

تەڭرىز تىياتىرى
بىش يىل بىر رىتە

(1)

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

تۇنجى قېتىملىق
يىشىلار
(1)

تۈزگۈچى: يۈسۈپجان ياسىن

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医新编单方. 1: 维吾尔文/玉素甫江·亚森编.
乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5372-4280-6

I. 维… II. 玉… III. 维吾尔族—民族医学—单方—(中药)—汇编—维吾尔语(中国少数民族语言) IV. R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 063522 号

编 者: 玉素甫江·亚森
责任编辑: 玛依拉·色力木
责任校对: 乔尔帕·吐尔逊
封面设计: 木它力甫·木合买提
出 版: 新疆人民卫生出版社
地 址: 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号
印 刷: 新疆宏图印务有限责任公司
发 行: 新疆新华书店
版 次: 2007 年 6 月第一版 2007 年 6 月第一次印刷
开 本: 850×1168 1/32 8.375 印张 135 千字
书 号: ISBN 978-7-5372-4280-6
印 数: 1-5000 定价: 13.00 元

电 话: (0991) 2832440 邮编: 830004

ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى يېڭى
يەككە رېتسېپلار
(1)

تۈزگۈچى: يۈسۈپجان ياسىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: ماھىرە سېلىم
مەسئۇل كوررېكتورى: چۈلپان تۇرسۇن
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى: مۇتەللىپ مۇھەممەت

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ
شىنجاڭ خۇڭتۇ مەتبەئەخانىسى چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
2007 - يىلى 6 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلدى
850×1168 م.م، 32 كەسىم، 8.375 - باسما تاۋلىق 135 مىڭ خەت

ISBN 978-7-5372-4280-6
تراژى: 5000 — 1
باھاسى: 13.00 يۈەن

ئالاقىلىشىش تېلېفونى: 0991-2832440، پۈتتۈرۈم نۇمۇرى: 830004

مۇندەرىجە

ئومۇمىي چۈشەنچە

- 1 دولانا
- 2 پىچە كگۈل
- دولانا ۋە پىچە كگۈل ساغلاملىق يېمەكلىكلىرىنىڭ ياخشى خام
- 4 ئەشياسى
- 5 دولانا ۋە پىچە كگۈلنىڭ ساقلىقنى ساقلاشتىكى رولى
- دولانا ۋە پىچە كگۈلنى پىششىقلاپ ئىشلەشتە دىققەت قىلىدىغان
- 14 ئىشلار

باش-مېڭە ۋە نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

- 17 باش ئاغرىش
- 25 باش قېيىش
- 30 زۇكام
- 35 يۆتەل
- 42 نەپەس سىقىلىش (زىققە)
- 49 كۆڭۈل ئېلىش ۋە قۇيۇش
- 54 نېرۋا ئاجىزلىق
- 58 ئۇيقۇسىزلىق
- 61 قان تۆكۈرۈش

ھەزىم كېسەللىكلىرى

- 69 ھەزىم ناچارلىشىش
- 71 ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارتىسى
- 78 مەدە قۇرت كېسىلى
- 83 جىگەر ياللۇغى

88	 ئۆتكە تاش چۈشۈش كېسەللىكى
92	 ئىچ سۈرۈش
100	 قەۋزىيەت
105	 تولغاق

بۆرەك سىستېمىسى كېسەللىكلىرى

108	 بۆرەك ياللۇغى
115	 سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش
118	 سۈلۈك ئىششىق

يۈرەك-قان تومۇر كېسەللىكلىرى

121	 يۇقىرى قان بېسىم
131	 قاندا ماي تەركىبى يۇقىرىلاش
140	 قان ئازلىق
143	 دىئابېت كېسەللىكى
157	 يۈرەك رېتىمىسىزلىقى
162	 تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى

تېرە ۋە بۇغۇم كېسەللىكلىرى

174	 تېرە ياللۇغى
176	 داغ-سەپكۈن
178	 بەل-پۇت ئاغرىش

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

183	 ئەرلىك جىنسى ئاجىزلىق
192	 مەنى بالدۇر كېتىش
196	 كۆپ ئېھتىلام بولۇش

ئاياللار كېسەللىكلىرى

199	 ھەيز قالايمىقانلىشىش
201	 ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

