

**BIZ O'ZIMIZNI TABIIYLIK BILAN DAVOLAYMIZ**

*Samarqand davlat universiteti Kattaqo'rg'on filiali assistenti*

**Dilshod Malikov**

*Samarqand davlat universiteti Kattaqo'rg'on filiali talabasi*

**Xoshimova Sitara**

**Annotatsiya** :*Tanangizni o'z-o'zini davolashga yordam beradigan narsalar borligini bilasizmi? Bu to'g'ri! Hatto eng yaxshi tibbiy maslahat va aralashuv bilan ham, ushbu 5 narsa tibbiyotning yanada yaxshi ishlashiga yordam beradi. Aytgancha, bularning hech biri ajablantirmasligi kerak!Bu haqida maqola davomida to'liq bayon qilinadi.*

*Biz jarohatlangan yoki kasal bo'lganimizda, tanamizni davolash qobiliyatini yaxshilash uchun o'zimiz qila oladigan ko'p narsa bor.Ammo biz o'zimizni davolashga urunib ham ko'rmaymiz,ahvolimiz yomonlashganda esa shifokorga borib davolashini so'raymiz.Hozirgi kunda ekologiya yomonlashgani sababli kasalliklar ham ko'p va shuning bilan birga kasalliklarning hammasiga ham davo topilgani yo'q.Buni esa biz tushunmaymiz shifokor davolashidan qoniqmasak birdan uni ayblab ketamiz,o'zimizni tilda aytganda esa savodsiz shifokorga chiqaramiz.Biz bilmaymizda bunday sharaflig kasbni egallash qanchalik murakkab ekanligini.Aytishadiku birovni ahvoli boshingga tushmagunicha uni sharoitini tushunmaysan deb. Shifokorlar uning oldiga najot istab kelgan bir bemorning kasalligini davolay olishmasa , davolash uchun sharoit yetarli bo'lmasa, uning davosi yo'q bo'lsa qancha trushkunlikka tushushishadi.O'sha vatqda ular kasaldan ham og'ir ahvolga tushib qoladi.Hullas hech kim o'zidan ayb qidirmaydi ,doim kimnidir aybdor qilishadi.*

*Agar siz ham shu holatlarga tushishni istamasangiz va o'z sog'lig'ingiz haqida qayg'ursangiz ushbu maqola sizga yordam berishi mumkin. Biz sizga ulasahdigan ushbu maslahatlar amaliy va amalga oshirish oson. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bu oddiy o'zgarishlar sizning sog'lig'ingizga katta ta'sir qiladi*

**Kalit so'zlar:***Har kuni qilish kerak bo'lgan ishlar,o'simlik moylari,hayvon yog'lari ,tabiiy o'tlar,damlamalar.*

**Abstract:** *Did you know there are things you can do to help your body heal itself? That's right! Even with the best medical advice and intervention, these 5 things can make medicine work better. By the way, none of this should come as a surprise! This will be explained in full during the article.*

*When we are injured or sick, there are many things we can do to improve our body's ability to heal itself. because of this, there are many diseases, and for this reason, not all diseases have been cured. We do not understand this. If we are not satisfied with the doctor's treatment, we suddenly blame him, and in other words, we make ourselves an illiterate doctor. We do not know how difficult it is to acquire such an honorable profession. .They say that you don't understand someone's situation until it happens to*

*you. If the doctors are unable to cure the illness of a patient who came to him seeking salvation, if the conditions for treatment are not sufficient, then they will suffer if there is no cure. At that time, they will be in a worse situation than the patient. They don't find fault with themselves, they always blame someone else.*

*If you do not want to fall into these situations and are concerned about your health, this article can help you. These tips that we share with you are practical and easy to implement. Studies have shown that these simple changes can have a big impact on your health*

**Key words:** *Things to do every day, vegetable oils, animal fats, natural herbs, tinctures.*

**Абстрактный:** *Знаете ли вы, что есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы помочь своему телу исцелиться? Это верно! Даже при наличии лучших медицинских советов и вмешательства эти 5 вещей могут улучшить эффективность медицины. Кстати, ничто из этого не должно вызывать удивления! Подробно это будет описано в статье.*

