

GRIPP KASALLIGINI UY SHAROITIDA DAVOLASH USULLARI

2-son Farg'ona Abu Ali Ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi O'qituvchisi
Akbarova Dilshoda Shuxratbekovna

Gripp keng tarqaladigan o'tkir yuqumli kasalliklardan biri bo'lib, deyarli dunyoning barcha mamlakatlarida uchraydi. Mavsumiy ko'tarilish ko'rsatkichlari yilning noyabr, mart oylariga to'g'ri kelsada, ko'p hollarda kuz-qish oylarida kuzatiladi.

Gripp kasalligiga barcha yoshdagilar moyil bo'lib, ayniqsa, nimjon, ya'ni immuniteti past bolalar, keksa yoshdagilar, homilador ayollar hamda surunkali xastalıkları bo'lgan kishilarda og'ir kechadi. Shu sababli grippga qarshi immunitetimizni kuchaytirishimiz zarur. Uning uchun C va E vizaminiga boy meva va sabzavotlardan ko'p iste'mol qilish zarur.

Keling endi xalq tabobatida gripp kabi yuqumli kasalliklarga qarshi qo'llanilgan muolaja turlariga bir razm solaylik.

Piyoz bilan davolash: Piyoz gripp infeksiyasiga qarshi organizmni himoyalashga yordam beradi. Yuqori isitma, gripp, yo'tal va allergiya uchun yaxshi samara beradi.



Masalliq:

1 dona piyoz

2 stakan suv

Piyozning po'stlog'i archiladi va 2 stakan suvga solinadi. Qopqog'i yopiq holda besh daqiqa qaynatiladi. Keyin suvidan suzib olinadi va iste'mol qilinadi.

Zanjabil choyi:



- 1 osh qoshiq zanjabil
- 1 stakan suv
- 1 osh qoshiq limon sharbati
- 1 osh qoshiq asal

1 stakan suvga 1 osh qoshiq qirg'ichdan chiqarilgan zanjabil ilova qilinadi va qaynatiladi. Agar zanjabil ko'p qaynatilsa ta'mi achchiq bo'lib qoladi. Shu sababli, suv qaynashi bilan o'chiriladi va 5 daqiqa damlanadi. So'ngra suzgich vositasida suzib olinadi va limon sharbati ilova qilinib iste'mol qilinadi.

Gripp choyi;



- Jo'ka
- Zanjabil
- Qalampirmunchoq
- Dolchin
- Suv

Bu masalliqarning barchasidan bir tutam choynakka solinadi va qaynatilgan suv ilova qilinadi. Bir necha daqiqa damlanadi. Damlangan choy suzgich yordamida suzib olinadi va iste'mol qilinadi. Ichiga limon va asal ham ilova qilishingiz mumkin.

Namatak choyi;



Namatak choyi shamollash va gripp kabi yuqori nafas yo'llari kasalliklariga qarshi juda samarali yechimdir.

Masalliqlar:

- 1,5 – 2 choy qoshiq namatak
- Suv
- Asal

1 stakan choy uchun 1.5-2 choy qoshiq maydalangan namatak kerak bo'ladi. 1 stakan qaynatilgan suvga 1.5 yoki 2 qoshiq namatak ilova qilinadi va 10-15 daqiqa damlanadi. So'ngra suzib olinadi va iste'mol qilinadi. Ichiga biroz asal ilova qilishingiz ham mumkin.

Gripp va shamollashga qarshi anor va karabash o'ti

Anor po'stlog'i 1 yarim stakan xlorisiz suvda past olovda qaynatiladi. 5 daqiqa qaynagach, 3 boshoq karabash o'ti ilova qilinadi va yana 3 daqiqa qaynatiladi. Ushbu damlanani kunda bir marta och qoringa iste'mol qilish tavsiya qilinadi. Ushbu muolaja usulini bir hafta davom ettirish tavsiya qilinadi.



Exinatseya o'simligining ba'zi turlari immunitet tizimiga va ayniqsa sovuqqa qarshi shikoyatlarga samarali ta'sir qiladi.

Jo'ka yallig'lanishga qarshi va og'riq qoldiruvchi ta'sirga ega bo'lib, u tomoqni yumshatadi va shamollash shikoyatlarini engillashtiradi. Yo'talni qoldirishga yordam beradi.

Dorivor shalfey o'simligi og'iz va tomoq yallig'lanishini davolashda samaralidir. Choy shaklida damlangan o'simlikda og'ir chayqaladi. Shalfey va exinatseya o'ti birgalikda aralashtirilsa yana ham foydali bo'ladi.

Limon va asal ilova qilinadigan zanjabil ildizi damlamasi ham shamollash, tomoq og'rig'i va yo'talni davolashga yordam beradi. Qolaversa zanjabil immunitetni kuchlantiradi.

Qalampirmunchoq og'iz va tomoq yallig'lanishiga qarshi samaralidir.

Tut shinnisi ham shamollash va gripptga qarshi foydali hisoblanadi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. "Bemorlarni uyda va shifoxonada parvarish qilish kitobi" F.G'. Nazirov
2. Internet saytlari:
3. <https://zamin.uz/>
4. [vikipediya.uz](https://wikipedia.org/)