- 206 ھەيز تۇتۇلۇش
- 208 ئاق خۇن كۆپىيىش
- 212 سۈت ئازلىق
- 213 تۇغۇتتىن كېيىنكى بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش

بالىلار كېسەللىكلىرى

- 218 بالىلاردىكى ھەزىم ناچارلىقى
- 224 بالىلاردىكى راخت كېسەللىكى
- 228 بالىلاردىكى كەم قانلىق
- 231 بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش
- 236 بالىلاردىكى كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش
- 237 بالىلاردىكى قورساق ئاغرىقى
- 241 بالىلاردىكى مەدە قۇرت كېسەلى
- 243 بالىلاردىكى كېچىسى سىيىپ يېتىش كېسەلى

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

- 245 كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش
- 247 قۇلاق ئاقىمىسى
- 248 ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى
- 251 چىش ئاغرىقى
- 255 كالىپۇك قۇرغاقلىشىش ۋە يېرىلىش
- 256 ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش
- 258 راي كېسەللىكى

ئومۇمىي چۈشەنچە

دولانا

دولانا بولسا يوپۇرماق تاشلايدىغان كىچىك دەرەخ ياكى چاتى قال بولۇپ، ئېگىزلىكى ئىككى مېتىرچە كېلىدىغان، شاخلىرىدا ئۇزۇن تىككىنى بولغان، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ دۈگىلەك ياكى سوقىچاق ئۆسىدىغان ھەم گىرۋىكى ھەرە چىشىسىمان بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت. دولانا دەرەخنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، پۈتۈن دۇنيادا 100 خىلدىن ئاشىدۇ. ئاساسلىقى ئىسسىق بەلۋاغ رايونلىرىغا تارقالغان. دۆلىتىمىزدىكى دولانا دەرەخنىڭ تۈرى 20 خىلدىن ئارتۇق بولۇپ، تاغلىق رايونلاردا ۋە دەريا ۋادىلىرىدىكى پاتقاقلىقلاردا ئۆسىدۇ. ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ تېيانشان، ئالتاي رايونلىرى، ئىلى ئوبلاستىنىڭ كۈنەس، نىلقا تاغلىرىغا بىر قەدەر كۆپ تارقالغان.

ئادەتتە مېۋىسى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. شىرنىلىك مېۋىسى ئاچ قىزىل رەڭدە بولىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە يىغىۋېلىپ، ئاپتاپتا سۇس سارغۇچ رەڭگە كىرىپ قارايغىچە قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. دولانا مېۋىسى تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار ئىنتايىن مول بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى كالىتسىيەنىڭ مىقدارى مېۋىلەر ئىچىدە بىرىنچى ئورۇندا، ۋىتامىن B₂ نىڭ مىقدارى مېۋىلەر ئىچىدە ئالدىنقى قاتاردا، ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى 4 - ئورۇندا

تۇرىدۇ. دولانا تەركىبىنىڭ %20 ى قەنت ماددىسى بولۇپ، قەنت مىقدارى جەھەتتە ئالما بىلەن نەشپۈتنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر كېلىدۇ. ھەر 100 گرام دولانا تەركىبىدە 89 مىللىگرام ۋىتامىن C، 0.82 مىللىگرام كاروتىن، 85 مىللىگرام كالتسىي بار. ئۇنىڭدىن باشقا تۆمۈر، فوسفور، ۋىتامىن B₂، ئاقسىل، ماي، دولانا كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تارتارىك كىسلاتا، ياغ-كىسلاتاسى، ئالما كىسلاتاسى قاتارلىق تەركىبلەر مۇل.

