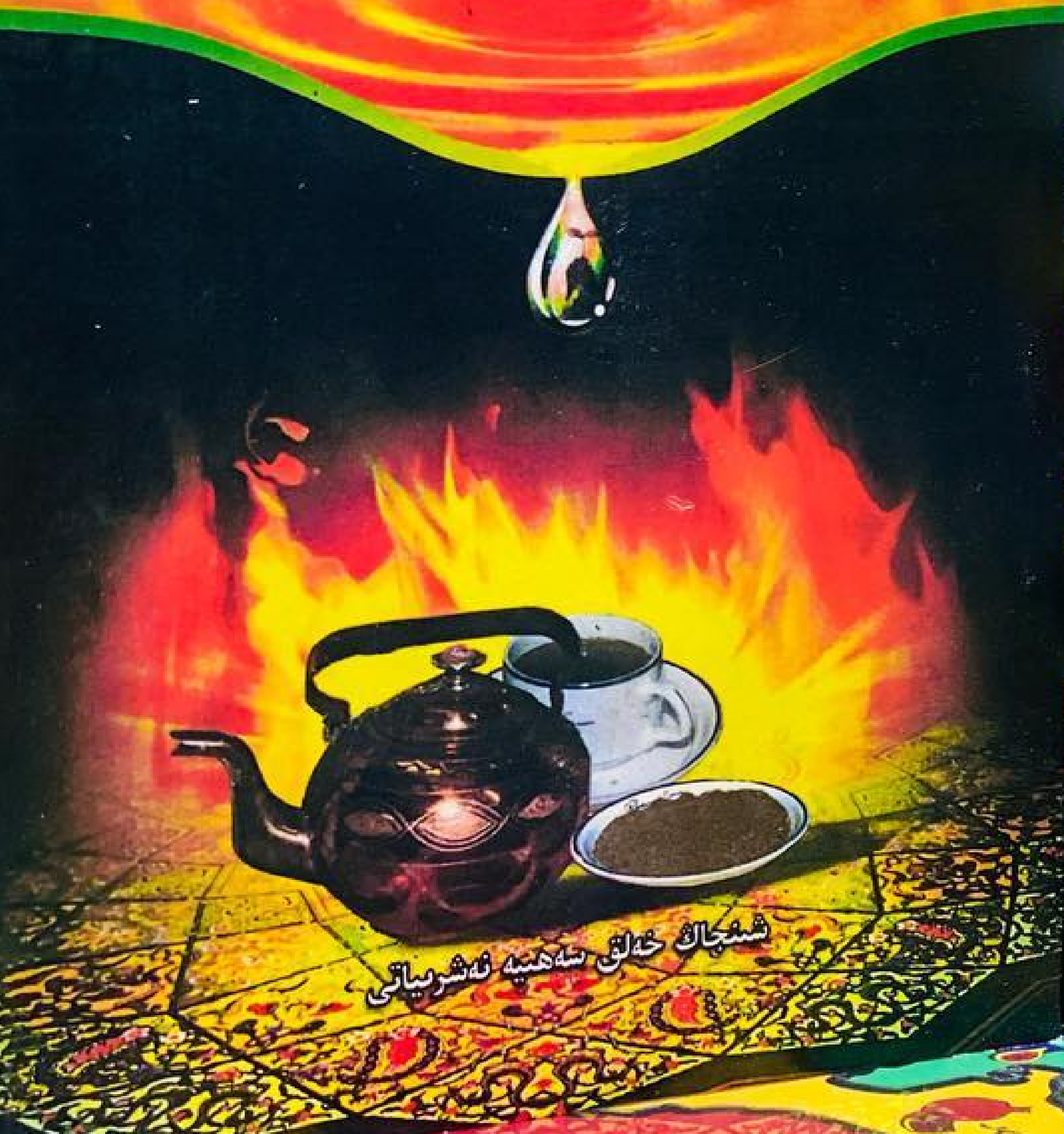
ئۇيغۇر شىپابەخش چايلىرى



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

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 ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىش، پىشقەدەم تېۋىپ، ئوقۇتقۇچى - 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 قىسىمغا بۆلۈنگەن بولۇپ، بىرىنچى قىسىمغا ئاساسەن ساقلىقنى ساقلىغۇچى چايلار، يەنى كۆپلىگەن كىشىلەرنىڭ ئىچىشىگە ماس كېلىدىغان، خۇشبۇي، ئەزالارنى ئاسرىغۇچى چايلىقلارغا ئائىت مەزمۇنلار كىرگۈزۈلدى. ئىككىنچى قىسىمغا ھەرقايسى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى چايلىقلار؛ ئۈچىنچى

قىسىمغا 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 تۈرۈپ تۈ-زۈپ 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 1
نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش چېيى 4
زىققە كېسىلىگە شىپا چايلىقلار 6
يۈرەك مەنبەلىك زىققىگە شىپا چايلىقلار 8
يەللىك زىققىگە شىپا چايلىقلار 9
دەم سىقىلىشنى ياخشىلىغۇچى چايلىقلار 11
ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا شىپا چايلىقلار 13
دىيافراگما ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 16
يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 19
يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا
چايلىقلار 19
يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا
چايلىقلار 21
يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا
چايلىقلار 23
يۈرەك تىترەشكە شىپا چايلىقلار 25
يۈرەك سانجىقىغا شىپا چاي دورىلىرى 27
قان خىلتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا
چايلىقلار 27

سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۆرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار 29
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۆرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار 30
سەۋدادىن بولغان يۆرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار ... 31
يۆرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار 33
سەپرادىن بولغان يۆرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى (قوقاق) غا شىپا چايلىقلار 34
بەلغەمدىن بولغان يۆرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار 35
سەۋدادىن بولغان يۆرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار 36
يۆرەك قوزغىلىشقا شىپا چايلىقلار 38
قان خىلىتىدىن بولغان خەفەقانغا شىپا چايلىقلار 38
سەپرادىن بولغان خەفەقانغا شىپا چايلىقلار 39
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خەفەقانغا شىپا چايلىقلار ... 41
يۆرەك زەئىپلىكىگە شىپا چايلىقلار 44
سوغۇقتىن بولغان يۆرەك زەئىپلىشىشكە شىپا چايلىقلار 44
ئىززا خاراكتېرلىك يۆرەك زەئىپلىشىشكە شىپا چايلىقلار 46
يۇقىرى قان بېسىمغا شىپا چايلىقلار 47
قان خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم 47
سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم 48
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم 48

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم 48
تۆۋەن قان بېسىمغا شىپا چايلىقلار 60
ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 62
ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار 62
قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىقا شىپا چايلىقلار 62
سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار 63
بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار 64
قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 68
ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 70
قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 70
سەپرادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار ... 71
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 73
يەلدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 74
ئاشقازان تۆۋەنلەشكە شىپا چايلىقلار 76
ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا شىپا چايلىقلار 79
قەۋزىيەتكە شىپا چايلىقلار 81
ئاددىي چايلىقلار 84
ئىچ سۈرۈشكە شىپا چايلىقلار 85
تولغاقتا شىپا چايلىقلار 88

بوۋاسىرغا شىپا چايلىقلار 92
قان خىلتىدىن بولغان بوۋاسىر 92
سەپرا خىلتىدىن بولغان بوۋاسىر 94
سەۋدا خىلتىدىن بولغان بوۋاسىر 95
يەلدىن بولغان بوۋاسىر 96
ھەرخىل ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار 97
قان خىلتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار 97
سەپرا خىلتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار 98
بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار 100
سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار 101
يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار ... 103
سوقۇر ئۈچەيگە شىپا چايلىقلار 104
جىگەر كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار 105
جىگەر ئاجىزلىققا شىپا چايلىقلار 107
قان خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار 107
سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار 109
بەلغەم خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار 112

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا
چايلىقلار 113
جىگەر ياللۇغى 116
قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا شىپا
چايلىقلار 116
سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا شىپا
چايلىقلار 117
سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا شىپا
چايلىقلار 119
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا شىپا
چايلىقلار 121
جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ تومۇسلۇقىغا شىپا
چايلىقلار 123
قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
تومۇسلۇقىغا شىپا چايلىقلار 123
سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
تومۇسلۇقىغا شىپا چايلىقلار 124
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
تومۇسلۇقىغا شىپا چايلىقلار 125
سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
تومۇسلۇقىغا شىپا چايلىقلار 127
قويۇق يەلدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
تومۇسلۇقىغا شىپا چايلىقلار 128
جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان

بەدەندىكى سۇلۇق ئىششىققا شىپا چايلىقلار 130
قورساققا سۇ يىغىلىشقا شىپا چايلىقلار 131
جىگەر قېتىشقا شىپا چايلىقلار 133
تال كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 135
ئۆت كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 137
ئۆت ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 137
ئۆتتىكى تاشقا شىپا چايلىقلار 138
بۆرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 141
بۆرەك ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 141
سەپرا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 142
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 143
بۆرەك يارىسىغا شىپا چايلىقلار 145
سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 146
يەلدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 148
بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلىغۇچى شىپالىق چايلىقلار 151
بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىققا شىپا چايلىقلار ... 154
سۆزنەك ۋە سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار ... 156
بۆرەك، جىنسىي ئاجىزلىققا پايدىلىق چايلىقلار 161
ھەرىكەت ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 167

تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 174
قېتىپ قېلىش كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار 176
تىترىمە كېسەلگە شىپا چايلىقلار 178
مالىخولىيا كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 180
پالەچ كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار 182
تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 185
ئاقكېسەلگە شىپا چايلىقلار 185
قىچىشقاق كېسىلىگە شىپا چايلىقلار 191
ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىگە شىپا چايلىقلار 195
قاش، كىرپىك ۋە چاچ چۈشكەنگە شىپا چايلىقلار 197
دىيابېت كېسىلىگە شىپا چايلىقلار 198
ئىسسىقتىن بولغان دىيابېت كېسىلىگە شىپا چايلىقلار 198
سوغۇقتىن بولغان دىيابېت كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار 202
ئاياللار كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 208
ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى چايلىقلار 208
داس بوشلۇقىغا شىپا چايلىقلار 211
تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدىغان چايلىقلار 215
بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 218
قۇلاق كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 220
بۇرۇن قاناش ۋە بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 221
گالدىكى يەللىك كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار 223

بالىلار كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار 227
قىزىلغا شىپا چايلىقلار 227
تولغاققا شىپا چايلىقلار 229
سېرىقلىق كېسىلىگە شىپالىق چايلىقلار 231
بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىشقا شىپا چايلىقلار 233
بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە شىپا چايلىقلار 235
كۆكيۆتەل ۋە ئادەتتىكى يۆتەل 235
ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار ... 238
بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشقا شىپا چايلىقلار 240
چىقىق ۋە سوڭى چىقىپ قېلىشقا شىپا چايلىقلار ... 243
سىيىپ يېتىش كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار 245
ھېق تۇتۇشقا شىپا چايلىقلار 246
قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە شىپالىق چايلىقلار 247
قان خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار ... 247
سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار 248
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار 249
سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار 249
ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار 250
يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە چايلىقلار 252

ئۆپكە سىلىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

ئەنجىبار 30 گىرام، ئانار پوستى، سەرپىستان 20 گىرامدىن، ئانارگۈلى 15 گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جاراھەت پىششۇرىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئاق لەيلى ئورۇقى 10 گىرام، بىخسۇس، سەرپىستان، خەشخاش پوستى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئەرەب

يېلىمى بەش گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ۋە كانايىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، كۆكرەكنى بوشىتىدۇ، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە سىلىغا پايدا قىلىدۇ.

چايلىق:

سەرپىستان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەنجىبار، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان بەش دانە، بىخسۇس 15گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

بىنەپشە ۋە زۇپادىن 10 گىرامدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

سەرپىستان بىلەن پىرسىياۋشاندىن 10 گىرامدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

چايلىق:

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

تەييارلاش: چالا يېرىك سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە سىلى بىلەن سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا 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 ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش چېيى

چايلىق:

زۇپا 25 گىرام، چىلان، ئەنجۈر قېقى، پىرسىياۋشان، بىخسۇس، خەشخاش ئۇرۇقى، بىنەپشە، بەديان، خەشخاش پوستى، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، سەرپىستان، شۇمشا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، بادام مېغىزى 50 گىرام.

