беморда дармонсизлик авжланганда ва яна НЦА ичкиликбозлик фонида давом этаётган бўлса ёки семизликка кўшилиб ривож олган тақдирда карамли муолажалар тавсия этилади. Биринчи ҳолатда, уруғидан бир чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйилади ва паст оловда ўн дақиқа қиздирилади. Кейин ярим соат ўраб дамлаб қуйилади. Сузиб олгач, кунига уч маҳал овқатдан ярим соат аввал қаттиқ асабийлашганда икки қултумдан ичилади. Карам шарбати билан қайнатмасини тенг миқдорда олиб истеъмол қилиш ҳам уйқусизликда фойда беради. Иккинчи ҳолатда, янги карамнинг

шарбати шакар билан қайнатиб ичирилади ёки карам ва анор шарбатидан ярим стакандан олиб, кунига 2 – 3 маҳал овқатдан аввал 60–100 миллилитр ичиш 25 – 30 кунча тавсия қилинади ёки янги карамнинг майдаланган баргидан ва петрушка уруғидан 50 граммдан олиб термосга солинади. Устига бир литр қайноқ сув қўйилади ва 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Икки хафта давомида кунига уч маҳал бир стакандан овқатдан аввал ичилади (ичкиликка ҳоҳишни камайтиради). Учинчи, НЦА билан семизлик қўшилишиб учраши ҳолатида – карамнинг янги тайёрланган шарбатидан кунига 3 – 4 маҳал овқатдан аввал ичилади (биринчи хафтада ярим стакандан, иккинчи ҳафта охиридан бошлаб икки стакандан).

Ҳалқ табобатида **Карафс (сельдер, сельдерей пахучий)** бир қанча касалликларда ишлатилади. НЦА да уни қўйидаги беморларга тавсия қилиш мумкин: 1) иштаҳани пасайиши ва йўқолишида – шарбатидан кунига уч маҳал 1– 2 чой қошиқдан овқатдан ярим соат аввал ичилади; 2) камқонлик рақобатдош ташхис бўлса – ўсимликдан икки ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал ярим стакандан овқатдан бир соат олдин ичилади; 3) тутқаноқ ташхиси ҳам бир вақтда аниқланган бўлса, карафсдан уч қошиғини сирли идишга солиб, устига уч стакан сув қўйиб, паст оловда оғзи ёпиқ ҳолда ярим соат қайнатилади. Кейин оловдан олиб сузилади. Оз миқдорда кун давомида ичилади; 4) НЦА фалажлик ва титроқ (паркинсонизм) касали негизида намоён бўлса – ўсимликнинг янги тайёрланган шарбатидан ҳар куни ичиб туриши тавсия қилинади.

Юртимизда кўп учрайдиган ва ўзбек таомининг “доимий вакили” сифатида таниганимиз картошкадан ҳам НЦА га даво сифатида фақат шифокор назорати остида фойдаланиш мумкин. **Картошка (картофель) муолажаларидан қўйидаги тавсия қилинади:** • “бош оғриғи + НЦА” да – артилган ҳам картошканинг янги тайёрланган шарбатидан кунига уч маҳал ярим стакандан овқатдан ярим соат олдин (7 – 10 кун давомида) ичилади ёки

бўлмаса картошкадан бир килограмм олиб тозалаб, тузсиз қайнатилади, сувини тўкиб, кун давомида шакарга ботириб истеъмол қилинади. Сув ичиш мумкин эмас, эрталабгача сабр қилиш лозим (қандли диабетда мумкин эмас); • “Гипоацидли гастрит + НЦА” да – ҳар куни уч маҳал овқатдан олдин 1/3 стакандан картошка шарбати ичиш тавсия этилади; • “Меъда ва ўн икки бармоқли ичак яраси + НЦА” да – бир нечта картошкани яхшилаб ювиб, пўчоғини олмасдан идишга солиб, туз солинмаган сувда қайнатилади. Шу сувдан кунига уч маҳал овқатдан 20 дақиқа аввал 200 миллилитрдан бир ой давомида ичилади; • “Саратон касаллиги + НЦА” да – гуллари сояда қуритилади, бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, 1 – 2 соат илиқ ҳолда сақланади. Кунига уч маҳал овқатдан ярим соат аввал бир ош қошиқдан ичилади.

Кашнич (кориандр посевной) гипертония билан кўшилиб ўтувчи НЦА да, кучли бош оғриси, тавсия қилинади. Унинг барги чайнаб ейилади ёки уруғидан бир чой қошиғини ярим литрли чойнакка солиб, устидан қайноқ сув қуйиб, 5 – 7 дақиқа қайнатилади. Бир қошиқ қора чой солиб, совутиб ичилади. Янчилган меваларидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ярим соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, овқатдан ярим соат олдин икки ош қошиқдан кунига уч маҳал ичилади (кон босимини тушириб НЦА да фойда қилади).

Тутқаноқ ва НЦА биргаликда учраганида ҳам кашничдан фойдаланиш мумкин. Бунда унинг уруғидан бир ош қошиғини кечкурун термосга солиб устига бир стакан қайноқ сув қуйиб қўйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат аввал 50 миллилитрдан ичилади. Уруғидан овқатга солиб еб турилса, тутқаноққа даво бўлади ёки янги узиб олинган кашничдан еб турилса уйқусизликка ҳам НЦА да даво бўлади.

НЦА бирламчи ва иккиламчи ҳолат бўлиб келиб чиқадиган касалликдир, у турли касалликларнинг кўриниши ёки бошланиши ҳамдир. Шунинг учун уни даволашда кўплаб доривор

Ўсимликлардан фойдаланиш мумкин бўлади ёки уларнинг танлов географиясини минтақаларда кенглиги эътибор жалб қилади.

Шундай ўсимликлардан бири **Кийик ўтидир (оддий тоғжамбил, зизифора)**. У бир неча шаклда тавсия қилинади. Асабийлик касалликнинг асосий кўриниши бўлганда кийик ўтидан 75 грамм, арслонқуйруқ ва ялпиздан 100 граммдан олиб аралштирилади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Бош оғриғи билан ўтувчи НЦА да эса – кийик ўтидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, бир ош қошиқ асал кўшиб, тўртга бўлиб овқатдан ярим соат олдин ичилади. Дармонсизлик шиддатланса кийик ўтидан 75 грамм, шувоқ ўтидан 100 грамм олинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олинади ва кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади.

Оққон касаллиги сабабли НЦА кучайишида кийик ўтидан 15 грамм олиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади ва ярим соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига 3 – 4 маҳал бир ош қошиқдан ичилади ёки шундай тавсия қилиш мумкин.

Маълумки, НЦА да оссалгия (суяк оғриғи) кўпинча кузатилади ва бундай ҳолатларда ҳам кийик ўтидан фойдаланиш мумкин: ундан 75 грамм, газанда ва лавандадан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

Кўрқиш билан авжланган НЦА да кийик ўтини ялпиз билан кўшиб фойдаланилса наф бўлади: кийик ўтидан 75 грамм, ялпиздан 100 грамм олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, тўрт қисмга бўлиб кун давомида ичилади.

Бош оғриғи билан кечадиган НЦА да қатор доривор ўсимликлар даво бўлади:

1. Ковул (тиканли ковар, итқовун) нинг майдаланган илдизидан икки ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, икки соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, овқатдан олдин ярим стакандан кунига уч маҳал ичилади;

2. Кўка (қалдирмоқ, оққалдирмоқ, туятовон) нинг куритилган баргидан бир ош қошиғи чойнакка солинади, устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ярим соат ўраб дамлаб қўйилади. Кунига 4 – 6 марта овқатдан бир соат олдин бир ош қошиқдан ичилади;

3. Лимонўт (лимон исли райҳон). Ундан чой дамлаб ичилади ёки бўлмаса ер устки қисмидан олиб майдалаб, оғзи ёпиқ идишга саккиз чой қошиқ солинади. Устига икки стакан қайноқ сув қуйиб, тўрт соат дамлаб қўйилади. Дамламадан тўрт маҳал овқатдан аввал ярим стакандан ичилади (бош оғриганда ва айланганда, асабийлик кучайганда).

НЦА оққон ва саратон касаллиги, дармонсизлик, уйқусизлик ва фалажликка боғлиқ бўлиб кечганда **Кунгабоқар (подсолнечник обыкновенный)** ҳам ижобий самара келтиради. Сарик гулларидан уч қошиғини кечкурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига уч маҳал овқатдан бир соат олдин бир стакандан истеъмол қилинса дармонсизликка ва асабийликка ёрдам беради.

Оққон касаллигини юмшатиб НЦА га даво олиш учун кунгабоқарнинг гулкосасидан ярим килограмм олиб, майда қилиб чопилади. Устига икки литр ўткир қизил вино қуйиб, ўн кун қоронғи ва илиқ жойга қўйилади, вақти – вақти билан аралаштириб турилади. Кунига уч маҳал бир ош қошиқдан сут билан бемор нурланганда ичилади.

Шунингдек гулидан дамлама тайёрлаб чой ўрнида ичилса саратон касаллиги фонидаги НЦА да фойда беради. Уйқусизлик дардига ҳам НЦА туфайли бемор чалинган бўлса – кунгабоқар ва йўнғичка гулларидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув

қўйиб, дамлаб қўйилади ва кун давомида оч ҳолда ичилади. Ёки кечқурун бир стакан кефирга бир ош қошиқ кунгабоқар мойидан қўшиб ичиш тавсия қилинади.

Кунжут (кунжут индийская, сезам) НЦА нинг маълум бир симптомларини ёки асоратларини бартараф этади. Хусусан, паришонхотирликда фойда қилади: кунжут кунора 2 граммдан бир ой мобайнида истеъмол қилинади. Унинг аритмик турида ҳам фойдаланиш мумкин: лимондан тўрт дона олиб, ҳар биринчи тўрт қисмга бўлиб, бир литр сувга бўтқа бўлгунча қайнатилади, унга ярим килограмм майдаланган ёнғоқ, 250 грамм кунжут мойи ва 200 грамм шакар қўшиб аралаштирилади. Шу қоришмадан кунига уч маҳал овқатдан 20 дақиқа аввал бир ош қошиқдан истеъмол қилинади.

Асосий юқумли бўлмаган сурункали касалликларда (АЮБСК) **Лавлаги (қизилча, свекла обыкновенная)** яхши ёрдам беради. АЮБСК ва НЦА қўшилишиб кечишларида ундан фойдаланиш мумкин бўлади. Жумладан, асабийлик зўрайишида лавлаги илдизи сувини асал билан қориштириб бурунга томизилади. Бош айланишида илдизи асал билан қайнатиб истеъмол қилинса шифо бўлади. Ич қотиши ёки қабзият билан давом этадиган НЦА да қўйидаги муолажа тавсия этилади: 1) лавлагини пишириб, ўсимлик мойи билан истеъмол қилинса, ични юриштиради; 2) лавлаги ва исмалоқ шарбатларининг сабзи ва карафс шарбатлари билан қўшиб ичилса, айрим пайтда карафс шарбатининг ўзи ичилса, ич бўшаши учун етарли бўлади; 3) овқатланиш пайтида пиширилган лавлагидан кунига 100 грамм истеъмол қилиб турилса, сурункали қабзиятда ниҳоятда фойда беради. Лавлагининг қайнатилган суви билан хукна қилинса, самараси яхши бўлади.

НЦА билан беморларда **Лимон (лиму)** ишлатилиши мумкин, қайсики табобатда деярли 14 асрдан зиёд давр мобайнида қўлланилиб келади. Унинг учун кўрсатмалар: • бош айланишни пайдо бўлиши - шарбатидан кунига уч маҳал оч ҳолда 50 миллилитрдан беш кун ичилади ёки янги лимон пўстини артиб, 2 –

3 см қирқилади. Уни оқиш қисмидан ажратиб олиб, икки танглайга босилади; • дармонсизликни авж олишида яримта лимонга бир чой қошиқ асал кўшиб шарбат қилинади ва бир стакан қайноқ сувда эритилади. Кун давомида уч маҳал ичилади; • мигреньсимон ёки мигрень оғриғи – лимон шарбатига ярим стакан олма шарбати, бир ош қошиқ шакар ва икки ош қошиқ сув кўшилади. Шарбатларни аралаштириб, шакарни иссиқ сувда эритиб кўшилади. Кунига икки маҳал бир стакандан овқатдан ярим соат кейин ичилади; • рухий зўриқиш авжланганда – пўчоғининг спиртли ажратмаси истеъмол қилинади ва бу транквилизаторларни ўрнини босиб тинчлантирувчи восита сифатида шифо бўлади; • оёқ мушаклари тиришиш пайдо бўлса шарбати билан оёқлар товонини эрталаб ва кечқурун обдон ишқалаб, шарбат қуриганидан сўнг оёқларга пайпоқ кийилади. Икки хафта давомида муолажалар давом этдирилади; • уйқусизлик кўшилганда – шарбатидан бир ош қошиғини ярим ош қошиқ асал билан аралаштириб, ухлашдан олдин ичилади; • юрак аритмияси келиб чиқиб НЦА ҳавфли тус олса кунига 3 – 4 маҳал бир бўлак лимонни шакар билан истеъмол қилинади ёки ярим килограмм лимонни қирғичдан ўтказиб, тенг миқдорда асал ва 20 дона ўрик мағзини толқон қилиб кўшилади, кунига икки маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан истеъмол қилинади ёки яна бир самарали муолажа, бу тўрт дона лимонни тўрт қисмига бўлиб, бир литр сувга бўтқа бўлгунча қайнатилади. Устига ярим килограмм майдаланган ёнғоқ, 250 грамм кунжут мойи ва 200 грамм шакар кўшиб аралаштирилади. Қоришмадан кунига уч маҳал овқатдан 20 дақиқа олдин бир ош қошиқдан истеъмол қилинади.

