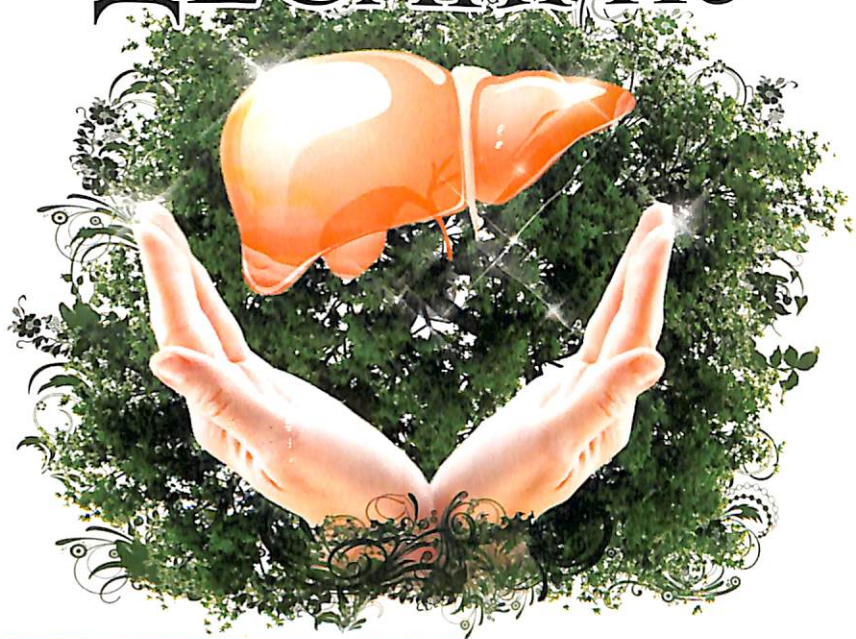


УДК 616.36.
Ж 59
Б4414



ЖИГАР СОҒЛОМ БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ



- ✓ Жигар саломатлигида парҳезнинг ўрни
- ✓ Давони дорилардан эмас, табиатдан излаймиз
- ✓ Тозаликни жигар ҳам кутади
- ✓ Ўнг томон нега қадалиб оғрийдим?
- ✓ Лавлаги қайнатмаси сеҳри
- ✓ Гепатитни қандай фарқлаймиз?

УДК 616.36
№ 59
54414



ЖИГАР СОҒЛОМ БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ

- ✓ Жигар саломатлигида парҳезнинг ўрни
- ✓ Давони дорилардан эмас, табиатдан излаймиз
- ✓ Тозаликни жигар ҳам кутади
- ✓ Ўнг томон нега қадалиб оғрийди?
- ✓ Лавлаги қайнатмаси сеҳри
- ✓ Гепатитни қандай фарқлаймиз?



«YANGI KITOB»
Тошкент
2019

Ургенч обл. мед. биб-ка
Книга ва тўр. 54414
не ҳисобланади
Зав. биб. _____

УЎК: 616.36

КБК: 54.13

Ж 59

Ж 59 Жигар соғлом бўлсин десангиз [Матн] / нашрга тайёрловчи
Ф.Намозов. – Тошкент: Yangi kitob, 2019. – 144 б.

ISBN 978-9943-5190-9-1

УЎК: 616.36

КБК: 54.13

Инсон саломатлиги ҳаммасидан муҳим. Афсуски, бунинча-мунчага англайвермаймиз. Кундалик турмуш, ҳаёт ташвишлари деб югуриб-өла-миз. Бир дардга чалиниб, бошимиз ёстиққа теккандагина шу ҳақда ўйлаб қоламиз. Вақтида ўзимизни эҳтиёт қилмаганимиз, соғлиғимизга эъти-бор бермаганимизни тушуниб етамиз. Айниқса, оғриқ забтига олганда кўзимизга ҳеч нима кўринмайди. Тезроқ даволаниш, шифо топиш пайида бўламиз. Куч-қуввати, мадори, иштаҳаси йўқ инсон қиёфасига кирамиз. Рангимиз сўлғин тус олади. Зеро, «ранг кўр, ҳол сўр» дейишлари бежиз эмас. Шифокорнинг бир оғиз сўзига маҳтал, дори-дармонга ошуфта бе-морга айланамиз.

Шундай экан, ҳаммаша, ҳамма вақт етти мучамиз соғлом бўлишига эътиборли бўлишимиз жоиздир. Танамизнинг ҳар бир аъзоси мароми-да ишлаши учун, энг аввало, тозалликка риоя этишимиз, қолаверса, еб-ичишда меъёрни сақлашимиз ниҳоятда муҳим. Бундан жигар ҳам мус-тасно эмас. Алҳол, кўплаб касалликларнинг илдизи мана шу аъзонинг тўлақонли ишламаслигига бориб тақалади. «Жигари қуриб қолибди», «Цирроз бўлибди» қабалидаги гаплар бехуда айтилмайди.

Китоб содда, халқчил тилда тайёрлангани ва талай маълумотлар, савол-жавоблар, тест йўналишидаги сўровномаларни қамраб олгани би-лан ўзига хосдир.

Тузувчи ва нашрга тайёрловчилар:

Фатхулла Намозов, Ортиқбой Эрназаров

Такризчилар:

Фаҳриддин Примов, олий тоифали шифокор,
Хислат Мираҳмедова, биринчи тоифали шифокор

ISBN 978-9943-5190-9-1

© Фатхулла Намозов, Ортиқбой Эрназаров.

«Жигар соғлом бўлсин десангиз».

© «Янги китоб» МЧЖ, 2019.

НОЁБ АЪЗО

Бу китобни қўлга олдингизми, демак, саломатлигига безътибор инсон эмассиз. Бугун аксариятимиз сабабсиз ҳорғинлик, ошқозонда овқат ҳазмининг бузилиши, усти-га-устак, тери билан боғлиқ муаммоларга тўқнаш келяп-миз. Аммо кўпчилик бундай нохушликларни ортиқча ов-қатланиш ёки шунчаки асабийлашишдан кўради. Бироқ у жигар томонидан йўлланаётган огоҳлантириш сигнали бўлса-чи? Ахир бу аъзо ҳеч бир аломатсиз касалланиши, белгилари юзага чиққанида эса одамни шошириб қўйиши мумкин...

Мана, масалан, сиз жигарим соғлом деб ўйлайсизми? Овқат ҳазм қилиш тизимим аъло даражада ишлайди, им-мунитетим кучли ва мени аллергия умуман безовта қил-майди, деб айта оласизми? Ҳаётда тетик ва фаолмисиз? Афсуски, бу саволларга жуда кам одамдан «ҳа» жавобини эшитамиз. Шундай экан, «Жигар соғлом бўлсин десангиз» номли янги оммабоп нашримиз албатта китоб жавонин-гиздан ўрин олиши керак. Агар сиз ундаги маълумотлар билан мустаҳкам қуроллансангиз, қачон шифокорга му-рожаат қилиш, қай ҳолларда олдини олиш чораларини кўриш кераклигини билиб оласиз. Китобимизда халқона даволаш воситалари ҳақида ҳам сўз боради.

Шу билан бирга жигарни тозалашнинг энг самарали ва хавфсиз усуллари, даволовчи парҳез, уқалаш йўллари ва бошқа кўплаб маълумотлар билан танишасиз. Жигарин-гиз соғлом деб топилса (бу энг муҳими), уни умрингиз охи-ригача қандай саломат сақлаш мумкинлигидан бохабар бўласиз.

Жигар нималарга қодир?

Жигарни кўплаб ноёб хусусиятларга эга деб эшитдим. Шу ҳақда маълумот берсангиз.

Хадича Анарбоева,
Тошкент вилояти

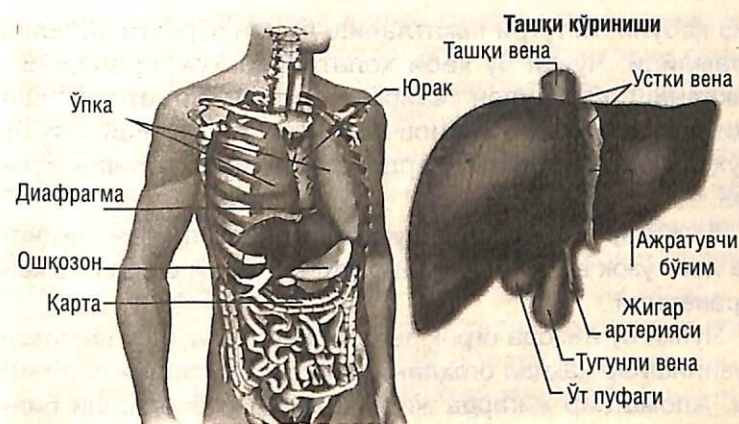
Жигар – танамиздаги энг жумбоқли аъзо. Унга жуда кўп вазифалар, кишини ҳайратга солувчи ўта мураккаб хусусиятлар юкланган, бошқа бирорта аъзо бундай қобилиятга эга эмас. Хўш, жигарнинг ноёб хусусиятлари нимада?

1. Бежиз уни «меҳнаткаш» аъзо дейишмайди. Ҳақиқатан шундай. Жигар суткасига бир литргача сафро ишлаб чиқаради. У соатига ўзидан 100 литр қонни ўтказади. Моддалар алмашинувини тезлаштириб, танани зарур иссиқликда ушлаш ҳамда қийин эрийдиган ёғларни «ёндириш» ва захар-зақумларни зарарсизлантириш учун жигаримиз юқори ҳароратда ишлаши лозим. Шунинг учун ҳам энг юқори ҳарорат жигарга берилган ва у тана «печкаси» деб ҳам аталади.

2. Бу аъзо «меҳнатсеварлик»дан ташқари ғаройиб «альтуризм»и, яъни ўз манфаатидан воз кечиб, бошқаларга эзгулик, яхшилик қилишга интилиши билан ҳам ажралиб туради.

Қон билан таъминлаш ва кислород етишмовчилигини бир маромга солиш хусусиятига қарамай, бу аъзо танага тушадиган зарарли моддалар, масалан, спиртли ичимликлар ёки унинг ўрнини босувчи маҳсулотларга ўта таъсирчан. Бундан келиб чиқадики, жигар соғлом ҳаётни таъминлаб, танани захару ёт моддалардан сақлайди, лекин ўзи бошқа аъзолардан кўра кўпроқ азият чекади.

3. Биласизми-йўқми, аммо она қорнидаги 8 – 10 ҳафталик ҳомила оғирлигининг тенг ярми жигарга тушиши бор гап. Катталарда бу аъзонинг оғирлиги қанча эканини биласизми? Маълум бўлишича, жигар – энг оғир ички аъзо. Унинг ҳажми – 1,3-1,8 кг атрофида. Устига-устак бу оғирликнинг 70 фоизи сувдан иборат.



Ноёб аъзо

4. Жигарнинг ноёб хусусияти – қон билан таъминлаши. Бошқа аъзолардан фарқли ўларок, у бир пайтнинг ўзида қизил қон томирлари ва вена, яъни кўктомирлардан борадиган қонни қабул қилади.

5. Энг қизиғи, жигар тикланиш хусусиятига эга. Биз уни доимий равишда турли кимёвий қўшимчалар, газлардан чиқадиган чиқиндилар, алкоголь ва дори-дармонлар билан захарлаймиз. У эса йиллар давомида тўхтовсиз ишлаб, ҳалок бўлган хужайралар ўрнига янгиларини яратади. Жигар шундай «яшовчан» аъзоки, у кундалик салбий таъсирларга қанча кўп дуч келмасин, яна ва яна яшайверади. Шунинг учун ҳам инглиз тилидаги «яшаш» (live) ва «жигар» (liver) сўзи бир ўзақдан олинган бўлса ажаб эмас.

Бундан ташқари, у – бир қисми олинса ҳам, қайтадан тўла-тўқис тиклана оладиган ягона аъзо. Агар жарроҳлик амалиётида жигарнинг ярми кесиб олинса, орадан уч ой ўтиб, у олдинги ҳажмига, шакл ва вазифасига қайтади. Мазкур аъзонинг тўртдан бир қисмидаги хужайралар ишлаб турса, у ўз «вазифа»ларини бемалол бажараверади.

Лекин жигарнинг ноёб хусусиятларига маҳлиё бўлиб, уни спиртли ичимликлар, дори-дармонларнинг назорат-

сиз қабули, нотўғри овқатланиш билан зўриқтиравериш ярамайди. Чунки бу каби ҳолатларда ҳужайраларнинг тикланиш тезлигидан «вайрон» этилиш суръати ортиши оқибатида жигар етишмовчилиги келиб чиқиши ёки бу муҳим аъзо сурункали дардларга чалиниб қолиши мумкин.

6. Жигарга хос хатар шундаки, у хасталанган тақдирда ҳам, узоқ вақт ҳеч бир аломатсиз кечиб, оғриқ бермай юраверади.

Чунки бу аъзода оғриқ рецепторлари йўқ ва у ишидаги бузилишлар ҳақида огоҳлантириш сигналларини бермайди. Аломатлар жигарда жиддий муаммо борлигини билдирганда эса кўпинча вақт ўтган бўлади. Энг асосий хавф – мана шунда.

Бундан қочиш учун жигарингизга эътиборли бўлинг, соғ пайтида қадрланг, унга имкон қадар оғирлик туширманг, хавфли таъсирларга дучор қилманг. Ўшанда бу ноёб аъзо сизга узоқ йиллар беминнат хизмат қилади.

500 та энг муҳим вазифа

Жигар 500 жараёнда иштирок этар экан, шу тўғрими? Унинг асосий вазифаси нималардан иборат?

**Мухлиса Аюпова,
Тошкент шаҳри**

Жигар – ҳақиқий кимёвий лаборатория. Унинг ҳужайралари 500 дан ортиқ турли кимёвий жараёнлар, реакцияларда иштирок этади. Шунинг учун жигар ишида озгина бузилиш кузатилгудек бўлса, бир қанча патологик жараёнлар юз беради: овқат ҳазм қилиш иши тўхтади, қон таркиби ёмонлашади, турли тери касалликлари (улар сони жуда кўп) бўй кўрсатиши мумкин.

Агар жигар қайсидир сабабга кўра ишламай қолса, инсон бир неча соатдан кейин бутун танаси заҳарланишидан нобуд бўлиши мумкин.

Хўш, соғлом одамнинг жигари қандай вазифаларни бажаради? Очиги, бу аъзо фаолиятининг ҳар бирини санаб ўтиш қийин, аммо энг асосийларига тўхталиб ўтсак бўлади (энг муҳимлари десак ҳам, хато қилмаймиз).

Жигар сафро ишлаб чиқариш орқали овқат ҳазм қилиш жараёнида иштирок этади. Сафро ошқозон силлиқ мушаклари ишини кучайтиради, ёғларнинг парчаланишини осонлаштиради, ошқозон ости беши фаоллигини оширади, ошқозонда мавжуд нордон муҳит таъсирини кесади.

Сафро аминокислоталар, холестерин ва ёғларни эриктирган витамин ҳамда минерал тузларнинг сўрилишини таъминлайди, шу билан бирга бактериялар кўпайишининг олдини олади.

Жигар моддалар алмашинувининг ҳамма турларида иштирок этади.

Организмнинг ўз оқсилени яратиш учун аминокислоталар захира қувват манбаига айланмай, қон оқсилени ҳосил қилмай оқсил алмашинуви юз бермайди.

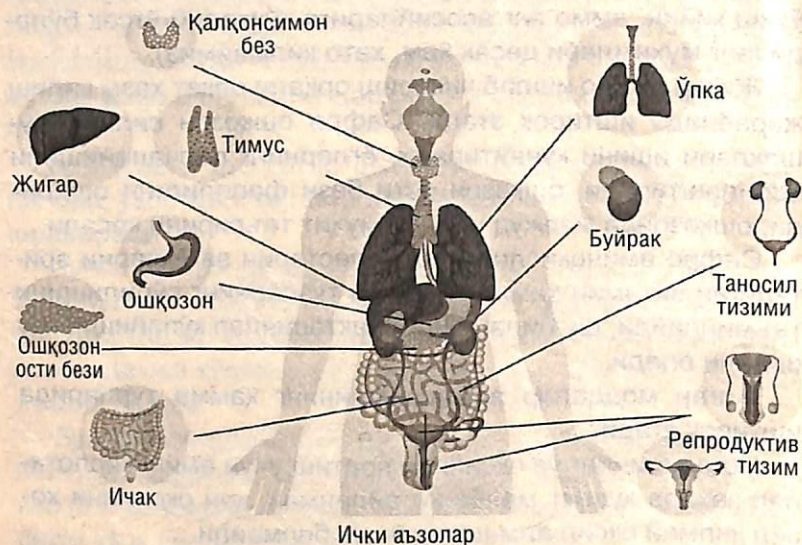
Шуларнинг ҳаммаси билан жигар ҳужайралари шуғулланади.

Жигар ҳужайралари тананинг захира қувват манбаи саналмиш гликогенга айланиб, углеводлар алмашинувини таъминлайди. Гликоген глюкоза ва сут кислотаси, ёғ ҳамда оқсил парчалари қайта ишланишидан юзага келади.

Тасаввур қилинг, сиз тушликни ўтказиб юбориб, нонушадан 8 соат ўтса ҳам, ҳеч нима емадингиз. Лекин шунга қарамай, ўзингизни яхши ҳис қилиб, унумли ишладингиз. Бунга жигар гликогенни захиралаб қўйгани учун муяссар бўлдингиз. Оч қолганда айнан у биринчи бўлиб емирилади ва сизга қувват беради.

Жигарнинг ёғ алмашинувида ҳам ўрни беқиёс. У сафро ёрдамида ёғларни ёғ кислотаси ва тана ацетонларига парчалайди, яъни уларни кейинги овқат ҳазм қилиш жараёнига тайёрлайди.

ОДАМ ТАНАСИ



Жигар холестерин ишлаб чиқаради ва организмни зарур ёғ миқдори билан таъминлайди.

Бундан ташқари, жигар оқсил, ёғ ва углеводлар мувозанатини тартибга солади. Қачонки, таомномангиздан углеводлар етарлича ўрин олмай, бундан барча аъзолар, шу жумладан, бош мия азият чекса, жигар уларни оқсилдан ҳосил қилади. Таомномада углевод ва оқсиллар кўпайиб кетганда эса уларни ёғга ажратиб кўяди.

Жигар микроэлементлар алмашинувида ҳам иштирок этади. Айнан унинг захирасида кобальт, темир, мис, рух ва марганец сингари муҳим моддалар мавжуд.

Масалан, парҳезда бўлсангиз ёки бошқа бир сабабларга кўра ушбу моддалардан бебахра қолсангиз, тана маълум муддатгача улар етишмовчилигидан азият чекмайди, чунки у зарур физиологик жараёнлар учун бу элементларни жигардан олади.

Жигарнинг энг муҳим вазифаларидан бири танани захарли моддалардан ҳимоя қилишдир. Эҳтимол, қуйидаги рақам сизни ҳайрон қолдирар: унинг ҳужайралари ҳар дақиқада тахминан 20 миллион бактерия ва токсик моддаларни зарарсизлантиради.

Жигар қонни ташқаридан кириб олувчи зарарли «агент»лар таъсиридан тозалайди. У тананинг ҳаётий фаолияти жараёнида юзага келадиган захар (токсин)ларни чиқариб юборади.

Бу қандай юз беради? Жигар ёт қўшилмаларни сувда эрийдиган хавфсиз нотоксин моддага айлантиради. Кейин улар танадан ичак, буйрак ва тери орқали чиқариб юборилади.

Энди тушунгандирсиз, нега турли касалликлар, захарланиш, антибиотиклар қабули ва бошқа зарарли таъсирлардан сўнг жигар фаолиятини кузатиш қанчалик муҳимлигини?

Айни пайтда сиз жигарда қоннинг филтрланиб, қай тарзда тозаланишини билиб олдингиз. Бироқ унинг қон ташиш тизимидаги хизмати бу билан чегараланиб қолмайди.

Жигар яна энг муҳим модда – гемоглобин захирасини ҳам сақлайди. У қон билан бирга кислородни бутун тана қисмларига етказиб беради.

Жигар қон қуюлиши ва суюлишига тўсқинлик қилувчи моддалар ҳосилида иштирок этади, шунингдек, қонни қиздириб, бутун танани иссиқлик билан таъминлайди.

Гормонал тизимимиз бир маромда ишлашида ҳам жигарнинг аҳамияти катта. У буйрак ости, ошқозон ости ва қалқонсимон без гормонлари ҳосил қилинишига ҳам кўмаклашади.

Бундан ташқари, энди организмга керак бўлмайдиган ортикча жинсий гормонлар (ҳам эркак, ҳам аёлларнинг)ни нейтраллаш иши ҳам айнан жигар тўқималари зиммасига тушади.

Тест

Жигарингиз соғломми?

Жигарингизнинг ҳолатини билмоқчи бўлсангиз, қуйидаги тестдан ўтинг. Ҳар бир гапга «Ҳа, бу менга хос» ёки «Йўқ, менга хос эмас» деб жавоб беринг.

1. Юзингизнинг ранги яхшилигича қолмоқда.
2. Охирги вақтларда терингиз қуруқлашиб ёки ҳаддан ташқари ёғли бўлиб кетган. У – ҳамиша совуқ ва нам.
3. Кўз оқи сариқ ёки сарғиш-қўнғир тусга кирган.
4. Ўнг қовурға остида оғирликни ҳис қиласиз.
5. Юзда пигмент доғлар ёки томирли юлдузчалар пайдо бўлган.
6. Сочингиз тез ёғланиб, қазғоқ кўпайган.
7. Ажинлардан қутулолмаяпсиз.
8. Ёғли таомни ҳазм қилишга қийналасиз.
9. Ортиқча вазнга эгасиз ёки целлюлит бор.
10. Яқинда дори-дармонли терапияни бошдан ўтказдингиз.
11. Тилингизни сарғиш караш қоплаган.
12. Тез чарчайсиз, бирдан аччиғингиз чиқади.
13. Иштахангиз ёмон.
14. Оғизда ҳамиша тахир таъмини ҳис қиласиз.
15. Аллергияга мойилсиз.
16. Оғиз бурчакларида буришган жойлар бор.
17. Ёноқларингизда шаффофлик ажралиб туради.

Тест натижалари

Ҳар бир «йўқ» жавоби учун 1 балл, «ҳа» жавоби учун эса 5 балл кўшиб ҳисобланг.

17 – 25 балл. Афтидан, тўғри овқатланиб, соғлом турмуш тарзини кечирасиз. Жигарингиз ажойиб ҳолатда.

26 – 50 балл. Жигарга ғамхўрлик қилинг: уни камида 1-2 ҳафтага юкламалардан халос этинг, ҳайвон ёғи кам

бўлган парҳезга риоя этинг. Организмдан хилтларни ювиб юбориш учун кунига камида 1,5-2 литр тоза сув ичинг. Ҳафтасига 2 марта ҳаммомга тушинг. Бу терини тозалайди, унинг ажратиш функциясини кучайтиради ва шу тариқа жигар ишини енгиллаштиради.

51 – 80 балл. Жигарингиз ифлослашган. Вақтни ўтказмасдан шифокорга кўрининг. Жигар ферментига биокимёвий қон таҳлилини топшинг ва жигарни УТТ қилдиринг.

Жигар ва ўт қопини ўрганамиз

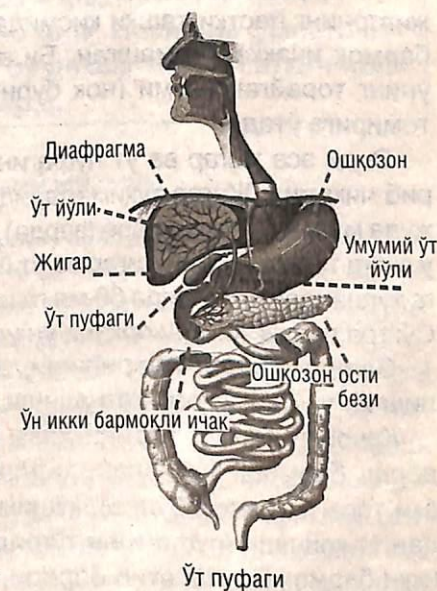
Менда ўт пуфагининг сурункали шамоллаши – холециститни аниқлашди. Аммо шифокорлар жигарни тозалайдиган дори ёзиб беришди. Бу икки аъзонинг бир-бирига қандай алоқадорлиги бор?

Муқаддас Қобилова,
Қашқадарё вилояти

Жигар ва ўт пуфаги (қопи) ишида қандай алоқадорлик борлигини англаш учун, келинг, дастлаб бу аъзолар қаерда жойлашгани ҳамда уларнинг тузилишини кўриб чиқайлик.

Тасаввур қилинг, бутун қорин (яъни қорин бўшлиғи) 4 та квадратга бўлинган: 2 таси тепада (чап ва ўнг) ва 2 таси пастда (у ҳам чап ва ўнг) жойлашган.

Жигарнинг асосий массаси қориннинг юқо-



ри ўнг томонидан ўрин олиб, фақат унча катта бўлмаган қисмигина ўрта чизиқ бўйлаб чапдаги тепа квадратга ўтади. Англаганингиздек, шу бир ярим килограмм аъзо кураклар остида жойлашган (фақат бир неча сантиметри унинг остидан ўтган, холос). Тана бу ҳаётий муҳим аъзонинг заррланиб қолишидан қочиб, уни астойдил ҳимоя қилади.

Энди сиз жигар қаерда жойлашганини биласиз. Аммо у қандай тузилган? Жигар икки қисмдан иборат: катта ўнг томон ва ундан 6 баробар кам ҳажмли чап қисм.

Ўрта ички юза қисмида жигар дарвозаси бор. Ундан жигар томири кириб, вена чиқади, булар ушбу аъзода қон айланишини таъминлайди. Шу ердан сафрони жигардан чиқарувчи жигар йўли бошланади.

Бу ёғига жигар ирмоғи 2 қисмга бўлинади, улардан бири ўн икки бармоқ ичакка очилса, бошқаси сафро ирмоғига ўтиб, ўт қопчасида тугайди.

Хўш, ўт пуфаги қандай тузилган?

Ўт пуфаги ҳажми 12 – 18 сантиметрли ташкил этиб, жигарнинг пастки ташқи қисмида жойлашган ва у ўн икки бармоқ ичакка чирмашган. Бу аъзо нок шаклида бўлиб, унинг торайган қисми (нок бурни) умумий пуфак (қопча) томирига ўтади.

Энди эса жигар ва ўт пуфагининг қандай ишлашини кўриб чиқамиз. Жигар тўқималарида овқат ҳазм қилинишида жуда муҳим бўлган сафро (зарда) ишлаб чиқарилади. Кейин у сизга таниш бўлган жигар ва ўт йўллари бўйлаб ўт пуфагига тўпланади. Ўт қопида 60 мл. гача сафро йиғилиши мумкин. Сўнгра пуфак томири орқали ўн икки бармоқ ичакка ўтади.

Сафро ишлаб чиқарилиши, асосан, таом тановул қилиш ва унинг ошқозонга тушиши билан боғлиқ.

Қачонки сафро таомни ҳазм қилиш учун етарли миқдорда бўлмаса (масалан, ҳаддан зиёд кўп овқат еганда ёки таом ўта ёғли бўлса), кўшимча сафро жигар томиридан ўт қопчаси (пуфаги)ни тўғридан-тўғри четлаб ўтиб, ўн икки бармоқ ичакка етиб боради.

ГЕПАТИТ В ЮҚТИРИБ ОЛМАСЛИК ЧОРАЛАРИ

Ўта чидамли вирус

Хавфли ва ўта юқумли гепатит В вирусини юқтириб олиш учун бир томчи қон ёки бошқа биологик суюқлик кифоя. Ўзининг чидамлилиги боис мазкур вирус атроф-муҳитда узоқ вақтгача жон сақлаши мумкин. Музлатилган ҳолда у қарийб 20 йилгача яшайди. Хона ҳароратида 3 ойгача, формалин билан ишлов берилганда 1 ҳафтагача, хлорлаганда 2 соатгача, қайнатилганда 1 соатгача кун кўриши мумкин. Бор-йўғи 80 фоизли этил спирти вирусни 2 дақиқадаёқ зарарсизлантиради.

Бу – факт!

Гепатит В йилига 800 минг кишининг умрига зомин бўлади. Афсуски, бу даҳшатли кўрсаткич йилдан-йилга ошиб бормоқда.

Оилавий муаммо

Вирус маиший усул билан камдан-кам ҳолларда юқадди. Унда ҳам фақат яқин кишилардан касалликни орттириб олиш мумкин. Шу боис гепатит В билан оғриган беморнинг оила аъзолари албатта эмланиши зарур.

Вирус туғуруқ вақтида бўлажак онадан гўдакка ўтишга қодир. Шунинг учун ҳомиладор бўлишдан олдин тегишли қон таҳлилларини топшириш мақсадга мувофиқдир. Агар бу кечиктирилса, чақалоқни тезкор профилактика қилишга тўғри келади. Гўдак туғилганидан сўнг 12 соат ичида 1 доза махсус иммуноглобулин ва шу билан бир вақтда 1 доза гепатит В га қарши вакцина олиши керак.

Кейинчалик вакцинация тезкор тартибда олиб борилади: 0 – 1 – 2 – 12 ой (иккинчи эмлаш биринчисидан 1 ой ўтгач, учинчиси – 2, тўртинчиси – 4 йилдан сўнг ўтказилади). Шундагина гўдак 85 – 90 фоизга касалликдан ҳимояланган бўлади.

Тозаликка риоя қилинг

Гепатит В ни ифлос шприц ва шунга ўхшаш ёмон стерилизация қилинган тиббий жиҳозлар, шунингдек, етарлича дезинфекцияланмаган маникюр, педикюр, татуировка ва пирсинг ускуналари орқали юктириб олиш мумкин. Шу боис уларнинг тозалигига ишонч ҳосил қилиш даркор.

Вируснинг энг кенг тарқалган юкиш йўлларида бири (30 – 35 фоиз) – жинсий алоқа. Афсуски, кўпгина давлатларда гепатит В билан касалланиш гиёҳвандлик билан боғлиқ бўлмоқда.

Сақланинг!

Гепатит В дан энг яхши ҳимоя – вакцинация. Ҳатто, ҳомилдор ва эмизикли аёллар ҳам эмланиши мумкин. Вакцинациянинг стандарт схемаси – 0 – 1 – 6 (иккинчи эмлаш биринчисидан уч ой ўтгач, тўртинчиси ярим йилдан сўнг қилинади).

Вакцина чақалоқларга ҳам, катталарга ҳам бирдек тўғри келверади. Барқарор иммунитетни шакллантириш учун барча эмлашларни амалга ошириш керак – шундагина у 99 фоиз самара беради. Битта укол бор-йўғи 50, иккитаси 75 фоиз ҳимоялайди.

Эмлаш мушак ости, гўдакларнинг сони, катталарнинг елкасига қилинади. Эмлаш гепатит В дан камида 8 – 10 йилга, узоғи билан бир умрга ҳимоялайди.

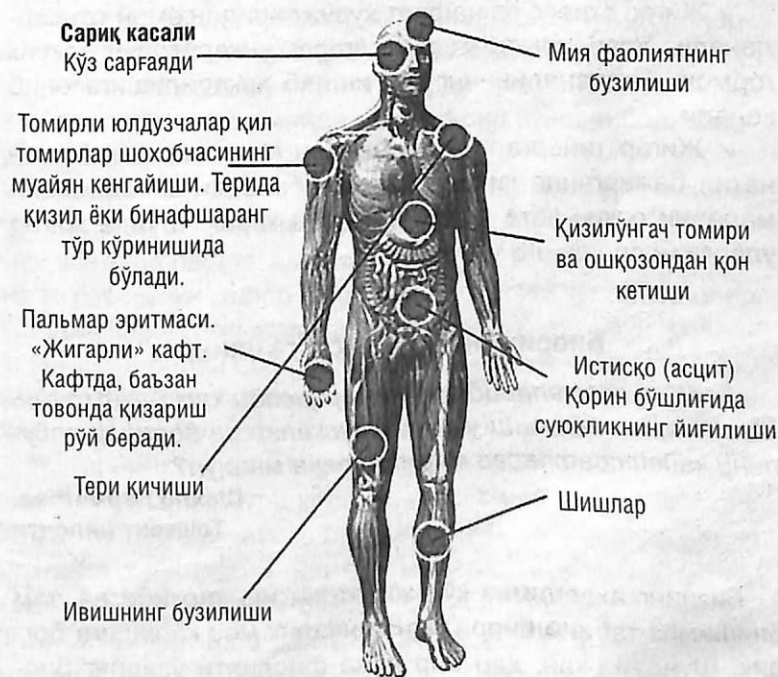
Асосий хавфли омиллар

Бизнинг жигаримиз чидамлилик борасида катта захирага эга, унинг тўқималарида эса мустақил тикланиш қобилияти мавжуд. Лекин шу билан бирга у ноҳуш омиллар таъсирида жуда заифлашиб қолади.

Жигар фаолиятидаги носозлик ҳамда турли касалликларнинг келиб чиқишига нима сабаб бўлиши мумкин?

✓ Вирусли инфекциялар, энг аввало, гепатит. Гепатит А ва Е вируслари ифлос қўл касалликлари ҳисобланади. В, С ва D вирусларининг юкиш йўллари эса бошқача – тиббий муолажа, бетартиб жинсий алоқа ва вена ичига гиёҳванд моддаларни юбориш пайтида қон орқали. Гепатит А ва В вирусларидан вакцинация ёрдамида ҳимояланиш мумкин.

Гепатит В аломатлари



✓ Узоқ вақт дори препаратларини қабул қилган, айниқса, ўз-ўзини даволаганда. Дарвоқе, кўпгина доривор гиёҳлар ҳам жигарга токсик таъсир ўтказади. Айниқса, меъёрдан ортиқча истеъмол қилинганда. Туятовон (мать-и-мачеха), беда (сена) шулар жумласидан.

✓ Паразитлар. Бунда уларнинг қаерда яшаши аҳамиятга эга эмас: жигар, ичак ёки ўпка.

✓ Зарарли моддалар озиқ-овқат маҳсулотлари, сув, ҳаво орқали қонга тушиб қолиши мумкин. Лак, бўёқ, ҳашаротларни ўлдирувчи заҳарлар жигарга ўта зарар.

✓ Ортиқча овқатланиш, айниқса, ёғли, қовурилган, дудланган маҳсулотлар ва ширинликларни кўп истеъмол қилиш.

✓ Никотин ва алкоголь жигар ҳужайраларини фаол равишда нобуд қилади.

✓ Жигар стресс ва нафрат хуружларидан ёмон таъсирланади. Улар организмдан жигарга чиқарилувчи токсик гормон – адреналиннинг кўп ишлаб чиқарилишига олиб келади.

✓ Жигар тайёргарлик кўрмасдан оғир жисмоний меҳнатни бажарганда қийналади. Шу боис жисмоний юкларни секин-аста ошириб бориш керак. Шунда жигар уларга мослашишга улгуради.