دولانا مېۋىسىنىڭ تەمى چۈچۈمەل بولۇپ زەھەر قاتتۇرۇش، ھەزىمىنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئاساسەن يەرلىك خەلقلەر ئارىسىدا قەدىمدىن بۇيان دورىلىق مېۋە ئورنىدا ئىشلىتىپ كېلىنگەن. جۇڭگىيى تېبابىتى، ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك قامۇسلىرىدا دولاننىڭ شىپالىق رولى ھەم ئۇنىڭ ئىشلىتىلىش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا مۇكەممەل بايانلار ئوتتۇرىغا قويۇلغان.

پىچە كگۈل

پىچە كگۈل يۆگىشىپ ئۆسىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ تارقىلىشى يىرقەدەر كەڭ، جۈملىدىن ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ گۇچۇڭ، غۇلجا قاتارلىق جايلارىدىكى ئېدىرلىق، تاغلىقلاردا تەبىئىي ھەم سۈنئىي ئۆسۈلدا كۆپەيتىلىپ ئۆستۈرۈل-مەكتە. دورىلىق ئۈچۈن تۈگۈنەك غولى (پىچە كگۈل) ۋە تۈگۈ-نەك بىخلىرى (پىچە كگۈل بېغى) ئىشلىتىلىدۇ.

تۈگۈنەك غولىنى 10-ئايلىرىدا قېزىۋېلىپ، تازىلاپ، قومۇش

پىچاق بىلەن سىرتىدىكى قوۋزىقىنى سويۇۋېتىپ، يالپاق توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، خام ياكى قورۇپ سارغايىتىپ ئىشلىتىدۇ. تۈگۈنەك-بىخلىرى باش كۈز مەزگىلىدە ئۈزۈۋېلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. پىچەكگۈلىنىڭ تەملى تاتلىق، ئېغىزنى سەل قورۇيدۇ، تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، تەركىبىدە يېلىمىسىمان ماددا، كىراخمال ئېنىزىمى، خولىن، ئالانتوئىن، كىراخمال، قەنتلىك ئاقسىل، كۆپ خىل ئاممونىي كىسلاتا، ئۆسۈملۈك كىسلاتاسى، ۋىتامىن C، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق 20 خىلدىن ئارتۇق ئوزۇقلۇق ماددىلار بار. بۇ خىل تەركىبلەرنىڭ بەدەن ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئا- شۇرۇش تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولۇپ، ئادەتتە پىچەكگۈلىنى ئىس- تېمال قىلىشنى ئادەت قىلغانلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش نىس- بىتى يۇقىرى بولىدۇ.

پىچەكگۈل تەركىبىدىكى خولىن ماددىسىنىڭ چوڭ مېڭىنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش رولى يۇقىرى بولۇپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئۆپكەننى تازىلا- ش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق كۆپ خىل تەسىرگە ئىگە. يەنى بۇنىڭ جۇڭگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى نەچچە مىڭ يىللىق تارىخقا ئىگە.

يەرلىك خەلقلەر ئارىسىدا پىچەكگۈلنى خام ھالەتتە تاماققا ئىشلىتىش، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىش، ھاراققا چىلاپ ئىستې- مال قىلىشقا ئوخشاش بىرقەدەر ئومۇملاشقان ئىشلىتىلىش ئۇ- سۇللىرى ھېلىھەم داۋاملاشماقتا.

دولانا ۋە پىچە كگۈل ساغلاملىق يېمەك- لىكلىرىنىڭ ياخشى خام ئەشياسى

دۆلىتىمىزدە پىچە كگۈل، دولانلارنى خام ئەشيا قىلىش ئار-
قىلىق ئىشلەپچىقىرىلغان تۈرلۈك قۇرۇق مېۋىلەر، تالقانلار،
ئىچىملىكلەر، شىرنىلەر، مۇرايىلار يارغانچە خەلقنىڭ ياقتۇرۇپ
ئىستېمال قىلىشىغا ئېرىشىش بىلەن بىرگە، مۇتەخەسسسلەر
تەرىپىدىن بەدەنگە بولغان دورىلىق تەسىرىنىڭ كۆرۈنەرلىك ئى-
كەنلىكى ئېتىراپ قىلىنماقتا.