НЦА билан мижозларда, қайд этилганларда ва унданда кўпроқ коморбид клиник вазиятларда **Лимонўт (лимон исли райхон, мелисса лекарственная)** даволаш учун тавсия этилган. Унинг доривор препаратлари ҳам замонавий тиббиётда мавжуд. Қўллаш усуллари ҳилма ҳил, чунончи бош оғриғи кучайган беморларда лимонўт ва омеладан 100 граммдан, кийик ўтидан 75 грамм олиб

аралаштирилади. Уч ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан бош оғриганда ичилади ёки иссиқ ванна қилинади ё бўлмаса лимонўтдан чой дамлаб ичилади. Дармонсизлик беморда сезиларли тус олса – лимонўт баргидан икки ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Кунига уч маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади ёки бўлмаса – лимонўт, бўйимодарон ва ялпиздан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади. Аксарият бундай мижозларда жинсий заифлик сезилади ёки бунга шикоятлар бўлади. Шунда ҳам лимонўт фойда беради: ўтидан уч ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Кунига 3 – 4 маҳал ярим стакандан ичилади. Бундан ташқари, простата беши аденомаси сабабли кучайган НЦА да ҳам ундан яхши натижа олиш мумкин: лимонўт, укроп уруғи, қирқбўғимдан бир чой қошиқдан, арча меваси ва баргидан уч чой қошиқ олиб, майдалаб аралаштирилади. Устига ярим стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловга 3 – 4 дақиқа қайнатилади ва икки соат илиқ жойда дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал овқатдан аввал ярим стакандан ичилади.

Бир вақтни ўзида уйқусизликка ҳам қор келиши мумкин. Бунинг учун – лимонўт, ялпиз ва тоғрайхондан тенг миқдорда олиб аралаштирилади. Уч ош қошиғи устига ярим литр қайноқ сув қуйиб, саккиз соат тиндириб қўйилади. Кунига уч маҳал бир стакандан ичилади ёки бўлмаса, лимонўт ва апельсин пўчоғидан бир чой қошиқдан олинади. Аралашма устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ўн дақиқа оғзи ёпиқ идишда сақланади. Кейин бир чой қошиқ доривор валериана дамламасидан қўшилади. Кунига 2 – 3 маҳал бир стакандан тоза асал билан ичилади.

Юрак санчиғи (кардиалгия, стенокардия) қўшилса ёки НЦА га фон касаллик бўлиб давом этса қуйидаги муолажалар тавсия

қилинади: 1) қуритилган ўсимликдан 3 грамм олиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, бир ярим соат дамлаб қўйилади. Кунига икки маҳал ярим стакандан ичилади; 2) лимонўт ва дўлана мевасидан икки қисмдан, доривор валериана ва қирқбўғин ўтларидан бир қисмдан олиб аралаштирилади. Бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, дамлаб қўйилади. Кунига уч маҳал овқатдан ярим соат олдин $1/3$ стакандан ичилади. Синкопал (хушдан кетиш) онлар билан НЦА асоратланиб ташхисланганда беморга қуритилган далачай, лимонўт ва жўка гулидан чой дамлаб ичиб туриши тавсия қилинади ёки лимонўт, игир илдизи ва дўлана гулидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

Демак, ушбу ва бошқа доривор ўсимликлардан фойдаланишда индивидуалликка катта эътибор қаратиш керак бўлади, яъни уларни миқдорлашда ва буюришда: масалан НЦА мисолида устувор симптомлар ва асоратлар “мўлжалга олиниши лозим”. Сўзсиз, “пойдевор касалликлар фони” га таъсир этиш ўзининг устуворлигини сақлаб қолади.

Кардиалгия (юрак санчиғи) ва стенокардия хуружлари билан ифодаланган НЦА да ловиянинг яшил қўзоқлари шарбатини олиб, кунига 2 – 3 маҳал икки ош қошиқдан овқатдан олдин ичилади. Қандли диабет фонидаги НЦА да эса, донини қайнатиб ейилса даво бўлади ёки қуритилган қўзоқларидан 100 грамм олиб, устига бир литр қайноқ сув қуйилади ва паст оловга икки соат қайнатилади. Кунига 3 – 4 маҳал овқатдан ярим соат олдин 3 – 4 ой давомида ярим стакандан ичилади.

НЦА нинг энг кўп учрайдиган симптомлари орасида ғамгинлик (рухий тушкунлик), шақиқа (мигренсимон мия оғриғи) ва соч тўкилиши алоҳида эътиборли даволашни талаб қилади. Фармакотерапия хавфини камайтириш вазифаси шифокорининг

зиммасига тушади ва бунга, шубҳасиз, дорили ўсимликлар орқали “организм руҳини” қувватлаш муҳимдир.

НЦА нинг рухий тушкунлик кучайиши билан ўтадиган шаклида **Наврўзгул (первоцвет)** дан фойдаланиш мумкин. Илдизи ва баргидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, саккиз соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига икки ош қошиқдан ичилади ёки майдаланган илдизи ва баргидан бир чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, дамланади. Чой каби ичилади.

Бош айланиши ва дармонсизлик пайдо бўлганда ҳам даволаш терапиясига ушбу кўп йиллик ўт ўсимлигини қўшиш тавсия этилади. Хусусан, наврўзгулдан бир ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйиб қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал 50 миллилитрдан овқатдан ярим соат олдин ичилса, бош айланиш қолади. Ўтидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олинади, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилса дармонсизликка шифо бўлади.

Шақиқа (кучли бош оғриғи - мигрень) билан кечувчи НЦА билан беморларга: 100 граммдан наврўзгул ва омела олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйиб қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Соч тўкилиши кузатилса, қуйидаги тартибда наврўзгул қўлланилса НЦА билан беморларда соч тўкилишини тўхтатади: наврўзгул илдизи ёки барги, доривор валериана илдизи, ялпиз ва утбарг барглари ҳамда тоғрайхон ўтидан 20 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғи устига ярим литр қайноқ сув қуйиб, икки соат дамлаб қуйилади. Сузиб олиб, кунига 3 – 4 маҳал овқатдан ярим соат олдин чорак стакандан уч хафта ичилади.

Гиппократ давридан **Наъматак (итбурун, шиповник, роза собачья, роза мускусная)** даволаш воситаси сифатида деярли

барча касалликларда қўлланилиб келади. НЦА да куйидагича ундан фойдаланиш мумкин: • беморда бош оғриғи кучайганда мевасидан уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади; • гиповитаминозли асосга эга НЦА да – наъматакнинг кўкарган баргларида териб олиб, сояда қуритилади ва чой каби дамлаб ичилади; • холдан тойиш, дармонсизлик бўлганда меваси ва ялпиздан ҳамда сачратқи ўтидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади; • камқонлик НЦА нинг “бош чақирувчиси” бўлганда наъматак мевасидан икки чой қошиғи бир стакан қайноқ сувда дамлаб қўйилади, кунига уч маҳал овқатдан кейин ичилади; • мевасидан уч қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал 150 миллилитрдан ичилса мадорсизликка беморларда даво бўлади.

НЦА билан беморларда ушбу витаминга бой итбурундан тинчлантирувчи восита сифатида (мевасидан чой дамлаб мунтазам ичилса, дислипидемия ва гиповитаминозга даво бўлади), тутқанокдан сақланишда ёки уни даволашда меваси, доривор валериана илдизи, тирноқгул ва мойчечак гулидан тенг миқдорда олиб йиғма қилинади ва бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйилади ва беш дақиқа қайнатилади, кунига 3 - 4 маҳал ярим стакандан ичилади ва фалажликда, паркинсонизмда илдизи қайнатмасидан (икки–уч ош қошиқ илдизига бир литр қайноқ сув қуйилади) ванна учун фойдаланилади.

Наъматак нафақат даволайди, балки ишончли манбаларда кўрсатилишича, узоқ умр кўришга олиб келади. Бунинг учун: 1) мевасидан 100 грамм, жўкагули ва қора адгиз илдизидан 75 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 100

миллилитрдан ичилади; 2) 100 граммдан наъматак ва қора қорағат меваларидан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, уч қисмга бўлиб, овқатдан ярим соат олдин ичилади; 3) 100 граммдан наъматак ва черника меваларидан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, уч қисмига бўлиб овқатдан ярим соат олдин ичилади.

НЦА да яна бир, нилуфардошлар оиласига мансуб бўлган, сув устига сузиб юрувчи кўп йиллик шифобахш ўсимлик – **Нилуфарни (лотос)** бош оғриғи кучайганда қўллаш мумкин: баргидан бир неча чой қошиғини докадан тайёрланган ҳалтачага солиб, қайноқ сувга ботирилади. Бош оғриганда оғриган жойга қўйилади, ёхуд она сути камлигида ҳам ёрдам беради: гулидан дамлаб, шарбатига арпа дамламаси аралаштирилади; кунига уч маҳал 1-2 пиёладан ичилади.

Тутқаноқ касали бор беморларда хуружни тўхтатиш учун ишлатиладиган **Оғма саллагул (пионгул, пион лекарственный)**ни дармонсизликда, уйқусизликда, фалажликда ва асабийликда ҳам қўлаш мумкин. НЦА клиник кечишининг мазкур шаклларидаги ифодаланишларида қуйидагича фойдаланилса бўлади: • куруқ илдизидан бир чой қошиғи устига ярим литр қайноқ сув қуйиб, икки соат ўраб дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига 3 – 5 маҳал бир ош қошиқдан ичилади (тинчлантириб даво бўлади); • 75 грамм пионгул илдизи ва 100 грамм пашмак ўтидан олинади. Йиғмадан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади (уйқусизликка даво бўлади); • пионгулдан дамама тайёрлаб, кунига уч маҳал бир чой қошиқдан истеъмол қилинади. Толқонидан кунига уч маҳал пичоқ учида ейилади (жинсий заифлик ва мизож сустлигида фойда беради); • спиртли ажратмасидан кунига уч маҳал овқатдан олдин 30 – 40 томчидан

истеъмол қилинади (фалажликда, титроқ касалида самара келтиради).

Оддий маймунжон (малина, хўжағат, булдуғон, малина, малина обыкновенная) НЦА билан мижозларда – асабийликни, климакс ноҳуш аломатларини ва қулоқ шанғиллашини даволаш учун қўланилади ёки тавсия қилинади. Новдалари ва баргларидан уч ош қошиқ олиб, сирли идишга солинади ва устига уч стакан сув қуйиб, паст оловда, оғзи ёпиқ ҳолда 15 дақиқа қайнатилади. Оловдан олиб, 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сузиб, овқатдан ярим соат олдин тўртга бўлиб ичилади. Ёки барги ва гулидан 50 грам олиб, устига ярим литр спирт қуйилади ва ўн кун қоронғи, иссиқ жойда сақланади. Вақти – вақти билан силкитиб турилади. Сузиб, кунига уч маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим қошиқдан ичилади (асабийликда фойда қилади). Аёллар климакси аломатларини қўшилиб НЦА кучайишида маймунжон икки турли муолажалар шаклида тавсия қилинади. Меваси шарбатидан кунига уч маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичилса, климакс даврида организмни мустаҳкамлайди, барги ва мевасидан тайёрланган дамлама эса тинчлантирувчи хусусиятга эга. Ёки қуйидагича йўл тутилади: маймунжон, маврак ва мойчечак баргларидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

Қулоқ шанғиллашини беморларда пайдо бўлиши кўрқувни кучайтиради ва шунинг учун унга тез шифо бўлувчи муолажани ўтказиш талаб этилади. Бу мақсадда маймунжон баргидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади.

Оқ ламинум (яснотка белая) ўсимлигининг ер устки қисми НЦА билан мижозларда на фақат асабийликка қарши восита сифатида (100 граммдан оқ ламинум ва мавракдан, 25 грамм қулмоқ

ғуддасидан олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилады. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади, баъзида тери қичишида, тинчлантирувчи ва гемостатик восита сифатида ҳам фойдаланилади. Ўтидан олти чой қошиқ олиб, устига икки стакан сув қуйилады ва ўн дақиқа қайнатилади, сўнгра жароҳат жойларига суртиш учун ишлатилади (тери қичишини қолдиради). Ёки ўти ва гулидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйилады. Кунига 4 – 5 маҳал ярим стакандан тинчлантирувчи восита сифатида ичилади. Агарда–ки, ўтининг шарбатидан кунига 3 – 4 маҳал бир ош қошиқдан ичилса, ички аъзолардан қон кетишини жуда яхши тўхтатади. Бу ўсимликдан тайёрланган дамлама ва қайнатмани кунига 3 – 4 маҳал ярим пиёладан ичиш тавсия этилади.