Биоритмни ҳам ҳисобга олинг

Даво муолажаларида вақт сарҳисоби ҳам муҳим экан. Жигар яхши ишлаши учун муолажалар ва дорилар қабулини қайси соатларга мўлжаллаган маъқул?

**Шаҳло Нурматова,
Тошкент вилояти**

Бизнинг аҳволимиз кўп жиҳатдан иш тартиби ва дам олишимиз табиий биоритмга қанчалик мос келишига боғлиқ. Шундай экан, ҳар бир аъзо фаолияти ўзининг био-

логик циклига бўйсунди. Қайсидир соатларда юрак фаол ишласа, бошқасида – ошқозон ва ҳоказо.

Жигарга келганда шуни айтиш керакки, унинг юқори даражадаги фаоллиги деярли барча аъзолар дам олаётган пайтга тўғри келади. Тахминан кеч соат 11 дан тунги 3-4 га қадар фақат жигар ва ўт пуфаги тўлиқ юклама билан ишлайди. Шу вақт оралиғида улар қонни тозалаб, заҳарлардан зарарсизлантиради.

Бунда жигар ва ўт пуфаги ишига халақит бермаслик жуда муҳим. Агар ярим тунгача ўтириб, тонгга яқин ухласангиз, бу жигар фаолиятига салбий таъсир кўрсатади.

Тонгга яқин жигар ва ўт томирларининг функционал тозаланиш фаоллиги пасаяди. Эрталабки 8:00 дан кундузги соат 13:00 гача дам олади. Уларнинг ўрнига юрак, ичак ва бошқа аъзолар ишга тушади.

Жигар ва бошқа аъзолар яхши ишлаши учун дориларни уйқудан уйғонгач ҳамда сув муолажаларидан кейин қабул қилган маъқул. Бу пайтда «ҳордиқ чиқараётган» жигар ёт нарсаларни пайқамайди ва у таъсир этишни бошламагунча «зарарсизлантирмайди».

Айнан шу вақтда жигарни тозалаган маъқул: у кечаси билан тана аъзоларидаги барча заҳарларни ўзида тўплаган, энди эса заифлашган ва ўзини тозалашга эҳтиёжи бор. Агар сизда тубаж ёки сафро ҳайдовчи гиёҳларни қўллашга доир кўрсатмалар бўлмаса, яхшиси, жигарни унинг учун фойдали нонушта билан сийланг. *1 қошиқ зайтун ёғини сули ёки гречиха бўтқаси билан истеъмол қилинг, 1 қошиқ асал солинган чойни ёқтирган куруқ меваларингиз билан ичинг.*

Жигарнинг иккинчи юқори даражали сустрлашиши кечки соат 6 – 8 ларга тўғри келади. Агар сизга тавсия этилган бўлса, бу пайтда ҳам сафро ҳайдовчи доривор ўтлардан дамлама тайёрлаб ичиш ёки минерал сув қабул қилиш мумкин. Буюрилмаган бўлса, яхшиси, мевали салат енг. Эрталабки соат 8:00 дан 1:00 гача дорилар қабули тавсия этилади.

Шу муддатларда жигар спиртли ичимликларга «чидамли» бўлади. Лекин шуни унутмангки, бу вақтларда алкоголь қабули қолган барча аъзолар ишига нохуш таъсир кўрсатади.

Кечки соат 8:00 дан кейин жигарнинг функционал фаоллиги аста-секин ошиб боради.

Жигар ишида суткалик биоритмлардан ташқари мавсумий ўзгаришларнинг ҳам ўрни бор.

У учун йилнинг энг яхши фасли – баҳор. Бу мавсумда жигар ўз ҳужайраларини тез тиклаб олади ва жуда яхши тозаланаяди.

Дарвоқе, жигарни тозалаш учун энг мақбул палла айнан мартдан июнгача бўлган муддатдир. Агар имкони бўлса, тозалаш билан боғлиқ муолажаларни мартга – дарахтлар шираланиш ҳаракатини бошлаган пайтга режалаштиринг.

Қиш ва куз фаслларида бундай муолажа ўтказишни маслаҳат бермаймиз. Чунки жигар совуқ ойларда заифлашади. Айнан шу мавсумларда сурункали жигар ва ўт пуфаги касалликлари хуружи кучаяди.



Жигар учун фойдали машқ

Ўнг томон нега қадалиб оғрийдими?

Спорт билан шуғулланганимда ёки югурганимда ўнг биқинимда, яъни жигар томонда қадалувчи оғриқ туради. Бу нимадан бўлиши мумкин?

**Мадина Маматалиева,
Ангрен шаҳри**

Одам кучли жисмоний ҳаракатланганда (яъни чопиш, сузиш, тортилиш машқлари ёки бошқа жисмоний юкламалар қилинганда), танада қоннинг тақсимланиш жадаллиги ортади. Унинг оқими нафақат мушакларда, балки жигарда ҳам тезлашади, у эса айнан ўнг томондаги қовурға остида жойлашган.

Унинг ўзи нохушлик ҳақида сигнал беролмайди, чунки жигар тўқималарида оғриқ рецепторлари йўқ. Лекин қон тўлиши натижасида жигар ҳажми катталашиб, уни ўраб турган ва оғриқ рецепторлари мавжуд қобиқ – фиброз капсулага тиралади. Ушбу қобиқ зичлиги сабаб қисилишдан аста-секин таъсирланади ва бунга қуйидаги оғриқ билан «жавоб беради»: унчалик кучли бўлмаган, ҳатто оғриққа ҳам ўхшамайди, шунчаки ўнг қовурға ости оғирлашгандай туюлади.

Ўзингизда шундай оғриқни ҳис қилган заҳоти дарров ҳаракат суръатини пасайтиринг ва секинлик билан жисмоний юкламаларни камайтиринг. Елка ва қўлларни бўшаштириб, оғриқ қўйиб юборишини кутинг.

Жигар фаолиятидаги бузилишлар профилактикаси ҳамда жисмоний юкламалар туфайли юзага келадиган оғриқларни бартараф этиш учун қуйидаги маслаҳатлардан фойдаланинг.

1. Шуғулланишни бошлаганда, юклама ва ҳаракатлар суръатини аста-секин ошириб боринг. Ҳар сафар албатта мушакларни тортиш, чиниқтириш учун қўл-оёқлар чигалини ёзиш машқларини бажаринг. Шу тариқа танани

юкламаларга тайёрлаб борасиз, қон ҳам мушакларга секин ва бир маромда тақсимланади, сиз эса оғриқни ҳис қилмайсиз.

2. Спорт билан доимий шуғулланинг. Агар танангиз юкламаларга мослашса, у жадаллашган қон айланиши ҳолатини самарали ва осон ўзлаштиради.

3. Жисмоний машқларни бажараётганда томир уриши (пульс) ва нафас тезлиги (частотаси)ни назорат қилинг. Томир уришингиз бир дақиқада 160 – 170 тадан ошмаслиги керак. Яхшиси, 120 – 140 та атрофида ургани маъқул. Шуғуллангандан ярим соат ўтиб, томир уриши тезлиги одатдагидек – дақиқасига 80 та бўлиши лозим.

4. Машқларни тўйиб овқатлангандан 1 соат ўтмай бажара кўрманг. Гап шундаки, жигар овқат ҳазм қилишда иштирок этади ва захарли моддаларни парчалайди. Агар сиз бу пайтда машқ қилсангиз, унга икки баробар юклама тушади, яъни оғриқ юзага келиши мумкин.

Шу ўринда ҳисобга олиш керак бўлган яна бир жиҳат шуки, ёғли, қовурилган, аччиқ егуликларга ружу қўйманг. Мураккаб углеводли ва оқсил сақловчи маҳсулотлар (масалан, янги димланган сабзавотлар, сут маҳсулотлари ва бошқалар) мақбул ҳисобланади.

Машқлардан олдин қувват берувчи коктейллар ичманг, кўпчилик уларни жисмоний қобилиятни оширади, деб ўйлайди. Йўқ, ҳаммаси кимёвий қўшимчаларга эга, айримларида алкоголь бор, бу нафақат жигарга, балки бутун танага оғирлик дегани. Оқибатда саломатликни яхшилаш имконияти яна бир поғона ортга чекинади.

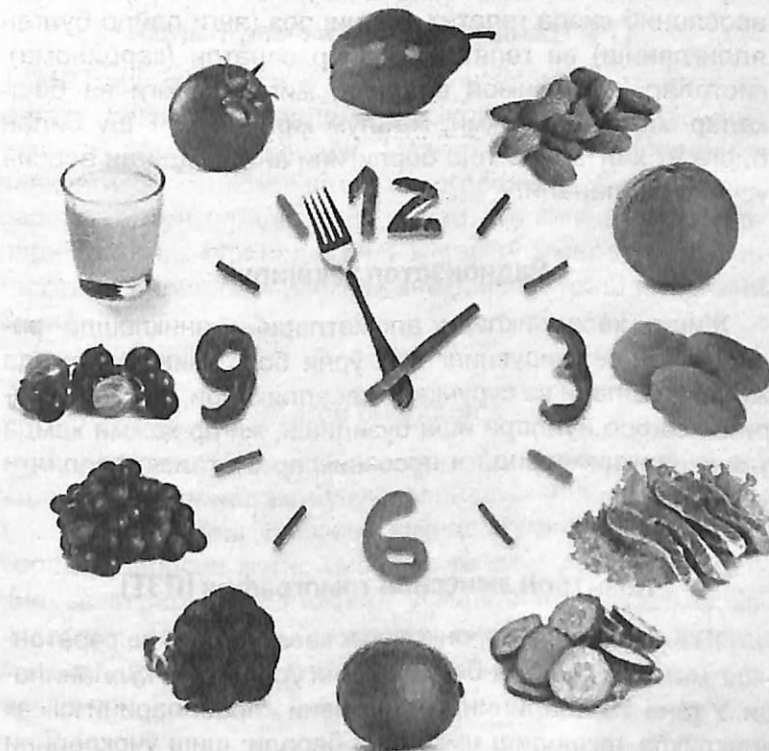
ҚАНДАЙ ТАШХИСЛАШ УСУЛЛАРИ БОР?

Жигарим соғломми-йўқми, шуни текшириб кўрмоқчиман. Ташхислашнинг қандай усуллари мавжуд?

Фарҳод Абдуғаффоров,
Қарши шахри

Агар сизда жигарга оид касалликларнинг нохуш аломатлари пайдо бўлса, диагностик текширувни пайсалга солманг. Текширув жараёнида қандайдир муаммо аниқланганда, уни дастлабки босқичидаёқ даволашга киришиш зарур.

Кўриқдан ташқари қон ва пешоб таҳлили ҳам буюрилади. Улар орқали жигар ишида носозлик бор-йўқлиги ўрганилади.



Бироқ тўлиқ маълумот учун бир нечта инструментал текширувлардан ўтишингизга тўғри келади. Қуйида уларнинг ҳар бири тўғрисида ҳикоя қилинади.

Ультратовушли текширув (УТТ)

Бу анча кенг тарқалган инструментал усул бўлиб, биринчилардан буюрилади. УТТ жигарни компьютерга уланган махсус аппарат орқали текширади. У ўша вақтнинг ўзидаёқ сизда қандай бузилишлар борлиги, жигарнинг катталашгани, сафро (зарда) томирлари кенгайгани, шиш, диффузли ёки бошқа турдаги ўзгаришлар бор-йўқлиги ҳақида маълумот беради. Шифокор натижаларга асосланиб сизда гепатит ёки цирроз (янги пайдо бўлган яллиғланиш) ва гепатоцеллюляр саратон (карцинома), кисталар, кистасимон шишлар, жигар пороги ва бошқалар мавжудми-йўқми, маълум қилади. УТТ шу билан бирга ўт халтасида тош борлигини аниқлайдиган асосий усул ҳисобланади.

Радиоизотоп текширув

Жигар касалликлари аломатларини аниқлашда радиоизотоп текширувнинг ҳам ўрни бор. Унинг ёрдамида жигар шишлари ва сурункали касалликлари, қон томирлари ва сафро йўллари иши бузилиши, жигар ҳажми ҳамда унинг функцияларидаги носозликлар ва талоқ фаолияти ўрганилади.

Позитрон эмиссион томография (ПЭТ)

ПЭТ усули, асосан, онкологик касалликлар ва саратоннинг метастаз берган-бермаганини ўрганишда қўлланилади. У тана аъзоларининг биокимёвий жараёнларини юксак аниқликда текшириш имконини беради: шиш ўчоқларини

топиш, улар фаоллигини баҳолаш, ҳатто, жигардан қон кетиш сабабини ҳам ўрганади.

Компьютер томография (КТ)

Компьютер томография ёрдамида касалликнинг жойлашуви ва унинг манбалари кўлами ҳамда ўраб олган тўқималари билан ўзаро алоқасини кўриш мумкин. Одатда бу усул механик сариқ касаллиги цирроз (жигар яллиғланиши), киста ва кистанинг юзага келиши, жигар жароҳатлари, қон кетиш ва гематома (ғурралар), шишлар, метастазларни текширишда қўлланади.

Магнит-резонанс томография (МРТ)

МРТнинг афзаллиги шундаки, у нафақат тўқималар ҳолати, балки функцияларига (ҳарорати, қон кетишининг тезлиги) ҳам баҳо беради. Мазкур усул тасвирларнинг аниқлиги билан компьютер томографиясидан бир неча баробар устун туради. Унда, ҳатто, энг кичик қон томирлари ҳам аниқ кўринади. МРТ жигар тўқималаридаги патологик ўзгаришларни юксак аниқликда кўриш имконини беради.

Жигар биопсияси

Бу усулда унча катта бўлмаган жигар тўқимаси атрофлича ўрганилиш учун олинади. У жигар аҳволи ҳамда шамоллаш босқичи ҳақида тўлиқроқ маълумот беради. Биопсия жигар циррози, гепатит (сариқ), инфекция ва зарарловчи ўчоқлар, ўсмалар ва бошқа касалликларни аниқлаш имконига эга. Биопсия олиб борилган муолажа муваффақиятини баҳолаш мақсадида ҳам ўтказилади.

Фиброскан – жигарни ишончли текшируви

Фиброскан текшируви жигарни жарроҳлик йўли билан биопсия қилишнинг альтернатив ноинвазив тури ҳисобланиб, текширилувчи жигар тўқимасининг биопсиядан 100 марта кўплиги билан устун туради.

Фиброскан ускунасининг датчиги М-тартибида ишлаб, жигар тўқимасига кириб борадиган механик зарбали тўлқинларни ҳосил қилади ва улардан қайтган тебранишларни ультратовуш ёрдамида ёзиб олади. Тўқима қанчалик қаттиқ бўлса, тебраниш шунчалик тез тарқалади ва жигар эластиклиги шунчалик қаттиқ ҳисобланади.

Аниқ натижалар олиш учун 10 тадан кам бўлмаган зарбалар берилиб, улар асосида аппарат ўртача кўрсаткични ҳисоблаб чиқади ва натижаларни кПа бирлигида ифода-лаб беради. Бу кўрсаткич – Юнг модули деб аталиб, у орқали жигар фибрози даражаси баҳоланади.

Шахсий тажриба

Уйқуда ҳарорат тўпланг

Менга кўпчилик, сени совуқ уриб кетган, деб ҳазил қиларди. Ҳақиқатан, ўзимни ёздан бошқа фаслларда ноқулай сезаман. Қишда, ҳатто, иссиқ ишхонамда ҳам пальто ёки жунли кофта ва шарфларга ўраниб оламан. Аммо бу совуқ уриши турмуш тарзимнинг жазоси эканини ҳаёлимга ҳам келтирмаганман.

Кейин билсам, тана иссиқлигини жигар ишлаб чиқарар ва у хотиржам ҳаёт ҳамда аниқ тартибни яхши кўрар экан. Ишдан келгач соатлаб телевизор кўриш оқибатида уйқуға жуда кеч ётардим, аммо эрта туришга мажбур эдим. Натижада кун бўйи уйқусираб, асабийлашиб юрардим. Лекин кечкурун яна телевизор қаршиси-

дан жилмай вақтнинг қандай тез ўтаётганини пайқамасдим ҳам. Шундан сўнг ўзимга қарайдиган бўлдим. Диванда тунги билан телевизор кўриб ётмаслик учун уни ошхонага кўчирдим (фақат овқатланаётганда томоша қиламан). Баъзан ўн икки, баъзан ўн бирларда ухлайман. Кундан-кунга соғлигим тикланди. Ҳозир деярли совқотмайман, чунки жигарим тунги оромини олишга муяссар бўлди, иссиқликни тиклаш ва тўплашга шай, доимий асабийлашиш ва ёмон кайфиятдан ҳам қутулдим.

Анвар,
Жиззах вилояти

Жисмоний тарбияга тайёргарлик

Мен сузишни 30 ёшимда ўргандим. Хурсанд бўлганимдан бассейнга қатнаш учун йиллик абонемент очтирдим. У ерга жуда катта иштиёқ билан қатнай бошладим, аммо баъзан юрагим тез уриб, оғриб қоларди. Безовталиқ чап кўксимда эмас, балки чап қовурғам остида эди.

Бир кун сув ҳавзасига қатнайдиган бир аёл билан танишиб қолдим. Сизда ҳам шундай ҳолат бўладими, деб сўрадим. У гап нимадалигини англади, шекилли, керакли тавсияларни бериб ўтди.

Сувага шўнгишдан олдин танани бироз қизитиш (разминка) керак экан. Бу нафақат совуқ сувага киришдан олдин танани сал қиздириб олиш, балки ички аъзоларни жараёнга тайёрлаш учун ҳам зарур. Энди юрагим ҳапқирмаяпти, жигарим ҳам оғримаяпти.

Саида Латипова,
Тошкент шаҳри

ЖИГАРНИ СОҒЛОМ САҚЛАШ СИРИ

Оддий ва зарур қоидалар

Отамнинг жигарини ёғ босибди. Шифокорларнинг айтишича, бу наслдан-наслга ўтиши мумкин экан. Мен бунинг олдини олиш учун нима қилишим керак?

**Анора,
Сурхондарё вилояти**

Агар ота-онангиз жигар хасталигидан азият чеккан бўлса, сизда ҳам бу аъзо ишида бузилишлар қайд этилишига ирсий мойиллик бор. Шунинг учун жигарингиз саломатлигига жиддий эътибор қаратишингиз зарур. Бу борада қуйидаги оддий қоидаларга амал қилинг.

1. Тўғри овқатланинг

Ёғли маҳсулотлар, қандолат, консервалар, фаст-фудларни суиистеъмол қилманг. Таомномангизни шундай тунингки, унда 5 та асосий гуруҳдаги маҳсулотлар бўлсин: бошоқпила, сут-қатиқ маҳсулотлари, мева-сабзавот ва тўйинмаган ёғлар.



Кўпроқ клетчаткага бой маҳсулотлар энг: янги сабзавот ва мевалар, кўкатлар, йирик тортилган ундан ёпилган нон, ёрмалар. Танага етарли миқдорда оқсил тушиб туриши керак. У сут, творог, қатиқ ва товуқ гўштида кўп. Ҳар куни бир нечта ёнғоқ ва қуруқ мевалардан тановул қилинг. Маргарин ва сариёғ ўрнига зайтун ёғидан фойдаланинг, ёғли гўшт ўрнига балиқ энг.

2. Вазни меъёрда сақланг

Ортиқча килограммлар – бутун танага, жумладан, жигарга ҳам юкдир. Ҳаддан ортиқ калория ушбу аъзонинг ёғ босишига олиб келиши мумкин.

Агар ортиқча вазнингиз бўлса, озишнинг беҳатар усулини қўллаб, тана оғирлигини аста-секин меъёрга солиб олинг. Бироқ оч қолишдан сақланинг, чунки ўта кучли парҳез ва жуда тез озиш жигар учун жиддий синовга айланиши мумкин.

3. Зарарли одатлардан воз кечинг

Алкоголни жигарнинг «1-рақамли душман»и дейишадди. Бу ички аъзо худди филтёр каби ишлайди, шу боис алкоголь суиистеъмоли дастлаб жигарга зарар етказадди. Бир кунда кўп миқдорда ўткир ичимликлар ичиш хавфли, лекин бир неча кун оз-оздан алкоголь қабул қилиб юриш ҳам хатардан холи эмас. Агар сиз чекувчи бўлсангиз, кунлик сигарета миқдорини камайтиринг. Яхшиси, бу одатдан воз кечинг. Ўшанда жигарингизда янги ҳужайралар пайдо бўлиши ва тикланиши учун имконият яралади.

4. Дориларни назоратсиз қабул қилманг

Даволовчи шифокорингиз билан ҳар қандай дори қабулини (у хоҳ доривор ўсимлик бўлсин, хоҳ синтетик, хоҳ мажмуали қўшимчалар ва халқона воситалар) албатта маслаҳатлашинг. Дори тўғрисидаги кўрсатмалар ҳамда йўриқномаларни диққат билан ўрганиб чиқинг. Қани, у сизнинг жигарингизга қандай таъсир кўрсатар экан? Агар сизга би-

рорта дори қабули тайинланган бўлса, уни кўрсатмага амал қилган ҳолда ва шифокор билан маслаҳатлашиб ичинг.

Шунингдек, куйидагиларга алоҳида эътибор қаратинг: бир кунда дори ва алкоголь қабули, ҳатто, сиз уларни бир вақтда ичмаган тақдирингизда ҳам, жигар фаолиятини жиддий бузади. Айрим дорилар, хусусан, антибиотикларни зинҳор ўтқир ичимликлар билан қабул қила кўрманг.

5. Токсик моддалардан қочинг

Заҳарли моддалар билан тўғридан-тўғри алоқа қилишдан сақланинг. Улар кўпгина тозаловчи воситалар, инсектицидлар, кимёвий консервантлар таркибида бор. Маиший аэрозоллар ҳамда тозаловчи воситаларни ишлатгач, хоналарни яхшилаб шамоллатинг, улардан фойдаланаётганда ниқоб тақиб олган маъқул. Йўл ҳаракати кучайган жойлардан узоқроқ юринг. Эсингизда бўлсин: заҳар-заққумлар танага нафақат ҳазм қилиш тизими, балки тери ва нафас йўллари орқали ҳам тушади.

6. Ҳиссиётларни бошқаринг

Жигар ҳам бошқа тана аъзолари каби стресслар, чарчоқ, салбий ҳис-туйғулар, асаббузарлик ва қаҳр-ғазабдан қаттиқ таъсирланади. Шунинг учун имкон қадар хотиржам бўлишга ҳаракат қилинг, медитация, аутотренинг, йога билан шуғулланинг. Вақтида танаффус қилиб, озроқ чалғинг, бўшагинг, таътилга чиқиб, дам олишни ҳам унутманг.

7. Қон айланишига ҳалақит берманг

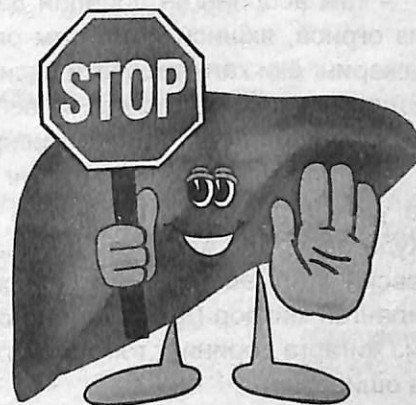
Тўғри, сиқиб турувчи корсет ва камарлар ташқи кўринишни чиройли кўрсатиши мумкин, аммо соғлиқка яхши эмаслиги аниқ. Қисилиб қолган ички аъзолар қон билан етарлича таъминланмай, кислород етишмовчилиги сезилади. Натижада улар патологик жараёнларга мойил бўлиб қолади. Қон айланиши бузилишига совуқ фаслда ҳозирда урфга айланган калта куртқа кийишга берилиш ҳам сабаб бўлиши мумкин. Шу боис совқотишнинг олдини олинг, у жигар ва бошқа аъзоларнинг ҳимоя кучларини кучсизлантиради.

Хавфли дорилар

Кўпгина дорилар жигарни ишдан чиқаради, дейишадими. Шу тўғрими? Айнан қайсилари хавфли ҳисобланади? Уларнинг зарарли таъсирини камайтириш мумкинми?

**Саодат,
Тошкент шаҳри**

Умрида спиртли ичимлик, зарарли маҳсулотларни оғзига олмаган кишиларда ҳам жиддий касалликлар, масалан, гепатит, жигар ўсмаси ёки яллиғланиши (цирроз), жигар шиши, ҳатто, жигар комаси учраши мумкин. Кўп ҳолларда бунга дориларни палапартиш ва назоратсиз қабул қилиш сабаб бўлади. Айрим дорилар бир марта қабулнинг ўзидаёқ жигарни бир умрга ишдан чиқариши бор гап. Шу боис дорилар қабулида миқдор (доза), индивидуал кўтаролмаслик, ирсий мойиллик жуда муҳим.



Жигаримизни ҳалокат сари етакловчи дорилар рўйхатига 1000 дан ортиқ дори-дармонлар киритилган. Бу рўйхатда бир қарашда безарар кўринган А витамини ёки темир моддаси ҳам бор. Ҳатто, айрим доривор ўтлар (масалан, қончўп, живокост) миқдори (доза) нотўғри қўлланилганда жигарнинг касалланишига олиб келиши мумкин.

Борди-ю, фармакологик воситалар билан давола-нишга зарурат туғилиб қолса, ундан жигарни қандай асраш мумкин?

– Бундай пайтда дори қабулидан олдин йўриқномани диққат билан ўқиб чиқинг. Қарши кўрсатмалар, ножўя таъсирлари билан танишинг. Бундан ташқари, унинг бошқа дорилар билан ўзаро алоқаси тўғрисидаги маълумотларни ўрганинг;

– дорини ҳеч қачон, айниқса, нордон шарбатлар билан ича кўрманг: олма, грейпфрут ёки апельсин;

– кам асосланган доридан дарров воз кечинг. Бошингиз оғриси, яхшиси, ётиб дам олинг, нафас машқларини бажаринг ёки халқ табobati воситаларидан фойдаланинг. Ёдда тутинг, парацетамол ва аспирин каби номдор дорилар ҳам жигар учун токсик таъсирга эга;

– унутманг: дори-дармоннинг акс таъсири сиз уни кўп ва узоқ муддат қабул қилганда янада кучлироқ бўлади. Жуда зарур бўлмаса ёки малакали шифокор томонидан тавсия этилмаса, даволаш курсини узоққа чўзманг. Белгиланган миқдор (доза)ни асло ошира кўрманг, акс ҳолда сиз жигарга дорининг токсик таъсирини бир неча баробарга оширасиз;

– имкон қадар оммалашганига 5 – 10 йил бўлган дориларни танланг. Уларнинг танага таъсири яхши ўрганилган, ножўя кўрсатмаларидан ҳам хабардорсиз;

– дори қабули мобайнида кўз оқи ва тери ранги ўзгаришига (улар сарғайиши мумкин), шунингдек, пешоб тусига ҳам эътибор қаратинг. Дорининг жигарга таъсирини назорат қилиш учун вақт-вақти билан қон таҳлили топшириб туринг. Тегишли ферментлар даражаси ортишини дори қабулини тўхтатиш зарурлигини аниқлашчи сигнал ўрнида қабул қилинг;

– ҳа, айтганча, ичиш ва чекиш дориларнинг жигарга ҳамакатли таъсирини кучайтиради, бу худди оч қоринга дори қабул қилишдек гап;

– агар сиз гепатит (сарик касаллиги), буйрак ёки аутоиммун хасталиклар билан касалланган бўлсангиз

(қизил волчанка, ревматик артрит), дори гепатити хавф гуруҳидасиз. Шундай экан, дори танлашда жуда эътиборли бўлинг;

– фарзандларингизни асранг. Кўпгина дорилар, ҳатто, оддий ҳарорат туширувчи, болалар учун мўлжалланган воситалар ҳам жажоки вужудга оғирлик қилиши ва жигар фаолиятини анча вақтга ишдан чиқариши ҳамда турли нуқсон бузилишларга сабаб бўлиши мумкин.

Алкоголь «ҳамласи»дан жигар «ҳайқирғи»гача

Спиртли ичимликларнинг жигарга зарари ҳақида кўп гапирилади. Лекин бунда ичиладиган миқдор аҳамиятли бўлса керак. Масалан, саломатликдан хавфсизрамай, қанча вино ичиш мумкин?

Муҳиддин,
Қашқадарё

Ўткир ичимликларнинг қанчалик хатарли эканини статистик маълумотлардан билиб олиш мумкин: ҳар тўртинчи сурункали жигар хасталиги айнан спиртли ичимликлар оқибатида юзага келади. Буни, ҳатто, қўйилган ташхилардан ҳам англасак бўлади: алкоголь гепатити, алкоголь циррози ва ҳоказо.

Қанча ичилса, жигарга ҳеч қандай зарар етмайди, деб сўрабсиз. Бир қарашда суткада 20 – 40 грамм тоза этанол қабули соғлом жигарга ҳеч қандай зарар етказмайдигандек туюлади. Аммо биз тананинг ёлғиз жигардан иборат эмаслигини унутмайлик. Масалан, ошқозон ости беши ва мияда «алкоголнинг хавфсиз миқдори» деган тушунча умуман мавжуд эмас, ахир улар жигар каби ўзини-ўзи тиклаш хусусиятига эга эмас. Шунинг учун танага қолса, мутлақо ичмаган маъқул.

Кўп йиллик тадқиқотлар шуни исботладики, жигарга суткада 20 – 40 грамм тоза спиртли ичимлик мутлақо хавфсиз. Бироқ, гап шундаки, унчалик катта аҳамиятга эга бўлмаган этанол миқдори 10 – 12 йил ичида жигарда алкоголь касалликлар ривожига хавфини туғдиради.

Спиртли ичимликлардан воз кечишга доир яна битта далил: вақт ўтиши билан доимий ичиб юрадиган одамни унча-мунча миқдор қониқтирмай қолади ва у ўзи билмаган ҳолда алкогольга ружу қўяди, оқибатда ичкиликнинг танани хароб қилиш таъсири ортиб бораверади.

Ёдингизда бўлсин: алкогольнинг хавфсиз миқдори бўлмайди. Унинг кам хавфли, хатарли ва ўта хавфли миқдорлари бор.

Таркибида алкоголь сақловчи ичимликлар ҳақида ҳам шу фикрдамиз. Ўткир коньяк ҳам, пиво ҳам саломатликка зарар етказиши. Қизил вино безарар, чунки у антиоксидантга эга деб адашманг. У ўзида жуда кўп миқдорда этил спирти сақлайди. Агар сиз танангизни фойдали антиоксидантлар билан тўйинтиришни истасангиз, узум енг ёки янги сиқилган узум шарбатидан ичинг.

Сиз, ичкиликдан воз кечишга ҳали улгураман, жигарим ҳам дарров тикланиб олади, деган ўйда юрибсизми? Шунинг ҳисобга олинганки, спиртли ичимликлардан буткул воз кечилган тақдирда ҳам, жигарнинг тикланишига бир неча йиллар керак бўлади. Бироқ спиртли ичимликлар бу аъзо функциясини бузишга улгуриб, унинг ҳужайралари бирлаштирувчи тўқимага (фиброз) айланган бўлса, энди жараённи қайтариш ва жигарни тиклашнинг имконияти йўқ.

Агар сиз соғлом бўлишни хоҳласангиз, зарарли одатлардан ҳозироқ воз кечиб, соғлом турмуш тарзини бошланг.

Яширин таҳдид

Нотўғри овқатланиш жигарни ишдан чиқаришини тушунаман. Лекин чекиш, бўёқ ёки кир ювиш кукуни ҳидининг жигарга таъсирини қабул қилолмайман. Буни қандай тушуниш мумкин?

Умиджон Тиллаев,
Каттақўрғон

Зарарли моддалар тана ички муҳитига нафақат ҳазм қилиш тизими, балки шиллиқ қаватлар (масалан, кўз), нафас йўллари ва теридаги очиқ яралар, ҳатто, тери тешикчалари орқали ҳам қонга кириб олади. Кейин бу бегона омиллар қон бўйлаб жигарга тушади ва унинг саломатлигига жиддий путур етказиши.

Энди сиз саломатликни сақлаш учун фақатгина тўғри овқатланиш, спиртли ичимликлар ичмаслик ва дориларни пала-партиш қабул қилмаслик кифоя эмаслигини тушуниб



етгандирсиз? Шундай экан, терини ҳам эҳтиётлаш даркор. Очиқ яралар орттирилганида уларга антисептиклар билан ишлов бериб, махсус пластр билан ёпиб қўйиш лозим. Таъсирчанликни оширадиган косметик воситалардан фойдаланманг: декоративи ҳам, гигиенаси ҳам тўғри келмайди. Масалан, кўп шампунларда, душ учун гель сингари воситалар таркибида пропиленгликоль бор. Бу модда тери орқали кириб, жигарда тўпланади ва вақти келиб унинг фаолиятини бузиши мумкин.

Тозаловчи воситалардан фойдаланаётганда (идиш-товоқ ювадиган гелу кир ювиш кукунигача) қўлга махсус резина қўлқоп кийиб олинг.

Шунингдек, газ, бензин ҳиди, учувчи бўёқ, лак, елим маҳсулотлари ҳамда тозаловчи воситалар, инсектицид ва бошқа кимёвий моддалар бўйидан ўзингизни асранг. Агар sanoатда ишлатиладиган таъсирчанлиги юқори моддалар билан ишлаш зарурати туғилса, техника хавфсизлигини ҳам унутманг. Албатта, респиратор ва махсус ниқоблардан фойдаланинг. Уйни тозалашда кимёвий воситаларни қўллашга тўғри келса, хоналарни шамоллатишга алоҳида эътибор қаратинг.

Энг кенг тарқалган зарарли ҳидлардан бири сигаретаники экани ёдингизда турсин. У танага нафас йўллари орқали киради. Гап фаол ва кам чекиш ҳақида кетганда, тутуни, аввало, ўпкага таъсир қилади, чекувчининг ташқи кўринишини бузади, келажакда уларнинг томирларида муаммолар юзага келади. Лекин барча зарарли таъсирларни ўзига оладиган жигар тўғрисида камдан-кам ўйланади.

Жигар сигарета дудидаги зарарли таркибларни нейтраллаш учун бор кучини сарфлайди (никотиннинг зарбали миқдори, синиль кислотаси захри, синтетик таркиблар ва ҳоказо). Буларнинг барчаси жигар функциясининг бузилишига олиб келади.

Устига-устак, жигар томирлари чекиш таъсири остида тораяди ва уларда қон айланиши ёмонлашади. Бу уларда

тиқилмалар юзага келишига шароит яратади, оқибати эса гепатобилиар тизимнинг касалланиши, жигар циррози, ўттош хасталиги, сафро ажратиш йўлларининг дискинезияси билан якунланади. Эсингизда бўлсин, чекиш ва соғлом жигар – бир-бирига зид тушунча.

