

YUSUPOV QAXRAMON MUXIDDINOVICH

“OVQATLANISH GIGIYENASI”

O`quv qo`llanma

(Xalq tabobati yo`nalishi talabalari uchun)



Andijon 2022 yil

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM
VAZIRLIGI
O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG`LIQNI SAQLASH
VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI
Q.M.YuSUPOV**

Bilim sohasi: 500 000 - Sog`liqni saqlash va ijtimoiy ta`minot
Ta`lim sohasi: 510 000 - Sog`liqni saqlash
Ta`lim yo`nalishi 60911100 -Xalq tabobati

“OVQATLANISH GIGIYENASI”

O`quv qo`llanma

Andijon 2022 yil

TUZUVChI:

Yusupov Qaxramon Muxiddinovich - ADTI Umumiy gigiena kafedrası
katta o`qituvchisi

TAQRIZChILAR:

X.O.Qosimov - Buxoro davlat tibbiyot instituti, Umumiy gigiyena kafedrası
mudiri, t.f.n. dotsent

I.B.Zulunova - Andijon davlat tibbiyot instituti normal fiziologiya kafedrası
dotsenti, t.f.n.

Ushbu qo`llanma inson organizmidagi hayotiy jarayonlar, inson sog`lom paytida qanday ko`rinishda sodir etadi va aksincha, nosog`lom bo`lganda qanday o`zgarishlar sodir bo`lishi haqida. Qo`llanma tibbiyot oliy ta`lim muassasalari xalq tabobati ta`lim yo`nalishlari talabalariga mo`ljallangan.

Inson organizmining me`yoriy harakatlari muntazam davom etishi uchun unga energiya (*quvvat*) kerak. Inson energiyani ozuqa mahsulotlaridan oladi. Ma`lumki, insonlar va barcha jonzotlar iste`mol qiladigan ozuqa moddalari tabiatda fotosintez jarayonlari natijasida shakli o`zgarib, ozuqa moddalari ko`rinishga kelgan quyosh nurlaridir. Ozuqa moddalari inson organizmida tizimli ravishda bo`lib o`tadigan ko`plab miqdordagi fermentatsiya jarayonlarida tarkibiy qismlarga parchalanib, bir qismi yangi hujayralar hosil bo`lishi, rivojlanishi uchun moddiy substrat holatida hujayralar tomonidan o`zlashtiriladi.

MUNDARIJA

t/r	Bo`lim nomi	Bet
1	Ovqatlanish	5
2	Ovqatlanishda nimalarga e`tibor berish kerak?	12
3	Fiziologiya nuqtai nazaridan ovqatlanish tartibi haqida	15
4	Mevalar va poliz mahsulotlarini iste`moli haqida	17
5	To`g`ri ovqatlanishni farzand tug`lgandan boshlash kerak	22
6	Fiziologik maqul kun tartibi va ovqatlanish	36
7	Ozuqa moddalari va ularni axamiyati	55
8	Asal va asal mahsulotlari	75
9	Biologik faol moddalar	81
10	Biologik faol qo`shimchalar	85
11	“Ozod radikallar”	88
12	Inson ichki muxiti va disbakterioz	96
13	Mijozlar	104
14	To`g`ri ovqatlanishga (ya`ni tabiat ritmiga mos tushadigan tarzda ovqatlanishga) o`tgan kishilar organizmida kuzatiladigan o`zgarishlar	122
15	Organizmni tabiiy usullar bilan tozalash va davolash. Muqaddima	127
16	Organizmni tozalash	134
17	Klizmalar haqida	139
18	Hazm tizimini ma`danli suvlar bilan tozalash	141
19	Jigarni tozalash	153
20	Organizm hujayralari va qo`shma tolalarini tozalash	169
21	Organizmni suv muolajalari bilan tozalash	179
22	Suv muolajalarini markaziy nerv tizimiga ta`siri	193
23	Kundalik suv muolajalarining salomatlikka ijobiy ta`siri	195
24	Suv muolajalarini “Stress” va “Depressiya” ga ta`siri	207
25	Dorivor moddalarni suv muolajalari yordamida organizmga ta`sir ettirish	211
26	Organizmni tozalash-davolash usullarini bioritm nuqtai nazaridan tushunish	218
27	Foydalanilgan adabiyotlar	226

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Стр
1	Питания	5
2	На что обращать внимание при приеме пищи?	12
3	О диете с точки зрения физиологии	15
4	О потреблении фруктов и овощей	17
5	Организация правильного питания при рождении ребёнка	22

6	Физиологически приемлемый распорядок дня и питание	36
7	Питательные вещества и их значение	55
8	Мед и медовые продукты	75
9	Биологически активные вещества	81
10	Биологически активные добавки	85
11	"Свободные радикалы"	88
12	Внутренняя среда человека и дисбактериоз	96
13	Клиенты	104
14	Изменения в организме людей, перешедших на правильное питание (т.е. питание в соответствии с ритмом природы)	122
15	Очищение и лечение организма натуральными методами. Введение	127
16	Очищение организма	134
17	О клизмах	139
18	Очищение пищеварительной системы минеральной водой	141
19	Очищение печени	153
20	Очищает клетки организма и волокна суставов	169
21	Очищение организма водными процедурами	179
22	Влияние водных процедур на центральную нервную систему	193
23	Положительное влияние ежедневных водных процедур на здоровье	195
24	Влияние водных процедур на стресс и депрессию	207
25	Воздействие лекарственных препаратов на организм с помощью водных процедур	211
26	Понимание методов очищения и лечения организма с точки зрения биоритмов	218
27	Использованная литература	226

CONTENT

№	Title of sections	page
1	Nutrition	5
2	What to pay attention to when eating?	12
3	About diet in terms of physiology	15
4	On the consumption of fruits and vegetables	17
5	Organization of proper nutrition at the birth of a child	22
6	Physiologically acceptable daily routine and nutrition	36
7	Nutrients and their importance	55
8	Honey and honey products	75
9	Biologically active substances	81
10	Biologically active additives	85

11	"Free Radicals"	88
12	Human internal environment and dysbacteriosis	96
13	Clients	104
14	Changes in the body of people who switched to proper nutrition (i.e. nutrition in accordance with the rhythm of nature)	122
15	Purification and treatment of the body with natural methods. Introduction	127
16	Cleansing the body	134
17	About enemas	139
18	Cleansing the digestive system with mineral water	141
19	Liver cleanse	153
20	Purifies body cells and joint fibers	169
21	Cleansing the body with water procedures	179
22	The influence of water procedures on the central nervous system	193
23	The positive impact of daily water procedures on health	195
24	The effect of water procedures on stress and depression	207
25	The impact of drugs on the body with the help of water procedures	211
26	Understanding the methods of purification and treatment of the body in terms of biorhythms	218
27	References	226

OVQATLANISH

*Noto`g`ri ovqatlanuvchilarga shifokor yordam bera olmaydi,
to`g`ri ovqatlanuvchilarga shifokorning keragi yo`q.*

Ovqatlanish inson salomatligida alohida o`rin tutadi. Ovqatlanish bilan inson o`z jismini quradi. To`g`ri ovqatlanish– salomatlikni ta`minlovchi muhim vosita. To`g`ri ovqatlanish uchun hammaga yaroqli, hammaga ham mos tushaveradigan hech qanday umumiy usul yo`q. Voyaga yetgan barcha kishilar o`z organizmlari haqida biroz ma`lumotga ega bo`lib, o`z mijozlarini hisobga olib, ovqatlanishning o`zi uchun ma`qul shaklini va me`yorini tanlaydi. Bolalarni esa to`g`ri ovqatlanishga kattalar o`rgatadi.

Inson organizmi hazm tizimi tuzilishi, xususiyatlari, a`zolarining vazifalari to`g`risidagi ma`lumotlarni bilish ovqatlanishni tashkil etishda katta ahamiyatga ega. Ovqatlanishda ana shu tushunchalardan foydalanish mumkin. Shuningdek, quyida yana ba`zi ma`lumotlarni bayon qilamiz, ulardan foydalanib, har kim o`ziga mos keladigan ovqatlanish usulini tanlab olishi mumkin. Quyida ovqatlanish masa-

lasida inson fiziologiyasi nuqtai nazaridan ma`qul hisoblangan ma`lumotlar to`g`risida gap ketadi. Avvalo, har bir kishini har sutkada oziq-ovqat orqali oladigan energiya miqdori, o`sha sutkada yo`qotgan energiya miqdorini qoplashi kerak. Shuningdek, organizm ovqat orqali olayotgan vitaminlar, minerallar va hokazolar ham qancha yo`qotilgan bo`lsa, shuncha miqdorda qabul qilinishi kerak. Homilador ayollar, emizikli ayollar va bolalar yo`qotayotganlaridan biroz ko`proq energiya qabul qilishlari zarur. Yoshi 40, bo`yi 170 sm, og`irligi 70 kg erkak kishiga, agar u hech qanday jismoniy ish bajarmasa, unga ovqat orqali 2800 kkal energiya olishi bir sutkaga bemalol yetadi. Agar o`sha kishi kunni faqat uxlash bilan o`tkazsa, unga 1700 kkal ham kifoya qiladi. Ayollarda ushbu raqamlar 10 %ga kam. Har kim har kuni yo`qotgan energiyasini quyidagi jadvaldan foydalanib chiqarishi mumkin: *(Ma`lumotlar ovqatlanish ilmiy tekshirish instituti ma`lumotlari asosida tayyorlangan)*

1 kg tana og`irligini	1 soatda yo`qotadigan energiyasi (kkal)da
Uyqu 0,90	Yurish soatiga 4 km 2,85
O`tirish 1,45	soatiga 6 km 5,20
Ovoz chiqarib o`qish 1,50	soatiga 8 km 9,30
1 minutda 25 marta	Yengil gimnastika 4,15
o`tirib turish 1,65	Og`ir gimnastika 6,45
Kiyinish- yechinish 1,70	Suzish 7,50
Tikish 1,95	Balandlikka ko`tarilish yoki
Idish yuvish 2,15	pillapoyadan ko`tarilish 1,58
Pol supurish 2,40	tomorqada har xil ishlarni bajarish 5, 5-8

(Umuman, o`rtacha gavgdali o`rta yashar xizmatchi 1 sutkada 3000-3500 kkal energiya sarf etadi).

Yo`qotilgan energiyaning o`rnini to`ldirishni hisoblash uchun jadval

100 kkal energiya olish uchun zarur bo`ladigan ozuqa moddalar miqdori (*gr.da*).

Javdar noni 50	Maska 13
Birinchi nav bug`doy noni 40	O`simlik yog`i 12
Guruch 30	Sut 160

Grechixa 30	Mol go`shti 62
Arpa yormasi 30	Tovuq 55
Kartoshka 110	Jigar 140
Qizil lavlagi 210	Kolbasa (<i>qaynatilgan</i>) 55
Sabzi 280	Tuxum 65
Karam 370	Sudak 140
Olma 210	Okun 90
O`rik qoqi 235	Treska 145
Yong`oq 16	Shakar 25
Qaymoq 35	Asal 32
Pishloq 30	Qiyomlar 140
Yog`li tvorog 42	Shokolad 18
Yog`siz tvorog 140	

Har kim har kuni ovqat bilan qabul qilishi lozim bo`lgan energiyaning 70% i uglevodlardan (*shundan 20-30%i kraxmaldan*), 10 %i yog`lardan (*shundan 80%i o`simlik moylari*) va 20%i oqsil moddalardan (*shundan 50%i o`simlik oqsillari-dan*) iborat bo`lishi maqsadga muvofiq.

1 gr. oqsil 4,1 kkal, 1 gr. yog` 9,3 kkal, 1 gr. uglevod 4,1 kkal energiya hosil qilishni nazarda tutish kerak.

10 gr. oqsil hosil bo`lishi uchun: 60 gr. jigar; 100 gr. qaynatilgan kolbasa; 65 gr. mol go`shti; 70 gr. qo`y go`shti; 55 gr. tovuq go`shti; 70 gr. treska; 60 gr. sudak; 60 gr. seld; 260 gr. sut; 90 gr. tvorog; 50 gr. pishloq; 200 gr. javdar noni kerak bo`ladi.

50 gr. uglevod hosil bo`lishi uchun: javdar noni 120 gr.; ikkinchi nav oq non 110 gr.; arpa yormasi 80 gr.; grechixa yormasi 80 gr.; psheno 70 gr.; mannaya krupa 70 gr.; guruch 70 gr.; makkaron 70 gr.; no`xat, loviya 100 gr.; qizil lavlagi 490 gr.; kartoshka 250gr; sabzi 660 gr.; karam 760 gr.; o`rik 85 gr.; uzum 60 gr.; olma 90 gr.; qiyom 80 gr.; asal 65 gr.; shakar 52 gr.; sut 600 gr. kerak bo`ladi.

10 gr. yog` hosil bo`lishi uchun: maska 13 gr.; sariyog` 11 gr.; mol yog`i 11 gr.; pista yog`i 11 gr.; margarin 13 gr.; mol go`shti 100 gr.; qo`y go`shti 62 gr.;

g`oz go`shti 28 gr.; tovuq go`shti 80 gr.; qaynatilgan kolbasa 40 gr.; beluga 150 gr.; karp 300 gr.; treska 2500 gr.; sudak 1400 gr.; sosiska 55 gr.; tuxum 90 gr. (2 dona); sut 300 gr.; pishloq 40 gr.; yog`li tvorog 53 gr.; yog`siz tvorog 2000 gr.; qaymoq 35 gr.; yong`oq 18 gr.; soya 60 gr.; arpa yormasi 165 gr.; grechixa 450 gr.; psheno 450 gr. kerak bo`ladi.

Vitaminlar, minerallar organizmda energiya hosil qilmaydilar.

Vitaminlar. Vitaminlar – inson organizmda kam (*asosan, mikroorganizmlar tomonidan*) sintez qilinadi. Deyarli barcha vitaminlar ozuqa moddalar bilan qabul qilinadi. Vitaminlar o`simliklardagi biosintez jarayonlarida hosil bo`ladi. Vitaminlar organik moddalar birikmalari bo`lib, ularni ba`zilari oqsil moddalari bilan birikkan holatda bo`ladi. Vitaminlar yuksak biologik faollikka ega bo`lib, juda oz miqdorda ham ta`sir etaveradi. Inson organizmidagi deyarli barcha biokimyoviy jarayonlar o`tishi uchun vitaminlar zarur. Organizmda uglevodlar, oqsillar, yog`lar va hokazo ozuqalarni o`zlashtirilishi uchun vitaminlarni ishtiroki mutlaqo zarur. Shuning bilan birga vitaminlarni organizm tomonidan o`zlashtirilishi uchun fermentlar, enzimlar biologik faol moddalar faolligi va minerallar, mikroelementlar ishtiroki zarur. Fermentlar, enzimlar biologik faol birikmalar, mineralar, mikroelementlar va hokazolar esa organizm qabul qilayotgan ozuqa moddalar tarkibiga bog`liq. Shunday qilib, to`g`ri ovqatlanish vitaminlar faoliyati bilan mutlaqo bog`liq. Ya`ni qaysidir vitaminlarning yetishmasligi, (*masalan, vitamin S ning yetishmasligi oqsillar o`zlashtirilishini buzadi; vitamin V guruhning yetishmasligi uglevodlar o`zlashtirilishini buzadi va hokazo*). Shuningdek, qaysidir fermentni nosozligi, qaysidir vitaminlarni o`zlashtirilishini buzadi va hokazo. Ushbu gaplar nafaqat vitaminlarga, shuningdek, biologik faol moddalar, minerallar, mikroelementlar uchun ham taalluqli. Ularni o`zlashtirish ham turli xil fermentlar enzimlar bilan bog`liq, aksincha. ko`plab ozuqa moddalarni o`zlashtirilishi esa, o`sha minerallar, mikroelementlarga bog`liq va hokazo.

Bir kishining bir kunlik vitaminlarga bo`lgan ehtiyoji.

Vitamin A. Organizmdagi barcha hujayralar biologik membranalarini hosil bo`lishida ishtirok etadi. Demak, vitamin A inson jismini qurish uchun birinchi darajali elementlardan. Bir kishiga bir kunda 1,5 mg. kerak.

1 mg. vitamin A: 175 gr. maskada, 50 gr. ko`k piyozda, 50 gr. qizilchada, 35 gr. shavelda, 30 gr. bulg`or kalampirida, 350 gr. sariq sabzida, 35 gr. qizil sabzida, 5 gr. baliq yog`ida, 450 gr. qaymoqda, yarimta tuxumda va 6 gr. sigir jigarida bor.



Vitamin A manbaalari

Vitamin S. Vitamin A bilan birgalikda tomirlar ichiga cho`kmalar tushishining oldini oladi. Qo`shma tolalar hosil bo`lishida qatnashadi. Bir kishiga bir sutkada 70 mg. zarur. Quyidagi konservalangan oзуqalarda:

100 gr. konservalangan karamda 30 mg., 100 gr. qizil bolgar qalampirida 23 mg., 100 gr. shpinat pyuresida 20 mg., 100 gr. tomatda 15 mg., 100 zangori no`xatda 10 mg., 100 gr. kabachka pyuresida 8 mg., 100 gr. baqlajon pyuresida 8 mg., 100 gr. o`rik kampotida 5 mg., 100 gr. olma pyuresida 3 mg., 100 gr. o`stirilgan bug`doy, arpa, no`xat va boshqa donlarda 10-20mg dan vitamin S bor. Vitamin S miqdori tabiiy holdagi o`simlik oзуqalarida ko`p miqdorda bor.



Vitamin S manbaalari

Masalan: 10 mg. vitamin S 3 gr. qora smorodinada, 100 gr. kartoshkada, 15 gr. gulkaramda, 4 gr. bolgar qalampirida, 25 gr. pomidorda, 20 gr. qulupnayda, 25 gr. limonda, 20 gr. ryabinada, 20 gr. qizil boshkaramda, 50 gr. qovunda, rediskada, 7 gr. petrushkada, ukropda bor.

Eslatma:

1. Bir mg. vitamin S 1 gr. oqsilni o`zlashtirishga ketadi.
2. Pishirilgan ozuqalarda (*shuningdek, uzoq saqlangan, konservlangan, va hokazo*) vitamin S ni (*shuningdek, tarkibida oqsil elementi bor boshqa vitaminlarni ham*) miqdori anchagina kamayishini nazarda tutish kerak. (*taxminan yarmigacha*)

Vitamin B₁. Uglevodlarni o`zlashtirishda ishtiroki zarur. Bir kishiga bir kunda 2 mg. kerak. Vitamin V1 zamburug`li (*drojli*) ichimliklarda, shuningdek, nondan tayyorlangan kvaslarda ko`p. 1 mg. vit V1 200 gr. grechixada, 1 kg 1-nav bug`doy nonida, 200 gr. arpada, 500 gr. 2-nav bug`doy nonida, 50 gr. hamirturushda, 170 gr. baliqda, 20 gr. pivo drojida bor.

Vitamin B₂. Flavanooidlar tarkibiga kiradi. Jismoniy tanani o`shida, tiklanishida faol ishtirok etadi. 1 kunda bir kishiga 2, 5-3 mg. kerak.

Vitamin V2 sutda, ayniqsa, achitilgan sut mahsulotlarida ko`p.

Vitamin B₁₂. Qon ishlab chiqarishda ishtirok etadi. Bir kishiga bir kunda 3 mkg kerak. 3 mkg V12 hosil kilish uchun: 1 gr. mol jigari; 1 gr. buyrak; 4 gr. yurak; 10 gr. tuxum sarig`i; 20 gr. mol go`shti; 75 gr. sigir suti; 100 gr. biya suti kerak bo`ladi.

Vitamin B₆. Fermentlar hosil bo`lishida ishtirok etadi. Bir kishiga bir kunda 1,5-3 mg. kerak. Jigarda, pivo drojlarida, tvorogda, kartoshkada, grechixada, no`xatda va karamda ko`p.

Vitamin D. Ichaklardan kalsiy, fosfor kabi minerallarni qabul qilinishida ishtirok etadi, ularni suyaklarda mustahkamlanishini ta`minlaydi. 1 kishiga bir kunda 100 ME kerak. Donlarda, ko`katlarda, baliq yog`ida, pivo achitqilarida, tuxumda, maskada va sutda ko`p.

Vitamin Ye. Hujayralardagi jarayonlarda yog` kislotalaridan hosil bo`lib, hujayralarni o`zlarini yemirishi mumkin bo`lgan radikallarni neytrallaydi– antioksitel. 1 kunda bir kishiga 12-15 mg. kerak. O`simlik moylarida, sabzavotlarda, donlarda ko`p. Minerallar va mikroelementlar. Minerallar va mikroelementlar inson organizmidagi ko`plab fermentativ tizimlarni hosil bo`lishida va ularni bir maromida ishlashida ishtirok etadilar; inson jismini «qurilishida», organizmni ichki muhitini hosil bo`lishida, (*ishqorli-kislotali muvozanati*), organizm suyuqliklaridagi tuzlar muvozanatida, organizmda suv-tuz almashinuvida ishtirok etadilar. Demak, organizmdagi deyarli barcha hayotiy jarayonlar minerallar va mikroelementlar bilan bog`liq. Fosfor bir kunda 1,5 gr. kerak. Hujayralar membranasi hosil bo`lishida ishtirok etadi. Sutda, go`shtda, baliqda, tuxumda, pishloqda, yong`oq, dukkaklilarda ko`p. Suyaklarni hosil bo`lishi va mustahkamlanishi uchun bir kunda 1 gr. kalsiy kerak. Sut, pishloq, tuxum, sabzavotlarda ko`p.

Yod bir kunda 0,15-0,3 mg. kerak. Tiroksin gormonini tarkibiga kiradi. Dengiz mahsulotlarida, baliqda, mevalar, sabzavotlarda ko`p. Temir 12 mg. kerak. Jigarda, go`shtda, ko`katlar, pomidorda, dukkaklilarda ko`p. Natriy 5-6 gr. kerak. Elektrolitlar muvozanati uchun ishlaydi. Dengiz mahsulotlari, pishloqda ko`p. Kaliy 2-11 mg. kerak. Elektrolitlar muvozanati uchun ishlaydi. O`rik qoqi, uzum mayizi, mevalar, sabzavotlarda ko`p. Magniy 0,15 mg. kerak. Mushaklarning (*jumladan, yurak mushaklarining*) qisqarish-yozilish jarayonini yozilish bosqichida qatnashadi. Yong`oqda, kepakda, sabzavotlarda ko`p.

Xlor-ovqatdagi yetarli. Hujayralararo va hujayra suyuqliklarning muvozanatida ishtirok etadi. Sabzavot va mevalarda ko`p. Mis 1-2 mg. kerak. Qon hosil bo`lishida, qon tomirlar uchun elastik tolalar hosil bo`lishida ishtirok etadi. Jigar, yong`oqlar, meva qoqilari, dukkaklilarda ko`p. Selen qizil qizilchada ko`p. Kollagen tolalar hosil bo`lishida qatnashadi, vitamin Ye ni muqimlashtiradi, o`smalar paydo bo`lishini oldini olishda qatnashadi. Mushaklar distrofiyasini oldini oladi. Rux 10-15 mg. kerak. Karbongidraza, karboksipiptidaza fermentlari tarkibiga kiradi. Organizmda ruhni yetishmasligi fermentativ jarayonlarga salbiy ta`sir etadi, bolalar yaxshi o`smaydi. Jinsiy bezlarda va oshqozon osti bezida ko`p.

Xrom 2-2,5 mg. kerak. Oshqozon osti bezida, gipofiz bezida ko`p. Yetishmasligi qandli diabetga olib keladi. Marganes oshqozon osti bezi, gipofiz bezida ko`p. Yetishmasligida suyaklanish buziladi. Befarزندlik kuzatiladi. Kobalt 0,1-0,2 mg. kerak. Vitaman B₁₂ tarkibiga kiradi. Yetishmasligida nerv tolalarida, jigar to`qimalarida distrofik o`zgarishlar ro`y beradi. Molibden 0,5 mg. kerak. Aldegit va ksantinooksidaza fermentlari tarkibiga kiradi. Yetishmasligida jigar funksiyalari buziladi. Ftor – 0,5-1,0 gr. kerak. yetishmasligi tish to`qimasini buzadi.

Eslatma: 1. Minerallar va mikroelementlarni organizm tomonidan o`zlashtirilishi vitaminlar bobida bayon etilganlardan tashqari oshqozon-ichak tizimi o`zanidagi biologik muhitga ham bog`liq.

2. Barcha vitaminlar, minerallar, mikroelementlar, biologik faol moddalar organizmda doimo me`yorida bo`lishi uchun to`g`ri ovqatlanish, shuningdek, iste`mol uchun yaroqli (*zaharli emas*) yovvoyi o`simliklar, ko`katlar qaynatmalaridan tez-tez ichib turish kerak.

3. Imkoniyati bor kishilar hozirda urf bo`layotgan, ozuqa moddalariga qo`shimcha iste`mol qilganidigan mahsulotlardan foydalanishlari mumkin (*Vijion, Stana, Xerbalayn, Osiyo damlamalari va hokazo*).

OVQATLANISHDA NIMALARGA E`TIBOR

BERISH KERAK?

“Janobi Payg`ambarimiz Muxammad s.a.v payg`ambar bo`lganlaridan so`ng hech qachon to`yib ovqatlangan emaslar”

(Hadicha Ona hotiralaridan Imom Buxoriy rivoyat qilgan)

Haqiqatan ham, inson uchun kam yeb, kam ichishdan foydaliroq narsa yo`q.

Avval aytib o`tganimizdek, ovqatli moddalar, hazm tizimining har xil qismida, har xil fermentlar bilan va har xil muddatlarda hazm qilinadi. Ovqatlanishda ana shularni e`tiborga olish muhim. Bir xil tarkibli ovqatlarni, masalan, asosan, uglevodli, yoki oqsilli ovqatlarni alohida iste`mol qilish organizmni ancha miqdorda energiya tejashini ta`minlaydi. Shuningdek, ovqat yaxshi hazm bo`lib, chiqindi oz hosil bo`ladi. Agar kun bo`yi (*nonushta, tushlik, kechki ovqat*) bir xil tarkibli bo`lsa, undan ham yaxshi. Ertasi kuni boshqa tarkibli

ozuqa moddani iste`mol qilinadi, uchinchi kuni boshqa tarkibli va hokazo. Ana shu tartibda ovqatlanish organizm eng kam energiya sarf etib, eng kam miqdordagi ozuqadan eng ko`p energiya olishini ta`minlaydi. Har kuni har xil tarkibli ozuqalar qabul qilinayotganligi uchun hamma moddalarga organizm muhtojligi to`la qondiriladi.

Har birimiz quyidagi tartibni odat qilishimiz lozim:

Avvalo, har bir kishi avvalgi kuni yo`qotgan kalloriyasini o`rnini to`ldiradigan miqdorda ovqatlanishi lozim.

Faqat qorin yaxshi ochgandagina ovqatlanishga;

Faqat kayfiyat yaxshi bo`lsagina ovqatlanishga;

Kun botgandan so`ng ovqatlanmaslikka;

Sovuq yoki o`ta issiq ovqat yemaslikka;

Ovqatni mayda bo`laklab og`izga solishga, uni uzoq chaynab, so`ng yutishga;

Ovqatlanishdan yarim soat, bir soat oldin keragicha suv ichib olishga (*suvni ham mayda xo`plab, so`lak bilan uzoq aralashtirib ichish kerak*);

Ovqatlanish paytida xotirjam bo`lishga, ovqatni mazasidan bahra olishga, zavqlanishga va ushbu ne`matlar uchun Yaratganga shukronalik hissini hosil qilishga.

Quyidagi sabablar qabziyatni keltirib chiqarishini nazarda tutish lozim.

1. Kam harakatli turmush tarzi;
2. Rafinizatsiya qilingan, konservalangan, tuzlangan ozuqalarni ko`p iste`mol qilish;
3. Asosan kraxmalli ovqatlar iste`mol qilish;
4. Psixoemotsional zo`riqish;
5. Shoshib ovqat iste`mol qilish;
6. Achchiq ovqatlar iste`mol qilish;
7. Ko`p kalloriyali ovqatlardan oz hajmda yeb ochlikni qondirish.

Fiziologiya nuqtai nazaridan organizm suyuqliklari (*hujayra suyuqligi, hujayralararo masofalar suyuqliklari, qon, limfa*) muhiti ishqoriy nisbati 55-60%, kislotali nisbati 40-45% bo`lishi kerak. Ana shunday muhit organizmdagi barcha

hayotiy jarayonlarni o`z maromida o`tishini ta`min etadi. Ushbu muhitni ta`minlash uchun kundalik ozuqa moddalar tarkibini 55-60 foizini o`simliklar, 40-45 foizini boshqa mahsulotlar tashkil etishi kerak (*Ya`ni 60% sabzavot va mevalar; 20 % oqsil moddalar; 7% kraxmalli moddalar; 7% tabiiy qandlar; 6% moylar.*)

Ovqatlanganda Uoker va Nouna jadvali ko`rsatkichlaridan foydalanib, organizm ichki muhitini kerakli darajada boshqarish mumkin. Ushbu jadval qator ozuqa moddalarining eng ko`p ishqoriy muhitdan eng kam ishqoriy muhit yaratish (*yoki aksincha*) xususiyatlariga qarab tuzilgan.

1-qator. O`rik qoqi, qizilcha, sabzi, selderey, bodring, anjir, o`rik, ko`k dukkaklilar, karam, qovun, smorodina, momoqaymoq, mevalar, limon, apelsin, pasternak, olxo`ri, arpa, sut, piyoz, uzum, gilos. Bu qator eng ko`p ishqoriy muhitdan, eng kam ishqoriy muhit hosil qiladi.

2-qator. Bu qator eng ko`p kislotali muhitdan eng kam kislotali muhit hosil qiladi: tuxum oqi, tuxum, parrandalar, shakar qo`shib tayyorlangan qiyomlar, shira qo`shilgan uzum, shira qo`shilgan limon, mol go`shti, jo`ja go`shti, pishirilgan soyalar, no`xatlar, qora non, pishloq, un, kraxmal, baliq, qo`y go`shti.

3-qator. Ozroq kislotali va ozroq ishqoriy muhit yaratadilar: yumshoq pishloq, sulii, quritilgan yog`lar, mag`izlar.

Oziq-ovqat turlari

1. Tarkibida, asosan, oqsil tutuvchi moddalar: yong`oqlar, donlar, loviyalar, soyalar, no`xat, tuxum, qo`ziqorinlar, go`shtlar, baliqlar, qisqichbaqa, pishloq, tvorog, baqlajon, sut.



Tarkibida oqsil tutuvchi maxsulotlar

2. Tarkibida, asosan, uglevod tutuvchi moddalar:

a) kraxmallar: donlar, dukkaklilar (*soyadan tashqari*), no`xat, kartoshka, kashtan, yeryong`oq, kabachka, oshqovoq.



Tarkibida uglevod tutuvchi maxsulotlar

b) oz miqdorda kraxmal tutuvchilar: karam, qizilcha, bryukva, sabzi.

v) qandlar: oddiy qand, sut qandi, qiyomlar, povidlo, asal.

3. Yog`lar: zaytun, kungaboqar, makkajo`xori, paxta moylari, yong`oq, danak moylari, maska, hayvon yog`lari.

4. Shirin mevalar: xurmo, anjir qoqi, mayiz, o`rik qoqi, uzum, nashvati, shirin olma.



Biroz shirin mevalar: yangi pishgan anjir, shirin gilos, olma, nok, shaftoli, o`rik, chernika, smorodina, qulupnay.

Nordon mevalar: limon, apelsin, greyptfrut, anor, nordon olmalar, nordon uzumlar, pomidori.

5. O`zida kraxmal tutmaydigan sabzavotlar: rediska, bodring, bolgar qalam-piri, sarimsoq, petrushka, baqlajon, karam, sholg`om, shpinat, sikoriy, momoqaymoq, shavel.

FIZIOLOGIYA NUQTAI NAZARIDAN OVQATLANISH TARTIBI HAQIDA

Avval yetarlicha suyuqlik ichib, yarim soatdan so`ng salat iste`mol qilish. Salat: 100 gr. yangi karam mayda to`g`raladi, unga 50 gr. qizil sabzi va 25 gr. qizil lavlagi qirg`ichdan o`tkazilib aralashtiriladi. Boshqa oshko`klar ham qo`shish mumkin, lekin tuz solinmaydi (*Xohishga qarab salat ikki baravar ko`p bo`lishi mumkin*).

Salat iste`molidan yarim soatdan so`ng asosiy ovqat iste`mol qilinadi.



SALATLAR

Ana shunday tartibda ovqat iste`mol qilinganda, avval suv organizmga kirib, qonni suyultirib turadi, so`ng salat ham nisbatan tez hazm qilinadi. Muhimi, salat oshqozon shirasi tarkibidagi xlorid kislota ta`sirida, o`z fermentlari bilan parchalanadi va organizm juda kam energiya sarflab, uning suv qismini, elementlari bilan hazm qiladi. Ozuqani «tolali» qismi esa (*sellyuloza, pektin, lignin*) yo`g`on ichakda yashaydigan foydali mikroorganizm uchun eng ma`qul ovqat hisoblanadi. Kishi salatni ovqatdan yarim soat avval iste`mol qilganda, salatni tolali qismi yo`g`on ichakka, boshqa ovqat qoldiqlari bilan aralashib emas, deyarli sof holda boradi. Shuning uchun u yerdagi mikrojonivorlar ularni juda yaxshi iste`mol qiladilar, chunki o`sha jonivorlar faqat selyuloza, lignin, pektinlar hisobiga kun ko`radilar. Karam, sabzi va qizilcha, poliz mahsulotlari, mevalar, tarkibidagi «ozuqa tolalar»ga yo`g`on ichakdagi mikrojonivorlar har doim to`yib tursalar, ular insonga kerakli eng muhim moddalarni har doim yetarli miqdorda ishlab chiqarib turadilar. Inson organizmi deyarli hech narsaga muhtoj bo`lmaydi. Har birimiz shuni yodimizda tutmog`imiz lozimki, agar bizning ingichka ichagimizdagi laktobak-

terin, yo`g`on ichagimizdagi bifidumbakterim kabi foydali mikroorganizmlarning soni va turlari me`yorida bo`lsa va ularni har doim «to`ydirib» tursak, (*Ularga, asosan, karam, sabzi, qizil lavlagi, poliz mahsulotlari, mevalar sof holatda kerak.*) biz hech qachon hech narsaga muhtojlik sezmaymiz! Ular, hatto eng noyob oqsil birikmalarini ham ishlab chiqara oladilar. Shuningdek ular jigar xujayralari faoliyatini yaxshilaydigan fermentlarni xam ishlab chiqaradilar Afsuski, hozirgi zamon odamlarini juda ko`pchiligida bu bebaho mikrojonivorlar kerakli darajadan kam. Sababi, bolalikdan noto`g`ri ovqatlanish oqibatida ular halok bo`lib ketganlar. Lekin ular o`rnini to`ldirish mumkin.(*faqat organizmni tozalab va to`g`ri ovqatlanib*).

Yuqoridagilardan tashqari, bu jonivorlar organizmni juda ko`p miqdorda zaryadlangan ionlar (*minerallar, mikroelementlar ionlari*) bilan ham ta`minlaydi. Bu ionlar ichaklar akupunktir nuqtalaridan erkin elektronlar zaryadi bilan kerakli hujayralarga yetkaziladi. Shuningdek, ushbu ionlar limfa, vena qon tomirlari bilan ham so`rilgan suv tarkibida butun organizmga tarqatiladi.

Undan tashqari, ushbu mikrojonivorlar organizm uchun katta miqdorda issiqlik chiqaradilar. Butun organizmni issiqlik bilan ta`minlaydilar. Shuning uchun ovqatdan yarim soat oldin suv, biroz muddatdan so`ng tabiiy salat iste`mol qilish kerak. Yarim soatdan so`ng o`zingizga ma`qul ovqatni iste`mol qilishingiz mumkin. Ovqatdan bir oz oldin, ovqat bilan birga va ovqatdan so`ng darhol suv ichmaslik kerak. Shuningdek, kun botgandan so`ng ovqat iste`mol qilmaslik kerak. Kun botmasdan avval qabul qilingan ovqat kechasi soat 20 gacha o`zlashtirib tugatiladi. Soat 23dan 3 gacha o`t pufagi va jigar energiya kanallari maksimal energiya olgan vaqtda jigar va o`t yo`llari xronal energiya yordamida o`z hujayralarini tiklab, sog`lomlashadilar. Ovqatlanish masalasida yuqoridagi ma`lumotlardan foydalanib, har kim o`z ovqatlanish maromini topib oladi.

MEVALAR VA POLIZ MAHSULOTLARINI ISTE`MOLI HAQIDA



Mevalar va poliz mahsulotlari

Meva va poliz mahsulotlarini har qaysi turini alohida-alohida iste`mol qilish kerak. Ularni ham ovqatdan oldin, ovqat bilan birga, yoki ovqatlanib bo`liboq (*dessert o`rnida*) iste`mol qilish yaramaydi. Agar siz masalan, qovun iste`mol qilmoqchi bo`lsangiz, marhamat, faqat qovun yeng, shunda ham uni nonushta tushlik yoki kechki ovqat hisobida iste`mol qiling, qovundan boshqa hech narsa iste`mol qilinmaydi. O`sha qovun sizga yo nonushta yo tushlik yoki kechki ovqat hisoblansin. Boshqa kuni faqat tarvuz, uchinchi kuni, ehtimol, faqat anjir yoki boshqa meva bo`lishi mumkin va hokazo. Suv ichish esa yuqoridagidek. Shuningdek, asal ham yuqoridagidek alohida ovqat hisobida iste`mol qilinadi. Barcha pishiriqlar ham shunday. Barcha shirinliklar ham. Esda tutish lozim, hech qachon bir-birlariga mos kelmaydigan ovqatlarni bir vaqtning o`zida iste`mol qilmaslik kerak. Masalan, go`shtli ovqatlar bilan sutli ovqatlar mos kelmaydi va hokazo. Har haftada bir marta 24-36 soat och yurmoqlik organizmga katta foyda keltiradi. Ochlikdan keyingi kuni mevalar yoki poliz mahsulotlari iste`mol qilish maqsadga muvofiq. Ovqatni tuzsiz tayyorlab, tayyor ovqatga ozgina odjika aralashtirish maqsadga muvofiq. «Tuzsirab» qolishdan cho`chish kerak emas. Chunki agar yetarli darajada mevalar, sabzavotlar, poliz mahsulotlari, ko`katlarni tabiiy holda iste`mol qilib borilsa, ulardagi tabiiy tuzlar organizmga yetarli bo`ladi. Odjika ovqatni ta`mini yaxshilash bilan birga, uni yaxshi hazm bo`lishiga yordam beradi, buning ustiga odjikada ko`p vitaminlar va mikroelementlar bor. Odjikadan tashqari har xil «achchiq-chuchuk»lar, ziravorlar, ketchuplar, shuningdek, miso yoki tamori ham ishlatish mumkin. Agar 1/2 choy qoshiq dengiz karami kukunini

tayyor ovqatga sepib iste`mol qilinsa organizmda, umuman, mikroelementlarga muhtojlik bo`lmaydi. Dengiz karamidan har kuni iste`mol qilish maqsadga muvofiq (shifokor endokrinolog bilan maslaxatlashing).

Odjika tayyorlash



Odjika tayyorlash uchun kerakli maxsulotlar

Odjika tayyorlash uchun (*adjas hindcha so`z bo`lib, «sog`lom ovqat» ma`nosini beradi*) 1 kg qizil bolgari qalampiri, 1 kg pomidori, 100 gr. achchiq qalampir (*achchiq yemaydiganlar solmaydi*), 100 gr. sarimsoq, go`sht qiymalagichdan o`tkaziladi va 100 gr. kungaboqar moyida pishiriladi. Shisha bankalarga berkitiladi.

O`stirilgan don tayyorlash

O`stirilgan (*undirilgan*) bug`doy (*arpa, no`xat, makkajo`xori, javdar, suli va hokazo*)dan 100 gr. yuvib 1 sutka iliq suvda ivitiladi. Suvi to`kib tashlanib, bir osh qoshiq osh tuzi eritilgan bir litr suvda 20minut saqlab, yoki 0.5% li pereks vodorod eritmasida 20minut saqlab zararsizlantiriladi, yana bir marta iliq suvda yuviladi, so`ng paxta matoga o`ralib iliq joyda saqlanadi. Suvi qurib qolmasligi uchun vaqti-vaqti bilan tomchilatib, ho`llab turiladi. Bug`doy 1-2 kunda nish urib chiqadi va iste`molga tayyor bo`ladi. O`stirilgan donni shu holda iste`mol qilish ham mumkin, go`sht qiymalagichdan o`tkazib, salatga qo`shish ham mumkin, tayyor ovqatga qo`shib iste`mol qilish ham mumkin, asalga qo`shib iste`mol qilish ham mumkin. 100 gr. bug`doy bir kishini 1 kunlik vitaminlarA,Ye,B guruhiga bo`lgan talabini qondiradi. (*Eslatma, o`simtaning Imm bo`lishi eng makul hisoblanadi.*)

Ovqatlanishning oltin qonunini bayon etish bilan ushbu bobni yakunlaymiz, ya`ni hech qachon oshqozonni ovqat bilan to`ldirib yubormaslik kerak. Oshqozon-

ning yuqorigi 1/3 qismi har qachon ovqatlangandan so`ng bo`sh tursin. Ana shunda salomatlik bo`ladi. Gap shundaki, oshqozon to`ldirilsa, u yerdagi jarayonda hamma ovqatlar yaxshi «ishlov» ololmay bir qismi «chala» ishlanganicha o`tib ketib, hazm bo`lishining keyingi bosqichlarida yaxshi hazm bo`la olmaydi, zararli chiqitga aylanib qoladi. Undan ham yomoni oshqozonda ovqatli moddalarni kimyoviy «qaynashi» natijasida hosil bo`lgan «bug`» oshqozonning yuqori qismida joy yo`qligi uchun oshqozonni shishiradi. Oshqozonning strukturasi buziladi. Natijada, odatdagi holatlarda oshqozondan o`n ikki barmoqli ichakka o`tishi kerak bo`lgan, hali hazm bo`lishga tayyor bo`lmagan, organizm uchun ziyon keltiradigan moddalarni bir qismi oshqozonni buzilgan strukturasi qonga o`tib ketib qoladi. Salomatchilikning buzilishi ana shu yerdan boshlanadi.

Gap shundaki, oshqozon va o`n ikki barmoqli ichak o`rtasidagi voronkasimon to`siq berk turadi, oshqozondagi kislotalilik muhit va o`n ikki barmoqli ichakdagi ishqoriylik muhit ma`lum bir darajaga yetgandagina ochiladi. Bu teshikni ochilishi oshqozonni «to`lib, toshishiga» mutlaqo bog`liq emas. Agar ovqatlanib bo`lingan paytda oshqozon yuqori qismida eng kamida 1/3 qismi bo`sh qolsa, oshqozondagi ovqat qancha «ko`pib toshsa» ham, «qaynab» bug` hosil bo`lganda ham, uni yuqori qismi bo`sh ekanligi uchun oshqozon strukturasi buzilmaydi. Bu vaqtda oshqozon va o`n ikki barmoqli ichak muhitlari yetarli darajada o`zgaradi va voronkasimon teshik ochiladi. Ovqatli moddalar o`n ikki barmoqli ichakka o`ta boshlaydi. Oshqozondan so`rilmasligi kerak bo`lgan moddalar so`rilmaydi.

Shuningdek, har birimiz, faqat mavsumga qarab, mavsumga xos ovqatlanmog`imiz kerak. Har mavsumning o`z ozuqalari bor, ushbu ozuqalar faqat o`z mavsumlarida eng ko`p miqdorda foydali energiya va elementlarga egadirlar. Inson organizmi ham ovqatlarni mavsumiy qabul qilishga moslashgan. Mavsumiy ovqatlanish inson organizmi va tashqi muhit muvozanatini to`g`ri saqlash degani. Bu ham tabiat qonunlaridan, uni buzish salomatchilikni buzish degani.

Shuningdek, har bir kishi o`zi tug`ilgan fasliga (*ba`zan joyi-ga qarab*) qaysidir moddalarga qo`shimcha muhtojlik sezadi. Ovqatlanishda bularni ham

e`tiborga olish kerak. Quyida taniqli mutafakkir G.P.Malaxovning «Shifobaxsh quvvatlar» risolasidan olingan ma`lumotlarni e`tiboringizga havola etamiz. Chunonchi:

1) 21 martdan 19 aprelgacha tug`ilganlarda fosfat kaliy elementiga muhtojlik bor. Fosfat kaliy esa: gorchitsada, aloeda, sarimsoqda ko`p. Yana ular A, B, S vitaminlariga muhtoj. Shuning uchun ular ko`proq qizil lavlagi, olma, selderey sabzi, shpinat, yong`oqlar iste`mol qilishlari zarur.

2) 20 apreldan 21 maygacha tug`ilganlar, tarkibida sulfatli sodalar tutgan ozuqalarga muhtoj. Shuningdek, vitaminlardan A, Yega va minerallardan misga muhtojdirlar. Shuning uchun ular shalfey, buzina, shavel, piyoz, karam, qizilcha, oshqovoq va dengiz mahsulotlari iste`mol qilishi kerak.

3) 22 maydan 21 iyungacha tug`ilganlar, xlorid-kaliy tarkibli ozuqalarga muhtoj. Vitaminlardan B, S, Ye, D larga muhtojlar. Ular selderey, xmel, valeriana, o`stirilgan don, yong`oqlar, o`rik qoqi, pishloq, go`sht iste`mol qilishlari kerak.

4) 22 iyundan 21 iyulgacha tug`ilganlar, ftorid-kalsiyli moddalarga, vitaminlardan B₂, S, Ye larga muhtojlik sezadilar. Ular rozmarin, suvli krese, karam, o`stirilgan don, o`stirilgan dondan tayyorlangan non, limon, mayiz iste`mol qilishlari kerak.

5) 22 iyuldan 23 avgustgacha tug`ilganlarni, fosfat-magniyli ozuqalarga, vitaminlardan S va Yega, mikroelementlardan oltinga muhtojligi bor. Shuning uchun ular mojevelnik, ruta, ukrop, petrushka, makkajo`xori, tuxum, dengiz mahsulotlari, salat, qisqichbaqa ko`proq iste`mol qilishlari kerak.

6) 24 avgustdan 22 sentabrgacha tug`ilganlar. Sulfat kaliy tarkibli ozuqalarga, B guruhi vitaminlariga, minerallardan temirga muhtojlik bor. Ular sikoriy, chabres, o`stirilgan don, funduk, salat sendvich iste`mol qilishlari kerak.

7) 23 sentabrda 22 oktabrgacha tug`ilganlar. natriyli nordon fosfor tutuvchi ozuqalarga, vitaminlardan A, Ye ga va mikroelementlardan marganesga muhtojlar. Ular chabres, fialka, o`stirilgan bug`doy noni, tuxum, baliq, ko`katlar, anjir, sitrus mevalari iste`mol qilishlari kerak.

8) 23 oktabrdan 21 noyabrgacha tug`ilganlar. Sulfat kalsiyli ozuqalarga, vitaminlardan B, S va Ye ga, temir mikroelementiga muhtoj. Ular polin, bazilik, sparja, rediska, sliva, qizilcha, olma iste`mol qilishlari kerak.

9) 22 noyabrdan 21 dekabrgacha tug`ilganlar. Kremniy ikki oksidi tutuvchi ozuqalarga, vitaminlardan S va Ye ga, qalay mikroelementiga muhtojlar. Ular shalfey, beda, o`stirilgan bug`doy noni, petrushka, sabzi, pasternak, jigar iste`mol qilishlari kerak.

10) 22 dekabrda 20 yanvargacha tug`ilganlarda kalsiyli nordon fosfor tarkibli ozuqalarga, A, S, Ye vitaminlariga va qo`rg`oshin mikroelementiga muhtojlik bor. Ular korovyak o`simligi, oq jo`xori, sitruslar, tuxum iste`mol qilishlari kerak.

11) 21 yanvardan 19 fevralgacha tug`ilganlarda xlorli natriy tutuvchi ozuqalarga, S, Ye vitaminlariga muhtojlik bor. Ular pijma, okopnik, sholg`om, limon, pishloq, olma, asal iste`mol qilishlari kerak.

12) 20 fevraldan 20 martgacha tug`ilganlar. Temir sulfatli ozuqalarga, yod moddasiga, vitaminlardan Ye v S ga muhtojlik sezadilar. Ular dengiz karami, bo`dring, dukkaklilar, mag`izlar, funduk, mol jigari iste`mol qilishlari kerak.

TO`G`RI OVQATLANISHNI FARZAND TUG`ILGANDAN BOSHLASH KERAK

Yangi insoning sog`lom (to`g`ri) ovqatlanishi xomilador ayolning sog`lom ovqatlanishidan boshlanadi. Tug`ilganidan so`ng albatta ona suti bilan oziqlanishi lozim.



Bolani ona suti bilan ovqatlantirish

Bola ona suti bilan oziqlanganda uni oshqozon-ichak tizimida eng ma`qul muhit hosil bo`ladi. Ona suti tarkibida o`sayotgan bola organizmi uchun zarur barcha moddalar eng ma`qul nisbatlarda va oson hazm bo`ladigan shaklda mavjud.

Jumladan, ona suti tarkibida ko'p miqdorda laktoza bor. Laktoza – qand moddasining bola uchun eng ma'qul turidir. Laktozaning bir qismi ingichka ichakdan so'riladi va qon bilan bolaning barcha to'qimalariga tarqaydi. Eslatib o'tamiz, agar ona tabiiy ovqatlangan bo'lsa, (*ya'ni o'simliklar, mevalar bilan va albatta, o'stirilgan donlar bilan ovqatlangan bo'lsa*) uning suti tarkibidagi laktoza «nur» bilan yaxshi to'yingan bo'ladi. Sababi, o'simliklar yoki mevalar nurga to'yingan, «tirik» holatda iste'mol qilinganligidandir. Har bir o'simlik o'ziga kerakli mineral elementlarni yerdan tomirlari orqali suvda erigan holatda oladi. Kunduzi quyosh chiqishi bilan quyosh nuri barglar hujayralariga singib, o'sha elementlarni (*noorganik elementlarni*) organik elementlarga aylantiradi (*tiriltiradi*). Ya'ni hujayralarda quyosh nuri energiyasi hisobiga hujayra jarayonlarida noorganik moddalardan organik moddalar sintez qilinadi. Nur, hujayra jarayonlarida energiyaning bir turidan ikkinchi turiga aylanib, o'simliklarning barglarida saqlanadi yoki mevasiga o'tkazilib glyukoza yoki fruktoza shaklida saqlanadi. (*ATF molekulasida go'yo kimyoviy bog'lanadi*). Ana shu mevalarni yoki o'simliklarni ayol, agar tabiiy holda iste'mol qilgan bo'lsa, quyoshdan kelayotgan, o'zida ko'plab miqdorda xronal energiyaning mujassam qilgan, nur, (*ATF molekulasida kimyoviy bog'langan nur*) ona sutiga laktoza shaklida o'tadi va 100 % o'z nur xususiyatini saqlab qoladi. Bola o'sha laktozani ona suti tarkibida qabul qilganida laktoza ingichka ichakda laktaza fermentlari ishtirokida ichak so'rg'ichlaridan qonga so'rilib, jigarda qo'shimcha «ishlov» olib, yana qonga chiqariladi. Qon orqali organizmning barcha hujayralariga tarqatiladi. Endi bola organizmida hujayra jarayonlarida ATF molekularida «kimyoviy bog'langan» nur bosqichma-bosqich «yechilib» yana o'z nur shakliga qaytadi. Ana shu nur chaqaloqning barcha a'zolari va tizimlari hujayralarini nur bilan ta'minlaydi. Shuningdek, nurning bir qismi hujayra jarayolarida ishtirok etadi. Bu energiya ta'sirida hujayralarda sut tarkibidagi boshqa elementlardan bolaning o'sishi uchun zarur oqsil birikmalari ham hosil bo'ladi. Ayniksa, o'stirilgan donlar va kanap moyi bilan aralashtirilgan salatlarni har doim iste'mol qiladigan onalar sutida ushbu ozuqalar o'sayotgan bola organizmi uchun nihoyatda zarur A Ye D S va yana 26 xil vitamin va vitaminsimon biologik faol moddalar, 40

dan ortiq minerallar, linol kislotasi (*omega-6*), alfa linol kislotasi (*omega -3*), 400dan oshiq fermentlar va enzimlar bo`lib, ular bolalar organizmi yaxshi kabul kiladigan nisbatlarda bo`ladi. Bular yangi hujayralar hosil bo`lishini , demak, bolaning o`shishini ta`minlaydi.

Laktozaning bir qismi ingichka ichakdan yo`g`on ichakka o`tadi. U yerda achiydi. Bu esa yo`g`on ichakda sut kislotasi bakteriyalarining ko`plab rivojlanishi uchun sharoit yaratadi. Bu mikroblar juda foydali bo`lib bolaning salomatligi va o`shishi uchun beqiyos darajada ahamiyatlidir.

Agar bola ona suti bilan emas, balki sigir suti, qo`y suti, echki suti yoki sun`iy tayyorlangan ovqatlar bilan boqilsa, ular tarkibidagi har xil moddalar ayniqsa, oqsil moddalar nisbatan ko`p bo`lganligi uchun (*buning ustiga ular pishirilib, keyin beriladi*), ko`pgina organik moddalar, shu jumladan, oqsilli birikmalar issiq ta`sirida o`z strukturalarini yo`qotadi. (*55-56^o S issiqda oqsillar denaturatsiyaga uchraydi, ya`ni notabiiy holga keladi.*) Ana shu keraksiz inert moddalar bolaning oshqozon-ichak tizimida yaxshi parchalanmaydi, yaxshi so`rilmaydi, ichak kanalida qoladi, chiriydi va zararli birikmalar, gazlar paydo bo`ladi. Bular sekin-asta avval oshqozon-ichak tizimini, keyinroq boshqa a`zolarining ishini buzadi. Bola go`yo yetarli darajada ovqatlantirilishiga qaramasdan unda har xil moddalar yetishmovchiligi paydo bo`la boshlaydi.

Odatda, bolalar 2-3 oylik bo`lgunlaricha uncha kasal bo`lmaydi-lar. Buning asosiy sababi, onadan o`tgan immunitet ishlab turadi. 5-6 oyligidan boshlab tez-tez kasal bo`laboshlaydilar. Buning birinchi sababi, hali o`zining immun tizimi yaxshi rivojlanib ulgurmagan, onadan o`tgan immunitet susaygani bo`lsa, ikkinchi sababi, bola dastlabki paytlardan boshlab noto`g`ri ovqatlantirilishidir. Odatda, bolani ma`lum soatlarda ovqatlanishga majburan o`rgatishadi. Bunday qilmaslik kerak. Ayniqsa, dastlabki paytlarda. Sababi, bola ona qornida o`ziga kerakli ozuqani bioritm tufayli qancha kerak bo`lsa, o`shancha miqdorda, muhimi, kerakli paytda olib turgan. Ya`ni me`yorni bioritm bilan bog`liq bo`lgan bola organizmining ehtiyoji belgilagan. Shunday ekan, bola tug`ilgandan keyin ham me`yorni bolaning o`zi belgilagani ma`qul. Ya`ni qachon va qancha emishni bolaning o`ziga havola etish

kerak. Shunda u eng yaxshi rejimni o`zi topib oladi. Chunki bola bioritmi shuni taqozo etadi, refleks ham bioritmga monand tabiiy bo`ladi.

Aholi orasida «bu bola og`iz sutiga to`ygan» yoki «bu bola og`iz sutiga to`ymagan ekan» degan ibora yuradi.

Birinchisi, yaxshi rivojlangan, ko`rkam, bolani ko`rganda aytilsa, ikkinchisi, uncha yaxshi rivojlanmagan zaif bolani ko`rganda aytilgan gaplar. Gap shundaki, «og`iz suti» shunday suyuqlikki, u tarkibiy jihatdan bolaning o`zini qarg`oq suviga o`xshash. Demakki, yangi tug`ilgan go`dak uchun undan ma`qulroq ozuqa yo`q. Aniqroq qilib aytganda, onasini emgan go`dak hayotini dastlabida xuddi ona qornidagidek ovqatlanadi. Endi faqat oshqozon-ichak tizimi ishtirokida. Bu juda muhim, avval aytganimizdek, ya`ni bola ona qornidagi rivojlanish davrida, ayniqsa, uning oxirgi paytlarida o`z qarg`oq suvini yutishni o`rganadi (*Bola ona qornida rivojlanishining ushbu davrida instinkt darajasida o`z bosh barmog`ini so`rishni o`rganadi. Ana shu so`rish jarayonida oz-oz miqdorda qarg`oq suvini ham yutadi – bu tabiiy jarayon*). Shu yo`l bilan birinchidan, oshqozon-ichak tizimini tashqi sharoitda ishlatishga o`rgatadi. Ikkinchidan, qo`shimcha oziqlanadi. Tashqi muhitda, bola 1- kunlardan og`iz sutini emishi endi o`sha qarg`oq suvi bilan deyarli bir xil tarkibli suyuqliqni havo bilan aralastirib qabul qilish degani. Bola ichkarida suyuqliqni qabul qilganda, u pokiza (*stiril*) holatda edi. Endi esa og`iz suti ko`krak bezi ichida stiril holda bo`lsa ham, bola og`zida havo bilan aralashadi va keyin yutiladi. (*Bola tug`ilishiga bir necha kun muddat qolganda ona sut bezlarida “og`iz suti” paydo bo`ladi va uni ma`lum qismi bez so`rg`ichlaridan chiqib turadi, o`sha yerda bola uchun nihoyatda foyda keltiradigan mikroorganizmlar ko`payishi uchun muhit hosil bo`ladi va mikrojonivorlar asosan laktobakterin va bifidumbakte-rium ko`payadi. Bola ana shu mikrojonivorlarni og`iz sutiga qo`shib yutadi.*) Og`iz sutining eng yaxshi xususiyati shuki, unda bola organizmi uchun eng muhim mikroorganizmlar yaxshi yashab ketadi. Ana shu mikroorganizmlar yashashi uchun eng qulay joy bolaning ingichka va yo`g`on ichagi (*laktobakteriumlar ingichka, bifidibakteriumlar yo`g`on ichakda*). Bularni yaxshi yashab, ko`payib, doimo yangilanib turishini mana shu «og`iz suti» boshlab

beradi. Keyinroq 3-4 kundan so`ng ko`krakdagi sut tarkibi o`zgarib odatdagi sut – ona sutiga aylanadi. Ona sutini doim qabul qilish ichaklardagi biologik jarayonlar me`yorini to bola emmay qo`yguncha davom ettiradi.

Onasining «og`iz sutiga» to`ymaganlarda yuqoridagi jarayonlar kechmagan yoki chala kechgan. Natijada, ichaklar mikroflorasi muvozanati buzilgan. Buning oqibati esa bolaning yaxshi rivojlanmasligiga, kasalmand, nimjon bo`lishiga olib kelgan.

Agar inson bolasi onasi sutidan boshqacha ovqatlantirilsa, uning oshqozon-ichak tizimiga u orqali butun organizmga katta ziyon keladi. Notabiiy, sun`iy tayyorlangan ozuqalar, hatto tarkibiy qismlari joyiga qo`yilsa ham, go`dak hazm tizimi unday ozuqalarni hazm qilishga moslashmaganligi uchun bola ularning hammasini qabul qila olmaydi. Ozuqa qoldiqlari ichaklarda muddatidan ortiqcha turib qoladi, u yerda chiriydi, zaharli birikmalar hosil bo`ladi. Oqibatda, ichaklar o`zanida me`yordagi neytral muhito`rniga, kislotali yoki ishkorli muhit hosil bo`ladi. **Bu muhit, birinchidan**, kerakli mikroorganizmlarni o`ldiradi, keraksiz, organizmga ziyon keltiruvchi, organizmga kasallik keltiruvchi mikroblarning rivojlanib qolishini ehtimolini tug`diradi. **Ikkinchidan**, ovqat qoldig`ining chirishi natijasida paydo bo`lgan zararli elementlar ichakdan qonga so`rilib, butun tanaga tarqaydi va organizm a`zolari va tizimlaridagi biokimyoviy jarayonlarni buzadi.

Ba`zi ayollarning salomatligi yaxshi emasligi yoki noto`g`ri ovqatlanishi sababli bolasi 6-7 oyligida yoki undan ham avvalroq sutining miqdori kamayishi yoki sifati o`zgarishi mumkin. Shuning uchun ayollarni homiladorlikka va bolani o`z suti bilan to`la ta`minlashni uddalashga avvalroqdan kirishmoqlik zarur. Ayollar suti miqdori va sifati tarkibiy qismlari tobora o`sib borayotgan bolaga yetarli bo`lmay qolishi jarayonini bolaning organizmi sezadi va iloji boricha yangi sharoitga moslashishga harakat qiladi. Ona ham buni sezadi. Shunday holat yuz berishi bilan darhol bolaga tabiiy toza o`simliklardan, mevalardan berib o`rgata boshlashi kerak. Masalan, 2-3 tomchi yangi uzilgan shirin olma shirasi, ikki soatdan so`ng yana boshqa narsa, masalan, yangi sabzi suvidan 2-3 tomchidan berish kerak. Xar 3-4 kundaularning miqdorini oshirib borish kerak(*shiralarni bir choy*

qoshiq qaynatib sovitilgan suv bilan aralashtirib ona og`ziga olib og`zibilan berishi kerak). Sekin-asta po`chog`i archilgan olmani ozginadan chaynab berib o`rgatish kerak. Xuddi shuningdek, qirilgan sabzini ham ona og`izda yaxshilab chaynab so`lakka aralashtirib, og`iz bilan berishi kerak. Yuqoridagilarni, hatto sut yetarli darajada bo`lgan taqdirda ham bola 6-7 oylik bo`lgandan boshlab asta-sekin bera boshlash mumkin. Shuningdek, tuxum sarig`ini ham bug`doy donidek kattalikdan boshlab bir necha kunda makka jo`xori donidek va hokazo har 3-4 kunda ozgina-ozginadan ko`paytirib, bola 11-12 oylik bo`lguncha 1/4 dona tuxum sarig`ini 1 kunda to`laligicha yeyishga o`rgatish lozim. Faqat ona yaxshilab chaynab, so`lak bilan obdon aralashtirib, og`zi bilan berish kerak (*Yaxshisi xom tuxum sarig`i va u albatta vrach veterenar nazoratida yetishtirilgan bo`lishi kerak. Ko`shimcha ravishta "uzoq umr ko`rganlarning turmush tarzi haqida" bobiga qarang*). Hech qachon bir vaqtning o`zida 2-3 xil moddali ovqat bermaslik kerak. Oradan 3-4 soat o`tgandan keyin ikkinchi xil ovqatni berish mumkin. Sekin-asta bola oshqozon-ichak tizimida yangi fermentlar paydo bo`la boshlaydi va bolalar tabiiy ovqatlarni hazm qilishni o`zlashtira boshlaydilar. Shunday qilib kundan kunga bolaga berilayotgan tabiiy ovqatlar miqdori ko`paytirilib borilaveradi va tez orada bolalar bu ovqatlarni to`la hazm qila oladigan bo`lib qoladilar va sekin-asta bola onasini emmay qo`yadi. Chunki bu paytga kelib bola ichagidagi laktaza fermenti funksiyasi tugaydi. O`rniga odatiy ovqatlarni hazm qilish fermentlari rivojlanadi (*Ba`zi bolalarda bu ferment funksiyasi butunlay saqlanib qoladi. Bunday kishilar butun umrlari davomida sut va sut mahsulotlaridan unumli foydalanadilar, ular sut va sut mahsulotlari iste`mol qilsalar, rohatlanadilar*). Dastlabki paytlarida bolaga ovqatlarni ona, albatta, yaxshilab chaynab berishi kerak. Ovqat chaynab berilganda, avvalo, yaxshilab eziladi, maydalanadi, uglevodli ovqatlar og`iz bo`shlig`ida so`lak bezlari fermentlari ta`sirida tarkibiy qismlarga parchalana boshlaydi. Eng muhimi, chaynash jarayonida ona ovqat tarkibiga o`z maydon energiyasini, shuningdek, xronal energiyasini o`tkazadi. Ona maydon energiyasi va xronal energiyasi bilan to`yingan ovqat, bola organizmida hech qanday qiyinchiliksiz to`la hazm bo`ladi. Ona-bola aloqasi davomiy bo`ladi. Bola odatiy

ovqatlarga o'tishi asta-sekin va iloji boricha tabiiy ovqatlar hisobiga bo'lishi kerak. Bola o'zi emmay qo'ygandan keyin uni boshqa sut bilan boqish shart emas. Statistika bo'yicha faqat 10-15% bolada laktaza fermenti saqlanib qolar ekan. Faqat o'sha bolalarni boshqa sut bilan boqishni davom ettirish mumkin. Qolgan bolalarda endi sutga muhtojlik yo'q.

Bolani ko'p miqdorda kraxmalli ovqatlar bilan boqish kerak emas. Chunki kraxmal tarkibidagi kleyster oshqozon-ichak tizimi ichak «kriptalariga» (*chuqurchalariga*) yopishib qolib ovqat hazm qilishni qiyinlashtiradi. Kleyster, ayniqsa, bug'doy unida ko'proq bo'ladi (*ayniqsa oliy navli unlarda*).

Bola oqsilli ovqatlarni ham (*go'sht, tvorog va hokazolar*) kam miqdorda iste'mol qilgani ma'qul. Ularni hazm bo'lishi qiyin, chiqindi ko'p hosil bo'lib achish, chirish jarayoni ko'payadi.

Bola rafinatsiya qilingan, sun'iy tayyorlangan shirinliklarni nihoyatda kam iste'mol qilgani ma'qul. Sababi, ularning konsentratsiyasi yuqori bo'lganligidan, ular monomerlarga tez parchalanib birdaniga ko'p miqdorda qonga o'tadi. Natijada, qonda qand miqdori keskin ko'tariladi. Bu esa qonni quyuqlashtiradi. Undagi elementlar zichlashadi, bu zichlashishni to'g'rilash uchun qonga yon atrof hujayralardan va hujayralararo bo'shliqlardan ko'plab suv va shu bilan birga ko'plab elementlar ham o'tadi. Shu jumladan, tish hujayralari qurilishi uchun ishlatilishi lozim bo'lgan kalsiy moddasi o'tishi natijasida shirinliklarni ko'p iste'mol qiladigan bolalarda tish kasalliklari ko'p uchraydi. Tishlari barvaqt yemiriladi. Hujayra suyuqliklarini qonga o'tishi hujayralardagi biokimyoviy jarayonga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Eng yomoni, qondagi qand moddasini glikogenga aylantirish uchun oshqozon osti bezi insulyar apparati juda zo'riqib ishlaydi. Bu oxir oqibatda, insulyar apparatni yemirishi mumkin. Borib-borib u o'z vazifasini yaxshi bajara olmaydigan bo'lib qoladi. Demak, yaqin kelajakda odam qandli diabet kasaliga duchor bo'lishi mumkin. Yemirilib ishdan chiqqan hujayralar o'rniga qo'shma tola bitib qoladi. Bu tolalar insulin ishlab chiqara olmaydi, shuning uchun qandli diabet tuzalishi qiyin bo'lgan kasalliklar turiga kiradi.

(Naslida “qand” kasali borlar, ayniqsa, jiddiy e`tibor berishlari kerak, chunki bolada o`sha kasalga moyillik bo`ladi).

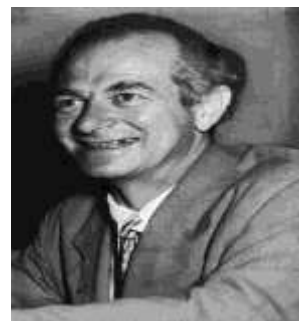
Tabiiy o`simliklardagi qand moddalari yuqori konsentratsiyaga ega emas. Aksariyati esa fruktoza shaklida, ya`ni insulinsiz o`zlashtiriladi. Ikkinchidan, o`simliklar, mevalar va sabzavotlar agar tabiiy holatda iste`mol qilinsa, ular odam organizmida «autoliz» yo`li bilan, ya`ni o`z fermentlari bilan, parchalanadi va hazm bo`ladi. Tabiiy holdagi mevalar, sabzavotlarning suvli qismi ingichka ichaklarda so`rilib ketadi. Tolali qismi yo`g`on ichakka o`tib, u yerdagi foydali mikroorganizmlar tomonidan o`zlashtiriladi va bola organizmi uchun zarur barcha elementlarni ana shu «tolalardan» ishlab chiqaradilar.

Bolalar iloji boricha bir vaqtni o`zida ko`p tarkibli, ya`ni oqsil, uglevod va yog`larni iste`mol qilmaganlari ma`qul. Sababi, yuqoridagilar oshqozon-ichak tizimining har xil qismida va har xil fermentlar ishtirokida parchalanadi va ichaklarning har xil qismlaridan qonga so`riladi. Yuqoridagilar aralash iste`mol qilinganda ularni tarkibiy qismlarga ajratish, taqsimlash uchun qo`shimcha energiya sarf bo`ladi. Qo`shimcha vaqt ketadi, har bir monomerning o`z parchalanish muddati, joyi, transporti va so`rilishi alohida ferment yordamida va ma`lum vaqtda ichaklarni ma`lum qismida kechgani tufayli monomerlarni bir qismi o`z muddatida kerakli joyga kela olmay qoladi va so`rilmasdan keyingi manzilga surib yuboriladi. Keyingi manzilni esa «o`zining ishi» bor. U ham qabul qilmaydi, natijada, «keraksiz» bo`lib qolgan ovqat modda surilib ketaveradi va yo`g`on ichakka o`tadi. Yo`g`on ichakdan esa faqat suv so`riladi, xolos. Qolganlari axlatga qo`shilib ketadi.

Hayotda ko`p uchraydigan hodisa, go`yo bola, (*katta odam ham*), yaxshi ovqatlanadi. Ovqat ham sifatli, organizm ehtiyojini qoplash uchun hamma narsa yetarli, ishtaha ham yaxshi, lekin organizmda qandaydir moddalar yetishmovchiligi seziladi. Odam o`zini kam quvvat sezadi, jismoniy mehnatdan so`ng o`zini tezda tiklay olmaydi. Sababi, organizmni tiklanishi uchun kerakli moddalarni bir qismi hazm bo`lmay najasga qo`shilib ketganidadir.

Har xil tarkibli (*oqsilli, kraxmalli, yog`li*) ovqatlarni bir vaqtni o`zida iste`mol qilish yuqorida yozilgandek ovqatlar tarkibidagi ozuqa elementlarni

kerakli joyda parchalanishi va kerakli joyda so`rilishiga xalaqit berganligi uchun, iste`mol qilingan ovqatni anchagina qismi befoyda ketadi. Agar alohida tarkibli ovqat moddalarni alohida iste`mol qilinganida edi, hamma jarayonlar o`z vaqtida, o`z joyida kechgan bo`lar edi. Organizmda esa qandaydir moddalar yetishmovchiligi sodir bo`lmas edi.



Laynus Poling 1901-1994 y.y.

Ikki marta Nobel mukofotining laureati, vitaminlar va fermentlar sohasida fanga ulkan hissa qo`shgan olim Laynus Poling: «Hayot – bu kerakli narsani, kerakli vaqtda, kerakli yerga yetkazib berishdir»,- deganida yuqoridagilarni nazarda tutgan bo`lishi kerak.

Bolalarni suvni, umuman, suyuqliklarni to`g`ri iste`mol qilishga o`rgatishni alohida ahamiyati bor. Gap shundaki, bolalarni dastlabki paytlaridanoq suvni to`g`ri iste`mol qilishga o`rgatish, ularni oshqozon-ichak tizimini, shuningdek, butun ichki organlar tizimini to`g`ri rivojlanishida ahamiyati katta.

Bolaga suvni uni ovqatlantirishdan (*emizishdan*) 15-20 minut avval va albat-ta, iliq holda berish kerak. Bola 2 oyga to`lgandan boshlab har safar emizishdan oldin 1-2 gr. boshlab, so`ngroq 5-6 gr. gacha suvni ona og`zi bilan berishi lozim. Bunda suv tez muddatda bolani og`iz bo`shlig`idan to ichaklarigacha yuvib tozalab ketadi. Har kuni bir necha marta takrorlanib turadigan ushbu jarayon ma`lum muddatdan so`ng, bolada suvdan so`ng ovqat qabul qilishni refleksini paydo qiladi. Ushbu refleks yillar davomida mustahkamlanadi. Bolalar «sutdan chiqishi»dan keyin ham yuqoridagidek tabiiy mahsulotlar bilan tabiiy ovqatlantirish davom etsa (*shuningdek, o`stirilgan, (undirilgan) bug`doy donini ham ona dastlab ozginadan chaynab, og`zi bilan bolaga berib o`rgatishi muhim, keyinrok undirilgan donni tuyib (ezib), ozginadan asal ko`shib yeyishga o`rgatish kerak*). Ana shunda bolalar

tabiiy ravishda to`g`ri ovqatlanishga o`rganib qoladilar va bir umr davom ettiradilar. Ular uchun bu tabiiy odat bo`lib qoladi. Muhimi, ular o`z jismoniy tanalarini juda mustahkam qurishga muvaffaq bo`ladilar.



“Kimki bolalarim, mol dunyoyim ko`paysin desa, ko`kat yeyishni odat qilsin”

Ibrohim an-Naqshiy

Inson ovqatlanish bilan o`z jismoniy tanasini quradi. Jismoniy tana qancha mustahkam qurilsa, inson shuncha uzoq yashaydi. Inson qabul qilgan ozuqa moddalardan, ovqat hazm bo`lishi jarayonlarida, hujayralarda kvant maydonlari shaklida o`ta nafis materiya hosil bo`ladi. Ushbu kvant biomaydonlarida koinot axboroti, quyosh axboroti, atrof muhitdagi hayotiy jarayonlar xaqidagi axborotlar bor.

Hujayralardan esa ko`plab sof kvant biomaydon axborotlari impuls shaklida bosh miya hujayralariga boradi. Natijada, bosh miya hujayralarida eng ma`qul kvant biomaydonlari hosil bo`ladi. Bu insonda ko`tarinki kayfiyat, baxtiyorlik his-tuyg`ularini hosil qiladi. Insonda xotirjamlik hukmron bo`ladi. Bular esa inson ruhiy tanasi uchun va aql-idrok tanasi uchun eng ma`qul ozuqa. Demak, inson uchun (*his, tuyg`ular va xotirjamlik natijasida*) eng a`lo darajadagi insoniy fikrlar hosil bo`ladi. Shuningdek, yuqoridagi musbat sifatli biomaydon endi bosh miyadan «impuls» sifatida butun jismoniy tanadagi ichki sekresiya bezlariga tarqaydi va ularni musbat sifatli energiya bilan yaxshigina ta`minlaydi. Natijada, organizmdagi barcha ichki sekresiya bezlari yaxshi maromda ishlab o`z mahsulotlarini qon orqali organizmni barcha hujayralariga yetkazadi. Oqibatda, organizmdagi barcha hujayralarda eng yaxshi hayotiy jarayonlar ketadi. Demak, hujayralar juda uzoq muddat yashaydilar. Xo`sh, yuqoridagidek sof kvant maydonlarini hosil qiladigan ozuqa moddalar qaysilar? Ular quyidagilar: go`daklar

uchun ona suti; bolalar va kattalar uchun ko`katlar, o`simliklar, mevalar, poliz mahsulotlari va ularni yangi siqib olingan shiralari, o`simlik moylari, tozalangan sariyog`, donlar; (*guruch, bug`doy, jovdar, tariq, makkajo`xori, oqjo`xori, suli, arpa, dukkaklilar, yong`oqlar, urug`lar*); toza suv, sutlar (*termik ishlovdan o`tmagan sut*);

Eslatma:

1. Yuqoridagi mahsulotlar ekologik toza bo`lishi shart.
2. Barcha mahsulotlar iste`mol qiluvchilar yashaydigan regionda yetishtirilgan bo`lishi kerak (*300-350 km radiusda*).
3. Har bir mahsulot yetilib pishgan mavsumida ishlatilishi maqsadga muvofiq.
4. Mavsumidan tashqari paytlarida mahsulotlarni qoqilari, quritilganlari va hokazolari ishlatiladi va iloji boricha, faqat kelgusi mavsumgacha saqlanganlarini ishlatish kerak.

