كىرىش سۆز

جەمئىيەتنىڭ ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ كىشىلەرنىڭ چايلىققا بولغان ئېھتىياجى كۈنسېرى ئېشىپ بېرىۋاتىدۇ.

لېكىن، چايلىق ئۈستىدە ئىزدىنىش ناھايىتى كەمچىل بولۇۋاتىدۇ. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىككە ئائىت نۇرغۇن ماتېريالىلاردىن پايدىلىنىش، پىشقەدەم تېۋىپ، ئوقۇتقۇچى ـ ئۇستازلاردىن مەسلىھەت سوراش، ئىزدىنىش ئارقىلىق ئۇشبۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتۇق.

بۇ كىتابچە كەڭ تېببىي خادىملارنىڭ، ئوقۇرمەنلەرنىڭ چايلىق توغرىسىدىكى چۈشەنچىسىنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، سالامەتلىكىنى ئاسراشتا مۇھىم بىر قوللانما بولۇپ قالغۇسى.

بۇ كىتابچە ئۈچ قىسمىغا بۆلۈنگەن بولۇپ، بىرىنچى قىسمىغا ئاساسەن ساقلىقنى ساقلىغۇچى چايلار، يەنى كۆپلىگەن كىشىلەرنىڭ ئىچىشىگە ماس كېلىدىغان، خۇشبۇي، ئەزالارنى ئاسرىغۇچى چايلىقلارغا ئائىت مەزمۇنلار كىرگۈزۈلدى. ئىككىنچى قىسمىغا ھەرقايسى رەئىس ئەزارلارنى قۇۋۋەتلىگۈچى چايلىقلار؛ ئۈچىنچى

قىسمغا داۋالىق چايلىقلارغا ئائىت مەزمۇنلار كىرگۈزۈلدى.

بۇ كىتابنىڭ مەزمۇنى مول، چۈشىنىشلىك بولۇپ، كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ پايدىلىنىشىغا باب كېلىدۇ.

بىز ئۇشبۇ كىتابنى ئەلدىن ئېلىپ ئەلگە قايتۇرۇش-تىن ئىبارەت بىر نۇقتىنەزەرنى تۇتقۇ قىلىپ تۇرۇپ تۇ-زۇپ چىقتۇق. ۋاقىتنىڭ قىسقىلىقى، سەۋىيەيىمىزنىڭ چەكلىكلىكى تۈپەيلىدىن، كىتابتا بەزى خاتالىقلار ۋە نۇقسانلارنىڭ بولۇشى تەبىئىي. كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ ۋە مۇناسىۋەتلىك كەسىپداشلارنىڭ قىممەتلىك تەنقىدىي پىكىر بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

مۇندەرىجە

ئۆپكە سىلىغا شىپا چايلىقلار

هەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئادەم بەدىنىنىڭ تەبىئەت كۈچى ئاجىزلاپ، مۇھىتتىكى سىل جاراسىمى بىلەن بىرىكىپ، ئۆپكىدە كېسەللىك ئوچىقى شەكىللەندۈرۈپ، كىلىنىكىدا يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش، قىزىرىش، ئۈيقۇدا تەرلەش، ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىهاسى تۆۋەنلەش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

چايلىق:

ئەنجىبار 30 گرام، ئانار پوستى، سەرپىستان 20 گرامدىن، ئانارگۈلى 15 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جاراهەت پىشۇرىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، بىخسۇس، سەرپىستان، خەشخاش پوستى هەربىرىدىن 15 گرامدىن، ئەرەب

يېلىمى بەش گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ۋە كانايىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، يالۇغ قايتۇرىدۇ، كۆكرەكنى بوشتىدۇ، كاناي يالۇغى، ئۆپكە سىلىغا پايدا قىلىدۇ.

چايلىق:

سەرپىستان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەنجىبار، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان بەش دانە، بىخسۇس 15گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە، كانايىنى قۇۋۋەتلەش، جاراھەت پىشۇرۇش، يالۇغ قايتۇرۇش، كاناي يالۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىق نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

چايلىق:

بىنەپشە ۋە زۇپادىن 10 گرامدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

سەرپىستان بىلەن پىرسىياۋشاندىن 10 گرامدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

گاۋزىبان بىلەن كۆكنار پوستىدىن 10 گرامدىن، بىخسۇستىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ

ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

چايلىق:

قىزىلگۈل، بادرەنجىبۇيا، ئۇستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان، ئاق سەندەل، بىنەپشە، لاچىندانە، ئىتئۇزۇمى، شاھتەررە، نىلۇپەر، زۇپا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا يىرىك سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە سىلى بىلەن سوزۇلما كاناي يالۇغىغا شىپا قىلىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

بېھى 16 گىرام، چاۋا قۇلماق 32 گىرام، بىخسۇس ئالتە گىرام.

تەييارلاش: بېھىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بېھىنى قوشۇپ، قاينىتىپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە سىلى ۋە كاناي يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش چىيى

چايلىق:

زۇپا 25 گرام، چىلان، ئەنجۇر قېقى، پىرسىياۋشان، بىخسۇس، خەشخاش ئۇرۇقى، بىنەپشە، بەدىيان، خەشخاش پوستى، نىلۇپەر، قىزىلگۇل، سەرپىستان، شۇمشا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، بادام مېغىزى 50 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى قائىدە بويىچە چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس يوللىرىنى كېڭەيتىش، بەلغەم بوشتىش رولى بار. ئۇندىن باشقا زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۇل، بادرەنجىبۇيا، لاچىندانە، بىنەپشە، گاۋزىبان، ئاق سەندەل، ئۇستقۇددۇس، ئىتئۇزۇمى، شاھتەررە، نىلۇپەر، زۇپا، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چالا يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە سىلى، سوزۇلما كاناي يالۇغىغا شىپا بولىدۇ. سىل قىزىتمىسىنى قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

خەشخاش 20 گرام، تاباشىر تۆت گرام، تۇخۇمى خىرپە، تۇخۇمى ئەنجىبار، بېھى ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: بارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، لوئابنى ئېلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قىزىتما قايتۇرۇش، ئۆتكۈر كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە سىلىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىققە كېسىلىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

چۈچۈكبۇيا 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قىرقىلغان پىلە تۆت گرام، گاۋزىبان ئۈچ گرام، زىغىر ئۈچ گرام، پوستىدىن ئايرىلغان بادام مېغىزى تۆت گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئارپىبەدىيان 15 گرام، زۇپا، چىلان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەنجۈر قېقى، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا، چاققاقئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان زىققە كېسىلىگە شىپا بولىدۇ، كانايدىكى يەللەرنى يوقىتىپ، ئىسپازمىنى بوشىتىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىلغوزا، كۆكنار پوستى، سەرپىستان، ئاقلانغان بىخسۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، چىلغوزا 20 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان زىققە كېسىلىگە پايدىلىق.

چايلىق:

چۆپچىن 10 گرام، چاكاندا ئالتە ئۇلۇش، كەندىر ئۇرۇقى بەش گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىن بولغان زىققە كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

كۆكنار ئۇرۇقى 20 گرام، زۇپا 15 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، چىلان 20 دانە، چۈچۈكبۇيا 15 گرام.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ،

دەملەپ چاي ئورندا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، زۇپا، سەرپىستان، پىرسىياۋشان، بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: سەرپىستاننى سوقۇپ، باشقا دورىلارغا قوشۇپ كاشكاپ قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇرەك مەنبەلىك زىققىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

سەرپىستان 10 گرام، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ئۈچ گرام، گاۋزىبان بەش گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، چۇچۇكبۇيا بەش گرام، گۈلى گاۋزىبان بەش گرام.

تەييارلاش: سەرپىستان، بىخسۇس قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ قاينىتىپ، چايلىق ئورندا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان زىققىگە (نەپەس قىستاشقا) مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەللىك زىققىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان 20 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، زۇپا، دارچىن، زىرە، سەرپىستان قەلەمپۇر، قىزىلگۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، قارىمۇچ بەش گرام، سۇمبۇل 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 ~ 20 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. مۇۋاپىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قويۇق يەلنىڭ كانايغا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

بادام مېغىزى بىلەن شال ھەربىرىدىن 50 گرامدىن، قىزىلگۇل 45 گرام، ئاقمۇچ 10 گرام، چۇچۇكبۇيا 60 گرام، گۇلبىنەپشە 45 گرام، قارا ھېلىلە 45 گرام، كۆكنار شاكىلى 10 گرام، چىلغوزا 15 گرام، ئادراسمان تېنى 20 گرام، كېۋەز چېچىكى 40 گرام، ئوغرىتىكەن، رۇمبەدىيان ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ، بىر

كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان پەسىل خاراكتېرلىك زىققىنى ياخشىلاپ، بەلغەمنى چىقىرىپ يۆتەل پەسەيتىش، سانجىقنى بوشىتىش، نەپەس راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

چايلىق:

زۇپا ئالتە گرام، بادرەنجىبۇيا ئالتە گرام، ئەنجۇر قېقى 30 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، بەدىيان 10 گرام، پىرسىياۋشان ئالتە گرام، ئىكلىلمىلىك ئالتە گرام، نىلۇپەر 10 گرام، لاچىندانە 10 گرام، چۇچۇكبۇيا 12 گرام، بالەنگو 12 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، بەش بۆلەككە بۆلۈپ، ھەربىر بۆلىكىنى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: يەلدىن كېلىپ چىققان زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، نەپەس يولىنى ئازادىلەشتۇرىدۇ.

چايلىق:

قارىچاي 10 گرام، ساپ ھەسەل 20 گرام.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى:كاناي يالۇغىغا شىپا بولىدۇ. قوشۇمچە بادامبەز يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

دەم سقىلىشنى ياخشىلىغۇچى چايلىقلار

چايلىق:

بۇيا ئۇرۇقى 11 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا، ئارپىبەدىيان، فۇپەل ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، زۇپا بەش گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: دەم سقىلىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

بالەنگو 30 گرام، پىرسىياۋشان، زۇپا، سوغىگۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، بىخسۇس، خەشخاش پوستى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ. دەم سقىلىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

نېلۇپەر، زۇپا، ئەنجۇر قېقى، بىنەپشە يىلتىزى،

پىرسىياۋشان، خەشخاش پوستى، ئادراسمان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: دەم سىقىلىشنى ياخشىلاپ، مېڭىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

ئۆپكە هاۋالىق ئىششىقىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

سەرپىستان، قەلەمپۇر، بىنەپشە، دارچىن قاتارلىقلارنىڭ هەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زۇپا ۋە بەدىيان 15 گىرامدىن، پىرسىياۋشان 20 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى:ئۆپكە هاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سەرپىستان ۋە بابۇنە 20 گىرامدىن، نېلۇپەر 10 گىرام، ئەنجۇر قېقى، خىيارشەنبەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن هەربىرىدىن 30 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: شىلىمشىق بەلغەم خىلىتىنى ئېرىتىپ، چىقىرىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. يۆتەل پەسەيتىدۇ. قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان، خەشخاش ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخسۇس، سەرپىستان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان 15 دانە.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەرقېتىمدا 15 ~ 20 گرامنى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ. قىزىتما پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

زۇپا، قىزىلگۈل، چىلان، سەرپىستان، گۈلبىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلار چاي ئورنىدا بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

چايلىق:

سەرپىستان، نېلۇپەر، بىنەپشە، خىيارشەنبەر، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بابۇنە، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىنى يۇمشىتىش،

كېسەللىكنى يەڭگىللىتىش تەسىرىگە ئىگە.

چايلىق:

چىلان، بىنەپشە، ئىتىئۇزۇمى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخسۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، نىلۇپەر، شۇمشا، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، زۇپا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، ئەنجۇر ئىككى تال.

تەييارلاش: چىلان، ئەنجۇردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، يالۇغ قايتۇرىدۇ. يۆتەل پەسەيتىدۇ.

دىيافراگما ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن دىيافراگما مۇسكۇلى ياللۇغلىنىپ، كىلىنكىدا قاتتىق قۇسۇش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، بىئارام بولۇش، ھاسىراش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

چايلىق:

نېلۇپەر ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 10 گرامدىن، چىلان 30 گرام، بىخ سەۋسەن 15 گرام، سەرپىستان 20 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام.

تەييارلاش: كاشكاپ تەييارلاپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: دىيافراگما ياللۇغىغا پايدىلىق.

چايلىق:

گاۋزىبان، خەشخاش پوستى، سەرپىستان، چىلان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلار چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تەبىئىي ھۆل ئىسسىق بولۇپ، دىيافراگما

يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

سوغۇق هاۋادا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، غەم ـ ئەندىشىنى، خىيالنى كۆپ قىلىش، يۈرەك هارارىتى غەلىز سوۋۇش نەتىجىسىدە بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىكتە يۈرەك هەرىكىتى ناهايىتى سۈسلاپ، تومۇرىمۇ ناهايىتى ئاستا، كىچىك سالىدۇ. نەپەسلىنىشىمۇ ناهايىتى ئاستا بولىدۇ. ئىسسىقتىن راهەت هېس قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، قىزىلگۈل، زەپەر، قەلەمپۇر، بادرەنجىبۇيا، مەرزەنجۇش، ئاپېلسىن پوستى، سازەج، لاچىندانە قاتارلىقلارنىڭ هەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر ئىككى گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى (زەپەردىن باشقا) چالا سوقۇپ دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان ھىندى، لاچىندانە ، بەدىيان، ئۈستقۇددۇس، سۈمبۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئۈسسۈلۈقىغا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، كاۋاۋچىن، قىزىلگۈل، بەدىيان، خولىنجان، ئاقمۇچ، لاچىندانە، قەلەمپۇر، سەندەل، زەپەر خەمىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، بەدىيان 50 گىرام.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، تومۇرنى كېڭەيتىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ. ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىدۇ. بەدەندىكى سۈسلۈق، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، ھۇرۇنلۇق، خامۇشلۇق، يۈرەك ئېغىش، دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، قىرقىلغان گۈلى گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا

قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر ئۇچ گىرام.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، مىزاج تەڭشەش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك چالاڭغىراشنى تۈگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

گاۋزىبان، نېلۇپەر، بەدىيان، سۆگەت پوستى، ئاق سەندەل، تەمرى ھىندى، بىخ كاسىنە، بىنەپشە، لاچىندانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا 12 سائەت دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۈرەككە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

چايلىق:

گاۋزىبان، بىدىمۇشكى، بادرەنجىبۇيا، بىنەپشە،

ئۈستقۇددۇس قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، تەرەنجبىن 30 گىرام.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەككە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان تومۇرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، يۈرەك رىتمىسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان ۋە بادرەنجبۇيا 10 گىرامدىن، قىرقىلغان پىلە ۋە پەرەنجىمىشكى ئۈچ گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدانى تەڭشەش، مىجەزنى نورماللاشتۇ-رۇش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگە.

يۇرەك تىترەشكە شىپا چايلىقلار

يۇرەك تىترەش، باش قېيىش، بۆرەك ئالدى رايونى بىسىلغاندەك تۇيۇلۇش، قورقۇش، دېمى سىقىلىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئېغىر ئىشلارنى قىلالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

چايلىق:

گاۋزىبان، سۇمبۇل، قىزىلگۇل، بىستىپايەج، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەفتىمۇن 15 گىرام، زەپەر ئۇچ گىرام.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك تىترەش، يۇرەك سېلىش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، بىخ كەرەپشە، سۇمبۇل، گۈلى گاۋزىبان بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ

هەربىر بىدىن 10گرامدىن، ئەفتىمۇن 25 گرام، زەپەر بىر گرام.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك تىترەش، يۇرەك ئاجىزلىق، يۇرەك يېقىمسىزلىنىش قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، لاچىندانە، قىزىلگۈل، گۈلى گاۋزىبان، بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىر بىدىن 10 گرامدىن، زەپەر بىر گرام.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك تىترەش، يۇرەك سىيلىش، نېرۋا ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ، روھنى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزۈش قاتارلىق رولى بار.

يۈرەك سانجىقىغا شىپا چاي دورىلىرى

بۇ، غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلىتلارنىڭ قان ۋە قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىش سەۋەبىدىن، تاجسىمان ئارتېرىيەنىڭ قان ۋە ئوكسىيگېن بىلەن تەمىنلىنىشى ئۇشتۇمتۇت توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يۈرەك مۇسكۇلىغا قىسقا مۇددەت قان، ئوكسىيگېن يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قان بېسىم يۇقىرىلاش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، يۈرەك رىتمى تېزلىشىش، يۈرەك ساھەسىدە سانجىق بولۇپ، ئاغرىق تۆش سۆڭەكنىڭ سول تەرىپى، سول تەرەپ مۈرە ۋە بارماقنىڭ ئۇچىغا يېتىپ بېرىش، چىرايى تاتىرىش، تەرلەش، جىددىيلىشىش، قول - پۇت

ئېغىرلىشىش، ئۇيقۇ كېلىش، ئېغىز تاتلىق بولۇش، ئەسنەش، تومۇرى كۆچلۈك، يوغان سوقۇش قاتارلىق قان خىلىتىغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان 10 گرام، قىزىلگۈل، ئۆشنە، سەندەل، ئۇستقۇددۇس، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گرامدىن، بادرەنجىبۇيا سەككىز گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىدا تومۇرنى كېڭەيتىپ، تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، يۈرەكنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

چىلان، بادرەنجىبۇيا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، سەندەل ۋە گاۋزىبان بەش گرامدىن.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلار چالا سوقۇلۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك سانجىقى، يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ، قاننى سۈيۈلدۈرۈپ، يۈرەك قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۇرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: يۇرەك ساھەسى قاتتىق سانجىپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق مۇرە، بىلەك، بارمىقىنىڭ ئۇچىغىچە يېتىپ بارىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ، ئۇيقۇسى ناچارلىشىدۇ، تومۇرى تېز، ئىنچىكە سوقۇش، كۆز ئېقى سارغىيىش، تىلىنى سىرىق گەز باغلاش، تىلى قۇرۇش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا 15 گرام، گاۋزىبان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئۆشنە، سۈمبۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، سەندەل بەش گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئۈسسۈلۈقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۇرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەت پەسەيتىپ، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

چايلىق:

تەمىرى ھىندى 15 گرام، قارىئۆرۈك 15 دانە، بادرەنجىبۇيا 10 گرام.

