

ПОЛ БРЕГТ

**ЮРАКНИ
УЙ ШАРОИТИДА
ДОРИСИЗ ДАВОЛАШ**



**«MERIYUS»
Тошкент-2013**

УДК: 811.512.133 373.231

ББК: 53.59

Б-11

Халқ табибату

Брегг, Пол

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш /
П.Брегг; таржимон А.М.Муҳаммад. - Тошкент: MERIYUS, 2013.
64 бет.

ISBN 978-9943-395-76-3

УДК: 811.512.133 373.231

ББК: 53.59

Тақризчи

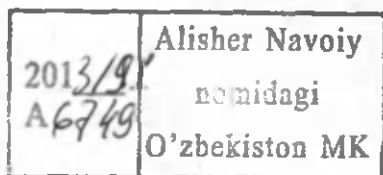
Тоҳир Ибрагимов

тиббиёт фанлари доктори, профессор

Таржимон

Абду Муталлиб Муҳаммад

*Пулга каравот харид қилиш мумкин, аммо сиз уйқу со-
тиб олмайсиз; китоб оласиз, аммо ақлни эмас; овқат ҳам
топасиз, аммо иштаҳани эмас; башанг кийим-кечакни, аммо
ғўзалликни эмас; дори-дармонни, аммо саломатликни эмас;
зеб-зийнатни, бироқ маданиятни эмас; сайру томошани,
аммо бахт-саодатни эмас; динни, аммо бахту нажотни
эмас.*



*N1 31748
od*

Пол Брегг

ISBN 978-9943-395-76-3

© И.Нуриллох, 2013

© "MERIYUS" XMNK, 2013

СЎЗ БОШИ

Таниқли парҳезшунос, соғлом ҳаёт тарғиботчиси Пол Брегг ушбу китоби орқали юракни асраб-авайлаш, унинг маромида ишлашига оид кўплаб тавсиялар беради. Бу борада, аввало, табиий озуқаларни истеъмол қилиш лозимлигини таъкидлайди. Шу билан бирга, инсон доимий ҳаракатда бўлиши, жисмоний машғулотлар билан мунтазам шуғулланиши лозимлигини эътироф этади. «Овқат ейиш, жисмоний машқлар, нафас олиш, уйқу, кийиниш ва оддий ҳаёт - барида табиат билан тўлиқ уйғунликка эришинг», дейди у. Зотан, Брегг қайд этганидек, ана шунда юрак хуружлари камайиши, нохуш ҳасталиклар чекиниши мумкин.

Пол Бреггнинг қўлингиздаги ушбу «Юракни уй шароитида дорисиз даволаш» рисоласида ҳозирги техника, фан тараққиёти даврида инсониятни анчагина безовта қилиб келаётган муаммо: юрак касалликларини уй шароитида дорисиз даволаш ва касалликнинг олдини олиш ҳақида сўз боради.

Пол Бреггнинг дорисиз даволаш ёки очлик билан даволаш китоби Европа давлатларида немис, испан, рус ва бошқа тилларга ўгирилиб миллионлаб нусхаларда чоп этилган.

Инсонга бир мартагина ҳаёт ва битта юрак берилган, — дейди Пол Брегг. — Шундай экан, юракни асраб-авайлаб, ақл-фаросатимизни ишлатиб, унинг умрини узайтиришга кўмаклашайлик.

МЕН НИМЖОНГИНА БОЛА ЭДИМ

Ўзгалар ҳавас қилса арзигулик саломатлигим менга фахр баришлайди. Унга мана шу китобда ёзилган услубларим натижасида эришганман. Мен Виржиния штати ичкарисисидаги тамаки ва чўчқа етиштирадиган плантациялардан бирида юраги носоғлом бўлиб туғилганман. Ҳозирги замонавий касалхоналарда ҳам мен каби туғилган болаларга катта эътибор қаратилади. Умримнинг биринчи 14 ойидаёқ менинг ҳаётим учун кураш бошланган. Ўшанда юрагимнинг қаттиқ уриши безовта қиларди. Саккиз ёшга тўлганимда мени ревматик қалтироқ йиқитди. Шунда 11 кун мобайнида ҳаёт ва ўлим орасида яшадим. Юрагимнинг хуруж қилиши мени соғлом тенгқурларим билан бирга югуришга, ўйнашга халақит берарди. Унинг кетидан яна бошқа касалликлар: синусит, астма, бронхит, кейинчалик сил касаллиги вужудимни забт эта бошлашди. Бир неча йиллаб санаторийларда ётганимда касалимни даволашнинг иложи топилмагач, тузалиб кетишимга умид йўқолган эди.

ДУНЁДА ЭНГ АЖОЙИБ МЕХАНИЗМ БУ – СИЗНИНГ ТАНАНГИЗ

Фараз қилинг, сизга қандайдир сеҳргар ажойиб, унчалик оддий кўринмаган машина совға қилди. Машина ҳамма ишни мустақил равишда бажаради. Ўзи юради, таъмирланади, ҳар қандай ақлий, жисмоний ишларни бажара олади. Унинг

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

ишлаш муддати 120 йил ёки ундан ҳам ортиқроқ. Сиз шундай машинани кўз қорачиғингиздай сақлай оласизми? Албатта сақлайсиз. Унга шундай шароит яратасизки, у иложи борича узоқ ва унумли ишлайдиган бўлади. Ҳар куни сиз бу мўъжиза — машинанинг мукаммаллашганидан ҳайратланасиз.

Энди шошилмай ўз танангизга ўйлаб кўринг. Яратганнинг ўзи сизга мўъжиза - машинани софга қилган. Бу - сизнинг ўз танангиз. Бу мўъжиза-машинада бир умр тўхтамайдиган мотор (юрак), ҳазм қилиш системаси (овқат ҳазм қилиш системаси), филтрлаш системаси (буйрак), фикрлаш аппарати (бош мия ва асаб тизими), ҳароратининг бир меъёрда ушлаш ускуналари (тер ажратадиган безлар) ва ҳоказолар мавжуд. Бундан ташқари, бу ажойиб кашфиёт ўзидан кўпайиш, кўпайтириш қобилиятига эга.

БУ МАШИНАНИНГ САМАРАЛИ ИШЛАШИГА ИМКОН БЕРИНГ

Сиз соғлом вақтингизда ўз танангиз ҳақида қай даражада қайғурасиз? (Қайғуриш деганда мен ўзингизга эрк бериб, маишатпарастликни эътиборга олаётганим йўқ. Аксинча, қилаётган ишингизни аниқ ўйлаб қилишингизни, унинг натижасини, ҳозирги замон талабига жавоб бера олишини назарда тутаяпман).