НЦА билан беморлардаги асабийликда **Оқ қайин (қайин, береза повислая)** дарахтидан ҳам фойдаланиш мумкин. Баргидан бир ҳовучи сувда қайнатилади ва сузмасдан ваннага солинади. Бемор шу сувда 10 – 15 дақиқа ванна қабул қилса шифо бўлади. Камқонлик негиздаги НЦА билан ҳасталанган мижоз учун ҳам қайин даво бўлади: оқ қайин ва газанда баргларида тенг миқдорда олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғи устига бир ярим стакан қайноқ сув қуйилады ва бир соат дамлаб қўйилады. Сузиб олиб, устига ярим стакан лавлаги шарбати қуйилады. Бир кунда 3–4 марта овқатдан 20 дақиқа олдин ичилади. Даволаш муддати саккиз ҳафта. Яна бир ушбу доривор ўсимликнинг ҳислати шуки, у кўп терлашда шифо беради. Бу сиптом эса НЦА билан беморларда кўпинча жиддий муаммолар келтиради ва бундай вазиятда “қайин муолажаси”га мурожаат қилинса мақсадга мувофиқ бўлади: баргидан бир – икки ҳовуч олиб, бир литр сувда қайнатилади. Сузмасдан, оғриган жойлар (терлаган худудлар) ювилади. “Соч тўкилиши” ва ёхуд “қичима кучайиши” босқичларида бўлган беморларга қайин новдалар ёки барглари шифо беради. Эзилган ёш новдаларидан тўрт ош қошиғини сирли идишга солиб, устига тўрт

стакан совуқ сув қуйилади. Паст оловда оғзи ёпиқ ҳолда қайнатиб, 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, бошнинг сочли қисмига ишқаланади. Қичимада эса баргидан 2–3 ҳовучини беш литр сувда қайнатиб, кейин ваннага солинади. Бемор 10–15 дақиқа ванна қабул қилиши керак.

НЦА нинг кўплаб клиник кўринишлари орасида нафақат қичима ёки шақиқа (бош оғриғи, мигрень), жумладан; ич дам бўлиши, тонзиллит (танглай муртак безлари яллиғланиши) ва гижжалар аломатлари ҳам кузатилади. Буларни даволашда **Олабута (шўра, марь душистая)** ишлатилади. Ич дам бўлишида унинг ўтидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олинади. Кунига тўрт маҳал ярим стакандан овқатдан ярим соат олдин ичилади. Гижжалар учун бу муолажа жуда кор келади. Тонзиллитда (тонзиллокардиал синдром, НЦА) ўсимликнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатма ёки дамлама билан оғиз ва томоқ чайилади (ҳароратни туширади, оғриқни қолдиради). Кунига уч маҳал овқатдан олдин чорак стакандан ичилади. Ер устки қисмидан олиб, 5 фоизли дамлама тайёрлаб ичилса, гижжаларни яхши ҳайдади ва яна, бош оғриғида фойда қилади.

Адабиётлар таҳлили тасдиқлайдики, **Олма (яблоня домашняя)** ҳам нейроциркулятор астенияда ишлатилиши мумкин, асабийликда ёки бош оғриғида, қабзиятда ва чарчашда айниқса шифо бўлиши тасдиқланган (НЦА нинг “соя симптомлари” – доимо бўлиш эҳтимоли бор аломатлари). Олмали чой кайфиятни кўтаради, кишини бардам қилади ва иштаҳани кўзғатади. Сиркасини сувга қайнатиб, буғидан 1–2 дақиқа нафас олинса бош оғриғи қолиши ёки сусайиши кузатилган. Сиркасидан бир чой қошиғини бир чой қошиқ асал билан ҳар куни овқатдан олдин истеъмол қилиб турилса боши оғриган НЦА билан беморга ёрдам беради. Касаллик қабзият билан давом этса: а) қуритилган олма чойи ичиб турилади; б) қуритилган олма мевасидан шарбат тайёрлаб ичиш керак; в) икки дона олмани майда тўғралади ва устига бир стакан қайноқ сут

ва ярим стакан сув қуйиб, паст оловда беш дақиқа қайнатилади. Қайнатма наҳорда ичилади ёки олмалари ейилади, яна пиширилган олма ейиш жуда фойдали бўлади. Чарчаш симптоми “олдинга чиққанда” 150 грамм олмани қирғичдан ўтказиб, апельсин шарбати ва ўн дона ёнғоқ мағзи қўшилади. Ёнғоқ ўрнида бир неча қошиқ қаймоққа икки чой қошиқ апельсин, лимон шарбати ва шунча асал қўшилади. Хар куни, бир қошиқ истеъмолни ўзи етарли бўлади ёки мадорсизликка даво бўлади. Уйқусизлик бўлганда, уйқу олдидан бир ёки иккки дона олма ейилса ёки хушбўй олмани бош яқинига қўйилса, уйқусизликда шифо бўлади.

Петрушка (карафс), Ўзбекистоннинг барча худудларида ўсадиган ва фойдаланиладиган зиравор ўсимлик, беморларда НЦА нинг қуйидагича кечишларида кенг қўлланишлилиги мумкин: а) бош айланиши билан ифодаланганда – уруғидан бир чой қошиғи устига бир стакан қайнатилган, ҳона ҳароратидаги сув қуйиб, саккиз соат тиндирилади. Дамламадан кунига тўрт маҳал чорак стакандан ичилади; б) гиповитаминоз негизидаги НЦА да дармондори сифатида қўлланилади; в) мизож сустлиги билан ўтувчи НЦА да – петрушка уруғидан 300 грамм олиб, унга 400 грамм асал қўшиб аралаштирилади. Бир кундан кейин бир ош қошиқдан уч маҳал оч ҳолда ейилса, уруғлар тикланиб, ҳаракат кўпаяди ёки уруғига асал қўшиб, кунига уч маҳал бир ош қошиқдан истеъмол қилинса фойда қилади ва яна, петрушка ва кашнич кўкатларидан тенг миқдорда олиб, ширасидан бир ош қошиқдан ҳар куни ичиб туриши керак; в) паришонҳотирлик қўшилса – ўтидан қайноқ қайнатма тайёрлаб, исталганча ичилади; г) НЦА простата бези аденомасига қўшилишиб давом этганда петрушкадан даво бўлади: унинг ўтидан 75 грамм, газанда, арслонқуйрук, қумторондан ва зангари маймунжон баргидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим пиёладан

ичилади ёки бўлмаса, шарбати билан асални тенг миқдорда олиб, ҳар куни уч маҳал икки ош қошиқдан истеъмол қилиш керак.

Саратон касаллиги фонидаги НЦА кучайишида помидордан шўрва тайёрланади. Бунинг учун 600 грамм помидорни тўғраб, устига бир чой қошиқ сариёғ, бир дона тўғралган пиёз қўшиб, бир ярим литр сувга қайнатилади. Бир дона сабзи ва 200 грамм петрушка илдизини яхшилаб ювиб, алохида идишга ярмигача сув қуйиб, 10-15 дақиқа қайнатилади. Кейин унга помидорли қайнатмани ва 30 грамм ун қўшиб, бир оз шўрва қайнатилади. Шўрвага таъмга қараб туз, мурч, қаймоқ ва шакар қўшилади.

Пиёз ўсимлигини (пиёз, лук огородный-репчатый) жуда кўп касалликларга даво бўлиши айтилади, ҳаттоки патологик прогерия (барвақт қариш) билан мижозларда фойда бериши қайд қилинган (пиёзни бўтқа қилиб, асал билан тенг миқдорда аралаштирилади. Ҳар куни эрталаб ва кечқурун икки ой давомида бир ош қошиқдан истеъмол қилинади ва х.к. шаклларда қўлланилади). НЦА ни кечишини ўрганганда ва қуйидаги унинг шаклларида пиёздан фойдаланиш мумкинлигини кузатдик: • соч тўкилишида – шарбати ва бўтқасини ҳар куни бир маҳалдан икки кун соч тўкилган жойларга ишқалаб суртиб турилади, • уйқусизликда – уйқу олдидан бир дона пиёз ейилса, уйқу яхши бўлади; • қулоқ шанғиллашида – пиёзнинг ичини ўйиб, бир чой қошиқ зира солинади ва бир бўлакча нон мағзи билан устига ёпиб, духовкага қўйилади. Куйдирмайдиган даражадаги иссиқ шарбатидан қулоққа бир неча томчи томизилади. Бу муолажа 5 – 6 соатдан сўнг такрорланади. Ёки шарбатига пахтани пиликча қилиб шимдириб, қулоқ ичига қўйилади ёхуд пиёзни қирғичдан ўтказиб, сувини оғриган қулоққа ҳар куни томизилади. Қулоқ шанғиллаши билан, НЦА ни зўриқишида айнан шундай шифони **Писта (фисташка)** ҳам ёрдам беради. Пистани майдалаб сувда қайнатилади. Сувини совитиб ва саримсоқ аралаштириб, қулоққа томизилса фойда қилади. Қусишда пистани ивитиб, суви ичилса, қайд қилишни тўхтатади ёки писта еб юрилса кўнгил айнишини қолдиради.

НЦА да асаб бузилиши ва витаминлар етишмаслиги аломатлари ёки камқонлик кузатилса **Помидор (томат)** уларга қарши озик сифатида истеъмол қилинади. Шарбатидан икки стакан ёки ўзидан 150 – 200 грамм кунига истеъмол қилинса витаминлар ва минераллар етишмаслиги тўлдириш мумкин бўлади. Шарбатидан кунига уч маҳал бир стакандан овқатдан ўн дақиқа олдин ичилса камқонликда фойда қилади.

Бўқоқ билан алоқадор келиб чиққан ва кечаётган НЦА да **Прополис (асалари елими, пчелиное мумиё)** шифо бўлади: 50 грамм прополисга ярим стакан ёнғоқ мағзи тўсиқчаларидан қўшиб аралаштирилади. Икки хафта қоронғи жойда сақланади. Кунига уч маҳал овқатдан олдин 50 миллилитр сувга 15 томчидан томизиб истеъмол қилинади.

Касалликнинг жинсий заифлик қўшилган турида **Радиола (пушти радиола, радиола розовая)** асаб бузилишини бартарафловчи ва организм қувватини оширувчи восита сифатида фойдаланиш мумкин: илдизидан 50 грамм олиб, ярим чой қошиқдан кунига уч маҳал ичилади. Ё бўлмаса, илдизидан 50 грамм олиб, жигарранг шиша идишга солинади. Устига 250 грамм спирт қуйиб, ўн кун илиқ ва қоронғи жойда сақланади. Сузиб олгач, кунига уч маҳал ярим чой қошиқдан истеъмол қилинади.

Райхон (базилик обыкновенный) тиббиётда “шоҳлик”, “князлик”, “амир” ва “хоким”ликка тенглаштирилиб ёки тимсолланиб юқори баҳоланади. Манбаларни ўрганиш борасида биз буни қанчалик ҳақиқатлигига бир неча бор гувоҳ бўлдик. Мана битта мисол – райхондан озгина чайналса, бир йилгача тиш оғримайдиган бўлади!! НЦА га боғланиб муносабат билдирилса исботли маълум бўладики, мизож сустлиги, жинсий заифлик билан касалликни кечишида райхон ижобий таъсир кўрсатади. Райхон гули ва бўйимадарон ўтидан беш ош қошиғи устига бир литр қизил вино қуйиб, 20 кунга қўйилади. Сузиб олгач, кунига уч маҳал овқатдан сўнг ярим стакандан ичилади. Тутқаноқ касалликка қўшилганда ҳам фойда беради. Райхоннинг ўтидан 5 грамм олиб,

устига 250 миллилитр қайноқ сув қуйиб, дамлаб қўйилади. Бу дамлама эпилепсия фонида келиб чиққан НЦА да ичилади. Мадорсизлик кучайган НЦА билан беморларда ҳам райхон аҳамиятли бўлади ёки ундан истеъмол қилинса шифо топилади: бир ош қошиқ майдаланган райхон устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, 15 – 20 дақиқа дамлаб қўйилади. Кунига икки маҳал чой каби асал ёки шакар билан ичилади.

Соч тўкилиши юз берган НЦА билан беморларда **Розмарин (доривор розмарин, розмарин лекарственный)** ўсимлиги ҳам ишлатилиши мумкин. Розмариндан икки ош қошиғини сирли идишга солиб, устига икки стакан совуқ сув қуйилади. Паст оловда 15 дақиқа оғзи ёпиқ ҳолда қайнатилади ва шунча муддат дамлаб қуйилади. Сузиб олиб, терига суртилади. Яна қуйидаги муолажаси тавсия қилинади: ўтидан бир ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан совуқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 50 миллилитрдан ичилади (чарчашда, мадорсизликка шифо бўлади).