جۈملىدىن، ئاپتونوم رايونىمىزدىمۇ پىچە كگۈل، دولاننىڭ
ئىشلىتىلىشى خېلى چوڭقۇر ئاساسقا ئىگە. چەت تاغلىق رايونلاردا
ياشغۇچى يەرلىك كىشىلەرنىڭ دولاندىن چاي دەملەپ ئىچىش،
قاينىتىپ شېكەر بىلەن ئىچىش ئارقىلىق قان بېسىمنى چۈشۈ-
رۈش، جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاش ئادەتلىرى خېلى بۇرۇنلا
شۇ جاينىڭ يەرلىك رېتسېپلىرىغا ئايلانغان.

ئىستېمال سەۋىيىسىنىڭ ئېشىشى، يېمەك-ئىچمەك چەھەتتە
يۇقىرى ئېنېرگىيە، يۇقىرى ياغلىق تەركىبلىرىنىڭ كۆپىيىشى
بىلەن كىشىلەردە سېمىزلىك، يۇقىرى قان بېسىم، دىئابىت
قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپىيىپ بارماقتا. دەل مۇشۇ سەۋەپلىك
كىشىلەردە پەيدا بولغان بىر خىل تەبىئىي ساغلاملىق مەھسۇلاتلى-
رىغا ئىنتىلىش ئىستىكى نەتىجىسىدە، ئاپتونوم رايونىمىزدىمۇ
ساغلاملىق مەھسۇلاتلىرىنى ئىچىش يېڭى بىر ئىستىقبالغا ئىگە

بولغان كەسىپ تۈرىگە ئايلاندى.

ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ساغلاملىق يېمەكلىكلىرى كەسىپى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان "ئارمان"، "سالامەت" شىركەتلىرىگە ئوخشاش مىللىي كارخانىلارنىڭ يېڭى تۈرلەر ئۈستىدىكى تەتقىقاتلىرى ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ دورا ئۆسۈملۈكلىرى بايلىقىنى ئېچىشنى ئېتىقاد قىلىش بىلەن بىرگە، شىنجاڭنىڭ دورا ئۆسۈملۈكلىرى بازىرى ئۈچۈن سودا پۇرسىتى ئېلىپ كېلىدۇ.

دولانا ۋە پىچەكگۈلنىڭ ساقلىقنى ساقلاشتىكى رولى

1. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. دولاننىڭ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئاساسەن، يەرلىك كىشىلەر ئارىسىدا ئاشقازان ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا دولاننىڭ بۇ خىل رولىدىن پايدىلىنىش بىر قەدەر ئومۇملاشقان. قورساق ئېسىلىش، تاماق سىڭمەسلىك ئەھۋالىدا دولاننى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. دولاننىڭ تەركىبىدىكى ئورگانىك كىسلاتا، ۋىتامىن C ئاشقازان سۈيۈقلۈكى ۋە ئۆت سۈيۈقلۈكىنىڭ ئاجرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تاماق تەركىبلىرىنىڭ ئاشقازاندىكى پارچىلىنىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئاشقازان ھەرىكىتىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق گۆش، تۇخۇم، سۈت تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازاندا ۋاقتىدا ھەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ياز پەسلىدىكى ئىسسىق كۈنلەردە كىشىلەردە سوغۇق ئىچىم-لىك ۋە سۇنى كۆپ ئىچىش سەۋەبلىك ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەنلەپ، ئاشقازان ھەرىكىتى ئاستىلاپ، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان تاماق سىڭمەسلىك، ئىشتىھاسى تۆتۈلۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ياز پەسلىدە دولانا مېۋىسى ياكى دولانا تەركىبلىك مەھسۇلاتلارنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش ئاشقازان كېسەللىكلىرى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. ئورگانىزمىنى قۇۋۋەتلەپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، تېببىي ئالىملار پىچەكگۈل تەركىبىدە ئادەم بەدىنىدىكى ئاندوستېروننىڭ ئاجرىلىشىنى تېزلىتىدىغان بىر خىل ماددىنىڭ بارلىقىنى بايقىدى. بۇ خىل ماددا ئورگانىزمىدىكى كۆپ خىل ھورمونلارنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ۋە بىرىكىش پائالىيىتىدە ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ. ئاندوستېرون ئادەم بەدىنىدىكى 50 خىلغا يېقىن ھورموننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئالدىنقى شەرت.