Кўпчилик инсонлар табиатан соғлом туғилдилар. Лекин аксарият кишилар соғлик деган бундай бебаҳо бойлик аслида ўзи табиатан

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

шундай берилади, деб тушунишади. Табиат ҳамма вақт ҳам бундай нодонликни кечира-вермайди. Янги автомобилдан фойдаланиш билан бирга унга вақтида қарамай яроқсиз ҳолга келтириш мумкин. Лекин сиз қиммат-баҳо машиначангизни яроқсиз ҳолга келишига мутлақо йўл қўймайсиз. Худди шундай тахлитда ўз организмизни ҳам ишдан чиқариб қўйишингиз мумкин.

Инсон ўз организмида нималар кечаётганини англаб етмаганига қадар у ҳақда асло қайғурмайди. Кўпчилик инсонлар организмида кечаётган физик жараён ҳақида қарама-қарши тушунчага эга. Бу китобда сиз "Организм қандай ишлайди? Унга руҳий ҳис-ҳаяжон жараёнларининг таъсири қандай бўлади? Унинг тўлиқ куч билан ишлаши учун нималар қилиш керак?" деган саволларга жавоб топасиз.

ЮРАК ХУРУЖИНИНГ САБАБЛАРИ

Бугунги кунда ҳаёт жадал тарзда ривожлана-яптики, ундан ортда қолмаслик учун бўлаётган ҳаракат юрак хуружига олиб келади. Ҳақиқатан ҳам асабларнинг таранглашуви, жаҳлнинг бомбадек портлаши, юрак хуружининг ўлим билан яқунланиши бунинг исботидир.

Аmmo юрак хуружининг асосий сабаби қон томирларининг тикилиб қолишидир. Бу касаллик қон томирлари деворига занг сифатида аста-секин тинимсиз равишда ёпишиб, жойлашади. Сиз буни сезган чоғингизда кўпинча кеч бўлади. Энди "Қон томирларининг аҳволи қан-

дай ҳолда эканлигини қандай билиш керак?" деган савол туғилади. Тананинг баъзи қисмларида, масалан, оёқда дейлик, мускулларнинг қон билан таъминланишидаги камчилик оёқдаги чарчоқ, қақшоқ оғриқларни келтириб чиқаради. Лекин юракнинг ўзида асабнинг бош мияга қайтариб хабар бериш вазифаси йўқ. Шу сабабли кўпгина иродаси бўш кишилар олдига нимани қўйсаям паққос туширишаверади, ўз саломатликлари ҳақида ўйламайдилар. Лекин, юрак хуружи тутишини улар ўз иродаси бўшлиғи туфайли эканлигини тушунишармикан? Асло йўқ! "Барига қаттиқ ишлаганим ёки асабимнинг таранглиги сабаб", деб ўйлашади. Келинг, чуқурроқ мулоҳаза қилайлик. Машаққатли иш, руҳий таъсирчанлик ҳолати, асабларнинг таранглашуви нима дегани? Инсоният ақлини танибдики, шундан буён қаттиқ ҳис-ҳаяжон, гоҳо мусибатли ҳолатда яшайди. Шу нарса аниқки, ҳаётнинг ўзи турган-битгани ташвишдан иборат. Яшаш атроф-муҳитнинг салбий босими ёки таъсирининг 24 соат мобайнида ҳис этишдир. Биз билган инсон, бизнииг тасаввуримиздагидек, ҳеч қачон осойишта яшай олмайди.

ЯШАШ УЧУН КУРАШ СИРЛАРИ

Кучли, мустаҳкам танага эга бўлсангиз, ҳар қандай ҳаётий машаққатларга қарама-қарши тура оласиз. Саломатлик, куч-қувват, сабр-тоқат ҳаётий куч заҳирасига эгалик — мана шулар турли асабийлик ҳамда ҳаётдаги нохушликларга қарши қуролингиз бўла олади.

Юракни ўй шароитида дорисиз даволаш

Далилларга мурожаат қилайлик. Ахир айни пайтда биз шафқатсиз ва ҳис-туйғулардан маҳрум дунёда яшаб турибмиз-ку! Бу заиф, нота-вонлар учун азоб-уқубат-ку!

Ўз-ўзини эҳтиёт қилиш — ҳаётнинг биринчи қонуни. Менинг китобим айнан ана шу ҳақда. Сиз дадил ва соғлом бўлишингиз, меъ-ёрдаги ҳаёт қувончини таъминлаш учун кураш олиб боришингиз керак.

Хоҳ бой, хоҳ камбағал бўлинг, саломатлигингизни табиий озуқа билан таъминлаб, жисмоний фаолликни яратинг.

БОЙЛИК УЧУН САЛОМАТЛИГИНГИЗНИ ГАРОВГА ҚЎЙМАНГ

Дунёда қанчалаб нодон одамлар пул топиш мақсадида 15-20 йиллаб ўтириб, "пул ишлашди" ва юрак хуружи ёки бошқа касалликни орттиришганида "Шунчалик қаттиқ ишладимки, менинг барча касалликларим зўриқиш туфайли" дейишади. Бўлмагур хулоса. Агар у ўзининг организмига етарли даражада эътибор берганида эди пул ҳам ишлаган бўларди, саломат ҳам бўларди. Биз ўзига тўқ кишиларнинг "соғлигим учун бутун бойлигимни берардим" деганини кўп марта эшитганмиз. Агарда улар озроқ фаҳм-фаросатли бўлганларида ҳаётда унисидан ҳам, бунисидан ҳам ўзларини маҳрум этмасдилар. Улар ўзлари учун энг кераклиси организм эканлигини, унинг тузилиши тўғрисида маълум бир тушунчага эга бўлишни исташмайди. Агар истаганларида эди, организ-

мнинг асосий функциясини билиб, ўзларини ҳар хил ортиқча неъматлардан тийган бўлардилар. Кўпинча одамлар ҳаётда юқори мавқега эга бўлиш учун кўп вақтларини сарфлашади, лекин ўз танасининг саломатлиги учун нима қилиш керак, нима қилмаслик кераклиги ҳақида ўйлаб кўриш учун 5 дақиқа ҳам вақт сарфламайдилар. Саломатлик узоқ умр кўриб, ҳаёт завқини суриш асосидир.

САЛОМАТЛИКНИ ҚАНДАЙ ТИКЛАШ КЕРАК?

Ҳа, инсон организмнинг энг ажойиб хусусиятларидан бири, бу — тикланиш хусусиятидир. Агар сиз, масалан, бир жойингизни кесиб олсангиз, у ҳолда янги тўқима жароҳат олган, заха еган жойни эгаллаб, жароҳат битиб кетади. Дейлик, суяк сингудай бўлса, у олдингисидан янада мустаҳкам бўлиб ўсади. Ҳар қандай жароҳат тезлик билан битиб тузалади, бунинг учун озгина ғамхўрлигингиз кифоя.

Сизнинг йиллар давомида нотўғри турмуш тарзи кечириб, организмга етказган зарарингиз очиқдан-очиқ маълум. Шу билан бирга, организмга узоқ вақт давомида эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлинг, бунда вақт ва хатти-ҳаракатни аямасангиз, у етарли даражада яхши тикланади.