*Когда мы ранены или больны, мы можем многое сделать, чтобы улучшить способность нашего организма к самоисцелению, поэтому возникает множество болезней, и по этой причине не все болезни мы этого не понимаем. Если нас не устраивает лечение врача, мы вдруг обвиняем его, иными словами, делаем себя неграмотным врачом. Мы не знаем, как трудно приобрести такую почетную профессию. Говорят, что не надо. понимать чью-то ситуацию, пока это не произойдет с тобой. Если врачи не смогут вылечить болезнь больного, пришедшего к нему в поисках спасения, если условия для лечения не будут достаточными, то они будут страдать, если не будет лечения. В то время они окажутся в худшем положении, чем. пациенты. Они не придираются к себе, всегда обвиняют кого-то другого.*

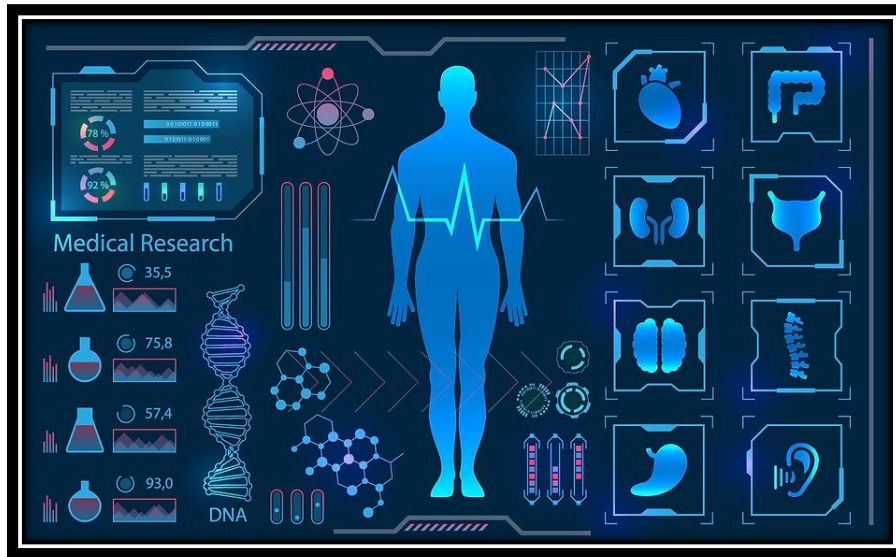
*Если вы не хотите попасть в подобные ситуации и беспокоитесь о своем здоровье, эта статья может вам помочь. Эти советы, которыми мы делимся с вами, практичны и просты в реализации. Исследования показали, что эти простые изменения могут оказать большое влияние на ваше здоровье.*

**Ключевые слова:** *Ежедневная регулярная работа, растительные масла, животные жиры, натуральные травы, настойки.*

### **KIRISH**

Tabiiy davolanish – bu kasalliklarni davolashning oddiy usulidan boshqa narsa emas . Ushbu davolash bemorlar uchun tabiat va boshqa tabiiy moddalardan foydalanadi. Tabiiy shifo, shuningdek, Naturopatiya sifatida ham tanilgan, bu qadim zamonlardan beri qo'llanilgan an'anaviy davolash shaklidir.Tabiatda bo'lish yoki hatto tabiat manzaralarini tomosha qilish g'azab, qo'rquv va stressni kamaytiradi va yoqimli his-tuyg'ularni oshiradi . Tabiatga ta'sir qilish nafaqat sizni hissiy jihatdan yaxshi his qildiradi, balki sizning jismoniy farovonligingizga yordam beradi, qon bosimini, yurak

urishini, mushaklarning kuchlanishini va stress gormonlarini ishlab chiqarishni kamaytiradi.



Hozirgi kunda bazi kasalliklarni tabiiy yo'l bilan ham davolay olishmayabdi ,bizningcha buning sababi:bizning hozirgi bilimimiz chegaralari bilan bog'liqYa'ni bilimimiz yetarli emas. Biz tanamizning o'z-o'zini davolash usullarini juda yaxshi bilamiz va tushunamiz, olimlar endigina boshqalarni kashf etishni va tushunishni boshlamoqdalar va, ehtimol, biz hali tasavvur qilmagan ko'proq shifo mexanizmlari mavjud. Ko'p o'n yillar davomida ilmiy tadqiqotlar va tibbiy muolajalar simptomlarni, odatda dori-darmonlar yoki jarrohlik yo'li bilan davolashga qaratilgan. Hayotga xavf tug'diruvchi infeksiya uchun antibiotiklar kerak bo'lganda yoki suyakning sinishi kerak bo'lganda, bu yondashuv juda yaxshi, ammo boshqa holatlarda u butunlay muvaffaqiyatsiz bo'ladi.