Ҳасталик беморларда ҳиқичоқ тутиши, дармонсизлик ва бош айланиши кабиларни кескинлашуви фонида намоён бўлса **Рута (хушбўй рута, рута душистая)** тавсия этилади: 1) ҳиқичоқ билан беморга рута ва чой содасига вино аралаштирилиб берилади; 2) дармонсизлик НЦА нинг бош кўринишига айланганда – рута ўти ва оғма саллагул илдизидан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Бир ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 50 миллилитрдан ичилади. Ёки ўтидан бир чой қошиғини кечкурун термосга солиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 50 миллилитрдан ичилади. 3) бош айланиши келиб чиқса (бу кўпинча НЦА кузатиладиган ҳолат) – ўтидан ярим ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 50 миллилитрдан ичилади; 4) НЦА да ҳайз келмай қолиши ёки

сурилиши анча кўп дуч келинадиган клиник вазиятдир. Бу вазиятда рутанинг курук ўтидан бир чой қошиғи устига икки стакан қайнатиб совутилган сув қуйиб, саккиз соатга қўйилади. Кунига тўрт маҳал ярим стакандан овқатдан олдин ичилади ёки бўлмаса, бир грамм рута ўтига икки грамм петрушка уруғи қўшилади. Устига бир ярим стакан сув қуйиб, ўн дақиқа қайнатилади. Сузиб олиб, кунига иккки маҳал ярим стакандан ичилади.

НЦА да **Сабзини (морковь)** дори тарикасида қуйидагича буюриш мумкин. Бош айланиши кучайганда шарбатидан овқатдан ярим соат олдин ярим ёки бир стакандан кунига 3 – 4 маҳал ичилса фойда қилади. Бош оғриғи билан касаллик кучайган бўлса: шарбатидан овқатдан олдин ярим ёки бир стакандан кунига 3 – 4 маҳал ичилса сезиларли даражада фойда қилади. Бўқоқ сабабли касалликни келиб чиқишида сабзи ва сассикалаф баргларида тенг миқдорда эзиб, эрталаб ва кечкурун бўқоққа қўйилади. Сабзи ортиб бораётган мадорсизликка ҳам беморларда фойда қилади: шарбатидан ичиб турилади. Глаукома ва НЦА биргалашиб кечганда кунига бир неча марта ҳам сабзи истеъмол қилинса, кўз ҳиралашувига шифо бўлади.

Маълумки давомли НЦА да озиш кузатилиши мумкин. Бунда сабзи ва лавлагидан 3 килограммдан, анор ва лимондан 2 килограммдан олиб, хаммаси шарбати сиқувчи мосламадан ўтказилади. Лимон уруғи аввалроқ олиб ташланади, анорни эса пўсти ва уруғи билан ўтказилади. Шарбат олингач, идишга солиб, 2 килограмм асал қўшилади. Эрталаб ва кечкурун бир кадахдан бир ой ичилса, беморнинг иммун тизимини мустаҳкамлаб фойда қилади.

НЦА да **Сано (маккаи сано)** кенг қўлланишлилиги мумкин. (сенна, александрийский лист, кассия остролистная номлари билан машҳур ўсимлик). Энг асосий унинг учун кўрсатма бош оғриғи кучайишидир. Сано ва исирикнинг уруғи, мингбарг гулидан тенг миқдорда олиб, яхшилаб майдалаб элакдан ўтказилади ва ҳар куни уч маҳал овқатдан бир соат олдин бир чой қошиқ миқдорда

каппаланади. Гижжалар сабаб бўлган НЦА да ўсимликдан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ўн дақиқа паст оловда қайнатилади. Совигач, шу қайнатмадан оч холда ярим стакандан ичилса, гижжалар тушади. НЦА билан беморларни оздиришга ҳам сано фойда қилади: уруғи, наъматак, қора сариқ ҳалила ва оқ атиргулдан тенг миқдорда олиб, майдалаб аралаштирилади ва бир литр қайноқ сувга икки қошиғини солиб дамлаб қўйилади. Уч соатдан сўнг сузиб олинади. Ҳар икки соатда бир пиёладан ичилади. НЦА авжланиши билан беморда паришонхотирлик келиб чиқиши мумкин ва бундай кечишда санонинг уруғи ва гул ёғларидан 100 миллилитрдан олиб, бир литр сутга солинади ва паст оловда ярим литр қолгунча қайнатилади. Бир пиёладан (100 миллилитрдан) ичилади.

Юрак сиқилиши (стенокардия, кардиалгия) НЦА га йўлдош ташхис бўлганда сано ва дашт ялпизи илдизларидан ҳамда сув ялпиз, оқ атиргулдан тенг миқдорда олиб аралаштирилади ва кукун ҳолида майдаланади. Уч маҳал овқатдан олдин бир чой қошиқдан каппа отилса, юрак беҳузурлиги ёки сиқилишига, ҳаво етишмаслигига даво бўлади. Сано уруғи, мурч, арпабодиён, зирк пўстлоғи, ҳалиладан тенг миқдода олиб, майдаланади ва аралаштириб, новвот кукун қўшилади. Ҳар куни уч маҳал овқатдан кейин 2 граммдан еб юрилса, қувватни оширади.

Сариқчой (Осиё сариқчойи, доривор сариқчой, аломатчой, халила, репейничек, репейничек азиатский, репейничек) ўсимлигини ҳам беморларда ишлатиш тавсия этилади. НЦА да бош оғриғини кучайишида, кўз хиралашувида ва соч тўкилиши кузатилганда ушбу доривор ўсимликдан фойдаланиш мумкин. Чунончи, ҳалила ва омелани аралаштириб қайнатиб, мураббоси уч маҳал икки ош қошиқдан беш кун давомида ичилса, бош оғриғи тузалади. Гулини сувда уч кун ивитиб, ўн кун уч маҳалдан кўзга қўйилса, кўз кўруви яхшиланади. Илдизи қайнатимасига пиёз шарбати ва коньяк қўшиб, сочга суртилади. Бир қисм коньякка тўрт қисм пиёз шарбати ва олти қисм аломатчой илдизи қайнатмасидан

олинади. Шу мақсадда пиёзни кесиб, сифатли керосин билан бирга бошга суртилади. Бу эса соч тўкилишини тўхтатади ва ўстиришга фойда қилади.

НЦА да энг кўп қайд этиладиган бош оғриғини, ич қотишини, мадорсизликни, жинсий заифликни, овоз бўғилишини ва сийдик тутилишини даволашда **Саримсоқни ҳам (чеснок посевной)** қўллаш мумкин. Ўн бўлакча саримсоқни 50 миллилитр сутга солиб, паст оловга беш дақиқа қайнатилади ва совутиб сузилади. Сўнгра 5 – 10 томчидан кулоққа томизилади ва бир дақиқадан сўнг бошни эгиб, қайнатма кулоқдан чиқарилади. Бош оғриғига яхши шифо бўлади.

Саримсоқнинг 2 – 3 бўлакчасини кунига уч маҳал овқат билан истеъмол қилиб турилса бемордаги қабзиятга даво бўлади. Жинсий заифлик билан НЦА асоратланганда саримсоқдан қуйидагича муолажалар ўтказилса фойда қилади: • ҳар кун саримсоқ истеъмол қилиб юриш; • саримсоқни қўй сутида пишириб, мол ёғида қовуриб, асал қўшиб истеъмол қилиш; • бир килограммни майда тўғраб, шиша идишга солинади. Устига ярим литр спирт қуйиб, қоронғи жойга бир ҳафта сақланади. Шу дамламадан кунига 2 – 3 маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан истеъмол қилинади. Овоз бўғилиши билан кечувчи НЦА да ҳам саримсоқ шифо бўлади. Бунинг учун саримсоқ бўтқасидан икки чой қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Саримсоқ барги ва мевасини сувга қайнатиб, ўша сувли ваннага белигача ўтирган бемор сийдик тутилиш касалидан фориғ бўлади.

Простата беши касалликлари фонидида ўтадиган ва ёки мизож сустлиги билан ифодаланадиган НЦА да **Сарсабил (така соқол, козья борода)** ўт ўсимлигидан фойдаланиш мумкин. Илмий текширишларга қараганда жинсий заифликда бир килограмм сарсабил илдизи ва сариёғ, 90 граммдан сабзи ва шолғом уруғларидан олинади. Уруғлар ва илдизларни майдалаб эзиб, сут ва

ёгда қуюқ холга келгунча қайнатилади. Кунига бир маҳал 85 граммдан истеъмол қилинади. Ёки илдизидан уч ош қошиғини сирли одишга солиб, устига уч стакан сув қуйилади. Паст оловда ярим соат қайнатиб, сузиб олинади. Тўрт қисмга бўлиб, овқатдан ярим соат олдин ичилади.

Простатит ва НЦА билан беморлар учун гулидан уч чой қошиғи устига 300 миллилитр қайноқ сув қуйиб, ўраб дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади ёки илдизидан 2 – 3 чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, беш дақиқа қайнатилади. Кунига ҳар тўрт соатда 2 – 3 ош қошиқдан ичилади. Бу муолажалар простата беи аденомаси фонигаги НЦА да ҳам фойда қилади.

Бош оғриғи билан ифодаланган НЦА да ҳамда унинг тиришиш (тутқанок) билан асоратланиб кечишида **Сассикалаф** (доғли зангпоя, болиголов пятнистый) ўсимлигини қўллаш мумкин. Ўсимликнинг ер устки қисмидан сиқиб суви олинади. 5 -10 томчидан сувга қўшиб, кунига 2 – 3 маҳал бош оғриқни қолдирувчи, тинчлантирувчи дори сифатида ичилади. Ўтининг гуллаб турган қисмидан дамлама тайёрлаб, кунига уч маҳал бир ош қошиқдан 15 кун давомида ичилса, мигрень оғриғига даво бўлади. Бўқоқ касалликни асосий “бошловчиси бўлганда”, тенг миқдорида сассикалаф ва сабзи баргларида олиб эзилади. Эрталаб ва кечкурун бўқоққа қўйилади.

НЦА учун коморбидлилик ҳосдир ва яна унинг энг кўп учрайдиган клиник аломатлари бўлиб асабийлик, аёллар климакси, бош оғриғи, дармонсизлик, уйқусизлик, юрак аритмияси ва юрак касалликлари бўлиб ҳисобланадилар. Булар учун деярли барча ўсимликлар даво бўлади деб ҳулоса қилинса ҳато бўлмайди, лекин улар ҳақида аниқ маълумотларга ва қўллаш муолажалари бўйича тиниқ ҳамда аниқ қўлланмага эга бўлинмаса, шифоланиш натижаси сунъий тусга камайиши ёки йўқотилиши мумкин бўлади.

Шу ўринда **Сачратқи** (цикорий обыкновенный, придорожная трава), кўп йиллик ўсимлик, НЦА нинг юқорида зикр этиб ўтилган

кечишида даво эканлигини таъкидлаб ўтамиз. Унинг ўтидан икки қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, бир ош қошиқ асал аралаштирилади ва тўртга бўлиб, овқатдан ярим соат олдин ичилади (асабийликда даво бўлади). Ўтидан бир ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат дамлаб қуйилади. Кунига 2 – 3 маҳал овқатдан олдин озроқ ширин қилиб, 100 миллилитрдан ичилади. (Аёллар климакси билан боғлиқ НЦА да фойда беради). 100 граммдан сачратқи ўти, ялпиз ва наъматак мевасидан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади (дармонсизлик кучайганда беморга даво бўлади).

НЦА юрак касалликлари билан давом этса, ўсимликнинг гулидан тайёрланган дамламасидан чой каби ичиб турилса, даво бўлади. Кардиоаритмия касалликка қўшилган тақдирда илдизидан икки ош қошиғини сирли идишга солиб, устига икки стакан сув қуйиб, оғзи ёпиқ ҳолда паст оловда ярим соат қайнатилади. Оловдан олиб, сузиб тўрт қисмга бўлиб, кунига овқатдан ярим соат олдин ичилади. НЦА билан беморларда **Себарга (клевер луговой)** қуйидагича қўлланилади. 1) бош айланиши кучайганда – гулидан бир чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, беш дақиқа қайнатилади. Сузиб олгач, кунига 4 – 5 маҳал бир ош қошиқдан ичилади; 2) бош оғриғи давом этганда – гулидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ярим соат дамлаб қуйилади. Кейин сузиб, хар куни ярим стакандан уч маҳал овқатдан олдин ичилади; 3) камқонлик сабаб бўлган НЦА да – гулидан 10 грамм олиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади ва 45 дақиқа дамлаб қуйилади. Сузиб олиб, кунига икки ош қошиқдан уч маҳал истеъмол қилинади; 4) беморда уйқусизлик кучайганда – ўтидан бир ош қошиғи устидан бир стакан қайноқ сув қуйиб қайнатилади ва шу қайнатмадан ичилади; 5) мигренсимон оғриқ билан НЦА беморда давом этса – гулидан бир ош қошиғи устига бир стакан

қайноқ сув қўшиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олгач, кунига уч маҳал ярим стакандан ичилади; б) стенокардия ва кардиалгия билан НЦА давом этса - гулидан бир чой қошиғи устидан бир стакан қайноқ сув қўйиб беш дақиқа қайнатилади. Кунига 4 – 5 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

Седана ҳам (чернушка посевная) НЦА да фойда қилади. У қайнатилиб, кунига уч маҳал 100 миллилитрдан ичилса “климаксли НЦА” да фойда қилади. Седанани кечаси сиркада ивитиб қўйиб, эрталаб ичилса ва касалнинг бурнига тортилса – бош оғриғи фойда беради. Уруғи истеъмол қилинса, гижжаларни ўлдиради ва уларнинг касалликларини оқибати бўлган НЦА га ҳам даво бўлади. Седана уруғини куйдириб, ёғ ёки хинага аралаштирилади, бошга суртилади (соч тўкилиши камаяди). Седана ўсимлигидан мунтазам истеъмол қилиб юрилса паркинсонизм ёки фалажликдан бемор қутилади ёхуд унинг олди олинган бўлади.