Ma`lumki, bir yoshli bolalar organizmida yosh hujayralarning soni eski hujayralarga nisbatan 90 % ni, 10 yoshli bolalarda 80 % ni, 50 yoshli kishida esa 50%ni tashkil etadi. Ya`ni 50 yoshli kishilarni jami hujayralarining, taxminan, yarmisi eskirgan hujayralardan iborat. Eski hujayralarning bir qismi, nisbatan kam ishlaydi, bir qismi juda sifatsiz ishlaydi. Buning ustiga organizmda yangi hujayralar paydo bo`lishi 50 yoshlardan boshlab sezilarli darajada kamayadi. Demak, eskirgan hujayralar soni borgan sari tezroq ko`payaveradi. Shuning uchun odamlarning ko`pchiligi ushbu paytdan boshlab tezroq qariy boshlaydilar. Ushbu holat aksariyat noto`g`ri ovqatlanish oqibatidir. Bolalikdan to`g`ri ovqatlanishga o`rganganlarda yuqoridagi holatlar muvofiq ravishda 50 yoshdan emas, 80 yoshlardan boshlab muvozanat o`zgara boshlaydi, ya`ni inson hayotining 2-yarmi 50 yoshdan emas, 80 yoshlardan boshlanadi.

Eskirib, o`lgan hujayralar va eskirayotgan hujayralar (*sifatsiz ishlayotgan*) organizmdan tezda chiqarilib yuborilishi kerak.

Odatda, organizm hujayralaridagi hayotiy jarayonlar (*moddalar almashinuvi*) natijasida hosil bo`lgan keraksiz chiqindilarni va o`z xizmat

muddatini o`tab bo`lgan eski hujayralarni o`z tozalash tizimi vositasida organizmdan chiqarib turadi. Organizm, agar zarurat bo`lsa, chiqindilar va o`z xizmat muddatini o`tab bo`lgan eski hujayralardan bir oz qismini yangidan «o`zlashtirib», zararsizlantirib, yangi birikmalar uchun ishlatishi mumkin.

Inson hayotining ikkinchi yarmidan boshlab, asosan, noto`g`ri ovqatlanish va kam harakatli hayot kechirishi natijasida organizmda chiqitli moddalar to`plana boshlaydi. Chiqitlarni ko`plab to`planishi, o`z xizmat muddatini o`tab, o`lgan hujayralarni ham ko`plab to`planib qolishiga sabab bo`ladi. Organizm tozalash tizimi uchun borgan sari yuqoridagilardan organizmni tozalash qiyinroq bo`laveradi. Inson hayotining uchinchi, ayniqsa, to`rtinchi choragida uni tozalash tizimi uchun nihoyatda qiyin davr.

Ana shunday paytda to`g`ri ovqatlanish, vaqti-vaqti bilan ovqatdan tiyilish, jismoniy faoliyatni oshirish bilan organizm tozalash tizimiga yordam berib, hujayralarning yashash muddatini uzaytirish mumkin. Bu to`g`rida «Organizmni tozalash» bo`limida bayon etiladi. Ularga qo`shimcha ravishda quyidagi muolajalarni o`tkazish yaxshi samara beradi. Gap shundaki, inson organizmi uchun, uning hujayralari uchun kechagina yaxshi ishlab, butun organizmni koriga yaragan hujayra bugun muddati yetib o`lsa, yoki qandaydir sabab bilan muddatidan avval o`lsa, endi uning chirishidan hosil bo`lgan moddalar yosh, ishlab turgan hujayralar uchun, ayniqsa, o`lgan hujayralarning oqsil qismi juda kuchli zahardir. Inson salomatligi uchun ushbularni qanchalik jiddiy ekanligini his etish uchun odatdagidek ovqatlanib yurgan o`rta va keksa yoshdagi kishilarni hujayralarining yarmisi eski hujayralar ekanligini va o`sha eski hujayralarni anchagina qismi o`lgan hujayralar ekanligini va yana bir qismi sifatsiz ishlayotgan ekanligini yana bir bor eslatib o`tamiz. Buning ustiga organizmni tozalash tizimi organizmni tozalashni zo`r-bazo`r uddalamoqda. Hayot kechirishning ana shunday davom etaverishi kishilarni juda tez muddatda keksayishlariga olib keladi.

Lekin organizmni tez-tez tozalab turish, to`g`ri ovqatlanish va harakat faolligini ma`lum darajada oshirish bilan keksayish jarayonini sekinlashtirish, hatto anchagina yoshartirish mumkin.

Yuqorida ta'kidlanganidek insonlar organizmi hayotining uchinchi va to'rtinchi choragida, asosan, o'z tanasi hujayralaridan (*o'lgan va eskirgan hujayralar*) hosil bo'lgan zaharlardan yemiriladi. Organizmni tozalash va harakat miqdorini oshirish bilan, organizmdagi boshqa chiqitlar qatori o'sha hujayralar va ularni zaharlaridan tozalanib turiladi. To'g'ri ovqatlanish bilan kamroq chiqindilar hosil bo'lishiga erishiladi. Ovqatlanish bilan bog'liq ba'zi bir amallarni bajarish bilan o'lgan va eski hujayralarni biroz miqdorda zararsizlantirish mumkin. Masalan, organizmni o'zini mahsuloti oshqozon shirasi tarkibidagi pepsin fermentini nisbatan ko'paytirish bilan, organizm hujayralari orasidagi o'lgan va eskirgan hujayralarni, sog'lom hujayralar uchun zaharga aylanishini oldini olish mumkin.

Ma'lumki, oshqozon shirasi tarkibidagi pepsin fermenti oshqozonning gumbaz qismidagi «asos» hujayralar, deb ataluvchi hujayralardan tashkil topgan bezlarida ishlab chiqariladi. Ushbu bezlarning sog'-salomatligi pepsin ishlab chiqarishning garovidir. Ushbu bezlar uzoq vaqt sog'-salomat yashashlari uchun odamlar:

Ovqatlanganlarida har qachon oshqozonlarining yuqorigi 1/3 qismini ovqat bilan to'ldirmay bo'sh qoldirishlari kerak (*«asos» hujayralar o'sha yerda joylashgan*).

Asosiy ovqatdan so'ng mevalar, poliz mahsulotlari, shirinliklar iste'mol qilmasliklari kerak. Sababi, 1-holatda, ya'ni oshqozon ovqat bilan to'liq bo'lsa, oshqozon shiralari bilan erigan ovqat moddalarini hajmi ko'payadi, kimyoviy «qaynash» natijasida gazsimon birikmalar (*bug'*) hosil bo'ladi, bular yana ovqat hajmini ko'paytiradi natijada, oshqozon majburan kengayadi, ya'ni hujayralarini strukturasi buziladi, ana shu struktura buzilishi, jumladan, pepsin ishlab chiqaruvchi hujayralarni ham buzadi. Ana shunday holatlarni (*qorinni ovqat bilan to'ldirib yuborishni*) ko'plab marta takrorlanishi, jumladan, pepsin ishlab chiqarilishini juda kamayishiga olib keladi.

2-holatda, ya'ni asosiy ovqatdan so'ng darhol mevalar, sabzavot, poliz mahsulotlari va har xil shirinliklar iste'mol qilish esa (*yuqoridagi mahsulotlar asosini oddiy qandlar tashkil qiladi*) oshqozonning ahvolini yana ham

yomonlashtiradi. Chunki oshqozondagi ovqat hali yaxshigina «ishlov» olib, o`n ikki barmoqli ichakka o`tmay turib (*buning uchun ikki soatdan to`rt soatgacha vaqt kerak*) uning ustiga shirinliklar, yoki poliz mahsulotlari tushsa, ularni tashkil qilgan oddiy qand moddalari tez muddatda (*oshqozon ichidagi issiq muhitda, ikki soatgacha vaqt mobaynida*) achishga boshlaydi va alkogol hosil bo`ladi. Asosiy ovqat hali oshqozondan o`n ikki barmoqli ichakka o`tib ketgani yo`q, demak, hosil bo`lgan alkogol ham o`tib keta olmaydi. Natijada, alkogol oshqozon hujayralarini shikastlay boshlaydi, shu jumladan, gumbazda joylashgan pepsin ishlab chiqaruvchi hujayralarni ham. Asosiy ovqatdan so`ng desert shirinliklar iste`mol qilish, shirinliklar ichib qo`yish, meva yoki poliz mahsulotlari tanovul qilish kabi go`yo arzimagan narsalar ana shunday noxush oqibatlarga olib keladi. Hatto ushbu arzimas narsalar gastrit, oshqozon yarasi, oshqozon raki kabi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun qadimgi tabiblar har qachon ovqatlanganingizda oshqozonni yuqoridagi 1/3 qismi bo`sh qolsin; har qachon asosiy ovqatdan so`ng shirinlik yemang, poliz mahsulotlarini iste`mol qilmang, deb uqtirganlar. Agar poliz mahsulotlari yoki shirinliklarni iste`mol qilishni istasangiz, uni alohida, ya`ni asosiy ovqat sifatida iste`mol qiling, deb maslahat berganlar. Ana shunda oshqozon sog`lom bo`ladi. Shuningdek, pepsin ishlab chiqaruvchi hujayralar ham sog`lom bo`ladi. Demak, qo`shimcha ravishda pepsin ishlab chiqarilishini iloji bo`ladi. Qo`shimcha pepsin ishlab chiqarish uchun har kim ovqatlanib bo`lganidan yarim soatdan keyin tili ustiga bir grammcha osh tuzi solib ko`plab miqdorda so`lak ajratadi va so`lakni tuflab tashlaydi. Tuz ta`sirida qancha ko`p so`lak ishlab chiqarilsa, oshqozon ham refleks bilan shuncha qo`shimcha pepsin ishlab chiqaradi. Ushbu pepsin fermenti qonga so`rilib, qon bilan butun organizmga tarqaydi va organizm hujayralari orasidagi o`lgan va eskirgan hujayralarni oqsil qismini (*Zahar chiqaradiganlari ham asosan oqsil qismi*) neytrallab boshqa zararsiz birikmalarga (*masalan, tuzlarga*) aylantirib yuboradi. Ushbu birikmalarni bir qismi organizm ehtiyojlariga ishlatilishi mumkin (*agar zarurat bo`lsa*) qolganlari chiqindilar bilan organizmdan chiqarib yuboriladi. Buning uchun, albatta, to`g`ri ovqatlanish, harakat miqdorini ko`paytirish va

organizmni tozalash muolajalarini o`tkazish, shuningdek, haftada bir ikki marta hammom qilish muhim ahamiyatga ega. Osh tuzi o`rniga til ustiga achchiq qalampir, murch, gorchitsa, zanjabil, lavr bargi kukuni, zirk mevasi, limon po`chog`i kukuni kabilarni qo`yish mumkin. Shuningdek, bir qoshiq kungaboqar moyini og`izga solib, uni yaxshilab so`lakka aralashtirib (15-20 minut davomida) so`ng tuflab tashlash ham mumkin. Shunday qilib, to`g`ri ovqatlanish va ovqatlanish bilan bog`liq ba`zi muolajalarni o`tkazib, har kim o`z jismidagi o`lik hujayralardan tozalanib, hozirda yaxshi ishlayotgan sog`lom hujayralarini ishlash muddatini uzaytirishi mumkin.

FIZIOLOGIK MA`QUL KUN TARTIBI VA OVQATLANISH

“Kishi ovqatlanib darhol uyquga ketsa, uning ichi fasodga to`ladi”.

Suqrot

Qadimgi sharq tabiblari insonlarni kundalik turmushlarini «biologik soat» asosida tashkil qilishlarini (*shu jumladan, ovqatlanishni ham*) maslahat berganlar. Ushbu «soat» koinot, quyosh, yer va oyning o`zaro «munosabatlari» natijasida hosil bo`lgan va tabiat ritmi, deb ataladi. Tabiatning bir zarrachasi sifatida insonlar o`z faoliyatlarini tabiat bilan hamohang o`tkazishlari lozim. (*tabiat ritmi va inson organizmi bobiga qarang*)

Ertalab soat 5-6larda uyqudan turish. Bu payt tun va kunning ajralish davri. Tabiatda harakatlarning faollasha boshlagan davri. Kunning boshlanishi. Inson organizmida ham tungi sokinlikdan so`ng, hujayra suyuqliklari, hujayralararo suyuqliklar, qon, limfa, boshqa jami suyuqliklarning harakatlari-ni faollasha boshlagan davri. Bularga tashqi atmosfera ta`sirida organizmda energiya aylanishini faollashuvi sababdir. Ularga esa ushbu paytda quyosh va yer magnitizmining faollashuvi sababdir. Ushbu paytda uyqudan turib og`izni chayqab, 200-300 gramm qaynatilgan iliq suvga yarimta limonni siqib ichish kerak. (*Ushbu suv nonushtadan oldingi suv ichish hisoblanmaydi*). Ertalabki gigienik yumushlar, jumladan fiziologik bo`shanish albatta ado etilishi kerak bunga ichni suruvchi vositalar bilan emas muntazam fiziologik ma`qul kun tartibiga rioya qilish va sog`lom ovqatlanish bilan erishiladi. (*inson ichki muxiti va disbakteryoz bobiga qarang*). So`ng taxorat

qilinadi, keksalar iloji boricha masjidga borib namoz o`qisalar salomatliklari uchun katta foyda topadilar. Boshqalar ertalabki badan tarbiya bilan shug`ulanadilar, (*shuningdek sharqona sog`lomlashtirish mashqlari bilan ham*). Kun ana shunday tartibda boshlansa, soat 5 dan 7 gacha muddatda yo`g`on ichakning oxiri–sigmasimon ichak va to`g`ri ichak «bo`shaydi». Bunga asta sekinlik bilan erishiladi

So`ng soat 7⁰⁰ dan 9⁰⁰ gacha oshqozon energiya kanali tizimi yuksak faollik bilan ishlaydi. Energiya yuqoridan pastga qarab oqadi. Natijada, so`lak bezlari, oshqozon bezlari faollik bilan ishlay boshlaydilar, odamlar ochiqqanini sezadilar. Demak, ushbu paytda nonushta qilishga odatlanish kerak. (*Ishga boradiganlar uchun yaxshisi soat 7⁰⁰ dan 7³⁰ gacha. Ishga piyoda borib kelish eng foydali odat*).

NONUSHTA

Yahshi oshpaz – yahshi shifokor.

Nonushta soat 7dan 8gacha. Faqat mevalardan iborat bo`ladi (*yoki poliz mahsulotlari*) va albatta, barchasi o`z mavsumida. Shunday qilib bahorda tut pishganidan to kechki kuzgacha (*olma, behi va hokazo*). Muhimi, yangi terilgan va yetilib pishgan mevani faqat bir turi iste`mol qilinadi, va ular to`yguncha iste`mol qilinadi. Boshqa kuni boshqa meva yoki poliz mahsulotlari bilan nonushta qilish kerak (*Poliz mahsulotlari ham erta bahordan kechki kuzgacha alohida-alohida iste`mol qilinadi*). **Nonushta uchun taomlar**



Mevalar va poliz mahsulotlarining mavsumi emas paytida (*erta bahor va qish paytlarida*) mevalar yoki sabzavotlarning qoqisi bilan nonushta qilinadi (*konservalangani, tuzlangani va hokazolari iloji boricha kamroq iste`mol qilinishi kerak*).

Shuningdek, ushbu paytlarda nonushta uchun yong`oqlar, yeryong`oqlar yoki boshqa urug`lar ishlatilishi mumkin.

Yuqorida bayon qilingan nonushtalarni nonsiz, ba`zan (*kam xolarda*) ozroq oddiy non bilan, yoki quyida bayon qilinadigan nonlarning bir xili bilan iste`mol qilish mumkin. Masalan uzum va non. Juda oz miqdorda choy yoki gazlanmagan oddiy toza suv bilan, juda ko`p chaynab, so`lak bilan aralashtirib (*atala darajasigacha*) so`ng yutish kerak. Qoqilar va yong`oqlar bilan xam shunday nonushta qilinadi. (*Xazm tizimining maromida ishlashi inson so`lagining miqdori va sifatiga bog`liq, ular esa taomning qanchalik ko`p va sifatli chaynashiga bog`liq, bu esa oxir oqibat insoning salomatligini ta`minlaydi. Buni xar birimiz xar safar ovqatlana boshlaganimizda yana bir bor eslashimiz lozim*).

Nonushta uchun asal ishlatish mumkin. Asalni iliq suv bilan eritish kerak.

Yuqoridagidek nonushta qilinsa, organizm yuqoridagi mahsulotlarni hazm qilish uchun deyarli energiya sarf etmaydi (*faqat non, qoqilar va yong`oqlar hazm bo`lishida ozroq energiya sarf etiladi*).

So`lak shirasi, oshqozon bezlari shiralari ta`sirida ovqatli moddalar «go`yo kimyoviy qaynaydi» va ovqat hazm bo`lishini dastlabki bosqichlari boshlanadi. Ozuqa moddalarini aralashmasi oshqozondan 12 barmoqli ichakka, taxminan, soat 9 lardan 11 largacha o`tib, u yerda hazm bo`lishning keyingi bosqichi davom etadi. (*Tarkibiy qismlarga ajralishi nihoyalani, oson hazm bo`ladigan mahsulotlarga aylantirilishi*). Ushbu muddatda, ya`ni soat 9 dan 11 gacha taloq va oshqozon osti bezi energiya kanali maksimal energiya oladigan muddat (*energiya pastdan yuqoriga oqadi*) ekanligi uchun ushbu a`zolar mahsulotlari ishtirokida ozuqa moddalari hazm bo`lishi uchun 12 barmoqli ichakda mukammal muhit yaratiladi. Xususan, oshqozon osti bezini ovqat hazmida ishtirok etuvchi fermentlari 12 barmoqli ichakka chiqariladi va ozuqa moddalarni oqsil qismini «hazm»ga tayyorlaydi. Qonga gormonlar chiqaruvchi qismi esa qonga insulin gormonini chiqarib, ozuqa moddalarning uglevodli qismidan qonga so`rilgan glyukozani glikogenga aylantirilishida ishtirok etadi. Glikogen mushaklarni qisqarishi uchun ishlatiladi. Taloq esa ishlab o`z muddatini o`tagan eritrotsitlarni, shuningdek,

shikastlanib yaroqsiz xolga kelgan eritrotsitlarni «yig`ishtirib» ularni tarkibiy qismlarga ajratib (*ular yana organizm ehtiyojlari uchun ishlatiladi*) tozalaydi va yangi eritrotsitlar hosil qilishda ishtirok etadi. (*Ushbu muhitni yaratishda ovqatni yaxshilab chaynab, so`lak bilan yaxshi aralashtirilishi, shuningdek, suvni ovqatlanishdan oldin ichishlikning ahamiyati beqiyos ekanligini yana eslatib o`tamiz*).

Soat 11⁰⁰ dan boshlab, hazm bo`lishga tayyor bo`lgan ozuqa mahsulotlari ingichka ichakka o`ta boshlaydi. Uzunligi o`rtacha 5 metrgacha bo`lgan ingichka ichakda hazm bo`lish jarayoni qizg`in o`tadi. (*Ingichka ichakning har bir kv.sm. yuzasida alohida, faqat o`ziga xos turdagi va miqdordagi ozuqa mahsulotlari qabul qilinishini va albatta, ozuqaning hazm bo`lish uchun qay darajada tayyorlanganligi alohida ahamiyatga ega ekanligini eslatib o`tamiz*.)

Ingichka ichaklarda ovqat hazm bo`lishi jarayoni nihoyatda murakkab kechadi va organizmni juda toliqtiradi. Ushbu ishni bajarish uchun organizm juda katta miqdorda energiya sarf etadi. Hazm tizimi hujayralari, ayniqsa, 12 barmoqli ichak, oshqozon osti bezi, ingichka ichaklar hujayralari ko`plab miqdorda shikastlanishlari mumkin. Ushbu shikastlanishlarni oldini olish uchun endi organizm zarur energiyani ko`p qismini boshqa tizimlardan olishiga to`g`ri keladi. Bunga soat 11⁰⁰ dan 13⁰⁰ gacha yurak elektron kanalida energiyani maksimal darajada va soat 13⁰⁰ dan 15⁰⁰ gacha ingichka ichak energiya kanalida energiyani maksimal darajada bo`lishi tufayli erishiladi. Ana shu 4 soat davomida asosiy hazm ishlari tugatilib, ozuqa qoldiqlari yo`g`on ichakka o`tadi. Qoldiq ozuqa moddalari uzunligi o`rtacha 2 metr bo`lgan yo`g`on ichakda, taxminan, 18-19 soat «yuradi». Yo`g`on ichakdan, asosan, suv, minerallar, mikroelementlar, vitaminlar, aminokislotalar so`riladi. Ushbu jarayonlarni yetarli darajada sifatli o`tishida o`sha yerda yashaydigan, inson uchun foydali mikroorganizmlarni ahamiyati beqiyos ekanligini, ularning soni va turi yetarli bo`lsa, insonlar ozuqa moddalari masalasida bekamu ko`st bo`lishlarini, mikroorganizmlarning maromida bo`lishi uchun esa ozuqa tarkibida tolali moddalar ko`prok bo`lishi zarur ekanligini va to`g`ri ovqatlanish

*(ayniqsa ok non, oliy navli un va shakardan tayyorlangan pishiriklarni minimumigacha kamaytirish)*zarur ekanligini alohida eslatib o`tamiz.

Yo`g`on ichakda ozuqa qoldiqlari keragidan uzoqroq muddat qolishi bir tomondan, organizmda katta miqdorda modda almashinuvlari jarayonlari ikkinchi tomondan o`z navbatida organi-zmda ko`plab chiqindilar hosil bo`lishiga sabab bo`ladi. Organizmni chiqindilardan doimo tozalab turish uchun organizmni tozalash tizimi, xususan, peshob ajratuv tizimi energiya kanallari soat 15⁰⁰ dan 19⁰⁰gacha maksimal energiya olib katta faollik bilan organizmda tozalash ishlarini bajaradi. Ushbu kanallarda energiya oqimi tananing yuqorisidan pastiga qarab oqadi. Soat 19⁰⁰ dan 21⁰⁰ gacha yurak parda energiya kanali (*ko`ks oralig`i*) faollik ko`rsatadi. Bu kanalda energiya pastdan yuqoriga yo`nalishda oqadi. Bu vaqt organizmda kuni bilan katta hajmda moddalar almashinuvi jarayonlari bo`lib o`tib hujayralar toliqqan payti ekanligi uchun ushbu kanal o`z faoliyati bilan hujayralarni ortiqcha shikastlanishdan saqlab qoladi. Bunga organizmdagi barcha biologik suyuqliklarni maromlashitirish (*tarkibi, temperaturasi, ishqoriy – kislotali ko`rsatkichlarimuoazanati va hokazo*) bilan erishiladi.

Soat 21⁰⁰ dan 23⁰⁰ gacha tanani 3 olov (*qo`llar, bo`yin, ko`krak olovi; qorin, bel, tos olovi; oyoqlar olovi*) maksimal energiya oladi. Energiya yuqoridan pastga oqadi. Ushbu kanal xizmati bilan hazm ishlari tugatiladi. (*Shuning uchun ovqatlanishni kechi bilan kun botguncha tugatish kerak. Shunda soat 23-24largacha jigar hazm ishlaridan qutuladi.*)

Hazm ishlarini tugatgan jigar va o`t yo`llari soat 23⁰⁰ dan soat 3⁰⁰ gacha maksimal energiyaga ega bo`lib, o`zlarini va butun tanani shikastlangan hujayralarini tiklaydigan vaqt. Buning uchun ozuqa moddalaridan hosil bo`lgan, endi inson aminokislotalari, fermentlari, enzimlari, biologik faol birikmalari, vitaminlar, minerallar va hokazolarlardan foydalanib, va tashqi muhitdan doimo qabul qilina-yotgan (*nafas olish orqali, teri orqali*) xronal energiya ishtirokida hujayralarni sog`lomlashtirish ishlarini bajaradi. Shunday qilib, jigar va o`t tizimi shikastlanishlardan saqlab qolinadi. Buni inson uchun ahamiyati beqiyos. Chunki jigar or-

ganizmdagi barcha hujayralarni birinchi darajali himoyachisidir. To`g`ri ovqatlanish esa jigarning himoyachisi.

Ho`l mevalar va poliz mahsulotlar o`z fermentlari yordamida hazm bo`ladi. Organizm ancha miqdorda energiya tejaydi. Tejalgan energiya tejalgan umr degani. Shuningdek, ushbu usuldagi nonushta organizmni juda katta miqdorda zaraydlangan ionlar, (*mitselalar*) bilan ta`minlaydi. Chunki ho`l mevalar yoki poliz mahsulotlarini shiralari ayni yetilib pishgan paytida va yangi terilgan paytida 100% kolloid suyuqlik xossasiga ega bo`ladi (*Xuddi inson hujayra suyuqligi, hujayralararo suyuqliklar, qon va limfa suyuqliklar kabi.*) Bu esa inson yuqoridagidek nonushta qilish bilan suyuq kristallik xususiyatlariga ega bo`lgan tayyorgina mahsulotlarini oldi degani. Suyuq kristall esa o`zingizga ma`lum tabiatdagi eng sof, shuningdek, umrboqiy tuzilmalardandir. Chunki suyuq kristallarda plazma jarayonlari (*tabiatda ham, inson organizmida ham*) eng oliy darajada o`tadi. Inson organizmida plazma jarayonlari (*tabiatda ham, inson organizmida ham*) oliy maromda o`tishi, uning hujayralaridagi biokimyoviy jarayonlarini mukammal o`tishi, hujayralarini uzoq vaqt yashab faoliyat ko`rsatishini ta`minlashi bilan izohlanadi. Bir so`z bilan aytganda, inson salomat yurib, uzoq umr ko`radi.

Shuningdek, yuqoridagidek tartibda nonushta qilish oshqozon-ichak tizimida nisbatan ishqorli muhit (*pH 4,0-6,0*) hosil qilgani uchun avvalo foydali mikroorganizmlarni yaxshi yashashini ta`minlaydi, shuningdek qon tarkibidagi leykotsitlarni (*oqqon tanachalari-organizmga tashqi muhitdan kirib qolib kasallik keltirib chiqarishi mumkin bo`lgan yot narsalarni, masalan, mikroblarni yo`q qiluvchi yoki zararsizlantiruvchi qismi*) ichaklarga ko`plab kelib, u yerda turib qolishiga hojat qoldirmaydi. Bu bilan qonni asosiy funksiyalardan biri – organizmni har xil mikroblar xurujidan saqlab turish funksiyasi buzilmaydi. Aks holda qondagi oqqon tanachalarini ichaklarga ketib qolganidan foydalanib, tananing u, yoki bu yeridan har xil zararli mikroblar qo`zg`alib, ko`payishi va qandaydir kasallik rivojlanishi mumkin.

Odatdagi ovqatlanishda (*pishirilgan ovqatlar iste`mol qilish, rafinizatsiya, konservalangan, tuzlangan, ayniqsa, qiyin hazm bo`ladigan ozuqalar – hayvon*

mahsulotlari va hokazolar) oshqozon-ichak tizimida nisbatan kislotalilik muhiti (pH 7,0-8,0) hosil bo`ladi. Hazm tizimidagi ushbu muhit ta`sirida ichak devorlariga ko`plab miqdorda oqqon tanachalari keladi. Va u yerda bir, bir yarim soat turib qoladi so`ng ovqat monomerlari so`rilish davomida ular bilan birga qaytib ketadi. Bu jarayon aslida organizmni muhofaza jarayonlarini bir ko`rinishi, chunki ozuqa moddalar jigar orqali o`tmaguncha yot modda hisoblanadi. Ana shu bir-bir yarim soat vaqt mobaynida organizmni kasalliklarga qarshi kurash tizimi ancha susayadi. Har uch-to`rt soatda ana shunday notabiiy ovqatlanish, organizmni har uch-to`rt soatda bir-bir yarim soat vaqt kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyati past darajada turishiga majbur qiladi. Bunday ovqatlanishdan birinchi bo`lib foydali mikroorganizmlarga katta ziyon yetadi. Shuningdek har kuni kunning yorug` qismini 1/4 qismi inson organizmining kasalliklarga qarshi kurashish borasida nochor payti bo`ladi. Bu salomatlik uchun jiddiy xavf hisoblanadi. Buning ustiga qorni to`q bo`lsa ham, hozir nonushta payti ham emas, tushlik payti ham emas, kechki ovqat payti ham emas paytlarda nimalarnidir yeb yurishni odat qilganlar bor. Ularni oshqozon-ichak tizimlarida leykotsitar (*oqqon tanachalari u yerda turishi*) deyarli muntazam, ya`ni ana shu kishilar organizmi kasalliklarga qarshi kurashish tizimini bir qismi kun bo`yi hazm tizimida band. Demak, ana shu kishilarda kasalliklarga qarshi kurash tizimi juda sust ishlaydi. Ana shuning uchun qadimgi tabiblar asosiy ovqatlanishdan (*nonushta, tushlik, kechki ovqat*) tashqari o`rtada hech narsa iste`mol qilmaslikni tavsiya qiladilar. (*Suv ichish mumkin, uglevodli ovqatlarni yegandan keyin 3 soatdan so`ng, oqsilli ovqatdan 4 soatdan so`ng.*)

O`stirilgan donlar bilan nonushta qilish. (*Bug`doy, javdar, arpa, makkajo`xori, oqjo`xori va hokazolar*). Buning uchun 3-4 qoshiq bug`doy yuvib tozalanadi, 4-5 soat iliq suvda ivitiladi, so`ng suvi to`kib tashlanib 0.5 %li pereks vodorod eritmasida 15-20 minut saqlab turli mikroorganizmlardan zararsizlantiriladi, yoki sho`r suvda (*bir osh qoshiq osh tuzi bir litr suvda eritilgan*) zararsizlantiriladi, so`ng yana bir marta iliq suvda yuviladi va paxta tolali matoga o`ralib, issiq joyda saqlanadi va tez-tez namlab turiladi. Bir-ikki kunda bug`doy nish urib, unib

chiqadi. Undirilgan ushbu don mis yoki forfor o`g`irchada tuyuladi yoki go`sht qiymalagichda 2-3 marta o`tkaziladi. Ustiga 1\4 choy qoshiq dengiz karami kukuni qo`shiladi (*bitta limon shirasi qo`shish mumkin*) va asal bilan istemol qilinadi.

O`stirilgan bug`doy noni bilan nonushta qilish. Buning uchun yarim chinni bug`doy (*yoki boshqa donlar*) o`stiriladi, zararsizlantiriladi, so`ng yuviladi va yanchiladi, yong`oqdek bo`lakchalarga bo`linadi. Oddiy bug`doy uni vositasida zuvalanadi va kulcha yasaladi, qozonchaga ozgina sariyog` yoki o`simlik moyi solib, qizdirib, unga kulcha solinadi va biroz qizarguncha pishiriladi. Sovugach, iste`mol qilinadi. Bir kishilik me`yor olti-yetti dona bo`lishi mumkin. Ushbu nonni barcha nonushtalarga kerakli miqdorda qo`shib istemol qilish mumkin.

Yoki quyidagicha nonushta qilish mumkin. 2 qoshiq o`stirilgan don (*zararsizlantirib, tuyulgan*), 2 dona qizil sabzi, (*qirilgan*), 2 qoshiq asal, 2 dona olma (*qirilgan*) aralashtirib nonushta qilinadi. Zarurat bo`lsa, miqdor ikki barobar ko`paytirilishi mumkin.

Sutli ovqatlarni xush ko`ruvchilar nonushtani sut bilan o`tkazishlari mumkin. Buning uchun sut (*sigir, echki, qo`y*) to`g`ridan-to`g`ri termosga sog`iladi, ana shunday holatda (*2-3 soat saqlash mumkin*) ichiladi. Yoki yangi sog`ilgan sutga (*100 gramm-dan, 300 grammgacha*) bir qoshiq qaymoq solib, issiq o`rab qo`yiladi (*37^o-38^oS*)(*kechki payt*). Ertalab nonushta maqsadida ichiladi. Lekin bunday nonushta qat`iy veterenariya nazoratida turadigan xayvonlar sutidan tayyorlanishi shart.

Nonushtani yong`oqlar yoki mag`izlar bilan o`tkazish. Buning uchun 1-2 qoshiq o`stirilgan don yanchiladi, 4-5 dona o`rik qoqi, 2-3 dona olxo`ri qoqi (*qiymalangan*), 2 qoshiq uzum mayizi, 2 qoshiq tut qoqi, 1 dona limon (*danagidan ajratilib qiymalangan*) qo`shiladi va 5-6 dona boy yong`oq mag`zi tuyib qo`shiladi va ikki qoshiq asal bilan aralashtirib nonushta qilinadi. Ozgina o`stirilgan bug`doy noni bilan.

Yormalar bilan nonushta qilish. Har kuni har xil yormalardan biri suvda yoki sutda kaynatib, yoki bug`da pishirib, bo`tka holatida istemol kilinadi (*Bug`doy, guruch, suli, arpa, psheno, grechiha, noxot, soya, loviya*).

Buyuk Ibn Sino tavsiya qilgan nonushta. Buning uchun teng miqdorda asal va qirilgan sabzi aralashtirib, nonushta qilinadi.

Yuqoridagidek tartibda ovqatlanishdan hosil bo`lgan energiya va moddalar organizmni kunning 1-yarmi uchun bo`lgan barcha talablarini bemalol qondiradi. Avvalgi kungi kechki ovqat (*energiya va moddalar*) tuni bilan organizmni barcha hujayralarining tiklanishlarini ta`minlagan. Buning ustiga yuqoridagidek nonushta hazm bo`lishi uchun nihoyatda kam energiya sarf etiladi. Natijada, ertalabki nonushtadan hosil bo`lgan energiya va moddalar organizmni kunning 2-yarmi uchun bo`lgan ehtiyojiga ham sarf etiladi. Soat 11 lardan boshlab quyoshning yer va yer atrof atmosferasiga ta`siri ustun darajada kuchaya boshlaydi. Natijada, yer usti qatlami magnitizmi va yerga yaqin atmosfera qatlami magnitizmi ta`sirida inson organizmi hujayralarida, hujayralararo suyuqliklarida, shuningdek, qon, limfa va boshqa suyuqliklarda plazma jarayonlari ustun darajada kuchayadi. Organizm xuddi ana shu maqsad uchun (*tashqi muhit bilan o`zaro moslashishi uchun*) ovqatlanishdan ham juda o`rinli foydalanadi. Shuning uchun organizm ovqatlanish bilan nafaqat o`z jismoniy tanasini quradi, balki tashqi muhit bilan doimo muvozanat saqlaydi. Inson qancha muddat ushbu muvozanatni saqlay olsa, shuncha yashaydi. Buning uchun esa ma`lum miqdorda ozuqa qabul qilishga ehtiyoj paydo bo`ladi. Demak, kunning 2-yarmi boshlanishi oldidan nisbatan ko`p miqdorda ozuqa qabul qilishi kerak. Agar yuqoridagidek nonushta qilingan bo`lsa, soat 13 larga borib, organizm yangi ozuqani qabul qilishga ehtiyoj sezadi va unga tayyor bo`ladi. Ya`ni ozuqa qabul qilishning yangi muddati soat 13 dan 14 gacha. Eslatma: 1. Ertalab uyqudan uyg`ongan paytda suv ichilgan bo`lsa xam nonushtadan yarim soat oldin suv ichish kerak. 2. Har kuni yuqorida ko`rsatilgan nonushtalardan birini tayyorlab iste`mol qilinadi. 3. O`stirilgan donlar bilan nonushta qilganda donning nishi 1mm bo`lishi kerak. 4. Keksalar peshin ibodati oldidan taxorat olishlaridan oldin iliq suv ichib oladilar, so`ng taxorat oladilar, undan so`ng meva istemol qilib, so`ng masjidga piyoda boradilar. Masjiddan kelib odatagidek tartibda tushlik tanovul qiladilar. Ushbu paytda ishda bo`ladigan insonlar albatta yuz qo`llari va oyoqlarini yuvib (*organizmni zaryadlar muvozanatini tiklash uchun*) so`ng suv ichib tushlika

piyoda borib odatdagidek tanovul qilib yana piyoda qaytishlari kerak (*atmosfera jarayonlari va salomatlik bobiga qarang*).

TUSHLIK

Yahshi oshpaz vrachni ishini yengillashtiradi

Tushlik ovqat soat 13⁰⁰ va 14⁰⁰ lar orasida qabul qilinishi maqsadga muvofiq. Bunda ancha ko`p miqdorda ozuqa qabul qilinsa ham, organizmga katta ziyon yetmaydi. Birinchidan, yuqoridagidek tartibda nonushta qabul qilgani uchun organizm energiyasini ancha miqdorda tejagan. Ikkinchidan, yer yuzi va atmosfera hodisalari tufayli organizmda biokimyoviy jarayonlar faol o`tmqda. Uchinchidan, atrof havo yaxshigina qizigan.



Tushlik uchun taomlar

Inson organizmi ichki va tashqi muhit issiqliklari orasidagi farq nihoyatda kamaygan, organizm energiyasining bir qismi tana issiqligini me`yorida ushlab turishga sarflashi eng minimal darajada, Demak, u jihatdan ham energiya tejalmqda. Organizm hozirgi va keyingi ehtiyojlari uchun ko`proq miqdorda ozuqa qabul qilsa, (*lekin oshqozonning yuqorigi uchdan bir qismi bo`sh qolishi lozim*), u ozuqa organizm hujayralariga ko`p shikast yetkazmay o`zlashtiriladi. Demak, yana hujayralarni uzoqroq yashashi uchun qulay imkoniyat bor. Muhimi, agar tushlik to`g`ri o`tkazilsa, juda katta miqdorda faoliyat ko`rsatib ham hujayralar deyarli shikastlanmaydilar. Chunki ushbu payt hazm tizimining sutka davomidagi eng yuqori darajada faoliyat ko`rsatib ishlaydigan davri. (*Qadimgi hind tabiblari ta`biricha, ushbu payt hazm tizimi «olovi»ning eng kuchaygan payti*).

Tushlikka ko`p miqdorda o`simlik va don ozuqalari qabul qilish maqsadga muvofiq.

Ovqatlanish tartibi: soat 13⁰⁰ gacha keragicha (*o`rtacha 0,5 litr*) ilitilgan limonli suv ichiladi (*suv oz ozdan xo`plab, yaxshilab so`lak bilan aralastirib yutiladi*). Yangi salat tayyorlanadi. Salatning asosini 100 gramm karam (*to`rg`alغان*) 50 gramm qizil sabzi (*qirilgan*) va 25 gramm qizil qizilcha (*qirilgan*) tashkil qiladi. Mavsumga qarab har xil ko`katlar, pomidor, bulg`or qalampiri, ziravorlar, shunidek mavsumiy mevalardan qo`shish mumkin. Salatning umumiy miqdori qabul qilinishi kerak bo`lgan kraxmalli (*don*) ovqatning miqdoriga teng bo`lishi maqsadga muvofiq. Agar suv ichib bo`linganidan so`ng 15-20 minut vaqt o`tgan bo`lsa, salat iste`molini boshlash mumkin. Salatga iste`mol oldidan bir osh qoshiq kanop yog`i sepiladi va yarimta limonni qirib qo`shib aralastiriladi, lekin tuz qo`shilmaydi(*kanop yog`ida ko`p miqdorda linol kislota omega 6, va alfa linol kislotasi omega 3 bor, muximi ular optimal proporsiyalarda. ularni qabul qilish inson hujayralarini alo darajada ishlashini tamin etadi*). Ovqatdan yarim soat avval salat qabul qilinishi mutlaqo zarur. Shunda ichaklarimizdagi foydali xamroxlarimiz o`z ozuqalarini ovqat qoldiqlari bilan aralashgan xolda emas, sof xolda oladilar, yaxshi rivojlanadilar, kasalik keltirib chiqaruvchi mikroblarni rivojlanishiga yo`l qo`ymaydilar. Bizlarning salomatligimiz uchun kerakli narsalarni ko`p ishlab chiqarib bizlarni salomatligimizni ta`minlab turadilar! Salat iste`molidan yarim soat o`tgandan so`ng asosiy ovqat iste`moliga o`tiladi. Asosiy ovqatning birinchisi mavsumiy sabzavotlar: piyoz, sabzi, kartoshka, baqlajon, bulg`or qalampiri, pomidor, karam, lavlagi, oshqovoq, sholg`om va hokazolar, ziravorlar, ko`katlar mo`l solingan, o`simlik yog`i, yoki sariyog`da ozroq qovurilib so`ng suv quyib, pishirilgan go`shtli sho`rvalar; bug`da pishirilgan sabzavot dimlamalari bo`lishi mumkin. Erta bahor va qish mavsumlarida yuqoridagilarni qoqilari, konservalari ishlatilishi mumkin(*bir kishi hisobiga 100gramm go`sht qo`shilishi mumkin*). Ikkinchi taom, don yormalari (*perlovka,no`xat, mosh, loviya, soya, guruch, arpa, grechixa, psheno, suli, makkajo`xori, oqjo`xori va xakazo*). Ular hazm bo`lish jarayonida kleyster hosil qilmaydilar. Demak, ichak so`rg`ichlariga yopishib qolib, ulardan ozuqa moddalarini qonga so`rilishini to`sib qo`ymaydilar. Donlar va yormalarni suvda qaynatib yoki bug`da pishiriladi. Ba`zi

yormalarni yoki donlarni pishirishdan oldin iliq suvda ivitib qo'yish mumkin. Imkoni boricha, tez muddatda va oz olov ta'sir ettirib pishirilishiga e'tibor berish kerak va pishishi bilan tezda iste'mol qilinishi kerak (*shuningdek, birinchi ovqatni ham*). Ovqatlar tayyor bo'lishi oldidan ozroq yodlangan osh tuzi solinishi mumkin (*yaxshisi ozgina dengiz karami kukunini qo'shish mumkin, aslida ovqat faqat tuzsiz tayyorlanishi kerak va unga tuz qo'shib iste'mol qilmaslik kerak. Sababi, agar yetarli darajada tabiiy holda ko'katlar, ziravorlar va hokazolar iste'mol qilinsa, ulardagi tuzlar miqdori, shu jumladan, osh tuzi ham odam organizmining tuzga ehtiyojini bemalol qoplaydi*). 1-ovqatni ham 2-ovqatni ham avvaldan tayyorlab qo'yilgan odjika bilan yoki har xil achchiq-chuchuklar bilan, mavsumiy ko'katlar bilan iste'mol qilinadi. Iloji boricha, ovqatga (*Nonushta, tushlik, kechki ovqatlar*) non qo'shib iste'mol qilmaslik kerak. Va albatta, ovqat vaqtida hech qachon suyuqlik iste'mol qilinmaydi. Agar non iste'mol qilish zarurati bo'lsa, nisbatan ozroq oq non va biroz ko'proq qora non (*javdar noni*) istemol qilish kerak. Yoki quyidagicha tayyorlangan nondan ozroq iste'mol qilinadi. Buning uchun bir kilogramm suv tegirmonida tortilgan bug'doy uni, yoki ikkinchi navli bug'doy uni elanadi. Ajralgan kepakni ortiqcha chiqindilari bo'lsa, olib tashlanib, qolgani yana unga aralashtiriladi. 250 gr suli, 250 gr javdar, 250 gr makkajo'xori uni ham ana shunday qilinadi. Ular aralashmasiga 200 gramm asal, 200 gramm pista yog'i, keragicha suv qo'shib hamir qoriladi (*osh tuzi va hamirturush solinmaydi*) hamir biroz tingandan so'ng kichikroq kulchalar yasaladi va duxovkada o'rtacha 50^oS issiqlikdan oshmagan xolda dimlanib pishiriladi. Kulchalar sovugandan boshlab iste'mol qilinishi mumkin. Saqlash muddati 2 kun. Yoki ikkinchi varianti. Bug'doyni tozalab suv tegirmonida tortiladi, bunda bug'doy ikkita og'ir tosh orasida eziladi. Bu jarayonda donning malekulyar strukturasi buzilmaydi. Unni elab kepagida yot jisimlar bo'lsa olib tashlab, yana unga aralashtirib xamir turush solmay, keragicha suv, juda kam osh tuzi ko'shib, xamir kilinadi. (*bunday nonlarning ta'mi dastlabida biroz g'alatiroq tuyulsada, oradan 2-3 oy o'tgandan so'ng nihoyatda mazali bo'lib qoladi.*) Issik o'rab, yarim soatcha tindiriladi. Hamir

tingach, zuvala, so`ng non yasali b, kizdirilgan loy tandirga yopib dimlab pishiriladi.

Tushlik tayyorlash an`analarga qarab har xil bo`lishi mumkin. Masalan, birinchi va ikkinchi ovqatlarni aralash tayyorlash mumkin mastava, moshova, go`ja, shovla, moshkichiri, dimlama, grechixa shovla (*sabzavotlar va albatta oshqovoq bilan*), palov, grechixa palov va hokazo ko`rinishlarda.



Tushlik uchun taomlar

Ushbu taomlarga go`sht va go`sht mahsulotlari ishlatilmasligi ma`qulroq. Agar ishlatilsa, 100 gramm (*bir kishiga*) atrofida (*Bunday ovqatlarga mavsumiy mevalardan, bahor va qish oylarida ularning qoqilaridan qo`shish maqsadga muvofiq*). Bunday ovqatlar issiq va o`rta mijozlilar uchun dimlanib, qaynatilib pishiriladi. Sovuq mijozlilar uchun go`sht yog`da qoviriladi so`ng piyoz solinib ozgina qoviriladi keyin sabzavotlar solinadi va ozroq qovirib suv quyiladi, suv qaynagach don solib pishiriladi. Ushbu ovqatlarni ham avval suv ichib, salat iste`mol qilib undan keyin iste`mol qilinadi. Ovqatlanish barobarida odjika va har xil achchiq-chuchuklardan foydalanish muhim.

Ana shunday tartibda tushlik iste`mol qilish organizmdagi juda faollik bilan ketayotgan biokimyoviy jarayonlarni yetarli miqdorda energiya va ozuqa moddalar bilan bemaol ta`minlaydi. Taxminan, soat 18 largacha iste`mol qilingan barcha ozuqalar to`la hazm bo`ladi. Soat 18 largacha kechki ovqat iste`moliga kirishish mumkin (*Naturopatlar, ya`ni «tabiiy» ovqatlanuvchilar kechki ovqatni soat 16 da tugatishadi, chunki biologik soat shuni taqozo kiladi. Istaganlar asta-sekin ana shu tartibga o`rganishlari mumkin*).

KEChKI OVQAT

Ushbu payt quyoshni yerga, yer usti atmosferaga shiddatli ta`siri ancha kamaya boshlagan payti va yer usti atmosferasi biroz sokinlasha boshlagan payti.

Atmosferaning yuqori qatlamlaridan aeroionlar yer sirtiga tusha boshlagan, odam organizmi ichki jarayonlari ham asta-sekin susaya boshlagan payt. Organizm ichki muhiti muvozanati nisbatan kislotali muhitdan nisbatan ishqorli muhitga o'ta boshlagan payti. Organizm tashqi muhitdan nafasi va terisi orqali nisbatan ko'prok energiya ola boshlagan payti. Shuningdek, kuni bilan juda faol ishlagan hujayralarda hosil bo'lgan chiqindilar va ishlab muddatini o'tagan o'lik hujayralarni organizmdan chiqarish payti. Inson yangidan ozuqa qabul qilish bilan yuqoridagi jarayonlarni tashqi muhit bilan muvozanatlanishiga yordam qiladi. Kelgusi kun uchun hujayralarni tiklanishi uchun faoliyati boshlanadi. Shuningdek, yangi hujayralar hosil bo'lishi uchun moddiy substrat yig'adi. Kechki ovqat iste'mol qilish muddati kun botguncha (*yozi oylarida soat 18⁰⁰ gacha*).

Kechki ovqat uchun taomlar



Tartibi: suv ichish, salat iste'mol qilish va asosiy ovqat qabul qilish.

Tarkibi: asosan, oqsilli ovqatlar. O'zida oqsil tutuvchi o'simliklar (*yong'oqlar, dukkaklilar*); go'shtlar; tuxum; sut va sut mahsulotlari (*tvorog, pishloq*); dengiz mahsulotlari (*baliq va hokazolar shuningdek qo'ziqorinlar*) bo'lishi mumkin va ular albatta pishirib iste'mol qilinadi.

Yuqoridagi ozuqalarni har qaysisi har xil kunlarda alohida iste'mol qilinadi. Masalan, bir kun odatdagidek avval suv va salat iste'molidan so'ng, qaynatilgan go'sht iste'mol qilish mumkin odjika bilan, (*sho'rvasi iste'mol qilinmaydi*) Ikkinchi kuni suv va salatdan so'ng loviyayoki soya dimlamasi odjika bilan. Keyingi kun suv va salat iste'molidan so'ng no'xat dimlamasi. Keyingi kun ikki dona tuxum (*qaynatilgani yoki quymoq*) boshqasi kuni baliq (*yoki boshqa dengiz mahsulotlari*) keyingi kuni sut yoki sut mahsulotlari (*salat iste'mol qilinmaydi*), keyingi kuni odatdagidek suv va salatdan so'ng parranda go'shti odjika bilan keyingi kunlarda go'sht kotleti, befstrogonov yoki kabob va hokazolar, muhimi hammasi alohida-

alohida, har xil kunlari. Kechki ovqat polovdan iborat bo`lishi mumkin. Bunda xam avval suv, salat, so`ng palov qabul qiliadi. Ko`p chaynalishi shart. Ovqat bilan juda oz miqdorda ko`k choy ichish mumkin.

Eslatma:1. Sut yoki sut mahsulotlaridan tashqari barcha ovqatlar odjika bilan istemol qilinadi. 2. Kechki ovqat, asosan, oqsildan iborat ekanligi uchun kechki ovqat bilan qabul qilinayotgan salat tarkibidagi vitamin S miqdoriga alohida ahamiyat berish kerak, chunki 1 gramm oqsil hazm bo`lishi uchun, albatta, 1milligramm vitamin S zarur. Shuning uchun kechki ovqat iste`molidan avval qabul qilinadigan salat tarkibida, albatta, ko`k piyoz, petrushka, ukrop, rediska, bolg`ar kalampiri, pomidori hamda salatning asosi karam, qizil sabzi va qizil qizilcha bo`lishi shart. Shuningdek, qabul qilingan salat miqdori qabul qilinajak ovqatdan kam bo`lmasligi maqsadga muvofiq. 3. Uyqu oldidan bir stakan qatiq ichish mumkin.

Bir kunlik qabul qilinishi kerak bo`lgan ovqat miqdorini ovqatlanish bobida bayon etganlarimizdan foydalanib, har kim o`zi hisoblab oladi. (Har safar ovqatlanganimizda oshqozonning yuqoriga 1/3 qismi bo`sh qolishin shart ekanligini esdan chiqarmasligimiz zarur). Yuqoridagi tartibda kun botguncha kechki ovqatni qabul qilinganda organizm hech zo`riqishsiz ozuqalarni o`zlashtirib oladi. Shuning bilan barcha xazm tizimi ayniqsa jigar, shuningdek buyraklar shikastlanishdan saqlab qolinadi, bu esa salomatlikni saqlashda asosiy o`rinda turadi.

Ana shunday tartibda ovqatlanganda (*soat 16⁰⁰ da kechki ovqat qabul qilib tugatilganda uzog`i bilan soat 22-23 larga borib, (ovqatlanishni soat 18⁰⁰ da tugatganlarida biroz kechroq*)) tana uch olovi tizimi energiya kanali yuksak faollik bilan ishlashi natijasida (*soat 21-23 gacha*) ozuqa moddalar batamom hazm bo`ladi. Ushbu davr quyoshning yerni biz turgan qismiga to`g`ridan-to`g`ri ta`siri minimumigacha kamaygan payti (*quyosh yerning narigi tomonida*). Yer sirti va atmosfera jarayonlari sokinlashgan. Yer plazmasi, atmosfera plazmasining inson plazmasiga ta`siri sustlashgani tufayli inson organizmi suyuqliklari harakati susaygan, biokimyoviy jarayonlar sekinlashgan. Ushbu paytda inson tanasidagi o`t

va jigar elektron kanallaridan tashqari barcha kanallarida energiya aylanishi o'ta sustlashgan. Faqat o't va jigar kanallari tizimi katta faollik bilan ishlaydilar. (*soat 23-03 gacha*). Kuni bilan katta miqdorda ish bajargan hujayralar dam oladilar, o'z golografiyasini tiklaydilar, shikastlangan hujayralar tiklanadi, zarurati bor joylarda yangi hujayralar hosil qilinadi. Buning uchun, avvalo, xronal energiya mo'l bo'lishi kerak. Ayni paytda quyosh yerning «narigi» tomonida bo'lishi nihoyatda qulay, ya'ni quyosh nuri endi yerning «narigi» tomonidan yerga singib, yer orqali yerning biz yashab turgan tomoniga yer qatnashidan xronal energiya shaklida chiqib ta'sir etadi. Kimki ana shu muddatda yotib uxlayotgan bo'lsa, xronal energiyani keragicha oladi. Xronal energiya yordamida hujayralar golografiyasini tiklaydi, yangi hujayralar hosil bo'ladi. Bu ishlarda jigar-o't tizimi alohida o'rin tutadi. Kunduzi qabul qilingan ovqatlardan (*asosan, kechki-oqsilli ovqat*) jigar organizmni hamma hujayralari uchun kerak bo'ladigan moddalarni hosil qiladi. (*To'g'rirog'i, ozuqa moddalar qon bilan jigardan o'tayotib, maxsus ishlov oladilar va organizmni har qanday hujayrasi o'ziga ma'qul keladigan qismini olishlari uchun imkon beradigan birikmalar hosil qiladi*). Ana shu birikmalardan barcha hujayralar faqat o'zlariga keraklarini oladilar. Hujayralar ana shu mahsulotlarni ishlatish jarayonida hosil bo'lgan energiya biokimyoviy jarayonlar natijasida “yechiladi”. Biokimyoviy jarayonlar natijasida hosil bo'lgan oqsil birikmalari, shuningdek, vitaminlarning bir qismi, minerallar, mikroelementlar va hokazolar hujayralarni shikastlanganlarini to'g'rilash va yangi hujayralar sintezi uchun sarf etiladi. Shuningdek, hosil bo'lgan suvni bir qismi hujayra sitoplazmasini to'ldirish uchun ishlatiladi. Hosil bo'lgan karbonat angidridni bir qismi hujayradagi biokimyoviy jarayonlarni rag'batlantirish uchun ishlaydi. Ortiqcha suv hujayralar chiqindilarini, shu jumladan, eskirib o'lgan hujayralarni hujayralararo suyuqlikka, u yerdan vena va limfa tizimi orqali organizmdan chiqarib tashlash uchun ishlatiladi. Karbonat angidrid esa qon bilan ketib o'pka orqali chiqib ketadi. Shunday qilib ovqatlanish bilan organizm ertangi kun faoliyati uchun zamin yaratadi. Muhimi, jismoniy tanani tiklaydi, bolalarda esa o'sish imkoniyati yaratiladi. Muxim eslatma: xom xolatda istemol qilinadigan barcha madaniy yoki yovvoyi

o`simliklar, mevalar, poliz mahsulotlarini (*qovun, tarvuzdan tashqari*) albatta yaxshilab yuvib tozalab 15-20 minut 0.5%li pereks vodorod eritmasida zararsizlantirib, (*yoki sho`r suvda*) so`ng yana bir marta yuvib istemol qilinadi.

Ovqatlarni ko`p chaynab so`ng yutish jarayoniga alohida etibor qaratish lozim, sababi ushbu jarayon inson salomatligida alohida o`rinda turadi.

Odatda inson: ko`rish bilan bosh miya ensa qismi po`stloq osti markazlari ko`ruv hujayralari bilan, eshitish bilan bosh miya chekka qismlari po`stloq osti markazlari eshituv hujayralari bilan nafas olish bilan bosh miya asosidagi xid sezish markazlari hujayralari bilan, og`iz - til orqali bosh miya asosidagi tam bilish markazlari hujayralari bilan, butun vujud – teri orqali sezish bilan bosh miyaning deyarli barcha po`stloq osti sezuv markazlari sezuvchi hujayralari orqali tashqi muxit bilan muntazam muloqotda bo`ladi.

Inson ovqat qabul qilganda og`iz orqali yuqoridagi barcha markazlar bilan muloqotda bo`ladi. Sababi yuqorida tilga olingan barcha sezuv markazlarining chiqish yo`llari og`izda tutashadi. Ovqat chaynalganda ko`rish, eshitish, hid bilish, tam bilish, butun vujud bilan teri orqali sezish jarayoni xosil bo`ladi. Ushbu jarayonda ozuqa moddalari, (*yer moddalari va energiyalari*). Koinot, butun Borliqning Yaratuvchi energiyalari inson so`lagi bilan uchrashadi. Inson so`lagi – uning qonidan, so`lak bezlari tomonidan ishlab chiqariladi. U inson tiriklik suvining asosini tashkil qiladi. Ovqat chaynalganda inson og`zida yuqorida tilga olingan barcha hisiyotlar (*energiyalar*) va ozuqa moddalardan so`lak ishtirokida (*faqat aynan so`lak ishtirokida*) insonning tiriklik suvi xosil bo`lishi boshlanadi. Jarayon butun xazm tizimida davom etadi va nihoyasida tiriklik suvi (*hayot eliksiri*) xosil bo`ladi. Ushbu suyuqlik bilan inson jismining barcha tizimlari, barcha a`zolari, barcha xujayralari yetarli darajada ta`minlanadi. Ushbu suyuqlik agar musaffo bo`lsa inson ichki muxiti va tashqi muxit muvozanati juda uzoq yillar meyorida turadi , yani inson juda uzoq yillar sog`-salomat yashaydi. Buning uchun inson har doim sog`lom ovqatlanishi kerak, jumladan ovqatlanganda ovqatni iloji boricha uzoqroq chaynab uni so`lak bilan iloji boricha ko`proq aralashtirib yutishi kerak. Bunda to`yish xissi o`z vaqtida paydo bo`ladi (*kam chaynash oqibatida juda*

ko`p kishilarda to`yish xissi juda kech, ya`ni oshqozon to`lganda xosil bo`ladi. Deyarli barcha kasaliklarning sababi xam shu). Demak tezda ovqatlanishni to`xtatish kerak. Bu bilan keragidan ortiq ovqat qabul qilishdek o`ta ziyonli odatga chek qo`yiladi va salomatlikni uzoq yillar saqlab yurishga imkoniyat yaratiladi. Shuningdek suvni (suyuqliklarni) albatta ovqatlanishdan yarim soat avval ichish kerak(toza suv oshqozonda uzoq turmaydi tezda o`n ikki barmoqli ichakka o`tib ketadi. Suvni xam mayda xo`plab,so`lak bilan aralashtirib so`ng yutish kerak). Ovqatlanishdan bir oz oldin, ovqatlanayotib yoki ovqatlangandan so`ng darhol suv ichmaslik muxim. Eslatma:

- 1.Barcha ovqatlar o`simlik yog`ida, sut (*mahsulotlaridan tashkari*) tayyorlanadi.
- 2.Barcha salatlarga mavsumiy mevalardan, (*baxor va qishda ularning qoqilari qiymalarini*) shuningdek kanop moyidan bir koshik ko`shiladi, tuz ko`shilmaydi.
- 3.Sovuq, quruq mijozli kishilar rangli (*qora,qizil va xokazo*) semiz g`unajin, qo`zi yoki paranda go`shti solingan va qo`zi dumba yog`ida qovurilib, so`ng barcha mavsumiy sabzavotlar (*istaganlar pishgan mevalardan xam*) solib dimlab yoki qaynatib pishirilgan anchagina yog`li taomlarni istemol qilishlari kerak.

Sovuq, xo`l mijozli kishilar xam yuqoridagidek, lekin taom biroz yoqsizroq, lekin o`tkirroq (*ziravorlar xisobiga*) bo`lgani maqul (*xazm tizimida kuchli kisotali muxit bo`lmasa albatta*).

Issiq, quruq mijozli kishilarga-taamsiz,chuchuk taamli va suvli ovqatlar istemoli maqul.

Issiq, xo`l mijozli kishilarga-taxir, nordon, burushtiruvchi ozuqalar ma`qul.

Mo`tadil mijozlilarga deyarli barcha taomlar maqul kelaveradi.

Xarbir kishini mijozini mutaxasis shifokor aniqlab beradi.

4.Istagan kishilar xoxlagan mevalardan yoki savzavotlardan bir xilini, yoki ularning yangi siqib olingan shirasini nonushta, peshinlik yoki kechki ovqat o`rnida istemol qilishi mumkin. Boshqa ovqat istemol qilinmaydi.

5. Xaftada bir marta bir sutka davomida xechqanday ovqat istemol qilinmaydi. Bu kuni organizmni tabiy tozalanish kuni. (*san-den*). Ertasi kuni bir sutka davomida faqat bir xil meva (*masalan olma, sovuq mijozlilar shirin olma, issiq va mo`tadil*

mijozlilar nordon olma) istemol qiladilar. Issiq va mo`tdil mijozlilar umuman suv xam ichmaganlari ma`qul, sovuq mijozlilar qaynatib iliq xolatigacha sovutilgan suv ichadilar, olma istemolidan ikki soatdan so`ng. Keyingi kundan odatiy ovqatlanish davom etadi.

6. Vaqtlari bemalol kishilar kunda 4 hatto 5 mahal ovqatlanishlari mumkin, lekin kaloriya miqdori saqlanadi.

7. Keksalar kechki ibodatlarini masjidga piyoda borib bajarib kelishlari salomatlikni saqlash uchun juda muhim. Boshqalar esa albatta uyquga yotishdan oldin tashqarida sayr qilib kelishlari va albatta oyoq va qo`larini yuvishlari lozim (*bu bilan organizmda elektron zaryadlarni muvofiqlashtiriladi. Kundaik suv muolajalarining solomatlikka ijobiy ta`siri bobiga qarang*).

Soat 22⁰⁰ -23⁰⁰ larda **uykuga yotish makul xisoblanadi.** Ushbu kitobda bayon etilganidek kun tartibi bilan yashash va ovqatlanish inson organizimi fiziologiyasi va tabiat ritmi qonunlariga to`la mos tushadi va organizimni ozuqa moddalariga bo`lgan talabini to`la ta`minlaydi Sababi inson fiziologiyasi (*yani inson organizimining ishlash, yashash tamoillari*) tabiat ritmi qonunlari asosida shakillangan.

8. Sog`lom ovqatlanish mukammal bo`lishi uchun insonlar ozuqasi sifatida ishlatiladigon barcha maxsulotlar ekologik toza bo`lishi talab etiladi. Buni esa xar doim xam nazorat qilish mushkul. Ekologik nosog`lom maxsulotlardan inson organizimiga keladigon ziyonni ma`lum darajada kamaytirish mumkin. Buning uchun fitoaptekarlaridan 5 xil (*maxsus tayyorlanib, quritib kukunlangan*) dorivor o`simliklardan 5 gramdan olib, aralashtirib, shundan 1/4 choy qoshig`i, agar kukunlanmagan bo`lsa yarim choy qoshig`ini 200 gramm qaynoq suvda 5 minut damlab, xar **3 kunda bir marta kun bo`yi** odatdagi ovqat oldidan ichayotgan suvga qo`shib ichiladi. Yig`ma choy tugaguncha. So`ng yana 5 xil boshqa o`simliklardan 5gramdan yangi yig`ma choy tayyorlab ichiladi. Tugagach yana 5 gramdan 5 xil boshqa o`simliklardan choy tayyorlab ichiladi va xokozo. O`simliklar turi o`rtacha 100 tagacha yetkuncha. Bu choylar qisqa tanafuslar bilan muntazam ichiladi. (*Yetakchi parxezshunos olimlarning fikricha turli ekologik toza*

yerlarda o`svuchi, turli paytlarda terib olingan (albatta yangi va o`z mintaqasida o`sayotgan) taxminan yuz xil, inson uchun bezararli isbotlangan ko`katlardan muntazam choy damlab ichilsa ulardan o`sha mintaqalarda yashovchi insonlar organizimiga yetarli darajada ekologik toza, mikro va makro elementlar, vitaminlar, flavanoidlar, enzimlar, fermentlar, garmonlar, biologik faol moddalar va xokoza inson organizimi uchun zarur barcha moddalar kirar ekan. Xozirgi ekologik vaziyatda ushbu imkoniyatdan foydalanish o`rinli bo`ladi. Lekin bu muolajani bajarishga kirishishdan oldin albatta mutaxassis vrach fitoterapevt bilan maslaxatlashish va muolaja davrida, ayniqsa dastlabki paytlarida uni nazoratida bo`lish zarur. Sababi bazi ko`katlar inson uchun ziyonli bo`lishi mumkin, xatto yakka xolatda ziyonli bo`lmasa xam boshqa ko`katlar bilan aralashtirib damlanganda inson uchun zararli moddalar xosil bo`lishi mumkun. Buning ustiga anchagina odamlarda bazi o`simliklarga nisbatan yuqori sezuvchanlik bo`lishi mumkun.)

OZUQA MODDALARI VA ULARNI AXAMIYATI

Uglevodlar. Uglevodlar-kraxmallar va qandlardan iborat. Asosan, don mahsulotlari va kartoshka kraxmallarga boy. Poliz mahsulotlari, sabzavotlar, mevalar qandlarga boy bo`lib, ularda klechatkalar ham juda ko`p miqdorda bor. Insonlar ozuqa ratsionida uglevodlarni salmog`i 55-60%ni tashkil qilishi (*shundan o`rtacha 20-25%i kraxmalni tashkil qiladi*) fiziologiya nuqtai nazaridan ma`qul hisoblanadi.

Kraxmallar. Kraxmallar inson organizmi uchun asosiy energiya manbaidir.

Bug`doy uni haqida. Bug`doy uni bug`doyni tegirmonda tortib, hosil qilinadi. Bug`doy uni 85% kraxmaldan, 15% zarodish oqsillari va bug`doy qobig`i qipiqlaridan iborat. Bug`doy unining eng qimmatli qismi zarodish oqsillari va qipiqlaridir, ularda bug`doyning asosiy moddalari, biologik faol elementlar, vitaminlar, minerallar bor. Bug`doyni sanoat asosida unga aylantirilganda avval qobig`i ajratib olinganligi tufayli qobig`i bilan bug`doyni asosiy vitaminlari va minerallari chiqib ketadi. Hosil bo`lgan un, asosan, kraxmal va ozroq miqdordagi oqsil birikmalaridan iborat. Undagi vitaminlar va minerallar kamomadini to`ldirish

uchun unga sun`iy vitaminlar, shuningdek, ozuqadorligini oshirish uchun va non mahsulotlarini ishlab chiqarilganda ular sifatliroq ko`rinishga ega bo`lishi uchun bromat kalsiy, giposulfit, pereks kalsiy, ortofosfor kislota va sistein qo`shiladi. *(Ke-yingi yillarda O`zbekiston Respublikasida sanoat miqyosida ishlab chiqariladigan unlarni qo`shimcha ravishda temir, iod moddalari va ba`zi vitaminlar bilan boyitilishi aholi salomatligini saqlashda katta rol o`ynashini alohida ta`kidlash lozim.)*

Inson organizmida kraxmalning taqdiri

Inson kraxmalni tabiiy holatda (*mevalar, poliz va hokazo*) qabul qilsa, kraxmal og`iz bo`shlig`idan boshlab (*so`lak kraxmalni qisman maltazaga aylantiradi*) hazm bo`lishga boshlaydi. Shuning uchun ovqatni uzoq chaynab, so`lak bilan obdon aralastirib, so`ng yutish kerak. Shuning uchun ovqatlanish baravarida suv yoki boshqa suyuqliklar ichmaslik kerak. O`n ikki barmoqli ichakka borganda kraxmalning qolgan qismi, asosan, oshqozon osti bezi fermentlari ta`sirida maltazaga aylanadi. Ingichka ichaklarda maltaza to`laligicha glyukozaga yoki fruktozaga aylanadi. *(Glyukozaga, asosan, danakli mevalar, fruktozaga urug`li mevalar va sabzavotlar)* Glyukoza (*fruktoza*) ichak devorlaridan tezda qonga so`riladi *(Muhimi, ichaklarda nisbatan ishqorli muhit hosil qiladi va ichak devorlarida «leykotsitar to`siq» hosil bo`lishiga ehtiyoj tug`ilmaydi.)* Glyukoza tezda jigar orqali ishlov olib o`tib butun organizmni hamma hujayralariga yetib boradi. U yerda biologik oksidlanish va qaytarilish jarayonida ishtirok etadi. Glyukoza oksidlanganda ko`plab miqdorda ATF hosil bo`ladi. Glyukoza o`zlashtirilishi uchun insulin zarur bo`ladi. Glyukoza tez va oson o`zlashtirish mumkin bo`lgan energiya manbaidir. Ayniqsa, inson markaziy nerv tizimi uchun zarur energiya. Shuningdek, glyukoza glikogenga osongina aylanadi va mushaklarda zaxirada saqlanadi.

Fruktoza ham ichak muhitini nisbatan ishqoriy bo`lishini ta`minlab «leykotsitar to`siq» hosil bo`lishiga hojat qoldirmaydi. Fruktoza ham ichaklardan tez so`riladi. Fruktozaning bir qismi jigarda ishlov olib o`tayotganda glyukozaga aylanadi, lekin insulin talab etilmaydi shuning uchun o`zida fruktoza tutadigan

kraxmallarni (*Asosan, urug`li mevalar va sabzavotlar, qovun va uzumdan tashqari*) iste`mol qilish qandli diabet kasallari uchun ma`qul. Fruktozani hujayralardagi biokimyoviy jarayonlari xuddi glyukozanikiday. Ya`ni suv va karbonat anhidrid hosil bo`lguncha. Biroz yuqorida aytganimizday, suv hujayralar ehtiyoji uchun ishlatiladi, ortiqchasi hujayra chiqindilarini oqizib ketadi. Karbonat anhidrid esa hujayralardagi biokimyoviy jarayonni muttasil ushlab turish uchun rag`batlantiruvchi vosita sifatida ishlaydi. Ortiqchasi qon bilan ketib nafas chiqarilganda tashqariga chiqarilib yuboriladi. (*Glyukoza va fruktoza hamma mevalarda va poliz mahsulotlarida bor.*) Urug`li mevalarda fruktoza, danakli mevalarda glyukoza ko`proq bo`ladi. Ziravorlarda glyukoza va fruktoza nisbati, taxminan, bir xil.

Agar kraxmal don ko`rinishida iste`mol qilinsa, don yaxshilab chaynalib, so`lak fermentlari bilan yaxshilab «ishlab» olinsa, don kraxmalining bir qismi og`izdayoq maltazaga aylanadi (*don chaynalgan sari shirinroq bo`laveradi*) qolgan qismi oshqozondan o`tib o`n ikki barmoqli ichakka borganda, maxsus fermentlar bilan maltazaga aylantiriladi. Ingichka ichaklarda maltaza monosaxaridlargacha parchalanadi (*asosan glyukozaga*) glyukoza ingichka ichakdan qonga so`rilguncha o`sha yerda ichak devoridan o`tish paytida fosforlanadi (*ya`ni glyukoza molekulasini beshinchi atomining o`rniga fosfor atomi birikadi, ana shunday fosforlangan holatda qonga o`tadi va oksidlanish qaytarilish jarayonlarida ishtirok etadi.*) Glyukoza ana shunday fosforlangan holatda qonga o`tadi va oksidlanish qaytarilish jarayonlarida ishtirok etadi.

Agar kraxmal non ko`rinishida iste`mol qilinsa, quyidagi holatni e`tiborga olish kerak. Non kraxmali 15-20% amiloza va 80-85% amilopektindan iborat. Tashqi muhitda amiloza 80⁰S issiq suvda eriydi va kolloid eritma hosil bo`ladi. Amilopektin 80⁰S li issiq suvda ham erimaydi, biroz shishadi, xolos. Demak, non kraxmaliga 80⁰li qaynoq suv ta`sir ettirilsa, amiloza eritmasi va unga aralashgan, biroz ko`pchigan amilopektin hosil bo`ladi. Ushbu biroz quyuoqroq, yopishqoq atalimon eritma kleyster, deb ataladi.

Non iste`mol qilinganda, xuddi ana shunday narsa odamlar oshqozon-ichak tizimi o`zanida hosil bo`ladi. Uning navi qanchalik yuqori bo`lsa, kleyster shunchalik mustahkam bo`ladi. Kleyster o`n ikki barmoqli ichak, ingichka ichaklar, so`rg`ichlarga yopishib ularni teshiklarini to`sib qo`yadi (*Demak, ichaklardan ozuqa moddalarini qonga so`rilishini kiyinlashtiradi*) ichaklardan esa ovqat hazm qilish fermentlarini ichaklar o`zaniga chiqishini ham qiyinlashtiradi. Yo`g`on ichakda esa faqat suv so`rilganligi uchun kleysterni suv qismi so`rilib ketib, qolganini qotib qolib ichak devorlariga anchagina qattiq yopishib qoladi. Natijada, yo`g`on ichak funksiyasi sezilarli darajada buziladi. (*Eslatma: bug`doydan boshqadon unlaridan kleyster hosil bo`lmaydi, yoki juda oz miqdorda hosil bo`ladi*). Shuning uchun bug`doy unidan tayyorlangan barcha ovqatlarga 1-2 koshiq bug`doy kepagi ko`shib iste`mol qilish kerak. Kepak kileyster yopishkocligini kamaytiradi.

Non kraxmalining ichaklarda maltazaga va undan glyukozaga aylanishi va qonga so`rilishi juda uzoq va juda mashaqqatli, juda ko`p bosqichlardan iborat. Kraxmal avval maxsus fermentlar vositachiligida amilodekstringa, undan yana alohida fermentlar ishtirokida eritrodekstringa, undan yana alohida fermentlar yordamida araxidekstringa, undan yana alohida fermentlar vositasida maltodekstringa, undan yana alohida fermentlar vositasida maltazaga va keyingina glyukozaga aylantiriladi. Buning uchun organizm juda katta miqdorda energiya sarf etishidan tashqari ko`plab miqdorda minerallar, vitaminlar, biologik faol moddalarni o`z hisobidan sarf etadi. Shuni e`tiborga olish kerakki, bug`doy kraxmali asosiy 75-85% qismi amilopektin 80^oSli suvda erimaydi, ozgina qismi 15-20% amiloza 80^oSli suvda eriydi. Ushbu kraxmalni spirt ham, kerosin ham shuningdek, ko`pgina kislotalar ham erita olmaydi. Shuning uchun bo`lsa kerak, bug`doy doni bir necha o`n ming yillar saqlansa ham, (*quruq joyda*) o`z xususiyatini yo`qotmaydi, yerga ekilsa, unib chiqadi.

Ushbu jarayonlar inson organizmining o`ta murakkab, ayni paytda juda mustahkam qurilma ekanligidan dalolat. O`zingiz o`ylab ko`ring, tashqi muhitda 80^oS li qaynoq suvda erimagan non kraxmalini inson oshqozon-ichak tizimi

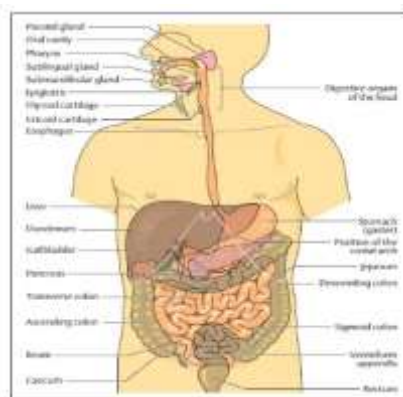
qandaydir 5-6 soat davomida eritadi va hazm qiladi. Inson organizmi, xususan, hazm tizimi ana shunday salohiyatga ega. Kishilar o'z organizmlari imkoniyatlarini yaxshi o'rganib, ularni ehtiyotlab yashamoqliklari kerak. Zero, har qanday imkoniyatning ham chegarasi bor. Demak insonlar oq nonni, oliy navli unlar va shakardan tayyorlangan pishiriklarni iloji boricha kamroq iste'mol qilganlari maqul.

Un tortilayotgan paytda vitaminlar ko'pgina minerallar va biologik faol birikmalar chiqarib yuborilgan. Un tayyorlash jarayonida qo'shilgan sun'iy vitaminlar esa non pishirilishi jarayonida yo'qotilgan. Ma'lumki, ko'pchilik vitaminlar organik va oqsilli birikmalardan iborat bo'lib faqat oqsil qismlari borligi uchun vitamin sifatida faoliyat ko'rsata oladi. Non (*boshqa hamirli ovqatlar ham*) katta issiqlik ta'sirida pishgan (*taxminan, 100^oS va undan yuqori*). Oqsil esa 50-55^oS da butunlay denaturatsiya bo'ladi (*ya'ni o'ladi*), o'z funksiyasini bajara olmaydi. Demak, vitaminlar ham parchalanib bitgan, oqibatda odam organizmi non kraxmalini ichak o'zanida oson hazm bo'ladigan glyukoza darajasiga keltirish uchun o'z tanasidan katta miqdorda energiya sarf etishi bilan birga juda ko'p miqdorda mineral moddalar, vitaminlar, biologik faol birikmalarni ichaklarga keltirishi zarur. Ushbu ortiqcha jarayonlardan hazm tizimi hujayralari katta miqdorda shikastlanadi. Buning ustiga non kraxmali oshqozon-ichak shiralari ta'sirida chala eriganligi sababli hosil bo'lgan kleyster ichaklar so'rg'ichlari teshiklarini qisman berkitib qo'yishi oqibatidagi ichaklardagi nosozliklar organizmni ancha noqulay ahvolga solib qo'yadi. Odamlarning odatdagiday ovqatlanishi, ya'ni kundalik ratsionda kraxmalning ulushi haddan tashqari ko'pligi ularning organizmi muddatidan oldin ishdan chiqishiga olib keladi. Kundalik ratsionda kraxmalni (*un mahsulotlari shaklidagi turlari*) o'rtacha 20-25% atrofida bo'lishi organizmni yetarli darajada energiya bilan ta'minlaydi. Muhimi, organizm hujayralarini ko'plab miqdorda shikastlanishini qiskartiradi.