Аммо бунда мўъжиза кутмай қўя қолинг. Организмни хароб қилиш учун кўп вақт талаб этилган эди, энди эса уни тиклашга ҳам анча вақт керак бўлади.

КАСАЛНИ ДАВОЛАГАНДАН КЎРА УНИНГ ОЛДИНИ ОЛГАН АФЗАЛ

Табиий тоза маҳсулотларни истеъмол қилиб, жисмоний фаолликда яшасак, саломатлик ва узоқ умр кўриш йўлидан борган бўламиз. Кўпчилик кишилар касалликнинг олдини олиш ҳақида ўйлаб ҳам кўрмайдилар. Мен ўзимнинг ҳаёт кечириш дастуримда касалликнинг олдини олиш, саломатликни сақлаб яшаш ҳақида тушунча бераман. Агар амал қилсангиз, сизнинг юрагингиз ҳар қандай ёшда ҳам толиқмайди ва ҳамиша соғлом бўлади. Сиз бугундан бошлаб юрагингизнинг меъёрий тарзда ишлаши учун дастлабки саъй-ҳаракатларни бошлайсиз, ҳатто танангиз сиҳатлигини мукаммаллаштираёсиз. Биз ўз куч - қудратимизнинг катта қисмини қуёш энергиясига тўйинган озиқ-овқат маҳсулотларидан оламиз. Шунинг учун ҳам тоза овқат - саломатлик гарови ҳисобланади. Саломатликнинг навбатдаги омили кўпроқ эътибор талаб қиладиган бу организмда қон айланиш системасининг қон билан тўла таъминланишидир. Қоннинг яхши айланиши учун доимий жисмоний ҳаракатда бўлиш керак. Бунинг натижаси сизнинг унга сафарбар этган кучингизга боғлиқ, мукофоти эса, ҳар қандай шароитда сизга панд бермайдиган соғлом танангиздаги соғ ақлингиздир. Ҳаётдаги ҳар қандай қийинчиликни жилмайганча осонгина енгаверасиз.

ЮРАК ХУРУЖИ – БИРИНЧИ ДАРАЖАЛИ ҚОТИЛ

Юрак хасталиги ҳамда қон-томир тизими касаллиги АҚШда ҳар йили бир миллионга яқин кишининг ёстиғини қуритади. Бу барча касалликлардан ҳалок бўлганлар сонидан ҳам кўпроқ. Шу билан бирга, у саломатликни барбод этувчи асосий омидир. Америкада барча ёшдаги 22 миллиондан ошиқ киши юрак ва қон-томир хасталикларидан азият чекади. Кимки бир марта юрак хуружини бошдан ўтказган бўлса, бошқасини кутиб, доимий ваҳима ичида яшайди. Айтиш мумкинки, кўпгина америкалик эркеклар (бугунги кунда 92 миллион киши) агар огоҳлантирувчи чоралар тизими асосида яшашни бошламаса, юрак хасталиклари оқибатида дунёдан кўз юмадилар. Америкадаги юрак касалликлари уюшмаси тақдим этган клиник тадқиқот натижаларига қараганда, ҳар бир одам тўғри овқатланиш ва жисмоний фаоллик туфайли соғлом юракка эга бўлиши мумкин. Бахтга қарши бу маълумотлар матбуотда тегишлича ёритилиб, қизиқиш уйғотмади.

ЮРАК ВА ҚОН АЙЛАНИШ СИСТЕМАСИ

Юрак — ҳақиқий жуфт насос. Ҳар қайси томонида иккитадан камера — юрак олди ва қоринча бор.

"Юрак касалликларини билиш учун аввало юрак ва қон айланиш системаси ҳақида ту-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

шунчага эга бўлиш керак. Юрак — қон томирлари системаси бутун организмдаги миллиардлаб тўқималарни етарли даражада озуқа моддалари ва кислород билан таъминлаб, ундан захарли, ортиқча моддаларни олиб чиқади. Томирларда қон 100 мил масофада айланиб, танадаги юракнинг ўзидаги оёқ, қўл, бармоқлардан тортиб бошқа барча тўқималарни қон билан таъминлайди. Одамда ўрта ҳисобда 4,5 дан 6,5 литргача қон бу системани тўлдириб туради. Дам олиш пайтида бу системада бир дақиқа ичида бир марта қон бўлиб, айланиб чиқади. Ишлаган ёки машқ вақтида қон бу системада ҳар дақиқада 7-9 марта айланади. Системадаги бундай тезлик барча тўқималарни қон билан таъминлаб, улардаги ортиқча чиқиндиларни олиб чиқиш учун керак. Ҳатто дам олиш пайтида ҳам бир суткада юрак 13 тоннадан кам бўлмаган қонни сўриб туради.

ЮРАК, БУ – МУШАК

Юрак мушак аъзосидан иборат бўлиб, у кучли ва етарли даражада самарали ишлаши лозим, у гарчи ҳажм жиҳатидан муштан катта бўлмасда, ниҳоятда улкан вазифани адо этади.

Юрак, бу — мисоли мушакдан иборат насосга ўхшайди, унинг ҳаётий вазифаси доимий равишда, асло тўхтамасдан бутун организмдан қонни алмаштириб туришдан иборат. Қоннинг энг муҳим вазифаси қонга кислород етказиб бериш ҳамда тўқима-ларни озуқа бўлувчи восита билан таъминлаб туришдир.

Кислород даставвал ҳаводан ўпкага келади. Кислород билан тўйинган қон (қизил рангдаги) юракка бодилар тўпланиб қолмаслигининг олдини олади, айниқса, артерияларда. Агар овқатланишда ёғли таомларни ёғи кам егуликларга алмаштирсангиз, бу ҳолат томирларда холестерин туриб қолишининг олдини олади (кейинроқ алоҳида тўхталиб ўтамиз).

АРТЕРИЯЛАР ВА ВЕНАЛАРНИНГ МУРАККАБ ТИЗИМЛАРИ

Қон айланишининг асосий мақсади организмнинг керакли озуқа моддалари, кислород билан таъминлаб, уларни мунтазам равишда ортиқча заҳарли чиқиндилардан тозалаб туришдир. Бунини амалга оширадиган бутун танадаги кўплаб қон томирлари қон томирлари системаси дейилади. Юракдан қонни ташувчи томирлар артериялар, юракка қонни ташувчи томирлар веналар дейилади. Барча қон томирлар ирмоқлар, дарёчалар каби битта дарёга қуйилади. Энг катта қон томири бош артерия ёки аорта бўлиб, бевосита юракдан чиқиб, марказий кичик томирларни қон билан таъминловчи магистрадир. Энг кичик артерия ва веналар капиллярлар дейилади. Булар шунчалик кичикки, кўпчилигини микроскоп орқали кўриш мумкин. Тўқималарга озуқа моддалари асосан капиллярлар орқали кислород ажратади ҳамда веналарга хужайралардаги кислородсиз қон ва ортиқча заҳарли чиқиндилар ўтади

Юракни ўй шароитида дорисиз даволаш

ва юракка келади, йўл-йўлакай қондаги ортиқча чиқиндиларнинг катта қисми буйракда қолади, сийдик билан чиқиб кетади. Бошқа захар - углероднинг икки оксиди ўпка орқали чиқиб кетади.