تەييارلاش: قاينىتىپ دەملەپ، چايلىق ئورندا ئۈسسۈلۈقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار

يۈرەك ساھەسى سانجىلىپ ئاغرىش، ئاغرىق سول تەرەپ مۈرە، بىلەك، بارماق ئۇچىغىچە تارقىلىش، قورساق ساھەسى ئاغرىش، تەرلەش، نەپەس سىقىلىش، كۆكىرىش، توڭلاپ تىترەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن بىرگە تىلىدا ئاق گەز بولۇش، شالۇك ئېقىش، سۈيدۈك كۆپ بولۇش، بەدىنى بوشاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، قىزىلگۈل، سۈمبۈل، دارچىن، رۇمبەدىيان، بادرەنجىبۇيا، پىننە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، پىرسىياۋشان 15 گرام، بىخسۇس يەتتە گرام.

تەييارلاش: دورىلار چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۇرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەپ، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، يۇرەك قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئۇستقۇددۇس، گاۋزىبان، بەدىيان، پەرەنجىمشكى، بادرەنجىبۇيا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، دارچىن ۋە قەلەمپۇر بەش گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلار چالا سوقۇلۇپ، دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۇرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىقى، يۇرەك سانجىقى، يۇرەك چالاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان يۇرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار

تۆش سۆڭەك، قورساق، مۇرە، بىلەك، بارماق ئۇچلىرىغىچە ئاغرىيدۇ. يۇرەك ئۇدۇلى سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا دېمى سىقىلىش، كۆكىرىش،

ئۆلۈپ كېتىدىغاندەك تۇيغۇدا بولۇش، تولا خىيال قىلىش، ئۆز - ئۆزىدىن گۇمانلىنىش، بەدەن توڭلاش، تىلى كۆكىرىش، كالىپۇكى گەز باغلاش، كۆز ئېقى كۆكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، ئۇستقۇددۇس 15 گرامدىن، ئاپېلسىن پوستى، لاچىندانە، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئەفتىمۇن 20 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان يۇرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئۇستقۇددۇس، بادرەنجىبۇيا، ئۆشنە، ئاپېلسىن پوستى، لاچىندانە، گاۋزىبان، سۇمبۇل ھىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، قىزىلگۈل سازەج، ئاق سەندەل ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان يۇرەك سانجىقىغا، يۇرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

يۇرەك مۇسكۇل تىقلىمىسىغا شىپا چايلىقلار

تاجسىمان ئارتېرىيەلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى ئاساسىدا، تاجسىمان ئارتېرىيەنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولماسلىقتىن، ماس ھالدىكى يۇرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىگە ئېغىر ھەم ئۇزاق مۇددەت قان يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن، يۇرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىگە نېكروزلىنىپ، كىلىنىكىدا كۆكرەك ئاغرىش، شوك، يۇرەك خىزمىتى ياخشى بولماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

چايلىق:

شاھتەررە 15 گرام، سارغايتىلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، نېلۇپەر، خىيارشەنبەر، قىزىلگۇل، بىدىمۇشكى، سەندەل، بىنەپشە، تۇخۇمى كاسىنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، بادرەنجبۇيا 20 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۇرەك توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، قان خىلىتىدىن بولغان يۇرەك مۇسكۇل

تىقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

چىلان 15 دانە، قارىئۆرۈك ۋە قىزىلگۈل 10 گىرامدىن، ئۆرۈك گۈلىسى، شاپتۇل قېقى 20 گىرامدىن، بادرەنجىبۇيا 25 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا ئۈسسۈلۈقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى (قوقاق) غا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئاق سەندەل، بىنەپشە، نېلۈپەر، ئاق لەيلى گۈلى، سۈمبۈل، گاۋزىبان، خىيارشەنبەر، ھەمشىباھار گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا ۋە سەپرادىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئۆشنە، بىدىمۇشكى، نىلۇپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ئالتە گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان يۈرەك مۇسكۈل تىقىلمىسىغا، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان يۈرەك مۇسكۈل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

دارچىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، قىزىلگۈل، بادرەنجىبۇيا، خولىنجان، زەنجىۋىل، سەندەل، لاچىندانە، زەپەر خەمىكى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، بەدىيان 30 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۈرەك مۇسكۈل

تىقىلمىسىغا، سوغۇقتىن بولغان يۇرەك كېسەللىكلىرىگە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، بىدىمۇشكى، پەرەنجىمىشكى، ئۇستقۇددۇس، گاۋزىبان، لاچىندانە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: خۇش پۇرىقى ئارقىلىق يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈلىدۇ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، يۇرەك سانجىقى، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئۇستقۇددۇس، سۇمبۇل، بادرەنجىبۇيا ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئاپپىلسىن پوستى، پىستە، قەلەمپۇر، زەپەر خەمىكى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ

ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، لاچىندانە، ئاپىلسىن پوستى، ئۆشنە، ئۇستقۇددۇس، بادرەنجىبۇيا، سۇمبۇل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، سازەج ھىندى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان يۇرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇرەك قوزغىلىشقا شىپا چايلىقلار

بۇ يۇرەكنىڭ ئۆزىگە يەتكەن ئازار (خاپىلىققا) غا قارشى قىلغان ھەرىكىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمكى كىتابلاردا خەفەقان دەپ ئاتىغان. بۇ كېسەل تۆت خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ. ھەربىر خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان يۇرەك قوزغىلىشنىڭ ئالامىتى ئوخشاش بولمايدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان خەفەقانغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىمارنىڭ قان بېسىمى ئۆرلەش، ئىككى چېكىسى قاتتىق ئاغرىش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، بەدەن چىڭقىلىش، پۇت ـ قوللار ئۇيۇشۇش ئالامىتى كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە تومۇرى توم ھەم تېز سېلىش، سۈيدۈكى قويۇق، قىزىل كېلىش، بەدەن ئېغىر بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، قىرقىلغان پىلە، ئاق سەندەل،

قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان 10 تال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورندا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن، قان خىلىتىدىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈل، بىنەپشە، گاۋزىبان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان 20 دانە.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە پايدىلىق.

سەپرادىن بولغان خەفەقانغا شىپا چايلىقلار

سەۋەبسىز بوشىشىش، كۆڭلى ئېلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، بىئارام بولۇش، كۆپ ئۇسساش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش قاتارلىق سەپرا خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

قىرقىلغان پىلە غوزىسى ئالتە گرام، بىدىمۇشكى

10 گرام، سۇمبۇل بەش گرام، گاۋزىبان ھىندى ئالتە گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، لاچىندانە ئۈچ گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، ئۈستىقۇددۇس ھەربىرىدىن ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئاپېلسىن پوستى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، تاباشىر ئالتە گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا مۇۋاپىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، ئامۇت قېقى ھەربىرىدىن 15 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە

مەنپەئەت قىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەن، بۆلەكنىڭ مىزاجىنى تەڭشەيدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان خەفەقانغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: نەپەس قىينىلىشىش، يۈرىكى سوۋۇپ كەتكەندەك بىلىنىش، قورقۇش، هوشسىزلىنىش، بەدەن بوشىشىش، تىلى ئاق گەز باغلاش، هۇرۇنلۇق قاتارلىق بەلغەم خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان 20 گرام، بادرەنجىبۇيا 10 گرام، گاۋزىبان 20 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان خەفەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، گاۋزىبان هەربىرىدىن 10 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، پەرەنجىمىشكى هەربىرىدىن ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چاي ئورندا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان خەفەقان كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق. يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، ئاپىلسىن پوستى، ئامىلە، سۇمبۇل، بەدىيان، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرامدىن، قەنت 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قەنت سېلىپ، دەملەپ چايلىق ئورندا ئىچىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدا مەنبەلىك يۇرەك قان تومۇر توسۇلۇش تىپىدىكى خەفەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، ئۇستقۇددۇس، سۇمبۇل، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورندا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان خەفەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا 15 گىرام، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل، سەندەل، گاۋزىبان، سۈمبۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك قان تومۇر قېتىشنى، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، سەۋدادىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇرەك زەئىپلىكىگە شىپا چايلىقلار

يۇرەك زەئىپلىشىش ــ ماددىلىق سوغۇقتىن يۇرەك زەئىپلىشىش، ماددىلىق ئىسسىقتىن يۇرەك زەئىپلىشىش دەپ ئىككىگە بۆلۈندۇ.

سوغۇقتىن بولغان يۇرەك زەئىپلىششىكە شىپا چايلىقلار

ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەلغەم،سەۋدا ماددىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، ئىچ سۈرۈش، تاماق يەپ ھەرىكەت قىلماسلىق، ئۇزاق مۇددەت ئاچ قېلىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: كۆپ ئۇخلايدۇ، ماغدۇرسىزلىنىپ، ئاسان چارچايدۇ. يۇرەك پەسكە ساڭگىلاپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا بىمارنىڭ ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئۇسسايدۇ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سوقىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا 20 گرام، سۇمبۇل 10 گرام، قەلەمپۇر 12 گرام، دارچىن 15 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، قىزىلگۈل 12 گرام، ئاپپىلسىن پوستى ئالتە گرام، لاچىندانە 10 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورندا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۇرەك زەئىپلىشىشكە پايدىلىق، يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ، ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، ئۆشنە، لاچىندانە، قىزىلگۈل، بادرەنجىبۇيا، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەسىرى: سوغۇقتىن، سەۋدادىن بولغان يۇرەك زەئىپلىشىشكە ۋە يۇرەك مۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ.

ئەزا خاراكتىرلىك يۇرەك زەئىپلىششكە شىپا چايلىقلار

بۇرنىدا نەپەسلەنگەندە قىينىلىش، كۆكىرىش، ھاسىراش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان 10 گرام، ئوغرىتىكەن، كەرەپشە يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، ئۈستقۇددۇس، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلاش، نېرۋىنى ئارام ئالدۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، پۇتتىكى ئىششىقنى يانداۇرۇش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

يۇقىرى قان بېسىمغا شىپا چايلىقلار

بەدەندە غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللىنىپ، قان تومۇر دىۋارىنىڭ بېسىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكىدىن ئىبارەت. يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

دەسلەپتە بىرقانچە يىلغىچە ھېچقانداق ئالامەت بولمايدۇ. كېيىنچە باشنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىش، ئىككى چېكە زىڭىلداپ ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆز قاراڭغۇلىشىش، بۇرۇن قاناش، كۆز ئىچى بېسىمى ئېشىپ كېتىش، مېڭىگە قان چۈشۈش قاتارلىق قان خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

مېڭە قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. قان تومۇرلار كۆپىدۇ. مىجەزى چۈس بولۇپ، ئاسان ئاچچىقلايدۇ، كۆڭلى نازۇك، ئاسان خاپا بولىدۇ. ئېغىر بولسا مېڭە قان تومۇرى يېرىلىپ مېڭىگە قان چۈشۈش، پالەچ بولۇپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

دەم سىقىلىش، يۆتىلىش، بەلغەم تۆكۈرۈش، باش ئېغىرلىشىش، تولا ئۇخلاش، قان تومۇرلار چىڭقىلىش، خامۇشلۇق، تىلى ئاق گەز باغلاش، سوغۇق تەرلەش، بەدەن سېمىز بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

تولا خىيال قىلىش، ساقايماسلىقىدىن ئەندىشە قىلىش، بەدىنى ئېغىر بولۇپ، پۇتۇن بەدەن ئاغرىغاندەك ھېس قىلىش، باش چىڭقىلىش، ئاسان ھاياجانلىنىش، كۆز ئەتراپى كۆكىرىشتەك سەۋدا خىلىتىغا ئالاقىدار

ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

چىلان ئالتە دانە، بىخ كەرەپشە، قىزىلگۈل، ئەينۈلا، سارغايتىلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بىدىمۇشكى 15 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

چىلان 15 دانە، تەرەنجىبىن 20 گىرام، ئەينۈلا توققۇز گىرام، تەمىرى ھىندى، شاپتۇل قېقى، ئۆرۈك گۈلى، كاسىنە ئۇرۇقى، بىدىمۇشكى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ دەملەپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان، سەپرادىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

بەدىيان، بىخسۈس، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، دارچىن، پىننە ھەربىرىدىن يەتتە گىرامدىن، قىزىلگۈل 15 گىرام، قەلەمپۇر، ئاپىلسىن

پوستى، زەپەر ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئۇستقۇددۇس، گاۋزىبان گۈلى، لاچىندانە، ئاق سەندەل، قاقىلە، تۇخۇمى كەرەپشە، بەدىيان، تۇخۇمى كەشنىز، جۇۋىنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يېرىك سوقۇپ، 10 ~ 20 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ئارقىلىق قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

نېلۇپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان، چىلان، ئەينۇلا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چىلان، ئەينۇلادىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەندە قان غالىبلىقىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قاننى سۈيۇلدۇرىدۇ، قان بېسىم يۇقىرىلىقتىن بولغان باش ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئۇستقۇددۇس، لاچىندانە، قاقىلە ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، بادرەنجىبۇيا، پوستى تۇرۇنجى، بەدىيان، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، سەۋدانى پىشۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ئارقىلىق قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

ئارپىبەدىيان، شۇمشا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىننە، شاھتەررە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەپ، قان تومۇردىكى بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى تازىلاپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

ئاق سەندەل، چۆل يالپۇزى، بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ئارقىلىق قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە 50 گرام، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، نىلۇپەر 30 گرام، ئىتئۈزۈمى 15 گرام، چىلان 60 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 12 سائەت قاينىق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، تەبىئەتنى ياخشىلايدۇ، قاننى تازىلاپ، سوۋۇتۇپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

چىلان 20 دانە، گاۋزىبان ۋە سەرپىستان ھەربىرىدىن 20 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا

دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

شاپتۇل قېقى، كۆممىقوناق ساقىلى، ئەفتىمۇن، لوپنۇر كەندىر يىلتىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، سوقا چىلان 10 دانە.

تەييارلاش: مېۋىلەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، دەملەپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قاندىكى ماي مىقدارىنى چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

نېلۇپەر يەتتە گىرام، گاۋزىبان يەتتە گىرام، ئەينۇلا 30 گىرام، قىزىلگۈل ئالتە گىرام، قەنت 10 گىرام، بىنەپشە يەتتە گىرام، چىلان 30 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى ئالتە گىرام، تۇخۇمى كەشنىز 10 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقماي، دەملەپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان غالىبلىقىدىن بولغان قان بېسىمغا مەنپەئەتلىك. قاننى سۈيۈلدۈرۈپ، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، سۈيدۈك ھەيدەپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، خىيارشەنبەر، چىلان، قارىئۆرۈك، پۇنۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: خىيارشەنبەر، پۇنۇسنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، دەملەپ چاي ئورنىدا ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ، سۈيۈلدۈرىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، توقاچگە يوپۇرمىقى، ھەمشۇانە ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، توقا چېچىكى، نىلۇپەر ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئەينۇلا 20 گرام، چىلان 20 دانە.

تەييارلاش: مېۋىلەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان قان بېسىمغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

ئاق سەندەل، تەمرى ھىندى، گاۋزىبان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان 30 دانە.

تەييارلاش: تەمرى ھىندىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ چايلىق ئورنىدا ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

چايلىق:

زەپەر، تەمرى ھىندى، ئاق سەندەل، ئەينۇلا، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: زەپەر، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى قاتارلىق دورىلارنى سوقماي، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، دەملەپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

چايلىق:

چىلان، گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھارارەت، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، يۈرەكنى ياشارتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش رولى بار.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، گاۋزىبان، بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ

هەربىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان 15 دانە.

تەييارلاش: چايلىق قىلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

دولانا 14 گرام، سانا تۆت گرام، پىستىگۈل ئالتە گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورندا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىششىق يانداۋرۇش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، يۇقىرى قان بېسىم، ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلى، قاندا ماي تەركىبى يۇقىرىلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

دولانا ۋە لىمون سۈيى ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، ناۋات 200 گرام، چېچەككۈل تۆت گرام، تاۋۇز سۈيى 100 گرام.

تەييارلاش: دولانا بىلەن چېچەككۈلنىڭ قايناق سۈدا تەمىنى چىقىرىۋېلىپ، لىمون، تاۋۇز سۈيىنى قوشۇپ، ئۈستىگە ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تازىلاش، ھارارەت پەسەيتىش، جىگەرنى تازىلاش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، يۈرەك مۇسكۇللىرىنى

كۆچەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

چايلىق:

دولانا 16 گرام، زىرىق ئالتە گرام، سىرىق ئوت ئۇچ گرام، جىغان 13 گرام، كاسنە ئۇرۇقى ئالتە گرام.

تەييارلاش: دەملەپ چايلىق ئورندا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: مىڭە قان تومۇرلىرىنى ئېچىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار. يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە، جىگەر كېسەللىكلىرىگە، قان قويۇقلۇق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

خىيارشەنبەر ۋە تەمرى ھىندى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

كەرەپشە يىلتىزى، كۆممىقوناق ساقلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چاي ئورندا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

بىدە ئۇرۇقى توققۇز گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 30 گرام، كۆممىقوناق ساقلى تۆت گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى ئازراق قاينىتىپ، چايلىق ئورندا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

چىلان چېچىكى 21 گرام، كەۋرەك ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دەملەپ چايلىق ئورندا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

قايماقسىز سۈتنى مۇۋاپىق قاينىتىپ، چايلىق ئورندا ئۈسسۈلۈقنىڭ ئىچسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

كۆممىقوناق ساقلى، كەرەپشە يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چىلان، شاپتۇل قېقى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

دېڭىز ئادەمگىياھىدىن 30 گرامنى قاينىتىپ، ئېرىگەندىن كېيىن ناۋات قوشۇپ ئىچسە جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

500 گرام كەرەپشىنى سقىپ، 50 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، قان خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆۋەن قان بېسىمغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئولتۇرۇپ قوپقاندا باش قېيىش، هوشسىزلىنىش، ئورۇقلاش، چىرايى تاتىرىش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

چۇچۇكبۇيا 15 گىرام، قوۋزاقدارچىن ۋە شاخ دارچىن هەربىرىدىن 30 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: ئادەتتە ئۇچ كۈندە قان بېسىمنى يۇقىرىلاتقىلى بولىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، سۆئلەپ، قارىمۇچ، تەرەنجىبىن، خولىنجان، ئاقىرقەرها، قەلەمپۇر، ناۋات قاتارلىق دورىلارنىڭ هەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 12 سائەت دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىگە ناۋات

سىلىپ، تۇخۇم سىرتقى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تۆۋەن قان بېسىمنى يۇقىرىلىتىدۇ، يەنە ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشىنى ۋە پاقلان، چۈجە، كەپتەر گۆشلىرىنى مۇۋاپىق يەپ بەرگەندە، قان بېسىمنى يۇقىرىلىتىدۇ.

هەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

ئاشقازان ئاجىزلىق سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىققا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: ئاشقازان تاماقنى هەزىم قىلالمايدۇ. بىمار هەر كەت قىلسا تاماق يېنىپ كېتىدىغاندەك هېس قىلىدۇ، هۆ تۈتىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازاننى هۆللۈك قاپلاپ كەتكەن ياكى ئاشقازاننىڭ چىقىش ئېغىزىنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىغانلىقتىن، تاماق ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرماي تۆۋەنگە ماڭىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل ئالتە گرام، ئانارگۈلى بەش گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بەش گرام، تاباشىر ئالتە گرام،

سۇماق ئالتە گرام، قاقلە بەش گرام.
تەييارلىق: چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا، ئاشقازانىنىڭ تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرۇشقا، هۆ بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، چىلان، ئەينۇلا هەممىسى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: قاينىتىپ چايلىق ئورندا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: تاماق سىڭمەسلىك، كۆڭۈل ئېلىشىش، تەستە كېكىرىشنى ياخشىلايدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: ئاشقازان ئېچىشىپ كۆيۈشكەندەك ئاغرىيدۇ، ئىچى سۇرۇپ، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سالىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سارغۇچ، مىقدارى ئاز بولىدۇ، تىلى سېرىق گەز باغلىغان بولىدۇ.

چايلىق:
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، چىلان، ئەينۇلىنىڭ هەرقايسىسىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق ئورندا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
يانتاقتىن 100 گرام.
تەييارلاش: سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:
دارچىن، سۆئلەپ مىسرى، بەسباسە، لاچىندانە، شىكەر، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامدىن، سۈت ئىككى كىلوگرام.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، سۈتنى

قاينىتىپ، سۈتتە دەملەپ ئىچىلىدۇ، ھەر قېتىمدا 20 گرام دورا سېلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاندىكى نەزلىنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە، ناۋات ھەربىرىدىن 100 گرامدىن.

تەييارلاش: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇچەي ـ ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىدۇ، قورساق ئاغرىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، جۇۋىنە، زىرە، ئوغرىتىكەن، تەرەنجىبىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈلدارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىق، ئاشقازان ئېچىشىش، تاماق سىڭمەسلىك، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان ھىندى، قاقىلە، زەنجىۋىل، لاچىندانە، بادرەنجىبۇيا، بەدىيان، ئاپىلسىن پوستى، ئۇستقۇددۇس

هىندى، خېنە، خولىنجان قاتارلىق دورىلارنىڭ هەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئېچىشىش، ئاشقازان قىزىپ ئاغرىش، ئاشقازان ـ ئۇچەي كۆپۈش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

چايلىق:

يېزىخۇ 15 گرام، جۇۋىنە 12 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا، كەرەپشە ئۇرۇقى 12 گرام، ئېگىر يەتتە گرام.

تەييارلاش: دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان بىلەن ئۇچەيدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، زىرە، پىننە، جۇۋىنە، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ـ ئۇچەيدىكى نورمالسىز يەللەرنى تارقىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

پىلىپىل، دارچىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، قەلەمپۇر 15 گرام، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە، لاچىندانە، قاقىلەنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

پىستە پوستىدىن ئالتە گرام، قاقىلە، بەدىيان، ئوغرىتىكەن ھەربىرىدىن ئۈچ گرامدىن.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ قىزىق پېتى ئىچىدۇ.

تەسىرى: ھېق تۇتۇشنى پەسەيتىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ھەمشىۋانە ئۇرۇقى 50 گرام، قۇرۇتۇلغان ئىتئۈزۈمى 60 گرام، قۇرۇتۇلغان ئەمەن 40 گرام، سېرىقچېچەك 30 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، پىننە 10 گرام، يالپۇز 20 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن، قايناق سۇدا دەملەپ سۈيىنى ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 قوشۇق ئىچۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان قىزىلئۆڭگەچتىكى يەللىكنى تارقىتىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ. قوشۇمچە ئاشقازان يەللىكىگە شىپا بولىدۇ، قىزىلئۆڭگەچ راكىغا بېرىلسە بولىدۇ.

چايلىق:

سېمىزئوت ئۇرۇقى بەش گرام، ئانارگۈلى، ئۈجمە شەربىتى ھەربىرىدىن 72 گرامدىن.

تەييارلاش: سېمىزئوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ،

ئانار، ئۇجمە شەربەتلىرىگە سىلىپ 12 سائەت تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ، بىر ياكى ئىككى يۇتۇم ئىچۈرۈلىدۇ.
تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچ ئۆتكۈر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
قۇرۇتۇلغان يالپۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقىنى يانداۋرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

ئاشقازان يالليۇغىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:
بىر چىمدىم قارىچاي، ئىككى قوشۇق ھەسەل.
تەييارلاش: قارىچاينى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ، ئاندىن ھەسەلنى ئېرىتىپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: گالدىن غىزا ئۆتمىگەندە ئىچىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان ئاشقازان يالليۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئىچ سۇرىدۇ، پۇتۇن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، قىزىيدۇ، باش لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، باش قايىدۇ، يۈز - كۆزى ئىششىيدۇ. قان خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر ۋە ئاشقازان كېسىلىگە ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:
قەلەمپۇر، ئارپىبەدىيان، لاچىندانە ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، قاقىلە 10 گرام.
تەييارلاش: دەملەپ، گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ.

چايلىق:
كۆك يانتاق چېچىكى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قاندىن بولغان ئاشقازان يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
ئېگىر، مامكاپ، ئارپا ئۇندۇرمىسى، تورۇپ ئورۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.
تەسىرى: سوزۇلما ئاشقازان يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئاشقازان يالىلۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: ئاشقازان قاتتىق ئاغرىيدۇ، كۆيۈشۈپ ئېچىشىدۇ، قىزىتما بولىدۇ، ئۇسسايدۇ، تىل، ئېغىز ئىچى سېرىق كۆرۈنىدۇ، پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. سەپرا خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:
بەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئاشقازان يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
نېلۇپەر، كاسىنە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، دورىلارنى ئېلىپ كاشكاپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە، كاسىنە شىرنىسى، قەلەمپۇر، بەدىيان، قاقىلە، لاچىندانە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: بۇ دورىلارغا ئاز مىقداردا گۈلقەنت قوشۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆتكۈر ئاشقازان يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى، گاۋزىبان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بىنەپشە ئالتە گىرام، ئوغرىتىكەن تۆت گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر ئاشقازان يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئاشقازان يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قىزىتىدۇ، ئېغىزدىن شالۋاك ئاقىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، تىلى ئاق، توم گەز باغلايدۇ، بەدەن تېرە رەڭگى ئاقىرىدۇ ھەم بەلغەم خىلتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:
لاچىندانە، ئارپىبەدىيان، قارىچاي ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئاشقازان يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
ئىزخىر يىلتىزى، بەدىيان، قەلەمپۇر، لاچىندانە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەنجۇر قېقى ئۇچ تال.
تەسىرى: بەلغەم خىلتىدىن بولغان سوزۇلما

ئاشقازان يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەييارلاش: ئەنجۈردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەنجۈرنى قوشۇپ دەملەپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

يەلدىن بولغان ئاشقازان يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قورساق كۆپىدۇ، ئاشقازان ئېچىشىدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، چوڭ تەرەت ئادەتتىكىدىن سېسىق پۇرايدۇ، يەلگە ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:
بەدىيان، جۇۋىنە، زىرە، ئوغرىتىكەن، تەرەنجىبىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈلدارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان، ئاپپىلسىن پوستى، لاچىندانە، خولىنجان، بەدىيان، زەنجىۋىل، خېنە، قاقىلە، ئۇستۇددۇس،

بادرەنجىبۇيا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يەلدىن بولغان ئاشقازان يالۇغى، ئاشقازان ئاغرىقلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەشكە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

گۈلدارچىن، ئۆشنە، ئۈدسەلەب، دارچىن، لاچىندانە، زەنجىۋىل، سازەج ھىندى، مەستىكى، زىرە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، مۇۋاپىق ھەسەل سېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننى قىزىتىپ سوغۇق يەلنى ھەيدەيدۇ، مىجەزنى تەڭشەيدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، خولىنجان، دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، لاچىندانە بەش گرام، زەپەر ئىككى گرام، ئىپار بىر گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى (زەپەردىن باشقا) چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاندىكى زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سۇمبۇل، قاقىلە، پىلپىل، رۇمبەدىيان، قىزىلگۇل، بەدىيان، زىرە، لاچىندانە، ئىزخىر، بىخسۇس، سازەج، پىننە، تاتلىق قۇستە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر ئۇچ گىرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قىزىتىپ ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازان پەي ـ تارىمۇشلىرىنى چىڭىتىدۇ، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

جۇۋىنە، بەدىيان، گۈلدارچىن، ئوغرىتىكەن، تەرەنجىبىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، زىرە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەشتىن ئېچىشىپ ئاغرىش، تاماق سىڭمەسلىك، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئارپىبەدىيان، قاقىلە، لاچىندانە، گۈلقەنت قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ دەملەپ، گۈلقەنت سېلىپ ئۈسسۈلۈقىغا ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: ئۇزاق مەزگىل ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان تۆۋەنلەشتىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، تاماق سىڭمەسلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، پىلپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، لاچىندانە، زەنجىۋىل، رۇمبەدىيان، دارچىن، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، گۈلدارچىن 20 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، 3 ~ 5 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىدىن بولغان ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

چايلىق:

كۆپۈكى دەريا، چۇچۇكبۇيا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (چۇچۇكبۇيىنىڭ سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ)، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىغا

مەنپەئەت قىلىدۇ. جاراھەت پۇتتۇرۇپ، ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

چايلىق:

سۆئلەپ، بىخسۇس ھەرقايسىسىدىن 15 گىرامدىن، ئاق چۇغلۇق، سەئدى كۆفى ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۇن ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى، ئاشقازان يېنىك ھالدا قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: بىخسۇسنىڭ سىرتقى قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، دورىلارنى سوقۇپ ياكى ئۇزاقراق دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، ئىسپىغۇل، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، تەرەنجىبىن 15 گىرام، خىيارشەنبەر 20 گىرام، بادام يېغى 120 گىرام.

تەييارلاش: دەملەپ تەمنى چىقىرىپ، بادام يېغىدىن ئازراق قېتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۇن ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ.

قەۋزىيەتكە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

نېلۇپەر 15 گرام، سانا، مۇرمەككى بەش گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

سانا، بىنەپشە ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، تەرەنجىبىن 10 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: ئىچىنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، قاقىلە، بەدىيان، لاچىندانە، قىزىلگۈل، پوستى تۇرۇنجى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىهانى ئېچىش، يالۇغ قايتۇرۇش رولى بار. ئۇندىن باشقا، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

تەرەنجىبىن 10 گرام، قىزىلگۈل، خىيارشەنبەر، بەدىيان، سانا قاتارلىقلارنىڭ هەربىرىدىن ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سانا، پۇنۇس هەربىرىدىن 12 گرامدىن، سېرىق هېلىلە پوستى 10 گرام، هەشقىپىچەك بەش گرام، بىنەپشە يەتتە گرام، رەۋەن ئۇچ گرام، كالا سۈتى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كالا سۈتىدە دەملەپ ئىچىلىدۇ. ئۇچ كۈن داۋاملاشتۇرسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتكە پايدىلىق.

چايلىق:

چىلان 30 دانە، بىنەپشە، خىيارشەنبەر ھەربىرىدىن 60 گىرامدىن، گاۋزىبان 10 گىرام، تەرەنجىبىن 30 گىرام، شېكەر 100 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ ياكى بىر ئۆرلىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. تەبىئەتنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: قايناق سۈدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ھەببىتۇلخۇزرا، سانا، تەرەنجىبىن، بادام مېغىزى، بەدىيان، ئوغرىتىكەن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تەبىئەتنى يۇمشىتىپ، ساغلاملىقنى ئاشۇرىدۇ.

ئاددىي چايلىقلار

1. ھەسەلدىن 30 گىرام، تۇزدىن بىر گىرام ئېلىپ، ھەسەلنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇزنى سېلىپ، بىر مەزگىل ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا، ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە ۋە بەدەن ئاجىزلىقتىن بولغان قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. ھەر كۈنى بىرقانچە تامچە ئاچچىقسۇ تېمىتىلغان قايناق سۇ ئىستېمال قىلسا قەۋزىيەتكە پايدىلىق.

3. سانادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچسە قەۋزىيەتكە پايدىلىق.

4. ئاق لەيلى يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچسە قەۋزىيەتكە پايدىلىق.

5. مۇۋاپىق مىقداردىكى پالەكنى قايناق سۇدا دەملەپ، ئازراق بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىپ بەرسە قەۋزىيەتكە پايدىلىق.

6. كۈدە يوپۇرمىقىنى يەپ بەرسە قەۋزىيەتكە پايدىلىق.

ئىچ سۈرۈشكە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

چېچەككۈل 60 گرام، چىلان 18 دانە، ناۋات 100 گرام، زەنجىۋىل 12 گرام، بەدىيان 10 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىلىدۇ. (بەدىيان قورۇلىدۇ).

تەسىرى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان تولۇقلاش، ئۈيقۇنى ياخشىلاش تەسىرى بار، بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئۈرۈقىدىن ئايرىلغان يېمىش جىگدە، ئانار پوستى 100 گرامدىن، خەنزۇ موزىسى 18 گرام، موزا 25 گرام، پاقىيوپۇرمىقى 20 گرام.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەرنى توختىتىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلىق:
ئامىلە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

چايلىق:
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، ئانارگۈلى بەش گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: بەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قورۇلۇپ سارغايتىلىدۇ، ئاندىن سوقۇپ دەملەپ، ناۋات سېلىپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:
قارىئۆرۈك، ئەينۇلا مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: قايناق سۇدا ئۇزۇنراق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
رۇمبەدىيان، مەستىكى رۇمى، زىرە، ئۇد ھىندى

قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئانارگۈلى 15 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

چايلىق:

پىننە، پىلپىل، قارىمۇچ، موزا قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 15 گىرامدىن، زىرە 10 گىرام، ئانار پوستى 30 گىرام، ئانار چېچىكى 25 گىرام، جوز ۋە قاقىلە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئۇچەيدىكى يەللىكنى قايتۇرىدۇ، ئۇچەينىڭ سۈمۈرۈلۈشنى ياخشىلاپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ. ھەر قېتىم 20 ~ 30 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ. قىزىتما بولسا نېلۇپەردىن 10 گىرام، قىزىلگۈلدىن 50 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 10 گىرام قوشۇپ، دەملەپ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

تولغاققا شىپا چايلىقلار

بۇ تولغاق تاياقچە جاراسمى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىرخىل يۇقۇملۇق ئۇچەي كېسەللىكنى بولۇپ، بىماردا ئاساسلىقى، توڭلاپ تىترەش، تەرەت سۈدەك، شىلىمشىق، بەزىدە قان ئارىلاش يىرىڭلىق كېلىش، قۇرۇق ئىنجىق، ماغدۇرسىزلىق، قورساق تۇتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىش، ئىشتىهاسى تۇتۇلۇش، پۇتۇن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

چايلىق:

ئانار پوستىَ 30 گىرام، قارا شېكەر بەش گىرام.

تەييارلاش: چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تولغاققا شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، يۇمغاقسۇت ھەرقايسىسىدىن بەش گىرامدىن، چىلان بەش دانە، ئەينۇلا بەش دانە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل

قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

نىلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، سىرىق ئوت ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا ھەرقايىسىدىن يەتتە گرامدىن، خەشخاش پوستى بەش گرام، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى ھەربىرىدىن 30 گرامدىن، سىرىق ھىلىلە پوستى، تۇربۇت ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 15گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىاق سۇدا دەملەپ، ئوتتا بىر ئۆرلىتىپ ھەممىسى بىر قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تولغاق يېڭى باشلانغان ۋاقىتتىكى جۇغ ـ جۇغ بولۇش، باش ئاغرىش، قىزىش، قاتتىق ئىنجىق تۇتۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، بادام يېغى ئۇچ گرام، ئىسپىغۇل بىر گرام.

تەييارلاش: بادام يېغىدىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قارىچاي بىر گرام، زەنجىۋىل ئىككى مىسقال، ئاق شېكەر، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: قارىچاي بىلەن زەنجىۋىلنى قاينىتىپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ، ئاق شېكەر، قارا شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ. چوڭلار كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 گرام ئىچسە بولىدۇ، كىچىكلەر مىقدارىنى مۇۋاپىق ئازايتىپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: ھەرقانداق سەۋەبتىن بولغان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئانار پوستى، ئاپېلسىن پوستى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: يەللىك تولغاققا، ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سەئدى كۈفى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، يالپۇز

هەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

بوۋاسرغا شىپا چايلىقلار

هەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەقئەت يولىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشىدىن قانلىق پۇۋەكچىلەر پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قەدىمكى كىلاسسىك كىتابلاردا بوۋاسىر دەپ ئۇچرايدۇ. بوۋاسىر پەيدا قىلغۇچى خىلىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى: مەقئەت چىڭقىلىپ، سانجىلىپ ئاغرىيدۇ، يېقىمسىزلىنىدۇ، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل بولىدۇ، مەقئەتتە توق قىزىل رەڭلىك مونەكچە پەيدا بولىدۇ.

چايلىق:

سوقا چىلان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، شاپتۇل قېقى هەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان مەقئەت يېرىلىش، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
ئاچچىق ئانار پوستىنى چايلىق ئورنىدا ئىچسە، قان خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
هېلىلە كابۇلى پوستى سەككىز گرام، كەتىرا ئىككى گرام، ئەنجۇر قېيقى ئالتە دانە، مۇقەل بىر گرام، كۈدە ئۇرۇقى 10 گرام.
تەييارلاش: ئەنجۇر قېيقى بىلەن مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەنجۇر قېيقى بىلەن مۇقەلنى قېتىپ، ئېزىپراق دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: قاندىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:
ئانارگۈلى، پىننە ئۇرۇقى، خەشخاش، ئەنجىبار، سېمىزئوت ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقدارىدا.
تەييارلاش: خەشخاشنى باشقا دورىلاردىن كۆپرەك ئېلىپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بوۋاسىر ئېغىرلىشىپ كۆپ قانىغاندا ئىچسە تەسىرى بولىدۇ.

سەپرا خىلتىدىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى: مەقئەت ئاغرىيدۇ، چىڭقىلىدۇ، قىچىشىدۇ، كۆيۈشۈش سېزىمى بولىدۇ، تەرەت قىلالمايدۇ. بەزىدە تەرەتكە قان ئارىلاشقان بولىدۇ. رەڭگى، تىلى سارغىيىدۇ، سەپراغا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولىدۇ.

