

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI
SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI SAMAROAND DAVLAT
TIBBIYOT UNIVERSITETI

Abdullayev S.A.



Sog'lom turmush tarzini takomillashda nutritsiologiyani
ahamiyati

MONOGRAFIYA



SAMARQAND

2026

Abdullayev S.A., Shomirzayev.M.M Sog'lom turmush tarzini takomillashda
nutritsiologiyani ahamiyati

Muallif

Abdullayev S.A

-SamDTU Tibbiy pedagogika fakulteti umumiy
xirurgiya kafedrasining professori., t.f.d..

Taqrizchilar

Allazov. S.A.

-SamDTU Urologiya
kafedrasining profesori t.f.d

Egamov E.S.

-ADTI Xirurgik kasalliklari va fuqaro
muhofazasi kafedrasining mudiri, t.f.d. professor

Sir emas, sog'lom holda kun kechirish, doimo yaxshi kayfiyatda yurish umrimizning chiroyli o'tishini ta'minlaydi. Vaholonki noto'g'ri turmush tarzi tufayli dardu- tashvishlar ko'payib, salomatlik yomonlashadi. Masalan, bugungi kunda o'rta va qari yoshdagi kishilarning ikkita yoki uchtaga qo'shma – yondosh kasalliklari soni oshmoqda, ular asosan yurak – qon tomirlari, nafas yo'llari va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklaridir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining bergan ma'lumotlariga asosan odamlarning sog'lom yashashi quyidagi omillarga bog'liq ekan; nasliy omillar 20% atrof – muhitning holati, yani ekologik vaziyatlar – 20%, tibbiyotning rivojlanishi darajasi – 7-8% odamlarning yashash sharoiti – 52-53%

Agar shu ma'lumotlarga asoslanadigan bo'lsak, sog' – salomat yashab yurish ko'proq o'zimizga bogg'liq ekan. Shunday ekan, uzoq yillar sog' – salomat hayot kechirishimiz uchun avvalo, to'g'ri yashash shartlariga amal qolishimiz lozim

MUNDARIJA

1-Bob

Sogʻlom turmush tarzini takomillashda asosiy tushunchalar

1. Hayot va qarish toʻgʻrisidagi umumiy tushuncha _____ 3
2. Hayot sevar odam uzoq yashaydi _____ 7
3. Odamzodning sogʻligi va tabiat qonunlari _____ 9
4. Ananaviy udumlar _____ 12
5. Sogʻliqni saqlashning muhim qoidalari _____ 14
6. Kasallikning kelib chiqish sabablari _____ 18
7. Odamning organizimining 12 tizimi _____ 24

II-bob.

Nutritsiologiya toʻgʻrida asosi tushunchalar

1. Nutrisiologiyaning dolzarb muammolari _____ 61
2. Yashash uchun kurash _____ 63
3. Erkaklik reproduktiv tizimi va erektil disfunktsiya _____ 67
4. Afradoziaklar _____ 77
5. Oʻta muhim foydali oзуqalar _____ 80
6. Natural biokorrektorlar va oзуqaga BFQning ishlatilishi _____ 89
7. Nutrisevtika _____ 92
8. Parafarmatevtika _____ 93
- Xulosa _____ 102
- Qoʻllanilgan adabiotlar _____ 104

Sog'lom turmush tarzini takomillashda nutritsiologiyani ahamiyati

Hayot va qarish to'g'risida umumiy tushunchalar

Sogliq olloh tomonidan odomga berilgan ratta inom deb tushunmoq kerak Abu Mansur Motrudiy yanoblari – jonni omonat, umrni inoyat bil deganlar Biz hayotda kop narsalarni o'rgandik Avvalo maktabda o'qiymiz, ta'lim tarbiyning bir qismini maktabda olamiz Kishilar o'zlarining intilishi bilan keyinchalik o'zi sevgan, qiziqqan kasbiga erishishi uchun o'liy ta'lim dorgohlariga boradilar Kerakli mutaxasis bolishlari uchun etarli bilimga ega bo'lishga harakat qiladilar Anashu davrlarda harxil amaliyotlarni o'rganadilar. Demak ilm bilan, t'alim inson hayotining asosini tashkil qiladi.

Hozirgi kunda har bir kihsi men hayotni yaxshi ko'raman, uzoq yashashni xoxlayman degan fikr bilan yuribdilar. Anashu hayotni chiroyli, sermazmunli qilib utkazish ma'lum ma'noda kishining uziga bogliq Bu masalani echishda birinchidan – muddatan oldin qarishning oldini olish, ikkinchidan qarib oila a'zolariga tashvish tugdirish, muddatdan oldin hayotdan ko'z yumish masalalarini hal qilish lozim.

Faylasuflardan biri Djonaton Stift shunday deganlar Hamma kishilar uzoq yashashni yaxshi ko'radilar ammo hech kim qari bo'lishni xoxlamaydilar

Hozirgi kunda qarishning juda kup teoriyalari mavjud, hatto ular 200 tadan ortiq. Vaholonki bu masalani yechisyda aniq fikrlar yoq. Biz uzoq yashashi xoxlaymiz, ammo qarilikni aylanib o'taolmaymiz.

Shuning uchun biologik qarilikning asil ma'nosi nima. Qarish va tabiiy o'lim bu ikki ibora bitta holatning ikkinchisiga o'tishi bo'lib ular tabiiy va qonuniy ravishda sodir bo'ladilar. Eskidan lotinlarda aytilganki « Mors certa, xora inserta-ya'ni o'lim aniq bo'ladigan holat, ammo uning vaqti aniqmas.

Hayotda kishi harxil amaliyotni o'rganadilar -harxil ustachilik, avto mashina haydashni va haxil zaruriy amallarni, chunki ular yashash manbaidirlar Ammo bularning hammasi uzoq yashashimiz uchun kafolat bermaydi. Shuni esdan chiqarmasligimiz kerakki ulug hind faylasufi Osho aytganidek hayotda odam uchun, bitta kafolatlangan narsa buham bo'lsa o'limdir. Demak har birimiz o'z sogligimiz uchun qaygurishimiz kerak. Qachonki kishi o'z sogligini yo'qatsa olgan hamma bilimlari, amaliy ko'nikmalari o'z o'zidan yo'qolib bahosizlanadi. Hatto juda boy va badavlat kishiar ham sogligini yo'qotganlarida ham hayotda hech narsa kerakmasday na mansab, ortiqcha hovli-joylar kerak bo'lmay xolos sog'lig'ini qaytarish to'g'risida o'ylaydilar.

Xayotdan norozi bo'lishimizda, biz sog'liqni qandaydir bizga umr bo'yi berilgan in'om, uzoq umr deb tushunamiz.

Bu juda katta xatodir, chunki xayotimiz davrida qilishimiz kerak bo'lmagan narsalarni qilib, o'z sog'lig'imizga putur yetkazamiz. Buni o'ylab ko'ring. Xozirgi vaqtda 80% hayotimiz davrida har xil noto'g'ri narsalarni qilar ekanmiz. Masalan; sog'lom hayot tarsi deb aytiladigan narsalarni noto'g'ri bajaramiz. O'zimizga xisob bermasdan kola, pepsi-kola, fanta va hokazo kerak bo'lmagan suyuqliklarni ichamiz, chekamiz, o'zimizni o'zimiz zaharlaymiz.

Ulug' Rus fiziologi I.P.Pavlov aytgan: "Vino ichmang, tamaki chekmang, o'zingizni zaharlamang Titsian yashagan umrni ko'rasiz". Ulug' Italyan rassomi Tisian 99 yil umr ko'rgan.

SHunday qilib biz qanch yil yashashimiz kerak. Bu to'g'rida aniq javolar yo'q. Ayrim olimlarning fikricha 110-120 yil odam yashashi mumkin demoqdalar. Parasels odam 600 yil yashashi mumkin desa, asrning mashxur vrachi – terapevti Prussiya qiroli Fridrix !!! ning shaxsiy vrachi K. V.Bufiag odamning tabiiy yashashi chegarasi 200 yil deb ko'rsatgan. Mashhur olimlar E.E.Mechnikov va Bogomoles odam kamida 110- 130yil yashashi kerak deganlar. Ammo Mechnikovning ozi 71 yyoshda, Bogomoles esa 65 yoshda vafot etganlar. Tarixdan ma'lumki kop insonlar 103 dan 180 yoshgacha yasyaganlar. Statistika do'yicha ayollar erkaklarga nisbatan uzoq yashaganlar. O'zbekistomlik To'ti Yusupova 135 yil umr ko'rganlar. Odam har qanday yoshda o'lishi mumkin, faqat qarilikdan emas, asosan kasallikdan o'ladilar. Bugungi kunda tasdiqlangankki odam hayotining cho'zilishi va uzoq umr ko'ruvchilar sonining oshishi yashash sharayotining yaxshilanishiga va tibbiy yordamning sifatiga bog'liqdir.

Ulug' rus olimi Y.Y. Mechnikov (odam tabiyati to'g'risida etyudlar) monografiyasida keltirilganki David shox tomonidan aytilganki 70 yil odam hayotining chegarasi deganlar. Ammo kuchli odamlar 80 yil yashashlari mumkinligini ko'rsatgan. Anashundan boshlab odam hayoti 70 yil xisoblamgan. Haqiqatdan xam statistic malumotlar bo'yicha ko'pchilik odamlar 70-71 yoshida vafat qilar ekanlar.

Jaxon sog'liqni saqlashb tashkilotining (JSST) zamonaviy tasnifi bo'yicha: 45 yoshgacha – yoshlik , 46-59 o'rtacha yosh , 60-74 yosh qariyalik , 75-89 yosh qarilik, 90 va undan yuqori yoshdagilar uzoq umr ko'ruvchilar xisoblanadi.

Nemis patologi anatomi Lyudvik Ashov 400 ta o'lgan odamlarni 1937-yilda patologoanatomik jihatdan (65 dan oshganlar) o'rgangan . Xamma o'lganlarning yarimidan ko'pida o'lim sababi qarilikdan bo'lmay yurak qon tomirlari kasalligi , har xil azolarning o'smashishlari, boshqa har xil kasalligi va baxtsiz hodisalardan o'lganlar.

Hind faylasufi Bhagvan Shri Rajnich (1931-1991) uni Osho deb yuritilgan . Faylasufning fikricha o`lim hayotning tamom bo`lishi emas , vaholanki uning kulminatsion nuqtasidir. O`zining (o`lim - ulug` aldash) kitobida yozganki yangi hayot paydo bo`lganda bayram qilib kutib olamiz. Shunday olganda o`lim yo`q , hayot shaklining o`zgarishidir. Biz uchun odam o`ladi , umuman olganda u yangi hayotga o`tadi. Osho – aytganindek hayotda yagona kafolat odam uchun bu o`limdir. Jaloliddin Rumiy janoblari o`limni huddi Shabi-aruz kuni dek quvonch bilan kutib olish kerak deganlar . < Shabi aruz- yani nikoh oqshomi kelinni ko`radigan eng lazzat oladigan va hayajonlanadigan , visolga yetishadigan oqshom xisoblanadi> . Hazrat Jaloliddin Rumiy yana takidlagamki mening orqamdan yig`lamanglar, alvido demanglar, men ajralishga emas uchrashuvga ketayotirman deganlar. Faylasuf Suxrot Hakim o`lim ruhning tanadan ajralishi va tanadan ayri holda yashashining mavjud bo`lishidir. Shunday ekan men o`limdan qo`rqmayman deganlar.

Shuning uchun ham biz o`lim uchun yashamaymiz, biz uzoq umr ko`rib rivojlanishimiz , o`z bilim va ilmimizni oshirishimiz uchun yashaymiz .

Odamga donolik yosh o`tgan sari keladi, qanchalik yoshi katta bo`lavergan sari odamda donolik paydo bo`la boshlaydi , iloji boricha uzoq yashash kerakki , hosil bo`lgan tajribasini yoshlarga berishi , avlod yanada aqilli bo`lib rivojlanishi kerak . Qarilik va qariy boshlash bular har xil tushunchalardir .

Qarilik har bir kishining yashash muddatining xulosaviy bosqichidir. Hozirgi paytda odam uchun 75 yoshni fiziologik qarish deb xisoblash mumkin. Ayollarda qarishning birinchi belgi 50 yoshlar atrofida , tug`ish hoilatining to`xtashi bilan boshlanadi, ammo ular 100 yoshgacha yashashlari mumkin. Shuni aytish kerak qarilik paytida odam aqlik va jismoniy kuchini saqlab qolishi mumkin. Qarish , qarilik o`lim bular bir biri bilan bog`liq tushunchalardir. Hamma vaqtlarda o`lim qarilik bilan tamom bo`lmasligi mumkin .

Odamlar yoshlik, katta bolalik paytida xam o`lishi mumkin . Bunga albatta boshqa faktorlar, har xil jarohatlar, yuqumli kasalliklar tasir qilishi mumkin . Bugungi jamiyatda umumiy aholining ko`proq qismi keksa yoshlilar tashkil qilmoqda. Keksa yoshliklarning ko`p qismimini ayollar- 55% , umuman qarigan kishilarning 64% ni ayollar tashkil qilmoqdalar .

Oxirgi yillarda jaxon boyicha tug`ulish holati ko`payib borishidan , ammo tug`ulishning va o`limning ham kamayish holatiga o`tmoqda. Jamiyatda keksa yoshdagi odamlar soni oshmoqda bugungi kunda kishining yashash muddati 100 yoshlar atrofiga borin qolmoqda . Xar xil qitqalarda demografik holatning tarkibi o`zgarmoqda. Masalan Yevropada har 5- odam 60 yoshdan baland, Afrikada har 20 odamda shu yosh kuztilmoqda. Asrimizning boshida qarishning oldini olish muammolarini yechish rejalari Madridda o`tkazilgan butun dunyo xalqaro gerantologlar assambiliyasida muhokama qilingan edi. Shu katta anjumanda aytildiki- qariyalar jamiyatning kuchlik to`liq

foydalanilmagan resurslaridir. Ammo bu reja to'liq amalga oshirildi deb bo'lmaydi. Agar bu qilingan rejalar amalga oshirilsa qariyalar jamiyat uchun ortiqcha yuk bolmay ularning jamiyatga katta foydasi tegadilar.

Chunki ular yashagan yillarida katta bilimni egallaganlar va amaliy tajribaga egadirlar. Shuning uchun ham hayotni uzaytirish bugungi asrimizning muhim muammolaridan xisoblanadi.

Hozirgi vaqtda hayotni uzaytirish bilan tibbiyot shug'ullanadi. Anashu tibbiyotning muvofaqqiyatlari yordamida dunyo bo'yicha oxirgi yillarda o'rtacha uzoq umr ko'rish 82 yoshgacha ko'tarildi. Vaholangki o'rta va qari yoshdagi kishilarning ikkita vu uchta qo'shimcha kasalliklari ko'paymoqda. Ular asosan yurak qon tomirlari, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklaridir.

Hayot nihoyatda go'zal, yashash esa juda maroqli. Zavq bilan borliqqa qarash, sog'lom holda kun kechirish, doim yaxshi kayfiyatda yurish bizning umrimiz chiroyli o'tishini taminlaydi. Aks holda-chi? Noto'g'ri turmush tarsi tufayli dard-u tashvishlar ko'payib salomatlik yomonlashadi.

Jahon statistik ma'lumotlariga ko'ra yur yuzi aholisining 10% keksalik tufayli, 20% baxtsiz hodisalar, 70% harxil kasalliklar sababli hayotdan ko'z yummoqda ekan. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ekspertlari tomonidan keltirilgan ma'lumotlarga asosan insonning sog'lom yashashi quyidagi omillarga bo'liq ekan:

-nasliy omillar 20%

-atrof-muhit holati ya'ni ekologik vaziyatlar 20%

-tibbiyotning rivojlanish darajasi 7-8%

-odamlarning yashash sharoiti 52-53%.

Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanadigan bo'lsak, sog'-salomat yashab yurish ko'proq o'zimizga bog'liq ekan. Ammo, bunga erishish oson kechadimi? O'ylab qaralsa, ko'plab noxush omillar (masalan noto'g'ri ovqatlanish, turli yuqumli kasalliklarga chalinish, zararli odatlarga beriluvchanlik, ko'p vaqt ruhiy istirob chekish singarilar) salomatlikga salbiy ta'sir etadi. Shunday ekan, uzoq yillar sog'-omon hayot kechirishimiz uchun avvalo to'g'ri yashash shartlariga amal qilishimiz muhim ekan. Asosiysi salomatligimiz uchun aynan nimalar zarurligini bilib olmog'imiz lozim.

HAYOTSEVAR ODAM UZOQ YASHAYDI

Har bir inson o'zining ruhiy xolatini idora qila olishi kerak. Masalan, jaxl chiqqanda o'zini bosishi, qaltiz vaziyatlarda shoshib noto'g'ri qaror qabul qilmasdan vazminlik bilan mulohaza yuritishi, shuningdek o'zaro munosabatlarda odil bo'lishi kerakki, bu singarilar

aslida kishi uchun yaxshi fazilatlar hisoblanadi. Ayniqsa, shunday muhim fazilatlar davlat rahbarlarida bo'lishi o'ta muhim. Hazrat Alisher Navoiy bobomiz deganki:

Yerni shudgor qilmoqda, kabron boshqa dehqon boshqa.

Davlatni idora qilmoqda, nodon boshqa, dono boshqa.

Bundan kelib chiqadiki o'ta mulohazali bo'lish, o'zini ruhiy xolatini boshqara olish dono odamlarga hosdir.

Avvalo odam hayotda o'ziga yoqqan kasbini tanlashi kerak, bu unga ruhiy osoyishtalik bag'ishlaydi. Negaki, kasbga mehri tufayli odam ishda charchoqni sezmaydi, shu kasb fidoyisiga aylanib, oxir-oqibat yaxshi natijalarga ham erishadi.

Dunyo psixologlari uzoq izlanishlar o'tkazishib ruhiy salomatlik tomoyillarni ishlab chiqishdi. Bu quyidagilar:

- insonning o'ziga va o'z kuchiga ishonib yashashi
- turmushda bo'ladigan hodisalarga donishmandlik ko'zi bilan qarash
- salbiy fikrlarni miyadan uzoqlashtirish
- ortiqcha ehtirozlarga berilmasdan, aql bilan ish tutish
- xasadgo'ylik va noshukurlik illatlaridan saqlanish
- shuhratparast bo'lmaslik

Bu borada Naqshbandiy hazratlari shuhratning oqibati ofat deganlar.

- o'zgalar bilan til topishishga intilish
- hazil va mutoyibaga moyillik
- xushfe'l va mehnatsevar bo'lish

Ulug' bobomiz Sofi Oллоhyor ibrati so'zi bor:

Agar ro'tbang bo'lsa ham a'loi-oyoq.

Yiqilgan xastalarni holiga boq.

Ko'pchilik kishilar ertalab surunkali charchoq xisi bilan o'ronlaridan turadilar. Kun bo'yi ishdagi xarhil muammolarga duch kelib, ishdan keyin xarhil oilaviy tashvishlarni o'ylab yana ko'proq xorginlik xisini seza-dilar. Demak biz doimiy stress holatida yashashimiz anashu stress holatidan keyin xarhil yurak qon-tomir kasalliklari, oshqozon-jigar tizimida xarhil salbiy o'zgarishlar va xatto qandli diabet kasalligi ham paydo bo'lganini sezmay qolamiz. Ana shunday stresslar sababli oxirgi yillarda qandli diabetning II tipi ko'payib

bormoqda. Jahon diabetologlar jamiyatining bergan ma'lumotiga ko'ra 2030-yilga borib Butun dunyo bo'ylab bu xastaliklar soni 640 million kishini tashkil qilish kutilmoqda.

Ma'lumki, stress holati keyinchalik kishi xotirasining pasayishiga olib keladi. Stresslarni yengish uchun sabr qanoatli bo'lishimiz, xar qanday holatda o'zimizni tinchlantira olishimiz, o'tayotgan kunlarimizga shukronalik ko'zi bilan qarashimiz lozim. Ana shundagina bizning ruhiy salomatligimiz barqaror bo'ladi. Unutmaylikki, hayotsevar bo'lib yashasak xar bir kunimizning qadriga yetamiz, yaxshiliklar yo'li ham tobora ovhilaveradi.

Yuqorida aytilganidek oxirgi 60-70 ichida ekologiya juda yomonlashdi, biz istemol qiladigan oziq-ovqatlarnig sifati pasayib ketdi. Bu o'z navbatida bizning hayot tarzimizga ta'sir ko'rsatdi. Hayot ritmi juda jadallashdi. Yashash vaziyati yana taranglashdi. Shuning uchun ham xozir hayotimizda stress bizning hamrohimiz bo'lib qoldi.

Stress holati bosh miya hujayralarida xarhil o'zgarishlarga olib kelib kishi xotirasining pasayishiga, xatto xotiraning yo'qolishiga olib keladi. Tibbiyot tilida aytilganda stressni jamiyatni dushmani deb aytish mumkin. Olimlar tomonidan isbotlangan XI-asrda odamlar stress sababli ko'proq o'ladilar.

Odanzodning sog'ligi va tabiat konunlari

Aytalik siz sogligingiz buyicha doktorga murozhat kildingiz. Sizga tegishli davolash uchun kilinadigan tavsiyalarda yukorida uch omil mahsulot mahsuloti. Katiylik bilan aytish mumkinki 95% hollarda, yo'q. Agar kasallikning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar hisobga olinmasa, davolash natijalari qanday bo'lishi aniq. Hamma tez va yuqori sifatli davolanishni xohlaydi. Shuning uchun odamlar endi kasallikni qanday davolashni tushunishga harakat qilmoqdalar. Agar tanada biror narsa yetishmasa, uni qanday qilib tez va samarali tuzatish mumkin? Odamlar tez va yaxshi natijalar bilan amalga oshiriladigan, shu bilan birga qulay sharoitlarni yaratadigan davolanishni talab qilmoqdalar. Vrachlar qanday tayyorgarlilar bilan javob bermoqdalar. Biroq, jamiyat shunday xavfli nuqtaga yetdiki, tibbiyot mutaxassisleri tomonidan ko'rsatiladigan davolash endi eng yaxshi natijalarni bera olmaydi.

Shuning uchun biz bu xavfli chegarani bor kuchimiz bilan yengib o'tishimiz kerak. Insonlar koinotning ajralmas qismidir. Va koinotda hech narsa tasodifan sodir bo'lmaydi. Hamma narsa bo'ysunadigan tabiatning ma'lum qonunlari mavjud. Masalan, suv 100C da qaynaydi va 0% da muzlaydi. Otilgan tanga muqarrar ravishda tortishish kuchi ostida yerga tushadi. Tabiatning shunday doimiy va o'zgarmas qonunlari borki, inson bu qonunlarga bo'ysunib, sog'lig'ini saqlab qoladi va agar ular ularni buzsa, muqarrar ravishda kasal bo'lib qoladi. Darhaqiqat, bitta kukun yoki tabletka kasallikni davolay olmaydi. Shuning uchun, odam o'z sog'lig'ini dori shishasida yoki jarrohlik skalpelida topa

olmaydi. Dori-darmonlar va jarrohlik amaliyotlari, albatta, og'ir holatlarda hayotni saqlab qolishi mumkin. Ammo ular yolg'iz sog'liqni tiklay olmaydi. Tibbiyot otasi Gippokrat juda muhim bir gapni aytgan: "Oziq-ovqatingiz sizning doringiz, dori-darmoningiz esa sizning ovqatingiz bo'lsin" degan.

Endi sizga savol: siz qabul qiladigan tabletkangiz, kukuningiz yoki olayotgan ukolingiz har kungi ovqatingiz bo'lishi mumkinmi? Bizning fikrimizcha yo`q.

Bu dunyoda biz nima eksak, shuni olamiz. Bu sabab va oqibat tushunchasi. Inson har doim o'z taqdirining xo'jayini. Kasallikni davolash inson o'z holatining sababi ekanligini tushunishdan boshlanadi. Shuning uchun ular bu holatni o'zgartirishi mumkin va o'zgartiradilar. Har bir inson nafaqat kasalligidan xalos bo'lishga, balki sog'lig'ini chinakamiga tiklashga ham qodir. Buning uchun har bir inson shaxsiy sog'lig'ini tiklash va uni o'zgartirish uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishi kerak.

Agar siz sog'lig'ingizga e'tibor bermasangiz, na ota- onangiz, na jamiyat, na o'qituvchilaringiz, na shifokorlar, hatto o'z sog'lig'ingiz ham javobgar emas. Odamlar sababini bilmasalar ham, hayotlarida kasal bo'lishadi, bezovta bo'lishadi hatto buni sababini bila olmay vaqtidan oldin hayotdan ko`z yumadilar .

Odamlar sog'lig'ini saqlashlari va sog'lom hayotni barpo qilishi uchun malum bilimlarga ega bo'lishlari kerak. Buni qanday qilishni bilish juda muhim. Avvalo, biz inson tanasida kasalliklarning nima uchun paydo bo'lishini, uni nima keltirib chiqarishini va uning oldini olish uchun nima qilish mumkinligini tushunishimiz kerak. Biz yuqorida keltirdikki bizning organizmimizga ekologiya, stress, ozuq ovqatlar va ularni noto'g'ri istemol qilishimiz tasir qilar ekan. Bu salbiy omillar tanadagi oziq-ovqatning chirishiga, ovqat hazm qilishni buzilishiga va organizmni zaxarlashiga olib keladi. Bu chirish yallig'lanish bilan birgalikda davom etadi va oxir-oqibat oshqozon devorlarida yaralarga olib kelishi mumkin. Bu oshqozon tarkibining keyinchalik o'n ikki barmoqli ichakka, keyin esa ingichka va yo'g'on ichakka kirishiga olib keladi. Bu payt organizmda zaxarlanish boshlangan bo'ladi.

Parchalanish jarayoni yo'g'on ichakda davom etadi va devorda najas toshi deb ataladigan massa hosil qiladi. Bu massa oxir-oqibat najas toshlariga aylanadi. Bu toshlar yo'g'on ichak peristaltikasini buzadi, bu esa ichaklarda ko'p miqdorda najas to'planishiga olib keladi. Ichak devorlari kengaya boshlaydi, oxir-oqibat taranglashadi va yubqalashgan ichak devorlaridan zaharli moddalar qorin bo'shlig'iga tushib, butun tanani zaharlaydi. Bu zaharli moddalar jigar, buyraklar, oshqozon va oshqozon osti beziga zarar yetkazadi, ularning faoliyatini buzadi. Shunday qilib, 30 yoshga kelib, ichaklarda 10-12 kg gacha

najas toshlari to'planadi. Bunday holatda ichki azolarning to'g'ri faoliyat ko'rsatishi to'g'risida so'z bo'lishi mumkinmi?.

Ichaklardagi turg'unlik gemorroy, tromboflebit va varikoz kaslligi rivojlanishi mumkin. Turli organlarda toshlar hosil bo'la boshlaydi. Uzoq vaqt davomida turli zaharli moddalar va toksinlar kanserogen omillarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ayollarda mioma, fibromioma, kistalar va mastopatiya rivojlanadi, erkaklarda esa prostata adenomasi rivojlanadi. Intoksikatsiya sekin rivojlanadi. Bolalar organizmi ham bu holatga moslashadi. Bu kasallik odamda davom etishi bilan va faqat aniq tashxis qo'yilgandan keyingina shifokorlar bu vaqt tugagan deb hisoblashadi. Ba'zi hollarda saraton tashxisi qo'yiladi - bu o'z navbatida noto'g'ri ovqatlanганиmiz uchun tabiyatning bizga nisbatan qismati xisoblanadi.

Tanadagi zaharli moddalar va toksinlarga qarshi kurashadigan organlar jigar va buyraklardir. Tana turli xil zaharli moddalar va toksinlar bilan ortiqcha yuklanganda, jigar va buyraklar ularni tozalay olmaydi. Bu vaqtda buyraklar tanaga hujum qila boshlaydi va birinchi bo'lib qon tomirlari ta'sirlanadi. Bu yurak-qon tomir kasalliklarini keltirib chiqaradi, ularning eng xavfli gipertoniya kasalligidir. Yurak tanada nasos vazifasini bajaradi, ya'ni qonni qon tomirlariga xaydaydi.

Vaqt o'tishi bilan kaltsiy va xolesterin qon tomirlarida to'planib, ularning ichki qoplamasini toraytiradi. Yurak doimiy ravishda qonni ichki tomirlarga quygani uchun toraygan tomirlardagi bosim oshadi. Bu bosimni pasaytirish uchun biz qon tomirlarini kengaytiradigan dorilarni tavsiya qilamiz.

Qon tomirlari devorlarining o'zgarishi ularning tezda yorilishiga va mo'rtlashishiga olib keladi. Bosimning yanada oshishi insult yoki infarkt kaslligiga olib kelishi mumkin. Bunday hollarda birinchi qadam qon tomirlarini tozalashdir. Turli xil zaharli moddalar va toksinlarga boy qon miyamizni oziqlantiradi. Shuning uchun ichaklardagi toksinlar ham bu tomirlarga zarar yetkazadi va kasalliklarga olib keladi.

Bu birinchi navbatda ko'rish, eshitish va xotiraning yomonlashishiga olib keladi. Toksinlarga boy qon endi butun tanaga tarqaladi va bo'g'imlar va to'qimalarda to'planadi. Bu artrit, revmatizm, poliartrit va radikulit kabi turli kasalliklarga olib keladi. Inson tanasi chiqindi mahsulotlar bilan to'liq to'lgandan so'ng, ularni olib tashlash kerak. Bu burun va tomoq orqali sodir bo'ladi va turli xil shilliq moddalar ko'rinishida ajraladi. Chiqindi mahsulotlar yo'tal orqali ham chiqariladi. Agar bu yo'llar ham to'ldirilgan bo'lsa, ular sinuslar, quloq kanallari va ayollarda vagina kabi bo'shliqlarga kiradi (turli sekretsiyalar chiqa boshlaydi) va nihoyat o'pka va teri orqali chiqishga harakat qiladi.

Tana turli xil zaharli begona moddalar bilan to'lganda, inson terisi turli xil yoqimsiz hidlarni chiqara boshlaydi. Terida turli xil toshmalar, ekzema va allergik toshmalar paydo

bo'ladi. Bunday hollarda odamlar turli dermatologik klinikalarda davolanishga murojaat qilishadi. Tavsiya etilgan malham va kremlar mutlaqo foydasiz. Odamlar har kuni tishlarini yuvishadi va yuzlarini yuvishadi, lekin ular tanasi ichkaridan ifloslanayotganini anglamaydilar. Shuning uchun ham zamonaviy odamlarning eng xavfli va yetakchi kasalligi tananing umumiy ichki ifloslanishidir. Ushbu kasallik rivojlanishining eng muhim omillaridan biri inson tanasida vitaminlar va minerallarning yetishmasligidir. Inson tanasiga har kuni 13 turdagi vitaminlar va 60 dan ziyod mineral kerak bo'ladi. Zamonaviy hisob-kitoblarga ko'ra, biz har kuni zarur minerallarning 60-80 foizini olmaymiz. Bu minerallarga kaltsiy, rux, selen, temir, xrom, mis va boshqalar, shuningdek, ko'plab vitaminlar kiradi. Bu moddalarning aksariyati bugungi kunda iste'mol qiladigan oziq-ovqatlarda yo'q; organizm ularni suyaklar va boshqa hayotiy organlarning to'qimalaridan oladi. Natijada, tananing ozuqaviy zaxiralari kamayadi, biz ko'proq qayta ishlangan oziq-ovqatlarni iste'mol qilamiz va natijada hayot uchun zarur bo'lgan resurslardan mahrum bo'lamiz. Hayot davomida tanamiz omon qolish uchun zarur bo'lgan moddalarni olish uchun kurashadi.

Agar ma'lum bir modda yetishmasa, uni o'sha guruhga xos elementlardan olishi mumkin. Masalan, agar organizmda kaltsiy yetishmasa, stronsiy-90 uning o'rnini bosishi mumkin. Stronsiy-90 so'rilganida suyaklar va tishlarda qoladi va atrofda to'qimalarga tarqaladi. Natijada, u organizmga zarar yetkazadi va saraton kasalligi rivojlanishi uchun zamin yaratadi. Bundan tashqari, organizmda kaliy yetishmasa, u atrof-muhitda va hatto ichimlik suvida mavjud bo'lgan seziy-137 bilan to'ldiriladi. Seziy-137 mushaklar va reproduktiv organlarda (tuxumdonlarda) to'planadi. Yod yetishmasa, yod-131 so'riladi va qalqonsimon bezni to'ldiradi. Bu yodning bezga kirishiga va uning funksiyasini buzishiga olib kelishi mumkin, bu esa qalqonsimon bez saratoniga olib kelishi mumkin. Qalqonsimon bez tanadagi barcha endokrin bezlar orasida eng muhim organdir. Agar uning funksiyasi buzilgan bo'lsa, butun tanadagi endokrin bezlarning muvozanati buzilishi mumkin.

Oziq-ovqat, havo va suvda muhim ozuqa moddalari mavjud bo'lganda, organizm asosan ularni o'zlashtiradi. Muhim elementlarning yetishmasligi keyinchalik radioaktiv moddalarning so'rilishiga olib keladi.

Bugungi kunda har birimiz sog'lig'imizni saqlash uchun har kuni vitamin va mineral qo'shimchalarini qabul qilishimiz kerak. Biz ko'pincha: Shunday gaplarni eshitamiz < Avvalliri hech kim vitamin va minerallarni qabul qilmagan bo'lsalar xam yashaganlar > haqiqatdan xam shunday bo'lgan. Biroq, bugungi kunda tuproq juda ifloslangan, atrof-muhit kimyoviy moddalar, ayniqsa kimyoviy va radioaktiv elementlar bilan ifloslangan. Oziq-ovqat mahsulotlarini qayta ishlash uning muhim biologik xususiyatlarini yo'qotishiga olib keldi.

Natijada, hech kim yetarli miqdorda ozuqa moddalarini olmaydilar. Vitaminlar va minerallarni oziq-ovqatdan murakkab shakllarda olish juda muhim. Chunki Ba'zi vitaminlar pishirish paytida ham so'riladi. Inson tanasi ba'zi vitaminlarni mustaqil ravishda ishlab chiqara olmaydi. Tanadagi minerallar biologik faollashtiruvchilar hisoblanadi. Hatto katta dozadagi vitaminlar ham minerallarsiz sog'liqni yaxshilay olmaydi. Shuning uchun organizmga doimo mikro va makroelementlar kerak.

An'anaviy udumlar

Ming yillar davomida o'simliklar va minerallar insoniyat uchun asosiy shifo manbai hisoblangan. Tabiiy mahsulotlar asrlar davomida sog'liqni saqlash fanining bir qismi bo'lib kelgan. Biroq, so'nggi bir necha asrlarda biz tabiiy mahsulotlardan foydalanish an'anasidan uzoqlashdik. Kimyo va farmatsevtika fanlarining yutug'iga ishonib < tabiat mahsulotlarinig ko'p turlarini xisobga olmay qo'ydik.

Zamonaviy tibbiyotda biz ko'plab kasalliklarning oqibatlarini bartaraf etish uchun kimyoviy va jarrohlik usullaridan foydalanishni an'anaviy davolash usuli deb bilamiz. Biroq, ming yillar davomida biz kasalliklarning sabablarini tabiiy mahsulotlar bilan davolashga harakat qildik, buni eng an'anaviy usul deb bilamiz. Shuning uchun ko'p odamlar o'z kasalliklarini dorivor moddalar bilan davolashga harakat qilishgan. Shuni ta'kidlash kerakki, barcha dorilar vaqtinchalik foydali ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu dorilar dastlab ijobiy ta'sir ko'rsatsa-da, haddan tashqari iste'mol qilish ularning organizmda to'planishiga olib keladi va ularni organizmdan chiqarish ham ma'lum muammo tug'diradi. Bu moddalar avval jigarga zarar yetkazadi, keyin esa qon aylanish tizimiga ta'sir qiladi.

Antibiotiklarni ko'p miqdorda haddan tashqari iste'mol qilish organizmning immunitetiga ta'sir qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, antibiotiklar organizmdagi yallig'lanishni yo'q qilishi mumkin, ammo antibiotiklarni qabul qilgandan so'ng, inson tanasi himoyasiz qoladi. Inson immunitet tizimini tiklash uchun katta kuch va mahorat talab etiladi. Antibiotiklar inson tanasida ko'plab kasalliklarni keltirib chiqaradigan bakteriyalar va viruslarni o'ldiradi. Bu kurashda antibiotiklar inson immun tizimining energiyasini sarflaydi. Biroq, organizmda juda oz miqdordagi kuchli viruslar va bakteriyalar qoladi. Bu bo'shliqlar tobora ko'proq kuchliroq va mutatsiyaga uchragan viruslar va bakteriyalar bilan to'ldira boshlaydi.

Bu vaziyatni to'xtatish uchun biz kuchliroq antibiotiklarni katta dozalarda ishlatishga majburmiz. Bu vaziyatni cheksiz davom ettirish mumkin emas. Bunday urushda biz viruslar va bakteriyalarni yo'q qilamiz yoki yutqazamiz. Dunyo bo'ylab tibbiyot hozirda kimyoviy moddalar va o'tlarga tayanadi. Bu holat endigina rivojlana boshladi. Shu bilan

birga, farmatsevtika sanoati bemorlarni dorilar bilan davolashga katta bosim o'tkazmoqda.

Ma'lumki, zamonaviy dorilar bilan odamlarni davolashda kimyoviy moddalarning ta'siri ko'plab o'limlarga olib keladi, xavfsiz va an'anaviy dori vositalari esa tanqid qilinmoqda. Bugungi kunda biz yashayotgan davr ko'plab dorilar davri. Odamzod ham tabiatning hosili bo'lib uning shohi deb yuritadilar. Shunga qaramay, odamlar yakka tirik jonzod va o'zining aqli bilan har xil defektlardan iborat. Ilgari kasal odamlar kamroq edi. Ammo endi to'satdan ko'plab kasalliklar paydo bo'ldi. Odamlar kasal bo'lib qolishadi va shifokorlar ularning ahvolini qandaydir tarzda yengillashtirishga urinishda har qanday narsani aytishadi - bu yoshga bog'liq kasalliklar. Biz ko'zoynak taqishni, organlarni olib tashlashni va har xil o'smalarni olib tashlashni tavsiya qilamiz. Ammo hech kim, shu jumladan bemorlarning o'zlari ham, bu holatning asosiy sababi haqida qayg'urmaydi. Odamlar har xil kimyoviy dorilarni ixtiro qilishgan. Biroq, inson tanasini aldab bo'lmaydi. Uni faqat tabiiy davolash usullari kerak. Bugun biz oziq-ovqat, medikamentlar genotsidi sharoitida yashayapmiz.

O'zimiz va farzandlarimizning sog'lig'iga bo'lgan munosabatimiz.

Hozirgi kunda farzandlarimizning sog'lig'i ayniqsa muhim deb hisoblanadi. Agar farzandimiz yo'talmasa, yaxshi yugursa, kulsa va yaxshi ovqatlansa, biz ularni sog'lom deb o'ylaymiz. Ammo bu juda noto'g'ri tushuncha. Ota-onamiz va buvilarimiz uzoq umr ko'rganidek, farzandlarimiz ham uzoq umr ko'rishi kerak degan hayollar xam haqiqatga to'g'ri kelmaydi.

Bizning ajdodlarimiz butunlay boshqacha davrda yashagan, atrof-muhit boshqacha edi. Oziq ovqat moddalari xam boshqacha bo'lgan. Respublikamizda mustaqillikdan keyingi davrda xalqning sxat- salomatligini saqlashda bir muncha maqtovg'a sazovor ishlar qilmoqda.

Bugungi kunda odamlar o'zining kasalligida eng avvalo vrajlarni, ekologiyani, jamiyatni va xoxlagan kishilarni ayblaydilar xolos ammo o'zini emas. Nihoyat sizning sog'ligingiz faqat o'zingizning qo'lingizda demoqchimiz. Sizning organizmingiz siz uchun eng yaxshi vrach. Bizning organizmimiz xar qanday sharoitga moslasha oladigan, o'zini o'zi tiklay olish qobiliyatiga egadir.

Shuni bilish zarurki har qanday tizim mukammal parvarishga muhtoj. Agar anashunday parvashbo'lsa odam oorganizmi to'g'ri ishlaydi. Bordiyu yaxshi mukammal parvarish qilmasak ishlash qobiliyati yo'qoladi. Bugungi kunda biz shifokorlarning vazifasi organimni zaralamay, xamma kasalliklar bilan o'zi kurasha olishiga sharoit yaratishimiz kerak.

Sog'liqni saqlashning uch muhim qoidalari

Sog`liqni saqlashda muhim quyida 3 ta qoidaga amal qilish kerak . Birinchi yug`on ichakni, jigarni , qon tomirlarni, har bir xujayralarni- xar xil zarali moddalardan va toksinlardan tozalash kerak. Bizning ekologiyamiz ancha buzilib bo`ldi. Ovqatlik moddalar , havo orqali organizmga juda xam ko`p miqdorda xar xil keraksi, hatto zararli moddalar tusha boshladi. Aytaylik qo`lingizni ifloslab qo`ydingiz, uni sovunlab yuvsangiz toza bo`ladi, ancha ruhiyatingizga yaxshi tasir qiladi. Xuddi shuning dek organizmni ichidan xam xuddi shunday tozalash kerak.

Ikkinchi Biz radiatsiya va boshqa har xil faktorlar bilan zaharlanishdan qochib qutila olmaymiz . Ekologik sharoitlarni xam yaxshilash ancha qiyin muammo. Ammo biz ozuqa moddalar orqali organizmimizga zararli moddalarni tushiga yo`l qo`ymaslik, radiatsiyadan ximoyalanish , stresslardan saqlanish uchun imkoniyatlarimiz bor.

Uchinch Organizmga sifatli ozuqa berish yani xujayralarni eng kerak ozuqa bilan taminlash o`ta muhim xisoblanadi. Biz xujayralalarimizni alday olmaymiz, ularga juda ko`p miqdorda tabiiy ozuqa moddalari kerak. Qachonki xar bir xujayra toza bo`lsa, ular ximoya qilinsa, tegishli ozuqa moddalar bilan o`z vaqtida taminlansa organizm xar qanday kasalliklar bilan kurasha oladi. Yuqotilgan sog`liqni tiklaydi, xatto o`ziga muhim sog`liqni tashkil qiladi .

O`zimizning sog`lig`imiz bilan juda kuchli shug`ullanishimiz kerak eng muhimi uni yo`qotmasdan turib saqlashimiz kerak. Hozirgi kunda organizmni saqlaydigan juda ko`p usullari bor. Bulardan xoxlaganimizni tanlashimiz mumkin . Anashuni bajarishda keltirilgan 3 qoidaga rioya qilishimiz shart.

Organizmni tozalash uchun ximoya qilish va sifatli ovqatlanish kerak. Anashu 3 qoidadan bittasi buzilganda xam sog`liqni saqlash va uni qayta tiklash juda qiyn bo`ladi.Sog`liqni saqlash usullarini tanlashda uni oddiyligi, tabiiyligi va tabiat qonunlariga zid bo`lmasligiga etibor berish kerak.

Biologik aktiv moddalar- xozircha ularga alternativlar yo`q

Biz yana bir marat tibbiyotning bobo kaloni Gipokratni o`gitlarini eslashimiz kerak. Sizning ovqatingiz dori bo`lishi doringiz esa ovqatingi bo`lishi kerak degan fikrni aytgan. Biz hayvoblarni o`zini o`zlari davolash sharoitlariga etibor beraylik. Ular har xil ukollar, har xil huqnalar, har xil dori preparatlarni qabul qilmaydilar xoxlagan suvini ichadilar. Bordiyu ular kasallansha kerakli o`tlarni istemol qilishni biladilar . Biz odamlar esa birdaniga xozirgi fan yutug`l har xil dori darmonga o`zimizni uramiz, vaholanki tabiat o`ta takomillshganiga etibor bermaymiz.

