

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA‘LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI**

**Z.F.Maylyanova, S.M.Maxmudov,
O.A.Kim, F.V.Xudoyqulova**

**XITOIY XALQ TABOBATI
FALSAFASIGA ASOSLANGAN
SOG‘LOM TURMUSH TARZI**



*Tibbiyot oliy ta‘lim muassasalari
xalq tabobati fakulteti talabalari uchun
O‘QUV – USLUBIY QO‘LLANMA*

Samarqand - 2022 yil

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI

«XITOIY XALQ TABOBATI FALSAFASIGA ASOSLANGAN
SOG'LOM TURMUSH TARZI»



Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari xalq tabobati fakulteti talabalari
uchun
O'QUV – USLUBIY QO'LLANMA

SAMARQAND 2022 y.

Sam DTI
axborot-resurs mark

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
SAMARQAND DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI

"TASDIQLAYMAN"

O'zR^oSSV Fan va ta'lim
boshqarmasi boshlig'i
O.S. Ismajlov
2022 y. 14 mart
№ 3 bayonoma

**XITOIY XALQ TABOBATI FALSAFASIGA
ASOSLANGAN SOG'LOM TURMUSH TARZI**

**Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari "Xalq tabobati"
fakulteti talabalari uchun o'quv-uslubiy qo'llanma**

51
dozzy. 14 mart

Samarqand - 2022

Tuzuvchilar:

Mavlyanova Z.F. – Samarqand davlat tibbiyot instituti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrasini mudiri, t.f.n., dotsent

Maxmudov S.M. – Samarqand davlat tibbiyot instituti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrasini kafedrasini assistenti

Kim O.A. – Samarqand davlat tibbiyot instituti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrasini kafedrasini assistenti

Xudoyqulova F.V. – Samarqand davlat tibbiyot instituti tibbiy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va xalq tabobati kafedrasini kafedrasini assistenti

Taqrizchilar:

Bo'taboyev M.T. – Andijon Davlat tibbiyot instituti reabilitologiya va jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri, t.f.n., dosent

Xakimova S.Z. - Samarqand davlat tibbiyot instituti DKTF nevrologiya kafedrasini mudiri, t.f.d., dotsent

O'quv – uslubiy qo'llanma MO'UK ning yig'ilishida ko'rib chiqildi va tasdiqlandi
2022 yil «21» fevral 7 sonli bayonnoma

O'quv – uslubiy qo'llanma SamDTI Ilmiy Kengashining yig'ilishida ko'rib chiqildi va tasdiqlandi

2022 yil «23» fevral 7 sonli bayonnoma

Ilmiy kengash kotibi, t.f.n.



Ochilov U.U.

Mundarija

Kirish	5
Xitoy tabobati falsafasi.....	8
Si quvvati.....	9
In – Yan konsepsiyasi.....	10
Szin – Lo meridianlar haqida ta’limot.....	14
Chjan – Fu ichki organlar haqida ta’limot.....	20
Xitoy tabobati maxsulotlari bilan kasalliklar profilaktikasi va biokorreksiyasi.....	36
Mikronutrientlar yoki biologik faol qo’shimchalar	40
Nazorat savollari.....	49
Adabiyotlar ro’yxati.....	51

TALQIN QILINMAGAN
TIBBIYOT INSTITUTI
BIRINCHI YIL

KIRISH

Xitoyda quyidagi ibora mavjud: «o'ttiz yoshgacha sen kasallikni aldaysan (chalg'itasan), o'ttiz yoshdan so'ng kasallik seni aldaydi». Buning ma'nosi shuki, inson salomatligi haqida qancha barvaqt qayg'ursa, shuncha uni mustaxkamlagan bo'ladi.

Bugungi kunda insonlar salomatligiga ko'pgina omillar birgalikda ta'sir etmoqda. Atrof muhitning ximizatsiya tufayli ifloslanishi (pestisidlar, neft maxsulotlari) va urbanizatsiya (elektromagnit nurlanish va yuqori darajadagi shovqin), alkogol va nikotin iste'moli, stressning ko'payishi, ko'pgina kasalliklar organizmning vitaminlar, mikroelementlar, antioksidantlar va boshqa hayotiy muhim moddalarga nisbatan ehtiyojini oshishiga sabab bo'lmoqda. Bu moddalarning surunkali yetishmasligi esa organizmning tashqi ta'sirotlarga nisbatan chidamliligini keskin pasayishiga olib keladi.

Sir emaski, XX asrning ikkinchi yarmidan aholining kasallanish va o'lim sabablari keskin o'zgarib ketdi. Buning sababi esa keng tarqalgan «sivilizatsiya» kasalliklaridir: ateroskleroz, Infarkt, Insult, gipertoniya kasalligi, xavfli o'sma kasalliklari, qandli diabet, surunkali charchoq sindromi, premiksidema, allergiya, semizlik, psixik depressiya, parkinson kasalligi, Alsgeymer kasalligi, osteoporoz, bo'g'imlarning degenerativ zararlanishi, ckzogen metabolik (ikkilamchi) immunodepressiya sindromi.

Buning asosiy sabablari:

1. Yashash sharoitining tez-tez o'zgarishi, texnika rivojlanishi natijasida ekologiyaning yomonlashuvi va aholi turmush tarzining keskin o'zgarib ketishi.
2. Ovqatning tarkibi va sifatidagi keskin o'zgarishlar.

Sog'liq haqida ko'p gapiriladi, yoziladi, ammo kamdan kam Insonlar bunga rioya qilishadi. Aksariyat Insonlar sog'liklarini yo'qotmagunlariga qadar u haqda qayg'urishni bilmaydilar yoki bilsa ham sog'liq bilan shug'ullanishga erinchoqlik qilishadi, yomon odatlaridan voz kechishni istashmaydi.

«NIKOTIN, ALKOGOL, KAMHARAKATLIK, NOTO'G'RI OVQATLANISH, YOMON XARAKTER, TUYIB OVQATLANISH-BU INSONNI ROM QILUVCHI QOTILLAR, SALOMATLIGIMIZNI YO'Q QILUVCHI YOQIMLI KUSHANDALAR».

Shu bilan bir vaqtda meditsina rivojlanib bormoqdaki 10 000 aholi soniga 40 ta vrach, 90 ta koyka; 14 000 xil turdagi dori darmonlar va ularning 120 000 dan ortiq nomlanishi, murakkab diagnostik texnikalar, yadroviy-magnit diagnostik uskunalar, organlar transplantatsiyasi, klonlash va hokazo.

Shunga qaramay nega endi bemorlar soni, surunkali kasalliklardan o'lim holatlari soni ortmoqda, o'rtacha yashash yoshi hamda insonlarning biologik imqoniyatlari chegarasi qisqarmoqda?

Bir zamonlar Mechnikov shunday degan edi: «150 yoshdan oldingi o'lim sues'timol qilingan zuraki o'limgidir».

Zamonaviy allopatik tibbiyotning kamchiligi shundaki, ular kasalliklarni organ va sistemalarni alohida-alohida o'rganib, davolashda asosan farmakologik dori vositalarini qo'llashidir. To'g'ri, bunday davo usuli o'tkir kasalliklar, tez tibbiy yordam berish kerak bo'lgan hollarda o'z samarasini beradi, ammo surunkali kasalliklarda farm preparatlarini uzoq qo'llash organizmdagi metabolik jarayonlarning chuqur buzilishiga sabab bo'lib qolishi ham haqiqat va natijada «doridan kasallanish» holati ham yuzaga kelmoqda.

Bu holat davom etar ekan kasalliklar meditsina taraqqiyoti texnik va davolash imkoniyatlari qanchalik rivojlanmasin, baribir ulardan o'zib ketadi.

Muammoning yechimi qaerda? Biz endi sivilizatsiyani to'xtata olmaymiz. Progress davom etaveradi. Holatni yaxshilash uchun shunchaki Insonlar o'z salomatligiga bo'lgan munosabatini o'zgartirmog'i lozim va har bir Inson salomatligining mas'uliyatini o'ziga olgan holda ota-bobolari kabi sog'lom yashash tarziga qaytmog'i lozim.

Ko'pchilik insonlarda sog'liq to'g'risida xato tushunchalar mavjud. Bular:

1. Kasallik paydo bo'lishiga sabab tabiat yoki jamiyat deb uylashadi. Ammo unday emas, balki insonning o'zi sababchi.

2. Meditsinaga suyanib qolish. Tibbiyot o'tkir kasalliklarni juda yaxshi davolaydi, lekin Insonni sog'lom qila olmaydi.

3. Salomatlik haqida qayg'urishda faqat dori vositalaridan foydalanish. Ko'pchilik salomatlikning yechimi faqat tabletkalarda deb biladi. Farm dorilar bilan davolanish tez, oddiy va samarali usuldek tuyuladi: «dorini ichding va sog'lom bo'lding». Bu fikr, afsuski, hozirda ko'pchilikning salomatlik haqidagi fikridir.

4. Farmakologik dorilar kasallikning belgilarini bartaraf etadi, sababi-negizini emas. Bundan tashqari farm dorilarini uzoq muddat qo'llash boshqa bir jiddiy muammolarni yaratadi.

5. Sog'lom bo'lishning eng muhim sharti – bu har bir inson salomatligi mas'uliyatini o'z zimmasiga olib unga intilishi lozim. Individual sog'lomlashtirish dasturini tuzib (to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, ruhiyat va biologik faol qo'shimchalar qabul qilish), unga amal qilishi lozim.

6. Inson organizmi shunchalik mukammal qilib yaratilganki, uni kasallikning har qanday bosqichida ham qayta tiklash mumkin. Biroq bu jarayon yosh o'tgan sayin yoki kasallik chuqurlashgan sayin uzoqroq jarayon bo'ladi, ya'ni vaqt kerak bo'ladi.

7. Har bir inson u yoki bu hayot tarzini tanlab, ya'ni ovqatlanish, jismoniy harakat, ruhiy holati bilan qancha umr ko'rishi va salomatligining holatini o'zi belgilaydi.

Salomatlikning ushbu qoidalari qadim zamonlardan buyon Xitoy tabobati falsafasida ta'kidlab kelinadi: «Sariq imperatorning ichki muhit haqidagi ta'limot»ida shunday

deyilgan: «donolikning oliy qoidasi – uyg'unlikni, garmoniyani saqlashdir, tartibsizlikni bartaraf etish emas. Kasallik paydo bo'lgach uni davolash – bu huddi chanqagandan keyin quduq qazishni boshlash; yoki urush boshlangandan so'ng qurol yasashga kirishishdek gap».

Sharq tabobati: Inson salomatligi- bu uning tashqi muhitning turli ta'sirotlariga chidamliligi yuqori bo'lib moslasha olishi va shu orqali muvozanat, uyg'unlik va bir butunlikni saqlab qolishdir deb hisoblaydi. Kasallik – bu tashqi muhitning turli sharoitlariga moslasha olmaslikdir. Bunda organizmning himoya kuchlari sustlashadi. ichki zaxiralari tugaydi va tashqi muhitning bir nechta patogen omili bir vaqtda ta'sir etib boshlaydi.

Sharq tabobatining asosiy tamoili shundaki. Inson organizmi koinotning bir bo'lagi sifatida qaraladi. Uning hayoti va undagi o'zgarishlarga tashqi muhit bevosita ta'sir etib turadi. Organizm – bu tashqi muhit bilan doimiy dinamik aloqada va uyg'unlikda bo'lib turgan o'z-o'zini boshqaruvchi sistemadir.

G'arb tibbiyoti falsafasi sharq falsafasidan farq qiladi. Bular quyidagi asosiy farqlardir:

1. G'arb tibbiyotida inson organizmiga materialistik nuqtai nazaridan qaralib, asosiy e'tibor inson tanasi va organlariga qaratilgan, uning vazifasi va tashqi muhit bilan aloqasiga emas. Sharq tabobatida esa idealistik nuqtai nazarda yondoshilib, hayotiy energiya va uning qonuniyatlariga rioya etish muhim hisoblanadi.
2. G'arb tibbiyotida tor mutaxassislik, ya'ni organ va sistemalar alohida chuqur o'rganilsa, sharq tabobatida Inson organizmi bir butun sistema, muammolar organizmning turli qismlari bilan uzviy bog'liq deb qaraladi, ya'ni organizm olamning bir bo'lagi va uning qonunlariga binoan ishlaydi.
3. G'arb tibbiyotida diqqat e'tibor kasalliklar va ularning etiologiyasi, ya'ni tashqi ta'sirlar-kasallik chaqiruvchi agentlar, toksinlar, allergenlarga qaratiladi va ularni davolashga harakat qiladi. Sharq tabobatida esa salomatlik holatini saqlab qolish va kasalliklarning oldini olishga katta e'tibor beriladi.
4. G'arb tibbiyotida kasalliklarning taksonomik sistemasini shakllantirishga, ya'ni kasalliklarga aniq tashxis quyishga e'tibor beriladi. Sharq tabobatida kasalliklar nomini aniqlash emas, balki organizmda qaysi jarayon buzilganligi aniqlash muhim hisoblanadi.
5. G'arb tibbiyotida kasalliklarga tashxis quyishda turli xil Instrumental va laborator tekshiruvlar xulosasiga tayanadigan bo'lsa, sharq tabobatida asosan bemorni ko'rikdan o'tkazish, puls, siydik holati va shu kabi biologik alomatlariga qarab tashxis quyish muhim hisoblanadi.

Leikin shuni ta'kidlash joizki, bu ikkala tabobatning ham maqsadi bitta. Shuning uchun ulami bir biriga zid, ya'ni antagonist ta'sirga ega deb qabul qilish noto'g'ri, aksincha, ular bir-birini to'ldiruvchi, ya'ni komplementar ta'sirga ega

bo'lib, bularni o'z o'rnida qullay olish Sog'likni Saqlash tizimini rivojlantirishda imqoniyatlarimizni oshiradi.

XITOIY TABOBATI FALSAFASI

Xitoy tabobati juda qadimiy tarixga ega bo'lib, asrlar osha hali hanuz o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Xitoyda kasalliklarga tashxis quyish va davolashga doir ilk ma'lumotlar er.avv. 5-3 asrlarda paydo bo'lgan. Xitoy tabobati diagnostika turlari va davolash metodlari haqidagi asosiy kitoblar-bu «Xu-an Di Ney-szin», «Nan dzin», «Shan Xan Lun», «dzin Guy Yao Lyue», «Ven Yi Lun» kabilardir.

Hozirgi paytda butun dunyo olimlarining Xitoy tabobatiga bo'lgan qiziqishi ortmoqda. Nafaqat Xitoyda, balki boshqa davlatlarda ham Xitoy an'anaviy tabobatini o'rganib uni zamonaviy nuqtai nazar bilan isloh etishga asoslangan Institutlar mavjud.

Ko'pchilik insonlarning naznida Xitoy tabobati deganda faqat igna sanchib davolash yoki qizdirib davolash tushuniladi. Lekin bu hali hammasi emas. Bundan tashqari davolashning eng muhim metodlaridan biri bu fitoterapiya (tabiiy giyohlardan damlama va kukunlar tayyorlash), parxez va to'g'ri hayot tarzini shakllantirish kabilardir.

Xitoy tabobatida Inson salomatligini saqlashda chuqurroq yondashilib organizm to'rtta tizimga ajratiladi: jismoniy tana, meridianlar sistemasi, emotsiya (his tuyg'ular) va ruhiyat. Mana shu to'rtala sistemada o'zaro uyg'unlik va muvozanat bo'lishi lozim.

G'arb tibbiyotida asosan kasal Insonlarni davolash bilan shug'ullanib kasallik oldi holatlarni bartaraf etish imqoni chegaralangan bo'lsa, sharq tabobatining vazifasi sog'lom insonlarning sog'ligini yanada mustahkamlash, kasallik oldi holatlarida turgan insonlarning ichki zahira kuchlarini oshirish orqali kasalliklarning oldini olish va, albatta, kasalliklarni davolash hisoblanadi.

Sharq salomatlik falsafasiga binoan- Inson koinotdagi, ya'ni Makrokosmosdagi mikroosm- olamning bir bo'lagi bo'lgan mukammal sistemadir.