Статистик маълумотлар куйидаги фактни тасдиқлайди: чекувчи кимсаларнинг жигари соғлом бўлмайди, уларнинг 70 фоизига жигар саратони хавф солади. Устига-устак, чекувчиларда жигар саратонининг қайталаниш хатари икки баробар ошади.

Шундай экан, яхшилаб ўйлаб кўринг ва бугуноқ чекишни ташланг!

Вазни тўғриланг

Ортиқча вазн жигарни зўриқтиради, оқибатда диабет ривожланади, деб эшитдим (ҳатто, ошқозон ости бези соғлом бўлса ҳам). Шу ростми? Яна бирдан озиб кетиш ҳам жигар учун ёмон экан. Ўзи ойига неча кило вазн ташлаш безарар? Мени ўйлантирадиган шу саволларимга ойдинлик киритиб берсангиз.

**Севинч Абдураҳмонова,
Ангрэн шаҳри**

Вазн тўплашнинг дастлабки ойларида одамда ҳеч қандай безовталиқ рўй бермайди. Аммо вақт ўтгач, ташқи кўринишингиздан қаноатланмай қоласиз ва соғлиқка доир муаммолар юзага кела бошлаганини англаб етасиз.

Гап шундаки, ёғли қатлам нафақат тери остида, балки кўпгина ички аъзоларда ҳам юзага келади. Семирганда ёғ тўқима қатлами аъзолар орасида ҳам, аъзолар ичида ҳам (юрақ, жигар) пайдо бўлиб, ўз тўқимасини алмаштиради. Ёғ тўпланиши оқибатида жигар зўриқиб, бунда стеатоз ёки жигар ёғ босиши содир бўлади.

Мазкур муаммо оқибатида жигарнинг кўплаб функциялари бузилади, жумладан, унда глюкозани «қора кунлар»-

га захиралаб қўйиш қобилияти йўқолади. Борди-ю, жигар вазифасида издан чиқиш кузатилса, ҳар бир таом тано-вулида (айниқса, кўп ширинлик ёки углеводга бой маҳсулотлар ейдиганлар) глюкоза даражасининг кескин кўтарилиши қайд этилади. Бу эса қандли диабетнинг II туридан бошқа нарса эмас. Эътибор беринг: ошқозон ости безингиз бир маромда ишляпти, аммо қонда глюкоза миқдори ошган. Англаганингиздек, бундай вазиятда асосий муолажа семиришга қарши курашишга қаратилиши керак.

Лекин сиз бежиз қандай қилиб тезроқ вазн ташлаш, яъни озишга қизиқаётганингиз йўқ, албатта.

Ўта жадал суръатда озиш (айниқса, паст калорияли парҳез ёки очлик билан) танада заҳарланиш ва зўриққан жигарда шамоллаш жараёнини қўзғаш мумкин. Шу боис гепатит (сарик) ёки цирроз (жигар яллиғланиши) ҳар доим ҳам инфекциялар ёки алкоголь оқибати эмас. Бу муаммоларнинг келиб чиқишига тез озиш ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Эсингизда бўлсин: соғлом жигар учун (бошқа ички аъзолар каби) энг тўғри озиш суръати ҳафтада 0,5 кгдан 1 кггача, ундан ортиғи эмас.

Яна шуни ҳам билиб қўйингки, жигарга «ёғ эритувчи» дейиладиган турли биоқўшимчаларни қабул қилиш ҳам ёқмайди. Бундай маҳсулотларнинг аксарияти нафақат ёғни эритади, балки жигарга кучли зарба беради. Натижада ўткир ёки сурункали жигар етишмовчилигини орттириб олиш ҳеч гап эмас.

Хуллас, сизда ортиқча вазн бор, айна пайтда соғлигингизни ўйлаясиз. Шундай бўлса, шу яқин ойларда бир неча килограмм вазн ташлашга ҳаракат қилинг. Қатъий парҳез ва очлик ўрнига танангизни барча зарур дармондорилар билан таъминловчи соғлом овқатланиш дастурини тузиб чиқинг. Ҳайвон ёғлари, тозаланган маҳсулотлар ҳамда табиий бўлмаган таркибли егуликлар истеъмолини чекланг.

Пулингиз ва саломатлигингизни қанақадир шубҳали «ёғ эритувчи» воситаларга сарфламай, доимий пиёда сайр қи-

лиш ҳамда гимнастикаларга вақт ажратинг. Соғлом ва фаол турмуш тарзини йўлга қўйинг, ана шунда ўт пуфағи иши яхшиланиб, жигар ҳам бинойидек фаолият олиб боради.

Заҳарланишга йўл қўйманг

Таниш дўхтирнинг айтишича, жигар ҳолатига танага тушадиган ҳар қандай вирус ва паразитлар ёмон таъсир кўрсатар экан. Улардан ҳимояланиш йўли борми?

**Жалолиддин,
Самарқанд вилояти**

Шифокорингиз ҳақ, ҳар қандай вирус ёки паразит жигар саломатлигига хавф-хатар туғдиради. Гарчи улар жигарнинг ўзини тўғридан-тўғри ишдан чиқармаса-да, ичак, ўпка ҳамда бошқа аъзога зарар етказади. Гап шундаки, ички муҳитга тушиб олган вируслар ҳужайраларни емира бошлайди, уларни эса, истасак-истамасак, жигар филтрлашига тўғри келади. Гельминтлар ҳақида ҳам худди шуларни айтиш мумкин: улар ўзларидан тана учун зарарли бўлган маҳсулотларни ажратади, бу заҳарлар ҳам айлана-ўргилиб жигарга боради. Бу аъзо учун катта хавф-хатар туғдирадиган алоҳида вирус ва паразитлар ҳам бор. Улар гепатит (сарик) ҳамда гижжа инвазиясини чақириб, айнан жигарни зарарлайди.

Қандай профилактик чоралар зарарланишнинг олдини олади?

Албатта, биринчи галда, шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш даркор:

- заҳарланган ёки шубҳали ҳавзалардан сув ичмасликка ҳаракат қилинг;
- водопровод сувини филтрдан ўтказиб, қайнатинг;
- кўчадан келгач, ҳожатга киргач, кўлни албатта ювинг;
- хоналарни озода тутинг;
- сабзавот ва меваларни кунт билан ювинг (айниқса, бозордан олинганини);



- гўшт ва балиқни санитар-эпидемиологик назоратдан четлаб ўтган қўллардан олманг;
- эсингизда бўлсин, кўп вируслар 100 даражали ҳароратда ўлади, шу боис маҳсулотларни тўлиқ пишгунча қайнатиб, қовуринг;
- уй ҳайвонларида гижжалар юқишига йўл қўйманг;
- бировнинг соқол олиш асбоблари, косметика ва маникюр жиҳозларидан фойдаланманг;
- фақат тиббиёт муассасаларида, яъни бир марта фойдаланадиган шприц ишлатилувчи ҳамда тегишли ишлов берилган асбоб-ускуналари мавжуд жойларда укол олиш, қон топшириш, жарроҳлик амалиётларини ўтказиш мумкин;
- пала-партиш жинсий алоқалардан тийилинг. Зарур ҳолатларда бир марталик воситалардан (презерватив) фойдаланинг;

– имкон даражасида заҳарланган одамлар билан муносабатда бўлманг, уларнинг идиш-товоқлари, сочиқлари, кийим-кечаклари ва бошқа ашёларидан фойдаланманг;

– ўғитлашда компостерланмаган гўнглardan фойдаланманг.

Бундан ташқари, заҳарланишларнинг олдини олишда иммунитетни мустаҳкамловчи барча усуллар катта ёрдам беради (чиниқиш, жисмоний тарбия, соғлом овқатланиш, тўлақонли уйқу ва ҳоказо).

Шуни ҳисобга олингки, орамизда гепатитни юқтириб олиш хавф гуруҳига кирувчилар бор. Буларга: оила аъзоларидан бири сурункали гепатит билан оғриган, тиббий олий ўқув юртларида таҳсил олаётган талабалар ва тиббиёт ходимлари, қон препаратлари билан ишловчилар, гемодиализ олувчи беморлар («сунъий буйрак» ускунаси), гиёҳванд модда қабул қиладиган киради.

Мабодо сиз ҳам юқоридаги хавф гуруҳларидан бирига кирсангиз, вирусли гепатитнинг айрим турларига қарши эмланганингиз маъқул.

Агар ўзингизда гижжалардан заҳарланиш аломатини пайқасангиз ва у саломатлигингизга тўғридан-тўғри таҳдид соляпти, деб ҳисобласангиз, демак, дори профилактикасига эҳтиёж бор. Бироқ дори-дармонни шифокор тавсиясисиз қабул қила кўрманг. Чунки улар жигарингизга хавф солиши мумкин.

Шахсий тажриба

Шошилиб даволаниш даволанмагандан ёмон

Менда камқонлик аниқлангач, қон кўтарадиган дори ёзиб беришди. Тезроқ тузалиш мақсадида дорини ўзимча ҳар куни овқатланишдан олдин 2 тадан эмас, 4 тадан ичишга қарор қилдим. Лекин бир ярим ҳафта ўтар-ўтмас шифокорга кўринишга мажбур бўлдим: овқат ҳазм қилиниши бузилиб, қабзият (ич қотиши) юзага келди, терим худди куйгандай кўриниш олиб, кафтим ва юзларим сарғайиб

қолди. Дўхтир даволашни тезлаштирмақчи бўлганимни эшитиб, мени қаттиқ койиди. Кейин билсам, менинг бу аҳмоқона ёндашувим ички қон кетишига сабаб бўлиб, жигар тўқималарини бузиши мумкин экан. Хайриятки, омадим келиб, фақат ичим қотиб, терим сарғайибди...

Дўхтирнинг сўзларига кўра, даволашни тезлаштириш, ўзича дори-дармонлар миқдорини ошириш – бу даволанмасликдан ҳам ёмон экан. Бир суткада менинг вужудим тўртта ҳабдорини ўзлаштиролмаслиги, аммо ножўя таъсирларни орттириши аниқ экан.

Шу асорат туфайли бир ой дори қабулини тўхтатишимга тўғри келди. Унинг ўрнига менга парҳез тайинлашди, таркибида темир моддаси кўп маҳсулотлар ҳамда жигарни тиклашга кўмаклашувчи егуликларни. Энди мен шуни аниқ биламанки, дорилар қабулида кўрсатмага албатта тўғри риоя қилиш шарт экан.

Моҳира,
Сирдарё вилояти

Ўз-ўзингизга зарар етказиб қўйманг

Менга жигар учун кундалик одатлардан энг зарарлиси чекиш деб айтишди. Очиги, бу гапни кулиб қарши олдим ва «Бизнинг булганган экологиямиз ва кимё билан тўйинган маҳсулотларимиз олдида сигарета дарёдан бир томчи», – дедим.

Бироқ кейинчалик барибир чекишни ташлашга мажбур бўлдим. Шунда танамга қанчалик зарар етказганим, экология ва ёмон маҳсулотлар тўғрисида гапира туриб, бунга бош айбдор ўзим эканимни ўйлаб ҳам кўрмаганимни тушундим.

Сигаретани ташлаганимнинг илк кунларидаёқ юзимнинг ранги яхшиланиб, енгил нафас ола бошладим. Илгари ўнг биқинимда турадиган оғриқдан азоб чекардим, афтидан, жигарим қийналган, шекилли. Уни сигарета тунидан халос этгач, оғриқ ҳам йўқолди.

Эсонали,
Тошкент вилояти

КАСАЛЛИКНИ ДАВОЛАЙМИЗ

Гепатитни қандай фарқлаймиз?

Мен уч йил аввал вирусли гепатитнинг А тури билан оғриганман. Ўшандан бери бирорта қовурилган таом есам, ўнг биқинимда оғриқ туради. Айтнинг-чи, гепатит сурункали шаклга ўтадимми? Бунга ўл қўймаслик учун нима қилиш керак?

Гавҳар Имомова,
Фарғона вилояти

Гепатитлар ёки вирусли жигар жароҳатлари, ҳақиқатан, кўп ҳолларда сурункали шаклга ўтади. Масалан, ўткир гепатит В ҳар ўнинчи беморда, гепатит С эса 70 – 80 фоиз ҳасталарда сурункали тус олади. Касалликнинг кейинги ривожланиш босқичи ҳам хотиржам ўтиришни тақозо этмайди. «Сурункалилар»нинг ҳар учтадан биттасида кейинчалик цирроз юзага келади (жигарда сурункали касалликлар ривожланиши унинг хужайралари нобуд бўлиши ҳамда бириктирувчи тўқималарнинг кўпайиб кетишига омилкорлик қилади).

Гепатитнинг В ва С турларидан ташқари гепатит А ёки Боткин касаллиги ҳам анча кенг тарқалган. Яна тиббиётга вирусли гепатитнинг қуйидаги 3 тури ҳам маълум: D, E, F. Лекин улар анча кам учрайди.

Жигарнинг у ёки бу вирус билан зарарланганини қайси белгиларига қараб аниқлаш мумкин?

Касаллик одатда ҳарорат кўтарилиши билан бошланади ва аввалига гриппга ўхшаб кетади. Бироқ жигарнинг



катталашиши натижасида ўнг қовурға остида симилловчи оғриқ туради. Шунингдек, мушак ҳамда бўғимлар ҳам оғриши, қусиш, кўнгил айнаши, терида тошмалар пайдо бўлиб, пешоб ранги хиралашиши, ахлат туси оқариши мумкин.

Агар ўзингизда шундай аломатларни пайқасангиз, дарҳол шифокорга мурожаат қилинг. Ёдда тутинг, гепатитга қарши ўз вақтида ва тўғри даволаниш кўп ҳолларда ундан буткул фориг бўлиш имкониятини туғдиради.

Гепатитни даволаш – қўзғатувчи омилларни бартараф этиш, организмдан токсикларни чиқариб ташлаш, жигар функциясини тиклаш ва иммун тизимини мустаҳкамлашга қаратилган бўлади.

Вирусли гепатитнинг А ва Е турларини даволаш.

А ва Е вирусли гепатитларининг ривожланиш механизми бир хил экан, демак, уларни даволаш ҳам бир схема бўйича олиб борилади. Беморга тўшак тартиби буюрилади, мунтазам ишқорли сув ичиш ҳамда махсус таомнома (№5 парҳез стол) белгиланади.

Шу билан бирга, вирусларга қарши дорилар, С, Е дармондорилари В гуруҳи витаминлари қўлланилади. Агар беморнинг аҳволи оғир бўлса, албатта ётқизиб даволаниш қилинади.

Стационардан рухсат берилганидан кейин ҳам беморлар 1 – 3 ойлар давомида амбулатор шароитида даволовчи шифокор назоратида бўлишади.

Вирусли гепатитнинг В, С, D, F турларини даволаш.

Фаол ҳаракатни чеклаш ва парҳез борасидаги тавсиялар худди А гепатити сингари. Шунингдек, вирусларга қарши препаратлар ва витаминлар, гормонал дорилар, иммуностимуляторлар тайинланиши мумкин. Жигар ишини тиклаш учун сафро ҳайдовчи дорилар, шу билан бирга, жигар тўқималарининг емирилишини секинлаштирувчи воситалар буюрилади. Бемор тузалганидан кейин ҳам амбулатория шароитида 6 – 12 ой шифокор кузатувида бўлади (вирусли гепатит С билан оғриси – бутун умри давомида).

Гепатитни бошидан ўтказган бемор ёғли, қовурилган, аччиқ, дудланган таомлардан ўзини тийиши, алкоголь, ширин ва газли ичимликларни қатъий чегаралаши, жисмоний зўриқмаслиги даркор.

ЖИГАР ЦИРРОЗИГА ҚАРШИ КУРАШ

*Жигар циррозини тузалмас дард дейишади. Ҳеч бўл-
маса унинг ривожланишини секинлаштириш мумкинми?*

Муяссар,
Оҳангарон тумани

Жигар циррози – сурункали касаллик бўлиб, доимий зўрайиш туфайли меъёрий ҳужайраларнинг бириктирувчи тўқималарга айланишига олиб келади. Жигарнинг тузилиши бузилса, у ўз вазифасини тўлиқ бажаролмай қолади, натижада жигар етишмовчилиги рўй беради.

Цирроз жуда секин ривожланади ва бошида ҳеч қандай белги бермайди. Кейин иштаҳа пасаяди, ичак фаолияти бузилади, тез толиқиш ва уйқусизлик кузатилади. Бемор дам-бадам сарғайиб (тери, кўзнинг оқ пардаси, оғиз шиллиқ қавати сарғаяди), кафтлар қизаради, шунингдек, терига юлдузсимон томирли қичишадиган тошмалар тошади.

Кейинроқ танада қоннинг тўхтаб қолиши юз беради. Унинг асосий аломатлари: қорин ҳажми катталашади (қорин бўшлиғида суюқлик йиғилиши оқибатида), бавосир, шиш ва оёқ веналарининг варикоз кенгайиши, талоқ катталашиши юз беради.

Жигар циррози бедаво (жигар кўчириб ўтказиш амалиёти бундан мустасно). Бироқ тўғри муолажа жигарни кўллаб-қувватлаб, унинг узоқроқ муддат хизмат қилишини таъминлайди (20 йил ва ундан ҳам кўпроқ вақт). Дори-дармон терапияси ва парҳез қоидаларига риоя этиш ҳамда алкогольдан воз кечиш касаллик фонини сусайтириш имконини беради.

Қуйида яллиғланиш терапияси бўйича кўрсатмаларни батафсил кўриб чиқамиз.

Аввало, дард сабабларини бартараф этинг.

Алкоголь ёки дори-дармон циррозида дастлаб препаратлар қабули ҳамда спиртли ичимликлар ичишни тўхтатинг. Танани заҳар, хилт ва алкогольдан тозалаш масаласи бўйича шифокорингиз билан маслаҳатлашинг. Касаллик бошқа заҳарловчи моддалар таъсирида юзага келган бўлса, айнан шундай йўл тутинг. Жигар циррози вирусли гепатит фонидида ривожлангани аниқланса, вирусга қарши дори-дармонлар ёрдамида касаллик қўзғатувчисини бартараф этинг.

Агар сизда иммун тизими тажовузкорлиги ортиши оқибатида аутоиммун цирроз юзага келган бўлса, иммунодепрессантлар (иммунитетни босувчи)дан фойдаланишга тўғри келади.

Циррозда оқсил етишмовчилиги юз берса, диетолог билан маслаҳатлашиб, парҳезнинг оптимал вариантини танланг.

Парҳезга қатъий риоя қилинг

Яхши биласиз, цирроз беморларига спиртли ичимликлар ман этилади. Шунингдек, газли ичимликлар, ёғли, қовурилган, аччиқ таомлар, дудланган маҳсулотлар, колбасаларнинг барча турлари, консервалар истеъмоли ҳам тавсия қилинмайди. Таомномадан кўзикаринлар, саримсоқпиез, помидор, помидор шарбати ва шоколадни ҳам чиқариб ташланг.

Сабзавотли шўрвалар, бўтқалар, қайнатиб пиширилган ёғсиз гўштлар, ёғсиз сут маҳсулотлари (творог в.б.), қотирилган нон, яшил олмалар ва бошқаларга рухсат бор.

Касаллик аломатларини йўқотиш ҳамда асоратларнинг олдини олиш учун сабзавот ва меваларда мўл антиоксидантлардан қабул қилиш жуда муҳим.



Халқ табобатидан фойдаланинг

Жигар функциясини қўллаб-қувватлаш учун терапиянинг хавфсиз усуллари, масалан, ноанъанавий тиббиётдан фойдаланинг. Мисол учун, бу нафас машқлари ва табиий тошларни қўллаш бўлиши ҳам мумкин. Эҳтимол, доривор ўтлар асосида тайёрланган дамламалар ҳамда психологлар тавсияси бўлар. Масалан, баъзан чой ўрнига наъматак меваси ёки икки уяли қичитқи ўт барги, сачратқи пўстлоғи ёхуд қизилпойча гиёҳидан қайнатиб ичинг.

Сафро оқимини яхшилаёмиз

Менга сафро ажралишини меъёрга соладиган дори-дармонлар ёзиб беришди. Айтинг-чи, ўт пуфағи ишини қандай халқона усуллар билан яхшилаш мумкин?

**Маъмуржон Ниёзов,
Хоразм вилояти**

Давони бошлашдан аввал сафронинг тўпланиб қолиш сабаблари турлича эканини билиб олишингиз лозим: дискинезия ва ўт йўлларининг қисилиши, яллиғланиш, ўт ажралиш йўлида ўсма ёки полип бўлиши.

Сафро оқими бузилишига камҳаракат турмуш тарзи ва ортиқча вазн, белни қисиб турадиган корсет ёки камар тақиб юриш, доимий кўп ейиш, гинекологик хасталиклар, ошқозоннинг касалланиши, ўн икки бармоқ ва йўғон ичак оғриқлари ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Касалликни енгиш учун нафақат сафро оқимига қарши дори-дармонларни қабул қилиш, балки муаммони юзага келтирган бузилишларга ҳам барҳам бериш даркор. Бунинг учун тўлиқ текширувлардан ўтинг, қоннинг биокимёвий таҳлилини топширинг (паразитар инфекция бор-йўқлигини аниқлаш ҳам муҳим), УТТ қилдириг.

Халқ табобатидан сафро ҳайдовчи ва яллиғланишга қарши дориворлардан фойдаланиш мумкин: момақаймоқ, маккажўхори попуғи, қалампирмунчоқ, итшумурт пўстлоғи, шувоқ, бўзоч ва ҳоказо.

Ошқозон томонидан қарши кўрсатма бўлганида сафро ҳайдашга туртки берувчи шарбат ичинг. Ҳар куни ярим стакандан лимон ва грейпфурт (апельсинга ўхшаш дарахт меваси) шарбати аралашмасидан истеъмол қилинг, унга 2-3 ош қошиқ тоза сув қўшишни унутманг.

Салат ҳамда иссиқ таомларга майонез ва маргарин ўрнига зайтун ёғи қўшинг, булар жигар ва ўт қопини тозалайди.

Жигарни уй шароитида ҳам поклаш мумкин, бу ҳақда тегишли бобда ўқийсиз. Лекин шу ўринда бир муҳим маълумотни ёдда тутинг, агар ўт қопи ёки жигар йўлида ўт тоши сингари ёт нарсалар бўлса, ҳар қандай кучли сафро ҳайдовчи восита ўт йўлларида кучли хуружли оғриқни пайдо қилади. Шунинг учун ҳам даставвал ташхислаш муҳим (қорин бўшлиғи аъзолари УТТси). Тошлар йўқ бўлсагина, тозалаш усулларида фойдаланиш мумкин.

Жигар учун гиподинамия жуда зарарлиги боис кўпроқ ҳаракатда бўлинг. Кунига ҳеч бўлмаганда 30 дақиқа пиё-

да юринг, уйга лифтда кўтарилишдан воз кечинг. Шундай оддий хатти-ҳаракатлар ҳамда енгил жисмоний машқлар қорин бўшлиғи мушакларини мустаҳкамлаб, сафро ажралишини яхшилайд.

Жигар, ўт қопи ҳамда ўт йўлларида қон айланиши ва моддалар алмашинувини тезлаштириш учун турли уқалаш (массаж) усулларини қўлланг. Ушбу мақсадда ўнг биқинни шунчаки силаш (қўл ёки сочиқ ёрдамида) ёки душ ёрдамида гидромассаж ўтказиш лозим.

Таом тайёрлашда кўпроқ сабзавот ва меваларга мурожаат қилинг. Ҳар куни эрталаб бир стакан ишқорли минерал сув ичинг. Сафро туриб қолганда таомномангиздан ёғли, қовурилган, ўткир, консерваланган маҳсулотларни чиқариб ташланг, шунингдек, серёғ шўрвалар, зираворлар, ёпилган нонларни ҳам чекланг.

Жигар трансплантацияси

«Менга жигар трансплантацияси бўйича қисқача маълумот берсангиз. Қандай ҳолатларда бу операцияни ўтказишга кўрсатма бериладую, қай вазиятларда тақиқланади?»

Мунаввар, Бухоро вилояти

Ортотопик жигар трансплантацияси – мураккаб ва қimmat турувчи муолажа. Шифокорлар жигарни тирик донор ёки жигари соғлом ўлган кишидан кўчириб ўтказишлари мумкин.

Тирик қариндошидан кўчириб ўтказилган жигар тезроқ битиб кетади.

Тирик жигар донори беморнинг қариндоши бўлиши мумкин. Бунда қон гуруҳи жигарни қабул қилиб олаётган беморниқига мос келиши даркор.

Шифокорларнинг таъкидлашича, қариндошлардан жигар кўчириб ўтказиш – масаланинг жуда ўринли ечими. Одатда сифатли без жуда тез битади. Бундан ташқари,

шифокорлар операцияга яхшироқ тайёрланиш имкониятига эга бўлишади.

Донор аъзосини кўчириб ўтказишдан олдин ҳар томонлама текширувлардан ўтиши зарур. Шундан кейин шифокорлар операция қилиш ҳақида бир тўхтамга келишади. Ташхислаш вақтида қон гуруҳи, донорнинг бемор билан тўқималари мос келиши ва ҳоказолар аниқланади. Шунингдек, одамнинг бўйи ва тана вазни ҳам муҳим. Бундан ташқари, жигар донорлигига рухсат беришдан аввал руҳий ҳолат ҳам текширилади.

Трансплантацияга кўрсатма

Шифокорлар аъзо донорлигида қуйидаги кўрсатмаларни ажратишади:

Жигар циррози.

Циррозда жигар кўчириб ўтказишга эҳтиёж ортади. Касалликнинг кечки босқичларида жигар етишмовчилиги эҳтимоли кучаяди. Бу аъзо функцияларининг камайишига олиб келиши мумкин. Шунда бемор хушидан кетади, унда нафас олиш, қон айланиши бузилади.

Кўпинча трансплантацияга кечки босқичларда цирроз ташхиси қўйилган беморлар эҳтиёж сезишади.

Вирусли гепатит. Гепатит С ва касалликнинг бошқа шаклларида, гепатит А дан ташқари, жигарни кўчириб ўтказишга тўғри келиши мумкин.

Ўткир кечаётган жигар етишмовчилиги. Тана кучли заҳарлангач жигар тўқималари шикастланиши оқибатида аъзонинг бир ёки бир нечта функцияси ишдан чиқади.

Сафро ажралиш йўллари ривожланишидаги патологиялар.

Жигар ўсмаси. Саратонда трансплантация ўсма жигарда жойлашгандагина ўтказилади. Кўплаб метастазларда (патологик жараённинг иккиламчи ўчоғи), бошқа аъзоларга тарқалганда операция қилинмайди. Бундан

ташқари, жигар тўқималарида кўп сонли кисталар шакланганда ҳам трансплантация талаб этилади.

Гемохроматоз – ирсий патология бўлиб, бунда без метаболизми бузилади.

Кистозли фиброз – генетик касаллик саналиб, бунда жигар ва бошқа безларда тизимли шикастланиш юз беради.

Гепатоцеребрал дистрофия – бу мис алмашинувининг туғма бузилиши бўлиб, унинг оқибатида марказий нерв тизими ва бошқа аъзолар (жумладан, жигар) зарарланади.

Юқорида санаб ўтилган касалликлар ниҳоятда хавфли. Негаки жигар тўқималарида чандиқлар пайдо бўлишига олиб келади. Бунинг оқибатида аъзо функцияларида тиклаб бўлмас ўзгаришлар кузатилади.

Жарроҳлик аралашуви гепатит ёки циррознинг оғир ҳолатларида зарур: чунки бунда бемор ҳаёти хавф остида қолади. Шунда без ҳолати жуда тез ёмонлашади ва шифокорлар бу жараённи тўхтата олишмайди. Бемор ҳаёт сифати пасайганда ва у мустақил равишда ўзига-ўзи хизмат кўрсата олмай қолганда жигар кўчириб ўтказишга кўрсатма берилади.

Жигарни кўчириб ўтказиш қачон тақиқланади?

Жигар трансплантацияси қуйидаги касаллик ва ҳолатларда тақиқланади:

- юқумли касалликлар (сил, суяк тўқимаси яллиғланиши ва ҳоказо) фаол ривожланган бўлса;
- юрак, ўпка ва бошқа аъзоларнинг оғир хасталиклариди;
- хавфли ўсмалар метастаз берганда;
- бош мия жароҳати ёки касалликларида;
- бирор сабабга кўра бутун умри давомида дори қабул қилолмайдиган беморлар;
- мунтазам чекадиган, спиртли ичимлик ёки гиёҳванд моддалар қабул қиладиган кишиларга.

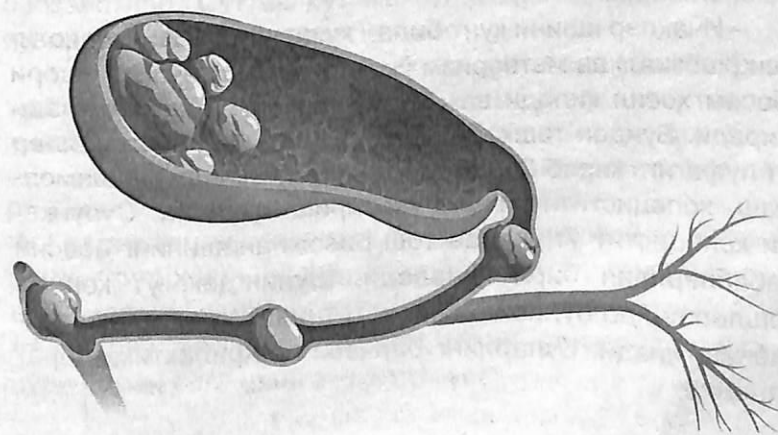
ТОШЛАР ҚАНДАЙ ПАЙДО БЎЛАДИ?

Ўт қопимдан тош топишди. Ахир мен тўғри овқатланишга ҳаракат қилганман, яна кўп юрардим ҳам. Очиғи, тошлар қаердан пайдо бўлиб қолганига ҳайронман?!

**Гулбаҳор,
Андижон вилояти**

Ўт пуфаги жигар билан ёнма-ён жойлашган ва у ичида сафроси бор унчалик катта бўлмаган идишга ўхшайди. Сафро тўхтовсиз жигар томонидан ишлаб чиқарилади ва ўт қолида тўпланиб, овқат қабулидан сўнг ўн икки бармоқ ичакка ташланади.

Ўт (сафро) жуда катта миқдордаги холестеринга эга. Унинг ўт қолида узоқ туриб қолиши холестериннинг чўкиндига айланишига сабаб бўлади. Бу эса микроскопик тош ҳосилига олиб келади (ўт қолидаги «қум» тўдаси). Вақт ўтган сари улар бир-бири билан қоришиб, йирик тошларга айланади (конкрементлар).



Тош пайдо бўлмаслиги учун нима қилиш керак?

– Таомномангизни назорат қилинг. Таомда углевод кўп бўлмаслиги керак (ортиқча вазн ва диабет кўп ҳолларда ўт-тош хасталиги билан бирга келади), шунингдек, ҳайвон ёғи ҳамда холестеринга бой маҳсулотлар (сариеғ, ёғли гўштлар, жигар, тухум в.б.) ҳам чегаралангани маъқул. Шуни ҳисобга олингки, тановуллар ўртасидаги танаффус ўт пуфаги қисқаришини сусайтиришга олиб келади.

– Стресслар ҳам жигарда холестериннинг юқори даражада ишлаб чиқарилишига сабаб бўлади. Бу эса сафронинг туриб қолиши ҳамда тош ҳосил қилинишига туртки дегани. Оилада, ишда асабийлашадиган вазият яратманг, ишни шундай тақсимлангки, асабларингиз зўриқиб қолмасин. Муаммолардан чалғишни ўрганг, релакция (ўзингизни бўш қўйиш) техникасини қўлланг.

– Танада гормонал издан чиқиш рўй беришига йўл қўйманг. Кетма-кет ҳомиладорликлар, абортлар, контрацептик усулларни узоқ қўллаш ва гинекологик касалликлар кўпинча қорин бўшлиғи аъзоларида асорат қолдиришини ҳисобга олинг.

– Ичаклар ишини қунт билан кузатинг. Баъзан ич қотиши (қабзият) ва метеоризм ўн икки бармоқ ичакда юқори босим ҳосил қилади ва сафро ажралишини қийинлаштиради. Бундан ташқари, ичакдаги патоген бактериялар ўт пуфагига кириб бориб, унинг шиллиқ қаватида шамоллаш, холециститни юзага келтириши мумкин. Сурункали холецистит ўт қопида тош ривожланишининг асосий сабабларидан бири саналади. Шунингдек, ўт қопида тошлар пайдо бўлиши холециститнинг ўзини ҳам мураккаблаштиради. Буларнинг барчаси профилактика чораларидир.

Ўт пуфақда тош бўлса, нима қилиш керак?

УТТ ёрдамида тош ҳажми, унинг қаерда тургани, ўт пуфаги ҳолати ҳақида маълумот олиш мумкин. Масалан, холецистит ривожланаётган бўлса, ўт пуфаги деворларининг қалинлашгани кўринади. Агар холестерин тошлари унчалик катта бўлмаса, уларни мутахассис маслаҳатига кўра халқона усуллар ёки махсус дори-дармонлар билан эритиб тушириш мумкин.

– Кун давомида 4-5 маҳал ўрмон қизил четан (рябина) мевасидан бир ҳовуч тановул қилинг.

– Қарағай барглари қайнатмасидан ичинг: 1 ош қошиқ қуриган барглар устидан қайноқ сув қуйиб, паст оловда 15 – 20 дақиқа қайнатинг. Кейин уни бир соат тиндириг ва сузгичдан ўтказинг. Қайнатмани эрталаб ва кечқурун овқатдан ярим соат олдин қабул қилинг.

– Тузланган қарам шарбатини овқатдан ярим соат олдин кунига 3 маҳал ярим стакандан ичинг.

– Таомномага танадан ортиқча холестеринни чиқариб ташлашга хизмат қиладиган маҳсулотларни киритинг: гречиха ва сули бўтқалари, мевалар ҳамда барг шаклидаги сабзавотлар. Сут ва сут маҳсулотлари ҳамда минерал сувларга кўпроқ мурожаат қилинг.

Касалликнинг эрта босқичларида сизга тошчаларни экстракорпорал литотрипс йўли билан майдалаш тавсия этилади. У кучли босим остида таъсир қилишга асосланган. Тош майда қисмларга бўлинади, кейинчалик эса дори-дармонлар ёрдамида эритиб юборилади.

Катта ҳажмли тошларда, ўт қопи деворлари яллиғланганда, жигарнинг тез-тез оғриқ берувчи хуружларида, ўт-тош касалликлари асорати ривожланганда ўт халтасини жарроҳлик амалиёти орқали, яъни холецистоэктомия йўли билан бартараф этиш мумкин.

ЖИГАРГА ФОЙДАЛИ МИНЕРАЛ СУВЛАР

Дугонам сафро ажралишини минерал сувлар ёрдамида яхшилаганини айтди. Улар қай тарзда қабул қилиниши керак ва қайсилари фойдалироқ?