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

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

چايلىق:

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

تەييارلاش: چالا يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

خەشخاش 20 گىرام، تاباشىر تۆت گىرام، تۇخۇمى خىرپە، تۇخۇمى ئەنجىبار، بىھى ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: بارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، لوئابىنى ئېلىپ ئىچىلىدۇ.

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

زىققە كېسىلىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:
چوچوكبويا 10 گىرام، ئاق لەيلى ئۈرۈقى ئۈچ گىرام، قىرقىلغان پىلە تۆت گىرام، گاۋزىبان ئۈچ گىرام، زىغىر ئۈچ گىرام، پوستىدىن ئايرىلغان بادام مېغىزى تۆت گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
ئارپىبەدىيان 15 گىرام، زۇپا، چىلان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەنجۇر قېقى، سەرپىستان، چوچوكبويا، چاققاقئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان زىققە كېسىلىگە شىپا بولىدۇ، كانايدىكى يەللەرنى يوقىتىپ، ئىسپازمىنى بوشىتىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىلغوزا، كۆكنار پوستى، سەرپىستان، ئاقلانغان بىخسۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلغوزا 20 گىرام.

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

تەسىرى: سەپرادىن بولغان زىققە كېسىلىگە پايدىلىق.

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىن بولغان زىققە كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

كۆكنار ئۇرۇقى 20 گىرام، زۇپا 15 گىرام، پىرسىياۋشان 15 گىرام، چىلان 20 دانە، چۇچۇكبۇيا 15 گىرام.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ،

دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان، زوپا، سەرپىستان، پىرسىياۋشان، بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: سەرپىستاننى سوقۇپ، باشقا دورىلارغا قوشۇپ كاشكاپ قىلىپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۈرەك مەنبەلىك زىققىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:
سەرپىستان 10 گىرام، ھەمىشبىاھار ئۇرۇقى ئۈچ گىرام، گاۋزىبان بەش گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئۈچ گىرام، چۈچۈكبۇيا بەش گىرام، گۈلى گاۋزىبان بەش گىرام.
تەييارلاش: سەرپىستان، بىخسۇس قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان زىققىگە (نەپەس قىستاشقا) مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەللىك زىققىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان 20 گىرام، پىرسىياۋشان 15 گىرام، زۇپا، دارچىن، زىرە، سەرپىستان قەلەمپۇر، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قارىمۇچ بەش گىرام، سۇمبۇل 15 گىرام.

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 گىرامدىن، قىزىلگۈل 45 گىرام، ئاقمۇچ 10 گىرام، چۇچۇكبۇيا 60 گىرام، گۈلبىنەپشە 45 گىرام، قارا ھېلىلە 45 گىرام، كۆكنار شاكىلى 10 گىرام، چىلغوزا 15 گىرام، ئادراسمان تېنى 20 گىرام، كېۋەز چېچىكى 40 گىرام، ئۈگرىتىكەن، رۇمبەدىيان ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ، بىر

كۆندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

زۇپا ئالتە گىرام، بادرەنجىبۇيا ئالتە گىرام، ئەنجۇر قېقى 30 گىرام، گاۋزىبان 10 گىرام، بەدىيان 10 گىرام، پەرسىياۋشان ئالتە گىرام، ئىكلىلمەلىك ئالتە گىرام، نىلۇپەر 10 گىرام، لاچىندانە 10 گىرام، چۇچۇكبۇيا 12 گىرام، بالەنگو 12 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گىرام.

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

تەسىرى: يەلدىن كېلىپ چىققان زۇققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، نەپەس يولىنى ئازادىلەشتۈرىدۇ.

چايلىق:

قارىچاي 10 گىرام، ساپ ھەسەل 20 گىرام.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

دەم سىقىلىشنى ياخشىلىغۇچى چايلىقلار

چايلىق:

بۇيا ئۇرۇقى 11 گىرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا، ئارپىبەدىيان، فۇپەل ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، زۇپا بەش گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

بالەنگو 30 گىرام، پىرسىياۋشان، زۇپا، سوغىگۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، بىخسۇس، خەشخاش پوستى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

نېلۇپەر، زۇپا، ئەنجۈر 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 ھاۋالىق ئىششىقىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

سەرپىستان، قەلەمپۇر، بىنەپشە، دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زۇپا ۋە بەديان 15 گىرامدىن، پىرسىياۋشان 20 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بىرىلىدۇ.

تەسىرى:ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

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

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

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

چايلىق:

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

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

تەسىرى: ئۆپكە ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ. قىزىتما پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلار چاي ئورنىدا بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

چايلىق:

سەرپىستان، نىلۇپەر، بىنەپشە، خىيارشەنبەر، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بابۇنە، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىنى يۇمشىتىش،

كېسەللىكنى يەڭگىللىتىش تەسىرىگە ئىگە.

چايلىق:

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

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

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

دىيافراگما ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

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

تەييارلاش: كاشكاپ تەييارلاپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: دىيافراگما ياللۇغىغا پايدىلىق.

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلار چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تەبىئىي ھۆل ئىسسىق بولۇپ، دىيافراگما

يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

سوغۇق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، غەم ـ ئەندىشىنى، خىيالنى كۆپ قىلىش، يۈرەك ھارارىتى غەلىز سوۋۇش نەتىجىسىدە بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىكتە يۈرەك ھەرىكىتى ناھايىتى سۇسلاپ، تومۇرىمۇ ناھايىتى ئاستا، كىچىك سالىدۇ. نەپەسلىنىشىمۇ ناھايىتى ئاستا بولىدۇ. ئىسسىقتىن راھەت ھېس قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، قىزىلگۈل، زەپەر، قەلەمپۇر، بادرەنجىبۇيا، مەرزەنجۇش، ئاپىلسىن پوستى، سازەج، لاچىندانە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 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، ئۇستقۇددۇس، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، كاۋاۋىچىن، 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 سۇسلۇق، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، ھۇرۇنلۇق، خامۇشلۇق، يۈرەك ئېغىش، دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، قىرقىلغان گۈلى گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا

قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر ئۈچ گىرام.
تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، كۆندە ئۈچ 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، نىلۇپەر، بەدىيان، سۆگەت پوستى، ئاق سەندەل، تەمرى ھىندى، بىخ كاسىنە، بىنەپشە، لاچىندانە، ئاق لەيلى ئۆرۈقى 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،

ئۇستقۇددۇس قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گىرام.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەككە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان تومۇردىكى تۇسالغۇلارنى ئېچىپ، يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان ۋە بادرەنجىبۇيا 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.

يۆرەك تىترەشكە شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

گاۋزىبان، سۇمبۇل، قىزىلگۈل، بىستىپايەج، بەديان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەفتىمۇن 15 گىرام، زەپەر ئۈچ گىرام.

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

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

چايلىق:

گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، بىخ كەرەپشە، سۇمبۇل، گۈلى گاۋزىبان بەديان قاتارلىق دورىلارنىڭ

ھەربىرىدىن 10گىرامدىن، ئەفتىمۇن 25 گىرام، زەپەر بىر گىرام.
تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: يۈرەك تىترەش، يۈرەك ئاجىزلىق، يۈرەك يېقىمسىزلىنىش قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، لاچىندانە، قىزىلگۈل، گۈلى گاۋزىبان، بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر بىر گىرام.
تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يۈرەك تىترەش، يۈرەك 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، تاجىسمان ئارتېرىيەنىڭ قان ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشى ئۇشتۇمتۇت توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يۈرەك مۇسكۇلىغا قىسقا مۇددەت قان، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار

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

ئىغىرلىشىش، ئۇيقۇ كېلىش، ئىغىز تاتلىق بولۇش، ئەسنەش، تومۇرى كۆچلۈك، يوغان سوقۇش قاتارلىق قان خىلتىغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان 10 گىرام، قىزىلگۈل، ئۈشنە، سەندەل، ئۇستقۇددۇس، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن، بادرەنجىبۇيا سەككىز گىرام.

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

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

چايلىق:

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

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 خىلتىدىن بولغان يۆرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا 15 گىرام، گاۋزىبان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئۈشنە، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، سەندەل بەش گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:
تەمرى ھىندى 15 گىرام، قارىئۆرۈك 15 دانە، بادرەنجبۇيا 10 گىرام.
تەييارلاش: قاينىتىپ دەملەپ، چايلىق ئورنىدا ئۇسسۇلۇقغا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن 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، سۇمبۇل، دارچىن، رۇمبەدىيان، بادرەنجبۇيا، پىننە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، پىرسىياۋشان 15 گىرام، بىخسۇس يەتتە گىرام.

تەييارلاش: دورىلار چالا سوقۇلۇپ، چايلىق قىلىپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

ئۇستقۇددۇس، گاۋزىبان، بەديان، پەرەنجەمىشكى، بادرەنجبۇيا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، دارچىن ۋە قەلەمپۇر بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلار چالا سوقۇلۇپ، دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

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

سەۋدادىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار

تۆش سۆڭەك، قورساق، مۈرە، بىلەك، بارماق ئۇچلىرىغىچە ئاغرىيدۇ. يۈرەك ئۇدۇلى سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا دىمى سىقىلىش، كۆكرىش،

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

چايلىق:

بادرەنجبۇيا، ئۇستقۇددۇس 15 گىرامدىن، ئاپېلسىن پوستى، لاچىندانە، قىزىلگۈل 10 گىرامدىن، ئەفتىمۇن 20 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

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

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

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

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

شاھتەررە 15 گىرام، سارغايتىلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، نىلۇپەر، خىيارشەنبەر، قىزىلگۈل، بىدىمۇشكى، سەندەل، بىنەپشە، تۇخۇمى كاسنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بادرەنجبۇيا 20 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئۇسسۇلۇقغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۈرەك توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، قان خىلىتىدىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل

تىقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
چىلان 15 دانە، قارىئۆرۈك ۋە قىزىلگۈل 10 گىرامدىن، ئۆرۈك گۈلىسى، شاپتۇل قېقى 20 گىرامدىن، بادرەنجبۇيا 25 گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى (قوقاق) غا شىپا چايلىقلار

چايلىق:
ئاق سەندەل، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى گۈلى، سۇمبۇل، گاۋزىبان، خىيارشەنبەر، ھەمىشىباھار 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، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئالتە گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

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

بەلغەمدىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل 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 مۇسكۇل

تىقىلمىسىغا، سوغۇقتىن بولغان يۆرەك 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 يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈلىدۇ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ

ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، لاچىندانە، ئاپپىلسىن 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 يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۆرەك قوزغىلىشقا شىپا چايلىقلار

بۇ يۆرەكنىڭ ئۆزىگە يەتكەن ئازار (خاپىلىقلا) غا قارشى قىلغان ھەرىكىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمكى كىتابلاردا خەفەقان دەپ ئاتىغان. بۇ كېسەل تۆت خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ. ھەربىر خىلىتنىڭ تەسىرىدىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشىنىڭ 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 ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن، قان خىلتىدىن 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 خىلتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:
قىرقىلغان پىلە غوزىسى ئالتە گىرام، بىدىمۇشكى

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

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، ئۇستىقۇددۇس ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئاپپىلسىن پوستى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، تاباشىر ئالتە گىرام.