Yana bir muhim jihatni e'tiborga olish kerak. Non va non mahsulotlari tayyorlash uchun, asosan, hamirturushlardan foydalaniladi. Hamirturushlar esa, asosan, zamburug'lardan iborat. Zamburug'lar va zamburug'lar hosil kilgan

moddalar ta'sirida inson organizmi hazm tizimidagi, xususaningichka va yo'g'on ichagida inson bilan birga yashashi lozim bo'lgan, inson hayotida juda muhim o'rin tutadigan va foydali mikroorganizmlar, deb ataladigan mikroorganizmlarni asta-sekin kamayib, so'ng yo'qolib ketishiga olib keladi. (*Zamburug'lar va ularni ishlab chiqargan mahsulotlar ta'sirida ular ko'paya olmaydilar, o'lib ketadi-lar.*) Natijada, inson eng foydali hamrohlaridan ajraydi. Ma'lumki, ushbu mikroorganizmlar (*ular 400-500 xilga yetadi, miqdori esa yo'g'on ichakdagi 1 gramm ovqat qoldig'ida 30-40 milliard atrofida*) inson hazm tizimida ovqat hazm bo'lishi jarayonini nihoyasiga yetkazadi. Hazm tizimi etagida hazm bo'lmay qolgan ovqatli moddalarni (*asosan, dag'al tolali ovqatlardan karam, sabzi, qizilcha, sholg'om, turup, mevalar, sabzavot mahsulotlarining dag'al tolalarini*) iste'mol qilib yashaydilar va inson organizmi uchun o'ta muhim aminokislotalar, fermentlar, gormonlar, vitaminlar ishlab chiqaradilar. Shuningdek, juda ko'p miqdorda zaryadlangan ionlar hosil qilib ular bilan yo'g'on ichak akupunktir nuqtalari orqali butun organizmni zaryadlangan ionlar bilan ta'minlaydilar. Ushbu mikroorganizmlar o'zlari ham fermentlar ishlab chiqaradilar va qoldiq ozuqa moddalarini hazm bo'lishiga yordam beradilar. Shuningdek, ular asetilxolin sintez qiladilar. (*Asetilxolin-organizmda nerv impulslarining o'tishini ta'minlaydigan modda.*) Ushbu mikroblar organizmni temir moddasini o'zlashtirishiga yordam beradi. Shuningdek, ushbu mikroorganizmlar vegetativ nerv tizimi ishini yaxshilaydi. Va nihoyat organizmni immun tizimini mustahkamlaydi. (*Immun tizimi-kasalliklarga qarshi kurash tizimi.*) Non va non mahsulotlari tayyorlash uchun ishlatiladigan hamirturush zamburug'lari inson organizmi uchun nihoyatda zarur bo'lgan ana shunday mikrojonivorlarni o'ldiradi. Lekin ushbu mikroorganizmlarni yo'g'on ichakda bemalol yashashlari uchun nafis va dag'al tola tarkibli o'simlik mahsulotlarini iste'mol qilish kifoya. (*Ular karam, sabzi, qizilcha, sholg'om, turup, baqlajon, bolgar qalampiri, pomidori, ko'katlar, barcha mevalar va poliz mahsulotlari.*) Shuningdek, ushbu mikroorganizmlarni bemalol yashashlari uchun yo'g'on ichak o'zanida kam kislotali (rN 4,0-6,0) muhit bo'lishi kerak. Yuqoridagi mahsulotlar xuddi ana shunday muhit yaratadilar.

Odamlar ovqatining ratsionida kraxmallarning nisbatan ko'pligi, poliz va mevalarni nisbatan kamligi, pishgan ovqat-larning miqdori salatdan ko'pligi, raf-inizatsiya, konservalangan ovqatlar, aralash ovqatlanish, ovqat paytida suyuqlik ichish va hokazolar natijasida yo'g'on ichakda to'la hazm bo'lmagan ozuqa moddalar to'planadi va keragidan ortiqcha muddat turib qoladi va chirishga boshlaydi. Natijada, u yerda muhit kuchli kislotali yoki kuchli ishqorli bo'lib qoladi. Bunday muhitda esa foydali mikroorganizmlar o'lib ketadi, o'niga zararli mikroblar rivojlanadi. Foydali mikroorganizmlardan bir guruhi «Ichak tayoqchala-ri» masalan, vitamin V guruhini sintez qiladi. Vitamin V guruhi esa organizmda uglevod almashinuvida muhim rol o'ynashidan tashqari (*uglevodlar faqat vitamin V guruhi ishtirokida hazm etiladi*) to'qimalarda yangi hujayralar hosil bo'lishini ham nazorat qiladi. Agar organizmni qaysidir to'qimasida noma'qul hujayralar paydo bo'lib qolsa, ularni darhol yo'qotadi. Bu esa organizmda o'smalar paydo bo'lishini oldi olindi degani. Ma'lumki, yo'g'on ichakda chala hazm bo'lgan ozuqa moddalari tarkibidagi oqsil moddalarini chirishi natijasida metan gazi paydo bo'ladi. Yo'g'on ichakda oqsil moddalarini keragidan ortiqcha muddat turib qolishi va chirishiga asosiy sabablardan biri ozuqa tarkibida yetarli darajada vitamin Sning yo'qligidir. Chunki 1 gr. oqsil ozuqa to'la hazm bo'lishi uchun 1ml/gr. vitamin S darkor. Metan esa V guruh vitaminlarini neytrallab qo'yadi. Demak, organizmni rakka qarshi kurashuvchi tizimiga zarar yetadi. Adabiyotlarda qayd qilin- ishicha, 10 000 ta rakdan 9 999 tasi o'z yo'g'on ichagidagi (*xusususan, sigmasimon va to'g'ri ichak qismidagi*) najasdan zaharlanishning oqibati ekan. Aslida inson- dagi deyarli barcha ichki va ko'plab «tashqi» kasalliklarni sababi, ham hazm tiz- imi bilan, xusususan, yo'g'on ichakdan zaharlanish bilan bog'liq. Yo'g'on ichakdagi nosozliklarga esa, ingichka ichaklardagi, o'n ikki barmoqli ichakdagi va oshqozon- dagi noto'g'ri jarayonlar sabab, ularga esa ovqatlanish paytida suyuqliklar ichish ovqatni kam chaynab yutish sabab.



Hazm tizimi

«Zamonaviy» ovqatlanish natijasida o`rta yashar va undan katta yoshdagi deyarli barcha kishilar hazm tizimida quyidagi noma`qul o`zgarishlar ro`y beradi:

1. Deyarli barchada disbakterioz, ya`ni foydali mikroorganizmlarning kamayishi yoki butunlay yo`qolishi, o`rniga organizmga ziyonli ta`sir etuvchi mikroorganizmlarni joylashib qolishi.

2. Hazm tizimida disgormonal o`zgarishlar, ya`ni tizimdagi gormonlar, fermentlar va biologik faol birikmalarni nisbatan kamligi yoki nomutanosibligi.

3. Hazm tizimidagi destruktiv o`zgarishlar, ya`ni tizim to`qimalari, bezlari, hujayralardagi shakl o`zgarishlari.

Oqibatda, iste`mol qilingan ovqat moddalari o`z vaqtida, kerakli yerda, yetarlicha «ishlanmaydi». Ko`proq chiqit qoladi. Chiqitlar chiriydi, zaharli birikmalar hosil bo`ladi. Zaharli birikmalar ichaklardan qonga so`rilib, avvalo, jigarni so`ng buyraklarni va organizm qo`shma tolalarini zaharlayveradi. Shuningdek, ushbu zaharli moddalar qon tomirlarida, shuningdek, barcha qo`shma tolalarda to`planaveradi va muntazam ravishda o`sha a`zolar hujayralaridagi biokimyoviy jarayonlarni buzib hujayralarni shikastlayveradi. Ma`lumki, organizmning barcha hujayralari, to`qimalari va a`zolarining asosini qo`shma tolalar tashkil qiladi. Yuqoridagi o`zgarishlar natijasida deyarli barcha qon tomir kasalliklari (*jumladan, yurak ishemik kasalliklari, miya tomirlari ishemik kasalliklari, shuningdek, ularning o`tkir formalari: miokard infarkti, miya insulti, gipertoniya kasalligi, revmatizm kasalligi va hokazolar*), modda almashinuvi va ichki sekresiya bezlari

(*jumladan, qandli diabet*), barcha buyrak kasalliklari, barcha jigar kasalliklari (*yuqumlilaridan tashqari*), barcha o`smas kasalliklari kelib chiqishi mumkin.

Shuningdek, hazm tizimidagi disbakterioz, disgarmoniya va destruktiv o`zgarishlar natijasida kishilar organizmida qandaydir moddalar yetishmovchiligi bilan bog`liq kasalliklar rivojlanadi. Masalan, ovqatdan temir moddasi so`rilishining buzilishi oqibatida temir yetishmovchiligi bilan bog`liq bo`lgan kamqonlik kasalligi rivojlanadi. Organizmga kalsiy, fosfor va vitamin D moddalarining yetishmovchiligi oqibatida organizm tayanch, harakat tizimi kasalliklari rivojlanishi (*bolalarda yaxshi o`smaslik, raxit, keksalarda suyak mo`rtligi, osteoxondroz, sinishga moyillik kabilari*), shuningdek, tish kasalliklari rivojlanishi mumkin. Shu bilan birga vitaminlar yetishmovchiligi bilan bog`liq kasalliklar rivojlanishi mumkin. Masalan, vitamin Ye guruhi yetishmovchiligi oqibatida jinsiy hujayralar faoliyatlari bilan bog`liq kasalliklar va ular oqibatida har xil psixonevroz kasalliklar ko`proq kuzatilmoqda. Shuningdek, hazm tizimidagi disbakterioz, disgormoniya, disfunksiya va destruktiv o`zgarishlari natijasida, ayniqsa, keyingi paytlarda A guruhi vitaminlarini yetishmovchiligi bilan bog`liq bo`lgan kasalliklar ko`p kuzatilmoqda. Masalan:

1. Ko`z kasalliklari (*jumladan, katarakta kasalligi, ko`z pardalarini tez-tez shamollashi, ko`zdan yosh oqishi va hokazo-lar*).
2. Teri va soch tolalari kasalliklari (*terining oqarib qolishi, terining dag`allashishi, tirnoqlarning o`zgarishi, ekzemalar va hokazolar*).
3. Nafas olish tizimi shamollash kasalliklariga beriluvchanlik ko`paymoqda.
4. Hazm tizimi kasalliklari ham ko`paymoqda (*gastrit, kolit, dispepsiya va ayniqsa, jigar epiteliysi destruksiyasi: surunkali gepatitlar, sirrozlar, shuningdek, o`t-tosh kasalliklari*).
5. Nerv tizimi kasalliklari (*asabning tez buzilishi, periferik nerv tomirlari, ayniqsa, oyoq nerv tomirlari yetishmovchiligi*).
6. Buyrak kasalliklari (*buyrak shamollash kasalliklari, tosh, tuz yig`ilishlari*).
7. Jinsiy bezlar epiteliylarida strukturaviy o`zgarishlarga bog`liq kasalliklar.
8. Organizmning tez qarishi, o`smas kasalliklari.

Yuqoridagi o`zgarishlarning hammasiga epiteliy hujayralariga vitamin A ning yetishmasligi oqibatida yuz beradigan hujayralardagi shakl o`zgarishlari sababdir. Organizmdagi barcha hujayralarning jumladan, epiteliy hujayralarining hosil bo`lishida, xususan, vitamin A ning ham ishtiroki shart. Vitamin A yetishmasligi misolida bayon etganimiz organizm uchun shikastlovchi o`zgarishlar, barcha vitaminlar va minerallar, yoki biologik faol moddalar yetishmovchiligi natijasida ham ro`y berishi mumkin, barchasi ham organizmni qandaydir kasallikka olib keladi. Ushbu moddalarni yetishmovchiligiga ham, asosan, noto`g`ri ovqatlanish sababchidir.

Kartoshka – tarkibida ko`p miqdorda kraxmal borligi uchun ko`p energiya hosil qiluvchi ozuqa. Kartoshka tarkibidagi oqsillar, aminokislotalar turlari jihatidan inson uchun ma`qul, lekin miqdori nisbatan oz. O`zidagi minerallar tarkibi va miqdori jihatidan ma`qul ozuqa. Ayniqsa, u kaliy va natriy elementlarini inson uchun eng ma`qul nisbatlarda jamlagan. Kartoshka kraxmalidan saloin qandi hosil bo`lgani uchun u ichaklar perestaltikasini yaxshilaydi.

Iste`mol uchun kartoshkani kuzgi navlarini ishlatgan ma`qul. Shuningdek, kartoshkani iloji boricha po`sti bilan bug`da pishirib, so`ng po`stidan tozalash uni tarkibiy elementlarini yaxshi saqlab qoladi.



Qandlar. Qandning kimyoviy nomi saxaroza. Qand shakar qamishi, shakar qizilchasi o`simliklarini ko`p bosqichli kimyoviy ishlovidan so`ng kristall holatda hosil qilinadi. Kristall holatdagi saxaroza hosil bo`lguncha shakar kamishi yoki shakar qizilchani hech qanday vitaminlari, mineral elementlari, tuzlari, shuningdek, hech qanday biologik faol birikmalari qolmaydi. Kristall holatdagi saxarozani hazm qilishi uchun inson organizmi o`z minerallaridan sarf qilishi

kerak. Odamlarni ko`plab miqdorda qandni iste`mol qilishi, organizmda mineral dizbalansini keltirib chiqaradi. Oqibatida tish kasalliklari (*o`rta yashar kishilarning 70-80% tishlari nosog`lom*), minerallar yetishmovchiligi bilan bog`liq kasalliklar, endokrin kasalliklari (*jumladan, qandli diabet ham*) ko`payadi. Ayniqsa, yosh bolalarni qand va qand mahsulotlariga o`chligi va kattalarni bunga beparvoligining oqibati yomon. Odamlar, ayniqsa, bolalar qand va qand mahsulotlari (*shu jumladan, pechenelar, har xil qandolat mahsulotlari, pishi-riqlar, ichimliklar va hokazolar*) o`rniga tabiiy qand (*glyukoza, fruktoza*) tutuvchi mevalar va sabzavot mahsulotlari iste`mol qilishsa, ular hazm tizimida o`z fermentlari bilan hazm bo`lib, o`zaridagi hamma minerallar, vitaminlar, biologik faol birikmalarni odam organizmiga o`tkazadi. Odamlarda hech qanday minerallar disbalansi ro`y bermaydi. Aksincha, odam organizmi ko`plab miqdorda energiya, vitaminlar, minerallar, zaryadlangan ionlar, biologik faol birikmalar oladi. Hujay-ralar mustahkamlanadi. Yashash muddati uzayadi.



Ildizmevalar. Qizilcha, sabzi, sholg`om, turup va hokazolarda uglevodlar qand shaklida bo`ladi. Ular ko`plab vitaminlar va minerallarga boy. Ularda ko`plab miqdorda kletchatka mavjud. Ildiz mevalar inson hazm tizimida hayvon va o`simliklar oqsilini hazm bo`lishida katta rol o`ynaydi. Organizmdagi biokimyoviy jarayonlarni me`yorida kechishida, demak, har xil kasalliklarni oldi olinishida be-nihoya zarur. Jumladan, qizil qizilcha selena moddasi va betain tutishi bilan qizil sabzi beta karotin tutishi bilan diqqatga sazovor.

Piyozlar guruhi: piyoz, sarimsoq, xren tarkibida fitonsidlar-bakteriyalarga qarshi turuvchi moddalar borligi bilan ahamiyatlidir. Shuningdek, ularda ko`plab vitaminlar, minerallar bor. Ularda hujayra jarayonlarida lipidlar almashinuvida ishtirok etuvchi birikmalar borligi tufayli antisklerotik xususiyati bor.



Tomatlar guruhi: pomidor, baqlajon, shirin qalampir. Ularda ko`plab miqdorda vitaminlar, biologik faol moddalar, minerallar, mikroelementlar ayniqsa, temir, mis, kobalt, marganes tutishi bilan birga ularda salonin glikozidi bor.



Qovoqlar: ayniqsa, oshqovoqda ko`plab miqdorda kaliy, shuningdek, temir ko`p. Oshqovoq urug`ini inson ichaklaridagi parazitlarga qarshi vosita ekanligidan tashqari endokrin tizimini funksiyalarini mo`tadillashtirish qobiliyati bor. (*Pollitin va miristin kislotalar*).



Bodring: asosan, kolloid holatidagi suv, ko`plab miqdorda kaliy va ozroq iqdorda natriy tutishi bilan muhim.



Tarvuz: asosan, fruktoza (*hazm bo`lish uchun insulin kerak emas*) shaklidagi uglevod va ko`plab mineral elementlar, vitaminlar, biologik faol moddalar tutuvchi kolloid. Xususan, kaliy va natriy nisbatlari juda ma`qul darajada.



Qovun: asosan, saxaroza shaklidagi uglevod va ko`plab vitaminlar. (*ayniqsa, vitamin S, vitamin A, folevaya kislota*) minerallar, (*ayniqsa, temir*) biologik faol moddalar tutadi. Organizm uchun ko`plab energiya hosil qiladi. (*Saxaroza insulin ishtirokida o`zlashtiriladi*).



Dukkaklilar guruhi: tarkibida uglevodlar, oqsillar, yog`lar tutadi. Ularning nisbatlari inson organizmi tomonidan o`zlashtirilishiga qulay. Dukkaklilarning

uglevodli qismi krax-mallar ko`rinishida. Yog`lari to`yinmagan yog` kislotalar ko`rinishida. Oqsillari aminokislotalardan iborat bo`lib, go`sht mahsulotlaridagidan kamroq miqdorda, lekin inson hazm tizimida go`sht mahsulotlaridagi amina-kislotalardan ancha yaxshi va oson hazm bo`ladi. Dukkaklilarda anchagina miqdorda kletchatka bo`lib hazm tizimi shilliq qavatida kraxmalning hazm bo`lishiga to`sqinlik qiladi, natijada, gazlar hosil bo`ladi. Dukkaklilarning hazm bo`lishini osonlashtirishi uchun pishirishdan avval iliq suvda ikki, uch soat dimlab qo`yish kerak.



Mevalar ozuqa sifatida pishgan mevalari, quritilgan mevalar, meva sharbatlari, kompotlar, konservalangan mevalar, va hokazolar ko`rinishida ishlatiladi. Mevalarda uglevodlar, asosan, glyukoza, fruktoza, ozroq miqdorda saxaroza ko`rinishida bo`ladi. Urug`li mevalar, asosan, fruktoza (*uzumdan tashqari*) tutsa, danakli mevalar glyukoza va ozroq miqdorda saxaroza tutadi. (*gilos bundan mustasno*). Yer mevalarida (*qulupnay*) glyukoza va fruktoza deyarli bir xil nisbatlarda bo`ladi. Barcha turdagi mevalarda kletchatka miqdori ancha ko`p. Barcha turdagi mevalarda vitaminlar, minerallar, mikroelementlar, biologik faol moddalar ko`p. Eslatib o`tish muhim, mevalardagi, ayniqsa, kaliy va natriy elementlarini nisbati inson organizmi uchun juda qulay. Shuningdek, mevalardagi uglevodlar va yog`lar juda kam energiya hosil qiladi.

Ovqatlanishda har bir tur mevaning o`z o`rni va ahamiyati bor. Insonlar, albatta, har xil mevalarni o`z mavsumida yetarli miqdorda iste`mol qilishlari salomatlik uchun zarur.

Yong`oqlar, asosan, oqsillar va yog`lardan iborat bo`lib, inson organizmida katta miqdorda energiya hosil qiladi. Muhimi, yuqoridagilar hazm tizimi tomoni-

dan oson o`zlashtiriladigan nisbatlardadir. Shuningdek, yong`oqlar kaliy, kalsiy, fosfor, temir, mis, magniy va hokazo elementlarga boy.



Yong`oqlar oqsillarida deyarli barcha aminokislotalar bor, yog`lari esa chala to`yingan yog` kislotalaridan iborat. Shuningdek, yog`larda ko`plab biologik faol moddalar, anchagina miqdorda kletchatka mavjud.

Oqsillarni odamlar, asosan, o`simliklardan va hayvon mahsulotlaridan oladilar. Oqsil ozuqa inson organizmini o`sishi, shakllanishi, rivojlanishi uchun eski hujayralarning o`rnini tiklash uchun ishlatiladi. Oqsil go`yo inson jismi qurilishi uchun qurilish materialidir. Sababi, insonning jismoniy mavjudligi to`g`ridan to`g`ri oqsillar, aminokislotalar bilan bog`liq. Oqsillar-aminokislota monomerlari o`zida azot tutgan murakkab polimerlardir. Har xil oqsillarni aminokislotalari har xil. Aminokislota esa karboksil va aminogruppa tarkibli organik birikmalardir. Oqsil tarkibiga 20 tagacha aminokislotalar kirishi mumkin.

Oqsil inson organizmini hujayralarini, hujayralararo strukturalarini va inson a`zolarining «qurilishi» uchun ishlatiladi. Oqsillar, fosfolipidlar (*yog`simonlar*) va AED guruh vitaminlari bilan birga organizmni barcha biologik membranalarini asosini tashkil qiladi.

Oqsillar inson organizmidagi barcha fermentlar va gormonlar hamda biologik faol birikmalarning asosini tashkil qiladi.

Oqsillar organizmga kerakli barcha narsalarni (*kislorod, uglevodlar, yog`lar, vitaminlar, gormonlar, mineral elementlarni, har xil tuzlarni va hokazolarni*) yetkazib berish vazifasini ham bajaradi.

Oqsillarning inson organizmi uchun eng ma`qul turlari yong`oqlarda, o`stirilgan donlarda, pivo drojlarida, yaxshiroqlari esa tuxum, no`xat, dukkaklilar (*dukkaklilarning eng oqsilga boyi soya, shuning uchun xozirgi zamonda odamlar uni ko`plab istemol qilmoqdalar. Tabiiy ovqatlanish bo`yicha mutahassis Naboru Muramota soyani faqat mahsus ishlovdan o`tkazib so`ng istemol qilishni maslahat beradi. Sababi soya qonni quyuqlashtiradi, yopishqoq qiladi, jigar faoliyatini zaiflashtiradi deb hisoblaydi*), baliq, pishloq, qo`ziqorinlar va yangi sutlarning tarkibida bo`ladi. Durust emasleri archilgan yormalarda, go`shtda, qaynatilgan sutda. Durust emasligining sababi, shuki, archish bilan donlar tarkibidagi organik va noorganik elementlar orasidagi tabiiy muvozanat buziladi. Sut qaynatilganda kolloidlik xususiyati yo`qoladi, oqsili denaturatsiya bo`ladi.



Go`sht va go`sht mahsulotlari barcha aminokislotalarni eng ma`qul nisbatlarda o`z tarkibida tutgan asosiy oqsil ozuqalardan hisoblanadi. Iste`mol uchun ishlatiladigan go`sht turlarini (*mol, qo`y, parranda, baliq va hokazo*) 100 gramida inson hazm tizimi hazm qila oladigan miqdori 12% dan 20% gacha oqsil; 2% dan 12% gacha yog`lar bo`lib, (*o`simlik oqsillari va yog`larini hazm bo`lishidan ancha kam.*) ular 80 kaloriyadan (*mol tili*) 220 kaloriyagacha (*semiz qo`y go`shti*) energiya beradi. Shuningdek, 217 mkg (*qaynatilgan kolbasadan*) 279 mkg gacha kaliy mikroelementi; 7 mkg (*qaynatilgan kolbasa*) dan 24 mkg gacha (*indyuk go`shti*) kalsiy; 15 mkg dan (*qaynatilgan kolbasa*) 26 mkg gacha (*qo`y go`shti*) magniy; 139 mkg (*qaynatilgan kolbasa*) dan 320 mkg (*indyuk go`shti*) gacha fosfor mikroelementi beradi.

Vitaminlardan Ye 1,5 mkg (*tovuq, buzoq*) dan 3,4 mkg (*qo`y, indyuk*) va 5 mkg (*mol tili*) beradi. V₂ vitamini 0,09 mkgdan (*indyuk*), 0,27 mkg (*mol tili*)

beradi. Vitamin RR 0,8 mkg (*mol tili*) dan 8 mkg (*tovuq, indyuk, qo`y go`shti*) beradi.

Biroq hayvon so`yilishi nihoyatda katta stress. Ushbu jarayon hayvon uchun nihoyatda katta qo`rquv va dahshat. Ushbu jarayonda hayvonning hamma hujayralarida nihoyatda katta miqdorda har xil gormonlar va boshqa moddalar hosil bo`ladi. Ushbu moddalar shu yerda parchalanadi, o`sha yerda qoladi (*hayvon tirik paytida bunday o`ta zarar moddalarni qon oqizib ketar va ma`lum muddatdan so`ng neytrallanar edi*) hayvon jon taslim etayotgan paytdagi o`sha dahshatli holati, nafrati uning hujayra strukturalariga yozilib qoladi. Bularning hammasi yomon sifatli energiya (*dahshat, nafrat*) bo`lib inson go`sht iste`mol qilganda, go`sht tarkibida foydali aminokislotlar bilan birga ana shu yuqoridagi yomon sifatli energiyani ham oladi. O`simliklardagi oqsillar ana shunday dahshat va nafratlardan xoli, ular iste`mol qilinganda organizmga ziyon yetmaydi. Shuningdek, ular hayvon oqsillaridan ko`proq va tezroq hazm bo`ladi. Ana shu sababli insonlar uchun ma`qul o`simlik oqsili hisoblanadi. (*Eslatma: go`sht va go`sht mahsulotlari tarkibi va ularning nisbatlaridan ko`rinib turibdiki, shuningdek, ularni inson organizmi hazm qila olish imkoniyati darajasidan ko`rinib turibdiki, ozuqa uchun insonlar nisbatan kamroq miqdorda go`sht mahsulotlarini, ko`proq miqdorda o`simlik mahsulotlarini iste`mol qilish maqsadga muvofiq. Shuningdek, go`sht mahsulotlari iste`molida ularning turlarini ko`proq bo`lishini nazarda tutish kerak.*)



Sut va sut mahsulotlari inson uchun ozuqa sifatida alohida o`rinda turadi. Sut va maxsus tayyorlanadigan sut mahsulotlarining (*qatiq, ryajenka, qaymoq, maska, pishloq va hokazolar*) tarkibi, ularning nisbatlari inson organizmi tomoni-

dan o`zlashtirilishi juda qulay. Ushbu mahsulotlarda inson uchun zarur deyarli barcha aminokislotalar, yog`lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar, biologik faol moddalar bor. Yangi sog`ilgan sut juda foydali mahsulot uni sovutmasdan iste`mol qilish kerak. Agar buning iloji bo`lmasa, yangi sog`ilgan sutni 1 litriga 2 qoshiq mayda tolqon qilingan tuproq solib qo`yilsa, bir sutkagacha sut yaxshi saqlanadi. Yangi sut iste`moli sut umuman yoqmaydigan, (*hazm tizimida laktoza fermenti yo`q*) shuningdek, anatsid gastrit, enterekolit kabi kasali bor kishilardan tashqari barchaga mumkin.



Tuxum inson uchun muhim ozuqalardan, tarkibi va nisbatlari yaxshi hazm kilinadigan shaklda. Ko`plab aminokislotalar, minerallar, vitaminlar, ayniqsa, vitamin A ko`plab miqdorda va yaxshi o`zlashtiriladigan shakllarda mavjud. Shuningdek, tuxumda iod, mis, kobalt kabi elementlar bor. (*Eslatma: o`rdak, g`oz tuxumlarini faqat yuqori darajada issiqlik bilan pishiril-gandan so`ng iste`mol qilish kerak, ularda paratif kasallik-larini qo`zg`atuvchi mikroblar bo`lishi mumkin*).



Dengiz mahsulotlari insonlar iste`mol qiladigan oqsillar, aminokislotalar tarkibi jihatidan ayniqsa mikroelementlar tarkibi jihatidan eng muhim ozuqa moddalari sirasiga kiradi. Ayniqsa, vitamin A va vitamin D elementlari baliq

go`stida, yog`ida va jigarida ko`p. Shuning bilan birga baliq va baliq mahsulotlari juda oson hazm qilinadi.

Iste`mol qilinadigan dengiz jonivorlaridan midiya, kolmari, krab, krivetka, omar va hokazolar, shuningdek, dengiz suv o`simliklaridan dengiz karami, kabilar o`zlarida inson uchun zarur deyarli barcha aminokislotalar, minerallar (*ayniqsa, iod*) ko`pligi bilan muhimdir. Masalan, quritilgan dengiz karami kukunini 20 %ini algin kislota tashkil etadi. Algin kislota tarkibli dengiz karami kletchatkasi ustun darajada ko`pchish xususiyatiga ega ekanligi uchun ichaklar o`zanida xolesterinni o`ziga biriktirib oladi va ozuqa qoldiqlari bilan tashqariga chiqarib yuboradi. Shuningdek, ichaklar perestaltikasini kuchaytirib, qabziyatning oldini oladi. Dengiz karami kukunida, taxminan, 25% iod elementi bor. Iod insonlar organizmida muhim rol o`ynaydigan tiroksin garmonini asosini tashkil etadi.

Oqsil moddalari haqida bayonimizni yakunlashdan oldin insonlarning kundalik ratsionlaridagi oqsil ulushida o`simliklar oqsili 75-80%ni, hayvonlar oqsili 20-25%ni tashkil etishi fiziologiya nuqtai nazaridan maqsadga muvofiq ekanligini eslatib o`tamiz. Shuningdek, har qanday hayvon mahsulotlari-ning oqsillarini tarkibi inson organizmi talabini to`la qondirolmasligi va shuning uchun inson ovqatlanish uchun turli tuman hayvon mahsulotlarini oz-ozdan muntazam iste`mol qilishi muhim ekanligini eslatib o`tamiz.

Yog`lar uglerod, vodorod va kislorodlardan tashkil topgan. Inson organizmida yog`lar hujayra ichi yog`lari (*bevosita hujayra jarayonlarida ishtirok etayotgan yog`lar*) va zaxiradagi yog`lar-chavrilar, a`zolardagi, teri ostidagi yog`lardan iborat. Inson salomatligida yog`larning to`yingan va to`yinmagan fraksiyalarini nisbatlarini muvozanati o`ta muhim rol o`ynaydi. Ushbu muvozanat hujayralarni mustahkamligini belgilaydi va u yerdagi hayotiy jarayonlarni sifatini belgilaydi. Yog`lar, yog` kislotalari bilan qay darajada to`yinganligiga qarab ikki guruhga bo`linadi.

1. Qattiq yog`lar (*teri osti yog`lari, dumba, sala*) va maska, sariyog`lar;
2. Yumshoq yog`lar, ya`ni o`simlik yog`lari.

Inson organizmida yog`larning roli katta. Ular organizmning deyarli barcha jarayonlarida ishtirok etadi. Hujayra membranasini tashkil etilishida ishtirok etadi. Ko`shma tolalar hosil bo`lishida qatnashadi.

O`simlik moylari, asosan, to`yinmagan yog` kislotalaridan iborat bo`lib, xolesterin miqdori juda kam. O`zlarida katta miqdorda energiya saqlaydi. Ular fotosintez jarayonida o`simlik barglarida hosil bo`lib, so`ng mevalari, donlari yoki urug`larida yig`ilgan. Inson organizmiga tushganda 1 gramm yog`dan 9 kkal energiya hosil bo`ladi. Ya`ni uglevod yoki oqsildan ikki marta ko`p. Shuningdek, o`simlik moylarida ko`p miqdorda vitamin Ye mavjud.

Hayvon yog`lari, asosan, to`yingan yog` kislotalaridan iborat. Ularda xolesterin ko`p. Shuningdek, ularda zaharli birikmalar ham bor. Chunki odamlarda ham, hayvonlarda ham yog`lar tarkibida zaharli chiqindilar cho`kib qoladi. Yong`oqlar tarkibidagi yog`lar esa, asosan, chala to`yingan yog` kislotalaridan iborat bo`lib, xolesterin miqdori nisbatan oz. Odamlar har kuni 25-30 gramm o`simlik yog`i yoki maska yog`i iste`mol qilganlari ma`qulroq. Chunki o`simlik moylari inson tanasi issiqligi darajasida eriydi, ichaklarda deyarli 100% so`riladi va hujayra jarayonlarida juda o`rinli ishlatiladi. Ushbu moylar, asosan, olein kislotasidan iborat ekanligi uchun ular xolesterinni oson eruvchan birikmalarga aylantiradi. Shuningdek, ular tomirlar ichki qavatini mustahkamlab xolesterin efirlarini tomirlar qavatiga kirib ketishini oldini oladi. Shuningdek, olein kislota hujayra-lardagi lipidlar fraksiyalari muvozanatini me`yorlashda muhim rol tutadi. Bundan tashqari o`simlik moylarida vitamin A, Ye, D lar ko`p ekanligi uchun hujayra membranasini hosil bo`lishida qatnashadi va mustahkamligini ta`minlashda alohida rol o`ynaydilar.

Ovqatlanish bobini yakunlashdan avval aloxida eslatib o`tamiz, nonni, shu jumladan oq nonni ham, insonlar albatta iste`mol qilishlari o`ta zarur. Nonlarda, ayniqsa, bug`doy nonida (*oq non*) inson hayoti uchun o`ta zarur bo`lgan deyarli barcha narsalar, inson organizmi uchun eng ma`qul nisbatlarda mavjud. Nonni o`zini kepagi bilan va albatta hamirturush solmasdan (*droj*), ozroq miqdorda ite`mol qilish kerak.

ASAL VA ASAL MAHSULOTLARI

Asalni insonlar juda qadim zamonlardan buyon bilishadi, shifobaxshligi uchun uni sevib iste`mol qilishadi.

Asal - asalari hazm tizimida ovqat hazm qilish jarayonlarida hosil bo`ladi.

Tarkibi - uglevodlar (*glyukoza 32% gacha, fruktoza 76% gacha, maltoza 8% gacha, saxaroza 2% gacha*), fermentlar (*invertaza, katalaza, peroksidaza, feniloksidaza, diastaza, fosfotaza, glyukooksidaza, amilaza, esteraza va hokazo*), minerallar 0.5- 25% gacha, oqsillar 0.3- 3.5 % gacha, aminokislotalar, yog`lar, vitaminlar va vitaminsimon moddalar, efir moylari va flavanoidlar, biologik foal moddalar, organik kislotalar, suv 2-20% gacha.

Xossalari: asalni bir paytning o`zida ham o`simlik, ham hayvon mahsuloti, deb hisoblash mumkin. Chunki ikkalasini ham xususiyatlarini o`zida to`la-to`kis jamlagan mahsulotdir. Inson organizmiga foydaliligi jihatidan asalning oldida turadigan ozuqa mahsuloti yo`q! Bu ajoyib tabiiy mahsulot tarkibi jihatidan inson qoni plazmasiga yaqin turadi. Unda ko`plab miqdorda mineral moddalar, jumladan: kalsiy, oltingugurt, iod, xlor, natriy, magniy, temir, fosfor va hokazolar mavjud. Shuningdek, organizmda moddalar almashinuvi uchun zarur bo`lgan qo`rg`oshin, qalay, rux, osmiy, marganes, litiy, nikel, kremniy, ammoniy, fosfor, bor, mis, xrom kabi makro va mikroelementlar mavjud.

Asal tarkibida vitaminlardan: V1, V2 , V 6 , Ye, S, K, N, karotin, biotin, har xil kislotalar: jumladan, organik kislotalar (*vino kislotasi, limon kislotasi, olma kislotasi, sut kislotasi, shavel kislotasi, pantoten kislotasi, nikotin kislotasi, foliy kislotasi, askorbin kislotasi*), shuningdek, muhim fermentlardan: diastaza, amilaza, katalaza, invertaza, fosfotaza mavjud. Bularning barchasi va har biri alohida hollarda inson organizmiga tushganda undagi muhim biologik jarayonlarda qatnashadi. Masalan, temir va mis qon ishlab chiqarishda, kalsiy – suyaklarni mustahkamlashda, iod – qalqonsimon bezning me`yorida ishlashida qatnashadi va hokazo. Inson organizmi uchun asal tarkibidagi vitaminlarning ham ishtiroki juda zarur. Masalan, vitamin V₂–oqsillar, uglevodlar va yog`lar almashinuvida, ayniqsa ko`zni ko`rish qobiliyatini ta`minlovchi yog`simon moddalar almashinuvida

ishtirok etishi zarur. Vitamin V₆—mushaklar, paylar va nerv tizimi tolalarining me`yorida bo`lishini ta`minlashda ishtirok etadi. Vitamin N—yog`lar almashinuvida ishtirok etib ichki a`zolarida yog`lar to`planib qolishini oldini oladi. Vitamin K – qon tarkibini va funksiyalarini me`yorida bo`lishida ishtirok etadi, qonning ivishi va oqishi, muvozanatini ta`minlashda muhim rol o`ynaydi. Vitamin S – universal vitamin bo`lib oranizmdagi moddalar almashinuvi bilan bog`liq barcha biologik jarayonlarda ishtirok etadi.

Asalning shifobaxsh ta`sirlari

Asalning shifobaxsh xususiyatlari nihoyatda xilma-xil. Avvalo, u o`zida qo`plab uglevodlar tutgani uchun qo`p miqdorda energiya yetkazib bera oladi. Oson hazm bo`ladigan glyukoza va fruktoza shaklidagi qand moddalari, vitaminlar, aminokislotalar, fermentlar, mikro va makroelementlar organizm tomonidan deyarli 100% o`zlashtiriladi. Inson organizmida hech qanday chiqindilar qolmaydi. Asal tarkibidagi oqsillar organizmda gormonlar va enzimlar hosil bo`lishida ishtirok etadi. Mineral moddalar hazm tizimi, nerv tizimi va qon-tomirlardagi jarayonlarda ishtirok etadi. Biologik stimulyator sifatida ham inson organizmidagi biologik jarayonlarga rag`batlantiruvchi ta`sir etadi.

Asal tarkibidagi proteinlar bolalarning o`shishiga, rivojlanishiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Insonlarning kasalliklardan tezroq tuzalishiga, kasalliklardan so`nggi xorg`inlikda, organizmni tiklanishida yaqqol sezilarli ta`sir ko`rsatadi.

O`zida o`simlik fitonsidlarini tutgani uchun asal kuchli tabiiy antibiotik hisoblanadi. Bu xususiyati uni barcha yuqori nafas yo`llarini shamollashi kasalliklarida muvaffaqiyat bilan qo`llash imkonini beradi. Shuningdek, teridagi yuqumli toshmalarni davolashda ham samarali davolash vositasi bo`la oladi.

Asal kuchli o`t haydovchi vosita sifatida qadimdan sharq tabobatida ishlatib kelingan, shuningdek, tarkibida ko`p miqdorda vitaminlar borligi va kuchli terlatuvchi xususiyati borligi uchun yuqumli kasalliklarda muvaffaqiyatli qo`llanilgan. Asal tarkibida organizmga kiruvchi qandlar antitoksik (*zaharlarga qarshi*) ta`sir etadi (*organizmni o`zida hosil bo`ladigan zaharlarga*) va hujayralarni ulardan tozalaydi.

O`zida ko`plab minerallarni tutgani uchun asal organizmda ishqoriy muhitni ko`paytiradi bu esa oshqozon-ichak o`zanida kislotali muhitni oshishi bilan namoyon bo`ladigan kasalliklarni davolashda katta foyda beradi.

Markaziy nerv tizimini mo`tadillashtiruvchi, sokinlash-tiruvchi xususiyati asalni markaziy nerv tizimi kasalliklarida muvaffaqiyat bilan qo`llash imkoniyatini beradi. Masalan, tungi uyqusizlikda, tungi enurez kasalligida, nevrozlarda va hokazo.

Asalni muntazam iste`mol qilish inson organizmidagi moddalar almashinuvi jarayonlarining barcha bosqichlarida rag`batlantiruvchi ta`sir ko`rsatadi, natijada, qon ishlab chiqarilishi, qon aylanishi ustun darajada yaxshilanadi, immunitet(*kasalliklarga qarshi kurash tizimi*) yaxshi holatda bo`ladi, shuningdek organizmni tozalash tizimi a`lo darajada ishlab unda cho`kindilarni qolishiga yo`l qo`ymaydi! Asalni sut bilan, saryog` bilan, aloe shirasi bilan, g`oz yog`i bilan iste`mol qilinsa, sil kasalligiga yaxshi davo bo`ladi.

Asalni sabzi, qizilcha, limon shirasi, shuningdek, na`matak qaynatmasi bilan birga iste`mol qilinsa, qon bosimi yuqoriligida foyda qiladi. Yurakni baquvvat qilish uchun asalni do`lana bilan iste`mol qilinadi. Tabiiy antibiotik xususiyati borligi uchun asal urologiya va ginekologiyada ham muvaffaqiyat bilan qo`llaniladi. Asal iste`mol qilishga faqat bitta qarshi ko`rsatma bor, u ham bo`lsa asal va asal mahsulotlariga o`ta sezuvchanlik. Asalni (*toza asal*) qand kasali bor kishilar ham dori sifatida ishlatishlari mumkin va albatta, bunga mutaxassis endokrinolog vrachning ruxsati bo`lishi kerak.



Asal mahsulotlari

Gul changi va perga. Gul changi–gulli o`simliklarning erkak jinsiy hujayrasi xisoblanadi. Asalari gullarga qo`nib oldingi oyoqlari bilan badanlariga yopishgan

chaglarni yig`adi va uni yumaloq holda orqa oyoqlarida joylashgan, “savatcha” xaltachalariga joylaydi. Asalarilar gul changini mumkatakning ostki 2/3 qismiga joylaydi, mumkatakning yuqori qismi asal bilan to`ldiriladi, u yerda gul changi va asal ma`lum muddat ichida (*issiq sharoitda germetik berk holatda*) achiydi va perga hosil bo`ladi. Perga gul changiga nisbatan ozuqa sifatida ham shifobaxshligi sifatida ham ancha ustun turadi.



Perga “enaga” arilar uchun asosiy ozuqa hisoblanadi. Ular (*enaga arilar*) pergani iste`mol qilib tomoq – yutqun bezlari fermentlari ishtirokida ona ari sutini hosil qiladilar.

Xalq tabobatida gul changi bepushtlikni davolashda, kamqonlikda, oshqozon-ichak kasalliklarida, shuningdek, qon-tomir kasalliklarida (*qon bosimi kamligi, miokardit, yurak ishemik kasalliklari, yurak poroklari*), hamda jigar va endokrin tizimi kasalliklarida ishlatiladi. Gul changi prostatit kasalligida, klimaksda ijobiy natija beradi.



Gul changi, ayniqsa, kimyoviy sintez dorilarini, ximiya-terapiya preparatlarini qabul qilganlarda tiklanish jarayonlarida yaxshi samara beradi.

Klinik tadqiqotlar pergani gepatitlarda, aterosklerozlarda, nevrozlarda, depressiyalarda, uyqusizlikda, podagrada, prostata adenomasida qo'llash yaxshi natija berishini tasdiqladi.



Ona ari suti

Ona ari suti—oq-sariq rangli, nordonroq ta'mli o'ziga xos hidli qaymoqsimon mahsulot. Ushbu sutni “enaga” arilar (*yoshi 15 kungacha bo'lgan*) yuqori jag'lari va yutqunlarida joylashgan so'lak bezlaridan ishlab chiqariladigan so'laklari bilan pergadan hosil qiladilar va og'zi ochiq maxsus “bolaxona” mumkatalarda saqlaydilar va u bilan ona ari lichinkasini boqadilar. Lichinka ona ariga aylangandan keyin ham o'sha sut bilan ozuqlanadi. Boshqa oddiy ari lichinkalari esa 15 kunlikdan katta oddiy arilar pergadan tayyorlagan sutdan oziqlanadilar. Bu ikkala sutni farqi juda katta, ona ari sutini iste'mol qiladigan ona ari 6-7 yil yashagani holda, oddiy ari sutini iste'mol qiladigan ishchi arilar 40-80 kun yashaydilar sababi shundaki, ona ari suti nihoyatda sifatli va qimmatli tarkibga ega. Unda tirik organizmlar uchun o'ta zarur bo'lgan juda sifatli noyob ingredientlar (*tarkibni tashkil qiluvchi moddalar*) bor. Jumladan, unda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, har xil tarkibdagi kandlar, aminokislotalar, mineral tuzlar, jinsiy gormonlar (*estrogen, progesteron, testesteron*), nuklein kislotalar; RNK (*ribonuklein kislotasi*), DNK (*dezoksiribonuklein kislotasi*), shuningdek, bu sutda biologik faol moddalar (*jumladan asetilxolin*) topilgan.

Ilmiy tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, ona ari suti tarkibida barcha “almashinilmaydigan” aminokislotalar mavjud (*arginin, metionin, tritofan, gistidin va hokazo*). Bu aminokislotalar inson organizmidagi birinchi darajadagi muhim biologik jarayonlar uchun juda zarur. Ona ari sutida esa ularning barchasi eng

mukammal ko`rinishda va inson organizmi tomonidan 100% o`zlashtiriladigan shaklda mavjud! (*Inson iste`mol qiladigon boshqa ozuqa mahsulotlarida bunday mukammallik yo`q*). Bu sut tarkibidagi: oqsillar–butun organizmda moddalar almashinuvi jarayonlarini faollashtiradi, qon tomirlarini kengaytiradi va qon bosimini tushiradi. Biologik faol moddalar – butun organizmni tonusini ko`taradi, nerv tizimini rag`batlantiradi, insonning ish qobiliyatini yaxshilaydi. Antibakteral xususiyati bilan organizmdagi ziyonli bakteriyalarniko`payishini to`xtatadi. Tarkibidagi pantoten kislota – jarohatlangan to`qimalarni qayta tiklaydi, glyutamin va asfaragin kislotalar inson bosh miyasi hujayralarining biologik faoliyatini rag`batlantiradi, globulinlar va albuminlar, shuningdek mikroelementlar (*temir, marganes, rux va kobalt*) qon ishlab chiqarilishini yaxshilaydi. Yuqorida bayon etilgan va uncha to`liq bo`lmagan(*asal va asal mahsulotlarini jumladan, ona asal ari sutini o`rganish davom etmoqda*) ma`lumotlarning o`zidangina tushunish mumkin, nima uchun ona asalari boshqa asalarilardan o`rtacha 10 marta uzoq umr ko`rishini. Ana shunday yaxshi shifo beradigan ona asal ari suti va undan tayyorlanadigan shifobaxsh mahsulotlarni ishlatishga qarshi ko`ratmalar ham bor. Ular: asal va asalari mahsulotlariga yuqori sezuvchanlik, xususan, ona asal ari sutiga yuqori sezuvchanlik, barcha allergik reaksiyalar, buyrak usti bezlari kasalliklari, Addison kasalligi va hokazo. Shuningdek, uni yuqumli kasalliklarda ham qo`llab bo`lmaydi (*Yuqumli kasalliklarning o`tkir davri o`tgandan so`ng, tuzalish davrida qo`llanilsa tuzalish tezlashadi*). Ona ari suti va u asosida tayorlangan mahsulotlarni faqat mutaxassis shifokor bemorni holatini o`rgangandan so`ng tayinlashi mumkin va albatta, nazorat qilishi lozim.

Propolis. Propolis arilar tomonidan o`simliklarning har xil kismlaridan, asosan, kurtaklaridan yig`ib olinadigan va qayta ishlanadigan smolasimon mahsulot. Rangi sarg`ishroq yashil, to`q yashil, yoki jigarrang bo`lib achchiq ta`m va o`ziga xos hidga ega.



Propolis

Tarkibida: smola, efir moylari, shuningdek, glikozidlar, polisaxaridlar, vitaminlar, mikroelementlar, oshlovchi moddalar, fitonsidlar, flavanoidlar tutadi.

Tibbiyotda uni antiseptik, bakteritsid hamda shamollashga qarshi xossalardan foydalaniladi. Jumladan, o`tkir va surunkali bronxidlarda, pnevmoniyada, anginada, tuberkulyoz kasalliklarida ishlatiladi.

Keyingi paytlarda propolisni spirtli ekstrakti oshqozon va o`n ikki barmoq ichak yarasi kasalliklarda foydalanilmoqda.

So`nggi ilmiy tadqiqotlar va klinik kuzatuvlar propolisni inson organizmining kasalliklardan himoya qiluvchi tizimini rag`batlantiruvchi xususiyati borligini tasdiqladi.

BIOLOGIK FAOL MODDALAR

Qadimgi arab faylasufi Abu Yusuf al-Kindi «Biron narsaning mohiyatini tushunish uchun eng kamida shu narsa nima? Shu narsa bormi? Bu qanday narsa, kabi savollarga javob topish kerak», -deb yozgan ekan. Shu bois biologik faol moddalar - «BFM»larga alohida to`xtalish o`rinli, sababi, ushbu moddalar inson organizmidagi hayotiy jarayonlarni me`yorida o`tishida o`ta muhim rol o`ynaydi.

Insonlar uchun ozuqa: oqsillar, yog`lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar, mikroelementlar, gormonlar, enzimlar va hokazolardan tashqari biologik faol moddalar (*shuningdek, birikmalar*) ham borki, ular inson hujayralarida hayotiy jarayonlarni faol o`tishi uchun katalizator vazifasini bajaradi.

Biologik faol moddalar, asosan, polifenollar guruhiga kiruvchi bioflavonoidlar bo`lib, tabiatan o`ta faolligi bilan ajralib turadi. Bioflavonoidlarni inson organizmi hujayra-lariga ta`sirini yaxshiroq tushunish uchun hujayralar to`g`risida biroz tushunchaga ega bo`lmoq lozim.

Hujayra-organizmning o`zi alohida qandaydir funktsiya ko`rsata oladigan eng kichik bo`lagidir. Hujayralardan organlar (*a`zolar*), organlardan tizimlar, tizimlardan butun jismoniy tana tashkil topadi.

Hujayralar shakli jihatidan ham, funktsiyalari jihatidan ham xilma xil. Ba`zi hujayralar «ko`radi», ba`zilari «eshitadi», ba`zilari fikr hosil qiladi, (*miya hujayralari*) ba`zilari qisqarib yoziladi, (*mushak hujayralari*) va hokazo. Barcha hujayralar o`z funktsiyalarini bajarish uchun qandaydir moddalar, birikmalar ishlab chiqaradilar, lekin ushbu moddalar yoki birikmalar tarkibi va funktsiyasi jihatidan bir-biridan farq qiladi. Ya`ni har bir hujayra, yoki bir maqsad yo`lida tashkil bo`lgan guruh hujayralari, faqat o`zlariga xos bo`lgan moddalar yoki birikmalar ishlab chiqaradilar.

Masalan, ko`rish uchun mas`ul hujayralar ko`rish uchun kerak bo`lgan tarkibiy birikmalar, eshitish uchun mas`ul bo`lgan hujayralar guruhi eshitish uchun kerakli birikmalar, ovqat hazm qilish uchun mas`ul bo`lgan hujayralar hazm fermentlari hosil qiladi va hokazo.

Har bir hujayra alohida qobiq–membrana bilan o`ralgan. Membrana–ichi to`rsimon tuzilma bo`lib, u hujayra suyuqligida turadi. Hujayraning barcha a`zolari ana shu to`rga «ilashib» turadi. Hujayradagi barcha biosintez jarayonlari (*hayotiy jarayonlar*) ana shu (*organellalar*) a`zolar tomonidan, hujayra suyuqligi muhitida bajariladi. Hujayra membranasi va to`rini kimyoviy tarkibi oqsil birikmalari, yog`lar va vitaminlardan A, Ye, D, K va uglevod birikmalaridan iborat.

Organizmdagi barcha tizimlarning, organlarning hujayralari bir-birlariga nisbatan ma`lum masofada joylashgan bo`lib, ular orasida, albatta, hujayralararo masofa (*bo`shliq*) bor. Ushbu masofa hujayra suyuqligisimon kolloid suyuqligi bilan to`la turadi. Barcha hujayralar o`zlari uchun kerakli moddalarni ana shu yerdan oladi va o`z mahsulotlarini o`sha yerga chiqaradi. Hujayralarga kislorod, ozuqa moddalari va kerakli elementlarni olib keluvchi arteriya qon tomirlari ham ana shu hujayralararo masofagacha keladi. U yerdan har bir hujayra yoki hujayralar guruhi faqat o`zlari uchun xos bo`lgan va kerakli elementlarni o`z membranalari orqali oladi. Kislorodni esa barcha hujayralar oladi. Hujayralarda hayotiy jarayonlar -

(*biosintez*) ketishi uchun bosh miyadan impulslar kelishi, shuning bilan barcha teri qoplamasi, nafas olish, ko`rish, eshitish, hid sezish, ta`m bilish, ovqat hazm qilish, peshob va tanosil tizimi epiteliy qoplamalaridan boshlanib hujayralararo masofaga keladigan akupunktir kanallar (*organizm ichki muhitini tashqi muhit bilan bog`lab turadigan energiya kanallari*) orqali tezlanib kelgan erkin elektron kinetik energiyasi zarur. Ushbu energiyalar ham hujayraga uni membranasi orqali o`tadi. Hujayra membranasi teshikchalari bor. Bu teshikchalarning kattaligi bir necha o`n angstrom. $1\text{A}\text{O} = 10^{-10}\text{m}$., ya`ni eng kichik ninaning uchidan ham bir necha yuz ming marta kichik.

Tashqi muhitdan kelayotgan erkin elektron kinetik energiyasi va bosh miyadan kelayotgan impuls energiyasi hujayra membranasi teshiklaridan va hujayra yadrosi qobig`i teshikchalaridan o`tib (*u teshikchalarning ham kattaligi yuqoridagidek*) yadro markaziga uriladi. Bu «zarba» natijasida go`yo hujayra «yadro reaktori» ishlab ketadi va mikrolazer nurlari hosil qiladi. Ushbu mikrolazer nurlari yadro qobig`i teshiklaridan chiqib, hujayra a`zolarini «ishlashini tashkil qiladi». Jumladan, hujayra a`zolaridan biri—mitoxondriy hujayraning shaxsiy elektrostansiyasi hisoblanadi, mikrolazer nurlaridan «zaryad» olib, hujayra ehtiyoji uchun elektr energiya ishlab chiqaradi. Ana shunday qilib hujayra tashqi muhit bilan mutloq bog`liq ekanligi uchun sutkalik bioritmga (*tabiat ritmi*) bog`liq ravishda muntazam energiya bilan ta`minlangan. Qon orqali esa kislorod va barcha kerakli ozuqa elementlari kelib turadi. Mana shunday sharoitda hujayralar o`z maromida ishlaydi. Hujayralar o`zlari ishlab chiqargan mahsulotlarni yana o`sha hujayralararo bo`shliqlarga chiqaradi. Shu jumladan, biosintez jarayonlarida hosil bo`lgan ortiqcha chiqindilar, ishlab o`z muddatini o`tab o`lgan hujayralar qoldiqlarini ham mana shu joyga chiqariladi. Hujayralararo bo`shliqlardan boshlanadigan vena qon tomirlari, limfa tomirlari yuqoridagi mahsulotlarni u yerdan olib ketadi. Ushbu mahsulotlarning kerakli qismi organizmning yana qandaydir joyida ishlatiladi. Keraksiz qismi esa qon bilan o`pkadan o`tayotganida nafas orqali, buyraklardan o`tayotganda peshob orqali, shuningdek, teri orqali va anus (*orqa chiqaruv teshigi*) orqali chiqarilib yuboriladi. Ushbu jarayonlar qanday

o`tayotganligihaqidagi «xabar» ham o`sha hujayralararo bo`shliqlardan boshlanib, nerv tomirlari orqali bosh miyaga yetkazib berilishi barobarida yuqorida qayd qilingan energiya kanallari orqali tegishli tizimlar epiteliy qoplamalari–teri qoplamasi, nafas yo`llari, ko`rish, eshitish, hid sezish, ta`m bilish, hazm tizimi peshob va teri tanosil tizimi orqali ham tashqi muhitga uzatiladi. Ushbu jarayon tabiiy biorezonans jarayoni, deb ataladi. Bu– tashqi muhit va inson organizmi orasidagi munta-zam aloqa. Muhimi shuki, insonning har bir hujayrasi, hujayralar guruhi tashqi muhitdan faqat o`ziga xos to`lqin tebranishga ega bo`lgan zaryadlarni oladi, faqat ana shu to`lqinlar diapazonida ishlaydi va xuddi ana shu to`lqin tebranish chastotali zaryadni tashqi muhitga chiqaradi. Biologik faol moddalar inson organizmi hujayralaridagi ana shu jarayonlarni me`yorida o`tishi uchun zarur.

Inson organizmidagi barcha hayotiy jarayonlar me`yorida o`tishi uchun uni har kuni taxminan 600 xil «narsalar» bilan ta`minlab turilishi kerak. (*«BFM»lar ham shular jumlasiga kiradi*) Buning uchun har birimiz, har kuni o`rtacha 30 xil turdagi oziq-ovqat mahsulotlarini iste`mol qilishimiz lozim. Ana shunda yuqoridagi 600 xil elementlarni deyarli barchasini organizm oladi. Ozuqa moddalarini anchagina qismini organizm biosintez jarayonlari orqali o`zi hosil qilib oladi. Ba`zi moddalarni organizmni o`zi hosil qila olmaydi, ularni faqat tashqaridan ozuqalar orqali kiritish kerak.

Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida ko`pchilik kishilar organizmida qandaydir moddalarni yetishmovchiligi sezilmoqda. Bunday yetishmovchiliklarning asosiy sabablaridan biri tashqi muhit ekologiyasining nisbatan buzilishi bilan bog`liq. Atmosfera, suv va tuproq ekologiyasining nisbatan o`zgarishi, tabiatdagi o`simliklar dunyosi, ayniqsa, ozuqa mahsulotlari sifatida ishlatilayotgan o`simliklar va jonivorlar ichki muhiti ekologiyasini anchagina o`zgartirib yubormoqda. Tuproq ekologiyasi o`zgarganligi uchun anchagina elementlarni miqdori sezilarli darajada kam bo`lganligidan ko`pgina ozuqa mahsulotlari tabiatan o`zlarida tutishi kerak bo`lgan moddalar va elementlarni (*jumladan, «BFM»larni ham*) yetarli miqdorda va sifatda bo`lishini ta`minlay olmayaptilar. Ko`pchilik kishilar ana shu mahsulotlardan iste`mol qilganligi uchun vaqtlar o`tishi bilan ularda qandaydir

moddalar yetishmovchiligi rivojlanadi. Bunda noto`g`ri ovqatlanish, gipodinamiya, shuningdek, ba`zi sotsial faktorlarning roli ham yuqori o`rinlarda turadi. Qandaydir moddalar yetishmovchiligini rivojlanishida insonlarning faqat o`zlari aybdor bo`lgan bir sabab borki, uni alohida ta`kidlab o`tish kerak. Bu sabab insonlar ichki muhiti ekologiyasining buzilishi bo`lib, u faqat beparvolik, loqaydlik va noto`g`ri ovqatlanish sabablidir. Bepervolik, loqaydlik qilib, noto`g`ri ovqatlanib, kimyoviy dori vositalaridan, ayniqsa, antibiotiklardan noto`g`ri foydalanib, ko`pchilik kishilar o`z «hayotiy hamrohlari»-hazm tizimi o`zanida yashovchi mikroorganizmlarni keragidan ancha kamaytirib yuborganlar yoki butunlay qirib bitirganlar. Organizmdaga bu holat disbakterioz, deb ataladi. Vaholanki, hayotda inson uchun o`sha mikrojonvorlardan yaxshiroq do`st yo`q. Ular butun hayotlari davomida faqat o`z «xo`jayini»–inson uchun xizmat qiladilar. Eng avvalo, ular insonlar hazm tizimi “ishlari” bilan birlikda inson organizmi “ichki muhiti”ini hosil qiladilar. Ular inson jismini issiqlik bilan ta`minlaydilar. Ko`plab miqdorda oqsil birikmalari (*aminokislotalar*), vitaminlar va mineral moddalar bilan ta`minlaydilar. O`z bioplazmlari bilan ichaklar o`zanidagi elektrolitlarni zaryadlab, butun tanani bioplazma bilan ta`minlaydilar. Shuning bilan birga ular inson organizmini kasalliklarga qarshi kurashuvchi tizimi–immunitetni hosil bo`lishida asosiy rolni o`ynaydilar. Shuningdek, inson organizmi to`qimalarida yomon sifatli hujayralar paydo bo`lishini oldini oladilar. (*Yomon sifatli hujayralardan o`sma kasalliklari, jumladan, rak kasalliklari rivojlanadi*).

BIOLOGIK FAOL QO`SHIMChALAR

Butun dunyoda ekologik vaziyatning insonlar salomatligiga ziyonli ta`siri, shuningdek, insonlar oziqlanadigan mahsulotlarning salbiy tomonga o`zgarishi oqibatlarini, iloji boricha, kamaytirish uchun ovqatlanish masalalari bilan shug`ullanuvchi dunyoning yetakchi olimlari XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab ovqatga qo`shiladigan biologik faol qo`shimchalar (*BFQ*) ishlab chiqarishni yo`lga qo`yishni uddaladilar. Rivojlangan mamlakatlarda, xususan,

AQSh da 80%, Yevropada 50% aholi ushbu qo`shimchalardan muntazam foydalanmoqda. Hozirgi kunga kelib ushbu qo`shimchalardan muntazam foydalanayotgan kishilar salomatligida, undan foydalanmayotganlarga qaraganda ijobiy o`zgarishlar sezilarli darajada ko`p ekanligi tasdiqlanmoqda. Olimlarning fikricha, hozirgi paytda insonlarni 100 va undan ko`proq yillar davomida sog`-salomat, bardam baquvvat yurishlarining imkoni nazariy jihatdan bor! Gap faqat uni amaliy jihatdan bajarishda. Shulardan biri har bir kishi har kuni o`zini organizmini ehtiyojlarini to`la qoplaydigan ozuqa mahsulotlarini qabul qilishidir. Organizmning barcha ehtiyojlarini to`ldirishni ovqatni ko`proq iste`mol qilish bilan uddalab bo`lmaydi, uni birdan bir yo`li me`yorda ovqatlanib unga “BFQ” larni qo`shib iste`mol qilish!

Biologik faol qo`shimchalar–dorivor o`simliklar, mineral moddalar, hayvonlar, dengiz mahsulotlari va hokazolardan ajratib olinadigan ekologik toza biologik faol, shuningdek, ximiyaviy sintez yo`li bilan olinadigan va o`zining tabiiy shaklidagi xususiyatini saqlab qolgan moddalardir.

Bu moddalarni inson organizmi o`zi sintez qilib ololmaydi, ular ovqat tarkibida organizmga kirishi kerak. Lekin hozirgi vaqtdagi ozuqa moddalarida ular juda kam bo`lib organizmni ularga bo`lgan talabini to`la qondira olmaydi. Oqibatda vaqtlar o`tishi bilan ularni kamligi inson organizmini tashqi muhitning zararli ta`sirlaridan yaxshi himoya qilaolmasligiga, salomatlikni yomonlashuviga, ish qobilyatining pasayishiga, qarish jarayonlarini tezlashishiga olib keladi. Bunday holatni oldini olishni hozirgi zamonda ishonchli chorasi–biologik faol qo`shimchalar qabul qilishdir! BFQ–dori vositasi emas. Ular faqat ovqatga qo`shib iste`mol qilinadigan qo`shimcha. Ularni qandaydir kasallikka dori sifatida ishlatilmaydi, lekin ular juda ko`p kasalliklarni tezroq tuzalishida parxez sifatida juda katta yordam beradi.

Biologik faol qo`shimchalar (*BFQ*) odamlarning iste`mol qilayotgan ovqatlarini miqdorini, kaloriyasini ko`paytirmasdan, ularni vitaminlarga mikro va makroelementlarga va shuningdek, ozuqa tolalariga bo`lgan talabini qondiradi.

Hozirgi paytda mamlakatimizda ham anchagina kishilar chet ellarda tayyorlangan BFQlarni iste`mol qilmoqdalar. Shuningdek, mamlakatimizda ham bir necha yildan beri “Shifobaxsh bahor asali” MChJ tomonidan asal asosida bir qator mahsulotlar ishlab chiqarilmoqda. Hamyurtlarimiz o`sha mahsulotlardan foydalanishlari maqsadga muvofiq.

Sababi, **birinchidan**, dunyoning yetakchi olimlarini ta`kidlashlaricha inson o`zi yashab turgan joyi (*o`rtacha 350 km radiusda*) ozuqa mahsulotlarini iste`mol qilishi maqsadga muvofiq ekan (*Insonga o`zi yashayotgan joyning quyoshi, yeri, suvi, iqlimida ungan, o`sgan, yashayotgan barcha narsalar unga yaqin–uni organizmiga ta`bir joiz bo`lsa, go`yo qondosh-qarindosh, shuning uchun uni ilg`amaydi va organizm tomonidan tezda va osonroq o`zlashtiriladi*).

Ikkinchidan, asal va u asosidagi mahsulotlar tarkibidagi barcha vitaminlar, vitaminsimon moddalar, mikro va makroelementlar, oqsillar, aminokislotalar (*shu jumladan, “almashinilmaydigan” aminokislotalar*), uglevodlar, yog`lar, mineral tuzlar, gormonlar, enzimlar va barcha boshqa biologik faol xususiyatiga ega bo`lgan ingredientlarning barchasi asalarilar o`simliklarning turli qismlaridan terib, yig`ib olgan moddalarni o`zlarining organizmida juda ko`p bosqichli biologik jarayonlarda qayta-qayta ishlashlari natijasida hosil bo`lgan va inson organizmi tomonidan qabul qilinganda 100% o`zlashtiriladigan tabiiy toza organik (*tirik*) mahsulot. Solishtirish uchun eslatib o`tamiz, boshqa turdagi biologik faol qo`shimchalar (*tabletkalar, kapsulalar, pastilkalar, siroplar, kukunlar va hokazo ko`rinishdagi*) tahminan 30% dan 50% gacha o`zlashtiriladi, xolos.

Uchinchidan, (*va eng muximi*) asal ari “biologik faol qo`shimcha”larni hosil qilishi oqibatida ularni xom ashyosi–o`simliklar dunyosi zaxiralari ozaymaydi, aksincha, hosildorligi ko`payadi, sifati yaxshilanadi. Bu esa faqat biz uchun emas, balki kelajak avlod uchun ham zarur, ular ham “BFQ” dan foydalanishadi, ehtimol, bizdan-da ko`proq foydalanishar.

To`rtinchidan, inson organizmiga foydaliligi nuqtai nazaridan asal va asal mahsulotlariga teng keladigan “BFQ” hali ishlab chiqarilmagan. Qolaversa, hozir ishlab chiqarilayotgan “BFQ”lar tarkibining ko`p qismi asal va asal mahsulotlarida

bor. Ushbu bobni taniqli parhezshunos olim Tom Spaynesning “Azolarga barcha zaruriy moddalarning bir maromda kelib turishini taminlab 150-200 yil yashash mumkin” degan gaplari bilan yakunlaymiz. Bu masalada asal va asal mahsulotlarini qabul qilish odamlar uchun eng qulayi va foydalisi bo`lsa kerak deb o`ylayman.

“OZOD RADIKALLAR”

Inson organizmi hujayralaridagi arzimaz o`zgarishdan tortib to insonni jiddiy kasalliklarga olib keladigan o`zgarishlargacha, barchasiga sabab hujayralardagi biosintez jarayonlarning boshlang`ich bosqichi–oksidlanish-qaytarilish reaksiyasining izidan chiqishidir. Odatda, hujayralarda biosintez jarayonlari yuqorida bayon etganimizdek, hujayraga qon orqali kislorod va barcha kerakli elementlarni kelishi, shuningdek, epiteley qoplamalariga ega bo`lgan barcha tizimlardan (*asosan nafas yo`llari va teri qoplamasi epiteleysidan*) energiya kanallari orqali tashqi muhitdan kelayotgan erkin elektron kinetik energiyasi va bosh miyadan kelayotgan impuls zaryadini hujayra yadrosiga urilishi, buning natijasida hujayra «yadro reaktori»ni mikrolazer nurlari chiqarishi va ushbu nurlar hujayra a`zolarini «ishga tushirib» yuborishi, hujayrada biosintez jarayonlarini boshlaydi. Qonda oksigemogloblin shaklida oqib kelayotgan kislorod mollekulasi hujayrada alohida kislorod atomlariga parchalanadi, shundagina biosintez jarayoni boshlanadi. Oksidlanish-qaytarilish reaksiyasi me`yorida o`tadi. Demak, biosintez jarayonlari me`yorida o`tadi.

Ba`zi bir sabablarga ko`ra oksidlanish-qaytarilish reaksiyasi buzilishi mumkin. Sabablar esa juda ko`p. Masalan, atmosfera ekologiyasining buzilishi yer yuziga kosmosdan kelayotgan ultrabinafsha nurlarini nisbatan ko`paytirishi mumkin. Ushbu nurlar energiya kanallari orqali hujayralarga keragidan ko`proq miqdorda boradi. Natijada, nur ta`sirida hujayra DNKsi (*dezoksiribo-nuklein kislotalari hujayrada ajdodlar belgilarini davom ettirish vazifasini bajaradi*) zanjiri halqalaridagi kislorod va vodorod «bog`lamalari»ni bir qismini «ajratib» yuboradi, ya`ni ionlashtiradi. Natijada, DNK zanjiri buziladi, shuningdek, hujayrada ortiqcha kislorod atomi paydo bo`ladi. (*Ozod radikallar*).

Inson kundalik hayotida olayotgan stresslar ham hujayralarda «qoldiq radikallar» hosil qiladi. Ya`ni aytaylik, qandaydir sabab bilan kishining kayfiyati buzildi. Bu esa kishi oliy nerv faoliyati bilan bog`liq hujayralarda yuksak darajada kuchlanishli biomaydon hosil qiladi. Ushbu biomaydon impuls shaklida miyaning gipotalamik sohasiga o`tkaziladi. Miyaning ushbu sohasida organizmni bosh bezlari gipofiz va epifiz joylashgan. Shuningdek, organizmdagi barcha ichki sekresiya bezlarining markazlari joylashgan. Yuqoridagi impuls gipofiz, epifiz bezlarini va barcha ichki sekresiya bezlari markazlarini kuchli darajada qo`zg`atib yuboradi. Natijada, ushbu bezlardan va markazlardan organizmni barcha ichki sekresiya bezlariga kuchli impuls ketadi. Natijada, organizmdagi barcha ichki sekresiya bezlari o`ta kuchli maromda ishlaydi. Bu degani organizm hujayralarida moddalar almashinuvi me`yorida ustun darajada tezroq o`tadi, degani. Natijada, hujayralarga qon orqali oksigemogloblin shaklida kelayotgan kislorod molekulasini kislorod atomlariga parchalanishi va o`sha kislorod atomlarining barchasini uglerod va vodorod atomlari bilan bog`lanib, moddalar almashinuvi jarayonida ishtirok etishi jarayoni buziladi. Anchagina kislorod atomlari «bog`lana olmay» bo`sh, «ozod» qoladi. Ana shu bo`sh qolgan kislorod radikal, deb ataladi.

“Radikallar” nafaqat stress holatlarda, shuningdek, depressiya holatlarda ham hosil bo`ladi. (*Oiladagi yoki ishxonadagi nosog`lom vaziyat, «ishi yurishmaslik», g`amginlik, ayniqsa, o`zidan qoniqmaslik kabi holatlar oqibatidagi depressiya. Salomatchilikning yaxshi emasligi esa eng yomon depressiya hosil qiladi*). Farqi shuki, depressiyada hujayralarda manfiy sifatli energiya ko`p to`planadi. Ortiqcha to`plangan manfiy sifatli energiya hujayralarni tashqi muhit bilan o`tkazadigan biorezonansini buzadi. (*Hujayralarda turg`un manfiy energiya borligi uchun energiya kanallaridan kelayotgan erkin elektron kinetik energiyasi hujayralarga yaxshi kira olmaydi*). Natijada, yana «radikallar» hosil bo`ladi. Ushbu radikallar tabiatan o`ta reaktiv ekanligi uchun hujayralardagi maromiy biosintez jarayonlarini buzadi. Natijada, hujayrada nokerak oraliq moddalar, aksariyat zaharli birikmalar hosil bo`ladi. Hujayralar va hujayralararo masofalar chiqindilar bilan to`lishadi.

Radikallar:

1. Hujayra DNKsiga (*dezoksiribonuklein kislota–hujayrani genetik kodi rejasini bo`yicha yangilanishini boshqaruvchi vosita*) ta`sir etib yangi hujayralar hosil bo`lishi rejasini (*programmasini*) buzib qo`yishi mumkin, ya`ni DNK formulasini o`zgartirib qo`yadi. Natijada, o`sha joy uchun (*o`sha organ uchun*) yot hujayralar hosil bo`la boshlaydi. Bu esa o`sma kasalliklarni boshlanishi uchun imkoniyat yaratiladi degani.

2. Qon tomirlari ichki qavati hujayralarini tashkil qiluvchilarini strukturasi buzib qo`yishi mumkin, natijada, o`sha yerga xos emas qo`shma tola o`sib qoladi. Natijada, tomirlar o`tkazuvchanligi buziladi. Elastikligi yo`qola boshlaydi. Shunday holatlar arteriya qon tomirlarida yuz bersa, endoarterit kasalligi, venalarda yuz bersa, vena tomirlarining ichki qavatini buzilishi, (*flebitlar*), vena klapanlarining buzilishi kabi kasalliklar rivojlanadi. Yurak klapanlarida yuz berishi esa yurakning orttirilgan nuqsonlarini keltirib chiqaradi. (*Yurakning orttirilgan poroklari*).

3. Radikallar arterial tomirlar ichki pardasi hujayralarini ham shikastlashi mumkin. Shuningdek, qondagi oqib yurgan radikallar qon tomiri devorlarini o`tkazuvchanligini ta`minlovchi asosiy faktorlardan bo`lgan vitamin S va vitamin K larning ham funksiyalarini buzishi mumkin. Natijada, shikastlangan arteriya tomirlari devoriga xolesterin (*hayvon yog`larining tarkibiy qismi–to`yingan yog` kislotalari*) moddalari o`tirib qolishiga sababchi bo`lishi mumkin. Ana shunday qilib arterioskleroz, shuningdek, gipertoniya kasalligi rivojlanishiga sharoit yaratiladi. Albatta, arterioskleroz yoki gipertoniya kasalliklari rivojlanishi uchun qon tarkibidagi to`yingan va to`yinmagan yog` kislotalarining muvozanatini buzilishi asosiy rol o`ynaydi. Chunki ushbu kislotalar miqdori ma`lum nisbatda bo`lgandagina ovqat tarkibida organizmga kirayotgan xolesterin kerakli joylarga o`z vaqtida va me`yorida yetkaziladi. Tomirlar devoriga cho`kib qolmaydi. Xonasi kelganda aytib o`tish kerak, xolesterin inson organizmi uchun eng kerakli moddalardan biridir. Xolesterindan barcha hujayralar membranalarini hosil qilishda ishtirok etadigan fosfolipid birikmalari tarkibiga kiruvchi prostoglandinlar sintez

bo`ladi. Prostoglandinlar esa hujayralarni mustahkamligini ta`minlashda asosiy rollardan birini o`ynaydi. Hujayralarning moslashuvchanligini ta`minlaydi. Xolesterinlarsiz organizmdagi ko`p hujayralar qurila olmaydilar va faoliyat ko`rsata olmaydilar. Xolesterinlar ayniqsa, bosh miya hujayralari va jinsiy hujayralar uchun benihoya zarurdirlar. Insonlar xolesterinni, albatta, iste`mol qilishlari kerak. Ular xolesterinni iste`mol qilishdan emas, balki uni organizmda o`rniga ishlatilishini buzilishidan qo`rqishlari kerak.