پىچەكگۈل چوڭ مېڭىنىڭ ئاندوستېرون ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇ خىل ماددا كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى، بالدۇر قېرىش، ئاشقازان خىزمىتى ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. پىچەكگۈل بەدەن ھۆجەيرىلىرىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ فۇنكسىيەسىنى ياخشىلاپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە

بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق ياشانغانلاردا كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئۈنۈملۈك كونترول قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ياشانغانلارغا نىسبەتەن پىچەكگۈل تەركىبلىك ساغلاملىق مەھسۇلاتلىرىنىڭ روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاپ، بەدەننىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتا كۆرۈنەرلىك رولى بار.

3. يۈرەك - قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە مەنبەئەت قىلىدۇ.

خولېستېرىن - قان سۇيۇقلۇقىدىكى ماي تەركىبلىرىنىڭ بىرىكىشىدىن شەكىللەنگەن ماددا. بەدەندىكى خولېستېرىننىڭ كۆپ قىسمى ئۆزلۈكىدىن بىرىكىدۇ. يېمەكلىك تەركىبىدىكى تالا ماددىسى قاندىكى خولېستېرىننىڭ مىقدارىنى تەڭشەيدۇ. پىچەكگۈل بىلەن دولان تەركىبىدىكى كۆپ خىل يېمەكلىك تالاسى قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش بىلەن بىرگە مول بولغان ۋىتامىن C جىگەرنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ، جىگەرنىڭ ماينى پارچىلاش خىزمىتىگە ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇلار تەركىبىدىكى مېۋە يېلىم ماددىسى قان تەركىبىدىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش، ئاشقازان فېر-مېنتلىرىنىڭ ئاچرىلىشىنى تېزلىتىش ئارقىلىق ھەزىمنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە. ئارتېرىيىنىڭ قېتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يۇقىرى خولېستېرىن بىلەن يۇقىرى ترى گلىتسىپرىدنىڭ كېلىش مەنبەسى يېمەكلىكتۇر. ئىلگىرى كىشىلەر خولېستېرىن تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقى-

سەرىدىن بولغان "تۈپكى سەۋەب" دەپ قاراپ كەلگەن ئىدى. يې-
قىنقى يىللاردىن بۇيان، ماي بىلەن قەنت تۈزلىرىنىڭ بۇ خىل
كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى ھالقىلىق ئامىل ئىكەنلىكى ئېنىق-
لاندى. دۆلەت ئىچى-سىرتىدىكى دورىگەرلىك تەتقىقاتچىلىرى دو-
لانا تەركىبىدىكى ترىتېرىن بىلەن فلاۋون ماددىلىرىنىڭ يۈرەك
- قان تومۇر سىستېمىسىغا ئومۇميۈزلۈك تەسىر قىلىپ قان
تومۇرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇش، قان تومۇرىنى كېڭەيتىش،
تاجسىمان ئارتېرىيە ئىچىدىكى قان ئېقىشىنى ئاشۇرۇش رولىنى
ئوينايدىغانلىقى شۇنداقلا يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلا-
مىسى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىنىڭ، ئۈنۈملۈك ئالدىنى
ئالىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ ئوتتۇرىغا قويدى.

دولانا تەركىبىدىكى ياغ كىسلاتاسى ياغنىڭ پارچىلىنىشىنى
ئىلگىرى سۈرۈپ، يېمەكلىك تەركىبىدىكى ياغ ماددىلىرىنىڭ
ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىپ، بەدەندە ماي يىغىلىپ قېلىش ۋە
قان تومۇر تارىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مول بولغان ۋىتامىن C قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى
كۈچەيتىدۇ. قۇرۇتۇلغان دولانا، پىچەكگۈللەردە چاي دەملەپ
ئىچىشنى ئادەت قىلغانلاردا يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي يۇقىد-
ىرىلاش، يۈرەك ئاجىزلىق، يۈرەك سانجىقى، سېمىزلىك، يۈرەك
مۇسكۇلىغا ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكتىن بولغان ھەرخىل يۈرەك
- قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى كۆرۈنەر-
لىك تۆۋەن بولىدۇ.