Sog'lom tana infeksiyaga qarshi kurashadi, yaralarni davolaydi, saraton hujayralarini o'ldiradi, zararni tiklaydi va qarish jarayoniga qarshi kurashadi. Biroq, tanangizning tabiiy shifo jarayonlaridan samarali foydalanishi uchun sog'lig'ingizni saqlash va tiklash kerak.

Asosiy qism: Albatta biz sog'lom bo'lishimiz uchun kun tartibimizga ba'zi narsalarni qoida qilib kiritib qo'yishimiz va unga amal qilishimiz kerak.Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek asosiy besh qoidadan foydalalanamiz

#### 1. Uxlash

Uyquning sog'liq uchun foydalari yaxshi ma'lum, ammo biz ko'pincha juda oz uyqu bilan "o'tib ketamiz". Milliy sog'liqni saqlash institutlari o'smirlar uchun kuniga 9-10 soat va kattalar uchun kuniga 7-8 soatni tavsiya qiladi. To'g'ri uxlash nafaqat tananing shifo topishiga yordam beradi, balki uning samarali ishlashiga ham yordam beradi. Uyquning etishmasligi shikastlanish xavfining oshishi bilan bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sakkiz soatdan, ayniqsa olti soatdan kam uxlaydigan sportchilarning jismoniy charchoqqa erishish vaqti 10-30% ga kamayadi. Uyqusizlik ruhiy va jismoniy salomatlik muammolari bilan ham bog'liq. Bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, kechasi 6

soatdan kam uxlaydigan 45 va undan katta yoshdagi kattalar hayoti davomida yurak xuruji yoki insultga 200% ko'proq duchor bo'lishadi.

## 2. Ko'proq suv ichish

Agar tanangiz etarli miqdorda suv olmagan bo'lsa, u suvsizlanish holatiga kiradi, bu sekinroq shifo va charchoqning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Suv tanadagi hujayralarga ozuqa moddalari va kislorod yetkazib berishda, shuningdek, tana a'zolari va to'qimalarini himoya qilishda katta rol o'ynaydi. Bu chiqindilarni yo'q qiladi, immunitetni yaxshilaydi va bo'g'imlarimiz atrofida soqolni oshiradi. Qancha suv ichish kerakligi haqida ko'plab qarama-qarshi manbalar mavjud. Oddiy formula - vazningizning  $\frac{1}{2}$  qismini untsiyada ichish. Misol uchun, 150 kilogrammli odam 75 untsiya suv ichishi kerak. Agar siz uzoq vaqt davomida mashq qilsangiz yoki issiqda bo'lsangiz, bu miqdorni oshirishingiz kerak. Uyda yoki ishda yoningizda suv idishini saqlang, shunda siz doimo mavjud bo'lasiz. Suvni tanangiz suvsizlanib chanqashingizdan oldin iching, asosan ertalab ichsangiz yanayam tanangiz uchun foydali bo'ladi.

## 3. Oziqlantiruvchi moddalarga boy ovqatlar iste'mol qiling

Oziq moddalarga boy ovqat - bu oziq-ovqatning ozuqaviy sifati uning kaloriya zichligiga bo'linadi. Oziq moddalarga boy oziq-ovqatlar vitaminlar va minerallar kabi mikroelementlarga va oqsillar, uglevodlar va yog'lar kabi makronutrientlarga boy. Eng yuqori ozuqaviy zichlikka ega bo'lgan oziq-ovqatlarga karam va ismaloq kabi bargli ko'katlar va no'xat, lavlagi, piyoz va qalampir kiradi. Oziq moddalar zichligi eng past bo'lgan ovqatlarga qovurilgan ovqatlar kiradi. To'g'ri ovqat iste'mol qilishingizni ta'minlashning bir necha oddiy usullari orasida kamalak ranglarini ifodalovchi taomlarni iste'mol qilish, ularning tabiiy holatiga yaqinroq bo'lgan taomlarni iste'mol qilish va uyda doimo yangi oziq-ovqat assortimentini saqlash kiradi.