У.Рустамова,
Наманган вилояти

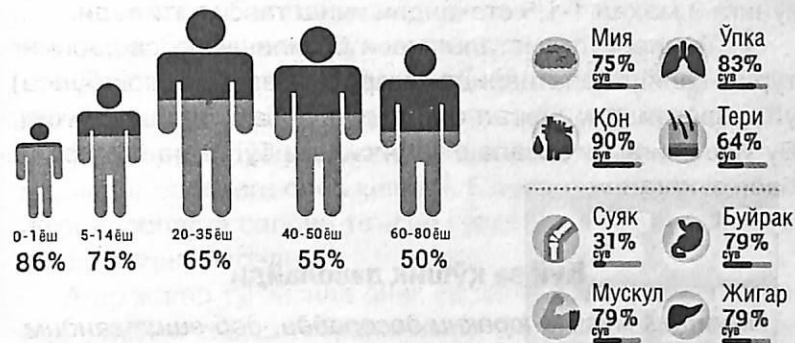
Минерал сувлар жигар иши ҳамда сафро ажралишига кучли таъсир қилади. Сафро ишлаб чиқарилишини кучайтиради, таркибини яхшилайти, уни суюқлаштириб, жигарда моддалар алмашинувини жадаллаштиради ҳамда ҳимоя функциясини оширади.

Бундан ташқари, минерал сувлар кўпик рефлексини чақиради, у ўт қопи қисқарганида юзага келади ҳамда сафро ажратадиган йўллар фаоллигини оширишда иштирок этади. У сафронинг ичакка яхшироқ ўтишини таъминлайди.

Мазкур жараёнларнинг барчаси ўт қопидаги чўкмалар ҳамда шамоллаш ҳолатларини бартараф этиш учун қулай шароитдир. Натижада яллиғланишни чақирувчи маҳсулотлар ва холестерин кристалларини чиқариб ташлаш имконияти туғилади. Чунки улар ўт қопига тўпланиб, тошларни ҳосил қилади.

Минерал сувлар ёрдамида даволаш юқумли гепатитларда фойдали бўлиши мумкин. Бундай ҳолатларда сувнинг кам ёки ўрта минераллаштирилганини ичиш лозим. Сув таркибида гидрокарбонат ионлари, сульфат хлор, натрий ва кальций бўлгани яхши. Уларни 38 – 45 даражада илитиш, ҳар куни овқатдан олдин кунига 3 маҳал 1-1,5 стакандан қабул қилиш керак.

ИНСОН ОРГАЗМИДА СУВ МИҚДОРИ



Сурункали ўт қопи ва ўт йўллари касалликларида, ўт-тош хасталиги профилактикасида минерал сувларни босқичма-босқич ичиш курслари ўтказилади. Бу янги тошлар пайдо бўлишининг олдини олади, ўт қопи ва ўт йўлларидаги яллиғланиш жараёнларини камайтиради.

Сурункали инфекцион холецистит ва ўт-тош хасталиги ҳам айнан шундай сувлар билан даволанади. Жигарнинг вирусли касалликларида ҳам кам ва ўрта минераллаштирилган, ионли сульфат, гидрокарбонат, хлор, натрий, кальций ва яллиғланишга қарши таъсир этувчи сувлардан фойдаланилади. Улар ҳам 38 – 45 даражагача илитилиб, кунига 3 маҳал 1-1,5 стакандан қабул қилинади. Сафрода яллиғлантирувчи маҳсулотлар кўпайганда уларни бартараф этиш учун сув миқдорини 2 стаканга ошириш мумкин. Лекин бундай вазиятда сувни 30 – 40 дақиқа мобайнида 2-3 га бўлиб ичинг.

Ўт йўлларида перистальтикани кучайтириш ва сафронинг ичакка тушишини яхшилаш учун ўрта ва юқори минераллашган сувлардан фойдаланилади. Улар ион сульфат, хлор, натрий ва магнийлаштирилган бўлиши лозим. Бу турдаги сувлар илитилмайди, улар хона ҳароратида

бўлиши мумкин. Борди-ю, иситиш талаб этилса, 35 даражагача илитиш лозим, зинҳор ундан ортиқ эмас. Уларни кунига 3 маҳал 1-1,5 стакандан ичиш тавсия этилади.

Ўт йўллари перистальтикаси бузилиши ва сафронинг туриб қолиш ҳолатларида (агар тошлар кичикроқ бўлса) уй шароитида минерал сув билан тюбаж қилиш мумкин. Бу усул жигарни тозалаш тўғрисидаги бўлимда батафсил баён этилган.

Куй ва қўшиқ даволайди

Мумтоз мусиқа юракни даволайди, деб эшитгандим. Айтинг-чи, у жигарга ҳам таъсир қилишга қодирми?

**И.Алматова,
Қибрай тумани**

Мусиқа терапияси жуда кўп хасталикларда қўлланилади. Мусиқа ҳаммасидан ҳам кўпроқ юракка таъсир қилиши рост. Терапиянинг бу усули руҳий ва асабий бузилишларни бартараф этишда жуда яхши ёрдам беради. Гарчи камроқ даражада бўлса-да, жигар ва ўт ажратиш тизимида ҳам таъсир қилади.

Тўғри, у ёки бу композицияни эшитиш парҳез ва дори-дармонларнинг ўрнини босолмайди, аммо анъанавий тиббиётга яхши қўшимча бўлиб хизмат қилади.

Хўш, жигарга қайси мусиқа асбоби кўпроқ «ёқади»? Бу аъзо ёғоч пуфлама мусиқа асбобида чалинадиган куйлардан ижобий таъсирланади: габой, кларнет.

Цимбала номли мусиқа асбоби эса жигар ва ўт қошиқини меъёрга солади. Шу мусиқа асбобларида чалинган куйларни топиб, ҳар куни 2-3 марта бир неча дақиқадан тингланг: узоқ сеансга ҳожат йўқ. Товушлар таъсирига кўниккунча кулоқ солиш вақтини чегаралаб туринг. Агар сиз мусиқатерапия сеансини узоқроқ эшитишни истасангиз,

яхшиси, Моцарт асарларини тингланг. Улар бутун тана аъзолари, шу жумладан, жигарга ҳам аъло даражада таъсир кўрсатади. Эҳтимол, сизга ўз овозингизда қўшиқ куйлаш ёқар, бу ҳам озми-кўпми даволаш хусусиятига эга.

Нафасни кучайтирмай туриб қўшиқ айтиб бўлмайди. Қўшиқ куйлаш вақтидаги тўғри нафас олиш ва ички аъзоларнинг тебраниши танадаги барча захира имкониятларининг ошишига олиб келади. Бундан ташқари, куйлаш ички аъзоларга салбий таъсир кўрсатувчи стрессни йўқотишга ёрдам беради.

Агар жигар тўғрисида аниқ ва дангал гапирадиган бўлсак, муайян товуш тебранишлари ўнг қовурға остида қон айланишини фаоллаштириб, уни ички томондан «массаж» қилади. Айниқса, бунда «ш-ш-ш» товушини кўпроқ қўллаш анча самара беради.

Кафтингизни ўнг биқинга қўйинг, бутун диққат-этиборни ана шу соҳага қаратинг. Чуқур нафас олинг, нафас чиқаришда «ш» товушини иложи борича узоқроқ чўзинг. Агар ҳаво етса, бу товушдан хуштак чалишга ўтсангиз ҳам бўлади. Мабодо хуштак чалолмасангиз, шунчаки «ш-ш-ш»ни куйлашда давом этинг, лунжни эса хуштак чапаётгандек шишинг.

Мумиёнинг фойдаси нимада?

Бир пайтлар овқат ҳазм қилиш тизимимни яхшилаш мақсадида мумиё қабул қилгандим. Айтинг-чи, у фақат ошқозон ва ичакка таъсир қиладими ёки жигар муаммоларида ҳам ёрдам бера оладими?

**Дилрабо,
Сирдарё вилояти**

Мумиё ёки тоғ муми қадим замонлардан бери турли касалликларни даволашда қўллаб келинади. У ҳозирги

пайтда замонавий халқ табобатида ҳам кенг ишлатилади. Бунинг ажабланарли жойи йўқ: чунки мумиё таркибида микроэлементлар, аминокислоталар, витаминлар, эфир мойлари ҳамда бошқа фойдали моддалар мавжуд. Мумиё шамоллаш ва микробларга қарши умуммустаҳкамлаш, тиклаш ҳамда тузатиш (битувчи) таъсирига эга.

Ушбу табиий доривор сифатини аниқлаш учун уни икки бармоқ орасига олиб юмшатинг. Яхши мумиё бундай ҳолатда тез юмшайди, сифатсизи эса қаттиқлигича тураверади.

Агар сиз мумиё ёрдамида ичак яралари ёки бошқа ҳазм қилиш аъзолари хасталигини даволамоқчи бўлсангиз, уни одатдагидек истеъмол қилинг. Ундан жигарни даволашда ҳам фойдалансангиз бўлади. Мумиёни эрталаб ва кечқурун ухлашдан олдин (иложи борича оч қоринга) 25 – 28 кун (1 даволаш курси) давомида ичиш лозим. Касаллик ўтказиб юборилган ҳолларда такрорий қўллаш биринчидан ўн кун ўтиб амалга оширилади.

Мумиёнинг бир марталик миқдори тана вазнига боғлиқ. Агар оғирлигингиз 70 кг.гача бўлса – 0,2 г, 80 кг.гача – 0,3 г, 90 кг.гача – 0,3-0,4 г ва 90 кг.дан ортиғи – 0,4-0,5 граммдан қабул қилинади.

Мумиёни сутга 1 га 20 нисбатида аралаштиринг (яъни 1 ҳисса мумиёга 20 ҳисса сут тўғри келиши керак). Уни сувга ҳам аралаштириш, озроқ асал ёки шарбат (узум, бодринг ва бошқалар) қўшиш мумкин.

Халқ табобати яна қандай мумиёли рецептларни таклиф этади?

– Жароҳатларда, масалан, жигар шикастланишида 1 г мумиё ярим литр қайноқ сувга аралаштирилади. У 1 ош қошиқдан кунига 3 маҳал овқатланишдан ҳар ярим соат

олдин қабул қилинади. Агар ярим соатдан кейин қайнатиб пиширилган лавлагидан салат есангиз, самараси янада яхши бўлади. 10 кунлик шу тарздаги муолажадан сўнг 3 кунлик танаффус қилинг. Бутун курс учун сизга 10 г мумиё керак бўлади.

– Агар ўт қопингизда унча катта бўлмаган тошлар аниқланса, 1 литр сувда 1 г мумиёни эритинг ва кунига уч маҳал овқатланишдан ярим соат олдин 100 мл.дан ичинг. Даволаш курси – 10 кун, кейин беш кунлик танаффус. Бутун курс учун сизга 12 г мумиё керак бўлади.

– Жигарнинг заҳарланиши ва бошқа шикастланишларида тез тиклаш зарурияти туғилса, мумиё алой шарбати билан бирга ичилади. Алойнинг энг йўғон баргини кесиб, ҳеч бўлмаганда бир неча кунга совиткичга қўйинг (идеал вариант 7 – 14 кун). Сўнг бир неча қават дока ёрдамида барг шарбатини сиқиб олинг. 5 г мумиёни 150 г алой шарбатига аралаштиринг. Нонуштага қадар ва тунда 1 чой қошиқдан (сув билан бирга) 2 ҳафта ичасиз. Шундан кейин даволаш курсини такрорлайсиз.

Рецептларнинг қайси бирини танлашингиздан қатъи назар, ёдингизда бўлсин, мумиёни зинҳор спиртли ичимликлар билан қабул қилмаслик даркор. Шунингдек, турли қайла, зираворлар, ёғли ва қовурилган таомлар истеъмолини ҳам чеклаш зарур. Бу пайтда енгилгина сут ва кўкатли парҳезларни қўллаган маъқул.

ЗУЛУК БИЛАН ДАВОЛАШ

Менга жигаримни даволаш учун гирудотерапияни тавсия қилишди. Зулук қайси соҳаларда қўлланилади? Бу даволаш турига олдиндан тайёрланиш керакми?

**Қаҳрамон Қулбобоев,
Тошкент вилояти**



Гирудотерапия, яъни зулуклар билан даволаш тиббиётга уч минг йилдан буён маълум. Хўш, бу усулнинг самарадорлиги нимада? Аслида зулук чаққанда сўлақларидан танага ўзига хос фермент – гирудин тушиб, у қон айланиши ва маҳаллий иммунитетни фаоллаштиришга хизмат қилади. Ял-

лиғланишларга қаршилик кўрсатиб, тананинг ўзини-ўзи тиклаш жараёнларини осонлаштиради.

Жигарни даволаш учун сизга гирудотерапия тавсия этилганини ёзибсиз. Келинг, жигар билан боғлиқ касалликларда ушбу муолажанинг ўзига хос жиҳатларини тушуниб олайлик (масалан, сурункали гепатит ҳамда жигар циррозида). Терапия курси давомида риоя қилиш керак бўлган қоидалар ҳақида ҳам сўз юритамиз.

– Даволаш курсининг узоқ чўзилишига тайёр туринг. Муолажа ҳафтада 2-3 марта ўтказилади, кейин ҳафтада 1 марта 12 мартагача «қўшимча» киритилади.

– Шу вақт мобайнида таомномангизда темирга бой маҳсулотлар (мол гўшти, қизил балиқ ва бошқалар) ҳамда унинг сўрилишини яхшилаш учун витаминлар (мевалар, сабзавотлар) бўлиши лозим. Акс ҳолда теридаги микрожароҳатлар ва қон йўқотиш темир танқислиги анемиясига олиб келиши мумкин.

– Гирудотерапияни тубаж ёки жигарни майин тозалаш, фитотерапия, даволовчи жисмоний тарбия билан бирга олиб бориш фойдали.

– Муолажа сеанси ўтказилаётганда ванна қабул қилманг, совун, парфюмерия, косметика ва ҳид чиқарадиган бошқа воситалардан фойдаланманг: алкоголь қабулини тўхтатинг. Бундан ташқари, уйда тозалаш воситаларидан фойдаланмай туринг. Шунингдек, боғда, гаражда ишлаш ҳам ман этилади. Чунки зулуклар терида мустақам ўрнашиб қоладиган турли техник моддалар ҳидига жуда таъсирчан бўлади.

– Чекишни ҳам ташлаганингиз маъқул. Ҳеч бўлмаганда муолажани ўтказишга 3-4 соат қолганда тўхтатиш шарт.

Ўзи гирудотерапия сеанси қандай ўтказилади ва зулуклар қаерга қўйилади?

Аввалига тери спирт, кейин эса сув билан яхшилаб тозалаб олинади. Зулук пробиркага боши билан жойлаштирилиб, очиқ тешигидан тегишли нуқтага қўйилади. Сўнгра у қўйилган «жой»га стерилланган бинт босиш лозим.

Гирудотерапевт зулукни қайси соҳаларга қўйиши лозим?

Жигар хасталанганда, асосий эътибор «жигар ҳудуди» деб номланган 5 та нуқтага қаратилади – бу жигар атрофи ҳамда қовурға ости. Шунингдек, 2 та ўрта чизиққа ҳамда

бел-кўкрак қисмидаги 8 нуқтага (улар 7 – 10-кўкрак умурт-қаси ўрта чизигида жойлашган) таъсир қилинади.

ДАВОЛОВЧИ ТАҚИНЧОҚЛАР

Мен табиий тошлардан ясалган тақинчоқларга жуда қизиқаман. Уйимда уларнинг ҳар хилидан бор. Синглимининг айтишича, ушбу бисотимдаги тошлар билан барча касалликларни даволаш мумкин экан. Керакли минерал тошни хаста аъзога қўйиш кифоя эмиш. Шу ростми, айнан жигар қандай тошларни ёқтиради?

**Мафтуна Раимқулова,
Оҳангарон тумани**

Табиий тошлар ва улардан ясалган тақинчоқлар кўпгина хасталикларни даволашда яхши кўмакчи бўлиши мумкин. Лекин даволашда фақат унинг кучига таяниб қолмаслик керак. Минераллар хоссаси бошқа даволаш усуллари ўрнини босолмайди, уларни шунчаки тўлдирди, холос.

Хўш, қайси тошлар жигар касалликларини даволашга ёрдам беради? Келинг, уларнинг ҳар бирини алоҳида кўриб чиқамиз.

Аквамарин (яшил-ҳаворанг қимматбаҳо минерал тош) ошқозон-ичак йўли, жигар, буйраклар, талоққа самарали таъсир кўрсатади. Бу тошдан ясалган безак тановулдан кейинги оғирликни олиб, ошқозон ва жигардаги оғриқни енгиллаштиради ҳамда тана ҳимоя кучларини мустаҳкамлайди. Шу билан бирга, тери касалликлари ва аллергия таъсирчанликда ёрдам беради.

Олмос танани, биринчи ўринда ичак ва жигарни тозалайди. Яна у одамга дадиллик бериб, ўз кучига нис-

батан ишонч ҳосил қилади, стресс ва кўрқувга қарши чидамликни оширади. Чунки кўрқув ва стресслар жигар ва қорин бўшлиғи аъзолари ҳолатига салбий таъсир кўрсатади.

Аметист (бинафша ранг қимматбаҳо тош) жигарга тана аъзоларининг заҳарланишини бартараф этишга ёрдам беради, яллиғланиш жараёнларини енгиллаштиради, руҳий ҳолатни мувозанатга солиб, ғалаён кўтарган ҳисларни босади. Маълумки, ўта ҳиссиётга берилиш ҳам ички аъзолар фаолиятини бузади.

Гематит қон оқишини тўхтатади, жароҳатларни тез битиради, асосан қон хасталикларида фойдали. Бу унсур қонни тозаловчи ва янгиловчи аъзолардаги юктамаларни ўзига олишга қодир, шунингдек, жигар, буйрак ва талоққа самарали таъсир қилади.

Марварид ёшлик ва гўзаллик умрини узайтиради, иммун тизимини мустаҳкамлаб, жигарда табиий қон тозалаш жараёнини меъёрга солади. Марварид яна яллиғланиш ва микробларга қарши туриш, қонни тиклаш хусусиятларига эга. Бундан ташқари, асабни тинчлантириб, руҳий мувозанатни қайтаради ва тана саломатлиги учун ғоятда муҳим бўлган хотиржамликни бахш этади.

Маржон қон ҳужайраларини янгилаш ҳамда унинг таркибини яхшилаши билан фойдали. У талоқ ва жигар ишини кучайтиради.

Ойтош (ним шаффоф, яшил товланадиган минерал) жигар ва ўт йўллари даволайди, бу аъзолар учун ҳалокатли бўлган қаҳр-ғазаб ҳамда руҳий зўриқишларни ўзига олади.

Родонит жигарни кучайтиради ва даволайди, иммун тизимини мустаҳкамлайди. У, айниқса, бошдан ўтказилган

касалликлар ва жарроҳлик амалиётларидан кейин жуда фойдали. Керак бўлса, «тажовузкор» дори-дармонлар қабули туфайли бузилган соғлиқни ва тўқималарни тиклайди. Мусбат қувватни ошириб, ҳаётга нисбатан муҳаббат уйғотади.

Топаз (қимматбаҳо ялтироқ тош) жигар, ўт қопи ва талоқни касалликлардан ҳимоялайди. Танадаги турли-туман стресслар туфайли юзага келган захар ва хилтларни чиқариб юборишга кўмаклашади.

Хризолит (олтинсимон яшил рангли қимматбаҳо тош) овқат ҳазми, ошқозон-ичак йўли ва у билан боғлиқ аъзолар ишини яхшилади. Ошқозон ости бези, жигар, ўт қопи фаолиятини йўлга солади. Қонни тозалайди.

Чароит қонни тозалаб, яллиғланиш жараёнларини бартараф этади, хотиржамлик бағишлайди, юрак, жигар, буйрак ишига яхши таъсир кўрсатади.

Жигар ва ўт қопи хасталикларини даволашда қуйидаги тошлардан ясалган тақинчоқларни тақиш мумкин: феруза, сумбул, тоғ биллури, ёқут, зумрад, ложувард, сапфир (зангори ёки кўкиш ёқут), қаҳрабо ва шу кабилар. Улар моддалар алмашинувини меъёрга солиб, асоратлар хавфини пасайтиради ва касалликнинг сурункали турга ўтишига йўл бермайди.

Ёдингизда бўлсин, муолажа учун тош танлашда жуда эътиборли бўлинг, ахир у сиздаги касалликни «ўзига олади». Тошни тозалаш ва ундан кейинчалик яна фойдаланиш учун уни ойда бир марта икки кун туз солинган идишда сақланг (иложи борича денгиз тузи бўлсин). Кейин бир неча соатга қувват олиши учун қуёш тобига қўйинг.

АРОМАТЕРАПИЯ

Асаб бузилишлари, нафас йўллари ва бошқа хасталикларга даво бўладиган эфир мойларини кўрганман. Жигар ва ўт қопи касалликларини дориларга қўшимча тарзда ҳидлар билан ҳам даволаса бўладими?

Соҳибжон Қаҳҳоров,
Тошкент шахри

Хушбўй ҳидли ёғлар жигар, сафро йўллари ва ўт пуфаги (қопчаси) хасталикларини даволашда фаол қўлланилади. Аксар ҳолларда улар қабул ҳам қилинади. Бироқ сиз бу усул ҳақида шифокор билан маслаҳатлашмаган бўлсангиз, яхшиси, ёғлар аралашмасини ҳидлаш турини танланг. Бунда даво самараси овқат ҳазм қилиш тизими эмас, нафас йўллари орқали таъсир кўрсатади.

Жигар касалликларига қарши хушбўй ҳидли дорилар

* Жигар фаолиятини кучайтириш мақсадида анис эфир мойи қўлланилади: 1 томчи мой 1 ош қошиқ илиқ сутга томизилади. Ҳосил бўлган аралашмани ярим стакан илиқ сувга қўшинг. Кунига 2 маҳал овқатдан кейин қабул қиласиз.

* Жигар касалликларини даволашда арпабодиён мойи ишлатилади. У аввалдан халқ табобатида қадрланади: 2 томчи мойни 1 стакан сувга аралаштиринг ва чорак стакандан кунига 4 маҳал қабул қилинг.

* Жигарни енгил тозалашда атиргул мойи яхши қўл келади: 1 томчи мойни 1 чой қошиқ асалга томизиб, кунига 4 маҳал қабул қиласиз.

Ташқи қўллашда қўл келадиган мойлар

Ялпиз, розмарин, апельсин, бўзноч (бессмертник) мойлари ҳиди жигарни тозалашга ёрдам беради.

* аромалампа чашкасига сув куйинг ва 2-3 томчи юқорида тилга олинган мойлардан томизинг, кейин тагидан гугурт қақиб, яхши шамоллатилган хонада ҳидидан тўйиб-тўйиб нафас олинг.

* 1 томчи юқорида тилга олинган мойлардан исталганини рўзғорда ишлатиладиган ёғлардан (зайтун ёки кунгабоқар ёғи) 1 ош қошиғига аралаштиринг. Кейин у билан жигар атрофини енгил уқаланг.

Эҳтимол, сиз жигар учун фойдали бўйларнинг бир нечасини аралаштириб қўлламоқчидирсиз? Қуйида синовдан ўтган таркибларни тавсия этамиз.

* 1 томчи ялпиз мойи + 1 томчи бўзноч мойи.

* 2 томчи ялпиз мойи + 1 томчи апельсин мойи.

* 1 томчидан апельсин, бўзноч, атиргул ва ялпиз мойлари.

* 1 томчи ялпиз мойи – 1 томчи бўзноч + 2 томчи арпабодиён мойи.

* Агар сиз жигарни тиклаш ва қўллаб-қувватлаш мақсадида ҳид таратувчи медальон тақиб юрсангиз, апельсин ва ялпиз мойидан фойдаланинг (алоҳида ёки 1:1).

* Ўт-тош касаллигида ташқи қўллаш учун лаванда (бинафша гулли хушбўй, доимий яшил ўсимлик), розмарин, бўзноч, майоран мойларидан фойдаланишингиз мумкин.

Ҳидлаш учун аромалампа чашкасига қуйидаги бирикмали мойларни солиб қўйишингиз:

* 1 томчидан долчин, лаванда + розмарин мойи;

* 1 томчи розмарин + 2 томчи бўзноч мойи;

* 2 томчи лаванда + 1 томчи майоран + 1 томчи бўзноч мойи;

* 2 томчи майорана + 1 томчи розмарин + 2 томчи бўзноч мойи;

* 1 томчи долчин + 1 томчи лаванда + 2 томчи бўзноч мойи;

* Агар сиз ўт қопи тошлари терапияси учун аромамедальон тақиб юрсангиз, тоза эфир мойларидан фойдаланинг, бунда аралашмаларга асло ҳожат йўқ; 2 томчи лаванда ёки 2 томчи розмарин мойи ёки 1 томчи бўзноч мойи бўлса, кифоя.

Шахсий тажриба

Гематит тақинчоғидан даво топдим

Мен жуда оғир жарроҳлик амалиётини бошдан ўтказгач, анча вақтгача ўзимга келолмадим. Ўта лоҳас, уйқузираб юрадиган бўлдим, умуман ишполмасдим. Яқинларим бу дардманд кўринишимдан хавотирда эди. Шифокорлар эса буни қон йўқотиш билан боғлашди. Шунинг ҳисобига қон босимим тушиб, жароҳатим кеч битар, жигар ҳам ўз ишини яхши бажаролмаётганди. Бироқ дўхтирлар парҳездан бошқа тайинли тавсия беришмади. Ўзим ҳам қувватга кириш учун бирор нима қабул қилишга кўрқдим (ҳатто, табиий гиёҳли воситаларни ҳам). Кейин эса мутлақо безарар, лекин самарали восита излашда давом этдим ва, ниҳоят, топдим. Бу гематит тошидан ясалган, бўйинга тақиб юрадиган тақинчоқ эди. У жуда чиройли бўлишига қарамай, кўйлагу свитерим ичидан тақиб юрдим. Бу тош тўғридан-тўғри теримга тегиб турарди, мен секин-аста унинг даволаш таъсирини сеза бошладим. Биринчи кундан оқ қон босимим кўтарилди, қолган муаммоларим барҳам топди. Ҳар сафарги текширувда қон таҳлилларим ҳам яхшиланаверди.

Мен ўша безак тош туфайли соғлигим тикланишини ҳис эта бошладим. Гематит жигарга танадаги захарли моддаларни чиқариб ташлаши, ушбу аъзонинг ўзини тозалашга ёрдам бериб, уни қўллаб-қувватлашига амин бўлдим.

Малика Искандарова,
Термиз

УМУРТҚА – САЛОМАТЛИК КАЛИТИ

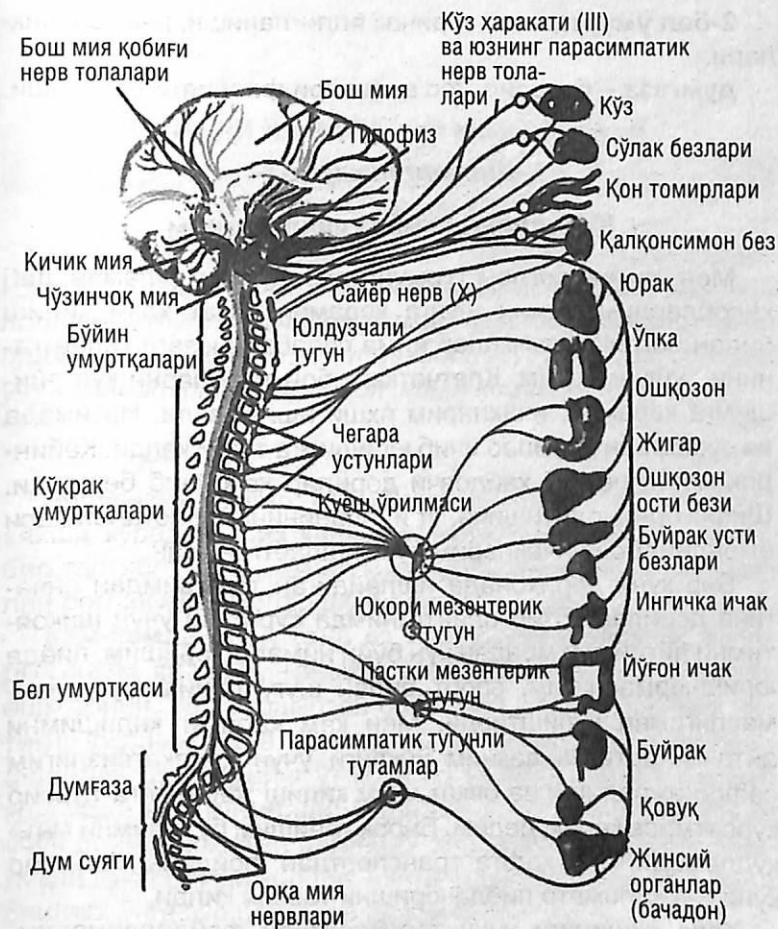
Мен елкамдаги оғриқ туфайли пальпация орқали касалликларни аниқлаб, даволайдиган (остеопат) мутахассисга қатнадим. У умуртқаларимни текшира туриб, ички аъзоларимдаги бир нечта касалликлар, жумладан, ичаклардаги сурункали холециститни хатосиз айтиб берди. Демак, уларни даволаш учун умуртқа билан шуғулланиш керак экан-да? Ёки бу шунчаки ташхис қўйишнинг ўзгача усулими?

Абдуқодир,
Фарғона вилояти

Умуртқа ҳолати ва ички аъзолар ўртасида мустаҳкам алоқа мавжуд. Гавдани нотўғри тутиш, ҳаддан ортиқ юклама, умуртқа поғоналарининг жой-жойига ўринсиз тушиши умуртқалараро дискда муаммолар юзага келиши (остеохондроз ёки чурра) ёки бузилишига, оқибатда асаб толалари қисилишига олиб келади. Марказий асаб тизимидаги аъзолар билан алоқа бузилгач, ундан келадиган сигналлар ўзгариб кетади. Натижада бош мия нотўғри ахборотлар олади, нотўғри қарорлар қабул қилади, кейин уларни аъзоларга узатишда ҳам бузилишлар рўй беради. Масалан, ошқозон шираси меъёрдан ортиқ ёки, аксинча, кам ишлаб чиқарилади, сафро йўлларидаги силлиқ мушакларда спазмлар юзага келади, ошқозон фаолияти издан чиқади. Қайси умуртқа поғонасида муаммо юзага келганига қараб, у ёки бу аъзолар азият чекади. Чунки ҳар бир умуртқа поғонасидан кетган нерв толалари аниқ аъзога боради.

Умуртқа поғоналари бузилиши ва ички аъзолар касалликлари ўртасидаги алоқани қуйида кўриб чиқамиз:

4-кўкрак умуртқаси – ўт қопидаги тошлар, гепатит, ёғларни ўзлаштиришдаги бузилишлар;



5-кўкрак умуртқаси – жигар ишидаги бузилиш, гепатит;

6-кўкрак умуртқаси – гастрит, ярали касалликлар;

7-кўкрак умуртқаси – яра касалликлари, овқат ҳазми билан боғлиқ бузилишлар;

8 ва 12-кўкрак умуртқаси – овқат ҳазми билан боғлиқ бузилишлар;

1-бел умуртқаси – чурралар, қуланж, колит, диарея;

2-бел умуртқаси – кўричак яллиғланиши, ичак санчиқлари;

думғаза – бавосир, тос аъзолари фаолияти бузилиши.

Шахсий тажриба

Касалликни пиёда юриб енгдим

Мен ўзимни соғлом турмуш тарзига риоя қиламан, деб ҳисоблардим, лекин шунга қарамай овқат ҳазм қилиш билан боғлиқ муаммолар нима сабабдан юзага келаётганини тушунмасдим. Клетчаткага бой таомларни кўп ейишимга қарамай, ичакларим яхши ишламасди. Натижада ич сурадиган дорилар ичиб юришимга тўғри келди. Кейинроқ менга пешоб ҳайдовчи дорилар ҳам ёзиб беришди. Шифокорнинг айтишича, ўт йўлларида перистальтикаси ёмонлиги боис ичакларим сууст ишлаётган экан.

Бир куни дорихонада ишлайдиган танишимдан анчагина дорилар сотиб олаётганимда сўрагани учун шикоятимни айтдим. У мендан кун бўйи нималар ейишим, пиёда юриш-юрмаслигим, спорт билан шуғулланиш-шуғулланмаслигимни суриштирди. Мен кам ҳаракат қилишимни айтдим, ортиқча вазним йўқлиги учун ҳаракатсизлигим сафро ажралиши ва овқат ҳазм қилиш жараёнига таъсир кўрсатмаса керак, дедим. Бироқ танишим бу гапимни маъқулламади, бир ҳафта транспортдан фойдаланмай, ҳар куни 3-4 километр пиёда юришни тавсия қилди.

Ҳаво яхшилиги учун транспортдан фойдаланмадим. Ҳафта охирида эса дугонам қанчалик ҳақ эканига амин бўлдим. Энди мен кераксиз дориларни ичиб юрмайман, унинг ўрнига кўпроқ ҳаракатдаман. Шу тариқа сафронинг туриб қолиши ва соғлигим билан боғлиқ муаммолардан анча «узоқлашдим».

Шоҳида Исроилова,
Оҳангарон тумани

ФОЙДАЛИ ВА ЗАРАРЛИ МАҲСУЛОТЛАР

Тўғри овқатланиш тартиби

Телевидение орқали берилган бир кўрсатувда шифокор-диетолог жигар саломатлигида нафақат маҳсулотларни тўғри танлаш, балки тўғри овқатланиш тартиби ҳам муҳимлигини таъкидлаб ўтди. Хўш, бунинг учун қандай тартибга риоя этиш керак?

Элёр,
Оҳангарон тумани

Биласизми, жигар ҳар жиҳатдан тартиб ва меъёрни «яхши кўради». Сиз қанчалик интизомга ҳамда муайян бир тартибга қатъий амал қилсангиз, жигар ва ўт қоғи билан боғлиқ муаммолар шунчалик кам бўлади.

Кам-камдан енг, тана оз миқдордаги таомни осонроқ ҳазм қилади. Тановул борасидаги меъёр нафақат ошқозонни, балки ошқозон ости беши ва жигарни ҳам ортиқча юкламадан халос этади. Шунингдек, сафро оқимини фаоллаштириб, унинг ўт қоғи ва ўт йўлларида тўпланиб қолишига йўл қўймайди. Ёдда сақланг: мечкайлик жигар учун доимий юклама дегани. У эрта ё индин бундай оғирликни кўтаролмай қолади, чунки иштаҳангиз кундан-кунга очилиб, унга зўр беришда давом этади.