Адабиётларда кўрсатилишига **Семиз ўт (гули беор, портулак огородный)** халқ табобатида тинчлантирувчи, оғриқни қолдирувчи ва тутқаноққа қарши восита сифатида ишлатилади. Шулардан келиб чиқиб ундан НЦА да ҳам фойдаланиш мумкин. У асабийликни йўқотади ва уйқусизликда бундай беморлар учун фойда беради: икки ош қошиқ ўтини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал ярим стакандан овқатдан ярим соат олдин ичилади.

НЦА билан беморлар мижоз сустлигида ичишса шифо бўлади: куруқ ўтидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қўйиб, 15 дақиқа паст оловга қайнатилади. Сузиб олгач, уч маҳал овқатдан олдин 2 – 3 ош қошиқдан ичилади.

Талоқ касаллигида ва простата беши аденомасига коморбидлик қилган НЦА да **Сигир қўйруқ (коровий хвост, коровяк, коровяк обыкновенный, медвежье ухо, коровяк джунгарский)** фойда қилади. Сигир қўйруқ, газанда ва қушторондан 100 граммдан, эрмондан 50 грамм, ўлмас ўтдан 75 грамм олиб аралаштирилади.

Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Сузиб олиб, қора талоқ касаллиги бор НЦА билан беморлар кунига тўрт маҳал ярим стакандан ичадилар. Иккинчи муолажаси: 75 граммдан сигир қуйруқ ва нок гулларидан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 100 миллилитрдан ичилади (простата беzi аденомасига боғлиқ авжланган НЦА да фойдаланиш мумкин ёки шифо бўлади). Манбаларда қайд этиладики, ўтидан икки ҳовучи уч литр сувда қайнатилса ва шу қайнатма билан бош ювилса, соч тўкилиши тўхтайдиган ёки камаяди.

Простата беzi аденомаси фонида кечаётган НЦА да **Сохта каштан (конский каштан)** ҳам қўлланилиши мумкин. Меваси толқонидан 25 грамм олиб, устига 250 миллилитр спирт қуйилади. Қоронғи жойда икки ҳафта сақлаб, вақти – вақти билан чайқатиб турилади. Сузиб олиб, кунига икки маҳал тушликкача ва кечқурун 20 кун ўн томчидан ичилади.

Бу ўсимлик лейкозли беморларда ривожланган НЦА да ҳам наф беради. Бунинг учун 75 граммдан сохта каштан, картошка, жўка ва тирноқгул гулларидан, 100 грамм газанда ўтидан олинади ва икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Ёки 75 граммдан сохта каштан ва картошка гулларидан, 100 граммдан жўка гули ва газанда ўтидан олинади ва икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 100 миллилитрдан ичилади (лейкозда фойда беради).

НЦА, биз таъкидлаб ўтганимиздек, асосан аёллар климакси, ҳайз маромини бузилиши, бачадон касалликларида келиб чиқади ва мизож сустлигига кўпинча олиб келади. Шундай клиник вазиятларда **Сув қалампир (занжабил, келинтили, водяной**

перец, собачий имбирь) тавсия қилиниши мумкин. Ер усти қисмидан бир ош қошиғига бир стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичилади (аёллар климаксида фойда қилади). Ёки бир ош қошиқ сув қалампирни майдалаб, устига қайнаб турган сув қуйиб дамланади. Кунига уч маҳал овқатдан олдин бачадон касалида бир ош қошиқдан ичилади (у туфайли НЦА га патогенетик даво бўлади). Хайз бузилиши билан боғлиқ НЦА да барги ва новдаларидан икки ош қошиғи устига ярим литр қайноқ сув қуйиб, оғзи ёпиқ ҳолда ўн дақиқа қайнатилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади. Ёки сув қалампир, розмарин, лимонўт ва олча новдаларидан тенг миқдорда олиб йиғма қилинади ва бир ош қошиғини майдалаб, сирли идишга солинади. Устига бир стакан сув қуйиб, паст оловда ярим соат қайнатилади. Сузиб олиб, эрталаб ва кечқурун бир стакандан ичилади (хайз бузилишини бартарафлаб НЦА га шифо бўлади). Ушбу муолажалар жинсий заифлик беморда келиб чиққанда ҳам фойда беради: янчилган илдизидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Кунига 2 – 3 маҳал бир ош қошиқдан ичилади.

Суғурўт (адонис, горицвет) НЦА билан беморларда қуйидагича қўланиш мумкин:

- асаблар асосий хатар омил бўлиб қабул қилинганда – 50 грамм суғурўт устига ярим литр спирт қуйилади. Ўн кун қоронғи ва иссиқ жойда сақланади. Вақти – вақти билан силкитиб турилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал 15 томчидан истеъмол қилинади;
- руҳий зўриқиш кучайганда тинчлантирувчи восита сифатида самара беради – ўтидан икки чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал бир – икки ош қошиқдан ичилади;
- уйқу бузилишида – майдаланган ўтидан олиб, устига 200 миллилитр спирт қуйиб, қоронғи жойга 10 – 15 кун сақланади. Кунига уч маҳал 15 – 20 томчидан ичилади (уҳлатувчи ва тинчлантирувчи таъсир кўрсатади);
- юрак ритми бузилишлари ташхисланганда –

ўтидан бир чой қошиғи устига бир стакан сув қуйиб, паст оловда уч дақиқа қайнатиб, бир соат дамлаб ўраб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал 2 – 3 хафта давомида бир ош қошиқдан ичилади (синусли ёки пароксизмал тахикардияда фойда беради); • юрак етишмовчилиги бошланиши ва кучайишида – икки ош қошиқ ўти устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ярим соат ўраб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал овқатдан олдин ичилади.

Манбаларда таъкидланишига **Сули (овес обыкновенный, посевной)** кўп касалликларни даволашда ишлатишга тавсия этилган. НЦА да бўлса, унинг қатор турларида ишлатилиши мумкин. Гипертиреозли НЦА (бўқоқ сабаб бўлган шакли) билан бемор учун – гуллаган юқори қисмидан ярим ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига 150 миллилитр қайноқ сут қуйиб, икки соат тиндириб қўйилади. Кейин бўқоқ жойига бозиллама қилинади. Ёки тозаланмаганидан бир ҳовучини сирли идишга солиб, устига бир литр сув қуйилади ва бир дақиқа қайнатилади. Яхшилаб ўраб, дамлаб қўйиб ичилади.

Терлаш кучайишида (НЦА нинг аксарият кўриниши) сули сомонидан бир ярим килограмм, ялпиз ва газанда ўтидан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Устига совуқ сув қуйиб, 5 – 6 соат тиндириб қўйилади. Кейин сузиб олиб, ваннага солинади. Ҳафтада икки маҳал ванна қабул қилинади (ҳам терлаш ва ҳам ёқимсиз тер хиди барҳам топади). Ёки бўлмаса иккинчи муолажаси бор: энди пишган пайтидаги сомонидан 300 грамм олиб, унга 50 грамм эман пўстлоғидан қўшилади. Бир пақир сувда қайнатиб, ҳар куни ванна қилинади. Ҳолсизланиш (чарчаш) кўпинча невротик тусли бўлади, хусусан, НЦА да ҳам кузатилади ва бундай клиник вазиятда сулидан кенгроқ фойдаланилса, бизнинг таҳлилларимиз бўйича, шифо топиш имконияти ортади: 1) гуллаб турган юқори қисмидан уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади; 2) донидан бир қисм олиб, устига уч қисм сув қуйилади ва бир кунга қўйилади. Дамлама

совутгичда сақланади ва кунига 3 – 4 маҳал чорак стакандан овқатдан олдин ичилади; 3) ёки беш стакан сувга бир стакан сули солиб, қайноқ кисел ҳолига келтирилади. Сузиб олиб, тенг миқдорда қайноқ сут ва 4 – 5 ош қошиқ асал қўшиб, кунига 3 – 4 маҳал ярим ва чорак стакандан истеъмол қилинади; 4) ёки бир стакан сули совуқ сувга яхшилаб ювилади, устига беш стакан совуқ сув қуйиб, паст оловда суви яримлагунча қайнатилади. Сузиб олиб, тенг миқдорда сут ва тўрт чой қошиқ асал қўшилади. Кейин яна қайнатилади. Тайёр бўлган ичимликдан ичилади; 5) ёки уйқу қочишида ва бузилишида гуллаб турган юқори қисмидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув олиб қуйилади, эрталаб сузиб олиб кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин стакандан ичилади. **Терак (қора терак, тополь черный)** нейроциркулятор астениянинг симптомларига даво бўлади. Асабийликда унинг куртакларидан 75 грамм, арслонқуйруқ ва дўлана гулларидан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади. Мижоз сустлиги сезилганда куртаги толқонидан 100 грамм олиб, бир стакан асалга аралаштирилади. Кунига уч маҳал ярим ош қошиқдан истеъмол қилинади. Баргидан дамлама тайёрлаб ванна учун ишлатилса руҳий тушкунлик депрессияга шифо бўлади. Мевасидан бир қошиғига бир чой қошиқ сирка қўшиб, кунига уч маҳал истеъмол қилинса НЦА эпилепсия (тутқанок) га қўшилиб давом этганда фойда қилинди. НЦА “сийдик йўллари неврози” билан кўриниш бериш мумкин ва бунда сийдик тута олмаслик (айниқса тунда) кузатилади. Куртагидан 100 грамм олиб, устига ярим литр спирт қуйиб, ўн кун иссиқ ва қоронғи жойда сақланади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал бир чой қошиқдан ичилса мазкур клиник вазиятларда фойда қилади. Хайз бузилиши билан давом этаётган НЦА да – куртакларидан 100 грамм, нилуфар илдизи, тоғрайхондан 75 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун

термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан бир соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

НЦА мизож сустлиги (жинсий заифлик) ва чарчоққа олиб келади, бу эса ўз навбатида беморларда жиззакилик ва руҳий бузилишларни кучайтиради. Бу ҳолатларда **Тизмагул (вербена лекарственная)** мижозни стресслар (ҳар хил зарбалар) таъсирига берилмайдиган қилиб қўювчи муқаддас ўсимлик сифатида эътироф этилган. Ундан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Иккинчи бир муолажа ҳам бор: тизмагул, ялпиз ва мавракдан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал 150 миллилитрдан овқатдан ярим соат олдин ичилади. Ёки тизмагул, наъматак меваси ва газанда ўтидан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади (мадорсизликка даво бўлади).

Бундан ташқари, тизмагулдан 75 грамм, газанда ўти ва қизилтасмадан 100 граммдан олинади. Йиғмадан уч қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига уч маҳал овқатдан бир соат олдин бир стакандан ичилади (жинсий заифликни даволайди).