Xolesterin moddasi inson organizmda to`yingan va to`yinmagan yog` kislotalari, deb yuritiladigan organik kislotalarning o`zaro nisbatlari muvozanati buzilmasa, shuningdek, arterial qon tomirlari ichki qavatlarini shikastlanmasa (*ular ham asosan radikallar tasirida shikastlanadi*), qon tomirlari devoriga o`tirib qolib, uni toraytirib ateroskleroz (*ishemik kasalliklar*) yoki gipertoniya kasalliklarini keltirib chiqarmaydi. Organizmda to`yingan yoki to`yinmagan yog` kislotalarini hosil bo`lishida va ishlatilishida ishtirok etuvchi enzimlarni ishlab chiqaruvchi hujayralar stresslar, depressiyalar va hokazolar ta`sirlari oqibatida hosil bo`lgan radikallarni zararli ta`siri natijasida strukturasi o`zgaradi. Va natijada, to`yingan va to`yinmagan yog` kislotalarining nisbatlari buziladi. Oqibatda, organizmga kirgan xolesterin kerakli «ishlov olib» vaqtida kerakli hujayralarga yetkazilmaydi. (*asosan, jigar faoliyatini buzilishi bilan bog`liq*). To`g`rirog`i, kerakli darajada ishlov olmagan xolesterindan hujayralar, xususan, miya hujayralari va jinsiy hujayralar membranalari hosil bo`la olmaydi, oqibatda, o`sha keraksiz xolesterin qon bilan aylanib yurib qon tomirlarini shikastlangan qismiga cho`ka boshlaydi.

4. Radikallar ichki sekresiya bezlari hujayralari strukturasi buzishi mumkin. Bunda qaysidir gormonlarni yoki fermentlarni hosil bo`lishi buziladi. Ana shu fermentlar yoki gormonlarni esa organizmdagi moddalar almashinuvida o`z o`rinlari bor. Demak, moddalar almashinuvida nuqsonlar yuz beradi. Gormonlar yoki fermentlar ishlab chiqarilishini buzilishi natijasida inson organizmida deyarli barcha kasalliklar rivojlanishi mumkin.

5. Radikallar, ayniqsa, organizm immun tizimini ta`minlovchi hujayralarni strukturalarini buzadi. Demak, organizm-da kasalliklarga qarshi kurash tizimiga jiddiy zarar yetadi.

6. Radikallar, jumladan, ovqat hazm tizimi hujayralari strukturasi buzishi mumkin, bu esa o`z navbatida organizmdagi ko`plab biosintez jarayonlarini ishdan chiqishiga sabab bo`ladi.

Xulosa qilib aytganda, radikallar ta`siridan muhofaza qilingan hujayra inson tanasida yo`q. Radikallar barcha turdagi hujayralarni ishdan chiqara oladi.

Ko`rinib turibdiki, organizmni o`zida hosil bo`layotgan o`ta yuqori faollikka ega bo`lgan ushbu radikallar organizmni o`zi uchun birinchi darajali dushman. Organizmda bo`lishi mumkin bo`lgan deyarli barcha kasalliklar o`sha dushman tufaylidir.

Xo`sh, radikallar hosil bo`lishidan qutulishning iloji bormi? Amalda buning iloji yo`q. Sababi, inson nafas olish bilan tirik. Biz nafas olayotgan havoning ma`lum qismi kislorod. Kislorodsiz hech bir biokimyoviy jarayonlar ketmaydi. Hamma gap o`sha biokimyoviy jarayonlar uchun ishlatilayotgan kislorodning bir qismini o`z joyiga ishlatilmasdan “ortib” qolishida. Ya`ni bir qism kislorod atomlarini uglerod, vodorod, azot va hokazolar bilan “munosabatga” kirisha olmay, bo`sh-“ozod” qolishidir. Ana shu ortib qolgan kislorod “qoldiq” (*radikal*) deb atalgan. Buning asosiy sababi, esa organizm organlari, hujayralarida energiya almashinuvini buzilishida. Energiya almashinuvini buzilishini sababi, esa:

- tashqi muhit xronal energiyasini organizm hujayralariga kirishi nisbatini o`zgarishi.
- bosh miyadan organ va hujayralarga kelayotgan impuls xarakterini o`zgarishi.
- hujayralardan bosh miyaga kelayotgan impuls-axborot energiya xarakterining o`zgarishi.
- eng asosiysi hujayralar va tashqi muhit orasidagi doimiy biorezonans aloqada o`zgarish sodir bo`lishi.

Yuqoridagi 4 ta faktorni yuzaga chiqishiga sabab esa:

I- guruh:

Tashqi muhit, tabiat, tuproq, suv va atmosfera ekologiyasini salbiy tomonga o`zgarishi;

Sotsial-ijtimoiy faktorlar;

Yashash va ishlash joyidagi tabiiy noma`qul meteorologik faktorlar va hokazolar.

II -guruh (*faqat insonning o`zi aybdor bo`lgan faktorlar*):

Noto`g`ri turmush tarzi:

a) nosog`lom fikr yuritish;

b) beparvolik va bepisandlik;

v) gipodinamiya (*kam jismoniy harakatlilik*);

g) noto`g`ri ovqatlanish.

Ana shularning barchasi inson organizmi hujayralarida va hujayralararo masofalarda, shuningdek, to`qimalarida ortiqcha chiqindilarni to`planishiga sabab bo`ladi. Ortiqcha chiqindi-larning bo`lishi esa hujayralarga yetarli darajada energiya borishiga to`squinlik qiladi. Natijada, hujayralarda energiya aylanishi buziladi. Energiya aylanishining buzilishi esa kislorod molekulasining atomlaridan bir qismining «bog`lanmay» bo`sh qolishiga (*radikal hosil bo`lishiga*) olib keladi. Eslatib o`tamiz inson ichki azolari hujayralarining tozaligi, hujayraga keluvchi va ketuvchi, o`tkazuvchi kanalchalarining tozaligi yetarli bo`lib ulardan energiya bemaolol o`tib tursa hujayralarning o`zlari o`zlarini muhofaza qilish uchun antioksidant hususiyatli moddalar ishlab chiqarib radikallarni bemaolol zararsizlantira oladi. Lekin afsuski xozirgi zamon kishilarining, ayniqsa o`rta va katta yoshdagilarning hujayralari va ularga energiya o`tkazuvchi kanallarning tozaligi yaxshi emasligi oqibatida ularning hujayralari yetarli miqdorda antioksidantlar ishlab chiqara olmaydi. Bunday vaziyatdan qutilishning tasirli chorasi organizmni hujayra darajasida tozalash. Va ushbu kitobda taklif etilgandagiday ovqatlanish kerak. Shunda organizm radikallarning ziyonli tasiri va uning oqibatlaridan o`zini himoya qila oladi. Qo`shimcha ravishda antiokslitel moddalarini qabul qilishga hojat qolmaydi. Aks xolda radikallar ta`siri natijasida organizmda ko`plab

miqdorda chiqindilar hosil bo`ladi, organizmning tozalov tizimi ularni vaqtida olib chiqib ketishni uddalay olmay qoladi va organizmda tez qarish jarayonlari boshlanadi.

Radikallarning tabiiy qarish jarayoniga

salbiy ta`siri

Inson organizmi vujudga kelgandan boshlab, unda yangi hujayralar hosil bo`lishi ustun darajada kechadi. Bu jarayon o`rtacha 28-30 yoshgacha davom etadi. Ya`ni inson 28-30 yoshgacha o`sadi. 28-30 yoshdan 50 yoshlargacha yangi hosil bo`layotgan hujayralar va eski (*ya`ni ishlab o`z muddatini o`tayotgan*) hujayralar soni, taxminan, teng bo`ladi. Muhim eslatma: kimki o`sha davrini (*navqironlik davri*) uzoqroq muddatga cho`za olsa, o`sha kishilar uzoq yashaydilar (*Bu kishilar o`z hujayralarini radikallar ta`siridan saqlab qolishlari kerak, degani*). Shunday qilib, insonlarda o`rtacha 50 yoshlardan boshlab eskirayotgan hujayralar soni, yangi paydo bo`layotgan hujayralar soniga nisbatan kundan kunga ko`payib boraveradi. Va nihoyasida yangi paydo bo`layotgan hujayralar soni juda kamayib, organizmda eski hujayralar ko`payadi. Gap, asosan, sog`lom insonlar to`g`risida ketmoqda, albatta. Bemorlarda esa ushbu jarayonlar nisbatan tez kechadi, natijada, ular juda tez qariydilar. Ba`zan esa kasalliklari tufayli organizmda shunday hollar vujudga keladiki, hali yosh hujayralar miqdori anchagina bo`lsa ham, organizmdagi boshqa o`zgarishlar organizmning yashashi uchun imkoniyat qoldirmaydi. Inson hayoti to`xtaydi.

Yuqoridagilardan ko`rinib turibdiki o`rtacha 50 yoshlardan keyin organizmni ko`plab miqdorda chiqitlar bosa boshlaydi. Organizmni tozalash tizimi ulardan organizmni yaxshi tozalashni uddalay olmay qolishi mumkin. Ushbu holatdan organizmga nihoyatda katta ziyon keladi. O`z vaqtida olib chiqib ketilmagan chiqindilar, avvalo hujayralarda, so`ng hujayralararo maydonlarda, to`qimalarda, limfada va qonda to`planib qolib, ishlayotgan hujayralarga energiya borishini to`sib hujayralarda energiya tanqisligini keltirib chiqaradi. Hujayralarda energiya aylanishi buziladi. Ko`plab miqdorda radikallar hosil bo`lishiga imkoniyat yaratiladi. Radikallarni organizm uchun naqadar faloqatli ekanligini yuqorida bayon

etdik. **Undan ham dahshatlisi shuki**, organizmda, to`qimalarda keragidan ortiqroq vaqt turib qolgan o`lik hujayralar (*mikroo`liklar*) chirishga boshlaydi. Natijada, organizm uchun o`ta zaharli birikmalar–toksinlar hosil bo`la boshlaydi. Bu zaharli toksinlar ishlayotgan hujayralarni zaharlab, ularni muddatidan oldinroq o`lishiga olib keladi. Oqibatda, organizm yashab qolish uchun kurashib, yana yangi hujayralar hosil qilishga majbur bo`ladi. Yangi hujayralar hosil bo`lishi esa “shoshma-shosharlik” bilan sodir bo`ladi. Shuning uchun yangi hosil bo`lgan hujayralar biroz sifatsizroq bo`ladi. Lekin ular zo`riqib ishlaydilar. Eski, o`lik hujayralar borgan sari ko`payaveradi, ulardan hosil bo`lgan toksinlar ham ishlayotgan hujayralarni kundan-kunga ko`proq ishdan chiqaraveradi. (*Kimniki tanasidan norma`qul hid chiqayotgan bo`lsa, ehtiyot bo`lsin. Unda mikroo`liklar ko`paya boshlagan bo`lishi mumkin. Bunday paytda dezodarentlarni emas, organizmni tozalashni o`ylash kerak*). Bir kuni kelib organizmda yangi hujayralar hosil bo`lishi zaxirasi tugay boshlaydi. Chunki organizmdagi barcha guruh hujayralarini, barcha tizim hujayralarini necha marta yangilanishi qat`iy belgilanib, chegaralangan. (*Ya`ni hujayra genetik apparatiga kodlangan.*) Belgilangan miqdorda hujayra yangilangandan so`ng endi yangi hujayra hosil bo`lmaydi. Demak, inson hayoti nihoyalanadi. Shunday qilib, o`z hujayralarini uzoqroq muddat avaylab ishlatib, uni yangilanishini imkoni boricha uzoqroq muddatga orqaga surib, zaxirani saqlab, uzoq muddat hayot kechirishinsonning o`ziga bog`liq. (*Buning uchun hujayralarni toza tutish, zarurat bo`lganda zudlik bilan tozalash talab etiladi. Buning uchun esa sog`lom turmush tarzi bo`yicha yashash, to`g`ri fikrlay olish, ratsional ovqatlanish, jismoniy faollikni yetarli darajada bo`lishini ta`minlash zarur. Bular to`g`risida kelgusida alohida to`xtalamiz*). Yoki pala-partish hayot kechirib, hujayralarni radikallarga «yedirib», hujayralar zaxirasini tez tugatib, hayotni tezroq yakunlash. Hech kim ushbu ikkinchi variantni tanlamaydi, albatta. Hamma ham sog`lom yurib, uzoqroq yashashni istaydi.

Eslatib o`tamiz: kimki sog`lom turmush tarzida hayot kechirsa, o`z salomatligini to`g`ri baholay olsa (*agar salomatchiligida nuqsonlar paydo bo`lsa uni vaqtida organizmni hujayra darajasida tozalab, meyorga keltirib yashasa*),

ratsional ovqatlansa, jismoniy harakat faolligi yetarli bo`lsa, shuningdek, nasli sog`lom bo`lsa, unga organizmni tozalashning keragi yo`q. Chunki bunday kishilar organizmining tozalash tizimi tozalashni o`zi eplaydi. Bunday kishilarga qo`shimcha ravishda hech qanday BFQ (*Ozuqa moddalariga qo`shish uchun BFM-hozirda urf bo`layotgan vijen, tyan-shi, stana, "roz", sibirskiy zdorovie, osiyo damlamalari va boshqa kompaniyalar mahsulotlari*) va hokazolarning keragi yo`q.

Lekin hozirgi paytda ko`pchilik aholi sog`lom turmush tarzi, to`g`ri ovqatlanishni yetarli darajada bajara olmaydi. Demak, aholining ko`pchiligi, ayniqsa, o`rta yashar va undan katta yoshdagilar organizmlarini tozalab yurishga, (*organizmni tozalash deganda hammomga tushish va ichaklarni tozalab qo`yishnigina emas, balki uni hujayra darajasida tozalashni nazarda tutiladi.*) antioksidant birikmalarni qabul qilishga shuningdek, vitaminlar, minerallar va biologik faol birikmalarni qo`shimcha ravishda qabul qilishga muhtojligi bor. Eslatma: Ushbu boblarda gap organizmga ziyon yetkazuvchi radikallar to`g`risida ketdi. Lekin eslatib o`tish joiz, inson hujayralari o`zlari uchun zarur bo`lgan hollarda foydali anti radikallar ham chikara oladilar. Foydali antiradikallar hujayralarni har xil ziyonli omillardan himoya kila oladilar. Buning uchun, ya`ni foydali antiradikallarni hosil bo`lishi uchun, insonlar albatta sog`lom fikrlashlari, kayfiyatlari yaxshi bo`lishi, xotirjam yashashlari va sog`lom ovqatlanishlari kerak. Dasturxonda albatta o`stirilgan bug`doy va kanap moyi aralashtirilgan salat bo`lishi zarur. Ularda ziyonli radikallarni neytrallovchi va aksincha, foydalilarini rag`batlantiruvchi omillar bor. Shuningdek ularda hujayralarni mustahkamlovchi, xatto yashash muddatini uzaytiruvchi, kislorod ta`minotini yaxshilovchi omillar bo`lib, ular hujayralarni yaxshi himoya kila oladilar. Ana shunday turmush tarzida yashovchi va albatta ushbu kitobda taklif etilganday ovqatlanuvchi oilalarda ziyonli radikallar ularning organizmlariga jiddiy ziyon yetkaza olmaydi. Demak, kimmatbaho biologik faol moddalardan iborat ovqatga ko`shib ishlatiladigan mahsus (*bad*) larni sotib olishga hojat kolmaydi.

INSON ICHKI MUHITI VA DISBAKTARIOZ

Insonlar xazm tizimida insonlar bilan birga yashovchi foydali mikrojonvorlar sonining kamayib ketishi-disbakterioz deb ataladi. Evolyusiya jarayonida inson organizmi va tashqi muhit orasidagi “munosabatlar” juda mukammallashgan, jumladan, oshqozon-ichak tizimi ham. Ma`lumki, inson oshqozon-ichak tizimida bir sutkada ovqat xazmi uchun 6-7 litrgacha shiralar ishlab chiqariladi. Shundan 1 litri so`lak, 1,5-2 litr oshqozon shirasi, 0,5-1 litri o`t, 0,7-0,8 litri oshqozon osti bezi shirasi va 2 litri ichaklar shiralaridir. Tashqariga esa o`rtacha 150 gr shira axlat bilan chiqariladi xolos. Demak deyarli barcha shiralar yana qayta so`rilib ketadi. Ovqatli moddalar og`iz bo`shlig`idan bir necha soniyadan bir necha daqiqagacha vaqtda o`tib ketadi. Oshqozondan 2-4 soatda, ingichka ichaklardan 4-5 soatda, yo`g`on ichakdan esa 12-18 soatda o`tadi. Inson xazm tizimida o`rtacha 400-500 turdagi bir necha o`n trillion mikroorganizmlar yashaydi. 1 gr najas bilan o`rtacha 30-40 milliard mikroorganizm tashqariga chiqib ketadi. Doktor Koandining hisoblashicha, inson har kuni najas bilan taxminan 17 trillion mikroorganizmni tashqariga chiqaradi. Bir sutkada inson xazm tizimida undan ancha ko`proq mikroorganizmlar xosil bo`ladi. Ularning shunchalik ko`p miqdorda bo`lishi inson organizmini bemolol yashash uchun benixoya zarur. Avvalo ular inson har doim qabul qiladigon suv ovqat va ularga mos ravishda xazm tizimida xosil bo`ladigon xazm shiralari bilan birlikda inson xazm tizimi o`zanida inson “ichki muxiti” ni xosil qiladilar. Inson ichki muhiti–inson organizmidagi barcha hayotiy jarayonlarning boshlanishi, inson organizmi va tashqi muhit orasidagi biologik aloqaning me`yorida o`tishini belgilovchi muhit. Organizm suyuqliklari: hujayra suyuqligi, hujayralar aro suyuqliklar, limfa, qon, to`qimalar suyuqliklari “-hayot eleksiri”ni qanday xolatda bo`lishi asosan ana shu muxitga bog`liq. Ushbu suyuqliklarning miqdori, tarkibi va kerakli darajada sofliги inson salomatligini belgilaydi. Inson organizmini tashqi muhit bilan doimiy biologik aloqa o`tkazadigon teri qoplamasi, nafas olish tizimi har holda tabiiy muxofazalangan. Inson ichki muhiti esa tabiiy–to`g`ri ovqatlanish bilan muxofazalanadi. Faqat tabiiy–to`g`ri ovqatlangandagina xazm tizimi a`zolari kerakli turdagi, miqdordagi va sifatdagi fermentlarni, enzimlarni, garmonlar va

garmonsimon moddalarni o`z vaqtida ishlab chiqaradi. Shuningdek tizimdagi mikroorganizmlar turlari va miqdori yetarli darajada xosil bo`ladi. Asosan noto`g`ri ovqatlanish bilan organizm ichki muxiti buziladi. Kimyoviy dori moddalarni, ayniqsa, antibiotiklarni asossiz ishlatish foydali mikroorganizmlarni ko`plab qirib tashlaydi. Yuqorida aytganimizdek, ushbu mikroorganizmlar ovqat xazmida faol ishtirok etadilar, xususan, ular ovqat moddalar tarkibidaga tolalar (*sellyuloza, lignin, pektin va xokazolar*) bilan “ovqatlanadilar” ulardan vitaminlar, fermentlar, gormonlar, aminokislotalar ishlab chiqarib, ularni inson organizmiga o`tkazadilar. Ana shuning uchun go`sht, sut, tuxum va xokazolarni iste`mol kilmaydigan kishilar organizmida oqsillarga muxtojlik bo`lmaydi. Ularda mikroorganizmlar soni yetarli darajada. Chunki o`simlik maxsulotlari bilan oziqlanadigan kishilarda ushbu mikroorganizmlarni soni ko`p bo`ladi go`sht maxsulotlari bilan oziqlanadigan kishilarning organizmida ushbu mikrojonvorlar kamayib ketadi. Sababi go`sht maxsulotlaridan inson ichaklarida xosil bo`ladigon muxitda ushbu foydali mikroorganizmlar ko`paya olmaydi, xatto qirilib ketadi ushbu foydali mikroorganizmlar inson uchun tayyorgina go`sht. Axir, hammamiz ham qandaydir jonivorni go`shtini iste`mol qilamiz-ku. Buning ustiga uni pishirib sifatini buzib iste`mol qilamiz “go`sht yemaslar” (*vegetarianlar*) esa o`z ichaklaridagi tayyorgina mitti jonivorlarchalar ishlab chiqaradigon tayyorgina oksil moddalarini tabiiy xolatida “yeydilar”. Farq shu. Ushbu mikroorganizmlarni turi va soni meyorida bo`lsa, inson xazm tizimida kasallik keltirib chiqaruvchi boshqa mikrojonivorlar rivojlana olmaydi. Shuningdek ushbu mikroorganizmlar tominidan qayta ishlangan tolali ozuqalar yo`g`on ichakda elektrolitlar almashinuvini me`yorida tutadi. Najasning shakllanishi me`yorida bo`ladi. Buning esa ahamiyati nixoyatda katta. Chunki najasni vaqtida shakllanib, vaqtida chiqib ketishi organizm ichki muhitini demak insonni sog`lom saqlab qolishning eng zaruriy vositalaridan. Muhim axborot. Har bir kishida bir sutkada kamida bir marta ich kelishi zarur. Ushbu jarayon defekatsiya akti, deb yuritiladi. Va albatta: najas kolbasasimon shakllangan, bir kuchanish bilan chiqishi va hidsiz bo`lishi kerak.

Defektsiya aktidan so`ng kishida “qoniqish xissi” paydo bo`lishi zarur. Qoniqish xissi yetarli darajada paydo bo`lganda “ichaklar ruhiyati va ongi” defekatsiyadan so`ng chuqur orom oladi. Defekatsiya me`yorida o`tsa, to`g`ri va sigmasimon ichaklar o`zani so`rg`ichlari epiteliy hujayralari sensor apparatidan boshlangan elektron kanallar va sezuvchi nerv tolalari orqali bu “xabar” bosh miyaga yetkaziladi va u yerda “qoniqish xissiyoti” paydo bo`ladi. Bosh miya ushbu xabarni zumda barcha ichki azolarga yetkazadi. Natijada barcha ichki azolarda qoniqish xissi paydo bo`ladi, chunki ular (*birinchi navbatda jigar*) yo`g`on ichakda to`planib turgan chiqindi–najasdan ajralib chiqayotgan zaxarli moddalardan zaxarlanayotgan edilar. Zaxardan xoli bo`lgan jigar va boshqa ichki azolar endi yaxshi kayfiyat bilan bemalol, xotirjam o`z vazifalarini bajarishni davom ettiradilar. Ularning vazifalari esa Siz va bizning sog`–salomat yashashimizni taminlash. Bunday ichki samimiy xush kayfiyat, xotirjamlik endi bizni barcha hujayralarimizga, jismoniy tanamizga va albatta ruxiyatimizga o`tadi. Kayfiyatimiz chog`, ruxiyatimiz xotirjam bo`ladi. Demak sog`lom insonmiz, yuzimizdagi tabassum, nigoximizdagi xotirjamlik samimiy. Chunki bu tabassum va xotirjamlik butun vujudimizdan chiqqan ichki tabassum, xotirjamlikning chexramizdagi ko`rinishi. Bu xaqiqiy sog`lom tabassum, xotirjamlik. Zo`raki tirjayish emas. Zo`raki tirjayish – inson sog`lom ekanligini bildirmaydi (*Sharq donishmandligi va tabobati “inson organizmining barcha azolari, barcha hujayralari o`zlarining aloxida ruxiyatlariga ega. Ularning markazi inson qalbida (yurak soxasida) joylashgan. Markaziy rux inson organizmidagi barcha hayotiy jarayonlarni boshqaradi” deb talim beradi. Kitobning tegishli boblarida bu xaqida batafsil to`xtalamiz*).

Afsuski, deyarli barchamizda noto`g`ri ovqatlanishimiz oqibatida taxminan 30 yoshlardan boshlab ichaklarning, shu jumladan, sigmasimon ichak va to`g`ri ichakning ham so`rg`ichlararo maydonlarini chiqitlar bosib qoladi (*Xuddi chang bilan to`lgan gilam singari*) va ular orqali ichaklardan bosh miyaga impuls borishida to`siqlar paydo bo`ladi (*chunki ko`rsatilgan ichaklar sensor apparatini chiqindilar bosib qolgan*). Shu jumladan, defekatsiya akti to`g`risida ham.

Defekatsiya akti har doim maromida bo`lishi uchun to`g`ri ovqatlanish, to`g`ri nafas olish, yetarli darajada jismoniy harakat zarur. “Surgi” dorilarini ichish zararli, yaxshisi bir necha marta o`simlik qaynatmalaridan fitoklizmalar qilib ichaklarni tozalash kerak (*eng yaxshisi peshob klizmalari, chunki peshob klizmalari bir necha yillardan beri to`planib qotib ketgan najaslarni ham eritib tushirib yuboradi*). Xozir ushbu usul, ayniqsa, Gollivudda kino yulduzlari orasida urf bo`lgan. Ular yosharish uchun ichaklarini tozalaydilar. Najas chiqishini o`z muddatidan ozgina bo`lsada sekinlashib qolishi, organizm o`z zaxarlari bilan o`zini zaxarlashi degani. Shu o`rinda najasni shakllanmay chiqib ketishi ham, asosan, disbakteriozning, shuningdek xazm tizimida nosozliklar borligini oqibati ekanligini va organizm uchun xavfli ekanligini eslatib o`tamiz. Aloxida eslatish zarur “qistov”ni zo`rlab to`xtatish nixoyatda ziyonli. U avvalo zaxarlanishni davom ettiradi. Eng yomoni bunday vaziyatda yo`g`on ichak, ayniqsa uning oxirgi qisimlari sigmasimon ichak va to`g`ri ichaklarning ko`ndalangiga majburan cho`zilishi (*kengayishi*) ro`y beradi. Oqibatda ichaklarning meyoriy strukturasi buziladi. Yani o`sha yerda joylashgan nixoyatda nafis qon tomirlari, limfa tomirlari va nerv tolalari uziladi. Eng yomoni o`sha ichaklarning sensor apparati ishdan chiqadi. Ularni bosh miya bilan muntazam elektron aloqasida nuqsonlar paydo bo`ladi. Qistovni zo`rlab to`xtatish davomli bo`lsa, axir–oqibat ko`rsatilgan ichaklarda ko`plab miqdorda mayda chandiqlar xosil bo`ladi. Ichaklar kengayib ketadi, ularning qisqarib yozilishi yani najasni xaydash qobilyati pasayib ketadi. Ichaklarning o`sha qismlarini asosiy vazifasi esa xazm bo`lmagan ozuqa moddalari qoldiqlaridan najasni shakllantirish va uni vaqtida chiqarib yuborish edi. O`sha vazifa yaxshi uddalanmaydi, oqibatda yo`g`on ichakda ozuqa qoldiqlari keragidan ortiqcha muddat turib qolishi odat bo`lib qoladi. Oqibatda yillar davomida ichak buklamalarida ko`plab miqdorda tosh bo`lib qotib qolgan najas massasi to`planib qolishi natijasida ichak o`zani torayadi (*xatto 15-20 kg gacha qotib qolgan najas massasi qayd qilingan*). Defekatsiya akti esa asosan qoniqarsiz o`tadi. Demak organizm o`z chiqindilaridan deyarli muntazam zaxarlanib yashashga majbur bo`ladi. Bunday vaziyatda inson salomatligi uchun birinchi

darajali ahamiyatga ega bo`lgan ichki samimiy sog`lom xushkayfiyat , ruxiy xotirjamlik xosil bo`la olmaydi. Demak inson xotirjam, kayfiyati yaxshi bo`l olmaydi. Yaxshiroq kayfiyat xosil qilish uchun suniy vositalardan (*go`yo xush kayfiyat beruvchi xar xil moddalar*) foydalanish esa mutlaqo befoyda, ular ozgina muddat go`yo kayfiyatni yaxshilaydi, lekin ular organizmni endi mutlaqo ishdan chiqaradi. Bunday vaziyatda organizmni hujayra darajasida tabiiy usullar bilan tozalash, mijozni xisobga olib to`g`ri ovqatlanish, (*yani ushbu kitobda tafsiya kilingandek ovqatlanish*) jismoniy xarakatlarni yetarli bo`lishini taminlash, kerakli nafas olish mashqlarini bajarish bilan xar kim o`zini salomatligini saqlab qolishi mumkin. Organizm to`la tozalangach xushkayfiyat,samimiy kulgu, xotirjamlik paydo bo`ladi. Demak salomatlik qayta tiklanadi. Inson organizmidagi deyarli barcha kasalliklarning boshlanishini sababchisi ham ana shu yerda-inson ichki muhitining buzilishidadir. Ushbu muhit meyorida bo`lsa, yetarli darajada to`g`ri ovqatlangan odamda xech qanday moddalar yetishmovchiligi ro`y bermaydi. Demak, xech qanday kasallik ham rivojlanmaydi. Hatto tashqi muhit ekologiyasining buzilishi tasiri natijasida xosil bo`lgan “radikallar” ham organizmga jiddiy ziyon yetkazolmaydi.Lekin afsuski, xozirgi zamon odamlarining ko`pchiligini ichki muhiti buzilgan. Insonlar yoshi 40 larga borganda deyarli barchasining yo`g`on ichaklaridagi muxit meyor darajasidan mutlaqo o`zgarib ketgan. Ular meyor darajasida ishlay olmaydi. Demak, ularda deyarli barcha kasalliklarning rivojlanishi extimoli bor. Misollar keltiramiz: O`zini sog`lom xisoblab yurgan kishilar tibbiy ko`ruvdan o`tkazilganda (*tekshiruv prof. Petrov V.N raxbarligidagi gurux tomonidan o`tkazilgan*) ularning xar mingtasidan 306 tasida organizm ichki muhiti buzilishini oqibatida paydo bo`lgan yo`g`on ichak kasalliklari aniqlangan.

Har xil kasalliklar bilan kasalxonada davolanayotgan 100 ta ayoldan 95 tasida (*ich qotishi*) sindromi aniqlangan.

Doktor Gerzon kuzatgan 10000 ta rak kasalidan 9999 tasini bosh sababchisi vaqtida “ich kelmasligi” oqibatida organizmni zaxarlanishidan bo`lib chiqdi.

Doktor Posh`e kuzatgan 10 ta ko`krak bezi raki kasalligidan 9 tasining sababchisi ham vaqtida ich kelmaganligidan bo`lib chiqdi. Agar ana shu 9 ta ayol 10-15 yil avval ichaklari muhitini meyorlashtirganlarida edi, deb yozgan edi doktor Posh`e, o`sha ayollarda, umuman xech qanday rak kasali yoki boshqa kasalliklar bo`lmagan bo`lar edi. Bunday misollar ko`p. Xaqiqatdan ham, ko`p uchrayotgan kasalliklarning deyarli barchasi insonning ichki muhiti- xazm tizimi o`zanining muxitini o`zgarishi xisobiga kelib chiqayotgan ekanligi isbotlangan. Insoniyat rivojlanishining xozirgi bosqichidagi ushbu vaziyat unga qarshi qandaydir choralar ko`rilishini taqazo etadi shuning uchun dunyodagi ko`plab Farmaindustriya kompaniyalari va boshqa kompaniyalar xozirgi zamon fanlarining so`ngi yutuqlaridan foydalanib, inson organizimining izidan chiqa boshlagan mexanizmlarini “joyiga keltirish” uchun dorivor maxsulotlar ishlab chiqarishni yo`lga qo`ymokdalar Stana, Vijen, Tyan-shi, “Osiyo damlamalari”, ROZ “Sibirskoe zdarove” va xakozolar shular jumlasidan. Lekin ta`kidlab aytamiz, salomatlikni saqlab qolish uchun eng avvalo hujayralarni, hujayralararo suyuqliklarni, qonni, limfani, umuman organizm suyuqliklarini toza tutish lozim. Bunga to`g`ri ovqatlanish bilan erishish mumkin. Shuningdek organizmni vaqti-vaqti bilan tozalab turish nixoyatda zarur. Buningsiz xozirgi ekologik vaziyatda sog`lom yashash juda qiyin. Agar organizm suyuqliklari yetarli darajada toza bo`lmasa, xech qanday kompaniyaning xech qanday maxsulotlari yetarli darajada shifoli tasir eta olmaydi(*Bu haqida keyinroq aloxida so`z yuritamiz*). Lekin ular organizmni tozalash sifatini yaxshilaydi, tozalashni tezlatadi, ayniqsa antioksidantlar. Shuningdek, biologik faol moddalar ham organizmni tozalanishini sifatini oshiradi, tezlatadi. Vitaminlar, minerallar, mikro va makroelementlar esa organizmni ularga bo`lgan kamomadini to`ldirib organizmda moddalar almashinuvi jarayonini me`yorlashtiradi, oqibatda chiqindilar xosil bo`lishi kamayadi. Natijada, organizm sog`lomlashadi. Ko`plab kasalliklarning oldi olinadi(*Muhim eslatma: hurmatli kitobxon, ushbu bobda tasvirlaganimiz-inson ichki muhitining buzilishi sizning fikringizcha, extimol Sizda yo`qdir, shunday bo`lsa ham, o`zingiz uchun ozgina vaqt ajratib “klizmalar haqida ” bobida tavsiya*

qilganimiz sxema bo'yicha klizma muolajalarini qilib ko'ring, vaziyat oydinlashadi. Sababi juda ko'p kishilar o'zlarida defekatsiya akti qoniqarsiz o'tayotkanini bilmaydilar).

Quyida insonlar ichki muhitini me'yorlashtirishning tabiiy usullaridan birini taklif etamiz. Undirilgan bug'doy doni bilan nonushta qilish. 100 gr bug'doy doni iliq suvda 1-2 marta yuvib tozalanadi. So'ng 0,5 % li pereks vodarod eritmasida 10-15 minut saqlanadi (*yoki sho'r suvda*). So'ng toza iliq suv bilan yuviladi va bir sutka likopchadagi iliq suvga bo'ktirib issiqroq joyda usti doka bilan berkitib saqlanadi. Ushbu vaqtga kelib don 1mm gacha o'sishi kerak. So'ng o'sgan don 1-2 marta iliq suv bilan yuvib myasorubkadan o'tkaziladi va 100-150 gr tabiiy toza asal bilan aralashtirib naxorda istemol qilinadi. Juda uzoq chaynab so'ng yutish muhim. Dastlabki kunlarda bunday nonushtani ta'mi biroz g'alatiroq tuyuladi. Biroq bu ozuqa inson uchun g'oyat foydali, eng tabiiy ozuqa. Bir necha muddatdan so'ng mazasi va ta'mi juda yokimli bo'lib qoladi. Ushbu ozuqa inson organizmida xazm bo'lish uchun xech qanday energiya talab qilmay to'laligicha o'z tarkibidagi fermentlar va inson organizmi xazm tizimi fermentlari ishtirokida o'zlashtiriladi. Inson organizmi juda ko'p miqdorda tabiiy xolatdagi mikroelementlar, makroelementlar, vitaminlar, fermentlar, peptidlar, nukleoidlar, aminokislotalar (*jumladan almashinilmaydigon, ya'ni inson organizmining o'zi xosil qila olmaydigon aminokislotalar*), shuningdek tabiiy steroid garmonlar oladi. Natijada inson xazm tizimida fiziologik, bioximik jarayonlar a'lo darajada o'ta boshlaydi. Inson ichki muhiti meyoriga keladi. Nafaqat xazm tizimi hujaralarida, shuningdek organizmning barcha hujayralarida moddalar, energiyalar almashinuvi jarayonlari yaxshi o'tadi. Barcha hujayralar yetarli darajada kislorod, ozuqa moddalari va energiya bilan yaxshi ta'minlanadi. Natijada bemorlar asta sekin tuzalishga boshlaydilar. Eslatib o'tamiz, xozirga qadar inson organizmiga undirilgan bug'doy doni va asal aralashmasiga teng keladigon beozor, bezarar shifoli tasir ko'rsata oladigon dori vositasi ishlab chiqarilmagan. Shuning uchun ushbu ozuqani shifo beruvchi ovqat deb atash to'g'ri bo'ladi. Qadimgi sharq xalqlari bunday nonushtani juda qadrlashgan. Ana shunday nonushta va kitobning tegishli boblarida

bayon etganimizdek ovqatlanishni sinab ko`rishni taklif etamiz. Agar shunday qilsangiz tez orada (2-3 oy) sizning salomatligingiz yaxshilanayotgan ekanligiga amin bo`lasiz.

MIJOZLAR

“Inson organizmi - mo`jizalar makoni”

Mijozlar masalasini yaxshiroq tushunish uchun shayx-ul rais Abu Ali Ibn Sino ta`limoti nuqtai nazaridan mijozlarni biroz tushunishga harakat qilamiz.

Yer, suv, havo va olovdan iborat tabiat unsurlarining (*substansa*) nihoyat darjadagi mayda bo`laklaridagi qarama-qarshi kayfiyatlarning (*holatlarning*) bir-biriga ta`siri ma`lum bir chegaraga yetganda paydo bo`lgan kayfiyatga (*vaziyatga*) mizoj (*mijoz*) deyiladi (*Ibn Sino mizoj, deb atagan*).

Unsurlarning eng kichik bo`lagidagi kayfiyat, har bir unurning aksar bo`laklari, boshqasining aksar bo`laklari bilan aralashishi uchun lozimdir. Bu unsurlar o`z quvvatlari bilan bir-birlariga ta`sir etishlari natijasida ularning barchasiga mos kayfiyat vujudga keladi. Ana shu kayfiyat mijozdir.

Yuqorida tilga olingan unsurlardagi dastlabki quvvatlar: issiq, sovuq, ho`l yoki quruq sifatiga ega.

Yer jismlari, o`simliklar, hayvonlar, shuningdek, odamlar tanalaridagi mijozlar yuqoridagi dastlabki quvvatlardan vujudga kelgan, boshqacha aytganda, issiq quvvatlardan–issiqlik sifatli mijoz guruhlari, sovuq quvvatlardan–sovuq sifatli mijoz guruhlari, ho`l quvvatlardan–ho`llik sifatli mijoz guruhlari, quruq quvvatlardan–quruqlik sifatli mijoz guruhlari hosil bo`ladi.

Tabiatdagi barcha narsalar: yer, suv, havo, olov, o`simliklar, hayvonlar, odamlar alohida mijozga ega ekanligi bilan bir qatorda ularning har bir a`zosining ham alohida mijozlari bor. Masalan, yer, asosan, sovuq va quruq quvvatlardan iborat ekanligi uchun «sovuq-quruq» mijozga ega; suv sovuq va ho`l quvvatlardan iborat ekanligi uchun «sovuq-ho`l» mijozga ega; havo issiq va ho`l quvvatlardan iborat ekanligi uchun «issiq-ho`l» mijozga ega; olov esa issiq va quruq quvvatlardan iborat ekanligi uchun «issiq-quruq» mijozga ega.

O`simliklar tabiatdan ko`proq sovuq va ho`l quvvatlarni o`zlashtirgani uchun ular, asosan, «sovuq-ho`l» mijozlidir. Lekin o`simliklarning har xil qismlari ayni paytda sovuq va ho`l quvvatlarni har xil darajada o`zlashtirgani uchun mijozlari ham har xil darajadagi «sovuq» va «ho`llik»dan iborat. Ularning quritilganlari, pishib yetilgan donlari, qoqi qilingan mevalari suvi qochganligi va qo`shimcha miqdorda katta issiqlik quvvati olganligi uchun ularning mijozi mo`tadillikka yaqinlashadilar. Asosan, qo`shimcha ravishda «pishirilib», ya`ni ko`p miqdorda issiqlik quvvati o`tkazib iste`mol qilinadigan o`simlik ozuqalar (*donlar va hokazolar*), yana ular hayvon yog`ida qovurilib pishirilsa, mo`tadil mijozga juda yaqin bo`lib qoladilar. Chunki hayvon yog`lari (*teri osti yog`lari*) odatdagi holatda «sovuq-ho`l» mijozli bo`lsa-da, qattiq qizdirilganda «issiq-ho`l» mijozga aylanib qoladi. Ushbu holat aslida «sovuq-ho`l» mijozli don mahsulotini ham «isitib» mo`tadil mijozga yaqinlashtiradi. (*Shuning uchun barcha pishirilib iste`mol qilinadigan ovqatlarni issig`ida iste`mol qilish kerak. Ayniqsa, sovuq mijozli kishilar*).

Hayvonlar tanasining ham barcha alohida a`zolari har xil mijozli bo`ladi. Butun hayvon mijozi to`g`risida gap ketganda hayvonning jinsi, yoshi va yashash joyidan kelib chiqib, barcha a`zolarining mijozlarini qaysinisini salmog`i ko`p bo`lsa, o`sha mijoz, o`sha hayvon uchun umumiy mijoz bo`ladi.

Insonlar uchun ozuqa sifatida ishlatiladigan issiq qonli hayvonlar alohida a`zolarining mijozlari quyidagicha: hayvon-larning eng issiq mijozli a`zosi – bu yurak, so`ng qon, jigar, o`pka, go`sht, go`sht ichidagi paylar, taloq, buyraklar, arteriya tomirlari, vena tomirlari, eng so`nggisi teri.

Hayvonning eng sovuq mijozli a`zosi-bu chavri, so`ng yog`i, suyagi, tog`ay, bog`lamlar, paylar, pardalar, nerv tomirlari, orqa miya, bosh miya, eng so`nggisi teri.

Hayvonning eng ho`l mijozli a`zosi–bu qon, so`ng yog`i, chavri, bosh miya, orqa miya, yelini, jinsiy bezlardagi yog`i, o`pka, jigar, taloq, buyraklar, qo`shma tolalar, eng so`nggisi teri.

Yuqoridagilardan ko`rinib turibdiki, teri har tomondan mo`tadil mijozga yaqin turadi.

Shuningdek, hayvonlarning buzoqlik davrida issiq-ho`l mijozli g`olib, o`rta yashar davrida sovuq-ho`l mijozli g`olib, qarilik davrida sovuq-quruq mijozli g`olib bo`ladi.

Shuningdek, erkak hayvonlarda issiqlik, moda hayvonlarda-sovuqlik g`olib (*buzoqlik davri bundan mustasno*).

Iste`mol qilinadigan hayvonlar a`zolarining deyarli barchasi pishirilib, iste`mol qilinishi sababli ular qo`shimcha issiqlik quvvatlari oladilar, natijada, issiq mijozli a`zoldan tayyorlangan ovqatlarda ularning issiqlik darajasi ortadi, ayniqsa, hayvon yog`ida qovurilganda. Sovuq mijozli a`zoldan tayyorlangan ovqatlarning esa sovuqlik darajasi bir muncha pasayib, mo`tadillikka yaqinlashadilar. Ovqatlanish vaqtida ana shu jihatlarni, albatta, inobatga olish zarur. Masalan, «issiqchan» kishilar hayvonlarning «issiq» mijozli a`zolarini hayvon yog`ida qovurib iste`mol qilsalar, ularning issiqlik darajasi oshib ketishi mumkin. Lekin o`zi «sovuqchan» mijozli bo`lib, yana qandaydir bir sabab bilan sovuqchanligi oshgan kishilarning salomatligini joyiga keltirishda bu eng yaxshi davo. (*O`simlik va hayvon ozuqalari insonlar uchun qaysidir mijozli ekanligi uchungina emas, ular, avvalo, o`zlarida inson organizmi uchun zarur elementlar, moddalarni tutganligi uchun ahamiyatlidir. Zero, o`simliklar va hayvonlardagi ana shu elementlar va moddalarning eng mayda zarralari o`z quvvatlari bilan bir-birlariga ta`sir etishi natijasida ularning barchasiga mos vaziyat-mijoz hosil bo`ladi.*)

INSON MIJOZLARI

«Alloh tabiatdagi barcha narsalarni o`ziga xos mizojli qilib yaratgan. Odamga shu olamda bo`lishi mumkin bo`lgan va odamni ta`sir ko`rsatish va ta`sirlanishiga vosita bo`ladigan quvvatlarga munosib eng mo`tadil mizojni bergan.»

Abu Ali ibn Sino

Inson organizmining barcha a`zolari, ularni tashkil qiluvchi barcha tizimlari, birikmalari, moddalari, elementlarining eng mayda zarrachalari o`z quvvatlari

bilan bir-birlariga ta`sir etishlari barobarida, ularga tashqi muhitning eng mayda zarralarini o`z quvvatlari bilan ta`sir etishi va o`z navbatida organizmning eng mayda zarralarini o`z quvvatlari bilan tashqi muhit zarralariga ta`sir etishi natijasida umumorganizmda ularning barchasiga mos vaziyat-mijoz hosil bo`ladi (*Zamonaviy tushunchalar bo`yicha inson organizimi va tashqi muxit orasidagi biorezonans jarayonlari*). Shuningdek, organizmning har bir a`zosida ham yuqoridagi zarrachalar quvvatlarining o`zaro ta`sirlari natijasida ularning faqat o`zlariga xos mijozlar hosil bo`ladi.

Inson a`zolarining eng issiq mijozlisi–inson ruhi (*Sharq tabobati, jumladan, Ibn Sino ham inson ruhi yuragining ichida (qalbida) saqlanadi, deb hisoblaydi*), so`ng yuragi, so`ng qoni, jigari, o`pkasi, go`shti, talog`i, buyraklari, arteriya tomirlari, vena tomirlari, eng so`nggisi qo`l kaftlari va barmoqlarining terisi hisoblanadi.

Inson a`zolarining eng sovuq mijozli esa–balg`am, so`ng chavri, so`ng yog`i, suyaklari, tog`aylari, bog`lamlari, paylari, pardalar, nerv tomirlari, orqa miya, bosh miya, so`ng terisi.

Inson organizmining eng ho`l mijozli esa–balg`am, so`ng qon, so`ng yog`i, chavri, bosh miya, orqa miya, sut bezlari va jinsiy bezlari yog`lari o`pka, jigar, taloq, buyraklari, eng so`nggisi teri.

Insonlar bolalik va o`smirlik davrida, asosan, «issiq-ho`l» mijozli, o`rta yasharlarda mo`tadil yoki “sovuq” mijozli, keksayganda «sovuq-quruq» mijozli bo`ladilar. Shuningdek, erkaklar asosan «issiqlik»ka moyil, ayollar “sovuqlik”ka moyil bo`ladilar. (*qiz bolalar va o`smir qizlar bundan istisno*).

Har bir insonda mijozlarni hosil qiluvchi birlamchi quvvatlarning barcha to`rttalasi ham qaysidir miqdorda (*nisbatlarda*) bor. Ana shu birlamchi quvvatlarning miqdoriga (*salmog`iga*) qarab insonlar mijozli bir-birlaridan farq qiladilar.

Issiq mijoz. Tanada issiq quvvatlar nisbatan ko`p (*asosan, olov va havo unsurlaridan iborat*).

a) issiq-quruq mijoz. (*Bu yerda olovning salmog`i nisbatan ko`p*).

b) issiq-ho`l mijoz. (*Bu yerda havoning salmog`i nisbatan ko`p*).

(*Hayotda issiq-quruq mijozli kishilarni soni juda oz. Issiq-ho`l mijozlilar esalardan biroz ko`proq.*)

Xarakterli belgilari: bunday mijozli kishilarning aksariyati yirik gavdali, suyaklari yo`g`on, oyoq qo`llarining panjalari, kaftlari katta. Harakatlari sokin, salmoqli. Organizmda modda almashinuvi jarayonlari sekin kechadi. Kam ovqat iste`mol qilsalar ham, tez semiradilar. Terisi: issiq-quruq mijozlilarniki–issiq va quruq, issiq-ho`l mijozlilarniki–issiq va nam. Har ikkala guruhlarning ham uyqusi chuqur, sokin. Yog`sizroq ovqatlarni yaxshi ko`radilar. Arzimagan narsalarga jahllari chiqmaydi, og`ir-bosiq kishilar. Axborotni sekin qabul qiladi, lekin uzoq eslab qoladilar.

Quruq-issiq guruhlarda qabziyatga moyillik bor, issiq-ho`l mijoz guruhlari tanada suv to`plashga, balg`am hosil bo`lishiga moyillik bor. Ikkala guruh ham ochlikka yaxshi chidaydilar.

Sovuq mijoz. Tanada sovuq quvvatlar nisbatan ko`p. (*Asosan yer va suv unsurlardan tashkil topgan*).

a) «sovuq-quruq» mijoz (*bu yerda yer unsurining nisbatan salmog`i ko`p*)

b) «sovuq-ho`l» mijoz (*bu yerda suv unsurining nisbatan salmog`i ko`p*)³

(*Hayotda sovuq-quruq mijozlilar kam, sovuq-ho`l mijozlilar biroz ko`proq uchraydi.*)

Xarakterli belgilari: bunday mijozlilarning aksariyati kichik jussali, ozg`inroq, suyaklari ingichka, oyoq va qo`l panjalari kichik va nozik. Terisi: sovuq-quruq mijoz guruhlari–sovuq va quruq. Sovuq ho`l guruhlari–sovuq va nam. Harakatlari tez, chaqqon, yengil. Organizmda moddalar almashinuvi jarayoni tez kechadi. Ovqatlanishni yaxshi ko`radi. Ancha ko`p ovqat yesalar ham, tez semirmaydilar. Tez uxlab qoladilar, lekin uyqulari yuzaki. Axborotni tez qabul qiladi, tez esdan chiqaradi. Yangilikka o`ch, tadbirkorlikka moyil. Issiq, yog`li ovqatlarni yaxshi ko`radilar. Sovuq havoni yoqtirmaydilar. Hazm tizimida muammolar bo`lib turadi. Sovuq-quruq mijozlilar guruhida qabziyatga moyillik

bor. Hammomga tushishni yaxshi ko`rishadi. Ikkala guruh ham ochlikka chidamligi yo`q.

Mo`tdil mijoz. Aksariyat kishilar ushbu mijoz sohiblaridir. Ushbu mijozda barcha to`rttala unsurlar deyarli teng miqdorda ishtirok etadilar.

a) «quruq-sovuqlik»ka moyil mo`tdil mijoz (*Bu yerda yer unsuri boshqalardan juda oz miqdorda ko`proq.*)

b) «ho`l-sovuqlik»ka moyil mo`tdil mijoz (*Bu yerda suv unsuri juda oz miqdorda nisbatan ko`proq.*)

v) «issiq-ho`l»likka moyil mo`tdil mijoz (*Havo unsuri juda oz miqdorda nisbatan ko`proq.*)

g) «issiq-quruq»likka moyil mo`tdil mijoz (*Olov unsuri juda oz miqdorda nisbatan ko`proq.*)

Xarakterli belgilari: ushbu mijoz sohiblari, asosan, o`rtacha kattalikdagi, qaddi-qomatlari ko`rkam, oriq semizligi o`rtacha darajadagi, nisbatan baquvvat kishilar. Harakatlari o`rtacha tezlikda, ishonchli. Sochlari silliq, tez to`kilishga va tezroq oqarishga moyil. Oyoq, qo`l kaftlari, panjalari va barmoqlari o`rtacha kattalikda. Kaft terisi:

a) «quruq-sovuq»likka moyil mo`tdil mijozlarda–nisbatan quruq va iliq;

b) «ho`l-sovuq»likka moyil mo`tdil mijozlarda–nisbatan ho`l va iliq;

v) «issiq-ho`l»likka moyil mo`tdil mijozlarda–nisbatan iliq va nam;

g) «issiq quruq»likka moyil mo`tdil mijozlarda–nisbatan iliq va quruq bo`ladi.

Barcha to`rttala guruhda organizmdagi biokimyoviy jarayonlar o`rtacha tezlikda, sifatli kechadi. Ular ovqatlanishni, ovqatdan rohatlanishni yaxshi ko`radilar, lekin ko`p ovqat iste`mol qilishga moyil emaslar. Ochlikka yaxshi chidaydilar. Uyqulari sokin. Hayotda tartib intizomni yaxshi ko`radilar. Axbotrovlarni yaxshi o`zlashtiradilar, uzoq yodda saqlaydilar. Barchasida ham o`ziga ishonch hissi kuchli. Hayotda yaxshi maqomga erishadilar. Nisbatan uzoq umr ko`radilar.

Har bir inson hayotining ma`lum bosqichlarida yuqoridagi mijozlarning qaysi birigadir ega bo`ladilar. Bu mijoz unga o`sha davr uchun go`yo me`yor bo`lib hisoblanadi. (*Ya`ni organizm o`sha bosqichda, o`sha mijozga xos ishlashga o`rganib, moslashib qoladi, shuning uchun vaqtlar o`tib organizmda yoshiga xos o`zgarishlar asta-sekin ro`y berib, unga moslashib mijoz ham o`zgarmaguncha uni buzmaslik kerak.*)

Har bir inson uchun go`yo me`yor bo`lib qolgan mijozni iloji boricha uzoq davom etishiga imkon boricha harakat qilish kerak. Insonning salomatligi, umrining uzunligi mijozga to`g`ridan-to`g`ri bog`liq.

Mijoz nima uchun va qanday buziladi?

Biz inson organizmidagi barcha unsurlarning eng mayda zarralari qarama-qarshi quvvatlarning bir-birlariga ta`sir etishi va shuningdek, ularga tashqi muhitning ham o`z quvvatlari bilan ta`sir etishi natijasida ularning barchasiga mos vaziyat hosil bo`lishini mijoz, deb atalishini bildik. Shuningdek, mijozlarning turlari va ularning farqlarini ham bildik. Mijozni nima uchun va qanday buzilishini bilish uchun endi «ularning barchasiga mos vaziyat hosil bo`lishi» iborasining ma`nosini tushunib olishimiz kerak, chunki «ularning barchasiga mos vaziyat hosil bo`lmasligi» mijozning buzilishi, degani.

Ma`lumki, inson organizmining barcha a`zolari, to`qimalari, hujayralari barchasiga mos vaziyat hosil bo`lsa, bir-birlari bilan «yaxshi kelishgan» holda ekanida ishlay oladi, xolos. Agar barchasiga mos vaziyat hosil bo`lmasa, demak, a`zolar, to`qimalar, hujayralar buzila boshlaydilar.

Xo`sh mijozni nima buzadi va qanday qilib buzadi?

Mijozni asosan: to`g`ri fikr hosil qila olmaslik (*tashqi muhit ta`sirlariga vaqtida to`g`ri, munosib (adekvat) javob hozirlay olmaslik*); to`g`ri nafas ola olmaslik; bilmaslik, bilishni istamaslik, bepisandlik, beparvolik; noto`g`ri ovqatlanish; kam harakatlilik (*gipodinamiya*) kabilar buzadi.

Mijozni ko`pchilik tasavvur qilganidek, faqat ovqatlanish bilan bog`liq masala, deb tushunmaslik kerak. Mijoz—bu inson shaxsining yashash tamoyili. Tashqi muhit va inson organizmi orasidagi doimiy muloqot. Bu muloqot, asosan, tashqi

muhitning inson ruhiyatiga to`g`ridan-to`g`ri ta`siri orqali; nafas olish orqali; teri qoplamasi orqali va undan keyingina ozuqa bilan hazm tizimi orqali sodir etiladi. Ana shu muloqotlar natijasida inson organizmida eng ma`qul darajada ishlay oladigan vaziyat hosil bo`ladi. Ana shu vaziyat organizmida qanchalik barqaror bo`lsa va davom etsa, inson shunchalik sog`lomdir.

Ma`lumki, inson organizmining barcha a`zolari, hujayralari tashqi muhitdan faqat o`zlariga xos to`lqin tebranishli chastotalarni tanlab qabul qiladi. Shu jumladan, bosh miya ham. Tashqi muhitning ma`lum chastotadagi elektromagnit to`lqin tebranishlari ko`rinishida(xronal energiya) bosh miyaning oliy nerv faoliyati bilan bog`liq hujayralariga ta`siri natijasida, u yerda «ta`sir ma`nosi»ga mos elektromagnit maydonlari hosil bo`ladi. Tashqi muhit ta`siri oliy nerv faoliyati bilan bog`liq hujayralarga; eshitish orqali, ko`rish orqali, ta`m bilish, issiq yoki sovuqni sezish, his qilish va hokazo sezuvchi a`zolar orqali yetkaziladi. Tashqaridan olingan ta`sirning «ma`nosiga» mos ravishda hujayralar o`zlari uchun elektromagnit maydoni hosil qiladi. Buning uchun hujayralarda maxsus analizator (*mantiq*) moslamalari bor. Kishi ongida o`sha ta`sirga xos mantiqiy fikr hosil bo`ladi va unga mos mantiqiy javob hozirlanadi. Ya`ni tashqaridan olingan ta`sirni organizm o`ziga moslab, «mantiqan o`zlashtiradi». Ana shu o`ziga xos mantiqli javobni hosil qilgan elektromagnit maydoni impuls ko`rinishida bosh miyaning quyi qavatlarigipotalamik soha, limbik tizim va gipofiz bezi hujayralariga o`tkaziladi. Ushbu soha hujayralari, avvalo, yuqoridan kelgan impuls «ma`nosini» o`zlashtiradi. Ularda ham o`sha bosh miya analizator (*mantiq*) hujayralari hosil qilgan mantiqli fikrga mos biomaydonlar hosil bo`ladi va bu maydonlar butun tanadagi ichki sekresiya bezlari hujayralariga tarqatiladi. (*Eslatma: “mantiqli fikr” - alohida chastota-dagi to`lqin tebranishlarni, “mantiqsiz fikr”—alohida boshqa chastotadagi to`lqin tebranishlarini hosil qiladi. Bu yerda “mantiqsiz fikr” jumlasini qiyoslash uchun ishlatildi. Aslida mantiqsiz fikr bo`lmaydi, har qanday fikrda ma`lum darajada mantiq bo`ladi, lekin uning moddiy substrakti-elektromagnit to`lqin tebranishlari turli bo`ladi.*) Ichki sekresiya bezlari esa yuqoridagi «ma`noli» impulslardan axborot olib ularga mos ravishda o`z mahsulotlarini ishlab chiqarib, butun tanani tegishli

hujayralariga tarqatadi. Butun tana hujayralari tegishli «mantiqqa» ega mahsulotlarni olib o'z faoliyatlarini unga moslaydilar. Ichki sekresiya bezlari tizimi butun tanani tashqi muhit ta'sirlariga moslashtiruvchi tizim hisoblanadi. Shunday qilib butun organizmda, uning barcha eng mayda bo'laklarida, ularning barchasini bemalol ishlashini ta'minlaydigan vaziyat hosil bo'ladi. Demak, inson organizmining barcha a'zolari, barcha tizimlari faqat bir-birlari bilan «kelishib» ishlashi insonning ruhiyatiga ta'sir etuvchi tashqi ta'sir natijasida inson ongida hosil bo'luvchi mantiqiy fikrga bog'liq. Faqat mantiqiy fikr ularni uzoq vaqt «kelishtira oladi». Ushbu yo'nalish mijoz hosil bo'lishining asosiy yo'nalishi bo'lib, faqat insonlarga xos. Shuni e'tiborga olish kerakki, hayvonlarda oliy nerv faoliyati bilan bog'liq «mantiq» markazlari bor hujayralar yo'q, shuning uchun tashqi muhit ta'siriga mos mantiqli fikr chiqara olmaydilar. Ularga tashqi muhit ta'siri gipotalamik soha, limbik tizim va gipofiz beziga ta'sir etish bilan boshlanadi, shuning uchun ularning mijoz go'yo «ongsiz» hosil bo'ladi. O'simliklarda esa mijoz to'g'ridan-to'g'ri modda almashinuvlari jarayonlari bilan bog'liq hosil bo'ladi.

Asosiy yo'nalish bilan bir vaqtning o'zida tashqi ta'sirlar nafas olish tizimi orqali ham ta'sir qiladi. Havo unsurining eng mayda zarrachalari kislorod aeroionlari ko'rinishida o'pka orqali erigan holda qonga o'tib, qon bilan barcha a'zolar hujayralariga yetib boradi. Ushbu yerga shu vaqtning o'zida teri orqali tashqi muhitdan erkin elektron zaryadi ko'rinishida (*olov unsuri*) energiya kanallari bo'ylab tezlanib kelayotgan kinetik energiya quvvatlari ham keladi. Ayni paytda hazm tizimidan ozuqa moddalar ionlari – yer unsurining eng mayda zarrachalari, hamda ozuqa moddalari molekulalariga «kimyoviy bog'langan» quyosh nurlari (*olov unsuri*) ham qon bilan oqib keladilar. Ana shu to'rt tomondan kelgan ta'sirlar va hujayralar «quvvatlari» orasida «kelishuv munosabatlari» sodir etiladi va ushbu munosabatlarning sodir etilishida asosiy yo'nalishdan kelayotgan, yoki inson ruhiyati va ongi tomonidan kelayotgan «mantiqiy fikrli quvvatlar» hal qiluvchi rol o'ynaydi. Hujayralarda, a'zolarida va butun organizmda tashqi muhit taassurotlari bilan moslashuv jarayonlari bo'lib o'tadi. Ushbu moslashuv jarayonlari hayotning asosini tashkil etadi.

Bayon etganlarimiz ilmiy-nazariy mulohazalar amalda har birimizda quyidagi jarayonlar ko`rinishida bo`lib o`tdi. Iste`mol qilingan ozuqa hazm tizimida parchalanib, tarkibiy qismlarga: uglevodlar glyukoza yoki fruktozaga; oqsillar aminokislotalarga, organik kislotalarga; yog`lar yog` kislotalariga; shuningdek, vitaminlar, minerallar va hokazolarga ajratiladi. Ozuqa moddalari bilan to`yingan qon darvoza vena tizimi bilan jigarga borib, u yerda har bir tur moddalar faqat o`zlariga xos fermentlar bilan, o`ziga xos «ishlov» olib, so`ng jigar venasi orqali pastki kovak venaga o`tdi. Qon pastki kovak vena bilan yurak o`ng bo`lmachasiga, u yerdan o`ng qorinchasiga boradi, o`ng qorinchadan (*yurak mushaklari qisqarishi natijasida*) o`pka arteriyalariga haydaladi. O`pka arteriyalari son-sanoqsiz darajada ko`p tarmoqlarga bo`linib, to o`pkaning barcha alohida alveolalarigacha borib, har bir alveolani atrofini to`r kabi o`rab o`tdi. Alveolalar (*pufakchalar ma`nosida*) inson organizmining tashqi muhit bilan havo orqali bevosita biorezonans aloqasi bo`lib o`tadigan joy. Inson organizmi va tashqi muhit orasidagi asosiy energiya almashinuvi (*havo va olov unsurlari bilan*) sodir etiladigan joy. Alveolalarni to`r kabi o`rab o`tgan qon tomirlari shu darajada nafiski, ularning uzunligi yarim millimetr, o`zanining diametri 7 mikron arteriya qismida va 20 mikron vena qismida, devorining qalinligi alveolaniki bilan deyarli bir xil. (*Alveolani diametri 0, 2 millimetr, devorining qalinligi esa, 0, 04 millimetr. Alveolalarning umumiy soni 700 million, deb hisoblanadi*). Ana shunday mayda va nafis tuzilmalar (*o`pka*) o`rta hisobda har birimizda 90 kv. metr yuzani tashkil qiladi. Ana shunday yuzada inson va tashqi muhit orasida asosiy energiya almashinuvi jarayonlari bo`lib o`tdi. Nafas olish jarayonida havo aeroionlariga singigan (*havo va olov unsurlari*) koinot, quyosh, yulduzlar, atmosfera jarayonlari to`g`risidagi axborotlar (*informatsiya*), asosan azot va kislorod ionlari ko`rinishida alveolalar orqali qonga o`tdi. Ular yuqori nafas yo`llari orqali to alveolalarga kelguncha 100 foiz suyultiriladi. (*Ushbu o`rinda tabiatda kislorod 219 darajada qizdirilganda suyulishini eslatib o`tamiz. Inson nafas yo`llarida esa 38 gradus issiqlikda maxsus fermentlar bilan, taxminan, 10 sekund vaqt ichida to`la suyultiriladi.*). Ushbu ionlar qonga alveolalar va qon tomirlari orasidagi parsial bosimlar farqi bor-

ligi uchun (*alveolada ko`p, qon tomirlari o`zanida undan 4 baravar kam*) alveola pardasi va tomirlar pardasi orqali sizib o`tadi. Kislorod qonda oqsil elementi bilan bog`lanib oksigemoglobinin shaklida oqadi. Alveolalardan qon to`r shaklidagi tomirchalar orqali ketadi. Tomirchalarning bir nechasi birlashib, guruh tomirchalari hosil qiladilar. Bir necha guruhlar birlashib kattaroq tomirlar hosil bo`ladi va hokazo. Ulardan o`pka venalari hosil bo`lib har ikkala o`pka venalari qo`shilishib yagona o`pka venasi hosil bo`ladi. O`pka venasi yurak chap bo`lmachasiga kiradi. Bu tomirlar yurak tomon kelayotganligi uchun o`pka venasi, deb ataladi, unda toza (*arterial*), qon oqadi (*Yurakdan o`pkaga tomon ketayotgan tomir o`pka arteriyasi, deb ataladi. Lekin unda organizmda ishlatilgan venoz qon oqadi. Yurak chap bo`lmachasidan qon chap qorinchaga o`tadi*). Chap qorincha qisqarishi natijasida qon bosh tomir–aortaga haydaladi. Aorta tarmoqlarga bo`linib, butun tanani barcha a`zolariga shoxchalar beradi. (*50000 km, o`pka venasi bilan*). Tanadagi barcha a`zolar, barcha hujayralarga qon yetkazib beriladi. Hujayralararo maydonchalargacha yetib kelgan arteriya qon tomir kapillyari yuqorida aytганиmizdek, juda nafis. Ana shu joyda arterial qon tomirlaridan «mahsulotlar» (*ozuqa moddalari, kislorod, ya`ni organizm tashqi muhitdan hazm tizimi muhiti orqali va nafas olish tizimi orqali qabul qilib olgan mahsulotlar*) hujayralararo maydonchalarga o`tkaziladi. Bu yerda ham arterial qon tomirlar o`zanida parsial bosimning hujayralararo maydonchalaridagidan katta ekanligi uchun mahsulotlar nafis qon tomirlar devori pardasidan sizib o`tadilar. Qon tomirlarning pardalari ham nafis epiteliy hujayralaridan tashkil topganligi va ushbu hujayralar membranasini teshikchalarini diametri 14-15 angstrom ekanligini ozuqa moddalari ionlari va havo aeroinlarining diametri esa 6-7 angstrom ekanligini eslatib o`tamiz. Bir angstrom esa, 1 sm.ni 1 milliondan bir qismi bo`lib, bu tasavvur qilish mumkin bo`lgan eng kichik uzunlik. Hatto yorug`lik nuri to`lqin uzunligidan ham kichik. Tasavvur qilish uchun quyidagi tajriba o`tkazilgan. Toza, tiniq shisha idishga, toza, tiniq suv quyiladi va yorug`lik dastasi yo`liga qo`yiladi. Nur suyuqliqdan sinmasdan «qarshiliksiz» o`tadi. Bu esa ionlarning o`lchami nurning to`lqin uzunligidan kichik ekanligi uchun ro`y beradi.

Agar ionlarning qaysidir bir qismi nur to'liq uzunligidan katta bo'lganida bir qism nur dastasi unga «urilib» yo'nalishini o'zgartirgan bo'lardi. (*Tindal hodisasi*).

Hujayralararo maydonchalardan esa hujayralar membranasi orqali xuddi yuqoridagidek sizib o'tadilar. Demak, hazm tizimi orqali qabul qilingan ozuqa moddalari ko'rinishidagi yer, suv unsurlari va nafas tizimi orqali qabul qilingan aeroinlarga singigan koinot, yulduzlar, quyosh, atmosfera, tabiat, axborot energiyalari, (*olov va havo unsurlari*) inson hujayralariga yetib keladilar.

Yuqoridagi 2 yo'nalish orqali hujayralargacha yetib kelgan «mahsulotlar» (*yer, suv havo unsurlar*) hujayralar tomonidan «o'zlashtirilishi» uchun endi hujayralarga rag'batlantiruvchi energiya kerak. Rag'batlantiruvchi energiya esa, bosh miyadan impuls shaklida nerv tizimi tarmoqlari orqali kelayotgan energiya va teri qoplamasidan, xususan, biologik faol nuqtalardan qabul qilingan, elektron kanallar orqali tezlanib kelayotgan erkin elektron zaryadi kinetik energiyasi hisoblanadi. Barcha qontomirlari, nerv tomirlari, mushaklar, paylarning asosini tashkil qiluvchi qo'shma tolalar elektron kanallarni hosil qiladilar. Demak, barcha hujayralarga bosh miyadan va teri qoplamasidan elektron kanallari boradi. Bosh miyadan kelayotgan impuls zaryadi (*bu zaryad ham tashqi muhit xronal energiyasini markaziy nerv tizimiga to'g'ridan-to'g'ri ta'siri, shuningdek, tashqi muhitning teri qoplamasidan orqa miya orqali segmentar ta'siri, shuningdek, ichki a'zolar hujayralaridan bosh miya po'stloq qavati markazlariga kelayotgan impulslar zaryadi ta'sirlari natijasida bosh miya analitik-mantiq markazlarida hosil bo'lgan biomaydonlardan hosil bo'ladi*), shuningdek, teri qoplamasidan kelayotgan elektron zaryadi hujayralararo maydonchalar orqali hujayra membranasidan o'tib, hujayra yadrosiga uriladi. Bosh miyadan kelayotgan impuls zaryadi ham, ko'rish, eshitish, sezish va hokazo sezuvchi a'zolardan kelayotgan impuls zaryadlari ham, shuningdek, teri qoplamasidagi biologik faol nuqtalardan elektron kanallar orqali tezlanib kelayotgan erkin elektron zaryadi ham har qaysinisi o'z yo'nalishi bo'ylab hujayralararo maydonchalarda va hujayralarda ularning tarkibidagi ionlar orqali o'tishi natijasida elektromagnit maydoni hosil qilib boradi. Ushbu o'rinda inson teri qoplamasida mingdan ortiq biologik faol nuqtalar borligi

va ushbu nuqtalar barcha ichki a`zolar bilan har qaysisi alohida kanal bilan elektron aloqa bog`lagan ekanligini, shuning bilan bir vaqtning o`zida bosh miyani xuddi o`sha a`zo hujayralari bilan aloqa bog`lagan markazi bilan ham elektron aloqada ekanligini alohida ta`kidlab o`tamiz. Demak, tashqi muhit ta`siri bir vaqtning o`zida teri orqali to`g`ridan-to`g`ri har qaysi ichki a`zo hujayralariga va bir paytda bosh miya orqali ham xuddi o`sha hujayralarga ta`sir etadi. Bunday aloqalar butun organizmda aylanma (*uzluksiz*) energiyalar tizimini hosil qiladi. Hujayra yadrosi va yadrochasi ushbu «zarba»ga javob tariqasida o`zidan mikrolazer nurlarini chiqaradi. Ushbu mikrolazer nurlarini hujayrani «shaxsiy a`zolaridan» bo`lgan mitoxondriyga ta`sir etishi natijasida mitoxondriy «ishlab ketib», hujayraning o`zi uchun elektr energiya ishlab chiqara boshlaydi. Ushbu «mitti elektrostansiya» energiyasi hujayralarda hayotiy jarayonlar-biosintez jarayonlarini boshlaydi. Ya`ni hujayra a`zolaridan biri xromosoma hujayrani yangilanishi uchun «mahsulotlar sintez qiladi». Shuningdek, hujayra tashqi muhitdan qabul qilgan ozuqa mahsulotlari va kislorod ishtirokida hujayrani o`zi uchun va butun organizm uchun kerakli mahsulotlar ishlab chiqaradi. Chunonchi,uglevodlardan,asosan, energiya;oqsillardan hujayraning qurilishi uchun qurilish materiallari, hujayralarda jarayonlar o`tishi uchun fermentlar, enzimlar va hokazolar; yog`lardan esa energiya va qurilish materiallari hosil qilinadi. Vitaminlar, minerallar, mikroelementlar, biologik faol birikmalar ushbu jarayonlari me`yorida o`tishi uchun, shuningdek, hujayralar qurilishi uchun ishlatiladi. Barcha jarayonlarni nihoyasida hujayralarda suv va karbonat angidrid hosil bo`ladi. Esingizda bo`lsa, ozuqa moddalari hosil bo`lishi bobida (*birinchi bo`lim*) «insonlar uchun ozuqalar o`simliklar tomonidan: havodan karbonad angidrid, yerdan suvda erigan holdagi yer elementlaridan quyosh nuri ta`sirida hosil qiladilar»,-deb yozgan edik. Ana shu o`simliklardagi ozuqalar hosil bo`lishi jarayonlari inson organizmida endi ozuqa moddalari holatidan yana suv va karbonad angidrid holatiga qaytariladi. Ozuqa moddalar molekulalarda ATF shaklida «kimyoviy bog`langan» nur inson hujayralari nur zaxirasini to`ldirishga ishlatiladi. Yer elementlari hujayralarni qurilishi uchun ishlatiladi, har xil vitaminlar, minerallar, va hokazolar ham hujayralarni qurilish uchun va

ulardagi jarayonlarni me`yorida o`tishi uchun ishlatiladi. Barcha jarayonlarni nihoyasida suv va karbonat angidrid qoladi. Suvning bir qismi hujayrada va hujayralararo maydonchalar, shuningdek, butun organizmda suv nisbatini muvozanatini ushlab turish uchun ishlatiladi. Bir qismi hujayralardagi jarayonlar natijasida hosil bo`lgan chiqindilar va o`z muddatini yashab bo`lgan hujayra va hujayra qoldiqlarini hujayralararo maydonchaga oqizib chiqarilishi uchun va u yerdan boshlanayotgan limfa tomirlari va vena tomirlariga chiqindilarni oqizib chiqarish uchun ishlatiladi. (*limfa tomirlari ham zararsizlantirilishi kerak bo`lgan moddalarni, asosan o`z xizmat muddatini o`tab o`lgan hujayra qoldiqlarini zararsizlantirib, so`ng yon atrofdagi vena qon tomirlariga qo`shilib ketadi*). Ortiqcha suv qon buyraklar orqali o`tayotganda peshob holatida chiqarib yuboriladi. Suvning bir qismi nafas orqali, bir qismi teri orqali chiqariladi.

Karbonat angidridning bir qismi hujayrada, hujayradagi biokimyoviy jarayonlarni me`yorida o`tishini rag`batlantirish uchun hujayrani ishqoriy-kislotali muhitini maromini ushlab turish uchun «olib qolinadi». Bir qismi esa, hujayralararo maydonlar orqali qonga o`tadi. Qon orqali, ya`ni vena tizimi tomirlari orqali (*pastki kovak vena*) yurakni o`ng bo`lmachasiga kelib, u yerdan o`ng qorincha va undan o`pka arteriyalari orqali o`pka alveolalariga borib, u yerda to`r shaklida alveolalarni o`rab o`tayotib nafas chiqarish jarayonida qondan alveolaga gaz shaklida o`tib, u yerdan tashqariga chiqib ketadi. Shuningdek, ushbu jarayonda (*nafas chiqarilganda*) qondan alveolalar orqali vodorod ionlari bilan to`yingan bir qism suv ham bug` holatida chiqib ketadi.

Tushunish oson bo`lishi uchun sxematik tarzda sodda qilib bayon etganimiz ushbu jarayonlar-organizmni tashqi muhit bilan o`tkazadigan biorezonans jarayoni: ozuqa moddalari bilan hazm tizimi orqali; nafas olish tizimi orqali tashqi atmosfera bilan; teri qoplamasi orqali tashqi muhit bilan elektron aloqalari o`ta murakkab jarayonlar bo`lib, ushbu jarayonlar natijasida organizm va tashqi muhit orasida ma`qul bir muvozanat hosil qilinadi va ushbu muvozanat saqlanadi. Ya`ni qadimgi sharq tabiblari mijoz, deb atagan vaziyat hosil bo`ladi va saqlanadi. Ushbu jarayonlarni o`tishida yuqorida bayon etganimizdek 90 kv. metr yuzani tashkil etuvchi,

umumiy soni 700 milliarddan ortiq o`pka alveolalari; agar yerga yoyilsa, 2000 kv. metr yuzani hosil qiladigan barcha hujayralar – ular 25 milliarddan ortiq va yana 25 milliarddan ortiq turli ionlar; umumiy uzunligi 100 ming km.ni tashkil qiluvchi qon tomirlari; yana 100 ming km.dan ortiq nerv tomirlari; har sutkada paydo bo`lib, o`lib turadigan 25 milliarddan ortiq mikroorganizmlar; 35 litr (*qon, hujayra, hujayralararo suyuqliklar*) suyuqliklar ishtirokida sodir etilib, bir necha trillion har xil biokimyoviy va biofizik jarayonlar bo`lib o`tadi. Ushbu o`rinda eslatib o`tish lozim, ya`ni har sekundda har bir hujayrada o`rtacha 15 ming turli reaksiyalar bo`lib o`tadi (*Hujayralarning soni har birimizda o`rtacha 25 milliarddan ortiqroq*). Ular biokimyoviy va biofizik jarayonlar bo`lib bitta biokimyoviy reaksiya uchun 1 sekundni bir milliarddan bir ulushichalik vaqt ketsa, 1 ta biofizik jarayon uchun 1 sekundni 10 trilliondan bir qismichalik vaqt ketadi. Shuning uchun inson organizmi mo`jizalar maskanidir.