چايلىق:

قورۇلغان كۈنجۈت 60 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم سېرىقى 20 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن جۈز بۇۋا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن، چىلان، بادرەنجىبۇيا، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە، بىخ كەبىر، ئەينۇلا، خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 31 گىرامدىن، سانا ۋە بىستىپايەج ھەربىرىدىن 21 گىرامدىن.

تەييارلاش: مېۋىلەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چايلىق قىلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى: مەقئەت چىكقىلىپ ئاغرىيدۇ، ئېچىشىدۇ، قانايدۇ، قارىغا مايىل تۆگۈنچە پەيدا بولىدۇ. قەۋزىيەت ۋە سەۋدا خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

يەتتە تال ئەنجۈر قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سەۋدادىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

زەرچىۋە 25 گىرام، موزا 30 گىرام، پىلپىل، ئاقمۇچ ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، كاتھىندى گىرام، پاقا تالقىنى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، كىرپە تالقىنى 18 گىرام، كاۋاۋچىن سەككىز گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بوۋاسىر مونەكچىسىنى كىچىكلىتىدۇ. يەل تارقىتىدۇ.

يەلدىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى: تەرەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ، قەۋزىيەتلىك قورساق كۆپىدۇ، قانلىق تەرەت قىلىدۇ، ئىششىيدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئاغرىق بەل ساھەسىگە، ئۇرۇقدان، جىنسىي ئەزاغىچە تارقىلىدۇ، تولا يەل كېلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، خولىنجان، بادرەنجبۇيا، سەپەرجىل، قاقىلە، مامىرانچىن، لاچىندانە، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: بۇلارنى بىرلا سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان توختىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئېچىشىشنى يوق قىلىدۇ.

هەرخىل ئۇچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

ئۇچەي توسۇلۇش كېسەللىكى پەيدا قىلغۇچى خىلىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: تەرەت راۋان بولمايدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، رەڭگىرويى قىزىرىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تومۇرى توم، دولقۇنلۇق سوقىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بەدىيان، كاسىنە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، سەندەل 20 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك، قان تازىلايدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

چايلىق:
قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان، تۇخۇمى كاسىنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەينۇلا 10 دانە، زىرىق 15 گىرام، چىلان 15 دانە.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ، تەمى ياخشى چىققاندا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۇچەي يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قاندىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا ئۇنۇمى بىرقەدەر ياخشى.

چايلىق:
قاپاق ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن، بىنەپشە شەربىتىدىن 20 گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قاندىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

سەپرا خىلتىدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: ئۇسسىمايدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئۆرلەيدۇ. تەرەت كەلمەيدۇ، قورساق ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ،

ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بىئارام بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، كۆز ئېقى، تىلى سارغىيىدۇ، سەپرا خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، ئىتئۇزۇمى، تۇز تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ئاق شېكەر 72 گىرام، تەرەنجىبىن 36 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سوغۇق سۇغا چىلاپ، تەمى ياخشى چىققاندا سۈزۈپ، شېكەرگە تەرەنجىبىننى سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

چايلىق:

خىيارشەنبەر 45 گىرام، تەرەنجىبىن 60 گىرام، ئەينۇلا شەربىتى 60 مىللىلىتىر.

تەييارلاش: دورىلارنى قاينىق سۇدا دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن ئەينۇلا شەربىتى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: تەرەت كەلمەيدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، قورساق بېسىمى ئاشقانلىقتىن سىيىش قىينىلىشىدۇ، قول ـ پۇت مۇزلايدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ. تەرەتتىن شىلىمشىق ماددىلار كېلىدۇ. بەلغەم خىلىتىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:
سانا، تەرەنجىبىن، بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:
بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دەملەپ، سۈيىگە بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

رەۋەنچىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

پىننە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دەملەپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئىچ توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

تەرەت كەلمەيدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، پۈتۈن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك قارامتۇل كېلىدۇ، تومۇرى بوش، ئاستا سوقىدۇ. سەۋداغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، خىيارشەنبەر، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، تەمىرى ھىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەينۇلا 10 دانە، تەرەنجىبىن 20 گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا پايدىلىق، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

چايلىق:

قارىئۆرۈك 10 دانە، گۈلبىنەپشە توققۇز گىرام.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىچىنى بوشىتىدۇ.

چايلىق:

بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، بەدىيان 50 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى تۆت گىرام، ئەرقى گاۋزىبان 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش: ئەرقى گاۋزىباندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىققاندىن كېيىن ئەرقى گاۋزىباننى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەلدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قورساقنىڭ ئاغرىقى بىرەر يەللىك، ھۆل يەل ـ يېمىشنى يېگەنلىكتىن باشلىنىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ، قورساق غورۇلدايدۇ، ئاغرىق بارغانسېرى كۈچىيىدۇ ۋە ئالامەتلىرى تىپىك بولىدۇ، يەل كېلىدۇ، ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە 14 گىرام، سازەج 10 گىرام، نارمىشكى سەككىز گىرام، ئۈزۈن پىلپىل ئالتە گىرام، قارىمۇچ، ھۆل زەنجىۋىل ھەربىرىدىن ئىككى گىرامدىن، ناۋات 22 گىرام.

تەييارلاش: بۇلارنى سوقۇپ، بەدىياننىڭ دەملەنگەن سۈيى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: يەلدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

سوقۇر ئۇچەيگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

رەۋەن 12 گرام، كەرەپشە، سىرىق ئوت ھەربىرىدىن بەش گرامدىن، پىننە سەككىز گرام، تەرەنجىبىن 25 گرام، زىرە 10 گرام، كۆكنار شاكىلى ئۇچ گرام.

تەييارلاش: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، تەرەنجىبىننى قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يېڭى باشلانغان سوقۇر ئۇچەي يەللىكىنى قايتۇرۇپ، ئىششىقنى يانداۋۇرىدۇ.

جىگەر كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، قوۋزاقدارچىن، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: يۇقۇملۇق جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:

قىزىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 30 گرام، سوقا چىلان بەش دانە.

تەييارلاش: سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندا كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۇقۇملۇق جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:

تەركىبى: مامىكاپ، چۇچۇكبۇيا ھەربىرىدىن بەش گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ قاينىتىپ، چاي ئورندا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر كېسەللىكى بىلەن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:

ئوسما يىلتىزى بىلەن چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ يەلدىن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىققا شىپا چايلىقلار

جىگەر ئاجىزلىق تۆت خىل خىلىت سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇلار ئۇستىدە ئايرىم - ئايرىم توختىلىمىز.

قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىمارنىڭ ئىشتىهاسى كەملەيدۇ، بىمار كۆندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. ئوڭ تەرەپ بىقىن ئاغرىيدۇ. پۇت - قولى ئىششىيدۇ. قان خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، قوۋزاقدارچىن، جۇۋنە هەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشتىهانى ئاچىدۇ،

سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

كاسىنە بىلەن خىيارشەنبەردىن تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى 10 گرام، ئارپا سەككىز گرام، ئەينۈلا بەش دانە.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، مۈۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ ئۈسسۈزلۈقىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، ماش ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، ئەينۈلا 10 دانە.

تەييارلاش: ماشنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ بىرگە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر

ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. هارارەت پەسەيتىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىهاسىزلىقنى ياخشىلايدۇ. قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىمار ئۇسسايدۇ، كۆزلىرى سارغىيىپ، تىلىدا سېرىق گەز بولىدۇ، ئىشتىهاسى تۇتۇلىدۇ، سۈيدۈك ئاز، سېرىق كېلىدۇ، مايلىق نەرسىلەرنى يېگەندە كۆڭلى ئېلىشىدۇ.

چايلىق:

ئوسما يىلتىزى، نېپىز دارچىن، گاۋزىبان هىندى، قىزىلگۈل، كاسىنە يىلتىزى، بادرەنجبۇيا، بەدىيان يىلتىزى، كاهۇ يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ هەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يېرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، هەر قېتىمدا 20 گرام ئەتراپىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگە پايدىلىق. جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

كاسىنە، نېلۇپەر، خىيارشەنبەر، بىنەپشە ھەرقايسىسىدىن 10 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى بەش دانە، چىلان يەتتە دانە، ئەينۇلا ئۇچ دانە.

تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرانىك تېزلىكى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ. زىقىنى ياخشىلايدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە ئىشتىھاسىزلىقنى يوقىتىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، بىنەپشە، نېلۇپەر قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام، ئەينۇلا، سەرپىستان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، چىلان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

كۆممىقوناق ساقلى 30 گرام، كاسىنە 50 گرام، ئوسما يىلتىزى 25 گرام، ئىتئۇزۇمى 40 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سىرىقلىق چۈشۈش تىپىدىكى جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تازىلايدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، يۇيۇلغان لوك، ئاق سەندەل، سەمغى ئەرەبى، زىرىق، تاباشىر، نىشاستە، رەۋەن، ھەمشىباھار ئۈرۈقى، زەپەر قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شەربىتى ئەفسەنتىن ۋە شەربىتى زىرىقلارغا قوشۇپ يېگۈزسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئاق شېكەر 36 گرام، ئەينۈلا 10 دانە، تەمرى ھىندى 36 گرام.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىمارنىڭ تومۇرى توم، ئاستا سالىدۇ، كۆپ ئۇسسىمايدۇ. بەدىنى بوش، پۇت ـ قولى ئىششىيدۇ، جىگەر ساھەسى ئاغرىيدۇ، سىپىق كېكىرىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، قوۋزاقدارچىن، سۇمبۇل، پىرسىياۋشان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بەلغەمدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

بەدىيان ئۇچ گىرام، ئىزخىر، قىزىلگۈل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئاسارۇن، سۇمبۇل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى

ئاچىدۇ، ماددا ئالمىشىنى كۆچەيتىپ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

سەۋدا خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىمارنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، قالايمىقان سوقىدۇ، تىلىنى قارامتۇل گەز باغلايدۇ. بىمار ئورۇقلاپ، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىپ، ئېغىز تەمى بەتتەم، گۇمانخور، خىيالپەرەس بولۇپ قالىدۇ. جىگەر ساھەسى تېلىپ ئاغرىيدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۇل، گۈلبىنەپشە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سەۋدا خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، ئەفتىمۇن، ئەفتىمۇن

ئۇرۇقى، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەردىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى تازىلاپ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان ھىندى، ئەفتىمۇن، رۇمبەدىيان، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، بادرەنجىبۇيا، نىپىز دارچىن، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن10 گىرامدىن، بادام مېغىزى 15 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم قېنىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەپ سەۋدانى چىقىرىش، سېرىقلىقنى يوقىتىش تەسىرى بار.

چايلىق:

بىنەپشە، پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن، گۈلقەنت 50 گىرام، سەرپىستان، كاسىنە ئۇرۇقى، چىلان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، گۈلقەنتنى ئېرىتىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاننى تازىلايدۇ، جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، شاھتەررە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، رەۋەن، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى، يۇمغاقسۇت قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، قاننى تازىلاپ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سېرىقلىق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەر يالۇغى

جىگەر يالۇغى تۆت خىل خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قىزىيدۇ، ئۇسسايدۇ، جىگەر تەرەپ ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، تۆش سۆڭەك ئاستى تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. بىمار ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ، قان خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

شوخلا، كاسىنە يىلتىزى، ئىزخىر، ئۇدىبلىسان، شاھتەررە، كاسىنە ئۇرۇقى، بىخ كەرەپشە، ئەفتىمۇن، سۇمبۇل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر بىر گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن زەپەرنى سېلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەت پەسەيتىدۇ، يالۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئەينۇلا 10 دانە، چىلان 10 دانە، ئۆرۈك گۈلى 10 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 20 گرام، تەمرى ھىندى 10 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام، شاپتۇل قېقى 10 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قىزىيدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، كۆز ئېقى سارغىيىدۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاغرىيدۇ، تۆش سۆڭەك تارتىشىپ ئاغرىپ، بىمار ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ. جىگەر يوغىناپ، سۈيدۈك سارغۇچ، ئېچىشىپ كېلىدۇ، بەدەن قىزىق، تومۇرى تېز، ئىنچىكە سالىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك گۈلى، ئۆرۈك گۈلى ھەرقايسىسىدىن 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 40 گرام، ئەينۈلا، شاپتۇل قېقى، چىلان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 20 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى ئەرقى كاسىنەگە بىر كېچە چىلاپ، ئۈسسۈلۈقىغا ئىچىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان ئالتە گرام، ئىتئۈزۈمى، بىنەپشە، نىلۇپەر، بىخ كاسىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، چىلان، قىزىلگۈل، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، ئەينۈلا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئوغرىتىكەن 10 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقى 15 گرامدىن. ئەرقى كاسىنە 20 گرام، رەۋەن يەتتە گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق

تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان جىگەر يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

سەۋدا خىلتىدىن بولغان جىگەر يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قىزىيدۇ، ئۇسسايدۇ، جىگەر ساھەسى يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ، ياندۇرىدۇ. تۆش سۆڭەك ئاستى تارتىشىپ ئاغرىپ، بىمار ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ. تېرىسى يىرىكلىشىپ، جىگەر ساھەسىدە قاتتىقلىق بولىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان يىلتىزى ۋە كاسىنە يىلتىزى 20 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە، بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلتىدىن بولغان جىگەر يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، ئىتئۈزۈمى، بەدىيان، سۈمبۈل،

بادرەنجىبۇيا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بىخ كەرەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، بىخ بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە ئالتە گىرام، سەرپىستان، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گاۋزىبان كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10گىرامدىن، قىزىل گۈلقەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، سەرپىستان، قىزىلگۈل، بىنەپشە، كاسىنە يىلتىزى، بىخ كەرەپشە، ئىتئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا

مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان جىگەر يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قىزىيدۇ، تەرلەيدۇ، جىگەر ساھەسى يېقىمسىزلىنىدۇ، جىگەر ساھەسى تېلىپ ئاغرىيدۇ، جىگەر يوغىنايدۇ، يۆتىلىدۇ، دەم سىقىلىدۇ، سۈيدۈك تۈتۈلىدۇ، تىلى ئاقىرىدۇ، چوڭ تەرىتىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. پۈت ـ قولى سوۋۇپ كېتىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، كەرەپشە، سۈمبۈل، زىراۋەندە، رۇمبەدىيان، ئىزخىر، ئاسارۇن، ئوردان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر ئىككى گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلتىدىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چايلىق:

ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئىزخىر مەككى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، گۈلقەنت قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سوغۇقتىن بولغان جىگەر يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

جىگەر قان تومۇرىنىڭ توسۇلۇشى: سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ھەم يەلدىن بولغان توسۇلۇشتىن ئىبارەت تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، بىخ كاسىنە، غاپەس قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئىزخىر، ئوسما يىلتىزى، تەمرى ھىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان 15 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك

هەيدەيدۇ، توسالغۇنى ئاچىدۇ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، ئاق لەيلى گۈلى، بەدىيان، رەۋەن، گۈلبىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ هەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، هەركۈنى ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قىزىتما، ئېچىشىشنى يوق قىلىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قاننىڭ ئىشلىنىشى يېتەرسىز بولۇپ، بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بىمار گۆش يۇغان سۈنىڭ رەڭگىدە تەرەت قىلىدۇ، جىگەر ساهەسى ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك سېرىق، ئېچىشىپ ئاز كېلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان 12 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان

هەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، ئەفتىمۇن، كاسىنە ئۇرۇقى هەربىرىدىن 15 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك هەيدەيدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن، پىرسىياۋشان قاتارلىق دورىلارنىڭ هەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇر توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قانىنىڭ ئىشلىنىشى يېتەرلىك بولمىغانلىقتىن، بىمارنىڭ چىرايى تاتراڭغۇ بولىدۇ، گۆش يۇغان سۈنىڭ رەڭگىدە تەرەت قىلىدۇ، خام

سىمىز، ئىزىلەڭگۇ كىيلىدۇ، تىلىنى ئاق گەز باغلىغان بولىدۇ، ئىغىزى بەتتەم بولىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، جۆئدە، ئىزخىر، بەدىيان، غاپەس قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چايلىق:

رەۋەن، شوخلا، تەرخەمەك مىغىزى، ئەفسەنتىن، قاپاق ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، غاپەس گۈلى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بىخ كەرەپشە 20 گىرام، ئىزخىر، مەستىكى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قانىنىڭ ئايلىنىشى يېتەرسىز بولغاچقا تېرىنىڭ رەڭگى سارغىيىپ كېتىدۇ. جىگەر ساھەسى ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ. بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئاز، قويۇق كېلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، تىلىنىڭ ئۈستىنى كۈل رەڭ گەز باغلايدۇ. ئېغىز تەمى بەتتەم بولىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى ۋە جۆئدە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 25 گىرام، بەدىيان 15 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى 20 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە ئەفتىمۇن ئۇرۇقىدىن 15 گىرامدىن، پىرسىياۋشان 10 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا بولىدۇ.

قويۇق يەلدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بەدەنگە سىرتقىلىق چۈشۈش، ئورۇقلاش، جىگەر ساھەسى ئاغرىش، چوڭ تەرەت ئاققا مايىل يۇمشاق بولۇش، سۈيدۈكى ئاق كېلىش، نەپەس قىيىنلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، دارچىن، ئۇد ھىندى، قەنتەرىيۇن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قويۇق يەلدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، جۇۋىنە، بىخ كەرەپشە، دارچىن، زەنجىۋىل،

زىرە، قىزىلگۇل، رەۋەن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

. تەسىرى: قويۇق يەلدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بەدەندىكى سۇلۇق ئىششىققا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان يىلتىزى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، بىخسۇس قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بىنەپشە، بادرەنجىبۇيا ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ئەنجۇر قېيقى 30 گىرام، چىلان 20 دانە، تەرەنجىبىن 100 گىرام.

تەسىرى: سۇيدۇك ھەيدەپ، بەدەندىكى ئىششىقنى يانداۋرىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خام خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ.

تەييارلاش: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، تەرەنجىبىننى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ياكى بىر قاينىتىپ، كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

چايلىق:

ھىندى تۇزى 15 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى 12 گىرام، زىرىق 60 گىرام، غاپەس 45 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى ئىششىقنى يوقىتىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۈزۈمى، بەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، بىخ بەدىيان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى سۈلۈق ئىششىققا، بولۇپمۇ ناغرىسىمان سۈلۈق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قورساققا سۇ يىغىلىشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئاسارۇن، جۇۋىنە، سۈمبۈل، پىننە، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، ئىتئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئۈسسۈلۈقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر كېسىلى سەۋەبىدىن قورساققا سۇ چۈشۈش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىخ كەرەپشە، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: قورساققا سۇ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەيىارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم چايلىق ئورندا ئىچىلىدۇ.