Bilamizki, ovqatlanish shunchaki qorin to'ydirish emas, balki organizm uchun zarur bo'lgan oqsil moddalarni, mikroelementlarni, vitaminlarni taom orqali yetkazib berilishini taminlashdir. Ovqatlanishda uning foydalilik jihatlarini bilish va hisobga olishimiz zarur. Ulug' faylasuf Aristotel aytganidek "Odam quvvatni ovqatdan, aqlni hikmatdan oladi" degan fikr o'ta dolzarbdir.

Abu Ali Ibn Sino o'zining "Urjuza" (Tibbiy doston) asarida ovqat yeyishda uning tanaga foyasini hisobga olish zarurligini takidlab shunday yozganlar:

Tanlaganing bo'lsin doim yengil hazm,

Giyoh, ko'kat, sutlar, bo'lsin oshu tuzing.

Tarkibida vitaminlar ko'p oziq-ovqat mahsulotlari biz uchun foydali hisoblanadi. Qattiq qovurilgan ovqatlar nechog'liq mazzali bo'lmasin, foydaliligi kam, chunki vitaminlar qovurish jarayonida parchalanib ketadi. Ko'proq meva sabzavotlarni homligicha yeyish, ovqatlarni dimlab yoki bug'lab pishirib istemol qilish tana salomatligi uchun ayni muddao hisoblanadi. Tibbiyotning asoschisi Gippokrat aytganlar "Yegan ovqatingiz dori, istemol qilgan doringiz ovqat bo'lishi kerak".

Foydali ovqatlanishning bir qancha tartib qoidalari ishlab chiqilgan bo'lib, sog'lom yashashni istagan odam bu haqida bilishi zarur. Masalan:

-Ochlik hissini sezgandan so'ng dasturxonga o'tirish va taomni oz miqdorda istemol qilish.

-Kuniga belgilangan vaqtda tabiiy mahsulotlar bilan nonushta qilish.

-Asabiylashganda ovqat istemol qilmaslik.

-Kun davomida 4-5 marta oz ozdan ovqatlanish.

-Ovqatlanoyatganda kitob o'qish yoki televizor ko'rish bilan mashg'ul bo'lmaslik.

-Taomni uzoq chaynash. Xatto xalqimizda shunday maqol bor. Ovqatni kamida 50 marta chaynashimiz uzoq umr ko'rishimiz garovi hisoblanadi. Agar 100 marta va undan ko'proq marta chaynab istemol qilsangiz umuman o'lmaydigan insonga aylanassiz.

-O'simlik yog'larini ko'proq, hayvon yog'larini ozroq miqdorda ishlatish.

-O'ta tuyib ovqat yemaslik.

Faylasuf donishmandlarning aytishicha 3 ta narsaning kami maqul deyishgan. Kam ovqat istemol qilish, kam uxlash, kam gapirish. Bu borada Iskandar Qobusning "Qobusnoma" asarida aytilganidek o'z nabirasiga kam gapirgin, o'ylaki sendan ham yuksak darajada biladigan insonlar bor deb uqtirgan.

Buyuk Albert Eynshteyn hayot formulasini bergan $A=x+y+z$ A-hayot, x – ko'p o'qi,ishla,ijod qil, y – dam olgin, sayohat qil, o'yna. z – tilingni tiy. Biz ham shu keltirilgan o'gitlarga amal qilsak, xatodan holi bo'lamiz.

Ulug' bobokalinimiz Abu Ali Ibn Sino aytganki: hali biroz ovqat istemol qilish hissiyoti bo'lsa ham istemol qilishni to'xtatish kerak. Xaddan tashqari issiq yoki juda sovuq ovqatni istemol qilmaslik.

Toza suv ichish haqida ham biroz to'xtaylik. Ma'lumki, organizmga yetarli miqdorda suv tushmasa ichaklardagi zaharli moddalarni chiqarish faoliyati qiyinlashadi. Suv organizmning o'z-o'zini tozalashiga yordam beradi. Ayniqsa toza suv hujayralar uchun ozuqadir. Hozirgi vaqtda Butun dunyo aholisining uchdan bir qismi umuman toza suv istemol qilishdan mahrumdirlar.

Shuning uchun suvni ezozlash, vatanimizda yetkazib berilayotgan toza suvni bekorga sarflamaslik, uning qadriga yetishimiz kerak. Suvni qaynatganda uning biologik xususiyatlari yo'qoladi, shuning uchun ham iloji boricha tarkibi minerallarga boy bo'lgan buloq suvlarini yetarli miqdorda ichish kerak. Suv ichishning o'ziga xos qoidalari mavjud:

- Suvni kun davomida oz miqdorda tez-tez ichish. Zamonaviy talablar bo'yicha har bir sog'lom inson bir kecha kunduzda kamida ikki litr toza suv istemol qilishi shart. Shu suvning uchdan ikki qismi kunduzi istemol qilinishi kerak.

- Suvni simirib emas, qultumlab ichgan maqul.

- Erta tongda nonushtadan yarim soat oldin hom suvni iliq holda ichish kerak.

- Taom istemol qilishda suv ichish zararli, ovqatdan 1 soat oldin yoki keyin suv ichgan maqul.

XASTALIKLARNING SABABLARI KO'P

Biror kishi kasal bo'lib qolsa, darrov shifokor yoniga boradi. Dori darmon xarid qilib muolajani boshlab yuboradi. Lekin bu dard nega paydo bo'ldi, asl sabablari nimada, shu xususda chuqurroq o'ylab ko'rmaydi.

Fikr qilaylik, ba'zi xastaliklarga ko'p siqilish yoki noto'g'ri ovqatlanish shuningdek kam harakat yoki biror yuqumli kasallikni yuqtirib olish sabab bo'ladi. Ayrim hollarda salbiy odatlar xarhil dardni yuqtirib olishga sababchi bo'ladilar. Kasallikning paydo bo'lishida irsiy omillar ham yetakchi rol o'ynaydi. Demak bular haqida bosh qotirib ko'rishimiz kerak.

Bundan ming yillar avval tibbiyot fanining bobokaloni Abu Ali Ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" kitobida sog'liqni saqlashning asosiy 7 ta omillarini yozib qoldirgan, ular quyidagilar:

1. Tanani ma'lum yaxshi muhitda saqlash.
2. Istemol qilinadigan ovqatni va ichiladigan suvni to'g'ri tanlash.
3. Organizmni ortiqcha moddalardan tozalash.
4. Tana yuzilishini saqlash.
5. Burun orqali to'g'ri nafas olish.
6. Kiyiladigan libosni to'g'ri tanlash.
7. Jismoniy va ruhiy holatni bir me'yorda tutish (uyqu va xar turli jismoniy harakatlar shunga kiradi).

Xullas, kasalliklardan saqlanish uchun aynan nima sababli dardga chalinishimiz haqida o'ylab ko'rishimiz zarur.

O'zimizni yaxshi ko'rsak va sog'ligimiz uchun qayg'ursak albatta sog'lom turmush tarsi qoidalariga rioya etamiz. Kun tartibimizni oqilona belgilash esa o'zimizga nisbatan hurmat-izzatni shakllantiradi va salomatlik sari muhim qadamni qo'yamiz.

Yuqorida aytganimizdek, hayot juda go'zal demak tangri taolo bizga bir marotaba in'om etgan manashu yashash imkonidan zavqlanib, umrimiz yo'llarini yoruq nurlarga to'ldiraylik. Shundagina hayotimiz yanada go'zal, sog'ligimiz mustahkam bo'lib, uzoq umr ko'rish uchun zamin yaratamiz.

Biz hammamiz o'z sog'lig'imizga o'zimiz javob beramiz. Shunday narsalar borki ularni bajarishimiz zarur hisoblanadi. Bunday narsalar borki muhokama qilishdan xoli. Suvni ovqat istemol qilish vaqti ichmaslik. Odam bir kunda bir yarim litr suv ichishi shart ekanligi, chunki sog'lom odam bir kunda bir yarim litr siydik chiqaradi. Suvdan bosqa xamma ichimliklar (kofe, kampo, choy hokazo) ovqatlik moddalari xisoblanadilar. Xozirgi kunda kimyo fani juda rivojlanib ketdi. Oqsil 60 gradus xaroratda batamom yemiriladi. Butun dunyo mamalakatlarida oshxonalarida ovqatlik moddalari 60 gradus issiqlikda pishiriladi.

Demak oqsil yemirilgan , uning qanday qilib o'rnini to'ldirish kerak . Odam birdan kasal bo'lib qoldi, kishi nima uchun kasal bo'ldim deb ylaydilar. Uning oqibatida davolanishga tushadi. Odamlarda qandaydir bir ichki qarama -qarshiliklar vujudga keladi.Nima uchun shakar yemasligimiz kerak? Chunki shakar hujayralardan suvni tortib oladi. Agar siz shirin,sharbat ichsangiz, sizning hujayralaringizdan suv chiqib ketadi. Xozirgi kunda ovqatlik moddalarning turi ko'payib bormoqda. Bir xil moddalarga shakar, ikkinchi xiliga tuz sepamiz. Ular ikkalsi xam hujayralardan suvni tortib oladi.

Xozirgi zamonaviy tibbiyotda juda ko'p no'noqliklar bor. Biz ko'pchilik xolatlarda malum standartlarga bo'ysinamiz. Shuning uchun o'z sog'ligi'miz masulligini xozirgi tibbiyotga berishimiz kerakmi?

Kasallikning kelib chiqish sabablari

Eng avvalo kasallikning kelib chiqish sababini bilishimiz kerak. Xozirgi zamonaviy tibbiyotda kasallikni keltirib chiqradigan faktorlari ko'paymoqda.

1. Ruxxiyat (psixologiya) ko'pchilik kishilar qopog'on, asablanadigan bo'lib qolganlar. Bu holatda xar xil garmonlar ajraladi, ular organizmning muhim a'zolarini yemiradi. Ayniqsa stress holati ruxxiyatning buzilishiga olib keladi va ko'pchilik kasalliklar paydo buladilar.

2. Oziqa moddalari. Buzilmaydigan oziqa moddalarini istemol qilish tartibi bor. Masalan: Uzum- uni darrov istemol qilish kerak, agar uzum 4-5 kun tursa albatta buziladi. Bulgor qlampiri_ buzilmaydi, yoki qurt tushgan olma. Mevalarni albatta quritib istemol qilish zarur. Odamlar kolbasani ko'p xarid qiladilar. Kolbasa tuz bilan , tualet qog'ozizning qaynatilgani. Uni bizlar oqsil modda sifatida istemol qilamiz va a'zolarimizni ortiqcha zaharlaymiz.

Zamburug'lar -ular organizmda o'zlashtirilmaydi, nima uchun uni istemol qilishimiz kerak.

3. Suv. Harqanday ichimlik (harxil sharbatlar) suvsiz bo'lmaydi. Demak kasallikaning sabablaridan biri -suv va har xil ichimliklardir. Xozirgi kunda xar xil sharbatlar tayyorlash juda ko'payib ketti. Masalan: apelsin , mandarin, olma, o'rik sharbatlari. Bularning deyarli xammasiga shakar aralashtiriladi. Agar ularning qutisida shakarsiz deb yozilgan bo'lsa , unda ko'pincha shakarning o'rnini bosuvchi moddalar solingan. Dunyo bo'yicha sharbat ishlab chiqaradigan firmalar texnologiya jixatidan juda faol ravshda rivojlandilar, ularda eng ilg'or ximik olimlar xizmat qilmoqdalar. Ular shunday achishga qarshi moddalar ishlab chiqarayabdiki, sharbatlar uzoq vaqt o'zining xidini, shirin ta'mini yo'qotymaydilar, ularning xammasi biz istemol qilganimizda xech qanday foydasi bo'lmay, vaholanki ular organizmga zaxarli tasir ko'rsatishi mumkin.

Suv masalasiga kelsak- Butun dunyo bo'yicha eng muhim muammodir. Odamzot istemol qiladigan oziqamiz va ichimlik suvimiz bilan berk ko'chaga kirib bormoqda. Hozirgi kunda jaxon bo'yicha 96000 tirik jonzot yashamoqda. Shulardan odamgina toza suv ichishi kerak va olovda tayyorlangan ovqatlarni istemol qiladilar, qolgan tirik jonzotlar ham hammasi

suv ichadilar . Biz ko'k choy , qora choy, kofe, kakao ichishimiz mumkin . Bu to'g'risida katta munozaralar ketmoqda.

Odam umrining oxirida qanday yashaganiga va nimalarni qilmaslik kerakligiga tushunmay qoladi. Xozirgi kunda odam uzoq yashahshni xohlaydilar. Shuning uchun to'g'ri yashashimiz kerak , shunday xarakat qilishimiz kerakki ertaga falajlik, ko'r bo'lib qolishdan extiyot bo'lishimiz kerak. Buning uchun yoshlikdan sog'lom hayot tarzini tashkil qilishimiz kerak.

4. Odam organizimida zamburug'lar, viruslar, parazitlar, bakteriyalar ko'payib bormoqdalar. Biz xohlaymizmi yoki yo'qmi ular bizning tanamizda yashamoqdalar. Ularni batamom o'ldira olmaymiz, Vaholangki ular bizlarni o'limga olib kelishlari mumkin. Demak biz shunday sharoit yaratishimiz kerakki ular bizning azolarimizda yashay olmasliklari kerak.

5. Nasliy sabablar. Agar otamizda yoki onamizda qand kasalligi bo'lsa tezda parxezga o'tishimiz kerak. Bordiyu onamiz yurak ishemik kasalligidan vafot etsa, demak yurak-qon yomirlar tizimimiz bilan shug'ullanishimiz kerak. Olma olamaning tagiga tushadi deganidek bollalar ota- ona kasalligini qaytarishlari mumkin. Buni bilgam holda tezda shunga yarasha hayot tarzini tashkil qilish lozim.

6.Jaroxatlar.Fan va texnikaning rivojlanishi bilan xar xil yo'l- transport vositalari, qurilishlar, qishloq xo'jalik sohasidagi mexanizatsiyaning jadal rivojlanishi kundan kunga jaroxatlar sonining oshishiga olib kelmoqda. Ayniqsa kalla va boshmiya jaroxatlari , tana suyaklarining , umurtqa pog'onasi, xamda qo'shma shikastlanishlar, qorin va ko'krak qafasi azolarining og'ir qoshma shikastlanishlarining soni ortmoqda.

Kalla suyagining sinishi bemor xushinig yo'qolishiga olib kelad . Ayrim xolatlarda unday bemorlar bir umrga nogiron bo'lib qoladilar. Jaroxatdan bir necha yil o'tgandan keyin odamda g'ilaylik kuzatiladi. Okulist xam, nevropatolog xam uning sababini izlay boshlaydi. Xozirgi ilmiy talimotlarga asoslanadigan bo'lsak 95% holatlarlarda g'ilaylik kalla suyagidagi o'zgarishlarga bog'liq ekan.

7. Fizkultura va gimnastika. Agar xar bir inson o'z sogligiga o'zi javobgar deb xisoblasak ertalabgi gimnastika bilan shug'ullanishi kerak. Vatanimizning boyligi – bu sog'lom aholisi. Sog'likni sahardan saqla degan xalqimizning maqoli bor. Shuning uchun xam Rrespublikamizda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga astoydil kishishmoqdalar.

8.Bioenergetika. Xozirgi kunda fanda aniqlandiki bio maydon odamda aniqlandi. Demak undan to'g'ri foydalanish kerak.

9.Ekologiya.Atrof muxitni toza saqlash chiqindilarni o'z vaqtida olib chiqish, ularni qayta ishlash kabi muhim masalalarni hal qilish uchun maxsus ekologiya vazirligi tashkil qilindi. Ulug' bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino aytgan ediki"Agar havoda chang bilan tutun

bo'lmasa, odam 1000 yil yashashi mumkin". Demak havoning tozaligiga juda xam katta etibor berishimiz kerak. Xar kuni qabul qiladigan oziq ovqat maxsulotlarimiz ekologik jihatdan toza bo'lishlari kerak. Ichadigan suvimiz tarkibida xlor moddasining ko'payishi juda xavfli xisoblanadi. Agar suvni qaynatganimizda xam undagi xlor moddasini tozalab bo'lmaydi.

Odam shu xlorli suvni ichganda zaxarlanadi. Xozirgi vaqtda suvni ozonlashtirilmoqda bu esa 10 marta xloga nisbatan xavflidir. Bu suvlar oddiy ichimlik suvi bo'lmay toza suv xisoblanmaydi.

10. Vaqt. Bu bebaho.

11. Zararli odatlar. Bu odatlarga tamaki chekish, spirtli ichimliklarni istemol qilish, narkomaniya bo'libgina qolmay , xatto qorinda yotib uxlash xam shu gruhga kiradi. Oxirgi tadqiqotlar ko'rsatdiki qorinda yotib uxlash o'limga olib keladigan xavfdir. Izlanishlar natijasida olimlar ko'rsatdiki 40% odamlar qorinda yotib uyqu paytida o'lmoqdalar, hatto yonga yotib uxlash xam zararli odatlaga kiradi. Kishi yon bosh yotganida bo'yni 40 gradusdan 90 gradusgacha bukilar ekan. Amaliy jihatdan bu vaqtda miyada qon aylanishlar buziladi. Agar yosh kishi va sog'lom odam bo'lganida aylanishi vaqtida nafas olishi to'xtab qolishi va birdan o'yg'onishi mumkin.

Qari kishilar va yana kasal yoki spirtli ichimliklar bilan mast bo'lganlarida miyada mikrosirkulyatsiya buzilib uyqu paytida o'lib qolishlari mumkin. Shuning uchun yelkaga yotib uxlash zarur(Спи на спине). Yonbosga yotish xam zararli odatlarga kiradi. Yaponlar yelkada , uxlar ekanlar. Ularning o'rtacha yoshi 90 yil bo'lib uzoq umr ko'ruvchilar mamlakati xisoblanadi.

12.Organizmdagi 12 tuzumning o'zaro bog'liklari. Bu odam organiziming eng chuqur xolaskoridan biridir. Anashu 12 tizim bir vaqtning o'zida bir yo'l bilan boshqariladi.Odam uzoq yashashi uchun o'z organizmining tizimli ravishda hamma yuqorida keltirilgan tizimlarni bir vaqtda boshqarilishini taminlanishiga yordam qilish zarur. Shunday qilib soglam hayot kechirishimiz uchun butun tanadagi tizimlar bir vaqtda yaxshi faoliyat korsatishlari uchun nimalar qilishi kerak.

1. Eng avvalo ruhiy mashg'ulotni tartibga solish, reja asosida asabni boshqarabilish ya'ni autotrening o'tkazish kerak. Demak shunday ko'rsatma qo'yilishi kerakki qiladigan narsalarimiz sog'lig'imiz uchun foydali bo'lishi, shuningdek eng avvalo ruhiy axborot olish kerak, ma'lum bilimni egallash kerakki bizning dunyo qarashimizni aniqlashimiz kerak.

2.Mustahkam sog'likka ega bo'lish uchun albatta - oziqa kerak. Agar biz noto'g'ri oziqlansak, yaxshi davolanishimizni bizga o'rgatib qo'yadi. Bizda deylik bir nechta surunkali kasalligimiz bo'lib bizga yugurishni taklif qilsalar u o'ta ayanchli bo'ladi. Shuning uchun avvalo ruhan tayyorlanish kerak. Qanday va qay tarzda ovqatli moddalarini istemol

qilish kerak. Bunday holatlarda oziqa muhim ahamiyatga ega. Ehtimol umuman ovqat istemol qilmaslik kerakdir, yo`q och qolish foydalidir, me`yorida istemol qilish zarur. Bioaktiv moddalar ham oziqa variantlariga kiradi. Biz o'zimizni o'zgartirishimiz bilan sog'lom bo'lib qolmaymiz. Shuniing uchun eng avvalo kalamizni ishlatishimiz kerak.

3. Suv masalasi. Organizmdagi suv miqdori qancha iste'mol qilingan ovqatlik moddalarning miqdoriga bog'liq. Odamning suvga bo'lgan talabi, uning iste'mol qilgan ovqatli moddalarining miqdoriga bog'liq.

Ko'p olimlar bir kunda 1,5 litr suv ichish zarur demoqdalar. AQSH olimlari esa hatto 3 litr demoqdalar. Avvalo yapon olimlari ancha ular ustidan kuldilar. Amerikalikarning oziq ovqatlari ancha boshqalardan farq qilar ekanlar. Suvni shuncha ichish kerakki, qancha ichilgan suv iste'mol qilingan ovqatlik moddalarini eritib uni yuvib chiqarishiga bog'liq.

Agar go'sht, baliq, tuxum, non iste'mol qilinsa katta miqdorda suv ichilishi kerak. Bordiyu sabzavot, ko'katlar iste'mol qilinganda suv kam ichiladi. Oshqozon normal holatda 200-250 gramm ovqatlik moddalariga moslangan. Undan ko'p miqdorda oshqozon kengayishi natijasida qabul qiladi. Ana shunga asosan suv 600 grammdan kam bo'lmasligi kerak.

Odam qancha ko'p ovqat iste'mol qilsa, shuncha ko'p suv iste'mol qilishi lozim. Odamda bir asosiy xususiyat mavjud. Bu chanqoqlik. Chanqoqlik organizmning birinchi suvsizlanishi belgisi emas. Og'izning qurishi organizmning suvsizlanishidan darak beradi. Bu asosan oshqozon osti bezining suvsizlanishidir. Agar kishi o'zida doimiy ravishda og'iz qurushini sezsa, demak kishida oshqozon osti bezida yallig'lanish kasalligi-(pankreatit) bor. Shunday qilib 50%, bemorlarda xamma kasalliklari suv bilan bog'liqdir. Kotarakta-xrustalikning suvsizlanishi, terining, sochning, bog'inlarning quruqlashishi, harakatning yomonlashishi, o't xaltada toshlarning paydo bo'lishi xammasi organizmning suvsizlanishidir.

Demak o't xam quyuqlashadi. Kimyo fanida konsentrasiya tushunchasi mavjud. Agar tuzlarning konsentrasiyasi kichik bo'lsa, ular cho'kma hosil qilmaydi. Konsentrasiya o'zi nima-bu: 100 gramm eritmada tuzning miqdori. Masalan - 2 gramm tuzning 100 gramm suvdagi -2% eritmasi bo'ladi, 2 gramm tuzning 50gram suvda -4% eritmasi bo'ladi. Xuddi shunday holat oshqozondagi osh tuzi kislotasi bilan bog'liq. Suv oshqozondan ichaklarga o'tib ketganidan keyin tuzlar oshqozondan ichaklarga oshqozonda cho'kadi, shuning uchun kislotalik xossasi ko'tarilmaydi. Oshqozon - 2,5 gram kislota ishlab chiqaradi.

Agar oshqozonda 100 gram suvning o'rniga 2 gramm suv bo'lsa konsentrasiyasi ko'tariladi, hujayralarga o'tadi, odamda zarda bo'shlanadi.

Agar shifokorga borsa unga alyumin tuzlarini beradi, bunday noto'g'ri fikrlarni o'ylab ko'rish ham mumkin emas. Odamga suv berish kerak xolos, suvni doimiy ichib

yurishlari kerak. Suvning eng tozasini yani ishqorli suv berish lozim. Suvni yetarli hajmda tavsiya qilish kerak, batamom tuzlarni yuvib ketishi kerak va uning konsentratsiyasini pasaytirish kerak. Agar odamning buyraklarida tosh bo'lsa demak siydikning konsentratsiyasi baland, tuzlar cho'ka boshlaydi. Shunday paytda choyga bir choy qoshiq shakar solsangiz, bu norma, agar 10 choy qoshiqda solsangiz shakar cho'kma hosil qiladi. Agar odamdagi ertalabki siydigida qandaydir kimyoviy hid bo'lsa - unday bo'lishi mumkin emas, vaholanki yoqimli non hidi kelishi kerak. Odam hojatidan keyin hidli bo'lsa suvni kam ichgan bo'ladi. Kishi terlab undan yoqimsiz hid kelssa demak suvni kam ichgan, unda dezodarent tavsiya qilishning hojati yo'q. Organizmda limfa orqali juda ko'p zaxarli moddalar chiqib ketadi. Zaharli moddalarni suv eritadi, boshqa hech qanday suyuqlik erita olmaydi. Tabiatdagi hamma erimaydigan narsalar odam uchun kerak bo'lmagan foydasiz va xavfli hisoblanadi. Suvda eriydigan hamma narsalar organizm uchun kerakli va foydali. Shuni aytish kerakki, bizga doimo glukonat kalsiy berganlar, hatto bolalarimizga ham. Bu o'ta axmoqlik bo'lgan. Bitta ham suvda erimaydigan metal odam organizmiga kerak emas. Chunki odam organizmida ham erimaydi. Bularga kaliy oratat, glukonat kalsiy, temir tuzlari, ko'pchilik suvda erimaydigan vitaminlar.

4.Parazitlarga qarshi kurashish. Odam organizmini tuzilgan parazitlarga qarshi programma bilan tozalash kerak.Bu programmani amalga oshirishda biz biologik faol qoshilmalardan foydalanmoqdamiz.

Agar zamburug'lar to'g'risida o'ylasak zamburug'larga qarshi, viruslar bo'lsa - viruslarga qarshi, lyamblya - protozoidlarga qarshi programmalar qo'llaniladi. Biz parazitlar deganimizda ko'pincha gelmentlarni tushunamiz. Ammo zamburug'lar ham parazitlar hisoblanadilar, Kolo-vada-zamburug'larga qarshi programmalar qatoriga kirmaydi. Hatto qora chumoli daraxt preparati ham kirmaydi. Qora yong'oq bargi zamburug'larga qarshi juda kuchsiz tal'sir qiladi.

Aytaylik ko'pchiligimizda kandidoz, ekzema - neyrodermit bo'lib ko'pincha Kolo-vada bilan davolanishni boshlaydilar. Hamma zamburug'li kasalliklar avvalo zamburug'ga qarshi programmadan boshlanishi kerak. Bu davr uchun ehtimol bir oy, ikki, uch oy, yarim yil ketar, ammo bu programma eng oldin ketishi kerak. Shunday qilib odam avvalo zamburug'larga qarshi programma bilan davolanib, keyin tozalanishlari kerak. Ko'pchilik kishilar tozalanish uchun Kolo-vada monitoringidan o'tadilar.

Bir nechta klizmalar bilan katta miqdor zaharli toksinlarni yuvadilar ammo psoriazdan holi bo'lmaydilar. Psoriaz bu - zamburug'. Agar avval zamburug'larga qarshi programmani yaxshi o'tkazib, keyin Kolo monitoring qilinganda edi kutilgan natijaga erishgan bo'lardi. Davolash kompleks holda bo'lishi kerak. Ulardan birini qilib

ikkinchisi o'tkazilmasa foydasiz ishdir, chunki odam, kasalligida juda ko'p sabablar mavjud.

Shifokorga qandli diabetning 2-tipi bilan bemor kelsa birdaniga qandni tushiradigan tabletkadan boshlaydilar. Bu juda noto'g'ri usuldir. Agar odamda bir stakan shakarli choy bersangiz qondagi qand miqdori oshadi. Ana shu skrin qonni nima qilish kerak?

Uni bitta tabletka bilan shakarni yuvib bo'lmaydi uni xolos suv bilan eritish kerak va buyraklar orqali chiqarish mumkin. Odamda birinchi belgi chanqoqlik - uni suv bilan eritish kerak. Bunday holatda shifokor ko'proq suv ichishi kerakligini aytmaydi. Hatto shifokor, suv ichishni taqiqlaydi shuning uchun ko'p kasalliklar to'g'risida qarashlarimizni o'zgartirishimiz kerak. Hozirgi kunda suv ichish o'ta muhim ekanligini targ'ib qilishimiz kerak.

Biz bolalarni hozirgi kunda qanday ichimliklar bilan qondirmoqdamiz? Ular asosan koka-kola ,fanta, pepsi-kola ichadilar. Shunday oilalar borki ota-onalar, bolalari hammasi juda katta havas bilan shu ichimliklarni iste'mol qiladilar. Agar siz choy, kompot, kofe ,har xil sharbatlar ichib yana bir yarim litr suv ichsangiz sizning organizmingizda hech ijobiy o'zgarishlar bo'lmaydi. Siz bir yarim litr suv va bir yarim litr boshqa har xil sharbatlar ichsangiz oladigan foydangiz nolga tenglashadi. Haqiqiy ijobiy ta'sir toza suv ichilganadan keyin kuzatiladi.

Masalan Xitoyliklar bir finjon choy, Yaponlar ham ular uzoq umr ko'ruvchi mamlakatlarga kiradi. Rossiyada shoh Ivan Grozniy vaqtidagi aholi soni 250 millionni tashkil qilgan. Xitoyda ham shuncha aholi bo'lgan. Hozir Xitoyda 1 mlrd 400 milliondan ko'proq, ammo Rossiyada 140 million aholi bor. Rossiya aholisi amaliy jihatdan o'limga yuz o'g'irgan. Bu axborotdan hammamiz tog'ri xulosa chiqarishimiz kerak.

5.Organizmni tizimli tozalashimiz kerak. Buning uchun ketma-ket kompleks holda 5 ta ajratuv tizimlarini tozalash zarur. A'zolari tozalashda bitta tizim orqali amalga oshirish mumkin, ammo ayrim a'zolari tozalab bo'lmaydi. Qolgan ichaklarni, jigarni tozalash mumkin. A'zolar borki ularning chiqaruv yo'llari bor va ular orqali zaharli moddalar chiqib ketadilar. Bo'g'inlarni tozalashda ko'pincha dafna yaprog'idan fovdalaniladi. Uni deyarli 4 yoki 5 oy mobaynida ichish kerak, foydasi juda ham ijobiy. Shuning uchun bo'g'inlarni tozalab bo'lmaydi, ularni ifloslantirish kerak emas. Demak ichaklar orqali qolganlarni tozalash mumkin. Hozirgi kunda koral klub firmasi tomonidan tozalash markazlari ayrim regionlarda tashkil qilinmoqda. Ana shu markazlarda jigar va buyraklar orqali yaxshi tozalashga erishilmoqda.

Ovqatlanish 100 % vegetarian tizimida va xom holatida bo'lishi kerak. Kola-vada bilan oldin va davolansh seansidan keyin o'tkaziladi. 7 kundan keyin yaxshi ta'sir bilan uylariga ketadilar.

Tozalash kompleksiga oziqlanish, harakat, organizmni yuvish, shu bilan birga biologik faol qo'chimchalar ishlatiladi. Odam tozalangandan keyin uning yuz terisida yaxshi tomonga o'zgarishlar va kayfiyati ko'tariladi. Umuman odam organizmini tozalash ancha og'ir o'tadi, chunki ruhiy tayyorlashga vaqt yetmaydi. Shuning uchun tozalashni yuqori professional darajasida o'tkazish zarur. Ko'pchilik xodimlar ocharchilik bilan davolaydilar, bunday qilish mumkin emas, ularda lyamblioz bo'lsa ochlik paytida ular jigarni yeb tamom qiladilar. Ayrimlar bizda ichaklar uchun faqat Kolo-vada va suv yetarli deyishadi, bu noto'g'ri fikr. Biz shuni yaxshi tushunishimiz kerak. Agar organizmda parazitlar bo'lsa ana shundan boshlamoq kerak. Organizmni tozalash tizimi 1000 yil avval boshlangan. Ochlikdan oldin antiparazitar davolanish o'tkazilishi kerak.

Bizda shunday holatlar bo'ladiki odam askaridalari keng tasmali qurtlari bilan ochlikni boshlab, ko'plari hushidan ketib reanimatsiya bo'limlariga tushadilar. Ularga Kolo-vada Albert-zeb berib og'ir holatidan chiqarganlar. Agar kishi o'zida gelmintlar borligini bilsalar ular ochlikda davolanishi mumkin emas. Shuning uchun ochlikdan oldin 7 kunlik antiparazitar kursni olishlari zarur.

Askaridalar bir kunda 40 gramm qonni suradilar. Agar odam ichagida aytaylik 5-6 yoki 10 askaridasi bo'lsa qancha qonni surishi mumkin. Ginnes rekordlari kitobiga kirgan bittta odamda 515ta askaridasi bo'lgan. Planetamizda 40% odamlarda askaridalar sababli anemiya kasalligi bilan kassallaganlar. Odamda parazitlar bo'lsa ularga qon quysh befoyda. Demak hamma 2 millyard kishilar anemiya bilan antiparazitar davolanishdan o'tkazilishi kerak.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining (GSST) bergan malumotiga asosan 21% aholida yumaloq qurtlari bor. Tizimli baholash-bu xolos huqna emas. Tizimli tozalash-bu limfa, nafas yullari, oshqazon-ichak tizimi, jigar, bu buyraklar va teri. Bir vaqtning uzida hamma ajratuv kannallarini ochish darkor. Kolo-vada buni bajarishga qodir, uni harakat, nafas olishi bilan boyitish mumkin. Ko'pchilik koral club firmasi moddalari 100%tabiiydirlar

6.Fermentlar va foydali bakteriyalarni tiklash. Agar odamda ovqat hazm qilish tizimi tiklanmagan bulsa ular uo'zlari buni tiklaydilar, ammo ikki oylar vaqt ketadi

7. Xozirgi kunda 28 ta amino kislotalar, 15 ta minerallar, 12 xil vitaminlar, 3 xil yog' kislotalari majud.Bu o'z navbatida- hujayralar ozuqasidir. Hujayralarda parazitlar bo'lsa ularga oziqa berish befoyda, unga qushimcha qo'liga nima tushsa uni istemol qiladilar.

Agar odam chipsi istemol qilib, pepsi-cola ichsa hujayraga oziqa berish to'g'risida so'z bo'lishi kerak emas, chunki hujayra baribir xam xech narsa olmaydi. Demak yuqorida aytilganidek hamma narsani tozalab keyin hujayralarga ozuqa berish kerak.

Odamning 12 tizimi

Odam organizmida 12 ta tizim bor: markaziy asab tizimi, nafas olish, yurak-qon tomirlari, qon ishlab chiqarish, ovqat xazim qilish, ajratish, siydik va jinsiy aʼzolar, reproduktiv, endokrin, suyak-mushaklar, limfa, immun va periferik asab tizimi. Bu 12 tizimning oʻzaro munosabati bizda bitta organizm xisoblanadi. Bordini bitta tizim yaxshi ishlamasa qolganlariga ham taʼsir koʻrsatadi.

Markaziy asab tizimi organizmdagi hamma aʼzolar faoliyatini nazorat qilib turadi. Bizning miyyamizda aqlli neyronlar borki ular hamma faoliyatimizni taminlaydi. Agar biz tanamizda nima boʻlayotganligini tushunsak edi, ular bilan qanday munosabatda boʻlishimiz mumkin edi. Buni tushunmaganligimiz uchun koʻpincha ruxiy kasalliklar doktoriga murojaat qilamiz. Odam organizmida milliardlab xatto trillionlab tirik asab hujayralari mavjud boʻlib, ular oʻz oʻzicha faoliyat koʻrsatadi. Odam organizmi shunday tuzilganki bu hujayralar oʻzaro oʻrin almashinishlari mumkin, yosh hujayralar qari hujayralarning oʻrnini almashtiradi. Shuning uchun organizm 100 yil va undan koʻproq vaqt yashashi mumkin, xolos asab hujayralari emas. Masalan; 2 yildan keyin yurakning eski hujayralari batamom oʻlib yangisi paydo boʻladi. Qon tarkibi 3 oydan keyin almashinadi yani ularning oʻrnini yangilari egallaydi. 3-4 yildan keyin batamom boshqa jigar boʻladi uning hamma hujayralari oʻlib yangisi kelad. Miya hujayralarida bu faoliyat butunlay boshqacha vaziyatda boʻlib ular almashmaydi, ammo ular hamma infeksiyalarning ekologik xolatiga qarab faoliyat koʻrsatish qobiliyatiga ega

. Shuning uchun yosh bolalarni ekologik zaxarli moddalar bilan taʼsirlasa ular bir umr manfiy taʼsirlanishga duchor boʻladilar. Masalan ayrim neyrotoksik (parasitamol) berilsa neyrotoksik ensalopatiya rivojlanadi. Eng muhimi shuki biz turmishimizda organizmimiz ustidan raxbarlik qila olmaymiz, vaholangki bizning ustimizdan miyyamiz raxbarlik qila oladi. Masalan biz uyqumiz kelganda yana qandaydir ishni bajarish uchun oʻzimiz urinamiz. Anashu payt neyronlar aytadiki biz nima desak shuni qiling vaholangki oqibat yomon boʻlishi mumkin deyishadi. Demak miya uxlashga buyiradi, biz uni bajarishni xoxlamadik, oxirida miya batamom signal bermay qoʻyadi, Kishida uyqu buzulib, yoki noxush holatiga tushib nazorat yuqoladi.

Shuning uchun xam juda katta sondagi kishilar (30000) avtomobillar oyoqi ostida boʻladilar. Demak bizning hayotimiz tasodiflar zanjiridan iborat. Anashu tasodiflar markaziy asab tizimi orqali oʻtadi.

Miya suv va hujayralardan iborat bo'lib hujayralarga qon bilan kislorod va oziqa moddalarni olib kelib, zaxarli moddalarni olib ketadi. Bu holatni to'xtatish mumkinmi? Aslo yo'q va bo'lishi ham mumkin emas. Markaziy asab tizimini batamom uzish mumkin emas. Chunki odamda doimo bitta muammo bo'lib, o'y va hayolda yuradi. Shunday kishini doimiy tinchlantirish mumkinmi? Bizning fikrimizcha yo'q. Agar uxlatuvchi dorilar bersangiz o'ylashni to'xtatadi, ammo uyqudan chiqishi bilan yana usha o'y, hayol. Agar neyronga nimadir yetishmasa unga kerakli narsalarni berish kerak. Buni aniqlash uchun hujayrani yaxshi o'rganish kerak. Biz yuqorida keltirganimiz dek hujayralarning mo'tadil hayoti uchun 28 ta amino kislotalar, 12 vitaminlar, 15 ta minerallar, yog' kislotalari va suv kerak.

Asab tizimini o'rganishda nevropatologlar, boshqa qismi bilan psixiatrlar shug'ullanadilar. Bizning xulq atvorimiz aloxida muximroq hisoblanadilar. Xulq-atvorimiz bu neyronlar hayotiyligidir.

Neyronlar uchun qachon fojia tug'iladi agar unga kislorod yetishmasa va unda qo'rquv paydo bo'ladi. Masalan bronxial asma kasalligida bronxlar qisqarib kislorod kelishi pasaysa bemor asablana boshlaydi har xil harakatlar qila boshlaydi. Demak qo'rquv boshlanadi. Bordiyu kishiga hujum qilsa adrenalin moddasi ko'p ishlab chiqariladi, ular tomirlarni qisqartiradi miyyaga kislorod kelishi kamayib odamda qo'rquv boshlanadi. Demak qo'rquv miyya hujayralarida kislorodning kamayishi va energiyaning yo'qolishidir.

Shunday qilib odamda kasallikning rivojlanishi uchun yuqorida keltirilgan faktorlar sabab bo'ladilar. Biz yuqorida bu faktorlar ustida qisman to'xtalib o'tdik. Shunga qaramasdan ularga qo'shimcha holda ayrim fikrlarni qo'shimcha qilmoqchibiz.

1. Ruxiy sabablar. Kiishida noto'g'ri reja tuzilsa muhim xayoliy rivojlanish programmasi bo'lmasa, o'zligini anglashi uning rivojlanishga salbiy tasir ko'rsatadi.

Ulug' mutaffakir Mirzo Bedil hazratlari aytganki – inson bo'lishi uchun kishi eng avvalo o'zligini yaxshi bilishi kerak. Demak kishi o'zining yaxshi rivojlanishida o'zligini bilish zarur ekan. Kishi o'zidan o'zi qoniqmasa, uni birov yaxshi ko'rmasa, o'zi birovni yaxshi ko'rmasa ichki muhitiga tasir qiladi. Hozirgi paytda statistic malumotlarga asosan xar 4 kishidan 1 tasida ruxiy o'zgarishlar uchramoqda.

Hozirgi kunda biz qabul qiladigan oziqa moddalarimiz tarkibida toksik moddalar ko'paymoqda. Har xil marinadlar, sharbatlar tarkibida fermentlarga ega bo'lmagan ichimlik moddalari ko'paymoqda. Shunday suyuqliklarni istemol qilgan odamlarda qo'rquv va depressiya holatlariga olib borishi mumkin.

Miyyaning 90% suvdan iborat. Asab tizimidagi buzilishlarga 3 ta sabab bor: asabiylanish, noto'g'ri ovqatlanish, yetarli darajada toza suv ichmaslik. Anashu faktorlar qo'shilganda odamning ruxiyatiga salbiy taasir ko'rsatadilar.

Odam organizmida toksoplazmaga o'xshagan parazitlar bosh miyyada yashaydi. Undan tashqari har xil viruslar- sitomegaloviruslar, papilloma virusi, uchuq viruslari organizmga tushgandan keyin markaziy asab tizimini zaxarlaydi. Parazitlarga qarshi maxsus programma bo'yicha davollanishi kerak. Ehtimol tibbiyot ham sababchi bo'lishi mumkin. Bu 100% ehtimoldan xoli emas, ammo tibbiyotda ham o'zlaricha qonunlari borki, usha tibbiyot talabi bo'yicha ishlaydi. Agar odam grip bilan xastalansa unga kuniga bir necha bor qabul qilishga parazitamol tavsiya qiladilar bu albatta naslga ta'sir qiladi.

Sitomegaloviruslar nasldan naslga beriladi. Agar oilada shu viruslar topilgan bo'lsa albatta oila azolarini va bolalarini tekshirishdan o'tqazish kerak. Chunki ular irsiyat orqali beriladi. Bu infeksiyalardan yaxshi davolanish uchun odam imunitetini ko'tarish lozim .

Umumiy hayotimizda har bir kishi mustahkam sog'liqqa ega bo'lishi uchun muntazam ravishda gimnastika bilan shug'ullanishi lozim.

Agar odamda bioenergetika kuchsiz bo'lsa markaziy asab tizimi faoliyatiga tasiri bor. Bioenergetikani kuchaytirish tadbirlarini bajarishda har kungi oziqa rasioniga biologik faol qo'shimchalarini kiritish to'g'risida yuqorida ko'rsatgandik.

Oxirgi yillarda sog'lom turmish tarzini takomillashda ekologiya ning tasiri aktual muammo bo'lib qolmoqda .

Kishi uzoq umr ko'rishi uchun hujayralarni yetarli darajada oziqa moddalari bilan taminlashimiz zarur. Vaholangki hozirgi kunda yuqorida keltirilgan salbiy faktorlarning tasiri natijasida oziqa moddalarimiz tarkibida aminokislotalarni, vitaminlarni , yo'g' kislotalarni va fermentlarni to'la tarkibda ola olmaymiz. Demak bizga bugun qo'shimcha bioaktiv faol elementlarni har kungi oziqa ratsionalimizga qo'shish o'ta zarur xisoblaymiz. Spirulin ,Protoviti miyya to'qimalari uchun eng yaxshi maxsulot hisoblanadi. Kimdir charchash , holsizlik, tasirchanlik, bosh aylanishi, uyquning yomonlashi sezilganda albatta aminokislotalar bilan oziqlanishi kerak .

Ikkinchi o'rinda miyyaga energiya berish kerak. Bu yog' kislotalari Omega 3/60 ni 2-3 kapsuladan bir kunda ichishi kerak. Uchinchi o'rinda vitaminlar B guruhi, letsitin, foliy kislotasi, fermentlar olishi kerak. Koferment 9 ,10 miyya uchun ATF hisoblanadi. Kofermentlarsiz miyyadan energiya ajralmaydi. 30 yoshdan keyin koferment organizmda kamayadi.

Koenzim- bu hujayra energetic preparati xisoblanadi. Agar miyyani biroz qo'zg'altirish kerak bo'lsa kolloid oltin , agar uni tinchlantirish kerak bo'lsa o'tlar yig'indisi №5 ni berish kerak.

Odamning yashashi davomida vaqt o'ta muhim xisoblanadi. Dono xalqimizda-vaqting ketti, baxting ketti degan maqol bor. Demak vaqtni behuda o'tkazmaslik, vaqtdan to'g'ri

foydalanish zarur. Kishi biror kasallikka chalinganda o'z vaqtida vrach ko'rigiga borishi va yaxshi davolanishi zarur.