Tashqi muhitning inson organizmiga, uni sezgi a`zolari, eshitish, ko`rish, taktil sezgi, his qilish, va hokazo ko`rinishidagi ta`sirlari ham yuqoridagi 3 ta asosiy aloqani me`yorida o`tishida ma`lum darajada rol o`ynaydi. Shular jumlasiga inson shaxsi va jamiyat orasidagi o`zaro ta`sir va hokazolar ham kiradi.

Inson organizmi va tashqi muhit orasidagi doimiy ma`qul muvozanat vaziyatini (*mijozni*) hosil bo`lishida va saqlanishi-da, avvalo, insonlar yashash va ishlash joylaridagi tabiiy sharoit, ijtimoiy-sotsial muhit va ovqatlanishni roli alohida. Mo`tadil iqlim, ma`qul ijtimoiy-sotsial muhit (*va albatta oila, shuningdek, ish joyidagi muhit*), to`g`ri ovqatlanish, jismoniy faollik inson va tabiat orasida eng ma`qul vaziyat - mijozni hosil qiladi. Inson salomatligini qanday ekanligi ham mijozga bog`liq.

Yuqorida aytganimizdek hujayra jarayonlarida ozuqa tarkibidagi ATFda «kimyoviy bog`langan» quyosh nuri bosqima-bosqich «yechilishidan» bo`shagan nur hujayrani nur tanasini (*golografiyasini*) nur bilan to`ldiradi. Nur bilan to`lgan hujayralarda hayotiy jarayonlar nihoyatda sifatli o`tadi. Hujayralarda eng ma`qul biomaydonlar hosil bo`ladi. Teri orqali tashqi muhitdan elektron kanallar orqali tezlanib kelayotgan elektron kinetik energiyasining, shuningdek, bosh miyadan ke-

layotgan impuls zaryadlarining ham hujayralararo maydonchadan va hujayra sitoplazmasidan o`tishi a`lo darajada bo`ladi. Hujayralardagi ushbu eng ma`qul sifatli biomaydon markazga intiluvchi nerv tomirlari bilan zumda bosh miya po`stloq qavati oliy nerv markazlariga yuboriladi. Ushbu eng ma`qul sifatli zaryadlardan bosh miya markazlarida eng yaxshi sifatli biomaydonlar hosil bo`ladi va ular po`stloq osti vegetativ markazlariga o`tkaziladi. Vegetativ markazlar bunday sifatli impulslarni butun tana ichki sekresiya bezlari tizimlariga yuboradi. Ichki sekresiya bezlari yuqori sifatli impuls ta`sirida yuqori sifatli gormonlarni hosil qilib qonga chiqaradi. Gormonlar qon bilan butun tanaga tarqab, barcha tegishli hujayralarda ma`qul sifatli biokimyoviy jarayonlar bo`lib o`tishini ta`minlaydi. Kishida ko`tarinki kayfiyat, xotirjamlik, shukronalik hissi hosil bo`ladi. Masalan, ovqatdan lazzatlanish hissi ham shu paytda sodir bo`ladi.

To`g`ri ovqatlanish, ya`ni har kim o`z mijozidan kelib chiqib ovqatlanishi salomatlik uchun muhim. Shuning uchun har kim o`z mijozini aniqlab, ana shu asosda ovqatlanishi lozim.

Umumiy tavsiyalar. Har doim tabiat bioritmiga muvofiq ovqatlanish. Jumladan, mavsumga muvofiq ovqatlanish. Yilning har mavsumida, har oyida, kundida koinotdan kelayotgan axborotlar turlicha bo`ladi. Ushbu axborotlar inson uchun ham, inson uchun ozuqa tayyorlaydigan o`simliklar uchun ham boshqa narsalar uchun ham bir xilda umumiy (*o`xshash*) bo`ladi. O`sha «*o`xshashlik*» ozuqa mahsulotlari inson tomonidan o`zlashtiri-layotganida qulaylik tug`diradi. Har qaysi mavsumni o`z mahsulotlari bor. Ular mavsumida inson organizmi uchun eng qulay tarkib, moddalar va sifatga ega bo`ladilar. Shuningdek, o`z tabiiy mijozlariga ega bo`ladilar. Mavsumidan tashqari vaqtida ularni tarkibi ham, moddalarni nisbatlari ham, mijozlari ham qisman o`zgaradi. Ozuqalarni yig`ish va terishga e`tibor berish kerak. Masalan, ildiz mevali ozuqa o`simliklari yetilib pishgan vaqtida oy kalendari oyining birinchi va uchinchi choragida kovlab olingan bo`lishi undagi barcha elementlarni eng ko`p to`plagan va elementlarning eng ma`qul muvozanatda bo`lishini ta`min etadi. Mevasi, poyasi, bargi va hokazo yer usti qismi ozuqa sifatida ishlatiladigan ozuqalar esa ikkinchi va to`rtinchi cho-

ragida yig`ib olingan bo`lishi maqsadga muvofiq. O`sha paytda ularda eng ma`qul nisbatlar bo`ladi.

Ovqatlanishda har kim o`z mijozini aksini ifodalovchi mijozli ozuqalar bilan ovqatlanishi kerak. Masalan, issiq-quruq mijozlilar ho`l-sovuq mijozli ozuqalar bilan; issiq-ho`l mijozlilar sovuq, quruq mijozli ozuqalar bilan, sovuq-quruq mijozlilar issiq-ho`l mijozli ozuqalar bilan, sovuq-ho`l mijozlilar issiq-quruq mijozli ozuqalar bilan, mo`tadil mijozlilar esa qaysidir tomonga moyilliklarini hisobga olib deyarli barcha ozuqalar bilan oziqlanishi mumkin.

Esdalutish lozim:

- a) barcha o`tkir ta`mli narsalar issiqlik sifatlidir.
- b) barcha shirin, sho`r, achchiq taomlar quruq sifatlidir.
- v) barcha taxir, nordon, burushtiruvchi narsalar sovuq va quruq sifatlidir.
- g) barcha suvli va ta`mi yo`q narsalar mo`tadil sifatlidir.

Shuningdek:

- a) har bir yog`li narsani mijozni issiq va ho`ldir.
- b) bemaza va chuchuk narsaniki esa sovuq va ho`ldir.

Tabiiy holdagi o`simliklar, asosan, sovuq, donlari esa mo`tadilga yaqin. Hayvonlar go`shti–novvos, qo`chqor issiq-quruq, qari mol sovuq-quruq. G`unajin, qo`zilar: issiq-ho`l. Shuningdek, qora rangli hayvonlar issiqlikka moyil, oq ranglilar sovuqlikka moyil.

Asosan, noto`g`ri ovqatlanish, noto`g`ri turmush tarzi, kamroq holatlarda boshqa sabablar tufayli insonlarda mijozlar o`zgarishi mumkin. Mijozlar buzilishining dastlabki belgilari: inson kayfiyatining yaxshi bo`lmasligi, ovqatlanishdan yaxshi qoniqmaslik, hazm tizimida muammolar paydo bo`lishi: ko`ngil aynishi, ishtahaning susayishi, yoki aksincha, kuchayishi, so`lakning asossiz ko`payishi, zarda bo`lish, go`yo sababsiz ich yurishi, yoki qabziyat, «pishmagan» peshob ajralishi, yoki «kuygan» peshob ajralishi, shuningdek, «pishmagan najas» kelishi, yoki «kuygan» najas kelishi va hokazo.

Umumiy kamquvvatlik, uyquning besaranjomligi, ish qobiliyatining pasayishi va hokazo. Agar kimda yuqoridagi o`zgarishlar boshlansa, demak, mijozni buzilishi boshlanmoqda.

Bunday hollarda darhol to`g`ri ovqatlanishni boshlash kerak. Shuningdek, tezda organizmni, xususan, hazm tizimini va albatta, jigar va buyraklarni tozalash kerak. Ushbu muolajalar tez muddatda mijozni joyiga qaytaradi. Kishi bo`lg`usi kasalliklardan saqlanib qoladi.

Agar yetarli darajada choralar ko`rilmasa, mijoz buzilishi davom etaveradi va organizmda jiddiy noma`qul o`zgarishlar yuz beradi.

Yuqoridagi o`zgarishlar ichki a`zolar faoliyatlarida noma`qul o`zgarishlar hisobiga ro`y beradi. Ushbu o`zgarishlar asta-sekin insonning tashqi ko`rinishida ham namoyon bo`la boshlaydi. Xususan, mijozning o`zgarishi hisobiga tanadagi qaysidir xilt «g`olib» bo`lib oladi va tanadagi jarayonlar me`yorini buzib, a`zolarida noma`qul o`zgarishlar hosil qiladi.

1. Qon xilti g`olib bo`lsa. Terining rangi (*ayniqsa, yuz terisi*) qizarishi mumkin, mayda tomirchalar ko`zga tashlanishi mumkin, ko`z pardasi tomirlari qizarishi mumkin, burun qonashi mumkin. Tomirlar yo`g`onlashadi, dag`allashadi, urishi qattiq, dag`al, kuchli bo`ladi. Kishining g`ayrati ko`paygandek bo`lishi mumkin, uyqusida g`aroyib go`zal manzaralarni ko`rishi mumkin. Tez-tez yoshligini eslaydigan bo`lib qoladi. Go`yo xushchaqchaq kayfiyat paydo bo`ladi, maishatga intiladi. Uyqusida ko`p shirinliklar yeydi. Tafakkur qilish qiyinlashadi, tez-tez esnaydi. Yelka va kurak suyaklarida og`irlik sezadi (*umuman tanasi og`irlashganday bo`ladi*). Doimo boshi og`riydi, uyqusi nisbatan ko`payadi. Shirinlik yemasa ham, og`zi shiralashadi. Ushbu o`zgarishlar tanada qonning «g`olib»ligidan. Ya`ni issiqlik oshib, jigar faoliyati buzilib, qon xilti g`olib bo`lib, butun tanadagi me`yoriy jarayonlarni buzadi.

Davolash. Bunday holatda zudlik bilan organizmni ortiqcha qondan, to`g`rirog`i, qonni ortiqcha chiqindilardan tozalash va albatta, to`g`ri ovqatlanishga o`tish kerak.

2. Safro g`olib bo`lsa. Teri rangi sarg`ayadi, xurpayadi. Ishtaha susayadi, og`izda achchiqlik seziladi. Me`da achishadi. Sariq qusadi. Ich surilishi mumkin. Og`iz, til quriydi. Peshob sarg`ayadi. Uyqu qochadi. Tushida olovlar ko`radi. Ovqatlanmasa ham, tashnalik sezadi. Tomiri sust uradi. Badani qiziydi.

Safro g`olib bo`lishining sababi, ko`proq hollarda issiqlik ortishida, kamroq hollarda sovuqlik ortishida bo`lishi mumkin. Shuningdek, meteorologik sabablar bo`lishi ham mumkin. Ijtimoiy, sotsial sabablar bo`lishi ham mumkin. (*Stress, depressiya, alkogolizm, narkomaniya va hokazo*).

Davolash. Tegishli parhez, organizmni tozalash, xususan, hazm tizimi, jigar-o`t yo`llarini tozalash, (*sababi, safroning g`olibligi aynan jigar va o`t tizimining buzilishidandir*).

3. Tanada qora o`t-savdoning g`alaba qilishi. Bunda kishi o`ychan, g`amgin, serjahl, lanj bo`lib qoladi. Uyqusizlikka duchor bo`ladi. Terisi tuproq rangini olishi mumkin. Teriga qora dog`lar toshishi mumkin. Ishtaha ko`payadi, lekin ovqat oshqozonda keragidan ortiqcha muddat turib qoladi. Siydigi oq, suyuq, yetilmagan. Axlati ham yetilmagan bo`ladi.

Savdoning g`olib bo`lishiga, asosan, stress, depressiya, alkogolizm, narkomaniya kabi faktorlar, shuningdek, issiqlikning oshishi, kam holatlarda sovuqlikning oshishi sabab bo`lishi mumkin.

Davolash. Tegishli parhez, organizmni tozalash.

4. Balg`am. Balg`am g`olib bo`lsa, bosh og`irlashadi. Uyqu ko`payadi. Ishtaha kamayadi. Quvvat kamayadi. Tana og`irlashadi. Dangasalik yaqqol seziladi, yurish sustlashadi, ortiqcha bo`shanglik ro`y beradi. Kaltafahmlik rivojlanadi. So`lak oqadi. Yuz salqiydi. Rangi xunuk oqaradi. Tomir dag`al uradi (*tomirlar kichrayadi*). Peshob quyuq, lekin yetilmagan keladi. Tashna bo`lmaydi.

Balg`am xiltini g`olibligining sababi, sovuqlik va ho`llikning oshishidir.

Davolash. Tegishli parhez, organizmni balg`am xiltidan tozalash.

TO`G`RI (RATSIONAL) OVQATLANISHGA (Ya`NI TABIAT RITMIGA MOS TUSHADIGAN TARZDA OVQATLANISHGA) O`TGAN KISHILAR ORGANIZMIDA KUZATILADIGAN O`ZGARISHLAR

*“Jismoniy hayot, tiriklik – bu tashqi muhit va
inson ichki muhitining o`zaro me`yoriy
muvozanatidir.”*

Avvalo, to`g`ri ovqatlanishga asta-sekin bosqichma-bosqich o`tish lozim. Dastlab ertalabki nonushta “yangicha” tartibda va tarkibda qabul qilinadi. Taxminan, 25-30 kunlarda bunday nonushtaga organizm ko`nika boshlaydi.

Ikkinchi bosqichda nonushta va tushlikni “yangicha” tartibda va tarkibda qabul qilish boshlanadi. Bunday tartib va tarkibga ham organizm, taxminan, 25-30 kunlarda o`rganadi.

Uchinchi bosqichda nonushta, tushlik va kechki ovqatlarni “yangicha” tartibda va tarkibda qabul qilish boshlanadi. Bu bosqichga moslashish uchun ham organizmga o`rtacha bir oy vaqt kerak bo`ladi. Shunday qilib, taxminan, 3 oy muddatda kishi organizmi tabiat ritmiga mos tushadigan tarzda ovqatlanishga moslashadi.

To`g`ri ovqatlanishga o`tayotgan kishilar organizmida tez orada o`ziga xos belgilar bilan ifodalanuvchi o`zgarishlar ro`y beradi. Ushbu o`zgarishlardan mantiqan to`g`ri xulosa chiqarib olish har bir kishi uchun muhimdir. To`g`ri xulosa chiqarish oson bo`lishi uchun “To`g`ri ovqatlanishga asta-sekin o`tish” iborasi nimani nazarda tutishligini yana bir bor eslab olamiz.

-Biz, odatda, har kuni iste`mol qilayotgan ozuqa moddalari turlarini ko`paytirishimiz, sifatini yaxshilashimiz;

- Faqat bir-biriga mos keladigan ozuqa moddalarini iste`mol qilishimiz;

- Har faslda shu faslning ozuqalaridan foydalanishimiz;

-Organizmning barcha elementlarga bo`lgan ehtiyojlarini (*energiyalarga va barcha moddalarga*) to`la qondiradigan miqdorda, sifatli ovqatlanishimiz (*bolalar, homilador va emizikli ayollar 10-15% ko`proq*);

- Ovqatlanishning o`ziga xos tartibiga rioya qilishimiz;

- Ovqatlanganda tabiat ritmi va organizm bioritmi qoidala-riga e`tibor berishimiz;

- Faqat ovqatlanish hissi kuchli paydo bo`lgandagina ovqatlan-mog`imiz lozim.

Ikki og`iz so`z “Ozuqalar sifati” iborasi to`g`risida. Bu yerda gap nafaqat ozuqalarning moddiy sifatlari, fizik kimyoviy xususiyatlari, tarkibi, energetik ahamiyati va hokazolar to`g`risida shuningdek “inson organizmi va ozuqa moddalar orasidagi munosabatlar” hamda ana shu “munosabatlar”dan inson organizmi qanchalik darajada foyda ko`rishi haqida bormoqda. Gap shundaki, odatda, bizning tasavurimizda sifatli, deb hisoblanadigan ozuqa mahsulotlarining anchasi “inson organizmi va ozuqa moddalari munosabatlari” nuqtai nazardan qaralganda yaxshi sifatli emas. Masalan, odatda, yaxshi, ekologik toza, yem-xashak bilan boqib semirtirilgan yosh, sog`lom hayvon go`shti yaxshi sifatli ozuqa moddalaridan hisoblanadi. “Inson organizmi va ozuqa mahsulotlari munosabatlari” nuqtai nazardan esa bu go`sht mahsuloti inson uchun juda sifatsizdir. Sababi, ushbu mahsulotlarni o`zlashtirish uchun organizm ko`p vaqt va energiya sarf etishi kerak, bu esa organizm uchun noqulay. Agar biz organizmning bir kunlik proteinlariga (*oqsil moddalari, aminokislotalar*) bo`lgan talabini ma`lum miqdordagi o`sha sifatli, deb hisoblanayotgan go`sht hisobiga qondirsak, biz sifatsiz mahsulot qabul qilgan bo`lamiz. Agar biz organizmni bir kunlik proteinlarga bo`lgan ehtiyojini ekologik toza don bilan boqilgan yosh, sog`lom parranda go`shti bilan qondirsak, biroz sifatliroq ozuqa qabul qilgan bo`lamiz. Shu maqsadda o`zida proteinlar tutuvchi o`simlik ozuqalarini (*don mahsulotlari, sabzavotlar*) pishirib iste`mol qilsak, yaxshi sifatli ozuqa qabul qilgan bo`lamiz. Agar o`simlik ozuqalarini tabiiy holatda (*odatda, olovda pishirish talab etilmaydigan ozuqalar: mevalar, qoqilar, yong`oqlar urug`lar va hokazolar*) iste`mol qilsak biz a`lo sifatli ozuqa qabul qilgan bo`lamiz. Ushbu organizmni oqsil moddalariga bo`lgan talabini sifatli qondirish borasida keltirgan misolimiz organizmning yog`lar, uglevodlar va hokazolarga bo`lgan talabini sifatli qondirish masalalari uchun ham birdek taalluqlidir. Ahamiyat bergan bo`lsangiz, insonlar ozuqa mahsulotlariga bo`lgan ehtiyojlarini iloji boricha tabiiy holatiga yaqinroq holatdagi ozuqa moddalari bilan qondirishlari zarur.

Shuning bilan birga alohida ta`kidlash kerak, ozuqa mahsulotlari har xil notabiiy, kimyoviy o`g`itlardan, pesti-sidlardan, zaharli moddalardan xoli bo`lishi zarur. Bunday kimyoviy ishlov olgan ozuqa mahsulotlari nafaqat “Inson organizmi va ozuqa mahsulotlari munosabatlari” nuqtai nazardan o`ta sifatsiz, hatto inson sog`lig`i uchun o`ta xavflidir.

Inson organizmiga ziyonli ta`sir etuvchi – rag`batlantiruvchi ta`sir etadigan moddalar tutuvchi (*kofein, teobromin va hokazo*) choy, kofe, kakao, shokolad va hokazolar ham inson uchun sifatsiz ozuqalar qatoriga kiradi.

Ushbu kitobda taklif etilgan tartibda (*tarkiblarda va mikdorda*) ovqatlanishga asta-sekin o`rganish tabiat ritmi va har bir inson organizmi bioritmijarayonlarini asta-sekin a`lodarajada muvofiqlashtiradi. Organizmni ozuka maxsulotlariga bo`lgan extiyoji to`la kondiriladi.

Inson organizmi–bu mo`jizalar to`plami. U shunday mukam-malki, agar unga xalaqit berilmasa, har qanday holatda ham o`z muammolarini muvaffaqiyatli hal qila oladi. Jumladan, har qaysi hujayra ham xuddi bir butun organizm kabi o`zining markaziy nerv tizimiga va yetarli darajada ishchi moslamalariga ega. Keyingi yillarda ba`zi olimlar har bir hujayralarda ong hosil qiluvchi moslamalar bor, hujayralar mustaqil fikr yurita oladilar va shu asosida faoliyat ko`rsatadilar, deb hisoblamoqdalar. Ana shunday hujayralar guruhi, to`qimalar, a`zolar va alohida faoliyat ko`rsatuvchi, alohida mahsulotlar ishlab chiqaruvchi hujayralar, hujayralar guruhidan, hosil bo`lgan son-sanoqsiz turdagi har xil fermentlar, biologik faol moddalar ishlab chiqaruvchi bezlar va hokazolardan organizm tizimlari hosil bo`lgan. Tizimlarning faoliyatlari natijasida organizm ichki muhiti hosil bo`ladi. Ana shu muhit va tashqi tabiat orasida o`zaro munosabatlar (*moddalar, energiyalar almashinuvi*) muntazam davom etadi.

Biz odatda, qabul qilayotgan ozuqa mahsulotlarini birin-ketin, biroz sifatliroq mahsulotlar bilan ongli ravishda almashtira boshlasak, organizmning ozuqa mahsulotlariga bo`lgan ehtiyojini kundan-kunga sifatliroq mahsulotlar hisobiga qondirsak, ya`ni to`g`ri ovqatlanishni o`rgansak, hujayralar bunday sifatli mahsulotlarni juda yaxshi qabul qiladilar. Ular o`z onglari bilan o`zlarida anchadan

buyon to`planib qolgan sifatsiz narsalarni yangi kelayotgan sifatli mahsulotlar bilan almashtirishga kirishadilar. Dastlabki kunlarda kishini kayfiyati yaxshilanadi, o`zini yengilroq sezadi. Bir necha kundan so`ng esa xorg`inlik paydo bo`ladi, kishi sovqotadi, yuragi bezovta bo`lishi, isitma ko`tarilishi, ko`ngil aynishi, ich ketishi, yoki ich qotishi va hokazo kabi noxush o`zgarishlar bo`lishi mumkin. Bunday o`zgarishlar hujayralarda “tozalash ishlari” jadal ketib, u yerdagi chiqindilarni organizm suyuqliklariga, qonga chiqishi va qonda ko`p miqdorda chiqindilar mavjud bo`lishi bilan bog`liq. 2-3 kunda organizm suyuqliklari va qon chiqindilaridan buyraklar yordamida, hazm tizimi yordamida, teri koplama va nafas chaqarish yordamida tozalanadi. Bunday paytda ko`proq dam olish, uxlash issiq kiyinish, iliq vanna qabul qilish, yoki tanani iliq suv bilan ho`llangan latta bilan jadal artish, ko`proq distillangan iliq suv ichish, tozalovchi xuqnalar o`tkazib, ichaklarni tozalash va albatta, toza havoda ko`proq sayr qilib, har xil jismoniy mashqlar bajarish kerak. To`g`ri ovqatlanishni davom ettirish, hech qanday dori-darmonlar qabul qilmaslik, shuningdek, choy, kofe kabi qo`zg`atuvchi moddalari bor ichimliklar ichmaslik zarur. Shunda 2-3 kundan so`ng kishi o`zini yaxshi his qila boshlaydi. Tanasida quvvat ko`payganini sezadi. Jismoniy tana sog`lomlasha boshlaydi.

Ma`lum muddatdan so`ng kishida yana xorg`inlik paydo bo`ladi, boshi og`riydi, tanasida toshmalar paydo bo`lishi mumkin, isitmasi ko`tarilishi, ich ketishi, yoki qotishi kabi noxush o`zgarishlar kuzatiladi. Kishi navbatdagi bu “azob”ga yana chidashi, dori qabul qilmasligi, to`g`ri ovqatlanishni davom ettirishi zarur. Ko`proq uxlash, jismoniy mashqlar bajarish, ko`plab distillangan suv yoki meva sharbatlarini ichish, iliq vannalar qabul qilish, tozalovchi xuqnalar qilib ichaklarni tozalash, toza havoda ko`proq bo`lish nihoyatda muhim. Ushbu 3-4 kunlik “azob” ga chidash bilan kishi o`zini uzoq yillardan buyon qiynab kelayotgan qandaydir surunkali kasalligidan qutuladi. Tez orada organizm yana “yashnab” ketadi, quvvatga to`ladi. Agar organizm ko`plab miqdorda chiqindilar bilan to`lib ketmagan bo`lsa, ozroq muddatda bir ikki marta qaytariladigan “azoblar” dan so`ng mutloq tozalanishga muvaffaq bo`ladi. Agar organizmda chiqindilar ko`p bo`lsa, ko`plab surunkali kasalliklar mavjud bo`lsa, “azoblar” soni ko`p bo`ladi.

Lekin har qaysi navbatdagi “azob” ni yengib o`tish, albatta, bitta, hatto ikkita surunkali kasallikdan qutulganingizni, endi o`sha kasallik qaytib sizga ziyon yetkazmasligini har doim yodda tutish “azoblar” ni mardonavor yengishga ishonchni oshiradi. Nihoyat, orziqib kutilgan natijaga erishiladi. Organizmdagi barcha hujayralar yangilanadi. Kasallikdan asar ham qolmaydi. Inson bir necha o`n yilga yosharadi. To`g`ri ovqatlanish bir umr davom ettirilsa, vaqt o`taveradi lekin inson juda sekin qariydi. Sog`lom hujayralardan tashkil topgan inson jismi o`rtacha 150 yilgacha yashay oladi.

Eslatma: sog`lom ovqatlanish masalasida ushbu bo`limda bayon etilganlar, asosan, sog`lom kishilar uchun. Har xil kasalliklar bilan og`riyotgan bemorlar uchun ularga zarur alohida parhez taomlar mavjud. Ular haqida davolovchi shifokordan, yoki parhezshunos shifokordan maslahat olish lozim.

Kitobning keyingi boblarini diqqat bilan o`qishni maslaxat beramiz. Unda Siz sog`lom ovqatlanish va organizmni tozalash inson uchun hayotiy zarurat ekanligiga amin bo`lasiz.

Zamonaviy ilmiy tibbiyotning asoschisi, o`z davrining yetakchi tabibi buyuk olim Gippokrat „Odamlar organizimida qaysidir moddalarning yetishmasligi, yoki uning aksi-keragidan ko`pligi ularni kasallanishlariga olib keladi. ” deb xulosa qilgan. Quyida anashular xaqida so`z yuritamiz.

ORGANIZMNI TABIIY USULLAR BILAN TOZALASH VA DAVOLASH.

MUQADDIMA

Zamonaviy biofizika fani nuqtai nazarida inson-bu tashqi muhit bilan muntazam o`zaro aloqada turadigan ochiq tizim, «axborot-materiya» ko`rinishidagi biologik qurilmadir.

Inson jismi «qurilmasi» va uning yashash asosini axborot-quvvat (*informaticsiya*) tizimi tashkil etadi.

Evolyusiya jarayonida tashqi muhit va inson organizmi orasidagi muntazam axborot almashinuvi o`ziga xos ma`lum muvozanat kasb etgan. Ana shu muvozanat insonlarning yer yuzidagi hayoti mazmunini va muddatini belgilaydi. Asosan, insonlarning aybi bilan yuqoridagi muvozanat ma`lum darajada buzilmoqda.

«Sivilizatsiya natijasi» nomi bilan e`tirof etilayotgan ushbu jarayon tashqi muhit ekologiyasining nisbatan yomonlashuvi ko`rinishida sodir bo`lmoqda.

Tashqi muhit ekologiyasining nisbatan yomonlashuvi, birinchidan, tashqi muhitdan, koinotdan inson organizmiga kelayotgan «axborot» ta`sirini nisbatan kamaytiradi. Natijada, inson organizmida yuqoridagi axborotlar asosida «ishlaydigan» hayotiy jarayonlar sustlashadi. Inson organizmida chiqitlar hosil bo`lishi va ularning to`planishiga sharoit yaratiladi. Ikkinchidan, tashqi muhit ekologiyasining buzilishi natijasi-da suv, havo, tuproq ekologiyasining buzilishi, jumladan, ular tarkibidagi moddalarning soni va sifatini, aksariyat holatlarda foydali elementlarini kamayib, zararli elementlar sonining ko`payishi va ulardan ozuqa sifatida iste`mol qilinishi inson organizmini yana ham ko`proq chiqitlar bosishiga olib keladi.

«Sivilizatsiya natijasi»ni yana ikki ko`rinishi «zamonaviy ovqatlanish» (*notabiiy ovqatlanish*) va kam harakatli turmush tarzi, inson organizmi «xususiy ekologiyasini» yana ham ko`proq buzib yuboradi. Organizmni ko`plab miqdorda chiqitlar bosadi. Organizmdagi hayotiy jarayonlar sustlashadi. Jumladan, insonlar oliy nerv faoliyati bilan bog`liq «noyob» hujayralarni chiqitlar qoplashi natijasida o`sha hujayralarda hosil bo`layotgan biomaydonlarning nomukammalligi tufayli hosil bo`lgan noto`g`ri (*nomukammal*) fikrlar oqibatida insonlar o`z organizmining haqiqiy ahvoli to`g`risida haqqoniy xulosa chiqara olmay qolishlari mumkin. Masalan, kishilar loqayd, beparvo bo`lib qoladilar. Beparvolik, loqaydlik yoki bepisandlik oqibatida insonlar organizmi ustun darajada zaiflashadi. Bunday organizm har qanday kasallikka juda tez chalinadi.

Hozirgi zamon kishilari sog`lom yashashlari va uzoq, mazmunli hayot kechirishlari uchun vaqti-vaqti bilan o`z organizmlarini hujayra darajasida tozalab yurmoqliklari, shuningdek to`g`ri ovqatlanishlari va jismoniy faol hayot kechirishlari zarur.

Bemorlar esa, avvalo, organizmlarini tozalashlari, to`g`ri ovqatlanishlari, jismonan faol bo`lishlari barobarida kasalliklarini davolash choralarini ko`rishlari zarur. Aks holda, hatto eng «zamonaviy» dori-darmonlar ham kasallikni tuzatib yuborishi qiyin. Organizm tozalanishi bilan asrlar davomida organizm va tashqi

muhit orasida muntazam davom etib kelayotgan axborot almashinuvi «yo`laklari» tozalanadi. Chunki a`zolar, hujayralarga «axborot» o`tdigan «yo`llarni» va hujayralarni chiqitlar bosishi tufayli organizm kasallikka chalingan. Tozalangan «yo`laklardan» yetarli darajada o`tayotgan axborot-energiya ta`sirida hujayralar, a`zolar va to`qimalarda hayotiy jarayonlar me`yoriga tushadi. Organizm va tashqi muhit orasidagi axborot-energiya almashinish (*nafas olish va chiqarish orqali, teri qoplamasi orqali ovqat hazm tizimi orqali va hokazo*) muvozanati tiklanadi. Ya`ni kasallik tuzaladi.

Insonlar salomatligi bilan jiddiy shug`ullanishlar oqibatida keyingi yillarda valeologiya, deb nomlangan yangi fan vujudga keldi va shiddat bilan rivojlanmoqda. Bunga tabiiy fanlarning ustun darajada rivojlanishi bilan erishilmoqda. Valeologiya–inson salomatligini har doim yaxshi holatda saqlab turishni qonun qoidalarini o`rganadigan fan.

Valeologiya, asosan, ikki yo`nalishda jiddiy muvaffaqiyat-larga erishmoqda.

1-yo`nalish. Inson organizmining «axborot-quvvat tizimi»-ning ishlash mexanizmini mukammal o`rganish. Organizmni tashqi muhit bilan doimiy tabiiy «axborot-quvvat» almashinuvi (*biorezonans*) jarayonlarini imkoni boricha uzoq muddat o`z me`yorida ishlashiga erishish. Zarurat bo`lgan hollarda (*kasalliklarda*) «axborot-quvvat» almashinuvi jarayonlariga tabiiy vositalar bilan ta`sir etish.

Keyingi yillarda tashqi muhit va inson organizmi orasidagi munosabatlarda (*tabiiy axborot-quvvat almashinuvi*) tobora ko`proq muammolar paydo bo`lmoqda. Bulardan asosiysi ekologiya bilan bog`liq muammolar. Tabiat ekologiyasidagi muammolar oqibatida inson organizmi va tashqi muhit orasidagi doimiy tabiiy axborot-quvvat almashinuvi jarayonlarida nisbat o`zgarimoqda. Bu o`zgarishlar oxir-oqibat inson organizmida jiddiy o`zgarishlar hosil qiladi. Buning ustiga noto`g`ri turmush tarzi, noto`g`ri ovqatlanish va hokazolar insonlar organizmini kasalliklarga tez chalinishiga olib keladi. Ana shunday hollarda inson organizmini hujayra darajasida tozalab, axborot-quvvat tizimi kanallari o`tkazuvchanligini yaxshilab, a`zolarini axborot-quvvatga bo`lgan muhtojligini yetarli darajada qondirish orqali

bemor a`zolarini sog`lomashtirish mumkin. Muhimi, zarurat bo`lgan taqdirda har bir a`zoga tanlab, alohida ta`sir etish mumkin.

Inson organizmi tashqi muhit bilan muloqotida organizmni har bir molekulasini, har bir hujayra qobig`i, barcha a`zolar, to`qimalar alohida to`lqin-tebranishli sado chiqaradi. Ushbu sadolar qo`shilishib, sohani yetakchi mutaxassislaridan biri obrazli qilib ifoda etganidek, "Faqat inson organizmiga xos ajoyib simfoniya (*ovozlar majmuasi*) hosil qiladi. (*Taxminan, 50 milliard cholg`u asboblardan tuzilgan simfonik orkestrni cholg`usidan hosil bo`lgan simfonik musiqani ko`z oldingizga keltiring*). Muhimi, har bir shaxs uchun faqat uni o`ziga xos simfoniya hosil bo`ladi. Ushbu simfoniyaning «nota»si har birimizning hujayralarimiz yadrosi genetik apparatiga «azal»dan yozilgan. Sog`lom organizmda ushbu simfoniya qusursiz yangraydi. Sog`lom organizmda boshqaruvchi – moslashtiruvchi mexanizm go`yo ichki kamerton kabi sadolarni boshqarib - moslashtirib turadi."

Organizm energiya kanallarining o`tkazuvchanligini pasayishi (*noto`g`ri turmush tarzi, noto`g`ri ovqatlanish, gipodinamiya va hokazolar*) tufayli organizmni boshqaruvchi, moslashtiruvchi mexanizmi (*ichki kamerton*) sadolarni yetarli darajada boshqara olmay, moslashtira olmay qoladi, simfoniya buziladi. Natijada, organizm hujayralariga xos emas to`lqin tebranishli sadolar paydo bo`ladi.

Buning ustiga tabiat ekologiyasini buzilishi yer sirti atmosferasida nisbatan kam quvvatli elektromagnit maydonlarini hosil qiladi. Demak, organizm terisi va nafasi orqali nisbatan kam quvvatli elektromagnit to`lkinlari oladi.

Shuningdek, iste`mol uchun ishlatilayotgan ozuqa moddalar ekologiyasi ham o`zgarganligi uchun ozuqa tarkibida olinayotgan ionlar zaryadida ham nisbatlar inson uchun noma`qul tomonga o`zgaradi. Natijada, hazm tizimi o`zani (*asosan, ichaklar ichki qavati yaqinidagi*) biomaydonlar kuchsiz bo`ladi. Oqibatda, ionlar ichaklar o`zanidan 100% so`rila olmaydi. Ana shularning barchasi yuqoridagi «inson organizmi simfoniyasi»ni o`zgari-shiga olib keladi.

Avvaliga o`zgarish qaysidir a`zo «a`zo-miya» axborot-quvvat almashinuvi tizimi doirasida sodir bo`ladi. Oqibat asta-sekin o`sha a`zo va miya orasidagi axborot-quvvat almashinuvi nisbatan susayadi. Bir muncha vaqtdan so`ng, ehtimol,

butunlay to'xtaydi (ya'ni a'zodan miyaga axborot – energiya bormaydi, yoki miyadan a'zoga axborot-quvvat kelmay qoladi).

Lekin inson organizmi shunday mukammal tuzilganki, har bir a'zodan miyaga axborot-quvvat ko'rinishidagi impuls ketishi yoki miyadan a'zoga impuls kelishi barobarida xuddi ana shu ma'nodagi impulslar teri qoplamasiga o'pka alveolarlariga va hazm tizimi o'zani epiteliy (*ichki qavati*) qoplamasiga, shuningdek, qon tomirlari endoteliy qoplamasiga (*ichki qavati*) ham yetib boradi. Chunki har bir a'zo markaziy nerv tizimi bilan alohida energiya kanallari orqali ham bog'langan. Organizmdagi boshqa a'zolar va tizimlar esa, jumladan, nafas tizimi, teri qoplamasi, hazm tizimi, qon tomirlari tizimlarini har biri bir-birlari bilan to'g'ridan-to'g'ri alohida energiya kanallari bilan bog'langanligidan tashqari, ularning har biri markaziy nerv tizimi orqali ham bog'langan. Shuning uchun axborot-energiya masalan, a'zodan bosh miyaga yuborilsa, ushbu axborot-energiya bosh miyaga borishi barobarida yuqoridagi tizimlar va a'zolari tegishli joylarida ham «hozir» bo'ladi. Qaysidir a'zo hujayralarida impuls kuchsiz hosil bo'lsa, demak, bosh miyaga ham shuningdek, ko'rsatilgan joylarga ham kuchsiz impuls keladi. Impulsning kuchsiz hosil bo'lishining sababi, o'sha hujayralarda energiya jarayonlarini sustlashuvi va moddalar almashinuvining buzilishi bilan bog'liq. Energiya kanallarini chiqitlar bosishi esa impulsning yuqorida ko'rsatilgan joylarga kelishini qiyinlashtiradi. Shunday qilib, har bir a'zoning terida, o'pka alveolarlarida, ichaklar ichki pardasida, shuningdek, qon tomirlarining ichki-intima pardasida o'z proeksiyasi—«o'rinlari» bor. Xuddi ana shu o'ta kuchsiz impulsni (*xabarlarni*) ilg'ash kerak. Ana shu zaif impulsni kuchaytirib, yana o'sha xuddi o'zi hosil bo'lgan a'zoga qaytarib yuborilsa, o'sha kuchaytirilgan impulsni o'ziga qabul qilgan a'zo hujayralari o'zlarini nihoyatda tez va muvaffaqiyatli tiklaydilar. Buning uchun 2 ta masalani yechish kerak.

Birinchi, «ichkaridan» chiqayotgan zaif impulsni kuchaytirish va qaytadan o'sha a'zoga yuborish. Ikkinchi, ana shu impuls o'tadigan kanallarni o'tkazuvchanligini yaxshi bo'lishini ta'minlash. (*Har qaysi hujayraning genetik kodida hujayra hayotining qaysi bosqichida qanday kattalikda (uzunlikdagi) el-*

ektormagnit to`lqinlari chiqarishi kodlangan. Hujayra ana shu rejim asosida ishlaydi. Qandaydir sababga ko`ra hujayra shikastlansa, (noto`g`ri ovqatlanish yoki boshqa sabablar) uni elektromagnit to`lqin tebranishlari natijasida hosil bo`lgan maydon impulslarini sifati o`zgarib ketadi va yuqorida ko`rsatilgan sohalarga o`sha o`zgargan impulslar keladi. Amalda ana shu o`zgargan impulslarni ilg`ash, uni topish juda muhim, chunki ushbu davr organizmda “kasallik hosil bo`lishi uchun sharoit yaratilayotgan” davr bo`ladi. Agar o`zgargan impulsni organizm sirtida (teri qoplamasi, hazm tizimi epiteliysi, nafas yo`llari epiteliysi, qon tomirlari intimasi) qayta tiklansa, asosan impulslar kuchaytirilsa va yana qayta o`zi hosil bo`lgan hujayralarga yuborilsa, hujayra yana qayta o`z programmi bo`yicha ishlashni boshlaydi. Bu degani organizmda hali kasallik paydo bo`lmasdan uning oldi olinadi, degani.

2-yo`nalish. Oziq-ovqat mahsulotlariga biologik faol qo`shimchalar, vitaminlar, minerallar qo`shish orqali inson organizmining ozuqa moddalariga bo`lgan talabini to`la qondirish.

Gap shundaki, juda uzoq yillar davomida qishloq xo`jaligi ekinlarini takror-takror ekilaverishi tuproqda yer elementlaridan bir qismini nisbatan kamayishiga olib keldi. Ana shu tuproqda o`sgan o`simliklar esa o`zlarida qaysidir elementlarni barchasini yetarli darajada to`play olmaydi. Ana shunday o`simliklardan hosil bo`lgan ozuqa moddalardan uzoq vaqt iste`mol qilish oqibatida insonlarda ham ma`lum muddatdan so`ng yuqoridagi ba`zi elementlar, vitaminlar, biologik faol birikmalarni yetishmovchiligini keltirib chiqaradi. Ushbu yetishmovchiliklar esa inson organizmidagi barcha biokimyoviy jarayonlarga salbiy ta`sir etadi, organizmda chiqitlar ko`payishini tezlatadi, har xil kasalliklar rivojlanishiga muhit yaratadi. Ushbu yo`nalish bo`yicha keyingi yillarda anchagina olamshumul, shov-shuvli xulosalar ham aytili. Ikki marta Nobel mukofotining sovrindori doktor Laymanis Polingni inson organizmiga ko`plab miqdorda vitaminlar kiritish bilan ko`pgina kasalliklarni oldini olish, muhimi, davolash mumkin ekanligi to`g`risidagi xulosalari (*jumladan, inson organizmiga vitamin «S»ni me`yorga nisbatan bir necha ming marta ko`proq miqdorda kiritib, hatto rak kasalini to`xtatish mumkin*

ekanligi to`g`risidagi xulosa), shuningdek, doktor Uollokning ba`zi bir minerallarni me`yoriga nisbatan 2-3 yoki undan ko`proq barobar miqdorda inson organizmiga kiritib, juda ko`p kasalliklarni muvaffaqiyatli davolash mumkin ekanligi to`g`risidagi xulosalari va hokazolar.

Ko`rinib turibdiki, agar ushbu ikki yo`nalish muvaffaqiyatli rivojlantirilsa, hozirgi zamonda insonlarda uchrayotgan deyarli barcha kasalliklarning oldini olish, shuningdek, nisbatan osonroq davolashga imkoniyat yaratiladi. Lekin bu masalada anchagina muammolar borligi ma`lum bo`ldi. Gap shundaki, ana shu vitaminlarni, biologik faol birikmalarni, minerallarni bemor organizmi biz istagan miqdorda qabul qila oladimi? Kuzatuvlardan ma`lum bo`lishicha, aksariyat bemorlar organizmi yuqoridagilarni biz kutgan miqdorda qabul qila olmas ekan. Shu sababli, yuqoridagi «qo`shimcha»larni intizom bilan ichgan anchagina bemorlarda ko`ngildagidek natija yo`q. Ularning organizmi yuqoridagidek miqdordagi elementlarni, sodda qilib aytganda, o`zlashtira olmaydi. Sababi, esa organizmda yuqorida-gi elementlarni ko`plab miqdorda o`zlashtirish uchungina emas, hatto eng minimal miqdorda o`zlashtirish uchun ham imkoniyat yo`q. Ma`lumki, organizmda har bir modda, element, birikma va hokazolarni o`zlashtirish uchun har qaysi modda, element va birikma uchun alohida-alohida fermentlar hozirlanishi kerak. Ana shu fermentlarsiz yuqoridagilar hech qachon o`zlashtiril-maydi. Aksariyat bemorlarning hazm tizimida ana shu fermentlarni vaqtida va kerakli miqdorda ishlab chiqarishini imkoni yo`q. Fermentlar yetarli emas. Shuning uchun iste`mol kilingan yuqoridagi vitaminlar, minerallar, biologik faol birikmalar va hokazo qo`shimchalar biz kutgan darajada «hazm» qilinmaydi. G`arb mutaxassisleri ta`biri bilan aytganda, bemorning peshobi qimmatbaho bo`lib qoladi, xolos, chunki yuqoridagi mahsulotlar juda qimmat turadi.

Lekin ma`lum darajada organizmga «ishlov» berib(*yani organizmni hujayra darajasida tozalab*) organizmda kerakli fermentlarni o`z vaqtida va kerakli miqdorda hosil bo`lishini yaxshilash mumkin. Demak, yuqoridagi vitaminlar, minerallar, biologik faol birikmalarni organizm tomonidan qabul qilinishini yaxshilash mumkin.

Bu bo`limda qadimgi xalq tabiblari, xususan, sharq tabiblari qo`llagan va hozirgi zamon tabiiy fundamental bilimlar, jumladan, tibbiy bilimlar ilmiy jihatdan asoslagan usullar haqida bayon qilamiz.

ORGANIZMNI TOZALASH

Sog`lom tana-tozalangan tana

Insonlardagi deyarli barcha kasalliklar, avvalo, ovqat hazm tizimi, organizmni tozalash tizimi va organizmni kasalliklarga qarshi kurashuvchi tizimlaridagi nosozliklar sababli kelib chiqadi.

Hozirgi davrda ko`pchilik o`rta va keksa yoshlardagi zamondoshlarimiz organizmlari keragidan ortiqcha darajada chiqitlar bilan to`lishgan, anchasida qandaydir kasalliklar rivojlanib ham ulgurgan.

Salomatlikni saqlab qolish, agar kasalliklar rivojlanib ulgurgan bo`lsa, ularni to`xtatib kolish uchun barchamiz o`z organizmimizni hujayra darajasida tozalashimiz kerak. Bir necha yillik kuzatuvlarimizdan ma`lum bo`lishicha, organizmni tozalash muolajalari o`tkazilib, to`g`ri ovqatlanib, organizmni tozalangan darajada saqlab turilsa, shuningdek, organizmni harakat faolligi yetarli darajada ta`minlansa, juda ko`p kasalliklar hech qanday dori-darmonsiz tuzalar ekan.

Organizmni tozalashning usullari juda ko`p va xilma-xil. Biz quyida ko`pchilik tomonidan oson bajariladigan, sodda, lekin yaxshi natija beradigan ba`zi usullarni bayon etamiz. (*Eslatma: ushbu usullar, yoki ularda ishlatiladigan moddalar ba`zi zamondoshlarimizga ma`qul bo`lmasa, ular uchun boshqa usul yoki boshqa moddalar qo`llashni iloji bor, bu haqda alohida to`xtalamiz.*)

ORGANIZMNI TOZALASHNING DASTLABKI BOSQICHI

«O`simlik bilan tuzalmaydigan kasallik yo`q,

Kasallikka davo bo`lmaydigan o`simlik yo`q».

Sharq xalqlari maqoli

Organizmi tozalashni tezlashtirish uchun quyidagi yig`ma choydan 1 choy qoshig`ini 500 gramm suvga solib 10 min. damlanadi, tindiriladi va yarim litrli forfor choynakka suzib quyiladi. Ushbu qaynatma kun davomida ikki yoki uchga bo`lib ovqatdan yarim soat avval ichiladi. Ichish muddati 40 kun.

Tarkibi: marvaridgul 20 gr., yalpiz 20 gr., valeriana 10 gr., moychechak 10 gr., arslonquyruq 20 gr., bo`yimardon 10 gr., qirqbo`g`in 10 gr., qiziltasma 10 gr., uchbarg 10 gr., uzum bargi 30 gr., shirinmiya 20 gr., otquloq 30 gr., ukrop 10 gr., jambil 10 gr., sosna bargi 20 gr., rayhon 10 gr., archaning bargi va mevasi 20 gr., yovvoyi beda 30 gr., qoncho`p 5 gr., momoqaymoq 10 gr., gazanda o`t 20 gr., ta`siri-qon tozalovchi. (*Ushbu tarkibning barchasi bo`lishi shart emas*).

TOZALANISH DAVRIDA OVQATLANISH

Nonushtadan yarim soat avval yarim litr qaynatilgan iliq suv (*yaxshisi distillangan suv*) ichiladi (*1 dona limon shirasini qo`shish mumkin*). So`ng nonushtaga: 2 dona qizil sabzi (*qirilgan*), ikki dona olma (*qirilgan*), 10 dona yong`oq mag`zi, (*tuyulgan*), 10 dona o`rik qoqi (*qiymalangan*), 2 qoshiq uzum mayizi, ikki qoshiq undirilgan bug`doy (*tuyulgan*), 1 dona bug`doy donidek, bir qoshiq issiq suvda eritilgan mumiyo, barchasi 2 qoshiq asal bilan aralashtiriladi va 2-3 dona undirilgan don kulchasi bilan iste`mol qilinadi.

Undirilgan don kulchasi tayyorlash uchun yarim chinni loviya va yarim chinni bug`doyni yuvib, tozalab iliq suvda bir kun ivitiladi. So`ng suvni to`kib tashlab zararsizlantiriladi, (*ovqatlanish bo`limiga qarang*) yana bir marta iliq suvda yuvib, so`ng dokaga o`rab, dimlab issiq joyda saqlanadi. Bug`doy (*loviya*) nish urgandan so`ng tuyuladi yoki go`sht kiymalagichdan ikki marta o`tkaziladi. Yong`oq kattaligidek bo`laklarga bo`linib, oddiy unda zuvalanadi va kulchalar yasaladi. Qozonchaga ozgina o`simlik yog`i solinib qizdirilib, kulchalar yog`da pishiriladi va nonushta uchun ishlatiladi. (*Kulchalar sovitgichda 1-2 kun saqlanishi mumkin*)

Tushlik. Tartibi. Avval to`yguncha iliq suv ichiladi. 15-20 minutdan so`ng salat iste`mol kilinadi. Salat tarkibi: 100 gramm karam (*to`rg`alغان*), 50 gramm qizil sabzi (*qirilغان*), 25 gramm qizil qizilcha (*qirilغان*), bir oz dengiz karamining kukuni, ukrop, petrushka, selderey, ko`k piyoz, kashnuch qo`shiladi. Mavsumga qarab bir dona pomidor, 1 dona olma, 1 dona bolgar qalampiri qo`shish mumkin (*tuz, qalampir solin-maydi*). Salatdan yarim soatdan so`ng asosiy ovqat iste`mol qilinadi. **Asosiy ovqat. Birinchi ovqat.** O`simlik moyida tayyorlangan, go`sht, piyoz, karam, sabzi, sholg`om, qizil qizilcha, pomidori, bolgar qalampiri, baklajon, kartoshka solingan sho`rva bo`lishi mumkin. (*Issiq va o`rta mijozlilar uchun qaynatilغان, sovuq mijozlilar uchun qovurilغان*). Oshko`klar ovqat ustiga sepiladi.

Ikkinchi ovqat. Qaynatib yoki bug`da pishirilغان don yormalari (*issiq va o`rta mijozlar uchun*). Sovuq mijozlilar uchun esa o`simlik yog`ida go`sht, piyoz qovuriladi, so`ng suv quyilib pishiriladi.

Eslatma: a) har kuni har xil yorma pishiriladi. (*Go`sht befstrogonov, tefteli, tabaka, kotlet va hokazo ko`rinishida bo`lishi mumkin*). Ikkinchi ovqat kam tuzli pishiriladi va albatta, odjika (*laza, ketchup*) bilan iste`mol qilinadi. b) tushlik nonsiz iste`mol qilinadi yoki ozroq miqdorda (2-3 dona) undirilغان don kulchasi bilan iste`mol qilinadi, yoki ozroq miqdorda quyidagicha tayyorlangan non bilan iste`mol qilinadi. (*Bir chinni 2-navli bug`doy uni elanadi, kepakning axlati bo`lsa, olib tashlanib, kepak yana elangan unga qo`shiladi, yarim chinni javdar, yarim chinni makkajo`xori uni va yarim chinni loviya uni ham yuqoridagidek tozalanib, yana kepagi elangan unga qo`shiladi. Demak, ikki yarim chinni unga, 200 gramm asal, 200 gramm pista moyi, keragicha suv qo`shib hamir qoriladi(tuz, hamirturush solinmaydi). Bir oz tindiriladi. Kichikroq kulchalar yasalib 50°S isitilغان duxovkada uzoqroq vaqt pishiriladi yoki qizitilib, biroz sovigandan tandirda uzoqroq pishiriladi. Pishgan kulchalar sovigach, sellofan paket bilan o`ralib sovitgichda 1-2 kun saqlanishi mumkin*).

v) **tushlik ovqat** yig`ma tarkibli kam tuzli ovqatlar bo`lishi ham mumkin. Masalan, mastava, moshova, sho`rva, go`ja osh, makaron sho`rva, palov, shashlik, shovla, manti, chuchvaralar va boshqalar. Ular go`shtli tayyorlanadi. (*Bunda ham*

avval suv ichiladi, 20 minutlardan so`ng, salat iste`mol qilinadi, yarim soatdan so`ng asosiy ovqat iste`mol qilinadi va albatta, odjika yoki laza va ketchup bilan. Ozroq miqdorda yuqoridagidek tayyorlangan non yoki o`stirilgan dondan tayyorlangan kulcha iste`mol qilish mumkin).

Kechki ovqat. Kechki ovqat kun botguncha yeb tugatiladi. Tartibi: suv ichish, salat yeyish, va asosiy ovqat. (*Salat tarkibi yuqoridagidek*)

Asosiy ovqat. Birinchi kun 100 gramm qaynatilgan go`sht bo`lishi mumkin, odjika bilan, (*sho`rvasi ichilmaydi*). Ikkinchi kuni baliq (*qovurilgan, qaynatilgan yoki bug`da dimlangan*). Uchinchi kuni no`xat yoki loviya dimlamasi (*alohida*) odjika bilan. To`rtinchi kuni tefteli, befstrogonov, shashlik, lo`la kabob yoki go`shtli o`ramalar va hokazolar bo`lishi mumkin. (*Faqat har kuni har xil bo`lishi kerak va odjika (yoki ketchup) bilan iste`mol qilinishi kerak*). Haftada bir marta ikki dona tuxum iste`mol qilish mumkin. Haftada bir marta yangi sog`ilgan sut yoki pishloq yoki tvorog iste`mol qilinishi mumkin (*tvorog qaymoq bilan, lekin shakarsiz. Bu kuni salat iste`mol qilinmaydi*).

Eslatma:

1. Ovqatlanishda har kim o`z mijozini hisobga olishi kerak.
2. Suv (*barcha suyuqliklar*) faqat ovqatdan avval (*20-30 min*) ichiladi (*ovqat paytida ichilmaydi*).
3. Kechki ovqatning miqdori iloji boricha ozroq bo`lishi kerak.
4. Barcha ovqatlar odjika (*yoki ketchup, laza, miso, tomari, sirka*) bilan iste`mol qilinadi. (*Sut mahsulotlaridan tashqari*).
5. Haftada 24-36 soat ovqatlanishdan tanaffus qilinadi (*issiq va o`rta mijozlilar mutloq, ya`ni suv ham ichmaydilar. Sovuq mijozlilar iliq suv ichishlari mumkin*).
6. Haftada bir kun mevalar yoki poliz mahsulotlari kuni.
Bu kuni faqat bir xil meva (*olma*) yoki tarvuz yoki qovun, bodring va hokazo iste`mol qilinadi, xolos. (*xohlagan miqdorda*)
7. Ovqatga iloji boricha osh tuzi ishlatmagan ma`qul, juda bo`lmaganda yodlangan osh tuzi ishlatish mumkin (*yaxshisi dengiz karami kukuni*).

8. Sut mahsulotlarini xush ko`ruvchilar haftada 1 kun faqat sut va sut mahsulotlari iste`mol qilishlari mumkin. *(salat iste`mol qilinmaydi, suv ichiladi)*

9. Tozalanish davrida, ovqatlanish va salomatlik bobida yozilganidek ovqatlanish xam mumkin.

Agar ovqat oldidan iste`mol qilingan salat sababli sovuq mijozli kishilarni sovuqligi oshsa, ular o`sha salatni ozroq o`simlik yog`ida bir oz qovurib, so`ng iste`mol qilishlari mumkin. Unda ham sovuqlik oshaversa, tushlik salatni qabul qilmasliklari mumkin *(sovuqlik belgilari yo`qolguncha)* kechki ovqat bilan salat qabul qilish davom etadi *(zarurat bo`lsa, bir oz qovurib)*. Oshgan sovuqlikni tezda qaytarish ham mumkin. Buning uchun qora qo`chqorning 2 dona bel umurtqasi go`shtlaridan ajratilib, 400 gramm suvda suv 200 gramm qolguncha qaynatiladi. Sovigach, suzib, avval klizma qilib tozalangan ichakka klizma orqali quyiladi *(qaynatma singib ketishi kerak)*, yoki yuqoridagidek tayyorlangan sho`rva ichish kerak.

Hinducha odjika tayyorlash. *(odjas qadimgi hind tilida salomatlik manbai ma`nosida ishlatilar ekan).*

1kg qizil bolgari qalampiri, 1kg. pomidor, 100 gr. achchiq qalampir, 100 gr. sarimsoq, go`sht qiymalagichdan o`tkaziladi va 100 gr. kungaboqar moyida pishirib, shisha bankalarga berkitiladi.

Odjika, ishtahani ochish bilan birgalikda ovqatni tuzsizligini bilintirmaydi, oshqozon-ichak tizimida yetarli darajada hazm fermentlari hosil bo`lishini ta`minlaydi.

Shuningdek, odjika organizmni ko`plab miqdorda vitaminlar, minerallar va biologik faol moddalar bilan ta`minlaydi.

Yaponcha miso. Maxsus muhitda uzoq muddatda *(2-3 yil)* soyani achitib, tuzlab tayyorlanadigan o`simlik pastasi. Organizm uchun nihoyatda qulay proteinlar, biologik faol birikmalar tutadi.

Yaponcha proteinlar. Maxsus muhitda achitib, tuzlangan soya va bug`doy doni sousi. Noyob proteinlar biologik faol birikmalar va vitaminlarga boy.

O`zbekcha sirka. Maxsus sharoitda, uzoq muddatda olma yoki uzumni achitib tayyorlanadigan suyuqlik. Hazm organlari fermentativ tizimi faoliyatini yaxshilaydi.

Kavkazcha laza, ketchup. Odjikaga o`xshash usulda tayyorlanadi. Ishtahani ochadi, hazm tizimi fermentlarini faollashtiradi. Vitaminlarga, biologik faol moddalarga boy.

Yuqoridagidek tartibda ovqatlanish deyarli barcha kishilarning ozuqa moddalariga bo`lgan ehtiyojini qondiradi. Ba`zi bir holatlarda qandaydir moddalar yetishmovchiligi sezilsa, bu ayrim yerlarda yetishtirilgan ozuqa mahsulotlarini tarkibidagi ayrim elementlarning yetishmovchiligidandir, yoki ayrim kishilarning organizmlari ba`zi moddalarni ozuqa mahsulotlaridan yetarlicha o`zlashtira olmaganligidandir. Bunday hollarda, albatta, mutaxassis vrach bilan maslahatlashib, hozirda urf bo`layotgan, ozuqa moddalariga qo`shib iste`mol qilish tavsiya qilinayotgan «biologik faol birikmalar», vitaminlar, kolloid shaklidagi minerallardan foydalanish kerak. (*«Osiyo damlamalari», Stana, Vijen Tyanshi va boshqa kompaniyalarning mahsulotlari*)

KLIZMALAR HAQIDA

Yaxshi salomatlikni kafolati – bu toza ichaklardir

Organizmni tozalash hazm tizimidan boshlanadi.

Tozalovchi klizma. 1-kun. 1 litr suv qaynatilib iliq holatigacha sovutiladi(20-21S). Agar suv undan sovuqroq bo`lsa ichaklar shamollab qolishi mumkin, iliqroq bo`lsa ichakdagi axlat massalari tez erib ketib qonga so`rilishi va organizmni zaxarlashi mumkin. Bunga aslo yo`l qo`ymaslik kerak. Shuning uchun ushbu muolajaa davolovchi vrach ruxsati bilan va uning nazorati ostida bajarilishi lozim Klizma moslamasi bir yarim metr balandlikka ilinadi, unga bir litr suv quyiladi, tepaga qarab yotiladi. Dumba ostiga yostiq qo`yiladi (*ya`ni dumba tomon yelka tomondan bir oz balandroq holat*). Anus(*orqa chiqaruv teshigi*) vazelin bilan yog`lanadi, klizma moslamasini jo`mrangi anusga kiritiladi, so`ng jo`mrak ochiladi. Tezda suvning hammasi ketadi. So`ng jo`mrak berkitiladi va anusdan chiqariladi. Endi anus tomon yana ham balandroq ko`tariladi va 5-6 minutlar chamasi ana

shunday yotiladi. (*Bunda to`g`ri ichak va sigmasimon ichakdagi suv yo`g`on ichakni yuqorisiga oqadi*). So`ng o`ng tomonga yonboshlab 1-2 minut yotiladi (*bunda suv yo`g`on ichakni ko`ndalang qismiga oqadi*). So`ng o`tiriladi (*endi suv yo`g`on ichakni boshlang`ich qismiga oqadi*). Shunday qilib anusga quyilgan suv yo`g`on ichakning hamma qismi bo`ylab oqib, uni boshlanish qismiga (*ko`r ichak sohasiga*) keladi va ichaklarning o`z harakatlari-perestaltikasi natijasidau yerdan boshlab yo`g`on ichakning barcha qismini yuvib ketish imkoniyatiga ega bo`ladi. Endi gorshokka (*tualetga*) yaqinroq borish kerak. Ushbu muolajani kattaroq rezina «noklar» (*sprinsovka*) bilan ham qilish mumkin. (*Muhimi, ushbu muolajani har kim o`zi qilgani yaxshi*).

2-kun. Har kim kun bo`yi o`z peshobini to`playdi. Peshob 20-22 darajada ilitilib, yuqoridagidek tartibda klizma qilinadi (*miqdori 300 gr. dan - 0,5 litrgacha*)

3-kun. Har kim o`z peshobini qaynatib, sovitib, iliq holatda (20-22d) yuqoridagidek klizma qiladi. Miqdori 300 gr. dan 0,5 litrgacha.

4-kun. Har kim o`z peshobini qaynatib, to`rtdan bir qismini bug`latib yuborib, so`ng iliq holda (20-22d) klizma qiladi. (*miqdori - 0,5-1 litr*)

5-kun. Har kim o`z peshobini qaynatib, uchdan bir qismini bug`latib yuborib, iliq holatida (20-22d) klizma qiladi. (*miqdori 0,5-1 litr atrofida*)

6-kun. To`plangan peshobini yarmini bug`latib yuborib, klizma qilinadi (*miqdori 1 litrgacha*). Eslatma: 6-kundan boshlab, agar zarurat bo`lsa, oila a`zolari peshobini qo`shib qaynatish mumkin.

7-kun. To`plangan 1,5 litr peshobini 700 grammdan ozroq qolguncha qaynatiladi, soviguncha yana bug`lanish davom etib, taxminan, 600 gramm qolguncha kutiladi. 7-kundan boshlab ana shu 600 gramm tayyor peshobdan: 1-kuni 100 gramm klizma qilinadi. 2-kuni 200 gramm klizma qilinadi. 4-kuni 300 gramm klizma qilinadi. 6-kuni 400 gramm. 8-kuni 500 gramm klizma qilinadi. 10-kuni 500 gramm. 12-kuni 500 gramm. 14-kuni 500 gramm. 16-kuni 500 gramm. 18-kuni 500 gramm. 20-kuni 500 gramm. 22-kuni 400 gramm. 24-kuni 300 gramm. 26-kuni 200 gramm. 28-kuni 100 gramm klizma qilinadi. [Eslatma 7-kundan boshlab peshob «qiyomini» ko`proq miqdorda tayyorlab istagan paytda

ilitib(20-22d) ishlatish mumkin. Muhimi, peshob qaynatiladigan idish emallangan kastryul bo`lishi va emali darz ketmagan bo`lishi kerak].

Hojat qistaganda yaxshisi ustiga doka mahkam tortilgan gorshokka «o`tirish» kerak, shunda axlatning suyuq qismi dokadan o`tib ketib quyuc qismi suzilib qoladi. O`sha qoldiq, asosan, nimalardan iborat ekanligini bilishning ahamiyati bor. Bu haqda tozalash ishlarini o`tkazayotgan mutaxassisga axborot berish kerak.

Ushbu muolajalarni sharq tabiblari ertalab soat 5⁰⁰ dan 7⁰⁰ gacha o`tkazish ma`qul, deb hisoblaydilar. (*Ushbu vaqtda yo`g`on ichak energiya kanalida energiya yuqoridan pastga oqadi.*) Yaqin Sharq, Kichik Osiyo, Afrika hakimlari esa kechqurun kun botgandan so`ng o`tkazgan ma`qul, deyishadi.

Agar kimga peshob bilan muolaja o`tkazish ma`qul bo`lmasa, ularga dorivor o`simliklardan tayyorlangan maxsus yig`ma choylar yoki mineralli eritmalar tavsiya qilinadi. (*Ularni o`tkazish tartibi bir oz o`zgacha.*)

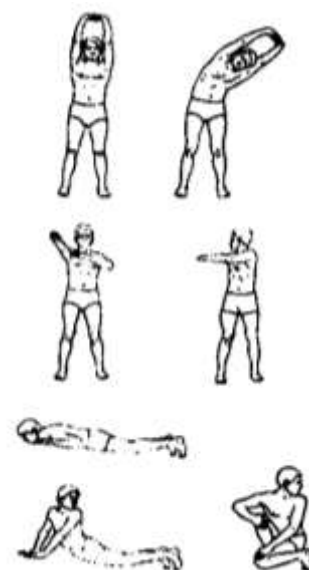
Diqqat: tozalov klizmalariga qarshi ko`rsatmalar bor. Gap shundaki aksariyat kishilarda uzoq yillar davomida yo`g`on ichak devorlarida najas qoldiqlari to`planib qotib qoladi natijada ichak strukturalari o`zgarib ko`ndalangiga kengayib qoladi, o`zani esa torayadi, qisqarib najasni surish qobilyati jiddiy kamayadi (*qo`shimcha inson ichki muxiti va disbakteroz bobiga qarang*). Bu jarayon deyarli og`riqsiz kechgani uchun ko`pchilik kishilar bexabar qoladilar va o`zlarini sog`lom bilib shifokorga murojaat qilmydilar. Bunday xollarda yuqorida bayon etganimiz tozalov klizmalarini o`tkazishdan oldin “sifon klizmalari” molajalarini shifokor tavsiyasi bilan va uning nazoratida o`tkazish zarur bo`ladi. Bu bilan organizmni qo`shimcha zaxarlanishdan saqlab qolinadi va tozalov klizmalarining samarasi yaxshilanadi. Albatta shifokor bilan maslahatlashing.

HAZM TIZIMINI MA`DANLI SUVLAR BILAN TOZALASH

Oshqozon-ichak tizimini namakobli (*gipertonik eritma*) suvda yuvish.

Bu usul bilan oshqozon-ichak tizimini barcha qismi deyarli bir paytning o`zida juda tez muddatda tozalanadi. Lekin bu usulni avval yo`g`on ichak va ingichka ichakni klizmalar yordamida tozalab olmasdan bajarish mumkin emas.

Bajarish texnikasi: 3 litr suv qaynatilib 36^o Sgacha sovutiladi, unga 15 gramm osh tuzi qo`shib yaxshilab aralashtiriladi, biroz tindiriladi, keyin boshqa idishga suzib qo`yiladi. Tayyorlangan nomakobli suvdan bir stakani bir ko`tarishda ichiladi va oshqozon ichak tizimlarini harakatlarini kuchaytiruvchi maxsus **harakat va nafas olish mashqlari** bajariladi



a) oyoqlar yelka kengligida tik turiladi, qo`l panjalari boshdan yuqorida, kaftlar tepaga qaratib kirishtiriladi, bir, deganda o`ng tomonga egiladi (*tana beldan*) ikki, deganda joyiga qaytiladi, uch, deganda chap yonboshga egiladi, to`rt, deganda joyiga tiklanadi.

b) oyoqlar yelka kengligida tik turiladi, bir, deb o`ng qo`l yelka baravarigacha to`g`riga uzatiladi, ikki, deb chap qo`l kafti o`ng umrovga qo`yiladi, uch, deb o`ng qo`l va butun ko`krak bilan o`ng tomonga qaraladi. To`rt, besh, olti, deb yana boshlang`ich holatga qaytiladi, xuddi ana shunday mashqlar chap tomon uchun ham qaytariladi.

g) yuz tuban yotiladi, qo`l kaftlari jag` ostida yerga tiraladi, oyoqlar barmoqlar bilan yerga tiraladi. Bir, deb qo`lga tayanib ko`krak o`ng tomonga qarab ko`tariladi, ikki, deb avvalgi holatga qaytiladi. Uch, deb ko`krak ko`tariladi, endi chap tomonga qarab, to`rt, deb avvalgi holatga qaytiladi.

d) tizzalab o`tiriladi, bir, deb o`ng tizzani o`ng qo`l bilan tortib tizza va son bilan qorinni o`ng qismi eziladi, ikki, deganda chap tizza shunday qilinadi va o`ng tizza bo`shatiladi. Ushbu mashqlar bajarilayotgan paytda nafas olish erkin holda bo`ladi. yuqordagi mashqlarni bajarish uchun taxminan 3 minut vaqt sarflash kerak.

So`ng yana bir stakan sho`r suv ichiladi, mashqlar yana boshidan bajariladi (*har bir stakan ichilgan suv uchun mashqlar boshidan oxirigacha qaytariladi*). Yuqoridagidek usul bilan 5-6 stakan suyuqlik ichilgandan so`ng ich yurishi boshlanishi kerak. Mabodo, ich yurmasa, endi suv ichmasdan harakat mashqlarini yana qilib ko`rish kerak. Shunda ham ich yurmasa, yarim litr qaynatib sovutilgan suv bilan tozalovchi klizma qilish kerak (*suv avvaldan tayyorlab qo`yiladi*). Shunda ich yurishi boshlanib ketadi. Ich yurishi to`xtagach, muolajani davom ettiriladi (*tayyorlangan 2,5-3 litr eritma tugaguncha*). Oxirida ichaklardan toza suv kelishi ichaklarni tozalanganligini bildiradi. Shunda 3-4 stakan oddiy suvni birdaniga ichib, barmoqlarni tilni ildizi sohasiga tekkizib, “qayt qilish” refleksini chaqirib, ichilgan oxirgi toza suvni qayt qilib yuborib, muolaja tugallanadi.

Eslatma :

Ich yurish boshlangandan so`ng harakat mashqlarini bajarish to`xtatiladi, faqat namakobli eritma ichiladi, xolos.

Har safar hojatdan so`ng anusni iliq suv bilan yuvib, toza mato bilan quritib, vazelin surtib qo`yishni unutmash kerak.

So`ng quyidagicha tayyorlangan ovqatdan (*100 gr. sabzi va 100 gr. guruchni 0, 5 litr suvda tuzsiz pishiriladi*) sovigach, 4-5 qoshiq, yarim soatdan so`ng yana 5 qoshiq iste`mol qilinadi. Bir soatdan so`ng meva iste`mol qilish mumkin, so`ngra odatdagi ovqatlarga o`tiladi (*sut yoki sut mahsulotlari mumkin emas*).

Ushbu muolaja yordamida oshqozon va barcha ichaklar devorlari tarkibidagi qon tomirlardan va yaqin atrof organlaridan ko`pgina suyuqliklar ichak mikrovorsinkalari orqali ichak o`zaniga o`tadi. Sababi, ichilgan namakob suv (*gipertonik eritma*) oshqozon va ichak bo`shliqlarida (*o`zanida*) katta miqdorda osmotik bosim hosil qiladi. Natijada, osmos qonunlariga asosan yaqin atrofdagi suyuqliklar ichak bo`shlig`iga katta tezlikda oqa boshlaydi. (*Muhimi, «narsalar» odatda, ichaklardan qonga so`rilgan bo`lsa, endi teskarisiga oqim paydo bo`ladi*). Natijada, ichak so`rg`ichlari va uni atrofidagi tuzilmalar ustin darajada tozalanadi, chiqindilar ichaklar suyuqliklari bilan tashqariga tezda chiqarib

yuboriladi. Organizm, ayniqsa, oshqozon-ichak tizimi sezilarli darajada tozalanadi. Ushbu muolajani boshlarida axlat odatdagidek bo`lsa, muolajani oxirlarida peshobdan deyarli sof suv chiqishi muolajani to`g`ri o`tkazilganini ko`rsatadi.

Ushbu muolajadan so`ng ikki uch kun ich kelmaydi. 2-3 kunlardan so`ng nihoyatda mayin tillo rang, hidsiz najas kelishi, muolajani to`g`ri o`tkazilganligini tasdiqlaydi.

Adabiyotlarda yozilishicha, har 2-3 kunda, 2 oy vaqt davomida ushbu muolaja o`tkazilsa, yangi boshlangan qandli diabet kasali butunlay tuzalib ketadi. Bunday muolajani oshqozon yarasi va 12 barmoq ichak yarasi kasalliklarida yoki boshqa oshqozon-ichak kasalliklarining o`tkir formalarida, yoki ushbu tizimning surunkali kasalliklarini qo`zg`alish davrlarida o`tkazish kerak emas(*Eslatma. Ushbu muolajaa davolovchi shifokor nazoratida utkaziladi.*)

Tozalangan oshqozon-ichak tizimlarini uzoqroq vaqt toza holda saqlab turish uchun P. Bregg juda muhim usul qo`llagan. Ya`ni u har haftada bir marta 24 yoki 36 soat och yurgan, ana shu ochlik paytida organizm hazm tizimi organlarida qolgan-qutgan ozuqa moddalarni hazm qilib yuboradi. Ichaklarni ichki devoriga yopishib qolgan qurumlar ochlik natijasida biroz ko`chib qoladi. Ochlikdan so`ng birinchi bo`lib yangi karam va sabzidan tayyorlangan salatni iste`mol qilish ozroq ko`chib qolgan qurumlarni go`yo supurib olib ketadi.

Taniqli dietolog doktor Uokerning fikricha, agar odamlar, asosan, pishirilgan ovqatlar yesalar, ularning ichaklari, xususan, yo`g`on ichaklari hech qachon sog`lom bo`la olmaydi.

Agar siz o`zingizni yomon his qilsangiz, ichaklaringizni bir necha marta tozalang,so`ng yangi tayyorlangan o`simlik shiralaridan iching (*yaxshisi sabzi va olma aralashmasi*). Quyidagi o`simliklar oshqozon-ichak tizimlari perestaltikasini (*harakatlarini*) yaxshilaydilar: karam, sabzi, qizil lavlagi, mevalardan: olma, anjir, olxo`ri, uzum, shuningdek, ularni qoqilari, qovun-tarvuz, asal, o`simlik yog`lari, javdari noni, o`stirilgan bug`doy. O`stirilgan bug`doy butun hazm tizimiga birdek shifobaxsh ta`sir etishi bilan birga katta energiya manbai hamdir. Shuningdek,

ko`p miqdorda tabiiy vitaminlar koni hamdir. Xususan, «V» guruh vitaminlari. Ma`lumki, organizmda uglevodlar almashinuvi faqat «V» guruh vitaminlari ishtirokida ro`y beradi. Shuningdek, sabzini ham alohida ta`kidlash kerak. Sabzi, ayniqsa, qizil sabzi tarkibida vitamin «A» (*betakarotin–lotinchada sabzi karota deyiladi*) katta miqdorda bor. Vitamin «A» esa organizmdagi barcha biologik membranalarni hosil bo`lishida va funktsiya etishida, shu jumladan, epiteliy hujayralar membranalari ham asosiy rol o`ynaydi. Qizil lavlagining tarkibida selen moddasi borligi uchun nihoyatda foydali hisoblanadi. Ana shu selen organizmda paydo bo`layotgan noma`qul, yot hujayralarni «tanib», «ushlab», ularni ko`payishiga yo`l qo`ymaydi. Ya`ni rak yoki boshqa o`smas kasalliklarining oldini oladi. Shuningdek, selen juda ko`p yosh kishilarning bevaqt o`limiga sabab bo`layotgan kardiomiopatiya kasalligining oldini oladi. Ozuqa moddalarda selen elementining yetishmasligi yurak mushaklari quvvatini ortiq darajada kamayib ketishi–kardiomiopatiya kasalligini keltirib chiqaradi. Shuningdek, sabzi va qizil lavlagi tarkibidagi kletchatka, shu jumladan, karam kletchatkasi ham yo`g`on ichaklardagi foydali mikroorganizmlar uchun yaxshi ozuqa, karam va karam shirasi organizm uchun nihoyatda bebaho ozuqa. Ya`ni uning eng muhim xislati butun oshqozon-ichak tizimini maromiy ishini yaxshilab turishidir. Avval aytganimizdek, jumladan, karamdagi kletchatka yo`g`on ichakdagi foydali mikroorganizmlar uchun ozuqadir. Shuningdek, karam tarkibida oltingugurt va xlor yo`g`on ichakni tozalashda eng muhim vositalardandir. Inson to`qimalari «elektronikasida» oltin, kumush, mis va hokazo mikroelementlarning ahamiyati beqiyos. Shuningdek, kumush o`ta kuchli antibiotik. U 650 xildan ziyodroq mikroblarni yo`q qiladi. Muhimi, kumush ta`siriga hech qanday mikroorganizm moslashib qola olmaydi, lekin kumushning faollashuvi uchun oltin kerak. Oltinni organizm o`zlashtirishi uchun esa, albatta, kolloid holatdagi xlor kerak, u esa eng ma`qul maromda karamda bo`ladi.