Xitoy tabobati qonuniyatlarini tushunish uchun quyidagi 7 ta ta'limot haqida tushunchaga ega bo'lish lozim:

1. Si quvvati haqidagi ta'limot;
2. «In-Yan» konsepsiyasi;
3. «U-sin» konsepsiyasi;
4. Szin-Lo organizm meridianlari haqida ta'limot;
5. Chjan-Fu ichki organlar haqidagi ta'limot;
6. Kasalliklar tasnifi;
7. Kasalliklar rivojlanishining mexanizmi va sabablari.

«Si» quvvati

Ushbu ta'limotga ko'ra butun tabiat, kosmos, galaktika bir butun energiya – «Si» energiyasidan tashkil topgan. Undagi har bir tirik jon (hayvon, mikroby, o'simlik, inson) ham (xuddi dengiz va okean hamda bir tomchi suvning tarkibi bir xil, ya'ni H₂O dan tashkil topgandek) «Si» energiyasidan tashkil topgan.



1 – rasm. Si quvvatining hosil bo'lishi

Si bizning ichimizda va atrofimizda. Si doim harakatda. U butun koinot bo'ylab qat'iy qonuniyat asosida aylanadi: tun va kun almashinishida, yil fasllari navbatlashishida, oy fazalari, sayyoralar harakatida namoyon bo'ladi. Sining uyg'unligi, In-Yan muvozanati har qanday tirik jonzot normal faoliyat olib borishi uchun o'ta zarur. Si quvvatini to'g'ri boshqarish orqali Inson salomatligi ichki muvozanatini saqlash mumkin.

Materialistik fikrlaydigan insonlar shuni tushunishlari lozimki yevropaliklarning ilm fanida bunaqa energiya turi o'rganilmaydi. Lekin ayni paytda Sharqda bu juda nozik substansiya hisoblanib, uni turli xil uskunalar yoki oddiy insoniy his tuyg'ular, sezgi organlari orqali ham aniqlasa bo'ladi. Xitoy tili lug'atidagi «Si» ieroglifining bir nechta ma'nosi bor: Havo, hayotiy kuch, rux, kayfiyat, qalb, hayotiy energiya. «Si»ning turlari: Inson tanasida, ichki muhitda aylanadigan ichki «Si» va tashqi muhitdagi, tabiatdagi (Insondan tashqaridagi) tashqi «Si». Tashqi Si nafas olganda havo bilan insonning ichiga kirib ichki «Si»ga aylanadi, nafas chiqarganda esa, ichki «Si» tashqariga chiqib tashqi «Si» ga aylanadi. Shu tariqa Si doimiy harakatda bo'ladi. Shuning uchun insonning umumiy ahvoli, quvvati nafas olish tizimi qanchalik yaxshi ishlashiga bog'liq.

Xitoy tabobatida «Si» tushunchasi inson organizmining normal ishlashi uchun eng zarur bo'lgan narsa, hodisa deb hisoblanadi. Ya'ni organlarni ishini ta'minlagan, harakatga keltirgan asosiy quvvat bu aynan «Si». Masalan: «Me'da yara kasalligi» tashxisi Xitoy tabobatida «Jigardagi Si quvvati me'dani ishlashiga halaqit qilyapti

Ujgarda energiya dimlanib oshib ketgan, me'dada esa Si energiyasi yetishmayapti) deb hisoblanadi. Bu holatda asosiy davo usuli –bu Si quvvatini harakatlantirish. Jigardagi «Si»ni haydab tinchlantirish, me'dadagi «Si» ni mustahkamlash, oshirish. Bunda Xitoy tabobatida dorivor o'simliklar va minerallardan tayyorlangan vositalar, igna sanchib davolash va boshqa vosita turlari (arsenali) ko'p.

Xitoy tabobatida «Si» tushunchasining bir nechta ma'nolari mavjud.

1. Jarayonning xarakteri. Masalan: nafas olish – bu toza «Si»ni qabul qilish; nafas chiqarish-bu «ifloslangan, xiralashgan» Si ni chiqarish.
2. Funktsional faollik. Organ yoki organizm funktsional faolligining susayishi –sining yetishmasligi «bo'shab qolishi» (Si bo'shlig'i); normal ishlashi esa sining gullab yashnashi, ya'ni organizmning himoya funksiyasi yaxshi ekanligi. Vey-si
3. Hayot uchun zarur bo'lgan mikromoddalar (ozuqa moddalari, qon orqali keladigan ozuqa moddalari Gu-si, In-si, nafas orqali kelayotgan havo).
4. Iqlimning ta'siri. Shamol. sovuq, issiq, namlik, quruqlik, olov, patogen si, Lyu-si.

IN-YAN konsepsiyasi

Har qanday obyekt, jarayon yoki hodisa, shu jumladan. Inson va Olam o'z rivojlanish yo'lga ega. Bu yo'l Xitoy tilida «Dao» yo'li deb ataladi. Bu tabiatning rivojlanish yo'lidir.

Dao - olamning boshlang'ich yagona tamoyili bo'lib, bu yo'lda Si energiyasi harakatlandi. Bu energiya ham o'z navbatida bir-biriga zid, ammo bir-birisiz mavjud bo'lmagan (ajralmas) In-Yan energiyasidan tashkil topgan.

Shuning uchun Dao yo'li deganda In-Yan energiyasining o'zaro ta'siri, harakati tushuniladi. Bu ikki qutb, ikki bir-biriga qarama qarshi kurtak, ikki polyus yoki antidot. Hamma joyda va hamma narsada, jarayonda qarama qarshi holatlar mavjud, ular gallanib keladi va shu tariqa har qanday jarayonning davriyligi va rivojlanishi ta'minlanadi.

IN- bu suv belgisi, ya'ni suvga xos bo'lgan sovuqlik, qorong'ulik (xiralik), og'riq, pessimistiklik, pastga va ichkariga harakat, onalik kurtagini anglatadi;

Yan - olov belgisi, ya'ni yorug'lik, issiqlik, yengillik, optimistiklik, yuqoriga va tashqariga harakat otalik kurtagini anglatadi.

Bu ikkala energiya bir biriga qarshi bo'lsada, bir birisiz mavjud emas. Huddi tun va kundek, g'arb va sharqdek.



2 – rasm. In – Yan belgisi

Rasmda In bilan Yan o'rtasidagi egri chiziq biri davrini surib bo'lgach ikkinchisini davri keladi degani (M: tun quyuqlashib maksimal darajada qorong'ulik tushganda kun yorishib boshlaydi va aksincha). Oqni ichida qora, qorani ichida oq shuni anglatadiki birining ichida ikkinchisi mavjuddir va uni izlagan albatta topadi (M: yaxshilikning ichidan izlansa yomonlik albatta topiladi va aksincha). In-Yan qonsepsiyasi tabiatning oliy qonunlaridan biri bo'lib, hamma jabkada: tabiatda, jamiyatda, tabobatda, Inson organizmi va x.k. Da o'z aksini topgan.

IN-yanning tabiat, jamiyat va tabobatda namoyon bo'lishi:

- In-yan
- tun-kun
- g'arb-sharq
- baland - past
- tibbiyot-tabobat
- tana-rux
- parenximatoz organlar – g'ovak organlar
- yomonlik-yaxshilik
- qiyinchilik-rohat
- nafrat-sevgi
- assimilyasiya-dissimilyasiya

Shuni aloxida ta'kidlab o'tish joizki, sharq va g'arb tabobati ham huddi In-Yan kabi bir biriga zid, ammo bir birini to'ldiruvchi. Birida kasallik hisoblangan bir holat ikkinchisida biror kasallikning simptomi, belgisi sifatida qaraladi va aksincha. M: keng tarqalgan muammolardan biri bo'lgan qabziyat (ich qotishi) g'arb tabobatida juda ko'pgina kasalliklarda uchraydigan simptom sifatida qaraladi va davo sifatida

zarur paytda ishlatish uchun ich surgi vositalari qo'llaniladi, sharq tabobatida esa alohida kasallik, ya'ni katta energetik tiqin hisoblanib, uning davosi uzoq vaqt qat'iy rejim va parhez asosida olib boriladi. Shuningdek, teri kasalliklari g'arb tabobatida dermatologiya sohasi o'rganadigan alohida kasalliklar hisoblansa, sharq tabobatida asosan qabziyatning bir belgisi sifatida qaraladi. Bu bilan biz g'arb tabobatini yoki sharq tabobatini birini Inkor etib birini afzal ko'rmoqchi emasimiz, aslo. Bular antagonist emas, balki komplementar xususiyatga egadir. Chunki zamonaviy g'arb tabobatining tez yordam sifatida o'rni beqiyos, ya'ni o'tkir kasalliklarni, travmalarni davolashda, Infekcion kasalliklarni tarqalishining oldini olishda va kritik holatlarning (koma, shok, talvasa va x.k.) Oldini olishda o'ta muhim vositadir. Biroq surunkali kasalliklarni, moddalar almashinuvi buzilishi bilan kechuvchi, tizimli kasalliklarni davolashda, profilaktika va reabilitatsiya jarayonida farm preparatlarning imqoniyatlari chegaralangan. Ushbu keyingi vazifani bajarishda sharq tabobati vositalari yordamida samarali natijalarga erishsa bo'ladi. Shuning uchun bu ikkala tabobatning sog'liqni saqlash tizimidagi o'rni 50:50 nisbatda bo'lmog'i lozim degan fikrdamiz. Bunday xulosaga kelishimizning sababi shundaki, ba'zan bir organing surunkali kasalligi rivojlanganda biz uni juda uzoq vaqt mobaynida davolasak, ham sog'ayish kuzatilmaydi, ba'zan esa xattoki axvoli yomonlashishi mumkin. Sharq tabobati nuqtai nazaridan bu holatni shunday tushuntirish mumkinki, ko'pgina surunkali kasalliklarning ildizi, negizi bizning hayolimizga kelmagan yoki e'tiborga olmagan organ faoliyati bilan bog'liq ekanligidir. M: sharq tabobatida ko'z kasalliklari jigar va o't qopi faoliyati bilan bog'liqdir, ya'ni ularda muammo bo'lsa to shu muammoni bartaraf etmaguncha ko'z kasalliklari sog'aymaydi. G'arb tibbiyotida amaliyotda ko'z bilan jigar faoliyati bu qadar uzviy bog'liq deb hisoblanmaydi. Shuning uchun ko'z kasalliklari shifokori jigar faoliyatini chuqur tekshirmaydi va davolamaydi.

Inson tanasi ham In-Yan energiyasidan tashkil topgan: tana (og'ir va zich) In bo'lsa, rux (yengil) Yan dir. Demak shifokorlar tanani, ya'ni In ni davolaydi (50%) ruxni, ya'ni Yan ni esa ekstrasenslar, mulla va azaymxonlar, xalq tabobati vakillari hozirda esa psixologlar davolashyapti.

1 – jadval. Yan va In ga tegishli inson a'zolari

Yan	In
Teri qoplamlari	Ichki a'zolar
Qo'l – oyoqlarning tashqi (lateral) yuzasi	Qo'l – oyoqlarning ichki (medial) yuzasi
O't qopi	Jigar
Me'da	Taloq va me'da osti bezi
Ingichka ichak	Yurak
Yo'g'on ichak	O'pkalar
Siydik qopi	Buyraklar
Uch hissa qizdirgich (funktional organ) orqa miya faoliyatiga yaqin	Perikard (funktional organ)
Tananing orqa yuzasi	Ko'krak qafasi va qorin bo'shlig'i devori

Tanadagi organlar ham huddi shunday: jigar, yurak, taloq, o'pka va buyraklar (zich va og'ir) In energiyasini aks ettirsa, me'da, o't va siydik qopi, Ingichka va yo'g'on ichaklar (yengil va ichi bo'sh) Yan energiyasini aks ettiradi. Xujayrada kechadigan anabolizm (moddalar hosil bo'lishi) In, katobalizm (moddalar parchalanib issiqlik hosil bo'lishi) Yan ni anglatadi. Yan organlarida tashqaridan (ovqat orqali) kelgan energiya shu organizmga xos bo'lgan energiyaga aylanadi (ovqat parchalanib hazm bo'ladi va keraksiz chiqit energiya chiqarib yuboriladi), ya'ni transformasiyalanadi. In organlarida esa shu energiya, ya'ni shu organizmga va meridianiga xos bo'lgan hayotiy energiya saqlanadi va tanaga taqsimlanadi.

Ushbu ta'limotga asoslanib aytadigan bo'lsak kasallik –bu o'sha tanadagi In-Yan muvozanatining buzilishidir. Ya'ni tananing sog'-salomat bo'lishi In-Yan a'zolarining holatiga bog'liq. Buni qanday tushunish mumkin?

2 – jadval. Yan va In xususiyatli oziq ovqat mahsulotlari ro'yxati

Yan xususiyatli oziq mahsulotlari	In xususiyatli oziq mahsulotlari
Makkajo'xori	Tarvuz
Xantal	Uzum
Zanjabil	Anor
Qalampir (oq va qizil)	Limon
Rediska	Mandarin
Banan	Shaftoli
Nok	Olxo'ri
Fenik	Xurma
Kartoshka	Baqlajon
Shalg'om	Yashil no'xot
Selderey	Kabachok

Sarimsoq piyoz	Karam
Dukkakli o'simliklar (loviya, mosh, no'xat)	Gulkaram
Yasmiq (chechevitsa)	Sabzi
Kunjut	Bodring
Marjumak (grechixa)	Petrushka
Bug'doy	Pomidor
Guruch	Ismaloq
Asal	Qovoq
Propolis	Yeryong'oq
Kunjut moyi	Qo'zigorinlar
Kungaboqar moyi	Arpa
Makkajoxori moyi	Cho'chqa go'shti
Mol go'shti	Karp baliq go'shti
Qo'y go'shti	Qatiq
Tovuq go'shti	Suv
Quyov go'shti	Tuz
O'rdak go'shti	Kraxmal
Sigir suti	Bedona tuxumi
Makaron mahsulotlari	G'orob
Un va un mahsulotlari	Laqqa baliq go'shti
Vino	Zog'ora baliq go'shti
Ko'k choy	Sudak baliq go'shti
Qora choy	Qimiz
Shakar	Kvas
Tovuq tuxumi	Shuvoq
Yong'oq	Paparotnik
Piyoz	Oqqayin kurtaklari

SZIN-LO MERIDIANLAR HAQIDA TA'LIMOT

Yuqorida aytganimizdek sharq tabobatida eng muhimi bu tanadagi energiyadir. Inson tanasida hosil bo'ladigan energiya barcha organ va xujayralarni harakatga keltiradi. Zamonaviy tibbiyotda qon tomirlar, limfa yo'llari va nerv tolalari kabi butun tanaga shoxlangan tizim mavjudligi isbotlangan. Tibet tabobatida esa bulardan tashqari yana bir muhim tizim- energiya kanallari mavjud va aynan shu tizim inson organizmi salomatligida juda muhim o'rin egallaydi. Ular meridian deb ataladi. Xozirda zamonaviy tibbiyot ham bu meridianlar mavjudligini tan olmoqda. M: nuqtali massaj, akupunktura (igna sanchish muolajasi) aynan mana shu energiya kanallari faoliyatini yaxshilashga asoslangan. Tibbiyotda organ tushunchasi faqatgina anatomik organ sifatida qaraladi. Xitoy tabobatida esa organ nomi bilan ataluvchi just meridianlar mavjud bo'lib anatomik organ uning bir bo'lagi hisoblanadi. Meridian tushunchasi Si energiyasi oqadigan marshrut, kanalni bildiradi.



3 – rasm. Inson tanasida meridianlar joylashuvi.

Xitoy tabobatida 12 ta sistema, ya'ni 12 ta energiya kanali-meridian mavjud. Har bir meridian shu meridian funksiyasini boshqaruvchi organ nomi bilan ataladi. In-Yan nazariyasiga ko'ra 6 juft meridian mavjud bo'lib 6 tasi In meridianlari bo'lsa, 6 tasi Yan meridianlari.

In meridianlarining vazifasi organizmdagi energiyani to'plash, saqlash va qayta ishlash vazifasini bajaradi. Shuning uchun bu organlarga zich, ya'ni parenximatoz organlar meridianlari kiradi: o'pkalar, yurak, jigar, taloq, buyraklar va perikard. Bu meridianlar tananing ichki yuzasidan ichki organ orasidan o'tadi va In kanallari deyiladi.