ҚОННИНГ ТОЗАЛАНИШИ

Етарли озукалар билан бойиган қон вена орқали юракка қайтади ва шу заҳоти ўпка артерияси орқали ўпкага сўрилади. Бу ерда қондан углероднинг икки оксидини ажратиб, тезда кислородга тўйинилади. Кейин қон яна юракка қайтиб, аорта орқали бутун танага тарқалади.

Танада қон айланиш ҳолати оддий эмас. Қон айланиш икки хил бўлиб, бири юракдан танага, иккинчиси танадан юракка ўтади. Биринчиси катта айланиш — тўқималарга, узоқдаги қисмларга (оёқ, қўл, бармоқ учларига) ички органларга ва яна юракка қайтади. Иккинчиси, кичик айланиш — фақат ўпкадан юракка, юракдан ўпкага ўтади.

Артерияда қон босими венадагига қараганда анча катта, чунки у юракдан чиққан қонни қабул қилади.

ЮРАК УРИШ РИТМИ

Юракнинг пастки қисми ўрта чизиқнинг пастрофида жойлашганлиги учун кўкрак қисмининг чап томонидан эшитган маъқул. Юракнинг асосий қисми кўкрак қафасининг марказида жойлашган.

Соғлом юракнинг доимий ритми бор. Уни пульс дейишади. Асосий артериялардан терига яқинроқ жойдан пульсни ўлчаш мумкин. Катта одамда меъёрдаги пульс ҳар дақиқада 72 марта уради. Ҳар қайси уришдан кейин юрак дам олади. Агар одам 40 ёшга кирган бўлса, юраги ўрта ҳисобда 8 йил дам олган ҳисобланади.

Агар одамнинг юраги соғлом бўлса, тананинг ҳар қайси катакчалари қон, кислород билан таъминланади. Бу дегани оёқ, қўл ҳар қандай совуқда ҳам иссиқ туради ёки ҳавонинг ўзгариши унга таъсир қилмайди. Кечки сайрлар, жисмоний фаоллик қоннинг айланишини яхшилайти, томирларнинг тикилишини, асосан атресклерозни бартараф этади. Агар одам тўйинган қаттиқ ёғ ва ҳайвонлардан олинадиган ёғни кам истеъмол қилса, қон томирларини чўкмалардан сақлайди.

ЮРАК ХУРУЖИ НИМА?

Инсон нотўғри овқатланиб, ҳар куни жисмоний машқлар билан шуғулланмаса, қон томирларида чўкмалар ҳосил бўлади. Бу холестерин деб юритилади. Мазкур чўкмалар томир деворларининг шикастланишига, тешиклар, бурмалар ҳосил бўлишига олиб келади, булар янада кўпроқ холестерин ҳамда минерал моддалар тўпланишига сабаб бўлади. Мазкур ҳолат агеросклероз дейилади.

Қонни томир уришига кўра қўйиб юбориш ўрнига томир деворлари қаттиқ ва ғадир-будир бўлиб қолади. Тўпланиб қолган чўкиндилар, қуй-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

қалар канални торайтириб, қон ўтадиган жой кичраяди, натижада қоннинг ўтиш тезлиги сусаяди.

Қоннинг ўтиши бутунлай тўхтаб қолиши мумкин, бунда чўкмалар, томир деворларига ёпишиб қолган қолдиқлар тромб (томирда ивиб қолган қон) тўсиқ ҳосил қилади, натижада томир бутунлай ёпилиб қолиши мумкин. Тўсиқ юракнинг артерияларидан бирида рўй берса, у ҳолда коронар тромбоз ҳосил бўлади ёки юрак томирлари бекилиши (тўсилиши) учун шароит юзага келади. Юракнинг ўша қисмида қон келиши камайиши билан озуқа ва кислороднинг таъсир этиши ҳам тўхтаб қолади. Бу жараёнлар юрак хуружи учун асос бўлади.

ЮРАК ХУРУЖИДА БУЙРАКНИНГ ИШТИРОКИ

Буйракда қон таъминоти пасайганда унинг иш фаолияти анча сусаяди. Шу боис, буйраклар организмдан ортиқча захарни етарлича чиқазолмайди. Натижада организмда суюқлик баланси бузилади. Бунда артерияларга оғирлик тушади. Уларнинг ҳолати ёмонлашади.

ИНСУЛЬТ ДЕГАНДА НИМАНИ ТУШУНАМИЗ?

Бош миянинг муайян қисмида қуюқ қон тўлиб, қон йўлини тўсиб қўйса, апплекстик хуружга ёки инсультга шароит туғилади. Бунда тананинг бош миянинг шу бўлаги билан боғлиқ қисми паралич, фалаж бўлади (ишла-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

майди). Бундан кўриниб турибдики, одамнинг ёши унинг артерияларининг соғломлигига боғлиқ, деган ибора ўз тасдиғини топаётир. Буни инкор этиш мутлақо нотўғри.

ЮРАК ХУРУЖИНИ КАМАЙТИРИШ УЧУН НИМА ҚИЛМОҚ КЕРАК?

Америкада ҳар йили минглаб одамлар юрак хуружини бошдан кечиради. Агар сиз бунинг олдини олмасангиз, эртага унинг қурбони бўласиз. Бахтсизликнинг олдини олиш учун ҳозирданок ишга киришинг Юрак хуружининг сабаби қон томирларидаги холестерин моддаларининг ҳаддан ташқари кўпайиб кетиши деб ўйлайман. Бундан қутилиш учун бир умр ҳар куни меҳнат қилиш керак. Агар сиз жиддий юрак хуружининг олдини оламан, десангиз, менинг "Соғлом юрак дастури"мга амал қилишни ҳозироқ бошлаб юборинг.

Энг асосий машғулот бу — артерияни тозалаш. Артерияда қоннинг эркин ўтиши учун у силлиқ, эгилувчан бўлиши керак.

ҚОНДА ХОЛЕСТЕРИН ДАРАЖАСИНИНГ МЕЪЁРИ

Қонда ёғ ва холестерин маълум даражада бўлиши керак. Унинг ортиғи хавфлидир. Шунинг учун ҳам қонда холестеринни меъёрий тарзда сақлаб туриш керак. Қонда холестериннинг қанча миқдорини меъёрий дейиш мумкин? Бунда қайси давлатда юрак хуружининг йўқлиги билан соғломликни аниқлаш

мумкин. Америкада юрак касалликларини тўла ўрганиб чиқиб, шифокорлар шундай хулосага келишди. Қонда холестерин миқдори 200 birlikдан ошиб кетмаслиги керак. (Ҳозирда АҚШда 230 - 240). Мен 120 дан 180 гача бўлиши керак, деб ҳисоблайман. Чунки мен ўзимда шу даражада сақлаб тураман. Бир йилда 2 марта қондаги холестерин миқдорини ўлчатиб, ўзингизни хавф-хатардан халос қилинг, кейин аф-сусланмайсиз.