## 4. Ijobiy bo'ling

Bu, ayniqsa, og'riqli bo'lganingizda aytishdan ko'ra osonroqdir. Fikrlaringizni hayotingizning ijobiy tomonlariga o'zgartirsangiz, tanangizning og'riqqa munosabatini o'zgartirishingiz mumkin. Ijobiy fikrlashni o'zingiz, boshqa odamlar va atrofingizdagi dunyo haqida yaxshi narsalarga e'tibor qaratish deb ta'riflash mumkin. Ijobiy fikrlashni yaxshilashning ba'zi usullari ijobiy ma'noga ega so'zlarni tanlashni o'z ichiga oladi, chunki bu sizning vaziyatingiz haqidagi fikringizni o'zgartira boshlaydi, muntazam ravishda mashq qiladi, o'zingizni ijobiy odamlar bilan o'rab oladi va ijobiy tajriba va kulgini izlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kayfiyat yuqumli, shuning uchun o'zingizni ijobiy his qilish sizni yaxshi his qilishingizga yordam beradi. Ko'pincha, biz o'zgartirishimiz mumkin bo'lgan yagona narsa - bu vaziyatga bo'lgan munosabatimiz. Ijobiy fikrlash sizni yaxshi qilishi mumkin.

## 5. Muntazam ravishda mashq qiling

Muntazam jismoniy mashqlar ham ruhiy, ham jismoniy salomatligingiz uchun zarurdir. Jismoniy mashqlar to'qimalarga kislorod va ozuqa moddalarini etkazib berish orqali energiyangizni yaxshilaydi va uxlash qobiliyatini yaxshilaydi. Bundan

tashqari, miyada o'zingizni yanada xotirjam va baxtli his qilishingizga yordam beradigan turli xil kimyoviy moddalarni rag'batlantirish orqali umumiy kayfiyatingizni yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy mashqlar tartibini boshlaganda, sekin boshlash kerak. Sizning fizioterapevtingiz sizga mos mashqlar tartibini belgilashda yordam beradigan ajoyib manbadir.

Aqlli bo'ling, etarli darajada uxlang, suvli bo'ling, yaxshi ovqatlaning, ijobiy bo'ling va mashq qiling va nafaqat tezroq o'zingizni yaxshi his qilasiz, balki kasallikdan xalos bo'lishingiz mumkin!

Ko'pchilik insonlar to'g'ri ovqatlanishga harkat qilishadi ammo o'zlarining nafslarini tiyolmaganligi sababli buni uddasidan chiqolmaydi. Yog'ga boy narsalarni yeyishganda insonlarning vazni ham ortib ketishadi va ortiqcha vazn holatiga olib keladi. Yong'oq ham yog'ga boy bo'lsada lekin parhez qilishda istimol qilsa bo'ladi, yong'oq insondagi yog' massasini oshirmaydi. Buning sababi yong'oq tarkiba ko'plab to'yinmagan yog' kislotalar bor, to'yinmagan yog' kislotalar to'yingan yog' kislotalarga qaraganda ancha zararsiz hamda foydaliroqdir. Yong'oq daraxtlarining ichida eng foydalilari qatoriga bodom kiradi. Bodom tarkibida to'yinmagan yog' kislotalardan tashqari mono yog' kislotalar ham ko'p. Mono yog' kislotalar eng zararsiz yog'lar turiga kiradi. Mono yog' kislotalar inson tanasida yurak qon-tomir sistemasi uchun juda ham foydali hisoblanadi. Yong'oq yallig'lanishni kamaytirish uchun muhim bo'lgan omega-3 yog' kislotasi alfa-linolenik kislotaning (ALA) ajoyib manbaidir. Yong'oqda mavjud bo'lgan antioksidantlar va yallig'lanishga qarshi polifenollar (birikmalar) miya faoliyatini yaxshilashi va qarish bilan yuzaga keladigan aqliy pasayishni sekinlashtirishi mumkin. Kognitiv funktsiyalar xotira va fikrlash qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ichaklaringiz va ichaklaringizdagi bakteriyalar va mikroblar ham sog'ligingiz uchun juda muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yong'oq ichak sog'lig'ini yaxshilaydi. Klinik tadqiqotda har kuni yong'oq iste'mol qilgan kattalarda ichak bakteriyalari sog'lom bo'lgan. Yong'oqni ertalab yoki kechqurun och qoringa istimol qilish kerak shundagina uning ta'siri yanayam foydali bo'ladi. Ichaklaringizdagi mikroblar yong'oq tarkibidagi birikmalarni oladi va urolitin birikmalarini ishlab chiqaradi. Ushbu urolitinlar ba'zi saraton kasalliklari xavfini kamaytirishga yordam beradi. Bulardan tashqari yong'oq daraxtining barglari ham foydalidir, uning barglarini past olovda qaynatib oyoqlaringizga vanna qilinganda oyoqdagi zamburug'larni ham yo'qotadi. Yong'oq barglari teri toshmasi, yaralar va hasharotlar chaqishi kabi turli kasalliklarni davolashda foydalili bilan ham ajralib turadi.