Odamlarning ovqatlanishi masalalari bilan jiddiy shug`ullangan deyarli barcha atoqli olimlarning fikricha, hozirgi paytda insonlar ozuqa mahsulotlari bilan har kuni eng kamida 90 xil element qabul qilishlari kerak. Jami esa 600 xil ele-

ment. Shundan minerallar 60 ta, vitaminlar 16 ta, aminokislotalar 12 ta, yog`aminokislotalari 3 ta bo`lishi kerak. Yuqoridagilar, har kuni har birimiz ovqat sifatida 25-30 xil o`simlik mahsulotlarini (*Ovqatlanish bobida ko`rsatilgan tartibda 1-bo`lim*) qabul qilganimizdagina hosil bo`ladi. Aks holda organizmda qandaydir elementlar yetishmovchiligi ro`y berishi mumkin. Doktor Uollokning fikricha, organizmda birgina kalsiy elementi yetishmovchiligida 147 xil kasallik rivojlanishi mumkin. Jumladan, yuz nervi parezi, buyraklardagi tosh kasalligi, osteoparoz, paraodantoz, osteoparozga sabab bo`lgan artritlar, gipertoniya kasalligi. Shuningdek, organizmga kalsiy va mis yetishmovchiligi sababli umurtqa pog`onasi osteoparoz kasalliklari va hokazolar. Organizmda xrom va vannadiy yetishmasligi oqibatida esa qandli diabet kasalligi rivojlanishi mumkin ekanligini ham aytib o`tish kerak. Shuningdek, organizmda mis elementini yetishmovchiligi natijasida kelib chiqadigan qon tomir naychalari devorlarini elastikligini yo`qolishi hisobiga uni shishib ketishi – tomirlar anevrizmasi kasalligini ham aytib o`tish kerak. Ushbu kasallik tufayli kishilarning nisbatan yosh umrlari xazon bo`lmoqda. Bunday misollarni ko`plab keltirish mumkin. Organizmda har bir elementning o`z o`rni va vazifasi bor. Uning yetishmovchiligi, albatta, bir kasallikka olib keladi.

Chiqindi moddalarni ichakdan tezroq surilishiga (*siljishiga*) jismoniy harakatlar yaxshi ta`sir etadi. Subhidamda namroq havodan nafas olish ham ichaklar harakatini kuchaytiradi. Shuningdek, ertalab nahorda yarim litr iliq suv ichish ham ichaklarda ovqat qoldiqlarini surilishini, «siljishini» yaxshilaydi. Shuningdek, nahorda bir qoshiq asalni yutish ham yoki bir qoshiq sarig` yog`ni yutish ham ichaklar harakatini yaxshilaydi. Bir kunda 5 mahal tahorat olib, namoz o`qish ham ichaklar harakati me`yorini ta`minlaydi.

Hammom. Tozalash davrida hammom muolajasi 3 kunda bir marta o`tkaziladi. (*Issiq mijozlilar uchun sauna, o`rta mijozlilar uchun o`zbek hammomi, sovuq mijozlilar uchun bug`li hammom*). Keksalar uchun issiq vanna (*ikki kunda bir yoki har kuni*) yoki 3-4 kunda bug`li hammom.

Hammomdan oldin yengilroq ovqat iste`mol qilinadi. Hammom paytida va undan keyin quyidagi tarkibli qaynatma ichiladi.

Makkajo`xori popugi 20 gr., na`matak mevalari (*tuyulgan*) 20 gr., konchup 5 gr., sariq choy o`ti 10 gr., yalpiz 10 gr., itjumrud po`stlog`i 10 gr., archa barglari 10 gr., mevalari 10 gr., moychechak gullari 10 gr., chuchuk miya 10 gr., kapalak gul 10 gr., bo`znoch gullari 10 gr., qizil tasma 10 gr., gazanda o`ti yig`ma choyidan -1choy qoshig`i 3 litr suvda 10 minut qaynatiladi va iliq holatda kun bo`yi ichiladi. Ushbu dorivorlarning barchasi bo`lishi shart emas. Boshqa ovqat iste`mol qilinmaydi.

Harakat

1. Asosan o`tirib ishlaydiganlar uchun har kuni 8-10 km. yo`lni jadal qadamlari bilan yurish. Bog`da ishlashi kifoya.

2. Ish faoliyati, asosan, harakatlar bilan bog`liq kishilarga bog`da ishlashi kifoya.

3. Keksalarga bog`da ishlash.

4. Namoz o`qish ibodatlarini bajarish uchala guruh uchun g`oyat foydali.

5. Raqsga tushish, barcha insonlar uchun g`oyat foydali, tozalashni tezlashtiradi.

Ot minish mashqlari

Ot minganda inson organizmida, shuningdek, ot organizmida ham juda ko`p, bir-biriga bog`liq jarayonlar kechadi. Avvalo, ot minuvchi tanasining betinim chayqalishi oshqozon-ichak o`zanida ozuqa mahsulotlarini tez aralashishini, fermentativ jarayonlarni jadal o`tishi va chiqindilarni ichaklar o`zanidan tez surilishini (*itarilishini*) ta`minlaydi, ya`ni oshqozon-ichak tizimini yaxshi tozalaydi. Shuningdek, ot minish mashqida inson organizmi tabiiy biorezonans jarayonlari yordamida to`qimalar va hujayralar darajasida tozalanadi. Jumladan, mahalliy hara-katlar ritmi, ya`ni odam organizmidagi tabiiy ichki hara-katlar ot harakatiga tez muddatda uyg`unlashib ketadi. Buni ko`pchilik odamlar sezmasligi mumkin, lekin ot harakat ritmiga, ustida o`tirgan odam ichki hara-katlari ritmiga tezda moslashib qoladi. Natijada, odamni butun tanasidagi, ichki a`zolaridagi harakatlar ritmi umuman va har bir a`zo va tizimlar harakatlari ritmi, xususan, alohida fazoviy holatga, (*shaklga o`tib*) yana qaytib ritm bilan takror-

lanib turadi. Natijada, yer gravitatsiyasini va inson maydonlari (*elektr maydoni, magnit maydoni*) o`zaro «munosabatlari» ma`lum ritm bilan harakatlanadi. (*yer magnit maydonlari, jonivor elektromagnit maydonlari va inson elektromagnit maydonlari kuch chiziqlari induksiyalarini modullashuvi va sinxronlashuvi yuz beradi.*) Natijada, inson a`zosida ham, ot a`zosida ham hujayra jarayonlari juda yaxshi kechadi. Agar uzoqroq muddat ot minib yurilsa, yuqoridagi sabablarga ko`ra inson organizmida «endorfin» hosil bo`ladi. Buni inson o`zida qandaydir ko`tarinki kayfiyat, sokinlik, o`ziga ishonch hissi hosil bo`lganidan sezishi mumkin. Xuddi shunday «kayfiyat» otda ham hosil bo`lganligi uchun endi ot tanasidan ana shu «xushkayfiyat» issiqlik energiyasi ko`rinishida odam tanasiga o`tadi, bu esa odamdagi endorfin ta`sirini yana ham kuchaytirib yuboradi. Ma`lumki, endorfin shunday biologik faol moddaki, inson organizmiga undan kuchliroq ta`sir qiladigan modda bu dunyoda hali hosil qilingan emas. Shuning uchun hech kanday yo`l bilan tuzal olmayotgan eng og`ir kasallar ham ot mindirish yo`li bilan tuzatib yuborilmoqda. Albatta, buning uchun ot bilan odam orasida mustahkam «aloqa» o`rnatilishi kerak. Ot bilan uzoq vaqt muloqotda bo`linganda, inson va ot o`rtasida kvant tebranishlari darajasida biologik axborot (*biorezonans*) almashinuvi hosil bo`ladi. Biologik axborot – bu tabiatdagi jamiki tirik organizmlarda (*organizm a`zolari, hujayralarida*) kechayotgan biologik jarayonlar natijasida hosil bo`layotgan energiyaning, elektromagnit to`lqin tebranishlari ko`rinishidagi axborotdir. Ushbu axborot inson ichki a`zolaridan har doim tashqi muhitga chiqib tura-di. Issiq qonli jonivorlarda, shu jumladan, insonlarda ham yuqoridagi biologik axborotlarni (*elektromagnit to`lqin tebranishlari ko`rinishida*) qabul qilish, saqlash «qayta ishlash, muvofiqlashtirish» va o`z organizmi uchun ishlatish, so`ng o`z organizmidan tashqi muhitga chiqarish (*yana elektromagnit to`lqin tebranishlari ko`rinishida*) tizimi yaxshi rivojlangan. Ushbu o`rinda elektromagnit to`lqin tebranishlari har bir tur jonivorlarning har xil a`zolari va hatto har xil hujayralari, har xil chastotadagi har xil uzunlikdagi va amplitudadagi to`lqin tebranishlariga ega ekanligini eslatib o`tish kerak. Muhimi, har bir jonivor organizmi yuqoridagi elektromagnit to`lqin tebranishlarini qabul qilib, o`z a`zolariga muvofiqlashtirib

(*kuchaytirib yoki susaytirib*) so`ng o`z hujayralariga «ishlatadi». Natijada, ushbu ob`ektdan tashqi muhitga chiqayotgan axborot energiya dastlabki holatiga nisbatan yo kuchaygan yoki susaygan holatda bo`ladi. Ana shu fenomen, ya`ni axborotning elektromagnit to`lqin tebranishlari ko`rinishidagi biologik axborot – energiyani bir ob`ektdan ikkinchi ob`ektga o`tganidagi kuchayish yoki susayish fenomeni tabiatda jonivorlar muvozanatini saqlashda muhim rol o`ynaydi. Ushbu fenomen asosida insonlardagi juda ko`p kasalliklarni davolash ham mumkin. Masalan, qandaydir sabab bilan inson a`zolaridan bir qismini faoliyati buzildi. Aytaylik, noto`g`ri ovqatlanish, kam harakatli turmush tarzi yoki boshqa sabablarga ko`ra organizmni qaysidir a`zosida, hujayralarida yoki hujayralar guruhida moddalar almashinuvi, energiyalar almashinuvi jarayoni izidan chiqdi, ya`ni kasallik boshlandi. Demak, ana shu hujayralarda hosil bo`layotgan elektromagnit to`lqin tebranishlarini uzunligi ham, amplitudasi ham, chastotasi ham o`zgaradi. Ya`ni nazariyachi fiziklar iborasi bilan aytganda, eykanal tebranish to`lqinlari o`rniga giperkanal yoki gipokanal tebranish to`lqinlari hosil bo`ladi. Ma`lumki, har bir hujayra faqat o`ziga xos eykanal to`lqin tebranishlariga ega bo`ladi. Giperkanal to`lqin tebranishlar ham, gipokanal to`lqin tebranishlari ham o`sha hujayrani nosog`ligini bildiradi. Demak, o`sha hujayralar guruhidan inson tanasi tashqarisiga gipokanal (*susaygan*) yoki giperkanal (*kuchaygan*) elektromagnit to`lqin tebranishlarini chiqaradi. Aksariyat har xil nevroz kasalliklarida, ko`pgina asab kasalliklari, ba`zi bir endokrin kasalliklarida giperkanal elektromagnit to`lqin tebranishlari chiqsa, aksincha, ko`plab organik kasalliklarda, jumladan, yurak-ishemik kasalliklari, miya to`qimalari ishemik kasalliklari, qon tomir kasalliklarining deyarli barchasida, periferik nerv tizimi kasalliklarining deyarli barchasida, modda almashinuvi kasalliklarida, hazm tizimi kasalliklarining deyarli barchasida, shu jumladan, jigar va oshqozonosti bezi kasalliklarida gipokanal to`lqin tebranishlar hosil bo`ladi va bemor tanasi tashqarisiga chiqadi. Ana shu bemorlar uzoqroq vaqt ot bilan muloqotda bo`lsalar, uni yaxshilab parvarish qilsalar, u bilan do`st tutinsalar, ko`p vaqt minib yursalar, ot yuqorida aytilgan giperkanal elektromagnit to`lqin tebranishlarini ham qabul qiladi, shuningdek, gipokanal

to`lqin tebranishlarini ham qabul qiladi. Muhimi, ularni o`z organizmida «qayta ishlab» (*sinxronlashtirilib*) yana «egasiga» qaytaradi. Lekin «qayta ishlangan» elektromagnit to`lqin tebranishlari endi eykanal holatida qaytadi va ot mingan bemorni yuqorida aytilgan giperkanal yoki gipokanal shaklida elektromagnit to`lqin tebranishlari hosil qilayotgan hujayralari tomonidan qabul qilinadi. Ushbu jarayon yetarli darajada uzoq davom etganligi uchun bir kun kelib, hujayralardagi gipokanal holatni ham, giperkanal holatni ham eykanal holatiga o`tkazadi. Demak, kasallik tuzaladi. Organizmni kasallikka olib kelgan sabablarini bartaraf qilish bilan, ya`ni organizmni tozalash, to`g`ri ovqatlanish, harakat faolligini oshirish bilan kasallikni tuzalish muddati qisqaradi.

Inson kasalliklarini tuzatishda ishlatilayotgan boshqa jonivorlarni (*mushuk, it, qo`y, sigir, qushlar va hokazolar*) shifoli ta`sir mexanizmi ham yuqoridagidek, insonlar va hayvonlar orasidagi biologik axborot almashinuvi–biorezonans-sinxronlashtirish natijasidir.

Muhim eslatma: Inson kasalliklarini tuzatish maqsadida foydalanilayotgan jonivorlar, albatta, sog`lom va navqiron yoshda bo`lishi zarur. Chunki hayvonlar ham insonlar singari navqiron yoshida biologik axborotni yaxshi muvofiqlashtirib oladi. Kasal hayvonlar esa, «axborot»ni muvofiqlashtira olmaydilar, hatto o`zlaridan chiqayotgan «nomuvofiq axborot»ni insonga o`tkazib qo`yishlari ham mumkin.

Xonasi kelganda ba`zi o`simliklarning ham insonlardan yomon sifatli energiyani, ya`ni gipokanal yoki giperkanal elektromagnit to`lqin tebranishli energiyani olishini aytib o`tish lozim. O`simliklar, ayniqsa, giperkanal axborotlarni yaxshi qabul qiladilar va insonlar salomatligiga katta foyda keltiradilar. Ayniqsa, stress holatlarda, har xil nevroz holatlarda ularning foydasi sezilarli darajada. Stress holatlarda, nevroz holatlarda deyarli barcha o`simliklar foyda ko`rsatadi. Lekin ayrim kishilarga ayrim turdagi o`simliklar, ayniqsa, yaxshi foyda ko`rsatishini hamma bilib qo`ygani yaxshi. Buning uchun uzunligi 8-10 sm. eni 1sm. kog`oz yoki materiya (*yaxshisi folga*) o`simlik shoxchasiga ip bilan ilinadi. Folga va o`simlik yaprog`i orasidagi masofa, taxminan, 1sm. chamasida bo`lishi

kerak. Bir ozdan so`ng kaftingizni folgaga 1sm. gacha yaqinlashtirasiz, kutasiz, agar folga kaftingiz tomon egilsa, demak, u o`simlik sizdan «axborot»ni olmoqchi emas, siz boshqa o`simlik qidiring. Agar folga o`simlik yaprog`i tomon egilsa, demak, u sizdan «axborot» oladi. Demak, siz o`zingizdagi «noma`qul axborot»ni (*manfiy energiya*)ni vaqti-vaqti bilan o`sha o`simlikka o`tkazib turishingiz mumkin. Yuqorida aytilganidek, axborot oluvchi o`simliklar navqiron va sog`lom bo`lishi shart. Axborot o`tkazish jarayoni tugagach, albatta, o`simlikka minnatdorchilik bildirish muhim (*shuningdek, hayvonlarga ham*). Energiya qabul qiluvchi o`simlik, albatta, mevasiz yoki mevalarini inson iste`mol qilmaydigan o`simlik bo`lishi kerak. Aks holda qabul qilingan energiya «tozalanib», ulgurmasdan mevasi orqali boshqa kishiga o`tib qolishi mumkin.

O`simliklar va hayvonlar insonlardan yomon sifatli energiyani olganlaridan nihoyatda mamnun bo`lishar ekan.

Keyingi paytlarda har xil kompaniyalar (*Vijen, Stana*) ishlab chiqarayotgan mahsulotlar: har xil bioaktivatorlarni, shuningdek, kiyim-kechaklarni ham ta`sir mexanizmi yuqori-dagidek, ya`ni biorezonans hodisasining bir ko`rinishidir.

Inson bilan tez muloqotga kirishadigan jonivorlardan ot, tuya, fil kabilar bilan biorezonans aloqa–biologik axborot almashinuvi yana shu jihati bilan muhimki, ular insonga nisbatan hajmi jihatidan ham, quvvati jihatidan ham bir necha barobar katta. Demak, ulardan inson nisbatan katta va kuchli miqdorda biologik axborot energiya oladi. Shuningdek, odam ularning ustida o`tiradi, bu esa, energiyani yana ham ko`proq olishni ta`minlaydi. Ikkinchidan, ushbu jonivorlarni ustida o`tirgan odam ularni harakati natijasida ma`lum maromda doimo chayqalib turadi, bu esa, inson organizmi ichki a`zolarini doimiy harakatini muntazam rag`batlantirib turadi. Barcha a`zolarida moddalar almashinuvini, energiyalar almashinuvini yuqori darajada bo`lishini ta`minlaydi. Hujayralarda hosil bo`lgan chiqindilarni, hujayralararo maydonlardagi chiqindi-larni tez muddatda olib chiqib ketilishini yuqori darajada bo`lishini ta`minlaydi. Eng muhimi, hujayralardagi, to`qi-malardagi plazma jarayonlarini yuksak maromda o`tishini ta`minlaydi. Sababi, ko`p sonli maromiy chayqalishlar hujayralar va to`qimalar suyuqliklarida ko`p

sonli qo`shimcha to`lqinlanishlar(*mavjlanishlar*) hosil qiladi. Ushbu qo`shimcha to`lqinlanishlar qo`shimcha ravishda magnit kuch chiziqlarini hosil qiladi, ularning ba`zilarini to`lqin uzunligi va amplitudasi bir-birlariga mos tushib qolib interferensiya hosil qilishi mumkin. Ushbular esa hujayralarda va to`qimalarda hayotiy jarayonlarning o`ta faol o`tishini ta`minlaydi. Hujayralar, to`qimalar g`oyat yaxshi tozalanadi. Demak, kasalliklarni tuzalishiga g`oyat yaxshi sharoit yaratiladi.

Shuningdek, ot minish (*fil, tuya va hokazo*) orqali inson va jonivorlar orasida, asosan, inson foydasi uchun bo`ladigan biologik axborot almashinuvi yana shunisi bilan muhimki, ushbu muloqot paytida, inson nisbatan kam energiya sarf etib, yer gravitatsiyasi ta`siriga nisbatan organizm hujayralari siklozini (*harakati*) nisbatini ustun darajada saqlab turadi.

Faqat yetarli darajadagi jismoniy faollik bilan inson organizmi yer gravitatsiyasini zichlantiruvchi ta`sirini hujayra sikloziga muvozanatlab turadi va buning uchun ko`p energiya sarf etadi. Ot minish bilan ana shu energiya tejaladi. Bemor orga-nizm uchun tejalgan har bir kaloriya energiyaning ahamiyati nihoyatda katta. Organizm tejalgan energiyani darhol organizmning buzilgan strukturalarini tiklash uchun ishlatadi.

Eslatma: odatda, kam harakatli hayot kechiruvchilarni tez kasallanishlarini, qisqa umr ko`rishlarining sababi ham yer gravitatsiyasining o`sha kishilar hujayralaridagi harakat (*sikloz*) faolligidan ustunligidadir. Faqat yetarli darajada harakat faolligini ta`minlabgina hujayralardagi harakat va yer gravitatsiyasi ta`sirini muvozanatlashtirib turish mumkin, ya`ni uzoqroq hayot kechirish mumkin.

Dastlabki natijalar:yuqoridagi muolajalar to`g`ri o`tkazilganda, organizm asta-sekin tozalana boshlaydi. Avval yo`g`on ichak tozalanadi, so`ng ingichka ichaklar, oshqozon, oshqozon osti bezi va taloq tozalana boshlaydi. Tozalanuvchi o`zini biroz yengil his eta boshlaydi. Najas avvalgi qo`lansa hidini yo`qota boshlaydi, u har kuni keladigan bo`ladi, shakli kolbasasimon bo`ladi va osongina, bir kuchanish bilan chiqadigan bo`ladi. Yerga tushgandan so`ng kolbasasimon shakli o`zgarmaydi.

Eslatma, najasni yumshoq yoki suyuq bo`lishi, qattiq bo`lishi tozalovchi klizma muolajalaridan so`ng davom etaversa, albatta, sog`lomlashtirish muolajalarini o`tkazayotgan mutaxassisga uchrang(*yoki oila shifokoriga*). Sababi, ushbu holatlar oshqozon-ichak tizimini, ayniqsa, yo`g`on ichakning nosog`ligidan, xususan, ichaklardagi disbakterioz holatdan. Ushbu holatda alohida davolash choralari ko`riladi. Aks holda o`tkazilgan tozalash-sog`lomlashtirish muolajalaridan olingan ijobiy natija qisqa muddatli bo`ladi.

Tozalashning 2- bosqichi

- 1) 1-bosqich davom etadi. Peshob klizmalari har 4-5 kunda 1 marta uchdan bir qismi qolguncha bug`latilgan peshob bilan davom ettiriladi (*500 gramm*).
- 2) yoki klizmaning boshqa turlari davom etadi.
- 3) organizmni ma`danli suvlar bilan tozalash 10 kunda 1 marta o`tkaziladi.
- 4) ovqatlanish, ibodat,raqsga tushish, ot minish mashqi, hammom yuqoridagidek davom etadi.

JIGARNI TOZALASH

Jigarni tozalash uchuneng ma`qul vaqt yilning bahor fasli bo`lib, oy kalendari bo`yicha (Grigoriy kalendari emas!) har oyning 14 va 28 kunlaridir. Buning uchun 13-kuni xammomga tushib, tana yaxshilab isitilib, xo`llanadi. 14-kuni ertalab hammomga tushib kelib, peshingacha ko`p miqdorda olma shirasini ilitib ichmoqlik kerak. Tushlik ovqat yeyilmaydi, faqat ilitilgan-olma shirasi ichiladi. Soat 19-20 larda jigarni tozalash muolajasi boshlanadi. Buning uchun 250-300 gramm zaytun moyi idishi bilan issiq suvga solib isitiladi. Xuddi shuncha miqdorda limon shirasi ham tayyorlab idishi bilan iliq suvga solib qo`yiladi. Bir qoshiq zaytun moyi ichiladi, orqasidan bir qoshiq limon shirasi ichiladi. 5-10 minutdan so`ng yana shunday qilinadi va hokazo. Tayyorlangan hamma moy va limon suvi ichib tugatiladi. Zaytun moyi o`rniga shuncha miqdorda kungaboqar moyi ishlatish mumkin. Muolaja davomida jigarga doimo issiq narsa, qo`yib turiladi. Grelka yoki gorchitsali plastir yopishtirish ham mumkin.

Grelkani almashtirish paytida yoki gorchitsali plastir ustidan har 20 - 25 minutlar chamasida jigarga 3-5 minutdan magnit ta`sir ettirilib turiladi. Taxminan,

soat 23 dan keyin cho`kkalab (*tizzalab*) o`tirib chap burun teshigiga paxta tiqib faqat o`ng burun teshigi bilan nafas olish kerak. Har safar nafas olayotganda go`yo havo qoringa borib, qizib, u yerdan jigarga borib uni qizitib, uni tozalab o`tayotganligini his qilish kerak va albatta, qorinni shishirib nafas olib, puchaytirib nafas chiqarish kerak. Og`izga, (*til uchiga*) ozgina achchiq qalampir tishlab mazasini so`rib o`tirish mumkin, yig`ilgan so`lak, albatta, tuflab tashlanadi. Agar uyqu tortsa, bemalol uxlash mumkin. Kechasi, tong otishga yaqin, yoki ertalab ich yuradi, albatta ustiga doka tortilgan gorshokka o`tirish kerak. Nimalar chiqayotganligiga e`tibor berib qo`ymoq kerak. Ich kelsa, ham, kelmasa ham, albatta, ertalab soat 7 lar atrofida klizma qilib yuborish kerak. Ba`zi holatlarda tunda qorinda og`riq paydo bo`lishi mumkin. Agar shunday bo`lsa, 2 dona noshpa tabletkasini iste`mol qilish kerak yoki 2 gramm noshpa in`eksiya qilish kerak.

Eslatma: Jigar yuvish muolajasini boshlashdan avval kishi bir qancha vaqt mobaynida ruhan tayyorgarlik ko`rgan bo`lishi, ushbu muolajani organizm uchun foydali ekanligini rosmama tushungan bo`lishi va o`z istagi bilan o`zi xohlab o`tkazishi kerak. Ana shunda jigar ruhiyati ushbu muolajaga «yaxshi munosabat bildiradi». Ana shunda muolaja ko`ngildagidek o`tadi. Bu muolajani shoshma-shosharlik bilan «jigar ruhiyatini» rosmama tayyorlab olmasdan oldin o`tkazish yaxshi natija bermaydi. Shuningdek, qattiq charchagan kishi ham, asablari orom olmaguncha vaqtincha bu muolajani o`tkazmay turgani ma`qul. Yaxshilab dam olib, so`ng o`tkazish mumkin.

Ushbu muolaja 4 marta o`tkaziladi. Ana shundagina jigar 1 marta to`la tozalandi, deb hisoblanadi.

Agar sharoit va imkoniyat taqozo etsa, ushbu muolajani yuqorida aytilgandek muddatlarda bajarish kerak. Lekin jigarni juda tez muddatda tozalash zarurati tug`ilsa, har doim ham tozalash mumkin, faqat natijasi maksimal darajada bo`lmaydi.

Jigarni yuvishga tayyorgarlik ko`rish kunlari olma shirasiga qizil lavlagi shirasini qo`shib ichish yaxshi foyda qiladi. Qizil lavlagi tarkibidagi mineral moddalar ishqorli birikmalar hoida bo`ladi. Jigarni yaxshi yumshatadi. Qizil lavlagi tar-

kibida xlor va betain moddalari ko`p. Betain xolin va litsetinga o`xshab jigarda oqsillarni o`zlashtirishda ishtirok etadi. Bundan tashqari, qizilchada saponinlar bor. Saponinlar xolesterinni «boylaydi», ya`ni antisklerotik ta`sir etadi. Yana qizilchada vitamin «U» bor, bu yaralarni bitishiga yaxshi ta`sir ko`rsatadi, shuningdek, xolesterin almashinuvida ishtirok etadi. Qizilchada yana magniy bor. Magniy ionlari qon tomirlar tonusini yaxshilaydi, tomir ichlarida tromb hosil bo`lishini oldini oladi.

Jigarni yuvgandan keyingi birinchi ovqatlanish ertalab ozroq olma va qizilcha shirasi, 1-1,5 soatlardan so`ng mevalar yoki qoqilar, yana 1-1,5 soatlardan so`ng yengil bo`tqa iste`mol qilinadi. Tushlikda avval to`yguncha iliq suv ichiladi. Yarim soatdan so`ng salat (*karam 200 gramm, sabzi 100 gramm qizil qizilcha 50 gramm, 100 gramm o`stirilgan bug`doy*) yana yarim soatdan so`ng vegeterian (*go`shtsiz*) sho`rva. Kechki ovqat, avval to`yguncha iliq suv ichiladi (*mevalar yoki meva shirasi*), yarim soatdan keyin salat iste`mol qilinadi, yana yarim soatdan keyin odatiy ovqat, u go`shtli bo`lishi ham mumkin, iste`mol qilinadi.

Har 2-3 kunda quyidagicha tayyorlangan ovqatni ertalab iste`mol qilgan ma`qul. 100 gramm o`stirilgan bug`doy go`sht maydalagichdan qayta-qayta 2-3 marta o`tkaziladi. 50 gramm qizil qizilcha qirg`ichdan o`tkaziladi. 100 gramm qizil sabzi qirg`ichdan o`tkaziladi. 100 gramm o`rik (*danagidan ajratilgan*) qoqi go`sht maydalagichdan o`tkaziladi. Bir dona limon yaxshilab yuvib, po`chog`i bilan qirg`ichdan o`tkaziladi. Bir qoshiq asal qo`shiladi. 50 gramm yong`oq mag`zi go`sht maydalagichdan o`tkaziladi. Hammasi aralashtirilib, ertalab tanovul qilinadi.

Jigarni chiniqtirish uchun har kuni sovuq suvda yoki sovuq suvda ho`llangan latta bilan qo`ltiqlarni artish kerak, so`ng quruq latta bilan artib quritish kerak. Sababi, jigardagi ortiqcha energiya qo`ltiq ostlariga, ayniqsa, o`ng qo`ltiq ostiga yig`ilib qolishi mumkin. Qo`ltiq ostini sovuq suv bilan yuvish esaushbu yig`ilgan energiyani chiqarib yuboradi.

Jigarni uzoq vaqt bekamu ko`st ishlashi uchun har doim tahorat olib, har kuni besh mahal namoz o`qishningham ahamiyati katta.

Ushbu bosqichdan boshlab tozalangan yo`g`on ichakka maxsus doridarmonlar yuborish usuli bilan deyarli barcha ichki kasalliklarni davolashga kirishish mumkin. Chunki yo`g`on ichak organizmni deyarli barcha a`zolari bilan energiya kanallari orqali anatomik bog`langan. Odatdagi ovqatlanish natijasida yillar davomida ushbu kanallarning o`tkazuvchanligi nihoyatda kamaygan. Inson tanasining har xil joylarida qandaydir kasalliklarning paydo bo`lishi va rivojlanishining asosiy sabablaridan biri ham yuqoridagi kanallarning o`tkazuvchanligini kamayganidandir. Yo`g`on ichakni yuqoridagidek qator klizma muolajalari o`tkazib tozalanganda, ichakni ichki shilliq qavatida joylashgan strukturalari keraksiz chiqitlardan tozalanadi. Natijada, jumladan, ushbu qavatda joylashgan biologik faol nuqtalar ham ochiladi. Ushbu faol nuqtalar, o`ta sezuvchan va o`tkazuvchan qobiliyatga ega bo`lgan biologik strukturalar bo`lib, energiya kanallarini boshlang`ich shaxobchasi hisoblanadi. Ichak tozalanishi natijasida, boshqa ko`p o`zgarish-lar bilan bir qatorda energiya kanallari shaxobchalaridan elektron zaryadi ko`rinishidagi energiyani qabul qilish va tegishli a`zolar hujayralariga yetkazish ham ustun darajada yaxshilanadi. Odatda, tabiatda elektron harakati to`g`risida gap ketganda, manfiy zaryadli vodorod ozod elektroni harakati tushuniladi. Inson organizmi hazm tizimi, xususan, ingichka va yo`g`on ichak o`zanidagi hazm fermentlari ozuqa mahsulotlaridan hosil bo`lgan suvda vodorod ozod elektroni yetarli. Demak, uni qabul qiladigan tizim yaxshi ishlasa, bas.

Inson organizmi oshqozon-ichak tizimi o`zanini ichki pardalari musbat elektr zaryadiga ega. Yillar davomida noto`g`ri ovqatlanish natijasida deyarli barchamizda o`rta yasharlarga borib, ichak o`zanini chiqitlar bosishi natijasida zaryadlar muvozanati o`zgaradi. Bu esabiomaydonlarni o`zgarishiga sabab bo`ladi. Biomaydonlarning o`zgarishi esa, hatto ozuqa tarkibida deyarli barcha 600 xil elementlarni yetarli bo`lishiga qaramasdan ulardan ba`zilarining yetarli darajada qabul qilinmasligiga sabab bo`ladi. Natijada, hatto a`lo darajada ovqatlanayotgan, buning ustiga eng zamonaviy texnologiyada tayyorlangan «bioqo`shimchalar»ni, minerallarni va vitaminlarni ham yetarli darajada iste`mol qilayotgan kishilardan

ba`zilarining ham organizmida qandaydir moddalar yetishmovchiligi sodir bo`laveradi. Oshqozon-ichak tizimini tozalash, xususan, yo`g`on ichakni klizmalar yordamida tozalash natijasida chiqitlardan tozalangan yo`g`on ichak o`zanida, uni shilliq pardasi yuzasida musbat elektromagnit biomaydonlari muvozanati tiklanadi. Natijada, ozuqa moddalari kolloid suvi tarkibida kelayotgan manfiy zaryadlangan kolloid shaklidagi barcha elementlar ionlari juda faollik bilan ichak devorlaridan qonga so`riladi va jigar orqali o`tib, organizm hujayralari tomonidan deyarli 100 foiz o`zlashtiriladi. (*Axborot tarzida eslatib o`tamiz, ichak so`rg`ichlari epiteliy hujayralari membranalarini teshikchalarini kengligi bir necha o`n angstromga teng. Bir angstrom esa, 1sm. ningmilliondan bir qismidir ($1A^0=10$)*).

Ahamiyat bergan bo`lsangiz, «kolloid shaklidagi», «kolloid xususiyatli» iboralarini ishlatmoqdamiz. Gap shundaki, olimlarning uzoq yillar tadqiqotlaridan ma`lum bo`lishicha, inson organizmi hazm tizimi orqali tashqi muhitdan deyarli barcha elementlarni faqat ularning kolloid holatidagina yaxshiroq qabul qila olar va o`zlashtirar ekan. Ular kolloid minerallar, deb ataladi. Kolloid minerallar, kolloid suyuqliklarda (*jumladan, ichaklar o`zanidagi suyuqliklarda ham*) (+) zaryadli bir qator, (-) zaryadlilar boshqa qator alohida qator va tartib bilan joylashgan. Ular orasidagi masofalar ham bir xil shaklli suyuqlik (*Oddiy har xil zaryadli suyuqliklarni ionlari betartib joylashgan*).

Tabiatdagi 3 xil turdagi minerallardan:

1-turi, metall ko`rinishidagi minerallar. Ular organizm tomonidan faqat 8-12 foiz miqdorida o`zlashtiriladi. Kishilar 25-40 yoshga borganlarida esa faqat 3-5 foiz o`zlashtiriladi, xolos.

2-turi, mineral metallarni proteinlar bilan, aminokislotalar bilan, ba`zi bir fermentlar bilan birikmasi bo`lib, ushbu birikmalar inson organizmida jigar tomonidan «tayyorlanadi». Shuning uchun jigarning sog`lom bo`lishi muhim. Ular keleyded minerallar, deb ataladi. Ular organizm tomonidan 40 foizgacha o`zlashtiriladi.

3-turi, kolloid minerallar. Ular organizm tomonidan 98-100 foizgacha o`zlashtiriladi. Kolloid minerallar ionlari nihoyatda mayda va suyuq holatda

bo`ladi. (*Diametri 10 angstromgacha*) Ana shu juda mayda elementlarni barchasi manfiy zaryadli ekanligi uchun ular va ichak ichki devorlaridagi musbat zaryadlar orasida elektromagnit maydoni hosil bo`ladi. Natijada, ichak ichki devorlari yuzasida ushbu minerallar yig`iladi va deyarli 100 foiz so`riladi.

Kolloid minerallarni o`simliklar o`z tanalarida yerdan metall minerallarni suv bilan birga olishi hisobiga hosil qiladilar.

Shuning uchun insonlar mineral moddalarni qabul qilishlarini eng ma`qul turi bu o`simliklar hosil qilgan kolloid moddalarni iste`mol qilishdir.

Ushbu o`rinda kasallik nima, degan savol paydo bo`ladi. Kasallik inson organizmining o`z hayotiy maromidan chiqishi. Masalan, qandaydir bir sabab bilan bir ichki a`zoning bir necha guruh hujayralari o`z vazifalarini yaxshi bajara olmay qoladilar, yoki butunlay bajara olmaydilar. Bunday bo`lishining sabablari, o`sha guruh hujayralariga yetarli darajada energiya elektron kanallardan kelmayotgan bo`lishi mumkin, yoki o`sha hujayralarga qon orqali kelayotgan kislorod, yoki boshqa «mahsulotlar» yetarli darajada kelmayotgandir, yoki hujayralar chiqindilar bilan to`lishib qolib «zaharlanib» qolayotgandirlar, yoki qandaydir mikroorganizmlar rivojlanib hujayralarni buzayotgandirlar va hokazo. Qaysi sabab bo`lganda ham o`sha guruh hujayralar o`z faoliyatini bajara olmaydilar. Ularning faoliyati nafaqat o`zlari uchun kerak, ularning faoliyati butun organizm uchun kerak. Demak, organizmda hayotiy marom buziladi, ya`ni kasallik, deb ataladigan holat vujudga keladi.

Kasallikni tuzatish uchun esa, o`sha «buzilgan» hujayralarni tuzatishning imkoni borlarini tuzatish, imkoni yo`qlarini chiqindilar bilan qo`shib chiqarib yuborish va o`rniga yangisini tiklash kerak, toki o`sha guruh hujayralar maromida ishlasin, o`z faoliyatlari bilan yoki mahsulotlari bilan organizmni ta`minlasin. Buning uchun o`sha yerga yetarli miqdorda elektron (*energiya*) berish kerak, qon orqali barcha mahsulotlarni yetkazib berish va hosil bo`layotgan chiqindilarni o`z vaqtida olib ketilishi zarur. An`anaviy, tibbiyot amaliyotida ham kasalliklarni tuzatish uchun ana shu masalalar yechiladi (*Kasallangan joydagi va u bilan bog`liq o`zgarishga uchragan boshqa joylardagi o`zgarishlarni maromiga keltirish uchun*

har xil dori vositalarini yuboriladi. Har xil qo`shimcha boshqa choralari ko`riladi, ba`zan jarrohlik usuli bilan va hokazo).

Tozalangan yo`g`on ichak devorlaridagi biologik faol nuqtalardan qabul qilingan erkin elektronlar zaryadi organizmni tegishli a`zolariga tez muddatda yetadi. Yo`g`onichakning har bir guruh segmenti alohida bir a`zo bilan elektron energetik kanal orqali bog`langan. **Kanallar esa**, qon tomirlari, limfa tomirlari, nerv tomirlari, hujayralararo suyuqliklari, hujayra suyuqliklari, mushaklar va paylar, parda qobiqlari qatlamlaridagi suyuqliklardan tashkil bo`lgan. Ushbu suyuqliklar esa, kolloid xususiyatli sof suyuqliklardir. Sof kolloid suyuqliklar esa, suyuq kristall xossalariga ega. Suyuq kristall–bu suyuqlik va oz miqdorda kristall elementlari bor suyuqlik. Bu suyuqlik tabiatdagi eng yaxshi elektron o`tkazgichlardan hisoblanadi. Demak, ichaklarni tozalash natijasida yo`g`on ichakning ichki qavatidan qabul qilinayotgan erkin elektronlar o`tishi uchun ham eng ma`qul sharoit yaratildi. Endi ichakning ma`lum segmentiga qo`shimcha ta`sir yetkazilib, u bilan «bog`langan» a`zoga keragicha erkin elektron yetkazib berish mumkin. Bu esa, o`sha a`zoning hujayralarida hayotiy jarayonlarni yaxshi ketishi uchun birinchi darajali ahamiyatga ega.

Yuqoridagilardan ko`rinib turibdiki, hozirgi zamon kishilari yoshi 30-40 lardan so`ng deyarli barchasi o`z tanalarini tez-tez tozalab turishga muhtojligi bor. Faqat tozalanish, so`ng to`g`ri ovqatlanish va harakat faolligini yetarli darajada ta`minlash bilangina uzoq va sog`lom yashash mumkin. Agar insonlar tez-tez tozalanib turmasalar, hech qanday chet el “bioqo`shimchalari” va g`aroyib vitaminlari insonlar salomatligini uzoq vaqt ta`minlay olmaydi, .

Kezi kelganda aytib o`tish kerak biz taklif qilgan tartibda ovqatlanish organizmni yetarli darajada ozuqa moddalar bilan, jumladan, aminokislotalar bilan, mineral elementlar bilan, vitaminlar bilan, shuningdek, yetarli darajada erkin elektronlar (*energiya*) bilan ham ta`minlaydi. Ular organizm hujayralarini energiyaga bo`lgan talabi, deyarli barcha moddalarga bo`lgan talabi uchun yetarli, lekin hujayralarni o`zlariga kerakli elementlarini yetarli darajada o`zlashtirishi uchun erkin elektron ishtiroki zarur. Erkin elektron esa nafas olish orqali, teri qoplamasi orqali

va ichaklar, shu jumladan, yo`g`on ichak orqali olinadi. Muhimi, nafas olish bilan shuningdek, teri orqali va yo`g`on ichak orqali har bir alohida a`zoga, agar zarurat bo`lsa, tanlab ta`sir etish mumkin. Kasalliklarni davolashni xalq tabobati, xususan, sharq tabobati usullari ana shu asosga qurilgan.

Jigarni tozalash bilan qonning tarkibi sezilarli darajada yaxshilanadi. Qonning tozalanishi esa o`z navbatida hujayralarni, hujayralararo suyuqliklarni, a`zolari sekin-asta tozalashga boshlaydi. Jumladan, qon tomirlari va limfa tomirlari ham tozalanib, ularni o`tkazuvchanligi, devorlarning elastikligi yaxshilanadi. Demak, hujayralarga kislorod va boshqa mahsulotlar yetkazib berilishi yaxshilanadi. Shuning bilan birga hujayralardan chiqindilarining olib ketilishi ham yaxshilanadi. Jumladan, jigar hujayralarining tozalanishi uni ko`pdan ko`p boshqa funksiyalarini yaxshilash bilan bir qatorda ichaklardan ozuqa moddalari tarkibida kelayotgan moddalarni, shu jumladan, minerallarni oqsilli birikmalarga aylantirish funksiyasi ham yaxshilanadi. Natijada, organizmni barcha moddalarga bo`lgan talabi, xususan, mineral va vitaminlarga bo`lgan talabi ham yaxshiroq qondiriladi. Organizmda hayotiy jarayonlar yaxshiroq o`ta boshlaydi. Demak, kasallik qaysi a`zoda bo`lishidan qat`i nazar tuzalish bosqichiga o`tadi. Organizmning tozalanishi mukammal bo`lishi uchun, kasalliklardan tuzalishini ravon ketishi uchun endi organizmni tozalash tizimini asosiy qismi–buyraklar tizimini ham yaxshilab tozalash zarur. Diqqat: jigarni tozalashga qarshi ko`rsatmalar bor. Shifokordan ruxsat olishni unutmang.

Tozalashning 3-bosqichi

Tozalanishning dastlabki bosqichlari davom etadi (*faqat jigarni tozalash muolajasi bajarilmaydi*) klizma muolajalari ham zarurat bo`lsagina o`tkaziladi.

Buyraklarni tozalash organizmni tozalashda alohida rol o`ynaydi. Ular, asosan, organizmni oqsil qoldiqlaridan, organik birikmalardan tozalaydi. Buyraklar har biri 120-200 gramm atrofida, uzunligi 12 sm. eni 5-6 sm. loviyasimon shaklda. Organizmni bel qismida qorin pardadan tashqarida joylashgan. Har sutkada 180 litr qonni o`zidan o`tkazadi, qonni filtrlash va qayta so`rilishi buyrak epiteliylari funksiyasiga bog`liq. Buyrak epiteliylari esa organizmdagi vitamin A va Ye ga

bog`liq, vitamin A va Ye organizmdagi jamiki hujayralarni, shuningdek, epiteliy hujayralarini membranasining asosini tashkil qiladi. Buyraklar epiteliysi membranasini mustahkamligi va funksiyasining bardavomligi esa inson organizmini tozalash tizimida asosiy rol o`ynaydi. Tozalash tizimining mustahkamligi inson umrini belgilaydi. Vitamin Aning organizm uchun eng ma`qul varianti qizil sabzida. Sabzini qaynatib yoki qovurib pishirilganda, vitamin A miqdori ozayib ketadi, vitamin A yangi kavlab olingan sabzining yangi siqib olingan shirasida ko`p bo`ladi. Sababi, yangi tayyorlangan shirada ionlarning fazoviy joylanishi me`yorida bo`ladi. Uzoq saqlangan sabzida yoki pishirilgan sabzida ionlarning fazoviy strukturasi buzila boshlagan bo`ladi. Inson organizmi uchun, xususan, buyraklar va jigar epiteliyasining funksiyalari uchun, shuningdek, ichaklar epiteliyasi uchun vitamin A va Ye ning ahamiyati nihoyatda beqiyosdir. Vitamin A va Ye organizmdagi barcha biologik membranalarni hosil bo`lishida xususan, nafas yo`llari, oshqozon-ichak tizimi, peshob ajratuv tizimi, ichki sekresiya bezlarining epiteliy hujayralari membranalarning hosil bo`lishida va funksiyalarida ishtirok etadi. Ushbu o`rinda vitamin Ye (*Tokoferrol-yunoncha «naslni davom etkazuvchi» ma`noda*)ni alohida ta`kidlab o`tishi lozim. Vitamin «Ye» ham hujayra membranalari «qurilishida» va funksiyalarida ishtirok etadi. Muhimi, vitamin Ye juda yaxshi antiokislitel, ya`ni hujayra jarayonlarida hujayra ichi lipidlarini oksidlanishi natijasida hosil bo`lgan zararli birikmalardan hujayralarni o`zlarining zaharlanib qolishining oldini oladi, Demak, hujayrani halokatdan saqlab turadi. Shuningdek, vitamin Ye to`qimalarda yog`da eruvchi vitaminlarni (*vitamin A, D*) ishtirokini muqimlashtiradi. Shuningdek, vitamin Ye eritro-sitlarni mustahkamligini oshiradi. ATF sintezini faol-lashtiradi. Endokrin tizimi, gipofiz bezi, buyrak usti bezlari, qalqonsimon bezi, ayniqsa, jinsiy bezlar faoliyatini barqarorlashtiradi. Tana mushaklari rivojini ta`minlaydi. Urug` hosil bo`lishi va tuxum hujayralari hosil bo`lishini muqimlashtiradi. Vitamin Ye o`stirilgan donlarda, ko`katlarda va o`simlik moylarida ko`p.

Shuning uchun ko`pchilik olimlar vitamin A va Ye ni keksayishni sekinlashtiruvchi omillarning asosiylaridan, deb hisoblamoqdalar. Axborot tarzida

quyidagilarni eslatib o'tish lozim. Inson organizmi har doim va juda uzoq vaqt funktsiya ko'rsatib turishi uchun yuqorida aytganimizdek organizmga tashqi muhitdan ozuqa moddalari tarkibida asosan 90 xilga yaqin har xil elementlar (*umuman 600 xilga yaqin*) kirishi kerak. Shulardan 60ga yaqini minerallar 15-16 xili vitaminlar va 15-16 xili aminokislotalar shaklida. Ana shu moddalarni inson organizmi o'zaro muvofiqlashtirib zarur birikmalar hosil qilib, o'z hayot faoliyatini uzoq muddat ta'minlaydi. Ushbu jarayonda jigar va ichaklarning rolini avval aytib o'tdik, buyraklar esa moddalar almashuvini natijasida hosil bo'lgan keraksiz moddalarni organizmdan chiqarib tashlashda asosiy rol o'ynaydi, aks holda organizmda o'z-o'zini zaharlash jarayonlari boshlanadi. Agar ushbu marom (*o'zini tozalash maromi*), shuningdek, organizm va tashqi muhit o'rtasidagi axborot energiya almashinuvi maromi buzilmasa, inson bemaolol 130-140 yil yashay oladi .

Inson organizmidagi barcha a'zolar, tizimlar, to'qimalar va barcha hujayralarning ishlashi tamoyili, maqsadi va ma'nosi ham ana shu elementlarni muvofiqlashtirish, o'zlashtirish, kerakli joyga kerakli vaqtda va kerakli miqdorda yetkazishdir. Ushbu vazifalar tashqi muhitdan yetarli miqdorda energiya olish bilan bajariladi. Hujayralarda hayotiy jarayonlar maromini buzilmaslik uchun hosil bo'lgan ortiqcha energiya va chiqindilar, shuningdek, o'z yashash muddatini o'tagan hujayralar vaqtida olib chiqib ketilishi kerak. Ana shu muhim vazifani, asosan, buyraklar bajaradi.

Asosiy vitaminlar, minerallar, aminokislotalarni yetarli miqdorda bo'lishi hujayralarni muddatidan avvalroq eskirishining oldini oladi, aksincha, qaysidir minerallar, vitaminlar, aminokislotalarning yetishmovchiligi hujayralarning eskirishini tezlatadi. Ya'ni hujayralarda:

- elementlarni faol qabul qilish jarayoni sustlashadi;
- ionlarni o'tkazuvchi kanallar soni ozayadi;
- hujayra organellalari shikastlanadi;
- hujayralar tiklanishi uchun zarur oqsil birikmalar ishlab chiqarilishi ozayadi;
- hujayralardagi fosfolipidlar tarkibi o'zgaradi;

- xolestirin miqdori ko`payadi;
- retseptorlar soni kamayadi;
- hujayra membranasi dag`allashadi va hokazo.

Yuqoridagi holatlar hujayralarni ishdan tez chiqaradi, ya`ni inson organizmi tez qariydi. Vitamin A va Ye esa avvalroq aytganimizdek, epiteliy hujayralarini membranasi hosil bo`lishida va funksiyalarida ishtirok qiluvchi asosiy elementlardan biri bo`lib hisoblanadi. Esda tutmog`imiz muhim, yuqoridagi 90 ta elementlarni har birining o`rni hujayralar faoliyatida, demak, butun organizm faoliyatida vitamin A yoki Ye dan kam emas. Shuningdek, buyraklar quyidagi vazifalarni ham bajaradilar:

- organizmda azotli birikmalarning maromini belgilash, ortiqchasini chiqarish;
- organizmda natriy moddasini barqarorligini ta`minlash, ortiqchasini chiqarish;
- organizmdagi hujayralardan tashqaridagi suv miqdorini me`yorlash, ortiqchasini chiqarish;
- qonda ionlar miqdorini belgilash, ortiqchasini chiqarish;
- organizmdagi, shu jumladan, qondagi ishqoriy-kislotali muhitni muvozanatini ta`minlash;

Buyraklarda hayotiy jarayonlarni o`z vaqtida va maromida kechishi uchun tabiiy iqlimiy sharoitlar (*yashash joyi, iqlimi*), yil fasllari, ovqatlanish, ayniqsa, bolalikning dastlabki vaqtlaridanoq to`g`ri ovqatlanishi muhim ahamiyatga ega. Bolalarni har xil suniy kashalar bilan va un mahsulotlari bilan ovqatlantirishlik oxir oqibatda, buyrak epiteliysini ishini buzilishiga olib keladi. Har xil kashalarda va un mahsulotlarida kalsiy elementi nisbatan ko`p, lekin bu kashalar va un mahsulotlari olovda pishirilib iste`mol qilinishi sababli ovqat tarkibidagi boshqa elementlar kabi kalsiy ham o`z fazoviy strukturasi yo`qotadi. Ya`ni kalsiy ionlari kolloid holatini yo`qotgan, shuning uchun ular endi faqat 8-12 foiz o`zlashtiriladi, xalos. Agar jigar nihoyatda sog`lom bo`lsa, minerallar 40 foizgacha o`zlashtiriladi.

Bunday kalsiylarni bola organizmi o`zlashtira olmaydi. Natijada, uning buyraklarida tuzlar yoki toshlar hosil bo`lib qoladi.

Shuningdek, hazm tizimidan buyraklarga kelib qolgan har xil mikroblar ham bu yerda o`rnashib qolib toshlar hosil bo`lib qolishiga sabab bo`lishi mumkin.

Jigar funksiyasining buzilishi ham buyraklarda toshlar, tuzlar to`planib qolishiga sabab bo`lishi mumkin. Agar jigar funksiyalari buzilmasa, jigar ozuqa tarkibida kelayotgan metall holatdagi kalsiy ionlarini oqsil birikmalari (*keleyded minerallari*) holatiga o`tkazib, ularni hujayralar tomonidan 40 foizgacha o`zlashtirilishini ta`minlaydi.

Buyraklarda tosh yoki tuzlarning paydo bo`lishida asab tizimini ham alohida ta`kidlash kerak, masalan, uzoq vaqt qo`rqov, besaranjomlik, ruhiy tushkunlik va hokazolar buyraklarda tosh va tuzlar to`planib qolishiga olib kelishi mumkin. Shunday paytlarda bosh miya hujayralarida energiya almashinuvida vaqtinchlik o`zgarishlar sodir bo`ladi. «Noma`qul» biomaydonlar hosil bo`ladi. Natijada, hosil bo`layotgan impulslar «sifatsiz» bo`ladi. Ushbu sifatsiz impulslardan zaryad olgan jigar va buyrak hujayralari sifatsiz ishlaydi. Oqibatda, ularda chiqitlar to`plana boshlaydi, cho`kmalar (*toshlar*) hosil bo`ladi.

Toshlar va tuzlar o`ng buyrakda ko`proq paydo bo`ladi. Sababi, yo`g`on ichakning ushbu qismida uning devori nisbatan yupqaroq, u yerdan har xil tuzlar, chiqitlar yoki mikroblar o`ng buyrakka o`tib qolishi oson.

Buyraklardan tosh, tuzlarni chiqarib yuborishni usullari ko`p.

Kaliy tuzlari buyraklarda peshob ajralishini ko`paytiradi, kaliy esa poliz mahsulotlarida va mevalarda ko`p.

Masalan, yangi tayyorlangan sabzi shirasidan 700 gramm, selderey 400 gramm, petrushka 20 gramm, shpinat 30 gramm aralashtirib, bir kunda 3 marta 50 grammdan ovqatdan bir soat oldin ichilsa, buyraklardagi toshni eritib, tushirib yuborishga yordam beradi. Ushbu muolajalar bajarilayotgan paytda har kuni issiq vanna qabul qilish kerak. Vannadan so`ng har doim bel sohasini issiq olib yurish kerak.

Bu o`rinda har kimning o`z peshobi eng yaxshi foyda ko`rsatishini eslatib o`tish kerak. Sababi, peshobdagi mochevina organik holatda bo`ladi. Shuning uchun yaxshiroq ta`sir etadi. Shuningdek, peshob tarkibidagi elektrolitlar buyraklardagi toshlarni yoki tuzlarni qaysi tarkibidalgidan qat`i nazar ularni eritib yuborish qobiliyatiga ega.

Limonli choy, uzum bargi qaynatmasi, yalpiz bargi damlamasi ham buyrakdagi jomchalarni qisqarishini yaxshilaydi, tosh yoki tuzlarning siljishiga yordam qiladi. Marvaridgul gullari, qayin barglari, archa mevalari, ukrop mevasi, petrushka mevasi, koramarjon gullari, qora zira mevalari, gul yaproq o`ti, qirq bo`g`in o`ti, qirqquloq barglari, yer tuti barglari, chuchuk miya ildizi, na`matak mevalari va ildizi, jo`ka gullari, igir ildizi, o`tkir yalpiz barglari, gazanda o`t barglari, ro`yon ildizi, moychechak gullari, shivit mevalari, dala stallnigi ildizi kabilar buyraklardagi har xil tarkibli tuzlarni, toshlarni eritadi va tushirib yuboradi. Shuningdek, pixta yog`i buyrak toshlarini yaxshi eritadi. Shuningdek, qora turup shirasi ham buyrak toshlarini yaxshi eritadi. Shuningdek, tarvuzning ayniqsa, uning po`choq qismini buyrak toshlari tuzlarini eritib tushirib yuborishda, shuningdek, glomerulonefrit, sistit kasal-liklarini davolashda yaxshi naf berishi tajribada isbotlangan.

O`simlik pigmentlari oksidlanish qaytarilish jarayonlari natijasida peshobni biroz ishqorliroq muhitga o`tkazadi. Bu muhit esatosh tuzlarni eritadi. Bunday pigmentlar ayniqsa, morena va na`matak tomirlarida va mevalarida hamda sabzi va qizilchada ko`p. Issiq vannalar buyraklarda qon aylanishini yaxshilaydi, tuzlar erishini kuchaytiradi.

Tarvuz peshob yo`llari va buyraklardagi tosh yoki tuzlarni eritadi. Glomerulonefrit, pielonefrit va sistit kasalliklarida 2-3 kg. tarvuzni bir o`tirishda iste`mol qilinadi. Shu bilan bir qatorda o`sha tarvuzning urug`i talqon qilinib, po`chog`i bilan qo`shib qaynatilib suzib, suvining hammasini 3 ga bo`lib ichiladi. (*Bir kunda uch marta*).

Agar iloji bo`lsa, quyidagi muolajani o`tkazish yaxshi foyda beradi. Ya`ni bir hafta har kuni 3 kg dan (*bir kunda 3 marta 1kg dan*) tarvuz iste`mol qilinadi.

Po`chog`i va urug`ining talqoni qaynatilib suzib ichiladi va har kuni 1-2 marta is-siq vanna qabul qilinadi va har kuni har doim yengil jismoniy mehnat qilinadi. Har kuni qancha peshob ajralsa, shuncha marta klizma qilinadi. Ushbu muolajani 5 kundan 15 kungacha qilish kerak (*Agar bir hafta mobaynida o`tkazsangiz, buyrak-lar va oshqozon-ichak tizimini tozalagan bo`lasiz. Agar 10 kun yoki 2 hafta o`tkazsangiz, deyarli butun organizmni bir yo`la tozalagan bo`lasiz.*) Muolaja kunlari boshqa ovqat iste`mol qilinmaydi. Faqat distirlangan suv ichiladi. Muhimi, bu muolajalardan so`ng qabul qilingan birinchi ovqat 100 grammgacha sabzi shirasi 50 gramm qizil lavlagi shirasi va 100 gramm karam shirasi bo`lishi shart. Bir necha soatdan so`ng yana 100 gramm karam, 50 gramm sabzi, 25 gramm qizil lavlagi qirg`ichdan o`tkazilib, oz-ozdan yaxshilab chaynab iste`mol qilish kerak. Yana bir necha soatdan so`ng qorin ochsa, yukoridagidek salat iste`mol qilinadi va o`simlik yog`ida tayyorlangan go`shtsiz ozroq sho`rva ichish mumkin. Keyingi kundan odatiy ovqatlarga o`tsa, bo`laveradi.

Nok mevasi bilan ham buyraklardagi tosh tuzlarni tushirish mumkin. Buning uchun har kuni 3 kg. nokni 3 ga bo`lib kunda 3 marta iste`mol qilish kerak. Masalan, 9 kg. nokni 6 kun och yurib faqat nok iste`mol qilishadi. Bu muolaja shunday o`tkaziladi: 1- kuni 1kg. nok yaxshilab yuvib, 3 yoki 4 qismga bo`lib, po`chog`i va urug`i bilan yaxshilab chaynab aralashtirilib, iste`mol qilinadi. 2- kuni 1, 5 kg. nok xuddi yuqoridagidek iste`mol qilinadi. 3- kuni 2 kg. nok iste`mol qilinadi. 4-kuni yana 2 kg. nok iste`mol qilinadi. 5-kuni 1, 5kg. nok iste`mol qilinadi. 6-kuni 1 kg. nok iste`mol qilinadi. Yuqoridagi 6 kun davomida nokdan boshqa hech qanday ovqat iste`mol qilinmaydi. Lekin har qancha miqdorda distillangan suv yoki yangi tayyorlangan nok shirasini (*konservalangani mumkin emas.*) nok iste`molidan kamida yarim soat oldin yoki nok iste`molidan ikki soatdan so`ng ichish mumkin. Ushbu muolajalar o`tkazilayotgan kunlarda har kuni ertalab 5 dan 7 gacha toza distillangan suv bilan klizma qilib ichaklarni tozalab turish kerak. Shuningdek, har kuni necha marta va qancha peshob ajralsa, ham uni o`sha zahoti yana qaytarib sovushiga ulgurmasdan ichaklarga quyib (*klizma suyuqliklar*) qo`yish kerak va ichaklarda juda uzoq vaqt turishiga (*ya`ni*

ichaklardan so`rilishi kerak) erishish kerak. Buning uchun 1 soatcha vaqt yotish kerak. Shunda uzoq vaqt garshok so`ramaydi. Ushbu muolajani 7 kun davomida, 15 kun davomida, hatto undan ko`proq muddatga ham o`tkazish mumkin. Ayniqsa, issiq va o`rta mijozlilar uchun katta foyda keltiradi. Sovuq mijozlilar esa bir haftadan oshirmasliklari kerak. Ularga 3-4 kunlik muddat ham yetarli bo`lishi mumkin. Xuddi shuningdek, yuqoridagi muolajalarni bodring bilan ham, qovun bilan ham (*qandli diabetlar qovun bilan o`tkazmaydi.*) o`tkazish mumkin. Shuningdek, o`rmon yer tuti bilan ham o`tkazish mumkin.

Buyraklarni na`matak tomiri qaynatmasi bilan «yuvish» muolajasi. 2 osh qoshiq maydalangan na`matak tomirlari, 250 gramm suvda 15 minut qaynatiladi, sovutiladi, dokada suziladi. $\frac{1}{3}$ stakandan bir kunda 3 marta ovqatdan yarim soat oldin ichiladi. Na`matak mevasini ham xuddi shunday ishlatish mumkin.

Buyraklarni tozalash bo`yicha doktor Uoker usuli. 100 gramm qizil sabzi shirasi, 30 gramm qizil lavlagi shirasi, 30 gramm bodring shirasi aralashtirib birdaniga ichiladi. Yoki qizil sabzi shirasi 90 gramm, selderey 50 gramm, petrushka shirasi 20 gramm aralashtirib ichiladi.

Buyraklarni pixta yog`i bilan tozalash uchun bir hafta har kuni Uoker usuli bilan yoki na`matak qaynatmasi bilan yoki yuqorida yozilgan peshob haydovchilarni birontasini qaynatmalarini ichish bilan boshlanadi. Ya`ni bir hafta yuqoridagilarni ichgandan so`ng, ichilayotgan doriga 5 tomchi pixta moyi qo`shiladi va ovqatdan yarim soat avval ichib yuboriladi. Iloji bo`lsa, naycha orqali ichish kerak. Tishlarga tegmagani yaxshi. Bunday muolaja har kuni 3 martadan 5 kun davomida o`tkaziladi. 2 hafta tanafusdan so`ng muolaja yana qaytariladi. Shunday qilib kerakli natija hosil bo`lguncha tanaffuslar bilan davom ettirilaveradi.

To`g`ri ovqatlanish, me`yoriy harakat, buyraklarni toza yurishiga sharoit yaratadi. «Garchi yuragi kasal bo`lsa ham, sog`lom buyraklari bor kishi 100 yil yashaydi»,-degan ekan qadimgi hakimlar. Qadimgi hakimlarning bu gaplarini doimo yodimizda tutishimiz lozim.

Diqqat: buyraklarni tozalashga qarshi ko`rsatmalar bor. Shifokordan maslahat olishni unutmang.

Tozalashning 4-bosqichi

Organizmi hujayra darajasida tozalashni o`rganishdan oldin bir muhim masalani oydinlashtirib olish kerak. Barchamizga ma`lumki, odamlar bir necha ming yillardan beri “Tiriklik suvi”, “Hayot suvi”, “Abadiy yoshlikni ta`minlovchi suv–eleksir” va hokazo nomlar bilan mashhur afsonaviy suyuqlikni izlab kelishadi. Lekin haligacha hech kim bu suvni topgan emas. Bu suvni izlashning keragi yo`q. U har birimizda bor. Bu o`zimizning ichki muhitimiz suyuqliklari, nektar deb ham ataluvchi oltin eleksir–bu hayot favvorasi, tiriklik suvidir. U so`lak, garmonal suyuqliklar, fermentlar, enzimlar, biologik faol suyuqliklar, aminokislotalar va tashqi substansalar(*unsurlar*) aralashmasini o`zida mujassamlashtiradi. Ular barcha o`simliklar va jonzodlar organizmida aralashar ekan eleksirga aylanadi shu jumladan albatta inson organizmida ham(*biz odatda tabiiy ozukalarni tabiiy holda istemol qilar ekanmiz,shuningdek ularni yangi siqib olingan shiralarini ham,tiriklik suvini sof xolda qabul qilgan bo`lamiz*). Qadimgi sharqda eleksir Oliy ruxiyatda asosiy o`zgartiruvchi, muofiqlashtiruvchi modda va u har qanday kasallikdan xalos etishga qodir deb xisoblashgan. Buyuk ustoz Abu Ali Ibn Sino“Alloh tabiatdagi barcha narsalarni o`ziga xos mizojli qilib yaratgan ,odamga shu olamda bo`lishi mumkin bo`lgan va odamni tasir ko`rsatish va tasirlanishiga vosita bo`ladigan quvvatlarga munosib eng mo`tadil mizojni bergan”deb talim bergan. Inson go`dagi yetarli miqdordagi o`shanday suv bilan dunyoga keladi. Bunday suvni u ona organizmidan olgan. Tug`ilganidan so`ng esa emish bilan ona sutidan eng yaxshi “hayot eleksiri”ni oladi. Qo`shimcha ravishda nafas olish bilan va terisi orqali nafas olish bilan tashqi muhitdan oladi(*shuningdek ozuqa moddalari bilan ham*). Yuqoridagi yo`llar bilan bola organizmiga kirgan tashqi muhit unsurlari bola organizmidagi suyuqliklar bilan ko`plab sonli fiziologik jarayonlar o`tishi orqali o`zlashtiriladi va har bir insonning xususiy, faqat o`ziga xos bo`lgan “hayot suvi” hosil bo`ladi. Ushbu hayot suvi inson tug`ilgandan boshlab, umrining oxirigacha unda mavjud bo`ladi. Ha bu o`sha Siz bilan biz mijoz deb ataydigan o`zimizning ichki muxitimiz.(*mijozlar bobiga qarang*)

Hayot suvi inson yoshligida eng mukammal, sof holatda bo`ladi. Yosh o`tishi bilan asta-sekin “yoshlik holati”ni yo`qotib boradi. Ayniqsa, sog`lom turmush tarzida yashashni uddalay olmaslik inson hayoti uchun o`ta zarar. Ushbu suyuqlikning sifatini salbiy tomonga o`zgarishiga olib keladi. Insonda nosog`lik boshlanadi, umri qisqaradi. Organizmni hujayra darajasida tozalash bilan ushbu hayot suvi tozalanadi. Natijada, inson salomatligi tiklanadi.

ORGANIZM HUYAYRALARI VA QO`SHMA

TOLALARINI TOZALASH

Hazm tizimi, jigar, buyraklar tozalangandan so`ng inson vujudining «qurilmalarini» tozalash imkoniyatlari yaratiladi. Buning uchun inson vujudi tuzilishini biroz eslab olamiz va tozalash nuqtai nazaridan uni tushunishga harakat qilamiz. Shunday qilib inson organizmi skletdan va unga birikib, «osilib» turgan barcha a`zo va tizimlardan iborat. Ularning barchasi teri qoplamasi bilan o`ralgan. Avvalroq aytilganidek, inson organizmining barcha a`zolari va tizimlari (*suyaklar, kemiklar, iliklar va suyuq to`qimalardan tashqari*), asosan, yumshoq tolali qo`shma tolalardan iborat. Insonning butun jismi a`zolari tizimlari, hujayralarining barchasini asosini qo`shma tolalardan tuzilgan to`rsimon strukturalar tashkil qiladi. Barcha hujayralar va a`zolar o`sha qo`shma tolalarga birikib, «osilib» turadi. Hatto hujayra ichida ham alohida qurilmalar bor. Ana shu qurilmalar ham to`rsimon tuzilgan bo`lib juda nozik qo`shma tolalardan tuzilgan. Ana shu qo`shma tolalarda hujayralarning tashkil qiluvchi elementlari va suvi ma`lum bir fazoviy tartibda joylashgan. Bu tartib hujayralarning hajmini, funksiyasini va yashash muddatini belgilaydi. Ana shu tartib yoki fazoviy holat qancha uzoq muddat saqlansa, o`sha hujayralar uzoq yashaydi va funksiyasi ham uzoq davom etadi. Organizmdagi barcha a`zolarining hujayralari faqat o`ziga xos shaklga ega. Funksiyalari ham har xil, yashash muddatlari ham har xil, lekin hamma hujayralar uchun umumiylik bor. Ular quyidagilar: har bir hujayraning bo`shlig`i bor. Unda protoplazma (*yani hujayra suyuqligi–hayot suvi*) joylashgan. Protoplazma bu kolloid xarakterli, ya`ni ionlari aniq bir tartib bilan joylashgan suyuqlik. (*Kolloid suyuqligi–hayot suvi ionlarining o`lchami bir millimikrondan yuz millimikrongacha, ya`ni yorug`lik nuri*

to`lqin uzunligidan kichik. Shuning uchun yorug`lik nuri kolloid suyuqligidan o`tganda u konussimon troektoriya hosil qilib o`tadi, ya`ni nur «sinmay» o`tadi.) Uni 80 foizi suvdan iborat. Bu kolloid suyuqlik hujayrada hujayra «skleti»ga «bog`lanib» turadi. Hujayra skleti nihoyatda nafis, to`rsimon qo`shma toladan iborat bo`lib, kimyoviy tarkibi oqsil, ya`nielektronika nuqtai nazaridan a`lo darajadagi o`tkazgich.

Organizmning boshqa suyuqliklari qon, limfa, orqa miya suyuqligi o`t va peshob ham kolloid suyuqliklardir. Bularning har qaysisini har xil darajada yopishqoqlik xususiyati bor.

Shunday qilib yuqorida yozilgan «qurilmalarga» ahamiyat bergan bo`lsangiz, organizm hamma darajada qandaydir «ushlab turuvchi» qurilmalariga ega. Ana shu ushlab turuvchi kurilmalar (*skletlar*), jumladan, hamma hujayralarni ichidagi «hujayra skletlari» o`zini organellalarini yaxshi ushlab tursa, o`sha hujayralar bemalol ishlayveradilar. Hujayralar guruhini ushlab turuvchi tolalar o`sha guruh hujayralarini yaxshi ushlab tursa, o`sha hujayralar guruhi yaxshi ishlayveradi va a`zolari ushlab turuvchi guruh tolalar a`zolari ushlab tursa, o`sha a`zolar ham butunicha yaxshi ishlaydi. Tizimlarni ushlab turuvchi guruh qo`shma tolalar tizimlarni ushlab turadi va tizimlar bemalol ishlay oladi. Shunday qilib butun organizmni ushlab turuvchi tolalar tizimi (*jumladan, suyak skleti ham*), butun organizmni ushlab turadi. Shuning uchun hamma a`zolar hujayralar, tizimlar, qo`shilmalar va butun organizm o`zini ma`lum fazoviy shaklini ushlab turadi. Ana shu ushlab turuvchi qurilmalarni—butun tanani ushlab turuvchi qo`shma tolalar, tana yumshoq skleti, suyaklarni esa, umumiy (*qattiq*) sklet, deb ataladi. Alohida hujayralarni o`zlarining xususiy organellalarini (*azolari*) ma`lum masofada, fazoviy holatda, ushlab turilishini sitosklet (*hujayra skleti (sito-hujayra)*) deb ataladi. Hujayra kolloid suyuqligi esa, sitoplazma deb ataladi. Demak, sitosklet sitoplazmani ushlab turadi. Ana shu sitosklet va sitoplazmani qanday holatda ekanligi butun organizmni qanday holatda ekanligini belgilaydi.

Shunday qilib sitoplazma (*hujayra suyuqligi*) kolloid suyuqlik, bu suyuqlik tarkibi 99 foiz gacha suvdan iborat bo`lishi mumkin. Lekin ionlar borligi uchun

hech qachon 100 foiz suvdan iborat bo`la olmaydi. Demak, bu suyuqlik ham suyuqlik, ham qattiq jism xossalriga ega bo`lishi mumkin. Bu suyuqlik kimyoviy jarayonlar o`tishi uchun tabiatda eng ma`qul muhitdir.

Kolloid suyuqliklarda doimo ularni tashkil qiluvchi ionlarni bir-biriga yaqinlashuvi, demak, uning suv qismini hujayra jarayonida zichlashishga moyilligi bor. Shuning uchun ionlarni vaqtga nisbatan harakatida biroz quyuqlashib qolishga moyillik bor. (*Moddiylikni makonda vaqtga nisbatan harakati*). Bu esa hujayrada kimyoviy jarayonlarni o`tishini sekinlashtiradi, hatto to`xtatib ko`yishi ham mumkin. Bu jarayonni butun tanamiz nuqtai nazaridan ko`rsak, bu organizmga yer gravitatsiyasining ta`sirida bizning tanamizdagi qisilish, zichlanish harakati. Lekin bunda hayot to`xtashi mumkin. Lekin tabiatda qarama-qarshilik, ziddiyat qonuni, muvozanat qonuni bor. Ana shunday zichlanish borligi uchun organizm zichlanishga qarshi harakat bilan qarshi turadi. Bu– sikloz, hujayra ichidagi doimiy harakat. Harakatlar qanchalik tez bo`lsa, shunchalik zichlanishga ma`lum me`yorgacha yo`l qo`yilmaydi. Hujayrada sikloz me`yorida bo`lishida kolloid eritmasi tarkibidagi ionlarning holati asosiy rol o`ynaydi. Ionlar qanchalik sof bo`lsa, shunchalik zichlanishga kuchliroq qarshilik ko`rsatadi. Shuningdek, zaryad, maydon energiya yetarli bo`lsa, hech qachon zichlanishga yo`l qo`yilmaydi. Bu jarayon nafaqat insonlarning, balki barcha jonzorlarning yashash qonunidir.

Ionning tuzilishi. Ion markazida yadrosi joylashgan (*tarkibi oqsil*). Zaryadlangan yadro atrofida absorbsiya qavatini bor. Bu qavatda fermentativ reaksiyalar kechadi. Absorbsiya qavatini ustida diffuz qavatini bor, bu qavat yadroga nisbatan teskari zaryadga ega. Ana shu qavatlar orasida, ya`ni yadro bir xil zaryad, diffuz qavat unga teskari zaryad orasida suv ma`lum fazoviy shaklda turadi. Buni gidrat qavat yoki solvat parda deyishadi. Ana shu solvat parda granularni (*ionlarni*) yaqinlashib zichlashib qolishdan saqlaydi. (*Organik moddalar ularni tashkil etuvchi elementlarni ma`lum fazoviy tartib bilan (sikl) joylashuvidan iborat (Avgust Kekule)*). (*Axborot- kunlardan bir kun A. Kekule kaminda yonayotgan olov «tillari»ga qarab o`tirib uxlab qoladi. Uyqusida tush ko`radi. Tushida moddalar atomlari xuddi raqs tushayotgandek harakatlar bajarishib, bir nechalari birlashib har xil*

figuralar hosil qilib, yana sochilib ketib, yana yig`ilib figuralar hosil qiladi, yana sochilib ketadi va hokazo. To`satdan «raqs» tushayotgan atomlar ilon shakliga kiradi va dumi tomonidan o`zini yuta boshlaydi. Ushbu tush organik moddalar ma`lum strukturali tuzilishga ega ekanliklari to`g`risidagi ta`limotga asos bo`lgan).

Shunday qilib hujayra protoplazmasini zichlanib, yopishib qolishdan asosan ion (*ionlar*) va suv saqlaydi. Buning uchun ionni fazoviy holati me`yorida bo`lmog`i kerak. Agar ana shu ionni fazoviy holati (*strukturasi*) buzilsa, masalan, shikastlansa, distrofiya bo`lsa, chiqindilar bilan to`lishsa, elektr zaryadi ozaysa, hujayra protoplazmasini quyulishiga, hatto yopishib qolishiga olib keladi. Hujayra protoplazmasi biroz quyulsa, (*ionlari zichlansa*) hujayrada hayotiy jarayon sekinlaydi. Agar ionlar yopishib qolsa, hujayra o`ladi. Odatda, hujayralarning o`z xizmat muddatini o`tab, qarib o`lishining mexanizmi ham ana shunday, ya`ni vaqt o`tishi bilan hujayralardagi ionlarning o`zaro fazoviy joylashuvi buzilishidir.

Hujayralarda hayotiy jarayonlar me`yorini saqlab turishda suv miqdori va sifatini ahamiyati beqiyos. Ya`ni hujayralarda, a`zolar va butun organizmda yetarli darajada strukturalangan suv (*kolloid xususiyatli*) bo`lishi shart. Suvni me`yordan ozayib ketishi hujayralararo suyuqlikni, shuningdek, hujayralar protoplazmasi tarkibidagi suvini ozayishiga ionlarni zichlanishiga, demak, hujayrani strukturasi buzilishiga olib keladi. Shuningdek, hujayralar suvining g`uborlanishi ham ya`ni noto`g`ri ovqatlanish, shuningdek, hujayrani o`zida hosil bo`lgan keraksiz moddalarni va o`lgan hujayra elementlarini vaqtda chiqib ketmasli oqibatida hujayrada siklozni yomonlashuviga va natijada, hujayra strukturasi buzilishiga olib keladi.