Qon ishlab chiqarish tizimi.

Organizmدا qanday qon hosil bo'ladi(sintezi) muammosi olimlar tomonidan to'la xal qilinmagan. Qon-bu hayotni saqlovchi modda . Qon ikki qismdan oq va qizil qon donachalaridan iborat. Bu qon donachalari arteriya va vena qon tomirlari orqali oqadilar. Vena qon tomiri ko'p qavatdan tuzilgan. Eritrositlar har xil shaklda bo'lib , umuman olganda ular yumaloq bo'lishi kerak. Bu donachalar agar yumaloq bo'lmasa ular jaroxatlangan bo'ladi. Ular qonning ivishini shakllantiradi, qon oqishlar kuzatilganda ular darrov qon oqishini to'xtatadi.

Exinositlar-bular xam eritrositlar bo'lib, bakteriyalar tomonidan jaroxatlangan bo'ladi.Leykositlar – eozinofillarga yani parazitlar bilan kurashadugan donachalarga kiradi. Leykotitlarda shakl bo'lmaydi. Ular kapilyarlarda harakat qilib o'zining shaklini o'zgartiradi.

Monositlar- voyaga etmagan leykositlar bo'lib , endigina tug'ulgan hali hech narsa qila olmaydigan donachalardir. Makrofag- bu xam leykosit bo'lib juda katta yutish qobilyatiga ega, 360 gradus temperaturada xam bakteriyalarni istemol qilish xususiyatiga ega. Limfositlar- maxsus leykositlar bo'lib ular rak hujayralarini ovlaydi.

Leykositlar- asosan immunitetga javob beradi. Agar immunitet yuqolsa organizm himoyasiz qolib infeksiya tarqalib ketishi mumkin. Hamma infeksiyalar ular tirik, o'lgan infeksiyalar bo'lmaydi. Makrofag- killer hujayralari bo'lib, stafilakokk va setreptokokklar orqasidan quvib yuradi. Ular bir hujayrali hisoblanadi. Makrofag bir vaqtning o'zida mingtagacha bakteriyani yo'q qiladi.Biz ko'pincha immunitetni adashtiramiz . Shunday qilib qon leykositlar va eritrositlardan tuzilgan. Qon kasalliginig eng ko'p tarqalgan shakli- anemiya .

Hozirgi vaqtda odamzotning yarimi anemiya bilan xastalangan. Stress anemiyaning sababi bo'lishi mumkunmi? Ha, mumkin. Suyak iligida qon ishlab chiqarish faoliyati buziladi, bunga oziq-ovqatning yetishmovchiligi, har xil toksik ichimliklar tasir qiladi. Parazitlar ham bunga 100% tasir qiladi. Ko'pchilik parazitlar qor so'ruvchilardir , bundan tashqari dorivor moddalar xam suyak iligini yemirishlari mumkin. Bunga analgin, dimedrol, amidapirin, tetrosiklin ta'sir qiladi. Bu moddalar qonni yemiradigan tasiri bor. Kam qonlik nasli ham bo'lishi mumkin.

Odamdagi zaxarli odatlar, kam xarakat, noto'g'ri turmush tarzi imunitetni susaytiradi. Organizmdagi bioenergetika qon ishlab chiqishni buzishi mumkin. Oxirgi yillarda biz ekologiyaga katta e'tibor bermoqdamiz, chunki kam qonlikning kelib chiqishiga ta'sir qiladi. Shunday qilib hamma 12 ta sabab shundan biri vaqt xam kam qonlikka olib kelishi mumkin. Qon tarkibida bo'lgan gelmentlar , bakteriyalar, zamburug'lar xam kam qonlikka olib kelishi mumkin. Kam qonlik bilan kishilar vrachlarga murojoat qilganlarida ular tarkibida temir bor preparatlarni, olma , jigarni xomroq istemol qilishni buyuradilar. Shuni aytish kerakki, jigar hayvonlarning eng iflos azosidir. Yana vrachlar qizil ikrani taklif qiladilar. Bu oziqa moddasini tayyorlashda formaldegid ishlatiladi , bu esa juda xam toksik modda xisoblanadi. Kamchatkada aholi ikraning muzlatilganini istemol qiladilar , shuning uchun ikrani davolash sifatida qo'llash mumkin emas. Kam qonlikni davolashda boshqa kishining qonini quyush ham qo'llaniladi.

Qon quyish stansiyalarida Botkin kasalligiga, gepatitga, sifilisga va spidga analiz oladilar. Bizga malumki qonda zamburug'lar bakteriyalar ko'p miqdorda saqlanmoqda. Demak qon quyish vaqtida shu kasalliklarni yuqtirishimiz mumkin.

Katta tibbiyot ensiklopediyasida gemoglobinning tarkibi 514 amino kislotalardan , shulardan 7 tasi almashtirib bo'lmaydigan , ular odam organizimida sintez bo'lmaydi. Ana shulardan bittasi yetishmasa xam organizmda qolganlari ham sintez bo'lmaydi. Bu amino kislotalarni biz ovqatlik moddalari bilan olishimiz kerak. Gemoglobin tarkibidagi 514 aminokislotadan 4 atomli temir orniga faqat 4 atomli magniy bo'ladi. Shuni xlorofill deb aytiladi.

Xlorofill ko'k o'simlikdir. Xlorofillning tarkibida 514 aminokislota plus 4 atom kobalti bo'ladi buni vitamin B 12 deb aytiladi. Hozirgi kunda vrachlarimiz anemya bilan kelgan bemorlarga shu vitaminni tavsiya qiladilar. Shu vitaminsiz organizmda qon ishlab chiqarilishi bo'lmaydi. Xlorofill bu bargdir, xolos uni bodiring yoki qand lavlagi bargi bilan chalkashtirish mumkin emas. 100% xlorofilldan 3%ni istemol qilishimiz mumkin. Bu xlorofillar petrushka , salat , shpinat , ko'k piyoz , dengiz karami , sarimsoq, kinza, shavel, ukrop.

Karamning faqat ko'k vaqtida xlorofili ko'p bo'ladi. Xitoyliklarda 50 xil salatlar bo'lar ekan, ular oxirgi 1000 yilliklar ichida salat yetishtirib chiqarish bilan shug'ullangan . ana shuning bargi xlorofill. Xozirgi kunda biz 300 grammgacha ko'kat istemol qilishimiz kerak. Bir tabletka spirulinda 50- 70 mg temir amino kislotalari bor , shuning uchun spirulinni hamma kam qonlik bemorlari istemol qilishlari mumkin. Bu kasallikni profilaktika qilish uchun bolalarga 2- 3 tabletka bir kunda berishlari mumkin. Xlorofillga yana boy bu – lyserna , ko'k oltin, kokteyl "fitoenergiya".

Sog'lom eritrositlar sog'lom organizmda 127 kun yashaydi, kasal odamlarda esa 12 kun. Selen- eritrositlarning umrini uzaytiradi. Har xil xasharotlarning chaqishi odam qonini

yemiradi. Organizm aminokislotalariga juda ehtiyojli. Qonda eritrositlardan tashqari leykositlar bo'lib Immunitetga javob beradi. Ular- makrofaglar, limfositlar va eozinofillar.

Leykositlar- yakka o'zi butun qonda va limfada aylanib yuradi. Agar le kositlar hujayraga kirsa – hujayra , agar to'qimalarga kirsa – to'qima, qonda qolsa- gumoral immunitet deyiladi. Shunday qilib immunitet leykositlar bo'lib organizmda yot tanachalarini ov qiliadi. Ular- bakteriyalar, viruslar, zamburug'lardir. Odam organizmida yot hujayra yashamaydi. Ona qornidagi homilada Immunitet yo'q, Bola qoni xolos ona qoni bilan bog'liq bo'ladi. Agar onadagi immunitet qisqa vaqtda qo'shilsa ona bolani tashlab qo'yadi. Shuning uchun bola immunitetsiz tug'uladi. Bola tug'ulgandan keyin 3 soat o'tgach ona bolaga maloziva orqali immunitetni beradi. Xolos bu holat bola ona tanasidan chiqqanidan keyin sodir bo'ladi.

Agar immunitet ickarida sodir bo'lsa, bola tashlaydi. Agar kimdadir malozivasi bo'lmasa bu bola ko'p kasal bo'ladigan bo'ladi. Har qanday boshqa kishinig hujayrasi organizmga tushganda ular yot jism sifatida yo'q qilinadi. Quyiladigan qon ham shunday, masalan: quyilgan eritrositlar xam keyinchalik bartaraf qilinadi. 95% odamlarda ko'chirib o'tkazilgan yurak, buyraklar o'ladilar. Saqlanib qolishlari uchun hayotining oxirigacha garmon oladilar. Garmonlar- bu immunitetni yemiradilar, ular leykositlar yordamchilari sifatida tasir qiladilar.

Fermentlar oqsillarni alohida aminokislotalargacha emiradi . Faqat ayrim aminokislotalar qonga o'tadi. Ichaklarda esa ular chirishishi xolatida bir massani tashkil qiladi. Xamma biz istemol qiladigan narsalar ichaklarda erib keyin chiqarib tashlanadi. Xolos 5% so'rilib qonga o'tadi. Bu demak hayot qonunidir. Biz qancha kam yesak, shuncha fermentlar yaxshi ishlaydi aminokislotalar ko'payadi va ular yaxshi so'riladi.

Odam organizmi ishqorli, Ph qonda 7.43 . Agar 7.1 bo'lib qolsa bu o'lim. Agar odamga 30 gramm pepsi-colani vena ichiga yuborilsa odam usha zamon o'ladi. Qon birdaniga yemiriladi, shuning uchun achchiq narsalarni vena ichiga quyish mumkin emas. Odam organizmida kasallik achchiqlanishdan paydo bo'ladi. Deyarli xamma oziqa moddalarimiz va ichadigan suvimiz xam organizmni achchiqlantiradi: go'sht, baliq, tuxum, kvas, kampfot, mineral suvlar.

Ishqorli narsalar: bananlar, yangi limon. Bizga natriy ishqorlantirishi uchun kerak. Pivo ishqorli reaksiya beradi. Agar kishi kam istemol qilaman desa ovqatni tuzlamasligi va shirin qilmasligi kerak.

Dunyo bo'yicha katta aldanishlar bu- natriydir. Odam organizmida natriy yetishmasa organizm achchiqlanish bo'ladi va o'lib qolishi mumkin. Shuning ucun kislota- ishqor muvozanatini saqlash kerak. Yaponlarda tuz yo'q. Qonda garmon, katta miqdorda oqsil

bor. Masalan garmon adrenalini, bu garmon boshmiya tomonidan ishlab chiqqariladi. Bu garmon qo'rquv garmoni hisoblanadi. Agar hayvonlarga xujum qilganda ularda eshitish, ko'rish qobiliyati oshadi, junlari tikkayadi. Markaz- bu miya, yurak qo'rquv ta'sirida hayvonga qochish buyrug'i beriladi. Agar itni qo'rqitganda unda siydik ko'p ajralib adrenalini pasayadi. Agar odamni qo'rqitsangiz terlashi, peshob qilishi yoki yig'lashi mumkin shu bilan adrenalinning qondagi miqdori kamayadi. Adrenalinning chiqib ketishining boshqa yo'li yo'q. Boshqa usuli odam uchun bir stakan coral suvi yoki (50 gradus selsida) yoki mikrogidrin. Odam darrov terlab ketadi, shu payt ko'pincha sovuq suv beriladi bu esa noto'g'ri, shu payt unga energetika berish kerak. Suvni 36 gradus selsida 15 daqiqa davomida ichishi kerak.

Organizmida aniqlangan 25 garmonlar bor. Umuman olganda ular 500 ta. Hozir 80% garmonlar o'rganilmagan. Qonda 3000 fermentlar mavjud ular 7 guruhga bo'linadilar. Fermentlar – tirik bo'lmagan oqsillardir. Eritrositlar, leykositlar tirik hujayralardir, trombositlar esa tirik emas. Garmonlar ham tirik emas. Ular oqsilli, aqlsiz molekulalardir. Bularni hujayralar ishlab chiqaradilar. Hujayralarda yana – yog'lar mavjud. Yog'lar energiyani saqlash shaklidir, ular odam organizmida ko'p bo'lmazligi va yengil eruvchanlik bo'lishi kerak. Qonda yana oziqa moddalari bor. Alohida 15 ta minerallar, aminokislotalar bilan aralashmasi bor. Qon mutloq tirik bu mikro dunyodir. Qonda hamma narsa bor- vitaminlar, yog' kislotalar, energiya moddalari yani glukoza.

Yurak-tomirlar tizimi

Yurak-qon tomirlar patologiyasi yer yuzida asosiy o'limning sababchisi bo'lib hisoblanadi. Tomirlar mutloq holda toza bo'lishi mumkin, ammo odam infarkt miokardidan o'lishi mumkin. Autopsiya qilganda yurak va tomirlar toza, sog'lom. Bu qanday hodisa? Ehtimol kerak bo'lmagan ovqatni iste'mol qilganmi yoki noto'g'ri uxlagan, Insult bo'lishi ham mumkin. Bemor qorniga yotgan, qon quyug'lashgan, kislorodni olishi buzilgan, qandaydir tromb hosil bo'lgan bo'lishi mumkin va odam o'lgan. Infarkt o'zi nima? Organizmda hamma azo va to'qimalar bir xil tuzilgan: yurak, bachadon, buyraklar, jigar ular tirik hujayralardan tuzilgan, qon aylanadi. Birdaniga tomirda yog' parchasi hosil bo'lgan, bo'ynini noto'g'ri burgan, yog' tomirlarga yopishib qolgan- insult paydo bo'lgan. Demak tomirlar toza bolishi mumkin, qonning tarkibi buzilganda, yaxshi tomirlarda yomon qon uyushib qoladi. Buni infarkt deyilar.

Odam yelkaga yotib uxlashi kerak. Yosh bolalar qorniga yotqiziladi- insult bo'lmaydi, chunki ularda qon suyuq. Suvsizlik 40 yoshdan keyin boshlanadi. Agar bolalar ham har doim qorniga yotqizilaversa eshitishi, ko'rish va uning rivojlanishi buziladi. Markaziy asab tizimi yaxshi rivojlanmaydi. Agar kishi noto'g'ri yotsa, qon tomirlardagi buralib qolgan joyiga kelib tromb to'xtab, tomirni yorib yuborishi

mumkin.Qondagi eritrotsitlar atrof to'qimaga quyiladi,ana shu infarkt,insult,tromboz paydo qiladi.

Agar tomirdagi yoriq mayda bo'lsa,eritrotsitlar,xolesterin(eritrosit hajmidan 100 marta katta) bilan yopilib qoladi va yurak mushaklari yetarli kislorodni ololmaydi. Natijada mikroinfarkt,microinsult paydo bo'ladi.Xolesterinni aniqlash uchun qonni ovqat istemol qilgandan keyin olish kerak.Ertalabki och qorin bilan hech kim olmaydi.Asosan ovqatni to'yib yegandan keyin stress holati bilan kechasi o'ladi.Odamga 50 gramm aroq berib keyin qonni tekshirsangiz qoni toza chiqadi.Xolesterin qonda erib uni ishqorlaydi.Hozirgi kunda 60 yoshdan katta bemorlarda xoxlagan paytda, oxirgi yillarda 40 yoshdan oshganlarda xolesterinli tromb hosil qilib, xoxlagan tomirga tushishi mumkin.Hayot va o'lim bu faylasufcha tushuncha.Odam 30 har xil kasallikka ega bo'lib,100 yoshgacha yashashi mumkin.Faylasuflardan biri aytgan ediki odam shundayiga o'lishga emas,to'satdan o'lishga qodir.

Xafaqonlik(gipertoniya) kasalligining asosiy sabablari

Hozirgi kunda bu kasallikning juda ko'p sabablari mavjud

1. Qonning quyuqlashishi.Ya'ni organizmning suvsizlanishi natijasida qon juda tomirlarda sekin oqadigan bo'lib qoladi,uni endi tezlatish kerak.

Yurak 2 qismga bo'linadi:1-qismida harakatga keladi,qonni o'zidan o'tkazadi va 2- qismi uning bo'shashishi.Ana shu payt manfiy bosim paydo bo'ladi,mushaklarda bo'shashlik bo'lib qon oqib ketadi,keyinchalik shu holat qaytariladi.Agar yurak qonni itarishga kuchi yetmasa unda 2 ta chora qoladi:yana kuchliroq itarish yoki tomirni toraytirish.Ana shuning uchun hamma gipertoniklarda yurakning chap qorinchasi kengayib ketadi.Odam vrachga murojaat qiladi,unda qon quyuqlashgan, u kishi suvni kam ichgan,boshqa muammo yo'q.

Vrach bemorga tomirlarni kengaytiradigan preparatlardan tavsiya qiladi.Yurak tomirlar kengayganidan keyin kuchliroq qonni haydashga tushadi.Biz tomirlarni kengaytirdik,ammo qon pastki a'zolarga kelmay qo'ydi.Chunki undagi yurak tomirlarini qisqartirishga majbur.Asosiy mexanizmni suvni kam ichganligi uchun qonda suv kam.Shu payt bosim oshadi.Odam yana vrachga boradi,berilgan dorining dozasini oshiradi,ya'ni tomirlarning tonusi ko'tariladi-endi bu gipertoniya kasalligi deyiladi.

2.Qonning xolesterin bilan birga holati, qonda katta molekulali xolesterin aylanib yuradi.Yurakka yuqorida keltirilgan holat to'g'ri keladi.Qonni haydash uchun itarish kuchi kerak bo'ladi,bosimni oshirish kerak yoki tomirlarni qisqartirish kerak.

3.Qonning yopishqoqligi baland.Qon yog'siz ,unda xolesterin yo'q,ammo oqsil ko'paygan.Oqsil va xolesterin har xil narsalardir.Qon quyuq,yopishqoq va yog'li.

4.Qondagi adrenalin miqdori baland.Agar kishi ko'p asablansa ,qondagi adrenalin miqdori ko'tariladi.Adrenalin hamma vaqt tomirlarni qisqartiradi.Adrenalin bu energiya .Periferik tomirlar toraygan bo'lib,yurakning ishini og'irlashtiradi,chunki toraygan tomirlarga qonni haydash juda ham qiyinlashadi.

5.Buyrak faoliyatining yomonlashuvi.Buyraklar bu million naychalardan iborat.Ular orqali ifloslangan qon o'tadi.Bu naychalar qonni filtrlaydi va siydik hosil bo'lib tashqariga chiqariladi.Agar qon juda ifloslangan,yog'li,yopishqoq,suvsiz bo'lsa naychalar to'lib qoladi,natijada bosim oshadi.Agar odam 100 kg bo'lsa unda 5,5l qon bor.Buyraklar 70 gramm atrofida .Ana shu qonning hammasi buyraklar orqali o'tadi.Qonning oqish tezligi ularda juda baland.Bordiyu qon buyraklarda ushlanib qolsa yurak birdaniga to'xtab qolishi mumkin.Buyraklar usti bezlari-gormonal faoliyatiga ega bo'lib ,ularning faoliyatini nazorat qiladi.

Agar qon buyrakka kirib undan chiqmasa buyrak usti tomirlari torayadi,demak bu qonni chiqarish uchun bosimni oshirish kerak.Bosim oshgandan keyin naychalar o'z ishlarini bajarolmaydi.Shuning uchun siydikda oqsil,leykotsitlar,tirik eritrotsitlar paydo bo'ladi.Siydik yomonlashgandan keyin surunkali glomerulonefrit boshlanadi.Ana shunday qilib gipertoniya kasalligi boshlanadi.

Biz albatta bilishimiz -qon quyuqmi,yopishqoqmi,yog'limi undagi xolesterin miqdorini aniqlab turishimiz kerak.

Ovqat moddalar miqdorini uch marta qisqartirish lozim. Juda tuzli ovqat mumkin emas. Bemorni juda tuzsizlantirish ham mumkin emas, unda qon achchiqlashadi, tuzni meyorda qabul qilish kerak. Bodringlar ham me'yorida tuzlanishi kerak, agar kam tuzlangan bo'lsa, bu ham effekt bermaydi.

Nordon ichimliklar ham mumkin emas: Mineral suvlar, kaptop(o'rik sharbatidan tashqari) , ko'k va qora choy. Umuman suvni xoxlagancha ichishi mumkin. Hamma ovqat moddalarni suyuq holga qabul qilish lozim.

Korall suvlari mumkin.Mikrogidrin gipertoniya kasalligida birinchi etapida (180/200 bosim bilan) mumkin emas,chunki kuchli ishqorli muhitga o'tkazib yuboradi.

Fermentlardan:assimilyator-1kapsula 3-4 marta bir kunda ,ovqat bilan birga,yoki 0.5kapsula ovqatdan oldin,oshqozondan ovqat 4-5 soat o'tkandan keyin o'tib ketadi.Assimilyatorni kapsulada ichish mumkin emas.Kapsula ichaklarda eriydi,yaxshisi oshqozonda erishi ma'qul.

Buyraklarni ishlatish kerak:Damlama N6,buyraklardagi spazmni olish kerak,hamma zaharli moddalar chiqib ketadi.Bir vaqtning o'zida jigarni tozalash zarur.Xolesterinni eritadigan-bu assimilyator, artishok bilan.Gipertoniklarga yaxshisi korall suvlari,artishokdan choy damlash ham mumkin.Artishok-bu oziqa o'simligi.

Suv,assimilyator,activin eng yaxshi fermentlardandir.

Buyraklarni yuvish kerak.Ularni vegetarian parhezlar bilan yuvish kerak xolos.

Hamma suvdan tashqari ichimliklarni qabul qilmaslik lozim.Buyraklarda-ureaplazma,tosh hosil bo'lishiga olib keladi,mikoplazma,candida,ichak tayoqchalari yashaydi.Viruslar buyrakda yo'q,yashamaydi.Agar zamburug'lar buyrakka tushsa,hamma naylarini bulg'aydi.

ICHAKLARNI TOZALASH.Buyraklar yetishmovchiligida och qolish uncha yaxshi emas.

Agar kishi uzoq ochsizlikda bo'lganda qon tarkibi birdaniga yomonlashadi,buning hammasi buyraklar orqali o'tadi.Bu sekinlik bilan buyrakka yuklama bo'ladi.Buyraklarni endi sorbentlar bilan tozalash zarur.Buning uchun Kelpni qo'llash mumkin emas,chunki kasallikning qaytalanishiga olib keladi.Buyrak kasalliklarida Kelp mumkin emas.Faollashtirilgan ko'mir,enterosorbent gel yoki mikrosellyulozani oq loy bilan qo'llash mumkin.Kelpda to'qimalar katta miqdorda .

Odamda buyrak yetishmovchiligi bo'lganda, yoki buyrak gipertoniyasi bo'lsa ichakda bir kilogrammgacha loy yig'iladi,hojat yaxshi chiqmaydi,yana 3litr suyuqlik buyraklarni batamom ishdan chiqaradi.Kolo-Vadani qo'llashdan oldin ichakni tozalash zarur.Xuddi shunday buyraklarda va jigarda toshlar bo'lsa .buyraklarni yaxshi ochish keak:Damlama N6-ning o'tlar yig'indisini qollash zarur.Albatta lyutserna bu yaxshi kletchatka va buyrak sorbenti hisoblanadi.Agar odam bir kunda 4-5-6 tabletka qabul qilsa buyrakka juda yaxshi yordam hisoblanadi.Batamom yaxshi tozalash uchun kamida yarim yil ichish kerak.

Buyraklarni ideal tozalashda bu-usulni yillar bo'yi qo'llash zarur.Prostata bezini yumshatish uchun otlar yigindisi H- 1 foydali.Buyraklarda yallig'lanish bo'lganda ikkinchi etap buyraklar uchun antibiotiklardir.

Bu ChDP (Chumoli daraxti po'stlog'i) va kumush.Avval buyraklarni ochish,yuvish-keyin KMD va kumushni 10 kun davomida berish kerak.Buyraklar orqali siz yegan hamma zaharli moddalar chiqariladi.

Tarvuz -buyrak uchun ideal modda .Shunday bir parhez borki-qora non va tarvuz.

Antiparazitar modda bolib N7,qora yong'oq bargini berish mumkin.Korall suvlari 5 tomchidan 2 marta 7kun davomida tavsiya qilinadi.Qora yong'oqning bargi nafaqat antiparazitar ,hatto immunostimulyator hisoblanadi.Bolalarga 10 tomchi qantga tomizib beriladi.Ularga 3 marta bir yilda -mart,avgust,dekabr oylari berish kerak.Gijjalari bo'lgan bolalarga N7 berish mumkin.

TERI-bu eng topishmoqli a'zoldan hisoblanadi.Dermatologlarning fikricha teri kasalliklari umuman yo'q.Hozirgi kunda biz ko'radigan hamma kasalliklar ichki a'zolar kasalliklarning bir ko'rinishidir.Asosiy teri kasalliklari -chesotka(qichima),har xil

hashoratlarning chaqishi.Qolgan hamma kasalliklar -ichak,limfa va ichki a'zolar kasalligidir.Teri-kuchli ajratuvchi a'zodir.Teri organizmni infeksiyadan saqlaydi.Terida har xil toshmalar,yiring bo'lmasa edi,hamma narsa ichkariga ketar edi.Yiring -bu o'lgan leykotsitlar bo'lib,bakteriyalar tomonidan lizis bo'lgan.

Virusli toshmalar juda og'riqli bo'ladilar,ular asosan asab yo'llarini jarohatlaydilar.Toshma og'risa demak u virusli.

Bakterial yiringlar oq rangda bo'lsa-stafilokokklar,ko'kimtir toshma bo'lsa-oltinlanuvchi stafilokokk bo'lib,ular terining hamma 5 qavatini jarohatlaydi.Stafilokokklarga qarshi antibiotiklar, gamma-globulinlar qilish kerak.Gelmentlar-vegetarianlar emas,ular ko'kat va mevalar bilan oziqlanmaydilar.Agar odamning ichki muhiti to'g'ri kelmasa,ular o'zlari organizmdan chiqib ketadi.Gelmentlar qandli mahsulotlarni yaxshi ko'radilar.Agar yosh bolada ostritsiya bo'lsa,shirin narsalarni ko'p qabul qiladigan bo'ladi.

Teri-hujayralararo bo'shliqdan va hujayradan tashkil topgan,ana shu hujayralararo bo'shliqdan qon tomirlari o'tadi.Ana shularga qarama- qarshi limfa yo'llari o'tadi.Limfa hujayralararo suvlarni o'ziga tortib oladi va uni tozalaydi.Agar terini biror ukol orqali teshsangiz,igna bilan bakteriyalar o'chog'ini yo'qtiradi.Shuning natijasida yiring paydo bo'ladi.Bunda masalani yechishning ikkita yo'li bor.Birinchi yo'li,agar leykotsitlar bakteriyalarni yutsa,ular limfaga o'tadi va teri orqali qonga boradi.

Agar yiringli hosila katta bo'lsa hammasi limfaga ketadi.Shuning uchun angina,tumov nima o'zi? Demak yiringning limfaga chiqishi.Limfa tugunlarining 10ta kirish yo'llari bor,chiqish yo'li bitta.Limfatik tugunlar sektorlarga bo'lingan.Ana shu sektorlarda bakteriyalarning parchalanishi boshlanadi.Endi chiqish yuqoriga limfatik tugunlar ikkilamchi va undan keyin uchinchi qatoriga o'tadi.Demak shuncha ko'p limfa tugunlari infeksiyaga uchraydi.

Stafilokokkni batamom yo'q qilish juda ham qiyin.Limfa tugunlari stafilokokkni yo'qotolmaganligidan keyin limfaning oqib ketishi susayadi va asab tizimi uni teri orqali chiqarishga urinadi va limfa yo'li paydo qiladi.Ana shu yo'l orqali limfotsitar massa chiqib donachalar hosil qiladi.Agar oq stafilokokklar bo'lsa oq,oltinlanuvchi bo'lsa ko'k rangli donachalar hosil bo'ladi.Shu donachalarni odam qissa yoki siqsa infeksiya hujayralararo bo'shliqqa tarqalib ketadi.

Organizmda bir qonun bor:zamburug'lar teri orqali keladi.Shuning uchun hamma qichish orqali o'tadigan teridagi holatlar bu zamburug'lardir.

Katta limfa tugunlarida harxil jarohatlar bolishi mumkin.Diatez bu kasallik emas-vaholanki zamburug' infeksiyasi bo'lib,immunitetning buzilishi va dizbakteriozdir.Bolalarda diatez albatta zamburug'larlar sababli bo'ladilar.Ko'pincha

bolalarga allergiya -tashxisi qo'yiladi, bu noto'g'ri. Allergiya-organizmning boshqa oqsillarga noto'g'ri reaksiyasi. Zamburug'lar xolos teri orqali ketadi.

Bolalarda immunitetning pasayishi, ichaklarda dizbakteriozning rivojlanishi, zamburug'lar bilan jarohatlanishga olib keladi. Zamburug'lar ham har xil bo'lishi mumkin: kandidadan tortib aspergeliusgacha. Agar shu payt limfa tugunlari jarohatlansa bronxit kelib chiqadi. Shunday qilib triada (uchlik) : adenoid burunda, mindalinalar, surunkali bronxit va to'rtinchi bronxial astma. Uchta kirish tizimi bor: nafas olish, ovqat hazm qilish va siydik ajratish va teri. Teri kasalliklarini teri orqali tozalash foydasiz. Eng effektiv ichki tozalanish va antibakterial rejali davolash.

Bu holatda psixologiya muhim ahamiyatga ega. Suvning kamligi va toksik moddalarning ko'payishi (karpot, kakao, choy, sun'iy sharbatlar), parazitlar, viruslar, bakteriyalar, medikamentlar, nasliy faktorlar (papilloma virusi). Ma'lumki 10ta papiloma viruslari mavjud va 6ta kanserogenlar. Papiloma virusining kanserogen tipi onkologik kasalliklarni chaqiradi. Agar odamda xol, so'gal ko'p bo'lsa demak organizmda virus agenti ko'p. Agar organizmda immunitet susaysa, har xil 10ta kasalliklari paydo bo'lishi mumkin. Teri juda kuchli himoyalangan. Agar papillomatoz virus shilliq pardalarga o'tsa (tomoq, uretra, bachadon, bachadon bo'yni) holat 10 marta chuqurlashadi. Agar odamda xol ko'p bo'lsa, polipozning rivojlanishi mumkin. Polipozlar bachadon bo'ynida, oshqozonda bo'lsa ancha xavfli hisoblanadi. Ularni xolos lazer bilan olish kerak. Xolni koagulyatsiya qilish zarur.

Agar oltingugurtni mikrogidrin bilan birga yarim yil ichilsa xollar ketishi mumkin.

Oltingugurt-bu kuchli protivovirus ta'siri xususiyatiga ega, uni bir kapsuladan 3 marta ichish kerak. Immunitetni stimulyatsiya qilish-akula jigari yog'i va aktivin tavsiya qilinadi.

Teriga qaysi preparatlar yaxshi ta'sir qiladilar? Hozirgi kunda standart sxemalari mavjud. Oziqa bo'lib, 80% holatlarda vegetariancha oziqa bo'lib, to'qimalarga boy hisoblanib ichakni toza tutish kerak. Bunda asosan xolos toza suv, xlorlangan suv mumkin emas. Tekshirish: IFA qonni lyambliyaga, opistorxozga, kandidaga, papilloma virusiga topshirish kerak.

Hozirgi kunda planetamizdagi har 5 kishi kandidoz bilan kasallangan. Shuning uchun kandidolog degan yangi alohida vrachlar tayyorlanmoqda. Organizmda kandidalarni eritadigan himoya yo'q. Agar immunitet viruslar bilan kurasha olsa, kandidaga tasir qila olmaydilar. Agar bolada sutshilliq, stomatit bo'lsa bu-kandida. Kandidozlarda antibiotiklar berish mumkin emas, vaholanki antibiotiklar ular uchun oziqa hisoblanadi. Agar kishi antibiotik olsa (KMD dan tashqari) ularda zamburug'lar yanada ko'payib ketadi.

Teri uchun qaysi preparatlar yaxshi: KMD chumoli daraxtining qobig'i, qora yong'oq bargi, kumush-bularni mahalliy va ichishga beriladi. Teridagi allergik kasalliklarni tozalash

uchun kolo-vada,laks-maks kerak bo'ladi. Bularga albatta artishok, lyutserna, vitamin A, E, sink, selen, oltingugurt davolash kompleksiga qo'shiladi. Sera(oltingugurt) oqsil tarkibiga kirib ,terining tarangligini tashkil qilishga yordam beradi. Bu oqsilni-metionin deyiladi. Kollagen oltingugurtdan tashkil topgan. Serani biz juda kam qabul qilamiz. Bu modda ko'k loviyada, soya-dukkaklilar guruhida ko'p uchraydi .Ana shu moddalar yetishmasa teri quruq bo'lib qoladi, tez qariydi.Terining tarangligi undagi kollagen tolalarining kamligidir, ular oltingugurtga bog'liq.

Kana chaqsa demodikoz kasalligi paydo bo'ladi. Bunda uzoq vaqt KMD qo'llaniladi va uzoq vaqtni talab qiladi. Bir oy sakkiz kapsuladan, keyin to'rt kapsuladan ichiladi. Shunga parallel ravishda megaadsidofilus, sink, selen, lyutserbna qabul qilish kerak bo'ladi. (KMD)chimoli daraxtining qobig'i hozirgi kunda dunyo bo'yicha eng xavfsiz keng qo'llaniladigan antibiotik hisoblanadi.Bu preparat viruslarga, bakteriyalarga, zamburug'larga, parazitlarga, lyambliyaga, opistorxozlarga yaxshi tasir ko'rsatmoqda. Hatto hozir ginekologlar KMD bilan xlamidiozni va boshqa parazitlarni davolamoqdalar.

KMD (chumoli daraxtining qobig'i) o'zi nima? Bu eng qadimgi o'simliklardan hisoblanadi. Bundan tashqari Ginko biloba-1million. yil yashar ekan.(Butakova O.A). Bu yerdagi eng birinchi daraxt hisoblanar ekanlar. Undan keyin quyidagi daraxtlar: pixta, qarag'ay, archa, kedr. Bular hammasida achchiq smola(yelimi) bor bo'lib, tarkibida antioksidantlar, beta-karotinlar bor.Ular doimo ko'm-ko'k bo'lib, bu daraxtlar radiatsiyadan himoyalangan. Ular o'zidan tabiiy faktorlar ishlab chiqadilarki, ularni bakteriya, virus, zamburug'lar, har xil qo'ng'izlardan saqlaydilar.Ularning qobig'i juda kuchli va achchiqdir.

KMD -Meksikada juda og'ir sharoitda yashaydi, chunki har xil hasharotlar va zamburug'lar ko'p ekan. Bu daraxt yashaydigan sharoit juda ham nam bo'lib, ularning yashashi uchun yer doimo yumshoq holda bo'lishi kerak ekan. Qumursqalar-termitlar ularning qobig'i ostida yashab, yerni yumshatib, daraxtning ildiziga kislorodni yetkazib berib, ammo o'zlari o'lib ketar ekan.

Tabiiy ishlab chiqarilgan fitonsidlar bakteriyalarga, zamburug'larga qarshi kurashish xususiyati yuksak .Demak biz shu xususiyatlariga asosan viruslar, zamburug'lar, bakteriyalardan himoyalanimiz mumkin. Demak-bular tabiiy antibiotiklar ekan.

Yod va sarimsoq piyozning qanday ta'sir qilish mehanizmini bilishimiz kerak. Tabiat bizdan ko'ra aqllidir. Chunki tabiat tomonidan ishlab chiqarilgan narsalar foydali va tirik organizmga xavfsizdir, ammo viruslar, bakteriyalarga o'ldiruvchi tasir qiladi.

Teri o'zidan katta molekulali yog'larni o'tkazadi. Shuning uchun 80% kremlar teri orqali o'tmaydi. Terida juda kuchli tosiq bor bo'lib, hech narsani o'tkazmaydi. Vaholanki toksik moddalarni: aseton, xlor kabi narsalarni o'tkazadi. Agar terida biror yoriq, eroziya,

tirnalishlar bo'lsa ichkariga o'tkaziladi. Shuni aytish kerakki terini tiklash rejalarimiz ko'paymoqda.

NAFAS OLISH TIZIMI

Nafas olish tizimi ikki qismdan tashil topgan. Yuqorigi nafas yo'llariga: burun, tomoq, kekirdak. Pastki nafas yo'llariga: o'pka va bronxlar kiradi.

Burunda hech narsa paydo bo'lmaydi va hech narsa oqib kelmaydi. Burunda limfatik tizim bor. Burun va havo uchun rezanator bo'lib havoni isitadi, unda bir guruh limfotugunlari bor. Anashu limfa tugunlari orqali pastdan yiring tortilishi yuzaga chiqadi. Yiring bu: virus, bakteriya, zamburug'lardir.

Qachonki odamning burnidan suyuqlik oqadigan bo'lsa – bu yiringdan limfatik tozalanish xisoblanadi. Shuning uchun gaymoritlar paytida noto'g'ri yondashishlar bor. Ehtimol uni teshish kerak emasdir. Gaymoritlarni asosan stafilokokklar chaqiradi, ular ichaklarda rivojlanadi va limfada, qonda yashaydilar. Burun evokuatsiya qilishning oxirgi nuqtasidir. Xuddi shunday o'pkada. O'pka – bu membrana, limfatik tizimni yaxshi aniqlaganimizdan keyin o'pkaning yallig'lanishi bu o'pkaning kasalligi bo'lmay balki limfatik tizimning kasalligidir.

Bronxlarda limfatik tugunlar bor. Agar limfatugunlari bakteriyalar bilan to'lgan bo'sa, hujayralar aro suyuqlik ichkarida qoladi - anashu o'pkaning yallig'lanishi xisoblanadi. O'pka pnimoniya bo'lganda albatta bemorda yo'tal paydo bo'ladi. Agar shu davrda vrachga murojaat qilsak albatta yo'talga qarshi tabletka (От кашля) yozib beradi. Nima uchun, biz yo'talni to'xtatib balg'am chiqarishni to'sib qo'yishimiz kerak. Limfa ishlaydi, bronxlardagi yig'ilib qolgan limfatik balg'amni tashqariga chiqarish kerak, vaholanki biz unga qarshi balg'amini bloklashimiz kerak. Balg'am avval quruq bo'ladi biz uni suyultirishimiz kerak. Buni xolos suv orqali amalga oshiramiz. Balg'amni yaxshi chiqarish uchun ishqorli suv berishimiz kerak bo'ladi. Korall suvi va mikrogidrin kuchli ishqorli buffer xisoblanadi.

Demak yuqorigi nafas yo'llarining yirig'li kasalliklarida korall suvi, mikrogidril va gidrosel qo'llaniladi. Bularga – bronxitlar grippi, bronxial asma va allergik abstruktiv bronxitlar kiradi.

Organizmga virus va gripp tushsa, virus burunning shilliq pardasiga yopishadi. Organizm birdaniga javob beradi-bemor aksa urib boshlaydi. Ana shu aksa urish bilan burundagi shilimshiq moddani chiqarib tashlashga urinadi. Anashu paytda odam o'zi-o'zi bilan

shug'ullanishi zarur. Virusning inkubatsion davri 6 soat. Virusni tirik materia deb bo'lmaydi, uning 2 ta xususiyati bor; virus kosmik robot va ko'paymaydi. Virus hujayralarini ona – donor sifatida ishlatadi. Resperator virusning inkubatsion davri eng qisqasidir. Spidniki - 5 yil , gepatit - 40 kun, suvchechak virusi - 21 kun . Qari yoshdagi kishilardan stress xolatiidan keyin qoburg'alar aro nevrologiyasi bu beshinchi ko'krak - yurak umurtaqalari asab tolalarinig kasalligi bo'lib viruslar chaqiradi. Uning inkubatsion davri 25 yil. Virus – bu kosmos, uning epidemiyasi planeta qonuniga bo'ysunadi.

Agar odam yaxshi aksa urib xamma viruslarni chiqarib tashlaydi va shu bilan kasallik batamom tugaydi. Agar chuqur aksa ura olmasa, burni to'lib uni qoqib chiqarishga xarakat qiladi. Xamma suyuqlik burunga kelaboshlaydi uning shilliq qavati shishadi va limfa ajralishga boshlaydi. Boshida rangsiz katta miqdorda bo'ladi 4- 5 kun o'tgach yiringga aylanadi. Biz shu davrda tumov (nasmork) da to'xtaymiz va efidrin tomiza boshlaymiz. Bu bilan biz burundan chiqib ketayotgan suvni to'xtatib qo'yamiz. Virus esa pastga (tomoqqa, xalqumga, kekirdakk) tushadi va odam yo'tala boshlaydi. Endi tabletka icha boshlaymiz, uning ustiga ustak go'shtli qaynatma sho'rva beramiz, bu immunitetni pasaytiradi. Keyinchalik vrach tomonidan antibiotiklar tavsiya qilsa bu xam, umunitetni pasytiradi va surunkali kasallik paydo bo'ladi.

Qanday to'g'ri davolash kerak?

1.Virusning tarqalishiga yo'l qo'ymashlik kerak. Birinchi navbatta kalloid kumishi sepish kerak. Kalloid kumish tabiiy antibiotik xisoblanadi. Kalloyd kumush 8-10 minut ichida 800 tur bakterialarni, viruslarni, zamburug'larni va parazitlarni probirkada o'ldirganlar. Kalloid kumishni ko'zga, og'ziga, mindalinalarga, burunga, quloqqa tomizish mumkin.

Qayerda qichish boshlansa, kalloid kumushni qabul qila boshlash kerak. Boshlang'ich dozasi 4-6 osh qoshiqda bir kunda ichishi kerak, 10-12 marta sepish kerak. Agar virusga imkoniiyat bersak davolash 2 haftaga cho'zilib ketadi. Xozirgi vrachlar kalloid kumishni ishlatishni bilmaydilar. Kumish tuzi – protargol va kollargoll kumishning spirtli eritmalaridir, ularni biz xozir ishlatmaymiz. Kalloid kumishni og'izda batamom so'rilib ketguncha ushlab kerak. Kalloid kumush oshqozonga tasir qilmaydi, xolos limfaga tasir qiladi.

2.Imunitetni ko'tarish uchun ehinatsiya viruslarga qarshi faoliyat ko'rsatadi, 2 kapsuladan 4 marta bir kunda , bolalarga esa 3 kapsuladan beriladi . Shular bilan birga mikrogidrin energiya beradi. Mikrogidrin leykotsitlarning tasir kuchini stimullaydi hamda virusga qarshi faollikni oshiradi. 1 ta kapsuladan 4 marta hatto 6- 8 gacha xar 2 soat ichida berish mumkin.

Mikrogidrinni illiq suvda eritish kerak, uning orqasidan ko'proq suv ichish , 2 litrgacha mumkin. Ichiladigan suv illiq bo'lishi kerak , sovuq suv immunitetni tushiradi. Immunitetni

rivojlantirish uchun eng optimal temperature 38 gradus selsi. Tana haroratini 38 gradus selsidan pastga tushirish kerak emas. Yana o'sma shishlar nekrozi degan faktori bor. Odamni rak kaslligidan davollash uchun unga saramas kasalligini yuqtirgan. Qachonki tana haroratini oshirganda organizmni tozalagan. Agar tana haroratini 27 gradus selsiga tushurilsa organizmdagi ximoya reaksiyasi yo'qolar ekan. 38 gradus selsida odam o'zini yaxshi sezadi, sovqatmaydi binobarin ko'proq suv istemol qilishi kerak. Xar yarim soatda yarim stakan issiq holda korall va mikrogidrin bilan suv ichib turishi lozim. Oddiy suvni(holos krandan emas)ni ichish mumkin unga xar xil o'tlar; malina, smoradinaning bargi , chebris solinishi maqul.

Virus o'zi baland harorat bermaydi, agar bakteriyalar qo'shilsa unda tana harorati oshadi masalan odamda stafilokok bo'lib gripp bilan kasallansa unda stafilokokli asoratlar yuzaga chiqishi mumkin. Anashu paytlarda birinchi kundan boshlab KMD – 8 kapsula bir kunda, bolalarga 4 kapsula 3 -5 kun mobaynida tavsiya qilinadi. Agar odamda surunkali bronxitlar bo'lsa; bronxial asma, surunkali abstruktiv bronxit bo'lib uzoq davom etganda eng avvalo anti parazitar programmasi bilan qora yong'oq bargi (kumush) berilishi mumkin hamda damlani 3, 2 sonli yig'ilmalari balg'amni ajratish uchun tavsiya qilinadi.

Bu paytda mikrogidrin shart emas . 3 kun mobaynida o'pkadan hech narsa oqmasa, ehtimol holat surunkali davrga o'tganda zamburug' yoki bakteriyalar yana bolishi ehtimoli bor bo'lsa, obstarxoz bo'lishi mumkin. Shuning uchun surunkali o'pka kasalliklarini anti parzital progarammasi bilan davolash mumkin.

O'pka silini uzoq davolash kerak. KMDni yarim yil 4-6 kapsula bir kunda berib boriladi va unga akula jigari yog'i-8, leysitin-3,-5, omega3/60 – 2,3 kapsula bir kunda olishis shart. Bundan tashqari vitaminlar qo'shilgan yog'li aralashmalar qo'llaniladi. Yaxshi bo'lar edi qora yong'oq bargini 3-5 kapsuladan tavsiya qilish.

Agar tuberkulyoz kasalligini antibiotiklar bilan davolansa ularda 100 % gastrit, gepatit, pankreatit bilan asoratlanishlari mumkin. Ularni davolshda yana sink, selen, vitaminlarni qo'shish mumkin.

Tuberkulyoz tayoqchalari juda ham kuchli, ozidan ham kuchli, o'zidan keyin immunitet tutib qoladi. Tuberkulyozning birinchi davri limfatugunlari jarohatlanadi. Bakterialar o'z atrofidagi to'qimalarni yeb qo'yadi va kaverna (bo'shliq) hosil qiladi. Anashu bo'shliqda bakterialar yashaydi. Odamlar tuberkulyozdan kavernadan qon ketishi asoratlaridan o'ladilar. Opka tomirlari katta, ular spazm bermaydilar. Ularning ovqatni istemol qilishida chegara yo'q, xamma vitaminlar, xlorodofilus, spirulinlarni katta dozada berish kerak. Bir oy mobaynida 20 kapsulagacha kattalarga, 10 kapsuladan bolalarga tavsiya qilinadi. Tuberkulyoz tayoqchalariga katta energiya talab qilinadi shuning uchun avallari barsuq yog'l bilan davolaganlar. Shu energiyani qoplash uchun leysitin, omega 3/60, akula jigari yog'l, pro-volakno berish kerak. Suv 2- 3 litr atrofida istemol qilinishi kerak.

Ovqat hazm qilish tizimi.

Bu tizimning alohida xususiyati shundaki, ovqat istemol qilish meyorini, uning hazm qilinishi holatini va ularni chiqara bilish qobiliyatini yaxshii bilishimiz kerak. Anashu bosqichlarning ichida ovqatni hazm qilish muaommosi asosiy hisoblanadi. Birinchi bosqichda yani oziqani qabul qilishda tishlar va qizil o'ngach bilan bog'liq. Ovqatni xazm qilishda osh tuzi kislotasining ishlab chiqarilishi, fermentlarni, bakteriyalarning, kletchatkaning qancha miqdorda borligi yoki yo'qligi hamda ichaklar peristaltikasiga bog'liqligi muhim.

Organizmدا har xil potalogig bakteriyalar, viruslar, zamburug'lar, gelmentlar, parazitlar bo'lmasliklari kerak. Vitaminlar albatta bo'lishlari lozim. Ovqatni hazm qilish mobaynida; oziqa, fermentlar, bakteriyalar va suv qatnashadilar. Agar shu komponentlar to'liq bo'lsa hamma kasalliklar o'tib ketadilar. Suvda ishqorli muhit bo'lib xlor moddasi bo'lmasligi kerak.

Ovqatni istemol qilish paytida nimalar qilmaslik kerak; Ishqorli muhitdagi suvni ichmaslik, suv ichish paytida achchiq bo'lishi, limon va uning shirasi mumkin, klukva (nordon meva shirasi), umuman oshqozon shirasini achchiq tomonga o'zgartiradigan xoxlagan. achchiq o'tlar mumkin. Agar ovqat istemol qilgan paytda ishqorli suv ichilsa oshqozon shirasiga aralashib uning konsentratsiyasini pasaytiradi. Bunday qilish mumkin emas. Korall suvini ovqat istemol qilishdan yarim soat oldin ichish kerak. Odam ovqatlik moddalarni ko'rishi bilan yoki uni o'ylagannda 15 minut ovqatgacha oshqozon shirasi ajrala boshlaydi. Ovqatdan keyin ham birdaniga suv ichish mumkin emas. Odam juda suvsizlanguan bo'lsa suv ichish ishtiyoqi baland bo'lganda uni qondirishning 2 ta yo'li bor.

1. Ikki soatdan keyin ichish chunki ovqatlik moddalar ichaklarga o'tib ulguradi yoki suyuq ovqat istemol qilish. Kasal oshqozon go'sht bo'lagini, baliqni, moyni eritishi xususiytidan mahrumdir. Ularni hatto hazm ham qilmaydi, ovqatlik moddalar yug'on ichakka o'tadi, chirituvchi bakteriyalarga duch keladi ular parchlaydi natijada organizmда hech narsa o'lmaydi.

Ovqatlik moddalarni parchalash uchun juda katta energiya sarflanadi. Hind Yoglarda bir shunday odatlari bor, ular chayni chaynaydi, qattiq ozuqani ichadi. Chayni ichmasdan uni qultum bilan ichish kerak, chunki oshqozonni shillik pardalarini faolloshtirish kerak. O'simlik qo'shilgan choyno ovqatdan 15 – 20 minut oldin ichish qiyin chunki oshqozon ichak tizimini stimulyatsiya qiladi.

Kislota kislotani suyultirmaydi. Ovqat istemol qilishda ruslarning bir maqoli bor; "ovqat istemol qilayotganda men karman va gung man deganlar". Xuddi shunday uxlaganda albatta yelkada yotish kerak. Ovqatni istemol qilish to'la jimlikda bo'lib, odam xolos ovqat to'g'risida o'ylashi lozim. Ana shunday sokinlikda fermentlar yaxshi ishlab chiqariladi.

Ovqat paytida gaplashish, muloqatda bo'lish, quvnoqlik qilish mumkin emas. Bu juda katta xato. Har xil ovqalik moddalariga qarab xar xil fermentlar ajraladi. Masalan; buterbrod yog' va asal bilan bo'lsa nonga alohida, yog' va asalgacha alohida fermentlar ajralanadilar. Agar ovqatlik moddalarini yaxshi chaynamay yutsak uning 80% kishilarda ovqat hazim qilish xususiyati buziladi.

Shuning uchun oshqozon shirasini pasaytirmaslik uchun quyidagi qoidaga rioya qilish zarur. 1. Ovqat istemol qilish paytida va undan keyin birdaniga ishqorli suvni ichmang. 2. Ovqat istemol qilayotgan paytida jim bo'ling. 3. Ovqatni to'la chaynab istemol qiling. 4. Katta miqdorda issiq ovqat istemol qilmang bu hujayralarni o'ldiradi.

40 gradus selsiydan baland issiqlikdagi ovqatlik moddalarni istemol qilish mumkin emas. 60 gradus selsiyda oqsillar parchalanib ketadi va o'ladi. Agar siz 60 gradus selsiyda istemol qilsangiz qizilo'ngach va oshqozonning hujayralarini o'ldirasiz. Choyni ichish mumkin yoki ichmaslikni bilish uchun barmog'ingizni choyga botirib ko'ring. Choyning harorati sizning barmog'ingiz chidaydigan darja issiqlikda bo'lishi kerak. Shuning uchun hozirgi kunda 50% odamlarda gastrit bo'lib sekretsia miqdori 0 ga tushib qolgan. Demak hazm qilish yo'q, buning sababi sekretsia 0. Bunga olib kelgan sabab issiq ovqat istemol qilishdir.

Oshqozon ichak tizimidagi hujayralar 3 kun yashaydilar. Keyin ular qayta tiklanadilar. Agar uni yana kuydirsangiz nima bo'ladi?

Yaponiyada ayollar umuman qizil o'ngach raki bilan og'rimas ekanlar. Eraklarda esa oshqozon va qizil o'ngach raki ko'p uchramoqda. Shunday qilib ovqatni plus 36,6-40 gradus selsiydagi issiqlikda istemol qilish lozim. Ruslarda bir maqol bor "choy ichmasam kuchini qanday edi, choy ichsam kuchsizlanib qoldim".

Sovuq ovqatlarni istemol qilish xam yaxshi emas. Chunki ovqatni oraganizm isitishi uchun xam katta energiya sarf qilladi. Sovuq suv xam sovuq xolida hujayralarga borib yetmaydi, chunki hujayralar xam 36,6 selsiyda bo'ladi, shuning uchun ovqatni 40 selsiygacha isitish kerak.

Oshqozon ichak tizimi kasalligida qanday tekshirishlar otkazilishi kerak?

1. Jigar va oshqozon osti bezini OTT qilish kerak.
2. Lyambilaga, opistarxozga, toksokaraga ekishga olish
3. Viruslar A, B, S ga ekishga olish

Hozirgi kunda kasal xonaga kelgan xar qanday odamda qondagi qand miqdorini aniqlash o'ta muhim xisoblanadi, chunki siz korall suvini istemol qilib yurishingiz bilan qandli diabetni o'tkazib qo'yishingiz mumkin.

Odamlarda 40-50 yoshdan keyin qanli diabet 2 tipi organizmda xar xil shlaklarining ko'payib ketishi kuzatilmoqda.

Oshqozon va ichak tizimini tekshirishda EGDFS (ezofago gastro duodeno fibroskopiya) ning aqhamiyati juda kattadir. Bundan tashqari immunologik analizlar qilish muhim hisoblanadi. Aytaylik ona bolasini immunologga olib keldi. Bolaning immuniteti yomon deydi. Nima uchun bolada immunitet yomon? Vrach aniq javob bera olmaydi. O'tkazilgan tahlillar xam yetarli javob bermagan. Bunday holatlarda bolalarda gelmentlarni, bakteriyalarni tekshirish kerak bo'ladi. Agar bolada allergik diatez bo'lsa bronxografiyaning tavsiya qilinadi. Bolada ostritsiya, lyambliya, allergiya, dizbakterioz bo'lsa 100 % allergik bronxit bor. Bunda bronxografiyani xojati yo'q edi. Bronxlardagi limfatik tizimlardan yiring chiqadi, ana usha yiringni yaxshi tekshirish kerak. Vrachlarimiz xar xil tavsiyalar beradilar, kalsiy xlorni vena ichiga yuborib na allergiyani na adneksidni davola olganlari yo'q.

Oshqozon ichak tizimi kasalliklarini davolashda fizio terapiya qanday foyda beradi? Rengonoskopiya yoki rengenografiya ichaklarni ko'rish bolalarda nima berishi mumkin. Agar qorinda og'riq bo'lsa ko'proq xolatlarda meteorizm (ichaklarda hovoning to'planishini ko'payishini)ni yo'qotish, parazitlardan qutilish kerak. Qorindagi gazlardan qutilishning 3 ta yo'li bor; xojatni yaxshilash, ichaklarda chiriydigan va gaz xosil qiladigan moddallarni istemol qilmaslik, parazitlardan qutilishdir. Agar odamda lambilya bo'lsa gaz paydo bo'lishi ko'payadi va qorinda og'riq paydo bo'ladi.

Qorinda o't xalta juda kuchli innervatsiya qilinadi, xuddi shunday o't yo'llarida xam. O't xaltasida o't yo'llarida qum, kristallar, tosh xosil no'lsa albatta og'riq boshlanadi ayniqsa yog'lik ovqatlar istemol qilgandan keyin kuchyadi va og'riq jigarda xam paydo bo'ladi. Umuman olganda og'riqning bo'lgani maqul, chunki shunga asosan kishi tekshirishga jazm qiladi. Masalan jigar rakida og'riq bo'lmaydi va kassallikni og'ir holatga o'tkazib qo'yadilar. Og'riqni sezish bu katta baxt demoqchimiz. Og'riqni sezgandan keyin zudlik bilan og'riqsizlantiruvchi dorilarni qabul qilishga shoshmaslik kerak. Agar og'riqning sababi o't xalta toshlari bo'lsa unda dorilarni qabul qilish mumkin.

Mutlaq bachadonda og'riq bo'lmaydi agar unda og'riq bo'lsa xomilani oxirigacha ko'taraolmas edi. Bachadonning bo'yin qismi juda kuchli innervatsiyaga ega. Shuning uchun tug'ruq paytida kuchli og'riq bo'lganligi uchun bola tug'uladi. Ko'pinch vrachlar og'riqsizlantirib (tug'ruqdon oldin) qo'yadi, og'riq bolmaganligi uchun tug'ish faoliyati to'xtab qoladi, bachadon ichida gipoksiya sodir bo'ladi. 80% og'riqlar oyoqlar bilan bog'liq bo'lib, umurqalardan asab yo'llari orqali o'tadi.

Terida juda xam ko'p asab tolalari bor, qayerda shish paydo bo'lgan joyda teginsangiz og'riq sezadi. O'pkada xam og'riq yo'q, plevrada esa juda xam ko'p. Shuning uchun plevritlarda qattig' og'riq bo'ladi. Tishlarda juda kuchli og'riq bor. Miyyaning pardalarida

gipoksiya bo'lganida og'riq sezadi, ichakda xam kuchli og'riq sezish mumkin . Uning qaysi qismiga qon kelishi to'xtasa usha qismida nekroz bo'lishi mumkin.

Ko'zda agar og'riq boshlansa ular bilan ishlashga to'g'ri keladi. Agar og'riq jigarda bo'lsa uni tozalash kerak . oshqozon osti bezi og'risa uning shirasi oqib tushishini taminlash kerak. Ichaklarda og'riq bo'lsa ularning fermentlari tarkibini tiklash, , bakteriyalardan tozalash kerak.

To'g'ri ichaklarda og'riq paydo bo'lsa jigarni tozalash zarur.

Gemorroy- to'g'ri ichakning kasalligi bo'lib, bu kasallik jigarga bog'liq, undan xamma qonlar o'tib filtrlanadi. Agar jigarda ozroq qonnig o'tishi sustlashsa qon pastda yig'ilib qoladi hatto 10-20 % qonlar turg'un xolda qoladi. Ana shu holat gemorroyga olib keladi. Ammo shuni takidlash kerak, jigar o'zi- o'zini tiklash qobilyatiga ega bo'lgan super regeneratsiya bo'ladigan a'zodir.

Oshqozon va ichak tizmidagi hohlagan patalogiyasini qora yong'oq bargi bilan davolash mumkin. Hatto ekzema, psoriaz, diatez, xusun buzar, teridagi allergic kasalliklarni ham qora yong'oq bargi bilan davolash mumkin .

Xitoy tabobatida bu preparatni potensialarni ko'tarishda, ginekologik kasalliklarni, siflisni davolashda, qondagi qand miqdorini pasaytirishda , qalqon simon bezining gipo funksiyasida yod miqdorini ko'taradi, tishlarni mahkamlaydi. Bundan tashqari immunostimulyator , antioksidant, o'sma shishlarga qarshi tasiri bor. Ozida vitamin C ni saqlaydi. Qora yong'oqning bargi universal preparat xisoblanadi. Biz parazitlardan qutilganimizdan keyin fermentlarni va bakteriyalarni tiklashimiz kerak.

Fermentlarga: assimiliator, papaya, bakteriyalarga-megaasidofilus. Agar ozroq tozalanishni hohlasangiz- laks-maks ishlating. Ko'proq tozalanishni hohlaydiganlarga damlama N 1, N2 ni qabul qilsin. Agar hammasini o'zgartiraman desangiz-kolo-bada qo'llang. O't xaltaning kasalligida UTT qilish kerak, hech narsa topilmasa , demak sizda lyambliya, opistorxoz bor. Shuning uchun qonning IFA tahlilini qiling. Agar hamma a'zolar kasalligi bo'lsa: oshqozon, oshqozon osti bezi, 12 barmoqli ichak, disbakterioz, kolit, gemarroy topilganda huddi yuqorida keltirilgani kabi-parazitlarni, fermentlarni, bakteriyalarni kiritish kerak. Bularning hammasini alohida davolash mumkin emas, ularni umumiy davolash kerak.

Ularni davolashda: oziq ovqatlar, suv, fermentlar, bakteriyalar qo'llaniladi. Agar odamda hojat yaxshi bo'lmasa, davolashdan oldin ichaklarni yaxshilab tozalash kerak. Buning uchun mikroklyzma va gimnastika qilish kerak. Oshqozon ichak tizimi kasalliklarini davolash ancha qiyin, ammo uni tozalash hamma vaqt ijobiy natija beradi.

Onkologik kasalliklardan keyin odamlar umumiy organizmning yemirilishi va suvsizlanishidan o'ladilar. O'sma shishlarining bosilishidan deyarli o'lmaydilar. Masalan

bachadonda o'sma shish bo'ladigan bo'lsa, shunchalik katta bo'lishi ya'ni odam kallasidan katta bo'lishi mumkin, ammo bosilish bo'lmaydi. Rak bilan kasallangan kishilarni olib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Ayrim paytlarda nur bilan davolash foyda bermaydi. Uni xolos xirurgik yul bilan olish kerak. Bachadonni, ko'krak bezlari, prostata bezini olgandan keyin ham yuz yil yashashi mumkin. Undan keyin yaxshi ovqatlanish, immunitetni ko'tarish lozim. Onkologik hujayralar hammamizda bor. Buning hammasi fermentlarga va immunitetimizga bog'liq. 9-10% onkologik kasalliklarni har xil usullar bilan o'z-o'zicha davolash mumkin.

Immun tizimi. Gripp epidemiyasida hamma kasal bo'lmaydi, uni yuqturganlarning o'limi 60-70% dan oshmaydi. Qolganlar hammasi sog'lom bo'lib hech narsa bo'lmaydi. Buning asosiy sababi immunitetga bog'liq.

.Odam organizmi interferon ishlab chiqarmaydi, va holanki sut achitqi tayoqchalari tomonidan sintez qilinadi. Agar bakteriyalar bo'lmasa, disbakterioz bo'lganda immunitet pasayib ketadi. Immun hujayralariga tirik hujayralarga nima kerak bo'lsa o'sha kerak. Demak 28 xil aminokislotalar, tirik vitaminlar, 15 xil minerallar 3 xil yog' kislotalari, kislorod, 7 xil fermentlar ko'p to'yinmagan antioksidantlar, suv va katta miqdorda energiya kerak bo'ladi. Mikrogidrin - bu energiya bo'lib erkin tasirlangan elektronlardir. Qachonki uni suvga solganda kremniy energiya o'tkazuvchanlik tizimiga aylanadi. Nima uchun bu havfsiz holat bo'ladi, chunki bu murakkab aralashma emas. Qachonki o'z elektronini bergandan keyin yana oddiy suvga aylanadi. Suvga energiya tizimini tashkil qilish uchun beradi. Mikrogidrin suvni tozalamaydi, u karol kalsiy emas, u tizimlashtiradi. Agar suv iflos bo'lsa axborot berish xotirasi buziladi, va holanki og'ir metallar bo'lsa, vabo(xolera), o'lat bo'lsa ular qoladilar.

Mikrogidrin - bu energiya stimulyatori hisoblanadi. Agar hujayra immuniteti harakatchan bo'lsa, unga hech narsa xavf solmaydi. Organizmda rak hujayralari juda katta miqdorda hosil bo'ladi. Rak hujayrasi - bu yosh hujayra bo'lib kuzatib yotadi. Agar bizda sog'lom makrofaglar, o'ldiradigan "killerlar" yana energiya bo'lsa demak hammasi yaxshi.

Energiya - bu yaxshi kayfiyat, ish qobiliyatining saqlanishi optimizm. Odamda hech qanday og'riq yo'q. Unda energiya bo'lmasligi mumkin. Energiyaning yo'qolishi - uncha yaxshi immunitet emasligini ko'rsatadi. Bunda demak depressiya, surunkali charchash sindromidir. Anashu yashash sharoitiga qarab qanday immunitet ekanligini aniqlash mumkin. Immunitetni ko'tarishga eng muhimi - bu suv. Energiyaning asosini vodorod yani suvni yetkazib berish yotadi. Hujayra immunitetini doimo restavratsiya qilib turish kerak, chunki ular faol emas. Ularga vitaminlar energiyasi kerak, asosiy vitamin - bu vitamin C - organizmda suvda eruvchan vitamin. Vitamin C organizmda fermentlarni va garmonlarni taminlaydi. Vitamin C qayerda nafaol garmon bo'lsa o'sha yerga boradi.

Masalan,qalqonsimon bezidan garmoni chiqishida uni 16 molekula vitamin C atrofida bo'ladi.

Garmonlar o'zlari yakka yurmaydilar ,tarmoq qachonki faollashgach vitamin C unga uzining elektronini beradi.Odam organizmida vitamin C sintez bo'lmaydi.

Immunitet-doimiy himoya qo'riqchisidir. Odam gripp paytida immunitetini ko'taradi. Bundan tashqari dizentiriyada ,rakka qarshi immunitetlar mavjud. Qanday bo'lmasin immunitetga doimo ko'maklashish kerak. Shunday preparatlar borki ular immunitetni o'rgatadi. Masalan-molozivo(o'guz suti) bu boshqa tur immunitet.Eksinaziya - bu virusga qarshi preparat.

Viruslar hamma joyda bor:havoda,o'simliklarda,hayvonlarda.Viruslar odam organizmiga kirib hujayralarda o'rnashadi,ammo ularning o'rnashib qoladigan malum hujayra turlari bor.Agar herpes virusi bo'lsa -shilliq pardalarda ,agar gepatit bo'lsa-jigar to'qimalarida o'tiradi.Ular hujayralarga kirib olgach bizning DNK molekulamizni uzicha o'zgartiradi. Virus birdan suvimizni ola boshlaydi.Shunday qilib biz virusni ko'paytira boshlaymiz. Virusni aniqlash uchun T-limfositlar ularni rasmga oladilar,ammo ular bizning immun hujayralarimizdan yashirinadi.Ular doimo nurlanish uzunligini o'zgartiradi natijada leykositlar ularni bilmay qoladi.

Agar bizning limfotsitlarimiz ularni rasmga olishga ulgursa o'zlarining nusxasini asosiy virusga qo'shib oladi. Endi virusning o'zini organizmda antigen deb hisoblaymiz. Leykositlar ulardan nusxa olib antitelaga aylanadi. Bu antigen antitelalar yashirinishi mumkin emas. Bizning makrofaglarimiz ularni ko'rib qoladi va viruslar yorqinligi yuqoladi. Agar organizmga million virus tushsa, shuncha antitelo ishlab chiqariladi. Endokrin tizmi antitelo sonini kuzatib yuradi. Har bir antitelo virus bilan birlashganda shunday xabar keladiki antitelo ishlab chiqarishiga taqiqlaydi. Ammo ularni T-supressorlar antitelo ishlab chiqishni taqiqlash xabarini beradi.

Ayrim holatlarda bu tizim sinadi. Virus yo'q,antitelo ishlab chiqarish davom etaveradi. Buni allergiya yoki autoimmun kasallikning boshlanishi hisoblanadi. Bu antitelo nima qiladi: Ular faol, viruslarning nusxasi. Ular organizmda shaxsiy hujayralarni egallay boshlaydi.

Endi har xil revmatoid artiritlar, artrozlar paydo bo'ladi. Markaziy asab tizimidan ko'rsatma keladiki to'xtatish axborotini beradi. Miya gipofizga, natijada hamma bezlarga: qalqonsimon,buyrak usti bezlariga tozalash buyrug'i beriladi. Odam kasal bo'lishi paytida stress oladi va butun tizim sinadi, yani biorezonans ishdan chiqadi. Organizmdagi stress kasallikni ichga yuboradi. Agar stress bo'lmasa kasallik tashqariga chiqadi,hamma joy og'riydi, kasallik teri orqali paydo bo'ladi.

Qizamiq -virusi. Immunitet tug'risida har doim har kuni g'amxo'rlik qilish kerak. Bu g'amxo'rlikni holos oziq -ovqat qo'shilmalari orqali emas suv orqali o'ziga, sog'lom uyqu, dam olish, gigiyena orqali chiqish mumkin. Immunitetni yemiradigan narsa-bu quyosh nuri. Quyosh radiatsiyasi ultrafiolet nurlari teri orqali kirib hujayralar ichi suvini buzadi. Suv molekulasida erkin radikallar paydo bo'ladi. Erkin kislorod hamma hujayralarga shunday leykositlar yopishadi,ular bundan qutilishlari uchun vitamin C kerak bo'ladi. Limfositlar erkin radikallar bilan uchrashganda ularni limfositlar o'chiradi. Demak energiya o'chadi,shu orqali leykositlar ham o'ladilar. Ana shu paytda analiz qilganda ko'rish maydonida eritrositlar ko'p, leykositlar yo'q bo'ladi. Biz yerning tirik qismidirmiz hayotning hamma shakllari tirik hujayralardan tashkil topgan. Tirik hujayralarga tirik ozuqa kerak. Hozir bizda 90 % ozuqa moddalar sun'iy tayyorlanmoqda. Hozirgi kunda bu xil ozuqalar bilan oziqlanish mumkin emas. Bularga – chipsli,bulyon“galina- blanku” , sun'iy mayonez,margarinlar,yogurtlar kiradilar. Agar margarin istemol qilsangiz- yog'lar almashinuvi buziladi,lipidlar,betta proteinlar ko'payib ularni chiqarish juda qiyin. Dimlab pishiriladigan ovqatlar suvida juda ko'p miqdorda – nitrientalar bor. Nitrientalar – immunitetni katta yemiruvchilaridan saqlaydiganlardan biridir.

Savol tug'uladi;nima bilan oziqlanishimiz kerak. Bozorda tabiiy sutli oziq-ovqatlarni sotib olish mumkin. Xitoylik ozuqa moddalaridan voz kechish kerak. Ularda shunday konservantlar, bo'yovchi moddalar borki, besh yil ichida jigaringizni ishdan chiqaradi, juda katta xavf o'simlik moylarida. Kartoshka freyni tayyorlashda 6 marta bitta uog'ni ishlarish mumkin, ammo bu qilinmaydi. Qovurilgan moyda kanserogen moddalar ko'payadi. Shundan keyin biz rak qayerdan keldi deb afsuslanadi.

Immunitetni biz ikki tomonlama yemirishimiz mumkin. Birinchidan- vitaminlarni ,aminokislotalarni yetarli darajada bermaymiz, Ikkinchidan har xil moddalar bilan zaharlaymiz. Immunitet – bu leykositlarning sekundlar ichida o'tadigan holati. Immunitet doimo bo'lishi lozim. Odam o'ziga foydali ovqatlarni istemol qilish kerak, hohlaganini emas. Masalan dudlangan kolbasani 3-4 bo'lak iste'mol qilish mumkin, doimiy emas. Konservalarni ham xuddi shunday, vaholanki 100 % tabiiy deb, ularga shunday narsalar qo'shiladiki , ularning tarkibida formaldegid hosil bo'ladi, ular esa taqiqlangan.

Oziqa moddalariga agar glutamin natriy qo'shilgan bo'lsa,uni olmaslik kerak. Odamlarga kimyoviy preparatlar bilan bakteriyalardan davolangandan keyin, albatta sorbentlar bilan tabiiy holda davolash zarur. Bu bilan biz jigar va buyraklarni himoya qilamiz. Bolalarga doimiy ravishda immunostimulyatorlar berish kerak, molozevo bilan almashtirilgan holda berish mumkin.

Exinaseya, spirulin bakteriyalarni 1 oydan keyin yoqatadi. Har bir preparat kelgusi immunitet holatini to'g'irlashga yordam beradi. Birdaniga besh preparat berish mumkin emas. Profilaktika qilish ketma-ket tavsiya qilinadi. Hozirgi kunda vrachlar tomonidan

depressiyani qanday davolash to'g'risida har xil mulohazalar bor. Undan tashqari qanday qilib T limfositlarni faollashtirish kerak. Buning uchun 3-4 ta preparatlar mavjud. Immunitet hozirgi kunda tibbiyotning eng og'ir muommalaridan biri bo'lib qolmoqda. Immunitetni oshirish uchun doimo soda-bufer eritmasidan foydalanish kerak.

Reproduktiv tizim

Reproduktiv tizimga tushishi mumkin: infeksiya, viruslar, zamburug'lar, bakteriyalar, (trixomonadalar). Bundan tashqari reproduktiv tizimda muammo yo'q. Jinsiy aloqa hayotda mo'tadil bo'lishi kerak. Ayollar uchun-bir oyda bir marta. Bu tabiiy jinsiy hayotdir. Aytadilarki 70% ayollar frigid holatlarda ekan. Samka (ayollar) tabiatda sames (erkak)larga qaraganda ko'proq, chunki ular kam yashaydilar. Ayollar ko'proq tug'ushlari kerak. Statistika bo'yicha 6-7 marta. Bola tug'ish 20 yoshdan 35 yoshgacha. Ana shu davrda har 2 yilda tug'ishlari kerak. Ginekologik kasalliklar ko'pincha tez-tez jinsiy hayotdan keyin infeksiya sababli kuzatilmoqda. Organizmga qachonki yot jism tushsa, tuxum hujayralari tuxumdonning o'zida chiriy boshlaydi. Qachonki streptokokklar tushganda tuxum hujayralari chiqmaydi, natijada kista paydo bo'ladi.

Odamlar fibromiometri, bepustlikni o'zidagi bakteriyalar tarkibini bilmasdan davolaydilar. Bu befoyda bo'lishi mumkin. Tasodifan to'g'ri kelib qolishi ham mumkin. Ammo ayollar birinchi o'zidagi bacterial tarkibini tekshirish kerak. Ichki muhitda yashashi mumkin: streptokokklar, stafilokokklar, papilloma virusi, xlamidiyalar, mikoplazma. Alohida aytish kerakki, eng xavfli sifilis, gonoreya, toksoplazmoz, trichomonada. Agar organizmda yod infeksiyalar bo'lmaganda edi, kasalliklarning yarmi bo'lmas edi. Bundan tashqari odamlarning hamma xavfli infeksiyalari gelmentozlarga tekshirilishi kerak. Buyraklarda ureoplazma yashaydi.

Har qanday tajribali vrach sochdagi kepaklashish zamburug'dan, endimetrioza viruslar qo'shilmasidan, bakteriyalar lyambliyadan xabardor bulishi kerak. Agar kasallik o'tkir yallig'lanish bilan o'tganda albatta o'ta xavfli infeksiyasiga: xlamidiyaga, ureoplazmaga tekshirilishi kerak. Agar o'tkir yallig'lanish surunkali shaklga o'tsa unda chumoli daraxtining qobig'i, kolloid kumush aktivin, formula N4 keyinroq programma N1 tavsiya qilinadi. Yallig'lanishni 21 kun davolash kerak, undan keyin tiklanish kursini o'tkazish kerak.

Agar o'sma shishlar hosil bo'lganda (fibroma, mastopatiya) yoki gormonal buzilishlar bo'lganda gormonlar bilan davolash befoyda. Avvalo yallig'lanishga qarshi programma yani yot agentlarni yo'qotish kerak. Agar avvalo anti bacterial davolash kursi o'tkazilgan bo'lsa siz 50-70% ga ijobiy effekt oldingiz. Undan keyin kolo-vodani qo'llash mumkin. Shundan keyin yana tekshirish kerak, agar biror narsa topilsa, yana bir marta yallig'lanishga qarshi kurs o'tkazilishi kerak.

Immunitetni doimo ko'tarish kerak. Bunda albatta moloziivo va aktivin qo'llash zarur. Ikki oy o'tgnadan keyin yana batamom o'tib ketmaguncha davom ettirish kerak. 2-3 kurs davolash o'tkazilgandan keyin ureoplazma,xlamidiya ketadi. Ko'pchilik ginekologlar fibromioma so'rilmaydi deyishadilar. Ularni operatsiya qilish kerak demoqdalar. Xozir shunday kimyoviy preparatlar yo'q, ularni so'rib yuboradigan. Ammo ayrim hollarda har xil muolajalardan keyin ular so'rilib ketishi mumkin. Agar papilla virusi, trixomonadalar bilan bo'lsa, unda kuchli yallig'lanishga qarshi kurs o'tkazilishi kerak bo'ladi. Ginekologlar tomonidan dinamik nazorat o'tkazilishi kerak. Davolanishning albatta alohida tartibi yani tozalanish, yallig'lanishga qarshi davolash kerak. Undan keyin tekshirish,shunday qilib 3-4 marta o'tkazilgan davolash kursidan keyin fibromioma so'rilishi mumkin.

Prostatit, adenoma, fibroma, endometrioz bitta sxema bo'yicha davolanadilar. Bu kasalliklar uchun umumiy sabab – infeksiya, keyinchalik to'qimalardagi qayta tug'ilishlar, bitishmalar,o'sma shishlar. Tabiiy preparatlarga o'rganib qolish bo'lmaydi, xolos antibiotiklar uchun o'rganib qolish bor. KMD hamma yo'nalishlar bo'yicha ishlatiladi. Eng avvalo yallig'lanishga qarshi kurs, keyin suv,fermentlar,antioksidantlar . Ana shunday algoritm florani bosadi, so'rilishi mumkin. Ehtimol oqibatini tozalash – suv va sorbentlar, keyin antioksidantlar-bu vitaminlar A,E,sink ,selen. Eng oxirida almashtirib bo'lmaydigan aminokislatalar, vitaminlar A,E,omega- 3/60 va fermentlar. Eng yaxshi tekshirishda 2-3 qo'shimcha usullarini qo'llash. Bugungi kunda dunyoda 100 % diagnostik usul yuq. To'g'ri informatsiya beradi : sitologiya 75%, UTT-60-70% , rentgen -40 %,FOLL-50-65-70 %. Anashu holatlarda hato qilib qo'yish mumkin.

Suyak – mushak tizimi

Skolioz – bu umurtqaning normal holati emas, bu chanoq suyaklarining xuddi fundamenti, u to'g'ri bo'lishi kerak. Oyoqlarda beshta barmoq bor, anashu barmoqlar odam tanasining og'irligini ko'tarib turadi. Odamning kallasi yelkaga nisbatan hamma vaqt perpendikulyar holatni oladi . Bo'yin yelkalariga nisbatan 90 gradusda bo'lishi kerak, bu holat yetti teshiklar orqali qonning bosh miyaga oqib kelishini taminlaydi. Agar o'zingizning fotografiyangizga qarasangiz kallangiz qay holatda turganligini ko'rasiz. Hammada yani chapga yoki o'nga egilish bor. Demak mushaklar kuchsiz, umurtqa pog'onasining noto'g'ri joylashishi. Buning uchun gimnastika qilish kerak, umurtqalarni tiklash kerak .

Xitoyliklar hamma gimnastika turlari umurtqalarni to'g'ri tiklashga qaratilgan. Bizlarda ko'p gimnastikamiz yemiradigandir. Agar odamda osteoxondroz bo'lsa kallasini aylantirish mumkin emas, yelkani mahkamlash uchun oldinga egilish kerak.

Skolioz nima bilan xavfli: birinchidan qizlarda tug'ulgan bolasida miyasida qon aylanishning buzilishi bo'ladi,chunki bola chiqishda vintsimon harakat qiladi. Ikkinchidan

diski tez yemiriladi. Uni tiklash juda qiyin, fosfor yetishmasligi uchun disk yemiriladi. Bunda protovitini 5-7 tabletka bir kunda yarim yil davomida berish kerak. Spirulin 4-5-6 tabletkadan beriladi. Bu

Preparatlarni kapsulada saralash va dozasini aniqlash uchun qilinadi. Koenzim 9-10 tasini til ostiga qo'yiladi, keyin uni suvda eritish mumkin. Achchiq aktivin birdaniga ta'sir qiladi. Kapsula 4-5 soat ichida ichakda eriydi. Shuning uchun fermentlarni kapsulada qabul qilinadi. Leysitinni kapsulada olish uncha yaxshi emas, uni chaynash va so'rish kerak. Akula jigari yog'ini yoki chesnok(sarimsoq piyoz)ni kapsulasiz , megoasidofilusni ham kapsulasiz qabul qilish kerak.

Sera- oltingugurtni 2-3 kapsulada bir kunda yarim yil mobaynida qabul qilish kerak. Vitamin- E ni so'rish , vitamin-B guruhini chaynash kerak, chunki u yomon hazm qilinadi. Ko'k oltinni ham chaynash, chunki u uzoq eriydi. Spirulinni , lyusernani, xlorodofilusni ham chaynash kerak. Protovitini tuyib maydalash – uni asal yoki qaymoq bilan ichish kerak. Bolalarda skolioz bo'lganda, osteoxondrozda hamma yuqorida keltirilgan preparatlar tuyib maydalangan holda beriladi. Xlorodofilusda oqsil moddasi ko'p. Bo'g'imlar yallig'lanishi mumkin emas.

Ularda ikkita suyaklar bor, boshqa hech narsa yuq. Bu limfatik tizimning kasalligi. Tizza bo'g'imida limfa tugunlari bor. Agar organizmda bakteriyalar – streptokoklar, xlomidiya, kandida bo'lganda limfa tugunlarida tromb paydo bo'lib, bo'g'inda suyuqlik yig'iladi. Shuning uchun bo'g'in kasalliklari- bu limfa kasalligidir. Hamma bo'g'in kasalliklarida (jarohatdan tashqari) -ularda bakteriyalar yoki parazitlar bo'ladi.

Artroz – artritning ikkinchi bosqichidir. Agar organizmda bakteriyalar uzoq yashasa (1-2-3—10 yil), limfatik filtratsiya bo'lib bunga leykositlar keladi. Leykositlar tog'ayni yupqalaydi, streptokokklar tog'ay bilan birga o'ladilar, ana shundan keyin deformatsiyalanuvchi artroz paydo bo'lib tuzlar o'tira boshlaydi.

Bo'g'in suvi – ideal ravishda toza bo'lishi kerak, unda bakteriyalar, zamburug'larning bo'lishi mumkin emas. Bo'g'in suvining tozaligini tirnoqdan bilish mumkin. Tirnoqlar yaltiroq, tiniq bo'lishi kerak. Ularda hech qanday chiziqliklar bo'lmasligi, agar tirnoq silliq bo'lsa demak bo'g'in suvida biror narsa bor.

Tirnoqlarga qarab odamning holatini aniqlash mumkin. Buni davolash uchun yarim yillik programma qilish kerak. KMD, kumush, yumshatadigan balzam, hamda oltingugurt, lyuserna kerak. Tirnoqdagi griboklar (Zamburug'lar)- bu kandida emas. Agar tirnoqlar qavatlashsa bu mineral almashinuvining chuqur buzulishi. Tirnoqlar qavatlashib ketsa - bunda bakteriyalar sababchi yani xlamidioz bo'lishi mumkin. Mineral almashuvini tiklashda oltingugurt, yod, sink, selen, leysitin, kalsiy, fosfor kerak bo'ladi. Agar korall

kalsiyni uzoq vaqt ichilganda tirnoqlari juda yaxshi bo'ladi. Tirnoqlarda oq dog' paydo bo'lsa oqsillar yetishmovchiligini ko'rsatadi.

Kalla suyaklari. Sakkiz juft kalla suyaklari bo'lib bir birlari bilan birlashgan. Ular mutloq simmetrik holatdalar. Foramen magnum (katta ensa teshigi)- unga hech narsa tegmasligi kerak, shu teshik orqali orqa miya o'tadi. Agar bolaning onasida chanog'l qiyshiq bo'lsa kalla suyaklari qisiladi, foramen magnum siljiydi, bolada serebral falajlik bo'ladi. Ehtimol g'ilay, eshitish xususiyati yuqoladi. Kalla suyaklari tug'ulgandan to hayotining oxirigacha to'g'irilanadi. Ayrim tabiblar ularni to'g'rilashlari mumkin. Agar kalla suyaklari qiyshiq bo'lsa, ularda asta sekinlik bilan ko'rish va eshitish qobiliyati susayadi. Ensa qismining qon bilan taminlanishi juda yaxshi bo'lishi kerak. Hamma bo'ladigan quloqlardagi shovqin, bosh aylanishi, burundan qon oqishlar- bular hammasi bo'yin umurtqasi chiqishi hamda kalla suyaklarining siljishidir. Agar ko'z tomirlari yorilsa bu bo'g'in skaliozi, kalla ichi gipertenziyasidir. Agar bolalarda g'ilaylik, tishlari qiyshiq bo'lsa bu kalla suyaklariga bog'liq. Suyaklarning deformatsiyasi nasl orqali berilishi mumkin, tishlar oralig'lari o'zgarishlar kuzatish mumkin. Skolioz nasl orqali berilmaydi. Nasl orqali berilishi mumkin yuzi, tishlari, jag'lari. Odamning tashqi yuzi, ichki tuzilishlari berilishi mumkin, ammo kasallik berilmaydi.

LIMFATIK TIZIM

Bu tizimni hatto vrachlar ham bilmaydi, hech vaqt chuqur o'rganmagan. Bu tizim bir yo'nalish bo'yicha ishlaydi. Hamma limfa suyuqligi pastdan yuqoriga oqib ketadi. Hamma qilinayotgan uqalashlar(masaj) yuqoridan pastga qarab qilinadi, hamma limfani orqaga haydaydi natijada limfa yo'llarini buzadi. Uqalashlar oyoq uchlaridan yuqoriga ketishi kerak. Yuzdagi uqalash ham noto'g'ri. Hamma bor limfani burun tomon haydaydi, shunday masajdan keyin yuzda shish paydo buladi. 80% uqalashlar hozirgi kunda noto'g'ri qilinmoqda. Juda kam uqalovchilar Ispan massajini biladilar, bu limfatik uqalash deyiladi. Organizmga bakteriyalar, viruslar,zamburug'lar tushadilar. Limfa shunday paytda nima qiladi: Limfa tugunlari infeksiyaning kechishini to'sadi. Shunday katta limfa tugunlari jinsiy yo'llarda bor.

Agar organizmga tushgan masalan: gonoreya birdaniga bosh miyaga o'tib ketsa, odam birdaniga o'lib qolar edi. Limfa tugunlaridan limfotsitlar chiqadi va ular hamma shilliq pardalarni, uretrani, bachadonni qo'riqlaydi. Ular biror narsa topsalar birdaniga yeb tashlaydilar va limfa tugunlariga o'tib boradilar. Limfa tugunlarida ular lizis qilinadi va tashqariga chiqariladi. Birinchi limfaning chiqarish yo'li qin va uretra hisoblanadi. Ikkinchi yo'li ichaklarda bo'lib ular soni 10 mingdan ko'proq mayda tugunlardan iborat. Agar kishi dizenteriya bilan kasallansa, axlati qoramtir bo'ladi. Keyin oqaradi, undan keyin qon keladi. Undan keyin juda ko'p miqdorda sliz (shilimshiq) modda keladi. Ana shu shilimshiq

modda limfa yo'llarining himoyachilari bo'lib lizisga uchragan bakteriyalardir. Organizm axlatni xosil qilib, shilliq pardani himoya qiladi.

Dizenteriya – bu kuchli ich ketishidir , organizmdan hamma suvni haydaydi. Suvni to'ldirish uchun ko'p miqdorda suv ichish kerak va ich ketishni kuchaytiradi. Buni to'xtatish mumkin emas. Biz ko'pinch noto'g'ri qilamiz. Agar kishi dizenteriya bo'lib qolganda ko'p suv berib, qusishni to'xtatmaslik kerak. Suvni berib organizmni yuvish kerak. Organizm intoksikatsiyadan qutilishi kerak, unda serukal yoki fermentlar berish mumkin emas. Agar zaxarlansa yegan narsalarini batamom olib tashlash kerak. Oshqozonni sovuq suv bilan yuvish kerak. Biz yuqtirishni zaharlanishdan ajratishimiz kerak. Agar biz borsh yoki tvorog yedik- ko'ngil aynish qorinda og'riq boshlansa tana harorati ko'tarilsa unda biz yuqtirdik. Demak yuqtirilganda albatta antibiotiklar berish kerak , fermentlarning berilishi kerak emas.

Tabiiy antibiotik bu KMD, sarimsoq piyoz . Bordiyu zamburug' yeyilganda , unda zaharlanish bo'ladi. Unda antibiotiklar mumkin emas. Alkagol – bu zaharlanish. Bunda sorbentlar berilishi maqul. Agar tana harorati ko'tarilsa demak immunitetni organizm qo'shdi. Zamburug'larga qarshi tana harorati ko'tarilmaydi, ammo bu zaharlanish. Agar eski konserva istemol qilinsa bu botulizmni yuqtirishdir, ehtimol zaharlanish ham bo'ladi.

Zaharlanishdan keyin oshqozonni koral suvi bilan yuvish foydalidir. Korallda kuchli sorbentlar bor. Ichadigan suv miqdori 2-3 litr bo'lishi , 5 tagacha kukun qabul qilish kerak buladi. Agar sizda 5 ta korall Ca kukuni bo'lsa har qanday zaharlanish havfi bo'lmaydi. Hatto zamburug'lar bilan zaharlanish bo'lganda ham shunday qilish kerak. Bolalarda ham yuqoridagi taktika qo'llanilishi darkor.

Demak zaharlanish paytida yuvish, yuqtirilganda yuvish kerak emas. Agar eski borshni istemol qilsangiz zudlik bilan qusish kerak. Ikkinchi marta qusa olmaysiz chunki yallig'lanish paydo buladi. Endi antibiotiklar- KMD ni berish kerak.

Tuxum bilan zaharlanganda – salmanellioz . bunda uzoq oshqozonni yuvish shart emas, zudlik bilan antibiotiklar qilish kerak. Tuxum, sut, pishloq, qaymoq, suzma bilan zaharlanganda, dizenteriya , salmonella va ichak infeksiyalari yuzaga chiqadi. Bunday holatda 5 ta kapsula KMD suvda eritib 1 stakan ichish, undan keyin 5 kapsula ichish kerak. Shunday qilib 15-20 kapsulani 1 kunda ichish kerak. Salmanellozda bir necha kun ovqat istemol qilmaslik(2-3) kerak. Organizmda ich ketish bo'lsa ularga tovuq qaynatmasi beriladi. Bu mutloq mumkin emas. Ularga bunday holatda olma sharbati, sabzi sharbati berish kerak.

Qo'ltiq ostidan 50 % zaharli narsalar chiqadi. Agar qo'ltiq osti chuquri yopilsa hech narsa chiqmaydi. Hozirgi kunda odamlar dezodorant ishlatadilar, 24 soatga terlamaydi. Vaholanki kaftlari terlaydi. Bundan tashqari limfa yo'llarini kosmetik operatsiyalar

qilinganda ularni kesib qo'yadi. Odamning manglayi terlamasligi kerak. Agar qo'ltiq osti chuquri terlashdan to'xtasa tananing hamma qismi terlaydi. Bu holat ko'rsatadiki limfaning ikkinchi daraja ifloslanishidir. Odamning yuzida ter bezlari juda kam.

Adenoidlar – bu limfatik tugunlardir. Kimdir og'zi bilan nafas olsa unda adenoid – burundagi limfa tugunlarining kengayishidir.

So'lak bezlari- o'ta kuchli dezintoksion a'zoldir. So'lak bilan bir yarim litrgacha toksik balg'am chiqariladi. Agar bolada yoki katta kishilarda ham uyqusida yostig'l so'lagi bilan ho'l bo'lsa limfa tugunlarining kuchli toksinlar bilan jarohatlanishidir. Bolalar 30 gradusda ham terlamasligi kerak. Ularda ter sistemasi yaxshi rivojlanmagan. Mayda bolalarda kechasi boshi terlasa demak bola kasal. Bolalarda asosan buyraklar va ichaklar orqali kasallik kiradi. Katta kishilarda katta miqdordagi toksik moddalari qo'ltiq osti ter bezlari orqali chiqariladi.

Yordam. Surunkali laringit yoki faringit- bu halqum va tomoq limfa tugunlaridir. Bu kasallikda surunkali zamburug'lar va surunkali streptokoklardir.

Mindalinalar bu har xil bakteriyalar uchun katta qo'rg'ondir. Streptokoklar mindalinalar orqali ketadi.

Angina - revmatizm, streptokok mindalinalar orqali bormaydi. Bu yerda burun orqali ketadi.

Gaymorit – bu limfatik tugunlarning jarohati bo'lib nafas olish tizimiga bog'liq emas. Burunda hech narsa yuq. Yiring qayerdan keladi. Qorin ichidan, limfadan, qondan, hujayralararo bo'shliqdan hamma iflos narsalar burun orqali chiqariladi. Stafilakoklarga ana shunday yo'l taluqli. Zamburug'lar hech qachon burub orqali bormaydi. Zamburug'lar yaqin a'zolar orqali yuqadi. Limfatik tizim terini ochadi va hamma limfatik suyuqliklar barmoqlar orasi orqali chiqarila boshlaydi. Agar butun organizm zamburug'lar bilan qoplangan bo'lsa zamburug'li bronxit boshlanadi. Bu holatda bronxlarning chuqur limfatik tugunlari jarohatlanib odamda bronxial astma boshlanadi.

Bronxial astma - bu infeksiyon zamburug'li-bakterial kasallikdir. Bu allergik kasallik emas, limfa katta miqdorda shilimshiq modda bo'lib -bu o'lgan leykositlardir. Bu o'pkaning yallig'lanishi bo'lib, oyoqlarda shish paydo bo'ladi. Ko'plar bu shishlarni yurakdan yoki buyrakdan deb o'ylaydi. Shishlar faqat limfa suyuqligidir.

Filoyog – bu limfa yo'llarining jaroxatlanishidir. Qachonki chov limfa tugunlari jarohatlanganda suyuqlik yuqoriga ko'tarilaolmaydi. Qo'llardagi shish – bu qo'ltiq osti chuqurchalari limfa tugunlari berkilib qolishidir. Ko'zlardagi shish- jag' osti va yuz limfa tugunlarining bekilib qolishidir. Buni bilvosita buyraklarning bekilishi bilan bog'lash mumkin. Agar buyraklar siydik ajratsa ham, demak suyuqlikning bir qismi organizmda qolgan, bu holatda yuzda shish bo'ladi. Limfa tizimini tozalash uchun uning tuzulishini

yaxshi bilish kerak. Professor Levin limfani tozalash bo'yicha usul ishlab chiqdi. Biz bilamizki, hujayralararo suyuqlik bor. Har qanday to'qima (jigar, buyrak, yurak) bir xil tuzulgan. Har qanday a'zodan limfa pastdan yuqoriga ketadi. Hujayralararo bo'shliq intersistetsial, to'qimalararo hisoblanadi. Ana shu suyuqliklar ikki holatda: quyuq (gel) va suyuq (zol) bo'latida boladilar. Professor Levin hujayralararo suyuqliklar o'zgarishi mumkinligini topdi. Uning bu holatlarga o'tishi tana haroratiga bog'liq. Masalan: saunada hujayralararo bo'shliq suyuqlashadi va oqa boshlaydi. Shundan so'ng, sovuq baseynga tushsangiz, bo'shliq yopiladi, oqish to'xtaydi. Yana sauna-yana oqadi. Sauna-bu limfa tizimi uchun mashg'ulot. Levin shuni topdiki, bir qism narsalar suyuqlashish xususiyatiga ega, yana bir qismi esa bo'shliqni quyuqlashtirish qobiliyatiga egadir. Agar biz limfani tozalamoqchi bo'lsak, unda uni suyuqlashtirishimiz kerak. 80% har xil zaharli moddalar jigar, buyraklarda, ichaklarda bo'lmay, hujayralararo bo'shliqda bo'ladi. Odam organizmida 50 L suv bor.

Agar odam o'zini tozalamoqchi bo'lsa, unda jigarni, buyrakni, ichaklarni emas, chiqaruv yo'llarini ochish kerak: zamburug'lar, bakteriyalar, o'lgan hujayralar bilan ifloslangan suvni chiqarish kerak. Ana shu narsalarni yuvib tashlaganimizdan keyin hujayralar ikkinchi yangi hayotni oladi.

Limfatik tizimni, yani hujayralararo bo'shliqni 10 kun mobaynida yuvish mumkin. Biz bir kunda bir yarim litr suyuqlik chiqaramiz. Bizda esa 6.5 L suyuqlik bor. Demak, 1.5 L suvni quyish va 1.5 L suvni chiqarish kerak. Buning uchun yaxshi oziqlanish kerak. Shuning uchun ham 3 oy ichida odam hujayralararo suvni almashtirib, sog'lom bo'lishi kerak. Bunday tadbir har qanday kasallikdan, juda o'tib ketgan rak kasalligidan tashqari, hamma kasalliklardan qutulishi mumkin. Korall suvini minimum 3 oy ichishi kerak. Korall suvidan boshqa hech narsa kerak emas. Choy, kakao, pivo, har xil sharbatlar hammasini kunlik ratsiondan chiqarish zarur. Agar siz 1.5 L har xil sharbatlarni ichsangiz, aniq vitamin A ni olaolmaysiz, vaholanki, siz, limon kislotasini chanqoqni kuchaytiruvchi, ximik konservantlarni, stabilizatorlarni, suniy bo'yovchi moddalarni olasiz.

Agar tizimli ravishda sharbat ichsangiz hujayralararo suyuqlik asta sekin botqoqlikka aylanadi, yani bo'yovchi chiriydigan, achiydigan moddalar bilan ifloslanadi. Agar kishi kasal bo'lmasa, u suvdan tashqari hech narsa ichmasligi kerak. Yangi siqilgan sok to'qimalar bilan birga bo'lishi kerak. Sitruslar soki bizga kerak emas, bizda ularga nisbatan genetik hotiramizda yo'q. Itlar apelsin sokini ichmaydi. Har qanday hayvon sok ichmaydi. Odam uchun halos kalo-vada. Agar odam uchun 4 kun ertalab och nahorga halos suv ichsa, har xil asoratlar paydo bo'lishi aniq. Kola- vadadan asoratlar bo'lishi mumkin emas. Uncha shirin bo'lmagan va juda ko'p qaynamagan turshak sharbati mumkin. Turshakni yaxshisi go'sht maydalagichdan o'tkazib, unga qaynoq suv solib sovuqroq holda ichgan maqul. Ochlik paytida smarodinani ichish mumkin emas. Chunki ochlikda atsedotik kriz bo'ladi. Odam ochligida kuchli (oksifeniya) bijg'ib yuzaga chiqadi. Siz unga yana achchiq

suyuqliklarni qo'shasiz. Bunday qilish mumkin emas. 100 g sokni loy kukuni bilan aralashtirib ichib ustidan 250 g karol suvi ichish foydalidir.

Limfostimulyatorlarga kiradiganlar

Smarodinang bargi, solodkaning ildizi, ming yillik, shipovnik, oves, suv. Agar odam 2 tabletka solodka ichsa limfa suyuqlanadi. Balg'am suyuqlashadi, balg'amni chiqishi tezlashadi, immunitet ko'tariladi, ich ketishini to'xtatadi, spazmga qarshi tasir qiladi. Limfa suyuqlashganligi uchun uning limfa tugunlariga o'tadi. Birinchi etap limfani tozalashda odam 1-2 tabletka salodkani maydalab, issiq suvda eritib ichish kerak. Sauna paytida ichilmasligi, suv oshqozonda so'rilmaydi, yo'g'on ichakda so'riladi. Professor Levinning fikricha organizmga kirgan suv yo'qolmaydi, hech qayerga ketmaydi. Agar biz zaharli moddalarni chiqarmoqchi bo'lsak, organizmga shunday narsa kiritishimiz kerakki o'zi erimay, o'ziga zaharni biriktirib olishi kerak. Bunday moddalarni sorbentlar deyiladi.

Sorbentlar -bu loy,kelp, korall kalsiyning kukuni, lyutserna. Sorbentlarni ertalab ochlik paytida 2 soat ovqatdan oldin, yoki ovqatdan keyin 3 soat Ichida iste'mol qilinishi kerak. Odam 2 tabletka soloda ildizini 1.5 l qaynoq suv bilan ichsa, limfa birdaniga ichaklardagi limfa tugunlariga harakat qiladi. Shu yerda filtlanadi. Agar shu payt ichakka sorbent kelib tushsa organizmning qaysi soxasida bo'lmasin hamma zaharli moddalar ichakka tushadilar va sorbentlar tomonidan so'rib olinadi. Bu muolajani agar odam 1 kunda 3 marta o'tkazsa limfostimulyatsiyasi boshlanadi. Keyin 12 kun davomida sorbent ishlaydi, hamma limfatik tizim ishlab, toksinlarni va zaharli moddalarni so'rib chiqaradi. Demak, ichaklardagi limfa tugunlar orqali filtrlanadi. Bu bir necha tizmda bo'lib: qizilmiya, undan keyin kelp, lyutserna yoki loy kukuni bilan birga ichish mumkin. Amaliyotda 2 va 3 etapli sorbent qo'llaniladi, bu organizmning ifloslanish darajasiga bog'liq. Ikkinchi etap tozalash: qizil miyani qabul qilish 1 soatdan keyin yana sorbent, 2 soatdan keyin ovqat iste'mol qilish. Bu kursning muddati 14 kun.

Sorbent organizmdan minerallarni va vitaminlarni o'zi bilan birga olib chiqadi. Shuning uchun ovqat bilan vitaminlar, activin, foydali bakteriyalarni qabul qilish kerak. Agar muammo jigar bilan bog'liq bo'lsa, jigarda gepatit, xolesistit, allergiya bo'lsa- leysitin, artishok, 15 min grelka qo'yish o't ichakka tushishi kerak. O't tosh kasalligida o't haydovchi preparatlar taqiqlanadi.

Agar lyambliya bo'lsa, avvalo lyambliozga qarshi programma o'tgaziladi. Agar jigar lyambliya bilan to'lgan bo'lsa, limfani tozalash o'tkazilmaydi. Lyamblyoz programma 3 oylik kurs bilan o'tkaziladi. Bunda KMD 4-6 tabletka 1 kunda aloe bilan – 3 tabletka 1 kunda, leysitin 2-3, artishok- 4, qora yong'oq bargi – 4 ,sarimsoq 2 kapsula 3 marta 1 kunda beriladi. Artishokning kapsulasini to'kib choy tarzida ichish kerak. Programma minimum 1 oyga mo'ljallanishi kerak, ammo lyambliya 1 oyda ketmaydi. Qora yong'oq bargining yutish kerak, korall suvini issiq paytida ichish kerak. Ovqatli moddalarni 3 marta

kamaytirish kerak bo'ladi. Agar odamda lyambliya bo'lsa bir oy ichadi keyin axlatni lyamblyaga tekshirish uchun topshiriladi. Lyambliya hali ketmagan bo'lsa davolash kursini qaytaradi.

Ximik antibiotiklarni ishlatadigan bo'lsa ularni 7 kun qo'llab, jigarni 3 oy davolash zarur. Jigar trixopoldan keyin juda kuchli og'riydi. Limfani tozalashda kolo-vadani birga qo'llash kerak. Shunga qo'shimcha qizilmiya, yoki kelp qo'llash mumkin. Limfani tozalashga qarshilik yo'q. Agar kola-vodaga qarshi ko'rsatma bo'lsa o't tosh kasalligi, ichaklarda o'sma shish unda limfani tozalashning hojati yo'q, chunki ochlik bo'lmaydi, parazitlardan tozalanish bo'lmaydi. Kelpga qarshilik bo'lishi mumkin, buyrak kasalligi hamda qalqonsimon bezi kasalligidir. Sorbentlardan olish mumkin aktivlashgan ko'mirni, loy kukuni, enterogel ularni alohida sotib olish mumkin. Eng yaxshi sorbent bu oq loy. Limfani tozalash kola-vodadan keyin, chunki kola-vada o'zida parazitlarga qarshi va ochlik programmasini saqlaydi.

Agar limfani tozalash kola-vadani ishlatishdan keyin o'tkazilsa unda kuchsizlangan rejimda 2 tabletka qizilmiya, 2 tab. kelp berish kerak.

Sensor tizimlar.

Korish. Siz agar kompleks holda muammoni yechmoqchi bo'lsangiz 12 sababni keltirgan edik.

1.**Psixologiya.** Stress ko'rish qobilyatiga tasir qilishi mumkin. Adrenalinni chiqishi mikrosirkulyatsiyani buzadi va hohlagan neyrodifunksiya paydo bo'ladi. Ma'lumki odam doimo stress holatida yursa nafaqat ko'rish qobilyati hatto ko'p azolar funksiyasi buziladi.

2.**Oziqa.** Beta-korotin, leysitin, selen, vitaminlar A, E, C ning organizmda yetishmasligiga va ko'rish qobilyatining xavflashishiga tasir qiladi.

3.**Suv.** Suvsizlik qonning quyuqlashishiga olib kelib va toksik moddalarni saqlaydi.

4.**Dorivor moddalar.** Ko'pchilik dorivor moddalar jigar funksiyasini buzadi. Jigar o'z navbatida ko'rish qobilyatiga tasir qiladi.

5.**Nasliy faktorlar.** Tishlar va ko'zlar nasliy berilmaydilar. Umuman butun organizmning tuzilishiga nasliy berilishi mumkin. Agar tishlar chuqur joylashgan bo'lsa ko'zlar chuqurligi mayda bo'ladi. Yaponlarnig deyarli barchasi ko'z oynak taqadilar, chunki ularning tishlari juda chuqur joylashgan va kuchli rivojlangan, ko'zlari esa chuqur emas, shuningdek mushaklariga juda og'ir. Agar onasida tishlari yaxshi bo'lsa, bolasida ko'rish past.

6. Harakat. Mikrosirkulyatsiyaning buzulishi, bo'yin osteoxondrozi, umurtqa pog'onasining istalgan joyida buzilishlari odamning ko'rish qobiliyatiga ta'sir qiladi.

7. Boshmiyaning jaroxati, bo'yni, ko'zlar, yelkadagi jaroxatlar ko'rish qobiliyatiga ta'sir qiladi.

8. Bioenergetika. Bu odamning umumiy ahvoli.

9. Zaharli salbiy odatlar. Yotgan holda o'qish, kam yoritilgan yorug'likda o'qish, qora linzali ultrafiolet nurlariga qarshilik qila olmaydigan ko'z oynak taqish, ovqat istemol qilish paytida o'qish.

10. Vaqt. Xurustalik (ko'z gavhari) suvsizlanadi va katarakta boshlanadi.

11. Ekologiya. Jigarining faoliyati buzilganda ko'rish xususiyati yomonlashishi mumkin.

12. Parazitlar. Gerpes (uchuq) virusi, xlamidiya, B-streptokokklar, sitomegaloviruslar, ko'zning toksokara bilan kasallanganida uchraydilar. Nima uchun ayrim odamlarda ko'rish qobiliyati yomonlashadi: ehtimol parazitlar, viruslar, konyuktivit va boshqa kasalliklar sababchi bo'lishlari mumkin.

Agar bu kasalliklarning sababi oziqaning sifatli emasligi bo'lsa uni to'ldirish kerak. Qon bosimini tekshrib turish, qondagi quyuqlashish, qandli diabetga qarshi davolash kerak. Qandli diabetda tomirlar jaroxatlanadi, mayda tomirlarda o'tkazuvchanlikning buzulishi, ayniqsa ko'z olmasi tomirlarida mikroangio retinopatiya yuzaga chiqib odam ko'r bo'lib qolishi mumkin.

Ko'rish qobiliyatini yaxshilash uchun: selen, achanka, nikotin tavsiya qilinadi. Bundan tashqari ko'rish qobiliyatini yaxshilaydigan programma mavjud:

1. har xil zararli odatlardan qutilish.
2. oddiy arzon ko'zoynak taqishdan to'xtash.
3. jaroxat bo'lganmi ko'zda buni aniqlash, bo'yinni tekshirish, ko'proq harakat, nasliy sabablarga etibor berish va kerakli dorivor moddalarni qo'llash.
4. ko'proq suv ichish shundan keyin kerakli dorivor moddalarni iste'mol qilish.

Odamning ko'zi to'r pardasida kandida, sitomegalovirus bo'lsa, unga parazitlarga qarshi programmada davolash kerak. Agar ko'zida xlamidiya, gerpes bo'lganida bakteriyalarga, viruslarga qarshi programmada davolash kerak. Jigar betta- karotin ishlab chiqaradi. Organizmda betta karotin yetishmasa tovuq ko'rli (kurinnaya slepota) bo'ladi. Agar jigarda lyambliya bo'lsa jigar hech narsa ishlab chiqarmaydi.

5. har xil pozitiv programmalar. Gimnastika

Norbekovning fikricha asosan mashg'ulot muhim ahamiyatga ega bo'lib betta karotinni tan olmaydi. Odamning umurtqa pog'onasida hech qanday kasallik bo'lmasa betta - karotin bo'lmasa, qanchalik gimnastika qilmasin unga yordam bermaydi.

Agar odamning ko'zida xlamidiya bo'lsa kishi ko'rish qobiliyatini tiklashda qanchalik gimnastika qilmasin yordam bermaydi.

Gimnastika doimo kerak ammo odam terisi quruq bo'lsa unga hech qanday krem yordam bermaydi agar yetarli suv ichilmasa. Organizmda sink,selen,yetishmasa hech qanday shampun yordam bermaydi. Bundan tashqari organizmda yod tanqisligi bo'lsa hech qanday chiroylilik haqida gap bo'lishi mumkin emas.

Avvalo har kuni ertalab muntazam ravishda hojatga borishi, peshobni normal holda kelishini taminlash zarur. Ko'pchilik odamlar hozirgi kunda pepsi-kola ichadi va atseton bilan peshob qiladi. Eng avvalo organizmda o'zimiz tartibni saqlashimiz kerak. Vaholanki buni parallel ravishda o'tkazish mumkin.

Rak-bu o'zi nima? Rakning sabablari; Rak bu programma DNK molekulasiga yozib qo'yilgan axborot bo'lib, bu qanday hujayra, qanday ishlaydi, qanday funksiyalarni bajaradi. Tasodifan uning ish faoliyati to'g'risidagi bu programma o'chib ketadi, qanday uning oziqlanishi, qanday ko'payadi degan programmasi qoladi. Ana shunday paytda bu hujayra har qanday ish bajarmaydi, ana shuni rak deb aytiladi. Bu rak hujayrasi kasal hujayra emas, sog' kuchli yosh, holos aldamchi. Hozirgi kunda odamlar uzining to'liq tozalanmagan toksik moddalari bilan bo'g'ilishidan o'ladilar.

Birlamchi limfa tugunlari ta'sirlanganda, bu 1-bosqich saraton va boshqalar deb ataladi. Agar uzoqdagi limfa tugunlari ta'sirlangan bo'lsa, bu 3 yoki 4-bosqich saraton deb ataladi.

Saraton kasalligining sabablari sinusit, gemorroy va boshqa kasalliklar bilan bir xil:

1. Ekologiya,
2. Psixologiya.
3. Immunitetning yo'qligi.
4. Noto'g'ri ovqatlanish.

Mavjudligi isbotlangan 150 dan ortiq turdagi kanserogenlar mavjud.

Bu isbotlangan kanserogen, chunki mo'ri supuruvchilar boshqa odamlarga qaraganda teri saratoniga chalinish ehtimoli besh baravar yuqori. Sigaret tutuni va smola ham kanserogenlardir, chunki chekuvchilar chekmaydiganlarga qaraganda kasallikka chalinish ehtimoli yetti baravar yuqori. Ko'plab konservantlar, stabilizatorlar va rang beruvchilar

orasida 70 dan ortig'i saraton stimulyatori sifatida tan olingan. Xech kim o'zida rak bor yoki yo'qligini bilmaydi. Rakning sababi hamma narsa bo'lishi mumkin . Agar odam mo'tadil ovqat istemol qilsa , doimiy ravishda tozalanza, yashash tarzini o'zgartirsa – yashash xonasi , ichiladigan suvi xam ahamiyatlidir. Ayrim narsalardan xususan chekishdan batamom voz kechilishi kerak. Rakdan saqlanish bu shartli . Rakni davolash teoriyasi deyarli boshqa tomonga surildi yani rak xujayralarni oldirishga asoslandi . Bemorlar 2 – 3 marta ximiya va nur terapiyasini olib javob beriladi va ular keyinchalik anemiyadan va intoksikatsiyadan o'ladilar. Agar bemorlarga antaoksidantlar : sink , selen, mikrogidrin berilsa xujayralarni tiklash mumkin .

Rakka ikki usul bilan tasir qilish mumkin.

1 Yosh rak hujayralarini o'ldirish. Buni bajarish qiyin. Bizning sog' hujayramiz rak hujayralari bilan turganlari birinchi bo'lib o'ladi. Masalan: sut bezining rakida nur bilan davolashda eng avvalo sog' hujayralar o'ladi keyinroq rak hujayralari o'ladi.

2. Biz o'zimizning shaxsiy immunitetimizni faollashtirishimiz kerak. Rak hujayralarini bartaraf qiladigan narsa -bu immunitet.

Hozirgi davrda rakni davolashda boshqa yo'lga ketdilar. Bemorga 2-3 kurs kimyoviy davolashdan keyin yoki nur bilan davolashdan keyin animeya paydo bo'lib, yani jigar toksinlar bilan batamom yemirilib o'ladi. Bemorning o'ziga antioksidantlar, antibiotiklarni tavsiya qilishni yoddan chiqarib qo'yamiz. Hujayralarni kimdir yoki o'zi rejalarini o'zgartiradi. Bunga viruslar, bakteriyalar, trixomonadlar, sitomegaloviruslar, papilloma virusi sababchi bo'lishlari mumkin. Hamma kanserogen hujayralar musbat zaryadlanganlar, ular erkin radikal guruhlaridir.

Tabiiy hujayralar manfiy zartadlarga ega bo'ladi. Ular hujayralarga o'tirib oladilar, hujayra membranalarini bloklaydi, ular tezda erib ketadi. Agar biz manfiy zaryadlangan suvni ichsak hujayra membransini tiklaymiz. Agar antioksidantlarni ichsak: sink, selen, mikrogidrin unda hujayralarni tiklaymiz. Mikrogidrin rakka qarshi tasiri yo'q, ammo hujayrani himoya qiluvchi antioksidantdir.

Shishlar-mastopatiya, fibromyoma kishidan katta parvarishni talab qiladi. Ular o'sayaptimi, yoki o'sishi bormi yuqmi buni kuzatish zarur. Shu bilan birga albatta chaqiruvchilarni aniqlash zarur.

Bunday bemorlarga tegishli oziqa, ichish suyuqliklari, ruhiy himoya qilinmasa kasallikdan tuzalmaydi. Hatto tegishli davolash o'tkazilganda ham foyda bermaydi. Ularni tegishli virus-bakteriyalogik guruhlariga asosan tekshirish kerak. Bu xil kasallarga kuchli toksik medikamentlar tavsiya qilish mumkin emas. Birdaniga yaxshi oziqa tashkil qilish qiyin. Xar bir kishi o'ziga to'g'ri keladigan oziqani istemol qilishga o'rganishi lozim. Ammo shunday oziqa moddalari borki ularni istemol qilish mumkin emas. Masalan -chipsi, galina blanka

bulyoni, mayonez, plastikada o'ralgan bo'lsa. Uksuz plastikadan hamma kanserogen moddalarni chiqaradi. Ko'pchilik kolbasalar ayniqsa (qaynatilgan)ni istemol qilishi mumkin emas. Shu jumladan dudlangan kolbasani, pishloqni uning eritilgan (sirok) pishloq ham mumkin emas, zamburug'larni ham istemol qilish mumkin emas. Tomat sharbatiga (penogasitel) ko'pikni oladigan suyuqlik aralashtiradi. Albatta buni istemol qilish noto'g'ri.

Eng muhim oziqa tabiiy suzma bo'lib, unga yaxshi narsalarni qo'shish mumkin. Shokaladda arginin bor, bu organizm uchun yaxshi preparat. Agar qora shokolad bo'lsa unda qand,sut va kakao bo'ladi uni istemol qilish mumkin. Agar sut antiseptic qutularda sotiladigan bo'lsa unga dimeksid yoki antibiotiklar qo'shilgan. Hozirgi kunda shunday antiokislitellar ishlab chiqilganki qutularda 4 oygacha qoraymaydigan va yaxshi saqlanadigan qiladi. Kokteyllarga chanqoqlikni oshiradigan kofein guruhidagi moddalarni qo'shmoqdalar, ularning yarim narkotik tasiri bor. Bunday kokteylni odatda kishi ichmaydi, ammo bolalar juda xush ko'radilar. Makkajo'xoridan olinadigan donlariga hozirgi kunda siklomat moddasini qo'shmoqda, bu modda esa kanserogen hisoblanadi. Buni yana bolalarimiz yaxshi istemol qiladilar. Yangi firmalardan biri tirik bakteriyalarni reklama qildilar.

Bakteriyalar 3-6 kun yashaydi. Ular mahsulotini yarim yilgacha saqlaydilar. Bu mahsulotlarni ekspertizaga berganda ularni nurlaydi va hech qanday o'zgarish bo'lmaydi, normada saqlanganligi aniqlanadi. Amerikada tuxumdagi salmanellyozni hal qilishda tuxumni nurlaganlar. Bunday tuxum radiaktivlik xususiyati bo'lmaydi, ammo oqsilning bir qismi yo'qoladi. Yogurt ham nurlanadi. Tabiiy antibiotiklarda-piyoz,sarimsoq bo'lib qolgan hammalari himiya. Qizil ikrani konservatsiya qilishda limon kislotasini ishlatadi va formaldegid paydo bo'ladi. Xuddi shunday kam tuzlangan baliq,qizil baliq tayyorlaydi. Nestle, mars, snikers bular genetic injeneriyadir. Hozirgi kunda bolalarni 3 yoshgacha batamom kasal qilib olish mumkin. Pamperslar, oziqa moddalar, har xil emlashlar- bolani 3 yilda allergik holatga olib keladi. Ularga qo'shimcha og'iz suti, spirulin, sarimsoq,leysetin berish kerak.

Leytsetinni 10 oyligidan keyin berish mumkin. Kapsulada mayda teshik qilib uni tomizish kerak. Agar ona suti bo'lmasa manne bo'tqasi, suliyormasi bo'tqasini berish mumkin. Ko'proq istemol qilish kerak kabachki, baqlajon , bodring , pomidor, qalampir ,ko'katlar.

Vitaminlar -bu energiya. Smarodina qaynatmasi,malina olib unga qo'shamiz, 2 kg shakar qo'shiladi va qaynatiladi. Shu bilan hamma vitaminlar va fermentlarni o'ldiramiz. Shakar juda kuchli konservant hisoblanadi.

Rakning kelib chiqishi sabablari.

Limfa tugunlaridagi rak hujayralari bilan kurashish juda ham qiyin. Unda immuniteti kuchsiz odamlar kurashishi juda ogir . Agar limfa tugunlarining birinchi qatorlari jarohatlangan bo'lsa, bu rakning birinchi darajasi, uzoq tugunlari 3-4 darajasi hisoblanadi.

Shunday qilib rakning sababchilari:

- 1.Ekologiya
- 2.Psixologiya
- 3.Immunitetning yo'qligi.
- 4.Noto'g'ri ovqatlanish

Hozirgi paytda 150 dan ko'proq konserogen moddalar mavjud. Tutun tortadigan trubalarni tozalaydigan kishilarda teri raki boshqa odamlarga qaraganda 5 marta ko'p uchramoqda. Chunki tutunning mog'ori o'ta kanserogen hisoblanadi. Sigaret tutuni, smola bular kanserogen hisoblanadi. Chekuvchilarda yeti marta ko'proq rak uchrar ekan. Malumki hozirgi vaqtda kanserogensiz oziq-ovqat moddalarni tayyorlashning o'zi bo'lmaydi. Konservant va stabilizatorlar bo'yovchi suyuqliklarda, ularning yuzasida kanserogen moddalar aniqlangan.

Rakning sababi hammasi bo'lishi mumkin. Ayrim narsalar borki, ulardan batamom o'zimizni saqlashimiz kerak, shulardan sigaret chekish va boshqa chekiladigan moddalar. Bundan tashqari ekologiya, stress, suvning xlorlanishi bular ham ma'lum miqdorda ta'sir etadi. Rakdan saqlanish shartli ravishda mumkin degan fikrlar ham yo'q emas.

Organism ko'proq kuchli bo'lishi kerak. Agar biz selenni rakdan himoya sifatida qabul qilsak bu boshqa muamolarni , uni imunitetni ko'tarishi uchun ishlatilgan bu boshqa muamo hisoblanadi. Programmalar ham bo'lishi mumkin- pozitiv yoki negativ. Demak bugun biz har xil sharbatlarni, choy ichishdan batamom to'xtatishimiz kerak. Faqat suvni ichish, unda ham toza suv bo'lish kerak. Agar siz avval har xil sharbatlar ichib keyin 1 l suv ichsangiz ham effect bo'lmaydi.

Rakning alohida profilaktikasi yo'q. Hozir fanda tasdiqlanganki har kuni odamlarda 100 ga yaqin rak hujayralari paydo bo'lar ekan. Bizning immunitetimiz ularni yo'q qilishga qodirlar. Demak bizda mikrosirkulyatsiya yaxshi bo'lib, organizm toza bo'lishi kerak. Ana shunga, kerakli yaxshi energiya hosil bo'ladi. Agar biz o'lik moddalarni iste'mol qilsak tirik energiya hosil bo'lmaydi. Mana shu jihaddan hujayralarni himoya qiluvchi antioksidantlarni iste'mol qilishimiz kerak. Ularni hohlagan kasalliklarda ishlatish mumkin. Bularga sink, selen, vitamin E, fikoten kiradi. Bu moddalar isbotlangan. Mikrogidrin tarkibida kremniy bor, rakka qarshi immunitetni hosil qiluvchi elementdir.

Aktivni ishlatish mumkin emas, uning tarkibida jenshen bor, biostimulyator hisoblanadi. Bundan tashqari 100 foiz ishlatish mumkin aminokislatalarni, spirulin, protoviti, lyuserna, xlorodofilusni, fitoenergiyani istemol qilish mumkin.

Qachonki odam kasal bo'lib qolsa unda depressiya paydo bo'ladi. Kishi o'zining kasalligiga qarab istemol qiladigan ovqatni o'zi tanlab olishi kerak. Odam hozircha yashab turibdimi demak unda rezerv bor. Bizning vazifamiz o'zimizga sog'liq algoritmimizni tuzib olishimiz kerak. Dunyoda har 4 kishidan bittasida qandli diabet aniqlanmoqda. Hozircha hech kim bilmaydi, bunda asosan suv (korall gidrosel bilan va mikrogidrin) kerakligini. Uning hajmini bemor aniqlashi kerak. Bu shunday kasallik bolib bundan boshqa hamma ichimliklarni ichmaslik kerak. Qandli diabetni aniq sabablari aniqlanmagan. Shunday fikrlar borki organizmga yog'lar yitishmaydi(saryog', o'simlik yog'i). Hozirda dunyoda hamma yog'siz dietaga o'tgan bundan keyin qandli diabet kasallanish ko'paygan. Agar jigar energiya olmasa qand miqdori ko'payib ketadi. Jigarda hech qanday kasallik bo'lmay toza bo'lsa qandli diabet bo'lmaydi.Oxirgi professor Dadali bergan ma'lumotlarga asoslanadigan bo'lsak, qandli diabetni asosan parazitlar chaqirar ekan. Bu parazitlar odam organizimida ko'p. Ular oshqozon osti bezida yallig'lanishiga olib kelib, bu bezning insulin ishlab chiqarish funksiyasini buzali, natijada qandli diabet paydo bo'ladi. Bunda holos nasliy qandli diabet qoladi. Demak har kim o'zining jigari bilan shug'ullanishi kerak. Vitamin-minerallarni qo'llash zarur. Mumkin qadar parazitlarga qarshi kurashish kerak. Diabetni alohida davolash usullari yuq asosan akula jigari yog'l, omega-3/60. Hozirgi kunda dunyo bo'yicha insulinga o'tgan.

Agar odam qandaydir nohush narsalarga o'rganib qolganda undan qutilish yo'lini izlay boshlaydi. Ana shunday holatlardan biri alkogolizm va tamaki narkomaniyasi hisoblanadi. Bu holatdan chiqish uchun spirtli ichimliklarni ichishni asosiy sababini aniqlash kerak.

Bundan qutilishda diozin tavsiya qilinadi. 2-3-4 kapsuladan bir kunda qbul qilinadi.

Mikrogidrin8-10 kasuladan ichish kerak. O'rganib qolishdan qutilish uchun yana jigarni tozalash kerak. Buning uchun: leysitin,aktivin,artishok, 8 kapsuladan bir kunda tavsiya qilinadi. Lyuserna- 8-10, akula balig'l jigari yog'l 8-10 kapsuladan qabul qilinishi kerak. Agar odam chekishni tashlashi uchun 10 kun bir shisha mikrogidrinni korall suvi bilan ichish kerak.

Nutritsiologiya ning dolzarb muammolari

Aholining sog`ligini saqlashda ozuqa moddalar muhim faktorlardan xisoblanadi. To`g`ri ovqatlanish bolalarning to`g`ri o`sishiga, rivojlanishiga, har xil kasalliklarning profilaktikasida, odamlarning umrini uzaytirishda, ularning ish qobiliyatini oshirishda, atrof muhitga adaptatsiya sharoitini yaxshilashni taminlaydi. Shu bilan birga oxirgi yillarda aholi sog`ligida negative holatlar ko`paymoqda. Yurak-qon tomirlari, ayrim yuqumli kasalliklari va ankologik kasalliklarning ko`payishi ozuq ovqat bilan bo`g`liq bo`lmoqda.

Malumki ratsional ovqatlaninshning buzilishi chaqaloqlarning ko`krak suti bilan boqishdagi kamchiliklar, ularning sog`ligiga va antropometrik xususiyatlariga tasir qilishi mumkin.

Davlat siyosatining maqsadi sog`lom ovqatlanish sohasi bo`yicha aholining sog`ligini saqlash va mustahkamlash , kasalliklardan profilaktika qilishda noto`g`ri ovqatlanish bilan bog`liq muammolarni hal qilishdir.

Ovqatlanish strukturasini yaxshilashda ozuqa moddalari tarkibini yuqori darajada biologik baxolanadigan moddalar bilan boyitish kerak. Shunda 20-30% vitaminlar va minerallar bo`lishi , 30-40% yangi sabzavotlar, mevalar va biologic faol qo`shimchalar (BFQ) tarkibida bo`lishlari shart. Hozirgi zamonaviy talablarga asosan ozuqa nafaqat odam organismizining fiziologik talablarini qondira olmay, profilaktik hamda davolash xususiyatlariga ega bo`lishlari kerak.

Demak ozuqa moddalari tarkibidagi vitaminlar, makro-mikroelementlar (temir, kalsiy, yod, ftor, selen) defektiti bo`lmasligi kerak. Shu bilan birga keng tarqalayotgan noinfection kasalliklar (gipirtoniya , umumiy modda almashinovining buzilishi( ortiqcha semizlik), onkologik kasalliklarni profilaktika qilishga qodir bo`lishi kerak. Buni amalga oshirishda xar kungi taomlar ratsioniga biologik faol qo`shimchalarni qoshish zarur bo`lib qo`ydi. Xaqiqatdan xam oxirgi 10 yilliklar ichida millatning sog`ligini saqlashda vrajlar tarkibida biologic faol moddalarni qo`shish o`ta muhim deb xisoblamodqalar . Bu asosan muhim sabablar bilan asoslanmodqalar: aholi sog`ligining holati va surunkali kasallillarni

davolashda dorivor preparatlarning ishlatishlaridan keyingi natijalaridan to'la qoniqmasliklardir .

Atrof muhitning eko toksik tasiri , antibiotiklarning asossiz qo'llanishlari har xil dori darmonlarning ko'payishi, noto'g'ri ovqatlanishlar, tamaki chekish, spirtli ichimliklarning ko'p istemol qilinishi, ijtimoiy stresslar odamning adaptatsiya zaxirasiga tasir qilib va uning pasayishiga olib kelmoqda. Surunkali retsideflashgan kasalliklarning har xil patologik holatlari bilan qo'shma rivojlanishi, yangi kasalliklarning (spid , vich) , ikkilamchi ummunodefitsit belgilarning paydo bo'lishi , odamlar hayotining qisqari oxirgi yillarda olimlarni bezovta qilmoqda.

Amerika qo'shma Shatlarining vrajlari tomonidan berilgan malumotlariga asosan kasalliklarni ximik yo'llar bilan sintez qilingan dorilarni ishlatganlarida 60% holatlarda efekt bermaganlar, hatto 25% ular toksik ttasir qilganlari aniqlangan . Bozor iqtisodiyatiga o'tayotgan sharoitda kishilar faktorining ro'li juda muhim bo'ladi, ayniqsa ishlash qobilyatiga ega odamlarning sog'lig'ini saqlash vatan sog'liqni saqlash tizimi uchun actual muammodir. Sog'ligida muammosi bor odamlar diomiy ravishda faol bo'la olmay , davlat uchun katta iqtisodiy yo'qotishga olib keladi. Odam organizmidagi potologik holatlarni o'rganish bilan oxirgi yillarda medikamentlar bilan davolash vatanimiz vrajlari tomonidan qo'llanilib kelmoqdalar . Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) bergan malumotiga asosan 99% rivojlangan davlatlar orasida oxirgi yillarda surinkali kasalliklar aniqlanmoqdalar. Bularga klinik jihatdan aniqlanmagan har xil kasalliklar, surunkali kasalliklarning remissiya davrlari, har xil ko'rinishda immunodefitsitlar, allergic , avitaminozlar, mikroelementomentozlar , parazitlar, har xil modda almashinuvining kasalliklarini kiritish mumkin . Hozirgi kunda aholining sog'ligini saqlashda aniq klinik belgilarga ega bo'lmagan kaslliklarga mazkur tibbiyot tomonidan yetarli darajada etiborga ega emaslar.

XX- asrning ko'zga ko'ringan vrajlarida Matvey Yakovlivich Mudrov aytgan edi: Har qanday vrajning burchi sog'lom odamlarni o'z nazoratiga olish, ularni har xil kasalliklar saqlash, to'g'ri hayot yo'lini ko'rsatish , Bu ularni har xil kasalliklardan saqlash, ularni davolashdan ko'ra osondir.

Oxirgi yillargacha vrajlar farmateftik dorilar medisinasini bo'yicha talim oldilar , juda birinchilar qatoridan o'rin xam oldilar va davolashda , kasalliklarni profilaktika qilishda ham malum muvofaqqiyatga erishdilar. Ammo birlamchi va ikkilamchi kasalliklarni profilaktika qilishda ananaviy tibbiyotga alternative usullar , tibbiyotda nutritsiologiyani qo'llanishi yaxshi o'rganilmadi. Shuning uchun xam amaliyotda nutrisevtikalarining qo'llanilishiga vrajlar juda ehtiyotkorlik bilan yondashmoqdalar. Vatanimiz tibbiyotida oxirgi 10 yilliklarda alternative, nomedikamentoz davolash usullariga qiziqish oshmoqda .

Shuni aytish kerakki sog'lom turmush tarzini takomillashda yuqori baxolanadigan ozuqaning ahamiyati muhim ekanligiga etibor oshmoqda. Katta tezlikda yangi fan – farmakonutrisialogiya rivojlanmoqda .

Bu fan asosida nutrientlarning va ular tarkibi komplekslashgan holda qo'llanilishi effektligini o'rganadigan maqsadlar xisoblanadi. Ularning kasalliklarni davolashda va profilaktika qilishda ijobiy natijalari isbotlanmoqda. Nutrientlarning tizimli va keng qollanishlari ichun aniq tavsiyalar ishlab chiqilmoqda.

Shaxsiy hayotda erkaklik faoliyatining muammolari o'ta muhim hisoblanadi, chunki

erkaklik jinsiy faoliyatining buzilishlari bugungi kunda keng tarqalgandir. Statistik ma'lumotlarga asoslanadigan bo'lsak, 35–70 yoshli erkaklarning har ikkitasida impotensiya (ereksiyaning buzilishi) kuzatilmoqda. Fiziologik jihatdan bu fenomenga javob topish og'ir masalalardan biridir. Ma'lumki, androgenlar (testosteron) hamda estrogenlar miya hujayralariga ta'sir qilib, nafaqat seksual holatni (xoxlashni) stimulyatsiya qilib qolmay, kishida ijodiy energiyani kuchaytirib, kelgusida maqsad tomon harakat qildiradi.

Ana shunday seksual hissiyotning paydo bo'lishida katta ehtiyojlar mavjud. Odamdagi seksual energiyaning paydo bo'lishi shaxsning ijodiy rivojlanishiga muhim ta'sir qiladi. Ma'lumki, kishida seksual hissiyotning yuqori bo'lishi uni ruhiy donolik tomon yetaklaydi. Ammo bu holat oqilona va to'g'ri bo'lishi kerak, ayrim salbiy holatlarda buzulishlarga olib kelishi mumkin. Erkaklarda va ayollarda buning qonuniy holati borligi tasdiqlangan. 2000 yil tarixga ega bo'lgan biografik holatlar o'rganilganda, yetuk va muvaffaqiyatli shaxslarda seksual tabiatning yuqori rivojlanganligi aniqlangan.

Hozirgi kunda erkaklarda seksual holatning yuqori darajada bo'lishi uning sog'lig'iga va hayotining yaxshilanishiga ta'siri hammaga ma'lum.

Ruhiy holat va stress darajasining oshishi jinsiy holatning pasayishi, vaqtincha yo'qolishi, hatto infarkt miokardidan ham xavfli bo'lishi mumkin.

Potensiyaning buzilishi boshlang'ich etapida uni qaytarish mumkin hisoblanadi. Bu etapda asosan ayrim yashash tarziga ta'sir qiladigan omillar — uyquning surunkali buzilishi, ovqatlanishdagi buzilishlar, ruhiy diskomfortlar, salbiy odatlar hisoblanadi. Agar bu holatlar o'z vaqtida to'g'rilanmasa, jinsiy holatning vaqtinchalik buzilishi turg'un disfunktsiyaga o'tadi va ruhiy impotensiyaga olib keladi. Kishida shartli refleks paydo bo'lib, "men bunga qodir emasman" degan fikr shakllanadi.

Hozirgi kunda har bir erkak o'zining seksual buzilishlarini stress omillari bilan bog'laydi. Haqiqatan ham, oxirgi ilmiy tekshirishlar ko'rsatadiki, uzoq davom etgan salbiy ruhiy holatlar va ruhiy zo'riqishlar erkaklarda ereksiyaning buzilishiga olib kelar ekan. Ma'lumki, charchash, ruhiy depressiya, stress holatlari va jismoniy zo'riqishlar erkaklardagi testosteron gormonining pasayishiga olib keladi. Erkaklar organizmida ayollar gormonlari — estrogenlar va prolaktin (gipofizning ayollar gormoni) mavjud bo'lib, ular stress holatlarida oshadi va jinsiy faoliyatga ta'sir qiladi.

Bundan tashqari, stress paytida oziqlanish sifatsiz bo'lganda, organizmda gormonal fonning buzilishi chuqurlashadi. Ma'lumki, ayrim nutrientlar gormonal holatni yaxshi tartibga solib turadi. Masalan, shirinliklar va spirtli ichimliklar (ayniqsa pivo) erkaklarda estrogen va prolaktin gormonlarini oshiradi. Bu holatning o'zi testosteron miqdorining pasayishiga olib keladi.

Buning ustiga turli yomon odatlar va kamharakatlik ham seksual faoliyat buzilishini chuqurlashtiradi. Shu sababli erektil buzilishlarni e'tiborsiz qoldirish mumkin emas.

Yashash uchun kurash

Qadimda tabiblar, har xil dori-darmonlar bilan shug'ullanuvchilar, yaxshi ma'lumotga ega bo'lgan ayollar erkaklarning jinsiy faoliyatini oshirishda yaxshi oziq-ovqatlarning ahamiyatini bilganlar. Ming afsuski, ko'pchilik o'sha bilimlar oxirgi yillarda yo'qolib ketgan.

Dietologlar, nutritsiologlar va ayrim fizioterapevtlar to'g'ri tanlangan oziqa moddalari, nutrientlar hamda biologik faol moddalarning erkaklarda seksual faoliyatni yaxshilashini tushunadilar.

Stresslarga, ruhiy-emotsional holatlarga chidamli oziq-ovqatlar tarkibida shunday foydali omillar borki, ularni davolash ishlariga kiritish zarur hisoblanadi.

Ana shunday manbalarga bir qator oziqa moddalari, dorivor moddalar hamda biologik faol qo'shimchalar kiradi.

Eretil disfunktsiyaga olib keladigan sabablar quyidagilar: odamning o'ziga xos ijtimoiy–madaniy va shaxsiy xususiyatlari, bolalikdan aniq yoki yashirin tarzda kechgan seksual buzilishlar.

Vaqt o'tishi bilan bu holatlarga turli jismoniy sabablar qo'shilishi natijasida tomirlar va asab tizimiga bog'liq erekil disfunktsiya rivojlanadi. Buning uchun odam organizmining fiziologiyasi va tuzilishi haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lish zarur.

Erkaklik reproduktiv tizimi va erekil disfunktsiya

Erkaklar olati uchta ko'ndalang tanachadan iborat: ikkita tashqi (*korpora kavernosa*) va bittasi ichki — (*korpus spongiosum*), ular tashqi siydik chiqaruv yo'lini o'rab turadi. Bu tanachalar ereksiyaga olib keladigan to'qimalar bilan to'lgan va juda mayda qon tomir tarmoqlari bilan ta'minlangan. Osoyishta paytda penisdagi qon tomirlaridagi bosim ichki a'zoldagi bosimga nisbatan ancha past bo'ladi.

Jinsiy qo'zg'alish paytida asab impulslari arterialarning tonusini o'zgartiradi, bu esa arteriyalarning kengayishiga olib keladi. Natijada arteriya qon tomirlari orqali qon g'ovaksimon to'qimalarga quyilib, ularni to'ldiradi va kengaytiradi.

Ana shu natijada tashqi g'ovaksimon tanachalar qattiqlashib, taranglashadi. Shu paytda venoz qon oqimi sekinlashadi. Shunday qilib, ereksiya asosan gemodinamik jarayon bo'lib, g'ovaksimon to'qimalarga arteriya qonining oqib kelishiga bog'liqdir. Jinsiy qo'zg'alish paytida penis 25 martagacha kattalashadi.

Bu a'zolarning qon bilan to'lishida tomirlar tonusi asab faoliyati bilan bog'liq. Bu holat (erektsiya) murakkab fiziologik jarayon bo'lib, inson organizmining barcha tizimlari orqali amalga oshiriladi. Ruhiy-emotsional holat, sherikning munosabati, sharoit va insonning ushbu funksional yuklamaga tayyorligi muhim rol o'ynaydi. Ana shunday maxsus tayyorgarlikdan so'ng bosh miyaning po'stlog'ida tormozlanish reaksiyasi yuz beradi va barcha a'zolar hamda tizimlar jinsiy reaksiyani bajarishga yo'naltiriladi.

Gormonlar

Testosteron - erkaklikning muhim gormoni bo'lib, uning qondagi konsentratsiyasining oshishi bilan asab tizimi jinsiy ta'sirlanishga tayyorlanadi. Bundan tashqari, seksual qo'zg'alishni kuchaytiruvchi gormonlardan — gipofiz, qalqonsimon bezi hamda buyrak usti bezlari gormonlari ham muhim ahamiyatga ega. Shunday qilib, erkaklarning reproduktiv faoliyati ichki sekretsiya bezlarining bir maromda ishlashiga bog'liqdir. Shuni ham ta'kidlash kerakki, ayollarda shu paytda seksual faollik uxlagan boo'ladi. Ko'rdingizmi, tabiat qanday oqilona tuzilgan.

Erkaklarda gormonal tushkunlik bo'lganda, ularning kayfiyati soatlab, kunlab emas, hatto 10–12 kunlab buzilib yuradi.

Erkaklar va ayollardagi kunlik seksual faollik to'g'ri kelmasligi mumkin. Ayollarda seksual libido 22:00soatda maksimumga erishadi, erkaklarda esa ertalab soat 7:00–9:00ga to'g'ri keladi. Bunday holatni sabr bilan kutish va asta-sekin uyg'unlashtirish mumkin.

Gormon yetishmovchiligini o'z vaqtida qanday aniqlash mumkin?

Diagnostik muolajani yengillashtirish uchun eng oddiy va ishonchli usul — ADAM (Androgen Deficiency in Aging Males Questionnaire) so'rovnomasidan foydalanish kerak. So'rovnomada jami 10 ta savol mavjud:

1. Sizda jinsiy aloqaga bo'lgan hissiyotingiz susayganmi?
2. Sizda energiya yetishmovchiligi seziladimi?
3. Quvvat va bardoshlik qobiliyatingiz pasayganini sezasizmi?
4. Bo'yingizning pasayganini sezganmisiz?
5. Hayotdan mamnunlik hissi kamayganini sezasizmi?
6. O'zingizda doimo g'amginlik yoki ortiqcha ta'sirchanlikni sezganmisiz?
7. Sizda erektsiyaning kuchsizlanishini payqadingizmi?
8. Sport bilan shug'ullanish qobiliyatingiz pasayganini sezayapsizmi?
9. Sizda tushkunlikdan keyin uyquga bo'lgan talab oshganmi?
10. So'nggi paytlarda ish qobiliyatingiz pasayganini sezayapsizmi?

Agar ushbu savollardan 1–7-chi yoki istalgan 3 ta savolga javob “ha” bo'lsa, testosteron yetishmovchiligi mavjudligiga taxmin qilish mumkin.

Testosteronga tashqi muhitning ta'siri va erkakdagi oqibatlari

Organizmida testosteronning hosil bo'lishi ko'plab tashqi omillarga bog'liq. Stress, narkotiklar, alkogol (ayniqsa, pivo), uglevodlarga boy oziqalar hamda ayrim farmakologik preparatlar (antidepressantlar) — barchasi organizmida testosteron ishlab chiqarilishini pasaytiradi.

Bundan tashqari, agar gipodinamiya holati mavjud bo'lsa, kishi semira boshlaydi. Bu esa erkaklar organizmidagi gormonal fon muvozanatiga salbiy ta'sir qiladi.

Yog' to'qimalari testosteronni ushlab qoladi va uning yanada xavfli tomoni shundaki, ayollar gormoni — estrogen miqdorini oshiradi. Shuning uchun semiz erkaklarda yog' asosan qorin va son sohalarida to'planadi, bu esa gormonlar balansini buzadi va erkaklarda feminizatsiya jarayonini boshlaydi.

Testosteron gormonining sintez bo'lishiga jismoniy faollik ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, haddan tashqari jismoniy yuklama bu gormonning ishlab chiqilishini susaytiradi.

Harakat faolligining yetishmasligi esa ma'lum darajada jinsiy gormon ishlab chiqilishini markaziy boshqaruv tizimi orqali pasaytiradi. Aksincha, sport bilan shug'ullanish testosteron miqdorini oshiradi.

Shu bilan birga, haddan tashqari jismoniy zo'riqish androgenlar ishlab chiqarilishini tormozlashi, hatto gormonal buzilishlarga olib kelishi mumkin. Surunkali charchoq, bioritmning buzilishi, uyqusizlik va intellektual yuklama (masalan, biznes bilan shug'ullanuvchi kishilarda) sababli inson tabiiy adaptogenlar yoki stimulyatorlarga murojaat qiladi.

Bu preparatlar vaqtincha yordam berishi mumkin, biroq muammoni to'liq hal etaolmaydi.

Erkaklarning bosh gormoni va yoshi

Erkaklarda seksual faollik yoshga ham bog'liq. Bu holat 70 yoki 80 yoshda emas, ancha erta — 35 yoshda boshlanadi. Aynan shu davrda testosteronning faolligi yiliga 2–3 foizga pasayadi. Faol pasayish esa 50 yoshdan keyin kuzatiladi.

Biroq shuni ta'kidlash kerakki, sog'lom erkaklar, agar ratsional hayot tarzini olib borsalar ham, testosteron darajasi pastki chegarada bo'lishi mumkin. Bu hol “qisman androgendefitsit” deb qabul qilingan. To'liq, ya'ni absolyut gipogonadizm esa kam uchraydi. **Gipogonadizm** — bu jinsiy gormonlarning ishlab chiqilishi kamaygan holatdir.

Shunday qilib, bu muhim gormon haqida yetarli bilimga ega bo'lish va uni tartibga solish zarur. Bundan tashqari, sog'lom oziq-ovqat iste'moli muhim ahamiyatga ega. Oziqlanish shunday tashkil qilinishi kerakki, u organizmida optimal fiziologik holatni saqlab, seksual faollikni yaxshilashga yordam bersin.

Erektile faolligining buzilishi

Eretil disfunktsiya — bu erektsiya holatini hosil qilish va uni ushlab turishdagi qiyinchilikdir. Ilgari bu buzilishni shifokorlar “impotensiya” atamasi bilan ifodalashgan. Hozirda bu atama ishlatilmaydi, u tarixiy termin sifatida qaraladi.

Shunga qaramay, bugungi kunda bu muammo o‘z dolzarbligini yo‘qotgani yo‘q, aksincha, tobora keng tarqalayotgan muhim ijtimoiy muammoga aylangan.

Bugungi kunda 35–40 yoshdan keyin erkaklarning 60 foizida erekil disfunktsiyaning har xil darajasi kuzatiladi. Rivojlangan davlatlarda ham bu hol keng tarqalgan: masalan, AQShda 10 million, Germaniyada esa 5 million atrofida erkaklar erekil disfunktsiyadan aziyat chekmoqda.

Eretil disfunktsiyaning asosiy sabablari

Yosh va stress

Yosh o‘tgan sayin potenssiyaning pasayishi va erekil disfunktsiyani “tabiiy” holat deb hisoblovchi olimlar mavjud, ammo bu noto‘g‘ri fikr.

Albatta, yosh o‘tishi bilan organizmdagi fiziologik jarayonlar o‘zgaradi, lekin bu seksual faoliyat butunlay so‘nadi degani emas.

Agar erkak o‘zining jinsiy kuchining tabiatini yaxshi bilsa, yoshi ulg‘aygan sari uni mustahkamlashi mumkin. Ma‘lumki, seks va sport orasida farq mavjud, ammo sport bilan muntazam shug‘ullanadigan kishida seksual faollik yosh o‘tishi bilan ham barqaror bo‘lib qoladi.

Bu “sir”ni Sharq tabobati allaqachon ochgan va fan tomonidan tasdiqlangan. G‘arb mamlakatlarida esa bu tajriba yetarlicha o‘rganilmagan. Sharq xalqlari jinsiy faollikni umrining oxirigacha saqlab qolish mumkin deb hisoblaganlar.

G‘arbda va Rossiyada esa boshqacharoq qarash mavjud — ular yosh o‘tishi bilan jinsiy faollik pasayishini tabiiy holat deb biladilar. Ayniqsa, gipodinamiya (kamharakatlik) holati mavjud bo‘lsa, bu pasayish yanada tezlashadi. Stress, ortiqcha ruhiy yuklama, o‘z kuchiga ishonchsizlik kabi omillar ham jinsiy faollikni kamaytiradi va “situatsion impotensiya”ga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham har bir kishi yashash tarzini o‘zgartirishi, yetarli darajada baholangan oziq-ovqatlarni iste‘mol qilishlari hamda reproduktiv soha oziqa moddalari bilan boyitilishi kerak.

Bunda mehnat qilish va dam olish holatlarini yaxshilashlari lozim bo‘ladi va ancha foydali hisoblanadi. Jismoniy charchoqni, ruhiy-emotsional yuklamalarni kamaytirish tadbirlarini qo‘llash zarur. Biz bilamiz, negativ har xil emotsiyalar jinsiy faoliyatga ta’sir qiladi, ammo bu holat 40 yoshli erkaklarda kamroq uchraydi. Bu yoshda erekil disfunktsiya har xil kasalliklar sababli bo‘ladi.

Shuning uchun ham erektil disfunktsiyalarning oldini olishni ertaroq, bu holatning paydo bo'lishidan oldinroq boshlash kerak.

Sharq (davossgacha) konsepsiyasi bo'yicha (impotensiya) erektil faollikning buzilishini asosan uchta sababga asoslangan: qon aylanishining buzilishi, yuzaki nafas olish va nosog'lom oziqa. Shulardan birinchi ikkita sabab, a'zolarining qon bilan ta'minlanishi keltirib chiqaradi. Ereksiya seksual sohadagi gemodinamik foniga kirganligi sababli jinsiy a'zolarining qon bilan ta'minlanishining pasayishi bilan bog'liqdir. Bular arterial gipertenziya, ateroskleroz kasalligi (yurakning ishemik kasalligi), qandli diabet, ortiqcha semirish (dislipidemiya). Bu patologik holatlar jinsiy funktsiyaning buzilishiga asosiy sababchi bo'ladi. Bu kasalliklarni "o'lim kvarteti" deyiladi. Baholangki, erektil disfunktsiya bu kasalliklarning eng yomon belgilari hisoblanadi. Tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, jinsiy faollikning buzilishi bilan 4 yil yurgan kasallarning o'zida yurak ishemik kasaligining o'tkir shakli kuzatilgan. Keyinchalik, 2-4 yil o'tkandan keyin shu kasallarning barchasi kardiologik reanimatsiyaga tushganlar. Taxminan, o'tkir koronar kasalligi bilan 73% da infarkt miokard topilib, jinsiy funktsiyasining buzilishi aniqlandi. Shunday qilib, erektil funktsiyasining buzilishi bilan kasallarda YTT, qandli diabetga tekshirish, albatta, qondagi xolesterin fraksiyasini aniqlash zarur. Erkaklarning sog'lig'ida erektil faollikning buzilishi ular sog'lig'ining barometri hisoblanadi.

Boshqa sabablar

Infeksion faktorlar ham potensiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin, ammo asosiy ahamiyatga ega emas. Infeksion holatning reproduktiv tizimda rivojlansa, masalan, siydik chiqaruv yo'llaridagi yallig'lanish holatlar, disbakteriozlar, organizmning boshqa tizimdagi infeksiyalar sababchi bo'ladi. Shuning uchun bakterial, zamburug'li, virusli va boshqa infeksiyalar - parazitlar kasalliklarga gumon qilinganda albatta, klinik tekshirishlar o'tkazilishi kerak.

Bundan tashqari, jigar kasalliklari, qalqonsimon bez, prostata ham erektil buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Prostata bezidagi yallig'lanishi, ya'ni prostatitlar seksual faoliyatining buzilishiga, hatto bepushtlikka olib kelishi mumkin. Prostata bezi spermatozoidlarning faolligini oshiradi. Ma'lumki, 1677 yilda spermatozoidlar A. Levenguk tomonidan ochilgan. Spermatozoid grek so'zidan olingan bo'lib - sperma-urug', zoon-hayvon demak, juda tez harakatchang bo'lganligi uchun "hayvon urug'i" ma'nosini anglatadi. Buning qarshi tomoni ham bor. Surunkali prostatit va prostata adenomasi o'z o'rnida erektil buzilishlar bo'lgan kishilarda rivojlanishi mumkin. Hozirgi kunda 60-80% mijozlarda seksual disfunktsiya bilan surunkali prostatitlar, prostata adenomasi rivojlanmoqda.

Yana o'sha asab. Ereksiyaning buzilishi ko'pincha depressiya holatidagi erkaklarda uchramoqdalar. Bunday mijozlarda, ya'ni aniq depressiya holatidagi kishilarda testosteron miqdorining pasayishi kuzatilmoqda.

Jinsiy faoliyatning buzilishida o'tkazuvchi asab yo'llarining jarohatlarida (orqa miyadan keluvchi impulslarni seksual sohadagi a'zolarga) ham kuzatiladi. Bunday holatlar hirurgik operatsiyalardan keyin (prostata bezida), umurtqa pog'onasida, orqa miya jarohatlarida, insultdan keyin, yoyilgan skleroz, Altsgeymer kasalligi, gipo-avitaminozlar ham sababchi bo'ladi.

Ayniqsa, oziqa moddalarda vitaminlar, mikronutrientlarning yetishmasligi asab tolalarining strukturasini va butligini buzadi, neyromediatorlarning sintezi buzilib, asab impulslarining o'tkazilishini buzadi va seksual qo'zg'alish bo'lmaydi.

Yatrogen faktorlar.

Ko'pchilik dorivor moddalarning yuqorida keltirilgan holatlarda tavsiya qilinishidan noto'g'ri ta'siri bo'lishi mumkin. Masalan, arterial qon bosimining ko'tarilishi, qandli diabet, depressiya, artritlar, oshqozon va 12-barmoqli ichakning yara kasaligi, epilepsiyani keltirish mumkin.

Eretil buzilishlarning mexanizmi.

Ateroskleroz paytida penial arteriyalarda qon oqishining pasayishi bemorlardagi to'siqlar uchun bo'lib qolmay, ulardagi elastik xususiyatining pasayishi sababli yuzaga chiqadi. Qon tomirlari devoridagi o'zgarishlar arterial qon bosimining ko'tarilishi ta'sirida yanada chuqurlashadi.

Agar arterial bosimlar doimo baland bo'lib, yaxshi davolanmasa, penial tomirlar devorlari qalinlashadi, reflektor ta'sirlarini sezish xususiyati yo'qoladi, penial tizimga qon kelishi kamayadi va ereksiya mexanizmi buziladi. Qandli diabetda erekil buzilishlarning kelib chiqish sabablari alohida o'rin tutadi. Seksual disfunktsiya, qandli diabetda 3 marta ko'proq uchrab, 10-15 yil ertaroq boshlanadi. Qandli diabetda penial arteriyalarning jarohatlanishi - qondagi qand miqdorining ko'tarilishiga bog'liq, chunki mikroangiopatiya rivojlanadi.

Qand miqdorining ko'tarilishi polineyropatiyaga va asab hujayralarining jarohatiga hamda jinsiy faoliyatning buzilishini yuzaga chiqaradi.

Erkaklardagi haddan tashqari ortiqcha yuk jinsiy impotensiyaning asosiy sababidir. Ortiqcha semizlik aterosklerozga, tomirlar endoteliyasining jarohatiga, qondagi glyukoza ta'sirida bo'lib (ovqatni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish, qandli diabetning paydo

bo'lishi) organizmda jinsiy gormonlar foniga ta'sir qiladi, natijada estradiol - ayollar jinsiy gormoni ko'tarilib ketadi.

Qattiq parhezda bo'lish, yog'larni va ratsion kaloriyasini tushirish, har xil jismoniy yuklamalar bilan natijaga erishib bo'lmaydi, vaholanki bunday paytda testosteron miqdori ana shu fonda tushib ketadi. Shuning uchun ortiqcha yukni tushirishda ehtiyotlik va o'ylab ish qilish kerak.

Ana shu to'g'risida Fransuz olimi Bekon: "Tabiatni uning qoida va qonunlariga tayangan holda yengish mumkin" deganlar. Sharq faylasuflaridan, xususan Abu Ali Ibn Sino hazratlari degan: "Eng muhim sog'liq shunday kishida bo'ladi - kimning oshqozonining yarmi ovqatlik moddalar, choragini - suv egallab va qolgan choragi nafas olish uchun bo'sh bo'lsa".

Seksual disfunktsiyaning kelib chiqishida infeksiya faktor ham muhim hisoblanadiki, qachonki infeksiya prostatitlar rivojlansa, bu to'g'rida biz yuqorida to'xtaldik.

Seksual sog'lomlik

Jamiyatda shunday fikrlar borki, erkaklarning seksual kuchi genetik va tug'ma qobiliyatlariga bog'liq deyishadilar. Bu qisman ehtimol to'g'ri.

Albatta genetik faktorlar shubhasiz muhim ahamiyatga egadir. Ammo hamma bu faktorni to'g'ri realizatsiya qilolmaydilar, yoki boshqacha qilib aytganda, ayrim kishilar o'z kuchi orqali o'zining seksual potentsiyasini kengaytirishlari mumkin. Bundan tashqari, har bir insonda o'zining umumiy seksual potentsiyasini kengaytirishlari mumkin. Vaholanki har bir insonda o'zining umumiy seksual sog'lig'i bor.

Umumiy seksual sog'liqni qanday tushunmoq kerak? Erkaklarda seksual sog'lomlik uning umumiy hayotining yaxshiligi bo'lib, uchta asosiy tarkibdan iborat: ruhan tetiklik, odamning seksual madaniyati va umumiy sog'lomligidan. Reproktiv sferasining davrida odamning jismoniy sog'lomligi uning fiziologik seksual faoliyatini ta'minlaydi: bular qon aylanishi, tomirlar, umurtqalar, asab yo'llarining o'tkazuvchanligi.

Ana shunday seksual fiziologik yaxshi holatni saqlash uchun bir-biri bilan bog'liq bo'lgan ratsional hayot tarzi, to'liq jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanishni tashkil qila bilish kerak; shu bog'liqliklarning ichida to'g'ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Ateroskleroz, ortiqcha tana vazni (semizlik), qandli diabet, arterial gipertenziya - ana shu 4 ta "o'lim kvarteti" qachon bo'lmasin jinsiy kuchsizlikka - impotensiyaga olib keladi va uni rivojlantiradi. Bu borada aytish kerakki, ijtimoiy-madaniyat faktorining ham ahamiyati yuqori.

Seksual sog'lomlikning ijtimoiy-ma'daniy asoslari

Jahon Sog'liqni Saqlash ashkilotining bergan ma'lumotiga asosan, "seksual sog'lomlik" terminining ma'nosi shunday: Odamning seksual yashashi uning kompleks holda somatik, emotsional, intellektual va ijtimoiy aspektlari orqali uning kommunikativ qobiliyatini va sevgiga bo'lgan pozitiv qobiliyatini boyitishdir. Seksual sog'lomlik qo'rquvdan erkin, uyat va har xil yolg'on ruhiy holatlardan qutulgan holda yashashdir.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'ruzasida aytilganki, seksual sog'lomlikka erishishning eng yaqin yo'li seksilogik madaniyatni o'stirishdir.

Hayotda ikki jins- er va xotin orasida bo'ladigan jinsiy aloqa avlodni davom ettirish uchun o'tkaziladigan faoliyat deb tushunadigan bo'lsak, asta-sekinlik bilan o'zining aktualligini yo'qotib, zerikarli holatga aylanib qolishi mumkin, shuni ta'kidlash zarurki, seks bu hayotdan oladigan qoniqish, lazzatlanish ham hisoblanadi.

Ayrim holatlarda seks o'zimizning intim munosabatlarimizni qoniqtirish maqsadida jamiyatda qabul qilinmagan, qoralanadigan holatga o'tib ketishi mumkin.

Bu holat tasodifan, kishida yuzaga chiqadigan va tez o'tadigan holatning natijasi deb ham o'ylash mumkin. Bunday holatlar odam ko'ngliga mayinlik ham keltirmaydi.

Shuni izohlash kerakki, bunday seks ko'pchilik holatlarda qo'rquv sezgilarini paydo qilib, o'zining va yaqinlarining sog'lig'iga xavf tug'dirishi, ruhiy hamda jismoniy muammolarga asosiy manba bo'lishi, ayniqsa reproduktiv sohada muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Ana shunday seksilogik madaniyatning yo'qligi bir-birini sevadigan kishilar o'zlarining seksual muammolari to'g'risida suhbatlashishlariga uyalib qoladilar. Bu holatlar o'z navbatida oralarida psixologik bar'er kelib chiqaradi, bir-biriga bo'lgan muhabbat yo'qolib, ular ajralib ketishlarigacha olib keladi.

Seks so'zining etimologiyasi va leksik ta'rifi jinslarning ko'rinishidir. Har xil vaqtlarda va xalqlarda hayotning bu qismiga aybdor deb qaralgan, hatto gunoh deb ham hisoblaganlar. Ammo odamzod rivojlangan, ular orasidagi eng kuchli, tug'ma instinkt - jinsiy aloqadir. Agar shu instinkt tabiat tomonidan berilmaganda edi, odamzod jinsi yo'qolib ketgan bo'lar edi. Vaholanki, baxtimiz uchun odamlarda bu instinkt saqlanib qolgan.

Ko'pchilik erkaklar o'zlarining faollik davrida ko'p chekadilar, har xilchilikka beriladilar, ko'p ovqat iste'mol qiladilar, jismonan va ruhan kuchsizdirlar, ayrim holatlarda jahldorlar. Hayron bo'lmaslik kerakki, ayollarning shu xil erkaklar bilan muhabbati va seksual to'laqonli munosabati to'g'ri kelmaydilar. Ko'pchilik erkaklarni ayollarga bo'lgan munosabatidan bilish mumkin. Seksdan kuchliroq emotsional holat bo'lganda, seksual energiyasi kuchliroq bo'lib, erkaklik potensiyasi yuqori bo'ladi va oqibatda erkaklik faolligi uzoq yillar davom etishi mumkin. Bunday jismoniy holatning saqlanishida genetik faktorlar, sog'liqning holati, ayniqsa Sharq mamlakatlarida muhabbat san'atiga bog'liq bo'lgan munosibati deb hisoblaydilar. Ana o'sha muhabbat san'atini qo'llay bilish kerak.

Qadimgi sharq donoliklari hozirgi zamon odamlariga, xususan Evropa xalqiga Sharq o'zining falsafasi bilan xuddi boshqa sayyora kabi tuyuladi. Masalan, Xitoyda yoki Hindistondagi 2000 yil oldingi tibbiyotni endi tushunmoqdamiz. Hozirgi dunyoda 45 madaniyat odam organizmida u yoki bu holda seksual hamda ruhiy energiya spektri borligini tan olganlar.

Shunday qilib, Xitoyda hayot energiyasini "si", Yaponiyada "ki", Hindistonda "prana" va Ivritda "pyax" deyiladi. Evropa madaniyatida hayotiy kuch yoki energiya tushunchasi umuman yo'q. Shuning uchun ularda seksilogik madaniyat va seksual o'zaro munosabat degan bilim yo'q. Ma'lum madaniyatni olmay va odamning seksual sog'lig'ini, uning qoidalariga asosan rioya qilinmaganligi sababli Evropa tibbiyoti imkoniyatlari ayrim surunkali kasalliklarni davolash va uni profilaktika qilishda chegaralandirlar, huddi shunday seksual munosabatga ham. Zamonaviy ayollarda emansipatsiya bo'lganligi uchun va ular "erkin" bo'lib muhabbatga nisbatan faol bo'lib qolishlari tabiatan ularda ko'rsatilmaganligi sababli, seksual jinsiy o'zaro munosabatlarda jins holatining yo'qolisi, erkaklarning ustunlik roli yo'qolmoqda. Bu esa noxush holatlarga olib kelmoqda, ularning sog'lig'iga yomon ta'sir qilmoqda. Shuning uchun ham G'arb mamlakatlaridan farqli ravishda Sharqda seksual munosabatlarni sog'liq uchun va uzoq umr ko'rishda muhim hisoblagan.

Seksuallikda Daos falsafasi

Masalan, Xitoyda azaldan Dao falsafiyasi qo'llanilgan. "Dao" so'zi - tabiatning hamma jihatdan donoligi hisoblanib, eramizdan avvalgi VI asrlarda sharq muallimi Konfutsiy-Lao-Tszı tomonidan qabul qilingan va o'zining "Dao De Tszin", ya'ni "Mehribonlik ko'rsatis yo'llari" kitobida keltirgan. Bu kitobni jamiyat 2500 yildan buyon qimmatli yodgorlik sifatida saqlab kelmoqda. Bu fiziologik ta'limot odamning sog'lomlanishi va zehn tetikligini saqlashda katta bilimga ega.

Dao falsafasi seksuallikda global yo'nalish ta'limoti bo'lib, odamning sog'lig'ini uning seksual xususiyatidan ajratmagan. Dao muallimlari vrachlari bo'lib, energiya kuchini seksual munosabatda garmoniya holida tushunib, uning sog'lig'iga yaxshi ta'sirini aytganlar. Ular o'zlarida amaliy jihatdan qo'llab, o'z mijozlariga seksual texnikasini o'rgatganlar.

Shuni ta'kidlash zarurki, hozirgi bizning jamiyatimizda seks madaniyati to'g'risida tashviqot ishlari yo'q. Agar biz seksopatolog vrachlarimiz bor deb hisoblasak, bu muhim muammoning odamdagi normal holati qandayligi, odam sog'lig'iga ta'siri, uning patologik holatini oldindan ogohlantirish masalalarini qayerdan va kimdan o'rganish yo'lga qo'yilmagan. Shuning uchun ham Daoscha mehribonlik yoki Daos seksual falsafasi Xitoy milliy tibbiyotining asosiy tarmoqlaridan bo'lib, odamning seksual holatini uning sog'ligidan ajratmagan.

Afsuski, hatto tibbiyot oliy ta'lim dargohlarida ham hozirgacha bu to'g'risida o'qitilmaydi. Shunga qaramay, AQSHda ilmiy tekshirish ishlari olib borilib, Dao seksilogiyasi tekshirishdan o'tdi va haqiqatan muhim hisoblandi.

Hatto o'sha Xitoyda ham bu muammo yuz yil oldingi holatida ekan. Hamma Xitoy xalqi baxtli emas, uzoq ham yashamaydi. Bu ta'limotning hammasi muhimligi shundaki, "o'zining donolik uyiga taklif qilmay, bizni o'zimizning aqliy chegaramiz ostonasiga olib boradi". Bizning fikrimizcha, bu qadimiy o'ta muhim ta'limotni o'quvchilar bilan tanishtirish kerak.

Birinchi: Agar hozir biz xoxishimizni libido desak, sharqda buni seksual energiya deb ataladi. Bu energiya odamning umumiy hayot kuchi va kuchli oziqlanadigan manbaga ega. Odamning reproduktiv tizimi esa o'z navbatida, qadimgi ta'limotga asosan tananing bosh energiya markazi joylashgan bo'lib, hamma hayotiy „si" kuchini generatsiya qiluvchi va saqlovchisi hisoblanadi. Shuning uchun har qanday sog'lom seksual holat umumiy organizmni kuchaytiradi - jismoniy, ruhan hamda emotsional jihatdan kuch bag'ishlaydi.

Albatta, seksual erkaklar va uning libidosi erkakning nafaqat jismoniy, hatto liderlik sifatidir. Shuning uchun ham qadimgi Rimda harbiylikka va legiona olishda erkakning seksual potensiyasiga albatta e'tibor berganlar.

O'ta muhim katta yuklama bilan ishlash, oilaviy tashvishlar, stresslar, zararli odatlar shu energiyani susaytiradi, vaholanki kishining jismoniy va emotsional sog'lig'iga ta'sir qiladi. Shunga qarama-qarshi, muhabbat ruhiy energiya mashg'ulotlari va texnikasini (seksual tajribasi bilan) davolash energiyasini oshirib, erkaklik potensiyasini kuchaytiradi, ishlash qobiliyatini oshiradi, tanasini va ruhini mustahkamlaydi.

Ikkinchidan: Seksual munosabatlarni Daoistiklar eng muhim ruhiy amaliyot hisoblaydilar, ruhan kishilar bir-biriga muhabbat bilan yaqinlashib, ruhan birlikga ega bo'ladilar. Bir-biriga o'zaro muhabbat bilan qarash muhim energiya almashish va seksual energiya hosil qilish, asosan juda nozik yurak, aql va ruhiy energiya paydo qilishdir.

Ota-onalardan nasliy beriladigan seksual energiyasi bolalarda tug'ma hayotiy kuch sifatida yuzaga chiqadi. Shuning uchun daoislik donishmandlar yaxshi bilmagan, bir-birini hurmat qilmagan, sevmagan kishilar bilan intim munosabatda bo'lishdan saqlanganlar. Chunki unday odamlar bilan emotsional va ruhan energiya almashishda qatnashgan bo'lasiz. Shunday ekan, sherikni tanlashda siz o'zingizning taqdiringizni, ya'ni umuman o'zingizning sog'lig'ingizni tanlaysiz.

Ruhiy energiyaning muhim manbai sifatida daoistik faylasuflar muhabbatni ko'radilar. Qachonki muhabbat seks energiyasi bilan qo'shilganda, "mustahkam" oziqlantiradigan energiya hosil qilib, bir-birini sevadigan, bir-biriga yaqin, ruhiy energiya rivojlantirib, quvonch, hayotda baxt paydo qiladi. Vaholanki, bugungi kunda ko'pchilik odamlar

o'zining seks energiyasini ruhiy rivojlanish va ochilishga qo'llay olmaydilar, xolos jinsiy akt oddiy mexanik bajarilma bo'lib qoladi.

Uchinchi: Daoistiklar ishonadilarki, seksual amaliyotning maqsadi ejakulyatsiyaga emas, sheriklarini jismoniy va emotsional qoniqtirishdir. Bu har xil ikkita fiziologik holatlardir. Agar orgazm asosan jismoniy va emotsional hayajonning kulminatsiyasi, bu asosan miyaning faoliyatiga butun tananing javobi bo'lsa, ejakulyatsiya esa umurtqa va mushaklar qisqarishi bo'lib, urug' chiqarish bilan tamom bo'ladi. Bu ikki holat bir necha soniya ichida yuzaga chiqadigan bo'lsa, ularni adashtirib qo'yish oson.

Sharq ustozlari ta'kidlaydilarki, ejakulyatsiyani nazorat qilish va uni vaqtincha kechiktirish kerakligi, chunki urug'ni yo'qotish erkakning hayotiy energiyasini va uning kuchini yo'qotib qo'ymay, butun organizmni, uning ijodini zaiflashtiradi, hayotini qisqartiradi. Shunga qarama-qarshi, ejakulyatsiya siyrak bo'lsa, erkakning organizmini mustahkamlaydi, seksual energiyasi oshadi va potensial holati ko'tariladi. Ana shu aytilgan fikrlar hozirgi fan tomonidan tasdiqlangan.

Qadimgi Xitoy vrachlaridan, juda uzoq umr ko'rishi Sun Syo Myo bir necha asr oldin tavsiya qilganki, 40 yoshli erkak 10 kunda 1 marta urug' chiqarishi, 50 yoshida 20 kunda 1 marta va 60 yoshli erkaklarga umuman urug' chiqarish mumkin emas deganlar. Bizningcha, har bir erkak o'ziga qarab urug' chiqarishni tanlashi, hozirgi mutaxassislar fikricha 2-3 marta har 10 harakatda. Bu oqilona maslahatlarga yoshi o'tgan kishilar albatta e'tibor berishlari kerak, chunki o'z organizmining resurslarini saqlab qolish - uzoq umr ko'rish kafolatidir.

Ejakulyatsiyani nazorat qilish uchun har xil texnik yo'llari bor. Daoistlarning tavsiyasi bo'yicha va hozirgi zamonaviy talablar bo'yicha optimal muddat 2- 4 hafta demoqdalar.

To'rtinchi: Ayollarni qoniqtirish eng muhim hisoblanadi, bu qadimgi Xitoyliklar falsafasi bo'lib muhabbatning asosini tashkil qiladi. Daosliklar fikricha, seksual garmoniya tabiatning tuganmas kuchi bo'lib o'zing sveysual chizig'iga ega. Jinsiy xususiyatlari: er-ayol, in; osmon-erkak, yan. Ana shunday bog'liqlik birlikni tashkil qilib - garmoniya va dunyo bir butundir.

Ejakulyatsiyani to'xtatish texnikasi qadimgi Xitoyda rivojlantirilgan, xususan sherikni (ayolni) qoniqtirish bo'lib, haramdagi muhabbat uchun aktual bo'lgan. Dunyo bugun monogamiyaga qaytmoqda. Bu o'ta muxim, sog'ligini saqlash ehtiyot chorasidir.

Bundan tashqari, seksual energiyaning soni muhim emas, uning sifati kerak. Agar siz o'zingizga ma'qul ayolni topsangiz, agar u ayol sizga jismoniy energiya va hissiy lazzat bera olsa, bu kuchli ruhiy ijobiy o'sish bo'ladi.

Beshinchi: Seksual amaliyot oxirgi kungacha davom etishi kerak, chunki yoshaytirish qobiliyatiga ega. Sharq falsafasida to'laqonli va uzoq muddatli seksual faollik haqiqiy yoshlik manbai hisoblanadi. Bu faoliyatning hammasini Xitoy donishmandlarining

aytishicha, doimiy ravishda amaliyot, ruhan va tana sog'lomligi bilan amalga oshirish mumkin.

Seksual faollikni doimiy saqlash uchun sizning qorningizdagi, son va dumbangizdagi katta mushaklari yordam beradi. Seks odamning jismoniy sog'lig'iga, yurak-qon tomirlariga, albatta ruhiy-emotsional quvvatini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi zamonaviy tekshirishlar shuni takidlaydiki - suvda suzish, velosipedda yurish, ertalabki gimnastika, faol harakat sog'likka yaxshi ta'sir qilsa-da, faol seksual hayot qarishning oldini olishda muhim, almashtirib bo'lmaydigan sharoit bo'lib hisoblanadi.

Bizning hayotimiz shunchaki chiroyli va sermazmun o'tishida albatta sevgi, muhabbat degan nozik hissiyotlarsiz tassavur qilish qiyin.

Ulug' italyan adibi Dante Alligeri aytganidek, muhabbat "quyoshni butun yoritqichlarni joyidan qo'zg'atishga qodir" deganlar.

Agar haqiqatdan ham shunday hissiyotga ega bo'lsangiz, har narsani tahlil qilmay, ma'qulini yoki noma'quliga qaramay qabul qilishga tayyorsiz - buning nomini muhabbat deyдилar. Qanchalik sog'lom fikr bilan muhokama qilganingizda ham, haqiqiy muhabbatdan, sevgidan kechmaysiz. Sevgi, muhabbat olloh tomonidan berilgan in'om, hamma ham buni tushuna olmaydi. Buni Sharq qadimgi falsafasi bizga o'rgatgan. Ulug' Seneka aytgan: "Kamalakning hamma ranglaridek to'la ko'krak bilan nafas olib, bir kun muhabbat bilan yashash, butun hayotda loyqa oqimda va bo'lmagan rangda yashashdan afzaldir. Ko'rdingizmi, muhabbat qancha turadi".

Haqiqiy muhabbat, sevgi oddiy bir hissiyot emas, ko'p odamlar seksual hayotda sezgi shart emas deyishadilar, shuning uchun ham seksni bizning muhabbatimiz, jinsiy aloqadir.

Sharq donishmandlari sevgi - bu yurakning jismoniy energiyasi deyishadilar, shuning uchun ular shaxsan o'z yuragingizda sevgi energiyasini rivojlantirishingiz kerak. Demak - sevgini o'rganish kerak.

Tabiat qonuniga bo'ysunsak. Sharq faylasuflari hayot davrini yilning o'zgaradigan fasllariga, bahor, yoz, kuz, qishga o'xshatadi. Ana shu yilning fasllariga o'xshab, odam ham qariganida ikkinchi bahorni yashashi mumkin. Bunda odamning uzoq yashashi, ya'ni uzoq umr ko'ruvchi kishilar to'g'risida demoqchimiz.

Kishilarning bu yashash davrini Xitoy faylasuflari yoshning kechki keksaligi deyдилar.

Jismoniy va ruhan sog'lom erkakda bu davrida sperma ishlab chiqarish faoliyati pasayadi, testosteron sathi ham pasayadi, bu asosan erkakning reproduktiv faoliyatiga ta'sir qilib (avlod qoldirish), jinsiy qo'zg'alish tezligi susayadi.

"Seksual kuchi" uning son parametrlari bilan aniqlanmaydi. Seksual kuch erkaklarda sherigini (ayolini) va o'zini qoniqtirish qobiliyati bilan o'lchanadi. Bu qobiliyatni butun

umri davomida rivojlantirish kerak. Agar erkak organizmi sog'lom va uni ta'minlashda kerakli faktorlar (oziq-ovqat) mavjud bo'lishi shart. Vaholanki, bu saqlanishi mumkin, shuning uchun Sharqda seksni ruhiy reja amaliyatiga kiritib, uni yoshi kattalashgan sari rivojlantirish kerak deyiladi.

Bizning madaniyatimiz bo'yicha katta yoshdagi ayollarda keksa yoshligida seksga bo'lgan qiziqishi yo'qoladi. Qachonki menopauza boshlanganda, ko'pchilikda birdaniga jinsiy qiziqish paydo bo'ladi. Buning sababi, menopauza paytida ayollarda jinsiy gormonlar pasayadi, testosteronning ta'siri kuchayadi, chunki testosteron gormoni hamma vaqt ayollar organizmida mavjud. Ayollarda estrogen fiziologik qarishga olib keluvchi bo'lib, uni to'ldirish mumkin va zarur hisoblanadi. Buning uchun fioestrogenlarga boy o'simlik moddalarini tavsiya qilish, ya'ni BFQ (biologik faol qo'shimchalar) ni o'ziqa xos moddalariga qo'shish kerak. Umuman olganda, erkaklar va ayollar orasidagi moslik yoshiga qarab oshib boradi.

Sharq falsafiyasiga asosan, yoshi oshib borgan sari erkaklar in-ga, ayollar yang-ga aylanadilar, ularning bir-biriga bo'lgan o'zaro yaqinlashishi pasaymaydi. G'arb mamlakatlarida qari yoshdagi kishilar orasidagi muhabbat zerikarli va qiziqishning yo'qolishi deb hisoblanadi. Sosiologik tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, qari juftliklarning faol seksual hayot kechirishi ularning sog'lomligi, faolligi, emotsional bardamligidan darak beradi.

Hozirgi biologik tekshirishlar ko'rsatdiki, uzoq davom etayotgan muhabbat (sevgi) odam organizmida endorfinlarni (tabiiy og'riqsizlantiruvchi hamda ruhiy stimulyatsiyalovchi) ishlab chiqarishini ko'paytiradi va yanada seksual faolligini kuchaytiradi.

Shuning uchun yaxshi bir maqol bor: "eng yaxshi muhabbat (sevgi) - eski muhabbatdir".

Shunday qilib, biz o'zaro seksual madaniyatning misolida ko'proq Sharq tabobatiga e'tibor berdik. Haqiqatan ham Sharqda hayotning hamma sohalarida va seksual hayotda har xil iste'mol qilishi mumkin bo'lgan moddalarni, efir moylarini oziqaga qo'shganlar, ular stimulyatsiyalovchi, organizmni mustahkamlashi, oziqa moddalarining sifatini yuqori darajaga ko'tarish xususiyatlariga egadirlar.

Ana shularni hisobga olgan holda, biz ham odamni sog'lomlashtiradigan, hayot energiyasini oshiradigan, seksual potensiyani kuchaytiradigan o'ziga xos moddalar to'g'risida axborot berishni foydali deb topdik.

Seksual erkaklar va ovqatlar

Qadim zamonlardan beri hamma mamlakatlar xalqi jinsiy ehtirosni saqlab qolish ba uni yanada tiklash vositalarini izlab kelganlar. Bu hodisa Odam (a.s) tomonidan Havvo (a.s)

ga olma taklif qilingan. Ana shundan beri insoniyat potentsiyani kuchaytiradigan oziqa moddalar, ichimliklar to'g'risida izlanishlar boshlanganlar.

Misol uchun, qadimgi Yunonlar askarlar uchun ularning kuchini mustahkamlashda yordam beradigan baliqni, uning ikrasini tavsiya qilganlar.

Baliq mahsulotlari ichida treska, sakkizoyoqlilar, ustritsa va ularni sarimsoq, piyoz va imbir bilan qoshib iste'mol qilish birinchi o'rinda turgan. Imperator Avgust paytida alohida o'rin tutgan baliq bo'lib, potentsiyani kuchaytiradi degan fikrga kelishgan. O'sha paytlarda o'simliklardan sarimsoq, piyoz, karam, petrushka, yalpiz, zafaron, gorchitsa eng muhim hisoblanganlar.

Baholanki hamma shunday sevimli moddalarni Sharqdan izlaganlar.

XVI asrda shayx Hafizaviy o'zining yozma ishlarida: "Kuch va muhabbat (sevgi) beradigan sakkiz narsani iste'mol qilishi kerak" degan. Bular tanaga sog'lik, xotirjamlik, tabiiy quvnoqlik, yaxshi oziqa, ayollar yuzining go'zalligi, jinsiy jozibadorlik beradi deganlar. Bu moddalarga harxil garmdori, sarimsoq, imbirlarni kritgan

Qadimgi hindilarda yoshlikni kuchaytiradigan sut, baliq sho'rvasi, sarimsoq, sabzi, karam, yong'oqni qo'shganlar. Keyinchalik shu moddalarga qo'shimcha kuydirilgan sariyog'ni ishlatganlar.

Ekaterina Medichi sarimsoq va artishokni juda ham yaxshi taom deb hisoblagan. O'sha paytdagi oxirgi kitoblarda artishokni seksual hissiyotni oshirish xususiyati sifatida qabul qilingan. Artishok to'g'risida ko'plab hikoyalar yurgan.

Artishok erkak va ayollarning tanasini qizdiradi degan xulosaga kelishgan. Bu o'simlikni qadimgi Rimda - imperator Neron paytida ham odam organizmiga yaxshi ta'siri borligini tushunganlar.

Amerikalik seksolog B. Robinson sarimsoq jinsiy ehtiyojni oshiradi deb yozgan. Shunday qilib, sog'lom oziq-ovqatlar odamdagi jinsiy faollikni oshiradi.

Afrodisiaklar

Hozirgi vaqtda erotik oziqalarga qiziqish kundan kunga ortib bormoqda. Odamning seksual sog'lomligini tashkil qilishda va ma'lum qo'zg'alish darajasiga erishishda yetarli darajada energiya hosil qilishi uchun kimyoviy reaksiyalar orqali amalga oshiriladi. Ana shu holatning to'xtovsiz kimyoviy reaksiyalarning o'tishi uchun organizmni kerakli moddalar bilan ta'minlash zarur. Bu oziqa tarkibida bir qator muhim biologik moddalar bo'lishi kerakki, ular organizmning faolligini va seksual faoliyatiga aktiv ta'sir qilishi kerak.

Ana shunday oziqa moddalarni, ularning tarkibiy qismlarini afrodiziaklar deyiladi. Bu nom go'zallik xudosi Afrodita nomiga qo'yilgan bo'lib, grek mifologiyasida muhabbat (sevgi), bahor va hayotni himoya qiluvchidir.

Afrodiziaklarga bir qator o'simliklar, hayvonlardan olinadigan moddalar kiradi, ular organizmning seksual faoliyatiga har xil ta'sir qilish imkoniyatiga ega. Bulardan birlari odamning energiya kuchining hosil bo'lishini ta'minlaydi. Bular asosan karbonsuvlar va yog'lar (asosan ko'p to'yinmagan) dan iborat bo'lib, vitaminlar va boshqa biologik faol moddalarning so'rilishiga yordam beradi.

Bu holatning o'tishida yuqori sifatli suvning ahamiyati juda yuqori.

Boshqa guruh oziqa komponentlariga organizmning tuzilishi materiali sifatida muhim bo'lgan moddalardir. Bu moddalar yordamida jinsiy gormonlar, fermentlar, spermatozoidlar tashkil topadi, ularning almashinishi natijasida yana reproduktiv a'zolar to'qimalari, bir qancha seksual faoliyat uchun kerakli moddalar hosil bo'ladi. Bu guruh oziqa moddalariga oqsillar (aminokislotalar), minerallar, vitaminlar va vitamanga o'xshash, organik kislotalar, to'yinmagan yog' kislotalari va boshqa mikronutrientlar kiradi.

Uchinchi guruh oziqa moddalariga (eng kerakli) ular asosan reproduktiv a'zolari qon bilan ta'minlashni, asab-hissiyot holatni yaxshilash, ularning seksual stimulyatsiyasini ko'tarish kabi funktsiyalarni ta'minlaydi.

Keltirilgan oziqa modda guruhlari jinsiy faoliyat sohasi uchun o'ziga xos muhim hisoblanadi. Shuni aytish kerakki, ularning maksimal ta'siri ularni kompleks va proporsional holda afrodiziaklarni ishlatilganda yuzaga chiqadi. Har xil vaqtlarda va turli mamlakatlarda afrodiziaklarga har xil moddalarni kiritganlar. Bugungi kunda reklamalarning ko'payishi natijasida ayrim sintetik moddalar ham afrodiziaklarga kiritilmoqda. Bu uncha yaxshi emas. Agar tarixiy ma'lumotlarni hisobga olsak, an'anaga kirgan oziqa moddalari va qo'shimchalarni afrodiziaklarga kiritish kerak.

Eng ko'p tarqalgan va ommaboplar: artishok, sarimsoq, piyoz, xren, selderey, qo'ziqorinlar, grek yong'og'i, asal, banan, imbir, rayhon, koritsa, limon sharbati, tuxum, ikra, krevetka, baliq, trufel, achchiq shokolad va har xil dorivor o'simliklar.

O'simliklardan: jenshen, ginkgo biloba, eleuterokokk, limonnik, exinatsiya, sarimsoq va aloe.

Tabiiy afrodiziaklar ruhiyatni qo'rquvdan qutqaradi, nafas olish faollashadi, umumiy gormonlar - xususan testosteronning sathi oshadi. Bundan tashqari, afrodiziaklar spazmolitik ta'sir qilib, kichik chanoq a'zolariga qon kelishini kuchaytiradi va reproduktiv tizimni yaxshilaydi.

Shuni eslatish kerakki, afrodiziaklarning har xil ta'sir mexanizmlariga egadirlar. Shunga qaramay, ko'pchilik erkaklar jinsiy holatni qo'zg'atish uchun, g'orsimon tananing qon bilan to'lishiga yordam beradigan moddalarni qabul qilishga harakat qiladilar. Bu holatni juda to'g'ri deb bo'lmaydi, chunki seksual buzilishlar ayrim kasalliklarning oqibati bo'lishi mumkin. Oxirgi yillarda bunday holatlar 40 yoshdan keyin ko'pchilik kishilarda uchramoqda.

Erektile buzilishlar ko'pincha xolesterin va qondagi glyukoza miqdorining ko'tarilishi bilan bog'liqdir.

Bunday o'zgarishlarning hozirgi oziqlanishimiz madaniyatiga bog'liq bo'lib qoldi, chunki biz qabul qiladigan moddalar asosan tomirlar va asab tizimiga ta'sir qiladi. Shuning uchun seksual buzilishlarni profilaktika va tiklashda albatta oziqamizga biologik faol moddalarni kiritishimiz zarur.

Ular o'z vaqtida ortiqcha xolesterin va glyukozani bartaraf qilib, qon tarkibini yaxshilaydi, tomirlarni himoya qiladi.

Erektile buzilishlarning profilaktikasida BFQ (biologik faol qo'shimchalarning) ahamiyati

Bugungi kunda erektile funktsiyani stimulyatsiya qilishda qo'llanadigan zamonaviy ta'sir qiluvchi moddalar taklif qilinmoqda. Bu yangi preparatlar xohlagan erkaklarga qisqa muddatli ta'sir qilishi mumkin.

Shuni aytish kerakki, bu preparatlar seksual buzilishlarning asosiy kelib chiqish sabablarini butunlay hal qila olmaydilar, demak ularni butun hayoti davomida doimiy qabul qilishlari kerak bo'ladi. Biz yuqorida keltirdikki, seksual buzilishlarni "kvartet" kasalliklar sababchi ekanligi aniq. Shu sababli erektsiyaning buzulishi muammosiga yanada chuqur yondashish kerak deymiz.

Erektile disfunktsiyaning kelib chiqishini bartaraf qilish uchun keltirilgan kasalliklarning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik kerak, ular jinsiy disfunktsiyani keltirib chiqaradi. Erektisiyaning fiziologik fenomeni asosida g'orsimon tananing qon bilan to'ldirilishi tomirlar tarmog'iga bog'liqligi va uning asab tomonidan boshqarilishining yetishmovchiligi umumiy jinsiy seksual disfunktsiyaga olib keladi.

Eng ko'p, 75% mijozlarda tomirlarning jarohatlanishi va ularning innervatsiyasining buzilishi jinsiy erektile disfunktsiyaga olib keladi - bu kasallik umumiy modda almashinuvining buzilishi va surunkali stress bilan bog'liqdir. Shu bilan birga, qon tomirlarida va reproduktiv a'zolarida yallig'lanish holatining kelib chiqishida organizmda infeksiya o'chog'ining mavjudligi bilan bog'liqligini ham esdan chiqarmog'imiz kerak. Shu holatni hisobga olib, yuqorida keltirilgan kasalliklarning rivojlanib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Qachonki klinik belgilarning rivojlanishi kasallikning ancha chuqurlashib ketganligini ko'rsatadi. Bizda aniq postulat bor: "kasallikning oldini olish yengilroq, uni davolashdan ko'ra".

Bugungi ilmiy izlanishlar ko'rsatmoqdaki, erektil buzilishlarga olib keladigan kasalliklar mexanizmida nosog'lom ovqat moddalarini iste'mol qilish bilan bog'liq deyiladi. Biz qabul qiladigan oziqamiz to'qimalardagi hujayralarni, tomirlar tizimini, qon va limfa tarkibini, immun tizimini, nihoyat ichaklardagi mikrobiosenozning holatini tartibga soladi.

Bundan tashqari, jinsiy sohadagi fiziologik holatlarga ham ta'sir qiladi. Vaholanki, shuni aytish kerakki, bugungi kundagi supermarketlarda, hatto qo'lda yetishtirilayotgan oziqa sifatida ishlatilayotgan moddalarda organizm uchun eng kerakli bo'lgan mikronutrientlar defitsiti yuqori.

Ana shu holatlarni hisobga olgan holda, ma'lum miqdorda biologik faol qo'shimchalarni ishlatish ayni muhimdir. Buni ko'p sonli vatanimiz va chet ellik olimlarning ilmiy izlanishlarida keltirmoqdalarki, erkaklarning seksual disfunktsiyasida biologik faol qo'shimchalar katta foyda bermoqda. Ularni zamonaviy natural afrodiziaklar bilan qo'shib ishlatish o'ta zarurdir. Ularni ishlatish qoidalarini yaxshi bilish kerak.

Shuning uchun biologik faol qo'shimchalar bugungi kunda har kuni qabul qiladigan oziqa ratsioniga kiritilishi kerak.

Shu maqsadda biologik faol qo'shimchalarni qo'llash yo'nalishlarini keltirdik:

- BFQ eng avvalo fiziologik holatlar uchun o'ta muhim bo'lib, ular jinsiy faoliyatni boshqaradi, erkaklarda seksual potensiyasini ta'minlab, organizmda testosteron sintezini stimulyatsiya qiladi. Reproduktiv a'zolarida qon aylanishini, ruhiy-emotsional fonni, asab qo'zg'alishini va optimal energiya hosil qilishni yaxshilaydi.

- BFQ potensiyaning pasayishiga sababchi bo'ladigan kasalliklarning profilaktikasini ta'minlaydi va ularning rivojlanib ketishiga yo'l qo'ymaydi.

- BFQ erektil buzilishlarda effektiv korreksiya qiladi va jinsiy disfunktsiyani stimulyatsiya qiladi.

Testosteronni ko'tarishda: afrodiziaklarning ta'siri

Testosteron gormoni universal holatdagi gormonal tizimi bo'lib, nafaqat jinsiy faoliyatni boshqarmay, hatto liderlar va g'alaba qiluvchilar gormoni hisoblanadi. Bu gormon ruhiy-emotsional holatni, organizmda kuch va ruhni ko'taradi. Bu gormonning sintezini boshqarish har kuni iste'mol qiladigan oziqamiz orqali o'zimiz boshqarishimiz mumkin. Bir xil iste'mol qiladigan moddalarimiz testosteron sathini pasaytirishi mumkin, boshqa turlari esa uni hosil qilishni va faollashtirishlarini mumkin.

Masalan, juda o'tkir alkogol ichimligining katta bo'lmagan dozasi, tabiiy vinolar bu bosh gormonning hosil bo'lishini ko'taradi.

Ammo pivo ayollar gormonini hosil qilishni stimulyatsiya qiladi va ko'pincha odamni semirtiradi.

Pivoga qo'shiladigan xmel testosteron gormonining ishlab chiqarilishini susaytiradi.

Ma'lumki, deyarli ko'pchilik erkaklar go'sht mahsulotlariga o'ch. Bu tasodif emas albatta.

Qonning ximizmi xatosiz ko'rsatadiki, ya'ni oqsilga boy moddalardan iste'mol qilish o'ta muhimdir. Erkaklardagi normal gormonal holati uchun oqsilli moddalar bilan oziqlanish katta ahamiyatga ega. Shuning uchun yuqori baholanadigan oqsillarga boy go'shtli mahsulotlari bilan oziqlanish zarur chunki ular kerakli aminokislotalarga boy hisoblanadil va o'simlik oqsillaridan foydalanishlari zarur. Ammo shuni ham aytish kerakki, go'shtli ovqatlar yomon pishirilsa, undan hosil bo'ladigan indol, kresol, skatol kabi oxigrgi mahsulotlari ichaklarda ylg'ilib organizmga toksik ta'sir qiladi, hatto kanserogrogen moddalar hisoblanadi. Shuning uchun seksual faollikni, sog'lom uzoq umr ko'rish uchun tez so'riladigan oqsilga boy oziq-ovqatni tanlash zarur. Bunday foydali oziq moddalariga suv o'tlari, bug'doyning endi o'sgani bizda sumalak, asal, va boshqa o'simliklardan tayyorlanadigan moddalar, oqsilli gidrolizatlaridan, tayyorlangan aminokislotali komplekslari kiradi.

O'ta muhim foydali oziqa

Suv o'tlari, o'zining noyob tarkibiga asosan dengiz sabzavotlari deb atalishi bilan birga o'zida ko'p saqlangan biologik faol moddalarga boy.

Chuchuk suvda o'sadigan o'simliklarda ham biologik xususiyatlari baland moddalar mavjud, ammo dengiz o'tlaridek baland emas.

Misol uchun, spirulin - o'zida ko'p saqlaydigan protein va aminokislotalarga boy suv o'tidir. Spirulinaning tarkibida oqsillar juda ko'p aminokislotalarga boy. Bu o'simlikning foydasini qadimgi xalqlar yaxshi bilishgan. Masalan, Lotin Amerikasida spirulinni "muqaddas energiya manbai" deb ataganlar. Askarlarning asosiy oziq moddasi hisoblangan. Uning jangovar sifati undagi jinsiy gormonlarga boyligidir. Ana shuning uchun ham hozirgi paytda sportsmenlarning oziqlanish ratsioniga kiritilgan. Spirulindagi oqsillar organizmda hayvonlar oqsiliga qaraganda yaxshi so'riladi.

Hozirgi kunda nanoklaster texnologiyalari bilan tayyorlanayotgan spirulindagi oqsillarning effekti o'ta yuqori bo'lib, ularda parchalanishi bilan azot qoldiqlari umuman yo'q. Biz hozirgi kunda shu usulda tayyorlangan BFQ - spirulinni qo'llamoqdamiz.

Boshqa suv o'tlaridan - xlorella bo'lib oqsillarga boy, BFQ sifatida xlorodafilus hisoblanadi. Xlorofil oqsillarning maksimal so'rilishi uchun laktobakteriyalar moddalarining iste'mol qilinadigan ovqatlarda bo'lishi kerak. Laktobakteriyalar ichak tizimining asosiy mikroflorasi hisoblanadi. Ko'pchilik odamlarda surunkali defitsit holatida bo'lganligi uchun surunkali dizbakterio'z rivojlanadi va ko'chilik kasallarda prostatit rivojlanadi. Xlorella xuddi boshqa suv o'tlari kabi, ular to'g'ri o'stirilsa, ularning tarkibida jinsiy faoliyat uchun juda kerakli yod, selen, rux, kabi mikroelementlar mavjud.

Bu mikroelementlar organizmda reproduktiv tizim uchun muhim hisoblangan gormonlar sintezida qatnashadi.

Hozirgi kunda ayniqsa seksual buzulishlar yod defitsitida bo'ladigan gipotireoz bilan bog'liq. Organizmda rux va selenning yetishmovchiligidan testosteron hamda spermatozoidning sintezi buzuladi.

Ana shuni hisobga olgan holda, seksual sog'likni saqlash uchun oziqa moddalarini tabiatning bizga in'om etgan shu o'simlik preparatlari bilan boyitishimiz kerak. O'zimizning har kuni, juda bo'lmasa haftada bir necha bor tabiatning bergan in'omidan ovqatlik ratsionimizga qo'shishimiz kerak.

Erkaklarning seksual faoliyatiga yaxshi ta'sir qiladigan yana bir protein moddalaridan-asalchilik moddalaridir, gul changi kabi BFQ da "ko'k oltin" hisoblanadi. Perga (fermentlangan chang) va asal suti ko'k oltin hisoblanadi. Ana shu changdagi oqsil almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarga boy, hatto sut oqsili (kazein) dan ham ustundir. Gul changi - vitaminlar va minerallarga ham boy manba'dir. Ulardagi fitogormonlar antibakterial ta'siriga ega. Bundan tashqari, gul changi o'sish stimulyatori hisoblanadi va organizmni yoshaytiradi.

Bu preparatning yana bir xususiyati, modda o'simlikning erkaklik gormoni mavjud, shuning uchun ham gul changi sportsmenlarning oziq ratsionida, prostatit va bepushtlikni davolashda, seksual buzilishlarda qo'llaniladi.

BFQ dagi "ko'k oltin" ya'ni gul changining bir sutkalik dozasi 300-600 mg. Uni qo'llagandan keyin aniq natijasi 1-3 oy ichida kuzatiladi. Davolashda 2-3 haftalik kursda, keyinchalik haftalik tanaffus bilan o'tkazilishi kerak. Bir yilda 2-3 oy kursi bilan reproduktiv davr kasalligida o'tkaziladi.

Odam organizmiga yana yaxshi ta'sir ko'rsatadigan - asal sut - bu asal tarkibidagi modda. Buni shohana jele, BFQ da "Aktivin" deyiladi. Bu asal ona suti moddasi - sigir sutidan 5 marta oqsil ortiq hisoblanadi. Uning antibakterial, antiparazitar, zamburug'larga qarshi ta'siri kuchli hisoblanadi. Bu sut moddasi tabiatan steril, chirimaydi, zamburug'lanmaydi. Bu modda o'zida gonadotrop ta'siriga ega bo'lib, jinsiy bezlar funksiyasini boshqaradi.

Testosteronni ishlab chiqarishda alohida ahamiyatga ega - vitaminlar E, B guruhi, albatta vitamin C.

Bundan tashqari testosteronni stimulyatsiya qiladigan adaptogenlar - jenshen, eleuterokokk, xitoy limonnik va boshqalar. Rossiyada ko'proq qo'llaniladigan - pustirnik va xren. Xrenni Rossiyada - rus jensheni deyiladi. Petrushka ildizi ham juda foydali hisoblanadi.

Bu moddalarni kompleks holda qo'llash yaxshi natija beradi. Shuning uchun BFQni kunning birinchi yarmida ishlatish (kechki paytlar situatsion stimulyatsiya uchun) 2-4 haftalik kursi bilan bir yil mobaynida qo'llaniladi. "Ko'k oltin", sarimsoq, ginkgo biloba bilan birga ishlatgan ma'quldir.

Shunday qilib, testosteronning sathini bir me'yorda tutish uchun kerakli darajada tabiiy holdagi mahsulotlar mavjud. Kishilar bilishi shart: spirtli ichimliklar istemol qilish, chekish, istemol qilish, kam harakat organizmdagi hamma gormonlarni, xususan testosteronni ishlab chiqarishini susaytiradi. Shunga qo'shimcha holda, oziqa sifatini yaxshilash va fizkultura bilan shug'ullanish yaxshi yordam beradi.

Eretil disfunktsiyada biologik faol qo'shimchalarning ahamiyati

1. Tomirlar kasalligining va ularning buzulishi hamda umumiy modda almashinuvining profilaktikasida BFQning ahamiyati

Hozirgi zamonda insoniyat uchun eng xavfli kasalliklar - bu moddalar almashinuvining buzilishi natijasida yuzaga chiqadigan kasalliklar hisoblanadi. Bularning ichida eng avvalo ateroskleroz va semirishdir. Ana shu kasalliklar orqali yurakning ishemik kasalligi, qandli diabet II tipi va arterial gipertenziya kelib chiqadi.

Bu kasalliklar nafaqat jinsiy disfunktsiyaga olib kelmay, balki eng ko'p tarqalgan to'satdan yosh erkaklarning (35 va undan keyin) o'limidir. Nima uchun shunday? Chunki har bir erkak to'yib ovqat iste'mol qilish, uning ustiga yog'li, shirinliklar bilan iste'mol qilishni yaxshi ko'radi. Demak, ularda ortiqcha yuk paydo bo'lib, kam harakat qiladigan bo'lib qoladilar. Bu hamda spirtli ichimliklarni ko'paytiradilar va surunkali gipodinamiyaga o'tadilar.

Spirtli ichimliklar - avvalo qo'shimcha yuk, ya'ni semirish, modda almashinuvining va erkaklik jinsiy gormonining buzilishiga olib, keladi. Spirtli ichimliklar birinchi navbatda jigarning va tomirlarining dushmani. Avvalo tomirlarni kengaytiradigan effekt bersa, keyinchalik tomirlar spazmiga olib keladi.

Hozirgi kunda odamlarda spirtli ichimliklarni doimiy iste'mol qilganlarida "tomirlari toza" bo'ladi degan fikrlar mavjud, bu xatodir.

Alkogol - tomirlarda ateroskleroz, ayniqsa yurak, miya va penial qon tomirlarida chuqur o'zgarishlarga olib keladi. Asta-sekinlik bilan dozasini oshiradi - hayot qisqaradi. Kasallanish ichuvchilar ichida 2-3 marta, o'lim esa 3-5 marta ko'pdir.

Shuning uchun alkohol suyuqliklarini ichmaslik, toza holda yrish sog'liqning kafolati va seksual hayotning quvonchidir.

Ana shunday noto'g'ri hayot kechirishning eng erta yuzaga chiqaradigan oqibati - bu jinsiy faoliyatning buzulishi va bepushtlikning sababchisi hisoblanadi.

Hozir 40 yoshgacha erkaklarning 40% bepushtlik bilan, 50 yoshdan oshganlarning 80% da bepushtlik kuzatilmoqda. Undan keyingi asorati - erektsiyaning yo'qolishi hisoblanadi.

Bundan keyingi bosqichlarda - qondagi aterogen "xolesterin" va glyukoza miqdori oshib, tomirlarni, penial arteriyalarni toraytiradi, qon bilan to'lishini buzadi.

Shuning uchun BFQ (biologik faol qo'shimchalarni) ishlatishning asosiy maqsadini quyidagicha izohlash mumkin.

- Aterogen lipidlarning qonda hosil bo'lish fraksiyasini profilaktika qilish

- O'z vaqtida glyukozaning utilizatsiyasini va uning ortiqcha qismini buyraklar orqali chiqarish. Agar buyraklar orqali chiqarilmasa, buyraketishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

- Tomirlarning ichki qavatini himoya qilish

Bu maqsadni amalga oshirishda keng tarqalgan nutrisiologik moddalar - ular tarkibida nutrieiyntlar bor, undan tashqari parafarmasevtiklardan foydalanish kerak. Ular bir necha guruhlarga bo'linadi.

Birinchi guruh – kabonsuvlar, lipidlar almashinuvini korreksiya qiluvchilar.

Bu guruhga fosfatidilxolin, ko'p to'yinmagan yog' kislotalari va proteolitik fermentlar kiradi. Bu maqsadni amalga oshirish uchun B guruhi vitaminlari va oziqa tolalari tavsiya qilinadi.

Fosfatidilxolin, lesitinning asosiy komponenti bo'lib, kuchli emulgator, qondagi lipidlarning bir xilda saqlanishi va ularning xolesterin blyashkalarini hosil qilishiga yo'l qo'ymaslik, trombositlarning agregatsiyasini pasaytirish va qonning reologik xususiyatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, fosfatidilxolin juda yaxshi gepatoprotektor bo'lib, jigarining karbonsuvlar va lipidlar almashinuvida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Oziqa moddalardan soya, araxis, tuxum, jigar fosfatidilxolonga boy hisoblanadi. Bu moddalarga alternativ holda soya lesitini bo'lib, uning tarkibida kompleks fosfatidilholinlar bo'lib, ko'proq fosfatidilenozitlar va fosfatidiletanolamin bo'ladi. Oziqaga qo'shiladigan biologik faol qo'shimchalardan lesitin-xolin - ma'lum texnologiyalarni ishlatilishi bilan fosfatidilxolin konsentratsiyasini oziqa oshiradi, ular tarkibida to'yingan yog' kislotalari

bo'lmaydi. Lesitinning tavsiya qilinadigan dozasi 1200 mg/sutka ovqat paytida kapsula holida qabul qilish mumkin.

Ko'p to'yinmagan yog' kislotalari (KTYK)

Bu guruhga omega-3 kiradi, chuqur suv havzalarida yashaydigan baliq yog'larida bo'ladi.

Uning ta'siri ko'p tarmoqli bo'lib, asosan erkaklarning jinsiy faoliyatiga ta'siri muhim hisoblanadi. Hozirgi sharoitda har kungi oziqamizda tomirlar kasalligini keltirib chiqarish havfi bo'lganda, ko'p to'yinmagan yog' kislotalarining ahamiyati katta bo'lib, almashtirib bo'lmaydigan faktorlardan hisoblanadi. Asosan ularning ta'siri qon tarkibini va tomirlar devorini mustahkamlaydi. Ularning bu xususiyatlari KTYK metabolitlari (organizmda ulardan hosil bo'ladigan moddalar) trombositlar membranasi optimallashtirib, ularda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan agregatsiya va tromb hosil qilishni to'xtatadi va shuning bilan qonning oqish xususiyati kuchayadi.

Bu moddalarni ishlatishda antiagregant effekti paydo bo'ladi, uni aspirinning ta'siri bilan tenglashtirish mumkin. Aspirindan farqi KTYKning ta'siri mutlaqo fiziologik yo'nalishda o'tadi.

To'yinmagan yog' kislotalarning ta'siri ostida tomirlarda kengayish bo'lib, eritrotsitlarning faolligi oshadi, to'qimalardagi hujayralar glyukozani qabul qilishi kuchayadi, nihoyat to'qima va a'zolarining kislorod va energiyaga ta'minoti ko'tariladi.

KTYKning eng muhim effektlaridan yana antiaterogen xususiyati bo'lib, "yomon" og'ir aterogenli lipoproteidlarning hosil bo'lishiga to'siq bo'lishidir. KTYKning oziqa moddalarida bo'lishi tomirlarda aterosklerotik o'zgarishlar bo'lishi havfini susaytiradi. Xulosa qilib aytganda, tomirlarga ta'sir qiluvchi bu klass nutritsiologik moddalarning xususiyatlari o'ta muhim bo'lib, reproduktiv a'zolarining tomirlari tozaligini, qon oqishini mutadil ushlab turishi va ereksiya mexanizmiga optimal ta'sir qilishidir. KTYKning natural manbai sifatida BFQdan akula balig'ining jigari yog'i va omega-3/60 ni keltirish mumkin.

Bularni qo'llashda ularning profilaktik dozasi 2 kapsuladan 3-4 marta hafta mobaynida qo'llash. Agar erektil disfunktsiya paydo bo'lganda, ularning dozasi har kunga o'tkazib, kurs bilan qabul qilish va gepatoprotektorlardan lesitinni qo'shish optimal deb hisoblanadi.

Oziqa tolalari. Bu guruh nutritsiologik moddalarning ahamiyati katta. Qaynatilmaydigan ayrim oziqa moddalarida (sitruslar, olma, kartoshka po'stlog'i, suv o'tlari, bug'doy kepagi va boshqalar) tabiiy o'simliklarda bo'lib, ular ichaklarni toksik moddalardan tozalaydi, ularning harakatini stimulyatsiya qiladi. Oziqa tolalari ichaklardan katta miqdorda yomon ta'sir qiluvchi zaharli moddalarni chiqarib, asab va tomirlarni zahardan tozalab, o'z-o'zidan zaharlanishning oldini oladi.

O'simlik enterosorbentlari ham karbonsuvlar va lipidlar almashinuvini boshqaradi, ichaklardan ortiqcha glyukozani, xolesterin va lipidlarni chiqarib, "kvartet" kasalliklarning rivojlanishiga hamda potentsiyaning buzilishiga to'siq bo'ladi. Bundan tashqari, oziqa tolalari ichaklarda normal mikroflorani saqlab, disbiozdan, ya'ni organizmadagi infeksiya o'chog'ini bartaraf qiladi.

Kasalliklardan profilaktika qilish va sog'lomlashtirish maqsadida har xil oziqa tolalarini ishlatishda ularning alohida ta'sir qilish faoliyatini hisobga olish zarur.

Masalan, juda baland sorbsion xususiyatiga ega bo'lgan suvda eriydigan gemiselyuloza, o'simlik qatronlari va pektin bo'lib, katta miqdorda suv o'tlari, kanop, olmaning po'stlog'ida va sitruslarda ko'p miqdorda bo'ladi.

Bu moddalarning sorbsion xususiyati lipidlarga, glyukozaga, og'ir metallar toksinlariga suvda erimaydigan sellyuloza tolalariga qaraganda ancha yuqori hisoblanadi. Shuning uchun ham ularni kombinatsiya holatida har xil tola turlarini ishlatish muhimroq hisoblanadi.

Ana shunday qo'shma holda tayyorlangan oziqa tolalariga "pro-volokno" kiradi. Bu moddaning alohida xususiyati shundaki, ular har xil faoliyat ko'rsatadigan oziqa tolalaridan tashkil topgan. Ular suvda eriydigan - pektin, qatron, erimaydigan - sellyuloza, ularning aralashmalari. Ana shunday aralashmalar baland detoksikatsion potentsialga ega.

Bug'doy o'smasi, ananas, antioksidant va yallig'lanishga qarshi effektga ega.

Yong'oq - antibakterial, oshqovoq urug'i, kanop urug'i parazitlarga qarshi faolligi mavjud.

Suvda eriydigan tolalarga xlorella, dengiz suv o'ti, spirulina va lyutserna (beda) kiradi. Ana shulardan lyutserna (beda) qondagi glyukoza miqdorini pasaytiradi.

Oziqa tolalari sifatida "fito-energiya" kokteylini ishlatish, undan tashqari bir qancha karam turlari muhim rol o'ynaydi. Karam libidoni kuchaytiradi, shuning uchun tibbiyotda jinsiy xususiyatni oshirish maqsadida foydalaniladi.

Shunday qilib, oziqa tolalarini organizmning sog'lomligi uchun, hamda seksual faoliyatni yaxshilash maqsadida hammasini ishlatish mumkin.

Ikkinchi guruh: Bu guruh moddalari qonning reologik xususiyatlarini yaxshilaydigan, tomirlar devorini mustahkamlovchi va angioprotektorlar bo'lib hisoblanadi. Shulardan suvni optimallashtiruvchilar: ginkgo biloba, qizil uzum urug'lari, gotu kola, proteolitik fermentlar, akula jigarining yog'i va vitamin E. Ginkgo biloba nafaqat tomirlar sog'lig'iga, ularda ateriosklerotik plaklar hosil bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Gotu kola ruhiy-emotsional

holatni bartaraf qilib, stressga qarshi mustahkamlaydi. Vitamin E va akula jigarining yog'i impuls-larni tomirlar devoriga yaxshi o'tkazib, g'orsimon tanaga qon bilan to'lishini ta'minlaydi.

Gotu kola ruhiy-emotsional holatni yumshatadi.

Hammaga hozir ma'lumki, qonning aylanishida, uning hayotbaxshligi tomirlarda qonning, plazmaning oqishiga bog'liq, uni hosil qilishda ularning tarkibida suv borligini hisobga olish kerak. Bu mexanizm ancha murakkabdir. Agar organizmga suv o'z vaqtida tushmasa, tomirlarda turg'un holat kuzatilib, tromb paydo bo'lishi, aterosklerotik qoplamalar vujudga kelishi mumkin. Shuni ham aytish kerakki, organizmga tushgan hamma suvlar plazmaga aylanishi yuzaga chiqmaydi. Tushadigan suv o'zining parametrlari bilan talab qilinadigan holatiga to'g'ri kelmasa, uning singishi yomon bo'lib, foydasi bo'lmaydi. Unday suvlar organizmdan tez buyrak va ichaklar orqali chiqib ketadi. Aytish lozimki, hujayra va to'qimalarga mos keladigan suvlar bor, ular yengil so'riladi va tanada juda muhim faoliyat ko'rsatadilar.

Bunday suvlarni xalqimiz "tirik" suv deyishadi.

Bunday suvlar organizmda energiya hosil qilib, so'rilishi oson, hujayra va to'qimalarga kerakli hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda yangi texnologiyalarning paydo bo'lishi bilan oddiy suvlarning ham xususiyatlarini o'zgartirish imkoniyati yaratildi. Shu maqsad uchun, optimizatorlar paydo bo'ldiki, hatto uy sharoitida oddiy suvni tirik suvga aylantirish mumkin. Masalan, alka-mayn (koral kango kukunidan tayyorlangan), gidroksil va mikrogidrin.

E'tibor bering. Organizmdagi glyukoza miqdorini kamaytirish uchun ko'p suv ichish bilan chiqarishga urin-mang. Qandli diabetda organizmdagi ortiqcha glyukozani buyraklar orqali chiqarishda buyrak tomirlarini jarohatlab, buyraklar faoliyatini buzib qo'yish mumkin. Ortiqcha glyukozani chiqarishning eng optimal yo'li - ichaklar orqalidir.

Uchinchi guruh. Bu guruh moddalari reproduktiv a'zolarga arterial qonning kelishini kuchaytirish xususiyatiga egadirlar. Ana shu holat uchun g'orsimon tanachalarda qon bilan to'lishini yaxshilash bo'lib, bu erektsiya fenomenini yaxshilashdir.

Parafarmasevtik moddalardan jinsiy a'zolarga qonning kelishini kuchaytiradigan xususiyatiga ega: ginkgo biloba, aloe vera, sarimsoq, piyoz, artishok.

To'rtinchi guruh. Bu moddalar semizlik va qandli diabetning ikkinchi tipida qo'llaniladi. Bunga BFQlar kiradi. Ularning funksiyasi metabolik holatlarni tezlashtiradi, hamda to'qimalarning retseptorlarini insulinga sezuvchanligini optimallashtirishdir.

Gipertoniyaning profilaktikasi va uning rivojlanishining oldini olishda **BFQning ahamiyati**

Erektillik faoliyatining buzilishida eng asosiy sabablaridan biri gipertoniya kasalligidir. Uning ko'rinishi qon bosimining yuqori darajada ko'tarilishi bo'lib, tomirlar tonusi o'zgaradi.

Qon bosimi uzoq vaqt baland bo'lsa, arterial qon tomirlari devorlari qalinlashadi, qon tomirlarini kengaytiradigan dorivor moddalarga reflektor ta'siri buziladi. Ana shu buzilishlar g'orsimon tananing qon bilan to'lishishi to'liq bo'lmay, erektsiya mexanizmi buziladi.

Ayrim holatlarda gipertoniya kasalligida qon bosimini tushirish ham qiyin bo'lib qoladi. Gipertoniya kasalligida bosh miyaga qonning kelishi yetarli (ishemiya) darajada bo'lmaydi. Buning sababi asab markazlarida giperaktiv holat rivojlanib, tomirlar tonusini boshqarish buziladi, arterial qon bosimi ko'tarilib ketadi. Bu holatga surunkali stresslar olib kelishini butun jahon fani tasdiqlagan.

Bosh miya o'zining oziqasini ta'minlash uchun qonni periferik qon tomirlaridan oladi, Bosh miya birinchi, hayotiy muhim a'zodir. Shuning uchun gipertoniya periferik qon tomirlarida, demak jinsiy tizimlarda ham bosim tushib ketadi. Bu holatni tiklash uchun sintetik tomirlarni kengaytiradigan dorilardan "Viagra" seksual buzilishlarda qo'llagan, ular vaqtincha effekt berganlar. Agar shu holatni shunday yo'llar bilan (erektil disfunktsiyani) davolasalar, unda bosh miya ishi yomonlashadi.

Demak, seksual buzilishlarni gipertoniya kasalligida bosh miyani davolashdan boshlash kerak. Eng muhim gipertoniya kasalligida nutrisiologik moddalar miyadagi qon aylanishini tiklaydi va ruhiy-hissiyatga ham yaxshi ta'sir qiladi. Bularga nanoklastarli ginkgo biloba bilan sarimsoq, gotu kola, vitamin E, vitamin kompleks B, o'tlar yig'indisi - 5, biologik faol moddalardan suvlarni optimallashtiradigan alkamayn va gidroseldir.

Bosh miyadagi asab markazlarida metabolik holatni yaxshilash uchun fosfolipidlar (lesitin-xolin), aminokislotalar - tirozin, triptofan, glyutamin, akula jigari yog'i yoki omega 3/60 tavsiya qilinadi.

Miyada energiya hosil qilish, g'orsimon tanada qon bilan to'lishini ta'minlash uchun koferment Q-10 va kompleks B vitamini kerak.

BFQning reproduktiv a'zolarining infeksiyon kasalliklaridagi profilaktikasidagi ahamiyati

Har xil infeksiyalar g'orsimon tanadagi tomirlarning endoteliyasini jarohatlashi mumkin. Bunday holatlar ko'pincha xlamidiyalar, mikoplazma, gonoreyada, ureoplazmada, stafilokokk, streptokokklar va ichak tayoqchalari bilan yallig'langanda kuzatiladi. Agar yana zamburug'lar bilan ham kuzatilganida yoki parazitlar bo'lganda surtma tayyorlash,

nativ qon preparatlarini tekshirish kerak. Infeksiya bilan yiringlash holatlari bo'lganda, albatta, antiinfeksion, antiparazitar davolash bilan birga fermentlar, immunoterapiya o'tkazilishi shart.

Eretil disfunktsiyada situatsion korreksiya qilishda BFQ larning qollanishlari

Agar yuqorida ko'rsatilgan kasalliklar bilan tomirlar yoki nevrologik kasalliklari bilan erektsiyaning buzilishiga olib kelinsa, kasallikning bu fazasida, albatta, ereksil funktsiyani qo'shimcha stimulyatsiya qilish zarur. Bugungi kun tibbiyotining imkoniyatlari katta, bitta ham erkak seksual buzilishlar bilan behuda bezovta bo'lishi kerak emas. Bugungi bozorda jinsiy disfunktsiyalarni stimulyatsiya qiladigan sintetik materiallardan tortib, ko'p komponentli BFQni oziqaga qo'shish imkoniyatlari mavjud.

Qadimda, "afrodiziaklar" ko'pchiligi zahar bo'lganlar. Qadimgi Rimda ana shunday moddalar bilan savdo qilinsa, qonun asosida jazolanganlar. Bugungi kunda ham ehtiyot bo'lish kerak. Har xil reklamalarga ham ishonish qiyin. Ko'pchilik hollarda stimulyatsiya ta'siri ostida gipertoniya krizisi, yurak yetishmovchiligi yoki priapizm (ko'p soatli og'riqli erektsiya) kabi kasalliklari bilan asoratlanib qolishlari mumkin.

Kimyoviy stimulyatorlar, ular medikamentlar hisoblanadilar

Hozirgi zamonaviy farmasevtika bozori situatsion stimulyatorlari bo'lib, ancha effektli preparatlar ishlab chiqilmoqda. Vaholanki, shuni aytish zarurki, ular hammasi bir xil ravishda ta'sir kuchiga ega bo'lib, natijada stimulyatsiya seksual ta'sirning bir sathda bo'ladi.

Agar buni aniqroq aytadigan bo'lsak, penial tomirlar endoteliasidagi azot oksidini ishlab chiqarish faollashsa, tomirlarni kengaytirish va g'orsimon tana tomirlariga qon kelishini kuchaytiradi. Uning fiziologik erektsiya mexanizmi ko'p qirrali bo'lib, ruhiy-emotsional, asab, gormonal boshqaruvlarini o'z ichiga oladi.