Ҳар доим бир вақтда кунига 4-5 марта тановул қилинг. Тез-тез (ҳар икки соатда) овқатланиш ёки оч қолиш, яъни кунига 1-2 маҳалгина овқатланиш жигар учун зарар. Зарурий озиқлантирувчи моддалар танага доимий равишда тушиб турмоғи лозим. Ана шунда овқат ҳазм қилиш жараёнлари ҳам мунтазам ишлаб, сизни қорин бўшлиғи аъзолари иши билан боғлиқ муаммолар қийнамайди.



Кечаси овқатланманг. Охирги тановул ухлашга ётишдан 3 соат олдин бўлиши керак. Агар уйга кен келсангиз, кечки таомга энгил сабзавотли салатлар, ёғсиз қатиқ маҳсулотлари ва мевалар билан чекланинг. Ёдда сақланг, кечаси жигарингиз бутун танани тозалаш билан банд

бўлади, у зинҳор сиз еган овқатларни қайта ишлаш билан чалғиб қолмаслиги керак. Тунги тўйиб овқатланиш унинг ўз вазифасини бажаришига халақит беради. Устига устак, мабодо ўнг томонингиз билан ётсангиз, тўла ошқозон жигарни босиб қолади ва бу унинг ишига салбий таъсир кўрсатади.

Таомни тўғри кетма-кетликда тановул қилинг: жигар учун оғир таомларни энгилдан кейин энг. Масалан, дастлаб ҳам сабзавотли салатни истеъмол қилиб, кейин картошка ва гўштга ўтсангиз бўлади.

Ёдда тутинг, буғда пиширилган ёки қайнатилган таомлар фойдалироқ. Маҳсулотларни тоблаб пиширса ҳам бўлади, бироқ ҳар қанақа сафро ажралиши бузилишида қовурилган ёки грилда тайёрланадиган таомларни чеклаш зарур. Гап шундаки, бундай қайта ишланган таомлар жигар, ошқозон шиллиқ пардаси ва ичакларни таъсирлантиради.

Овқатланиш маданиятини ҳам унутманг. Овқатланиш маҳали тортишманг ва мунозарага берилманг, лўқманни югураётиб ёки шошилиб еманг. Бу сафро ажралиши ва унинг ичакларга ўтишига ёмон таъсир қилади. Шунингдек, таъсирланиш ва стресс туфайли жигарга қон қуйилиши кучайиши мумкин, натижада жараён янада зўрайиб, ўнг биқинда оғриқ юзага келади.

ШИРАХЎР ЖИГАР

Жигарни кўпинча «ширатомоқ» дейишади. Унинг учун қайси ширинликлар нисбатан фойдали?

Анора,
Самарқанд вилояти

Ҳақиқатан, жигар ҳам худди мия ва мушаклар сингари ширинликларни ёқтиради. Унинг тўғри ишлаши учун етарли миқдорда шакар зарур. Шундай экан, оқсилли-углеводсиз парҳезлар ёки углеводи паст даражадаги маҳсулотлар қабулига берилиб кетманг, акс ҳолда жигар саломатлигини хавф-хатар остида қолдирасиз.

Жигарни қандай ширинликлар билан сийлаш мумкин ва қай биридан йироқ тутган маъқул?

Қандолат маҳсулотларини харид қилмасликни маслаҳат берамиз. Уларда оқланган шакар ёки гидрогенланган ёғлар мавжуд бўлиб, жигар учун фойдали эмас. Шоколад ва ширин лимонад, консервантларга бой, иштаҳани кўзғовчи турли-туман химикатлар қўшилганлари эса жигар томонидан ёмон ўзлаштирилади.

* Жигарнинг ҳақиқий «ёқтиргани» – ҳар қандай техник ишловлардан холи табиий ширинликлар бўлиб, улар бу аъзо регуляторлари ҳисобланади. Булар ширин мевалар ва резаворлар: банан ва шафтоли, узум ҳамда қулупнай-дир. Уларни сархиллигида энг ёки шарбат тайёрлаб ичинг.

* Қишга бу мевалардан мураббо, компот, қоқилар тайёрлаб, захиралаб қўйинг: анжир, данаксиз туршак, хурмо, узум ва қора олхўрилардан қуритиб олинг. Улар ошқозон ва жигарга аллақайдаги экзотик қуритилган манго, кумкват сингари мевалардан кўра анча фойдалироқ.

* Жигарнинг яна бир сеvimли ширинликларидан бири – табиий асал ва асалчилик маҳсулотлари: асалари сути ва унинг овқати. Вақт-вақти билан жигар, ўт қопи ва ўт йўллари профилактикаси учун 2 ҳафталик соғломлаштириш курсларини ўтказинг. *Эрталаб 1 ош қошиқ асални асалари сути билан аралаштириб (пичоқ учида), тушликдан кейин 1 ош қошиқ асални 1 чой қошиқ асалари овқати билан қабул қилинг. Иложи бўлса, чойни ҳам асал билан ичинг.*

* Дўконлардаги шоколад ва конфетлар ўрнига уй шароитида қуришиб, майдаланган меваларни асал билан енг. Музқаймоқ ўрнига музлатилган мевалардан харид қилинг. Мевани блендерда асал билан аралаштиринг – қарабсизки, жигарни мустаҳкамловчи табиий шарбат тайёр.

* Ўт-тош касаллиги, ўт йўллари дискинезияси, ўткир ва сурункали холециститда (тинч фазаси, шунингдек, кўзгалган пайтида ҳам) овқатланишдан олдин ярим-бир ош қошиқдан қуйидагича аралашмаларни қабул қилинг: 600 г анжир, 250 г лимон, 5 ош қошиқ табиий асал қоришмаси. Анжир ва лимонни (пўчоғи билан, бироқ данаксиз) майдалаб (блендер ёки гўштқиймалагичда), асал қўшинг ва яхшилаб аралаштиринг.

Албатта, сабзавотлар енг!

Жигаримни даволашгач мумкин қадар кўпроқ сабзавот, айниқса, сабзи ва лавлаги ейишни тавсия қилишди. Нима учун айнан шу илдизмевалар фойдали? Бу сабзавотлардан нималар тайёрлаш мумкин?

Дониёр Комилов,
Тошкент вилояти

Боғингизда ўстирилган оддий сабзавоту илдизмеваларда жуда қимматли хусусиятлар бор. Келинг, уларнинг жигар ва ўт қопи учун фойдали томонларини кўриб чиқамиз.

1. Сабзавотлар сафро секрециясини кўзғайди ва ўт қопида тошлар пайдо бўлишининг олдини олади. Сабзи ва лавлаги худди шу хусусиятларга эга. Қовоқча ва гулкаррам ҳам бу борада улардан қолишмайди.

2. Сабзавотлар таркибидаги кўп миқдорли клетчатка сабаб ичакларни тозалайди, демак, уларни хилтлардан ҳам тозалайди. Агар сиз сабзавотларни деярли емасангиз, ичакларингиз яхши ишламайди, ундаги заҳарли моддалар жигарга тушиб, зарарлайди ва гепатитни чақиради.

3. Айрим сабзавотлар, масалан, қовоқ организмни заҳарлаган антибиотиклар ва оғир металлларни чиқариб ташлайди.

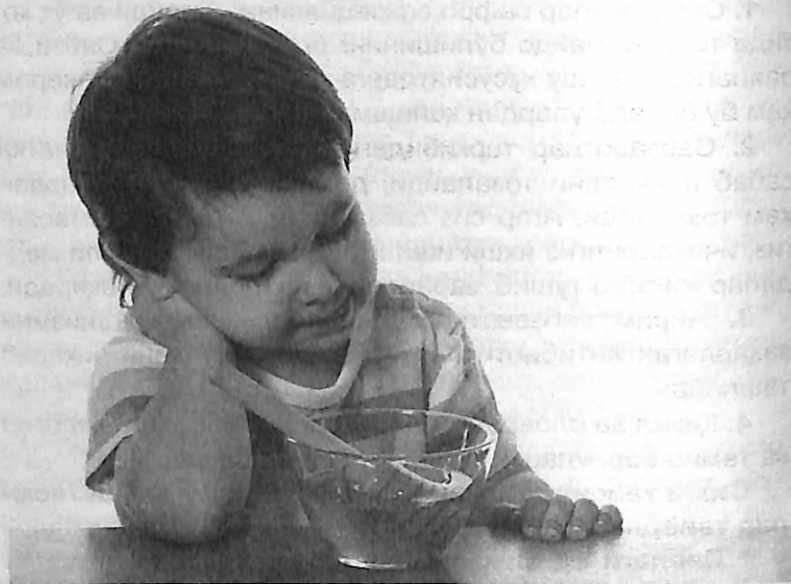
4. Қизил ва оловранг меваларда кўп миқдорда каротин ва темир бор, улар жигарда тўпланиб қолади.

Сизга тавсия этилган сабзавотлардан қандай таомлар тайёрлаш мумкин?

* **Лавлаги ва олмали салат.** Унчалик катта бўлмаган лавлагини қайнатинг (200 г), кейин уни тозалаб, йирик тишли қирғичдан чиқаринг. Сўнгра тозаланган олмани (200 г) ҳам қирғичдан ўтказинг. Лавлаги ва олмани ликопчага солиб, устидан лимон шарбати қуйинг (2 чой қошиқ ҳажмида).

* **Лавлаги ва товуқ гўшtidан салат.** 100 г товуқ гўштини унча катта бўлмаган бўлақларга бўлинг ва битта қайнатилган лавлаги ҳамда 1 та кўк олмани узун-узун қилиб парракланг. Қора олхўрини майдалаб тўгранг. Салат учун унга йогурт (3 чой қошиқ) озгина туз ва қуруқ шивит (укроп) қўшинг. Зираворларга қора олхўрилардан аралаштиринг. Идишга товуқ гўшти, олма ва лавлаги ёки уларни чуқур салат идишига солиб, аралаштиринг. Тепасига зираворлардан, ёнғоқни майдалаб сепинг (30 г).

* **Сабзи ва майиздан салат.** 1 дона сархил, хом сабзини тозалаб, майда тишли қирғичдан ўтказинг. Кейин унга 1 ош қошиқ ювилган ҳамда буғланган майизни (данаксиз) аралаштиринг. Салатга 1 ош қошиқ зайтун ёғи ҳамда зираворлар қўшиб, мазасини ростланг.



* **Сабзи билан кўк нўхат.** 1 дона қайнатилган сабзини тозалаб, тўртбурчак шаклида тўғранг. Кейин унга 1 ош қошиқ консерваланган кўк нўхат, 2 чой қошиқ апельсин шарбати, 2 чой қошиқ ўсимлик ёғи ва 1 чой қошиқ кунжутни аралаштиринг.

* **Сабзи билан асал.** Тозаланган 1 та сабзини майда тишли қирғичдан чиқаринг ва унга 2 чой қошиқ майдаланган ёнғоқни қўшинг. Ушбу таркибга 1 десерт қошиқ йогурт ва 1 десерт қошиқ асал аралаштиринг.

«Оғир таом» нима дегани?

Тиббий адабиётларда «оғир таом» деган иборани кўп учратамиз. Бу нимани англатади? Унга айнан қайси маҳсулотлар киради?

**Омонулла,
Қашқадарё вилояти**

Жигарга нисбатан қўлланиладиган «оғир таом» ибораси қуйидагиларни англатади: бундай таом ҳазм бўлиши учун жуда кўп миқдорда сафро зарур.

Мазкур туркумга қайси маҳсулотлар киради?

* Ҳар қандай қовурилган, дудланган ва маринадланган егуликлар;

* ёғли гўштлар (кўй, ўрдак, ғоз гўшти), мия ва жигар, ёғ, колбаса;

* ёғли сут-қатиқ маҳсулотлари (сариеғ, қаймоқ, сметана ва шу кабилар);

* кўзиқорин, ёнғоқ, дуккакпилар (уларда қийинчилик билан ўзлаштириладиган оқсил бор);

* пиёз, саримсоқ, ўткир зираворлар (ерқалампир, қалампир, сирка, хантал) ва қайла – соуслар;

* шолғом ва шовул, ёввойи саримсоқпиёз ва кинза, айрим ширинликлар;

* шоколад, какао ва қаҳва;

* ҳар қандай алкоголь;

* ўта шўр таом (одатда ярим тайёр маҳсулотлар ва фаст-фуд, чипс, гамбургер ва шу кабилар);

* кимёвий аралашмалар кўп қўшилган ҳар қандай маҳсулотлар (эмульгаторлар, ранг ҳамда ҳид берувчи, консервантлар ва ҳоказо) ўстиришда ўғитлардан кўп фойдаланган сабзавотлар;

* муддати ўтган маҳсулотлар.

Агар сизда моддалар алмашинуви бузилиши ҳамда жигар билан боғлиқ муаммолар кузатилса (сафро ишлаб чиқарилиши ва ажралишига оид бузилиш, жигарнинг анти-токсин фаолияти издан чиқиши), унинг ишини енгиллаштириш учун юқоридаги маҳсулотларни таомномангиздан чиқариб ташланг.

Оқсили енгил ўзлаштириладиган маҳсулотларни танланг (ёғсиз қатиқ маҳсулотлари, балиқ ва ёғсиз гўшт),

шунингдек, клетчаткага бой, витамин ва микроэлементли (сабзавот ва мевалар) егуликларга кўпроқ мурожаат қилинг.

Эсингизда бўлсин: жигар табиий ширинликларни «ёқтиради» (масалан, асални). Яна камроқ миқдорда унча аччиқ бўлмаган ва тишни қамаштирмайдиган маҳсулотлар ҳам фойдали.

Юқоридаги рўйхатдан кўрдингизки, жигарга ёғга бой таомлар унчалик ҳам маъқул эмас. Агар сиз тез-тез ёғли гўшт, сариеғ ва қаймоқ истеъмол қилиб турсангиз, билингки, жигарингиз жуда кўп миқдорда сафро ажратиб, зўриқиб ишлаяпти. Бу эса сафронинг туриб қолиши ҳамда тош пайдо бўлишига олиб келади.

Сурункали оқсил етишмовчилиги сабаб ёғ тўпланиши оқибатида жигар дистрофияси (жигар гепатози) ривожланиши мумкин. Яъни бунда жигар ҳужайралари ўрнини ёғ тўқималари эгаллайди.

Бироқ, хайриятки, ҳамма ёғлар ҳам жигар учун зарарли эмас: зайтун ва бошқа ўсимлик ёғлари, аксинча, уни тозалашга кўмаклашади. Масалан, ўт қопидаги майда тошларни чиқариш учун овқатдан 30 дақиқа олдин зайтун ёғи қабул қилинг: миқдорни ярим чой қошиқдан бошлаб, аста-секин 1 ош қошиққача оширасиз.

Эътибор беринг, сафро ажралишининг кучайиши, яъни жигарнинг зўриқиб ишлашини ўткир, шўр ҳамда тузли маҳсулотлар оширади. Шунингдек, ўткир маҳсулотлар ошқозон шиллиқ пардаси ҳамда ўн икки бармоқ ичакка ҳам салбий таъсир кўрсатади.

Шундай экан, жигарда муаммолар юзага келмаслиги учун таомларни ўта шўр қилиб юборманг ва зираворлардан меъёрдан ортиқ фойдаланманг. Эсингизда бўлсин, жигарга нафақат сертаркиб ўткир соуслар, балки кўп миқдордаги саримсоқпиезлар ҳам зарар. Бу ўткир мазали сабзавотларга (шолғом ва редиска) ҳам тааллуқли. Ўта

нордон маҳсулотларни ҳам кўп еманг. Клюква, киви, шивитлар соғлиққа фойдали, лекин кам миқдордагиси.

Бироқ айрим жигар ва ўт қопи касалликларида нордон лимон шарбатига эҳтиёж туғилади.

Гап шундаки, ўт йўлларидаги тошлар ўзига хос илмоқларда ушланиб қолади ва уларни кислота билан эритиб юбориш мумкин. У жигар ишини кучайтиради ва шу билан бирга ҳам сафро ҳайдовчи, ҳам антисептик восита сифатида таъсир қилади.

Сариқ касал билан оғриганда ҳам лимон шарбатидан фойдаланиш мумкин. Бунда 4 та лимондан ажратилган шарбатни 4 бош саримсоқ билан аралаштиринг. Уни овқатлангандан икки соат ўтгач, 1 чой қошиқдан қабул қилинг.

Ичимлик танлашда адашмаймиз

Сафро ажралиши бузилганда қаҳва ичиш тақиқланар экан. Айтинг-чи, соғлом одам кунига 1-2 финжон қаҳва ичса бўладими? Ўзи қайси ичимликлар фойдали?

**Муслима,
Сирдарё вилояти**

Турли жигар касалликларида қаҳва қабули чегараланади, аммо унинг соғлом одамларга зарари йўқ. Кофеин, ҳатто, жигар ҳужайраларини ҳимоя қилиши ҳам мумкин. Лекин уни кунига 300 мл.дан ортиқ ичмаган маъқул. Агар сиз кун давомида аччиқ чой ичмасангиз, унда эрталаб бир финжон қаҳва ичсангиз бўлади.

Ҳар қандай алкоголь (спиртли), газланган лимонад, энергетик коктейл ва ичимликлар (агар уларда синтетик қўшимчалар бўлса) жигар учун зарар. Асосий қондани ёдда тутинг: жигар ҳар қандай «сунъий»ликдан азият чекади. Тозаланмаган сув ҳам жигар ишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин, чунки у билан танага хлор, оғир



металлар, ёмон ўзлаштириладиган ва деярли эримайдиган тузлар тушади. Бу эса жигарга қўшимча юклама дегани.

Агар кўрсатма бўлмаса, даволовчи минерал сув ва доривор ўсимликлардан тайёрланган чой ичиб юрманг. Айниқса, узоқ муддатли ўсимлик тиндирмалари қабулига берилманг. Ёдингизда

тутинг, кўпгина доривор ўсимликларда захарловчи моддалар бор. Улар тўпланиб қолса, жигарнинг шикастланиш хавфи ортади.

Яна бир муҳим эслатма: жигар музлаган сувни деярли кўтаролмайди, айниқса, ҳаммомдан чиққач ёки жисмоний юкламадан кейин бирдан ичиб юборилганда. Совуқ жигар томирларини кескин торайтиради ва унга ҳароратнинг жуда тез тушиб кетиши қўшилади. Бу эса жигар тўқималари учун ўзига хос стрессдир. Ахир унда 40 даражага яқин ҳарорат бўлади.

Энди сиз жигар саломатлиги учун 30 – 50 даража ҳароратли ичимликлар ичиш маъқуллигини тушунгандирсиз? Агар сизда шиш ёки қарши кўрсатмалар бўлмаса, бир кунда 1,5-2 литр суюқлик ичинг. Суюқлик нафақат сафро ажралиши, балки жигардаги захарларнинг буйрак, ичак ва тер ажратувчи безлар орқали чиқариб юборилиши учун ҳам зарур.

Қайси ичимликларни танлаган маъқул?

* Агар шифокор сизга муайян даволовчи минерал сувни тавсия этмаган бўлса, филтёрда тозаланган оддий, муз

ёки қорнинг эриган кремнийли ёки пок оқар сувдан истеъмол қилаверинг.

* Биз учун анъанага айланган чой ичаверсангиз ҳам бўлади, фақат иложи борича кўк чой ичинг. Унда жигар тўқималарини ҳимояловчи ва йўқолган ҳужайраларни тиклаш хусусиятига эга антиоксидантлар кўп.

* Ширин газ сувлар ўрнига нордон-ширин морс ва компотни (мураббо, қуруқ ва музлатилган мевалардан тайёрлангани) асал билан ичинг.

* Шарбатдан ҳам саломатлик, ҳам сафро ажратиш тизими бузилишининг олдини олиш мақсадида фойдаланилади.

Сабзи, лавлаги ва бодринг шарбати аралашмаси – ўт пуфаги, жигар ва ичакларни тозаловчи ажойиб восита. Бу шарбатларни тенг нисбатда аралаштириб, профилактика мақсадида кунига 2 маҳал 1 стакандан қабул қилинг (1 ош қошиқ оддий сув қўшиб).

Лавлаги шарбати истеъмол қилишдан олдин албатта оғзи очик идишда туриши керак. Шунда унинг ошқозонни кўзғатадиган таркиблари буғ билан бирга чиқиб кетади.

* Кам миқдорда (кунига ярим стакан) мева ва реза мевали шарбатлар ҳам фойдали: апельсин, олма, қулупнай ва шу кабилар.

* Жигар хасталикларида ерқалампир (хрен) шарбатидан қилинган дорилар ҳам яхши ёрдам беради. Тенг миқдорда суюқ асал ва ерқалампир шарбатини аралаштиринг. Кунига 3 маҳал овқатланишдан 20 дақиқа олдин 1 чой қошиқдан қабул қиласиз. Салқин ва қоронғи жойда сақланг.

Керагидан ортиқ емоқлик ва очлик

Мен тез-тез парҳез тутаман ва осонгина озиб оламан. Бироқ парҳезда узоқ юролмаганим учун яна семиравераман. Дўхтирнинг айтишича, мендаги жигар ва ўт

қопи билан боғлиқ муаммоларда кўп ейиш ҳам, очлик ҳам йўл қўйиб бўлмас ҳолат экан. Шундай экан, мен турғун вазни қандай сақлашим мумкин?

**Муқаддас,
Қашқадарё вилояти**

Келинг, доимий равишда керагидан ортиқ еб қўйилганда жигарда нималар рўй беришини кўриб чиқайлик.

Қачонки сиз ҳаддан зиёд бўкиб овқатланганингизда (айниқса, ёғли овқатлар истеъмолида), ичакларда жуда кўп миқдорда ёғ кислоталари, яъни ёғ толалари юзага келади ва улар жигар томирлари томон интилиб, унда тўпланиб қолади. Бу эса жигарнинг алкохолсиз ёғли касалланиши ва моддалар алмашинуви бузилишига туртки бўлади. Оқибатда жигар хужайралари яллиғланиши ёки гепатит (сарик касаллиги) учун яхши шароит яратилади. Шунингдек, жигар циррози ривожланиши хавфи ортади.

Бунда сиз ортиқча ёғларни қатъий парҳез ёки оч қолиш билан йўқотаман, деб хомтама бўлманг.

Очлик ёки тўғри овқатланмаслик зарур озуқавий моддалар етишмовчилигига олиб келади. Масалан, жигар яхши фаолият кўрсатиши учун аминокислота, витамин, микроэлементларга эҳтиёж сезади. Талаб ортган сари жигардаги хужайралар нобуд бўлади ҳамда улар ўрнини бириктирувчи тўқималар эгаллайди.

Тўлақонли овқатланмаслик, яна ўз навбатида, ҳар қандай жигар касалликлари оқимини оғирлаштиради ва бошқа аъзолар ҳалокатига ҳам сабаб бўлади.

Устига-устак, оч қолганда жигарда тозаланиш рўй бермайди. Балки, аксинча, тана томонидан тўпланган заҳару хилтларнинг озодликка чиқиб, айланиб-ўргилиб яна жигарнинг ўзини зарарлашига йўл очилади.

Жигар бир маромда ишлаши учун мўътадил вазни қандай сақлаш мумкин?

* **Кўпроқ сабзавот, мева ҳамда резаворлар** энг. Улар катта ҳажмга эга, лекин шу билан бирга кам калориялиги ҳамда саффо ажралиши ва бошқа ошқозон безлари ишига ижобий таъсир қилиши билан ажралиб туради. Шунингдек, бу маҳсулотлар жигар тўқималарини бузилишдан ҳимояловчи антиоксидантларга бой. Унутманг, сабзавотларни албатта буғлаб ёки қайнатиб пишириш керак. Зинҳор ёғда қовура кўрманг. Агар ҳар куни тушликка сабзавотли шўрва ичсангиз (масалан, қовоқли), ўзингизни оч ҳис қилмайсиз, шу билан бирга ортиқча калорияга эга бўлмайсиз, овқат ҳазм қилиш билан боғлиқ муаммоларга ҳам дуч келмайсиз.

* Жигарни тозалаш, овқат ҳазм қилиш жараёнини яхшилаш ва вазни пасайтиришда **гречиха ва сули** каби маҳсулотлар жуда катта аҳамиятга эга. Уларни сувда ёки ёғсиз сутда қайнатинг, сариеғ ўрнига 1 қошиқчада зайтун ёғидан кўшинг.

* **Ёғ миқдорини чегараланг.** Ҳайвон ёғларини ўсимлик ёғларига алмаштиринг. Тайёрлаш жараёнида гидрогенезли ёғлардан фойдаланиладиган колбасалар, паштет, серёғ шўрва, қандолат маҳсулотларидан бутунлай юз ўгиринг.

* **Оқсил танқислигига йўл қўйманг.** Бу жигар хужайраларининг қурилиш хомашёси. Творог, шакарсиз табиий йогурт, ёғлилик миқдори 2 – 5 фоиздан ошмаган сут-қатиқ маҳсулотларини истеъмоқ қилинг. Оқсил манбалари – қайнатиб ёки тоблаб пиширилган ёғсиз оқ гўшт ёхуд буғда ёки тоблаб ҳозирланган ёғсиз балиқ гўштларидир. Фойдаси йўқ углеводларни ширин мевалар, қуритилган туршаклар, асал билан алмаштиринг, нонни йирик тортилган ва буғдой унидан ёпинг. Бироқ фойдали ширинликларни ҳам меъёрда истеъмоқ қилиш жоиз.

ДАВОЛОВЧИ ПАРҲЕЗ

Касалликлар хуружи пайтида ёки ўнг биқинда оғриқ турганда шифокор менга фақат ҳабдорилар ёзиб беришади. Ўзи бундай безовталикда амал қилиш керак бўлган бирорта махсус парҳез борми?

**Комилжон,
Хоразм вилояти**



Даволанишда фақат дорилар қабули билан чегараланмаслик қарори жуда тўғри ёндашув.

Жигар ва ўт қопи билан боғлиқ касалликларнинг барчасида (цирроз, холецистит, гепатит, тош пайдо бўлиши ва жигар етишмовчилиги) албатта №5-стол парҳезига риоя қилиш шарт.

Бу парҳез шарофати билан хаста жигарга тушадиган юклама камаяди ва сиз шу билан

бирга мувозанатга солинган, тўлақонли, меъёрий таомномага эга бўласиз. Овқатланишдаги айрим чегаралар жигар ва ўт қопи ишини меъёрга солиб, сафро ажралиши ҳамда ўт йўллари вазифасини яхшилайдди.

Бир кунда 5 маҳал овқатланинг. Маҳсулотларни қайнатиш, тоблаш, бир-бир димлаб пишириш ўринли. Фақат

қаттиқроқ гўшт ҳамда ҳужайраларга бой сабзавотларни қирғичдан ўтказиш мумкин. Таом илиқ бўлиши керак.

Шунингдек, жуда совуқ таомларни ҳам рациондан чиқариб ташлаган маъқул.

Таомномага қайси маҳсулотларни киритган ва ундан қай бирларини чиқариб ташлаган маъқул?

* Шўрвалар

Сабзавотли шўрвалар, сабзавотли қайнатмада ёрмалар, сутли макарон маҳсулотлари, мевали, лавлагили қарам шўрва.

Таомномадан гўштли, балиқли ва қўзиқоринли бульонларни, окрошка, шовул шўрваларни чиқариб ташланг.

* Нон ва ун маҳсулотлари

Буғдой ёки бир кун олдин ёпилган жавдар ундан тайёрланган нон энг. Янги ёпилган нон, қатламали ва ёғ қўшилган ширин хамирлардан, қовурилган пирожкилардан воз кечинг.

* Гўшт, парранда ва балиқ маҳсулотлари

Ёғсиз гўшт ва балиқ танлашга аҳамият беринг; шунингдек, кунига камида 1 дона тухум ейишингиз мумкин.

Таомномадан гўшт ва балиқнинг ёғли турлари, жигар, буйрак, мия, дудланган егуликлар, кўпроқ колбаса, консервалар, шўр ярим тайёр маҳсулотларни чиқариб ташланг.

* Сут маҳсулотлари

Жигар касалликларида сут, кефир, чучук қатиқ жуда фойдали. Сметана эса таомларга қўшиладиган зираворлар каби ўрин тутади; ёғсиз творог ва ундан тайёрланган егуликлар, аччиқ бўлмаган ҳамда ёғсиз пишлоқ фойдали.

Иложи борича қаймоқ, ёғлилик даражаси 6 фоиз сут, ряженка (қизариб ивиган қатиқ), сметана, шу билан бирга, ёғли творог, тузли ва ёғли пишлоқларни камроқ истеъмол қилинг.

*** Ёрма ва дуккакдилар**

Турли ёрмалардан бўтқа тайёрлаб енг. Айниқса, гречиха ва сулилиги фойдали. Қуруқ мевалар ва сабзи қўшиб палов ҳозирланг. Сабзи ва творогдан пудинг, творог ва тухумдан бўтқа пишинг. Қайнатилган макарон маҳсулотлари есангиз ҳам бўлади.

Дуккакдиларни эса таомномадан бутунлай чиқариб ташлаш лозим.

*** Сабзавотлар**

Хомлигича, қайнатилгани ва димлаб пиширилгани фойдали (салат, гарнир ва бошқалар).

Таомномадан исмалоқ, шовул, редиска, турп, пиёз, саримсоқ, кўзиқорин ва маринадланган сабзавотларни чиқариб ташланг.

*** Ширин таомлар**

Асал, турли мева ва резаворларни (шўрларидан ташқари) хом, қайнатилган, тобланган кўринишда истеъмол қилаверинг. Мева қиёми, мураббоси ҳам тўғри келади, шунингдек, компот ва кисель ичинг.

Аммо шоколад, кремли қандолат маҳсулотлари, музқаймоқ, оқ шакардан воз кечишга тўғри келади.

*** Қайла ва зирворлар**

Сметанали, сутли ва сабзавотли ва ширин мевали қайлалар тайёрланг. Зирворлар ўрнида хантал ва қалампир эмас, балки шивит, петрушка, ванилин ва долчиндан фойдаланинг.

*** Ёғлар**

Фақат ўсимлик ёғларига рухсат бор. Қорамол, қўй гўшти ва думбаси, пазандачилик ёғлари асло мумкин эмас.

Бир кунлик тахминий таомнома:

Биринчи нонушта: творог асал ва сметана билан, сутли сули бўтқаси, чой.

Иккинчи нонушта: пиширилган олма.

Тушлик: ўсимлик ёғида қайнаб пишган гўштсиз сабзавотли шўрва, қайнатилган товуқ сутли қайла билан қайнатилган гуруч, қуруқ мевалардан компот.

Ярим тушлик: наъматак қайнатмаси.

Кечки овқат: қайнатилган балиқ сабзавот қайнатмасидан оқ қайла билан, картошка пюреси, чой.

Ухлашдан олдин: қатиқ.

Шахсий тажриба**Нега қовоқни яхши кўраман?**

Мен ҳар йили дала ҳовлимда қовоқ етиштираман. Улар қишда жуда яхши сақланади. Сабзавотли шўрва ва ёрмали бўтқаларга қовоқ қўшганда қанчалар мазали чиқишини билсангиз эди, таърифга сўз йўқ! Бироқ мен уни фақат мазаси учун эмас, балки жигарга жуда фойдали экани учун ҳам яхши кўраман. Байрам ва зиёфатлардан кейинги аралаш-қуралашлар бечора жигаримизни қийнаб қўяди.



Шундай вақтларда соғлиқни ўйлаб, бир неча кун қовоқли энгил таомлар еб туриш лозим.

Биринчидан, қовоқ паст калорияли сабзавот, унинг шарофати билан очликни ҳис қилмай, бемалол бир неча килограммдан қутулиш мумкин. Иккинчидан, қовоқ жигарга танани турли хилтлардан тозалашга ёрдам беради. Учунчидан, қовоқ ва қовоқ пистаси гепатопротекторлар, яъни жигарни ҳимояловчи дори ўрнини босади.

Агар озиш ва жигар саломатлигини тиклашни истасангиз, 2-3 кун барча таомларни қовоқдан тайёрлаб энг, яъни қовоқли кун қилинг. Масалан, қовоқни помидор ва гуруч билан димлаб пиширинг, сабзавотли шўрвага картошка ўрнига қовоқ солинг. Нимадир егингиз келиб қолганда, печенье ўрнига бир бўлак қовоққа қўл чўзинг.

Илмира,
Ангрен шахри

Энг фойдали маҳсулотлар

Бир неча йил олдин иш жойимда кучли захарланиб, токсик гепатитни бошдан ўтказганман. Шундан сўнг жигаримда муаммолар пайдо бўлди, унга сурункали холецистит ҳам қўшилди. Ҳозирги кунда овқатланишга катта эътибор беряпман. Айтинг-чи, жигарни тиклашга асосан қайси маҳсулотлар яхши ёрдам беради?

Акмал Азизов,
Чиноз

Жигар ва ўт қопи хасталикларидан парҳез фаоллаштирувчи, яъни ёғли, ўткир таомлардан ва алкоғоллардан холи бўлмоғи керак. Яна кўпроқ жигар ҳужайраларини тиклаш ва сафро ажралишини меъёрлаштиришга кўмаклашадиган маҳсулотлардан энг.

Жигар саломатлиги учун энг фойдали маҳсулот сифатида қовоқ эътироф этилган. Таркибидаги салмоқли

пектин, биологик фаол моддалар (айниқса, С, В 2, РР ва каротин) ҳамда микроэлементлар шарофати билан қовоқ бутун танага, айнақса, жигарга самарали таъсир кўрсатади. У токсинларни яхши тозалайди, ёмон холестерин микдорини камайтиради, ўсмалар пайдо бўлишининг олдини олади.

Қовоқ шарбати ва этли қисми жигар ҳужайраларини, ҳатто, цирроз даражасида ҳам тиклашга қодир, пистаси (уруғи) эса гижжаларга қарши энг яхши курол.

* Жигар ва ўт қопи хасталикларидан 0,5 кг қовоқнинг этли қисмини ёйиш (янги ҳамда пиширилган ҳолда) ёки ярим стакан шарбатидан ичиш лозим.

* Яна бир рецепт борки, у гепатитдан кейинги тиклашнишга ёрдам беради. 1 стакан қуритилган (лекин қовурилмаган) ва майдаланган қовоқ писталари устидан 1 стакан зайтун ёғи қуйинг. Уни 60 даражали сув ҳаммомида иситинг ва икки соат тиндириг. Кейин шиша банкага қуйиб, 1 ҳафта қоронғи ва салқин жойда сақланг. Сузиб олгач, кунига уч маҳал овқатланишдан ярим соат олдин 1 чой қошиқдан ичиш ёки салатларга қўшиб ёйиш мумкин.

Карам ҳар қандай ҳолатда жигар ва ўт қопи ишига ёрдам беради. Уни сархиллигида, димлаб, тузлаб истеъмол қилинг. Ҳар куни ярим стакандан сархил карам шарбатидан ичиб туриг.

Жигар ҳужайралари ҳолатини яхшилаш ҳамда хасталиклардан кейинги тикланишда қайнатилган лавлаги ҳам қўл келади. Шунингдек, у ичаклар перистальтикасини (ошқозон ва ичакларнинг тўлқинсимон керилиш ёки сиқилиш ҳаракатлари) ҳам яхшилайд.