Yuqoridagilardan tushunish kerakki, demak, hujayralar g`uborlanishi natijasida tezda ishdan chiqib, o`lishga majbur bo`ladi. Ya`ni o`zlariga belgilangan ma`lum bir hayot muddatidan oldinroq o`ladi. O`lgan hujayralarning o`rniga yangisi paydo bo`ladi. Bu hodisa, insonni butun umri davomida ro`y beraveradi. Har bir hujayraning, hujayralar guruhining va a`zolar hujayralarining yangilanishi soni qat`iy chegaralangan bo`lganligi uchun, qaysidir a`zo hujayralari muddatidan

oldin ishdan chiqib, tez-tez yangilanaversa, demak, ma`lum muddatdan so`ng hamma zaxira tugaydi. Yangi hujayra paydo bo`lishiga hech qanday imkoniyat qolmaydi. Demak, hujayralar guruhi, ma`lum a`zolar, tizimlar va butun organizm hayot faoliyatini to`xtatish-ga majbur bo`ladi. Tabiiy qarishning va o`limning ham mexanizmi ana shunday.

Agar hujayralar hamma vaqt sifatli, strukturalangan suv bilan (*ya`ni kolloid xususiyatli suv*) strukturalangan ionlar bilan ta`minlanib turilsa, ularni yashash muddati tabiiy marom bilan belgilangan darajada kechadi va hujayralar, hujayralar guruhi, a`zolar, tizimlar va butun inson organizmi, tabiiy marom bilan berilgan muddat davomida yashab turadi (*Ya`ni to`g`ri ovqatlanish bilan*).

Tabiiy marom bilan insonning yer yuzidagi hayoti muddati eng kamida 120-130 yilni tashkil etadi.

Yuqorida biz inson organizmini sitoplazmasi va sitoskletini me`yorida ishlash mexanizmi bilan tanishdik.

Endi ana shu hujayralarni bir-birlariga nisbatan ma`lum masofada ushlab turadigan to`rsimon tuzilmani tashkil qilgan qo`shma tolalardan tuzilgan (*skletni*) funksiyalarini o`rganishga harakat kilamiz. Bu tolalar hamma hujayralar uchun «karkas» ekanligini aytdik. Shuningdek, bu tolalar organizm hujayralariga suv, minerallar va hokazolarni o`tkazadi. Ushbu hujayralar uchun ularni hayot faoliyati uchun kerakli hamma narsalarni yetkazib beradi. Shuningdek, hujayralarni himoya qiladi. Bu qo`shma tolalarning juda nafis tolalari vaqt o`tishi bilan o`z tarkibida suv muvozanatini o`zgarishi natijasida asta-sekin strukturalari o`zgarib boradi. Biroz dag`allashadi, dag`alroq iplar hosil bo`la boshlaydi. Ya`ni ularning (*qo`shma tola hujayralari o`zlarining*) fazoviy holati o`zgaradi. Ulardan organizmning ishchi hujayralariga kerakli bo`lgan hamma moddalar, elementlar, ionlar, elektronlar va hokazolarning o`tishi asta-sekin qiyinlasha boshlaydi. Natijada, bir vaqtni o`zida, ham qo`shma tolalarni funksiyasi, ham ishchi hujayralarning funksiyalari asta-sekin so`na boshlaydi. Bu jarayon umumorganizmda keksayish jarayoni, deb ataladi.

Hujayralarni, shu jumladan, qo`shma tola hujayralarini ham yetarli darajada strukturalangan suv, ionlar (*sof ionlar*), erkin elektronlar, yetarli darajada fermentlar, vitaminlar, minerallar, mikroelementlar va hokazolar bilan ta`minlanib turilsa, ular uzoq vaqt strukturalari buzilmay, o`z tabiiy biologik muddatini o`tab, uzoq yashaydilar (*Ushbu masalani muoffakiyatli yechimi, kitobning ovqatlanish bobida bayon etilgandek ovqatlanish va albatta muntazam ravishda o`stirilgan don ite`mol kilishdir. Don unayotganda inson hujayralarida suvning muvozanatini boshkarib turadigan, kislorod bilan ta`minlaydigan fermentlar, barcha vitaminlar biologik faol moddalar hosil bo`ladi*).

Agar organizm toza, strukturali suv bilan vaqtida yetarli darajada ta`minlanmasa, yuqorida yozilgan hamma kerakli elementlarni (*kamida to`qson elementni*) ishchi hujayralarga yetkazish, (*shuningdek, ularni skleti-qo`shma tolalarga ham*) yaxshi uddalanmaydi. Natijada, ularning yashash muddati ancha qisqarib ketadi.

Mijozni, tabiat qonunlarini e`tiborga olmasdan yashash, noto`g`ri ovqatlanish, kam harakatli turmush tarzi ishchi hujayralarda va qo`shma tolali «sklet hujayralarda» chiqindilarni ko`payishiga va natijada, yuqoridagilarni funksiyalarini buzilishiga olib keladi.

Shuningdek, ushbu jarayonlarda inson tanasi temperaturasini ham ahamiyati bor. Masalan, inson tanasi temperaturasi 36-37⁰S. issiqlikda ishlashga moslashgan. Issiqlikni pasayib ketishi hujayra jarayonlarini sustlashib ketishiga olib keladi. Hatto issiqlikni tushib ketishi hujayra jarayonlarini to`xtatib qo`yish ham mumkin.

Issiqlikni ma`lum darajada oshishi hujayra jarayonlari ishini yaxshilaydi. Modda almashinuvi yaxshi kechadi, lekin organizmni issiqlik darajasining keragidan oshiqroq bo`lishi hujayralarga shikastlovchi ta`sir etadi. Shuning uchun organizm o`ziga ma`qul temperaturani katta energiya sarf qilish hisobiga bo`lsada, me`yorlab turishga harakat qiladi.

Quruq havoning ham inson organizmi uchun ziyonli ta`sirini, ya`ni uni suvsizlantirishi mumkin ekanligini aytib o`tish kerak. Xuddi shuningdek, o`ta nam havo ham inson organizmiga ziyonli ta`siri borligini bilib qo`ymoq kerak.

Yuqoridagi mexanizmlarni tushunish har bir o`rta yashar va undan keksarok kishilarning organizmini iloji boricha tezroq tozalash, sog`lomlashtirish ishlarini boshlab yuborish kerak ekanligini tushunib olishga yordam beradi. Chunki faqat shu yo`l bilan inson o`z organizmini salomat saqlab qolishi, uzoq yashashi, agar kasallangan bo`lsa, tuzalishi mumkin. Yuqoridagi mexanizmlarni tushunish ko`pdan ko`p kasalliklarga, umuman, dori qilmaslik kerak ekanligini, ayniqsa, notabiiy, kimyoviy yo`llar bilan tayyorlangan dorilarni faqat o`ta zarurat bo`lsagina ishlatish kerak ekanligini ko`rsatib turibdi. (*Aksariyat kimyoviy dorilar organizm uchun yot moddalar bo`lib organizmni ko`pgina funksiyalariga jiddiy ziyon yetkazganidan tashqari ular hujayralarni chiqit bosishiga ko`maklashadi*). Baribir ularning ta`sir muddati chegaralangan. Demak, organizmni tozalamaslikdan bosh

qa iloj yo`q. Organizmni tozalashda esahar bir inson o`z mijozi xarakteridan kelib chiqib, tozalashning u yoki bu usulini qo`llamog`i kerak. Shunda 100 foiz ko`ngildagidek natija bo`ladi. Chunki bu tozalash usullari necha minglab yillar davomida qayta-qayta sinovdan o`tgan. (*Eng mohir mutaxassis ustalar, u soatsozmi yoki o`ta nozik texnologik tizimlar sozlovchisimi, ularsoatni yoki o`ta nozik texnologik uskunalarni ta`mirlash uchun, albatta, uni tozalaydi. Kerakli joylarini moylaydi. Aksariyat hollarda uskunani yaxshi ishlab ketishi uchun ana shuning o`zi yetarli. Insonlarda ham ana shunday bo`lishi kerak. Yaxshilab tozalangan organizm juda ko`p kasalliklarni o`zi «sozlab» ketadi. Qo`shimcha doriga juda kam hollarda zarurat bo`ladi. Organizmning o`zini-o`zi «sozlash» salohiyati juda kuchli*).

Eslatib o`tamiz: Ovqatli modda sifatida ishlatilayotgan hamma moddalar ham go`sht, sut, sut mahsulotlari, tuxum, un, un mahsulotlari, kraxmal, kraxmal mahsulotlari, mevalar va poliz mahsulotlari va boshqa barcha turdagi o`simlik mahsulotlari hujayralarining suyuqliklari ham tabiiy holatda ekanlarida xuddi insonniki singari kolloid eritmalaridir (*ularning suvlari ham hayot suvidir, ular tirik*). Barcha oziq-ovqat mahsulotlari og`izda ezilib, oshqozon va ichaklarda kerakli fermentlar yordamida parchalanib, monomerlar hosil bo`lib, ajrab (*ya`ni tarkibiy qismlarga*) so`ng ichaklardan qonga so`riladi. Qonda inson organizmi kolloidlari

bilan ovqatli mahsulotlar kolloidlari uchrashadi (*yani hayot suvlari uchrashadilar va inson hayot suvlariga aylanadilar*). Agar ovqatli moddalar olovda pishirilgan bo`lsa, yoki rafinizatsiya qilingan bo`lsa, polifabrikat bo`lsa, tuzlangan holda bo`lsa, ya`ni bir so`z bilan aytganda notabiiy holatda bo`lsa, ularning ionlarida zaryadlar yo`q. Ya`ni qaynagan, yoki qo`g`irilgan paytida strukturasi buzilib energiyaning boshqa turiga aylanib ketgan. Xuddi shuningdek, tuzlanganda ham, konserva qilinganda ham, rafinizatsiya qilinganda ham, polifabrikatlar holatida ham ularning ionlarining fazoviy holati buzilgan. Demak, strukturasi buzilgan. Bir so`z bilan aytganda notabiiy (*denaturatsiya*) holatga kelgan (*yani o`lgan yoki chala o`lgan*). Shuning uchun organizm yuqoridagi oziq-ovqat mahsulotlarini o`zlashtirish uchun o`z ionlari zaryadidan (*hayot suvidan*) bir qismini berishga majbur bo`ladi. Natijada, qonda ionlar zaryadi yetishmovchiligi vujudga keladi. Bu degani, konda biroz muddat zichlashish yoki qonni quyulishi sodir bo`ladi. Bunday hodisalar har kuni bir necha martadan, bir necha o`n yillar davom etavergandan so`ng organizmda cho`kindilar hosil bo`lishi kuzatiladi. Buning ustiga organizmga sovuq o`tsa, organizm suvsizlansa va hokazolar yuqoridagi jarayonlarni kuchaytiradi. Va organizmni ko`p qismida har xil chiqindilar hosil bo`la boshlaydi. Shuningdek, qo`shma tolalarda ham. Eng yomoni kam harakatli hayot kechirish tarzi va noto`g`ri ovqatlanish birgalikda bo`lsa, organizmni juda tez chiqitlar bosishiga sabab bo`ladi. Organizmni tez-tez sovushi, har xil ruhiy, asabiy, salbiy jarayonlar ham organizmni chiqit bosishi jarayonini yana ham tezlatadi. O`simlik moddalari bilan (*tabiiy holatda*) ovqatlanilganda esa, ularni hujayralarini protoplazmalari ionlarini zaryadlari to`liq fazoviy holati saqlangan bo`lganligi (*yani hayot suvi saqlanganligi*) uchun ular qonga o`tganda qondan qo`shimcha zaryad olishga hojat yo`q. Shuning uchun inson qonida hech qanday salbiy o`zgarish hosil qilmasdan o`zlashtirilib ketaveradilar. Demak, chiqindilar hosil bo`lishini oldi olindi. Shunday qilib salomatlik, yoshlik, go`zallik, energetika birinchi navbatda ionlarni tozaligiga va zaryadlarning sofligiga bog`liq. Ya`ni hujayra protoplazmasi, qon, limfa va boshqa suyuqliklarning fazoviy (*strukturaviy*) holatiga (*yani hayot suvining sofligiga*) bog`liq.

Toza, strukturaviy kolloid suyuqligi 6 burchakli prizma shakliga ega. Bunday fazoviy holat jonli tabiatda eng uzoq saqlanib turadigan qurilmadir. Shuning uchun suyuq kristall, deb nom olgan bu suyuqlik, ham suyuqlik xossalarini, ham kristall modda xossalarini o`zida mujassam etgan. Inson organizmining suvi (*kolloidlari*) xuddi ana shunday xossaga ega bo`lgan suyuq kristalldir. Ma`lumki, tabiatda eng umri boqiy narsa, kristalldir. Shularga suyuq kristallar ham kiradi. Kristallar, shu jumladan, suyuq kristallar makonda zamonga nisbatan harakatida eng kam darajada o`z fazoviy (*strukturaviy*) holatini o`zgartiradilar. Shuning uchun ular juda uzoq vaqt saqlanib qoladilar. Bular tabiat qonuni, uni o`zgartirish kerak emas. Ularga moslashib, ulardan o`rganib yashash kerak. Uzoq va sifatli yashashni orzu qilgan odam ana shu suyuq kristall xossalariga ega bo`lgan o`z suyuqliklarini (*hayot suvini*) toza saqlashi kerak.

Shunday qilib biz endi bilamiz kristallarimiz qaysi ovqatlarni iste`mol qilsak, g`uborlashadi, qaysi ovqatlarni iste`mol qilsak, tozalanadi. Shuningdek, tashqi muhitning kristallarimizga qanday ta`sir etishini ham biroz bilamiz. O`z ruhiyatimizni o`z kristallarimizga qanday ta`sir etishini, kristallarga vaqtning, uyquning, jismoniy harakatlarning ta`sirini, shuningdek, sutkalik, haftalik, oylik va yillik bioritmning kristallarga qanday ta`sir etishini biroz o`rgandik.

Har holda inson organizmi to`g`risida, uni tuzilishi to`g`risida, uni ishlash jarayonlari to`g`risida va ushbu jarayonlarni hammasini boshida insonning ruhiyati yetakchi rol o`ynashini biroz bo`lsa-da, tushunib oldik. Ana shu tushunchalarimizdan kelib chiqib hayot kechirishimiz hayotimiz mazmunini boyitadi. Shuningdek, organizmni tez-tez tozalash, sog`lom yashash uchun nihoyatda zarur ekanligini tushunishimizni osonlashtiradi.

Biz avvalgi boblarda organizmni tozalashni boshlang`ich qismi haqida ma`lumot bergan edik. Haqiqatan ham, avval ichaklarni (*hazm tizimini*) tozalash, so`ng jigarni tozalash so`ng, buyraklarni tozalash, undan keyingina organizmni hamma qismini obdon tozalash imkoniyatini beradi. Aks holda natija kutilgandek bo`lmaydi. Ishonchimiz bor agar yuqorida bayon etilgan tozalash muolajalarini qanoat bilan sidqidildan bajarib, so`ng bundan so`nggi ko`rsatmalarimizni astoydil

chidam bilan o`zingizga ishonib bajarsangiz, juda tez muddatda bu ishlarni natijasini o`zingiz guvohi bo`lasiz. Siz nihoyatda sog`lom, yosh, baquvvat, zavqshavqqa to`lgan navqironlik paytingizga qaytasiz. Agar o`z organizmingizni yana qaytib g`uborlanishidan saqlab yursangiz (*vaqti-vaqti bilan tozalanib*) hech shubha yo`q, juda uzoq muddat navqiron, mazmunli va ko`tarinki kayfiyatda umr ko`rasiz. Sizda odatdagi kasaliklarning hech qanday belgilari bo`lmaydi. To`g`rirog`i, sizga, umuman, kasallik ilasha olmaydi. Organizmning qo`shma tolalari va hujayralarini tozalash, sog`lomashtirishning ko`pdan ko`p usullari ichidan osonroq bajarilishi mumkin bo`lganlarini, ayni paytda samarali-roqlarini ba`zilarini ko`rib chiqamiz.

Qo`shma tolalarni tozalash, sog`lomashtirish ishlari avval organizmni yetarli darajada isitish, yetarli darajada strukturalangan suv bilan to`yintirish, ionlarga qo`shimcha zaryad berish bilan boshlanadi. Buning uchun 3-4 oy davomida har 2-3 kunda hech bo`lmaganda har haftada bir marta hammom qilish zarur. Ushbu vaqt davomida faqat distillangan suv ichish va faqat o`sha suvda tayyorlangan ovqatlarni iste`mol qilish zarur. Shuningdek, imkoni boricha yangi tayyorlangan meva shiralarini tanovul qilish kerak.

Eslatma: Meva suvlari, dorivor o`simliklar qaynatmalari, damlamalari ham xuddi suv singari iste`mol qilinadi (*yani ovqatdan yarim soat oldin*). Bir sutkada iste`mol qilingan suyuqliklarni miqdori 3-4 litr bo`lishi mumkin.

Ovqatlanish tartibini yuqorida yozganmiz. Har haftada bir marta 24-36 soat davomida och yurishga o`rganish kerak. Ko`proq bo`lsa, yana ham yaxshi. Ochlik muddati tugagandan so`ng P. Bregg taklif qilgan ovqatlanish tartibini qo`llash kerak. Ochlik davrida hazm tizimida ancha-muncha qoldiq ozuqa moddalar hazm bo`lib ketadi. Ichaklarning ichki devoriga yopishib qolgan kurumlar ochlik natijasida biroz ko`chib qoladi. Agar ochlikdan so`ng birinchi bo`lib yangi karam, sabzi va qizilchadan tayyorlangan salat iste`mol qilinsa, ular biroz ko`chib qolgan qurumlarni go`yo «supurib» olib ketadi.

Tozalanish muddatini biroz qisqartirish uchun 1choy qoshiq maydalanган pixta, archa yoki sosna nina barglaridan (*yoki ikkalasidan yarim choy qoshiqdan*) 500 gramm distillangan suvga solib qaynatiladi. Qaynagandan so`ng

past olovda 10 minut asta qaynatiladi. O`shunday holatda termosga quyiladi yoki mato bilan o`rab qo`yiladi va tuni bilan tindiriladi. Ertalab suzib termosga qayta quyiladi va o`sha kuni kechgacha bo`lib-bo`lib suv o`rniga ichiladi. Bu muolaja issiq mijozlilar va o`rta mijozlilar uchun yaxshi natija beradi. Sovuq mijozlilar bir oz ehtiyot bo`lishlari kerak. Agar sovuqliklari oshib ketsa, ichishni to`xtatib, sovuqliklar oshganda uni me`yorlashtiradigan parhezni boshlashlari kerak. Shuningdek, hammomdan so`ng butun tanasini zaytun moyi bilan bir necha kun moylashlari kerak. Issiq yoki o`rta mijoz kishilar tashvish qilmasalar ham bo`ladi.

Ushbu muolaja boshlangandan 2-3 kundan keyin peshob loyqalanadi va bir necha kun shunday turadi. Sekin-asta peshob tozalana boshlaydi. Bir necha kundan so`ng peshob butunlay tozalanib ketadi. Demak, dorivor qaynatmani ichishni to`xtatish mumkin. Eslatma: dorivor qaynatma har kun uchun alohida tayyorlanadi.

Diqqat: hujayralarni tozalashga qarshi ko`rsatmalar bor. Shifokordan maslahat olishni unutmang.

ORGANIZMNI SUV MUOLAJALARI BILAN

TOZALASH

Inson organizmi 55-65 foiz suvdan iborat. Og`irligi 70 kg keladigan o`rta yoshar odamda o`rtacha 40 litr suv bor. Shuning 35 litri hujayralar va hujayralararo bo`shliqlarda, 5 litri tomirlarda. Organizm keksaygan sayin suv miqdori kamayadi. Ko`pchilik olimlar qarilikning asosiy sabablaridan biri organizm kolloidlari suvni ushlab turish qobiliyatini pasayishidan deb hisoblaydilar. Suv organizmni hamma biokimyoviy jarayonlari sodir etiladigan joy. Organizmni har xil yerida turli miqdorda suv bo`ladi. Inson organizmining suvi strukturali suvdir. Ma`lum bo`lishicha, suv molekullari organizmda go`yo «muzlagan» kristall panjaralari holatida joylashgan. Ya`ni muzsimon strukturaga (*shaklga*) ega, («*pag`a-pag`a*» *yog`ayotgan qor panjaralari shakliga o`xshash*) ana shu muzsimon shakl hayotning asosini tashkil etadi. Hujayralarda va hujayralararo suyuqliklarda suv ana shunday holatda bo`lsagina hamma hayotiy jarayonlar maromida kechadi. Suvning asli shakli sharsimon bo`ladi. Bu vaznsizlik sharoitida yaqqol ko`zga tashlanadi. Yerdagi ko`rinishi esa, shu jumladan, inson organizmidagi ham, gravitatsi-

ya ta`siri natijasidir. Shuningdek, strukturali suv, ayniqsa, tirik organizm-lardagi suv ionlari disimmetrik joylashgan ekanligini eslatib o`tamiz. Ma`lumki, tabiatda har qanday disimmetriya erkin energiya manbaidir.

O`simliklar yoki hayvonlar hujayralaridagi informatsiya (*axborot*) ularning suvi kristall panjaralarida yozilib qoladi va saqlanadi. Yuqoridagi xossalarga ega suv mevalarda, poliz mahsulotlarida va ularni yangi siqib olingan sharbatlarida saqlanadi. Shuning uchun hayvon mahsulotlari va ayniqsa, o`simlik mahsulotlarini iste`mol qilish uchun tanlanganda uni yaxshi pishib yetilganligini, ya`ni kerakli yer elementlarini va quyosh energiyasini maksimal darajada olganligi e`tiborga olinadi. Yaxshi pishgan, sog`lom mahsulotlarda «axborot» tabiiy «sog`lom» holatda bo`ladi.

Eslatib o`tamiz, mineral suvlar o`zlarida faqat qandaydir minerallar ko`pligi uchungina emas, u yer qa`ridan yoki atmosferadan (*shuningdek, yer yuzidagi «sayohati»dan*) o`tishda olgan informatsiyalari hisobiga ham insonga dorivor bo`lib hisoblanadi.

Insonlar va hayvonlar suvda erigan yer minerallarini to`la hazm qila olmaydilar. Faqat 5-8 foiz o`zlashtira oladilar, xolos. Ularni faqat o`simliklar hazm qila oladilar. Ya`ni ularni o`simliklar noorganik elementlardan organik moddalarga aylantirganlaridan so`ng, uni inson yoki hayvonlar iste`mol qilsalar, hazm qila oladilar.

Shuni e`tiborga olish kerakki, natriy tuzlari ko`p bo`lgan ovqatlarni iste`mol qilish organizmda suv to`playdi. Kaliyli va kalsiyli tuzlarga serob ovqatlarni iste`mol qilinsa, organizmdan suv haydaladi.

Inson organizmi faqat suvi me`yorida bo`lgandagina ishlay olishini bilamiz. Organizm ishlashi natijasida sarf bo`lib chiqib ketgan suvning o`rnini, albatta, qoplash kerak. Organizm suvini to`ldirishning eng yaxshisi tabiiy ovqatlar, poliz mahsulotlari, mevalar, o`simliklar, ko`katlar yoki ularning shiralari. Sababi, ularning tarkibidagi suv strukturalangandir.

Inson organizmidagi suvning^{1/10} qismini birdaniga yo`qotishi xavflidir.^{2/10} qismini birdaniga yo`qotilishi esa o`limga olib kelishi mumkin.

Inson hayoti davomida asta-sekin suvini yo`qotib boradi. Shuning uchun bolalarda hayotiy jarayonlar tez kechadi. Keksalarda esa sekin, sababi, bolalar organizmi strukturalangan suvga to`yingan. Keksalarda esa, u kamaygan. Shuning uchun bolalarda teri qoplamasi ham tiniq, tarang, qo`shma tolalari elastik va hokazo, keksalarda esa, uning teskarisi. Shuning uchun organizmda suvni kerakli darajada qancha ko`p muddat ushlab turilsa, inson shuncha ko`p yashaydi (*Ushbu masala inson salomatligida shu darajada muhimki hurmatli o`kuvchilarga sog`lom ovqatlanishni jiddiy o`rganishlarni va uning barcha ikir-chikirlariga rioya kilishni tavsiya kilamiz. Sababi hujayralarning sog`ligi demak, insonning sog`ligi avvalo sog`lom ovqatlanishga va harakat faolligigi bog`lik. Buning uchun esa insonning niyati, fikri sog`lom bo`lishi lozim*).

Inson organizmiga suvning ta`siri mexanizmini o`rganishga harakat qilib ko`ramiz. Shunda tozalash, davolash muolajalarini o`tkazish sifatli vanatijasi yaxshi bo`ladi.

Tibbiyotni asoschisi Gippokrat shunday yozgan edi, kasalliklardan xoli bo`lish, sog`lom yurish uchun, davolanishning tabiiy usullaridan foydalanish kerak, jumladan, suvdan. Suv inson organizmini ho`llyaydi, kerak bo`lsa, sovutadi, kerak bo`lsa, isitadi, mexanik va kimyoviy ta`sir ko`rsatadi. Organizmdan issiqni olishi mumkin yoki unga issiq o`tkazishi mumkin. Tuzlangan suv terini quritadi va isitadi. Gipokrat, ayniqsa, isitmalarni tushirishda, nafas yo`llari kasalliklarida, hazm a`zolari kasalliklarida, nerv tizimi kasalliklarida va hokazolarda iliq yoki issiq vannalarni muvaffaqiyatli qo`llagan.

Ikkinchi jahon urushi davrida halokatga uchragan kema shlyupkasida qolib ketgan dengizchi rosa, 11 kun suvsiz yashagan ekan. Umuman, suvsizlikka chidamlilik havo harorati va kishining harakat aktivligiga bog`liq. Masalan: salqin joyda 16-23⁰S issiqlikda odam 10 kun, 26⁰S da 9 kun, 29⁰S da 7 kun, 33⁰S da 5 kun, 36⁰S da 3 kun mobaynida suvsiz yashay olishi mumkin. Albatta, jismoniy ish bilan mashg`ul bo`lgan holatlar bundan mustasno (*“Fan va turmush” jurnali. 1981yil, 10-son*).

Tibbiyotning asoschilaridan yana biri Galen esa, keksayotgan organizmni doimo isitib va namlab turishi kerak, degan. Shuning uchun hammomni juda yuqori baholagan. Hammom isitadi, ho`llaydi, natijada, qon aylanishi yaxshilanadi. Shuningdek, organizmdagi barcha suyuqliklar aylanishi ham yaxshilanadi va organizm tozalanadi. Organizmning tonusi oshadi.

Yurtdoshimiz buyuk olim Abu Aliibn Sino ham o`z muolajalarida suvni va hammomni muvaffaqiyatli qo`llagan. U har xil jismoniy mashqlar va suv muolajalari qon aylanishini, nafas olishni, moddalar almashinuvini yaxshilaydi, deb yozgan. U hammomdan foydalanib, nerv kasalliklari, periferik nerv tizimi kasalliklari, yuqori nafas olish yo`llari kasalliklarini yaxshi davolagan, shuningdek, qabziyatda, mijozni sustligi va hokazolarda yaxshi naf berishini aytgan.

Zamonaviy xirurgiyaning asoschisi A. Pare o`qdan yaralangan-larning yaralarini oddiy suv bilan davolashni yo`lga qo`ygan. Uni fikricha, oddiy suv yaralarni tozalaydi, ularning chetlarini yopishib qolishidan saqlaydi.

Abbat Sebast`yan Kneypp shunday degan: «Mening nazarimda hamma kasalliklar qanday deb atalishidan qat`i nazar qonning aynishidan, aynigan qonning organizmda aylanib yurib, organizmni ishlarini buzishidan kelib chiqadi. Shuning uchun agar qon tarkibi buzilgan bo`lsa, uni tarkibini tuzatish kerak, agar uning aylanishi buzilgan bo`lsa, aylanishini tuzatish kerak. Shunda kasal bo`lgan a`zo o`zi tuzaladi. Suv qondagi kasallik keltirib chiqarayotgan narsani eritadi, erigan narsani yuvib olib ketadi. Bunday tozalangan qon o`z o`zanida me`yorida oqadi. O`zo`zanida me`yorida toza qon oqsa, demak, butun organizm yana o`z me`yorida ishlashga qaytadi. Ya`ni kasallik tuzaladi».

Buyuk rus olimi A. S. Zolmonov o`zining «Taynaya mudrost chelovecheskogo organizma» nomli kitobida «Hayot–bu hujayralar va hujayralar orasidagi suyuqliklarni doimiy, to`xtovsiz harakatidir»,–deb yozgan. Hujayralar ichidagi va hujayralararo suyuqliklar harakati doimiy maromida bo`lsa, inson sog`lom, agar qandaydir sababga ko`ra hujayrada o`zgarish bo`lsa, insonda kasallik boshlanadi. Kapillyarlar tizimi inson organizmini tomirlardan qurilgan o`ziga xos skletidir. Bu sklet tomirlari orqali insonning hamma hujayralari sug`oriladi. Agar ana shu sklet

tomirlari qaysidir qismida spazm (*qisilsa*) bo`lsa, yoki biron narsa, turib qolib qon o`tishi kamaysa, o`sha yerdagi a`zolarida nosog`lik paydo bo`ladi. Zolmonov o`zini davolash usulini «kapillyaroterapiya», deb atadi va kapillyarlarga ta`sir etish uchun u namlik va issiqlikni tanladi. Ya`ni hammom yoki vanna qabul qilishni. Xulosa shuki, inson organizmiga suvning ta`siri nihoyatda katta. Agar suvning xossalarini yaxshi tushunib, uni organizmning foydasi uchun ishlatilsa, nihoyatda yaxshi natija olish mumkin. Xususan, organizmni tozalash va davolash maqsadida.

Organizmni qoniqarli darajada isitishning eng ma`qul yo`li bug`li hammom ekanligini yana bir bor eslatibo`tamiz. U yaxshi isitadi, ho`llaydi, organizmdagi tuzlarni yaxshi eritadi, yumshatadi, terlatadi. Bu, ayniqsa, sovuq mijozli kishilarga yaxshi ta`sir etadi. Organizmni iliq yoki issiq suvli vanna bilan ham isitish, ho`llash chiqindilarni eritish, tuzlarni eritish mumkin. Vanna suviga dorivor va tuzlarni erituvchi o`simliklarni qo`shish yaxshi natija beradi. Organizmni isitishning bu yo`li keksalarga ancha qulay.

Kontrast vanna qabul qilish uchun issiq suvli vannaga tushib yarim soat butun tanani bo`yin sohasiga qadar suvga cho`ktirib yotiladi. Yarim soatdan so`ng vannadan chiqib, bir chelak muzdek suvni yelkadan quyiladi. Boshga suv tekki-zilmaydi. Inson tanasi issiq suvda vannada yotgan paytida butun tanasidagi hamma a`zolar, hujayralardagi chiqindilar erib yumshaydi. Tomirlar kengayadi, qon aylanishi yaxshilanadi. Shu payt vannadan chiqib bir chelak sovuq suv quyilganda, tana vannada turgan paytdagi issiqlik natijasida ichkaridan teri tashqarisiga tomon yo`nalishda chiqayotgan elektronlar oqimi sovuq suv quyilishi natijasida katta tezlik bilan qarama-qarshi tomonga, ya`ni ichkari tomonga yo`naltiriladi. Elektronlarni konveksion harakati, deb ataladigan bu jarayon natijasida ko`plab miqdordagi yumshab, erib turgan tuzlar va boshqa chiqindilar o`z joylaridan ko`chirib yuboriladi. Ushbu chiqindilar qon bilan aylanib o`tib buyraklar orqali, peshob bilan tashqariga chiqarib yuboriladi. Bu muolaja jarayonida, ya`ni tanaga sovuq suv quyilishi bilan terini artmasdan darrov xalat kiyib, iliq xonada har xil harakatlarni bajarib yurish kerak. Shunda tashqi havodagi sovuqlik kishini ichiga kirib o`rnashib kolmaydi. Ushbu muolaja natijasida, birinchidan, organizm yaxshi toza-

lanadi. Ikkinchidan, sovuq suv ta'sirida terining akupunktir nuqtalaridan ichki a'zolar hujayralariga ko'plab miqdorda borgan, kinetik energiyaga ega bo'lgan elektronlar ta'sirida hujayra membranalari giperpolyarizatsiya bo'ladi. Bu esa hujayralarda hayotiy jarayonlarning ustun darajada kechishini ta'minlaydi.

Hammom yoki vannadan maksimal foyda olish uchun har safar hammomdan yoki vannadan so'ng yelkadan sovuq suv quyishni odat qilish kerak. Bunda yuqorida yozilganlardan tashqari yana quyidagi jarayon yuz beradi. Ya'ni issiq natijasida ochilib qolgan teri teshikchalari sovuq suv quyilishi bilan bir zumda bekiladi. Bu esa keyinchalik odam organizmiga kirib qolishi mumkin bo'lgan sovuq energiyadan saqlaydi. Shuningdek, badanni chiniqtiradi. Markaziy nerv tizimining qo'zg'alish-tormozlanish jarayoniga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Tabiiy vanna. Vannaga yoki katta tog'oraga 20-25 litr sovuq suv quyiladi (18-20^oS), vannaga tushib o'tiriladi. Dastlab 2-3 minut keyinroq 4-5 minut va hokazo. Bir necha kundan so'ng 15-20 minut o'tirishga o'rganiladi. Suv sathi tanani suvdagi qismini, ya'ni bel past qismidan oyoqlargacha, 15-20 sm. ko'mib turish kerak. Suvga o'tirgan zahoti o'ng kaft bilan suv olib, o'ng tomonni beldan boshlab oyoqlarga suv bilan ishqash kerak. Chap qo'l bilan chap tomonni shunday qilish kerak. Harakatlar yuqoridan pastga qarab silab massajsimon xarakterda bo'ladi. Ya'ni sidirib, pastga qarab uqalanadi. Harakatlar ancha tez va bosimli bo'lishi kerak. Ushbu harakatlar vannadan turib ketguncha davom ettiriladi. Vannadan turib sochiq bilan beldan boshlab hamma ho'l yerlarni pastga qarab qattiq-qattiq ishqab, artiladi. Iloji bo'lsa, bu paytda issiq choy yoki o'simliklar qaynatmasini ichish kerak. Bu muolajani ertalab soat 7 larda qilish yaxshi natija beradi. Artinib bo'lib, jismoniy mashqlar bajariladi yoki yuguriladi. Muhimi, issiq kiyinish kerak. Bu muolajaning mexanizmini quyidagicha tushunish kerak:vanna paytida organizmning past qismidagi a'zolar, shuningdek, chiqaruv a'zolari sovuq suv ta'sirida qoladi. Issiq tana va sovuq suv tananing o'sha qismida kuchli konveksiya harakatini vujudga keltiradi. Konveksiya harakati natijasida anchagina cho'kmalar, chiqindilar qo'chib qoladi. Shuningdek, vannaning bu xilida sovuq ta'siri nisbatan uzoqroq davom etgani uchun tananing suvdagi qismida temperatura

tananing boshqa qismlaridagiga qaraganda keskin darajada pasayadi. U yerda suyuqliklar aylanishi juda sekinlashadi, tomirlar torayadi. Natijada, u yerdagi qon tananing boshqa qismlariga oqib ketadi. Bu jarayonlarni yo`nalishi, asosan, vertikal yo`nalishda va qisman gorizontaal yo`nalishda bo`lganligi uchun, sovuq suvda o`tirilgan paytda bir tomondan, gorizontaal yo`nalishda konveksiya harakati teri sirtidan har tomonidan ichkariga qarab harakat qilishi, ikkinchi tomondan, vertikal yo`nalish bo`yicha tananing issiq qismidan sovuq qismiga konveksion yo`nalishlarning kuchi hamda sovuq suvdan chiqib tananing tezda artilishi va issiq kiyilib jismoniy harakatlar bajarilishi yoki yugurilishi natijasida teskari gorizontaal yo`nalishdagi konveksion harakati yangi hosil bo`ladi. Shuningdek, avvalgi vertikal yo`nalishdagi konveksiya harakatiga teskari yo`nalishdagi vertikal yo`nalishli konveksiya harakati tanani sovuq suvda bo`lgan qismi buyraklardan boshlab peshob yo`llari, ichaklarni pastki qismlari, tos sohasi a`zolarida shunday qo`zg`alish jarayonlarini vujudga keltiradiki, buning natijasida juda katta miqdorda yuqoridagi a`zolarida tozalanish effekti paydo bo`ladi. Shuningdek, yuqoridagi aytilgan konveksion harakatlar natijasida ushbu a`zolarining hujayralari ko`plab miqdorda kinetik energiyaga ega bo`lgan erkin elektronlarni oladi. Natijada, hujayra membranalarida kuchli giperpolyarizatsiya hosil bo`lib hamma hujayra jarayonlari ustun darajada kechadi. Bularning barchasi o`sha atroflarda to`planib qolgan chiqindilarning organizmdan chiqarib yuborilishini ta`minlaydi. Ushbu muolaja bilan ko`pdan ko`p tos sohasi a`zolari kasalliklarini hamda bel-dumg`aza sohasidagi a`zolar kasalliklarini deyarli hech qanday dorisiz tuzatib yuborish mumkin. Shuning bilan birga oshqozon-ichak tizimini, xususan, yo`g`on ichak tizimini funksiyalarini yaxshilanishi ta`minlanadi. Muhimi, insonning yosharishiga ham katta yordami tegadi. Sababi, birinchidan tozalanish, ikkinchidan gormonal ta`sirlari borligi tufayli. Qadimgi sharq tabiblari dumg`aza-tos sohasini «hayot daraxti tomirlari», deb bekorga aytishmagan.

Ushbu vanna jarayonida sovuq suvdagi erkin elektronlar eng ko`p akupunktir nuqtalariga ta`sir etib, ichki a`zolar bilan bir qatorda ichki sekresiya bezlarini ustun darajada yaxshilashidan tashqari markaziy nerv tizimining, bosh miyaning

oliy nerv faoliyatlariga, orqa miya orqali reflektor ta`sirini aytib o`tish kerak. Ayniqsa, bosh miyaning vegetativ markazlariga reflektor ta`siri natijasida butun organizmning hamma qism va tizimlarida vegetativ nerv tizimi orqali ijobiy o`zgarishlar hosil bo`ladi.

Eslatib qo`yamiz: organizmning hech bir qismiga ko`rsatilgan tashqi ta`sir tabiiy vannadan hosil bo`lgan ta`sirdan yaxshiroq natijani bera olmaydi.

Subhidamdagi tahorat olish muolajalari ham va kun bo`yi bir necha marta tahorat olish muolajalaridan hosil bo`ladigan jarayonlar ham nisbatan kam darajada bo`lsa ham, xuddi yuqoridagidek foyda beradi.

Vannalarning turlari ko`p. Tananing hamma qismi uchun umumiy vannalar qabul qilish, tananing ba`zi bir qismlari uchun alohida vannalar qabul qilish, ham sovuq suv bilan vanna qilish, ham issiq suv bilan vanna qilish va hokazo. Ba`zi bir hollarda, ba`zi bir kasalliklarda vannaga kerakli moddalarni yoki dorivor o`simliklarni qo`shish mumkin.

Suv yordamida organizmdagi zararli chiqindilarni chiqarish uchun yana bir necha xil usullar bor. Masalan, butun tanani yoki uning bir qismini sovuq suvda ho`llangan mato bilan mahkam o`rash. Bajarish texnikasi, avval tana sovuq suvga ho`llangan mato bilan o`raladi, ustidan jun mato bilan o`raladi. Uning ustidan issiqroq bo`lishi uchun ko`rpa yopib qo`yiladi.

Ta`sir mexanizmi: bunda yana issiq tana va sovuq suv orasidagi munosabat, sirtidan ichkariga sovuq, ichkaridan sirtga issiq plazma oqimi–konveksiya harakati munosabatlaridir. Natijada, ichkaridagi chiqindilar suv bilan ilashib tashqariga matoga o`tadi. Bu hodisa, taxminan, 2 soatcha davom etadi, organizmni yaxshigina tozalaydi. Xuddi shu muolajani tananing har bir qismi uchun ham qilish mumkin. Ishlatiladigan suv, albatta, distillangan va qattiq sovutilgan bo`lishi kerak. Shuningdek, kerak bo`lsa, suvga har xil dorivor o`simliklar qaynatmasidan ham qo`shish mumkin. Masalan, arpa somonining qaynatmasini qo`shib, tanadagi tuzlarni erishini tezlatish mumkin. Yoki tuz bosib yaxshi harakatlana olmay qolgan a`zolari harakatlarini yaxshilash mumkin. Shuningdek, sosna, archa barglari qaynatmalari ham har xil to`qimalardagi keraksiz chiqitlarni yaxshi eritadi va hokazo.

Keksa yoshdagilarga maslahat. Tungi paxtali matodan tayyorlangan uzun ko`ylak, yaxshilab sovutilgan distillangan suv bilan ho`llanadi. Yaxshilab siqilib, matoning hamma qismida namlik darajasi bir xil qilinadi va uni kiyib yotiladi. Yotishdan avval tanani yaxshilab isitib olish kerak. Jismoniy mashq qilib isitish ham mumkin, yoki issiq vannada yotib isitish ham mumkin. Ko`ylak ustidan yelkadan to oyoqlarigacha jun adyol bilan yaxshilab o`raladi, uning ustidan yana ko`rpa bilan o`raladi va taxminan, 3 soat yotqiziladi. Bir necha kun mashqini olgandan so`ng ertalabgacha yotish ham mumkin. Bu muolajani 3-4 kunda yoki haftada bir marta qilish tanani yaxshi tozalaydi. Sog`lom odamlarni ko`pgina kasalliklardan ehtiyot qiladi. Ba`zi bir kasalliklarni tuzalib ketishiga yordamlashadi. Chunki bu muolaja natijasida butun tana bilan bir qatorda buyraklar ham tozalanadi, ichaklardagi zaharli gazlar haydaladi, oshqozon va yurakka yaxshi foyda qiladi, anchagina chiqindilar chiqib ketadi. Eng muhimi, organizmda suvni saqlaydi. Shuning uchun dorivor o`simliklar qaynatmalari suvga qo`shib muolaja qilinsa, masalan, yurakni chiqitlardan tozalash uchun har oyning 2- choragida va 4-choragida (*oy kalendari bo`yicha*) kunduzi soat 11 dan 13 gacha muolaja qilish kerak. Ko`ylakni esa, archa yoki sosna barglari qo`shib qaynatilgan suvda ho`llash kerak. Har oyning 1-choragida va 3-choragida esa, yalpiz barglari, valeriana, arslonquyruq o`ti, qora zira qaynatmalaridan qo`shilgan suvda ko`ylakni ho`llab kiyib yotish kerak. Muolaja yurakni baquvvat qilish uchun kunduz kuni 11 dan 13 gacha o`tkaziladi.

Agar kishining buyraklarida tuzlar bo`lsa, uni tozalash uchun har oyning 2-choragida va 4-choragida arpa somoni qaynatmasi bilan ko`ylak ho`llanadi va muolaja soat 17 dan 19 gacha o`tkaziladi. Har oyning 1-choragi va 3-choragida esa qayin barglari, zig`ir urug`lari yoki qon cho`p, yoki kapalak gul o`ti qaynatmalaridan tayyorlangan dorilarga ko`ylak ho`llanadi va soat 17 dan 19 gacha buyraklarni mustahkamlash uchun muolaja o`tkaziladi.

Bosh miya ateresklerozi kasalliklarida, bosh og`riqlarida, issiq xonada o`tirib avvaldan tayyorlab qo`yilgan «Chepes» tipidagi qalpoq issiq suvda ho`llanadi, suvi siqib qalpoqni hamma qismi namligi tenglashtiriladi va kiyiladi.

Ustidan polietilen plyonka yopilib, ustidan qalin jun ro`mol o`raladi. Shunday holda 10 minut o`tiriladi. 10 minutdan so`ng qalpoq yechilib, sovuq suv bilan chayiladi, suvi siqilib tezda boshga kiyiladi, yana ro`mol o`raladi. 10-15 minutlarda yechiladi. Ushbu muolaja 2-3 marta bajariladi. Oxirida bosh quruq yumshoq sochiq bilan yaxshilab artib quritiladi. Issiq ro`mol o`raladi va 1-2 soat issiq xonada o`tiriladi.

Boshning yuz qismi uchun esa yuz yoki ko`z vannasi qilish mumkin.

Sovuq vanna. Avval issiq xonada ancha vaqt o`tirib, organizm, shu jumladan, yuz va bosh ham isitiladi. So`ng sovuq suv solingan idishga yuz solinadi, suvning ichida ko`z ochiladi, 10-15 sekunddan so`ng shuncha muddatga yana ko`z yumiladi. 15 sekunddan so`ng yana ochiladi va hokazo. Muolaja 10 minutgacha davom etadi, artib quritiladi, so`ng bosh issiqroq o`raladi. Muolajani yana bir marta qaytarish mumkin. Bu muolaja, asosan, profilaktika uchun. Lekin gaymorit, peshona sinusiti, frontit kabi kasalliklarda ushbu muolaja har safar 4-5 martagacha qaytarilishi mumkin. Ushbu muolajalar, albatta, issiq xonada o`tirib bajarilishi kerak.

Yuz, peshona, ko`z uchun issiq vanna 44-46 gradus issiq suv bilan o`tkaziladi. Vannadan so`ng sovuq suv bilan yuz yuviladi va yana issiq suvga solinadi. Ushbu muolaja 5-6 marta bajariladi. Oxirida sovuq suv bilan yuz yuvilib, sochiq bilan artilib, issiq xonada o`tiriladi. Eslatma: yuz va bosh qismlar vannalari faqat distillangan suv bilan o`tkaziladi. Yuz, peshona, ko`z vannalari o`tkazishdan bir hafta oldindan boshlab har kuni 8-10 marta netto muolajasi o`tkazilsa (*dorivor moddalarni burun orqali navbatma navbat «simirib» so`ng tuflab tashlash*), so`ng yuz vannalari bajarilsa, peshona sinusiti, frontit kasalliklari, ko`z kasalliklari, burun kasalliklari, Gaymarov bo`shlig`i kasalliklari hech qanday dorisiz osongina tuzaladi.

Tananing bosh va yuz qismiga suv bug`i bilan ta`sir etish. Buning uchun stulga o`tiriladi, ikkinchi stulga elektr choynagi qo`yib suv qaynatiladi. Boshni choynakdan chiqayotgan parga tutiladi. Yelkadan stul usti va choynak atroflari plyonka bilan o`raladi. Plyonka ustidan choyshab bilan o`raladi. (*bug` plyonka*

ichidan chiqib ketmasligi kerak) bemalol nafas olib o`tirilaveradi. Qancha chidash mumkin bo`lsa, shuncha o`tiriladi. So`ng boshni yopqichlardan chiqarib sovuq suv bilan tezda yuviladi va yana yopqich ichiga kiritiladi. Bu muolaja 5-6 marta qaytariladi. Oxirida sovuq suv bilan yuz yuviladi, yengil ro`mol o`rab issiq uyda o`tiriladi. Ishlatiladigan suv distillangan bo`lishi kerak. Unga dorivor o`tlar qo`shish mumkin.

Butun tanani yoki uning bir qismini Zolmonov usuli bo`yicha skipidarli vanna qilish organizmni tozalashda yaxshi natija beradi.

Organizmni tozalashda va a`zolarining bir-biriga nisbatan fazoviy joylashishlarida hovuz (*basseyn*)lardan foydalanish. Basseyn (*hovuz*) suvida yuqorida yozilgan suv muolajalarini hammasini ham o`tkazish mumkin. Hovuz suvi inson organizmi uchun eng kerakli inson salomatligini belgilovchi qismi tayanch a`zolarini tozalash, mustahkamlash, rivojlantirish uchun nihoyatda qulay va foydalidir. Inson tayanch aparatini mustahkamlashda hovuz suviga teng keladigan hech qanday muolaja yo`q. Inson salomatligiga dengiz, ko`l, daryo va boshqa tabiiy suvlar ham foydali. Ular to`g`risida ko`plab adabiyotlar yozilgan. Shuning uchun biz hozir ular to`g`risida to`xtalib o`tirmaymiz. Biz hozir uy sharoitida qilish mumkin bo`lgan hovuz (*basseyn*) haqida to`xtalamiz. Inson tanasiga hovuz suvi suyuqliklar ta`sir etilganda bir vaqtni o`zida ko`pdan ko`p mexanizmlarga ta`sir etiladi. Chunonchi, hovuz atrofidagi quruq ochiq havo ta`siri, kunduzi quyosh nurlarini ta`siri, kechasi yulduzlar nurlari ta`siri, shuningdek, oy nuri ta`siri, atrof-muhit peyzaj landshaft (*kunduzi*), tunda sokinlik va hokazolar. Kunduzi tashqi atmosfera temperaturasi va hovuz suvi temperaturalari tez fursat ichida tanada almashinuvlari natijasidagi konveksion oqimlar effekti va hokazolar. Shuningdek, tana temperaturasi darajasida isitilgan suvda uzoqroq qolishda tanaga suvni bosim ta`siri, to`lqin ta`siri va hokazo. Shuningdek, hovuz suvida inson tanasi og`irligini nisbatan yo`qotishi natijasida inson tanasi a`zolarining bajarishi mumkin bo`lgan barcha harakatlari nihoyatda oson va mukammal bajariladi. Inson go`yo ona qornidagidek eng ma`qul sharoitga tushadi. Gravitatsiya ta`siri o`zgaradi. Sababi, suv plazmasi havo plazmasidan ancha zich. Xuddi shuning uchun elektron tizimining

harakati ham shiddatli ishlaydi. Bu esa organizmga o`ta murakkab harakatlarni bajarib, kerak bo`lsa, ichki a`zolarining o`z fazoviy holatlarini joyiga keltirish imkoniyatini beradi. Barcha ichki a`zolarining bir-birlariga nisbatan o`zaro me`yorida joylashuvi–topografiyasi inson salomatligi uchun benihoya zarur. Insonlarda o`rta yoshlardan boshlab ularning o`zaro joylashuvi–topografiyasi asta-sekin o`zgara boshlaydi. Bu esa organizmda keksayish jarayoni tezlashadi degani. Shuningdek, suvdagi harakatlar shakli, traektoriyalarini bajarish ma`lum darajada zo`riqish talab etilishi bilan birga ma`lum darajada sokinlik harakatlarini bajarishda o`ta murakkablik kasb etadi. Suvda har xil figuralarni (*asana*)larni ko`z oldiga keltirish, ularni muvofiqlash-tiruvchi harakatni o`ta sokinlik bilan butun tana bilan suvda bajarish va hokazolar. Yuqoridagi effektlarni ochiq havodagi harakatlar bilan hech qachon suvdagidek samarali qilib bajarib bo`lmaydi. Yuqoridagi muolajalar natijasida inson organizmi hamma a`zolari, hujayralari o`zining tabiiy topografik, fazoviy holatiga qaytishga harakat qiladi. Ma`lumki, insonning hamma hujayralari, hujayralar guruhi va hamma a`zo va tizimlar o`zining ma`lum hujayralararo suyuqligi sharoitida go`yo «suzib» turadi. Ana shu holat o`zining fazoviy me`yoriy darajasida tursa, inson organizmining hamma qismi bemaolol, muhimi, eng uzoq vaqt mobaynida ishlaydi. Inson a`zolari har birining fazoviy holatlarining o`zgarishi kasalliklar manbai hisoblanadi. Muhimi, har bir kishi o`rta yoshlaridan boshlab o`z a`zolarining fazoviy joylashuvi to`g`risida qayg`urishni boshlamoqliklari kerak. Chunki inson a`zolarining fazoviy joylashuvlari maromi ana shu paytlardan boshlab sekin-asta o`zgara boshlaydi. Ana shunday paytda hovuz suvi va unda o`tkaziladigan muolajalarning foydasi inson salomatligi uchun o`ta muhimdir.

Hovuz suvida o`tkaziladigan yana bitta muolaja butun tana bilan suv ostida qolishdir. Ya`ni tananing bosh qismi ham suv sathidan 10-15 sm pastda turadi. Ushbu mashqni bir necha sekunddan boshlab asta-sekin bir necha kun va oylardan so`ng 4-5 minutga yetkazish kerak va har safar muolajani 4-5 marta qaytarish zarur. Bu muolajalar ta`sirida inson bir necha sekunddan boshlab bir necha minutgacha nafas olmay turishni o`rganadi. Qancha uzoq vaqt nafas olmay turishni imkoni

bo`lsa, shunchalik foydali. Buning natijasida o`pkadagi qoldiq karbonat angidrid miqdori ko`payadi. Shuningdek, qondagi hamda organizmning barcha suyuqliklaridagi, hujayralaridagi karbonat angidrid miqdori nisbatan ko`payadi. Buning natijasida, birinchidan, organizmda uning ichki (*kislotali-ishqoriy*) muhitida, **kislotali muhit** ma`lum darajada, ma`lum vaqtgacha ustun turadi. Bunday sharoit birinchidan, organizmga chetdan (*nafas olish, oziq-ovqatlar, teri orqali va hokazo*) kirib qolgan kasallik keltirib chiqaruvchi mikroorganizmlarni qirib tashlaydi. Ikkinchidan, organizmda, uning paydo bo`lgan ilk davrlaridagi hayot kechirishning birlamchi mexanizmi, ya`ni organizmning hujayralarini o`zlarini o`zlari energiya va ozuqa moddalar bilan ta`minlash mexanizmi, (*hujayraning o`zini karbonat angidrididan oqsil moddalar hosil qilish hamda energiya olish mexanizmi*) uyg`onadi va ishlashga o`rganadi. Ya`ni qisqa muddatli kislorod tanqisligi muhitida (*hujayralarda vaqtinchalik qisqa muddatli energiya tanqisligi ro`y beradi*) **hujayralar shikastlanishdan saqlanib qolish uchun** ushbu paytda o`zlarida nisbatan ko`p bo`lgan karbonat angidrididagi kislorod atomlari va uglerod atomlarini ajratib undan hosil bo`lgan energiyani ishlatadi. Qoldiq kislorod atomlari vodorod atomi bilan birlashib, hujayra uchun suv hosil bo`ladi. Qoldiq uglerod atomi esa hujayra azoti bilan birlashib yangi oqsil moddalar hosil qiladi. Shunday qilib hujayra nafaqat ekstremal holatda o`zini shikastlanishdan saqlab qoladi, hatto organizm qo`shimcha ravishda energiya olish, shuningdek, kerakli, noyob oqsil birikmalarini hosil qilish imkoniyatiga ega bo`ladi. Bular esa, organizmni juda yaxshi chiniqtiradi. **Ta`kidlash kerak**, ushbu mexanizm organizmni o`zining ehtiyojlari uchun kerakli noyob oqsil birikmalarini hosil qilishning eng yaxshi mexanizmidir (*Eslatib o`tamiz, gap hujayralardagi qisqa muddatli kam kislorodli muhit to`g`risida ketmoqda, bunday muhitni uzoqqa cho`zilishi organizm uchun nihoyatda zarar keltirishini nazarda tutmog`imiz kerak. Chunki uzoq muddatli bunday kam kislorodli muhitda hujayralar yangilanishi oliy nerv faoliyati nazoratidan chiqib ketishi mumkin va organizm uchun noma`qul, yot yoki «chala» hujayralar hosil bo`lib qolishi mumkin. Bu esa yomon sifatli o`sma paydo bo`lishining boshlanishi, degani*).

Hovuz suviga «so`richa» tipidagi taxta moslama o`rnatib uning ustida inson tanasi gorizontal holda bemaolol suvga cho`kib ketmasdan yotish imkoniyati yaratiladi. Bunday moslamadan inson harakat a`zolarining, xususan, umurtqa pog`onasiining ayrim nuqsonlarini tez muddatda tuzatish uchun foydalanish mumkin. Shunga o`xshash moslamani vannaga ham o`rnatish mumkin va issiq suvli vannada yilning hamma fasllarida ham tayanch harakat a`zolari kasalliklarida muolajalar o`tkazilishi mumkin. (*suv osti massaji, suv osti manual terapiya, organizmning ma`lum bir qismiga yoki ichki a`zolariga qo`shimcha ravishda dorivor moddalar bilan ta`sir qilish va hokazolar*). Yuqoridagilardan tashqari hovuzga o`rnatilgan moslamada yoki vannaga o`rnatilgan moslamada suvning ichida yotib (*suv tana temperaturasi darajasida*) transadental meditatsiya, rebefing, holattrop terapiya, dianetika kabi insonning ruhiy tanasiga (*faoliyatiga*) ta`sir etish yordamida kasalliklarni tuzatish usullarini olib borish, ayniqsa, yaxshi natija beradi. Ushbu muolajalar, ayniqsa, o`rta yashar va keksa yoshlardagi kishilarda yaxshi samara beradi. Chunki kishi yoshi o`tgan sari uning tanasini suv ushlab qobiliyati kamayadi. Davolash muolajalarini iliq suvda o`tkazilishi ular tanalaridagi suv muvozanatini yaxshilaydi. Shuningdek, keksalar organizmida ularning hujayralari, a`zolari va ularni qo`shma tolalari, qon tomirlari biroz dag`allashib qoladi. Demak, yuqoridagi a`zolar o`z fazoviy holatlarini yo`qota boshlagan bo`ladilar. (*Meva qoqisi singari*). Shuning natijasida tez charchaydigan, sovqotadigan bo`lib qoladilar va hokazo. Keksalik alomatlari kun o`tgan sari ko`payaveradi. Davolash muolajalarini suv muolajalari bilan olib borilsa, yuqoridagi keksalik alomatlari yo`qoladi va inson yosharadi.

Sog`lom odamlar quyidagi muolajalarni bajarishi mumkin. Bir chelak suv usti ochiq holda kechasi ochiq havoda qoldiriladi. Ertalab quyosh chiqishidan sal avvalroq o`sha suvning hammasini yelkangizdan butun yalang`och tanangizga quyib yuborasiz. Tezda issiq kiyinib, issiq xonada taxminan bir soatga yengil harakatlar qilib turasiz. Yulduz vannasi, deb ataladigan ushbu muolaja tuni bilan yulduzlarning energiyasi bilan to`yingan suvda qilinganligi uchun tanangiz yulduzlar energiyasi bilan to`yinadi. Ushbu muolajani har kuni bir necha oy bajarsangiz,

sizda avval sezilmagan nihoyatda yaxshi holatlar paydo bo`ladi. Tanangiz nihoyat darajada chiniqadi.

SUV MUOLAJALARINI MARKAZIY NERV TIZIMIGA TA`SIRI.

Evolyusiya jarayonini eslasak insonning ona qornidagi hayoti rivojlanishi davrida teri va markaziy nerv tizimi bitta pardadan, (*bir asosdan*) rivojlanganligini eslaymiz. Shuning uchun inson terisini uning markaziy nerv tizimining periferik qismi deyish mumkin. Ana shu teri ta`sirlansa, undan hamma signallar markaziy nerv tizimiga, ya`ni miyaga boradi. Miyaning po`stloq qismida joylashgan hayotni boshqarish markazlariga borguncha ular gipotalamus orqali o`tadi. Gipotalamusda esa ichki sekresiya bezlarini boshqaruvchi markazlar bor. Organizmdagi hamma ichki sekresiya bezlari gipotalamus orqali u yerda joylashgan vegetativ nerv tizimi markazlari orqali boshqariladi. Organizmning hamma hayotiy jarayonlari, barcha hujayralarida va barcha organlarida faqat ichki sekresiya bezlarining mahsuloti, gormonlari va fermentlari ishtirokida sodir etiladi. Shuning uchun organizm ishlaydi. Odam terisini har bir kvadrat santimetri yuzasida 12-14 dona sovuqni sezuvchi va 1-2 dona issiqni sezuvchi retseptorlar joylashgan. Demak, sovuq issiqqa nisbatan odam terisi orqali organizmga 6-7 barobar ko`proq ta`sir etadi. Ana shu sababli sovuq suv ta`siri nerv tizimiga, uning gipotalamus qismiga katta ta`sir ko`rsatib uni shiddatli ishlashiga olib keladi.

Suv muolajalari tufayli teri orkali tashqi muhitdan organizm ichkarisiga erkin elektronlar, moddalar yoki energiya o`tishini faollashishi, kasalliklarni davolashda dorivor moddalarni minimal miqdorda ishlatib natijani maksimal olish imkoniyatini beradi. Muhimi, dorivor moddalar kerakli hujayralarga sof holda yetkazildi.

Ichaklarni yaxshilab tozalab, ularda kerakli muhit yaratilib, kerakli segmentga tanlab ta`sir etib, dorivor moddalar yubori-lib, maksimal natija olinishi ham shunga asoslangan. Ya`ni yuqoridagi muolajalarda teri yoki ichaklar orqali ta`sir ettirilganda, teri yoki ichaklardagi akupunktir nuqtalardan, kerakli a`zolarga ularni hujayralariga tanlab ta`sir etish mumkin.

Qardoshlilik, o`xshashlikni masofali va muddatli ta`siri fenomeni ham suv muolajalari yordamida o`tkazilishi mumkin. Masalan, oshqozon osti bezi Langgergans oroli hujayralari o`z funksiyalarini yaxshi bajara olmay qoldi, deylik. Demak, o`sha hujayralarda hujayra tashkil qiluvchilarini o`zaro fazoviy joylashuvi izidan chiqqan. Natijada, o`z vazifasini mukammal bajara olmay qolgan. Demak, insulin gormoni yetarli darajada chiqmaydi va kishida qandli diabet xastaligi rivojlanadi. Ushbu jarayonni muvozanatga keltirish uchun suv muolajalari o`tkaziladi, parhez saqlanadi. Endi buzilgan strukturani joyiga qo`yish, to`g`rirog`i, yangi paydo bo`layotgan hujayralar strukturalarini o`z joyida bo`lishini ta`minlash kerak. Buning uchun qardoshlik, o`xshashlik xossalari o`z bag`riga singdirib olgan suv kerak. Bu suv yuqoridagi funksiyalarni to`liq bajarayotgan hujayralar bilan muloqotda bo`lgan suv bo`ladi. Mana shu tuzilishi, funksiyasi jihatidan insonlarga o`xshagan bironta jonivor oshqozon osti bezi hujayralarini suvi (*oshqozon osti bezini ekstrakti*) bo`lishi mumkin. Ana shu suvni matoga ho`llab avval yaxshilab tozalangan teriga bosish kerak (*gavdani chap tomoni bel yonbosh sohasiga, ya`ni oshqozon osti bezi proeksiyasiga*). Yoki avvaldan yaxshilab tozalanib kerakli muhit yaratilgan yo`g`on ichakning ko`ndalang qismiga klizma orqali quyiladi(*soat 9-11 da*)ichak segmenti suvni so`rib oladi, yuborilayotgan «dori suv» o`xshashligi uchun (*oshqozon osti bezi bilan avval muloqotda bo`lganligi uchun*) oshqozon osti beziga juda tez singadi. Bir necha marta shunday muolaja oshqozon osti bezini strukturasini tiklaydi. Demak, qandli diabet xastaligi tuzaladi.

Ushbu usulni ichki a`zolarining hammasi uchun ham qo`llash mumkin. Ahamiyat berish kerak yeri shundaki, ushbu muolaja har bir a`zoning faqat o`zining biologik faol soati paytida bajarilishi kerak. Ushbu muolajalarni har bir bemor o`z peshobi bilan o`tkazishi mumkin, shuningdek, aka-ukasi yoki boshqa sog`lom tengdoshi peshobidan ham donor sifatida foydalanishi mumkin. Peshobda barcha a`zolar qatori oshqozon osti bezi shuningdek, Langergans orolini strukturaviy tuzilishi to`g`risida ham axborot-informatsiya bor. Olimlarning hisob-kitoblariga qaraganda modda 23 million marta suyultirilsa, jismning moddiyligi tugab, o`sha suyuqlikda o`sha moddaga xos bironta ham molekula qolmas ekan.

Lekin o`sha suyuqlikda o`sha moddaning barcha xislatlari qolar ekan (*ya`ni moddaning energetik shakli-kvant to`lqinlari ko`rinishida*). Ana shu kvant to`lqinlari bemor hujayralarga «qondosh». Shuning uchun energiya tanqisligiga uchragan bemor hujayralarga donor kvantlar juda tez «singiydi». Natijada, bemor hujayralardagi energiya kamomadi eng ma`qul «qondosh» energiya bilan to`ladi. Shunday qilib, hujayra avvalgi sog`lom shakliga qaytadi. Yangi paydo bo`layotgan hujayralar ham o`z me`yorida bo`ladi. Ana shuning uchun to`g`ri o`tkazilgan urinoterapiya juda ko`p kasalliklarni tuzatadi. O`rni kelganda afsus bilan qayd qilmog`imiz lozim, ko`pchilik o`tkazilgan urinoterapiya muolajalarining deyarli barchasi noto`g`ri bajarilganligi uchun bo`lsa kerak, yaxshi natija bermagan (*gap biz tahlil qilgan urinoterapiya muolajalari haqida ketmoqda*). Muhimi, ichaklarni yaxshi tozalashda, u yerda ma`qul sharoit yaratishda, kerakli segmentni topishda va muolajani kerakli biologik soatda o`tkazishda. Shuning uchunushbu «qardoshlilik», o`xshashlilikni «masofali» ta`siri fenomeni asosidagi davolash muolajalarini, albatta, shu sohani mutaxassisi yordamida va nazoratida o`tkazishni maslahat ko`ramiz.

Suv muolajalari, ayniqsa, hammom, sauna quyidagi hol-larda mumkin emas. Har qanday o`tkir kasalliklarda, surunkali kasalliklarni qo`zg`algan davrida, tana haroratini yuqori ekanligida, yurak o`tkir endokarditi, perikarditi, miokarditi, koronaritlarida, qon bosimi yuqori paytlarida, yurak qon-tomir yetishmovchiliklarida, buyrak yetishmovchiliklarida, psixik kasalliklarda. Ochlik paytida, shuningdek, ko`p ovqat iste`mol qilib hammomga tushish maqsadga muvofiq emas. Albatta, vrachdan ruxsat oling.

Hammomdan so`ng, (*hammom natijasida 0.5-1,5 litrgacha suyuqlik yo`qotiladi*), yangi tayyorlangan meva, sabzavot shiralari va dorivor o`simliklar qaynatmalari ichilsa, foydali bo`ladi.

KUNDALIK SUV MUOLAJALARINING SALOMATLIKKA IJOBIY TA`SIRI

Avval aytkanimizdek, inson rivojlanishi, shakllanishining dastlabki davrlarida zarodish tugunidan 3 ta parda xosil bo`ladi. Ustki parda(*ektoderma*), o`rta parda

(*mezoderma*), ichki parda (*endoderma*). Jumladan, tashqi parda ektodermadan teri, sochlar, sut bezlari, yog` bezlari, ter bezlari, og`iz bo`shlig`i epiteliysi, so`lak bezlari, tish emali, peshob, anus teshiklari epiteliysi, nerv tizimi, sezgi organlar tizimi, buyrak usti bezlari mag`iz qavati, xromofin tizimi, gipofiz, epifiz(*bosh miya mag`iz qismi bezlari*), bosh suyagi ichki qismi tog`aylari xosil bo`ladi.

Taxminan, 0.2 mm diametr xajmdagi nutfadan boshlangan hayot sekin-asta rivojlanib, shakllanib, xajmi kattayib, inson jismining barcha a`zolari, o`z shakllari va funksilariga muvofiq tananing harxil joylariga joylashadilar. Shunday qilib bir nuqraga joylangan a`zolar endi har tomonga “tarqalib” ketadilar, lekin ular teri qoplamasi, deb ataladigan o`ta mustahkam va mukammal qurilma bilan tashqi muhitdan “ajratilgan”. Shuningdek bitta tashqi parda–ektodermadan xosil bo`lgan a`zolar barchasi bir-biri bilan mustahkam elektron aloqa bog`lagan. Inson organizmi tashqi muhitdan teri qoplamasi bilan ajratilgan deb aytdik, aslida ajratilgan degan so`z nisbiy ma`noda. Inson organizmi tashqi muhit bilan doimo mutlaqo aloqada.

Embrional rivojlanish davrida inson markaziy nerv tizimi bir necha segmentlarga bo`linadi. Jumladan, orqa miya 31 segmentga bo`lingan. Ko`plab nerv tolalari orqali orqa miya (*u orqali bosh miya ham*) segmentlari terining qaysidir qismi bilan aloqa bog`lagan. Ya`ni terining har qaysi qismi nerv tolalari orqali orqa miyaning qaysidir segmenti bilan, u orqali bosh miya bilan, bosh miya orqali qaysidir ichki organ va suyak-mushak tizimi bilan bog`langan. Shuning uchun agar terining qaysidir qismiga qandaydir ta`sir ko`rsatilsa, o`sha ta`sir zumda nerv tolalari orqali orqa miyaning tegishli segmentiga boradi, u yerdan bosh miyaning tegishli qismiga boradi, u yerdan bosh miya vegetativ gangiliyalari orqali tegishli ichki organga va suyak-mushak to`qimalariga yuboriladi.

Terida ter bezlari, yog` bezlari, sezuvchi retseptorlar joylashgan. Terining ba`zi qismlarida sezuvchi retseptorlar ko`plab miqdorda bor va u yerlar biologik faol nuqtalar, deb yuritiladi (*yoki akupunktir nuqtalar*). Har bir kishida mingdan ortiq biologik faol nuqta bor, deb hisoblanadi. Har bir kv. sm terida 150-200 nuqta

og`riq sezadi, 5-10 ta nuqta sovuqni sezadi, 1-2 ta nuqta issiqni sezadi, 20-25 ta nuqta bosimni sezadi.

Biologik faol nuqtalar–sezuvchi retseptorlarning ko`plab miqdorda joylashgan joyi. Ular axborot energiya (*quvvat*) ni yaxshi qabul qilish xususiyati bor bo`lgan yuqori molekulali oqsil tuzilmalardir. Ushbu oqsil tuzilmalar tashqi muhitdan quvvatni qabul qilib, elektron kanalga (*akupunktir*) o`tkazadi. (*Qon tomirlari, nerv tomirlari, limfa tomirlari, mushak, pay tolalari elektron kanallari bo`lishi mumkin*).

Gap shundaki, energiya-elektron oqimi. Elektronlar esa Kulon qonuniga asosan musbat zaryadlangan ionga tortiladi, (*elektronlar manfiy zaryadga ega*) ionga yaqinlashgan sari elektron tezligi, demak, kinetik energiyasi oshadi, shuning uchun inersiya bilan qarshisidagi iondan o`tib ketadi, natijada, navbatdagi ion ta`siri doirasiga o`tib qoladi va unga tortiladi, yana tezlanadi kinetik energiyasi yana oshadi, natijada, inersiya bilan navbatdagi iondan ham o`tib ketib, keyingi ionni tortish kuchi ta`siri doirasiga kirib qoladi, yana tezlanadi va hokazo.

Organizm suyuqliklari, jumladan, tomirlardagi qon, limfa suyuqliklari, nerv tomirlari o`zagi va qobig`i orasidagi suyuqliklar, mushak va paylar tolalari va qobiqlari orasidagi suyuqliklar, hujayralararo suyuqliklar va hujayra suyuqliklari o`z tabiatlari bilan plazma xossalariga (*suyuq plazma*) ega suyuqliklar ekanligi uchun ular elektron uchun a`lo darajadagi o`tkazgich hisoblanadi. Shuning uchun ular eng yaxshi elektron o`tkazgich-elektron kanal (*akupunktir kanal*) bo`la oladilar. Biologik faol nuqtalardan o`tgan erkin elektron ushbu kanallar orqali borgan sari tezlanib, ko`plab kinetik energiya to`plab, tegishli organni hujayralariga boradi. Elektronlarning harakati ushbu kanallarda muntazam elektr maydoni hosil qilib boradi. Terining ma`lum bir qismi, qaysidir bir ichki organ bilan elektron kanal orqali bog`langan va energiya oqimi o`sha joyga borishini yana bir bor eslatib o`tamiz. Elektronlarni elektron kanaldan o`tish tezligi yorug`lik tezligigacha yetishi mumkin ekanligini ta`kidlab o`tamiz. Inson terisida mingdan ortiq biologik nuqtalari borligi va ulardan tinimsiz elektronlar (*ya`ni quvvat*) yuqoridagidek tezlikda organizmga kirib chiqib turishini tasavvur qiling. Bundan tashqari elektron-

lar terining hamma qismidan ham kiradi, lekin biologik faol nuqtalaridagidek katta miqdorda emas. Inson terisi orqali oladigan energiya ana shulardan iborat. Shunday qilib inson organizmi o`ziga kerakli energiyani tashqi muhitdan oladi: eng ko`p qismini nafasi va terisi orqali, so`ng iste`mol qilingan oziq ovqatlardan hosil bo`lgan energiyani oladi. Demak, inson o`ziga kerakli energiyani eng kam qismini ovqatdan oladi. Lekin ba`zi sabablarga ko`ra nafasi orqali yaxshi energiya olaolmasa, shuningdek, terisi orqali yetarli darajada energiya ola olmasa organizm kerakli energiyani ko`p qismini ovqatdan olishga majbur bo`ladi, lekin bu bilan inson o`z umrini keskin qisqartiradi.

Terini issiq bo`lishi, biroz nam bo`lishi elektronlar qabul qilinishini yaxshilaydi.

Elektronlar burundan, og`iz bo`shlig`idan, peshob yo`lidan va anusdan a`lo darajada qabul qilinadi.

Elektronlar yuz terisidan, boshdan, bo`yindan, tomoqdan, qo`l va oyoq barmoqlari panjalaridan tirsakkacha va boldirni pastki qismigacha, yaxshi qabul qilinadi.

Sovuq va quruq teridan elektronlar kam o`tadi.

Elektron o`tkazuvchi «yo`llar», elektron kanallarining sofliqi, organizmni energiya bilan ta`minlashda bosh rolni o`ynaydi. Har bir organizmni qancha yashashi, uni qanchalik energiya bilan ta`minlanishiga bog`liq. Elektron kanallar esa qon tomirlari, limfa tomirlari, nerv tomirlari, pay-mushak tolalari, hujayralararo suyuqliklar va hujayra suyuqliklaridir. Bir so`z bilan aytganda, organizm suyuqliklaridir. Ana shu suyuqliklarni toza tutish, ulardan elektron o`tishini muntazam ta`minlaydi. Chiqit bosgan joylarda ionlar zaryadi yetarli bo`lmaydi, demak, elektron yaxshi o`taolmaydi. o`sha yerda energiya tanqisligi yuz beradi. Asta-sekin organ ishdan chiqadi.

Endi teri qoplamasi to`g`risida biroz ma`lumotga ega bo`lganimizdan so`ng kundalik turmushimizdagi suv muolajalari va taxorat olish jarayonida organizmda qanday ijobiy o`zgarishlar bo`lishini tushunish oson bo`lib qoladi.

Ikki qo`lni chig`anog`i bilan qo`shib yuvish. Bosh barmoq kaft tomonining oxirgi bo`lagi yumshoq qismini yuvish va ishqash bilan bosh miyaga;

O`sha joyni markaziy nuqtasini yuvish va ishqash bilan gipofiz beziga;

Ikkinchi, uchinchi, to`rtinchi barmoqlar kaft tomoni oxirgi bo`g`inini yuvish va ishqash bilan peshona sinusi va Gaymarov bo`shlig`iga (*yuz suyaklaridagi g`ovak joylar*);

Ikkinchi barmoqni boshlanish joyi (*kaft tomon*)ni yuvish va ishqash bilan ko`zga;

Uchinchi, to`rtinchi barmoqlar orasini (*kaft tomon*) yuvish va ishqash bilan Yevxstaxev trubasi (*quloq teshigini dimoq bilan ulaydigan naycha*) ga;

To`rtinchi, beshinchi barmoqlar boshlanadigan joyni (*kaft tomon*) yuvish va ishqash bilan quloqlarga;

Uchinchi, to`rtinchi barmoqlar boshlanadigan joyni (*kaft tomon*) yuvish va ishqash bilan o`pkaga;

Ikkinchi va uchinchi barmoqlar asosini (*kaft tomon*) yuvish va ishqash bilan quyosh chigaliga (*oshqozon ostida joylashgan nervlar chigali*);

Birinchi, ikkinchi barmoqlar asosini (*kaft tomon*) yuvish va ishqash bilan oshqozonga;

Birinchi barmoq asosini (*kaft tomon*) yuvish va ishqash bilan oshqozon osti beziga;

Kaftlar ichki tomonining tirsak chekkasini yuvish va ishqash bilan jigarga;

Kaftlar ichki tomonining bilak chekkasini yuvish va ishqash bilan buyraklarga;

Kaftlar ichki tomonining o`rta qismini yuvish va ishqash bilan ichaklarga;

Kaftning boshlanish joyi tirsak tomonini yuvish va ishqash bilan ayollarda tuxumdonlarga, erkaklarda yorgoqqa;

Kaftning boshlanishi (*bosh barmoq tomondan*)ni yuvish va ishqash bilan peshob pufagi, erkaklarda prostata bezi, ayollarda bachadonga;

Kaft va bilak-tirsak chegarasidagi chiziqni yuvish va ishqash bilan o`tirg`ich nervga;

Bosh barmoqni boshlanish joyi (*kaft tomondan*) yuvish va ishqash bilan qalqonsimon bez va paraqalqonsimon bezlarga;

Bosh barmoqni tashqari qismini (*oxirgi bo`g`inidan tashqari*)ni yuvish va ishqash bilan tanani bel, dumg`aza, ko`krak kafasi va ensa qismlariga elektron yuborish yaxshilanadi.