Ичак касалликларига рақобатдош, фон ва асорат бўлиб НЦА келиб чиқса ва кечса қуйидаги муолажалар **Тиллабош (катта ва кичик тиллабош, золототысячник)** турларидан фойдаланиб қўлланилса фойда беради: • тиллабош, маврак ва мойчечакдан бир чой қошиқдан олиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Сўнгра ҳар 2 – 3 соатда бир ош қошиқдан 1 – 3 ой давомида ичилади; • тиллабош, наъматак меваси ва далачойдан 100 граммдан олинади ва уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан

қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал, овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади; • тиллабош ва дастарбошдан 75 граммдан, далачойдан 100 грамм олинади. Йиғмадан уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал, овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан энтеритда ичилади; • тиллабош ва черника барги, бўйимодарондан 100 граммдан олинади ва йиғмадан уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

НЦА билан беморларда **Тирноқгул (куштирноқ, гулҳамишабахор, календула лекарственная)** кенг ишлатилиши мумкин. У қуйидаги клиник вазиятларга НЦА қўшилиб келиб чиққанда қўлланилади. Патологик аёллар климакси + НЦА да – тирноқгул ва арслонқуйруқдан 75 граммдан, мавракдан 100 грамм олиб йиғма қилинади. Икки ош қоғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Бош айланиши + НЦА да – тирноқгул ва ялпиздан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. НЦА нинг гипотоник клиник вариантыда гулидан дамлама қилиб ичиб турилса фойда қилади ёки тўғри ичак касалликлари асоратланиб кечишига (перфорация) қўшилишиб учраганда – тирноқгулдан 75 грамм, ровоч илдизидан ва кушторондан 100 грамм олинади. Йиғмадан уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади. Лейкозга йўлдош ёки рақобатдош диагноз бўлиб НЦА тасдиқланганда – тирноқгулдан 75 грамм, ёнғоқ барги, қоқиўт илдизи ва газанда ўтидан 100 граммдан ҳамда эрмон ўтидан 50

грамм олиб аралаштирилади. Уч ош қошиғини сирли идишга солиб, устига икки стакан совук сув қўйилади ва паст оловга ярим соат оғзи ёпиқ ҳолда қайнатилади. Сузиб олиб, тўрт қисмига бўлиб, овқатдан ярим соат олдин ичилади. Эркаклар климаксида НЦА аломатлари “ташвиш туғдира бошласа” тирноқгулдан икки ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 100 миллилитрдан ичилади.

Юрак кассалликлари фонида келиб чиқан НЦА да ҳам ушбу ўсимликдан фойдаланса бўлади. Гулидан икки қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қўйиб, 15 дақиқа дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига тўрт маҳал ярим стакандан ичилади (кардиоаритмияда фойда беради). Ўсимликнинг икки ош қошиқ майдаланган баргидан олиб, устига бир стакан қайноқ сув қўйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал ярим стакандан ичилади (юрак ритми бузилишларида фойда қилади). Тирноқгул ва арслонқуйруқ 100 граммдан олиб аралаштирилади ва икки ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал ярим стакандан овқатдан ярим соат олдин ичилади (НЦА кардиал вариантыда фойда қилади).

НЦА га юрак аритмияси кўшилиб кечишида ўсимлик гулидан икки чой қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қўйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига тўрт маҳал ярим стакандан ичилади. Ёки тирноқгул ва арслонқуйруқдан 100 граммдан олиб йиғма қилинади. Икки ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 100 миллилитрдан ичилади.

НЦА яккаю – ёлғиз учрайдиган ҳасталиқдир, у “касалликни чақириб” ёки “касалликка қўшилиб” кечади ва ташхисланади. Шу каби унинг давом этиши ҳолатларида Тоғжамбил (чабрец, тимьян) ўсимлигидан ҳам фойдаланса бўлади. Чунончи остеохондрозга у

фон ҳасталик сифатида ташхисланса – ўтидан 10 грамм олиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади ва ярим соат дамлаб қўйилади. Кунига уч маҳал бир ош қошиқдан ичилади. Инсомниянинг барча турлари НЦА билан беморларда кузатилганда ўтидан 15 грамм олиб, устига бир стакан сув қуйиб, ўн дақиқа қайнатилади. Қайнатмадан уйқусизликда бир ош қошиқдан ичилади. Ёки тоғжамбил 5 қисм, қора смородина 3 қисм, ялпиз 2 қисм арслонқуйруқ ўтидан 4 қисм олиб аралаштирилади. Шундан 3 грамм олиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ярим соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига 2 – 3 маҳал бир стакандан ичилади.

Паркинсонизмга кўшилган НЦА да тоғжамбилдан ва лимонўтдан икки қисмдан, тоғрайҳон (ёки ялпиз) ва арслонқуйруқдан бир қисмдан олиб аралаштирилади ва бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат термосга дамлаб қўйилади. Кунига икки маҳал овқатдан бир соат кейин ярим стакандан истеъмол қилинади.

НЦА да тинчлантирувчи восита, бош айланиши ва бош оғриғи пасайтирувчи доривор восита, кириш ҳамда паришонхотирликка даво сифатида **Тоғ қуддуси (қуддус, чистец буквицветный)** ўсимлигини қўллаш мумкин. Тоғ қуддуси ва тоғрайҳондан 100 граммдан олиб аралаштирилади ва икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади (беморни тинчлантиради). Ёки тоғ қуддуси ва омеладан 100 граммдан, доривор валериана илдизидан 75 грамм олиб аралаштирилади ва икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, тўртга бўлиб, кун давомида ичилади. Ёки бўлмаса, қуддус ва омеладан 100 граммдан, доривор валерианадан 75 грамм олиб аралаштирилади ва икки ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади (бош оғриғи фойда бўлади).

Невроген кекириш НЦА кўриниши бўлиши мумкин ёхуд гастроинтестинал касалликлар билан НЦА бирга келганда кузатилади. Ўтидан бир ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади. Кекиришни даволашда эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 50 миллилитрдан ичилади. Кучли бош оғриғида, яъни НЦА фонида мигренсимон оғриқ бўлганда қуйидаги муолажадан фойдаланилса мақсадга мувофиқ бўлади: тоғ қуддуси, доривор валериана ва арслонқуйруқдан 100 граммдан олиб аралаштиради. Икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Иккинчи муолажаси – ўтидан 50 грамм олиб, бир стакан асал билан аралаштирилади. Кунига ярим ош қошиқдан мигренсимон бош оғриғида истеъмол қилинади, орқасидан чой ичилади.

Париншонхотирлик НЦА симптомларига қўшилса – тоғ қуддуси ва ялпиздан ҳамда наъматак мевасидан 100 граммдан олинади ва уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади. НЦА га алоқадор (бирламчи ва иккиламчи) синкопэда (хушдан кетиш) ўтидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ичилади. Иккинчи бир муолажада, ўтидан 100 грамм олиб, устига ярим литр спирт қуйилади ва ўн кун қоронғи, иссиқ жойда сақланади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал бир ош қошиқдан истеъмол қилинади.

Ушбу доривор ўсимлик ўрнини босувчи доривор восита сифатида, НЦА билан беморларда, **Тоғрайхон (оддий ва майдагулли тоғрайхон, тоғжамбил, душица)** қўлланилиши мумкин. Ушбу “ёшликни тўхтатувчи” ўсимлик “стрессли” ва “климакси” НЦА да фойда беради. Тоғрайхон ва тоғ қуддусидан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғини кечқурун

термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Аёлларда носоғломликка олиб ўтувчи климакс сабаб бўлиб шиддатлашган НЦА да эса – тоғрайҳон ва кийикўт ўтлари ҳамда дастарбош гулидан тенг миқдорда олиб, қаҳва майдалагичда толқон қилинади. 10 x 10 см ўлчамдаги ип – газлама матодан халтача ва боғичлар тикиб, қорин остига ҳайз кўришдан етти кун олдин ва етти кун кейин осиб қўйилади. Ёки тоғрайҳондан 100 грамм, қулмоқ ғуддалари ва тирноқгулдан 75 граммдан олинади. Йиғмадан уч ош қошиғини термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади. Бош айланишини ҳам НЦА да бартарафлайди. Бунинг учун ўтидан икки ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олгач, дамламани тўртга бўлиб, овқатдан бир соат олдин ичилади. Бундан ташқари, тоғрайҳон ва ялпиздан бир қисмдан олиб аралаштирилади. Бир ош қошиғи чойнакка солинади, устига ярим литр қайноқ сув қўйиб, тиндириб қўйилади. Ярим соатдан кейин ярим ёки бир стаканда бош оғриғи кучайганда ичилади.

Беморларда кузатиладиган дармонсизликда ҳам тоғрайҳон даво бўлади: тоғрайҳон, зангори маймунжон илдизи, лимонўт барги ва газандадан бир қисмдан олиб аралаштирилади. Йиғмадан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қўйиб, дамлаб қўйилади. Кунига уч маҳал бир стакандан ичилади. Мигренсимон оғриқ билан асоратланган НЦА да тоғрайҳон, ялпиз ва қизилбаргдан бир қисмдан олинади. Йиғмадан бир ош қошиғи устига бир ярим стакан қайноқ сув қўйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Кунига бир стакандан ичилади. Агарда тоғрайҳон, қаҳва ва хитой лимонўтининг қуритилган баргидан бир чой қошиқ олиб аралаштирилса, устига икки стакан қайноқ сув қўйиб, озроқ қайнатилса ва сўнг беш дақиқа дамлаб қўйилгандан кейин сузиб олиб, озроқ шакар, бир неча томчи ёки ликёр қўшиб туриб ичилса – жинсий ожизликка фойда қилади. Ўтидан олти ош қошиғи устига бир литр қайноқ сув қўйиб

қўйилади. Сузиб олиб, кунига 2 – 3 маҳал чой ўрнида асал билан бир стакандан ичилса, НЦА билан беморларда тинчлантирувчи восита бўлиб хизмат қилади. Уйқу бузилиши билан кечувчи НЦА да тоғрайхондан 10 грамм, доривор валериана илдизидан 5 грамм олиб аралаштирилади. 10 грамм олиб, устига бир стакан сув қўйилади ва 10 – 12 дақиқа қайнатилади. Сўнг бир соат дамлаб қўйилади. Ётиш олдидан кечқурун ярим стакан илиқ холда ичилади. Ҳушдан кетиш ҳолатлари кузатилганда ҳам бу ўсимлик фойда беради ёки уни истеъмол қилиш тавсия этилади: ўтидан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 100 миллилитрдан ичилади.

Тол (Бобил толи, Балх толи, ива вавиловская) ҳам НЦА билан беморларга дармонсизликда (пўстлоғини қуритиб, толқон қилинади, ундан кунига 2 грамmdан истеъмол қилинади) ва кўп терлаш касалида даво бўлади. Новдаларидан 2 – 3 ҳовуч олиб, беш литр сувда ярим соат қайнатилади ва сузмасига оёқлар ванна қилинади. Ёки бепуштликка ҳам НЦА билан беморларда шифо бўлади: пўстлоғидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қўйиб, термосда 5 – 6 соат дамлаб қўйилади. Кунига уч маҳал овқатдан ярим соат кейин ичилади.

НЦА паркинсонизм ёки бош мияни сурункали ишемик касаллигидан (мияда қон айланиши бузилишида) рақобатдош ҳасталик бўлиб кечганида **Тотум (сумоқ, сумах дубильный, кожевенное дерево)** шифобахш ўсимлигидан фойдаланиш мумкин. Чунончи, хўл баргидан бир чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қўйиб, бир соат ўраб дамлаб қўйилади. Сузиб олгач, кунига 3 – 4 маҳал бир ош қошиқдан ичилади. Ёки ўсимликнинг янги баргидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қўйилади ва бир соат дамлаб ўраб қўйилади. Кунига 3 – 4 маҳал бир ош қошиқдан истеъмол қилинади (паркинсонизмда, фалажликда ёрдам беради).

Табобатда Тугмачагул (қалдирғочўт, тугмачаўт, мальва дикая) муолажаларидан юрак аритмияси ва эректил дисфункцияда кенг ишлатилади. НЦА нинг ушбу кўринишларида, демак ундан фойдаланиш мумкин бўлади. Уруғидан уч ош қошиқ, мавракнинг майдаланган барги ва зубтурум уруғидан бир ош қошиқдан олинади. Бир литр сувда паст оловда, оғзи ёпиқ холда 20 дақиқа қайнатилади. Совутиб, сузиб олгач, кун давомида ичилса жинсий заифликда фойда қилади.

Гулидан икки ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига тўрт маҳал ичилса юрак аритмиясига НЦА билан беморларда даво бўлади.

Турп (редька) кўп касалликларга даво бўлади ва шунинг учун улар билан боғлиқ холда кечувчи НЦА да мазкур ўт ўсимлигидан фойдаланиш мумкин:

1. Камқонлик + НЦД да турп муолажаси уч ойгача давом эттирилади. Турп, сабзи ва лавлагини қирғичдан ўтказиб, шарбатлари олинади ва жигарранг шишага солиб, оғзи ҳамир билан сувалади. Тайёр аралашмадан кунига уч маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан истеъмол қилинади (камқонликка даво бўлиб НЦА аломатлари бартарафланади);

2. Давомли НЦА ва мадорсизланишда ҳам турп муолажаси уч ой давом этдирилади. Турп, лавлаги ва сабзи шарбатларидан тенг миқдорда олиб, қора шиша идишга солинади. Оғзи яхши ёпилгач, устидан ҳамир ёпиштирилади ва уч соат духовкага қўйилади. Аралашмадан кунига уч маҳал бир ош қошиқдан овқатдан олдин истеъмол қилинса, дармонсизликка даво бўлади;

3. Озиш фонида келиб чиққан НЦА га турп патогенетик даво бўлади. Бунинг учун озиб кетган бемор бир неча кун давомида ҳар куни уч маҳал қирғичдан ўтказилган турпни бир ош қошиқ сув билан истеъмол қилиш керак;

4. Соч тўкилиши қўшилган беморда ҳар куни бошга қоратурп шарбати суртилади. Бир икки соатдан сўнг газанда қайнатмаси билан ювилади;

5. Юрак етишмовчилиги, кардиалгия, стенокардия ва юрак аритмиясига рақобатдош НЦА билан беморларга қуйидаги муолажалар қилинади: • қоратурпни қирғичдан ўтказиб, докадан сузиб шарбатини асал билан тенг миқдорда аралаштирилади. Кунига 2 – 3 маҳал бир ош қошиқдан истеъмол қилинади: • турп, асал ва майда қизил сабзи суви ичилади.