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

تەسىرى: سەپرادىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، قارىئۈرۈك، ئامۇت قېقى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

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 قىيىنلىشىش، يۈرىكى سوقۇپ كەتكەندەك بىلىنىش، قورقۇش، هوشسىزلىنىش، بەدەن بوشىشىش، تىلى ئاق گەز باغلاش، هۆرۈنلۈق قاتارلىق بەلغەم خىلتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بەديان 20 گىرام، بادرەنجبۇيا 10 گىرام، گاۋزىبان 20 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

بادرەنجبۇيا، گاۋزىبان هەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، پەرەنجىمىشكى هەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

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

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

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

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، ئۇستقۇددۇس، سۇمبۇل، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان خەفەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

يۆرەك زەئىپلىككە شىپا چايلىقلار

يۆرەك زەئىپلىشىش — ماددىلىق سوغۇقتىن يۆرەك زەئىپلىشىش، ماددىلىق ئىسسىقتىن يۆرەك زەئىپلىشىش دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان يۆرەك زەئىپلىشىشكە 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. يۆرەك پەسكە ساڭگىلاپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا بىمارنىڭ ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئۇسسايدۇ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سوقىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجبۇيا 20 گىرام، سۇمبۇل 10 گىرام، قەلەمپۇر 12 گىرام، دارچىن 15 گىرام، زەنجىۋىل 15 گىرام، قىزىلگۈل 12 گىرام، ئاپېلسىن پوستى ئالتە گىرام، لاچىندانە 10 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۈرەك زەئىپلىشىشكە پايدىلىق، يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

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

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

ئەزا خاراكتېرلىك يۇرەك زەئىپلىششىكە شىپا چايلىقلار

بۇرنىدا نەپەسلەنگەندە قىينىلىش، كۆكرىش، هاسىراش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان 10 گىرام، ئوغرىتىكەن، كەرەپشە يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى، ئۇستىقۇددۇس، بەديان، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ هەربىرىدىن 14 گىرامدىن.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلاش، نېرۋىنى ئارام ئالدۇرۇش، سۈيدۈك هەيدەش، پۈتتىكى ئىششىقنى ياندۇرۇش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

يۆتەلنى داۋالايدىغان شىپا چايلىرى

يۇقىرى قان بېسىمغا شىپا چايلىقلار

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

قان خىلتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

دەسلەپتە بىر قانچە 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 خىلتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەپرا خىلتتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

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

بەلغەم خىلتتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

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

سەۋدا خىلتتىدىن 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 خىلتتىغا ئالاقىدار

ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

چىلان ئالتە دانە، بىخ كەرەپشە، قىزىلگۈل، ئەينۇلا، 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، ئەينۇلا توققۇز گىرام، تەمرى 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:

بەديان، بىخسۇس، رۇمبەديان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، دارچىن، پىننە ھەربىرىدىن يەتتە گىرامدىن، قىزىلگۈل 15 گىرام، قەلەمپۇر، ئاپىلسىن

پوستى، زەپەر ھەربىرىدىن يەتتە گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۆتىلىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان گۈلى، لاچىندانە، ئاق سەندەل، قاقىلە، تۇخۇمى كەرەپشە، بەدىيان، تۇخۇمى كەشنىز، جۇۋىنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك 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:

نىلۇپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان، چىلان، ئەينۇلا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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 سۇيۇلدۇرىدۇ، قان بېسىم يۇقىرىلىقتىن بولغان باش ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئۇستىقۇددۇس، 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، شۈمشا ئۇرۇقى، پەرسىياۋشان، 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 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

گۇلبىنەپشە 50 گىرام، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 60 گىرام، نىلۇپەر 30 گىرام، ئىتئۇزۇمى 15 گىرام، چىلان 60 دانە.

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

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

چايلىق:

چىلان 20 دانە، گاۋزىبان ۋە سەرپىستان ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا

دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

شاپتۇل قېقى، كۆممىقوناق ساقىلى، ئەفتىمۇن، لوپنۇر كەندىر يىلتىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ هەربىرىدىن 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 هەيدەيدۇ.

چايلىق:

نىلۇپەر 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 سۇيۇلدۇرۇپ، قاننىڭ هارارىتىنى پەسەيتىپ، سۈيدۈك هەيدەپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

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

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

تەسىرى: قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ، سۇيۇلدۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، توقاچگە يوپۇرمىقى، ھەمشىۋانە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، توقا چېچىكى، نىلۇپەر ھەربىرىدىن 14 گىرامدىن، ئەينۇلا 20 گىرام، 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 گىرامدىن، 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

ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان 15 دانە.
تەييارلاش: چايلىق قىلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:
دولانا 14 گىرام، سانا تۆت گىرام، پىستىگۈل ئالتە گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىشتىھا ياندۇرۇش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، يۇقىرى قان بېسىم، ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسەللى، قاندا ماي تەركىبى يۇقىرىلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
دولانا ۋە لىمون سۈيى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ناۋات 200 گىرام، چېچەكگۈل تۆت گىرام، تاۋۇز سۈيى 100 گىرام.
تەييارلاش: دولانا بىلەن چېچەكگۈلنىڭ قايناق سۇدا 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 گىرام، زىرىق ئالتە گىرام، سېرىق ئوت ئۈچ گىرام، جىغان 13 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى ئالتە گىرام.

تەييارلاش: دەملەپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: مېڭە 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 ساقىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

بېدە ئۇرۇقى توققۇز گىرام، قوغۇن ئۇرۇقى 30 گىرام، كۆممىقوناق ساقىلى تۆت گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى ئازراق قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۆتىلىشنى پەسەيتىش، ياللۇغلىنىشنى توختىتىش، قىزىتمىنى پەسەيتىش.

چايلىق:

چىلان چېچىكى 21 گىرام، كەۋرەك ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دەملەپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

قايىماقسىز سۈتنى مۇۋاپىق قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا ئۇسسۇلۇقتا ئىچسە قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

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

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

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

چايلىق:

500 گىرام كەرەپشىنى سىقىپ، 50 گىرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، قان خىلتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆۋەن قان بېسىمغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:
چۇچۇكبۇيا 15 گىرام، قوۋزاقدارچىن ۋە شاخ دارچىن ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى قايىنتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: ئادەتتە ئۇچ كۈندە قان بېسىمنى يۇقىرىلاتقىلى بولىدۇ.

چايلىق:
دارچىن، سۆئىلەپ، قارىمۇچ، تەرەنجىبىن، خولىنجان، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، ناۋات قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 12 سائەت دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۇيىگە ناۋات

سىلىپ، تۇخۇم سېرىقى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

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

ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

ئاشقازان ئاجىزلىق سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىققا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: ئاشقازان تاماقنى ھەزىم قىلالمايدۇ. بىمار ھەرىكەت قىلسا تاماق يېنىپ كېتىدىغاندەك ھېس قىلىدۇ، ھۆ تۇتىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازاننى ھۆللۈك قاپلاپ كەتكەن ياكى ئاشقازاننىڭ چىقىش ئېغىزىنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىغانلىقتىن، تاماق ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرماي تۆۋەنگە ماڭىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل ئالتە گىرام، ئانارگۈلى بەش گىرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بەش گىرام، تاباشىر ئالتە گىرام،

سۇماق ئالتە گىرام، قاقىلە بەش گىرام.

تەييارلىنىش: چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا، ئاشقازاننىڭ تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرۇشقا، ھەزىم بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قورۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، چىلان، ئەينۇلا ھەممىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: قاينىتىپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تاماق سىڭمەسلىك، كۆڭۈل ئېلىشىش، تەستە كېكىرىشنى ياخشىلايدۇ.

سەپرا خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، چىلان، ئەينۇلىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

يانتاقتىن 100 گىرام.

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، سۆئەلەپ مىسرى، بەسباسە، لاچىندانە، شېكەر، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، سۈت ئىككى كىلوگىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يېرىك سوقۇپ، سۈتنى

قايىنتىپ، سۈتتە دەملەپ ئىچىلىدۇ، ھەر قېتىمدا 20 گىرام دورا سېلىپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاندىكى نەزلىنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە، ناۋات ھەربىرىدىن 100 گىرامدىن.
تەييارلاش: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچەي ـ ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىدۇ، قورساق ئاغرىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

بەديان، جۇۋىنە، زىرە، ئوغرىتىكەن، تەرەنجىبىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈلدارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
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، بەديان، ئاپېلسىن پوستى، ئۇستىقۇددۇس

ھىندى، خېنە، خولىنجان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئېچىشىش، ئاشقازان قىزىپ ئاغرىش، ئاشقازان ـ ئۈچەي كۆپۈش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

چايلىق:
يېزىخۇ 15 گىرام، جۇۋىنە 12 گىرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا، كەرەپشە ئۇرۇقى 12 گىرام، ئېگىر يەتتە گىرام.
تەييارلاش: دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:
بەديان، زىرە، پىننە، جۇۋىنە، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان ـ ئۈچەيدىكى نورمالسىز يەللەرنى تارقىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

پىلپىل، دارچىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قەلەمپۇر 15 گىرام، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە، لاچىندانە، قاقىلەنىڭ ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

پىستە پوستىدىن ئالتە گىرام، قاقىلە، بەدىيان، ئوغرىتىكەن ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن.

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

تەسىرى: ھىق تۇتۇشنى پەسەيتىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ھەمىشەۋانە ئۇرۇقى 50 گىرام، قورۇتولغان ئىتئۇزۇمى 60 گىرام، قورۇتۇلغان ئەمەن 40 گىرام، سېرىقچېچەك 30 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، پىننە 10 گىرام، يالپۇز 20 گىرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن، 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 گىرام، ئانارگۈلى، ئۈجمە شەربىتى ھەربىرىدىن 72 گىرامدىن.

تەييارلاش: سېمىزئوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ،

ئانار، ئۇجمە شەربەتلىرىگە سېلىپ 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 ياندۇرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بىر چىمدىم قارىچاي، ئىككى قوشۇق ھەسەل.

تەييارلاش: قارىچاينى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ سوزۇپ، ئاندىن ھەسەلنى ئېرىتىپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: گالدىن ئىزا ئۆتمىگەندە ئىچىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

قەلەمپۇر، ئارپىبەدىيان، لاچىندانە ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن، قاقىلە 10 گىرام.

تەييارلاش: دەملەپ، گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

چايلىق:

كۆك يانتاق چېچەكى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئېگىر، مامكاپ، ئارپا ئۇندۇرمىسى، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

بەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

نىلۇپەر، 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 ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۇزۇمى، 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 ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قىزىتىدۇ، ئىغىزدىن شالۇك ئاقىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، تىلى ئاق، توم گەز باغلايدۇ، بەدەن تېرە رەڭگى ئاقىرىدۇ ھەم بەلغەم خىلتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە، ئارپىبەديان، قارىچاي ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئىزخىر يىلتىزى، بەديان، قەلەمپۇر، لاچىندانە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەنجۈر قېقى ئۈچ تال.

تەسىرى: بەلغەم خىلتىدىن بولغان سوزۇلما

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

يەلدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

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

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

چايلىق:
گاۋزىبان، ئاپپىلسىن پوستى، لاچىندانە، خولىنجان، بەديان، زەنجىۋىل، خىنە، قاقىلە، ئۇستىقۇددۇس،

بادرەنجىبۇيا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان ئاغرىقلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەشكە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

گۈلدارچىن، ئۆشنە، ئۇدسەلىب، دارچىن، لاچىندانە، زەنجىۋىل، سازەج ھىندى، مەستىكى، زىرە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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:

بەديان، خولىنجان، دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، لاچىندانە بەش گىرام، زەپەر ئىككى گىرام، ئىپار بىر گىرام.

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

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

چايلىق:

سۇمبۇل، قاقىلە، پىلپىل، رۇمبەدىيان، قىزىلگۈل، بەدىيان، زىرە، لاچىندانە، ئىزخىر، بىخسۇس، سازەج، پىننە، تاتلىق قۇستە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر ئۈچ 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 - 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 ئۇسسۇلۇقىغا ئىچسە بولىدۇ.

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

ئون ئىككى بارماق ئۈچەي 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 ئۈچەي يارىسىدىن بولغان ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

چايلىق:

كۆپۈكى دەريا، چۈچۈكبۇيا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن.

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

تەسىرى: ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا

مەنپەئەت قىلىدۇ. جاراھەت پۇتتۇرۇپ، ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

چايلىق:

سۆئلەپ، بىخسۇس ھەرقايسىسىدىن 15 گىرامدىن، ئاق چۆغلۇق، سەئدى كۇفى ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن.

تەسىرى: ئاشقازان ـ ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي 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 تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغىدىن ئازراق قېتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ـ ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ.