جىگەر قېتىشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئەفسەنتىن ئۇچ گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، بىخ كاسىنە، زىرىق قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، گاۋزىبان، گۈلبىنەپشە، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، قىزىل گۈلقەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ دەملەپ، قىزىل گۈلقەنتتىن كۆپرەك سېلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەرنى يۇمشىتىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن، قىزىلگۈل، نىپىزدارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بادرەنجىبۇيا، بادام مېغىزى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ.

تال كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇن ئىششىپ قاتتىقلىشىدۇ، تال ساھەسى يېقىمسىزلىنىدۇ، تال چوڭىيىپ، قورساق سىرتىدىن تۇتقاندا بىلىنىدۇ، باسقاندا ئاغرىيدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى كۆپىدۇ، ئىشتىھا تۆتۈلىدۇ.

چايلىق:

ئىتىئۇزۇمى، ئەفتىمۇن، كاسنە يىلتىزى، پىرسىياۋشان، بىخ كەرەپشە، كاسنە ئۇرۇقى، تۇخۇمى كەرەپشە، ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، دارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تال چوڭىيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بىخ كەرەپشە، ئەفسەنتىن، كاسنە يىلتىزى، ئوردان، سۇمبۇل، تۇخۇمى كەرەپشە، ئەفتىمۇن، سەۋسەن

يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، زەپەر بىر گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تال چوڭىيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆت كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

ئۆت يالىلۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قاتتىق قىزىتىدۇ، توڭلاپ تىترەيدۇ، ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قورساق ساھەسى ئاغرىيدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، ئوڭ تاغاق ساھەسى تېلىپ ئاغرىيدۇ، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ.

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرىق، ئوغرىتىكەن، كاكىنەچ، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، قوناق ساقلى 30 گرام، زەپەر خەمىكى، زورەمبات ھەربىرىدىن سەككىز گرامدىن، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، چايلىق ئورنىدا كۈندە ئۈچ قېتىم ئۈسسۈلۈقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆت يالىلۇغىنى قايتۇرىدۇ، ئۆت ئىششىقى، دىيابېت، سېرىقلىق چۈشۈش تىپىدىكى جىگەر يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتتىكى تاشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تال يوپۇرمىقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، رۇمبەدىيان، لاچىندانە، ئوغرىتىكەن، دارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، ئۆت يەللىكنى قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن، جىنتىيانا، گۈلبىنەپشە، كاسىنە يىلتىزى پوستى، ئوغرىتىكەن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرۈشكە يارداەم بېرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئۆتتىكى يەللىكنى پەسەيتىدۇ. ئۆتتىكى يالۇغنى قايتۇرىدۇ، ئۆتتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

پۇنۇس، خىيارشەنبەر، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، ئىتئۇزۇمى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى بىر كىچە قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئەتىسى ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆت يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئوغرىتىكەن، زىرىق، ئىتئۇزۇمى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قىزىلگۈل ئالتە گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ياكى قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆت يالۇغىنى قايتۇرىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، گۈلدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، تال يوپۇرمىقى، لاچىندانە، كۈشۈش ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، دارچىن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، ئۆت ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ.

بۆرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

بۆرەك يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

قان خىلىتىدىن بولغان بۆرەك يالۇغىدا بەل ساھەسى ئۇزاق مۇددەت تەكرار قوزغىلىپ ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك ئازلايدۇ، بەدەندە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ، قان بېسىم ئۆرلەيدۇ، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى گۆش يۇغان سۈتنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ، تومۇرى توم، ئاستا سالىدۇ، ئېغىز تەمى تاتلىق، بەدىنى قىزىيدۇ، كۆز تومۇرلىرى قىزىرىدۇ.

چايلىق:

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان بۆرەك يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

چىلان، بەدىيان، خەشخاش پوستى، تاۋۇز ئۇرۇقى

مېغىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، بىنەپشە، كاكىنەچ قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ چايلىق ئورندا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان، سەپرادىن بولغان بۆرەك يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

سەپرا خىلتىدىن بولغان بۆرەك يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

بەل ساھەسى تۈيۇقسىز تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ، ئاغرىش ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، تەكرار قوزغىلىدۇ، بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئازلايدۇ، بەدەندە سۇلۇق ئىششىق كۆرۈلىدۇ. كۆپ ئۇسسايدۇ، سۈيدۈكى سېرىق، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، نېلۇپەر ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان بەش دانە، ئەينۇلا بەش دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ، ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلتىدىن بولغان بۆرەك يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك يالۇغى، سۈيدۈك يولى يالۇغى، سۈيدۈك ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، قارا سۇنا ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ شىربىسىنى چىقىرىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك يالۇغى، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بۆرەك يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

بەل ساھەسى تېلىپ ئاغرىش، بەدەن سۈلۈق ئىششىش، بەل ساھەسى مۇزدەك سوغۇق بولۇش، كۆپ ئۇخلاش، ئاغزىدىن شالۇك ئېقىش، كۆپ سىيىش،

تىلىنى ئاق گەز قاپلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاكىنەچ، سىمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، گاۋزىبان، شاھتەررە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى ئالتە گرام، رەۋەن، گۈلقەنت، قۇستە شىرىن ھەربىرىدىن تۆت گرامدىن، مەستىكى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ (مەستىكنى يۇمشاق سوقۇپ دەملەنگەن سۈيىگە قوشۇپ)، گۈلقەنتنى ئىرىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

بۆرەك يارىسىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بەل ئاغرىيدۇ، سۈيدۈكتىن يىرىڭ ۋە شىلىمشىق ماددىلار كېلىدۇ، بۆرەك مىزاجى ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا سۈيدۈكى سېرىق كېلىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ، بۆرەك ئۈدۈلى قىزىق بولىدۇ، ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ.

چايلىق:
كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەدىيان، زاغۇن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:
بەدىيان يىلتىزى، ئىزخىر، كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ دەملەپ، دەملەنگەن سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بەل تېلىپ ئاغرىش، بەدەن سۈلۈق ئىششىش، بەل ساھەسى سوغۇق بىلىنىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، ئۇيقۇ ئازلاش، ئېغىز تەمى چۈچۈمەل بولۇش، سۈيدۈكى قارىغا مايىل بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سېلىش، تىل ئۈستى قارامتۇل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

قوغۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ياكى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سۈيدۈك يولى يالۇغىدىن بولغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بىخ بەدىيان، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان، سۈمبۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاكىنەچ، ئۈستقۇددۇس قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان بۆرەك يالۇغى، سۈيدۈك يولى يالۇغى، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، سۈيدۈك تامچىلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، ئىتئۈزۈمى، ئۈستقۇددۇس، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، لاچىندانە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەش، يالۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، تامچىلاش، سەۋدادىن بولغان بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، خىيالنى ئازلىتىدۇ.

يەلدىن بولغان بۆرەك يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بەل ساھەسى ئېغىرلىشىش، يۆتكىلىشچان تۇتقاقلىق، سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ، يەللىك غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا ئېغىرلىشىدۇ، تاماق ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن يەڭگىللىشىدۇ، بىمارنى بەك ئازابلايدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، دارچىن، پىلپىل، بىخ بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما بۆرەك يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە، پىلپىل، رۇمبەدىيان، قاقىلە، گاۋزىبان، بەدىيان، قارىمۇچ قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 15 گرامدىن، زەنجىۋىل 12 گرام، گۈلدارچىن 30 گرام، قەلەمپۇر، دارچىن ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان بۇرەك يالۇغىنى يوقىتىدۇ. قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، جانلاندۇرىدۇ. بۇرەكنى قىزىتىدۇ، سۈيدۈك كۆپەيتىدۇ، سوغۇق يەلدىن بولغان ئىششىقنى يانداۋرىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، گاۋزىبان، بەدىيان يىلتىزى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان ھەربىرىدىن 21 گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 100 گىرام، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۇرەكتىكى يەلنى ھەيدەپ، يەللىنىش خاراكتېرلىك ئىششىقنى يانداۋرىدۇ، يەلدىن بولغان بۇرەك يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۈزۈمى، بەدىيان، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، كاسنە، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە جۇۋىنە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، چۆپچىن ئۇچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك راۋانلاشتۇرىدۇ، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى ئىسسىق يەلدىن بولغان ئىششىقنى يانداۋرىدۇ.

چايلىق:

كۆممىقوناق ساقىلى 30 گىرام، كەرەپشە 10 گىرام، ئوغرىتىكەن، بەدىيان ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلىغۇچى شىپالىق چايلىقلار

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، بەدىيان، دارچىن، سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ، قانچە كۆپ ئىچسە شۇنچە ياخشى.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان سۈيدۈك راۋان بولماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، لاچىندانە، رۇمبەدىيان، گۈلدارچىن، تال يوپۇرمىقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بۆرەكتىكى، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ.

چايلىق:

مەرزەنجۇش 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەدىيان، تاۋۇز ئۇرۇقى، دۇفۇ، كاسىنە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ.

چايلىق:

جۇۋۇنە، ئارپىبەدىيان، ئوغرىتىكەن، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، بەش گرامدىن ئىچىلىدۇ. ئازراق شېكەر قوشۇۋېتىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

سېمىز ئوت ئۇرۇقى ئالتە گرام، ئىتئۈزۈمى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئۈچ گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىققا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، بەدىيان، دارچىن، سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولغان سۈيدۈك راۋان بولماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى كۆپەيتىدۇ، بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، بەدىيان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلىكى دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ، بۆرەك

خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، باقلە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك مەنبەلىك سۈلۈق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

چايلىق:

كۆممىقوناق ساقلى 30 گرام.

تەييارلاش: بىر چىنە قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ، ئەتىگەن - كەچتە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈلۈق ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، سۈيدۈكتىكى ئاقسىل مىقدارىنى نورماللاشتۇرىدۇ، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

سۆزنەك ۋە سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، كاكىنەچ قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاكىنەچ، قوغۇن ئۇرۇقى، ئىتىئۇزۇمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۇيدۇك يولى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سەرپىستان، ئوغرىتىكەن، كاسىنە، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ئۇزۇنراق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۇيدۇك يولى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، ئىتىئۇزۇمى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئۇچ گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ قىزىق ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۇيدۇك ھەيدەپ، سۇيدۇك يوللىرىنى

تازىلاپ، يەللەرنى يوقىتىدۇ، سۆزنەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۈزۈمى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى يالىلۇغنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زىغىر ئۈچ گىرام، قىزىلگۈل ئالتە گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى يەللىك جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بەدىيان، شاھتەررە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇچ بۆلەككە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك يولىنى تازىلاپ، سۆزنەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان سۈيدۈك يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ئېچىشىشنى يوقىتىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەينۇلا 20 گىرام، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: ئەينۇلىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلتىدىن بولغان سۈيدۈك يولى يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك قاتتىق ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، ئارپىبەدىيان، دارچىن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان سۈيدۈك يولى يالۇغىغا، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەدىيان، شاھتەررە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سىيگەندە ئاغرىش، سىيىش قىينلىشىش، پات ـ پات سىيىش قاتارلىق سەۋدادىن بولغان سۈيدۈك يولى يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك، جىنسىي ئاجىزلىققا پايدىلىق چايلىقلار

چايلىق:

شاقاقۇل مىسرى 50 گىرام، سۆئلەپ مىسرى، دارچىن، سۈمبۈل ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەن ئاجىزلىق، بۆرەك ئورۇقلاش، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا ئۈزۈنراق دەملەپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، 200 گىرام دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

شاقاقۇل مىسرى 20 گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، مەنىي ئازلىق، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
جۇزبۇۋا، گۈلدارچىن، خولىنجان، بەسباسە، قاقىلە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، مەنىي سۈيۇق بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان، زەنجىۋىل، بالەنگو، بادرەنجىبۇيا، ئۇستقۇددۇس، موزا، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، رۇمبەدىيان ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: ئۇيقۇسى كەم، قالايمىقان چۈش كۆرىدىغان، بېلى تېلىپ ئاغرىيدىغان، تولا ئېھتىلام بولىدىغان، سىيگەندە سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىدىغان نېرۋا مەنبەلىك جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى، ئاقىرقەرھا، كۆكنار ئۇرۇقى، سۆئلەپ مىسرى، كۈنجۈت، تەرەنجىبىن، قارىمۇچ، بادام مېغىزى، يەرلىك تۇخۇم مۇۋاپىق

مىقدار دا.

تەييارلاش: بادام مېغىزى، كۆنجۈت، توخۇ تۇخۇمىدىن باشقا دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، تۇخۇمنى بىر چىنىگە چېقىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە كۆنجۈت بىلەن بادام مېغىزىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە چالا سوقۇپ دەملەنگەن دورا سۈيىنى قىزىق پېتى قۇيۇپ ئىچىلىدۇ. بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ مۇۋاپىق تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى 10 گرام، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى 50 گرام، كالا سۈتى 750 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىلغان كالا سۈتىدە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

زەپەر بىر گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقدار دا.

تەييارلاش: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننى جانلاندۇرۇش، باھنى قوزغاش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بار.

چايلىق:

سۆئلەپ 30 گرام، شاقاقۇل، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، لاچىندانە، بوزىدان، دارچىن، قاقىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: باھنى قوزغاش، مېڭە، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى كۈچەيتىش، بەدەننى قىزىتىش، يۈرەك ئاجىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

ئۇزۇم، ئەنجۈر قېقىدىن 30 گرامدىن، چىلان، زۇپا ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، سەرپىستان توققۇز گرام، بىخسۇس يەتتە گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بەش گرام، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ، قايتا ئوتقا قويۇپ بىرلا ئۆرلىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش سەۋەبىدىن بەدەن ئورۇقلاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

خولىنجان، كۈندۈر، پىلپىل، ئىپار، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بۆرەك سوۋۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

شاقاقۇل مىسرى، سەۋزە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، كاۋاۋچىن، مەستىكى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، زەپەر بىر گرام.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان، بەلغەمدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

شاقاقۇل، خولىنجان ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، خورما تۆت گرام، سۈت 500 گرام.

تەييارلاش: شاقاقۇل، خولىنجاننى چالا سوقۇپ، خورمىنى قوشۇپ، سۈتتە قاينىتىپ، سۈتنىڭ 1/3 ى

قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، خورمىنى يەپ، سۈيى چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ھەرخىل ئالامەتلىرىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

ئانار چېچىكى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، نېلۇپەر، جوز، نوقۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلاش: دورىلاردىن مۇۋاپىق ئېلىپ چالا سوقۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىششىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان 15 گىرام، كاۋاۋچىن، خەشخاش پوستى، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ئاجىزلىق، داغ، بەرەس ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

هەرىكەت ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

سۆرۈنجان، ئوغرىتىكەن، لاچىندانە، گاۋزىبان، رۇمبەدىيان، گۈلدارچىن، بادرەنجىبۇيا، قارىموچ، قىزىلگۈل، ئۈستقۇددۇس، پىلپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ هەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بوغۇملار ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تۇدەرى، بەدىيان، زەنجىۋىل، دارچىن، ئۈستقۇددۇس، بەدىيان يىلتىزى، قەنتەرىيۇن، ئاقموچ، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، كەرەپشە يىلتىزى، گۈلدارچىن، كاسنە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاۋاۋچىن، لاچىندانە، ئىتئۈزۈمى، پىلپىل، سۆرۈنجان، رۇمبەدىيان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، شۇمشا، گاۋزىبان هىندى،

قارىمۇچ، قاقلە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن15 گىرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15گىرام دەملەپ، ئۈنىڭغا 1 ~ 2 قوشۇق ھەسەل قوشۇۋېتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: مۇپاسىل، بوغۇملار ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بوغۇم خالتىسى بىلەن نېرۋا ئەتراپىدىكى بەلغەم ماددىلارنى ئېرىتىدۇ ۋە سۈيۈلدۈرىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، بوغۇم ئەتراپىدىكى پەي ـ تارىمۇشلاردا ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. نېرۋىلارنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرىدۇ، بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتىنى يېنىكلىتىدۇ، بوغۇملاردىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

سۆرۈنجان، بىنەپشە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بوزىدان، ئىتئۈزۈمى، ھېلىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، شاھتەررە، گاۋزىبان ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، سانا 20 گىرام.

تەييارلاش: تەمرى ھىندىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سۆرۈنجان، سانا، زىرە، ئىتئۇزۇمى، زەنجىۋىل، بوزىدان، قىزىلگۈل، سۈمبۈل، پىلپىل، بەدىيان، بىخسۇس، كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ۋە بوغۇم يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بوغۇمدىكى غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ۋە تازىلايدۇ.

چايلىق:

شاھتەررە ۋە ئەينۇلا ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، بىستىپايەج، سىرىق ھېلىلە پوستى، سۆرۈنجان، تەمرى ھىندى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، سانا 20 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم يالۇغى، قىزىتمىنى پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

چايلىق:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا، گۈلبىنەپشە، كۆكنار پوستى، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەنجۇر قېقى ۋە سەرپىستان ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بوغۇم ۋە توقۇلما ئارىسىدىكى يەللەرگە ئايلانغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى يۇمشىتىپ، ئىششىق يانداۋرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان يىلتىزى پوستى، تەرەنجىبىن، لاچىندانە، سانا، تاشاك، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، گاۋزىبان ۋە بادرەنجىبۇيا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: پۇت ـ قول بارماقلىرىنىڭ بوغۇملىرى ئاغرىش، ھەرىكىتى سۈسلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، كاسىنە، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ، بىمارنىڭ ئۈسسۈلۈقىغا بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان، ئىسسىقتىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا يالىلۇغىغا پايدىلىق.