ОЧЛИК - ҚОНДАГИ ХОЛЕСТЕРИННИ КАМАЙТИРИШНИНГ ЭНГ ТЕЗ ВА ТАБИЙ УСУЛИ

Организмдаги ортиқча нарсаларни очлик йўли билан чиқариб ташлаш ҳаётингизни узайтиради. Алексес Каррел, таниқли олим, тиббиёт фанлари доктори:

— Менинг фикримча, очлик — қондаги холестерин миқдорини пасайтиришнинг энг осон ва енгил услуби. Мен бир йилда 2 марта холестерин миқдорини ўлчатаман. Агар у 180 даражадан ошса, 3-7 кунгача оч юраман. Шунда у 180 даражадан пастга тушади. Очлик юракка дам беради. Шунинг учун ҳам мен ҳафтасига 24 соат давомида оч юраман. Бундай ҳолатда мен фақат дистилланган сув ичаман. *(Келгусида бу ҳақда кенгроқ тўхталаман).*

ОРГАНИЗМДА ҚАНЧА ЁҒ ТўПЛАНАДИ?

Холестерин нима эканлиги билан одамлар қизиқишмайди. Шунинг учун тўйинган ёғни нон

билан ҳам, ширин кулчалар билан ҳам, картошка ва полиз маҳсулотлари билан ҳам ейишади. Сут, музқаймоқ, мол, гўшти, товуқ гўшти, қовурилган картошка, яхна тузланган гўшт, сосиска — буларнинг барчаси қонга ёғ бўлиб қўшилади. Кейинчалик уларда юрак хуружи ёки инсулт, юрак қон томирлари касалликлари бошланади. Ифлосланган, холестерин билан тўйинилган, қуюқлашган ёғлар тўлган қон томирлари, артериялар атресклероз дейиларди. Корея урушида ҳалок бўлган аскарларни текширганимизда бир нарсанинг гувоҳи бўлдик. Улар ўртача 22 ёшда бўлишига қарамай, 77 фоизда атресклероз бор экан. Шу урушда ҳалок бўлган корейс ва бошқа миллатлар аскарларида атресклероз касаллиги атиги 11 фоизда борлиги аниқланди. Шарқликларнинг овқатларида тўйинган ёғнинг камлиги барчага аён.

ЎЛИМГА САБАБ БЎЛУВЧИ ЁҒЛАР

АҚШ кўп ёғ истеъмол қиладиган давлатдир. 40 фоиз америкаликлар овқатларида тўйинган ёғлар нормадан кўп. Саноатда қайта ишланган ёғлар, тана ҳароратида парчаланмайди, табиий тўйинган ёғлар эса парчаланади. Қайта ишланган тўйинмаган ёғлар кислородда таркибини йўқотмайди, ёқимли ҳиди бўлади. Бундай ёғларни ишлаб чиқарувчилар узоқ муддатда, турли шароитда ҳам таркиби, ҳиди ўзгармаслигини айтадилар. Бу ёғлар қон таркибига кўшилганда, кўплаб нохушликларни келтириб чиқаради.

ЮРАК БЎЙИЧА ДОКТОР УАЙТНИНГ СЎЗЛАРИ

Америка юрак касалликлари ассоциацияси президенти, дунёга танилган мутахассис доктор Поль Дадле Уайт юракни асраш бўйича маслаҳат беради. Унинг Америка юрак касалликлари ассоциацияси учун ёзган мақоласига эътибор қаратмоқчиман.

"Чекланмаган ҳаёт учун умид қилса бўлади, - дейди доктор Уайт. - Мен инсон умрини 5 қисмга бўламан: туғилганидан 20 ёшгача. 20-40 ёшлар ораси, 40-60 ёшлар ораси, 60-80 ёшлар ораси, энг охиргиси қариллик - 80-100 ёш ва ундан юқори. Охирги қисми чўзилиб кетаверади. Ҳаётингизнинг узоқ давом этиши фаннинг касалликлар устидан қилган ғалабасидир".

"Эркакларда ҳам, аёлларда ҳам 20 ёшдан 40 ёшгача бўлган даврда тўғри овқатланиш ва жисмоний машқ қилиш аста-секин одат тусига киради, соғлом ва узоқ умр кўриш учун хусусий дастур бўлиши керак. Айтайлик, йигит 20 ёшда уйланди. 45 ёшда унинг вазни 10-15 килограммга ортади. Бу йилларда қон томирлари деворига холестерин ёпишиб, артерияларни тўсиб қўяди. У бош мияга (инсульт) ёки юракка (коронар тромбоз) ёки буйракка таъсир қилади. Шунинг учун 45-50 ёшларда эрнинг вафот этиши кўпроқ. Ўлими ҳам кутилмаган ҳолда содир бўлади. Унинг организми йиллар давомида бу касалikka тайёрланган бўлади. Айтмоқчиманки, автомобиль ва телевизор инсонга хизмат қилиши лозим, лекин

одами ўзига! Инсонларнинг нотўғри, носоғлом турмуш тарзи сабаб кўпгина америкаликларнинг 40 ёшгача вафот этмоқда, - дейди доктор Уайт. — Янги ҳаётни бошлаш ҳеч қачон кеч бўлмайди. Инсон ўз танаси, вазни устидан назорат қилиши керак. Жисмоний тарбиянинг барча учун қулай бўлган тури — сайр қилиш. Соғлом одам учун кунига ўртача 4-4,5 километр масофани яёв босиб ўтиш мақсадга мувофиқ."

(Доктор Уайт велосипед кушандасидир. 80 ёшда бўлишига қарамай хали ҳам велосипедда узок масофаларга сайр қилади.)

Машқ ва парҳез ўз вақтида бўлиши кишига роҳат бағишлайди.

ДОКТОР КАРРЕЛНИНГ АЖАБТОВУР КАШФИЁТИ

Доктор Алекс Каррел Нью-Йоркдаги Рок - Феллерлар текшириш марказида таниқли биолог, тирик тана абадий ҳаёт бўлишини дунёга исботлаб берди.

У 1912 йилнинг январисида буюк тажриба ўтказди. Товуқ эмбриони юрагидан кичик бўлак олиб, уни озуқа ва ошиқчасини олиб ташлашни таъминлади. Бу тажриба 35 йил давом этди. Бу эмбрион тириклигича қолаверди. 1947 йили тажриба тўхтатилганда, товуқ эмбриони юрагининг бир бўлакчаси бир неча товуқ ёшини яшагани аниқланди. Бу инсон ҳаётининг эквивалентига олса, юзлаб йилларга тўғри келади. Уни "абадий ёшли тўқима" деб аташди. Бу эмбрион юрагининг кичкинагина бўлакчаси ҳар 48 соатда икки баро-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

барга кўпайди. Ўсиб чиққани қайта кесиб, олиб ташланди, чунки катта ҳажмини озуқа билан таъминлаш ва тўқималарни тозалаш жуда қийин эди. Биз доктор Каррелнинг 35 йиллик тажрибасини ўрганиб чиқиб, шундай хулосага келдик, агар организмни тўғри озиклантириб, ортиқча чиқиндилар ўз вақтида олиб ташланса, ҳаёт давом этиши мумкин.