4. مېڭىنى ئاسراپ، زېھنىنى ئاچىدۇ.

چوڭ مېڭىگە كېرەكلىك بولغان ئېنېرگىيە يېتەرلىك مىقداردىكى گلۇكوزىدىن كېلىدۇ. پىچەكگۈل تەركىبىدە كراخمال، ئاقسىل، يېلىم ماددىسى ۋە كۆپ خىل ۋىتامىن قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار مول بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى كراخمال ماددىسى سۇدا ئېرىپ گلۇكوزىغا ئايلىنىدۇ. بۇخىل گلۇكوزا چوڭ مېڭىنى يېتەرلىك ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. پىچەكگۈل تەركىبىدىكى مول بولغان خولېن ماددىسى چوڭ مېڭىنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن پىچەكگۈلنى نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاغرىقى ۋە روھىي تەشۋىشلىك، يۈرەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىش خەلق تېبابىتى ئارىسىدا كەڭ ئومۇملاشقان.

5. تولغاق ھەم ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

جۇڭخى تېبابىتىدە دولانا تولغاق، ئىچ سۈرۈش، ئۈچەي ياللۇغى كېسەللىكلىرىگە دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. دولانىنىڭ ھەزىمنى ياخشىلاش رولىدىن سىرت، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىمۇ كۆرۈنەرلىك بولغاچقا، ئاشقازان بۇزۇلۇش-تىن كېلىپ چىققان قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈش، تولغاق كېسەللىكلىرىدە دولانىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشتىن ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

يېقىنقى زامان ئوزۇقلۇقشۇناسلىق، دورىگەرلىك تەتقىقاتىدىن ئىسپاتلىنىشىچە، دولانىنىڭ تولغاق تاياقچە باكتېرىيىسى،

چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى، يېشىل يىرىڭلىق باكتېرىيە، ئالتۇن رەڭلىك ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيىلەرگە بولغان تور- مۇزلاش تەسىرى يۇقىرى، شۇنىڭ ئۈچۈن دولانا تەركىبلىك ياكى سالىملار تولغاق، ئۈچەي ياللۇغى، بالىلاردىكى قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ياز پەسلىدىكى ئىسسىق ھاۋادا كۆپ سۈ ئىچىش سەۋەبلىك ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەنلەپ، يېمەكلىك ئارقىلىق كىرگەن باكتېرىيىلەرنىڭ ئاشقازاندا كۆپىيىش پۇرسىتى ئاشىدۇ. ئەگەر دولاننى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە باكتېرىيىلەرنىڭ كۆپىيىشىنى تور مۇزلاپ، ئۈچەي يولىلىرىدىكى يۇقۇملانغانلىقنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

6. ئۆپكەنى ياشارتىپ يۆتەلنى نەپەستىدۇ:

پىچەكگۈلنىڭ ئۆپكەنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، نەپەس يولىلىرىدىكى مىكروبنى ئۆلتۈرۈپ، يۆتەل توختىتىش رولى بار. ھازىرقى زامان دورىگەرلىك تەتقىقاتى پىچەكگۈل تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش، نەپەس يولىلىرىدىكى باكتېرىيىلەرنىڭ كۆپىيىشىنى تىزگىنلەش ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈمى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. بەدەن ئاجىزلىقتىن بولغان ئۆپكە سىلى، قۇرۇق يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، كۆك يۆتەل قاتارلىقلارغا پىچەكگۈلنى يەككە ياكى مۇناسىۋەتلىك تەركىبلەر بىلەن قوشۇپ ئىشلەتكەندە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.