چايلىق:

سۆرۈنجان، ئاقمۇچ، خولىنجان، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، بەدىيان، بىخسۇس ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قىزىلگۈل 15 گىرام، تۇربۇت ئىككى گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گىرامغىچە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن، سوغۇقتىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن بەلغەمنى تازىلايدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، ئىتئۈزۈمى، شاھتەررە، تەرەنجىبىن، قەسبۇزەررە، بەدىيان يىلتىزى، سۆرۈنجان مىسرى

قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان مۇناقى ئۇزۇم ئىككى دانە، سانا، خىيارشەنبەر ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قانداق سەۋەبتىن بولسۇن ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

سانا 36 گرام، سۆرۈنجان، شەترەنجى ھىندى ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، زەپەر ئۇچ گرام، شېكەر تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، 10 ~ 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن، سەۋدادىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە 16 گرام، ھەمشىباھار گۈلى، ئاق لەيلى گۈلى، پىرسىياۋشان ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، زۇپا، بىخسۇس ھەربىرىدىن 32 گرامدىن، چىلان 100 دانە، ئەنجۇر قېقى 100 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۆگەل سىلى سەۋەبىدىن ھەرىكەت توسقۇنلۇققا ئۇچراش، شۇ سەۋەبتىن بولغان قىزىتمىلارنى يانداۋۇرۇش، كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىماردا تۇيۇقسىز هوشىدىن كېتىش، يۈرىكى قاتتىق سوقۇش، ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىش، گۇمانخور، قورقۇنچاق بولۇپ قېلىش، تېرىسى قۇرغاقلىشىش، ئىشتىهاسىزلىق، تومۇرى ئاجىز سوقۇش، كۆزىگە ئوت يالقۇنى كۆرۈنۈش، پۇت ـ قوللىرى قولىشىپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى تۇتالمايدۇ، بەزىدە چىرقىراپ يىغلاش ئەهۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، كۆكنار شاكىلى، سىرىقچېچەك، لاچىندانە قاتارلىق دورىلارنىڭ هەربىرىدىن 15 گىرامدىن، بەدىيان 10 گىرام، سۇمبۇل بەش گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بىمارنىڭ ئۇسسۇزلۇقىغا بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ،

تىنچلاندۇرىدۇ، كېسەللىك ماددىنى پىشۇرىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئاپپىلسىن پوستى، قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئۈستقۇددۇس توققۇز گىرام، قىرقىلغان پىلە ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، كېسەللىك ماددىنى پىشۇرىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بەدىيان، گۈلدارچىن، ئۈستقۇددۇس، قىزىلگۈل، لاچىندانە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بىرىلىدۇ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسىلىنى داۋالايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، بەلغەم سەۋدانى پىشۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

قېتىپ قېلىش كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: كېسەل يۈز بېرىشتىن ئاۋۋال، باش ئاغرىش، باش قېيىش، ھېق تۈتۈش، كېيىن ئىختىيارىي ھەركەتتە توختاپ قېلىش، قارىچۇقى قېتىپ قېلىش، نەپەسى ئاستىلاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر بىر قانچە مىنۇت داۋاملىشىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، كۆكنار شاكىلى، لاچىندانە، بادرەنجىبۇيا، سىرىقچېچەك ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، بەدىيان 10 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان ئۇشتۇمتۇت قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ، سەۋدانى پىشۇرىدۇ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى 10 گرام، گاۋزىبان گۈلى گرام، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىل سەندەل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرام، نېلۇپەر گۈلى

15 گرام، ئاق سەندەل 25 گرام، ئەينۇلا 25 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامغىچە دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: خىلىتلارنىڭ كۆيىشىدىن بولغان قېتىپ قېلىش كېسىلىنى داۋالايدۇ، يۇرەك، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تىترىمە كېسەلگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قول ـ پۇتلىرى دائىم تىترەپ تۇرىدۇ، يۈز ـ كالپۇكلىرى تىترەيدۇ، تىترىگەن ئەزا يېرىم پالەچلىك ھالىتىدە بولىدۇ، ئۇخلىغاندا تىترىمەيدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان 10 گرام، ئاسارۇن بىر گرام، ئاق سەندەل 1.5 گرام، سۈمبۈل بىر گرام، بىخسۇس 1.5 گرام، ئۈسقۇددۇس بەش گرام، بىستىپايەج ئۈچ گرام، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم ھەرقېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان قول ـ پۇت تىترەش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: ھەسەلنى قايناق سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل

سۈيى تەييارلاپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم ماددىسىدىن بولغان تىترىمە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

مالىخولىيا كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىمارنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشى نورمالسىز بولىدۇ، بەزىدە ئەقىلگە ئۇيغۇن بولمىغان سۆزلەرنى قىلىدۇ، هاماقەتلىك، دۆتلۈك، شەھۋەتپەرەسلىك بۇ كېسەلنىڭ بىردىنبىر ئالامىتى. بىمار هەممە يەرگە تىكىلىپ قارايدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان هىندى 20 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، كۆكنار شاكىلى بەش گرام، ئۈستقۇددۇس 10 گرام، سۈمبۈل هىندى 10 گرام، سېرىقچېچەك 30 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 15 ~ 20 گرام ئىچىدۇ.

تەسىرى: هەر خىل سەۋەبتىن بولغان مالىخولىيا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. سەۋدانى تازىلايدۇ.

چايلىق:

بېهى ئۇرۇقى 10 گرام، چىلان 10 دانە، تەمرى

هىندى بەش گىرام.

تەييارلاش: دەملەپ، قىزىتمىسى پەسەيگۈچە كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىدۇ.

تەسىرى: بىماردا مالىخولىياغا قوشۇلۇپ قىزىتما بىللە كۆرۈلگەندە ئىچۈرۈلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سېمىزئوت شىربىسى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ شىربىسى چىقىرىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

پالەچ كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: مېڭە قان تومۇرلىرى، يۇلۇن زەخملىنىش سەۋەبىدىن، يىقىلىپ ئورنىدىن تۇرغاندا پۇت ـ قولى ھەرىكەتكە كەلمەسلىك، ئېغىزىغا گەپ كەلمەسلىك، گەپ قولاشماسلىق، پۇت ـ قولىنىڭ سېزىمى يوقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە 10 گرام، بىخ كاسنە 30 گرام، شاھتەررە 10 گرام، بىخسۇس 10 گرام، چىلان 30 دانە.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم تۇپەيلىدىن، قان خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پالەچ كېسەللىكلىرىگە ماس كېلىدۇ، مېڭە قان تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ، كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:

كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، بىخسۇس، كاسنە يىلتىزى ھەربىرىدىن 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ياخشى تەمى چىققاندا

ئىچىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان پالەچ كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، مېڭە قان تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، قىزىلگۈل بادرەنجىبۇيا 15 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى، ئاق لەغمەن ھەربىرىدىن گرام، 15 گرام، ئاق بەھمەندىن 10 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلىتى سەۋەبىدىن بولغان پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، بىخسۇس ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، قىزىلگۈل، زۇپا ھەربىرى گرامدىن، پىرسىياۋشان، ئەفتىمۇن ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، تەرەنجبىن 30 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، ئۇستقۇددۇس، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، بەدىيان، گاۋزىبان ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان پالەچ كېسەللىكلىرىگە شىپا قىلىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

ئاق كېسەلگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

گاۋزىبان، پىلپىل، بادرەنجىبۇيا ھەربىرىدىن بەش گرامدىن، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، رۇمىبەدىيان بەش گرام، سىيادان 10 گرام، چىڭسەي ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، زىرە ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، پىننە بەش گرام، سۆئتەر بەش گرام، لاچىندانە ئۇچ گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىدۇ، ھەرقانداق ياشتىكىلەرگە ماس كېلىدۇ.

تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ، ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

گۈلدارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، خولىنجان ھەربىرىدىن 50 گرامدىن، كابۇلى ھېلىلە 10 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق ئورندا دەملەپ ئىچىدۇ، كېسەللىك ئورنىنى يۇيۇپ بەرسمۇ بولىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى سۇلۇق ھۆللۈكنى تارقىتىدۇ، يەل ھەيدەش، مىجەز تەڭشەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش رولى بار. ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

رۇمبەدىيان، سىيادان، ئوردان، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، بەدىيان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى، خولىنجان، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، قەلەمپۇر 15 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: مىجەزىدىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، خىلىتلارنى قىزىتىش ئارقىلىق نورماللاشتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، ئاقكېسەل، نېرۋا، يۇرەك ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، قىچا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، پىلپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، رەيھان، بادرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، سۆئتەر، پىننە قاتارلىقلارنىڭ

هەربىرىدىن بەش گىرامدىن، گاۋزىبان ئالتە گىرام.

تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، ئارتۇق هۆللۇكنى قۇرۇتىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ، بەرەس كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

رۇمبەدىيان، سىيادان هەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، بەدىيان 10 گىرام، ئەفتىمۇن، خولىنجان، ئاقىرقەرها هەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، هۆللۇكنى تارقىتىدۇ، تېرىگە قان پەيدا بولۇشنى تېزلىتىدۇ، ئاقكېسەلگە شىپالىق باشقا دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ.

چايلىق:

جۇۋىنە، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، ئۇسقۇددۇس، ئىزخىر، زۇپا هىندى، لاچىندانە هەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 10 ~ 20 گىرامدىن ئىچىدۇ.

تەسىرى: يەرلىك ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، يەرلىك ئورۇندىكى غەيرىي تەبىئىي قويۇق بەلغەمنى سۈيۈلدۈرىدۇ، هەيدەيدۇ.

چايلىق:

خولىنجان، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرىدىن 50 گىرامدىن، قەلەمپۇر 20 گىرام، كالىزىرە، ئوغرىتىكەن، قاقىلە، سۇمبۇل ھەربىرىدىن 50 گىرامدىن، قوۋزاقدارچىن 20 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ؛ قېنىق دەملەپ يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى ھۆللۈكنى كېمەيتىش، ھارارەتنى ئۆرلىتىش، قان تومۇرلارنىڭ ھەرىكىتىنى كۈچەيتىش، قۇۋۋەتنى تەبىئىينىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، تېرە رەڭگىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولى بار. ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

خولىنجان 40 گىرام، قوۋزاقدارچىن، كەھرىۋا، قاقىلە، زەنجىۋىل، سۇمبۇل، پىلپىل، رۇمبەدىيان، قەلەمپۇر ھەرقايسىسىدىن 20 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

تەسىرى: مىجەزىنى تەڭشەش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئارتۇق ھۆللۈكنى كېمەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، ئاقكېسەلنى داۋالاش رولى بار.

چايلىق:

زەنجىۋىل، ئوغرىتىكەن، شەترەنجى ھىندى، سىيادان ھەرقايسىسىدىن 30 گىرامدىن، رۇمبەدىيان 60 گىرام، سۇزاپ ئۇرۇقى 10 گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەپ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، قاننى قىزىتىدۇ، يەللىك ئورۇندا خال پەيدا بولۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، قاقىلە، زەپەر خەمىكى، خولىنجان، پىلپىل، سەۋزە ئۇرۇقى، ئوردان ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، زەنجىۋىل، ئاپىلسىن پوستى، سىيادان، سۇمبۇل، زىرە، جۇز بۇۋا 10 گىرامدىن، يالپۇز، قارىمۇچ، كاۋاۋىچىن ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن قىزىل بەھمەن بەش گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاقكېسەلنىڭ باشقا دورىلىرىغا قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، بەدەندىكى قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، ئاقكېسەلنىڭ ساقىيىشنى تېزلىتىدۇ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

چايلىق:

قىچا، ھۇماما، سىيادان، ئاقىرقەرھا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۇچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى كېمەيتىدۇ، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

زىرە ئالتە گىرام، قارىمۇچ تۆت گىرام، قەلەمپۇر ئىككى گىرام، قارا ھېلىلە تۆت گىرام، سىيادان بەش گىرام، ئوسما ئۇرۇقى بەش گىرام، لاچىندانە يەتتە گىرام.

تەسىرى: قاننى جانلاندۇرۇپ تېرىدە خال پەيدا قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، ھەر كۈنى ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

قىچىشقاق كېسىلىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، سەرسىبىل، چۆپچىن، ئىتئۈزۈمى، قىزىلگۈل، چىلان، بەدىيان ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەسىرى: قۇرۇق قىچىشقاقتا قانىنى سۈيۈلدۈرۈپ، يەلنى ھەيدەپ قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گىرام ئەتراپىدا دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، قۇرۇتۇلغان يالپۇز، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان، كۆكنار ئۇرۇقى، پىننە، كاسىنە ئۇرۇقى، چۆپچىن، سەرسىبىل، سۈزاپ ئۇرۇقى، شاھتەررە، ئىتئۈزۈمى، بەدىيان، قىزىلگۈل، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ھۆل قىچىشقاقتا ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، يۇقۇشنى چەكلەيدۇ. غەيرىي تەبىئىي شورنى تازىلايدۇ،

يەل ھەيدەيدۇ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ، كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

چايلىق:

شاھتەررە، ئىتئۈزۈمى، چۆپچىن، سەپەرجەل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھۆل، قۇرۇق قىچىشقاققا پايدا قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، قان تازىلايدۇ، كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

چايلىق:

چىلان 10 دانە، سانا، سەرپىستان، بىستىپايەج ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل قىچىشقاق، تەمرەتكە كېسەللىكلىرىگە ۋە قان سۈزۈلۈش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

كاكىنەچ، ئىتئۈزۈمى، سانا، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان 10 دانە، شاھتەررە 20 گرام.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قان بۇزۇلۇش ۋە قۇرۇق قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ، قويۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

سانا، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى 21 گرام، تۇربۇت ئالتە گرام، كاسنە ئۇرۇقى، خىيار شەنبەر، بەدىيان، بىخسۇس ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەرخىل دانىخورەك كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

چايلىق:

يېسىمۇق 30 گرام، ئەفتىمۇن ئالتە گرام، بىنەپشە گۈلى توققۇز گرام، چىلان 21 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 200 مىللىلىتىر ئەتراپىدا دەملەپ ئىچىپ چۈمكىلىپ يېتىپ تەرلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر سەپرا خىلىتىدىن بولغان تىلما قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، يۇقىرى قىزىتما قاتارلىقلارنى پەسەيتىدۇ، قاندىكى يەللىك ماددىلارنى تازىلايدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، بابۇنە، ئىكلىلىمىلىك، نىلۇپەر، كاكىنەچ، ئىتئۈزۈمى، ئاق لەيلى گۈلى ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، سانا،

چىلان، خىيارشەنبەر ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ياكى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گىرامدىن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: تېرە يالۇغى، تېرە قىل قان تومۇرلىرىنىڭ يالۇغلىنىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە بەش گىرام، ئىتئۈزۈمى 15 گىرام، تۇخۇمى خىرفە ئۈچ گىرام، سەرپىستان بەش گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى يەتتە گىرام، كاكىنەچ 15 گىرام، چىلان 15 دانە، قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تەڭگىتەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يالۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھارارەت پەسەيتىپ قىچىشىشنى توختىتىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم 100 ~ 200 مىللىلىتىرغىچە ئىچسە بولىدۇ.

هاشاراتلارنىڭ زەھىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەرە چېقىۋالغاندا زەھەر قايتۇرغۇچى باشقا دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۆچەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ.

چايلىق:

رەيھان گۈلى، بېھى ئۇرۇقى، بادىرەنجىبۇيا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: غالجىر ئىت چىشلىۋالغاندا بۇ چايلىقنى دەملەپ ئىچسە بەدەندە ھۆللۈكنى ئاشۇرۇپ، زەھەرنى سۈيۈلدۈرۈپ، زەھەرلىنىش دەرىجىسىنى يەڭگىللىتىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، زەنجىۋىل، زەرچىۋە قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەرخىل دەرەخلەردە بولىدىغان قۇرتلار چېقىۋالغاندا دەملەپ ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

قاش، كىرپىك ۋە چاچ چۈشكەنگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

قارا ھېلىلە، ھېلىلە سىياھ، قارا كۆز بەدىيان ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئامىلە، بەلىلە، رۇمبەدىيان، سىيادان ھەربىرىدىن 25 گىرامدىن، ئېگىر سەككىز گىرام، نېلۇپەر 12 گىرام، ئوسما ئۇرۇقى بەش گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: چاچ، كىرپىك قاتارلىقلارنىڭ تۈك خالىتا بېزىدە ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىدۇ، قاش، كىرپىك ۋە چاچنىڭ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

دىيابىت كېسىلىگە شىپا چايلىقلار

ئىسسىقتىن بولغان دىيابىت كېسىلىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

چىلان 20 دانە، قارىئۆرۈك 20 گرام، شاپتۇل قېقى 100 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

چايلىق:

هەببۇلئاس، ئانار چېچىكى، ئەنجىبار هەربىرىدىن 30 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: دىيابىت كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:
سۆئلەپ ئۇچ گرام، بادرەنجىبۇيا 15 گرام، شاقاقۇل ئۇچ گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلىنىپ بېرىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈكتىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى كۈچەيتىش، دىيابېت كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

چايلىق:
ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كۆكنار، قىزىلگۈلنىڭ سېرىق چېچىكى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قۇرۇق سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يېرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: تۇتۇش، قابىزلىق تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، دىيابېت كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

چايلىق:
لاچىندانە، خىيارشەنبەر ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، چاي يوپۇرمىقى 50 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغىمى سەپرادىن بولغان

دىيابىت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، سۈيدۈك مىقدارىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

سەرسىبىل ئۇستقۇددۇس، ئەفتىمۇن ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، چۆپچىن 10 گىرام، گاۋزىبان 15 گىرام، بادرەنجىبۇيا، شاھتەررە، شوخلا ھەربىرىدىن 21 گىرامدىن، قىزىلگۈل 10 گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: دىيابىت كېسىلىگە ئەگىشىپ كەلگەن كېسەللىكلەرگە شىپالىق.

چايلىق:

سىرىق ھېلىلە پوستى، ئەينۇلا ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گىرام، سەرپىستان، بىنەپشە، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، خىيار شەنبەر 85 گىرام.

تەييارلاش: سەرپىستان، تەمرى ھىندىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 12 سائەت دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان دىيابىت كېسىلىگە مەنپەئەتلىك، سەپرا خىلىتىنى تازىلاش، مىجەزنى تەڭشەش، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

چايلىق:

نېلۇپەر ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 30 گىرامدىن، كۆممىقوناق ساقلىق، قىرقىلغان پىلە غوزىسى 20 گىرامدىن، ئاق سەندەل 15 گىرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ئۈچ گىرام، كافور 0.5 گىرام.

تەييارلاش: كافوردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى كىلوگىرام قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، كافورنى ئېزىپ سېلىپ، ھەر قېتىمدا 100 ~ 150 مىللىلىتىرغىچە ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: دىيابېت كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

چايلىق:

كۆكنار پوستى، قارا ھېلىلە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، پىلە غوزىسى تۆرەلمىسى ۋە ئىتئۈزۈمىدىن 30 گىرامدىن، چۆپچىن، شاقاقۇل مىسرى ھەربىرىدىن 17 گىرامدىن، تەمرى ھىندى، گاۋزىبان ئۇرۇقى، ئانار پوستى ھەربىرى 20 گىرامدىن، سۇماق 30 گىرام، سۇممات بەش گىرام، قارىئۆرۈك 15 دانە.

تەييارلاش: مېۋىلەردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا ئۇزۇنراق دەملەپ ئىچىدۇ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گىرامدىن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى، قوشۇمچە بەدەندىكى يەللەرنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

زىرىق، تەمرى ھىندى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاق سەندەل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان ۋە سەپرانىك تېزلىكىنى، دىيابېت كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، دىيابېت كېسەللىكىگە قوشۇلۇپ كەلگەن يۇقىرى قان بېسىمغا شىپا بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان دىيابېت كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

شاقاقۇل مىسرى، نارجىل سۆئلەپ مىسرى ھەربىرىدىن 50 گرامدىن، سۇمبۇل، قىزىلگۇل، گاۋزىبان، لاچىندانە، ئانار چېچىكى، ئەنجىبار، سۇنبۇل، قىزىلگۇل ھەربىرىدىن 30 گرامدىن.

تەييارلاش: يېرىك سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا

دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، دىيابېت كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

سۆئلەپ 15 گىرام، قىزىلگۈل ئۇچ گىرام، شاقاقۇل ئۇچ گىرام، ياڭاق مېغىزى 30 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بەدەن ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

نوقۇت 200 ~ 300 گىرام، شاقاقۇل مىسرى، سۆئلەپ مىسرى، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: نوقۇتتىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، نوقۇتنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، نوقۇت سۈيىدە باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

چايلىق:

شاقاقۇل مىسرى، سۇزاپ مىسرى ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گىرام.

تەسىرى: قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلاش: شاقاقۇ ۋە سۇزاپنى چالا سوقۇپ، ئۇنىڭغا تەمرى ھىندىنى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىدۇ.

چايلىق:

سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، ئۈزۈن پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن، بوزۇغا، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، جوز، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، زىرە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئانار چېچىكى، لاچىندانە، سۇمبۇل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش كېسەللىكىنى ياخشىلايدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، قەنتنىڭ سۈيدۇك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلىق:
شۇمشا 25 ~ 100 گىرامنى قاينىتىپ، ئۇرۇقىنى يەپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، دىيابىت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
قارا ھېلىلە، موزا، بوزۇرۇغا، دارچىن ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، بەدىيان، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە، قىزىلگۈل، سۈمبۈل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، 15گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان دىيابىت كېسەللىكىگە ياندىشىپ كەلگەن يەل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

چايلىق:
شاقاقۇل مىسرى 50 گىرام، سۆئلەپ مىسرى 20 گىرام، قارىچاي 10 گىرام، قارىئۆرۈك يەتتە دانە.
تەييارلاش: سۆئلەپ بىلەن شاقاقۇلنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بۆرەكنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:
كەتىرا 30 گىرام، جىنكېۋىزى 10 گىرام، چېچەككۆل 15گىرام، پىششىق ئەگرىسۈناي 20 گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ ياكى دەملەپ ئىچىدۇ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بەدەن ئاجىزلاشقان، بۆرەك ئاجىزلاشقان، جىنسىي ئاجىزلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان دىيابېت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
ئەنجىبار يىلتىزى، تاتلىق ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى، تاباشىر ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن، موزا ئالتە گىرام، كۈندۈر ئالتە گىرام، قىزىلگۈل، كۆكنار پوستى 12 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق ئورنىدا ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گىرامدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ، ئۈچ ـ تۆت ھەپتە داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
تەسىرىق: دىيابېت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

چايلىق:
شاقاقۇل بەش گىرام، خولىنجان، دارچىن،

گۈلدارچىن، بەللۈت، سەئدى كۈفى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، زەنجىۋىل 10 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان دىيابېت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 10 گىرام، كاھۇ ئۇرۇقى 30 گىرام، گاۋزىبان 10 گىرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20 گىرام، خەشخاش ئۇرۇقى 20 گىرام، گاۋزىبان گۈلى 10 گىرام، سەندەل 10 گىرام.

تەسىرى: دىيابېت كېسەللىكىگە ياندىشىپ كەلگەن يۈقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ. ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى چايلىقلار

چايلىق:

زاراڭزا چېچىكى، ئوغرىتىكەن ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، ئارپىبەدىيان 100 گرام، سىيادان 50 گرام، ئاپتاپپەرەس چېچىكى 125 گرام، كۈنجۈت، ئوردان، ئاپتاپپەرەس يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، نوقۇت يەتتە گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى بەش گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: خۇن قويۇلۇشتىن بولغان ھەيز راۋان بولماسلىققا شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، زاراڭزا گۈلى، سانا، ئاغىچا ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

خىيارشەنبەر 20 گرام، ئەنجۇدان يىلتىزى بەش گرام، ئۇبھەل، سانا، سىرىقچىچەك ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەسىرى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

سانا، خىيارشەنبەر، بادام مىغىزى ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، ئاپتاپپەرەس 10 گرام، زاراڭزا گۈلى10 گرام، ئۇبھەل يەتتە گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇزۇنراق دەملەپ ئىچىپ بەرسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، ھامىلە چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

رەۋەن، خىيارشەنبەر، قۇستە، سىيادان ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەسىرى: ھەيزنى راۋان انلاشتۇرىدۇ.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

كىپاس رىيھى، سۇ ئىتەر، خىيارشەنبەر، سەۋزە

ئۇرۇقى، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ، ئازراق بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

چايلىق:
خىيارشەنبەر 15 گرام، سانا، بادام مېغىزى، پىننە ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق قىلىپ بېرىلىدۇ، ھەر كۈنى 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ھەيزنىڭ راۋانلاشتۇرىدۇ.

چايلىق:
خىيارشەنبەر، سۈيا ئۇرۇقى، سانا، زاغۇن ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەسىرى: ھەيزنىڭ راۋان بولماسلىقىغا شىپا بولىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن، كۈندە ئىككى قېتىم دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلىق:
ئاپتاپپەرەس گۈلى، زاراڭزا ھەربىرىدىن 100 گرامدىن، كۈنجۈت 20 گرام، سانا 15 گرام، بىنەپشە 10 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، بالا چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، شوخلا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، خىيارشەنبەر 15 گىرام، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زاراڭزا گۈلى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

داس بوشلۇقىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئانار چېچىكى، تاجىگۈلنىڭ يىلتىزى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، جۇۋۇننىڭ گۈلى 12 گىرام، تاجىگۈل 10 گىرام، قىزىلگۈل، مۇقنىڭ يوپۇرمىقى، سۈمبۈل، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، كۆكنار پوستى ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، خۇننىڭ

تەرتىپسىز كېلىشى ۋە كۆپ كېلىشىنى تورمۇزلايدۇ، ئايالار تاناسىل كېسەللىكلىرىنى ياخشىلايدۇ، نېرۋا ئاجىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئانار چېچىكى، تاجىگۈل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قىزىلگۈل، خورما قېقى ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك يوپۇرمىقى ئۈچ گىرام، سۈمبۈل، كۆكنار، گاۋزىبان ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، خۇننىڭ تەرتىپسىز، كۆپ كېلىشىنى توسىدۇ، يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخشىلاپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

چايلىق:

بىخسۇس 10 گىرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا، بادرەنجىبۇيا، ئادراسمان ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 10 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خۇن تەۋرەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئانار چېچىكى، ئانار پوستى، تاجىگۇل، قىزىلگۇل ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، خورما چېچىكى 10 گىرام، كەتىرا ئۇچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، 15 گىرامدىن دەملەپ ئۇچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاق خۇن كېلىشكە شىپالىق بولۇپ، بەل ۋە بالىياتقۇ ساھەسى ئاغرىش قاتارلىقلارنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان ھەربىرىدىن يەتتە گىرامدىن، باشاق مۇڭگۇزى بەش گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، بالىياتقۇنى چىڭىتىدۇ.

چايلىق:

تولۇق پىشقان قۇرۇتۇلغان قوغۇن شاپىقى، بەدىيان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق ئېلىنىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى قاينىتىپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن تېلىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
رۇمبەدىيان، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قارا پارپا ئۈچ گىرام.
تەسىرى: ئادەت خاراكتېرلىك بالىياتقۇ چىقۇقىغا مەنپەئەت قىلىپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، يەل ھەيدەپ، بالىياتقۇنىڭ مۇسكۇل تارىمۇشلىرىنى چىڭىتىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 12 گىرامدىن ئېلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:
كاسىنە ئۇرۇقى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نېلۇپەر، ئىتئۈزۈمى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان 10 دانە.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن بولغان تاشقى جىنسىي ئەزا قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، يالۇغ قايتۇرىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:
كاسىنە ئۇرۇقى 10 گىرام، چىلان بەش دانە، بىنەپشە 10 گىرام، نېلۇپەر بەش گىرام، ئۆشبە، چۆپچىن، ئىتئۈزۈمى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،

دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: قان ۋە سەپرادىن بولغان جىنسىي يول يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەرلىك ئورۇندىكى يالۇغ سەۋەبىدىن بولغان قىزىش، ئىششىش، ئېچىشىش ئالامەتلىرىنى يوق قىلىدۇ.

تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدىغان چايلىقلار

چايلىق:

بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئارپا مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ.

چايلىق:

دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

سەۋزە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، قورۇلغان ھەشقىپىچەك گۈلى، زىرە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، ياڭاق بىر - ئىككى دانە، تۇخۇم بىر دانە.

تەييارلاش: تۇخۇم ۋە ياڭاقنى ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۈتلەنگەن ياڭاق تۇخۇمغا

سېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سۈت كۆپەيتىدۇ.

چايلىق:
كالا سۈتى 500 گرام، تۇدەرى 12 گرام، ناۋات 24 گرام.
تەييارلاش: تۇدەرنى سوقۇپ، كالا سۈتىدە دەملەپ، ناۋاتنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولغان سۈت، مەنىي ئازلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
تۇدەرى، كۈنجۈت، تەرەنجىبىن، ناۋات، كالا سۈتى ھەربىرىدىن 100 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كالا سۈتىدە دەملەپ تەمىنى ياخشى چىقىرىپ، سۈزۈپ ئېلىپ ناۋات قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ.

چايلىق:
سەۋزە ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ مۇۋاپىق قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئايالارنىڭ سۈتى كېمىيىپ كېتىش كېسەللىكىگە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تۇدەرى بىلەن كۆنجۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئۈسسۈزلۈققا ئىچىدۇ.

تەسىرى: سۈتى ئاز ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چايلىق:

سۆئلەپ مىسرى 20 گرام، سۈت 15 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام، تەرەنجىبىن ئۇچ گرام، ھەسەل 60 گرام، زەپەر ئىككى گرام.

تەييارلاش: تەرەنجىبىنى سۈتتە ئېرىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ياڭاق بىلەن سۆئلەپنى يۇمشاق ئېزىپ، سۈتتە دەملەپ زەپەر سېلىپ، چايلىق ئورنىدا ئۈسسۈزلۈققا ئىچىدۇ.

تەسىرى: سۈت، مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننىڭ كۆچىنى ئاشۇرۇش رولى بار.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئىتئۈزۈمى، نېلۇپەر، بىنەپشە، كاسىنە ھەربىرىدىن بەش گرامدىن، سەرپىستان بەش دانە، چىلان تۆت دانە، قارىئۆرۈك 20 دانە، ئارپىبەدىيان 15 گرام.

تەييارلاش: قارىئۆرۈك بىلەن چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېرىم چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

تەسىرى: بالىلار ۋە چوڭلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان كۆز قىزىرىش، ئېچىشىش، ئىششىش، كۆز ئالمىسى لوقۇلداپ ئاغرىش قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

سېرىقچېچەك 20 گرام، پىلپىل 15 گرام، قارا ھېلىلە 12 گرام، مامىرانچىن 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، ئېگىر 10 گرام، زەرچىۋە بەش گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىدۇ، بوۋاق بالىلار بولسا ئانىسى ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان كۆز ئاغرىقى، كۆز چىكقىلىش، كۆز ئاغرىش، ياشاڭغۇراش، كىچە ئۇخلىغاندا يىرىڭسىمان چاپاق بولۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتى سۇسلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

بادام مېغىزى، بەدىيان ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم.

تەسىرى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

چايلىق:

ئارپىبەدىيان 30 گىرام، سىرىقچىچەك 15 گىرام، ئېگىر ئالتە گىرام، سىرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە توققۇز گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى نورمال ئادەملەر ئىچىپ بەرسە قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:
خاس ئارپىبەدىياننى دەملەپ ئىچسىمۇ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:
موزا، كاتەندى، قارىمۇچ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، زەنجىۋىل 20 گرام، زەرچىۋە، قارا ھېلىلە، زىرە ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، سىيادان سەككىز گرام، قارىمۇچ بەش گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى يېرىك سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سوغۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەت ئىششىقىنى يانداۋۇرىدۇ.

چايلىق:
قىزىلگۈل، بادرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى، ئىتئۈزۈمى، پىلپىل، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، گاۋزىبان، بەدىيان، شۇمشا، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، زەنجىۋىل، ئوغرىتىكەن، لاچىندانە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، سانا 15 گرام.
تەييارلاش: ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىك سوقۇپ، ھەر

قېتىمدا 10 گرامدىن، قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداش، ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

زەرچىۋە 20 گرام، موزا 19 گرام، كۆپۈكى دەريا 12 گرام، تۇم زەنجىۋىل 10 گرام، چۆپچىن 10 گرام، كاتەھندى سەككىز گرام، ئۇچقۇر پاقا تالقىنى سەككىز گرام، قۇلىيلىن تالقىنى بەش گرام، چۇغۇندەك تالقىنى ئۈچ گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ كۈندە 10 گرام دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: قۇلاقتىكى ۋە باشقا ئەزالاردىكى سوغۇق يەلدىن بولغان ئىچكى ـ تاشقى جاراھەتلەرنى، ئۆسمە ۋە بەزنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بۇرۇن قاناش ۋە بۇرۇن يالۇغىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئانار چېچىكى، تاجىگۈل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئانار پوستى، قۇرۇتۇلغان خورما يوپۇرمىقى ھەربىرىدىن 12 گرام، سۇمبۇل ئۈچ گرام، گاۋزىبان ئۈچ گرام، كۆكنار شاكىلى ئۈچ گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، ھەركۈنى 10 گىرامدىن ئۈچ قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۇرنى قانايدىغانلار، يەنى بۇرنى ئۇزاق ۋاقىتقىچە پات ـ پات سەۋەبسىز قانايدىغان كىشىلەر ئىچىپ بەرسە شىپا بولىدۇ، قان توختىتىشقا يارداەم بېرىدۇ.

چايلىق:

ئاق پىياز سەككىز گىرام، ئەنجىبار، قىزىل سەندەل ھەربىرى 10 گىرامدىن، خۇنسىياۋشان ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ ياكى دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، بادرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، قىزىلگۈل، ئىتئۈزۈمى، پىلپىل، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، گاۋزىبان ھىندى، بەدىيان، شۇمشا، كاسنە ئۇرۇقى، لاچىندانە، ئوغرىتىكەن، زەنجىۋىل، شاھتەررە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، سانا 15 گىرام.

تەسىرى: بۇرۇن ئىچى يەللىك بوۋاسىرى، بۇرۇننىڭ يەلدىن بولغان كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ، يەل قايتۇرىدۇ.

گالدىكى يەللىك كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى گۈلى، پىرسىياۋشان، چۆپچىن، بېھى ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: گالىنىڭ يەنى يۇتقۇنچاقنىڭ ئىسسىق يەلدىن قىزىرىپ ئىششىشى ۋە ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، نىشاستە ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل قايتۇرۇپ ئاۋازنى ئاچىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ چاي دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، چىلان، ئەينۇلا، ئىتئۈزۈمى،

شاتۇت، زۇپا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ چايلىق ئورنىدا ئىچىدۇ. ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

تەسىرى: نەزلىدىن بولغان گال ئاغرىقى، يەنى يۇتقۇنچاق يالۇغلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاۋازىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

قارىئۆرۈك، شاتۇت، ئەينۇلا، ئىتئۈزۈمى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: گال قۇرۇش، ئاغرىش، كىچىك تىل قىزىرىپ يالۇغلىنىش، ئاۋاز بوغۇلۇش قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

سەرپىستان، پىرسىياۋشان، بەدىيان، بادام مېغىزى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: يۆتەلنى يوقىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، گال

ئاغرىش، سوغۇقتىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
شاتۇت مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: گال ئاغرىقى، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:
سەرپىستان مۇۋاپىق مىقدارداً.
تەسىرى: گال ئاغرىقى، پۈتۈپ قالغان ئاۋازنى ئاچىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:
زۇپا، سەرپىستان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قۇرۇق يۆتەل، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، ئۇسسۇزلۇق، سەپرانىك ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
تەمرى ھىندى، ئۇزۇم 15 گىرامدىن، ئەنجۈر 10

گىرام، شۇمشا ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ياكى قاينىتىپ چايلىق ئورنىدا ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئاۋاز بوغۇلۇش، كۆكرەكنىڭ جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىلار كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

قىزىلغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، چىلان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، بۇيا يىلتىزى، تەرەنجىبىن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: قىزىلنىڭ بەدەن سىرتىغا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، ھەمشۇانە، نىلۇپەر، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، بۇيا يىلتىزى، تەرەنجىبىن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىچىدۇ.

تەسىرى: قىزىلنىڭ بەدەن سىرتىغا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ. يۆتەل پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

چىلان، غۇنچە ئۇزۇم، شاتۇت قىغى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

تەسىرى: قىزىلىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئىچۈرۈلسە، قىزىلنىڭ سىرتقا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ زەھەرلىنىشىنى توسىدۇ.

چايلىق:

نېلۈپەر، بىنەپشە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، چىلان 20 دانە، كىشمىش ئۇزۇم 10 گىرام، تەرەنجىبىن 15 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ ياكى قاينىتىپ چايلىق ئورنىدا ئىچىدۇ.

تەسىرى: قىزىلنىڭ سىرتقا تېپىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قان تازىلاش، ھارارەت پەسەيتىش تەسىرى بار.

چايلىق:

بەدىيان سەككىز گىرام، ئەنجۈر قېقى بەش دانە، چىلان 15 دانە.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: چېچەكنىڭ سىرتقا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ.

چايلىق:
ئارپابەدىيان، رۇمبەدىيان، بىخسۇس ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان 15 دانە، ئەنجۇر قېقى ئىككى دانە، قەنت 60 گىرام.
تەييارلاش: رەۋەندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قىزىلنىڭ بەدەن سىرتىغا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ.

چايلىق:
ئۇسسۇزلۇق بەك ئېغىر بولسا چىلان، نېلۇپەر، بىنەپشە ھەربىرىدىن 10 گىرام دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

تولغاققا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: ھەر خىل سەۋەب تۈپەيلىدىن يۇقۇملىنىپ قىزىش، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش، قۇرۇق ئىنجىق بولۇش، يىرىڭلىق قانلىق تەرەت كېلىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدىغان شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكتىن ئىبارەت.

چايلىق:
ئىسپىغۇل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى

ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ، كۈندە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.
تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:
كاھۋ ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، قەنت 15 گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ قەنت سېلىپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قىزىتما قايتۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، ئىچنى قاتۇرىدۇ.

چايلىق:
ئىسپىغۇل ئالتە گىرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ئۈچ گىرام، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
قارا ھېلىلە 10 گىرام، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا، ئارپىبەدىيان ئۈچ گىرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئالتە

گرام.

تەييارلاش: قارا هېلىلە بادام يېغىدا قورۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ قەنت سېلىپ، هەر كۈنى ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش تەسىرى بار.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، شاهتەررە، سېمىزئوت ئۇرۇقى هەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، چىلان 10 گرام، ئىسپىغۇل 12 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ ياكى دەملەپ ئىچىدۇ. ئىسپىغۇلنىڭ قايناق سۇدا لوئابىنى ئېلىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: هارارەت پەسەيتىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قان تازىلاش رولى بار.

سېرىقلىق كېسىلگە شىپالىق چايلىقلار

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، زىرىق، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى هەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، گاۋزىبان گۈلى

ئۇچ گرام، بىنەپشە گۈلى ئالتە گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق بۇزۇرى شەربىتى قوشۇپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەن ۋە جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. جىگەر مىزاجىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، سىمىزئوت ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، جىگەر مىزاجىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

چىلان 10 دانە، ئەينۇلا 14 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، نىلۇپەر ھەربىرىدىن 12 گرامدىن.

تەييارلاش: مېۋە تۈرىدىكى دورىلاردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ھارارەتنى پەسەيتىش، جىگەر مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

چايلىق:
سىرىق هىلىلە، شاهتەررە، ئەفسەنتىن، تەمرى هىندى، قارىئۆرۈك تۆت گىرامدىن.
تەييارلاش: قارىئۆرۈكتىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچۈزۈلىدۇ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.
تەسىرى: ئۆت خالتىسى ئىششىقى، ئۆت مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بەدەندىكى سىرىقلىقنى تازىلاش، ئۆت مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

چايلىق:
ئەينۇلا بەش دانە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى هەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن.
تەسىرى: يۇقۇملۇق جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:
بىنەپشە تۆت گىرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم توققۇز دانە، ئارپىبەدىيان 12 گىرام، گاۋزىبان، رۇمبەدىيان

هەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى، سۆرۈنجان هەربىرىدىن سەككىز گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ چاي ئورنىدا ئۇزاق مۇددەت ئىچۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: مىجەز بۇزۇلۇش، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان تارتىشىشقا پايدا قىلىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، گۈلدارچىن، كاۋاۋچىن، ئېگىر، زەنجىۋىل، خولىنجان، پىلپىل هەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: مىجەزنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېكەچلىكنى ياخشىلاپ، شالى ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بەدىيان، بادرەنجبۇيا، ئۇستۇددۇس، سۆرۈنجان هەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان تارتىشىشقا مەنپەئەت

قىلىدۇ، مىزاج بۇزۇلۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللاردىكى كۆكيۆتەلگە شىپا چايلىقلار

كۆكيۆتەل ۋە ئادەتتىكى يۆتەل

ئالامىتى: ھەر خىل سەۋەب تۈپەيلىدىن نەپەس يوللىرى يۇقۇملىنىپ تۇتقاقلىق يۆتىلىش، خوراز چىللىغاندەك نەپەس ئېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەل.

چايلىق:

چۇچۇكبۇيا ياكى ئاق لەيلى ئۈرۈقى ئالتە گرام، سەرپىستان ئالتە گرام، پىرسىياۋشان ئالتە گرام، زۇپا ئۇچ گرام، زىغىر توققۇز گرام، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە، پوستى خەشخاش ئۇچ گرام، بىخسۇس مۇۋاپىق مىقدار دا.

تەييارلاش: سەرپىستاننى چالا سوقۇپ، بىخسۇسنى لايىقلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئىسپازمىنى بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، نەپەس راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

چايلىق:

نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەرپىستان، بىخسۇس، خەشخاش پوستى، زۇپا ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەسىرى: يۆتەل توختىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بىرىلىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە 12 گرام، نېلۇپەر ئالتە گرام، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، زىغىر 10 گرام، بىخسۇس بەش گرام، بادام مېغىزى شاكىلى بەش گرام، چىلان ئالتە دانە.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. بەلغەم چىقىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما يانداۋرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇزلۇقىغا ئىچىدۇ.

چايلىق:

ئەنجۇر مونىكى، زۇپا، ئاق لەيلى، ئۇزۇم، سەرپىستان ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بېھى ئۇرۇقى، زۇپا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، نېلۇپەر، بىنەپشە ھەربىرىدىن بەش گىرام، چىلان بەش دانە، ئەينۇلا ئىككى دانە.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

يۇپقا زەنجىۋىل، قارا ھېلىلە، پىلپىل، سىيادان، بىخسۇس، قارىمۇچ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، بادام مېغىزى بىلەن شاكىلى 20 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلىق قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بەزرۇلبەنجى ئۈچ گىرام، پىرسىياۋشان 10 گىرام، ئەرەب يېلىمى بەش گىرام، زۇپا 10 گىرام، سەرپىستان

يەتتە گرام، كەترا بەش دانە.
تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسرى: يۆتەل توختىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:
بەدىيان، ئىتئۈزۈمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاۋاۋچىن ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسرى: يالۇغلىنىشتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا ۋە يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
قەلەمپۇر 10 گرام، كاۋاۋچىن 15 گرام، ئانار چېچىكى 15 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، پىلپىل 12 گرام، ئاقىرقەرھا سەككىز گرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.
تەسرى: كىچىك بالىلاردىكى ۋە چوڭلاردىكى چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ چايلىق

ئورندا ئىچىدۇ.

تەسىرى: تىلنىڭ قورۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، بىخسۇس، بادام مېغىزى شاكىلى، سەرپىستان، قارىمۇچ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، كاۋاۋچىن سەككىز گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يەلدىن بولغان ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە، بادامبەز يالىلۇغى، ئاۋاز پۈتۈش، مىلىك يالىلۇغى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، پىلپىل، زەنجىۋىل، موزا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

تەسىرى: يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

زەرچىۋە، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاتھىندى، موزا ھەربىرىدىن

10 گىرامدىن، سىرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ھەربىرىدىن سەككىز گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: يەلدىن بولغان ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، بىخ بەدىيان ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، سۆرۈنجان، ئىتئۈزۈمى، موزا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: يەلدىن بولغان ئېغىز بوشلۇقىدىكى جاراھەتلەرگە، سوغۇق يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، ئېغىز بوشلۇقى يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، ئېغىزدا غار ـ غار قىلسا بولىدۇ ياكى چايلىق ئورنىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئانارگۈلى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، پىننە بەش گىرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى

بەش گرام، ناۋات مۇۋاپىق.

تەييارلاش: بەدىيان، يۇمغاقسۇت، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سارغايتىپ، ئاندىن ھەممە دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئانار ئۇرۇقى، ئانار پوستى، موزا، ئازغان مونچىقى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، زىرە، پىننە، قارىمۇچ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ، (ئېمىۋاتقان بالىلارنىڭ ئانىسى ئىچسىمۇ بولىدۇ).

تەسىرى: بۇۋاقلار بىلەن بالىلاردىكى ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئانار ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، ئىسپىغۇل ئۈچ گرام.

تەييارلاش: ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ

تەييارلاپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى ئېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ (ئىسپىغۇلنى سوقۇشقا بولمايدۇ).

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

زەنجىۋىل، بەدىيان، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گىرامدىن ئىچىدۇ.

چايلىق:

پىننە، زىرە، ئانار چېچىكى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، يالپۇز 10 گىرام، پىلپىل 25 گىرام، قارىمۇچ 25 گىرام، موزا 30 گىرام، ئانار پوستى، جوز، قاقىلە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گىرامدىن ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۇرۇش ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ـ ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:
يۇمغاقسۇت 10 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن.
تەييارلاش: يۇمغاقسۇت، خەشخاش ئۇرۇقى، بەدىيان قورۇلىدۇ، ئاندىن باشقا دورىلارغا قوشۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىق ۋە سۇڭى چىقىپ قېلىشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:
رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، قارا پارپا ئۇچ گرام، كۆكنار تۆت گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۇچەي چىقىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، چىقىقنى ياخشىلاپ قان تازىلايدۇ.

چايلىق:
پىلپىل، زەنجىۋىل، ئانارگۈلى، ئانار پوستى

هەربىرىدىن 10 گرامدىن، موزا 20 گرام، قارا پارپا ئۈچ گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى سوڭى چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ. مەقئەت مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ.

چايلىق:

زەرچىۋە 15 گرام، موزا 20 گرام، قارا پارپا، پىلپىل ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، زەنجىۋىل 10 گرام، ئانار چېچىكى سەككىز گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى سوڭى چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

سۈزاپ ئۈرۈقى، پەنجىگۈشت، ئېگىر، قۇرۇتۇلغان پىننە، مەرزەنجۇش، جۇۋىنە ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، قارا پارپا ئۈچ گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل چىقىقلاردا يەل ھەيدەپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، چىقىقنىڭ چىقىشىنى توسىدۇ.

سىيىپ يېتىش كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، خولىنجان، قوۋزاقدارچىن، لاچىندانە، قەلەمپۇر، پىلپىل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن.

تەسىرى: بالىلارنىڭ كېچىدە سىيىپ يېتىشنى ياخشىلايدۇ. دوۋساقنىڭ قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنى قورۇش، تىنچلاندۇرۇش رولى بار.

چايلىق:

خولىنجان، دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن بەش گرامدىن.

تەسىرى: دوۋساقنىڭ قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىپ، سىيىپ يېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام ئەتراپىدا ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

ئەرمۇدۇن ئۇرۇقىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە سىيىپ يېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن ئىچىدۇ.
تەسىرى: بالىلارنىڭ كېچىدە سىيىپ يېتىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېق تۇتۇشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:
كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە، رۇمبەدىيان، پىننە، زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقدارىدا.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە شىپالىق چايلىقلار

قان خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

چىلان 10 دانە، بىنەپشە يەتتە گرام، ئەينۇلا يەتتە گرام، تەمرى ھىندى 12 گرام، قىزىلگۇل يەتتە گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

ئەينۇلا، چىلان 30 دانە، سەرپىستان 30 گرام، تەمرى ھىندى 36 گرام، قارىئۆرۈك 10 گرام، تەرەنجىبىن 72 گرام، قەنت 36 گرام.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئاخشىمى دەملەپ قويۇپ، ئەتىگىنى ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

چىلان 10 دانە، ئەينۇلا 15 دانە، تەمرى ھىندى 20 گرام، تەرەنجىبىن 10 گرام، قارىئۆرۈك 10 دانە، سەرپىستان 10 گرام، قەنت 36 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى 12 سائەت دەملەپ، تەرەنجىبىننى ئېرىتىپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىلارنى قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

نىلۇپەر بەش گرام، بىنەپشە توققۇز گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى مۇۋاپىق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يىلتىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:
دارچىن، جۇۋىنە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:
بەدىيان، سەئدى كۆفى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىپ بېرىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

سەۋدا خىلتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:
كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەينۇلا، تەمىرى ھىندى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:
ئەينۇلا 15 دانە، تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك 10 دانىدىن، چىلان 10 دانە، بىنەپشە 10 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بەدەنگە سۈيۈقلۇق تولۇقلايدۇ، قىزىتما چۈشۈرىدۇ.

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل، ھەمشۇانە، تاۋۇز ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، ئاق لەيلى، ئاق ئۇجمىنىك يوپۇرمىقى، تەرەنجىبىن، سىرىق ھېلىلە، قارىئۆرۈك ھەممىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:
ئوغرىتىكەن 25 گرام، بىخسۇس 20 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام، ئاقمۇچ 15 گرام، ھېلىلە كابۇلى 12 گرام، رەۋەن سەككىز گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ

ياكى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ، تەرلىتىدۇ.

چايلىق:

ئوغرىتىكەن، تەرەنجىبىن 20 گرامدىن، رەۋەن 12 گرام، قانتىپەر 10 گرام، سانا سەككىز گرام.

تەسىرى: شامالداپ سوغۇق تېگىشتىن بولغان قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە چايلىقلار

چايلىق:

قارا هېلىلە، سېرىق هېلىلە، ئامىلە، سۇمبۇل هەربىرىدىن 10 گىرامدىن، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، قىزىلگۈل چېچىكى هەربىرىدىن 12 گىرامدىن، شاقاقۇل 20 گىرام، دارچىن، قەلەمپۇر، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، بەدىيان، رۇمبەدىيان، لاچىندانە، كاتهىندى، زەنجىۋىل، ئاپىلسىن پوستى، قاقىلە، پىلپىل، گۈلدارچىن، زەپەر خەمىكى، بوزۇغا، موزا، جوز، توم زەنجىۋىل، كۈشۈش ئۇرۇقى هەرقايسىسىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇزلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، ئاشقازان - ئۇچەيدىكى يەللەرنى هەيدەيدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سەۋدانى تەڭشەيدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، رۇمبەدىيان، ئاقمۇچ، قوۋزاقدارچىن هەربىرىدىن 10 گىرامدىن، شاكال بەدىيان، خولىنجان،

توم زەنجىۋىل، پىلپىل، جوز، لاچىندانە، كاتەھندى، قىزىلگۈل، سۈمبۈل، گاۋزىبان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۈسسۈزلۈققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ـ ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى قىزىتىپ ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

زەنجىۋىل، دارچىن، خولىنجان ھەربىرىدىن 40 گىرامدىن، قاقىلە، جوز ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، قەلەمپۇر، بەدىيان، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئاقمۇچ، پىلپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، كاۋاۋچىن، سۈمبۈل، جۇۋىننە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، مىجەز تەڭشەيدۇ، ھەر خىل كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئاشقازان ـ ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

موزا، قارا ھېلىلە، كەتەھندى ھەربىرىدىن 20

گرامدىن، زەرچىۋە، بوزۇغا، كۆپۈكى دەريا ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇق يەلنى ھەيدەيدۇ، سوغۇق يەلدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:

پىلپىل 10 گرام، رۇم ەدىيان، خولىنجان، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، بەدىيان ئۇچ گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ـ ئۇچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ھەر خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، لاچىندانە، رۇمبەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۆچلەندۈرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

ئوغرىتىكەن، زىرە، قۇرۇتۇلغان پىننە، جۇۋىنە، بەدىيان ھەربىرى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۈزۈمى، بىنەپشە، يۇمغاقسۈت، ئارپىبەدىيان، بادرەنجىبۇيا، سۈمبۈل، رەيھان، بەسباسە، لاچىندانە، گاۋزىبان ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، خەفەقاننى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، ئاقمۇچ، قارىمۇچ ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، لاچىندانە، دارچىن، گاۋزىبان ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، بادرەنجىبۇيا، سۈمبۈل، پوستى تۇرۇنجى، رۇمبەدىيان، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قاقىلە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

زىرە، بەدىيان، پىننە، جۇۋىنە، زەنجىۋىل

هەربىر بىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ـ ئۇچەيدە يەل پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، خام كېكىرىشنى يوقىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

چايلىق:

دۇرنەج ئەقرەبى، ئېگىر، بەدىيان ھەربىر بىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ـ ئۇچەيدىكى سوغۇق يەلنى تارقىتىدۇ، ئاشقازان ـ ئۇچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە ھىندى، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، ئۆشنە، سازەج، ئۇد سەلىب، مەستىكى، زىرە، دارچىن ھەربىر بىدىن 10 گىرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ، ئىككى قوشۇق ھەسەل قوشۇپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىش،

هەزمىنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

چايلىق:

ئۇرۇقى ئايرىلغان يېمىش جىگدە ۋە ئانار پوستى 100 گىرامدىن، موزا 25 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇغا سېلىپ ئوتتا بىر ئۆرلىتىپ، چوڭلار كۈندە 10 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ، كىچىكلەر مۇۋاپىق ئازايتىپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: هەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۇچەيدىكى يەلنى قايتۇرىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان هىندى، قاقىلە، خولىنجان، مامىرانچىن، بادرەنجىبۇيا، لاچىندانە هىندى، سەپەرجىل، بەدىيان هەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: مەقئەت ـ تۇز ئۇچەي ئېچىشىش، قاناشنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، گۈلدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، تال يوپۇرمىقى، لاچىندانە، كۈشۈش ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، دارچىن هەربىرىدىن 10گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان، بەدىيان، پىلپىل، لاچىندانە، رۇمبەدىيان، قارىمۇچ، قاقىلە، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 21 گىرامدىن، گۈلدارچىن 30 گىرام، قەلەمپۇر، دارچىن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى ئىششىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان، بەدىيان يىلتىزى، بەدىيان، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان ھەربىرىدىن 21 گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 100 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق بۆرەكتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

چايلىق:
ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كاكىنەچ،

خىرپە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، كەرەپشە، جۇۋىنە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، چۆپچىن ئۇچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق يانداۋرۇش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى يەللىك ئىششىقلارنى يانداۋرۇش رولى بار.

چايلىق:

تۇدەرى، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، سۆرۇنجان، بەدىيان، قەنتەرىيۇن، رۇمبەدىيان، كاۋاۋچىن، زورەمبات، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، گۈلدارچىن، لاچىندانە، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىن، قەلەمپۇر، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل، بىستىپايەج ھىندى، پىلپىل، گاۋزىبان ھىندى، قارىمۇچ، قاقىلە، سانا ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىستىسقا قاتارلىقلاردا بوغۇم خالتىسى بىلەن نېرۋا ئەتراپىدىكى بەلغەم ماددىلىرىنى ئېرىتىدۇ، سۈيۈلدۈرىدۇ. قانىنىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، پەي ـ تارىمۇشلارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى تېزلىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كۆكنار پوستى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بىخسۇس، پىرسىياۋشان 10 گىرامدىن، سەرپىستان 20 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بوغۇم توقۇلمىلار ئارىسىدىكى يەلگە ئايلانغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم سەۋدا خىلىتلىرىنى يۇمشىتىدۇ، ئىششىق يانداۋرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قار پارپا ئۇچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننى جانلاندۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، بالىياتقۇنىڭ مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ، بالىياتقۇ چىقۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.