Yan meridianlariga g'ovak organlar kiradi. Ular: me'da, yo'g'on ichak, ingichka ichak, o't qopi, siydik pufagi va uch hissa qizdirgich (vazifasi jixatidan bu meridianni orqa miya deb atasa ham bo'ladi). Ular moddalar almashinuvini boshqarish va tozalash vazifasini bajaradi. Bu meridianlar tananing tashqi yuzasidan Yan organlari orasidan o'tadi va Yan kanallari deyiladi.

Shunday qilib bu 12 ta asosiy meridian tananing yuza va ichki qismini sutka davomida va yil davomida to'liq aylanib chiqadi va butun tanadagi hayotiy jarayonni ta'minlaydi. Bundan tashqari yana 8 ta meridian mavjud bo'lib ular asosiy meridian emas, ular o'sha 12 ta asosiy meridianlarni o'zaro bog'lovchi qo'shimcha yordamchi meridianlar hisoblanadi.

Meridianlar holati ularning tozaligi va unda energiya oqimining ravonligi juda muhim. Agar meridianlarda muammo bo'lsa, unga bog'liq bo'lgan organ va

sistemalarda turli xil buzilishlar yuzaga keladi. Bu holatni tushunish uchun suv oqayotgan ariqni tasavvur qiling. Agar ariqning ichi toza bo'lsa unda suv tiniq va ravon oqadi. Agar ariqqa turli xil chiqindilar tashlansa unda notoza suv oqa boshlaydi. Agar shu chiqindilar to'planib tiqinlar (probka) hosil bo'lsa, u holda suv oqimini bir tasavvur qiling qanday o'zgarishini. Bunda, albatta, ariqning yuqori qismida suv yon atrofga toshib ketadi va suvning yangi-yangi oqimlari paydo bo'la boshlaydi. Ariqning quyi qismida esa suv kam va xattoki suv oqmay qolishi ham mumkin.

Xuddi shunday holat inson organizmining energetik kanallarida ham kuzatiladi, ya'ni agar energetik tiqin yuzaga kelsa (stress, qabziyat) shu tiqinning yuqori qismida energiya oshib ketadi, pastida esa energiya yetishmasligi kuzatiladi. Shunga qarab har bir meridianga birkirtilgan organ va sistemalarda turli simptomlar yuzaga keladi. «Chjan-fu» ta'limotiga ko'ra energiya oqimi bir sutkada un ikkita (olti juft) organi to'liq aylanib chiqadi, har bir kanalda energiya ikki soat mobaynida aktiv holatda bo'ladi. O'sha payt aynan shu meridianga xos bo'lgan muammolarni davolash uchun eng qulay payt hisoblanadi.

3 – jadval. Meridiantar bo'yicha a'zolarning faollik vaqtlari

Meridian	Maksimal faollik vaqti	Minimal faollik vaqti
O'pkalar	3-5	15-17
Yo'g'on ichak	5-7	17-19
Me'da	7-9	19-21
Me'da osti bezi va taloq	9-11	21-23
Yurak	11-13	23-1
Ingichka ichak	13-15	1-3
Siydik pufagi	15-17	3-5
Buyraklar	17-19	5-7
Perikard	19-21	7-9
Uch hissa qizdirgich	21-23	9-11
O't gopi	23-1	11-13
Jigar	1-3	13-15

Meridianlar quyidagi vazifalarni bajaradi:

- qon hamda Si energiyasi oqimini boshqaradi.
- In-Yan muvozanatini saqlaydi.
- Mushak va suyaklarni jonlantirib, bo'g'imlar faoliyatini yengillashtiradi.
- Ichki organlar energiyasini tananing tashqi yuzasiga chiqarib beradi va shu tufayli sezgi a'zolari ichki organlarda bo'layotgan jarayonlarni sezadi.

«Xuan Di Ney Szin» qo'llanmasida meridianlar haqida shunday deyilgan: «meridianlarning vazifasi shuki, birinchidan, ular organizmning normal fiziologik vazifasi va patologik jarayonlarni o'zida namoyon etadi, ikkinchidan, ularga qarab organizmda sodir bo'layotgan jarayonlar va buzilishlarni aniqlash hamda bartaraf etish mumkin. Ya'ni meridianlar davolash amaliyotidagi muhim qo'llanmadir. Shuning uchun ularni bilmaslik mumkin emas».

Kasalliklarning profilaktikasi va, ayniqsa, surunkali kasalliklarni davolash uzoq jarayon bo'lib bosqichma-bosqich amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Bu ishni bajarishda bizga to'g'ri yo'nalish beruvchi ta'limot «U-sin» ta'limoti (pentagramma)dir.

Ushbu ta'limotga ko'ra In-Yan energiyasi 5 ta unsurda namoyon bo'ladi. Bular:

- Daraxt
- Olov
- Yer
- Metall
- Suv

Bu unsurlar ma'juziy xarakterga ega bo'lib, ular hayotning davriyligini (siklik xarakterga ega ekanligini) anglatadi. **Yer** - bu barcha tirik jon, o'simliklar, hayvonlar va inson uchun «qurulish material» manbai, **Suv** - bu ozuqa manbai; **Olov** - bu issiqlik manbai; **Metall** - bu jismga qattiq berish uchun kerak; **Daraxt** - bu toza havo va ozuqa manbai.

Darhaqiqat hoh tabiat bo'lsin, hoh jamiyatda tabobatda barcha jarayonlar davriy xarakterga ega: xususan, tun-kun, ertalab-kechqurun; sovuq-issiq; bedorlik - uyqu; nafas olish - nafas chiqarish; sistola - diastola va x.k.

Xar qanday siklning o'z ketma-ketlikdagi holati mavjud:

1. Tug'ilish (o'sish) – ertalab, bahorga to'g'ri keladi.
2. Maksimal faollik (kulminatsiya) – kunduzga, yozga to'g'ri keladi.
3. Pastga tushish (sekinlashish, parchalanish, yemirilish) – kechqurun, kuzga to'g'ri keladi.
4. Minimal faollik (tinchlik, tugash) – tun, qishga to'g'ri keladi.

Ushbu unsurlar va ular o'zaro munosabatining ma'juziy ma'nosi mavjud. **Daraxt** – tug'ilish, o'sish ramzi; **Olov** – maksimal faollik ramzi; **Metall** – jarayonning sekinlashish, pastga tushish ramzi; **Suv** – minimal faollik ramzi.

Lekin shu jarayonlar, unsurlarga yana bir unsur kerakki bu barcha xodisa va jarayonlarning markazi, o'qi (asosiy nuqtasi) bo'lishi lozim. Bu unsur **Yer** unsuridir. Chunki barcha davriy jarayonlar yerga xos va yerda sodir bo'ladi.

Pentagramma, ya'ni besh unsurlar haqidagi ta'limot bizga Yerda kechadigan barcha jarayonlar, xodisalarni va ularning qonuniyatlarini yaxshi tushunishimizga yordam beradi.

U-Sin ta'limotining asosiy tamoili shundaki, bu besh unurning o'zaro ta'siri ham aynan In-Yan ta'limoti qonuniyatlari asosida kechadi, ya'ni ular bir-birini yaratadilar va bir-birlarini nobud qiluvchi xususiyatga ega.

Doira shaklidagi strelka bir-birini yaratish sikli, ya'ni daraxt yonib olovni, olov esa kul, ya'ni yerni, yerdagi foydalij moddalar metallni, metall erib suvni yaratib, suv yana daraxt o'sib chiqishiga zarur bo'ladi.

Yulduz shaklidagi strelkalar esa bir-birini yo'q qilish, yemirish yoki bo'ysundirish sikli bo'lib, bunda suv olovni, olov esa metallni, metall daraxtni, daraxt esa yerni, yer suvni yo'q qiladi.

Ushbu xususiyatlari orqali karaks paydo qilishadi, butun koinotdagi barcha jismlar, tiriklik muvozanatda ushlab turiladi va rivojlanishning aniq, qat'iy qonuniyatlari shu tariqa amalga oshadi.



4 – rasm. In – Yan ta'limotidagi 5 unurning o'zaro mutanosiblikligi

Ushbu unsurlarning har biriga ma'lum bir tabiat xodisalari, yil fasli, umr davri, Inson organi va organlar sistemasi, rang, ta'm, xid, tovush, kayfiyat xos bo'lib, ular tegishli unurning xususiyatlarini o'zida namoyon etadi (4 – jadval).

Unsur	Daraxt	Olov	Yer	Metall	Suv
Yil fasli	Bahor	Yoz	Erta kuz	Kech kuz	Qish
Tabiiy energiya	Shamol	Issiqlik	Namlik	Quruqlik	Sovuq

In organi	Jigar	Yurak	Taloq	O'pkalar	Buyrak
Yan organi	O't pufagi	Ingichka ichak	Me'da	Yo'g'on ichak	Siydik qopi
Sistema	Immun sistemasi	Endokrin sistemasi	Hazm qilish sistemasi	Nafas olish sistemasi	Qon aylanish sistemasi
Yosh	0-20	20-35	35-50	50-60	60-75
Darvozasi	Ko'z	Til	Og'iz	Burun	Quloq
Oynasi	Tirnoqlar	Yuz	Lablar	Teri	Soch
To'qima	Mushak, boylam va paylar	Qon	Biriktiruvchi to'qima va limfa	Teri va asab	Tish va suyaklar
Ta'm	Nordon	Achchiq	Shirin	O'tkir	Sho'r
Rang	Yashil	Qizil	Sariq	Oq	Qora
Emotsiya (hissiyot)	G'azab	Shodlik	Bezovtalik	G'am	Qurquv
Qo'shimcha funktsiya	Moddalar almashinuvini boshqarish	Psixikani boshqarish	Qon aylanishini boshqarish	Energiya almashinuvini boshqarish	Irsiyatni boshqarish
Tovush	Baqirish	Kulgu	Kuylash	Yig'lash	Ingrash
Suyuqlik	Ko'z yoshi	Ter	So'lak	Burun suyugligi	Siydik
Jarayon	Tug'ilish	O'sish, rivojlanish	Yetilish	To'plash yoki susayish	Saqlash yoki yo'qolish
Dunyo tomonlari	Sharq	Janub	Markaz	G'arb	Shimol
Foydali donlar	Bug'doy	Tariq	Javdar	Guruch	Dukkaklilar
Foydali mahsulotlari	Tovuq go'shti	Qo'y go'shti	Mol go'shti	Ot go'shti	Cho'chqa go'shti

CHJAN-FU ICHKI ORGANLARI HAQIDAGI TA'LIMOT

Daraxt unsuri. (fevral oxiri, mart, aprel).

Tegishli In-Yan organlar bu – **jigar va o't qopi.**



5 – rasm. Jigar meridiani



6 – rasm. O't qopi meridiani

Bahor fasli aynan mana shu organlar bilan bog'liq bo'lgan muammolarning oldini olish va davolash uchun eng kulay fursat hisoblanadi.

Jigar – In organi.

Jigar qonning deposi va uning miqdorini, o't suyuqligi ajralishini nazorat qiladi; bo'g'im va boylam, paylarning tarangligini ta'minlaydi; ko'z (rang va ko'rish) ni nazorat qiladi. Jigarda Si yaxshi aylansa organizmdagi barcha toksinlar filtrlanadi va chiqariladi. Agar Si oqimi buzilsa ruxiyat va ovqat hazm qilishda buzilishlar sodir bo'ladi. Bunda energiya kamaysa asosan depressiya va biroq qo'zg'aluvchanlik kuzatilishi mumkin, bemor g'amgin va tushkun axvolda bo'ladi. Si energiyasi dimlansa bemor qo'zg'algan, ta'sirchan, uyqusizlikdan va ko'p tush ko'rishdan qiynaladi, boshi ko'p aylanadi. Ayollarda esa xayz sikli buzilishi ham jigar energiyasi bilan bog'liq. Jigardagi quvvat qonning ravon oqishiga ta'sir ko'rsatadi. Agar jigardagi Si bloklansa, qon oqimi o'zgaradi: xayz vaqtida ko'p qon ketadi, qon ivishi buziladi, qovurg'a va ko'krakda og'riq paydo bo'ladi; agar bunga yana g'azab va kaxr qo'shilsa ko'zlar qizaradi, qonli qusish sodir bo'ladi.

Sharqda jigarni armiyaning bosh qumondaniga uxshatishadi. Chunki u hayotdagi maqsadni aniqlab olishga, reja tuzishga javobgar organ hisoblanadi. Jigar immunitetga javobgar. Agar u yaxshi ishlab tursa organizmning patogen ta'sirlarga qarshiligi ortadi. Agar energiya oshib ketsa immunitet xaddan tashqari qo'zg'alishi (autoimmun jarayon, allergiya), energiya kamaysa immunitet pasayishi kuzatiladi.

Jigarning darvozasi ko'zlar. Agar jigarda energiya yetishmasa miopiya, daltonizm, ko'rish o'tkirligi past bo'ladi, ko'z quruq va doim ko'zda qum tikilgandek bo'ladi. Agar energiya dimlansa ko'z achishi, yoshlanishi, og'riqlar va nistagm (ko'z olmasi harakatining buzilishi) kuzatiladi. Bundan tashqari kishida uzoqni ko'ra olish va rejalashtirish, yangi g'oyalar va fantaziyalar bo'lishi jigar bilan bog'liq. Agar energiya oshib ketsa bezovtalik, o'ta ta'sirchanlik va injiklik yuzaga kelsa, energiya kamayganda kishi qaror qabul qilishga qiynaluvchan, sustkash va ikkilanuvchan bo'lib qoladi.

Oynasi timoqlar: agar energiya yetishmasa timoqlar uchi o'tkirlashadi, quruq va sinuvchan bo'ladi, dimlansa timoqlar binafsharang yoki to'q rangda bo'ladi.

Bo'g'imlarga ta'siri: agar jigar yaxshi ishlasa bo'g'imlar, pay va boylamlar ham yaxshi ishlaydi. Agar energiya oshsa spazm, talvasa, bo'g'imlar harakati buzilishi, qo'l –oyoqlarning qotib qolishi kuzatiladi. Jigarda energiya yetishmasa tremor va qonvulsiya kuzatiladi.

Og'izda nordon ta'm jigarda o'zgarish borligini bildiradi. Ko'p miqdorda nordon maxsulotlar iste'mol qilish hamda me'dada kislotalikning oshib ketishi jigarni zararlantiradi. Yana shuni aytish kerakki jigarga xos ta'm nordon bo'lsada, jigar va o't qopida energiya dimlansa og'izda achchiq, taxir ta'm paydo bo'ladi.

G'azab (keng ma'noda, ya'ni ko'nikmaslik, tan olmaslik, darg'azablik yoki g'azabning bosilishi) daraxt unsuriga xos emotsiya bo'lib jigar haqida axborot beradi yoki jigarni zararlashi ham mumkin.

Baqirish jigarga xos tovush hisoblanib, energiya oshib ketsa kishi g'azablanadi g'azablangan inson esa baqirib gapiradi va aksincha.

Daraxt unsuriga xos energiya bu shamol. Jigarda muammosi bor kishi shamol bo'lganda, ayniqsa shamol sharqdan esganda o'zini yomon xis etadi.

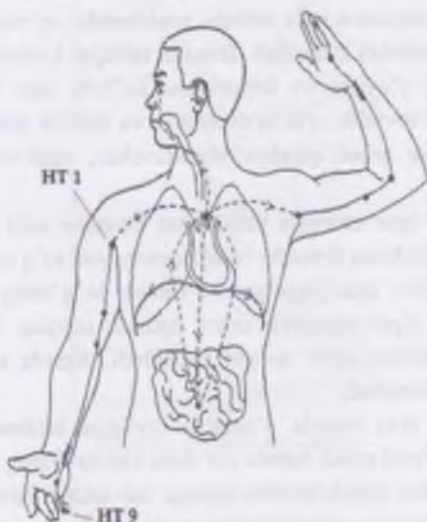
O't qopi- Yan organi (dan) – o't suyuqligini to'plash va ruxiyatni boshqarishga yordam beradi. Energiya oqimi buzilsa ovqat hazm qilish buziladi: og'iz achchiq bo'ladi, qusish, ko'z va teri rangi sarg'ayishi; ruxiyatda esa qurquv, ko'p tush ko'rish va uyqusizlik, yurak tez urishi kabi belgilar kuzatiladi.