Янги узилган ертут шарбатидан оч қоринга ичиб туриг, у сафро ажралишини йўлга солади, яллиғланишларнинг олдини олади ва тошлар пайдо бўлишига йўл қўймайди.

ТОЗАЛАШ УСУЛЛАРИ

Қарши кўрсатма ва тўғри тавсиялар

Мен тюбаж ўтказмоқчи бўлиб юргандим. Лекин шифокор айни пайтдаги ҳолатимда мумкин эмаслигини айтди. Тозалаш муолажалари нимаси билан зарарли бўлиши мумкин? Улар кимларга ман этилади? Қандай ҳолатларда тозалаш муолажасига кўрсатма берилади?

Назокат,
Тошкент шахри

Аксарият шифокорлар халқ табobati усулларига, айниқса, жигар ва ўт қопини тозалаш муолажаларига ишонқирамай муносабат билдиришади.

1. Тюбаж ва бошқа тозалаш усуллари ҳаммага ҳам зарур эмас. Кимгадир овқатланиш тартибини йўлга қўйиш



ва турмуш тарзини ўзгартиришнинг ўзи кифоя, шунда ўт қопи ва жигар фаолияти ўз-ўзидан изига тушиб кетади. Қуйидагича тамойил бор: тозалаш эмас, яхшиси, кир қилмаслик керак.

Хўш, ўзи тюбаж қандай ҳолатларда, ҳақиқатан, фойдали? Агар сиз ўт қопи ва сафро ажралиши йўллари дискинезияси ёки атониясидан («ялқовлик») азият чексангиз, тюбаж бу аъзолар саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади.

2. Тозалашни тиббий текширувдан кейингина ўтказиш мумкин. Даставвал УТТ қилдиринг. Агар у ўт қопида тошлар борлигини кўрсатса, тюбаж вақтида улар жойида силжиши мумкин. Йирик тошлар, ҳатто, сафро йўлини тўсиб қўйиб, ўткир яллиғланиш, бунинг оқибатида кучли оғриқлар «чақариши» тайин. Охир-оқибат, операция қилдиришингизга тўғри келади.

3. Тюбаж қатъий тақиқланадиган бир қатор касалликлар ҳам бор. Улардан бири – ўт-тош хасталиги. Бунда тошлар анча йирик бўлиб, ўт йўлларига тикилиб қолиш хавфи бор.

Тюбажни холецистит, гепатит, панкреатит, меъда яраси, эрозив дуоденит ва яллиғланиш жараёнлари хуружи даврида қўллаш тақиқланади. Шунингдек, ҳайз кўриш, ҳомиладорлик даври ва юрак хасталикларидан азият чекувчиларда ўтказиш ҳам ман этилади.

4. Агар тозалаш вақтида жигар атрофида санчиқли оғриқ сезсангиз, муолажани дарҳол тўхтатинг.

Тозалаш муолажасини ўтказишга доир қандай тавсиялар бор?

* **Тозалашга тайёргарлик кўринг.** Муолажани бошладан бир неча кун олдин вегетарианча парҳезга ўтинг (таомномадан гўшт чиқариб ташланади). Бунда сиз на-

фақат сархил ёки иссиқ билан ишлов берилган сабзавот ва мевалар, балки уларнинг шарбатлари, сут ҳамда ёғ қўшмай сувда пиширилган бўтқаларни ҳам истеъмол қилишингиз мумкин. Таомномадан ҳайвон ёғлари, кимёвий қўшимчалар билан ишлов берилган егуликлар ва спиртли ичимликларни чиқариб ташланг.

* **Танани тозалашни ичакларни ювишдан бошланг, кейин жигар ва буйракка ўтилади.** Шу тариқа дастлаб ажратиш тизимлари тозаланади, кейин бўғимлар, лимфа (сарғиш, шаффоф суюқлик) ва қон билан шуғуллансангиз бўлади.

* **Тозалашнинг тўғри яқунланишига ҳам эътибор беринг.** Муолажа яқунланди, тана хилтлардан холи бўлди, бироқ у аввал еб юрганларингиз қабулига тайёр эмас (ҳар ҳолда бошида). Шу боис тозалашдан кейин ҳам бир неча кун вегетарианча парҳезни давом эттиринг. Ҳа, айтганча, тўғри тозаланишдан кейин сизнинг таъм сезишингиз ўзгариб қолиши мумкин. Истакларингизга қулоқ солинг, ана шунда таомномангиз сезиларли даражада соғлом томонга ўзгаради.

* **Жигар биоритмини ҳисобга олинг.** Бу сизга тозалаш муолажаси самарадорлигини ошириш имкониятини беради. Агар сиз уни ойнинг иккинчи ёки тўртинчи фаза-сида ўтказсангиз (ой қайси фазада туришини тақвим орқали билиб олиш мумкин), анча енгил ўтади. Бу пайтда танадан захарларни чиқариб юбориш осон. Ҳар бир аъзо ўз биологик ритмига эга.

* **Танани тозалаган кунни кўпроқ илиқ ёки иссиқ суюқлик ичинг.**

* **Тозалашни шундай пайтга режалаштирингки, у ҳафтанинг дастлабки икки дам олиш кунига тўғри келсин.** Шунда сиз муолажани бемалол ўтказиб, кейин ишга чиқиб кетаверасиз.

Ичакларга ҳам тайёргарлик керак

Жигарни поклашдан олдин ичакларни ҳам тозалаш тавсия этилади. Бу нима учун керак, ҳайронман? Ичакларни қандай тозалаш зарур?

Омина,
Андижон вилояти

Уй шароитида тюбаж ўтказиш учун, ҳақиқатан, ичакларни яхшилаб тозалаш зарур. Бу орқали сиз нафақат ҳазм бўлмаган овқат қолдиқлари, балки тўпланиб қолган захарли моддалардан ҳам қутуласиз. Акс ҳолда жигардан чиққан хилтлар танани тўлиқ тарк этмай, ичакларда қолиб кетиши мумкин. Кейин бу моддалар қонга тушиши ва танани захарлаши ҳеч гап эмас.

Қайси халқона воситалар ичакни тозалашга ёрдам бериб, уни зарарли моддалардан фориғ этади?

1. Бир стакан сувга 1 чой қошиқ асални эритинг ва уни овқатдан олдин ичинг. Бу «бўшаштирувчи»ни кунига 3 маҳал қабул қилинг. Муолажа муддати – 1 ҳафтадан 1 ойгача. Мазкур восита нафақат қабзиятда, балки ичак шиллиқ қаватлари шамоллашида ҳам яхши наф беради. Ичак зарарли бактериялардан тозаланади ва унда фойдали микрофлора (майда микроскопик ўсимликлар) ишлаб чиқарила бошлайди.

2. Ичакнинг сусти ишлаши ва сурункали энтероколитда 100 мл олма сиркасига 20 г асални аралаштиринг. Овқатланишдан 30 дақиқа олдин кунига 3 маҳал 1 ош қошиғини ярим стакан сувга солиб ичинг. Даволаш курси – бир ҳафта.

3. Эрталабга яримта олма ва яримта қайнатилган лавлагидан салат тайёрлаб енг. Бунинг учун таркибларни йирик тишли қирғичдан ўтказинг, ўсимлик ёғидан озроқ қў-

шинг ва наҳорга оч қоринга еб олинг. Кун давомида имкон қадар дағал клетчаткага бой ўсимлик маҳсулотларидан кўпроқ енг: тозаланмаган бошоқлилар, сархил ва тузланган карам, олхўри, қора олча ва бошқалар.

4. Эрталаб оч қоринга 1 ош қошиқ зайтун ёғи ичинг. Бу билан сиз ҳам ичакни тозалаган, ҳам жигарни фаол ишлашга тайёрлаган бўласиз.

5. Бўшаштирувчи, сургидори сифатида тузланган карам сувдан ичишингиз мумкин. Кунига ярим стакандан ичинг. Шунда ичакларингиз меъёрда ишлайдиган бўлади.

6. Сурункали қабзиятда зиғир уруғи тиндирмасини қабул қилинг. У қуйидагича тайёрланади: 1 чой қошиқ зиғир уруғига 1 стакан қайнаган сув қуйиб, бир соатга қолдирасиз. Тиндирмани сузиб, сиқиб ўтирманг, тунда уруғлари билан бирга ичинг. Худди шу тарзда доривор ўтлардан ични сурадиган восита ҳам ҳозирлаш мумкин: мойчечак (ромашка), иттиканак, тирноқгул, момақаймоқлар худди шундай таъсирга эга.

Таомномангиз тўлақонли эканини назорат қилинг, кун давомида етарлича ҳаракатда бўлинг, чунки ичакнинг яхши ишлаши шунга ҳам боғлиқ.

ТЮБАЖНИ ТЎҒРИ ЎТКАЗИШ СИРИ

Танишим тюбажни тозалашнинг энг яхши усули деб роса мақтади. Унинг айтишича, шу усул ёрдамида жигар ишини яхшилабди, терисида аллергия тошмаларнинг пайдо бўлиши тўхтабди. Ўзи тюбажни қандай ўтказиш керак?

Камола,
Қарши шаҳри

Тюбаж – жигарни ювиш ва тозалаш муолажаси бўлиб, шу билан бирга, ўт қоқи ҳамда ўт йўллари ҳам покланиб олади. Тюбаж сафро тўпланишини бартараф этиб, тошлар пайдо бўлишига йўл қўймайди. Бундан ташқари, у буйракларни тозалаш ҳамда қабзият профилактикасида ҳам тавсия этилади.

Хўш, тюбаж ўтказиш учун нималар қилиш керак?

1. Эрталаб муолажадан олдин спазмга қарши бирорта дори қабул қилинг. Чунки тюбаж ўтказилганда кўпинча оғриқли ҳамда нохуш ҳислар юзага келади.



2. Кейин белгиланган схема бўйича сафро ва пешоб ҳайдовчи воситалар қабул қилинг. Улар ҳақида қуйироқда батафсилроқ тўхталамиз.

3. Сўнг бел билан ёки ўнг томонга ёнбошлаб 1,5 соат ётинг.

4. Бу вақт оралиғида ўнг қовурға остига грелка қўйиб ётилиши керак. Қуйиб қолмаслик учун грелка ва тери ўр-тасига сочиқ қўйинг.

Нима учун жигарни бунчалик қиздириш керак? Иссиқлик – оғриқ хуружларини йўқотишнинг энг яхши усули. Устига-устак, жигарда қон оқимининг кучайиши ферментатив жараёнларни фаоллаштиради, шунингдек, сафрони ҳам суюқлаштиради. Иссиқлик таъсирида сафро йўллари кенгайди, тошлар осонлик билан ичакларга тушади ва танадан чиқиб кетади. Шунинг учун ҳам жигарни иситиш тозалаш самарасини сезиларли даражада оширади.

5. 1,5 соат мобайнида бир неча бор чуқур нафас олинг, жигар ҳамда ўт қоли атрофини енгил уқаланг.

Унутманг, бир марталик тубаж ўтказиш билан масала ҳал бўлмайди. Уртача тозалаш курси 10 та муолажани ўз ичига олиб, ҳар 2 кунда ўтказилиши лозим.

Энди биринчи тозалаш куни қайси сафро ҳайдовчи таркиблардан фойдаланиш мумкинлиги тўғрисида гаплашиб оламиз.

* Эрталаб оч қоринга 250 – 500 мл газсиз минерал сув ичинг. У тахминан 40 даражада илитилган бўлиши лозим.

* Муолажани ўтказишда энг машҳур таркиб – минерал сув ва магнезия аралашмаси. 250 мл 40 – 45 даража ҳароратда илитилган сувга 1 ош қошиқ магнезия қўшинг ва яхшилаб аралаштиринг.

* Кўпинча тубажни сорбит билан қилишади. 150 мл газсиз минерал сувга (ҳарорати 40 – 45 даража илитилган) 1 десерт қошиқда сорбит. Бу аралашмани тоза минерал сув (газсиз) ёки сафро ҳайдовчи тиндирма билан ичинг.

* Минерал сувни сафро ҳайдовчи тиндирмалар билан бирга қабул қилиш мумкин. Масалан, жўхори попуги дамламасига аралаштириб.

Пайқадингизми, барча таркибларга кўп миқдорда минерал сув киритилган? Уни кичик қултумлар билан доимий равишда ичинг ёки илиқ сувни ётоғингизга олиб кириб қўйинг. 10 дақиқа оралиқ билан 30 – 40 дақиқа мобайнида 0,25-05 стаканни хўплаб-хўплаб ичиб тугатинг.

Шарбатлар билан тозалаш

Мен шарбатларни жуда яхши кўраман. Улар ёрдамида ўт пуфағи ишини яхшилаш мумкинми?

Моҳира,

Янгиобод шаҳри

Янги тайёрланган сабзавот ва мевалар шарбатида оқсил, полисахаридлар, натрий ва калий тузлари, сапонинлар, витамину антиоксидантлар сақланган бўлади. Бу моддалар химоя функциясини бажаради: улар коллоид қисмларининг ўзаро ёпишиб, чўкмага айланишига йўл қўймайди, яъни ўт-тош касаллиги профилактикасини амалга оширади. Бундан ташқари, сафрога тушгач ўт тошлари микропориға кириб олиб, уларни эритиб юборади. Ўт пуфағини шарбат билан тозалашнинг турли-туман схемалари айнан шунга асосланган. Қуйида шарбат ёрдамида тош пайдо бўлишига қарши даволашнинг бир нечта усуллари-ни ҳавола этамиз.

* Олма шарбати

200 мл олма шарбатига (шакарсиз) 2 ош қошиқ тоза сувга аралаштиринг. Ҳар куни эрталаб оч қоринга кичик хўпламлар билан ичасиз. Даволаш курси: 3 ҳафта.

* Узум шарбати

200 мл илиқ сув, 200 мл узум шарбати, 1 пиёла чой, 2 чой қошиқ асал тайёрлаб қўйинг.

Эрталаб оч қоринга аввал илиқ сув, ярим соат ўтгач, сал илитилган шарбат, яна ярим соатдан сўнг асалли чой ичинг. Суюқликларни истеъмол қилиш оралиғида чапга

ёнбошлаб ётинг, ўнг томонга эса грелкани қўйиб, адёл ёпиб олинг. Ҳаммасини ичиб бўлгандан ярим соат ўтгач, нонушта қилишингиз мумкин. Даволаш курси: 10 та муолажа, ҳафтада 1 марта.

*** Қулупнай-грейпфрутли шарбат**

100 мл грейпфрут шарбатига 50 мл қулупнай шарбати ва 2 чой қошиқ тоза сув аралаштиринг.

Эрталаб оч қоринга ичасиз. Даволаш курси: 3 ҳафта.

*** Тарвуз-грейпфурт шарбати**

100 мл грейпфрут шарбатига 100 мл тарвуз шарбатини аралаштиринг.

Ҳар куни эрталаб 3 ҳафта мобайнида овқатланишдан 15 дақиқа олдин шу «коктейл»дан ичасиз. Бу шарбатларни аралаштирмай ҳам истеъмол қилиш мумкин.

*** Лимон шарбати**

1 та лимон шарбатини ярим стакан иссиқ сувга аралаштириб, 1 десерт қошиқда асал қўшинг ва шуни 3 порцияга бўлинг. Кунига 3 маҳал ичасиз. Тозалаш курси: 1 ҳафта.

*** Сабзи, лавлаги ва бодринг шарбати**

Ярим стакан сабзи, ярим стакан бодринг ва ярим стакан лавлаги шарбатини аралаштиринг (лавлаги шарбати ҳеч бўлмаганда беш соат оғзи очик идишда туриши керак). Кейин бу таркибни 5 га бўлиб, кун бўйи тенг вақтлар оралиғида ичиб туринг. Тозалаш курси: 1 ҳафта.

Шарбат муолажасини қанд диабет, панкреатит, меъда шираси кислотаси ошиши, яра ва ҳар қандай ошқозон-ичак йўллари касалликлари хуружида қўлламаган маъқул.

Карам-мевали салат

Қўшним жигар касаллиги ва қабзиятга қарши карам-мевали салатлар билан даволанган эди. Бу усулнинг, ҳақиқатан, самараси борми? Бўлса, шу салат рецептини келтирсангиз.

Маҳкамали, Тошкент вилояти

Қўшнингиз қўллаган усул жигар ва ўт пуфагини тозалашнинг энг енгил ҳамда оғриқсиз усулларида бири ҳисобланади. Унинг алоҳида ўзига хослиги шундаки, бир вақтнинг ўзида майда тошларни ювиб, ичакларни ҳам тозалайди.

Бу салатни ҳозирлашда ишлатиладиган нордон мевалар ва цитруслар, шу билан бирга, сирка ва ўсимлик ёғлари сафро ишлаб чиқарилиши ҳамда ажралишини фаоллаштириб, карамдаги дағал клетчаткалар механик равишда ичак деворларига йиғилиб қолган шилимшиқларни кетказди. Натижада шиллиқ қаватда сўрилиш жараёни кучайиб, ичаклар перистальтикаси яхшиланади. Марҳамат, сизга карам-мевали салат рецептини ҳавола этамиз.

Салат учун бир бош карам (1-1,5 кг оғирликдаги), 1 дона апельсин (ёки грейпфурт), 2 та киви, клюква (итузумга ўхшаш мева, қарағай) керак бўлади. Маза бериш учун 2 – 4 ош қошиқ олма сиркаси, 6 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 1 дона лимон шарбати, таъбга кўра доривор ўтлардан зиравор қўшилади.

Карамни майдалаб тўғраб, озроқ тузланг, суви чиққунча қўлларингиз билан эзинг. Яхшилаб тозаланган апельсин ва кивини майда тўғраб, карамга қўшинг, кейин клюква ва юқоридаги таркиблар, зираворларни аралаштирасиз.

Салатни қора нон билан енг, 2-3 ҳафта давомида у сизнинг асосий таомингизга айлансин (миқдори чегараланмайди).



Танани тозалаш палласида таомномани ҳар хил қилиш учун яна битта салатни тавсия этамиз: бунинг учун сизга 500 г карам, 1 дона сабзи, 1 та унчалик катта бўлмаган қайнатилган лавлаги ва 1 дона турп зарур. Ҳаммасини йирик тишли қирғичдан ўтказинг, ўсимлик ёғи қўшиб, кўкат ва майдаланган ёнғоқлар (улар сабзи билан бирга турпнинг аччиғини кесади), клюква, апельсин ёки мандарин бўлаклари билан безатинг.

Ёдда сақланг: тозалашдан 2 кун олдин ва 2 кун кейин вегетарианча парҳез тутишингиз керак. Шунингдек, кўпроқ суюқлик ичиш зарур. Бироқ тозалашнинг бу усули ошқозон шираси кислотаси кўтарилганда тақиқланади.

Лавлаги қайнатмаси сеҳри

Лавлаги ичакларни тозалашни яхши биламан. Унинг жигарни ҳам тозалашга қодирлиги ростми?

Садоқат,
Паркент тумани

Лавлагидан халқ табобатида қадимдан фойдаланиб келинади. Чунки у В 1, В 2, В 3, В 6, В 9, А, С, Е, РР, темир, калий, кальций, магний, фосфор, йод, фтор ҳамда фойдали қанд ва клетчаткаларга жуда бой.

Лавлаги, асосан, қабзиятга қарши қўлланилса-да, ични тозалашда ҳам жуда яхши наф беради. Лавлаги қайнатмаси ва ундан тайёрланган квас эса жигарни аъло даражада тозалайди.

Иккала ҳолатда ҳам парҳезни тўғри қўллаш муҳим. Тозалашдан 2 кун олдин вегетарианча таомланишга ўтинг (хом мевалар, сабзавотлар қайнатмасидан истеъмол қилинг). Бу вақтда хамирли, ун маҳсулотлари, туз ва шакар мутлақо ман этилади.

*** Лавлаги қайнатмаси билан тозалаш**

Қайнатма ҳозирлаш учун ўртачароқ лавлаги танланг. Уни ювиб, тозалаб, кастрюлга солинг ва 1 литр қайноқ сув қуйинг. Кейин шу миқдорни белгилаб қуйинг ва яна 2 литр сув қуйинг. Лавлагини паст оловда қайнатасиз, сув то биринчи қуйган миқдорингизга қадар қайнаб қамайсин. Сўнгра лавлагини кастрюлдан олиб, бироз совитинг ва эзиб, яна лавлаги қайнаган сувга солинг. 20 дақиқа қайнагач, сузгичдан ўтказасиз. Қайнатмани кунига 4 маҳал (3-4 соат орасида) 200 мл.дан қабул қиласиз, шу билан бирга, жигар соҳасига грелка қўясиз.

Қайнатма қабулидан кейин нафақат ичакларнинг бўшашгани, балки пешоб ажралиши жадаллашганини ҳам сезасиз. Чунки лавлаги жигардаги хилтларни пешоб ажратиш тизимидан ҳам чиқариб юборади.

* Жигарни лавлаги кваси билан тозалаш

3 та лавлагини тўртбурчак шаклда тўғраб, 3 литрли банкага соласиз, устидан 2 ош қошиқ оқ ун, 2 ош қошиқ шакар солиб, сув қуясиз. Банкадаги таркибларни кунига 2 марта чайқатиб турасиз. Квасни иссиқроқ жойда 2 кун сақлайсиз, кейин банкага 700 грамм майиз соласиз, сув (зарурат бўлса) қуясиз, 2 ош қошиқ шакар сепасиз.

Квасни иссиқроқ жойда яна 7 кун сақлайсиз (ҳар куни аралаштиришни унутманг), сўнгра сузгичдан ўтказасиз. Кунига 3 маҳал овқатланишдан 30 дақиқа олдин 1 ош қошиқдан қабул қиласиз.

Даволаш курси учун сизга 3 литр квас керак бўлади.

Шахсий тажриба

Мазали рецетп

Акамга ўт пуфагимда муаммо борлигини айтсам, у ўзининг касаллигини айтиб қолди. Бир неча йилдирки, акам ўт пуфагидаги тошдан азият чекади. Турли сиҳатгоҳларда даволанди, дори-дармонлар қабул қилди, лекин шунга қа-

рамай, дарди тобора кучайиб, вақти-вақти билан қаттиқ санчиқлар бериб туради. Буларнинг барчаси атониядан бошланган, энди эса менда ҳам шу муаммо бўй кўрсатди. Акам менга даволанишда халқ табобатидан ҳам фойдаланишим кераклиги, зинҳор бу касалликка бўйин эгмасликни тайинлади.

Ўт пуфагида сафро туриб қолмаслиги учун уни шарбатлар ёрдамида тез-тез тозалашга одатландим. Ҳафтада бир марта сабзи шарбатига (2 та ўртача сабзидан тахминан ярим стакан шарбат чиқади) 1 чой қошиқ ўсимлик ёғи қўшиб ичардим. Ёғ ўт пуфаги ишини кучайтириш ҳамда каротинни яхши ўзлаштириш учун зарур эди. Шунингдек, ҳафтада бир бор бодринг ва помидор шарбати аралашмасидан ярим стакан ичиб олардим.

Менга бу мазали тозалаш рецептлари шунчалик ёққанидан улар ёрдамида қандай даволаганимни ҳам сезмай қолдим. Ҳозир ҳам мазкур шарбатларни бир-бир ичиб тураман. Даволаниш мақсадида эмас, шунчаки мазза қилиш учун.

**Жасур,
Навоий вилояти**

«Ёрмалар маликаси»дан парҳез

Вазним оғир, сафро ажралиши билан боғлиқ муаммоларим ҳам бор. Бу икки бузилишни гречиха парҳези ёрдамида тозалаш мумкин, деб эшитдим. Бунинг учун нима қилишим керак?

**Наргиза Азизова,
Фарғона вилояти**

Гречихани бежиз «Ёрмалар маликаси» дейишмайди. Уни турли тана тизимларини соғломлаштириш учун қўллашади. Гречиха билан тозалаш бир неча афзалликларга эга. Аввало, ортиқча килограммлардан қутуласиз,



бирок сиз доимий очлик ҳиссини туймайсиз, ҳорғинлик, лоқайдликдан йироқ бўласиз. Шунингдек, зарарли модда ва хилтлардан табиий йўл билан хайрлашасиз. Чунки бу маҳсулот жигардаги хилтларнинг табиий парчаланиш жараёнини қўллаб-қувватлайди ва уларни танадан чиқариб ташлайди. Яна гречиха сизни сафронинг туриб қолиши, ўт қопида «қум» тўпланишидан буткул халос этади.

Жигарни гречиха ёрмаси билан тозалаш

Кечкурун 3 ош қошиқ гречиха ёрмасини иссиқ сувда ювинг, кейин 250 мл сув ёки шунча ёғсиз кефир (унга 1 чой қошиқ асал қўшиш мумкин, асло шакар ва туз эмас) аралаштириб, салқин жойга олиб қўйинг. Эрталабки нонуштага шу бўтқани еб олинг. Яна 1 стакан илиқ сув ёки кўк чой ичишингиз мумкин. Кейин 2 соат ҳеч нима еманг ва ичманг. Бу нонуштани 10 кун тўхтовсиз қўллаб, орада шунча кун танаффус қилинг ва яна 10 кунлик даволаш курсини ўтказинг. Кейинчалик бу фойдали нонуштани ҳафтада бир марта (самарасини мустаҳкамлаш учун) такрорланг. Зару-

рат бўлганда тозалаш схемасини 4 – 6 ойдан сўнг қайтадан амалга оширинг.

Кўриб турганингиздек, мазкур усул озишда қўлланилувчи анъанавий гречиха парҳезидан кескин фарқ қилади. Кун давомида исталган таомни истеъмол қилиш мумкин (имкон қадар кўпроқ мева-чева ва сабзавот энг). Шуниси ҳам борки, бу тозалаш усули вазни камайтиришга ҳам хизмат қилади.

Ҳа, айтганча, гречиха парҳезида ҳам қарши кўрсатмалар борлигини унутманг. Жигар атрофидаги касаллик ўчоқлари яллиғланишида қўллаш ман этилади. Агар ошқозон яхлит ёрмани ёмон қабул қилса, у ҳолда гречиханинг майдалангани ёки унини кефир (қатиқ) ёхуд қайнатилган сув билан аралаштириш мумкин.

Сули ёрдамида тозалаш

Сулини кунига бир маҳал истеъмол қилиш билан сафро ажралишини рағбатлантириш мумкинми? Буни тўғри бажариш йўлини ўргатсангиз.

**Гавҳар,
Тошкент шаҳри**

Жигарни сули ёрдамида тозалаш қадим замонлардан буён маълум усул. Бу даволаш курси анча узоқ муддатни талаб қилиб, ичак, буйрак, жигар, ўт қопи, бўғим ва лимфаларини тозалашни истаган сабр-қаноатли одамларга мўлжалланган.

Ҳақиқатан, сулини кунига бир марта, лекин 10 кун истеъмол қилиш керак. Устига-устак, сиз шу муддат ичида ҳайвон маҳсулотларидан воз кечиб туришингиз лозим: нафақат гўшт ва колбасалар, балки сут-қатиқ маҳсулотларидан ҳам.

Шундай қилиб, тозалаш схемасига ўтамиз. Хўш, бунинг учун нималар керак бўлади?

1 стакан тозалаб ювилган сули донини сирли кастрюлькага солинг. Кейин унга 2 ош қошиқ майдаланган сули ва қуритилган ёки янги узилган брусника баргидан, 2 ош қошиқ қайиннинг барги ёки сўтасидан (янгиси ёки қуруғи) солиб, устидан 2 л сув қуйинг ва бир сутка салқин жойда сақланг.

Бошқа кастрюлькага 1 стакан майдаланган наъматак мевасидан солиб, 1 стакан сув қуйинг ва қайнаб чиққач 2 ош қошиқ маккажўхори попуғи ҳамда 2 ош қошиқ куштили (спориш) ўтидан қўшасиз. Аралашмани 15 дақиқа қайнатасиз, сўнг 45 дақиқа тиндирасиз. Кейин сузгичдан ўтказиб, биринчи кастрюлькадаги чўкиб қолган аралашмага қўшасиз. Ҳосил бўлган тиндирмани қора рангли шиша идишларга қуйиб, музлаткичда сақлайсиз. Ҳар куни эрталаб илитилган аралашмани овқатланишдан 30 дақиқа олдин 10 кун давомида ичасиз: 1-кун 50 г, 2-кун 100 г, 3-кун ва кейинги кунлар давомида 150 гдан. Тозалаш курсини икки ҳафта ўтиб такрорлаш мумкин.

Жигарни тозалаш самарадорлигини ошириш сули истеъмол курси давомида бир марта қуйидаги усулни қўллаш лозим: 1 стакан сувга ярим ош қошиқ бўзноч ва яна шунча маккажўхори попуғидан солиб, қайнаб чиқишини кутинг. Сўнг 30 дақиқа тиндиринг. Илиқ қайнатмани эрталаб оч қоринга ичиш керак.

1 соат ўтиб, ични юриштирувчи, 1 стакан ишқорли минерал сувга карловар тузидан эритиб қабул қилинг. Кейин ўнг томонга ёнбошлаб, жигар соҳасига илиқ грелка қўйиб ётинг. 1-1,5 соатдан сўнг ўриндан туриш мумкин. Яна 1 соат ўтгач, сули қайнатмасини доривор ўтлар билан истеъмол қилинг. Кун давомида фақат энгил вегетарианча таомлар энг.

Шахсий тажриба**Боғдаги дориворлар**

Кўп тенгдош дугоналарим ўт қопида тош борлигидан шикоят қилишади. Шукрки, менда бундай муаммо йўқ. Гап шундаки, боғимизда икки туб олма дарахти ўсади ва улар мени йил бўйи ўт-тош хасталигидан ҳимоялайди. Ёз охири ва бутун куз давомида янги узилган олмаларни маза қилиб еб юраман, яна уларни салатларга ҳам қўшаман. Ҳатто, қишга ҳам сақлаб қўяман (шарбатини сиқиб олиб, озроқ қайнатаман ва 3 литрли банкаларга берки-таман).

Хўш, мен нима учун бу олмаларни доривор деб биламан? Биласизми-йўқми, сафро ажратувчи тизим ўта шўр таомларни унчалик хуш кўрмайди. Бироқ нордон-ширин ўсимлик маҳсулотлари унинг учун айна муддао. Менинг олмаларим эса сафронинг ичакларга отилишини кучайтириб, бу орқали ўт қопи ҳамда томирларни тозалайди. Яна олма таркибидаги пектинлар ичаклардаги оғир металл ва захарларни сўриб олиб, уларнинг чиқариб юборилишини таъминлайди.

**Фотима,
Бухоро вилояти**

Асло таваккал қилманг

Бир куни шифокор-гастроэнтерологдан жигаримни тубаж қилдиришга зарурат бор-йўқлигини сўрадим. У эса, тубаж жуда мураккаб муолажа, деди. Кимларгадир, ҳақиқатан, керак бўлса, кимларнингдир таваккал қилишига ҳожат йўқлигини айтди. Унинг сўзларига кўра, уй шароитида енгил тозалаш усулини қўллаш лозим, бунда бемор доимий равишда сафро ҳайдовчи воситаларни унча катта бўлмаган миқдорда қабул қилиб туради.

Шунингдек, шифокор, кимки ўз жигарини тозалашни жуда истаса, ҳар тонгни гречиха ёки сули бўтқаси билан қаршиласин, деди. Мазасини яхшилаш учун ўсимлик ёғи ва асал қўшиш керак. Ҳеч қанақанги қовурилган сосиска, колбасали бутерброд ва хушбўй қаҳваларга ўрин йўқ. Борди-ю, шу маҳсулотлар билан овқатланишни давом эттирсангиз, унда сизга тозалашнинг энг самарали усуллари ҳам ёрдам бермайди.

Мен унинг маслаҳатларига қулоқ солдим ва ҳар куни тозалашга кўмаклашадиган маҳсулотларни истеъмол қилиш кераклигини тушуниб етдим. Танамни фаст-фуд билан захарлаб, кейин қалтис даволаш усуллари қўллаб юргандан кўра, яхшиси, улардан осонгина воз кечаман.

**Малика,
Олмалик шаҳри**

ФИТОТЕРАПИЯ

Доривор ўтлар кучи

Ноёб кушқўнмас



Ноёб кушқўнмас

Бугун сиз дорихоналарда кушқўнмас (расторопша пятнистая) гиёҳининг нафақат қуриган уруғларини, балки ундан тайёрланган сироп, ҳабдори­ларни ҳам учратишингиз мумкин. Нима учун таркибида кушқўнмас мавжуд дорилар тури кўпаймоқда? Нега тиб­биётнинг бу ўсимликка қизиқиши ортган?

Кушқўнмас уруғларида ёғлар (30 – 40 фоиз), эфир мой­лари, смола, шилимшиқ, витаминлардан А, D, E, K, F, шу­нингдек, макро ва микроэлементлардан – калий, кальций, магний, темир, ванадий, хром, марганец, рух, селен, мис ва бошқалар мавжуд.

Бироқ кушқўнмаснинг энг муҳим даволаш хусусияти – уруғида кўп миқдорда (1 фоизгача) флавоноид борлиги билан боғлиқ. Улар кучли антиоксидант ҳисобланиб, соғ­лом ҳужайраларни зарарланишдан ҳимоялайди.

Айнан шу ҳимоя функцияси халқ табобатида жигар касалликларини даволаш ва профилактика қилиш мақса­дида фаол қўлланилади. Негаки айнан шу аъзо ҳар куни жуда кўп зарарловчи омилларга дуч келади.

Кушқўнмас жигарда янги ҳужайралар пайдо бўлишини кучайтиради, бир қатор дори воситалари, спиртли ичим­ликлар, хилтларнинг зарарли таъсирини кесади.

Шунингдек, у танани радиация ҳамда кимёвий омиллар­дан, турли шиш ва тошмалар пайдо қилувчи таъсирлардан асрайди. Яллиғланишларга қаршилиқ кўрсатади, жигар­нинг турли инфекцияларга қарши ҳимоя кучини оширади.

Бундан ташқари, кушқўнмас сафро ҳайдаш хосиятига ҳам эга. У сафро ишлаб чиқарилиши ҳам ажралишини кучайтиради. Ана шу хусусиятига кўра, оғир таомларнинг ўзлаштирилишига шароит яратиб, семиришнинг олдини олади, моддалар алмашинувини рағбатлантиради. Жигар учун зарур моддаларни сақлаши ҳисобига темир ва бошқа минераллар танқислигига барҳам беради.

Қадимги даврлардан буён кушқўнмас жигарнинг ўткир ва сурункали касалликларини (гепатит, цирроз), ўт пуфа­ги, ўт йўллари, ўт-тош хасталиклари ва турли заҳарла­нишларни даволашда энг яхши доривор саналиб келган.