Маълум–ки, **Ҳантал (ҳардал, қичи, горчица сарептская)** табобатда кўп касалликларга қарши йиғма – чойлар, дорилар таркибига киритилган. НЦА билан беморларга қуйидаги клиник ҳолатларда ушбу бир йиллик ўт ўсимлигининг муолажаларидан тавсия этиш мумкин: • асабийлик устуворлигида – 15 кун давомида қуруқ ҳолатда кунига уч маҳал бир ҳабдори катталигида ҳантал ейилса, шифо бўлади; • мигренсимон бош оғриғида – толқонидан бир ховучи 50° С ли сувда эритилади. Шу сувни 38 – 39° С гача совутиб, қўллар ботирилади; • эректил дисфункцияда – толқонидан ярим чой қошиқ олиб, кунига бир маҳал ўн кун давомида каппаланади; • қулоқ шанғиллаши келиб чиқса ва кучайган тақдирда – беморга икки дона анжир сувини бир пиёлага сиқиб, унга ҳантал қайнатмаси кўпигидан аралаштириш ва шу аралашмани ҳар кун қулоққа 2 – 3 томчидан томизиш тавсия этилади ёки уруғини ҳовончада янчиб, эзилган анжир билан аралаштирилади ва қулоққа қўйилса, фойда бўлади ёхуд бўлмаса – суви ёки мойидан қулоққа томизилса, оғриқ қолади.

Бош оғриғи билан кечувчи НЦА да ва яна бош айланишида ҳамда асаб оғриқларида **Ҳина (хна)** фойда қилади. Ҳинани бошга суртилса бош айланишини қолдиради. Ҳўл баргидан ёнғоқ барги билан қўшиб, бошга боғланса бош оғриққа шифо бўлади (айниқса совуқдан бўлган оғриқларга НЦА фонида ҳам). Ва яна, гулини янчиб, чой ёки сув билан кунига 5 грамм ичилса, асабийликка фойда қилади. Уни янчиб, бош ва пешонага боғлаш ҳам мумкин.

Бепуштликка, қабзиятга ва соч тўкилишига олиб келишга НЦА сабаб бўлганда узок умр кўриш учун ҳам ишлатилган **Чаканда (чирқанок, облепиха крушиновидная)** тавсия этилади. Масалан,

бепуштликка чалинган НЦА билан беморга кунига икки маҳал - эрталаб ва кечкурун уйку олдидан оч ҳолда 0,2 – 0,3 грамм мўмиёни сабзи ёки чаканда ёхуд черника шарбати билан (1:20 нисбатан) ичиш тавсия этилади (25 – 28 кун) ёки мевасининг шарбати ёки мойидан истеъмол қилиб туриш лозим. Яна, соч тўкилиши билан ўтаётган НЦА да тавсия этилади ёки бунда соч тўкилишига фойда қилади. Меваси ва новдалари яхшилаб қайнатилади ва бошга ишқалаб суртилади. Бошқа муолажалар: • меваси ва баргидан икки ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйиб, 2 – 4 соат давомида оғзи ёпиқ идишда дамлаб қўйилади. Сузиб олингач, шарбатидан эрталаб ҳамда кечкурун 150 миллилитрдан ичилади. Ҳар куни ухлаш олдидан сочга ишқалаб суртилади; • бошни ҳар куни новдалари ва баргларида тайёрланган қуюқ қайнатма билан ювиш керак; • меваси ва эзилган новдаларидан тўрт ош қошиғини сирли идишга солиб, устига тўрт стакан совуқ сув қуйилади. Паст оловда оғзи ёпиқ ҳолда 15 дақиқа қайнатилади ва яна шунча муддат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, шу қайнатма бошнинг сочли жойларига суртиб ишқаланади. Ич қотиш симптоми беморда кузатилса чакандадан дори сифатида фойдаланилади. Уруғидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйилади, оғзи ёпиқ идишда буғлаб, ярим соат қўйилади. Ўн дақиқа уй хароратида совутиб, сузиб олинади ва кунига уч маҳал овқатдан олдин бир ош қошиқдан ичилади.

Эман (қўнғир эман, оддий эман, эман ёнғоғи, дуб черешчатый) дарахти ҳам даволаш учун ишлатилади. Хусусан, асабий беморга буюрилади (НЦА га доимо ҳос клиник кўриниш). Баргларида бир неча ҳовуч олиб, сувда қайнатилади (июнь - июлда терилгани). Қайнатмадан ваннага солинади, 10 – 20 дақиқа ванна қабул қилинади (невротик ҳолатга фойда беради). Бўқоқ фонигаги НЦА да пўстлоғидан тайёрланган қайнатмага докани шимдириб, оғриган жойга қўйилади. Эрта баҳорда эманнинг янги яшил пўстлоғидан 5 – 6 см диаметрда кесиб олиб, бўқоққа қўйиб боғланади, куриганидан сўнг боғлам олиниб, янгисига

алмаштирилади. Эректил дисфункция билан НЦА кечса куйидагича йўл тугилади: майдаланган мевасидан икки ош қоғини кечкурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади.

НЦА да буюрилиши мумкин бўлган кўп йиллик ўт ўсимликлардан яна бири **Эрман (аччик шувок, полынь горькая)**. Беморларда невротик ҳолатга фойда қилади: эрман илдизини майдалаб, устига сув қуйиб, икки соат сақланади. Кейин ўн дақиқа қайнатиб, сузиб олинади. Кечкурун ётиш олдидан ваннага (суви 36 – 37° С бўлиши керак) қайнатмани солиб, ванна қабул қилинади. Бош оғриғи билан кучайган НЦА да, эрмандан икки қисм, мавракдан уч қисм, сунбула ва қирқбўғиннинг бир қисмидан олиб дамлама тайёрланади. Беморга ярим стакандан кунига 3 – 4 маҳал ичилади. Ёки баргидан бир чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйилади ва 3 - 4 соат дамлаб қўйилади. Кунига ярим стакандан уч маҳал ичилади. Шунингдек бўқоқ билан кечадиган НЦА да ҳам эрмандан фойда олиш мумкин. Янги узилган ўтидан 100 грамм шиша идишга солинади. Устига қўйнинг думба ёғидан ярим литр қўйиб, сув ҳаммомида икки соат қайнатилади ва қайнатма бўқоққа ишқаланади, бўқоқ шифоланиши билан НЦА енгиллашади ёки бартарафланади. Ёки шувок ва арслонқуйруқ ўтларидан 100 граммдан олиб аралаштирилади. Икки ош қошиғини солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичилади. Эректил дисфункция билан НЦА кечса ёки асоратланган бўлса – уруғи толқонидан бир чой қошиқдан кунига 3 – 4 маҳал, каппалаб устидан сув ичилади. Уйқу бузилишида уч ҳил муолажа қўлланилади. Биринчиси, эрман ва ялпиздан 100 граммдан олинади ва икки ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устидан икки стакан сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади ёки ўтидан 500 грамм олиб, олти литр сувда секин қайнатиб, ўн кун уч маҳал 50

миллилитрдан ичилса, уйқуни меъёрига келтиради. Ва яна, эрмандан ванна қилинса НЦА ни иккита бош симптомлари – невротик ҳолат ва инсомнияга шифо бўлади.

НЦА нинг келиб чиқиши ва клиник кечишлари таҳлил қилинса, **Ялпизни (гулялпиз, пудина, мята перечная)** ушбу касаллик учун ўта шифобаҳшлиги яққол аён бўлади. Унинг шифобаҳшлилигидан НЦА учун коморбидликни ташкил қилувчи барча касалликларда фойдаланилади ва қадим замонлардан буён фойдаланиб келинган. Тинчлантирувчи восита бўлиб ялпиз асабийликни беморларда (НЦА билан) бартарафлайди: ялпиздан 100 грамм, қулмоқ ғуддасидан 75 грамм олинади ва йиғмадан икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилади. Ёки 100 граммдан ялпиз ва тоғрайхондан 75 грамм кийикўтидан олиб аралаштирилади ва уч ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига уч стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 150 миллилитрдан ичилади.

Патологик аёллар климакси фонидаги НЦА да ялпиз патогенетик даво бўлади. Ялпиз барги, дўлана гули ва мевасидан, оқ омела барги, арслонқуйрук ўтидан тенг миқдорда олинади ва бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал юқори қон босимида ярим стакандан ичилади (НЦА нинг гипертоник шакли). Бош оғриғи билан ўтувчи НЦА да – ялпиз томчисини сувда эритиб, уйқу одидан икки чаккага намлаб турилса, бош оғриғини туширади. Мигрен оғриғи бўлганда – ялпизни майдалаб, доривор боғлам тарзида пешонага қўйилса, бош оғриғи қолади. Баргидан икки ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олгач, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим стакандан ичилса, беморда жинсий қувватни оширади ёки эректил дисфункцияда фойда қилади.

Рухий тушкунлик – депрессия кўринишида ифодаланувчи НЦА ни даволаш учун - баргидан бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ўн дақиқа қайнатилади. Эрталаб ва кечқурун уйқудан олдин ярим стакандан ичилади. Ўтидан икки ош қошиғи устига 300 миллилитр қайноқ сув қуйиб, икки соат оғзи ёпиқ идишда дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал бир стакандан ичилса – стресс ва инсомния бартарафланади. Яна қуйидаги тавсияларни бажариш, НЦА билан беморларда, мақсадга мувофиқ бўлади: 1) кучли уйқусизликда – ялпиздан икки ош қошиғи устига икки стакан қайноқ сув қуйиб, дамлаб қўйилади. Кунига ярим стакандан икки маҳал ичилади; 2) юрак аритмияси қўшилганда – майдаланган куруқ баргидан бир чой қошиғи устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, 20 дақиқа ўраб дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, ҳар куни бир йил давомида ичилади; 3) стенокардия ва кардиалгияда – ялпиз ва ғозпанжадан 100 граммдан олиб йиғма қилинади ва икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунига тўрт маҳал овқатдан ярим соат олдин 100 миллилитрдан ичилади.

Қўрқув беморга кучайса – ялпиздан 100 грамм, кийикўтидан 75 грамм олинади ва икки ош қошиғини кечқурун термосга солиб, устига икки стакан қайноқ сув қуйилади. Эрталаб сузиб олиб, тўрт қисмга бўлиб кун давомида ичилади.

Ва ниҳоят, **Янтоқдан ҳам (шакарянтоқ, верблюжья колючка)** НЦА билан беморларда қуйидаги учта клиник вазият бўйича фойдаланиш мумкин. Биринчиси, НЦА да бош оғриғи устивор симптом бўлганда: наҳорга янтоқ сувидан ва бир соатдан сўнг бинафша мойидан бурунга томизилса, оғриқ қолади. Иккинчиси, касалликда ич қотиши кучайса қуритилган илдизидан олиб, устига бир стакан қайноқ сув қуйилади ва 2 – 3 соат дамлаб қўйилади. Кейин сузиб олиб, кечқурун ичилади. Учинчиси, простата беи аденомаси билан НЦА қўшилиб кечганда – янтоқдан 15 грамм, укроп мевасидан 20 грамм, маржон дарахтидан 30 грамм, алоэдан 40 грамм олинади ва бир ош қошиғи устига бир стакан қайноқ сув

қуйиб, 20 дақиқа дамлаб қўйилади. Сузиб олиб, кунига уч маҳал бир ош қошиқдан сийдик тутилганда ичилади.