قەۋزىيەتكە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

نىلۇپەر 15 گىرام، سانا، مۇرمەككى بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

سانا، بىنەپشە ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، تەرەنجىبىن 10 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: ئىچىنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، قاقىلە، بەديان، لاچىندانە، قىزىلگۈل، پوستى تۇرۇنجى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: تەبىئەتتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش رولى بار. ئۇندىن باشقا، ئۇن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:
تەرەنجىبىن 10 گىرام، قىزىلگۈل، خىيارشەنبەر، بەديان، سانا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
سانا، پۇنۇس ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گىرام، ھەشقىپىچەك بەش گىرام، بىنەپشە يەتتە گىرام، رەۋەن ئۈچ گىرام، كالا سۈتى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كالا سۈتىدە دەملەپ ئىچىلىدۇ. ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى 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 سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ھەبىتۇلخۇزرا، سانا، تەرەنجىبىن، بادام مېغىزى، بەديان، 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 بىر قانچە 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. كۆدە يوپۇرمىقىنى يەپ بەرسە قەۋزىيەتكە پايدىلىق.

ئىچ سۈرۈشكە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

چىچەكگۈل 60 گىرام، چىلان 18 دانە، ناۋات 100 گىرام، زەنجىۋىل 12 گىرام، بەدىيان 10 گىرام.

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

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

چايلىق:

ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان يېمىش جىگدە، ئانار پوستى 100 گىرامدىن، خەنزۇ مورىسى 18 گىرام، موزا 25 گىرام، پاقىيوپۈرمىقى 20 گىرام.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەرنى توختىتىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلىق:
ئامىلە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

چايلىق:
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئانارگۈلى بەش گىرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: بەدىيان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قورۇلۇپ سارغايتىلىدۇ، ئاندىن سوقۇپ دەملەپ، ناۋات سېلىپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:
قارىئۆرۈك، ئەينۇلا مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: قايناق سۇدا ئۇزۇنراق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە 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 ئۈچەيدىكى يەللىكنى قايتۇرىدۇ، ئۈچەينىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ياخشىلاپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

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

تولغاقتا شىپا چايلىقلار

بۇ تولغاق تاياقچە جاراسىمى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىرخىل يۇقۇملۇق ئۇچەي كېسەللىكى بولۇپ، بىماردا ئاساسلىقى، توڭلاپ تىترەش، تەرەت سۇدەك، شىلىمشىق، بەزىدە قان ئارىلاش يىرىڭلىق كېلىش، قۇرۇق ئىنجىق، ماغدۇرسىزلىق، قورساق تۇتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، پۈتۈن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

چايلىق:
ئانار پوستى 30 گىرام، قارا شېكەر بەش گىرام.
تەييارلاش: چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: تولغاقتا شىپا بولىدۇ.

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

قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

نىلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، سېرىق ئوت ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا ھەرقايسىسىدىن يەتتە گىرامدىن، خەشخاش پوستى بەش گىرام، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، تۇربۇت ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 15گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق 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 گىرام، بادام يېغى ئۈچ گىرام، ئىسپىغۇل بىر گىرام.

تەييارلاش: بادام يېغىدىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
قارىچاي بىر گىرام، 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 گىرام 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 كۇفى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يالپۇز

ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

بوۋاسىرغا شىپا چايلىقلار

ھەرخىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن مەقئەت يولىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشىدىن قانلىق پۇۋەكچىلەر پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قەدىمكى كلاسسىك كىتابلاردا بوۋاسىر دەپ ئۇچرايدۇ. بوۋاسىر پەيدا قىلغۇچى خىلىتنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلتىدىن 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 ھەرقايسىسىدىن 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 گىرام، كەتىرا ئىككى گىرام، ئەنجۇر قېقى ئالتە دانە، مۇقەل بىر گىرام، كۇدە ئۇرۇقى 10 گىرام.
تەييارلاش: ئەنجۇر قېقى بىلەن مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەنجۇر قېقى بىلەن مۇقەلنى قېتىپ، ئېزىپىراق دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: قاندىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:
ئانارگۇلى، پىننە ئۇرۇقى، خەشخاش، ئەنجبار، سېمىز ئوت ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: خەشخاشنى باشقا دورىلاردىن كۆپرەك ئېلىپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ، كۈنىدە 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 جوز بۇۋا مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن، چىلان، بادرەنجبۇيا، 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 خىلتىدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدا خىلتىدىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى: مەقئەت چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، ئېچىشىدۇ، قانايدۇ، قارىغا مايىل تۇگۇنچە پەيدا بولىدۇ. قەۋزىيەت ۋە سەۋدا خىلتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

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

چايلىق:

زەرچىۋە 25 گىرام، موزا 30 گىرام، پىلپىل، ئاقمۇچ ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، كاتھىنىدى گىرام، پاقا تالقىنى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، كىرپە تالقىنى 18 گىرام، كاۋاۋىچىن 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، بادرەنجىبۇيا، 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، ئىچىشىشنى يوق قىلىدۇ.

ھەرخىل ئۆچەي تۇسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

ئۈچەي تـۇسۇلۇش كـېـسەللـىـكى پەيـدا قـىلغۇچى خـىلـىتنىـڭ ئوخشـىماسلـىقىغا ئاساسەن ئـالتە تـۈرگـە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان ئۈچەي تۇسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: تەرەت راۋان بولمايدۇ، قورساق ئىسسىلىدۇ، ئىـشـتـىـھا تۇتـۇلـىدۇ، رەڭـگـىرويى قـىـزىـرىـدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تومۇرى توم، دولقۇنلۇق سوقىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە، ئۆرۈكسىز ئۈزۈم، بەديان، كاسنىە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، سەندەل 20 گـرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خـىلـىتىدىن بولغان ئۈچەي تۇسۇلۇشقـا مەنپەئەتلىك، قان تازىلايدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

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

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

سەپرا خىلتىدىن بولغان ئۈچەي 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 خىلتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، ئىتئۈزۈمى، تۈز 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 ئۈچەي تۇسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

چايلىق:

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

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

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۆچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئۆچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: تەرەت كەلمەيدۇ، قورساق ئىششىدۇ، كۆكۈل ئېلىشىدۇ، قورساق بىسىمى ئاشقانلىقتىن سىيىش قىيىنلىشىدۇ، قول - پۇت مۇزلايدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ. تەرەتتىن شىلىمشىق ماددىلار كېلىدۇ. بەلغەم خىلتىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

سانا، تەرەنجىبىن، بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ئۆچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دەملەپ، سۆيىگە بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئۆچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

رەۋەنچىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئۆچەي تۇسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

پىننە مۇۋاپىق مىقداردا.

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

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئىچ تۇسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئۆچەي تۇسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:
بىنەپشە، خىيارشەنبەر، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، ئەينۇلا 10 دانە، تەرەنجىبىن 20 گرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان ئۆچەي تۇسۇلۇشقا پايدىلىق، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

چايلىق:
قارىئۆرۈك 10 دانە، گۈلبىنەپشە توققۇز گرام.
تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىچىنى بوشىتىدۇ.

چايلىق:
بىھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، سىمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئۈچ گرامدىن، بەدىيان 50 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى تۆت گرام، ئەرقى گاۋزىبان 200 مىللىلىتىر.
تەييارلاش: ئەرقى گاۋزىباندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىققاندىن كېيىن ئەرقى گاۋزىباننى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان ئۆچەي تۇسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قورساقنىڭ ئاغرىقى بىر ەر يەللىك، هۆل يەل - يېمەكلىكنىڭ يېگەنلىكتىن باشلىنىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ، قورساق غورۇلدايدۇ، ئاغرىق بارغانسېرى كۈچىيىدۇ ۋە ئالامەتلىرى تىپىك بولىدۇ، يەل كېلىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە 14 گىرام، سازەج 10 گىرام، نارمىشكى سەككىز گىرام، ئۇزۇن پىلپىل ئالتە گىرام، قارىمۇچ، هۆل زەنجىۋىل هەربىرىدىن ئىككى گىرامدىن، ناۋات 22 گىرام.

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

تەسىرى: يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، يەل هەيدەيدۇ.

سوقۇر ئۈچەيگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

رەۋەن 12 گىرام، كەرەپشە، سېرىق ئوت ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، پىننە سەككىز گىرام، تەرەنجىبىن 25 گىرام، زىرە 10 گىرام، كۆكنار شاكىلى ئۈچ گىرام.

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

تەسىرى: يېڭى باشلانغان سوقۇر ئۈچەي يەللىكىنى قايتۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

جىگەر كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

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

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: يۇقۇملۇق جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:

قىزىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 30 گىرام، سوقا چىلان بەش دانە.

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

تەسىرى: يۇقۇملۇق جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:

تەركىبى: مامكاپ، چۇچۇكبۇيا ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ قايىنىتىپ، چاي ئورنىدا 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 يۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقىقا شىپا چايلىقلار

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

قان خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىمارنىڭ ئىشتىھاسى كەملەيدۇ، بىمار كۆندىن - كۆنگە ئورۇقلايدۇ. ئوڭ تەرەپ بىقىن ئاغرىيدۇ. پۇت - قولى ئىششىيدۇ. قان خىلتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:
كاسىنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، قوۋزاقدارچىن، جۇۋىنە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشتىھانى 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 گىرام، ئارپا سەككىز گىرام، ئەينۇلا بەش دانە.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ ئۇسسۇزلۇقىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، قان خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
تەمرى ھىندى، ماش ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەينۇلا 10 دانە.
تەييارلاش: ماشنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ بىرگە دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان جىگەر

ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەت پەسەيتىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىقنى ياخشىلايدۇ. قاننى سۈيۇلدۇرىدۇ.

سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

ئۇسما يىلتىزى، نېپىز دارچىن، گاۋزىبان ھىندى، قىزىلگۈل، كاسنە يىلتىزى، بادرەنجبۇيا، بەديان يىلتىزى، كاھۇ يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 20 گىرام ئەتراپىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

كاسىنە، نىلۇپەر، خىيارشەنبەر، بىنەپشە ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى بەش دانە، چىلان يەتتە دانە، ئەينۇلا ئۈچ دانە.

تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرانىڭ تېزلىكى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ. زىققىنى ياخشىلايدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە ئىشتىھاسىزلىقنى يوقىتىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، بىنەپشە، نىلۇپەر قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 15 گىرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گىرام، ئەينۇلا، سەرپىستان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، چىلان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

كۆمىقوناق ساقىلى 30 گىرام، كاسىنە 50 گىرام، ئۇسما يىلتىزى 25 گىرام، ئىتئۈزۈمى 40 گىرام.

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

تەسىرى: سېرىقلىق چۈشۈش تىپىدىكى جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تازىلايدۇ، هارارەت پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك هەيدەيدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، يۇيۇلغان لوك، ئاق سەندەل، سەمغى ئەرەبى، زىرىق، تاباشىر، نىشاستە، رەۋەن، هەمىشىباهار ئۇرۇقى، 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 گىرام، ئەينۇلا 10 دانە، تەمرى هىندى 36 گىرام.

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 - قولى ئىششىيدۇ، جىگەر ساھەسى ئاغرىيدۇ، سىيىق كېكىرىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ.

چايلىق:

بەديان، قوۋزاقدارچىن، سۇمبۇل، پىرسىياۋشان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

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

چايلىق:

بەديان 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 ئالمىشىشىنى كۆچەيتىپ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

سەۋدا خىلتتىن 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، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، ئەفتىمۇن، ئەفتىمۇن

ئۆرۈكى، 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 ئۆرۈكى، بادرەنجىبۇيا، نېپىز دارچىن، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن10 گىرامدىن، بادام مېغىزى 15 گىرام.