Кушқўнмасдан доривор тайёрлаш йўли

* Кушқўнмас уруғини (1 чой қошиқ) қаҳвамайдалагич ёки ҳавончада майдаланг. Олинган унни кун давомида икки марта овқатдан 20 – 30 дақиқа олдин илиқ сув билан қабул қилинг. Касалликнинг оғир шаклларида миқдорни икки баробар кўпайтиринг. Даволаниш муддати – бир ой.

* Қайнатма тайёрланг. 2 ош қошиқ уруғни кукун ҳолати­га келтиринг. Кейин унга 500 мл сув қуйинг. Паст оловда сувнинг ярми қолгунча қайнатинг. Сузгичдан ўтказиб олиб, 1 чой қошиқдан ҳар куни ичинг. Даволаш курси – 1-1,5 ой.

Чўл бўзночи

Чўз бўзночи (бессмертник песчаный) ўсимлигининг бундай номланишига сабаб, у қуриганига қарамай, гулла­ри гўзаллигини сақлаб қолади, япроқлари тўкилмайди ва қовжирамайди.

Шунинг учун уни баъзан декорация учун ҳам ўстиришади. Гуллари тушиб кетмаслиги боис йўл четларига кўп экишади. Соғлик учун фойдали томонлари ҳам бор.

Унинг таркиби бой ва анча мураккаб. Кўпгина фаол моддалар тўп гулларида жамланган: уларда каротин, С ва К витаминлари, флавоноид ва флавоноидли гликозидлар, юқори молекуляр спиртлар, минерал тузлар, ёғ кислоталари, ошловчи моддалар, инозит, мураккаб таркибли эфир мойлари ва бирикмалар бор.

Яна фойдали минераллардан: калий, кальций, марганец, темир, магний, мис, рух, хром, алюминий, селен, никел ва кобальт мавжуд.

Бўзноч спазмолитик, антибактериал, яллиғланишга қарши, пешоб ҳайдаш, қон тўхтатиш хусусиятларига эга бўлиб, улар орасида энг ёрқини сафро ҳайдаш хосиятидир. Бўзноч асосли препаратлар кўкрак остидаги оғирликни олади, кўнгил айниши ва қусишни тўхтатади, жигар атрофидаги оғриқни сусайтиради, кўз ранги ва тери тусини меъёрга солади.

Шунинг учун ҳам халқ табобатида уни жигар касалликларини даволашда қўллашган (жигар циррози, гепатит, гижжа, холестерин, ўнг томондаги оғриқ ва оғирликлар).

* Сафро ҳайдаш ҳамда гижжа тушириш, жигар ва ўт қопидаги ҳар қандай хасталиклар билан бирга кўнгил айниши ва қусишни йўқотиш учун бўзночдан қайнатма тайёрланг. 1 стакан қайноқ сувга 2 чой қошиқ майдаланган бўзноч гулларида солиб, идиш қопқоғини ёпинг ва паст оловда 30 дақиқа қайнатинг. Совигач, сузиб оласиз. Кунига 3-4 маҳал овқатланишдан 15 дақиқа олдин 2 ош қошиқдан қабул қиласиз. Қайнатмани совиткичда 2 сутка сақлашингиз мумкин, аммо уни илтиб ичинг.

* Сафро ҳайдовчи йиғма чой тайёрлаш учун қуйидаги доривор ўтлар аралашмасидан фойдаланинг: кашнич мевалари ва ялпиз барглари (2 г.дан), бўзноч себаргаси ва гуллари (3 г). 1 чой қошиқ аралашма устидан 2 стакан қайноқ сув қуйинг ва 20 дақиқа тиндириг, сўнг сузиб олинг.

Чойни кунига 3 маҳал овқатланишдан 30 дақиқа аввал ярим стакандан қабул қилинг.

* Жигар ва ўт қопидаги яллиғланиш жараёнларини даволашда бўзноч гуллари, қизилпойча ўти ҳамда игир илдизи аралашмасидан фойдаланинг. Улардан тенг миқдорда аралаштириб, жамланмадан 1 ош қошиғини 1 стакан сувга солинг ва 5 дақиқа қайнатинг. Сўнгра совитиб, кунига 3-4 маҳал овқатланишдан олдин ярим стакандан қабул қилинг.

Лекин бир нарсани ҳисобга олинг: бўзноч танада тўпланиб қолиши мумкин. Шу боис муолажани жудаям чўзиб юборманг. 1 ойлик муолажадан сўнг камида 1-2 ҳафта танаффус қилинг.

Энди бўзноч қабулига оид қарши кўрсатмалар билан ҳам танишиб чиқинг. Булар гиперацид гастрит, ошқозонда кислота даражасининг ошиши ҳамда сафро ажралишидаги бузилишдир. Гипертонияда ҳам бўзноч препаратларини қўллаш тақиқланади. Чунки улар қон босимини ошириб юбориши мумкин.



Чўл бўзночи

Сачратқи

Сиз сачратқидан қаҳва ўрнини босувчи ичимлик сифатида фойдаланилишини билсангиз керак. Бу ўсимлик, аниқроғи, унинг илдизи халқ табобатида нимаси билан машхур?

Сачратқининг қуруқ илдизида тахминан 60 фоиз инулин – полисахарид бор. У ошқозон ости беши ва жигар иши бузилиши билан боғлиқ касалликларда фойдали. Шунинг-

дек, сачратқи илдизида 15 фоизгача қанд, аччиқ ва смола-симон моддалар, органик кислоталар, гликозид интибин, С ҳамда В гуруҳидаги витаминлар, каротин мавжуд.

Сачратқи асосли препаратлар бириктириш, микроблар ва яллиғланишларга қарши курашиш, тинчлантириш, иш-тахани кўзғаш, пешоб ҳамда саффо ҳайдаш таъсирига эга. Улар танада моддалар алмашинувини йўлга қўйиб, жигарнинг антитоксин функциясини кучайтиради, томирларни кенгайтирувчи ва ҳароратни туширувчи восита сифатида таъсир кўрсатади. Сачратқи, айниқса, ошқозон-ичак йўли, ошқозон ости беши ва жигар касалликларини даволашда ўзини кучли намоён этади.

Шунингдек, ундан ўт қоғидаги тошларни эритиш ва чиқаришда, тери касалликларини даволашда, жигар иши бузилишида қонни тозалаш мақсадида фойдаланилади.

Бироқ веналарнинг варикоз кенгайишида (варикозда), томир касалликлари ва бавосирда сачратқини қўллаш тавсия этилмайди.

* Жигар хасталикларида, айниқса, вирусли гепатитдан кейинги соғломлашиш даврида сачратқи дамламасини қўшимча даво сифатида қўлланг. 1 ош қошиқ куритиб туйилган сачратқи илдизи устидан 500 мл қайноқ сув қуйинг. Уни 10 дақиқа тиндиргач, кунига 3-4 маҳал овқатдан олдин ярим стакандан ичасиз. Мазкур восита ёрдамида саффо ишлаб чиқарилишини рағбатлантириб, жигар атрофидаги силлиқ мушакларни бўшаштиришингиз мумкин.

* Жигарни тозаламаслик натижасида келиб чиқадиган терининг аллергик хасталикларида қуюқ сачратқи қайнатмасидан малҳам тайёрланг. Бунинг учун сачратқининг тенг миқдордаги майдаланган ер устки ва илдизидан 4 ош қошиғини 1 стакан иссиқ сувга солиб, 30 дақиқа қайнатасиз, сўнг 10 дақиқа совитасиз, сузгичдан ўтказиб, яхшилаб сиқиб оласиз. Кейин қайнатмага пахтали матони намлаб, муаммоли тури юзасига қўясиз.

Шахсий тажриба

Саффо ҳайдовчи дамлама

Кўпчилик жигарни тозалаш мақсадида минерал сув олиб ичади. Лекин буни шифокор маслаҳатисиз қилмаслик керак: тўғри келмайдиган сувдан ичиб, ўзига баттар зарар етказиш ва буйракда тош юзага келтириб қўйиш мумкин. Мен саффо ҳайдовчи восита сифатида халқ табобатида синовдан ўтган доривор ўтлардан фойдаланаман.

Қўлланмам қуйидагича: кечқурун ярим ош қошиқ жўхори попуги ҳамда бўзночни аралаштираман. Уларни 1 стакан сувда қайнатаман, кейин ярим соат тиндираман. Сузгичдан ўтказиб, термосга қуяман. Эрталаб оч қоринга 1 стакан илиқ дамламадан ичаман. 1 соатдан сўнг сурги дори қабул қиламан ва грелкани жигар соҳасига қўйиб, қулай ётаман ва дам оламан.

Гувоҳи бўлганингиздек, тозалаш схемаси худди минерал сув ичгандек олиб борилади. Лекин бу жараёнда сиз қайси доривор ўт сизга керакли хусусиятларга эгаллиги ва зарар етказмаслигини аниқ биласиз.

Абдумажид,
Самарқанд вилояти

Жўхори попуги

Дўкону супермаркетларда консерваланган жўхори, жўхори бодроклари, ёрмаси ва, ҳатто, бутун бошли сўталарини учратишингиз мумкин. Лекин унинг халқ табобатида ишлатиладиган энг қимматли қисми попугидир, яъни жўхори сўталаридан узун-узун бўлиб чиқиб турувчи толалар.

Уларнинг таркибида бир олам минерал моддалар, ёғли ва эфир мойлари, ошловчи моддалар, каротин, Е витамини, аскорбинка кислотаси, смолалар, алколоидлар, К витамини бор.

Жўхори попуги ўт-тош касаллиги ҳамда сафро секретиясини оширишда ёрдам беради. У нафақат сафро ишлаб чиқарилишини рағбатлантиради, балки уни мустаҳкам ва пишиқ қилади. Билирубин миқдорини пасайтиради, бу сафронинг танадан чиқариб юборилишига кўмаклашади. Шунингдек, жўхори попуги яллиғланиш ва микробларга қарши, антибактериал таъсирларга эга (дарвоқе, ундан пенициллин ишлаб чиқаришда фойдаланилади). Мана нима учун уни барча яллиғланиш жараёнларида тавсия этишади: ўт пуфаги – холециститда, жигар – гепатит ва циррозда, ўт йўллари – холангитда.

Жўхори попугини озиш учун иштаҳани пасайтирувчи восита сифатида ҳам буюришади.

Улар жигарнинг овқатдаги ортиқча углеводларни ўз тўқималарига шимиб олиш ва «қора кун»га ғамлаб қўйиш қобилиятини тиклайди. Шу боис жўхори попуги кўпинча эндигина бошланаётган қандли диабет ёки инсулин ишлаб чиқарувчи ошқозон ости бези фаолияти бузилганда қўлланилади.

Сиз жўхори попугини қачон истеъмол қилишингиз мумкин?

* Жигар, ўт пуфаги ва ўт йўлларининг сурункали шамоллашида жўхори попугини чой каби дамланг: 1 чой қошиқ майдаланган хомашёни бир стакан қайноқ сувга солиб, 30 дақиқа тиндириг. Ҳар куни овқатланишдан олдин ярим стакандан ичинг. Бу схемани 5-6 ой қўлланг.

* Кўп миқдорда қабул қилишга тўғри келмайдиган, бойитилган тиндирма тайёрлаб ичсангиз ҳам бўлади: 1 ош қошиқ хомашёни, яъни попукни 1 стакан сувга аралаштириб, 30 дақиқа қайнатинг ва 1 соат тиндириг. Ҳар 3 соатда 1 ош қошиқдан қабул қиласиз.

Шу тариқа ўт-тош хасталигини ҳам даволайсиз.

ГЕПАТИТНИ ЕНГАН ГИЁҲЛАР

Мен гепатитга қарши даволанганимдан кейин ҳам анча вақтгача теримдаги сариқлик кетмай юрди. Таҳлилларим яхши чиққани боис шифокор тўлиқ соғайиб кетганимни айтди. Лекин мен теримдаги сариқликдан хавотир олиб, ўзимни эҳтиётлаш мақсадида доривор ўсимликлардан фойдаланишга аҳд қилдим. Ўқиб, изланганимда жигарга жуда яхши таъсир қиладиган, мустаҳкамловчи хусусиятларга эга рецептга кўзим тушди. Унинг таркиби қичитқи ўт япроқлари, қалампирмунчоқ, чўл бўзночи ва сарғиш наъматак меваларидан иборат эди.

Дорихонадан шу ўсимликларнинг ҳар биридан сотиб олдим. Уларни тенг миқдорда аралаштирдим ва қайнатма



тайёрладим. Яъни жамланмадан 1 ош қошиғини 1 стакан қайноқ сувга солиб, паст оловда 10 дақиқа ушлаб турдим. Кейин 30 дақиқа тиндирдим ва сузгичдан ўтказиб, термосга қуйдим. Суюқликнинг кун давомида ҳар бир овқатланишдан олдин бир неча қултумдан ҳаммасини ичдим. Тахминан 1 ҳафталар ўтиб, терим асл рангига қайтди. Аммо мен ҳар эҳтимолга қарши муолажани яна 2 ҳафта давом эттирдим. Шундан кейин, ҳақиқатан, соғайиб кетганимга менда ҳеч қандай шак-шубҳа қолмади.

Абдуғаффор,
Чиноз

Қичитқи ўт

Қичитқи ўтни бемалол поливитаминлар манбаи десак ҳам бўлади. У саломатлик учун зарур табиий концентратларга бой. Қичитқи ўтда аскорбин кислотаси икки баробар кўп, бу жиҳатдан қора қорағат (смородина) ҳамда лимондан аввалги ўринда туради. Каротин миқдори ҳам зайтун, сабзи, шовулга насбатан кўп; атиги 20 та қичитқи ўт барги тананинг бир суткалик каротинга бўлган эҳтиёжини қоплайди.

Шунингдек, қичитқи ўт К, Е ҳамда В гуруҳи витаминлари ҳамда микроэлементларга бой: айниқса, темир, магний, мис, кальций ва бошқаларга. Қичитқи ўт япроқларида флавоноид, ошловчи моддалар, танин, фитонцид, органик кислоталар, хлорофилл, гликозид сингарилар ҳам мавжуд.

Унинг таркибидаги кремний ва органик кислоталар жигар функциясини кучайтириб, хилту заҳарлардан тозаланишига, касаллик тарқатувчи микроорганизм ҳамда радиацияларнинг зарарли таъсирига қарши курашишга ёрдам беради. Шунингдек, у жигарда темир моддасини тўплаш орқали бутун танани кислород етишмовчилигидан ҳимоялайди.

Қичитқи ўтнинг сафро ҳайдаш хусусияти ҳам маълум. Шу туфайли у жигар, ўт қоғи ҳамда ошқозон-ичак йўллари касалликларида тавсия этилади.

* Қонда гемоглобин миқдори тушиб кетганида ҳамда жигарда темир моддаси етишмовчилигида витамин воситаси сифатида унинг қайнатмасини ичинг: 2 ош қошиқ қичитқи ўт гули, барглари ёки ўтини 1 стакан қайноқ сувга солиб, 15 дақиқа тиндиринг ва сузиб олинг. Ҳар куни овқатланишдан олдин ярим стакандан 3 маҳал қабул қилинг.

* Ўт пуфаги ишидаги бузилиш ёки тошларни туширишда қичитқи ўт уруғларидан фойдаланинг. 1 стакан қайноқ сувга 1 чой қошиқ уруғдан солиб, кунига 2 маҳал ичинг.

* Ўт пуфагида сафронинг туриб қолиши ёки тошларни йўқотишда қуйидаги воситани синаб кўришингиз мумкин: 7 ош қошиқдан қичитқи ўт барглари, мойчечак гуллари, қалампирмунчоқ ўти, қуштили (горец птичьи, спорыш) ва 5 ош қошиқдан дала қирқбўғини, сахро бўзночи, сарғиш наъматак меваси.

Ҳаммасини майдалаб аралаштиринг, устидан 7 стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловда ёки сув ҳаммомида 10 дақиқа қайнатинг ва оловни ўчиринг. Идиш қопқоғини ёпиб совитинг. Илиқ қайнатмани кунига 3 маҳал овқатланишдан 30 дақиқа аввал ярим стакандан ичинг. Даволаниш курси – 3 ой, сўнг 20 кун танаффус қиласиз ва яна бир бор муолажа курсини такрорлайсиз.

* Жигар хасталиклари, айниқса, сурункали гепатитда қичитқи ўтни ҳам доривор, ҳам салатларга витаминли қўшимча сифатида қабул қилинг. Тиндирма рецептини эслаб қолинг. 1 ош қошиқ майдаланган баргни 2 чой қошиқ наъматак мевасига аралаштиринг. Кейин устидан 400 мл қайноқ сув қуйиб, 1 соат тиндиринг. Сўнгра унга 1 ош қошиқ табиий асални аралаштирасиз. Кунига 4 маҳал чорак стакандан ичасиз.

Асосида қичитқи ўт бор препаратларни қабул қилишдан олдин қарши кўрсатмалар билан танишиб чиқинг.

Улар қони қуюқлашган, шу билан бирга ҳомиладорлик даврида, ўсмалар чақирган қон кетишларида, тромбофлебит ҳамда буйрак хасталигидан азият чекаётганларга қатъий тақиқланади.

Доривор момақаймоқ



Момақаймоқ

Момақаймоқ худди ёввойи ўтлар каби дала ҳовлилар, тоғу адирлар ва боғларда ўсиб ётади. Унга кўпчилик эътибор ҳам бермайди. Ваҳоланки, момақаймоқ талай хасталикларнинг олдини олиш ва даволашга қодир.

Диққат қилинг: момақаймоқнинг нафақат барглари, балки илдизини ҳам овқатга ишлатса бўлади. Ўсимликнинг ана шу қисми каротин, С витамини, В₂, холин, нико-

тин кислотаси, кальций, марганец, темир, фосфорга эга.

Бу биологик фаол модданинг саффо ҳайдаш, спазмолитик, ични юриштириш ва терлатиш хусусиятлари бор. Шунингдек, момақаймоқ вирус, гельминтлар ҳамда канцерогенларга қарши хусусиятларга ҳам эга.

Мазкур ўсимлик ҳазм қилиш безлари, жигар ва ўт қопи ишига ижобий таъсир кўрсатади. У антитоксин хусусиятга эга ва жигарга қон қуйилишини камайтиради, бу эса оғир овқатлар истеъмоли, алкоголь ва заҳарловчи моддалар қабулида жигарга тушадиган юкламани пасайтиради. Яна у мазкур аъзони тегишли минерал моддалар билан тўйин-

тиради. Момақаймоқ жигарнинг сурункали касалликлари (гепатит, цирроз) ҳамда ўт қопида юзага келган шамоллашларда яхши ёрдам беради.

* Момақаймоқ илдизидан саффо ҳайдовчи ҳамда қонни тозаловчи восита сифатида фойдаланиш мумкин. 5 ош қошиқ (тепаси эмас) томир қисмидан олиб, 1 л қайноқ сувга соласиз ва қопқоғи ёпиқ идишда 20 дақиқа қайнатасиз. Совигач, сузиб оласиз. Илик ҳолида кунига 3 маҳал овқатланишдан 1 соат аввал қабул қиласиз.

* Сурункали жигар касаллигида, шунингдек, қондаги холестерин миқдорини камайтиришда момақаймоқ япроғи ҳамда илдизининг шарбатидан ичинг. Кунлик қабулни 3 га бўлинг ва 1 ош қошиқдан истеъмоли қилинг.

* Яна момақаймоқли салатдан ҳам фойдалансангиз бўлади. Бунинг учун сархил баргларини ингичка қилиб кесинг. Бир бош пиёзни майдалаб тўғранг, сабзини йирик тишли қирғичдан ўтказинг. Барча таркибларни аралаштириб, туз сепинг ва ёғсиз сметана ёки ўсимлик ёғи ҳамда лимон шарбати билан мазасини ростланг.

Шахсий тажриба

Уруғлар ёрдамга шошилади

Мен вирусли гепатитнинг В турига чалиниб қолдим. Танамга вирус қаердан кириб қолганини билмайман, уни текширтириб, суриштирган билан кечиккан эдим. Энди у билан доимий яшаб, жигар тўғрисида ғамхўрлик қилишим керак. Иложи борича парҳез тутишга уринаман, лекин баъзан барибир бузиб қўяман. Шундай ҳолларда жигарга зарар етказмаслик учун бир-бир қатиқли кун қиламан. Бунда арпабодиён ёки зира уруғларини ялпиз барглари билан (ярим ош қошиқдан уруғ ва ялпизни унча катта бўлмаган қайноқ сувли стаканда тиндираман). У саффо оқимини яхшилаб, овқат ҳазмини йўлга қўяди.

И.С., Наманган вилояти

Шахсий тажриба

Момақаймоқ асалидан шифо топдим

Ёшлигимда бир неча марта заҳарланиб, гастрит касаллиги билан оғриб қолдим. Шундан кейин сифатсиз таомлардан ўта таъсирланадиган бўлдим. Бирор янги нарсани тотиб кўришга ҳам кўрқардим, чунки исталган пайтда аллергия ёки заҳарланиш белгилари, ҳарорат ошиши, қайт қилиш, диарея кузатилиши мумкин эди.

Мен буни ошқозонимдан деб ўйлардим. Лекин поликлиникага бориб текширувлардан ўтсам, ҳеч қандай бузилиш аниқланмади. Шунда дугонамининг онаси «гап ошқозонда эмас, балки жигарда бўлса керак», деган тахминни айтди. Унинг фикрича, ҳар қандай овқатдан заҳарланиш ёки гастрит шу аъзо ишига таъсир қилар экан. Сўнгра у менга момақаймоқдан қиём тайёрлаб ейишни маслаҳат берди.

Ёзилган рецепт асосида мен 1 стакан момақаймоқ гулларида териб, уларни яхшилаб ювдим. Кейин 1 литр сув қуйиб, лимоннинг учдан бир қисмини (пўстисиз) қўшдим. Қайнаб чиққач, яна 50 дақиқа плита устида қолдирдим. 2 қават докадан ўтказиб, хомашёни сиқиб олдим. Сўнгра унга 1 кг шакар солиб, яна 1 соатга плита устига қўйдим. Асалга ўхшаш куюқ суюқлик ҳосил бўлди.

Агар ширинлик егим келиб қолса, 1 чой қошиқ ана шу момақаймоқ қиёмини чой билан маза қилиб ичиб оламан. Мен унинг ёрдамида жигаримни мустаҳкамлаб олдим. Энди ҳар қандай маҳсулотларни кўрқмасдан ейишим мумкин.

Шодиёна, Сирдарё вилояти

ПСИХОТЕРАПИЯ

Ишдан чиқарувчи ҳислар

Биламан, жигарга энг ёмон таъсир қилувчи омил, бу – қаҳр ва ғазаб. Шундай пайтда қандай чора кўриш керак?

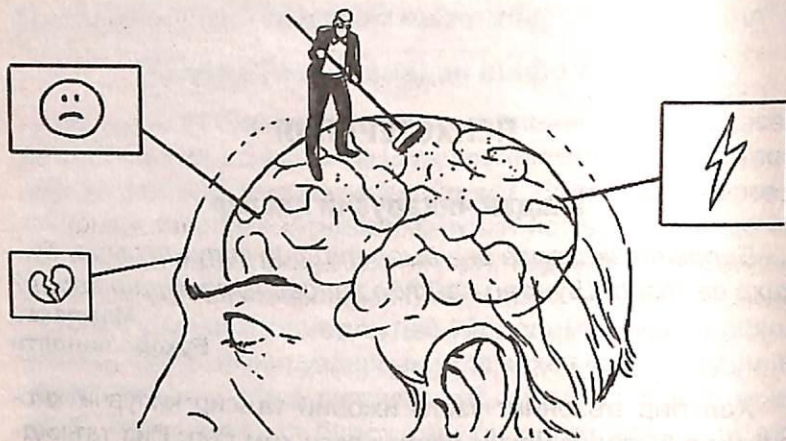
Мамлакат,
Бухоро вилояти

Ҳар бир аъзонинг ўзига ижобий таъсир қилувчи ҳиссиётлар бўлади. Лекин бунинг акси ҳам бор. Сиз таъкидлагандек, жигарга энг салбий таъсир кўрсатувчи туйғу қаҳр ва ғазабдир.

Агар жигар носоғлом бўлса, билинги, у жаҳл, қаҳр-ғазаб, қизиққонлик каби ҳислар ўчоғига айланади.

Уларни бўйсундириб, юзага чиқишига йўл қўймаслик керак, деб ўйласангиз адашасиз. Бу қичқириш, қаҳрини очиқ-ойдин намоён этишдан ҳам кўра ҳалокатлироқдир. Агар сиз кимгадир нисбатан уйғонган қаҳр-ғазабингизни тийсангиз, бу ҳислар ичингизда қолиб, ўнг қовурға остига йиғилади. Улар жигар ҳужайраларини емиради, ўт қопини шамоллатади, сафронинг туриб қолишига сабаб бўлади, сафро йўлларида дискинезациа рўй бериб, кейинчалик бу юзага чиқмаган аччиқ ҳиссиётлар тош шаклида ажралиб қолади.

Хўш, унда нима қилиш керак? Наҳотки қаҳр-ғазабни чиқариб ташлаш шарт? Албатта, йўқ. Жаҳлни кўрсатиш атрофдагиларнинг сизга нисбатан муносабатини ёмонлаштириб қолмай, соғлигингизга ҳам ёрдам бермайди. Оқибатда сиз айбдорлик ҳисси билан яшайсиз. Шу тариқа бошқа тажовузлар ҳам жигарингизни баттар зарарлайди.



Қачонки кимдир ёки нимадир жаҳлингизни чиқарса, ўзингизга қуйидаги саволни беринг: менда ғазаб қаердан пайдо бўлди? Мазкур вазиятда ҳамма ҳам шундай ҳолатни бошдан кечирадимми? Юз берган воқеа бошқаларни ҳаяжонга солмаганида уларда қандай сифатлар юзага чиқади? Қаҳр-ғазаб отига минмаслигим учун менда нима етишмаяпти?

Эҳтимол, сизда ўзингизга нисбатан ишонч етишмас, шу боис ҳам бошқаларнинг ўзига бўлган ишончи сизни аччиқлантираётгандир? Ёки ютуқларингизни етарлича баҳоламайсиз, шу боис кимки кўпроқ нарсага эришган бўлса, унга ҳасад қилаётгандирсиз.

Бошқаларни ўзингиз билан солиштираверманг. Улар айрим ҳолларда сиздан яхшироқ, баъзан ёмонроқ ҳам бўлиши мумкин, деган фикрни миянгизга жойланг. Бошқаларда ўзгача қизиқиш, манфаат ва мулоҳазалар бўлиши мумкин. Сизга ёққани уларга ёқмас.

Хуллас, буни ўзгартиришга уринманг. Қандай бўлса, шундайлигича қолсин. Уларга аччиқланиб эмас, балки қизиқиш билан қаранг. Агар ҳаммаси сизга ўхшаган бўлаверса, улар билан муносабат зерикарли кечади-ку.

Агар ким биландир тортишаётганда жаҳлингиз чиқаётганини сезсангиз, ҳиссиётлар «чегарадан чиқиши»ни кутиб ўтирмай, суҳбатни тўхтатишни ўрганинг. Ҳали хотиржам пайтингиздаёқ тўғридан-тўғри шундай денг: «Менга ҳадеб баланд овозда гапиришингиз (ёки овозни кўтариб, фалон-писмадон дейишингиз) ёқмайди».

Бу усул йиғилаётган салбий ҳиссиётлардан халос бўлишга ёрдам беради. Улар юзага келиб, буни ифода этмаган бўлсангиз ва ичга ютганингиз сизни хароб қилмаслиги учун қандай чора кўриш лозим?

Дастлаб уларни ҳар қандай қулай усуллар билан миядан чиқариб ташлашга ҳаракат қилинг. Агар фаол ҳаракатлар қилишни истасангиз, спорт билан шуғулланинг, спорт халтасини дўппосланг, арқонда сакранг ёки уйни бир бошдан йиғиштириб чиқинг. Мабодо аччиқланиш сизни умидсизлик сари етаклаган бўлса, йиғлаб олинг, қаҳр-ғазабингизни суратларга туширинг ёки у ҳақда шеърлар ёзинг.

Шундан сўнг ҳиссиётларингиз устида ишлашнинг иккинчи босқичига ўтинг. Яъни жигарни даволашга киришинг – сиз ва танангизни тинч қўймаётган нарсани – ҳордиқ ҳамда ўзингизни бўш қўйиш орқали чиқариб ташланг. Тинчланишга урининг ва сизни оғир аҳволга солган нарсаларнинг барини кечиришга ҳаракат қилинг.

Бунинг учун ўзингизни ишонтиринг. Масалан, овоз чиқариб қуйидаги сўзларни айтинг: «Мен ўзимни, атрофимдагиларни, қалбимни забт этган барча нарсаларни, хотиржамликни жуда севаман. Менинг онгим соф ва эркин. Ўтмишни унутиб, янги марралар сари шахдам одимлайман. Ҳаммаси яхши бўлади!»

Жиззакилар

Бошқаларга танқидий кўз билан қаровчиларни жаҳлдор одам деб таърифлашади. Баджаҳл кишилар феъл-атвори билан сафро ажралиши бузилиши ўртасида алоқа борми?

**А.Матниёзов,
Хоразм вилояти**

Нотўғри турмуш тарзи (масалан, ёғли овқатларни кўп ейиш) танада сафронинг тўпланиб қолишига сабаб бўлади. Лекин бу нотўғри фикрлаш оқибатида ҳам юзага келиши мумкин, бундайларни жиззаки инсонлар деймиз. Бироқ бу атрофдагиларни ортиқча танқид қилиш билангина боғлиқ жараён эмас. Жиззаки кимса ҳар қандай ижобий сифатларни бузиб, уни салбий хусусият билан яқунлайди. Унинг иззатталаблиги манманликка айланади, хатоларни топиши ва танқид қилиши чидаб бўлмас даражага етади. Қатъиятлилиги – ўжарликка, тиришқоқлиги – шафқатсизликка, ҳазили – кинояга ўтади.

Бошида бундай издан чиқишлар фақат атрофдагиларга зарар етказган бўлса, бироз вақт ўтиб ўзи тирноқ остидан кир изловчи кимсага айланади. Ана ўшанда жигар билан боғлиқ муаммолар бошланади, ўт қопида эгасини ташвишга солувчи оғриқлар юзага келади.

Дарвоқе, гепатит билан зарарланган ва бу дардни оғир бошдан кечирганларнинг аксарияти танишлари билан кўрс муносабатда бўлган, бесабр, уришқоқ, жиззаки кимсалар экани исботланган.

Кўпинча бу тоифага холериклар мансуб бўлади. Уларга табиат жуда кўп куч-қувват ато этган. Лекин бунга бир томонлама ёндашиб, яхши дея олмаймиз. Ахир мазкур қувватни керакли ўзан сари буриб юбориш жуда муҳим-ку! Келинг, биргалашиб мушоҳада юритайлик: бу ҳаётий куч-қувват сафро ажралиши ёки сафро тўпланиши муаммосига айланиб кетмаслиги учун уни тўғри тақсимлаш керак.



* Шахсий сифатларингизнинг ижобий томонларини намоён қилинг. Нимагадир ёки кимгадир қайсарона муносабатда бўлманг. Агар сиз холерик бўлсангиз, куч-қувватингиз ҳар қандай мақсадни амалга ошириш учун етарли эканини унутманг. Шу боис муносиб мақсад танланг ва қувватингизни ўша томонга йўналтиринг.

* Агар сиз ўткир ақлингиз ва ўзгалар камчилигини тез пайқаш қобилиятингиз билан ажралиб турсангиз, яхшиси, сатирик ҳикоялар ёки латифалар ёзинг. Шунда бу қобилиятингиз кимнидир хафа қилишга эмас, балки қувонтиришга хизмат қилади.

* Ҳар кун ўзингизга: «Мен ҳар нарсадан уйғунлик ва меъёр излайман», деб такрорланг.

* Одамлар билан юмшоқ ҳамда сабр-тоқатли бўлишга урининг. Агар ичингизда салбий ҳис-туйғулар ғалаён кўтарса, уларни жисмоний меҳнатга йўналтиринг. Дарвоқе, айнан сизга (агар холерик бўлсангиз) фаол жисмоний машқлар жуда фойдали. Улар жисмоний саломатлигингизни сақлаб, руҳий хотиржамлик бағишлайди. Сизни оғир-вазмин кимсага айлантиради.

Ичингизга ғам-алам тўпламанг

Қайси рухий муаммолар ўт-тош касалликларини қўз-
гаши мумкин? Уларни қандай ҳал этса бўлади?

Шоира,
Тошкент вилояти

Ўт қопадаги тош холестериннинг кўпайиши, гормонал
ёки ҳазм қилиш аъзолари ишидаги бузилиш сабаб юзага
келишини асло рад этиб бўлмайди. Шунингдек, бу дардга
шафқатсиз дунёқараш ҳам сабабчи деб айтиш мумкин.

Ўт қопада тоши борлар доимо эскича яшашга инти-
ладилар, ҳар қандай ўзгаришларга кўникишни истамай-
дилар. Улар танаси билдирган сигналларга қулоқ со-
лишмайди. Энди вазиятни ўзгартириш керак, атрофдаги
муносабатларга бошқача қараш вақти етди, янгиликлар-
дан бохабар бўлиб туриш лозим, деган мулоҳазаларни
умуман тинглашмайди.

Уларнинг калласида ўзига хос бир хил фикрлар «тўп-
ланиб» тураверади. Худди шундай саффо ҳам ўт қопа ва
ўт йўлларида туриб қолади. Бир хил фикрлар бузиб бўл-
мас қолипга кристалланади, сафроларнинг ортиқчаси эса
тошга айланади.

Хўш, қандай ўй ва туйғулар жамланмаси бундай одам-
ларнинг зарурат юзага келганида ҳам ўзгармаслигига олиб
келади? Одатда оғир хотиралар, ғурур билан боғлиқ эски
аламлар, қарғиш ва кечирини билмаслик, адолатсизлик-
ка чидолмаганлик кабилар сабаб бўлади. Буларнинг бар-
часи ўз ҳаётини яхши томонга ўзгартиришни истамаслик
ҳиссини уйғотади.

Улар учун ҳаёт азоб-уқубатдан иборатдек (эътибор
берган бўлсангиз, ўт-тош касаллигидан азият чекувчилар-
нинг оғзига аччиқ таъм келади). Баъзи ҳолларда бу ҳис
шу даражада авж оладики, гўё ичкарида нимадир «санчи-
лаётгандек» туюлади (санчиқлар – касаллик кучайганли-
гининг аломати).

Бу оғир ўй-фикрлардан иборат «тошлар»ни қандай
эритиш мумкин?

* Ўтмишни борлигича қабул қилинг. Нимаики ўтган бўл-
са, энди уни ўзгартира олмайсиз. Шундай экан, кўникишга
интилинг ва ҳаммасини яхшиликка деб қабул қилинг.

* Ҳар бир кунни аутотренинг билан бошланг ва якун-
ланг. Ухлашга ётаётганда: «Ҳаётим жуда гўзал!» – деб
қайта-қайта такрорланг.