Bosh barmoqni o`rta bo`g`inini tashqi qismini yuvish va ishqash bilan bo`yinga;

Bosh barmoq tirnog`ini yuvish va ishqash bilan gipofiz beziga;

1- 2- 3- 4- 5-barmoqlar tirnoqlarining teri bilan qo`shiladigan joylarini yuvish va ishqash bilan (*teridan tirnoqlar o`sib chiqqanda, qirqib yuboriladagan joy*) Gaymarov bo`shlig`i va peshona g`ovaklariga;

2-3-4-5-barmoqlar boshlanish joylarining oralarini (*tashqi tomondan*) yuvish va ishqash bilan tananing yuqori qismi limfa tizimiga;

1-2-barmoqlar boshlanadigan joylar oralarini (*tashqi tomondan*) yuvish va ishqash bilan tana limfa tizimiga;

«Bilak uzuk» sohani (*tashqi tomondan*) yuvish va ishqash bilan qo`l va chov limfa tugunlariga;

Kaftlarni orqa tomonini yuvish va ishqash bilan ko`krak qafasiga (*yurak, o`pka, ko`ks oralig`i tuzilmalari*) elektronlar yuborilishi yaxshilanadi.

Shuningdek, bilaklarda bir necha yerda yuqoridagi elektron kanallarni bir-birlari bilan qo`shib turadigan vositachi kanalchalar bor. Agar organizmga zarurat tug`ilsa, energiya bir kanaldan boshqa qanalga ana shu kanalchalar orqali o`tkaziladi.

Yuzni yuvish.

Peshonani yuvish va ishqash bilan bosh miyaga;

Peshonani pastki qismi, ikkala qosh bir-birlariga yaqin kelgan qismini yuvish va ishqash bilan jigarga;

Mijjalarni yuvish va ishqash bilan taloqqa;

Qovoqlarni yuvish va ishqash bilan buyraklarga;

Yonoqlarni yuvish va ishqash bilan o`pkaga;

Burun uchini yuvish va ishqash bilan yurakka;

Burun uchi va yuqori lab o`rtasini yuvish va ishqash bilan oshqozonga;

Yuqori labni yuvish va ishqash bilan o`n ikki barmoqli ichakka;

Pastki lab ostidagi chiziqni yuvish va ishqalash bilan ichaklarga hamda iyakni yuvish va ishqash bilan butun hazm tizimiga elektronlar yuborilishi yaxshilanadi. Sababi, yuqoridagi nuqtalar, ko`rsatilgan ichki organlar bilan elektron aloqada turadi;

Quloqlarni yuvish va ishqalash bilan barcha ichki organlarga elektronlar yuborilishi yaxshilanadi. (*Har bir quloq suprasida 70 tadan biologik faol nuqtalar bor, ular hamma ichki organlar bilan elektron kanal orqali bog`langan*)

Boshga mas`h tortish.

Boshni chekka qismi, tepa qismlari va ensa sohasini ho`llash va ishqash natijasida o`sha sohalardan o`tuvchi peshob pufagi kanali, oshqozon kanali, o`t pufagi kanali, uch olov kanali, oldingi markaziy va orqa markaziy meridian umumiy kanallarining biologik faol nuqtalari, shuningdek, ular orasida ularni qo`shuvchi kanalchalar faollashib ulardan elektron qabul qilinishi va o`tkazilishi ko`payadi.

Og`iz chayqash (*shuningdek, peshob va anusni yuvish*).

Ushbu muolajani bajarish gigienik nuqtai nazaridan hammaga ayon. Lekin ushbu muolajani bajarish bilan odamlar o`z salomatliklari uchun nihoyatda katta foyda keltirayotgan ekanliklarini bilib qo`ymoqliklari kerak. Gap shundaki, og`iz bo`shlig`i epiteliysida, ayniqsa, tilda shuningdek, peshob va anus epiteliysida nihoyatda ko`p biologik faol nuqtalar va ulardan boshlanadigan elektron kanallar bor. Ushbu kanallar organizmni deyarli barcha ichki organlari bilan elektron aloqa bog`lagan.

Organizmdagi markaziy oldingi elektron kanal va markaziy orqa elektron kanallar, shuningdek, jigar elektron kanali, o`t pufagi elektron kanali, peshob pufagi elektron kanallari yuqoridagi organlar bilan (*og`iz bo`shlig`i, peshob, anus*) «qo`shuvchi» kanallar orqali bog`langan. Ana shu sababli og`iz chayqalganda, ayniqsa, suv g`arg`ara qilinganda, (*tanglay tomoq-halqasida biologik faol nuqtalar*

ko`p), peshob va anusni yuvganda va yengil ishqalanganda organizmning hamma qismiga elektron oqimi ko`payadi. (*Mantek Chianing mikrokosmik orbita meditatsiyasi va boshqa mashqlarning yuqori samaradorligi ham ana shu kanallarning tozaligiga ya`ni erkin elektronlarning yaxshi aylanishiga bog`liq.*)

Burunga suv olib burun ichini tozalash.Burun ichiga suv olinganda, organizmda quyidagi jarayonlar kechadi. Burun bo`shlig`i shilliq pardasi bosh miya, ko`krak qafasi organlari, qorin bo`shlig`i organlari bilan nerv tizimi orqali reflektor bog`langan. Ushbu tizim elektron kanallari orqali burundan butun organizm elektron energiya olishi haqida avvalgi bobda to`xtalganmiz.

Burun shilliq pardalariga suv ta`sir etganda, u yerda ko`plab miqdorda joylashgan hid bilish retseptorlari orqali elektron oqimi bosh miyaning gipotalamus sohasiga boradi (*miya go`yo achishgandek seziladi*). Gipotalamus esa gipofiz bezi bilan birgalikda butun organizm ichki sekresiya bezlarini idora qiladi. Demak, gipotalamus soha va gipofiz bezi erkin elektronlardan yuqori darajadagi kinetik energiyani olib o`z faolligini oshiradi, natijada, butun organizmdagi barcha ichki sekresiya bezlariga kuchli impuls ketadi. Barcha ichki sekresiya bezlari yuqori daraja faollikda ishlaydilar. Ichki sekresiya bezlari gormonlari ta`siri natijasida organizmdagi barcha hujayra jarayonlari faollashadi. Bu esa hujayralarni, hujayralararo bo`shliq-larni chiqindilardan yaxshi tozalanishini ta`min etadi (*qadimgi xindistonda Djala netti usuli bilan bosh kasalliklarini davolashgan. Bu usulda suv burunga quyilib og`iz orqali chiqarilgan*).

Odatda, go`yo arzimagandek tuyiladigan ushbu muolajani bajarilishi markaziy nerv tizimiga, ayniqsa, rag`batlantiruvchi ta`sir etadi. Ya`ni tahorat olish va yuzimizni yuvish asnosida burunga suv olib «chayqab» suvni qayta to`kish uchun burunni ikkala teshigini burunni qanotlarini ezish bilan to`sib burun ichini anchagina dimlash va ancha dimlangandan so`ng shiddat bilan burunni qoqish muolajasi. Ushbu muolaja bajarilganda, burun ichi dimlanadi, bosim ortadi, natijada, burun ichida havo bosimining ortishi bilan burun ichidan yuz suyaklarini (*yuz suyaklari, bosh suyaklari ikki qavat qattiq plastinkadan iborat bo`lib, ular orasi g`ovak, to`rsimon, nisbatan yumshoq suyaklardan tashkil topgan, ana shu*

g`ovak joylar yuzda-Gaymarov bo`shlig`i, peshonada–peshona sinuslari, burun-ning ikki yon devorlarida anchagina sezilarli darajada katta, ana shu g`ovak joylar bir-birlari bilan ingichka suyak naychalar bilan tutashgan) g`ovak qismiga va peshona suyaklari g`ovak qismiga havo yuradi. Havo suyak plastinkalari orasi bo`ylab ichki plastinkalardagi mavjud teshikchalar orqali miya yuzasigacha boradi. Shuningdek, havo yuzdagi Gaymarov bo`shlig`idan Yevstaxiy naychasi orqali quloq havo yo`lidan tashqariga chiqib ketadi. Odatda, hammamizda nafas olish-chiqarish jarayonida, so`zlashuv jarayonida tomoq-xalqum tizimlari vositasida yuqoridagi ko`rsatilgan joylarda havo aylanib turadi. Shuning uchun odamning ovozi yoqimli, chiroyli, ohangli bo`ladi. Muhimi, ushbu tizimda havo aylanishini yaxshi maromda bo`lishi bosh suyaklari ichida qon, limfa aylanishini, shuningdek, miyaning xususiy suv aylanish tizimida jarayonlarning yaxshi maromda kechishiga yordam beradi.

Yuqori nafas yo`llarining ba`zi shamollash kasalliklarida, yoki o`rta va katta yoshdagi kishilarda yuqoridagi naychalarning yoki suyak plastinkalari orasidagi g`ovak qismlarning chiqitlar bosishi natijasida u yerda havo aylanishi yomonlashadi. (*Ko`pdan ko`p bosh og`riqlarining ham sabablari shu.*) Natijada, bosh miyada qon aylanishi, limfa aylanishi va miya xususiy suyuqliklari aylanishi tizimida muammolar paydo bo`ladi. Go`yo arzimlas ko`ringan muolaja bilan, ya`ni burun teshiklarini to`sib, ma`lum muddat u yerni dimlab, so`ng shiddat bilan havoni burundan chiqarib yuborilganda (*burun qoqilganda*) burun teshigida havo bosimi shiddat bilan tushib ketganligi uchun endi havo oqimi ana shunday shiddat bilan butun bosh suyagi ichi tomonidan va quloq havo yo`llari tomonidan Gaymarov bo`shlig`i orqali burun ichi tomonga va u yerdan tashqariga oqadi. Natijada, bosh suyagi ichi suyak plastinkalari orasidagi g`ovak qismlar, peshona sinuslari, Yevstaxiy naychalari, Gaymarov bo`shliqlari, burun suyaklari orasidagi g`ovak qismlar va to`rsimon suyaklar (*burun teshigini miya asosini yuzasidan chegaralab turadigan g`alvirsimon ko`p teshikli suyak*) havo yo`llari tozalanadi. Bu degani tashqi muhitdan burun orqali bosh miyaga kiradigan yo`l bor chiqitlardan tozalanadi. Havo aylanish yo`llari ravonlashadi. Muhimi, bosh

suyaklari ichki bosimi va tashqi muhit bosimi orasidagi muvozanat yaxshilanadi. Shuningdek, miyada qon aylanishi, limfa aylanishi va miya xususiy suv aylanish tizimini ishi yaxshilanadi.

Ushbu muolaja bosh miya ishemik kasalliklari, bosh miya gipertenziya kasalliklari, funksional bosh og`riqlar, gipertoniya kasalligi, gipotoniya kasalligi, frontit, sinussit, gaymorit, yevstaxit, yuz nervlarini nevrozlari kabi kasalliklarni tuzatishda yordam beradi. Lekin aynan shunday kasali bor odamlar ushbu muolajani bajarishga kirishishdan oldin mutaxassis shifokor bilan maslahatlashib olishlari kerak. Boshqa kishilar esa hech qanday tashvishsiz ushbu muolajalarni bajarishlari mumkin.

Oyoqlarning oshig`i bilan qo`shib yuvilganda, oyoq panjalari kafti, tovon sohasi suyaklari, bo`g`inlari, paylari mushaklari, limfa, qon va nerv tomirlarining harakatlari natijasida oyoq sohasi teri qoplamasidagi ko`pdan-ko`p biologik faol nuqtalardan elektron zaryad energiyasining qabul qilinishi ustun darajada ko`payadi. (*inson organizmi ko`p qutbli tizim hisoblanadi–oyoq panjalari, kaftlari ham alohida qutb hisoblanadi*).

Chunonchi, bosh barmoq yumshoq qismi (oxirgi bo`g`ini)dan elektron energiya oqimi elektron kanallar orqali bosh miyaga.

Ikkinchi, uchinchi, to`rtinchi va beshinchi barmoqlar «yumsho-g`i»dan zaryadlar peshona suyagi g`ovak qismiga va yuz suyaklari g`ovak qismlariga.

Oyoq kaftlarining ikkinchi, uchinchi barmoqlari boshlanadigan joyni o`rtasidagi qavariqroq maydonchadan ko`zlarga.

Barcha barmoqlar orasidagi yoriqlar terisidan – tishlarga.

Bosh barmoqni o`rta bo`g`inidan (*kaft tomon*) gipofiz beziga.

Bosh barmoq o`rta bo`g`ini (*kaft tomon*) va birinchi bo`g`in chegarasidagi teridan–miya yarim sharlariga.

Bosh barmoq boshlanadigan soha terisidan–miyachaga.

Birinchi ikkinchi barmoqlar boshlanadigan joyni o`rtasidagi qobariqroq joydan (*ko`z nuqtasidan ichkariroq soha*) tana limfa harakati tizimiga.

Kaftning bosh barmoq boshlanadigan sohasidagi yostiqsimon yumshoq terisini. yuqori qismidan ensaga, tomoq sohaga va ushbu yostiqchani kaftni teppa qismiga o`tish chegarasidan qalqonsimon va paraqalqonsimon bezga.

Oyoq kafti terisini oyoq usti terisiga o`tish chegarasini bosh barmoq boshlangan qismidan kaftni chuqurlashgan sirti chegarasigacha umurtqa pog`onasini ko`krak qismiga;

«Chuqurlashgan» sirtidan tovon tomon «ko`tarilish» sirtigacha umurtqa pog`onasini bel qismiga;

«Ko`tarilish» sirtidan tovon suyagi sohasigacha bo`lgan sohadan dumg`azaga;

Tovon suyagi asosi sohasidagi teridan o`tirg`ich nervga;

Tovon sohani yuza tomoni va kaft tomoni chegarasidagi sohadan tos soha a`zolariga;

«Dumg`aza nuqtasi»dan 2,5-3 sm kaft ichkarisi tomon sohadan peshob pufagiga;

Kaftlarning eng «chuqur» sohasidan tovon tomon ko`tarilish sohasidan barcha ichaklarga;

Kaftning eng chuqur sohasidan panjalar tomon ko`tarilish sohasidan (2-*barmoq asosidan tovon markaziga o`tkazilgan chiziq proeksiyasi-dan*) «quyosh chigali»ga shu sohani biroz tashqariroq qismidan, ya`ni 3-4-5-barmoqlar asosidan tovonga o`tkazilgan chiziq proeksiyasidagi sohadan jigar va o`t pufagiga;

4-5-barmoqlar asosidan tovon suyagiga o`tkazilgan chiziqlar proeksiyasi orasidagi sohadan quloqlarga va 2-3-barmoqlar asosidan tovon suyagiga o`tkazilgan chiziqlar proeksiyasi orasidagi sohadan bronxlar va o`pkaga elektron energiya oqimi ketadi.

Shuningdek, oyoqlar panjalari usti sohasining 1-2-3-4- barmoqlari boshladigan joylar (*barmoq oralaridagi terisi va usti terisi chegarasidan*) sohalaridan tananing barcha limfa tizimiga;

Panjalar usti teri qoplamasidan bronxlar va o`pkaga va ko`krak qafasiga;

Oshiq soha (*ichki tomon*) usti qismidan qo`ltiq va chov limfa tizimiga;

Oshiq soha ostki qismidan peshob yo`llari va peshob pufagiga;

Oshiq soha (*tashqi tomon*) terisidan jinsiy a`zolarga (*urug`don, urug`yo`llari, prostata bezi*) tuxumdonlar, bachadon va dumg`aza sohaga elektron zaryadlardan iborat energiya oqimi ketishi ustun darajada ko`payadi.

Janobi payg`ambarimiz Muhammad s.a.v «Qo`llaringiz va oyoqlaringiz barmoqlari oralarini toza tutinglar» (*ya`ni tahorat paytida, albatta, u yerlarni maxsus yuvinglar*), deb qayta-qayta ta`kidlagan ekanlar. Ushbu amalning inson salomatligi uchun ahamiyati nihoyati beqiyos. Sababi, qo`l panjalari oralaridagi teri epidermisining qavatlari va tananing yarmidan yuqori qismida joylashgan ichki organlar limfa tizimida, shuningdek, oyoqlar barmoqlari oralaridagi teri epidermisi qavatlari va tananing pastki yarmi qismida joylashgan ichki organlar limfa tizimlari orasida elektron energiya kanallari mavjud. Qo`llar va oyoqlarning ko`rsatilgan qismlari alohida e`tibor bilan yuvilganda, suv tarkibidagi ozod elektronlar kinetik energiyasi elektron kanallar orqali ichki organlar limfa tizimi hujayralariga yetkaziladi. Natijada, ushbu organlar limfa tizimi ustun darajada faollashadi. Demak, organlar, to`qimalar yaxshi tozalanadi, ya`ni kasallikdan xoli bo`ladi.

Butun tanani yuvish. Ushbu muolajani ham gigienik nuqtai nazardan ma`nosi ma`lum. Lekin organizm energetikasi nuqtai nazaridan ma`nosi hammaga ham ma`lum emas. Butun tana suv bilan yuvilganda, ayniqsa, sovuq suv bilan yuvilganda tana issig`i va suv issiqligi orasidagi tafovut katta ekanligi uchun sovuq suv tananing ichi va sirti orasidagi issiqlikni farqini ko`paytiradi, dastlab tana sirtidan ichkarisiga qarab katta miqdorda elektronlar oqimi shiddat bilan oqadi. Elektronlarni konveksion harakati deb ataladigan ushbu jarayonni organizmga foydasi juda katta, birinchidan organizmga katta miqdorda energiya olib kiradi; hujayralarning kuchli giperpolyarizatsiya etadi (*qutblantiradi*) qutblanish esa hujayra genetik apparatini rag`batlantiradi, natijada, hujayra biosintez jarayonlari yaxshilanadi, ikkinchidan, elektronlarning shiddat-li harakati o`z yo`lida uchragan uncha muncha chiqitlarni yopishib turgan joyidan ko`chirib qo`yadi. Bir ozdan so`ng tananing ichi va sirti orasidagi issiqlikning farqini o`zgarishi tufayli elektronlar tananing ichdan sirtiga oqadi. (*Endi «ishlab» energiyasini sarf etgan elektronlar*

hujayradan tana tashqarisiga oqadi). Ular o'z yo'lida yana yopishib turgan chiqitlarni ko'chiradi, bir qismini teri yuzasiga olib chiqadi. Ko'chib qolgan chiqindilarni, limfa va qon tozalab olib ketishi osonlashadi.

SUV MUOLAJALARINI “STRESS” VA “DEPRESSIYA” GA TA’SIRI

Uzoq evolyusiya davomida inson organizmi tashqi muhitning (*tabiat va jamiyatning*) barcha ta'sirlariga ma'lum darajada moslashishga ko'nikma hosil qilgan. Ushbu moslashish inson organizmini ichki sekresiya bezlari tizimi tomonidan, oliy nerv tizimining bevosita ishtiroki va nazorati ostida bajariladi.

Har bir organizmning moslashish qobiliyatiga qarab «odatiy» ta'sirlar organizmda keskin o'zgarishlar hosil qilmaydi. Organizm hujayralari va organlarining ish maromi o'zgarmaydi.

Agar ta'sir etuvchi faktorni (*yoki faktorlar guruhini*) ta'sir etish darajasi «me'yor»dan biroz ortiqroq bo'lsa, ichki sekresiya bezlari biroz «javob» kiladilar. Agar ta'sir etuvchi faktor kuchli va davomli ta'sir etsa, organizm «javobi» ham o'shanga yarasha bo'ladi. Xullas, har kanday tashqi muhit ta'siriga inson organizmi markaziy nerv tizimi va ichki sekresiya bezlari tizimi faoliyati orqali moslashadi va tashqi muhit va organizm aloqalari muvozanati saklanadi.

Organizmga tasodifdan qattiq ta'sir yetkazilsa, (*shu jumla-dan, ekstremal holatlar va hokazolarda*) ushbu ta'sir sezgi tizimlari orqali markaziy nerv tizimining oliy nerv faoliyati bilan bog'liq hujayralariga kuchli ta'sir etadi. Ushbu hujayralarda (*bosh miya po'stloq qismi sezuvchi nerv markazlarida*) kuchli biomaydon hosil bo'ladi. Ushbu maydon «impuls» sifatida harakatlantiruvchi nerv hujayralari orqali bosh miya po'stloq osti markazlari gipotalamik soha va gipofiz beziga (*organizmning bosh bezi*) o'tadi. Oliy nerv faoliyati bilan bog'liq hujayralardan «kuchli impuls» olgan gipotalamik soha va gipofiz bezi o'ta faollashadi (*ayniqsa, kishi kamsitilganda, haqorat eshitganda, qattiq darg'azab bo'ladi*). Ma'lumki, gipotalamik soha va gipofiz bezi, markaziy nerv tizimi ishtirokida organizmdagi barcha hayotiy jarayonlarni nazorat qiladi. Ushbu sohada ishlab chiqariladigan gormonlar (*garmao–qo'zg'atuvchi ma'noda*) tireotrop gormoni, adrenokortikotrop gormoni, lipotrop gormoni, fosfotrop gormoni kabilar

hosil bo`lishi ko`payadi. Ushbu gormonlar ta`sirida qalqonsimon bezi, paraqalqonsimon bezlari, ayrisimon bezi, oshqozon osti bezi, buyraklar usti bezlari, jinsiy bezlar kabi organizmning asosiy bezlari yuksak maromda ishlaydi. Ushbu bezlardan ishlab chiqarilayotgan yuzlab turdagi gormonlar ta`sirida (*shu jumladan, buyrak usti bezi gormonlaridan biri–adrenalin ham*) butun organizmning barcha organlaridagi minglab turdagi gormonlar, biologik va kimyoviy faol birikmalar, enzimlar va hokazolar ishlab chiqarilishini yuksak darajaga ko`taradi. Ushbu jarayonda buyrak usti bezlari alohida ahamiyatli ekanligini ta`kidlash kerak. Natijada, organizmdagi biokimyoviy jarayonlar odatdagidan bir necha barobar (*hatto 10 martagacha*) tez o`tadi. Organizm suyuqliklari (*hujayra suyuqligi hujayra-lararo suyuqliklar, lifma, qon va hokazo*) qizib ketadi. Organizmda ko`plab miqdorda energiya yig`ilib qoladi.

Organizm hujayralari, to`qimalari 37-37,5 gradus (*selsiy bo`yicha*)da ishlashga moslashgan. Organizm suyuqliklarini 37,5 gradusdan yuqori bo`lishi hujayralardagi hayotiy jarayonlarga jiddiy salbiy ta`sir ko`rsatadi. Moddalar almashinuvi jarayoni bosqichlarida murakkab birikmalardan soddaroq birikmalar hosil bo`lish jarayonlarida hujayralarni o`zlari uchun ziyon keltiradigan hosilalar (*radikallar*) paydo bo`lib qoladi. Issiqlikni odatdagidan yuqori ekanligi uchun ushbu radikallar yuqori faollikka ega bo`lishi mumkin va ular hujayralardagi biokimyoviy jarayonlarda faolroq ishtirok etib, hujayra uchun kerakli birikmalarni emas, mutlaqo boshqa, hatto hujayralar uchun zararli birikmalar paydo etishi mumkin. Organizmdagi ana shu holat stress holat, deb ataladi. Ana shunday noxush jarayonlarni organizmga ziyonini kamaytirish uchun organizmni tezda stress holati va uni oqibatlaridan «tozalash» kerak bo`ladi. Buning uchun organizmdan tezda ortiqcha energiyani, radikallarni va uning ishtirokida hosil bo`lgan keraksiz chiqitlarni chiqarish kerak. Organizmdan ortiqcha energiyani va chiqitlarni tezda chiqarish uchun organizmni «jismoniy zo`riqtirish» ya`ni ko`p muskul kuchini ishlatish (*yugurish, gimnastika va hokazo*) kerak yoki suv muolajalarini qabul qilish kerak. Ma`lumki, ushbularni har doim ham bajarish imkoniyati bo`lavermaydi. Vaqt esa g`animat, har daqiqa sayin «radikallar»

organizm hujayra-larini shikastlamoqda, organizm ichidan yemirilmoqda. Ana shunday paytda darhol tahorat olib yuborish yoki suv muolajalaridan birini bajarish organizmdan ortiqcha energiyani chiqarib yuboradi. So`ng bir necha rakat nafl namozi o`qish esa «radikallar»ni hujayradan hujayralararo suyuqlikka, u yerdan limfa va qonga, qondan buyraklar orqali peshob pufagiga joylanishini tezlashtiradi. Natijada, hujayralar (*organizm*) ortiqcha shikastlanishdan saqlab qolinadi.

Janobi Payg`ambarimiz Muhammad s.a.v.-«Darg`azab bo`lsangizlar, tahorat qilingizlar»,—deb uqtirganlarida yuqoridagilarni nazarda tutgan bo`lsalar, ajab emas.

Organizمنى «stress» holatlaridan yana bir xili borki, u haqda biroz to`xtash kerak, Stressni bu turida organizmda keskin, jo`shqin o`zgarishlar kuzatilmaydi, kishini «qoni qaynab» dargazab bo`lmaydi. Aksincha, unday kishilarni kayfiyati past, g`amgin bo`ladi. Bunday turdagi stressni (*depressiyani*) organizmga zarari boshqa «stress» lardan ko`p bo`lsa, ko`pki, kam emas. Odatda, bunday turdagi depressiyalar surunkali, davomli kechadi. Ushbu depressiyani hosil bo`lishiga, turmushda juda ko`p sabablari bor. Yashash uchun noqulay iqlim, obi-havoni keskin o`zgarishi va hokazo kabi tabiiy sabablar. Ishsizlik, ishlash uchun noqulay ish joylari, ish joylaridagi noma`qul ijtimoiy munosabatlar, atrof-muhit jamoasi munosabatlari va hokazo kabi ijtimoiy sabablar. Shuningdek, oila muhitining nosozligi va hokazolar ushbu turdagi go`yo sokin kechadigan, lekin organizmga katta ziyon keltiradigan «stress»larga sabab bo`ladi. «Stress»ning ushbu turida yuqoridagi sabablar ta`siriga (*masalan, ishsizlikda kishi go`yo hech kimga keragi yo`qday sezadi o`zini*) javoban organizm hujayralarida manfiy sifatli energiya hosil bo`ladi. (*Inson organizmining hamma organlarini o`zlarini alohida ruhiy tanasi, aql-idrok tanasi, nur tanasi, plazma tanasi va jismi bor ekanligini nazarda tutamiz*) Ana shu manfiy sifatli energiya uzoq vaqt organlarda hosil bo`laveradi, chunki stressning sokin turi uzoq vaqt davom etadi. Ushbu manfiy sifatli energiya eng avval o`sha organ va hujayralarni ruhiy tanasiga shikast yetkazadi. Sekin-asta boshqa tanalarni ham shikastlab o`sha organni kasallikka duchor qiladi. Ana shu organ yurak yoki boshqa organ bo`lishi mumkin. Manfiy sifatli energiya eng avval

masalan, yurak ruhiy tanasiga ta`sir etgani uchun, yurak ruhi besaramjon bo`ladi. Bu kishini kayfiyatini past, g`amgin, yuragi besaramjon ekanligidan bilinadi. Agar ta`sir etuvchi kuch ta`siri davom etaversa, manfiy sifatli energiya yurak xujayrlari nur tanasining ishini buzadi, so`ng plazma tanasini ishini buzadi va nihoyat yurak to`qimalarida struktura o`zgarishlariga olib keladi. Shunday qilib kishida yurak kasalliklarining belgilari birin-ketin namoyon bo`la boshlaydi. *(Afsuski, eng zamonaviy mukammal tekshiruv apparatlari ham kasalliklarni boshlang`ich paytida, ya`ni inson ruhiyatida besaramjonliklar paydo bo`laboshlagan paytida, nur tanasida o`zgarishlar paydo bo`laboshlagan paytida, plazma tanasida o`zgarishlar paydo bo`laboshlagan paytida aniqlay olmaydi. Ular kasallik hujayralar strukturasi buzgandan keyin aniqlay oladilar, xolos. Shuning uchun salomat yurishni istagan insonlar o`zlarining ruhiy tanasini besaramjon bo`layotganligiga beparvo bo`lmay, darhol tegishli choralar ko`rishlari kerak. Shunda kasallikning oldi olinadi.)*

Sokin kechuvchi, surunkali davom etuvchi stresslarni hosilasi—manfiy sifatli energiyani yurakka ta`siri misolida ko`rib chiqqanimiz noxush jarayonlar, organizmni barcha organlari uchun taalluqli. Barcha organlar manfiy sifatli energiyadan zararlanib, kasallanishi mumkin. *(Doktor Kolli ma`lumotlariga qaraganda, nosog`lom oilaviy muhitda yashayotgan kishilar orasida kasalliklarga chalinish darajasi sog`lom oilaviy muhitda yashayotgan kishilarga nisbatan, taxminan, ikki barobar ko`p ekan.)* Manfiy sifatli energiya hujayralarda «dimlanib» «turg`un nuqtalar» hosil qiladi. Ushbu nuqtalar atrofida energiya aylanishi buzilib, avvalo, hujayra o`ladi. So`ng o`lgan hujayra atrofida yana boshqa o`lgan hujayralar va yaqin atrofdagi boshqa chiqindilar yopishib, qotishadi. Bu jarayonga hujayralardagi ba`zi bir moddalar yetishmovchiligi va ayni paytda ba`zi moddalarni keragidan ortiqchaligi ham qo`shimcha bo`lib, jarayon tezlashib ketadi. Natijada, hujayralar guruhida energiya aylanishi buziladi, u esa moddalar almashinuvini buzadi, hujayralar guruhi strukturalari buziladi, demak, kasallik paydo bo`ladi.

Kasallik paydo bo`lishining oldini olish uchun yuqorida sanab o`tilgan tabiiy va sotsial faktorlarni imkoni boricha yaxshilash lozim. Lekin eng muhimi, oilaviy turmush sharoitini sog`lomlashtirish zarur. Sog`lom turmush kechirish tarzini mustahkamlash kerak. Ana shunda stresslarning eng yomoni surunkali, sokin kechuvchi stress kishilarni kamroq shikastlaydi. Lekin bunday «juda ma`qul maromda» hayot kechirishni ta`minlash juda qiyin. Stress holatlar baribir yuz berib turadi. Bunday holatlarda suv muolajalari yoki har kuni 5marta tahorat olib, namoz o`qish ibodatini bajarib yurilsa, stress organizmga ziyonli ta`sir yetkaza olmaydi. Sababi, tez-tez tahorat olish va namoz o`qish natijasida manfiy sifatli energiya hujayralarda dimlanib, «turg`un nuqtalar» hosil qilishga ulgurmaydi.

DORIVOR MODDALARNI SUV MUOLAJALARI YO`RDAMIDA ORGANIZMGA TA`SIR ETTIRISH

Diqqat, ushbu bobdagi barcha ko`rsatmalar davolovchi vrach ko`rsatmasi bilan va uning nazoratida o`tkaziladi.

Hammom yoki vanna muolajalarini, har bir a`zoning o`z tabiiy biologik faol «soatlarida» o`tkazish butun organizm, xususan, har bir a`zo va tizimlar uchun ko`ngildagidek natija beradi.

Masalan, **qandli diabet** kasalligida, qoraqat barglari 20 gramm, zamanixa ildizi 10 gramm, qirqbo`g`in o`ti 10 gramm, na`matak mevalari 10 gramm, qoraqiz o`ti 10 gramm, igir ildizi 10 gramm, sariq choy o`ti 10 gramm, moychechak gullari 10 gramm, yalpiz barglari 10 gramm, yig`ma choyidan 0,5 choy qoshig`ini yarim litr suvda qaynatib, sovitib, suzib 50 grammdan har kuni uch martadan ichiladi. Har haftada bir marta hammom qilinadi, yoki haftada ikki marta iliq vanna qabul qilinadi.*(soat 9-11 gacha)* Hammom va vanna oxirida yuqoridagi dorivor qaynatmadan bel chap biqin sohasiga kompress qilib bog`lanadi, hammom *(yoki vanna)* qilinmagan kunlari shu soatlarda oldin ichaklar klizma orqali tozalanib, yuviladi va 100 gramm dorivor eritma oziqlantiruvchi klizma qilinadi. *(Dorivorlar yo`g`on ichak ko`ndalang qismidan so`rilib ketishi kerak. Buning uchun klizma moslamasi jo`mrangi anusdan sug`urilgandan so`ng bemor tos tomonini balandroq*

ko`tarishi kerak (15minut). So`ng 2 minut o`ng tomonga yonboshlab yotadi. So`ng yana chalqancha holatga qaytib, ko`krak tomonini ham ko`tarib 2 soatcha yotadi.)

Pes kasalligida (*vitiligo*) sariq choy o`ti 30 gramm, qo`shtirnoq gullari 30 gramm, moychechak gullari 20 gramm, qoraqiz o`ti 20 gramm, marmarak o`ti 40 gramm, tog` rayhon o`ti 20 gramm, gazanda o`t barglari 40 gramm aralashtirilgan yig`ma choydan 0,5 choy qoshig`i 500 gramm suvda qaynatiladi. Yarim stakandan har kuni 2-3 marta ichiladi. Har ikki kunda hammom qilinadi. Hammom qilinmagan kunlari ichaklar tozalovchi klizma orqali tozalanadi. So`ng 100 gramm dorivor qaynatma bilan oziqlantiruvchi klizma qilinadi. (*Ushbu usul vitiligo kasalligini parazitlarga bog`liq bo`lmagan turi uchundir. Vitiligoning parazitlarga bog`liq turini davolash uchun organizmdagi parazitlarni yo`qotish kifoya*).

Asab kasalliklari va yurak-qon tomir tizimi funksional kasalliklarida valeriana ildizi 10 gramm, gazanda o`t barglari 10 gramm, qora zira mevalari 10 gramm, ukrop mevalari 10 gramm, yig`ma choyidan 0,5 choy qoshig`i 200 gramm suvda qaynatiladi (*suziladi*). Har kuni 2 marta yarim stakandan ichiladi.

a. Har oyning 1-3-choragida soat 11 dan 13 gacha vanna qabul qilinadi. Vannaga yuqoridagi usulda tayyorlangan 100 gramm dorivor qaynatma qo`shiladi. vanna qilish muddati 20 min. Vanna kunora qilinadi.

Vanna qilinmagan kunlari ichaklar tozalovchi klizma qilinib, so`ng 100 gramm dorivor qaynatma bilan oziqlanti-ruvchi klizma qilinadi (*soat 11dan 13gacha*). Dorivor klizma yo`g`on ichakning ko`ndalang (*gorizontal*) qismiga qilinadi va 100 gramm qaynatmaning hammasini o`sha yerdan so`rilib ketishiga erishiladi. Buning uchun bemor osmonga qarab yotgan holatda klizma qabul qilganidan so`ng klizma moslamasi jo`mrangi anusdan sug`uriladi va tananing tos qismi yelka qismidan ancha balandroq ko`tariladi, 5-10 minut muddat shunday yotiladi, so`ng o`ng tomonga yonboshlab 2 minut yotiladi. So`ng yana osmonga qarab yotgan holatga qaytiladi va yelka tomonni ham tos tomonni ham balandroq ko`tarib (*qorin sohasida burchak hosil qilib*) 2 soatlar chamasi yotiladi.

b. Har oyning 2- 4- choragida uyquga ketish oldidan 100 gramm dorivor qaynatmasi solingan vanna (*iliq vanna 20min*). kunora qilinadi.

- vanna qabul qilinmaydigan kunlari uyqudan oldin tozalovchi klizma (*yaxshisi peshob yoki tuproq bilan*).

- **oshqozon-ichak kasalliklarida** bargizub barglari 20 gramm, yalpiz barglari 10 gramm, sariq choy o`ti 10 gramm, moychechak gullari 10 gramm tirnoq gul gullari 10 gramm, momoqaymoq ildizi 10 gramm, marmarak (*shalfey*) 10 gramm, igir ildizi 10 gramm aralashtirilgan yig`madan 0,5 choy qoshig`i 500 gramm suvda damlanadi. Bir kunda 3 marta ovqatdan yarim soat oldin yarim stakandan ichiladi. Oy kalendarining 1- 3- choragida kunora bir marta 20 minutdan vanna qabul qilinadi, vannaga dorivor damlamasidan 100 gramm qo`shiladi. Vanna qilinmagan kunlari ichaklar avval tozalanib, so`ng 100 gramm dorivor damlamadan oziqlantiruvchi klizma qilinadi.

Vanna qabul qilish va klizma qilish vaqti. Agar oshqozon va 12 barmoqli ichak kasalligi bo`lsa, soat 7-9 gacha, agar ingich-ka ichak kasali bo`lsa, soat 13-15 gacha, agar yo`g`on ichak kasali bo`lsa, 5-7 gacha.

Shuningdek, ushbu kunlari dorivor damlama bilan qorin sohasiga kompress qilinadi. Oy kalendarining 2- 4- choragida esa, har kuni ertalab tabiiy vanna muolajasi bajariladi. Uyquga yotish oldidan tozalovchi klizma qilinadi (*yaxshisi peshobyoki tuproq bilan*).

Teri kasalliklarida. It shumrut po`stlog`i 20 gramm, qayin barglari 15 gramm, kapalakgul o`ti 15 gramm, qoramaron gullari 15 gramm, ukrop 15 gramm, chuchuk miya ildizi 20 grammdan iborat yig`ma choydan 0,5 choy qoshig`i 0, 5 litr suvda qaynatib, har kuni 50 grammdan 3 marta ovqatdan so`ng ichiladi. Har kuni subhidamda tabiiy vanna muolajasi bajariladi. Terining kasallangan joylariga dorivor qaynatmadan kompress qilinadi. uyquga ketish oldidan tozalovchi klizma, so`ng dorivor klizma (*100 gr.*) qilinadi. Iliq vanna qabul qilinadi, vannaga 100 gramm dorivor qaynatma qo`shiladi. (*soat 21 dan 23 gacha*).

O`tdagi tosh kasalligida (*toshning diametri 0,5 sm. dan katta bo`lmagan xolatlarda*). Momoqaymoq ildizi 25gr., yalpiz barglari 25gr., uchbarg barglari 25gr., tog` arnikasi gullari 10gr. yig`masini 0,5 choy qoshig`ini 500 gramm distil-

langan suvda qaynatiladi. Dorivor qaynatma har kuni ertalab va kechqurun ovqatdan oldin yarim stakandan ichiladi.

Har kuni subhidamda tabiiy vanna muolajasi o`tkaziladi. So`ng tozalovchi klizma qilinadi, ichaklar tozalangandan so`ng (*akt defekatsiyasi*) 200gr. dorivor qaynatmadan oziqlantiruvchi klizma qilinadi. Klizma yo`g`on ichakning yuqoriga ko`tarilgan qismini oxiri va ko`ndalang qismini boshlanishi segmentlariga qilinadi. Buning uchun bemor klizmadan so`ng, darhol tananing pastki qismini yelkaga nisbatan ancha baland ko`tarib yotadi, taxminan 10 minutlardan so`ng o`ng tomonga 2 minut yonboshlaydi, endi tananing ham yuqori tomonini, ham pastki tomonini ko`tarib, o`ng biqinda burchak hosil qilib, 2soat yotadi.

Ushbu muolajalar o`tkazilayotgan paytda bemor faqat vegetarian parhezda bo`ladi. Har 3kunda 1 sutka ochlik muolajasini o`tkazadi. Oyning 2- va 4- choragi oxirgi kuni jigarni tozalash muolajasini o`tkazadi.

Jigar va o`t yo`llarining surunkali kasalliklarida ham xuddi yuqoridagiday muolajalar o`tkaziladi, faqat dorivorlarga yana yuqoridagilarga qo`shimcha 15gr.qon cho`p o`ti, 100gr. tuyilganna`matak mevasi qo`shib tayyorlanadi.

Ateroskleroz, gipertoniya kasalliklarida yurak qon-tomir tizimini tozalash uchun dorivorlar. 50gr.tuyilgan na`matak mevasi, 50gr. tuyilgan na`matak ildizi, 50gr. sosna bargidan iborat yig`maning 0,5 choy qoshig`ini 500gr. suvda qaynatiladi. Oyning 2-4- choragini hamma kunlarida har kuni 3 mahal yarim stakandan ichiladi.

Har oyning 2-va 4-choragi kunlarida soat 11dan 13gacha, oldin ichaklar tozalovchi klizma qilinib tozalanadi. Ichaklar tozalangandan so`ng 150gr. dorivor qaynatmadan oziqlantiruvchi klizma qilinadi, klizma dorivorlari yo`g`on ichakning gorizontaal qismi segmentlariga borishi kerak. Buning uchun bemor oziqlantiruvchi klizmadan so`ng, darhol tananing pastki qismini yelkaga nisbatan ancha balandroq ko`tarib, 5-10 minut chalqancha yotishi kerak, so`ng o`ng tomonga yonboshlab, 1-2minut yotadi, so`ng tananing pastki qismi va yelka balandroq bo`lgan holda 2 soat chalqancha holda yotishi kerak. Ushbu muolaja hammomga tushiladigan kunlari

ertalab soat 9 dan 11gacha, boshqa kunlari har kuni soat 11dan 13gacha o`tkaziladi. (*Haftada 1 marta soat 11dan 13 gacha hammom qilinadi*).

Yurak qon-tomir tizimini davolash va mustahkamlash uchun esa, quyidagi dorivorlar ishlatiladi, 30gr.yalpiz barglari, 30gr.arslonquyruq o`ti, 30gr.valerianka tomiri, 30gr.qulmoq guddalari, yig`ma choyidan 0,5 choy qoshig`i 500gr. suvda damlanadi. Oyning 1-va 3- choragini hamma kunlarida yarim stakandan bir kunda 3 marta ovqatdan oldin ichiladi.

Ushbu dorivor damlamadan 150gr. avval tozalovchi klizma qilinib, tozalangan ichaklarga yuqoridagiday usulda klizma qilinadi. Vaqti va muddati ham yuqoridagiday, farqi faqat oyning 1-va 3-choragida o`tkaziladi.

Davolash kursi kunlarda bemor kechqurun uyqu oldidan iliq vanna qabul qiladi, vannaga 200gr. dorivor damlama qo`shiladi. Davolash muolajalari vaqtida bemor vegetarian parhezda bo`ladi. Shuningdek, har kuni 100gr. olma shirasi, 100gr. sabzi shirasi, 25gr. qizilcha va 50gr. karam shirasi ichadi. (*hammom haftada bir marta*).

Nafas yo`llari surunkali kasalliklarida. Dorivorlar 30 gramm oq qaldirmoq barglari, bagulnik o`ti 30 gramm, 30 gramm moychechak gullari, 15 gramm sariq choy o`ti, 15 gramm tog` rayhon o`ti, 15 gramm qayin barglari yig`masi dan 0,5 choy qoshig`i 500gr. suvda qaynatiladi. Har kuni yarim stakandan 3 mahal ichiladi. Har kuni subhidamda tabiiy vanna muolajasi o`tkaziladi. Vannadan so`ng tozalovchi klizma qilinadi, ichaklar tozalangandan so`ng, 150gr. dorivor qaynatmasi bilan oziqlantiruvchi klizma qilinadi. Dorivorlar yo`g`on ichakning gorizontaal qismidan so`rilishi kerak. Ushbu muolajalarni har oyning 1- va 3-choragida o`tkazilishi maqsadga muvofiq.

Bronxial astma uchun ham yuqoridagiday, faqat dorivorlar 10 gramm arpabodiyon mevalari, 10 gramm tog` jambil o`ti, 10 gramm ukrop mevasi, 10 gramm zig`ir urug`lari yig`masidan 0,5 choy qoshig`i 500gr. suvda qaynatiladi.

Qandli diabet kasalligida(2-varianti). Dorivorlar 40 gramm qoraqat barglari, 30 gramm momoqaymoq ildizi, 30 gramm gazanda o`t barglari yig`masidan 0,5 choy qoshig`i 500gr. suvda damlanadi.

Damlamadan har kuni ovqatdan oldin yarim stakandan 3 marta ichiladi.

Oyning 1-va 3-choragida har kuni ertalab soat 9 gacha ichaklar tozalovchi klizma qilib tozalanadi, so`ng 150gr. damlamadan oziqlantiruvchi klizma qilinadi. Dorivorlar yo`g`on ichakning chap biqin va qisman gorizental qismidan so`rilishi kerak. Buning uchun bemor oziqlantiruvchi klizmadan so`ng darhol tananing pastki qismi va yuqori qismini ko`tarib, 2soat chalqancha yotishi kerak. Klizma qilish muddati soat 9 dan 11 gacha.

Oyning 2-va 4-choragida esa, dorivorlardan 5 qoshiq sosna barglari, 5 qoshiq na`matak mevasi, 5 qoshiq na`matak ildizi (*ikkalasi ham tuyilgan holatda*) yig`masidan 0,5 choy qoshig`i 300gr. suvda qaynatilib, har kuni yarim stakandan 3 marta ichiladi. Va xuddi yuqoridagiday usulda klizmalar qilinadi. Hammom har haftada.

Buyrak va peshob yo`llari kasalliklari. Surunkali glomerulonefrit

Dorivorlar: 30 gramm zig`ir urug`lari, 30 gramm qayin barglari, 10 gramm gazanda o`t barglari, 30 gramm yertut barglari yig`ma choydan 0,5 choy qoshig`i 300 gr. suvda qaynatiladi.

Har kuni subhidamda tabiiy vanna muolajasi o`tkaziladi. Dorivor qaynatmadan yarim stakandan bir kunda 3 mahal ichiladi.

Soat 16 da tozalovchi klizma, soat 17 da 100gr. dorivor qaynatma bilan oziqlantiruvchi klizma qilinadi. Dorivorlar yo`g`on ichakning yuqoriga chiqish va pastga tushish qismiga qilinadi. Buning uchun agar muolaja ikkala buyrak uchun o`tkazilayotgan bo`lsa, oziqlantiruvchi klizmadan so`ng darhol tananing tos qismi 5-10 minut muddatga baland ko`tariladi, so`ng 1-2 minut o`ng tomonga yonboshlanadi, so`ng 1-2 minut o`tiriladi, so`ng yana chalqancha holatga qaytiladi. Agar muolaja o`ng buyrak uchun bo`lsa, chalqancha holatga qaytmasdan ikkita yostiqqa suyanib o`tirilaveriladi. Muolaja chap buyrak uchun o`tkazilsa, klizmadan so`ng yelka va tos qismlar balandroq ko`tarilib chalqancha yotiladi. (*Muolaja har ikkala buyrak uchun o`tkazilayotgan bo`lsa, dorivor klizma miqdori 200 gramm.*)

Hammom har haftada soat 17 dan 19 gacha.

Surunkali pielonefrit kasalliklarida dorivorlar sariq choy o`ti 15 gr., arslonquyruq o`ti 15gr., qiziltasma o`ti 15gr., yalpiz bargi 5gr., yig`madan 0,5 choy qoshig`i 500gr. suvda damlanadi. Muolajalar xuddi yuqoridagiday o`tkaziladi.

Buyraklar va peshob yo`llaridagi tosh kasalliklaridaA-varianti.Marvarid gullari 30gr., qayin barglari 30gr., archa mevalari 5gr., ukrop mevasi 5gr., petrushka mevalari 5gr. yig`madan 1choy qoshig`i 300gr. suvda damlanadi.

B-varianti.Archa mevalari 30gr., petrushka mevalari 30gr., ukrop mevalari 10gr., qora zira 10gr., gul yaproq o`ti 10gr. yig`madan 0,5 choy qoshig`i 300gr. sovuq suvda ivitiladi, so`ng qaynatib sovutiladi.

V-varianti.Na`matak mevalari 20gr., qirqbo`g`in o`ti 15gr., qora marjon guli 15gr., sho`ra gullari 15gr., archamevalari 10gr., igir ildizi 5gr., yalpiz barglari 5gr., gazanda o`ti barglari 10gr. Yig`madan 0,5 choy qoshig`i 300gr. suvda qaynatiladi. Muolajalar yuqoridagi tartibda o`tkaziladi.

Bo`g`inlarda tuz to`planganida oyning 2- va 4- choragida. Dorivorlar: 5 qoshiq sosna barglari, 3 qoshiq tuyilgan na`matak mevasi, 3 qoshiq tuyilgan na`matak ildizi yig`masidan 0,5 choy qoshig`i 300 gr. suvda qaynatiladi.

Har kuni 3 marta yarim stakandan ichiladi. Har kuni subhidamda tabiiy van-na va tozalovchi klizma muolajasi o`tkaziladi, so`ng oziqlantiruvchi klizma 100 gr. dorivor bilan qilinadi. Har ikki kunda hammomga, yaxshisi bug`ga tushiladi. Hammomga soat 15dan 17gacha tushish kerak.

Oyning 1- va 3- choragida muolajalar quyidagi dorivorlar bilan o`tkaziladi.

A-varianti. 40 gr.ermon o`ti, 35 gr. qora marjon, 20 gr. uchbarg barglari yig`masmdan 0,5 choy qoshig`i 1litr suvda 12 soat damlanadi.

B-varianti. 25 gr. qayin barglari, 25 gr. gazanda o`ti barglari, 25 gr. kapalakingul o`tiyig`masining1choy qoshig`i 300 gr. suvda damlanadi.

Muolajalar yuqoridagiday o`tkaziladi, faqat haftada bir marta hammomga tushish kifoya. (*Yeslatma: agar yig`ma choylar kukun shaklida bo`lsa 0,5 osh qoshiq emas 0,5 choy qoshiqdan ishlatiladi*).

ORGANIZMNI TOZALASH-DAVOLASH USULLARINI BIORITM NUQTAI NAZARIDAN TUSHUNISH

Ma'lumki, Oy Yer atrofini 24 soat 50 minutda bir marta aylanib chiqadi (*ya'ni bir sutka 24 soat 50 minutdan iborat. Demak, bir oy 29 sutkayu 12 soatdan iborat*).

Yer va Oy orasidagi «tortilish quvvati» 11 trillion ot kuchiga teng ekanligini olimlar yaqinda hisoblab chiqishdi.

Yer sirtqi qavati va undagi barcha narsalar: yer jismlari, tuproqning barcha elementlari, o'simliklar, hayvonot dunyosi shu jumladan, insonlar jismlarini strukturalari ham «kristall panjara» shaklli tuzilmaga ega. Yer va Oy orasidagi «munosabatlar»ning asosini quyosh va uning nuri hamda issiqlik energiyasi tashkil qiladi.

Yer va Oy orasidagi «tortilish» quvvatlari (*to'lqin ko'rinishida*) «kristall panjaralar» orqali o'tadi. Bu to'lqinlar «panjaralar» orqali o'tayotganda kuchlanish sodir etilib, elektromagnit maydonlari hosil qiladi. Ushbu jarayon yer yuzidagi barcha narsalarga, shu jumladan, inson jismiga ham tegishli. Yer va Oy orasidagi quvvatlar oqimi yer yuzidagi jamiki jarayonlarni, jumladan, inson organizmidagi barcha hayotiy jarayonlarni hosil bo'lishida asosiy rol o'ynaydi va bardavom bo'lishini ta'minlaydi.

Yer va Oy orasidagi «tortilish» qat'iy «jadval» asosida sodir etiladi. Ushbu «jadval» Oyning yer atrofida aylanishi davrida Yerning tegishli qismi yuzasi qarshisida «hozir bo'lganligi» va o'sha joyga «qancha yuza» bilan «qarayotgan» ekanligi bilan bog'liq.

Ushbu jadval bo'yicha oyning birinchi choragining birinchi kunida tortilish quvvati minimal darajada bo'ladi. Demak, «kristall panjaralar» orasida minimal darajada elektromagnit maydonlari hosil bo'ladi. Ikkinchi kundan tortilish quvvati orta boshlaydi va yettinchi kuni (*chorak oxirida*) maksimumga yetadi. Demak, «kristall panjaralar» orasida maksimal elektromagnit maydonlari hosil bo'ladi. Ikkinchi chorakning boshi 8-kundan tortilish quvvati tusha boshlab, chorak oxiri 14-15-kunlari yana minimumga tushadi. Uchinchi chorak boshi–15-kundan

boshlab yana ko`paya boshlab, chorak oxiri–22-kuni yana maksimumga yetadi. 4-chorak boshi 23-kunidan pasaya boshlab, chorak oxiri - 29-30-kuni minimumga qaytadi. (*Bir sutkada 24 soat 50 minut ekanligi uchun oyning bir choragi 7 sutkayu 7 soat*)

Shunday qilib inson organizmidagi biokimyoviy jarayonlar qat`iy davriylik bilan oyning birinchi choragi boshidan boshlab chorakning oxirgi kuniga qadar (*1-7-kun*) eng minimum darajadan eng maksimum darajaga o`sadi. Ushbu davrda hujayralar, to`qimalar, hujaylararo bo`shliqlardan, ular orqali qondan «narsalar»ni qabul qilishi, “narsalar”ni hujayralararo maydonlarga chiqarishdan ustun bo`ladi. Ushbu “jadval” haftalik- oylik bioritm hisoblanadi.

Yer va Oy tortilishi natijasida «kristall panjaralar» orasidagi elektromagnit maydonlarini hosil bo`lishini minimal darajadan davriy ravishda maksimalga yetishi va yana minimal darajaga qaytishi inson organizmni suyuqliklarida, ayniqsa, suyuq kristallarni zichligi kam darajada ekanligi uchun yaqqol ko`zga tashlanadi.

Yer yuzini hozir biz yashab turgan qismiga Oy «necha foiz» «yuzi» bilan boqishiga bog`liq ravishda har sutkada inson organizmining asosiy o`n ikkita katta magistral energiya kanallarida suyuqliklar maksimal darajada yoki minimal darajada «oqishi» sodir bo`ladi. Ya`ni bir sutkada 24 soat 50 minut bo`lsa, demak, organizmdagi barcha 12 ta energiya kanallarini har birida 2 soat 25 minut muddat suyuqliklarni eng ko`paygan payti va shuncha muddat kamaygan payti bo`ladi. Chunonchi: soat 1⁰⁰ dan 3⁰⁰ gachajigar kanalida maksimum va soat 13⁰⁰ dan 15⁰⁰ gacha minimum suyuqlik oqadi. Soat 3⁰⁰ dan 5⁰⁰ gacha o`pka kanalida maksimum va soat 15⁰⁰ dan 17⁰⁰ gacha minimum suyuqlik oqadi. Yo`g`on ichak kanalida soat 5⁰⁰ dan 7⁰⁰ gacha maksimum va soat 17⁰⁰ dan 19⁰⁰ gacha minimum suyuqlik oqadi. Oshqozon kanalida soat 7⁰⁰ dan 9⁰⁰ gacha maksimum va soat 19⁰⁰ dan 21⁰⁰ gacha minimum suyuqlik oqadi. Qorataloq va oshqozon osti bezi kanalida soat 9⁰⁰ dan 11⁰⁰ gacha maksimal va soat 21⁰⁰ dan 23⁰⁰ gacha minimal suyuqlik oqadi. Yurak kanalida soat 11⁰⁰ dan 13⁰⁰ gacha maksimal va soat 23⁰⁰ dan 1⁰⁰ gacha minimal darajada suyuqlik oqadi. Ingichka ichak kanalida soat 13⁰⁰ dan 15⁰⁰ gacha maksimal va soat 1⁰⁰ dan 3⁰⁰ gacha minimal suyuqlik oqadi. Peshob pufagi kanalida soat

15⁰⁰ dan 17⁰⁰ gacha maksimal va soat 3⁰⁰ dan 5⁰⁰ gacha minimal suyuqlik oqadi. Buyraklar kanalida soat 17⁰⁰ dan 19⁰⁰ gacha maksimal va soat 5⁰⁰ dan 7⁰⁰ gacha minimal suyuqlik oqadi. Yurak parda kanalida soat 19⁰⁰ dan 21⁰⁰ gacha maksimal va soat 7⁰⁰ dan 9⁰⁰ gacha minimal suyuqlik oqadi. Uch olov tizimi kanalida soat 21⁰⁰ dan 23⁰⁰ gacha maksimal va soat 9⁰⁰ dan 11⁰⁰ gacha minimal suyuqlik oqadi. O't pufagi kanalida soat 23⁰⁰ dan 1⁰⁰ gacha maksimal va soat 11⁰⁰ dan 13⁰⁰ gacha minimal suyuqlik oqadi.

Bu «jadval» ham tabiat jadvali bo`lib, u o`zgarmaydi.

Shunday qilib energiya kanallarida maksimal darajada (*har sutkada 2 soat*) suyuqliklar oqqanda suyuq «kristall panjaralar» (*inson jismi suyuqliklari suyuq kristall suyuqlik*) orqali ham maksimal darajada elektronlar zaryadi oqimi sodir bo`ladi. Demak, maksimal darajada elektromagnit maydonlari hosil bo`ladi. Bu esa o`sha hujayralarda, to`qimalarda eng yuqori darajada moddalar almashinuvi jarayonlari bo`lishini ta`min etadi. Sutka kun va tundan iborat ekanligi uchun kunduzi eng ko`p suyuqliklar aylanadigan kanallarda tunda eng kam miqdorda suyuqliklar aylanadi. (*yoki aksincha. kunduzi kam suyuqliklar aylanadigan kanallarda kechasi ko`p suyuqliklar aylanadi*). Hujayralar, to`qimalardagi moddalar almashinuvi jarayoni ham anashularga mos ravishda sodir etiladi. Inson jismidagi ishqoriylik-kislotalilik muhitini soat 3⁰⁰ dan 15⁰⁰ gacha nisbatan kislotali va soat 15⁰⁰ dan 3⁰⁰ gacha nisbatan ishqorlilik kasb etishining sababi ham yuqoridagidek. Modda almashinuvi jarayonlari kechasi soat 3⁰⁰ dan boshlab asta-sekin kuchayib, kunduzi soat 15 larda maksimumga yetadi. Soat 15 dan boshlab sekin-asta susayib borib tungi soat 3 larda minimum darajaga yetadi. Demak, soat 3 dan 15 gacha organizmda katobalizm jarayoni ustun bo`ladi. Ya`ni hujayralarda, to`qimalarda murakkab moddalardan oddiy moddalar hosil bo`ladi va yangi energiyalar ajraladi. Hujayralarda, to`qimalarda katta miqdordagi «ishlar» bajariladi. Soat 15 dan 3 gacha esa organizmda anabolizm jarayonlari ustun bo`ladi. Ya`ni hujayralarda, to`qimalarda oddiy elementlardan murakkab moddalar sintez qilinadi. (*Hujayralar strukturasi tiklanadi*), energiya yig`iladi. (*Katabalizm - anabolizm jarayonlarini yorug`lik nuri va Yer sirti temperaturasi boshqaradi.*)

Misol keltiramiz: yurak kanali soat 11 dan 13 gacha maksimum faollik bilan ishlaydi. (*yurak to`qimalarida elektromagnit maydonlari maksimal hosil bo`ladi, moddalar almashinuvi yuksak darajada o`tdi va hokazo.*) soat 13 dan boshlab sekin-asta susaya boshlaydi. Quvvatlar endi ingichka ichakka qarab oqa boshlaydi va soat 23 dan 1 gacha eng minimal darajaga tushadi. Soat 1 dan boshlab asta-sekin yurakka quvvat kelishi kuchaya boshlab soat 11 dan 13 gacha eng yuksak darajaga erishadi va hokazo. Inson organizmdagi barcha 12 kanallarni ishlashi tamoyili ham shunday. Bu tabiiy «jadval» sutkalik bioritm, deb ataladi. Shuningdek, fasllar bioritmi va yil bioritmi ham farq qilinadi. Inson tomonidan bioritmnining buzilishi muqarrar kasallikka olib keladi. Ushbu bo`limda bayon etilgan organizmni tozalash orqali kasalliklardan xalos etish usullari, bioritm qonunlari nuqtai nazardan kelib chiqib, tavsiya etilgan bo`lib ularni barchasi bioritm qonunlariga mos tushadi. Masalan, inson organizmidagi yuqumli kasalliklar, ruhiy kasalliklardan tashqari, barcha kasalliklar, sodda qilib aytganda, organizmni ba`zi hujayralarida, to`qimalarida moddalar almashinuvini buzilishi bilan bog`liq. Moddalar almashinuvini buzilishi esa o`sha joylarda energiyalar almashinuvini buzilishi bilan bog`liq. Ular esa energiya o`tkazuvchi yo`llarni «o`tkazuvchan-ligini» yomonlashuvi bilan bog`liq. Energiyalar o`tkazuvchan-ligini yomonlashuvi o`sha joylarni chiqitlar (*tiqinlar*) bilan to`lib qolganligi bilan bog`liq ekanligini bilamiz. Demak, ushbu «sabablar» bartaraf etilsa, buzilgan hujayralar, to`qimalar yana avvalgidek yaxshi ishlab ketadi-kasallik tuzaladi.

Chiqitlar bilan to`lib qolayozgan hujayralar ham, «o`tkazuvchi yo`llar»ni tashkil qiluvchilar ham hujayralardan iborat ekanligini bilamiz. Ana shu barcha hujayralar, to`qimalar «kris-tall panjaralari» shaklida ekanligini inobatga olsak, demak, ulardan har oyning birinchi choragini birinchi kunda eng kam miqdorda energiya aylanadi. Ikkinchi kundan boshlab yettinchi kuni energiya aylanishi ko`payib, eng ko`p darajaga yetadi. Ushbu kunlari hujayralarda o`zlari uchun «narsalar» yig`ish jarayoni ustun. Bu tabiat qonuni undan unumli foydalanish kerak. Ya`ni ana shu kunlari barcha a`zolariga (*hamma a`zolarining «o`z soatlari»da, ya`ni ularda eng ko`p suyuqlik aylanadigan soatlarda masalan, soat*

11 dan 13 gacha yurak kanalida, yoki soat 17 dan 19 gacha buyraklar kanalida va hokazo) kerakli elementlarni, energiyalarni va hokazolarni berish kerak, shunda ular o`zlarini yaxshi tiklaydilar. Berilayotgan elementlar (*dorilar*) tegishli a`zoga yetib borishi muddati, albatta, inobatga olinadi. Masalan, dorilar tomir ichiga yuborilsa, deyarli o`sha zahoti tegishli a`zoga yetadi. Teri ostiga yoki mushak orasiga yuborilsa, tegishli a`zoga 15-20 daqiqada yetadi. Dorilar ichilganda esa, agar bo`sh oshqozonga ichilsa, taxminan, 1 soatda tegishli a`zolarga yetadi.

Oyning ikkinchi choragini birinchi kundan esa (*8-kun*) energiya «kuchlanishi» sekin-asta pasayib, chorak oxiri 14-kuni eng kam darajaga tushadi. Demak, modda almashinuvi eng ko`p darajadan eng kam darajaga tushadi. Shuningdek, ushbu davrda hujayralar eng ko`p miqdorda «narsalar»ni chiqaradi. Organizmni kasalliklardan xalos etish uchun ushbu jihatdan foydalanish lozim. Demak, hujayralarning «bo`shanishi»ga yordam beradigan moddalarni yuborish kerak. Bu holatda ham «dori»larni kerakli joyga yetib borish muddati hisobga olinadi va albatda o`zini «soati»da dorini olishi ta`minlanadi.

Tabiat bioritmi—bu tabiat qonuni, uni mensimaslik, uni buzish bemorlarning tuzalishida samara bermaydi, hatto ahvolini og`irlashtirishi mumkin. Masalan, hujayralar o`zlaridan «narsalar» chiqarishi ustun kechayotgan davrida ularga «kerakli dori» berilsa ham, hujayralar ularni eng kam miqdorda qabul qila oladi, xolos. Bu kam miqdor hujayralarga shifolik ta`sir eta olmaydi. Dorini dozasini ko`paytirish esa mumkin emas, chunki har bir dorivor moddani bir martalik, bir sutkalik va hokazo miqdori—dozasi bor. Ko`rsatilgan dozadan ortiqroq miqdorda dori berish mutloq mumkin emas, chunki har qaysi dorining ko`rsatilgan miqdoridan ortig`i inson hujayralari uchun ziyon bo`lishi mumkin. Bemor olgan doza esa uni hujayralar yetarli darajada qabul qila olmaganligi uchun shifolik ta`sir ko`rsata olmaydi. Agar o`sha «foyda bermagan doza» hujayralarni «narsalar»ni qabul qilishi ustun kunlarida va har qaysi a`zoni o`zini «soati»da berilsa, albatta, shifolik ta`sir ko`rsatadi. Chunki har bir dori bemorlarga tavsiya etishdan oldin yetarli darajada sinovdan o`tkazilib, shifobaxshligi isbotlanib, so`ng tavsiya etiladi.

Hujayralarning «narsalar yig`ish» kunlari ularga hujayra-larni tozalanishiga yordam beradigan dorilarni berish ham faqat hujayralarga xalaqit beradi, xolos. Bunda energiyalar oqimi noto`g`ri tomonga o`zgarib qoladi. Shuning uchun hujayralar kerakli muddatda, kerakli narsalarni yig`ishga ulgurmay qoladilar. Oqibatda, hujayralar tez yemiriladi. Shunday qilib bemor a`zolar, hujayralarni tozalash, shu jumladan, hujayralarni tozalanishi uchun yordam beradigan dorivor moddalarni organizmga jo`natish muolajalari ham oy kalendari bo`yicha ikkinchi va to`rtinchi choragida o`tkazilishi kerak. Hujayralarning tiklanishi uchun o`tkaziladigan muolajalarni (*dorivor moddalarni*) oyning birinchi va uchinchi choragida o`tkaziladi.

Ovqatlanishda bioritmni buzilishi nihoyatda ziyonli ekanligini alohida ta`kidlash kerak. Birgina misol, uyqu oldidan ovqatlanish yaramas odat. Kech qabul qilingan oziqa moddalari organizmni ichki muhiti nisbatan ishqoriy ekanida hazm bo`lib tugamaydi. Organizm hujayralari, ayniqsa, jigar hujayralari ozuqa moddalarini o`zlashtirish bilan ovora bo`lib o`zlarini tiklab ulgurmasdan katabalizm jarayonlari boshlanadigan (*ya`ni ichki muhitni kislotalilik muhiti oshadi-gan muddat kelib qoladi, to`g`rirog`i, ichki muhitni ishqorilik muddati cho`zilib ketadi*) muddat kelib qoladi. Oqibatda, katabalizm jarayonlari natijasida ko`proq hujayralar, ayniqsa, jigar hujayralari ko`plab yemiriladi (*chunki anabolizm jarayonlari yetarli darajada o`tmagan, Demak, hujayralar yaxshi tiklanmagan*) bu esa jigar faoliyatini buzilishi degani. Jigar faoliyatining buzilishi organizmda kasalik boshlanishiga, rivojlanishiga imkoniyat yaratadi.

Organizmni meva shiralari bilan tozalash

Eslatib o`tamiz ushbu usul bilan tozalanganimizda biz faqat tiriklik suvi-xayot eleksiri bilan ozuqlangan bo`lamiz.

Organizmni meva suvlari bilan tozalash ancha qulay usullardan hisoblanadi. Bu usulning o`ziga xosligi shundaki, organizm tozalanish bilan birga o`ziga kerakli elementlarni, vitaminlarni, biologik faol moddalarni va ko`pgina minerallarni doimo olib turadi. Umuman, salomatligini yaxshi, deb hisoblab yurgan kishilar ham bu usul bilan 1 yilda 1 marta organizmlarini tozalab yurganlari ma`qul. Iloji

boricha bir xil meva bilan tozalangan ma`qul. Organizmni tozalash nuqtai nazari-dan limon mevasi birinchi o`rinda turadi.

Limon—odam organizmi uchun eng yaxshi erituvchi, shuningdek, eng yaxshi tiklovchidir. U organizmda erishi kerak bo`lgan hamma narsani eritadi. Shuning bilan birga a`zoldagi jarayonlarni yana qayta tiklaydi. Natijada, or-ganizm keraksiz narsalardan tozalanadi. Limonni hamma yoshdagilar ham ishlat-ishi mumkin. Shuningdek, sog`lomlar ham, bemorlar ham ishlatishi mumkin. Limonni ertalab nahorda iste`mol qilish kerak. Lekin tushda yoki kechki payt ham ovqatdan 1 soat avval iste`mol qilish mumkin. Buning uchun 1 stakan suvga 1 do-na limonni siqib suvini ichish kerak, xolos. Lekin bu eritmani juda sekin, kichkina xo`plamlar bilan yoki naycha orqali ichilgani ma`qul, toki so`lak bilan tengma-teng aralashib ketsin. Agar limonni ertalab ichilsa, tushgacha hech narsa, iste`mol qilmasa ham bo`ladi. Chunki limonning quvvati tushgacha yetadi. Limon bilan yo-ki boshqa meva bilan tozalanayotgan paytda iloji boricha ovqat yemaslikka harakat qilish kerak. Hech bo`lmaganda, faqat o`simlik ovqatlaridan ozroq iste`mol qilish kerak. Shunda organizm tez tozalanadi va natijasi yaxshi bo`ladi.

Tartibi: Bir hafta davomida har kuni subhidamda tabiiy vanna va tozalovchi klizma qilish, bir soatdan so`ng bir dona limon shirasini yarim stakan suvga qo`shib juda sekinlik bilan mayda xo`plab ichish.

Ikkinchi haftadan har kuni 2 ta limonni yarim stakan suv bilan sekin ichish;

Uchinchi haftadan har kuni 3 ta limoni yarim stakan suv bilan uzoq muddat-da ichish;

To`rtinchi haftadan 4 ta limonni har kuni bir stakan suv bilan uzoq muddat-da ichish;

Beshinchi haftadan har kuni 5 ta limon.

Oltinchi haftadan har kuni 6 ta limonni bir stakan suv bilan juda uzoq muddat ichish kerak va hokazo. Shu tartib bilan 7-8-9-10- haftagacha limon sharbati ichiladi. Muhimi, tushgacha hech narsa, yemaslik kerak. So`ng har haftada bir donadan limonni kamaytirib orqaga qaytiladi. Shunday qilib ushbu davolash muolajasi muddati 2-3 oygacha davom etishi mumkin. Davolash kursidan so`ng

har kuni bir-ikki dona limonni po`chog`i va urug`lari bilan qo`shib yeb turish organizmni yana chiqitlar o`tirib qolishiga yo`l qo`ymaydi. Xuddi shunday muolajani apelsin bilan ham o`tkazish mumkin.

Eslatma: subhidamda tabiiy vanna va tozalovchi klizma har kuni qilinadi. Agar tabiiy vanna qilish imkoniyati bo`lmasa, tozalovchi klizma qilinadi.

Olma. Olma organizmni tozalashda limon va apelsindan keyingi o`rinda turadi. Lekin olmada fosfor, natriy va temir miqdori inson organizmi uchun eng ma`qul miqdorda va nisbatlarda ekanligi uchun organizmni olma bilan tozalashning ahamiyati katta.

Muolaja texnikasi: bir hafta davomida, har kuni subhidamda tabiiy vanna qilinadi (*agar iloji bo`lmasa, tozalovchi klizma*) so`ng nonushtaga yarim kg. dan 1 kg. gacha olmani bemalol o`tirib, yaxshilab chaynab, iste`mol qilinadi. Tushgacha hech narsa yeyilmaydi. Tushda va kechqurun iloji boricha vegeterian ovqat iste`mol qilinadi.

2- haftadan subhidamda tabiiy vanna so`ng nonushta yarim kg. dan 1 kg. gacha olma iste`mol qilinadi. Tushlikkacha hech narsa, iste`mol qilinmaydi. Tushlikda vegeterian ovqat. Kechki ovqat o`rnida yana yarim kg. dan 1 kg. gacha olma iste`mol qilinadi.

3-hafta ertalab vannadan so`ng kechgacha 2 kg olmani oz-ozdan yeb yurilaveradi. Ozgina asalli suv ichish mumkin, faqat olma iste`molidan 1 soatdan so`ng. Suv ichgandan so`ng 1 soatgacha olma ham yemaslik kerak. Hech qanday oziq-ovqat yeyilmaydi.

4-haftadan xuddi 3- haftadagidek davom etaveradi.

5-hafta 2- haftadagi qaytariladi.

6-hafta 1- haftadagi qaytariladi.

Olma bilan tozalashning qisqa kursi. Bunda 9 kg olmani 6 kunda iste`mol qilish kerak.

Birinchi-kun tabiiy vannadan (*tozalovchi klizmadan*) so`ng 1 kg. olmani 3 qismga bo`lib, 1 qismini qirg`ichdan o`tkazib, nonushtaga (*soat-9 da*) iste`mol qilinadi, soat 11 da 1 stakan distillangan suv ichiladi. Soat 13 da olmani 2-qismini

qirg`ichdan o`tkazilib, asta-sekin iste`mol qilinadi. Soat 15 da 1 stakan distillangan suv ichiladi. Soat 17 da olmaning qolgan 3 dan 1 qismi qirg`ichdan o`tkazilib, iste`mol qilinadi. Kechasi uyquga yotishdan oldin chanqoqlik sezilsa, 100 gramm distillangan suv ichiladi. Agar chanqoqlik sezilmasa, suv ichilmaydi.

2- kun 1,5kg olma teng uch qismga bo`linadi, xuddi birinchi kundagi singari tartibda iste`mol qilinadi.

3- kun 2 kg olma,

4- kun 2 kg olma,

5- kun 1,5 kg,

6- kun 1 kg olma iste`mol qilinadi.

Eslatma: subhidamdagi tabiiy vannadan so`ng tozalovchi klizma har kuni o`tkaziladi. Agar ushbu muolajalar yilning har choragida 1 marta 1 hafta davomida o`tkazilsa, organizm chiqitlardan doimo toza yuradi. Agar tabiiy vannani iloji bo`lmasa, tozalovchi klizma qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Shayxova G.I. Ovqatlanish gigiyenasi fanidan amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. Toshkent. "Yangi asr avlodi". 2015 y.
2. Shayxova G.I. Ovqatlanish gigiyenasi. Darslik. Toshkent. "Yangi asr avlodi". 2011 y.
3. Брегг П.С. «Чудо голодания» Изд. «Шарк» Ташкент-1993г.
4. «U kim, bu nima?» 3 tomli bolalar ensiklopediyasi. Toshkent-1988 yil.
5. Малахов Г.П. «Селителные силы» 1-, 5-том. ЗАО «Вес» 1999г.
6. Abi Alu ibn Sino. «Tib qonunlari» Toshkent 1980-yil.
7. Ф.Г.Портнов "Электропунктурная рефлексотерапия" Рига "Зинатне" 1989г.
8. Г.Лувсан. «Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии» Москва 1986 г.
9. А.С.Кадиров «Трехтелный подход к процессам передачи электрона в ион-атомных столкновениях» Москва 1993 г.
10. В.М. Дилман. "Большие биологические часы" Москва 1982 г.

11. Большая энциклопедия народной медицины. Москва 2010 г.
12. Иргашев Ш.Б. “Медицинская валеология” Ташкент, 2012.–335 с.
13. Иргашев Ш.Б., Турсунходжаева Л.А., “Первичная профилактика наркозависимости среди учащихся образовательных школ”, Учебное–методическое пособие для учителей, Министерство здравоохранения Республики Узбекистан, Ташкент 2011.
14. Иргашев Ш.Б. “Валеологические принципы рационального питания”. Ташкент 2010.
15. Иргашев Ш.Б. “Современные направления формирования здорового образа жизни среди населения”. Ташкент 2008.
16. Вайнер Э.Н. “Валеология”. Учебник для вузов. Москва 2010.
17. Вартапетова Н.В., Карпушкина А.В., “Формирование здорового образа жизни” основные стратегии. Журнал Здравоохранение № 9 2011 г.
18. Амосов Н.М., Раздуме “О здоровье”. Москва 1987.
19. Глобальные факторы риска для здоровья: прогресс и проблемы, Гретчен Стевенс, Мая Массаренхаси Солин Матхерс Випуск 87, номер 9, сентябрь 2009 г

INTERNET RESURSLARI:

O`z.Res.SSV veb-sayt WWW.minzdrav.uz
TMA sayti–WWW.tma.uz. <http://web.tma> TMA Wi-Fi zone ZiyONet
Google–<http://www.google.com>
Yandex–<http://www.yandex.ru>
Rambler - <http://www.rambler.ru>
Cohrane<http://www.update-software.com/Cochrane/default.HTM>
PubMed, Medline - www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed