

## YO'TALNI UY SHAROITIDA DAVOLASH — QURUQ VA NAM YO'TALGA QARSHI XALQ TABOBATI VOSITALARI

*Yusupova Sevara O'ktamjonovna*  
*2-son Farg'ona Abu Ali Ibn Sino nomidagi*  
*Jamoat salomatligi texnikumi O'qituvchisi*

Yo'tal bilan har bir inson yaxshi tanish — bu sindrom o'tkir respirator virusli infeksiya yoki umumiy shamollashning birinchi alomatidir. Terapevtik kurs aynan yo'talni davolash bilan boshlanadi, chunki uning xurujlari normal hayotga ko'plab qiyinchilik va noqulayliklar olib kiradi. Quyida yo'talni uy sharoitida davolash usullari haqiga gap boradi.

### YO'TALNI DAVOLASHNING ASOSIY USULLARI

Shifokorlar balg'am ko'chiruvchi, yo'talga qarshi ta'sirga ega bo'lgan ko'plab dori-darmonlarni taklif qilishlari mumkin va odatda ulardan foydalanish 3-4 kun ichida ijobiy natijalar beradi. Ammo xalqona tibbiyot ham o'z «arsenal»ida har qanday turdagi yo'taldan xalos bo'lishga yordam beradigan ko'plab mashhur vositalar va retseptlar saqlaydi. Agar ushbu sindrom o'z vaqtida davolana boshlansa, xalqona vositalar hatto 1-2 kun ichidayoq muammolarni bartaraf etishga yordam berishi mumkin. Albatta, ularni qo'llashdan oldin shifokorning tavsiyasini olish kerak.

### SUT BILAN UY SHAROITIDA YO'TALNI DAVOLASH YO'LLARI

**Sut** — yo'talishni davolash uchun eng samarali mahsulot deb hisoblanadi. Uning tarkibida tomoqdagi qichishish va mos ravishda yo'tal xurujlarini qisqartirishga yordam beradigan maxsus moddalar mavjud. Yo'talning dastlabki belgilari kuzatilishida iliq sutdan foydalanish mumkin — bu holatda ham sigir, ham echki suti foydali bo'ladi. Ammo yo'tal barqaror, xurujsimon shaklga o'tsa, unda davolash uchun sutga asoslangan xalqona retseptlardan foydalanish yaxshiroq:

**Sut va asal.** Bu yo'talga qarshi tabiiy vositalar orasida eng mashhuri hisoblanadi, ayniqsa, qo'llashning birinchi kunidayoq tunggi yo'tal xurujlaridan xalos etadi. Vositani tayyorlash uchun bir stakan issiq sutga bir choy qoshiq asal qo'shish kerak — kuchli shifobaxsh xususiyatlarga ega ushbu «kokteyl» tayyor. Ammo tabiblar sutga nafaqat asal, balki bir chimdim oddiy iste'mol sodasi yoki  $\frac{1}{4}$  choy qoshiqdan vanillin/dolchin, 1 ta dafna yaprog'i va 2 dona yanchilmagan murch qo'shishni ham tavsiya etishadi. Agar sutga yuqoridagi qo'shimcha komponentlar qo'shilsa, sutni avval qaynagunigacha qizdirish, shundan so'ng sovutib ichish kerak bo'ladi. Sut va asal aralashmasidan tayyorlangan har qanday boshqa tarkibli vosita uchun tavsiya etiladigan doza — kuniga 2 stakan, issiq shaklda kichik ho'plamlar bilan ichish.

E'tibor bering: asal va boshqa komponentlar qo'shilgan issiq sut qabul qilinganda, bemor juda kuchli terlaydi va yo'talish paytida yetarlicha ko'p darajada balg'am ajraladi.

**Sut va sarimsoq.** Ushbu vositaga afzallik berishdan oldin, bir narsani bilish kerak — bu vositaning ta'mi juda yoqimsiz bo'ladi, ammo ta'siri yaxshi va tezkordir. Vositani tayyorlash juda oson — 1 bosh sarimsoqqa (sarimsoqni boshchalarga ajratib, ularni mayda qilib kesish kerak) 1 litr sut, ularni idishga solib, sarimsoq yumshagunicha past olovda qaynatish kerak. Keyin vosita olovdan olinadi, suzib olinadi va har 60 daqiqada 2 osh qoshiqdan ichiladi (agar bolalarda yo'tani davolash uchun ishlatiladigan bo'lsa, doza har 60 daqiqada 1 osh qoshiq bo'ladi). Vosita ta'mini yaxshilash uchun unga biroz asal qo'shish mumkin.

**Sut va mineral suv.** Ushbu vositani quruq yo'talni davolash uchun qo'llash ayniqsa foydalidir — sut va mineral suv balg'amning yopishqoqligini kamaytirishga va uni tezroq chiqib ketishiga yordam beradi. Mazkur vositani tayyorlash uchun teng miqdorda sut va ishqorli mineral suv olish kerak, bunda sutni oldindan isitib olgan ma'qul.

**Sut va banan.** Biroz noodatiy retsept, ammo yo'talning birinchi belgilari kuzatilganda juda samarali — birinchi belgilari kuzatilishidayoq yo'talni qoldirish uchun ushbu mazali doridan foydalanish kerak. Uni tayyorlash uchun 300 ml sut, 1 ta banan, 2 osh qoshiq tez eruvchan kakao va 1 choy qoshiq asal olish kerak. Masalliqning barchasi yaxshilab aralashtiriladi (bananni oldindan blenderda maydalab olish lozim) va issiqligida kichik ho'plamlar bilan ichiladi. Ushbu kokteylni kechqurun ichgan afzal, ertalab esa yo'talning ancha yengillashganini sezish mumkin.

**Sariyog' bilan sut.** Issiq sutga biroz sariyog' qo'shish quruq yo'talni yumshatishga yordam beradi, bemorni tomoq qirilishi va tomoq og'rig'idan xalos etadi. Miqdoriy nisbatda 1 stakan sut uchun 50 gramm sariyog' kerak bo'ladi.

Eslatma: Ba'zi manbalarda sut va kakao yog'idan tayyorlanadigan yo'talga qarshi vosita retsepti ko'rsatiladi. Bu retsept uchun kakao yog'i faqat mukammal sifatga ega bo'lishi kerak — aynan shu holda u tiklovchi, qo'llab-quvvatlovchi (immunitetni) va profilaktik (masalan pnevmoniya yoki bronxial astma rivojlanishini oldini olish) ta'sirga ega bo'ladi.

**Sut va zanjabil.** Zanjabil xususiyatlari va foydaliligiga ko'ra sarimsoq va piyozga yaqin, shuning uchun ham u xalq tabobatida keng qo'llaniladi. Mutaxassislar sut va zanjabilidan tayyorlangan ichimlikni yotishdan oldin ichishni tavsiya etishadi. U quyidagicha tayyorlanishi mumkin: yarim stakan sut, 2 choy qoshiq ko'k choy va kichikroq zanjabil ildizini idishga solib, 3 marta qaynatish kerak, har bir qaynatish oralig'ida damlamani tindirish uchun 5 daqiqadan kutish talab etiladi.

**Propolis bilan sut.** Asalarichilik mahsulotlari odatda yo'talni uy sharoitida davolashda juda keng qo'llaniladi, ammo sut va propolisning kombinatsiyasi eng

samarali hisoblanadi. Terapevtik preparatni tayyorlash uchun 1/3 stakan sutga propolisning suvli tindirmasidan 2 tomchi qo'shish kifoya. Aralashmani uxlashdan oldin ichish kerak. Qoida tariqasida, yo'tal rivojlanishning dastlabki bosqichida «tutib olingan» bo'lsa, erta tongda bemor yo'talish xurujlarining amalda yo'qligini qayd etadi.

**Anjir va sut.** Bu vosita ilgari bolalarda shamollash va ko'kyotalni davolash uchun ko'p qo'llanilgan. Uni tayyorlash juda oson — 2-4 ta anjirni yaxshilab yuvib, sutga solib bir daqiqa qaynatish kifoya. Tayyor mikstura kuniga 3-4 marta yarim stakandan ichiladi.

### **XALQONA TABOBATDA YO'TALGA QARSHI ENG MASHHUR VOSITALAR**

Sutdan tashqari, xalqona tibbiyotda boshqa o'simliklar va mahsulotlar ham ishlatiladi — ular ham progressiv yo'talda samarali ta'sirga ega. Quyida quruq va nam yo'taldan tezda xalos bo'lishga yordam beradigan bir necha retseptlar keltiriladi:

**Arpa damlamasi.** 20 gramm arpa donlarini olib, ularni maydalash (masalan, qahva maydalagichda) va ustidan 300 ml suv quyish kerak. Olingan aralashma kamida 5 soat davomida tindiriladi va 10 daqiqa davomida qaynatiladi. Arpa damlamasini 1 osh qoshiqdan kuniga 5-6 marta ichish kerak. Ushbu vosita tomoqni yumshatadi va qobiq bilan o'raydi, yo'talish xurujlari sonini kamaytiradi.

**Glitserin va limon.** 1 ta limonni butunligicha 10 daqiqa davomida sekin olovda qaynatish kerak. Keyin limonni kesib, hosil bo'lgan yarimlaridan sharbatini siqib olish, unga 2 choy qoshiq tibbiy glitserin qo'shish va barchasi stakanga solish kerak. So'ng dorivor vositaga stakan to'lgunicha asal qo'shiladi. Kuniga uch marta 1 choy qoshiqdan qabul qilinadi, lekin bemor uzoq vaqtdan buyon yo'talayotgan bo'lsa, dozani 2 choy qoshiqqacha oshirish mumkin.

**Zaytun yog'i va asal.** Bu yo'talni tezda bartaraf qilishning eng oson yo'li, samarasi ham yuqori. Ushbu vosita quruq yo'talda ham, nam yo'talda ham «ish beradi». Buning uchun shunchaki teng miqdorda zaytun yog'i va asal aralashtiriladi va kuniga 5-6 marta 1 choy qoshiqdan qabul qilinadi.

**Shakar yoki asal bilan turp.** Yo'talni davolash uchun juda yaxshi ma'lum bo'lgan usul — oldindan archilgan qora turpni ingichka plastinalar qilib kesib, ustidan xohishga bionan miqdorda shakar sepish kerak. 4-6 soatdan keyin turp o'zidan ko'p miqdorda sharbat chiqaradi, o'sha sharbatni kuniga 4-5 marta 1 choy qoshiqan iste'mol qilish kerak. Agar xuddi shunga o'xshash dorini asal bilan tayyorlashni istasangiz, unda qora turpni ichini kosacha qilib biroz o'yib olish va unga asal solish kerak. Bir necha soatdan keyin chuqurchada sharbat paydo bo'ladi — uni har 2-3 soatda 1 choy qoshiqdan ichish kerak. Odatda kuchli, uzoq muddatli yo'taldan qutulish uchun qora turpdan 3 kun foydalanish kifoya bo'ladi.

**Igir ildizi tindirmasi.** Igir ildizi dorixonada sotiladi, shuning uchun biron maxsus narsa tayyorlashga hojat yo'q. Yo'tal xurujlari sonini kamaytirish va balg'amni nafas olish yo'llaridan tezroq chiqarish uchun 1 osh qoshiq maydalangan igir ildizdan olib, ustidan 200 ml qaynoq suv quyib, 20 daqiqa davomida tindirish kerak. Tindirmani kuniga uch marta 2/3 stakandan ichish kerak, uning tamini yaxshilash uchun 1 choy qoshiq asal qo'shish mumkin.

#### YO'TALNI DAVOLASH UCHUN KOMPRESSLAR

Yo'talishni davolash uchun kompresslar qo'llash uzoq vaqtdan buyon samarali ekanligi ma'lum, ammo ular faqatgina kasallikning o'tkir davri o'tganidan keyin ko'rsatiladi.

E'tibor bering: kompresslarni qo'llash isitma bo'lganida, O'RVI'ning o'tkir bosqichida, yurak kasalliklarida, yuqori arterial qon bosimida va boshqa kasalliklarda qarshi ko'rsatiladi. Agar yo'talni kompresslar bilan davolashning maqbulligi haqida shubha tug'ilsa, mutaxassislardan maslahat olish oqilona yo'l bo'ladi.

Har qanday kompress uchta qatlamdan iborat:

Nam qatlam — bu dori vositasi bilan namlangan paxta yoki doka bo'lishi mumkin;

Izolyatsion qatlam — dori ichki qatlamdan sizib chiqishiga yo'l qo'ymaslik uchun polietilen paket yoki mum qog'oz;

Issiq qilib o'rash uchun qatlam — bu qalin sochiq, issiq sharf yoki bint bo'lishi mumkin.

Kompress ko'krak qafasining yuqori qismiga qo'yiladi, yurakning anatomik joylashuvi qismi har doim ochiq bo'ladi. Kompresslarning ishlash tamoyili — ular tomonidan hosil qilinadigan issiqlik tomirlarga kirib, ularni kengaytiradi va shu sohada qon aylanishini yaxshilaydi. Bu esa, o'z navbatida, balg'amning tezroq ko'chishiga va uning yopishqoqligini kamaytirishga yordam beradi. Bir yoshgacha bo'lgan bolalarga kompress qo'yish taqiqlanadi.