

**СУВ ЁРДАМИДА УЗОҚ УМР КЎРИШ УСУЛЛАРИ**

Шожалилова Дилбар Нодир қизи

EMU University,

Даволаш иши факультети, 1- босқич талабаси

Аннотация. Мақолада сувнинг инсон ҳаётидаги аҳамияти, сув ёрдамида узоқ умр кўриш сирларини баён қилинади.

Калит сўзлар: инсон танаси, хужайра, Абу Али ибн Сино, қариш, касалликлар, артезиан сув, қайнатилган сув, минераллар, Хитой табобати.

Сув — табиатнинг бебаҳо неъматидир, бамисоли ер, қуёш ва ҳаво сингари инсоният, ҳайвонот ва наботот олами тирикчилигининг асосий омилidir. Биз уни ҳар доим истеъмол қиламиз ёки қандайдир коримизга ишлатамиз.

Ер юзидаги бирор тирик организм сувсиз яшаёлмайди, чунки ундаги тўқималарнинг асосий қисмини сув ташкил қилади. Масалан, 18 ёшдан 50 ёшгача бўлган кишиларнинг организмда гавда оғирлигининг 61% ни сув ташкил қилади. Аёлларда, семиз кишиларда ва кексаларда бу кўрсаткич бироз пастроқ бўлади. Одам танасидаги сувнинг 70% хужайра протоплазмасини, 23% тўқималараро суюқликни, қолган 7% эса қон плазмасини ҳосил қилади. Организмда сувнинг бир йўла 10% га камайиши одамни оғир аҳволга солиб қўяди, унинг 20-25% га камайиши эса кишини ҳалок қилади. Сув айниқса сувда яшовчи ҳайвонлар танасида кўпдир. У, масалан, медузада гавда оғирлигининг 99,7% ни ташкил қилади.

Одам организми ўз ҳаётий жараёнларини амалга ошириши учун суткасида ўртача 2,5 л. сувни қабул қилади ва уни ўз тўқималаридан ўтказиб, чиқариб юборади. Жумладан 400 млитр сув нафас чиқариш жараёнида сув буғи ҳолатида чиқарилади. Организмдаги кўпроқ сув (1,5 литрга яқин) сийдик ва ҳожат билан чиқарилади, қолгани тер безлари орқали чиқарилади. Бу кўрсаткич ўрта ёш инсонларда. Ёш ўтган сари бу кўрсаткич камайиши тасдиқланган. Организмга сув кириши ҳам, сув чиқиши ҳам камаяди.

Булар сизу биз ўз кўзимиз билан кўриб, ишонч ҳосил қилишимиз лозим бўлган оддий далиллар. Аммо сувнинг яна бир мўъжизавор хоссаси бор, у ҳар қандай қувватни ўзида акс эттирувчи ахборот ташиш омилidir, лекин буни кўпчилигимиз билмаймиз.

Бу сирни Абу Али ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари” асарида айтиб ўтган.

У қаришнинг асосий омил “организм сўлиб қолишида”, деб ҳисоблаган. Замонавий илм-фан ҳам бу фикрни тасдиқламоқда — ёш ўтиши билан организмдаги сув миқдори камайиб боради.



Бу эса қон ва лимфаларнинг қуюқлашиши, тери, мушаклар эгилувчанлигининг камайиши, бош, бўғимдаги оғриқларга олиб келади.

Хўш, бунинг олдини олиш учун нима қилиш керак? Жавоб жуда оддий - организмни намлантириш, суюқлик билан тўйинтириш, яъни сув ичиш керак. Бироқ қачон ва қай ҳолда?

Олимлар сувни эрталаб совуқ бўлмаган, аксинча 40 градусдаги иссиқ-илик ҳолатда истеъмол қилишни тавсия қиладилар. Қанча ичолсангиз, мисол учун 1 стакан, 2, 3.... шунча ичишингиз мумкин. Бироқ бошланишида аста-секинлик билан бошлаб, кейинчалик кўпайтириб боринг.

Агар аввал эрталаблари сув ичмаган бўлсангиз ёки уни умуман кам истеъмол қилсангиз, бир неча култумдан бошлаб, кун сайин дозани ошириб боришингиз мумкин.

Қайнатилган сув фойдалими ёки қандаги? Артезиан қудуқлари ва булоқлардан олинган сув энг фойдали ҳисобланади. Бу минерал сув. Минерал ва минераллашган тушунчаларни фарқлаш керак. Минерал - сувни фойдали компонентлар билан энг табиий тарзда бойитган табиий манба.

Ошқозон-ичак тракти ва тананинг бошқа ҳаётий тизимларига зарар бермаслик учун сиз тоза табиий сув ичишингиз керак. Ичимлик учун энг яхши сув бу хом ва қайнатилган ҳолда истеъмол қилиш учун махсус мўлжалланган дўконлардаги сувдир.

Хом ва қайнатилган сувни аралаштириш мумкинми?

