

SEMIRISHGA QARSHI OCHLIK

Nurmatova Xilola

*Pop Abu Ali Ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi
mutaxassislik fani o`qituvchisi*

Annatsiya; Inson salomatligini saqlash, ortiqcha vazndan xalos bo`lish va organizmni tozlash bo`yicha chora tadbirlarni amalga oshirish.

Kalit so`z; Endokrin, ochlik, autofagiya, sterilizatsiya, artiritlar.

Ortiqcha vaznli odamlar surinkali va tuzalmas kasalliklarga beriluvchan bo`ladilar. Semirish endokrinologik kasalliklar, umrtqa muammosi, artiritlar, yurak-qon tomir kasalliklari bilan kechadi.

Ochlik – organizmning o`ziga xos sterilizatsiyasi. Ochlikni his qiladigan tana doimo to`q yuradigan tanaga nisbatan sog`lom bo`ladi. Sababi, ochlik natijasida inson vujudida autofagiya jarayoni faol bo`ladi. Organizmlarning tozalanishida – sterilizatsiyasida autofagiya juda muhim va asosiy jarayon. Natijada inson tanasi o`lik hujayralardan – «biologik chiqindilar»dan qutuladi. Saraton hujayralari ham ana shunday tarzda o`zlashadi (yo`q qilinadi). Yoki, boshqacha aytilsa, «eritiladi».



Hazrat payg`ambar (s.a.v) buyuradi: «Qalblaringizni ochlik bilan nurlantiring, nafsingizga qarshi jihad qilib, uning tarbiyalashda ochlikni va tashnalikni qurol sifatida ishlatg...».

Abu Homid G`azzoliy «Mukoshafatul qulub» asarida yozadi: «Qorin to`yguncha yeyish qalbni so`qir qiladi va insoniy fe`l-atvorlar yo`qolishiga sabab bo`ladi.

Amerikalik mashxur tibbiyot amaliyotchisi, sog`lomturmush tarsi targ`ibotchisi Pol Bregg tavsiyalaridan foydalanish kerak. "Xar xaftadagi 24 soatlik ochlikdan boshlang. Men ko`pincha semiz odamlarga shunday dasturni tavsiya etardimki, ular xaftada uch martagacha 24 soatdan och bo`lishar edi. Boshqacha aytganda, ular bir kun yeb, keying kun och bo`lishardi. Vaznni yo`qotish maqsadidagi ochlik ajoyib natija beradi. Organizm tezda yosharadi".

Ochlikning asosiy qonunlari:

1. Ochlikka individual yondashuv zarur. Uzoq davom etuvchi ochlikdan oldin vrach konsultatsiyasi va dastlabki tekshiruvlar lozim.

2. Uzoq davom etuvchi ochliklar faqat yotgan xolatda o`tkaziladi.

3. Ochlik vaqtida organizmning intoksikatsiyasidan qutilish uchun dastlab

ichaklarni tozalsh o`tkaziladi.

4.Ochlik vaqtida ijobiy kayfiyatni,bu metodning muoffaqiyati va samaradorligiga ishonchni saqlash kerak.

5.Ochlik vaqtida imkoniyatga ko`ra ko`p xarakatlanish va toza xavoda bo`lish kerak.

6.Ochlikdan asta-sekin chiqish lozim,birinchi kun oqsilli ovqatni yemaslik lozim.

7.Ochlik vaqtida faqat suv ichish mumkin.Xar qanday ovqatdan tiyilish kerak.

Bu yerda muttasil och yurilsin, degan da'vat yo'q, faqat tananing ma'lum muddat ochlikni his qilishi, haqida so'z bormoqda. Zero, ochlikni his qilish va ochlik o'rtasida farq bor.

Demak, ochlik insonning ham jismonan, ham ruhan tiklanishiga yordam beradi. Shuning uchun, inson doimo to'q bo'lmasdan, hech bo'lmasa, kuniga bir marta ochlikni his qilishida unga juda katta manfaat bor.

Adabiyotlar:

1. Jaxon bestsellerlari; Pol Bregg eng sara asarlari "Book media nashr" Toshkent-2021

Internet saytlari:

1. www.ziyonet.uz
2. www.google.uz
3. www.arxiv.uz