Olov unsuri (may, iyun, iyul).

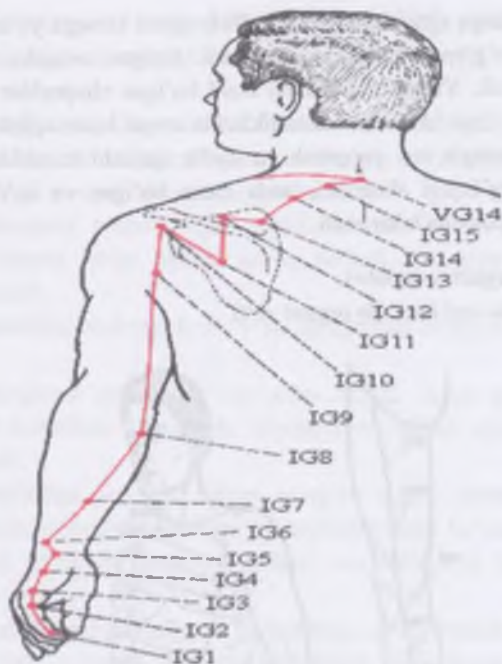
Yoz faslida yurak va ingichka ichak zo'riqib ishlaydi. Ularni davolash uchun eng qulay payt hisoblanadi.

Yurak – In organi (sin). Yurak ter ajralishini boshqaradi: energiya ko'p bo'lsa ter ko'p ajraladi va aksincha. Qon tomirlarning holati ham yurakka bog'liq: puls qattiq tarang bo'lib aterosklerozdan darak bersa yurakda energiya ko'p va aksincha.

Yurak psixikani, ong, intellekt va qat'iyatni boshqaradi: energiya oshib ketsa psixik buzilishlar va maniakal sindrom rivojlansa, energiya yetishmasa depressiya, xotira susayishi, ruxiy tushkunlik, bezovtalik, uyqusizlik rivojlanadi.



7 – rasm. Yurak meridiani



8 - rasm. Ingichka Ichak meridiani

Tanada qon aylanishining yaxshiligi, quvvat va energiya yurak meridianining holatiga bog'liq. Ichki organlarning «vaziri» hisoblanadi, chunki ongni boshqaradi.

Endokrin sistemani boshqaradi: energiya ko'p bo'lsa endokrin bezlari ko'p gormon chiqarishadi (tireotoksikoz, Isengo-kushing kasalligi yoki sindromi, akromegaliya), energiya yetishmasa aksincha gormonlar kamayishi kuzatiladi (gipotireoz, Addison kasalligi, nanizm...).

Darvozasi til: tildagi og'riq va yaralar yurak faoliyati yaxshi emasligini ko'rsatadi. Bundan tashqari nutqga ham ta'siri bor. Nutqdagi nuqsonlar, duduqlanish, uzilgan – to'liqsiz nutq, afaziya va nutqdagi sababsiz kulgu ham yurak meridiani muammolaridan darakdir.

Oynasi yuz: energiya kam bo'lsa yuz rangi rangpar xira bo'ladi, energiya oshib ketsa yuz qizaradi.

Xursandchilik, shodlik yurak bilan bog'liq. Ortiqcha shodlik yurakni zararlaydi m: kengaytiradi va energiya ortib ketadi.

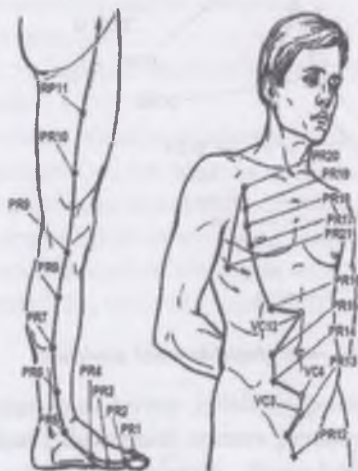
Yurakda energiya oshib ketgan bo'lsa, issiqlik zararlantiradi.

Ingichka ichak – Yan organi (syao chxan). Vazifasi hazm bo'lgan ovqatni qabul qilish, ovqat moddalari va suvni so'rib olish hamda ularni «toza» va

«xiralashgan» qismlarga ajratish. «Toza, shaffof» qismi taloqqa yo'naltiriladi, «xira, iflos» qismi esa yo'g'on ichakka yo'naltiriladi. Qolgan ortiqcha suv esa siydik pufagiga yo'naltiriladi. Yurak meridianida hosil bo'lgan chiqindilar ingichka ichak orqali chiqariladi. Ingichka ichak kasalliklarida ovqat hazm qilish buziladi, ko'p miqdorda, ya'ni patologik suv yo'qotish va siydik ajralishi kuzatiladi. Yurak bilan ingichka ichak bog'liqligi shundaki, unda hazm bo'lgan va so'rilgan moddalar yurakning yaxshi ishlashiga ta'sir etadi.

Yer unsuri (avgust, sentyabr).

Taloq va me'da osti bezi –In organi (Pi).



9 – rasm. Taloq va me'da osti bezi meridiani

Tananing o'rta qismida joylashgan. «tashqi-ichki» prinsipga binoan me'da bilan bog'langan. Xitoy tabobatida taloq organizmning ikkinchi «samo»si (birinchi samo bu buyraklar). Sababi u butun tanani oziqlantiradi. Vazifasi: ovqatning parchalanishi, hazm bo'lishi va tashilishini boshqaradi; o'pkalarga suv va namlikning o'tishini ta'minlaydi; qonning qon tomirlarda turishini ta'minlaydi (qon ivishini nazorat qiladi); Ovqat hazm bo'lishida ishtirok etadi. Agar yetishmasa qo'l - oyoq uchi sovuq bo'ladi.

Energiya oshsa ko'p qon ketadi. M: ichakdan, siydik qopidan qon ketish, bachadondan patologik qon ketish.

Qon hosil bo'lishiga ta'sir etadi, ya'ni qon hosil bo'lishi uchun kerak bo'lgan elementlarning so'rilishiga javobgar.

Tanadagi biriktiruvchi to'qima va mushaklar holatiga javobgar. Agar energiya yetishmasa mushaklar tonusi past bo'lib atrofiyaga uchraydi, surunkali charchoq seziladi.

Taloq energiyasi og'izga ochiladi (darvozasi), uning vazifasi normada bo'lsa ta'm bilish yaxshi bo'ladi. Agar muammo bo'lsa ta'm bilish buziladi, og'izda shirin ta'm bo'ladi, ko'ngil ayniydi, chaynash qiyin bo'ladi.

Lablar taloqning oynasi. Agar pushti va nam bo'lsa norma. Agar taloq energiyasi yetishmasa lablar oqimtir quruq bo'ladi. Energiya oshib ketsa lablar qizarib quruqlashadi.

So'lak ajralishini boshqaradi. Ko'p so'lak ajralishi energiya ko'pligini bildiradi va aksincha.

Taloq energiyasi organlarni «ko'tarib» turadi. Agar energiya yetishmasa organlar siljishi kuzatiladi. M: me'da, buyraklar va siydik qopi hamda bachadon tushishi kuzatiladi.

Taloq intellektga javobgar. Agar energiya oqimi yaxshi bo'lsa intellekt, fikrlash, tushunish, masalaning mohiyatini anglash yaxshi bo'ladi. Xaddan tashqari ko'p intellektual zo'riqish taloq va me'dani zararlaydi. (M: talabalarda imtixon vaqtida).

O'ychanlik, ya'ni chuqur o'y-xayollarga berilish va bezovtalik, o'tmish xotiralari taloqqa xos bo'lgan emotsiya, kayfiyat hisoblanib, oshib ketsa taloqni zararlaydi. Energiya yetishmasa yopishqoq g'oyalar yuzaga keladi. Inson xaddan tashqari ko'p o'ylansa qorinda dam, kekirish yuzaga keladi.

Iqlimi namlik. Xaddan tashqari namlik M: nam ob-Havo, xonadagi ortiqcha namlik, nam kiyimlar kiyish, nam joyda utirish taloqni zararlaydi. Natijada kunlik balg'am ajralishi va qin ajralmasi ko'payadi.

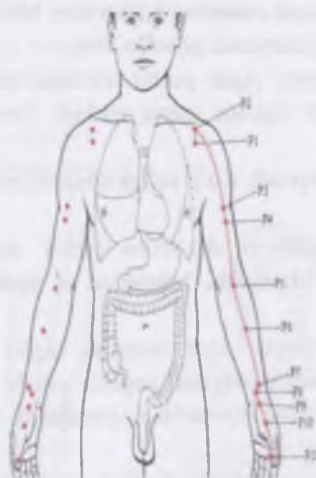
Tovushi – kuylash. Kundalik ishlarni bajarayotganda beixtiyor kuylash, gapirganda ovoz kuy oxangidek chiqishi taloq energiyasi bilan bog'liq.

Me'da-Yan organi (vey). Ovqat hazm qilish va qisman so'rilish vazifasini ado etadi. Ovqat moddalari me'daga tushgach maydalanadi, hazm bo'ladi va ingichka ichakka yo'naltiriladi. Xitoy tabobatida me'da meridianining o'mi nihoyatda katta. U tashqaridan tushgan ovqatni (ya'ni begona quvvatni) parchalab o'sha insonga xos bo'lgan bioquvvatga aylantiradi, ya'ni energiya transformatsiyalanadi. Xitoyda bir ibora bor: "agar me'dadagi Si kuchli bo'lsa hayot mavjud. Agar me'dadagi Si susaysa hayot ham susayadi, o'lim yaqinlashadi". Me'da kasalliklarida ko'ngil aynishi, qusish, ishtaxa yo'qolishi kabi belgilar paydo bo'ladi. Tibet tabobatida kasalliklarni davolashda, ayniqsa, me'da meridianiga e'tibor beriladi. Ularning fikricha kasalliklarni davolash uchun berilayotgan dorilar me'dani zararlamasligi lozim. Aks holda butun organizmdagi tiklanish jarayoni va ozuqa moddalarini o'zlashtirish

buzilishi kuzatiladi. Shuning uchun davolash mobaynida ishtaxaning yaxshilanishi sog'ayish alomati hisoblanadi.

Metall unsuri (oktabr, noyabr, dekabrning yarmi).

O'pkalar – In orguni (fey).



10 – rasn. O'pkalar meridiani

Si energiyasi nafas olishni ham boshqaradi. Havodagi «sog'lom» Si, ya'ni O_2 ni olib «zararli» Si, ya'ni CO_2 ni havoga chiqaradi. Shu bilan normal hayotiy jarayonni ta'minlaydi.

Havodan olingan sog'lom Si energiyasi taloqdan kelgan ovqat energiyasi bilan birlashib ko'krak qafasida katta «Si energiyasi dengizi»ni hosil qiladi va o'pkalar shu energiyani barcha energiya kanallari bo'ylab harakatlantiradi. Agar ko'krak dengizida energiya yetarli bo'lsa ko'llarda energiya yetarli, ovoz kuchli bo'ladi, inson baquvvat bo'ladi va boshqalarga ham energiya ulasha oladi. Ularni energiya «donor»lari deb atash mumkin. Ularga atrofdagilar intiladi, muloqotda bo'lgisi keladi. Agar energiya yetishmasa horg'inlik, ovoz past va yengil xansirash kuzatiladi, qo'llar sovuq bo'ladi, inson xadeb «uf» tortadi. Bunaqa insonlarda energiya yetishmovchiligi kuzatiladi va ular o'zgalarning energiyasiga muxtoj bo'ladi, ularni energiya «vampir»lari deb atash mumkin. Energiyasi baquvvat bo'lmagan insonlar ular bilan muloqatda bo'lsa holsizlanib yoki boshi og'rib qolishi mumkin. Insonlar o'z yaqinlari va yoqtirgan kishilarini bag'riga bosishi – bu ularning o'zaro energiya almashinuvini ta'minlaydi (qo'l berib surashganda ham o'zaro energiya almashinuvi sodir bo'ladi).

O'pkalar tanada suvning taqsimlanishiga javobgar organ. Agar energiya oqimi normal bo'lsa teri issiq, ter ajralishi normada bo'ladi. Agar energiya oshib ketsa ter ajralishi to'xtaydi, terining poralari berkilib qoladi va teri quruq, dag'al bo'ladi. Agar

energiya yetishmasa poralar ochiq qoladi va spontan (to'satdan ko'p miqdorda) ter ajraladi.

Darvozasi burun. Burun sog'lom bo'lsa nafas olish ravon, hid bilish yaxshi bo'ladi. Energiya kamaysa (sovuq ta'sir qilsa) burun bitadi (tumov), hid bilish buziladi, burun quruq bo'ladi. Agar energiya oshib ketsa burundan qon keladi, hid bilish yo'qoladi, burun kataklari kengayadi, qizaradi.

Oynasi. O'pkalarning energiyasi teri va teridagi tuklarda (qosh, kiprik) namoyon bo'ladi. Agar ular sog'lom bo'lsa ular jilolanadi. Agar ularga energiya yetishmasa xira, sinuvchan va quruq bo'ladi.

Emotsiya – voxima, g'amginlik, zerikish, qayg'u. Voxima, qayg'u va sog'inch insonning ko'kragida to'planadi va qaddini bukadi. Bu holat kuchaysa, ya'ni zerikish, sog'inch oshsa ko'krakda Si energiyasi dimlanadi, bu hol yengil xansirash bilan namoyon bo'ladi va ba'zan chuqur «ux» tortishga sabab bo'ladi.

Iqlimi-quruqlik. Quruq havo, quruq shamol o'pkalarni zararlaydi, burun bitishiga sabab bo'ladi. M:yozdagi quruq issiqda tekkan tumov, kishda yog'ingarchilik kam bo'lsa gripp ko'payishi.

Tovush-yig'lash. O'pkalarda energiya yetishmasa kishi yig'lamsirab gapiradi.

O'pkalar nozik organlar. Chunki ular In organlari ichida eng yuqorida turadi. Shuning uchun tez zararlanadi. Immunitet tushishi tezda o'pkalarda seziladi.

Yo'g'on ichak – Yan organi (da chxan).



11 – rasmi. Yo'g'on ichak meridiani

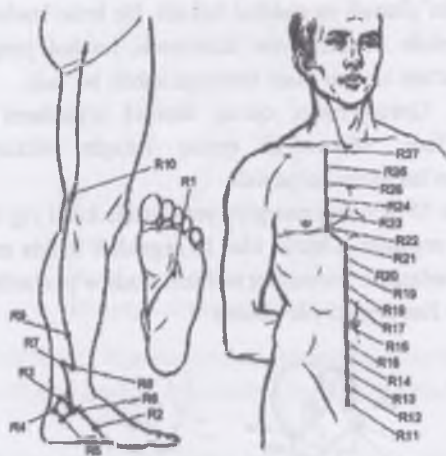
Axlat hosil bo'ladi va undagi suv reabsorbsiyalanadi. Yo'g'on ichak yaxshi ishlasa o'pkalar va unga bog'liq organlar faoliyati ham yaxshi bo'ladi. Agar qabziyat bo'lsa o'pkalardagi energiya dimlanadi, xansirash, yuqori nafas yo'llaridan ajralma kelishi, teri, ayniqsa, qorin terisi quruq bo'ladi. Qorin terisi yo'g'on ichak devori

haqida ko'p ma'lumot beradi: qorin terisi yupqa bo'lsa, yo'g'on ichak devori ham yupqa, qalin bo'lsa, ichak devori ham qalin, teri osilgan bo'lsa yo'g'on ichak ham uzun va osilgan; teri tarang bo'lsa yo'g'on ichak ham kalta tarang; teri silliq bo'lsa yo'g'on ichak normada; teri mushaklar bilan birikib ketgan bo'lsa yo'g'on ichakda spazm va tirishish bor.

Psixika. Yo'g'on ichak o'tgan voqealarni «quyib yuborish»ga javobgar. Agar kishi o'tmishdagi noxush voqealarni unuta olmasa va qayta-qayta eslab asabiylasha yoki tez-tez yodga olaversa qabziyat yuzaga keladi.

Suv unstri (dekabr oxiri, yanvar, fevralning yarmi).

Buyraklar – In organi (shen).



12 - rasn. Buyraklar meridiani

Buyraklar bizning onamiz, ya'ni undagi energiya insonni o'sishi, rivojlanishi, jinsiy yetilishi, farzand ko'rish xususiyatini ta'minlaydi. Undagi energiya kamaysa ayollarda klimaks yuzaga keladi, erkaklarda impotensiya (jinsiy zaiflik) rivojlanadi va erda qarishga sabab bo'ladi.

Buyraklar miya faoliyatini boshqaradi. Agar energiya oqimi yaxshi bo'lsa xotira, diqqat, fikrlash va iroda mustaxkam bo'ladi. Maqsad sari intilish, motivatsiya, qat'iyat va kundalik voqealarni eslab qolish buyraklarga bog'liq. Agar energiya yetishmasa xotira susayadi, iroda bushashadi, ong xiralashadi.

Buyraklar suyaklar va suyak iligi (ko'mik) faoliyatini boshqaradi, ya'ni suyaklarning to'g'ri shakllanishi, mustaxkamligi va qad – qomat buyrakdagi energiyaga bog'liq. Agar buyrakda energiya yetishmasa, ayniqsa, klimaksdan so'ng suyaklar murtlashib gavda, qad-qomat bukchayadi, suyaklar tez sinuvchan bo'ladi.

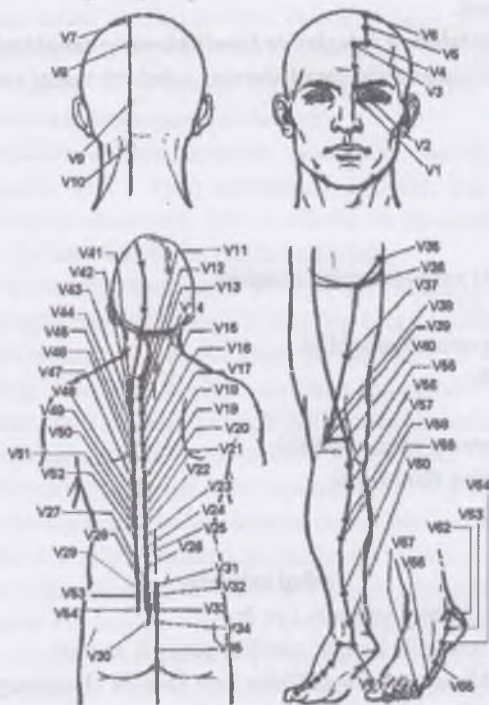
Darvozasi quloqlar. Agar buyrakda energiya oqimi buzilsa quloqlarda shovqin va karlik yuzaga keladi.

Oynasi sochlar. Buyraklar soch o'sishi va rangiga javobgar. Agar energiya oqimi normada bo'lsa sochlar ko'p va zich bo'ladi, tez o'sadi, rangi to'q bo'ladi. Energiya yetishmasa soch to'kiladi, tez oqaradi, siyak bo'ladi.

Buyraklar pastki teshiklar faoliyatini boshqaradi. Siydik to'ta olmaslik, spermaning beixtiyor chiqib ketishi, beixtiyor ich so'rilishi buyraklar muammosi hisoblanadi.

Iqlimi – sovuq. Tashqi sovuq, ayniqsa, bel sohasiga ta'sir etsa buyraklarni zararlaydi. Qorinda sanchiq paydo bo'ladi, og'riqli xayz va ich ketishi kuzatiladi.

Siydik qopi –Yan organi (pan guan).



13 – rasm. Siydik qopi meridiani

Vazifasi: organizmdagi suyuqlikni to'plash va siydikni chiqarib tashlash. hamda tana haroratini boshqarishda, ya'ni tanani isitish va sovutishda ishtirok etadi.

Uch hissa qizdirgich va perikurd xozirgi zamon ta'limotiga ko'ra nerv va endokrin tizimga mos keladi.

Uch hissa qizdirgich (san' szyuo). Organizmda bunaqa organ yo'q, lekin juda muhim vazifani bajaradi. Unga quyidagilar kiradi: yuqori, o'rta va pastki qizdirgich. Yuqori qizdirgich o'pkalar va yurakni nazorat qilib nafas olish, qon aylanish va ter bezlari ishini nazorat qiladi; o'rta qizdirgich esa me'da va taloq vazifasini boshqarib ovqat hazm qilishga ta'sir qiladi; pastki qizdirgich jigar, buyraklar, yo'g'on va ingichka ichak, siydik pufagini nazorat qiladi.

Uch hissa qizdirgich. Ular yuqoridagi beshta muhim organlar faoliyatini o'zaro muvofiqlashtiradi. Perikard – qon aylanishini, nafas olish va jinsiy faoliyatni boshqaradi.

Xullas Chjan-Fu konsepsiyasi ichki organlar; zich va bo'sh organlar vazifasi, ularning o'zaro munosabatini o'rgandi. Shu orqali organizmning ichki muhiti, ya'ni gomeostaz ta'minlanadi.

Xitoy tabobati falsafasida kasalliklarning sabablari.

Xitoy tabobati qonunlarida kasalliklarning sabablari tashqi va ichki sabablarga bo'linadi.

Tashqi sabablar:

- iqlim omillari;
- Infeksion agentlar;
- tashqi jaroxat;
- xayvon tishlashi yoki xasharotlarning chaqishi;

Ichki sabablar:

- yetti xil hissiyotning normo'tanosibligi;
- noto'g'ri ovqatlanish;
- qattiq charchash;
- patologik suyuqliklarning paydo bo'lishi;
- qonda «Si» quvvatining dimlanishi;
- tartibsiz jinsiy hayot;

Tashqi sabablar

Tashqi omillar. *Iqlimiy tajavo'z- Lyu In*

- shamol, sovuqlik, issiqlik, namlik, quruqlik va olov.

Bu omillar xuddi infeksiyon kasallikdar kabi kasallik chaqirmaydi, ammo ularga nisbatan organizm ma'lum bir javob reaksiyasini namoyon qiladi va aynan shu holat kasallik sifatida qaraladi.

Agar inson sog'lom bo'lsa, «Si» quvvati yetarlicha bo'lsa organizm xar qanday iqlimiy o'zgarishlarga moslashadi va kasallanmaydi. Agar «Si» quvvati kam bo'lsa immunitet past bo'ladi va iqlim o'zgarishlarining keskin o'zgarishlariga moslasha olmaydi va natijada kasallanadi.

Shamol – bu yan energiyasini o'zida namoyon etuvchi iqlimiy omil. Zararlovchi xususiyati eng yuqori bo'lgan omil bo'lib, u organizmga kirganida tashqi va ichki jarayonlar muvozanatini keskin o'zgartira oladi.

Shamol inson organizmiga juda tez va kuchli ta'sir o'tkaza oladi. Shamollashning ichki va tashqi turi mavjud: tashqi shamol organizmga tashqaridan ta'sir qiladi. Masalan: shamollash, tumov vaqtida bosh og'rigi, ko'z yoshlanishi, yo'tal, yengil titrok, burundan suyuqlik kelishi.

Ichki shamollash jigar vazifasining buzilishi yoki kamqonlik natijasida kelib chikadi. Masalan: anemiya, gemorrogik holatlar, lokalizatsiyasi tez-tez o'zgaradigan teri qichishlari paydo bo'ladi. Ichki shamollash asosan bahor oylarida kuzatiladi (masalan qizamiq).

Sovuqlik ham tashqi va ichki bo'ladi. Tashqi sovuqlik sovuq qotish natijasida kelib chiqadi va tana xaroratining tushib ketishi, sovuqdan qo'rqish, tananing ma'lum sohasida doimiy og'riq, bo'g'implarda og'riq, rangsiz balg'am ajralishi bilan kechuvchi yo'tal kabi holatlarda namoyon bo'ladi.

Ichki sovuqlikda ko'krak qafasida simillovchi og'riq (qo'l va orqaga irradiatsiya bermaydi), qo'l - oyoq uchlarining yaxlashi, yuz terisining rangpar bo'lishi, rangsiz suvga uxshash qayt qilish, ayollarda tez-tez kindan oq hidsiz ajralma kelishi kuzatiladi. Bu holat ko'pincha qishda kuzatiladi.

Sovuqlik – In xususiyatli energiya. Bu injiq omil tananing ma'lum bir qismiga kirib shu sohada sezgini bloklashi mumkin. Shuning uchun insonlar burun yoki oyoq barmoqlarini o'zlari sezmaganda holda mo'zlatib quyishi mumkin.

Iссиqlik, yozgi jazirama. Boshqa omillarga qaraganda bu omil faqatgina o'zining mavsumida sodir bo'ladi. Quyosh taftidan qizib ketish organizmda tana temperaturasini normalashtiruvchi bir nechta kompensator reaksiyalar zanjirini yuzaga keltiradi. Bunda terining yuza katlamiga qon oqimining ko'payishi va natijada terida haroratning oshishi hamda ko'p miqdorda ter ajralishi, parlanishi kuzatiladi. Bu paytda organizmda ko'p miqdorda suyuqlik sarflanadi va inson chanqaydi. Agar bu paytda yuqotilgan suyuqlik o'mi to'ldirilmasa tanada suvsizlanish holati yuzaga keladi. Og'ir hollarda esa kollaps – arterial qon bosimining tushib ketishi, xushdan ketish va moddalar almashinuvining buzilishi kuzatilishi mumkin.

Namlık. Ekzopatogen omil, In xarakterga ega. Namlık tufayli yuzaga keluvchi kasalliklar asosan inson qachonki namligi yuqori bo'lgan yerdan yaxshi izolyatsiya qilinmagan inshootlarda bo'lgan paytda yuzaga keladi. Shuning uchun ba'zi davlatlarda xonadonlarning birinchi qavati yashash uchun berilmaydi. Bundan tashqari nam kiyim yoki poyabzalda bo'lish ham yaramaydi. Xatto eng quyoshi kunda ham chumilishdan so'ng nam kiyimni yechib, quruq kiyimga almashtirish kerak.

Ko'pincha namlik patogen shamol bilan birga kiradi. Bu paytda organizmning «Si» energiyasi kamaygan meridianlar aziyat chekadi. Lekin agar bu tashqi omillar uzoq davom etsa, butun tana ta'sirlanib, kuchsizlanib kasallik yuzaga keladi. Namlik ta'sirida kelib chiqadigan kasalliklarning belgilari turli organ va sistemalarda turlicha kechadi. Masalan terida xul toshmalar; shish, kolpit, bronxit, yomg'irdan oldin bosh og'rishi, alkogol ichish bilan to'xtaydigan bosh og'rigi.

Namlik ham ichki va tashqi bo'lishi mumkin. Tashqi namlik asosan yilning yomg'irli mavsumida (kuzda, bahorda) kuzatilishi mumkin. Nam sharoitda uzoq muddat bo'lish organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi va bunda inson sovuqni, tanada og'riqni his etadi, yuz mimikalari sustlashadi.

Ichki namlik taloq va me'da osti bezining faoliyati buzilishi bilan bog'liq. Bunda ishtaxa pasayadi. Shakllanmagan suyuq axlat kelishi, siydik rangi xiralashishi, ovqat ta'mini sezish susayishi, suv ichishga xoxish ortishi kabi belgilar kuzatiladi.

Quruqlik. Ichki va tashqi quruqlik farqlanadi. Tashqi quruqlikga: og'iz, tomoq qurishi, kam miqdordagi balg'am kiradi.

Ichki quruqlik esa shilli pardalarning qurishi, ich qotishi, kam miqdorda konsentrlangan peshob bilan ifodalanadi.

Bu Yan tabiatli ekzopatogen omil. Quruqlik va jazirama issiqning namoyon bo'lishi bir biriga o'xshash. Quruqlikda asosan teri, nafas yo'llari va ichak shilliq pardalarining zararlanishi kuzatiladi. Quruqlik ba'zan organizmda suyuqlikning yetishmasligi natijasida ham kuzatilishi mumkin.

Patogen quruqlikning aksariyat sabablari: quruq, issiq shamol, ko'p terlash, ich ketishi, qovurilgan va o'tkir ovqatlar iste'mol qilish, qo'zg'atuvchi moddalar, siydik xaydovchi va antigistamin preparatlarni qabul qilish.

Patogen quruqlikni davolashda avvalo uni keltirib chiqargan sababni bartaraf etish lozim. Kasallikning boshlang'ich bosqichida sababni bartaraf etish va yuqotilgan suyuqlikning o'mini to'ldirishning o'zi yetarli.

Ammo, uzoq davom etgan quruqlikda esa insonda qonning quyushlashishi, xujayralararo suyuqlikning kamayishi hisobiga moddalar almashinuvi buzilishi kuzatilishi mumkin. Bunda quruq va azobli yo'tal, holsizlik, xushdan ketish, immunodefisit holat, qabziyat va erta qarish kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi.

Olov (quyosh urishi). Yan tabiatli ekzopatogen omil. Ekzogen olovning organizmga ta'siri kuyishga olib keladi. Bunda isitma, chanqoq, teri va shilliq pardalarning yallig'lanishi va yara paydo bo'lishi bilan kechadi. Quyosh urishidan paydo bo'lgan zaxarlarning yig'ilishi natijasida organizm zaxarlanadi, bosh og'riydi va xatto qon ketishi mumkin.

Ayniqsa, bu omil shamol bilan birga kelganida bir birini kuchaytiradi va og'ir holatlarga olib kelishi mumkin.

Ekzopatogen omillarning o'ziga xosligi. Har bir yil fasliga bitta ekzopatogen omil to'g'ri keladi. Bahorda – shamol, yozda – jazirama va quyosh urishi, erta kuzda – namlik, kech kuzda (xazonrezgi) – quruqlik, qishda esa sovuqlik.

Bundan tashqari, shu omilga xos bo'lgan inshootlar ichida uzoq muddat bo'lish ham kasallik chaqirishi mumkin. Masalan: nam joyda namlikka xos, issiq joyda issiqlikka xos o'zgarishlar.

Ba'zan esa organizmga bir vaqtning o'zida ikki iqlim omili ta'sir qilishi ham mumkin: namlik va sovuq, namlik va issiq.

Organizmga bir patogen omil kirib ichkarida o'z xarakterini o'zgartirishi ham mumkin. Masalan sovuq tanaga kirib keyinchalik isitmaga aylanishi mumkin.

Barcha tashqi iqlim omillari organizmga tashqaridan teri, og'iz va burun orqali kiradi.

Lekin iqlim o'zgarishlari tufayli paydo bo'lgan kasalliklarni ichki organlarning normal faoliyati buzilishi tufayli paydo bo'lgan sindromlardan farqlash kerak. Chunki ichki omillar tufayli kelib chiqqan kasalliklarning sababi mutlaqo boshqacha bo'ladi. Masalan: hissiyot, qon dimlanishi, Si dimlanishi va b. Bunday hollarda kasallikning paydo bo'lishiga ichki sovuqlik, ichki namlik, quruqlik va issiq sabab bo'ladi. Shuning uchun ularni ichki tajovo'zlar deyiladi (ney sheen vu se). Ularning simptomlari o'xshash bo'lsada kelib chiqish sababi va tabiiyki davolash usullari boshqacha bo'ladi. Shuning uchun Xitoy tabobatida «Byan Chjen Chyu In», ya'ni «to'g'ri tashxis quy va sababini aniqla» iborasi mavjud. Ya'ni bu degani to'g'ri tashxis quyish to'g'ri davolash uchun o'ta zarurdir.

Ichki sabablar

1. «Yetti hissiyot» (chi chin) kuchayib ketishi bilan bog'liq kasalliklar. Xitoy tabobatida «yetti hissiyot»ga quyidagilar kiradi: quvonch (si), g'azab (nu), maxzunlik (eu), o'ychanlik (si), qayg'u (bey), qurquv, vohima (kun), cho'chish, ya'ni birdan qurkib ketish (dzin). Bu hissiyotlar inson uchun normal bo'lgan hissiyotlardir, ammo shu biror hissiyot birdan, to'satdan sodir bo'lishi, yoki o'ta kuchayib ketishi, yoki uzoq muddat shu hissiyot ta'sirida bo'lish kasallik rivojlanishiga, qon oqimi o'zgarishiga, In-Yan muvozanati buzilishiga sabab bo'ladi. Shuni ta'kidlash joizki har bir hissiyot Si oqimiga o'ziga xos ta'sir etadi:

- g'azab Si ni tepaga yo'naltiradi (shuning uchun g'azablenganda bosh og'riydi, qon qusadi, ko'z qizaradi).

- quvonch Si oqimini sekinlashtiradi (diqqatni jamlash, fikrni yig'ib olish buziladi).

- qayg'u Si ni eritib yuboradi (Si kamayib «uf» tortish kuzatiladi).

- qurquv, vohima Si ni bushashtirib yuboradi, masalan: ta'sirchan ichaklar sindromi kuzatiladi.

- cho'chish, birdan qurkib ketish Si oqimida tartibsizlikni keltirib chiqaradi, bezovtalik yuzaga keladi.

- o'ychanlik (ko'p o'ylanish) Si dimlanishiga sabab bo'ladi.

Bu yetti hissiyot kasallik chaqirishi ham mumkin, bundan tashqari mavjud kasalliklarni og'irlashtirishi ham mumkin. Shuning uchun shifokor bemorlarni davolashda ularning hissiyotlarini (ruxiyatini) ham hisobga olmag'i lozim.

2. *Noto'g'ri ovqatlanish.*

Xitoy tabobatida to'g'ri ovqatlanishga juda katta e'tibor qaratiladi. Chunki organ va sistemalarning to'g'ri ishlashi aynan ovqatga bog'liq.

1) Ocharchilik (tuyib ovqat yemaslik). Uzoq muddat och yurish, tuyib ovqat yemaslik organizmda qon ishlab chiqarish va Si oqimini buzadi, organizm zaxira quvvatini kamaytirib kuchsizlantiradi. Natijada qon va Si ning turli darajada dimlanishiga sabab bo'ladi, organizm tashqi muhit ta'siriga nisbatan ta'sirchanligi, sezgirligi oshadi.

2) Tuyib ortiqcha ovqatlanish. Ko'p ovqat yeyilganda me'da va taloq vazifasi buziladi (Si kamayib ketadi). Ovqat me'dada ushlanib qoladi, oxirigacha hazm bo'lmaydi. Natijada qorin damlash, qusish, ich ketish, ichakda bijg'ish kabi holatlar yuzaga keladi. Ba'zan me'dada ovqat ko'p turib qolsa isitma yuzaga keladi. Agar ovqat sovuq bo'lsa tanada namlik va balg'am ko'payadi, ular ham turib qolsa gemorroy, ateroskleroz kabi kasalliklar rivojlanadi (ayniqsa, ovqat o'ta yog'li va shirin ta'mli bo'lsa). Bundan tashqari mushak va to'qimalarda ham o'zgarishlar yuzaga keladi.

3) Ovqatning notozaligi. Ovqatda tozalik bo'lmasa turli xil gijja kasalliklari, infeksiyon kasalliklar yuzaga keladi.

4) Bir turda ovqatlanish. «Su von» kitobida quyidagicha yozilgan: «Besh xil ta'm me'daga tushadi va har bir ta'm o'zining organiga boradi: nordon – jigarga, achchiq – yurakka, shirin – taloqqa (me'da osti beziga), o'tkir - o'pkalarga, sho'r – buyraklarga». Agar ovqat bir xil ta'mda bo'lib uzoq muddat shunday iste'mol qilinsa (masalan: o'ta achchiq yoki o'ta shirin) ba'zi kasalliklar yuzaga keladi yoki bor kasallikni og'irlashtiradi.

3. *O'ta charchash.*

Charchoq jismoniy va ruxiy bo'lishi mumkin. Jismoniy charchoqda Si zararlanadi. Sababi nafaqat mushaklarning zo'riqishi, balki ko'p ter ajralishi ham kasallikka sabab bo'lishi mumkin.

Ruxiy charchoq esa uzoq muddat samarasiz o'ychanlik, bir qarorga kela olmasdan ko'p bosh qotirish tufayli yuzaga keladi va taloqning ishini buzadi. Bunda yurak ruxiyatni boshqara olmay qoladi. Taloq esa qonni ko'paytira olmay qoladi, natijada yurak tez urishi, parishonxotirlik, uyqusizlik, ishtaxa susayishi, qorinda og'riq va ich suyulishi kuzatiladi.

4. *Ko'p jinsiy aloqa qilish.* (Xaddan tashqari ko'p va pala partish jinsiy aloqa qilish). Buyraklar chjin substansiyasining makoni hisoblanadi. Xaddan tashqari ko'p jinsiy aloqa qilish shu chjin quvvatining sarflanib ketishiga sabab bo'ladi. Bu esa turli organ

va sistemalarning ishini buzadi. Natijada belda og'riq, bosh aylanishi, quloqda shovqin, diqqatni jamlay olmaslik, jinsiy maylning kamayishi, spermatoreya va ich buzilishi kabi holatlarni yuzaga keltiradi.

5. *Kumharakatlik.* Inson doimo ma'lum miqdordagi jismoniy harakatlarni bajarib turmog'i lozim, aks holda ichki organlar faol ishlashi, qon va Si quvvati aylanishining buzilishi kuzatilishi mumkin. Agar inson uzoq vaqt gipodinamiya holatida bo'lsa Si va qon aylanishi susayadi, me'da va taloq vazifalari buziladi. natijada holsizlik, ishtaxa pasayishi, qo'l - oyoqlar kuchsizlanishi, apatiya, ba'zan esa salgina jismoniy harakatdan yurak tez urib qolishi va ko'p terlash kabi holatlar yuzaga keladi. «Su ven» kitobida aytilishicha «uzoq muddat yotish «Si»ni jaroxatlaydi» va bu holat hozirgi zamonda ham o'z dolzarbligini yuqotgani yo'q.

6. *Balg'am va patologik suyuqliklarning turib qolishi, dimlanishi (tan' In).* Patologik suyuqliklar ikki qismga bo'linadi: xirarok suyuqliklar (tan') va ochroq rangdagi suyuqliklar (In). Normada ular bo'lmaydi. Ular organlar vazifasi buzilganda paydo bo'ladi. Patologik suyuqliklar asosan noto'g'ri ovqatlanish, hissiyotlarni jivlovlay olmaslik hamda o'pkalar, taloq va buyraklar vazifasi buzilganda yuzaga keladi.

O'pkalar, taloq va buyraklar organizmda suyuqliklarning (szin-e) to'g'ri taqsimlanishiga javobgar. Agar bu organlar ishi susaysa tanada namlik miqdori ortadi, balg'am va patologik suyuqliklar miqdori ortadi va ular ichki organlar (zich va bo'sh organlar) xatto suyaklar, teri va mushaklarda ham to'planishi mumkin. Bu esa qon aylanishi, Si oqimi va szin-e suyuqligini tiqilishi, bloklanishiga olib keladi. Shuning uchun quyidagi ibora mavjud: «balg'am 100 xil kasallik chaqiradi». Balg'amni biz doimo suyuq ajralma yoki ajralishi qiyin bo'lgan quyuk shilliq holatida ko'rishimiz mumkin. Balg'amdan tashqari yana In suyuqliklari mavjud bo'lib, ular biroz suyuqroq va oquvchan bo'ladi. Ular paydo bo'lganda va to'planganda shovqin, tovush eshitiladi (flyukuatsiya). Masalan assit, plevrit va x.k. Bundan tashqari In suyuqliklari boshqa to'qimalarda ham to'planib shish, tanada og'riq, og'irlik chaqiradi.

Organizmda balgam va patologik suyuqlik bo'lsa til usti sillik va yogli karash koplaydi, pul's esa toyuvchan yoki torli (strunniy torga uxshash) xarakterga ega bo'ladi.

7. *Qon dimlanishi (shyue yu).*

Qon dimlanishining sababi Si ning bo'shab qolishi, sovuq qon, issiq qon va tashqi zarba bo'lishi mumkin. Bularning barchasida qon to'planib, dimlanib qolishi kuzatilib, kuchli o'tkir og'riq, qon ketish yoki zichlashish kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Agar qon qaysidir a'zoda yig'ilib qolsa (gematoma), masalan: yurakda – yurak tez urishi, og'riq, ko'krakda tiqilish xissi, lablar va tirmoqlar ko'karishi kabi belgilar kuzatiladi. Agar qon teri ostida to'plansa, u holda shu yerda ko'karish va zichlashish kuzatiladi.

Xar qanday qon to'planishida quyidagi umumiy belgilar kuzatiladi:

- o'tkir sanchiqli og'riq;
- aniq lokalizatsiyali og'riq;
- bemor shu joyga qo'l tekkizishga quymaydi;
- og'riq kechki payt kuchayadi;
- qon to'plangan joyda qonning rangi to'q rangda quyqali bo'ladi;
- lablar va timoqlar ko'kimtir rangda bo'ladi;
- til ko'kimtir yoki to'q rangli dog'lari mavjud;
- til osti venalari bo'rtadi;
- puls aritmik, ingichka, chuqur.

XITOIY TABOBATI MAXSULOTLARI BILAN KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI VA BIKORREKSIYASI

Xitoy an'anaviy tabobatida kasalliklar profilaktikasida hammaga ma'lum bo'lgan sog'lom turmush tarzi qoidalaridan tashqari yana qo'shimcha muhim prinsiplarga rioya kilinadi.

1. O'zini kasal deb his qilmayotgan insonlarni davolash. Xitoy tabobati shifokori har bir insonni qanaqa kasalliklarga moyil ekanligini aniqlay olishi lozim. Hech bo'lmasa kasallikning eng erta bosqichlarida aniqlash kerak. Shunda eng oddiy metodlar bilan (parhez, turmush tarzida ba'zi qonun qoidalarini o'zgartirish, massaj va x.k) insonning sog'lomlik holatini saqlab qolish mumkin.

2. Kasallikning ma'lum va noma'lum sabablariga e'tibor qaratish. Shifokor avval bemorni bezovta qilib turgan kasallik va kasallik simptomlarni davolashi lozim. Kasallik belgilari chekingach esa kasallikni keltirib chiqargan sababni aniqlab topib uni bartaraf etishi oldingidek sog'lom holatga qaytarishi lozim.

3. Radikal davolash. Holsizlangan, doimiy charchab yuradigan, tez tez shamollaydigan bemorni kasallik alomatlarini davolab bo'lgach uni shamollashga nisbatan moyilligini yuqotish choralari ko'rilishi lozim.

4. Kasallikni emas, bemorni davolash kerak.

Har bir bemorga individual yondoshish Xitoy tabobatining asosiy tamoyillaridan biridir.

Xitoy tabobatining asosiy prinsiplaridan biri (In-Yan, U-SIN ta'limotlaridan tashqari) «BU-SE» qoidasidir. Uning ma'nosi qo'shish-kamaytirishdir («BU» ning sinonimi: qo'shish, kuchaytirish, ko'paytirish, tonusini oshirish, jonlantirish; «SE»ning sinonimi: quyib yuborish, tinchlantirish, kamaytirish, sochib yuborish, tormozlash).

Ushbu ta'limotga ko'ra Yan sindromida (energiya oshib ketsa) tinchlantiruvchi, energiyani kamaytiruvchi «SE» usul qo'llaniladi. IN sindromida esa (energiya

kamayib ketishi) qo'zg'atuvchi, stimullovchi «BU» usulni qo'llash lozim. Ba'zi adabiyotlarda ushbu metodlarni «qo'zg'atuvchi» va «tormozlovchi» kabi atamalar bilan uchratish mumkin. Bu usullar davolashning barcha metodlarida qo'llaniladi.

DAVOLASH METODLARI

Sin Chen Chjinlin sulolasining mashxur va eng iqtidorli tabiblari davolashning sakkiz xil metodini ishlab chiqqan. Ular quyidagilardir: ter xaydovchi; qusdiruvchi; ich suruvchi; tinchlantiruvchi (moslashtiruvchi); qizdiruvchi; tozalovchi; tarqatuvchi(surdiruvchi); kuchaytiruvchi(stimullovchi).

1. Ter xaydovchi metod. Achchiq va o'tkir maxsulotlar bilan ter ajralishini kuchaytiradi. Bu shamollash kasalliklarida va ichki isitmani chiqarib tashlashda qo'llaniladi.

2. Tozalovchi metod. Isitma vaqtda sovutuvchi va sovuq maxsulotlarni qo'llash. Bu metod asosan isitmani tushirish, tanani suvsizlanishini oldini olish, zaxarli moddalar va patogen mikroblar ta'siridan tozalash va himoya qilish uchun qo'llaniladi.

Bu metodni zamonaviy qilib aytadigan bo'lsak, ya'ni farmakologik ta'siri: antibakterial, antivirus, antileptospiroz ta'sir; leykositlarning fagositar xususiyatini kuchaytirish, immunitetni oshirish, yurakni mustaxkamlash, qon bosimini normallashtirish va siydik xaydovchi ta'sir ko'rsatadi.

Tozalovchi metodni nimjon bemorlarga, sovuqlik oshib ketganda, ishtaxa pasaygan va ichi ketayotgan bemorlarga ehtiyotkorlik bilan qo'llash kerak.

3. So'rdiruvchi metod. Bunda ovqat hazm qilishni yaxshilovchi, to'planib qolgan ovqat xiltlarini chiqarib tashlovchi, tanadagi turli xil hosilalarni bartaraf etuvchi, dimlanishni bartaraf etuvchi dorilar va maxsulotlar qo'llaniladi. Bu metod asosan qorin damlashda; ichaklarda zaxar va qoldik ovqat to'planib qolganda; Si, qon va balg'am dimlanishlari, tiqinlarini so'rdirish uchun bajariladi.

Odatda so'rdiruvchi metodda quyidagi usullar qo'llaniladi:

1). Me'da dorilari yordamida hazm bo'lmagan ovqatni tozalash. Ortiqcha ovqatlanish natijasida sodir bo'lgan qorin damlashlarida, qusish, kekirish, nordon kekirishda qo'llaniladi.

2). Qattiq hosila va zichlashishlarni so'rdirish. Qorin va kichik chanok bo'shlig'idagi xar qanday hosilalar, shishlar, jigar va taloq kattalashishi (gepatosplenomegaliya)ni bartaraf etish uchun qo'llaniladi.

3). Si va qon aylanishini yaxshilash. Si va qon dimlanishi tufayli kelib chiqqan algomenoreya (og'riqli xayz), amenoreya (xayzning yo'qligi), ko'krak sohasidagi og'riqlar, qon dimlanishlari tufayli kelib chiqadigan bezovtaliklarni bartaraf etishda qo'llaniladi.

4). Shishlarni so'rdirish. Asosan Si oqimi buzilishi tufayli kelib chiqadigan shishlarda, siydik kamayishi yoki chiqmay qolganda va oyoq kuchsizlanganda qo'llaniladi.

5). Yallig'lanishni bartaraf qilish. Tana suyuqliklari dimlanganda (assit), buyoq, suyak va bo'g'imlar tuberkulyozi, epilepsiyada qo'llaniladi.

6). Karbunkullarni (chipqon) so'rdirish.

So'rdiruvchi metodning farmakologik ta'siri turlicha va murakkabdir.

4. Mustaxkamlovchi (quvvatlovchi, stimullovchi) metod. Yetishmovchilik sindromlarini bartaraf qiluvchi vositalar qo'llaniladi. Quyidagi yo'nalishlari bor:

1). Si quvvatini mustaxkamlash. Asosan taloq va o'pkada Si quvvati yetishmasa: xansirash, holsizlik, ishtaxa pasayishi, ich ketishi yoki bachadon va to'g'ri ichak tushishi (prolaps, rektosele) kabi muammolarda qo'llaniladi.

2). Qonni ko'paytirish. Kamqonlikda: yuz terisi rangpar, til va lablar oqimtir bo'lganda, bosh aylanishi, yurak tez urishi, ayollarda xayz qoni kam kelganda qo'llaniladi.

3). In ni mustaxkamlash. In quvvati yetishmaganda: vazn yo'qotishlar, og'iz tomoq qurishi, oyoq - qo'l qizib ketishi, o'ta ta'sirchanlik, uyqusizlik, kechasi ko'p terlash kabi holatlarda qo'llaniladi.

4). Yan ni mustaxkamlash. Yan quvvati yetishmaganda: beldan pastki qismda sovuq qotish, oyoqlarda kuchsizlik, tez tez siyish, ich ketishi, sovuqni yoqirtmaslik, qo'l - oyoqlar yaxlashi, impotensiya (jinsiy zaiflik) va sperma erta bushanishi kabi holatlarda qo'llaniladi.

Ushbu metodning farmakologik ta'siri organizmni kerakli ozuqa moddalari: aminokislotalar, uglevodlar, vitaminlar, mikroelementlar bilan tuyintish, organlar ishini kuchaytirish, holsizlikni bartaraf etish moddalar almashinuvini yaxshilash.

Hozirgi zamon kasalliklarining kelib chiqish sabablari.

Bugungi kunda, ya'ni eramizning XXI asriga kelib sivilizatsiya tobora rivojlanib borgan sari insonlarning sog'ligini saqlash, umrini uzaytirish, kasalmandlik va nogironlikning oldini olish kabi masalalar dolzarblashib bormoqda. Bu borada qilinayotgan say-harakatlar shu qadar ko'p bo'lishiga qaramay negadir bu masala o'z dolzarbligini hech yuqotgani yuq, ya'ni hozirgi vaqtda tibbiyot shu qadar rivojlanib ketdiki kasalliklarga aniq tashxis quyuvchi zamonaviy apparatura va laboratoriyalar, yirik diagnostik markazlar hamda zamonaviy ko'rinishdagi davolash muassasalari, dorixonalar shu qadar ko'p bo'lishiga qaramay surunkali kasalliklar soni ko'payib, ko'pgina kasalliklar yosharib, turlicha ko'rinishda namoyon bo'lib borayotgani hech kimga sir emas. Shu bois JSST (Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti) chuqur va keng ko'lamdagi tekshiruvlarni tahlil etgan holda inson

salomatligiga doir quyidagi xulosani butun ommaga taqdim etdi. Unga ko'ra inson salomatligi quyidagi omillarga bog'liq:

- 20 % ekologik muhitga;
- 20 % irsiyatga;
- 10 % shu davlatdagi tibbiy muhit va tibbiy yordamning tashkil etilganligiga;
- 50% turmush tarziga.

Demak shundan xulosa qilsak bo'ladiki, biz yuqorida aytib o'tgan o'ta zamonaviy va turli xildagi tibbiy diagnostik va davolash muassasalari hamda dori-darmonlarning ahamiyati bor-yug'i 10 % ni tashkil etar ekan.

Qolgan omillar haqida ham biroz muloxaza yuritadigan bo'lsak: *ekologiya – bugungi kunga kelib nafaqat salomatlik posbonlarining, balki xalqaro miqyosdagi yirik tashkilotlar va davlatlarning ham muhim dolzarb muammolaridan hisoblanib, ekologiyani asrash davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligiga qaramay xali xano'z muammoligicha qolayotganligi barchaga ma'lum. Biz ekologiyaning bunday salbiy o'zgarishlariga nisbatan faqatgina organizmimizni moslashtirishimiz mumkin holos.

Keyingi omil – *irsiyatga to'xtaladigan bo'lsak, shuni alohida ta'kidlash lozimki, ko'pincha har bir insonning irsiyatida ajdodlaridan biror bir kasallikka nisbatan moyillik me'ros bo'lib o'tadi. Moyillik – bu xali kasallik degani emas, agar unga sharoit yaratilsagina kasallik rivojlanadi. Juda kamdan kam hollarda irsiyatdagi ba'zi kasalliklar xar qanday sharoitda ham o'zini namoyon qiladi.

Keyingi eng muhim omil – bu har bir insonning turmush tarzidir. Bugungi kunda turmush tarzimiz qay darajada o'zgarib borayotgani xech kimga sir emas. Sivilizasiyaga erishganimiz sari turmush tarzimiz osonlashib, hayotimiz go'zallashib, og'irimiz yengillashmoqda. Transport vositalari va maishiy texnika vositalari, turli informasion texnologiyalar hayotimizga qanchalar chuqur kirib kelgan sari biz kamharakatlik va kam fikrlash kabi illatga duchor bo'lmoqdamiz. Bundan tashqari insoniyatning so'nggi yutuqlaridan bo'lgan ximiya sanoati (qishlok xo'jaligida va oziq-ovqat maxsulotlarini qayta ishlashda qo'llaniladigan ximiyaviy vositalar, maishiy ximiya, shaxsiy gigiena vositalari, atir-upa, dori-darmonlar va x.k) hayotimizga tobora chuqur kirib bormokdiki, ularsiz hayotimizni tasavvur ham qila olmaymiz. Agar sinchiklab nazar solsangiz xar ikkala holatda ham “xazrati Inson” borgan sari “ONA tabiat”dan, ya'ni tabiiylikdan uzoqlashib boryotganligini payqash mumkin.

Darxaqiqat, tarixga nazar tashlasak qadimdan insoniyat ona tabiatni ulug'lagan, o'zini tabiatning bir bo'lagi deb bilgan. uning qonuniyatlarini xurmat qilgan, ularga amal qilgan va undan qurqqan. Chunki tabiatning qonunlarini buzish aslo mumkin emasligi, uning qasosi ayovsiz bo'lib daxshatli oqibatlarga olib kelishi (o'ta xavfli infeksiyalar, tabiiy ofatlar) Qadimgi Misr, Hindiston, Xitoy, Tibet va O'rta Osiyo xalqlari tabobatida ayon bo'lgan va unga qat'iy rioya qilingan. Bugungi kunga kelib

ilm-fan , texnika taraqqiy etib boshlagach tabiiy ofatlarining oldi olinib, butun boshli shaxar va qishloq aholisini qirib tashlagan o'ta xavfli infeksiyalar (vabo, o'lat) xavfi butunlay bartaraf etila boshladi. Bu bilan insoniyat borgan sari o'zini tabiatdan ustun sanab uning qonuniyatlarini buza boshladi va undan uzoqlashdi. Ammo shunisi aniqki tabiat qonunlari shu qadar aniq va oliyki uni buzish, mensimaslik salbiy oqibatlariga olib kelishi aniq, ya'ni xuddi sud tizimidagidek uni bilish-bilmaslikdan qat'iy nazar javobgarlikka tortiladi. Ilgari tabiat Insoniyatni qonunbuzarligiga yuqorida aytganimizdek o'ta xavfli infeksiyalar, turli tabiiy ofatlar bilan jazolagan bo'lsa, bugungi kunga kelib u «o'ta aqlli» bo'lib ketgan, insoniyatni boshqacha yo'l bilan «jazo»lamoqda, ya'ni sekin-sekin rivojlanib, insonga bildirmaygina uni halokat yoqasiga olib borib quyayotgan surunkali kasalliklar (Masalan: yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, onkologik kasalliklar va x.k) ONA tabiatning jazosi desak xato bo'lmaydi. Masalaning asl mohiyati ham ana shunda.

Endi insoniyat shu kunga qadar erishgan yutuqlaridan voz kechmasligi aniq, ya'ni orqaga yo'l yo'q. Ammo, muammoni ham shundayligicha qoldirib bo'lmaydi. Insoniyatni saqlab qolish, uni umrini uzaytirish, qariganida turli surunkali kasalliklardan aziyat chekib azoblanib yashashning oldini olmoq zarur. Mana shu sababdan olimlar insoniyatni yana ona tabiatga yaqinlashtirish maqsadida izlanishlar olib bormoqdalar. Bugungi kunga kelib bunday ulug' vazifa yechimining bir ko'rinishi yaratildi desak ham bo'ladi. Bu yechim – mikronutrientlar, ya'ni biologik faol qo'shimchalardir (BFQ).

MIKRONUTRIENTLAR yoki BIOLOGIK FAOL QO'SHIMCHALAR



Oxirgi yilliklarda insonlarning ovqatlanish tarzi salbiy tomonga o'zgarib ketdi. Mana bir necha o'n yildirki iste'mol qilinadigan oziq ovqatlarda makro – mikronutrientlar balansi buzilishi kuzatilyapti. Ya'ni ovqatda rafinadlangan va qayta ishlov berilgan oqsil, yog', uglevodlar miqdori ortib boryapti. Natijada ovqat ratsionida o'simlik tolasi, asosiy vitaminlar, makro – va mikroelementlar,

to'yinmagan yog' kislotalari kabi asosiy nutrisevtik moddalar tanqisligi kuzatilmoqda.

Agarda bir odam o'zining butun umri davomida 25 tonna ovqat iste'mol qilsa, 25-30 kg mikronutrient iste'mol qilgan bo'ladi, demak har kuni odam uchun 1 g mikronutrient kerak bo'ladi. Mikronutrientlar kimyoviy tuzilishi, ta'sir mexanizmi, kelib chiqish manbaiga qurab turli xil: vitaminlar, fermentlar, mikroelementlar ba'zi aminokislotalar va yog' kislotalar, fosfolipidlar, antioksidantlar, adaptogenlar.

5 – jadval. Asosiy ozuqa moddalarining tasnifi

<i>Makronutrientlar</i>	<i>Mikronutrientlar</i>
Oqsil	Vitaminlar
Yog'	Vitaminsimon moddalar
Uglevodlar	Makroelementlar
	Mikroelementlar
	Oqsil tabiatli Mikronutrientlar: aminokislotalar va polipeptidlar
	Yog' tabiatli Mikronutrientlar: omega – 3; yarim to'yinmagan yog' kislotalari, gamma – linol kislota, fosfolipidlar va lipotrop moddalar, fitosterinlar
	Uglevod tabiatli Mikronutrientlar: ozuqa tolalari, o'zlashtirilmaydigan oligosaxaridlar (prebiotiklar)
	O'simlik tabiatli hazm fermentlari
	Ichakning tirik mikroorganizmlari (probiotiklar)
	Parafarmatsevtiklar: glikozidlar, alkaloidlar, indollar va izotiosionatlar, organik polisulfidlar, fitoesterogenlar, saponinlar, fitosterinlar, terpenlar

6 – jadval. Asosiy mikronutrientlarning rafinirlangan va hirlamchi qanddagi miqdori (jigar rang)

Tarkibi (100 gr mahsulotda)	Oq qand	Jigar rang qand
Mineral moddalar:		
Kalsiy	0 mg	85 mg
Fosfor	0 mg	19 mg
Temir	1,0 mg	3,4 mg
Kaliy	3,0 mg	344 mg
Vitaminlar:		
B1	0 mg	0,01 mg
B2	0 mg	0,02 mg
Niatsin (PP)	0 mg	0,2 mg
		Saxaroza, arabinoza, rafinnoza

7 – jadval. Mikronutrientlarning guruchdagi holati

Tarkibi (100 gr mahsulotda)	Tozalanmagan guruch	Tozalangan – ishlov berilgan guruch
Oqsil	13,3 gr	10,5 gr
Mineral moddalar:		
Kalsiy	32 mg	24 mg
Fosfor	221 mg	94 mg
Temir	1,6 mg	0,8 mg
Kaliy	214 mg	92 mg
Vitaminlar:		
B1	0,34 mg	0,07 mg
B2	0,05 mg	0,03 mg
Niatsin (PP)	4,7 mg	1,6 mg

8 – jadval. Tozalash bosqichida katta miqdorda makro – va mikronutrientlarning yo'qotilishi uliy navli un bilan dastlabki holatidagi unni taqqoslash

Tarkibi (100 gr mahsulotda)	Dastlabki un	Oily navli yuqori tozalangan un
Oqsil	13,3 gr	10,5 gr
Oqsilning o'zlashtirilishi	70%	62%
Mineral moddalar:		
Kalsiy	41 mg	16 mg
Fosfor	372 mg	87 mg
Temir	3,3 mg	0,8 mg
Kaliy	370 mg	95 mg
Magniy	60 mg	16 mg
Rux	3,5 mg	0,07 mg
Mk	1,0 mg	0,32 mg
Molibden	0,14 mg	0,02 mg
Manganets	3,2 mg	0,83 mg
Xrom	14,3 mg	2,2 mg
Vitaminlar:		
B1	0,55 mg	0,06 mg
B2	0,12 mg	0,05 mg
Niatsin (PP)	4,3 mg	0,9 mg
Klotchatka	11,5 mg	1,7 mg

Ushbu holat esa moddalar almashinuvi buzilishi va uning oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar, xususan, semizlik, yurak ishemik kasalligi, ateroskleroz, gipertoniya kasalligi, qandli diabet va onkologik kasalliklar kabi muammolar soni oshib bormoqda. Bunday holatda ovqatda yetishmayotgan moddalarni o'rini to'ldirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mikronutrientlarni klinik jihatdan qo'llashdan maqsad:

- Defisit essensial (almashtirib bo'lmaydigan) oziq moddalar yetishmovchiligini to'ldirish;
- Muayan sog'lom odamni ovqatlanishini uni ish faoliyati, genetik faktorlarini, ekologik muhitini hisobga olgan holda individuallashtirish;
- Bemor odamni fiziologik talablarini maksimal qondirish;
- Organizmni tashqi muhitga chidamliligini oshirish;
- Organizmdan toksinlar chiqishini tezlashtirish va kuchaytirish.

BIOLOGIK FAOL QO'SHIMCHALARNING AVLODI:

1) oziqlantiruvchi-gematogen, quruq sut aralashmalari, bifidobakterin, laktobakterin – kabilarni uzoq vaqt ichish mumkin, chunki ular organizm holatini yaxshilaydi, mustahkamlaydi lekin davolamaydi!

2) mustahkamlovchi - kalsiy, temir, yod, rux va boshqa elementlar yetishmovchiligini to'ldiradi, ammo ularning yo'qotilishini oldini olmaydi, shuningdek ularni uzoq vaqt ichish kerak bo'ladi;

3) funksional – baliq yog'i, kit yog'i ichki organlar faoliyatini yaxshilaydi- antioksidant xususiyatga ega;

4) kompleks – funksional, ularga noyob shifobaxsh giyohlardan nanotexnologiya asosida tayyorlangan keng ta'sir doiraga ega bo'lgan BFQ lar (food supplement) kiradi.

Ovqatda yetarli darajada makro – va mikronutrientlarning bo'lmashligi “yashirin ochlik” demakdir.

Akademik V.A. Tutel'yan va muall.(1999y) ta'kidlashicha biologik faol qo'shimchalar - bu tabiiy manbaalardan (o'simlik, hayvon va dengiz maxsulotlari, minerallar va ozuqa moddalar) faol moddalarning konsentratlari bo'lib, ovqat bilan yetishmayotgan moddalarni to'ldirish uchun bevosita qo'llash uchun chiqarilgan maxsulotlardir.

1975 yilda SSSR tibiy fanlar akademiyasi mediko-biologik bo'limida kam dozada ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatuvchi moddalarni alohida guruhlash masalasi ko'rilgan. Bu maxsulotlarni biologik faol moddalar deb atashgan.

Shunday qilib, ovqatni energiya manbai va plastik material sifatidagi o'rni va ahamiyatini dietologiya o'rganisa, ovqat tarkibidagi oziq moddalarni ta'sirini farmakologiya fani o'rganadi. Shu ikkala fanning o'zaro birlashishi mustaqil fan –

mikronutrientologiya fani paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. (Gichev Yu.P., Oganova E., 1998y).

Biologik faol qo'shimchalar (food supplement) butun dunyoda keng qo'llaniladi. Xususan, Yaponiyada ular 70 yildan buyon qo'llaniladi. Shuning uchun o'rtacha umr ko'rish yoshi eng yuqori bo'lgan davlar hisoblanadi. AQSh da esa 40 yildan buyon qo'llaniladi. Yevropa mamlakatlarida esa 65-70% insonlar doimiy iste'mol qiladi.