* Ўзингизни ғам-алам гирдобига ташламанг. Сизни таҳ-
қирлаганлардан қасд олишга уринманг. Аксинча, «Тош би-
лан урганни ош билан сийланг». Агар бунинг уддасидан
чиқолмасангиз, муҳтож кимсаларга марҳамат кўрсатинг.
Шунда ўзингизни янада кўпроқ яхши кўра бошлайсиз, ҳур-
мат қиласиз ва бошқаларнинг сиз ҳақингиздаги фикрлари-
га эҳтиёж сезмайсиз.

* Ҳаётингизни яхши томонга ўзгартириш сари ҳар куни
ҳеч бўлмаганда бир қадам ташланг. Камида майда-чуй-
да нарсаларни алмаштиринг. Ишни уйни йиғиштиришдан
бошланг. Ўзингизга ёқмаган, фойдаланмаган буюмларни
ташлаб юборинг. Бу жараёнда тананинг тош тарзидаги
сафрони, салбий фикр-ўйларни «улоқтираётгани»ни
фикран тасаввур қилинг. Бу салбий ўй-хаёлларни ёқтир-
майман, уларнинг энди менга асло кераги йўқ, деб ўй-
ланг.

Кейин нарсаларнинг жойини ўзгартиринг. Агар хона
интерьерини ўзгартиришга тайёр бўлмасангиз, жавонда-
ги китобларни шундай терингки, улар қулай ва чиройли
турсин. Шу тариқа ўй-фикрларингизнинг ҳам ўрни «ўзга-
ради». Улар уйғунлашиб, сизга ғоятда маъқул тушади.

Шу каби ўзгаришларни амалга ошириб, секин-аста тўғ-
ри қарорлар қабул қилишга ва ўзингизни камол топтириш-
га эришасиз. Ҳаётга нисбатан қарашларингиз ҳам ўзгара-
ди, нафратингиз ғойиб бўлади. У билан бирга тошлар ҳам
эриб кетади.

Стресс сизни енгмаслиги учун

Қандайдир стрессни бошимдан ўтказсам, дарров сурункали касалликларим қўзғаб қолади, жигарим оғриydi. Бунинг олдини олиш чораси борми? Стрессларни бошқаришни ўргатсангиз, дегандим...

**Нигора,
Андижон вилояти**

Биз хоҳлаймизми-йўқми, кундалик ҳаётимизда турли стресслардан қочиб қутула олмаймиз. Улар чақирувчи асаб тизимидаги зўриқишлар эса бутун тана саломатлигига акс таъсир кўрсатади. Қоидага кўра, биринчи галда стрессиз ҳам сурункали касалликлар сабаб заифлашиб улгурган аъзо жиддий азият чекади. Агар бу жигар бўлса, стресс пайтида унинг аломатлари кучаяди.

Мурожаатингизда бунга барҳам беришнинг имкони борми, деб сўрабсиз. Бизнинг жавобимиз, имкони бор! Бу муаммони ҳал этишнинг иккита йўли мавжуд.

1. Агар имкони бўлса, стрессларга барҳам беринг. Уларни, аввало, ўзингиз келтириб чиқарманг. Эсланг-чи, охириги йилларда сизни руҳан эзиб, жиддий ташвиш уйғотадиган даражада нимадан асабийлашдингиз? Бу бемалол уни четлаб ўтса бўладиган вазият, назаримизда.

Агар сизни қуюшқондан чиқариб, хотиржамлигингизни бузадиган вазиятлар ишхонангиз билан боғлиқ бўлса, унда бажарилмай қолинган ишлар сонини кўпайтиришга йўл қўймайдиган махсус режа тузинг. Мабодо уй ишларига жисмонан улгурмаётган бўлсангиз, турмуш ўртоғингиз ёки фарзандларингиздан ёрдам сўранг. Ёки уй хизматчиси ёлланг, у ҳафтада 1-2 марта келиб, оғирингизни енгиллаштириб турсин. Майли, бу харажат талаб қилсин, лекин асаб ва саломатликни асрашга кетказадиган сарфингиздан анча арзонлиги аниқ.

2. Агар стрессдан қочишнинг иложини тополмасангиз, ҳеч бўлмаса унинг салбий таъсирларини камайитиришга ҳаракат қилинг.

* Уйқусизлик ва дам олмасликка асло йўл қўйманг. Ёдингизда бўлсин: тана (шу жумладан, асаб тизими ҳам) ўз кучини уйқу пайтида тиклайди. Агар ўзингизни ана шу доимий заруратлардан маҳрум этсангиз, стресслардан янада кучлироқ таъсирланасиз.

* Муаммолардан чалғиб, ўзингизни бўш қўйинг. Ишхонадан чиқаётиб, эҳтимол, иш кийимингиз ёки пойабзаллингизни алмаштирасиз. Ёхуд жавондаги қоғоз ва китобларни йиғиштирасиз, хуллас, ўша маҳал ишхона билан боғлиқ барча зўриқишларни идорада қолдираётганлик ҳиссини туйинг. Ахир сиз ишдаги вазифалардан озод бўлиб, дам олишга кетяпсиз-ку!

* Нима бўлишидан қатъи назар, кўтаринкилик – оптимизмни, аниқроғи, ишончни сақланг. Ҳамма ҳам ҳаёти давомида олам-олам муаммоларга тўқнаш келади, муайян қийинчиликларни енгиб ўтади, кўнгилсиз ва оғир вазифаларни бажаради. Бироқ, шунга қарамай, айримлар қувноқ ва ҳаётсеварлигича қолади, ҳазиллашишни ўринлатади, доимо кулиб, ғайратга тўлиб юраверади. Шундайлардан ўрناق олинг, уларга эргашинг. Мабодо бошида уддасидан чиқолмасангиз, ўзингизга бўлган ишончни кучайтиринг. Дўстларингиз билан учрашинг, комедияларга кингиз, латифалар айтишинг. Ҳаётдаги энг кичик хурсандчиликларни ҳам эътибордан четда қолдирманг. Ана шунда сиз соғлигингизни яхшилаб, йўлингизда учраган турли синовлар ва ҳар қандай хасталикни осон енгиб ўтасиз.

* Қийинчиликларингиз кўламини кенгайтириб юборманг. Кўнгилсизликлар сизни тўрт томондан қамраб олаётгандек туюлса, вазиятни четдан кузатинг. Ҳақиқатан, ҳаммаси сиз ўйлаганчалик ёмонми? Барчасига реал кўз билан қаранг. Бўлар-бўлмасга ваҳима қилиб, ўзингизни қийнаманг.

* Кучингизга ишонинг. Ахир сиз қанчадан-қанча стрессларни енгиб ўтдингиз. Демак, бунисини ҳам бемалол удалайсиз. Ўзингизга бўлган ишонч сизга куч беради ва уни беҳуда сарфлашга йўл қўймайди.

* Кичик бўлса-да, қўлга киритилган ютуқлардан завқланинг. Ўзингизни болалар билан ўйнашдек лаззатдан, кўшли кунларда сайр қилиш бахтидан чегараламанг. Уларга яхши китоблар, қизиқарли шеър ва эртақлар ўқиб беринг. Агар қаттиқ рухий тушкунлик вазиятлар сабаб ҳаёт қувончларидан баҳра ололмаётган бўлсангиз, ишларингизни 10 – 15 дақиқага унутинг. Фақат ўзингиз ёқтирган машғулотлар билан шуғулланинг. Нима қилишни билмаётган бўлсангиз, дарров газга сув қўйиб, бирорта хушбўй чой дамланг. Кейин уни чиройли пиёлага қўйиб, кўзларни юмган ҳолда мазза қилиб ичинг.

Тозаланишга тайёрланинг

Бир кун мен дугонамга ўт қопимдаги тошлардан шикоят қилиб, уларни сира тушира олмаётганимни айтдим. Шунда у тозалашни, аввало, миядан бошлашим кераклигини тайинлади, ўшанда тана ҳам соғлом бўлишга тайёрланар экан. Шу тўғрими, буни қандай амалга ошириш керак?

**Жавоҳира,
Сурхондарё вилояти**

Дугонангиз ҳақ. Жигарни тозалашда нафақат айрим таомларни чеклаб, маълум бир муолажани қўллаш, балки бунга руҳиятни ҳам тайёрлаш зарур.

Кўп йиллик тадқиқотлар тасдиқлашича, инсон танасида шундай имкониятлар борки, ҳатто, тўлиқ тозаланиш ва тикланиш учун махсус физиологик жараёнларга ҳожат қолмайди: ботиний онгни ўзгартиш ва соғайишга бўлган кучли истакнинг ўзи кифоя.

Бироқ буни осон деб ўйламанг. Ўрганиб қолган ботиний онгдаги қолиплардан чиқиш енгил кўчадиган жараён эмас. Лекин албатта уриниб кўриш керак.

Ҳозирча ўй-фикрларингизни бироз ўзгартирсангиз бас, токи у физиологик усуллар билан тозаланишингизга кўмакчи бўлсин.



Хўш, жигарни тозаловчи оддий усул самаралироқ бўлиши учун нима қилиш керак?

1. Ўт қопини холестерин қолдиқларидан (ундаги қум ва тошлардан) тозалаш билан бирга миянгни ортиқча ахборотлар «шовқини»дан холи қилинг.

Телевизор орқали қабул қилишга ўрганиб қолган қандайдир қотилликлар, нохушликлардан иборат кераксиз маълумотлардан воз кечинг. Шунчаки вақт ўтказиш учун кўрилган сериалнинг ҳеч қандай зарари йўқ, деб ўйламанг. Ҳар бир қисм онгингизда из қолдиради, демак, унинг ўзига яраша асорати бор. Тозалаш даврида танангизга бунинг умуман кераги йўқ. Уни саломатликни тиклашдек муҳим ишдан чалғитманг.

2. Ёдда сақланг, қайсидир аъзони тозалаш, бу – бошдан ўтказилган кечинмалардан қутулиш учун ҳам баҳона. Ичингизда қолиб кетган алам, тортишув ва жанжалларни унутинг. Қалбингизни оғритган барча дилхираликларни кечиринг. Хатоларга йўл қўйиб, кимнингдир дилига озор етказиб қўйганингиз учун тавба қилиб, ўзингизни ҳам кечиринг.

3. Даволаниш ва тозаланиш даврига азоб-уқубатдай қараманг. Буни осондай қабул қилинг. Агар одам ўз одаду

эҳтиросларини қурбон қилиб, ўзини зўрлаб маълум бир егуликлардан тийилса, бундай сақланишдан ижобий натижа чиқиши амримаҳол. Масалан, рўза тутишдан бош мақсад у ёки бу таомдан бош тортиш эмас, балки руҳий оламини сабр-қаноатга ўргатиб, ички дунёсини ҳар томонлама тозалаш билан бирга Аллоҳга яқинлашиш демақдир.

Ҳа, сиз одатланиб қолган нарсаларингиздан воз кечдингиз ва даволаниш учун барча зарур чораларни кўра бошладингиз. Бу азоб ёки уқубат эмас, балки ижобий натижа олиш имконияти. Танангизда рўй бераётган ўзгаришларнинг барчасига қизиқиш ва меҳр билан ёндашинг. Ўшанда қайсидир қоида ёки кўрсатмаларга амал қилишингиз осон кечади ва натижалар ҳам анча кўзга ташланади.

4. Кам харажат қилиб, максимал даражада юқори натижага эга бўлиш учун ҳиссиётларни шунга тайёрланг. Бунинг учун сиз ўртача хурсанд ҳолатда бўлишингиз, ўзингизни хотиржам ҳис этиб, соғайишингизга ишонч билдиришингиз лозим. Бу эса муваффақиятга эришишнинг қатъий шартидир.

Шахсий тажриба

Ҳаммаси яхши бўлади!

Ҳамма касалликлар асабдан деб бежиз айтишмаган. Мана мен қаттиқроқ асабийлашсам, бирдан бошим ва ўнг биқиним оғриб қолади. Бундан ажабланмайман ҳам, чунки бу муаммо менга отамдан ўтган. Лекин отамга ўхшаб дарров оғриқ қолдирувчи дори ичмайман. Аксинча, бўшашишга, ўзимни хотиржам ҳис қилишга уринаман, ана шунда оғриқ ўз-ўзидан ўтиб кетади.

Одатда мен бундай пайтда дераза ёнига келиб, ҳовлида ўйнаётган болалар ёки барглар орасини титкилаб нимадир излаётган қушларни кузатаман, баъзан шамолда тебранаётган дарахтларга термиламан. Кейин ўзимга-ўзим бир

неча марта: «Ҳаммаси яхши бўлади!» – деб такрорлайман. Бу худди бемаъни иборадай кўринса-да, менга жуда яхши таъсир қилади. Ҳатто соатимнинг орқа томонига шу сўзларни ўйиб ёздирганман. Уни эрталаб кўлимга тақаман-у, ҳаммаси яхши бўлади, деб ўйлаб қўяман.

Аброр,
Тошкент шаҳри

Шахсий тажриба

Даволанишни нимадан бошлаш керак?

Жигарим катталашганини эшитиб, очиғи эсанкираб қолдим. Рангим оқариб кетганини кўрган шифокор мени тинчлантиришга киришди. Муаммо унчалик жиддий эмас, яқин 3-4 ойда бутунлай тузалиб кетишимни айтди. Кейин менга шундай маслаҳат берди: даволанишни бошлашдан олдин асло ваҳимага берилмаслик керак. Биринчи қилинадиган иш – хотиржам бўлиш, яхши ухлаш, соғайиш учун ўзни руҳий тайёрлашдир. Яна энг муҳими, соғайишга албатта ишониш шарт. Ана шунда даво анча самарали кечади.

Мен унинг гапларига қулоқ солдим. Бир неча кунга ишдан рухсат сўрадим, ўзимни таъсирлантирадиган вазиятлардан узоқлашдим. Кейин дорихонага дорилар хариди учун кирдим.

Даволаниш даврида мириқиб дам олдим, тўйиб ухладим ва фақат соғайиш ҳақида ўйладим. 3 ой мобайнида танам ўз ишини тўла-тўкис тиклади. УТТ ва қон таҳлиллари ҳаммаси жойида эканлиги ва ҳеч қандай касаллик йўқлигини кўрсатди.

Шахло Отамуродова,
Жиззах вилояти

МАШҚ ВА УҚАЛАШ

Саломатликни сақлаш йўлида

Поликлиникадаги шифокор ўт қопида сафро йиғилиб қолишига кам ҳаракат турмуш тарзи ҳам сабабчи дегандек қилди. Соғлигим учун қандай профилактик машқларни бажарай?

**Шоҳида,
Оҳангарон тумани**

Албатта, кам ҳаракат турмуш тарзи умуртқа поғонаси ва бўғимларнинг хасталаниб қолиши, машқлар бажарилмаса мушаклар, юрак ва нафас тизими чиниқмаслигига олиб келади.

Узоқ вақт бир хил ҳолатда ўтириш (ишхонада, машинада, телевизор олдида) қорин бўшлиғида қон айланишининг бузилишига, ўт қопи ва жигарда сафро туриб қолишига ҳамда ичак ва ошқозонда муаммолар юзага келишига сабаб бўлади.



Жигарни бундай бузилишлардан эҳтиётлаш учун ҳар куни қорин бўшлиғида қон айланишини яхшиловчи, жигар ҳамда ўт қопи ишини кучайтирувчи машқларни мунтазам бажариб туриш даркор.

1. Бел билан ётиб, қўлларни тана бўйлаб узатинг. Оёқларни ердан сал кўтариб, худди велосипед ҳайдаётгандек ҳаракатлантинг. Тўхтамасдан 1 дақиқа бажаринг.

2. Чап ёнбош билан ётиб, ўнг қўл ва ўнг оёқни бир вақтда кўтаринг. 2 сониядан сўнг аввалги ҳолатга қайтинг. Машқни 10 марта такрорланг.

3. Бел билан ётинг, умуртқани қўллаш учун қўл кафтини думба остига қўйинг ва иккала оёқни ҳам ердан 10 см баландликка кўтаринг. Иложи борича оёқларни кенгроқ ёйиб, қайчи машқни бажаринг. Бош ва бел полга тегиб турсин – шу тариқа умуртқага тушадиган юкломани енгиллаштирасиз.

4. Қорин билан ётинг, белни бироз эгинг ва 30 сония худди брасс (сузиш) усулида сузаётгандай ҳаракат қилинг.

5. Тик турган ҳолатда қўлни белга қўйинг ва пружинасимон ҳаракат билан ўтириб-туринг. 15 – 20 марта такрорланг.

6. Қўлларни белга қўйиб, олдинга ва ўнг томонга энгашинг, пешанангизни ўнг тиззага тегизишга ҳаракат қилинг. Кейин аввалги ҳолатга қайтинг. Машқни 8 марта такрорланг.

7. Тўғри туринг, қўлларни бўш қўйинг. Чуқур нафас олиб, полдан 10 сантиметрча юқорига кўтарилиб, сакрашни бошланг (30 марта). Бу ички аъзоларнинг тебранма уқаланишини таъминлайди.

Унутманг, жигар юриш ва сузишни жуда «яхши кўради». Юқоридаги машқларга қўшимча равишда доимий пиёда сайр ҳамда бассейнларда чўмилиш соғлиқни янада мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Босқичли гимнастика

Сафро ажралишини яхшилайдиган махсус гимнастика ҳақида эшитгандим. У хаста жигарга ортиқча оғирлик туширмас экан. Бундай гимнастикага қандай машқлар киради?

**Осиё Алимова,
Самарқанд шаҳри**

Агар жигарда бирорта хасталик бўлса, кўп машқлар сизга тўғри келмайди. Лекин сиз махсус гимнастикадан фойдаланишингиз мумкин: бунда деярли барча ҳаракатлар чап томон билан ётиб ёки тўрт оёқлаб турганча бажарилади. Айнан шу ҳолатлар жигар учун маъқул. Чунки бунда жигарга оғирлик тушмай, сафро ажралиши минимал даражада бўлса-да таъминланади.

* Ёдда сақланг: чигал ёзувчи машқлар бутун қон айланиш тизимига самарали таъсир кўрсатади. Тик ҳолатда бир чап, бир ўнг оёқда туриб, ўзингизни гоҳ тепага, гоҳ ёнга итаринг. Бошни пастга эгиб, машқни кучайтириш мумкин. Ўнг оёқ учида туриб, бошингизни чап елкага эгасиз, кейин ўзингизни чап оёқ учига итариб, бошни ўнг елкага эгасиз. Машқ 1-2 дақиқа бажарилади.

* Тиззалаб туриб, бармоқларни полга қўйинг. Тизза билан қўл орасидаги масофа 70 см бўлсин. Ўнг қўлни юқори ва олдинга узатинг ҳамда бир пайтнинг ўзида чап оёқни орқага узатинг, пол устида шу тариқа эмакланг – ана шу пайтда бурун орқали чуқур нафас олинг. Кейин аввалги ҳолатга қайтаётиб, оғиз орқали нафас чиқаринг. Буни 5 – 7 марта такрорланг. Сўнгра машқни чап ва ўнг оёқда бажаринг.

* Тўрт оёқлаб туриб, бошни кўтаринг ва нафас олинг. Силжиш ҳаракати остида ўнг оёқни олдинга қўллар орасига келтиринг – нафас чиқаринг. Аввалги ҳолатга қайтинг ва юқоридаги машқни чап оёқда такрорланг.

* Чап томон билан ёнбошлаб ётиб, нафас олаётганда ўнг қўлни юқорига ва орқага олиб боринг, нафас чиқараётганда эса аввалги ҳолатга қайтинг. Буни 5 – 7 марта бажаринг.

* Чап ёнбош билан ётиб, чап қўлни юқорига кўтаринг, чап оёқни эса букинг. Ўнг қўлни юқорига кўтариб, чуқур нафас олинг ва ўнг оёқни букиб, ўнг қўл билан тиззани кучоклаганда нафас чиқаринг. 5 – 7 марта бажаринг.

Бундай машқлар жигар ва ўт қопида сафро тўпланиб қолишини камайтириб, сафро ажралишини кучайтиради. Бироқ шуни ҳисобга олингки, ўткир ёки асоратланган гепатитда жисмоний зўриқишлар тақиқланади.

Иситувчи муолажалар

Жигарни тозалашдан олдин ўнг биқин грелка ёрдамида иситилади. Бу борада бошқа иситувчи муолажалар, масалан, ванна қабули ҳам фойдалими?

Абдуқаҳҳор, Тошкент вилояти

Ўт қопини тозалашда тюбаж ва майин усулларни ўтказишда албатта ўнг биқинни грелка билан иситиш керак. Бу оғриқ ҳиссини сусайтириб, сафрони нисбатан суяқ ва оқувчан қилади. Шунингдек, сафро ҳайдовчи воситалар таъсирини кучайтиришда иссиқ душ ёрдамидан фойдалансангиз ҳам бўлади (масалан, иссиқ сув оқимини жигар соҳасига қаратиш орқали) ёки қўл кафти билан жигар атрофини енгил уқалайсиз.

Иссиқ кийимларни ҳам эсдан чиқарманг. Тозалаш кунлари жунли свитер кийиб олинг (у сизни керакли ҳарорат билан таъминлайди). Агар кўчага чиқсангиз, устки кийимингиз узун ва иссиқ бўлишига эътибор қаратинг. Аслида бундай муолажалар ўтказмасангиз ҳам йилнинг совуқ фаслида калта куртка ва бели очиқ шимни зинҳор кийманг. Акс ҳолда нафақат пешоб ажратиш тизимини шамолла-

тасиз, балки жигар ва ўт қопингизни ҳам касаллантирасиз. Бу ёғига ҳар қандай юқумли касалликларни юқтириш хавфи ортади. Ахир жигар бутун танани иситиб турувчи, микробларни зарарсизлантирувчи аъзо-ку! Ҳароратнинг пасайиши ана шу вазифаларнинг бажарилмаслигига олиб келади.

Энди эса иситиш усули мавзусига қайтсак. Иситиш усуллари орасида энг кучли таъсир этувчи ҳаммом саналади. Буғхонага ташриф сафро ажралиши билан боғлиқ бошқа касалликларда ҳам энг яхши профилактикадир. Шунингдек, ҳаммом тери орқали хилтларнинг чиқариб юборилишини фаоллаштиради. Бу эса жигар ва ичакларга тушадиган оғирлик тубдан камаяди, дегани.

Бу борадаги энг хавфсиз ва ҳеч қандай ортиқча уриниш талаб этмайдиган усул – жигарни хаёлан иситиш. Агар сиз бор диққат-эътиборингизни шу соҳага қаратсангиз, мия марказлари у ерда қон айланишини кучайтиради, демак, бу ўша ерда ҳарорат ҳам кўтарилади, дегани.

Кафтларни бир-бирига токи уларда илиқлик пайдо бўлгунча ишқаланг, кейин чап кафтни жигар соҳасига, ўнгини эса белга қўйинг. Хаёлан икки кафт орасидаги илиқлик жигарни иситаётганини тасаввур қилинг. Бу ҳақда ҳеч бўлмаганда 5 дақиқа ўйланг. Шу вақт оралиғида бутун фикру зикрингизни жигар соҳасига қаратинг ва унинг томирлари қандай ураётганини ҳис қилинг. Кейин қўлларингизни олинг.

Ванна қабулига келсак, бу аъзога қайноқ эмас, балки 35 – 37 даражали ҳароратга эга сувли муолажалар яхши таъсир қилади.

Бунинг учун ўсимлик қайнатмалари қўшилган ванналардан фойдаланиш мумкин: багульник, қора арча, шувок, похол кукунидан иборат. Улар оғриқ ҳамда оғирликни енгиллаштиради, шу билан бирга, тошни эритиб, ўт қопидаги қумларни чиқариб юборишга кўмаклашади. Ушбу воситани қуйидагича тайёрлайсиз: 100 г қуритилган ўтни



эмалланган идишга солиб, устидан 1 л қайноқ сув қуюсиз. Паст оловда 30 – 50 дақиқа иситасиз. Кейин газни ўчириб, қайнатмани 20 дақиқага қолдирасиз. Ҳосил бўлган суюқликни сузиб олиб, ваннадаги сувга қўшасиз.

Ваннани ўтирган ҳолатда қабул қилинг, бироқ ўрта сатҳдаги сув юракка қадар етмасин. 15 дақиқа ўтиб, сувдан чиқиб, пахмоқ сочиққа артининг. Кўрпа остига кириб, камида 30 дақиқа дам олинг.

Унутманг, ҳар қандай иситувчи муолажа яллиғланиш жараёнлари ва ўсма касалликларида (жигар тўқималари, ўт қопи ва бошқа аъзоларда) тақиқланади.

Уқалаш муолажаси керакми?

Қайси касалликларда жигарни массаж қилиш керак? Шунингдек, бу муолажадан фойдаланиш мумкин бўлмаган ҳолатлар ҳақида ҳам маълумот берсангиз.

**Ирода,
Андижон вилояти**

Жигар касалликлари профилактикасида ўнг қовурға остини енгил силаш ва уқалаш мумкин. Бироқ сизда саф-

ро ажралиш тизими билан боғлиқ қандайдир бузилиш бўлса, мазкур муолажани чегаралаш ёки тақиқлашга тўғри келади. Жигарнинг пастга тушиш ҳолатида эса массаж, албатта, зарур.

Даставвал қорин соат миллари бўйлаб силанади, шунингдек, қорин мушакларини чиниқтириш иши олиб борилади. Қоринни массаж қилиб бўлгач ўнг қовурға остини тебрантирасиз. Бунинг учун бармоқларни оҳисталик билан ўнг қовурға устига қўйиб, жигар бўйлаб юргизасиз. Орада қўлни титратиб, жараённи иложи борича оҳиста ва майин бажаришга урининг ва орада бармоқларни қовурға четига яқинлаштириб, имкон қадар жигарни кўтаришга ҳаракат қилинг.

Жигар гиперемиясида (ёки бу аъзода қон миқдори кўпайганда) мутахассис маслаҳати ва ташхисисиз массаж муолажасини қила кўрманг.

Гепатит ва у туфайли сариқлик кузатилганда шифокор кўрсатмасисиз массажни қўлламанг. Гепатитнинг кўплаб шаклларида массаж тақиқланади, чунки у яллиғланиш жараёнини кучайтириши мумкин.

Шунингдек, сариқ касалининг енгил шаклида (катарал сариқ), яъни 2 ҳафта давом этадиган ва соғайиш билан тугайдиган турида шифокор сизга қоринни майин силаш муолажасини буюриши мумкин.

Борди-ю, ўт қолида тош бўлса, қоринни массаж қилиш ман этилади.

МУНДАРИЖА

НОЁБ АЪЗО	3
Жигар нималарга қодир?.....	4
500 та энг муҳим вазифа.....	6
Тест. Жигарингиз соғломми?.....	10
Жигар ва ўт қопини ўрганамиз.....	11
ГЕПАТИТ В ЮҚТИРИБ ОЛМАСЛИК ЧОРАЛАРИ.....	13
Ўта чидамли вирус.....	13
Оилавий муаммо	13
Тозаликка риоя қилинг.....	14
Сақланинг!.....	14
Асосий хавфли омиллар	15
Биоритмни ҳам ҳисобга олинг	16
Ўнг томон нега қадалиб оғриди?	19
Қандай ташхислаш усуллари бор?.....	21
Ультратовушли текширув (УТТ).....	22
Радиоизотоп текширув	22
Позитрон эмиссион томография (ПЭТ).....	22
Компьютер томография (КТ).....	23
Магнит-резонанс томография (МРТ).....	23
Жигар биопсияси	23
Фиброскан – жигарни ишончли текшируви	24
Уйқуда ҳарорат тўпланг.....	24
Жисмоний тарбияга тайёргарлик.....	25
ЖИГАРНИ СОҒЛОМ САҚЛАШ СИРИ	26
Оддий ва зарур қоидалар.....	26
Хавфли дорилар	29
Алкоголь «ҳамласи»дан жигар «ҳайқирғи»гача.....	31
Яширин таҳдид	33
Вазни тўғриланг	35
Заҳарланишга йўл қўйманг	37
Шошилиб даволаниш даволанмагандан ёмон.....	39
Ўз-ўзингизга зарар етказиб қўйманг	40
КАСАЛЛИКНИ ДАВОЛАЙМИЗ.....	41
Гепатитни қандай фарқлаймиз?	41
ЖИГАР ЦИРРОЗИГА ҚАРШИ КУРАШ	44
Сафро оқимини яхшилаёмиз.....	46
Жигар трансплантацияси	48
Трансплантацияга кўрсатма.....	49
Жигарни кўчириб ўтказиш қачон тақиқланади?.....	50

ТОШЛАР ҚАНДАЙ ПАЙДО БЎЛАДИ?	51
Тош пайдо бўлмаслиги учун нима қилиш керак?	52
Ўт пуфакда тош бўлса, нима қилиш керак?	53
ЖИГАРГА ФОЙДАЛИ МИНЕРАЛ СУВЛАР	54
Куй ва кўшиқ даволайди	56
Мумиёнинг фойдаси нимада?	57
ЗУЛУК БИЛАН ДАВОЛАШ	60
Даволовчи тақинчоқлар	62
АРОМАТЕРАПИЯ	65
Жигар касалликларига қарши хушбўй ҳидли дорилар	65
Ташқи кўллашда кўл келадиган мойлар	66
Гематит тақинчоғидан даво топдим	67
УМУРТҚА – САЛОМАТЛИК КАЛИТИ	68
Касалликни пиёда юриб енгдим	70
ФОЙДАЛИ ВА ЗАРАРЛИ МАҲСУЛОТЛАР	71
Тўғри овқатланиш тартиби	71
ШИРАХЎР ЖИГАР	73
Албатта, сабзавотлар енг!	74
«Оғир таом» нима дегани?	76
Ичимлик танлашда адашмаймиз	79
Керагидан ортиқ ёмоқлик ва очлик	81
ДАВОЛОВЧИ ПАРҲЕЗ	84
Нега қовоқни яхши кўраман?	87
Энг фойдали маҳсулотлар	88
ТОЗАЛАШ УСУЛЛАРИ	90
Қарши кўрсатма ва тўғри тавсиялар	90
Ичакларга ҳам тайёргарлик керак	93
ТЮБАЖНИ ТЎҒРИ ЎТКАЗИШ СИРИ	95
Хўш, тубаж ўтказиш учун нималар қилиш керак?	95
Шарбатлар билан тозалаш	97
Карам-меваги салат	98
Лавлаги қайнатмаси сеҳри	100
Мазали рецепт	101
«Ёрмалар маликаси»дан парҳез	102
Сули ёрдамида тозалаш	104
Боғдаги дориворлар	106
Асло таваккал қилманг	106
ФИТОТЕРАПИЯ	108
Доривор ўтлар кучи	108
Чўл бузночи	109

Сачратқи	111
Сафро ҳайдовчи дамлама	113
Жўхори попуги	113
Сиз жўхори попугини қачон истеъмол қилишингиз мумкин?	114
ГЕПАТИТНИ ЕНГАН ГИЁҲЛАР	115
Қичитқи ўт	116
Доривор момақаймоқ	118
Уруғлар ёрдамга шошилади	119
Момақаймоқ асалидан шифо топдим	120
ПСИХОТЕРАПИЯ	121
Ишдан чиқарувчи ҳислар	121
Жиззакилар	124
Ичингизга ғам-алам тўпламанг	126
Стресс сизни енгмаслиги учун	128
Тозаланишга тайёрланинг	130
Ҳаммаси яхши бўлади!	132
Даволанишни нимадан бошлаш керак?	133
МАШҚ ВА УҚАЛАШ	134
Саломатликни сақлаш йўлида	134
Босқичли гимнастика	136
Иситувчи муолажалар	137
Уқалаш муолажаси керакми?	139

Тиббий нашр

**ЖИГАР СОҒЛОМ
БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ**

Муҳаррирлар: Анвар НАМОЗОВ,
Наврӯз БЕКМУРОДОВ

Мусахҳиҳ: Дилрабо АШУРОВА

Бадиий муҳаррир: Ўткир ТОҶИБОВЕВ

Техник муҳаррир: Фирдавс ДЎСТМАТОВ

Нашриёт лицензияси: АИ № 255, 31.12.2014-й.

Теришга берилди: 24.11.2018-й.

Босишга рухсат этилди: 05.12.2018-й.

Газета қоғози. Қоғоз бичими: 84x108 $\frac{1}{32}$

Agia гарнитураси. Офсет босма.

Ҳисоб-нашриёт т.: 5,63. Шартли б.т.: 7,56.

Адади: 2000 нусха.

Буюртма: № 18

120

«Янги китоб» нашриётида нашрга тайёрланди.

100138, Тошкент шаҳри Учтепа тумани

Чилонзор даҳаси 13-мавзе 45-уй.

Тел.: (+99891) 132-36-64, (+99890) 992-35-01

e-mail: yangi kitob@mail.ru

«Adad plus» МЧЖ босмахонасида чоп этилди.
700097, Тошкент ш., Бунёдкор шоҳжўчаси, 28.

Бахтинисо Азимбоева



ЎЗАЛ ҲАЁТ ТИЛСИМИ

- Қандай эл олимони ақилликни қозонади?
- Қандайлар мураккабларни қилиши мумкин?
- Мураккабларни қилиши учун ўқимаслик вакиллик?
- Сиз оқилликни қозонадими?
- Сиз оқилликни қозонадими, шуни қилиши
биз билишимиз ва қилишимиз?
- Ўзи оқиллик қилиши мумкин?
- Ўзи оқиллик қилиши қилиши мумкин?
- Қандайлар қилиши мумкин?
- Қандайлар қилиши мумкин?



Агар сиз бахтиёр, соғлом, шодон ҳаёт кечирини
истасангиз, бу китобни эъланга қилинг

«Янги китоб» нашриёти тақдим этади: «ЎЗАЛ ҲАЁТ ТИЛСИМИ»

Ҳурматли китобхон, агар сиз доимий равишда бахтиёр, соғлом, шодон, бир сўз билан айтганда, ўзал ҳаёт кечирини истасангиз, бу китобни албатта ўқиб чиқинг. Унда ўзингиз ёки яқинларингиз ҳаётига доир қизиқарли мавзулар билан танишасиз. Турли-тумън савол-жавоблар орқали муаммо ҳисоблаб келинган масалаларга ечим топасиз.

Шунингдек, касалликлар, уларни бартараф этиш, руҳият сир-асрорлари, психологик ечимлар борасида бой манбага эга бўласиз. Инсон ким бўлишидан қатъи назар, турли ҳаётий вазиятларда руҳий ёрдам ва далдага муҳтождир. Айниқса, тушкунликка тушганда, ранжиганда чора топмаслик хунук оқибатларга олиб келиши мумкин. Ваҳоланки, биз мушкулот деб ҳисоблайдиган ҳар қандай ҳодисанинг ечими мавжуд. Бунга ушбу китобни ўқиб чиқиб ишонч ҳосил қиласиз.



YANGI KITOB

ISBN 978-9943-5190-9-1



9 789943 519091