ҚОН – ҲАЁТ ДАРЁСИ

Қон миллиардлаб майда-майда тўқималардан иборат. "Ҳаёт аломати – қонда", деб бежиз айтилмаган.

Қизил қон таначалари қонда ҳар 28 кунда тўла-тўкис алмашади, бу жараён туғилгандан бошлаб ўлимга қадар давом этади. У биз истеъмол қиладиган егулик натижасида яратилди, ичадиган суюқликдан ҳам истифода этилади. Ўз-ўзидан маълумки, агар қон томир тизими (артерия, вена, капиллярлар) соғлос бўлса, у умрни ошириши мумкин.

ЮРАКНИ СОҒЛОМ АСРАШ – УМР КЎРИШНИНГ АСОСИЙ ШАРТИ

Агар рўпарангиздаги гул чиройли, гуллаб-яшнаб турса, бу унга қилинган парваришнинг яхшилигидан далолат беради.

Мазкур шартлар қуйидагилардан иборат: меъёрдаги вазн; ҳар кунлик машқ; тўғри овқатланиш.

Ортиқча вазн хавфли! У юракни "чарчатади", зеро, Суғурта статистикаси кўрсатишича, семиз

одамлар узоқ яшамайди. Ҳар бир килограмм ортиқча вазн умрни қисқартиради. Семизликнинг олдини олувчи дори семиришнинг ўзидан кўпроқ даражада зарарлидир!

Соғлом юрак учун иккинчи шарт - кундалик машқлар. Жисмоний машғулотлар фақат меъёрий оғирликни сақлабгина қолмай, соғлом қон айланишини ҳам таъминлайди, пай ва мушак аъзоларининг тонусини кўтаради, танадаги барча аъзолар вазифасини тўлиқ бажаришини яхшилайдди.

Учинчи шарт энг муҳими ҳисобланади. Соғлом юрак ва тана мусаффо ҳамда соғлом қондан вужудга келади, тоза, соғлом қон эса сиз истеъмол қиладиган озуқа туфайли яратилади. Озуқа, овқат вазни мувофиқлаштириш учун муҳим омил ҳисобланиб, у орқали қонни, унинг воситасида эса бутун тана таъминланади. У юракни ўлим даражасига олиб борувчи холестериндан сақлайди, шу билан бирга уни ҳаёт манбаи ва абадий навқиронликка айлантиради.

ОРТИҚЧА ВАЗНДАН ТАШВИШЛАНИНГ

Саломатликнинг яхшилигини кўрсатувчи индикатор тўқималардаги ёғларнинг бир меъёрида бўлишидир. Танангизнинг муайян қисмида ёғлар тўпланиб қолиши қоматингиз бузилишига сабаб бўлади. Бу хавфли сигнал, огоҳлантириш демақдир, қатъиян ишга киришиш муддати етиб келди.

Ортиқча вазн юрак хуружини келтириб чиқаради, у ёғли овқат кўп еяётганингиздан огоҳ қила-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

ди, натижада артерия холестерин билан тўлади. Ортиқча овқатланиш турли касалликларни келтириб чиқаради.

Ортиқча вазн юрак атрофига, буйрак ва бошқа органларга ёрнинг тўпланганидан хабар бериб, уларнинг иш фаолиятини сусайтиради. Инсоннинг ҳаёти ана шу ҳаётини муҳим органларнинг иш фаолиятига, асосан, юракка боғлиқ. Бу органларнинг ёмон ишлашидан бутун организм жабрланади.

СЕМИЗЛИК – ДУШМАНИНГИЗ

Агар сизда ортиқча вазн бўлса, организмнингизда қариллик тўқималарини йиғаяпсиз.

Қоматни ёшларникидек ушлаб туриш учун ҳар ким ўзи ҳаракат қилиши керак. Ортиқча вазни йўқотиш учун жисмоний ҳаракатни купайтириш керак ёки овқат кам истеъмол қилиш керак. Иккови ҳам бирдан қилинса, яна яхши. Ҳар бир инсон йиллар ўтиши билан тўлишади деб ўзингизни юпатманг. Агар сиз шундай ўйланганга қариллик муддатидан олдин келади ва касалликка чалинади.

Ортиқча вазн огоҳлантирмай кириб келади. Кўпинча унинг хавфини сезганингизда кеч бўлади. Курашинг! Сизнинг ҳаётингиз балки шунга боғлиқдир.

БАҚУВВАТ ЮРАКНИ АСРАШ УЧУН КУНДАЛИК МАШҚЛАР

Танбаллик — зарарли одат. Кўп вақт ўтириш саломатлик учун зарарлидир. Сиз ҳар куни

бир - икки соат мобайнида фаол жисмоний машқлар билан машғул бўлишингиз керак.

Энг оддийси — тез юриш, буни, алоҳида пойгаларда амалга оширган маъқул. Тоғга чиқиш эса юрак учун энг яхши машқ.

Мен тоғларга чиқишни жуда яхши кўраман. Ҳолливуд (Калифорния)даги уйим ёнида машқур Гриффит Парк жойлашган. Унда Ҳолливуднинг 600 метрлик тоғи қад кўтарган. Мен шу тоққа чиқаман, пастга тушадиган барча йўлни эса чопиб ўтаман.

Мен ҳар куни югураман ва сайр қиламан. Велосипедим ҳам бор, мен унда жуда кўп километрни босиб ўтаман. Сувда сузаман, теннис ҳам ўйнайман. Ҳафтада уч марта гантеллар ва штанга билан машқ қиламан.

Жисмоний машқлар инсоннинг атеросклероздан халос бўлиши учун энг муҳим омил бўлиб, тўйинган кислородни юрак ва танага ҳайдашда ижобий таъсир кўрсатади (атеросклероз — юрак ва қон томирлари склерози, артериосклерознинг энг кўп учрайдиган тури).

ПИЁДА ЮРИШ ҚУВОНЧИ

Пиёда юриш вақтида бошни баланд тутинг, кўкракни кўтариб, қоринни тортинг. Тана сизнинг қадам ташлашингизга мувофиқ чайқалиб туриши керак. Юрганда оёқ кафтларингиз ўртага тушсин, чуқур нафас олинг, қўллар елкалардан айро ҳолда эркин ҳаракат қилмоғи керак.

Пиёда юриш вақтида кайфиятингиз юқори бўлсин. Агар сизни атрофдаги табиат қизиқтир-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

маса, руҳий дунё тўғрисида ўйланг. Юрганингизда жисмоний юклар билан руҳий-маънавий ҳаёт билан алмаштиринг. Шу тариқа сиз барча қийинчилик ва ташвишлардан қутиласиз.

Пиёда юриш сизни саломатлик билан "тўлдириб", фикрни тиниқлаштиради, уни ижобий фикрлар билан таъминлайди. Мен ҳар бир қадамда: "Саломатлик... Куч... Ёшлик ... Қувват ..." деб такрорлайман.

Бир йилда бир марта ўзингиз учун пиёда юриш саёҳатини уюштиринг, ҳар куни 20-25 километр йўл юринг. Шу тарзда сиз юрагингиз соғлом бўлишини таъминлайсиз.

ҲАЁТИНГИЗ УЧУН ЮГУРИНГ

Мен ҳар куни югураман, чунки югуриш мени юрак хуружидан халос этади. Бунда енгил, бир текис одим ташланиб, бош юқорига кўтарилади, елкалар ҳам, қўллар ҳам эркин ҳолда бўлади. Бу услуб дунё бўйича жисмоний машқларнинг барча турларида мавжуд.

Мен 60 йил мобайнида ҳар куни югуриб турдим. Саҳарда ёки кечки пайт югуриш маъқулроқ. Дарвоқе, одам ўзига қайси вақт қулай бўлса, ана шу вақтни танлаши керак.

Кўплаб шаҳарларда югуришни севувчиларнинг махсус клублари бор. Хоҳлаган одам клубга аъзо бўлиб, югуриш билан шуғулланса бўлади. Янги Зеландияда, Австралия, Англия, Қўшма Штатларда эркаклар, аёллар мунтазам шуғулланадилар. Кишининг ёшига, саломатлигига мос келадиган кундалик югуриш унинг

чидамлилигини оширади, умумий ҳолатини яхшилайди, касалликларга қаршилиқ кўрсатиш қувватини оширади. Спорт билан шуғулланиш юракни бақувват қилиб, умрни узайтиради.

Спорт билан шуғулланишни бошлашдан олдин албатта шифокор билан маслаҳатлашиш зарурлигини унутманг.

ЮГУРИШ МАШҚЛАРИНИ ҚАНДАЙ БОШЛАШ КЕРАК?

Машқ қилишда асосий қоида — уни меъёрдан оширмаслик. Сиз қандай пойафзалда югуришингизнинг аҳамияти йўқ, лекин таги юмшоқ, қалинроқ резинали пойафзал бўлгани маъқул.

Энг асосийси югурганингизда, оёқларингиз таги қабариб кетмасин. Қаттиқ чармли пойафзал оёқни қабартириши мумкин. Пойафзал оёқларингизга катта ҳам бўлмасин, жуда сиқиб ҳам юбормасин. Югуриш вақтида қон айланиши меъёрдагидан тез бўлганлиги учун оёқлар шишиб кетади.

Югурган чоғингизда пайпоқларга ҳам аҳамият беринг. Уларнинг йиртиғи, тугунлари йўқлигига беэътибор бўлманг, югурганда оёқларнинг қабаришига, шиш пайдо бўлишига ана шулар сабабчи. Югуришни ўтлоқ устида бошланг, чунки вазни оғир одамлар учун оёқни кўтариб босишда юмшоқ ер маъқул, танага унчалик оғирлик тушмайди. Ўтлоқ қилинган машқ мускулларга, бўғинларга оғир машқларга тез мослашишга ёрдам беради! Бундан ташқари, оғриқларга чидаш машқни давом эттириш, уни қанда қилмаслик учун етарли даражада ирода ҳам керак.

ҚОННИНГ АЙЛАНИШИ УЧУН 5 ТА МАШҚ

1-машқ. Шамол тегирмони.

(А) Тўғри туринг, оёқларингиз жуфт ҳолда бўлсин, кўкрак қафасингизни кенгроқ ушлаб, қорнингизни тортинг, бошингизни кўтариб, қўлларингизни туширган ҳолда эркин туринг. Сўнгра қўлларингизни олдинга, тепага ва орқага кўтариб, тезликни секин ошира боринг, охирида катта тезликка ўтинг. Биринчи кунлари 10 марта, кейин аста-секин ошира бориб, 50 мартагача етказинг.

(Б) 1-Машқдаги ҳолатда туринг.

Қўлларни қарама-қарши томонга айлантинг.

2-машқ. Циркуляция - қурувчи.

Бу машқ инсон совқотганида, тананинг юқори қисми, қўлларда қон айланишини яхшилаш учун бажарилади:

1-Машқдаги ҳолат. Қўллар елка кенглигида ён тарафга чўзилади. Ўнг қўл чап елкага, чап қўл ўнг елкага урилади. Қўллар бир-бирлари билан кесишиб туради, бошланишида ўнг қўл чап қўл устига, кейин чап қўл ўнг қўл устига қўйилади. Машқ тез бажарилиши керак, қўл елкага урилгандан кейин олдинги ҳолатга қайтади. Биринчи кунлари машқни 10 мартагача, кейинчалик 50 мартагача етказинг.

3 - Машқ. Оёқни қимирлатиш.

Тўғри туриб, оёқларингизни елка кенглигида қўйинг, қўлларингизни туширинг. Ўнг оёғингизни полдан 20 см. юқорига кўтаринг. Сўнгра 10 - 15 см. масофада олдинга ва орқага тез-тез ҳаракатлантинг. Оёғингиз тўла тебраниши керак.

Сўнгра бошқа оёфингиз билан шуларни такрорланг. Машқнинг бошланишида аста-секин 10 тадан бир неча кун давомида ҳар қайси оёқ учун 50 тага етказасиз. Бу машқни жуда тез бажаринг, бўкса, тизза ва оёқларингизда қон айланиши яхшиланишига ишонч ҳосил қиласиз.

4-Машқ. Қўл ва бармоқларда қон айланиши-ни яхшилаш.

1-машқдагидек тўғри туринг. Қўлларингизни олдинга кўтариб, кўкрагингизни керинг, қўлингиз, бармоқларингизни бўш қўйинг, тез-тез 15 марта силкитинг. Сўнгра бармоқларингизни 15 марта мушт қилиб, ёзинг.

5-машқ. Бошда қон айланишини яхшилаш.

Тўғри туринг, оёқлар елка кенглигида бўлсин, иложи борича олдинга эгилинг, қўлларни эркин ҳолда пастга туширинг. Шундай ҳолатда бошингизни олдинга, орқага, чапга, ўнгга буринг. Биринчи кунлари бошни ўргатиш учун бу машқни кам бажаринг.

СОҒЛОМ ЮРАК СИРИ – ҚОННИНГ ЯХШИ АЙЛАНИШИ

Қон айланиш системаси муайян қисмининг иш фаолияти сусайса, миллиардлаб тўқималар кислород, озуқа билан таъминланмайди. Қоннинг тўқималарга етиб бормаслиги унинг озуқасиз қолганидан далолат беради. Бундай ҳолатда тўқималар автоматик тарзда бузила бошлайди. Бу юракда, бош мия, ўпка, буйрак, тери ва тананинг бошқа аъзоларида сезилади.