Amerikalik mutaxassislar biologik faol qo'shimchalar qabul qilish shart bo'lgan 22 ta salomatligimizga salbiy ta'sir etuvchi omillarni aniqlashgan. Ular quyidagilar:

1. Alkogol davomiy va ko'p miqdorda iste'mol qilish – ovqatdagi ko'pgina mikronutrientlarning so'rilishiga salbiy ta'sir qiladi.
2. Kofe – kuniga 3 – 4 chashka kofe iste'mol qilish ichak fermentlari faoliyatini buzadi, vitamin va minerallarning so'rilishi buziladi, kalsiyning yuvilishiga sabab bo'ladi.
3. Tamaki maxsulotlarini chekish - vit. C va B hamda B – karotin zaxirasini kamaytiradi.
4. Qayta ishlov berilgan ovqatlarni, fast-fudlarni iste'mol qilish – bular uzoq vaqt termik va ximiyaviy qayta ishlov berilganligi uchun bir qancha foydali moddalar (masalan yog'lar) turli xil konserogen moddarga aylanishi mumkin
5. Ovqat hazm qilish sistemasining buzilishlari (ich ketish, qabziyat, qorin damlash) – vitamin va minerallar so'rilishini yomonlashtiradi.
6. Rafinadlangan maxsulotlarni iste'mol qilish (shakar, oliy navli un, tozalangan guruch, kartoshka, o'simlik moyi) – organizmni vitamin B ga ehtiyojini oshiradi.
7. Travmalar – teri va suyaklardagi jaroxatlar organizmning kalsiy, rux, vit E va oqsillarga bo'lgan ehtiyojini oshiradi.
8. Tez-tez ich surgu dorilarni qabul qilish – ichakda ovqat moddasi kam turganligi uchun ularning so'rilishi ham buziladi.
9. Antibiotiklar qabul qilish organizmdagi biosenozni buzishi natijasida ichak mikroflorasi tomonidan folat kislotasi, K va B guruh vitaminlar sintezi buziladi.
10. Notoza suv ichish ximiyaviy zaxarlarning ko'payishiga olib keladi.
11. Stress – kimyoviy, jismoniy va ruxiy stress B guruh va C vitaminiga bo'lgan ehtiyojni oshirsa, atrof muhit havosining ifloslanishi vitamin E ga bo'lgan ehtiyojni oshiradi.
12. Ovqat ratsionida o'simlik mahsulotlarning yo'qligi yoki kamligi (bir xil sifatsiz ovqatlanish), Yer qatlamining foydali elementlarga nisbatan qashshoqlashishi, pestisid va zaxarli ximikatlarni nazoratsiz qo'llash, sun'iy ug'itlar bilan yerga pala partish ishlov berilishi mikronutrientlar tanqisligi va organizmda ksenobiotiklarning

(biotik doiraga kirmaydigan, tirik organizm kimyoviy tarkibiga yot bo'lgan moddalar) to'planib qolishi kuzatiladi.

13. Qat'iy vegetariancha ovqatlanishga o'tish – oqsil almashinuvi buzilishiga olib keladi.

14. Ovqatdan allergiya – kalsiy va B guruh vitaminlariga ehtiyojni oshiradi.

15. Organizmda biologik faol moddalar zaxirasining kamligi – ko'pincha noto'g'ri ozish tufayli yuzaga keladi.

16. Quyosh nurlarining yetishmasligi – kalsiy almashinuvi buziladi.

17. Klimaks (yosh o'tish) davri – 35 – 40 yoshdan so'ng organizmda metabolik jarayonlar jadalligi o'zgarib qarish jarayoning ilk holatlari yuzaga kelib boshlaydi.

18. Sport bilan kuchli (intensiv) shug'ullanish – organizmni B guruh va C vitaminlarga hamda temir moddasiga bo'lgan ehtiyojini oshiradi.

19. Oral kontraseptiv vositalarni qo'llash – folat kislotasi o'zlashtirilishini kamaytiradi, rux va vit C, B komp.ga nisbatan ehtiyojni keskin oshiradi.

20. Predmenstural sindrom

21. Homiladorlik – organizmning barcha mikronutrientlarga nisbatan ehtiyojini oshiradi.

22. Qarilik – barcha turdagi mikronutrientlar defitsiti.

Viktor Aleksandrovich Tutel'yan
Rossiya Fanlar Akademiyasi ovqatlanish
Instituti direktori, Rossiya Tibbiyot Fanlari
Akademiyasi professori, akademik.

BFQ larning iste'mol qilish bugungi kunda inson o'zining organizmiga birdan bir qilgan yaxshiligidir. Dunyoning yetakchi olimlarining fikricha, salomatlikni saqlashning hamda yosh, jozibador bo'lib yurishning birdan bir yo'li BFQ larni doimiy iste'mol qilib yurishdir.

BFQ lar nima? Bu o'z holatidagi tabiiy ozuqa, o'simlik va hayvonot, dengiz maxsulotlari, shuningdek, mineral maxsulotlardan murakkab texnologiya yordamida ajratib olingan biologik faol moddalardir. Bu biologik faol moddalar o'zining biologik xossalarni saqlab qolgan va o'zining tabiiy analoglariga o'xshaydi. Bu moddalar organizmda ishlab chiqarilmaydi va ovqat bilan organizmga albatta tushishi kerak. Agar tushmasa vaqt o'tishi bilan organizmda uning yetishmovchiligi kuzatiladi va bu doim insonni tashqi muhitning nojo'ya ta'sirlariga qarshi kurashish qobiliyatini pasayishiga olib keladi, salomatlik yomonlashadi, ish samaradorligi pasayadi, qarish jarayoni tezlashadi.

Vladimir Abdullaevich Dadali
Sankt –Piterburg Tibbiyot Akademiyasi
Bioximiyaf kafedrasi mudiri, professor

BFQ lar bu farmasevtik dori vositasi emas, kasalliklarni davolash vositasi ham emas, balki kasallik keltirib chiqaruvchi sabablarni yo'q qilish vositasidir. Shuning uchun bularning sog'lomlashtirish effekti farmakologik vositalar bilan tenglasha oladi, ba'zida esa undan o'tib ketadi. Shuni aytishga majburman: ming afsuski ko'pchilik shifokorlar kalsiy, magniy, kaliy va yod to'g'risida bilishsada, boshqa mikroelementlarning, masalan, rux, selen, bor va boshqa shunga o'xshash hayotiy zarur mikroelementlar to'g'risida o'ylab ham ko'rmaydilar. Holbuki, sog'lik muammolari yechimi va profilaktikasi bevosita shu mikroelementlar tanqisligi bilan bog'liqdir. Tibbiyot fakulteti talabalariga ham hozircha bu haqda xech narsa deyilmayapti.

Laynus Poling
Nobel mukofotining ikki bor sovrindori.

Vaqtlar keladiki shifokor yetishmovchiliklar asorati hisoblangan yaralar, artrit yoki gemorroyni davolamaydi, balki kaliy, magniy va selen tanqisligini to'ldiruvchi davo choralarini qo'llaydigan bo'ladi.

Yuriy Petrovich Gichev
Tibbiyot fanlari doktori, professor.

Bugungi kunda turli firmalar organizmimizga zarur bo'lgan va ovqat bilan tushmayotgan barcha mikronutrientlarni saqlovchi qator biofaol qo'shimchalarni ishlab chiqarishmoqda. BFQ ning organizmga nojo'ya ta'siriga keladigan bo'lsak JSST (Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti) ning ma'lumotlariga ko'ra, juda ham kam – yuzdan bir qism foizlarda o'lchanadi. Xuddi shu manbaalarga ko'ra, farmasevtik dori vositalarining nojo'ya ta'siriga xar beshinchi odam duchor bo'lmoqda. Rossiyada bu ko'rsatkich 40 % tashkil etmoqda. BFQ lar zararli deb hisoblash bu buyuk adashishdir va eng achinarlisi, adashganlar orasida ko'pchiligi shifokorlardir.

Boris Petrovich Suxanov
Xalqaro Informatizatsiya akademiyasi akademigi,
Tibbiyot fanlari doktori, Sechenov nomidagi Moskva
Tibbiyot akademiyasi ovqatlanish gigiyenasi va toksikologiya
kafedrasi hamda Raxsiya Tibbiyot Fanlari Akademiyasi
Ovqatlanish ilmiy tekshirish institutining professori.

Bugungi kunda BFQ larsiz bemorlar ham, sog'lom insonlar ham sog'liklari yaxshi bo'lishiga va o'zlarini yaxshi qilib yurishlariga umid ham qilmasinlar.

Insonlar yuzlab yillar mobaynida mo'jizaviy ta'sir qilib, xar qanday kasalliklarga davo bo'luvchi vositalarni qidirganlar, biroq inson o'z vaqtida BFQ larni iste'mol qilib boshlansa aniqki, dori haqida o'ylashni uzoq yillarga esdan chiqaradi.

9 - jadval. Biologik faol qo'shimchalar va farmakologik preparatlarning bir-birdan farqlari

Sifati	Biologik faol kushimchalar	Farmakologik dori vositalari
Ishlab chiqarish	Tabiiy maxsulotlardan ishlab chiqariladi	Sun'iy sintez qilinadi
Immunitetga ta'siri	Immunitetni oshiradi	Ko'pchilik farmakologik preparatlar immunitetni pasaytiradi
Ta'sir etuvchi modda	BFQ lar bir birini ta'sirini kuchaytiruvchi va kerakli nisbatda bir nechta modda saqlaydi	Asosan ta'sir etuvchi bosh modda bir turda bo'ladi.
Fiziologik ta'siri	Davolash effekti fiziologik mexanizmlar orqali amalga oshadi	Davolash effekti ko'pincha nofiziologik va evolyutsion xarakterga ega bo'lmagan mexanizmlar orqali amalga oshadi.
Farmakoterapevtik effektning tezligi	Doimiy ravishda uzoq vaqt qo'llanilganda samarasi bilinadi	Ta'sir tez va sezilarli
Tolerantlik (organizmning o'rganib kolishi)	Kuzatilmaydi	Uzoq vaqt iste'mol qilinganda kuzatiladi. Natijada preparatning boshqasini qabul qilish yoki shu preparatning dozasini oshirish kerak.
Zaxarli va nojo'ya ta'siri	Ko'pchilik BFQ larda bo'lmaydi. Ba'zida oldindan aniq bo'ladi va tez bartaraf etsa bo'ladi.	Ko'pchilik farmakologik preparatlarni uzoq muddat qabul qilganda yoki dozasi oshirib yuborilsa, organizmga ma'lum darajada zaxarli ta'sir ko'rsatadi. Ba'zilari esa

		xatto aytilgan dozada iste'mol qilinganda xam nojo'ya ta'sir ko'rsatadi.
Boshqa farmakologik preparatlar va BFQ lar bilan o'zaro ta'siri	Odatda boshqa farmakologik preparatlar va BFQ lar bilan bir vaqtda iste'mol qilinishi to'g'risida cheklashlar yuq. xatto bir nechta BFQ lar kombinatsiyasi ularning ta'sir effektivligini oshiradi.	Boshqa farmakologik preparatlar bilan kombinatsiya qilishda ularning bir biriga mosligini hisobga olish kerak va albatta, shifokor tavsiyasi bilan ruxsat etiladi.
Ishlatilishi	Birlamchi profilaktika, o'tkir kasalliklarni reabilitatsiya qilish davrida, surunkali kasalliklarning remissiya fazasida. O'tkir kasalliklarda va surunkali kasalliklarning qo'zg'algan davrida davolashning kompleks tizimida qo'shimcha vosita sifatida, kasallikning qaytalanishi va asoratlarning oldini olish maqsadida ikkilamchi profilaktika uchun.	Nojo'ya ta'siri borligini hisobga olib birlamchi profilaktika sifatida qo'llash natija bermaydi. Asosan o'tkir va surunkali kasalliklarni davolashda ishlatiladi, shuningdek, qaytalanish va asoratning xayot uchun xavf tug'dirishini oldini oluvchi ikkilamchi profilaktika.
Buyurilishi	Qo'llanmada ko'rsatilgan miqdorda iste'mol qilinsa vrach nazorati shart emas. Nazoratsiz iste'mol qilinishidan yuzaga kelgan zarar BFQ xususiyatidan emas, balki insondagi og'ir kasallikni hisobga olinmaganidan bo'ladi.	Farmakologik preparatlar faqat vrach tavsiyasi bilan iste'mol qilinadi. Aholi o'zicha davolanishi natijasida ko'p noxush holatlar yuzaga kelishi mumkin.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Salomatligimizga ta'sir etuvchi kushandalarga nimalarni misol qila olish mumkin?
2. Individual sog'lomlashtirish dasturi qanday tuziladi?
3. Sharq va g'arb tabobati bir biridan qanday farq qiladi?
4. Xitoyda kasalliklarga tashxis quyish va davolashga doir ilk ma'lumotlar qachon paydo bo'lgan?
5. Xitoy tabobati ta'limoti qanday asosiy tushunchalarga asoslanadi?
6. «Si» ieroglifining ma'nosi qanday?
7. "Dao" yo'lining asosiy falsafiy g'oyasi nimadan iborat?
8. Xitoy xalq tabobatiga asosan nechta meridian mavjud?
9. Meridianlarning asosiy vazifasi nimadan iborat?
10. BFQ nima va qanday vazifani bajaradi?

TEST TOPSHIRIQLARI:

1. Besh unsur haqidagi ta'limot qanday nomlanadi?
 - a. U – sin
 - b. Chjan – Fu
 - c. In – Yan
 - d. Dao
2. Si quvvati nechchiga bo'linadi?
 - a. 12
 - b. 6
 - c. 5
 - d. 2
3. Iqlim omillariga nimalar kiradi?
 - a. Shamol, sovuq, issiqlik, namlik
 - b. Quruqlik, olov, tuman
 - c. Issiq, sovuq, kun, tun
 - d. Shamol, yorug'lik, yomg'ir
4. Nechta qo'shimcha meridianlar mavjud?
 - a. 8
 - b. 7
 - c. 6
 - d. 9

- 5. Ichki a'zolar ta'limoti qanday nomlanadi?**
- a. Chjan – Fu
 - b. U – sin
 - c. Djan – lao
 - d. In – Yan
- 6. Xitoy xalq tabobatida davolash usullarini ko'rsatib o'ting?**
- a. Ter haydovchi usul
 - b. Tozzalovchi usul
 - c. So'riltiruvchi usul
 - d. Yuqoridagilarning barchasi tog'ri
- 7. Kasalliklar profilaktikasi qanday bo'ladi?**
- a. Birlamchi va ikkilamchi
 - b. Asosiy va qo'shimcha
 - c. Dastlabki va ikkilamchi
 - d. Asosiy va surunkali kasalliklar profilaktikasi
- 8. JSST ma'lumotlariga ko'ra sog'lik darajasining necha % irsiyatga bog'liq?**
- a. 20
 - b. 30
 - c. 50
 - d. 60
- 9. JSST ma'lumotlariga ko'ra sog'lik darajasining necha % tashqi muhit omillariga bog'liq?**
- a. 20
 - b. 30
 - c. 35
 - d. 25
- 10. JSST ma'lumotlariga ko'ra sog'lik darajasining necha % sog'liqni saqlash tizimiga bog'liq?**
- a. 10
 - b. 15
 - c. 13
 - d. 15

Adabiyotlar ro'yxati

1. A.H. O'smonxo'jaev, N.Z. Muxamedjanov, M.S. Azizov, F.N. Ibragimov Ibn Sino islohlari qomusi, Avisenna ensiklopediya terminologiy, "YaNGI ASR AVLODI". Toshkent 2013y, 472 b.
2. A.O'smonxo'jaev, M. Maxmud, M. To'raxonova, M. Xamroev, O'zbek xalq tabobati atamalarini izohli lug'ati, "Yangi asr avlodi", Toshkent, 2005 y., 306 b.
3. Klaus K. Shnorrenberger Uchebnik kitayskoy medisini dlya zapadnix vrachev. Moskva, 2007g.
4. X.N. Qayumov, Z.I. Tuqsanova. Ignaterapiya, Buxoro -2019
5. I.I. Sokolov, V.V. Stepanov Narodnaya medicina – nauka I tradisionnie znaniya., Sankt – Peterburg 2001.
6. Sh. Irgashev – Tabiatning o'zi tabib. Toshkent, Ibn Sino 2013y.
7. Falsafa. Darslik /Ахмедов М.- Т.2006
8. Falsafa : darslik / Shermuxamedova N.A. - Toshkent, 2019. 396 bet. Tiraj100
9. Falsafa (1-qism) : darslik / Davronov Z. Shermuxamedova N. - T.;, 2019. 648
10. Falsafaga kirish. Shermuxamedova N.A. O'quv qo'llanma.2012y. 5. Falsafa. Shermuxamedova N.A. Darslik.2012y.
11. Batechko S.A., Dubovchuk A.N., Derevyanko N.A. Научное издание – Золотые россыпи «Тяньши» - философия здоровья, секреты востока – Киев, 2001 г – 7.