Yallig'lanishga qarshi, mikroblarga qarshi va yaralarni davolovchi xususiyatlarga ega bo'lgan hamda terining shikastlanishi (kuyishlar, kesishlar, hasharotlar chaqishi va ekzema muommolarini davolash uchun ham foydaliligi tufayli aloe vera judayam taniqli hisoblanadi. Aloe veraning osteoporoz kabi suyak kasalliklarida himoya ta'siri ham bor. Aloe vera soch parvarishida ham foydali hisoblanadi. Shu sababli soch parvarishlash uchun tayyorlangan shampunlarga ham aloe vera ekstraktidan foydalaniladi.

Aloe vera o'simligining suvli bargidan olib uni asal bilan mayda qilib aralashtirib(mikser qilib) olinib va ertalab ovqatlanishdan bir soat avval och qoringa istimol qilinganda ichak yallig'lanishi, oshqozon yaralarini davolash va oshqozon patlarini tiklash xususiyatiga ham ega.

Aloe vera yuzdagi husn buzarlarga ham davo hisoblanadi ,buning uchun kerak.Aloe vera istimol qilinganda ichaklarni qolib ketgan shilaklardan halos qiladi shunda yuzdagi toshmalar ham kamayadi.

Bulardan tashqari, aloe vera saratonga qarshi, o'smalarga, antioksidant, diabetga qarshi va antihiperlipidemik kabi boshqa terapevtik xususiyatlarni ham ko'rsatdi.

#### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda tabiatimiz boyliklarga to'la faqat biz ulardan foydalanishni bilishimiz kerak. Hozirgi kunda tibbiyotga ehtiyoj juda katta sababi insonlar sun'iy ravishda tayyorlangan yoki dorilar bilan yetishtiriladigan narsalarni ko'p istimol qilishidir. Biz o'zimizni o'zimiz asrab , o'zimiz tabiiy yo'llar bilan davolashimiz kerak. Shundagina biz tabiatni qadriga yetib uni asrab avaylashga harakat qilamiz. Aslida biz pulimizga sotib oladigan dori darmonlarimiz ham manashunday tabiiy narsalardan tayyorlanadi, faqat u inson tanasidagi og'tiydigan a'zosiga tezroq va kuchliroq ta'sir qilishi uchun kimyoviy narsalar ham qo'shiladi. Shunda biz tez davolanimiz deb boshqa tana a'zomizga zarar berib qo'yamiz va uni ham davolatishimiz uchun yana dori va darmonlar olamiz vaholangki bu ham huddi shunday ta'sir ko'rsatadi. Qachonchi biz avvalgi davrdagidek tabiiy holatga qaytsak sog'lom va baquvvat bo'lamiz, tabiatga ham kamroq zarar yetkazamiz.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1.loe Vera dorivor o'simlik: Biotexnologiyada qo'llanilishi Sajad H Vani , Shabir Ahmad Yolg'iz 2018 Dorivor o'simliklar: bioprospecting va farmakognoziya Amit Baran Sharangi , KV Piter • 2022

#### **DORIVOR O'SIMLIKLAR:**

1.PK Pagare 2007 yil

#### **FOYDALANILGAN INTERNET SAYTLARI:**

1 <https://www.tcimedicine.com/post/is-the-body-designed-to-heal-itself>

2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7144722/>

3. <https://tpwd.texas.gov/education/resources/texas-junior-naturalists/plants/medicinal-plants>

4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3358962/>

<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/medicinal-plant>