НЦА билан беморларда Ўзбекистонда ишлаб чиқарилган ва яратилган табиий дори–дармонлар ва дамламалар (муаллифи профессор И.А. Асқаров) кенг қўлланишига тавсия этилади: 1) гастроэнтерологик ва гепатологик сурункали касалликлар билан фон касаллик бўлиб НЦА нинг кечишида ҳамда эректил дисфункцияни бартарафлаш учун «Айритош» дамламаси буюрилади: ярим ёки бир чой қошиқдаги дамлама 250 ёки 300 миллилитр қайноқ сувда дамланиб, 15 – 20 дақиқа сақлаб қўйилади ва илқ ҳолда 1 кунда 50 – 100 миллилитрдан овқатдан 10 дақиқа олдин ичилади; 2) НЦА + қандли диабет, сурункали колит, диарея, артериал гипертония, ўсма касалликлари, бўғим хасталиклари, бўқоқ ва камқонлик коморбидлик клиник вазиятида - «Алкоман» тавсия қилинади. Бир ош қошиқ миқдордаги қайнатиб совутилган сувга 5 томчи Алкоман қўшилиб, овқатдан кейин бир кунда 1 – 2 маҳал ичилади. Ҳар куни 5 томчидан қўшиб бориб, 25 томчига етказилади ва шу миқдорда ичиш давом эттирилади; 3) НЦА + эректил дисфункция + бепуштлик билан беморларда «Асбола» буюрилади. Бир кунда бир – икки маҳал ярим чой қошиқдан овқатдан кейин чой билан ичиш тавсия этилади. 4) худди шу клиник вазиятларда – жинсий қувватни кучайтирувчи, бепуштликда ижобий самара берувчи, шахватини кўпайтирувчи ва ёшартирувчи восита сифатида «Асдармон» тавсия қилинади: бир кунда ярим чой қошиқдан ёки бир пакетчадан 1 – 2 маҳал овқатдан сўнг истеъмол қилинади; 4) НЦА + мижоз сустлиги + бепуштликда «Аснасл» табиий воситаси бир кунда бир ёки икки маҳал овқатдан сўнг ярим чой қошиқдан чой билан ичиш тавсия этилади; 5) НЦА + уйқусизликда «Асқувват» табиий воситаси ярим ёки бир чой қошиқ дамлама 150 миллилитр қайноқ сувда дамланиб, 15 – 20 дақиқага сақлаб қўйилади ва илиқ ҳолда 1 кунда 50 миллилитрдан 3 маҳал овқатдан 15 дақиқа олдин ичилади.

ХУЛОСА

Умуман ҳулоса қилиш мумкин–ки, соғлом инсоннинг ва шу жумладан, НЦА мисолида беморнинг организми ҳам ўсимликлар дунёси орқали табиат билан ўта чамбарчас боғланган ёки мувозанатлашган. Замоनावий даволаш стандартларини халқона даволаш усуллари билан тўлдирилиши уларнинг натижавийлигини янада ошишига шароит яратади, тиббиёт фани ва амалиётини бугунги ҳамда эртанги ривожига катта ҳисса қўшадилар. Халқона даволаш усуллари шифобахш ўсимликлар дунёсини асосланганлиги учун биз улар ҳақидаги маълумотлар билан чегараландик, узок ўтмишдан авлоддан авлодга етиб келаётган халқ таботатчилигининг ишлатиш йўллариини Нейроциркулятор астенияга боғлаб таҳлил қилдик ва баён этдик.

Эслатма: Халқ таботатчилиги юқори технологияга қурилган замоनावий тиббиёт протоколларини тўлдиради, фармакотерапия беҳавфлигини ва профилактика дастурларининг табиий кучайишини таъминлашда таянч воситаси ёки “ўзак ҳужайраси” бўлиб хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Асқаров И.Р. Табобат қомуси. Тошкент - «Мумтоз SO`Z». – 2019 йил
2. Аскарлов И.Р. Сирли табобат. Тошкент – 2021 йил
3. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. I – V китоблар. Тошкент : Fan, 1979, 1980, 1982 й.й.
4. Абу Бакр ар-Розий. Касалликлар тарихи (Арабчадан Х. Ҳикматуллаев ва б.қ. таржималари) – Тошкент : А. Кодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1994 йил
5. Аксёнов А.П. Краткая энциклопедия знахаря. Москва АСТ. Донецк, Сталкер, 2005 йил
6. Амирдавлат А. Ненужное для желудка. – Москва : Наука, 1990 йил
7. Ахмад Муҳаммад Турсун. Табобат китоби. Тошкент : «Муҳаррир», 2010 йил
8. Большая энциклопедия народной медицины (А. Ф. Конев и др). Минск: Современный литератор, 2004 йил
9. Востаков В. Секреты целителей Востока. Тошкент : «Узбекистан», 1994 йил
10. Малахов Г.П. Лучшие рецепты оздоровления. СПб: Крылов, 2006 йил
11. Качковский М.А., Мамасолиев Н.С., Шукин Ю.В. Ички касалликлар 102 – Тошкент. «Наврўз» нашриёти. 2017 йил
12. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Десятый пересмотр (МКБ - 10).
13. Лекции для практикующих врачей // под науч. Ред. А.Г. Чучалина. Москва: 2014 йил
14. Гленн Н. Левайн. Секреты кардиологии // Перевод с английского под ред. С.Н. Терещенко. Москва : «Медпресс информ». – 2012 йил

15. Болезни сердца и сосудов. Руководство общества кардиологов: руководство / под ред. А. Дж. Кемма и др. / ; пер. с англ. Под ред. Е. В. Шляхто. – Москва: ГЭОТАР – Медиа, 2010 йил
16. Кардиология. Национальное руководство: краткое издание / под ред. Ю. Н. Беленкова и др. – Москва: ГЭОТАР – Медиа, 2012 йил
17. Клинические рекомендации, Кардиология // Под ред. Ю.Н. Беленкова, Р.Г. Оганова. 2 – е изд. – Москва: ГЭОТАР – Медиа, 2012 йил
18. Руководство по кардиологии. Под редакцией Г.И. Сторожакова и А.Л. Горбаченкова. Учетное пособие, Том 1. – 103 Москва. – “ГЭОТАР – Медиа 2008 йил
19. Кардиология. Национальное руководство. Под редакцией академика РАН Е.В. Шляхто. 2 – е издание. – Москва. - «ГЭОТАР - Медиа». 2019 йил
20. Джанашия Г.Х., Шевченко Н.М., Олишенко С.В. Неотложная кардиология. Руководство для врачей. Москва. – Издательство БИОНОМ – 2015 йил
21. Скорая медицинская помощь. ТОП медицина. Под редакцией А.Л. Верткина и др. – Москва – 2006 йил
22. Горохова С.Г. Диагноз при сердечно–сосудистых заболеваниях. Формулировка, классификации. Под редакцией академика РАН И.Н. Денисова. 3 – е издание. Москва - «ГЭОТАР - Медиа». – 2014 йил
23. Диагноз при заболеваниях внутренних органов. Формулировка, классификации. Под редакцией проф. В.А. Ахмедова. – Москва – “ГЭОТАР - Медиа” 2016 йил
24. Шифобахш ўсимликлардан дамлама, қайнатма. Малҳам. // Анваржон Собиржон ўғли. Тошкент – Абдулла Қодирий номидаги ҳалқ мероси нашриёти. – 1994 йил
25. Холматов Х.Х., Хабибов З.Х., Олимхўжаева Н.З. Ўзбекистоннинг шифобахш ўсимликлари. – Тошкент. – Ибн Сино номидаги нашриёт. – 1991 йил

26. Огризков Н.И. Доривор ўсимликларнинг фойдаси ва зарари. Тошкент. – ЎзССР «Медицина» нашриёти. – 1967 йил
27. Табобат дурдоналари. Иккинчи нашри. Тошкент. – Ибн Сино номидаги нашриёт–матбаа бирлашмаси – 1993 йил
28. Мудрость веков. Издание третье. Душанбе. Издательство «Ирфон» 1984 йил
29. Шарқ табобати // Хамидулла Хикматуллаев таҳрири остида. – Тошкент. – Абдулла Кодирий номидаги халқ мероси нашриёти – 1994 йил
30. Меркулов Ю.А., Гятков А.А. и др. Нарушение вегетативной регуляции сердечно–сосудистой системы при режимах работы с ночными сменами. Кардиология. – 2020. № 9. – С. 62 – 67.
31. Кучинская Е.А., Певзнер А.В. Изменение образа жизни как метод лечения вазовагальных обмороков. Кардиология. – 2020. – Том 60. №1. – С 93 – 97
32. Shen W.K. et al. 2017 ACC/AHA/HRS Guideline for the Evaluation and Management of Patients With Syncope. • Journal of the American College of Cardiology. – 2017; 70 (5): e 39 – 110. DOI:10.1016/j.jacc.2017.03.03.
33. Bridnole M., Moya A et al. 2018 ESC Guidelines for diagnosis and management of syncope/ European Heart Journal – 2018;39(21): 1883 – 948. DOI:10.1093/eurheart/ehy 037/
34. Swai J., Hu Z. et al. Heart rate and heart rate variability comparison between postural orthostatic tachycardia syndrome versus healthy participants; a systematic review and meta analysis. BMC Cardiovascular Disorders, 2019;19(1):320. DOI:10.1186/s 12872 – 019 – 012 98 – f
35. Гасилин В.С., Григорьев П.С. и др. Клинические классификации некоторых внутренних заболеваний и примеры формулировки диагнозов: Методические рекомендации. – Москва, 1995 йил

36. Какорина Е.П., Максимова М.В. и др. Использование Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, десятого пересмотра (МКБ - 10) в практике отечественной медицины: Методическое пособие. – Москва, 2002 йил
37. Ройтберг Г.Е., Струтынский А.В. Внутренние болезни. – Москва: МЕД пресс – Информ. 2007 йил
38. Braunwald`s Heart Disease. 7th edition. 2005 йил
39. Знахарские рецепты. Лечебник доктора Т.М. Куреннова. – Тошкент: изд-во Гафура Гуляма, 1991 йил
40. Ключев М.А. Табобатда ишлатиладиган дори – дармонлар. – Тошкент: Ибн Сино, 1995 йил
41. Куреннов П.М. Русский народный лечебник. ПТО менеджер. 1990 йил
42. Минеджян Г.З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способом лечения. – Тошкент: фан, 1997 йил
43. Мурдахаев Ю.М. Восточный базар: лекарства и пряности. NEW – YORK – 2001 йил
44. Набиев М., Джураев Э., Садыков А. Фитотерапия в быту. Тошкент: Мехнат, 1994 йил
45. Травник: золотые рецепты народной медицины (Сост. А.Маркова) Москва: ЭКСМО, форум, 2007 йил
46. Ужегов Г.Н. Большая семейная энциклопедия народной медицины. Москва: Олма медия Групп, 2007 йил
47. Котлякова И.Е. Энциклопедия народных методов лечения. Санкт – Петербург. – 1993 йил
48. Болезни сердца по Браунвальду. Руководство по сердечно – сосудистой медицине. Том I. Под редакцией Питера Либби и др. – Москва. – Рид Элсивер. – 2010 йил
49. Моисеев В.С., Кобалава Ж.Д. Внутренние болезни с основами доказательной медицины и клинической фармакологией: руководство. – Москва, 2008 йил

50. Мухин Н.А. и соавт. Внутренние болезни: учебник: в 2-х томах Москва, 2008 йил

51. Caforio A.L., PanKuweit S. et al. Current state of Knowledge on aetiology, diagnosis, management, and therapy of myocarditis a position statement of the European Society of Cardiology Working Group on Myocardial and Pericardial Diseases // Eur. Hear J. – 2013 – Vol 34 (33).

52. Кардиоваскулярная профилактика. Национальные рекомендации // «Кардиоваскулярная терапия и профилактика» 2011 – 10 (6). – Москва.

53. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний. Российские рекомендации // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2013. - №4. – Приложение 1.

ЎҚУВ ҚЎЛЛАНМА

МАМАСОЛИЕВ НЕЪМАТЖОН СОЛИЕВИЧ
УМУРЗАКОВ ОЙБЕК ТУРГУНБАЕВИЧ
УСМАНОВ БУРХОН УМАРОВИЧ

“НЕЙРОЦИРКУЛЯТОР АСТЕНИЯ”

**Muharrir: Maxmudov A.
Korrektor va dizayn: Maxmudov T.**

Tasdiqnoma № X-25171, 300325805, 15.06.2023.

Bosishga 2024 yil “30-may” ruxsat berildi.

Format 60x84/16. Garnitura Times New Roman.

Muqova uchun rasm manbasi:

OCHIQ INTERNET MANBASIDAN OLINDI

Shartli bosma tabog‘i 7.67., 104 sahifa, Adadi 10 dona, Buyurtma №53

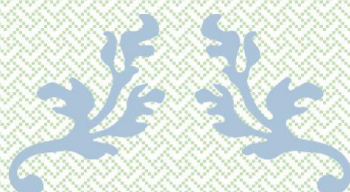
“**KAFOLAT TAFAKKUR**” nashriyotida tayyorlandi va chop etildi.

Manzil: Andijon viloyati, Andijon tumani, Oq Yor QFY, Sh.Umarov 78 uy.

Telefon: +99897 580-64-54

e-mail: kafolattafakkur@gmail.com





**ANDIJON DAVLAT
TIBBIYOT INSTITUTI**

GUVOHNOMA



ANDIJON – 2024

O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi,
Andijon davlat tibbiyot instituti rektorining 2024 yil "30" maydagi
"08/1277-Sh"–sonli buyrug'iga asosan

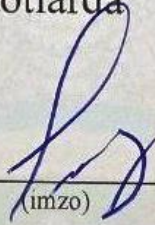
H.С.Мамасолиев, О.Т.Умурзаков, Б.У.Усмонов
(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)

Даволаш иши - 60910200
(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

_____ ning
talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan.

Нейроциркулятор астения
nomli o'quv qo'llanmasi
(o'quv adabiyotining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llanma)

_____ ga
O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan
litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat
berildi.

Rektor  (imzo) M.M.Madazimov



Ro'yxatga
olish raqami:
172