Bugungi kunda ham moddalarning barchasi sun'iy sintez qilingan bo'lib, ta'siri toza simptomatik xarakterga ega bo'ladi. Ularning ko'pchiligi bemorlardagi qarama-qarshiliklarga to'g'ri kelmay qolishi mumkin. Masalan, yurak-qon tomirlari tizimi kasalliklarida ishlatiladigan dorivor moddalar tarkibida nitratlar borligi sababli erekil buzilishlar mavjud. Ulardagi erektsiyaning buzilishi yengil bo'lganligi uchun, ularga tabiiy biokorrektorlarni tavsiya qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Natural biokorrektorlar va ozuqaga BFQning ishlatilishi

Biogen stimulyatorlar BFQning ingredientlari bo'lib, nafaqat erektsiyaning stimulyatori bo'lib qolmay, organizmning ko'pchilik o'zgarishlarida, xususan, seksual buzilishlariga

olib keladigan ko'pchilik kasalliklariga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadigan moddalardir. Ularni ishlatishdagi xavfsizlik omillari ularni uzoq muddat ishlatish imkoniyati va effektivlik ta'sirini kuchaytiradi. Ulardagi ko'p komponentligi va har xil tabiiy moddalarni qo'shma holda ishlatish, xususan, BFQ bilan seksual har xil buzilishlarni effektiv holatda stimulyatsiya qila oladilar.

Erektile faoliyatini tiklashda ishlatiladigan biokorrektorlar

Zamonaviy bozorda hozirgi kunda qator o'simlik moddalari arsenali mavjudki, ular nafaqat jinsiy faoliyatni effektiv stimulyatsiya qilmay, ular tarkibida biologik faol moddalarga boyligi bilan reproduktiv sohaga, batamom butun organizmga har tomonlama ta'sir qila oladilar.

Nutriseytika va parafarmaseytika - BFQlar ingredientlarinig ajratilishlari shartli hisoblanib, o'simlik va hayvonlardan olinadigan moddalar - biz parafarmaseytika deb ataymiz, ularning davolash xususiyatlari juda baland bo'lib, ular tarkibida boy oziqa moddalari- ya'ni nutrientlar bordir.

Nutrisevtika

Universal oziqa moddalari tarkibiga kiritilgan oziqa faktorlarga ega bolgan hamma moddalar har kungi oziqa ratsioniga kiritilishi kerak. Ana shunday nutriseytikadagi moddalar – lesitin va ko'p to'yinmagan yog' kislotalaridir.

Lesitin - organizm uchun o'zining eng muhim xususiyati bilan yuqorida keltirilganlardan tashqari boshqa bir qator foydali xususiyatlari bo'lib seksual qo'zg'alishlarni asab tizimida regulyatsiya qiladi.

Lesitinning asosiy komponenti fosfatidilxolindan iborat, tizimli elementlardan iborat bo'lib, hujayralarning biomembranasi uchun protektori hamda asab hujayralari uchun ham muhimdir.

Fosfatidilxolin - bu xolinga boy manba bo'lib, asosan, asab hujayralari uchun neyromediatorlardan atsetilxolinni hosil qilishda muhim hisoblanadi. Atsetilxolin ta'sirida asab impulslarini seksual qo'zg'alishini bel-dumg'oza qismidan jinsiy sohaga o'tkazib, orqa miyaning g'orsimon tana tomirlari kengaytiriladi va urug' chiqarishni tashkil qiladi.

Shuni aytish zarurki, sinapslar hamma asab tizimga tarqalgan, ular xotira, xayol qilish, ruhiy-hissiy iztirob kabi muhim funksiyalarga mas'uldir. Shuning uchun tez-tez bo'ladigan stress holatlari, uzoq asablanishlar bu muhim mediatorning zahirasini tamom qiladi.

Har kungi hayotda bunday holatlar nafaqat xotirani, hatto libidoni (xohishni), shu bilan birga potensiyani susaytiradi. Ana shundan xalos bo'lish mumkin, qachonki ruhiy-emotsional holatning yomonlashishida va stresslar paytida atsetilxolinning zahirasini to'ldirish kerak bo'ladi. Buning uchun shunday oziqa moddalarini iste'mol qilish kerakki,

uning sintezini doimiy ta'minlash zarur. Bunday moddalarga - lesitin-xolin, vitamin B guruhi kiradi. Albatda BFQni oziqaga kiritish kerak.

Ko'p to'yinmagan yog' kislotalari

Tarixda shunday bir ishq egasi o'tganki, uning o'z siri bo'lib, o'z sevgilisi bilan uchrashishidan oldin foydalangan. Uchrashuvdan oldin iste'mol qiladigan modda- qizil ikra bo'lgan. Haqiqatan ham qizil ikra klassik afrodiziaklarga kiradi. Uning asosan yuqori qimmatbaho bo'lishi asosan uning tarkibida ko'p to'yinmagan yog' kislotalarining borligidir.

Omega-3 juda yaxshi energiya manbai hisoblanadi. Uning asosiy siri ko'p to'yinmagan yog' kislotalarining "seksual" ta'siri bolib potensiyani boshqarishidir.

Bu muhim yog'larning qizil ikradan tashqari chuqur suv xavzasida yashovchi baliqlarda: akula, seld, skumbriya, losos, treska, kambalada mavjud. Baliqning bu xususiyati hamma vaqt ham qo'zg'atuvchi oziqa hisoblangan. Ularni iste'mol qilish sir bo'lib qolgan, hatto uni qullarga berish man etilgan.

Ko'p to'yinmagan yog' kislotalariga boy manbalardan akula balig'ining jigaridan olinadigan yog'idir. Bu biologik faol qo'shimchaning boshqa xususiyatlari ham ko'p. Xususan, tarkibida tabiiy yodning miqdori ko'p bo'lib, qalqonsimon bezining faolligini oshirib, energiya hosil qilishda va modda almashinuvida katta ahamiyatga ega.

Akula balig'ining jigar yog'i infeksiyalarga qarshi tabiiy antibiotiklarga ham egadir. Uning nomi lotincha *Squalus Acantias* - skvalamin yoki skvalen deb ataladi. Ayrim tadqiqotchilar fikricha bu yog'ning antibakterial faolligi ampitsilindan ham baland deb hisoblaganlar, hatto zamburug'larga qarshi ta'siri bor. Bundan tashqari immunomodulyator hisoblanadi ayniqsa uning tarkibida alkigliserol bo'lib suyak iligi faoliyatini ko'taradi. Akula yog'i oq qon tanachalarini faollashtirib viruslar va boshqa infeksiyalarga ta'sir ko'rsatadi va immunitetni ko'taradi.

Albatta akula jigari yog'ini oziqaga kiritish kerak.

Vitamin E - muhim antioksidant, spermatogen epiteliylarni erkin radikallardan himoya qiladi. Vitamin E ishtirokida spermatozoidlarning ishlab chiqarilishi, fertil (spermaning tuxum hujayralarini urug'lantirish funksiyasini oshiradi) va erkaklik potensiyasi kuchayadi.

Vitamin E ning organizmdagi yetishmovchiligi reproduktiv a'zolarining generativ o'zgarishi natijasida steril bo'lib qolishiga olib keladi. Bu Vitamin E ning seksual sohaga yaxshi ta'sir qilishini ko'rsatadi.

Vitamin E ni oziqaga kiritish kerak.

Rux - jinsiy aloqani kuchaytiradi, gipofizning gonadotropin gormonini, testosteron sintezini va sperma mahsulotini stimulyatsiya qiladi. Bundan tashqari reproduktiv fiziologik faollikni ta'minlaydi. Oziqa tarkibida rux moddasining yetishmovchiligi jinsiy rivojlanishni sekinlashtiradi. **Ruxning** oziqa moddalari ko'pligida libidoni (xohishni) erkak va ayollarda stimulyatsiya qiladi.

Vitaminlar B guruhi. Vitamin B₃ (niatsin) - qondagi xolesterinni pasaytiradi, arteriya va kapillyarlarda qon aylanishini kuchaytirib, kichik chanoq a'zolarida qon aylanishini muntazamlashtirib libidoni kuchaytiradi.

Vitaminlar B₆ va B₉ - spermatogenezda va testosteronning sintezida qatnashadi.

Vitamin B₁ - energiya hosil bo'lishini boshqaradi. Refrakter davrini (jinsiy aloqadan keyingi tiklanish vaqti) qisqartiradi.

B vitaminlar guruhini oziq-ovqatga qo'shish kerak.

Aminokislotalar - oqsil (yuqori baholanadigan va eng muhim manbai) organizmda testosteron, androgen va boshqa gormonlarning hosil bo'lishiga, spermatogenezni hamda jinsiy aloqadan keyingi refrakter davrini qisqartirish, urug' chiqarishdan keyin tezda tiklanishiga ta'sir qiladi.

Arginin - sitrulin - bu aminokislotalar ishtirokida organizmda oksid azot - endotelial relaksatsiya qiladigan faktor tomirlar tonusini tushirib, seksual tizimdagi arteriyalarda qon bilan to'lishini ta'minlaydi. Arginin urug' suyuqligida ham bo'ladi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, arginin yetishmovchiligi spermatogenez va jinsiy rivojlanishni sekinlashtiradi.

Arginin muhim aminokislota bo'lib, tana og'irligini kamaytirib, mushak massasini o'stiradi.

Arginin kokos, grek yong'og'ida, pista moyida, sut mahsulotlarida, sabzavot sharbatlarida, ovsyanka donida, yangi o'sgan bug'doyda, hamma oqsilli moddalarda uchraydi. Shizofreniya, herpes - virus kasalliklari bilan kasallangan kishilarga arginin ko'p oziqalar mumkin emas.

Hamma aminokislotalar seksual reaksiyalar, fermentlar sintezida, asab impulslarini o'tkazishda, ruhiy-emotsional fonni muntazamlashtirish qobiliyatlariga egadilar.

BFQ oziqaga: protoviti, biosheyp, kokteyl "slimsheyk"

Spirulina va boshqa tabiiy aminokislotalar manbalari.

Kalsiy - bu mikroelement organizmda muntazam fiziologik holatlarning o'tishiga va seksual tizimda o'ta muhim hisoblanadi.

Kalsiyning yetishmovchiligi libidoni susaytiradi, potensiya pasayadi, erkaklik fertil (urug'lantirish qobiliyati) holati pasayadi hamda vaqtdan oldin urug' chiqarish holatiga olib keladi.

BFQ oziqaga: Kalsiy medjik, altimeyt.

Seksual stimulyatsiya qiladigan minerallardan iborat moddalarni tashqi ishlatilishi Sharq tibbiyotida ko'p ishlatilgan: mineral smolasi, dur, oltin, kumush, mis, temir, qahrabo.

Xolesterin. Xolesterinni ko'pchilik holatlarda yomon modda sifatida odamlar tushunadi.

Shuning uchun xolesterin dushman emas, balki do'st. Xolesterin - testosteronning ishlab chiqarilishida asosiy sababchi hisoblanadi. Agar ovqat iste'moli kamayib ketgan bo'lsa, xolesterin miqdori tushib ketadi. Shunday qilib, xolesterin erkaklarning gormonal fonini ushlab turishda muhim ahamiyatga ega. Demak, sutkalik kaloriya berishning optimal oltin o'rtasini topish zarur.

Parafarmasevtika

Aloe vera. Bu o'simlikning davolash xususiyati 3 ming yil avval topilgan. Hozirgi kunda ko'pchilik mutaxassislar aloe verani afrodiziaklarning birinchi qatoriga qo'ymoqdalar. Hatto sanskrit tilida bu o'simlik "kumare" deyilib, "yoshlik" degan ma'noni anglatadi. Demak, bu o'simlik energiya berish xususiyatiga ega bo'lib, erkak va ayollarni yoshaytiradi. Buning asosiy siri reproduktiv sohaga qon kelishini kuchaytirishdir. Nafaqat gormonal balansni tiklab qolmay, g'orsimon tanaga qon kelishini kuchaytirib, erektsiya qobiliyatini oshiradi, bunda muhimki arteriyalarni sog'lomlashtiradi.

Aloening yana bir xususiyati mahalliy qon aylanishni yaxshilab, reproduktiv tizimdagi yallig'lanishlarda alohida ijobiy ahamiyatga ega. Uning reparativ (to'qimalarning butunligini tiklash) va proliferativ (hujayralarning bo'linishini stimulyatsiya qiladi) faolligi bo'lib, odamdagi immunoreaktiv faoliyatini ko'taradi.

Shuning uchun ham fitoterapevtlar prostatitni davolashda ko'p qo'llaydilar. Uning yana bir xususiyati, bu o'simlik oshqozon osti bezining Langerans orolchalari hujayralarining proliferatsiyasini stimulyatsiya qiladi. Bu juda muhimki, qandli diabet kasalligida jinsiy impotensiya kelib chiqishining sababchisidir.

Aloe - har xil kasalliklarni davolashda ham muhim ahamiyatga ega. Bu o'simlik sharbati - shirasi erkak va ayollar uchun yoshlik eliksiri deyiladi. Uning mikroblarga, virus, zambrug'larga qarshi, hamda reparative xususiyatlariga ega bo'lib prostatit, uretritlarni davolashda keng qo'llaniladi. Bundan tashqari Lahgergans orollari hujayralarini proliferatsiya qiladi. Shuning uchun qandli diabet kasalligini davolashda ham o'ta muhim hisoblanadi. Aloeni erkaklar va ayollar uchun yoshlik eliksiri deyiladi. Uning tavsiya

qiladigan dozasi 0,04-0,03 g/sutka, ya'ni 10-30 mg gidroksiantroxinon sutkada 0,1 g bir martalik dozasi bo'lib, kechqurun beriladi.

Aloe veraning ichimlik uchun ishlatiladigan dozasi (1-2 doza) 10-30 kungacha ichiladi. Uning oziqa sifatida ishlatilishida sharbati 1-2 dozada 2-3 marta bir haftada ichiladi. BFQning tarkibida bor: Aloe vera (tabiiy ichimlik), "Aloemanna", "immun 360",

Sarimsoq piyoz. Bu o'simlikning shifobaxshligi to'g'risida Amerikalik seksolog B. J. Robinson o'zining qo'llanmalarida yozib keltirgan. Seksual buzilishlari bo'yicha mutaxassis sifatida, kimda erektil disfunktsiya bo'lishni xohlamasa, o'z oziqa ratsioniga sarimsoqni qo'shishini taklif qilgan. Haqiqatan ham sarimsoq seksual hayotda ko'p qirrali hisoblanadi. Chunki ereksil faoliyatni ko'tarishda muhim qobiliyatga ega. Shunday qilib, sarimsoq g'orsimon tanadagi arterial tomirlarni kengaytirib, qon bilan to'lishini ta'minlaydi va ereksiyaning kuchaytiradi. Uning ichki tomirlarni kengaytirish faktori asosan tomirlar endoteliasida hosil bo'ladigan azot oksidiga bog'liq.

Demak, buning roli jinsiy faoliyatni stimulyatsiya qilishdan iborat.

Birinchidan, bu o'simlikdagi biologik aktiv moddalar lipidlar spektriga ijobiy ta'sir qilish qobiliyatiga egadir. Ular tomirlarda aterosklerotik qoplamalarning hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Ma'lumki, 35-40 yoshlilarda erektil disfunktsiyaning kelib chiqish sababi ham shunga bog'liq.

Tadqiqotlar ko'rsatadiki, sarimsoq trigliseridlarning baland zichligini (yaxshi lipoproteidlar) ko'paytirib, yog'lar almashinuvi muozanatini ta'minlaydi. Qonni suyuqlashtirib, uning oqishini yaxshilaydi, qonning fibrinolitik faolligini oshiradi, hujayralar agregatsiyasini (qizil qonda) kamaytiradi. Sarimsoq aspirin kabi trombositlarning siklooksigenaza xususiyatini bloklay, antiagregant faolligini oshiradi. Muhim xususiyati, sarimsoq miya qon tomirlarida qon aylanishni yaxshilab, gipotenziv qobiliyatga ega. Arterial qon bosimini muntazamlashtirib, g'orsimon tanadagi arteriyalarning endoteliasini gipertoniya kasalligida bo'ladigan jarohatlardan saqlaydi, jinsiy gormonlar ishlab chiqarilishini muntazamlashtiradi.

Qonuniy holda libidoni (xohishni) kuchaytirib, seksual faollikni oshiradi. BFQ - sarimsoq bo'lishi shart, sarimsoq moyini 2-3 hafta har oyda qabul qilish mumkin.

Ginkgo biloba. Bu unikal o'simlik bo'lib, o'zining xotirani yaxshilash xususiyati bilan afrodisiakni qabul qiluvchilar tomonidan ham qadrlangan. Spazmolitik ta'sir qilishi bilan ginkgo biloba qon tomirlarini kengaytirishi, jinsiy a'zodagi g'orsimon tanadagi arterial tomirlarda qon bilan to'lishiga yordam berib, erkaklarda ereksiya faoliyatini kuchaytiradi. Ginkgo bilobani qabul qilgandan keyin 6-8 hafta o'tgach yuqorida keltirilgan ta'sir paydo bo'ladi.

Agar bu o'simlikning preparatini uzoq vaqt qabul qilinganda, seksual funksiyasining butunlay tiklanishi kuzatilgan. Ginkgo bilobani qabul qilishning alohida foydasi, odamda stress va tomirlar tizimidagi kasalliklar tufayli libido va potensiya buzilganda kuzatiladi. Shuni aytish kerakki, agar erektile buzilishlar 35-40 yoshlar atrofida kuzatilsa, mutaxassislar bilan maslahatlashish zarur.

BFQ oziqasi: Ginkgo biloba nanoklasteri bilan.

Muirapuama. Bu o'simlikni Braziliya indyslari "uila-pila-ata" deb nomlaganlar. Uning ma'nosi "nima yumshoq bo'lsa uni qattiq qiladi".

Uning asosiy ta'sir qiladigan moddasi afrodiziak-smola (mum) bo'lib, asab tizimini, libidoning kuchli stimulyatori hisoblanadi. Bundan tashqari uning faol moddasi buyrak usti bezining ishini faollashtirib, jinsiy gormonlar va katexolaminlarning sintezini kuchaytiradi. Bular organizmda energiya hosil bo'lishini, organizmning kuchini va umumiy energiyaning ko'payishini tezlashtiradi.

Bu preparatni 3-4 hafta qabul qilish, 2-3 hafta tanaffus bilan tavsiya etiladi. Uning qo'llanilishi asosan erektile faoliyatini stimulyatsiya qilishdir.

BFQ bo'lib, oziqa moddasiga "Aktivin" Enduro-maks.

Jenshen. Afrodiziaklar o'simliklari orasida shohi hisoblanib, 5 ming yildan beri tabobatda qo'llanilib kelinmoqda. Alohida Sharqda eng foydali o'simliklardan hisoblangan. Jenshenning ildizida glikozidlar, efir moylari, vitaminlar, pektin moddalari, yog' kislotalari, mikro-makroelementlar (temir, fosfor, oltingugurt, alyuminiy, kremniy) mavjud.

Tarkibida shunday biologik faol moddalarning boyligi o'simlikning hamma modda almashinuvi holatiga ta'sir qilishi amaliyotda tasdiqlangan.

Bir qator ilmiy ishlar va klinik tekshirishlar tasdiqlaydiki, jenshen testosteronning va boshqa androgen gormonlarining hosil bo'lishini, spermatogenezni faollashtiradi, jinsiy a'zolarga qon kelishini oshiradi. Bundan tashqari jenshen erkaklarning seksual faoliyatini ko'taradi.

Jenshen tarkibidagi BFQni qabul qilish tanaffusli kurslar bilan 2-3 hafta davom etishi zarur. Umumiy organizmning hayotiy tonusini oshirish uchun jenshen moddalarini kunning birinchi yarmida qabul qilish kerak.

BFQ jenshen tarkibli oziqa "Ko'k oltin".

Xren, limonnik, eleuterokokk - jenshenga yaqin xususiyatlarga ega. Bundan tashqari bir nechta (kola yong'og'i, pantokrin) adaptogenlar va immunostimulyatorlar ham markaziy

asab tizimini qo'zg'atish, periferik qon tomirlarini kengaytirish va qon aylanishini tezlashtirish uchun qo'llaniladilar. Bu moddalar jenshen kabi organizmni har xil noqulay hodisalarga moslashtirish xususiyatiga egadirlar.

Gul changi va asal suti. Fitoterapevtlar va xalq tabobatida "yuqori darajali oziqa" deb nomlanib, o'zlarida hamma oziqa moddalarni saqlaydi - aminokislotalar, nuklein kislotalar, mineral tuzlar va superoksiddismutaza bo'lib, qarilikning oldini oladi.

Gul changi dunyo sportchilari tomonidan o'zlarining kuchlari va bardoshini oshirishlari uchun qo'llaydilar, libido va seksual funksiyasini stimulyatsiya qilishlari uchun, asal suti esa eng effektli afrodiziaklar sifatida qo'llaniladi.

BFQ oziqasiga "Aktivin" "Ko'k oltin".

Asal. Bu modda nafaqat shamollashlar paytida kerak bo'lmay, hatto ko'p kasalliklarni davolashda ishlatiladi. Fitoterapevtlar va xalq tabobatida tabiblar asalni xudolar ovqati qatoriga kiritadilar. Erotik oshxonalarida ham asalsiz bo'lmagan. Asal tabiatning mustaqil bir oziqa moddasi hisoblanadi. Uning shifobaxshligi o'simliklarning turiga, ulardan shira olinadigan geografik zonalariga ham bog'liq. Asal boshqa afrodiziaklar kabi seksual funksiyani oshirish xususiyatiga ega.

Shuning uchun ham bugungi kunda asalni erotik ovqat sifatida ishlatishgan. Asal asosida tayyolnadiyaning nutrisiologik oziqa moddalari o'ta muhim hisoblanganlar. Ana shu moddalarga spirulina briketi tayyolangan- biologic faol qoshimcha hisoblanadi. Uning takibi oqsil moddasiga boy va mikroelementlar bilan to'yingan suv o'tlari tabiiy B guruh vitaminlarga, lesitin hamda seksual funksiyani qo'zg'atuvchi- gvozдика, vanil, koriza moddalari bor.

BFQ oziqaga "Artishok nanoklasteri bilan".

Yohimbe daraxtining po'stlog'i. (Qora daraxt)

Bu manba tarkibida alkaloid yohimbe, α -adrenoblokator bo'lib, orqa miya markazlarini tormozlovchi faoliyati orqali penial arteriyalarida qon bilan to'ldirishni amalga oshiradi. Bir vaqtning o'zida yohimbe bosh miya po'stlog'iga va po'stlog'osti markazlariga ta'sir qilib, qo'rqish kabi sezgilarni yo'qotib, ruhiy-emotsional holatni yaxshilaydi.

Imbir, mojjevelnik, podorojnik - shu kabi o'simliklar yallig'lanishga qarshi va uroseptik moddalar guruhiga kiradilar. Ular erkaklar reproduktiv tizimiga muloyim ta'sir qiladi. Agar jinsiy disfunktsiya infeksiya faktor sababchi bo'lsa, alohida ularning o'rni katta. Bu o'simliklar qon tomirlarini kengaytirib, spazmolitik va gormonlar fonini yaxshilaydi.

Bular BFQga kiradi "O'tlar yig'indisi №11".

Laminariya. Bu o'simlikning umumiy nomi dengiz karami - juda yuqori oziqa moddasi bo'lib, bir qator o'ta muhim oziqa moddasi qatorida hisoblanadi. Laminariya dengiz suvida

o'sib, odam hayoti uchun juda kerakli moddalarni - yodni saqlaydi, uning konsentratsiyasi hujayralarda 100 ming marta dengiz suvidagiga qaraganda ko'p.

Qadim zamonlarda Sharqiy Osiyo, Xitoy, Yaponiya mamlakatlarida ovqatga aralashtirib ko'p kasalliklarga qarshi qo'llanilgan. Dengiz karamini arterial qon bosimi baland bo'lganda, tomirlarda ateroskleroz rivojlanganda, qonda qand miqdori oshganda, qalqonsimon bez kasalliklarida ishlatilgan.

Bundan tashqari laminariya ajoyib afrodiziak. Laminariyaning ta'siri undagi organik yod moddasi borligi uchun kalsiy, temir, oqsillarning so'rilishini yaxshilaydi. Yodning ta'sirida bir qator muhim fermentlar, gormonlar faollashadilar, tomirlar tonusi pasayadi, qonning yopishqoqligi va xolesterin miqdori pasayadi, arteriyalarda qonning to'lishi bir vaqtning o'zida penial tomirlarda yuz beradi.

Laminariyaning yana o'sma hujayralariga qarshi ta'siri bor. Dengiz karami o'sma hujayralarida mutatsiyalar sonini pasaytiradi, ayniqsa reproduktiv tizimda o'ta muhim xisoblanadi. Bu o'tlarni 2-4 tabletka holatida bir sutkada qabul qilinadi

Hozirgi kunda laminariyaning shifobaxsh xususiyatiga asosan nutrisilogik moddalar qatorida ishlatilmoqda. Masalan, bularga "Spirulina briketda" - BFQda oqsilga boy, to'yingan mikroelementlarga boy, ko'k suv o'tlari, gul shirasi, tabiiy B guruh vitaminlarini tarkibida saqlovchi moddadir. Bu modda ham seksual faoliyatni qo'zg'atadi.

BFQda oziqaga "Spirulina briketda".

Karam - Qadimgi Rimda seksual qo'zg'alishni o'yg'otadigan karamning ko'p turlari ma'lum bo'lgan. Hozirgi kunda bu sir to'liq ochilgan. Karamdagi boshqa biologik faol ingredientlar testosteronning effektiv ta'sir qilishini kuchaytiradilar. Bir vaqtning o'zida organizmdagi jinsiy gormonlarning balansini ta'minlaydi.

Karamning har xil turi va boshqa o'zlarida gormonal fonga yaxshi ta'sir ko'rsatadigan o'simliklardan spinat, petrushka, muhim ko'k kokteyl-Fito-energiyada yig'ilgan. Ko'k, qizil, to'q yashil rangli suv o'tlari oziq-ovqat moddalariga qo'shilganda endokrin tizimga ijobiy ta'sir qiladi. Suv o'tlari yod moddasiga boy bo'lib, qalqonsimon bez gormoniga kerakli modda hisoblanadi. Bundan tashqari oqsil va rux moddalari bo'lib, testosteronning sintezini va reproduktiv a'zolar faoliyatini kuchaytiradi.

BFQ oziq-ovqatda: "fitoenergiya".

Artishok. Bu ekzotik sabzavotlardan bo'lib, erkaklarning reproduktiv tizimiga to'laqonli shifobaxsh ta'siriga ega ekanligi aniqlangan. Shuning uchun ham eski yilnomalarda u "jinsiy a'zolari isitadigan" sabzavot sifatida esga olingan. Uning bu xususiyati, ya'ni artishokning reproduktiv sohalardagi qon aylanishini ko'paytirish qobiliyati bilan bog'liq.

Artishokning yana antioksidant xususiyati bo'lib, spermatogenezga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Seksual sohadagi buzilishlarning sabablaridan biri qandli diabet va ateroskleroz hisoblanadi. Artishok esa qondagi qand va xolesterin miqdorini tushirish qobiliyatiga ega. Chunki uning tarkibida sinarin, inulin va boshqa bir qator moddalar bo'lib, g'orsimon tanadagi tomirlarni sog'lomlashtiradi.

Seksual buzilishlarda hamda jinsiy disfunktsiyalarda, ayniqsa yallig'lanish holatlarida, artishokning yuqori davolovchi xususiyati borligi uchun ovqatlik moddalarga qo'shib ishlatish o'ta muhim.

BFQ oziqaga Artishok nanoklaster bilan qo'llaniladi.

Bug'doyning yangi o'sgan paytida pishiralidigan sumalak - eng muhim foydali oziqa sifatida juda foydalidir. Ular eng muhim "seksual" vitamin E va oktakosanolga boy. Ular antioksidantlar hamda spermatogen faktorlariga boydir. Shuning uchun ham bug'doyning endi o'sgan payti seksual faoliyatni va fertil faoliyatini optimallashtiradi.

BFQ oziqaga "super oziqa"

Afrodiziaklar - afrodiziaklar uchun sepiladigan quyidagi o'simliklar mavjud: vanil, gvozdika, imbir, rozmarin va zira.

Nutrisiologik moddalar

Enduro-maks - katta muvaffaqiyat bilan situatsion erektsil disfunktsiyani korreksiya qilish uchun ishlatish mumkin. Uning tarkibida muira puama bor bo'lib, markaziy asab tizimini, buyrak usti bezlarini stimulyatsiya qiluvchi, g'orsimon tanani qon bilan to'ldirishda yaxshi vosita sifatida ishlatish mumkin. Uning tarkibidagi faol moddalar libidoni kuchaytiradi, emotsional holatni yaxshilaydi, shuningdek ayollar uchun ham juda kerakli hisoblanadi.

Enduro-maks o'zining ingredientlar tarkibiga asosan kuchli enerjayzer bo'lib, umumiy organizmning energiyasini oshiradi.

Sitromaks - shu moddaning tarkibiga kiradi, to'qimalar uchun qo'shimcha energiya manbai bo'lib hisoblanadi. Karnitin - yog' kislotalarini achitib va erkin energiya hosil qiladi, yog'larning to'planishiga yo'l qo'ymaydi. Xrom - shu modda tarkibida bo'lib, to'qimalarda glyukozaning utilizatsiyasiga, karbonsuvlar va lipidlar almashinuviga yordam beradi. To'q qizil suv o'tlaridagi yod moddasi qalqonsimon bezi gormonini stimulyatsiya qilishga muhim ahamiyatga ega. Bu bezning gormoni organizmdagi asosiy modda almashinuvini regulatsiya qiladi, ularning faolligi erkaklar va ayollarda reproduktiv tizimga ta'sir qiladi. Ana shu moddaning tarkibi ingredientlarga boy bo'lganligi uchun, erektsil buzilishlari bilan, ayniqsa qandli diabet, ortiqcha semizlik, ateroskleroz kuzatilgan erektsiyaga juda ham kerakli ko'rsatma bo'ladi.

Situatsion biostimulyatorlar bilan birga, BFQning manbai adaptogen va stimulyatorlar (jenshen, yong`oq, asalarichilik moddalari) activin, diozin 7/24, hamda sarimsoq yoki ginkgo bilobani qo'llash mumkin.

Aktivin - bu ham muhim moddalar qatoriga kiradi, jinsiy faoliyatni kuchaytiradi. Bundan tashqari g'orsimon tanani qon bilan to'ldirishda muira puama, aktivinlar orasida muhim natural adaptogenlar: eleuterokokk, jenshen, asalchilik moddalari ham androgenlar, spermatogenez, ruhiy-emotsional holatlarni va immunitetning balansini saqlaydi.

Aktivin - bu ruxning to'liq baholanadigan manbai hisoblanadi, fermentatsiya tizimiga kirib, fiziologik holatlarni faollashtiradi. Masalan: ruxning etishmovchiligi spermatozoidlarning sonining pasayishiga, libido, potensiya va testosteronning defitsitiga olib keladi.

Ular energiya hosil qilish va to'qimalarni antioksidant himoya qilish uchun. To'qimalarni 2-4 haftalik kursida qabul qilish, keyin tanaffus qilib, situatsion 2 kapsuladan 2-3 marta bir sutkada qabul qilish mumkin.

Quyidagi narsalarga e'tibor qilish kerak.

1-35-50 yoshli erkaklar uchun.

- Tana og'irligini saqlash
- Jismoniy faollik 60 minut har kun
- Xolisterin sathini aniqlash- lipoproteinlarning past va yuqori zichligini aniqlash
- Prostata bezini va tomirlarini YTTqilish, 1-2 marta bir yilda
- Moyaklarni o'zi tekshirib turish 2-3 oyda bir marta
- Qondagi infeksiya chaqiruvchilariga tekshirish

Xulosa

Shunday qilib hayot – odamga berilgan eng katta in'om ekanligini tushundik. Ana shu hayotni chiroyli, sermazmunli qilib o'tkazish har bir kishining o'ziga bog'liq ekan.

Buning uchun har bir kishi o'zining ruhiy holatini to'g'ri idora qila olishi kerak. Masalan jahli chiqqanda o'zini bosishi, qaltis vaziyatlarda shoshib, noto'g'ri qaror qabul qilmasdan vazminlik bilan mulohaza yuritishi, shuningdek o'zaro munosabatlarda odil bo'lishi kerak.

Hozirgi zamondagi holatlarni hisobga oladigan bo'lsak bizlarning ko'pchiligimizda stress holati kuzatilmoqda. Ana shu stress holatidan keyin yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak tizimida salbiy o'zgarishlar hatto qandli diabet kasalligining paydo

bo'lganligini sezmay ham qolamiz. Stressni engishimiz uchun sabrli bo'lishimiz, o'zimizni tinchlantira olishimiz, yashab turganimizga shukronalik qilishimiz zarur deb hisoblaymiz. Ana shundagina biz ruhiy salomatlikka erishamiz.

Sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda to'g'ri ovqatlanishni, uning tartib va qoidalariga rioya qilishimiz zarur. Bu borada biz buyuk bobokalonimiz Abu Ali IBN Sino hazratlarining ovqat istemol qilishda uning tanaga foydaligini hisobga olish zarurligi mo'g'risidagi o'gitlarini bilishimiz kerak .

Tarkibida vitaminlari ko'q oziq-ovqat mahsulotlari biz uchun foydali hisoblanadi. Qattiq qovrilgan ovqatlar nechog'lik mazali bo'lmasin foydaligi kam, chunki vitaminlar qovurish paytida parchalanib ketadi. Ko'proq meva – sabzavotlarni xomligicha istemol qilish, ovqatlarni, dimlab yoki bug'lab pishirish tana salomatligi uchun foydalidir.

Tibbiyot asoschisi Gippokrat "Egan ovqatingiz dori, istemol qilgan doringiz ovqat bolishi kerak" deganlar.

Ba'zi xastaliklarga ko'p siqilishi yoki noto'g'ri ovqatlanish, shuningdek, kam harakat yoki biror yuqumli kasallikni yuqtirib olish sabab bo'ladilar. Ayrim holatlarda harxil salbiy odatlar ham kasallikning kelib chiqishiga olib keladilar.

Shunday qilib kasallikdan saqlanish uchun aynan uning nima sababdan dardga chalinganimiz haqida o'ylab ko'rishimiz zarur.

O'zimizni yaxshi ko'rsak va sog'ligimiz uchun qayg'ursak, albatta, sog'lom turmush tarsi qoidalariga rioya qilishimiz kerak. Hozirgi kunda kishilarning seksual holatining yuqori darajada bolishi ularning sog'lig'iga va hayotining yaxshilanishiga va uzoq umr ko'rishi uchun ta'siri hammaga ma'lum.

Ruhiy holat va stress darajasining ko'tarilishi jinsiy holatninig pasayishiga, hatto yo'qolishiga olib kelishi infarkt miokard kasalligidan ham xavfli bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, stress paytida oziqlanish sifatsiz bo'lganda, organizmda gormonal fonining buzulishi chuqurlashadi. Ma'lumki, ayrim nutrientlar gormonal holatni yaxshi tartibga solib turadi. Masalan shirinliklar spirtli ichimliklar erkaklarda estrogen va prolactin gormonlarini oshiradi. Bu holatning o'zi testosterone gormoni miqdorining pasayishiga olib keladi. Buning ustiga turli yomon odatlar va kam harakatlik ham seksual faoliyatning buzulishiga olib keladi.

Hozirgi zamonoviy dietologlar, nutrisiologlar to'g'ri tanlangan oziqa moddalari, nutrientlar, biologic faol moddalarning kishilarda seksual faoliyatini yaxshilashlarini tushuntirmoqdalar. Stresslarga, ruhiy-hayojon holatlarga chidamli oziq-ovqatlar tarkibida shunday foydali omillar borki, ularni davolash amaliyotiga kiritish zarur hisoblanadi. Bundan tashqari , agar gipodinamiya holati mavjud kishilarda semirish

boshlanadi. Bu holatning o'zi erkaklar organizmidagi gormonal fon muvozanatiga salbiy ta'sir qiladi.

Shunday qilib, bugungi kunda bu muammo o'z dolzarbligini yo'qatgani yo'q, aksincha, tobora keng tarqalayotgan muhim ijtimoiy muammoga aylanmoqda. Ana shu holatlarni hisobga olgan holda sog'lom turmush tarzini tashkil qilishimiz uchun nutrisiologiyani bugungi kunda erishgan yangiliklarini hayotimizga tatbiq qilishimiz zarur deb hisoblaymiz.

Qo'llanilgan adabiyotlar

- 1 Артифексов С.Б., Рыжаков Д.И. Диагностика и лечение заболеваний половой сферы у мужчин. 2003; «Медицинская книга», 236
- 2 Верткин А.Л. Эректильная дисфункция в практике врача-кардиолога. РМЖ 2003; 11 (19): 1107-1113.
3. Виноградова Е.А., Гажев Б.Н., Виноградов В.М., Мартынов В.К. Практическая фито-терапия// С-П. - 1998. - 638 с.
- 4 Дедов И.И. Возрастной андрогенный дефицит у мужчин. Практическая медицина -2006г. 240 стр.
5. Дмитриев Д.Г., Гамидов С.И., Мазо Е.Б., Овчинников Р.И. Новый подход к повышению эффективности фармакотерапии эректильной дисфункции. Тер. Архив 2002; 10: 75-77.
6. Ефремов Е.А., Дорофеев С.Д. Медикаментозная терапия эректильной дисфункции. Русский Мед Журн 2003; 11 (24): 1373-1340.
7. Жуков О.Б. Ультразвуковая семитика васкулогенной эректильной дисфункции в выборе метода лечения и профилактики. Дисс.канд. мед наук. М - 2002 - с. 187
8. Жуков О.Б., Зубарев А.Р., Кибец С.А. Виагра-тест в ультразвуковой семиотике и прогнозе лечения больных с эректильной дисфункцией. Медицинская книга. Москва. - 2005г. 57с.

9. Клинические рекомендации + фармакологический справочник / Под ред. И.Н. Денисова и др. - М.: ГЭОТАР-МЕД. 2004. 1184 с. - (Серия «Доказательная медицина»).
10. Коган М.И. Эректильная дисфункция. Книга. Ростов-на-Дону. - 2005г. 336 стр.
11. Мазо Е.Б., Зубарев А.Р, Жуков О.Б. Ультразвуковая диагностика васкулогенной эрек-тильной дисфункции. М. Медицина, 2003, с. 112
12. Мантак Ч., Дао Х. Секреты «Даодэ-цзина»: Живая мудрость древнего учения / Перев.с англ. - М.: ООО Издательство «София», 2007. - 304 с.
13. Мантак Ч., Абрамс А.Д. Даосские секреты любви / Перев. с англ. - М.: ООО Издательство «София», 2007. - 288 с.
14. Петров С.Б., Лоран О.Б., Велиев Е.И.. Современные аспекты лечения эректильной дисфункции. Consilium-medicum.2003; 5 (7): 419-422.
15. Потемина Т.Е. Влияние внешних факторов на мужскую репродуктивную систему. Практическая медицина. - 2006г. 240с.
16. Пушкарь Д.Ю. Эректильная дисфункция: кардиологические аспекты. «МЕДпресс-информ». 2005. 144, с илл.
17. Тепляков А.Т., Пушникова Е.Ю. и др. Сексуальная дисфункция у больных с заболе- ваниями сердечно-сосудистой системы (обзор). Тер. Архив 2002;10: 77-80.
18. American association of clinical endocrinologists medical guidelines for clinical practice for the evaluation and treatment of male sexual dysfunction: a couple's problem-2003 update. AACE Male Sexual Dysfunction Task Force (Co-Chairman: Guay A.T. and Spark R.F.). Endocrine Practice, 2003; 9 (1): 77-95.
19. Ferrario C.M., Levy P. Sexual dysfunction in patients with hypertension: implications for therapy. J. Clin. Hypertens. (Greenwich). - 2002. - Vol. 4, N 6. - P. 424-432.
20. Kuritzky L. Counseling the patient with erectile dysfunction: a primary care physician per-spective. J. Am. Osteopath. Assoc. - 2002. - Vol. 102 (12 Suppl 4). - S7-11.
21. Nusbaum M.R. Erectile dysfunction: prevalence, etiology, and major risk factors. J. Am.Osteopath. Assoc.-2002.-Vol. 102(12 Suppl 4). - S1-6.
22. Prisant L.M. Fixed low-dose combination in first-line treatment of hypertension. J. Hy-pertens. - 2002. - Vol. 20, Suppl 1. - S11-19.
23. Roth A., Kalter-Leibovici O., KerbisY. Prevaence and risk factors for erectile dysfunction in men with diabetes, hypertension, or both diseases: a community survey among 1,412 Israeli men. Clin. Cardiol. - 2003. - Vol. 26, N 1. - P. 25-30

24. Speel T.G., van Langen H., Meuleman i sahe risk of coronary heart disease in men with erectile dysfunction. *Eur. Urol.* - 2003. - 70-44(3). - P. 366-371.
25. Afshin A., Sur P. J., Fay K. A., Cornaby L., Ferrara G., Salama J. S., et al. *Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017*. *The Lancet.* – 2019. – Vol. 393, No. 10184. – P. 1958–1972.
26. Willett W. C., Rockström J., Loken B., Springmann M., Lang T., Vermeulen S., Garnett T. *The role of nutrition in the prevention and management of chronic diseases*. *Annual Review of Public Health.* – 2021. – Vol. 42. – P. 1–23.
27. EAT-Lancet Commission. *Food in the Anthropocene: healthy diets from sustainable food systems*. *The Lancet.* – 2019. – Vol. 393, No. 10170. – P. 447–492.
28. World Health Organization. *Healthy diet: fact sheet*. WHO Publications. – 2020. – Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
29. FAO & WHO. *Sustainable healthy diets: guiding principles*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. – Rome, 2019. – 44 p.
30. Harvard T.H. Chan School of Public Health. *The Healthy Eating Plate*. – Boston, 2022. – Available at: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>
31. Rozmiarek M., Nowak M., Wójcik J. *The role of nutrition in maintaining the health and physical condition*. *Nutrients.* – 2024. – Vol. 16, No. 4. – P. 1–15.
32. Santos L., Carvalho M., Pinto A. *The impact of nutrition and lifestyle modification on health*. *Journal of Preventive Medicine.* – 2022. – Vol. 58, No. 2. – P. 110–124.
33. Gropper S., Smith J., Carr T. *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. – 8th ed. – Boston: Cengage Learning, 2021. – 710 p.
34. U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans 2020–2025*. – Washington, D.C.: Government Printing Office, 2020. – 164 p.
35. National Health Service (NHS). *Eating a balanced diet*. – London: NHS Digital, 2023. – Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eating-a-balanced-diet/>
36. FAO. *A healthy diet: fact sheet for educators*. – Rome: Food and Agriculture Organization, 2018. – 8 p.

37. Kowalski P., Li Y., Ahmed F. *Climate impacts and monetary costs of healthy diets worldwide*. Environmental Research Letters. – 2025. – Vol. 20, No. 5. – P. 1–14.
38. Chen D., Wang R., Zhang Y. *Nutrition estimation for dietary management: a transformer approach with depth sensing*. Journal of Computational Health Informatics. – 2024. – Vol. 12, No. 3. – P. 205–219.
39. Martins G., Oliveira C., Pereira F. *Comparative analysis of graphic models for enhancing nutrition education*. Public Health Nutrition. – 2025. – Vol. 28, No. 6. – P. 780–792.
40. WHO European Regional Office. *Healthy nutrition and physical activity: essential components of a healthy lifestyle*. – Copenhagen: WHO Europe, 2023. – 56 p.

Mavzu bo'yicha internetdagi saytlar:

<http://www.moodle.sammi.uz>

<http://medi.ru/doc/83>.

htm <http://www.rmj.net/index>

htm <http://www.consillium-medicum.com/media/refer>

<http://www.mediasphera.aha.ru>

<http://www.ziyonet.uz>

<http://www.doktor.ru>