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

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

چايلىق:

بىنەپشە، پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن، گۈلقەنت 50 گىرام، سەرپىستان، كاسىنە ئۆرۈكى، 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، كاسنە ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى، يۇمغاقسۇت قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، قاننى تازىلاپ، سۇيدۇكنى ھەيدەيدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سېرىقلىق چۇشۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەر ياللۇغى

جىگەر ياللۇغى تۆت خىل خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا 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، ئۇدبىلسان، 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 خىلتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. هارارەت پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك هەيدەپ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئەينۇلا 10 دانە، چىلان 10 دانە، ئۈرۈك گۈلى 10 گىرام، كاسنە ئۇرۇقى 20 گىرام، تەمرى هىندى 10 گىرام، تەرەنجىبىن 30 گىرام، شاپتۇل قېقى 10 گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا 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:
تـەمرى ھىـنـدى، قارىئـۆرۈك گـۈلى، ئۆرۈك گـۈلـى ھەرقايسىسىدىن 20 گىرامدىن، تەرەنجىبىن 40 گىـرام، ئەيـنۇلا، شاپتـۇل قېقى، چىلان قاتارلـىق دورىلارنـىڭ ھەرقايسىسىدىن 20 گىرامدىن.
تـەييارلاش: دورىلارنـى ئەرقى كاسـىنەگە بىـر كېچـە چىلاپ، ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىدۇ.
تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
بەدىيان ئالتە گىرام، ئىتئۇزۇمى، بىنەپشە، نىلۇپەر، بىخ كاسىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنـە ئۇرۇقى، تەمـرى ھىنـدى، چىلان، قىـزىلگۈل، ھـەمىشـىباھار ئـۇرۇقـى، ئەينۇلا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:
ئوغرىتىكەن 10 گىرام، تاۋۇز ئـۇرۇقى ۋە تەرخەمـەك ئۇرۇقى 15 گىرامدىن. ئەرقى كاسـىنە 20 گىـرام، رەۋەن يەتتە گىرام.
تـەيـيارلاش: دورىلارنـى يـىرىـك سـوقـۇپ، چايـلـىق

تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

سەۋدا خىلتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا 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 كاسنە يىلتىزى 20 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە، بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدا خىلتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان، ئىتئۈزۈمى، بەدىيان، سۇمبۇل،

بادرەنجبۇيا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بىخ كەرەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، بىخ بەديان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدا خىلتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چايلىق:
بىنەپشە ئالتە گىرام، سەرپىستان، بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گاۋزىبان كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10گىرامدىن، قىزىل گۈلقەنت مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدا خىلتىدىن 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، هارارەت پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

قىزىلگۈل، كەرەپشە، سۈمبۇل، 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:

ئەفتىمون 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 ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ تومۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

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

قان خىلتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ تومۇلۇشىغا 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 خىلتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ تومۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك

ھەيدەيدۇ، توسالغۇنى ئاچىدۇ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:
قىزىلگۈل، ئاق لەيلى گۈلى، بەدىيان، رەۋەن، گۈلبىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەركۈنى ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قىزىتما، ئېچىشىشنى يوق قىلىدۇ.

سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:
بەدىيان 12 گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان

ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ئەفتىمۇن، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:
تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن، پىرسىياۋشان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇر توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قاننىڭ ئىشلىنىشى يېتەرلىك بولمىغانلىقتىن، بىمارنىڭ چىرايى تاتىراڭغۇ بولىدۇ، گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە تەرەت قىلىدۇ، خام

سىڭىز ، ئېرىلەڭگۈ كېلىدۇ ، تىلىنى ئاق گەز باغلىغان بولىدۇ ، ئېغىزى بەتتەم بولىدۇ .

چايلىق :

كاسىنە ئۇرۇقى ، جۇئدە ، ئىرخىر ، 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 مېغىزى ، 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 خىلتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ تۇسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ تۇسۇلۇشىغا 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 سىرىقلىق چۈشۈش، ئورۇقلاش، جىگەر ساھەسى ئاغرىش، چوڭ تەرەت ئاقىقا مايىل يۇمشاق بولۇش، سۈيدۈكى ئاق كېلىش، نەپەس قىيىنلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بەديان، كەرەپشە يىلتىزى، رۇمبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، دارچىن، ئۇد ھىندى، قەنتەرىيۇن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

بەديان، جۇۋىنە، بىخ كەرەپشە، دارچىن، زەنجىۋىل،

زىرە، قىزىلگۈل، 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، ئەنجۈر قېقى 30 گىرام، چىلان 20 دانە، تەرەنجىبىن 100 گىرام.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەپ، بەدەندىكى ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خام خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ.

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

چايلىق:

ھىندى تۇزى 15 گىرام، كاسنى 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 سۇلۇق ئىششىققا، بولۇپمۇ ناغرىسىمان سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قورساققا سۇ يىغىلىشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئاسارۇن، جۇۋىنە، سۇمبۇل، پىننە، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىبگىر، ئىتئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: جىگەر كېسەللى 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.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم چايلىق ئورنىدا 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 ئۈچ 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، ئىتئۈزۈمى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، قىزىل گۈلقەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

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

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

چايلىق:

ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن، قىزىلگۈل، ئىپىزدارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بادرەنجبۇيا، بادام مېغىزى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر قىيىنشقا 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 تۇتۇلىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۇزۇمى، ئەفتىمۇن، كاسىنە يىلتىزى، پىرسىياۋشان، بىخ كەرەپشە، كاسىنە 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، كاسىنە 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 ياللۇغىغا 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 گىرامدىن، قوناق ساقىلى 30 گىرام، زەپەر خەمىكى، زورەمبات ھەربىرىدىن سەككىز گىرامدىن، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 15 گىرام.

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

تەسىرى: ئۆت ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ، ئۆت ئىشتىقى، دىيابىت، سېرىقلىق چۈشۈش تىپىدىكى جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتتىكى تاشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تال يوپۇرمىقى، ئەفتىمون ئۇرۇقى، گۇلدارچىن، رۇمبەدىيان، لاچىندانە، ئوغرىتىكەن، دارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۇشۇرىدۇ، ئۆت يەللىكىنى قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن، جىنتىيانا، گۇلبىنەپشە، كاسىنە يىلتىزى پوستى، ئوغرىتىكەن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۇشۇرۇشكە ياردەم بېرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئۆتتىكى يەللىكنى پەسەيتىدۇ. ئۆتتىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، ئۆتتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

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

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

تەسىرى: ئۆت يالluغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئوغرىتىكەن، زىرىق، ئىتئۇزۇمى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەديان 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 ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

بەديان، گۈلدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەديان، تال يوپۇرمىقى، لاچىندانە، كۈشۈش ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، دارچىن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، ئۆت يالللۇغىنى قايتۇرىدۇ.

بۆرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

بۆرەك ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:
سىرنىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.
تەييارلاش: چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
چىلان، بەديان، خەشخاش پوستى، تاۋۇز ئۇرۇقى

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

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

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

سەپرا خىلتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ، ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

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

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۈيدۈك ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، قارا سۇنا ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

بەل ساھەسى تېلىپ ئاغرىش، بەدەن سۇلۇق 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، سېمىز ئوت 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 گىرام، رەۋەن، گۈلقەنت، قۇستە شىرىن ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن، مەستىكى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ (مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ دەملەنگەن سۈيىگە قوشۇپ)، گۈلقەنتنى ئېرىتىپ 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 ئۇدۇلى قىزىق بولىدۇ، ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەديان، زاغۇن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

بەديان يىلتىزى، ئىزخىر، كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەديان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ دەملەپ، دەملەنگەن سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

سەۋدا خىلتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بەل تېلىپ ئاغرىش، بەدەن سوۇلۇق ئىششىش، بەل ساھەسى سوغۇق بىلىنىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، ئۇيقۇ ئازلاش، ئېغىز تەمى چۇچۇمەل 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، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بەديان يىلتىزى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

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

تەسىرى: سەۋدا خىلتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سۈيدۈك يولى ياللۇغىدىن بولغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بىخ بەدىيان، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان، سۇمبۇل، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاكىنەچ، ئۇستىقۇددۇس 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 ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، سۈيدۈك تامچىلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، ئىتئۈزۈمى، ئۇستىقۇددۇس، 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، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، تامچىلاش، سەۋدادىن بولغان بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، خىيالنى ئازلىتىدۇ.

يەلدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا 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 گىرامدىن.

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

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

چايلىق:

لاچىندانە، پىلپىل، رۇمبەدىيان، قاقىلە، گاۋزىبان، بەدىيان، قارىمۇچ قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 15 گىرامدىن، زەنجىۋىل 12 گىرام، گۇلدارچىن 30 گىرام، قەلەمپۇر، دارچىن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغىنى يوقىتىدۇ. قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، جانلاندۇرىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ، سۈيدۈك كۆپەيتىدۇ، سوغۇق يەلدىن بولغان ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

چايلىق:

بەديان، گاۋزىبان، بەديان يىلتىزى، رۇمبەديان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان ھەربىرىدىن 21 گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 100 گىرام، كاسنىە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكتىكى يەلنى ھەيدەپ، يەللىنىش خاراكتېرلىك ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، يەلدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۈزۈمى، بەديان، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسنىە ئۇرۇقى، كاسنىە، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە جۇۋىنە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، چۆپچىن ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

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 ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلىغۇچى شىپالىق چايلىقلار

چايلىق:

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

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

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

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بۆرەكتىكى، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ.

چايلىق:

مەرزەنجۇش 10 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گىرام.

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 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ.

چايلىق:

جۇۋىنە، ئارپىبەدىيان، ئوغرىتىكەن، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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

تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

سېمىزئوت ئۇرۇقى ئالتە گىرام، ئىتئۈزۈمى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

بۆرەك مەنبەلىك سۈلۈق ئىششىققا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

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

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

كاسنىە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، بەدىيان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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، باقىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

كۆممىقوناق ساقىلى 30 گىرام.

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

تەسىرى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۇلۇق 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، سېمىز ئوت 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، ئىتئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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

تەسىرى: سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سەرپىستان، ئوغرىتىكەن، كاسىنە، بەديان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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

تەسىرى: سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ئىتئۈزۈمى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ قىزىق ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەپ، سۈيدۈك يوللىرىنى

تازىلاپ، يەللەرنى يوقىتىدۇ، سۆزنەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۇزۇمى، بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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

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

چايلىق:

ئىتئۇزۇمى، كاسنە 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، ئىتئۇزۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بەديان، شاھتەررە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ 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 ياللۇغىغا 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 خىلىتىدىن بولغان سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا 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 ياللۇغىغا، 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 قىيىنلىشىش، پات ـ پات سىيىش قاتارلىق سەۋدادىن بولغان سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك، جىنسىي ئاجىزلىققا پايدىلىق چايلىقلار

چايلىق:

شاقاقۇل مىسرى 50 گىرام، سۆئىلەپ مىسرى، دارچىن، سۇمبۇل ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن.

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا ئۇزۇنراق 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 سۇيۇلۇپ 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 سۇيۇق بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان، زەنجىۋىل، بالەنگو، بادرەنجىبۇيا، ئۇستۇقۇددۇس، 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 سۇيۇق ئېچىشىپ كېلىدىغان نېرۋا مەنبەلىك جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

مىقداردا.

تەييارلاش: بادام مېغىزى، كۈنجۈت، توخۇ تۇخۇمىدىن باشقا دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، تۇخۇمنى بىر چىنىگە چېقىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە كۈنجۈت 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 گىرام، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى 50 گىرام، كالا سۈتى 750 گىرام.

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

تەسىرى: كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

زەپەر بىر گىرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

سۆئىلەپ 30 گىرام، شاقاقۇل، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، لاچىندانە، بوزىدان، دارچىن، قاقىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

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

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

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

چايلىق:

شاقاقۇل مىسرى، سەۋزە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، كاۋاۋچىن، مەستىكى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر بىر گىرام.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

شاقاقۇل، خولىنجان ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، خورما تۆت گىرام، سۈت 500 گىرام.

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، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، نېلۇپەر، جوز، نوقۇت مۇۋاپىق مىقداردا.
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، كاۋاۋىچىن، خەشخاش پوستى، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يۈرەك ئاجىزلىق، داغ، بەرەس ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەرىكەت ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

سۆرۈنجان، ئوغرىتىكەن، لاچىندانە، گاۋزىبان، رۇمبەديان، گۈلدارچىن، بادرەنجبۇيا، قارىمۇچ، قىزىلگۈل، ئۇستىقۇددۇس، پىلپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەديان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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

تەسىرى: بوغۇملار ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تۇدەرى، بەديان، زەنجىۋىل، دارچىن، ئۇستىقۇددۇس، بەديان يىلتىزى، قەنتەرىيۇن، ئاقمۇچ، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، كەرەپشە يىلتىزى، گۈلدارچىن، كاسىنە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاۋاۋچىن، لاچىندانە، ئىتئۈزۈمى، پىلپىل، سۆرۈنجان، رۇمبەديان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، شۇمشا، گاۋزىبان ھىندى،

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15گىرام دەملەپ، ئۇنىڭغا 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 - تارىمۇشلاردا ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. نېرۋىلارنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرىدۇ، بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتىنى يېنىكلىتىدۇ، بوغۇملاردىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

سۇرۇنجان، بىنەپشە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بوزىدان، ئىستىئۇزۇمى، 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 ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

شاھتەررە ۋە ئەينۇلا ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، بىستىپايەج، سېرىق ھېلىلە پوستى، سۆرۈنجان، تەمرى ھىندى، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ھەمىشبىاھار ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، سانا 20 گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا، گۈلبىنەپشە، كۆكنار پوستى، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەنجۈر 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 خىلىتلىرىنى يۇمشىتىپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان يىلتىزى پوستى، تەرەنجىبىن، لاچىندانە، سانا، تاشاڭ، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، گاۋزىبان ۋە بادرەنجبۇيا 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، ھەرىكەتتى سۇسلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ، بىمارنىڭ ئۇسسۇلۇقىغا بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان، ئىسسىقتىن بولغان ئۆلتۈرغۈچ نېرۋا ياللۇغىغا 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 ئۆلتۈرغۈچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن بەلغەمنى تازىلايدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، ئىتئۇزۇمى، شاھتەررە، تەرەنجىبىن، قەسبۇزەرىرە، بەدىيان يىلتىزى، سۆرۈنجان مىسرى

قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، قورۇتۇلغان مونىاقى ئۈزۈم ئىككى دانە، سانا، خىيارشەنبەر ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

سانا 36 گىرام، سۆرۇنجان، شەترەنجى ھىندى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، زەپەر ئۈچ گىرام، شېكەر تەڭ مىقداردا.

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

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

چايلىق:

گۈلبىنەپشە 16 گىرام، ھەمىشبىاھار گۈلى، ئاق لەيلى گۈلى، پىرسىياۋشان ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، زۇپا، بىخسۇس ھەربىرىدىن 32 گىرامدىن، چىلان 100 دانە، ئەنجۈر قېقى 100 گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:

گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، كۆكنار شاكىلى، سېرىقچېچەك، لاچىندانە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، بەدىيان 10 گىرام، سۆمبۇل 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، ئاپېلسىن پوستى، قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئۇستىقۇددۇس 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 خىلتىدىن بولغان ئۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، كېسەللىك ماددىنى پىشۇرىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بەدىيان، گۇلدارچىن، ئۇستىقۇددۇس، قىزىلگۈل، لاچىندانە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

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

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

قېتىپ قېلىش كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: كېسەل يۇز بېرىشتىن ئاۋۋال، باش ئاغرىش، باش قېيىش، ھېق تۇتۇش، كېيىن ئىختىيارىي ھەرىكەتتە 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 گىرامدىن، بەدىيان 10 گىرام.

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 گىرام، گاۋزىبان گۇلى گىرام، ئىتئۇزۇمى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىل سەندەل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام، نىلۇپەر گۇلى

15 گىرام، ئاق سەندەل 25 گىرام، ئەينۇلا 25 گىرام.

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

تەسىرى: خىلتلارنىڭ كۆيىشىدىن بولغان قېتىپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ، يۈرەك، 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 گىرام، ئاسارۇن بىر گىرام، ئاق سەندەل 1.5 گىرام، سۇمبۇل بىر گىرام، بىخسۇس 1.5 گىرام، ئۇسقۇددۇس بەش گىرام، بىستىپايەج ئۈچ گىرام، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم ھەرقېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان قول ـ پۇت تىترەش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:
بەدىيان، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: ھەسەلنى قايناق سۇدا قايىنتىپ، 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، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

مالىخولىيا كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

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

چايلىق:
گاۋزىبان ھىندى 20 گىرام، قىزىلگۈل 10 گىرام، كۆكنار شاكىلى بەش گىرام، ئۇستىقۇددۇس 10 گىرام، سۇمبۇل ھىندى 10 گىرام، سېرىقچېچەك 30 گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گىرام ئىچىدۇ.
تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان مالىخولىيا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. سەۋدانى تازىلايدۇ.

چايلىق:
بېھى ئۇرۇقى 10 گىرام، چىلان 10 دانە، تەمرى

ھىندى بەش گىرام.

تەييارلاش: دەملەپ، قىزىتمىسى پەسەيگۈچە كۈنىدە ئۈچ قېتىم ئىچىدۇ.

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

چايلىق:

سېمىز ئوت شىرىسى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسى چىقىرىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

پالەچ كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: مېڭە قان تومۇرلىرى، يۇلۇن زەخىملىنىش 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 گىرام، بىخ كاسىنە 30 گىرام، شاھتەررە 10 گىرام، بىخسۇس 10 گىرام، 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:

كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بىخسۇس، كاسنە يىلتىزى ھەربىرىدىن 15 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ياخشى تەمى چىققاندا

ئىچىدۇ.

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

چايلىق:

گاۋزىبان، قىزىلگۈل بادرەنجەبۇيا 15 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گىرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى، ئاق لەغمەن ھەربىرىدىن گىرام، 15 گىرام، ئاق بەھمەندىن 10 گىرام.

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 گىرامدىن، قىزىلگۈل، زۇپا ھەربىرى گىرامدىن، پىرسىياۋشان، ئەفتىمۇن ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گىرام.

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 گىرامدىن، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، رۇمبەدىيان بەش گىرام، سىيادان 10 گىرام، چىگىسەي ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، زىرە ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن، پىننە بەش گىرام، سۆئتەر بەش گىرام، لاچىندانە ئۈچ گىرام.

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 گىرامدىن، كابۇلى ھېلىلە 10 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىدۇ، كېسەللىك ئورنىنى يۇيۇپ بەرسىمۇ 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، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

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

ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، گاۋزىبان ئالتە گىرام.

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

چايلىق:

رۇمبەدىيان، سىيادان ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، بەدىيان 10 گىرام، ئەفتىمۇن، خولىنجان، ئاقىرقەرھا ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

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

چايلىق:

جۇۋىنە، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، ئۇسقۇددۇس، ئىزخىر، زۇپا ھىندى، لاچىندانە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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

تەسىرى: يەرلىك ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، يەرلىك ئورۇندىكى غەيرىي تەبىئىي قويۇق بەلغەمنى سۈيۇلدۇرىدۇ، ھەيدەيدۇ.

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؛ قىينىق دەملەپ يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.
تەسىرى: بەدەندىكى ھۆللۈكنى كېمەيتىش، ھارارەتنى ئۆرلىتىش، قان تومۇرلارنىڭ ھەرىكىتىنى كۈچەيتىش، قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، تېرە رەڭگىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولى بار. ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىقىغا 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: سۇيىدۇك 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، ئاپېلسىن 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 ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ 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، ئۇسما ئۇرۇقى بەش گىرام، لاچىنىدانە يەتتە گىرام.

تەسىرى: قاننى جانلاندۇرۇپ تېرىدە خال پەيدا قىلىدۇ.

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

قىچىشقاق كېسەلگە شىپا چايلار

چايلىق:

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

تەسىرى: قورۇق 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:

بادرەنجبۇيا، رۇمبەدىيان، قورۇتۇلغان يالپۇز، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان، كۆكنار ئۇرۇقى، پىننە، كاسىنە ئۇرۇقى، چۆپچىن، سەرسىبىل، سۇزاپ 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، سەپەرجىل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

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

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

كاكنەچ، ئىتئۈزۈمى، سانا، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان 10 دانە، شاھتەررە 20 گىرام.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

سانا، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى 21 گىرام، تۇربۇت ئالتە گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، خىيار شەنبەر، بەديان، بىخسۇس ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەرخىل دانىخورەك كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 200 مىللىلىتىر ئەتراپىدا دەملەپ ئىچىپ چۆمكىلىپ 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، ئىكلىلمىلىك، نىلۇپەر، كاكىنەچ، ئىتئۈزۈمى، ئاق لەيلى گۈلى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ھەمىشەباھار ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، سانا،

چىلان، خىيارشەنبەر ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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

تەسىرى: تېرە ياللۇغى، تېرە قىل قان تومۇرلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

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

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

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

ھاشاراتلارنىڭ 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 كۈچەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ.

چايلىق:

رەيھان گۈلى، بىھى ئۇرۇقى، بادىرەنجبۇيا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

دارچىن، زەنجىۋىل، زەرچىۋە قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەرخىل دەرەخلەردە بولىدىغان قۇرتلار چىقىرىۋالغاندا 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، نىلۇپەر 12 گىرام، ئۇسما ئۇرۇقى بەش گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: چاچ، كىرپىك قاتارلىقلارنىڭ تۆك خالتا بېزىدە ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىدۇ، قاش، كىرپىك ۋە چاچنىڭ چۈشۈشىنى توختىتىدۇ.

دىيابېت كېسىلىگە شىپا چايلىقلار

ئىسسىقتىن بولغان دىيابېت كېسىلىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

چايلىق:

ھەببۇلئاس، ئانار چېچىكى، ئەنجىبار ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: دىيابېت كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

سۆئلەپ ئۈچ گىرام، بادرەنجىبۇيا 15 گىرام، شاقاقۇل ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلىنىپ بېرىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكتىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى كۈچەيتىش، دىيابېت كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

چايلىق:

ئوسۇك ئۇرۇقى، كۆكنار، قىزىلگۈلنىڭ سېرىق چېچىكى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قوۋۇق سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تۇتۇش، قابىزلىق تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، دىيابېت كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە، خىيارشەنبەر ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چاي يوپۇرمىقى 50 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەمى 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:

سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەينۇلا ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گىرام، سەرپىستان، بىنەپشە، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسنە 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 خىلتىنى تازىلاش، مىجەزنى تەڭشەش، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

چايلىق:
نىلۇپەر ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 30 گىرامدىن، كۆمىقوناق ساقىلى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى 20 گىرامدىن، ئاق سەندەل 15 گىرام، سىمىزئوت 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 ئىتئۈزۈمدىن 30 گىرامدىن، چۆپچىن، شاقاقۇل مىسرى ھەربىرىدىن 17 گىرامدىن، تەمرى ھىندى، گاۋزىبان ئۇرۇقى، ئانار پوستى ھەربىرى 20 گىرامدىن، سۇماق 30 گىرام، سۇمىمات 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، قانىدىكى قەنت مىقدارىنى، قوشۇمچە بەدەندىكى يەللەرنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

زىرىق، تەمرى ھىندى، ئاق لەيلى ئۆرۈكى، ئاق سەندەل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان ۋە سەپرانىڭ 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 سۆئىلەپ مىسرى ھەربىرىدىن 50 گىرامدىن، سۇمبۇل، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، لاچىندانە، ئانار چېچىكى، ئەنجىبار، سۇنبۇل، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن، 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 ئۈچ گىرام، شاقاقۇل ئۈچ گىرام، ياڭاق مېغىزى 30 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ 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، ئۇزۇن پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، بوزۇغا، زەنجىۋىل، گۇلدارچىن، جوز، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، زىرە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۇل، ئاق سەندەل، ئانار چېچىكى، لاچىندانە، سۇمبۇل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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

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

چايلىق:
شۈمشا 25 ~ 100 گىرامنى قاينىتىپ، ئۈرۈقىنى يەپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، دىيابېت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

چايلىق:

كەتىرا 30 گىرام، جىنكېۋىزى 10 گىرام، چېچەكگۈل 15گىرام، پىششىق ئەگىرسۈناي 20 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ قايىنىتىپ ياكى دەملەپ ئىچىدۇ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بەدەن ئاجىزلاشقان، بۆرەك ئاجىزلاشقان، جىنسىي ئاجىزلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان دىيابېت كېسەللىكگە 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 كېسەللىكگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

چايلىق:

شاقاقۇل بەش گىرام، خولىنجان، دارچىن،

گۈلدارچىن، بەللۇت، سەئدى كۇفى 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 يۇقىرى 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 گىرامدىن، ئارپىبەدىيان 100 گىرام، سىيادان 50 گىرام، ئاپتاپپەرەس چېچىكى 125 گىرام، كۈنجۈت، ئوردان، ئاپتاپپەرەس يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، نوقۇت يەتتە گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى بەش گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: خۇن قويۇلۇشتىن بولغان ھەيز راۋان بولماسلىقا شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

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

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

خىيارشەنبەر 20 گىرام، ئەنجۇدان يىلتىزى بەش گىرام، ئۇبھەل، سانا، سېرىقچېچەك ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

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

چايلىق:

سانا، خىيارشەنبەر، بادام مېغىزى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئاپتاپپەرەس 10 گىرام، زاراڭزا گۈلى10 گىرام، ئۇبھەل يەتتە گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

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

چايلىق:

رەۋەن، خىيارشەنبەر، قۇستە، سىيادان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

كىپاس رىيەھى، سوئىتەر، خىيارشەنبەر، سەۋزە

ئۇرۇقى، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ، ئازراق بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

چايلىق:

خىيارشەنبەر 15 گىرام، سانا، بادام مېغىزى، پىننە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق قىلىپ بېرىلىدۇ، ھەر كۈنى 10 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ھەيزنىڭ راۋانلاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

خىيارشەنبەر، سۇيا ئۇرۇقى، سانا، زاغۇن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ھەيزنىڭ راۋان بولماسلىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

چايلىق:

ئاپتاپپەرەس گۈلى، زاراڭزا ھەربىرىدىن 100 گىرامدىن، كۈنجۈت 20 گىرام، سانا 15 گىرام، بىنەپشە 10 گىرام.

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، جۇۋىنىڭ گۈلى 12 گىرام، تاجىگۈل 10 گىرام، قىزىلگۈل، مۇقىنىڭ يوپۇرمىقى، سۇمبۇل، 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، ئاياللار 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، سۇمبۇل، 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، تاجىگۈل، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، خورما چېچىكى 10 گىرام، كەتىرا ئۈچ گىرام.

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

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

چايلىق:

ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان ھەربىرىدىن يەتتە گىرامدىن، باشاق مۈڭگۈزى 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 باليياتقۇ چىقۇقىغا مەنپەئەت قىلىپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، يەل ھەيدەپ، باليياتقۇنىڭ مۇسكۇل تارىمۇشلىرىنى چىڭىتىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 12 گىرامدىن ئېلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:
كاسىنە ئۇرۇقى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر، 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، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:
كاسىنە ئۇرۇقى 10 گىرام، چىلان بەش دانە، بىنەپشە 10 گىرام، نىلۇپەر بەش گىرام، ئۆشبە، چۆپچىن، ئىتئۈزۈمى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،

دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.
تەسىرى: قان ۋە سەپرادىن بولغان جىنسىي يول ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەرلىك ئورۇندىكى ياللۇغ 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

سىلىپ دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: سۈت كۆپەيتىدۇ.

چايلىق:

كالا سۈتى 500 گىرام، تۇدەرى 12 گىرام، ناۋات 24 گىرام.

تەييارلاش: تۇدەرىنى 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 گىرامدىن.

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 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ مۇۋاپىق قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئاياللارنىڭ سۈتى كېمىيىپ كېتىش كېسەللىكىگە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تۇدەرى بىلەن كۇنجۇت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئۇسسۇزلۇققا ئىچىدۇ.

تەسىرى: سۇتى ئاز ئايالالارنىڭ سۇتىنى كۆپەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چايلىق:

سۆئلەپ مىسرى 20 گىرام، سۇت 15 گىرام، ياڭاق مېغىزى 15 گىرام، تەرەنجىبىن ئۇچ گىرام، ھەسەل 60 گىرام، زەپەر ئىككى گىرام.

تەييارلاش: تەرەنجىبىننى سۇتتە ئېرىتىپ تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ياڭاق بىلەن سۆئلەپنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇتتە دەملەپ زەپەر سېلىپ، چايلىق ئورنىدا ئۇسسۇزلۇققا ئىچىدۇ.

تەسىرى: سۇت، مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش رولى بار.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئىتئۈزۈمى، نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسىنە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، سەرپىستان بەش دانە، چىلان تۆت دانە، قارىئۆرۈك 20 دانە، ئارپىبەدىيان 15 گىرام.

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 گىرام، پىلپىل 15 گىرام، قارا ھېلىلە 12 گىرام، مامىرانچىن 10 گىرام، زەنجىۋىل 10 گىرام، ئېگىر 10 گىرام، زەرچىۋە بەش گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىدۇ، بوۋاق بالىلار بولسا ئانىسى ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان كۆز ئاغرىقى، كۆز چىڭقىلىش، كۆز ئاغرىش، ياشاڭغۇراش، كېچە 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، سېرىقچېچەك 15 گىرام، ئېگىر ئالتە گىرام، سېرىق 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 ئىچسە بەرسە قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:
خاس ئارپىبەدىيانىنى دەملەپ ئىچسىمۇ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:
موزا، كاتەمىنىدى، قارىمۇچ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زەنجىۋىل 20 گىرام، زەرچىۋە، قارا ھېلىلە، زىرە ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، سىيادان سەككىز گىرام، قارىمۇچ بەش گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سوغۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەت ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

چايلىق:
قىزىلگۈل، بادرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى، ئىتئۈزۈمى، پىلپىل، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، گاۋزىبان، بەدىيان، شۇمشا، كاسنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، زەنجىۋىل، ئوغرىتىكەن، لاچىندانە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، سانا 15 گىرام.
تەييارلاش: ئارىلاشتۇرۇپ، يىرىك سوقۇپ، ھەر

قېتىمدا 10 گىرامدىن، قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان قولاق غوڭۇلداش، ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

زەرچىۋە 20 گىرام، موزا 19 گىرام، كۆپۈكى دەريا 12 گىرام، تۇم زەنجىۋىل 10 گىرام، چۆپچىن 10 گىرام، كاتھىندى سەككىز گىرام، ئۈچقۇر پاقا تالقىنى سەككىز گىرام، قۇلىيلىن تالقىنى بەش گىرام، چۇغۇندەك تالقىنى ئۈچ گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ كۈندە 10 گىرام دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قۇلاقتىكى ۋە باشقا ئەزالاردىكى سوغۇق يەلدىن بولغان ئىچكى - تاشقى جاراھەتلەرنى، ئۆسمە ۋە بەزنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بۇرۇن قاناش ۋە بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئانار چېچىكى، تاجىگۈل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قىزىلگۈل، ئانار پوستى، قۇرۇتۇلغان خورما يوپۇرمىقى ھەربىرىدىن 12 گىرام، سۇمبۇل ئۈچ گىرام، گاۋزىبان ئۈچ گىرام، كۆكنار شاكىلى ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، ھەركۈنى 10 گىرامدىن ئۈچ قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرنى قانايدىغانلار، يەنى بۆرنى ئۇزاق ۋاقىتقىچە پات ـ پات سەۋەبسىز قانايدىغان كىشىلەر ئىچىپ بەرسە شىپا بولىدۇ، قان توختىتىشقا ياردەم بېرىدۇ.

چايلىق:

ئاق پىياز سەككىز گىرام، ئەنجىبار، قىزىل سەندەل ھەربىرى 10 گىرامدىن، خۇنسىياۋشان ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناتىپ ياكى دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بۆرۈن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، بادرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، قىزىلگۈل، ئىتئۈزۈمى، پىلپىل، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، گاۋزىبان ھىندى، بەدىيان، شۇمشا، كاسنىە ئۇرۇقى، لاچىندانە، ئوغرىتىكەن، زەنجىۋىل، شاھتەررە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، سانا 15 گىرام.

تەسىرى: بۆرۈن ئىچى يەللىك بوۋاسىرى، بۆرۈننىڭ يەلدىن بولغان كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ، يەل قايتۇرىدۇ.

گالدىكى يەللىك كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى گۈلى، پىرسىياۋشان، چۆپچىن، بېھى ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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

تەسىرى: گالنىڭ يەنى يۇتقۇنچاقنىڭ ئىسسىق يەلدىن قىزىرىپ ئىششىشى ۋە ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، نىشاستە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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، نىلۇپەر، چىلان، ئەينۇلا، ئىتئۇزۇمى،

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 ياللۇغلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاۋازىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

قارىئۆرۈك، شاتۇت، ئەينۇلا، ئىتئۈزۈمى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: گال قۇرۇش، ئاغرىش، كىچىك تىل قىزىرىپ ياللۇغلىنىش، 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 پۇتۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

سەرپىستان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: گال ئاغرىقى، پۇتۇپ قالغان ئاۋازنى ئاچىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

زۇپا، سەرپىستان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق يۆتەل، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش، ئۇسسۇزلۇق، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، ئۇزۇم 15 گىرامدىن، ئەنجۈر 10

گىرام، شۇمىشا ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ياكى قاينىتىپ چايلىق ئورنىدا ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئاۋاز بوغۇلۇش، كۆكرەكنىڭ جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللار كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

قىزىلغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، چىلان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، بۆيا 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، ھەمشىۋانە، نىلۇپەر، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، بۆيا 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، غونچە ئۈزۈم، شىتۇت قېقى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.
تەسىرى: قىزىلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئىچۈرۈلسە، قىزىلنىڭ سىرتقا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ زەھەرلىنىشىنى توسىدۇ.

چايلىق:
نىلۇپەر، بىنەپشە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، چىلان 20 دانە، كىشمىش ئۈزۈم 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، ئەنجۈر قىقى ئىككى دانە، قەنت 60 گىرام.

تەييارلاش: رەۋەندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: قىزىلىنىڭ بەدەن سىرتىغا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ.

چايلىق:

ئۇسسۇزلۇق بەك ئېغىر بولسا چىلان، نىلۇپەر، بىنەپشە ھەربىرىدىن 10 گىرام دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

تولغاقتا 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، سىمىزئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى

ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ، كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.
تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:
كاھۇ ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، قەنت 15 گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ قەنت سېلىپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قىزىتما قايتۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقنى توختىتىدۇ، ئىچنى قاتۇرىدۇ.

چايلىق:
ئىسپىغۇل ئالتە گىرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ئۈچ گىرام، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قان تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
قارا ھېلىلە 10 گىرام، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا، ئارپىبەديان ئۈچ گىرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئالتە

گىرام.

تەييارلاش: قارا ھېلىلە بادام يېغىدا قورۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ قەنت سېلىپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش تەسىرى بار.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، چىلان 10 گىرام، ئىسپىغۇل 12 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ ياكى دەملەپ ئىچىدۇ. ئىسپىغۇلنىڭ قايناق سۇدا لۇئابىنى ئېلىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھارارەت پەسەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قان تازىلاش رولى بار.

سېرىقلىق كېسەلگە شىپالىق چايلىقلار

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، زىرىق، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەربىرىدىن يەتتە گىرامدىن، گاۋزىبان گۈلى

ئۈچ گىرام، بىنەپشە گۈلى ئالتە گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق بۈزۈرى شەربىتى قوشۇپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەن ۋە جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. جىگەر مىزاجىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، سىمىز ئوت ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

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 گىرامدىن.

تەييارلاش: مېۋە تۈرىدىكى دورىلاردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ھارارەتنى پەسەيتىش، جىگەر مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

چايلىق:
سېرىق ھېلىلە، شاھتەررە، ئەفسەنتىن، تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك تۆت گىرامدىن.
تەييارلاش: قارىئۆرۈكتىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچۈزۈلىدۇ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.
تەسىرى: ئۆت خالتىسى ئىششىقى، ئۆت مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بەدەندىكى سېرىقلىقنى تازىلاش، ئۆت مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

چايلىق:
ئەينۇلا بەش دانە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن.
تەسىرى: يۇقۇملۇق جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

باللاردىكى تارتىشىپ قېلىشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:
بىنەپشە تۆت گىرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم توققۇز دانە، ئارپىبەدىيان 12 گىرام، گاۋزىبان، رۇمبەدىيان

ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، كاسنىە يىلتىزى، سۆرۈنجان ھەربىرىدىن سەككىز گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ چاي ئورنىدا ئۇزاق مۇددەت ئىچۈرۈلىدۇ.
تەسىرى: مىجەز بۇزۇلۇش، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان تارتىشقا پايدا قىلىدۇ.

چايلىق:
دارچىن، گۈلدارچىن، كاۋاۋىچىن، ئېگىر، زەنجىۋىل، خولىنجان، پىلپىل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: مىجەزنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېكەچلىكنى ياخشىلاپ، شالى ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
گاۋزىبان، بەدىيان، بادرەنجىبۇيا، ئۇستىقۇددۇس، سۆرۈنجان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان تارتىشقا 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 ئۇرۇقى ئالتە گىرام، سەرپىستان ئالتە گىرام، پىرسىياۋشان ئالتە گىرام، زۇپا ئۈچ گىرام، زىغىر توققۇز گىرام، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە، پوستى خەشخاش ئۈچ گىرام، بىخسۇس مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: سەرپىستاننى چالا سوقۇپ، بىخسۇسنى لايىقلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىپازمىنى بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، نەپەس راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

چايلىق:

نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەرپىستان، بىخسۇس، خەشخاش پوستى، زۇپا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: يۆتەل توختىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

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

چايلىق:

گۇلبىنەپشە 12 گىرام، نىلۇپەر ئالتە گىرام، بىھى ئۇرۇقى ئالتە گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گىرام، زىغىر 10 گىرام، بىخسۇس بەش گىرام، بادام مېغىزى شاكىلى بەش گىرام، چىلان ئالتە دانە.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. بەلغەم چىقىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇزلۇقىغا ئىچىدۇ.

چايلىق:

ئەنجۈر مونىكى، زۇپا، ئاق لەيلى، ئۈزۈم، سەرپىستان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بىھى ئۇرۇقى، زۇپا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، نىلۇپەر، 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 گىرام، كەتىرا بەش دانە.
تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يۆتەل توختىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:
بەدىيان، ئىتئۇزۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاۋاۋچىن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ياللۇغلىنىشتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا ۋە يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
قەلەمپۇر 10 گىرام، كاۋاۋچىن 15 گىرام، ئانار چېچىكى 15 گىرام، زەنجىۋىل 20 گىرام، پىلپىل 12 گىرام، ئاقىرقەرھا سەككىز گىرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: كىچىك بالىلاردىكى ۋە چوڭلاردىكى چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ چايلىق

ئورنىدا ئىچىدۇ.
تەسىرى: تىلنىڭ قورۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:
ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىھى ئۇرۇقى، بىخسۇس، بادام مېغىزى شاكىلى، سەرپىستان، قارىمۇچ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، كاۋاۋىچىن سەككىز گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە، بادامبەز ياللۇغى، ئاۋاز پۇتۇش، مىلىك ياللۇغى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

چايلىق:
بەديان، 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، سېرىق 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:

بەديان، بىخ بەديان ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، سۆرۈنجان، ئىتئۈزۈمى، موزا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: يەلدىن بولغان ئېغىز بوشلۇقىدىكى جاراھەتلەرگە، سوغۇق يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، ئېغىزدا غار ـ غار قىلسا بولىدۇ ياكى چايلىق ئورنىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

باللاردىكى ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەديان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئانارگۈلى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، پىننە بەش گىرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى

بەش گىرام، ناۋات مۇۋاپىق.
تەييارلاش: بەدىيان، يۇمغاقسۇت، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سارغايتىپ، ئاندىن ھەممە دورىلارنى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بەرسە باللاردىكى ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەسىرى: باللاردىكى ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
ئانار ئۇرۇقى، ئانار پوستى، موزا، ئازغان مونچىقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زىرە، پىننە، قارىمۇچ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ، (ئېمىۋاتقان باللارنىڭ ئانىسى ئىچسىمۇ بولىدۇ).
تەسىرى: بۇۋاقلار بىلەن باللاردىكى ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
ئانار ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ئىسپىغۇل ئۈچ گىرام.
تەييارلاش: ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ

تەييارلاپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى ئېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ (ئىسپىغۇلنى سوقۇشقا بولمايدۇ).

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

زەنجىۋىل، بەدىيان، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گىرامدىن ئىچىدۇ.

چايلىق:

پىنىنە، 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 سۈرۈش ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ـ ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:
يۇمغاقسۇت 10 گىرام، خەشخاش ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن.
تەييارلاش: يۇمغاقسۇت، خەشخاش ئۇرۇقى، بەدىيان قورۇلىدۇ، ئاندىن باشقا دورىلارغا قوشۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىق ۋە سۇنۇقنى چىقىپ قېلىشقا شىپا چايلار

چايلىق:
رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قارا پارپا ئۈچ گىرام، كۆكنار تۆت گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۈچەي چىقىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، چىقىقنى ياخشىلاپ قان تازىلايدۇ.

چايلىق:
پىلپىل، زەنجىۋىل، ئانارگۈلى، ئانار پوستى

ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، موزا 20 گىرام، قارا پارپا ئۈچ گىرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى سوغى چىقىپ قىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ. مەقئەت مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ.

چايلىق:

زەرچىۋە 15 گىرام، موزا 20 گىرام، قارا پارپا، پىلپىل ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، زەنجىۋىل 10 گىرام، ئانار چېچىكى سەككىز گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گىرامدىن ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بالىلاردىكى سوغى چىقىپ قىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

سۈزاپ ئۇرۇقى، پەنجىگۇشت، ئىگىر، قۇرۇتۇلغان پىننە، مەرزەنجۇش، جۇۋنە ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، قارا پارپا ئۈچ گىرام.
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 گىرامدىن.

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

تەسىرى: بالىلارنىڭ كېچىدە سىيىپ يېتىشىنى ياخشىلايدۇ. دوۋساقنىڭ قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنى قورۇش، تىنچلاندۇرۇش رولى بار.

چايلىق:

خولىنجان، دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەسىرى: دوۋساقنىڭ قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىپ، سىيىپ يېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گىرام 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.

ھىق تۇتۇشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە، رۇمبەديان، پىننە، زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھىق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە شىپالىق چايلىقلار

قان خىلتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

چىلان 10 دانە، بىنەپشە يەتتە گىرام، ئەينۇلا يەتتە گىرام، تەمرى ھىندى 12 گىرام، قىزىلگۈل يەتتە گىرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان قىزىتمىغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

ئەينۇلا، چىلان 30 دانە، سەرپىستان 30 گىرام، تەمرى ھىندى 36 گىرام، قارىئۆرۈك 10 گىرام، تەرەنجىبىن 72 گىرام، قەنت 36 گىرام.

تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئاخشىمى دەملەپ قويۇپ، ئەتىگىنى ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

چىلان 10 دانە، ئەينۇلا 15 دانە، تەمرى ھىندى 20 گىرام، تەرەنجىبىن 10 گىرام، قارىئۆرۈك 10 دانە، سەرپىستان 10 گىرام، قەنت 36 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى 12 سائەت دەملەپ، تەرەنجىبىننى ئېرىتىپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىلارنى قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

نىلۇپەر بەش گىرام، بىنەپشە توققۇز گىرام.

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:

بەديان، سەئدى كۇفى 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، تەمرى ھىندى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:
ئەيىنۇلا 15 دانە، تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك 10 دانىدىن، چىلان 10 دانە، بىنەپشە 10 گىرام، تەرەنجىبىن 30 گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بەدەنگە سۇيۇقلۇق تولۇقلايدۇ، قىزىتما چۈشۈرىدۇ.

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل، ھەمشىۋانە، تاۋۇز ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، ئاق لەيلى، ئاق ئۈجمىنىڭ يوپۇرمىقى، تەرەنجىبىن، سېرىق ھېلىلە، قارىئۆرۈك ھەممىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:
ئوغرىتىكەن 25 گىرام، بىخسۇس 20 گىرام، تەرەنجىبىن 30 گىرام، ئاقمۇچ 15 گىرام، ھېلىلە كابۇلى 12 گىرام، رەۋەن سەككىز گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ

ياكى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ، تەرلىتىدۇ.

چايلىق:

ئوغرىتىكەن، تەرەنجىبىن 20 گىرامدىن، رەۋەن 12 گىرام، قانتېپەر 10 گىرام، سانا سەككىز گىرام.

تەسىرى: شامالداپ سوغۇق تېگىشتىن بولغان قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە چايلىقلار

چايلىق:

قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە، سۇمبۇل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، قىزىلگۈل چېچىكى ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، شاقاقۇل 20 گىرام، دارچىن، قەلەمپۇر، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، بەدىيان، رۇمبەدىيان، لاچىندانە، كاتىھىندى، زەنجىۋىل، ئاپېلسىن پوستى، قاقىلە، پىلپىل، گۈلدارچىن، زەپەر خەمىكى، بوزۇغا، موزا، جوز، توم زەنجىۋىل، كۈشۈش ئۇرۇقى ھەرقايسىسىدىن 15 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇزلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سەۋدانى تەڭشەيدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، رۇمبەدىيان، ئاقمۇچ، قوۋزاقدارچىن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، شاكال بەدىيان، خولىنجان،

توم زەنجىۋىل، پىلپىل، جوز، لاچىندانە، كاتھىندى، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، گاۋزىبان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇزلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - 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، كاۋاۋىچىن، سۇمبۇل، جۇۋىنە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، مىجەز تەڭشەيدۇ، ھەر خىل كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

مۇزا، قارا ھېلىلە، كەتھىندى ھەربىرىدىن 20

گىرامدىن، زەرچىۋە، بوزۇغا، كۆپۈكى دەريا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سوغۇق يەلنى ھەيدەيدۇ، سوغۇق يەلدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:
پىلپىل 10 گىرام، رۇم ەدىيان، خولىنجان، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، بەدىيان ئۈچ گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان ـ ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ھەر خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:
بەدىيان، لاچىندانە، رۇمبەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:
ئوغرىتىكەن، زىرە، قۇرۇتۇلغان پىنىنە، جۇۋىنە، بەدىيان ھەربىرى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۇزۇمى، بىنەپشە، يۇمغاقسۈت، ئارپىبەدىيان، بادرەنجىبۇيا، سۇمبۇل، 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، سۇمبۇل، پوستى تۇرۇنجى، رۇمىبەدىيان، 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، پىنىنە، جۇۋىنە، زەنجىۋىل

ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەيدە يەل پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، خام كېكىرىشنى يوقىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

چايلىق:

دۇرنەج ئەقرەبى، ئېگىر، بەديان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەيدىكى سوغۇق يەلنى تارقىتىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە ھىندى، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، ئۆشنە، سازەج، ئۇد سەلىب، مەستىكى، زىرە، دارچىن ھەربىرىدىن 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،

ھەزىمنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

چايلىق:

ئۆرۈكى 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: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۈچەيدىكى يەلنى قايتۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان ھىندى، قاقىلە، خولىنجان، مامىرانچىن، بادرەنجىبۇيا، لاچىندانە ھىندى، سەپەرجىل، بەديان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: مەقئەت ـ تۈز ئۈچەي ئېچىشىش، قاناشنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

چايلىق:

بەديان، گۈلدارچىن، كەرەپشە ئۆرۈكى، رۇمبەديان، تال يوپۇرمىقى، لاچىندانە، كۈشۈش ئۆرۈكى، ئوغرىتىكەن، دارچىن ھەربىرىدىن 10گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بەدىيان، پىلىپىل، لاچىندانە، رۇمبەدىيان، قارىمۇچ، قاقىلە، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 21 گىرامدىن، گۇلدارچىن 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:

ئىتئۇزۇمى، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كاكىنەچ،

خىرپە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، كەرەپشە، جۇۋىنە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، چۆپچىن ئۈچ گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى يەللىك ئىششىقلارنى ياندۇرۇش رولى بار.

چايلىق:

تۇدەرى، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، سۆرۈنجان، بەدىيان، قەنتەرىيۇن، رۇمبەدىيان، كاۋاۋىچىن، زورەمبات، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، گۇلدارچىن، لاچىندانە، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىن، قەلەمپۇر، كاسنە 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. قاننىڭ 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 ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، قار پارپا ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننى جانلاندۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، بالىياتقۇنىڭ مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ، بالىياتقۇ چىقۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.