Аслини олганда, қайнатилган сувни хом сув билан аралаштириш, одамлар томонидан истеъмол қилиш учун муҳим бўлган барча хусусиятларида яна қайнатилмаган сувга олиб келади. Агар маълум бир манбадан қайнатилмаган сувда бактерия ва вируслар бўлиши мумкин бўлса, улар аралаштирилганда қайнатилган сувга ўтади.

Қайси ҳароратдаги сув фойдали? Буни эътиборга олиш жуда муҳим. Айниқса, оч қоринга истеъмол қилинганда, бу омилни эътиборсиз қолдириб бўлмайди. Одамлар учун хона ҳароратида ёки ундан юқорида сув ичиш фойдалидир. Ошқозонга кирадиган совуқ сув уни спазм қиладди ва овқат ҳазм қилишни тўхтатиб қўяди.

Чунки муздек сувни ошқозон аввал иситиб, кейин ўтказиб юборади. Хитойликлар эса сув ва бошқа таомларни иситиш буйраклар қуввати ҳисобига амалга оширилади, деб ҳисоблайдилар, шунинг учун муздек сув ичишни тавсия қилмайдилар. Буйраклар қувватини беҳуда сарфламасдан, уни асраб-авайлаш ва кўпайтириш лозим.

Яна бир муҳим нарсаси. Ошқозонга сув тушган вақтда ҳазм қилиш жараёни содир бўлмаётган бўлиши керак, акс ҳолда ақлли организм уни ичакка эмас, ҳазм

қилиш ферментларини аралаштириш учун йўналтиради. Эрталаб оч қоринга ичилган сув захарли моддалар, ошқозонда ҳазм бўлмаган овқат қолдиқларини ювади ва йўғон ичак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Ошқозон - ичак йўлини иш бошлашга тайёрлайди. Ярим соатдан кейин эса нонушта қилиш мумкин бўлади.

Демак, эрталаб оч қоринга фақат илиқ сув ичиш лозим.

Шуниси эътиборлики, эрталаб иссиқ сув истеъмол қиладиган инсонларда ажинлар кам бўлади. Бу фикр кўплаб косметологлар билан муҳокама қилинган, улар буни тасдиқлашган. Аёллар терисида ижобий ўзгаришни пайкагач, эрталаб 1 стакан эмас 2 ёки 3 стаканлаб сув ичишни бошлайдилар.

Сувни қайси пайтда истеъмол қилган маъкул? Эрталаб 5 дан 7 га қадар ва кечқурун уйкуга ётишдан олдин.

Уйқу олдидан сув ичиш ё ичмаслик ўзингизга ҳавола. Агар шишлар ва тунда ҳожатхонага боришдан кўрқиб, авваллари ётишдан олдин сув ичмаган бўлсангиз, организмни аста-секинлик билан ўргатиш лозим. Муҳими эрталаб сув ичинг! Уни биров лимон суви билан нордонлаштириш ҳам мумкин.

Бироқ чой, компот ёки бошқа суюқлик сувнинг ўрнини боса олмаслигини унутманг!

Хитой табобатига кўра, сув асаб тизимига ҳам ижобий таъсир кўрсатади, руҳий зўриқишларнинг олдини олади (руҳий зўриқишдан кейин бир стакан қайноқ сув хўплаб ичилса, организм мазкур салбий ҳолатни зарарсиз “эритиб боради”), хавотирни камайтиради.

Асосий қоида! Ишонсангиз ҳам, ишонмасангиз ҳам, буни қилинг! Сидқидилдан қилинган тоат-ибодат, эзгу тилаклар, ширин сўзлар ва дилрабо куйлар сувга ижобий хусусият бағишлайди. Сувни идишга солгач, у билан обдон “сухбатлашинг”. Фақат қалбингизни қийнаётган муаммолар ҳақида чурқ этманг, чунки улар зарарли унсурлар микдорини кўпайтириб юборади. Энг муҳими, сиз сувдан завқланинг. Жуда бебаҳо, ажойибдан-ажойиб неъмат эканлигини айтиб, уни мақтанг. Сихат-саломатлик, фаровон ҳаёт, бахт, севги, омад ва бошқа эзгуликлар ҳақида сўз юритинг.

Шунда, хоҳ ишонинг-хоҳ ишонманг, мўъжиза рўй беради. Илиқ гапларни “тинглаган” сув ўз таркибини тўлиқ ўзгартириб, мусбат қувватга эга бўлади. Бу инсон саломатлиги учун ўта муҳим омил ҳисобланади.

Сув ичинг ва саломатлигингизни ген даражасида, ДНК даражасида сақлаб қолинг.

Адабиётлар:

1. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Suv>
2. Фирейдон Батмангхелидж. “Саломатлик учун сув” . Москва: Потпури, 2008й



3. Дарья Нилова. “Вода — источник здоровья, эликсир молодости”. Москва, 2014 й.
4. Эртимо Лаура. “Сув. Дунёдаги энг муҳим модда ҳақида китоб”. КомпасГид нашриёт уйи, Москва, 2019 й.