БИР ЖОЙДА КЎП ЎТИРИШ ХАВФЛИ

Организмдаги ортиқча чиқиндиларнинг катта қисми буйрақлар орқали, углероднинг икки оксиди ўпка орқали ажралиб чиқади. Ўпкада қон кислород билан тўйиниб, тўқ қизил рангга киради. Кейин юракка қайтиб, тана бўйлаб сўрилади. Бу жараён кунига минг мартаб такрорланади. Бир жойда узоқ ўтириш мумкин эмаслигининг сабаби шуки, ҳаракатланиш тўхтаганда қон айланиши секинлашади ва бир жойда кўпроқ туриб қолади. Бир жойда узоқ ўтирган кишиларнинг қон томирларида қон қуюқлашиб, тромбоз ҳосил бўлади. Агар сиз ўтириб ишлайдиган бўлсангиз, ҳар соатда туриб шахдам ҳаракатланинг. Сиз автомобилда узоққа кетаётган бўлсангиз, аҳён-аҳёнда машинани тўхтатиб, бир неча машқларни бажаринг. Машқ қилганингизда организмдан захарни чиқариб ташлаб, тўқималарда қон яхши айланиши натижасида уларни яхши озиқлантирасиз.

ҚАНДАЙ ЎТИРИШ КЕРАК?

Тўғри ўтиринг! Оёқларни чалкаштириб ўтириш салбий ҳолат. Оёқларингизни чалкаштириб ўтирманг, бу тизза остидаги артерияда қон тўхтаб қолишига сабаб бўлади. Ўтирганингизда белингиз тўғри бўлсин, оёқларингиз полга тўлиқ тегиб турсин. Осилиб турган оёқлардаги томирда қон босими кўп бўлади.

Катта ёшдаги бўйи паст одамлар оёқлари учун ўриндиқлардан фойдалансалар, мақсадга муво-

фик. Креслоларнинг энг яхшиси — тебранма кресло. Унда яхши ўрнашиб олиб, дам олишингиз ёки турли машқларни бажаришингиз мумкин.

ҚЎЛ ВА ОЁҚ БАРМОҚЛАРИДАГИ ҚОН ЮРИШИНИ ҚАНДАЙ ЯХШИЛАШ МУМКИН?

Юрак қонни оёқ ва қўлларга етказиб боради. Қўлгина кишиларда қон айланиши яхши бўлмайди. Шунинг учун уларнинг қўл-оёқлари совуқ, баъзан бармоқ учлари оқарган ҳолга бўлади.

Қон айланишининг гидротерапевтик усулини тавсия этаман. У худди совуқ-иссиқ усулга ўхшайди.

Иккита тоғора олиб, бирини иссиқ, иккинчисини совуқ сув билан тўлдириш ва бир неча бўлак муз солиш.

Иссиқ сувли тоғорага оёқ қўйиб тик туринг, қўл кафтларини эса музли сувга солиш. Орадан икки дақиқа ўтгач, ушбу муолажани такрорланг, аммо энди оёқларни совуқ сувга солиш, қўлларни эса иссиқ сувга.

Мазкур муолажани беш марта такрорланг, сўнг дафал сочиқ олиб, оёқ ва қўлларни токи улар қизиб кетгунича ишқалаб, артинг.

ТАМАКИ, АЛКОГОЛЬ, КОФЕ, ЧОЙ, ТУЗ ВА ТЎЙИНГАН ЁҒЛАР БИЛАН АРТЕРИЯНГИЗНИ ТЎЛДИРМАНГ

Томирларда кислородга тўйинган қон эркин оқиши керак, қон ифлосланганда томирлар эгилувчан, майин бўлмайди. Тамаки тутунидаги смола, зарарли кимёвий элементлар артерия деворларига ёпишиб қолади. Томирларга нафақат смо-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

ла тикилади. Тамаки, кофе, аччиқ чой, алкоголь юракни қаттиқ зўриқтирувчи омиллар. Булар юракка ортиқча юк бўлади. Тамаки — юракнинг душман.

Доктор Лестер М. Морисон шундай деган эди: "Тамаки — заҳар! Никотин тамакидаги асосий заҳарлардан бири. У инсоннинг миясига, юрагига ва бошқа асосий органларига таъсир қилади. Тамаки таркибида никотиндан ташқари заҳарловчи газ ва бошқа зарарли моддалар мавжуд. Никотин қон томирларига ўта таъсирчан омиллардан ҳисобланади. Никотин кучли наркотик бўлиб, торайиб қолган қон томирларини янада торайтиради. Чекувчиларда хавф-хатар икки баробар кўп. Унинг қони тамаки заҳари билан заҳарланса, қон томирлари торайиб, қоннинг айланишини сусайтиради. Тамаки тутунидаги учар газдан организм ҳимояга эга эмас. Учар газдан заҳарланган кишиларнинг ўзини-ўзи ўлдирмоқчи бўлганини эшитгандирсиз. Дёготь бу — заҳар. У ўпка раки, оғиз бўшлиғи ва нафас олиш йўллари касалликларининг асосий сабабчиси. Тамакини доимий истеъмол қилган одам 25 йилдан кейин нима бўлади. Доимий чекувчи одам турли касалликлар натижасида бевақт вафот этиши тайин.

ЧЕКИШ ВА ЎПКА ЭМФИЗЕМАСИ

Чекиш натижасида келиб чиқадиган касаллик — ўпка эмфиземаси бўлиб, бутунги кунда кўп тарқалган. Маълумотларга кўра, вояга етмаган америкаликларнинг ярми эмфиземага чалинган.

Бу касаллик шундан иборатки, деготь, никотин ва бошқа тамаки заҳарлари ўпкадаги митти ҳаво қопчаларга бориб, уларнинг деворларини юпқалаштиради ва бузиб ташлайди. Шу сабабли қон заҳарли газни чиқазиб, кислород ололмай қолади. У кислород етишмаслигидан ҳалок бўлади.

Эмфизема бирданига ўлдирмайди. У чекувчига сездирмаган ҳолда кириб олади. Бошланишида асосан эрталаб қисқа-қисқа йўталлар бошланади. Кейинчалик йўтал уни кечаю-кундуз қийин аҳволга солади. Секин, лекин ишончли равишда ўпка емирила бошлайди. Касалнинг аҳволи кундан-кун ёмонлашади, оддий ҳаводан нафас ололмайди. Кислород тўлдирилган қопчадан фойдаланилади.

Нафас олиш — бизнинг ҳаётимиз. Маълумки, сувсиз бир неча кун, овқатсиз бир ҳафта яшашимиз мумкин, лекин нафас олмай бир дақиқа ҳам яшай олмаймиз. Ҳаво ҳаётимизнинг асосий қисми, кислород табиатнинг буюк тозаловчи кучи.

Яшаш учун юракка доимо кислород керак. Тамаки чекиш сизни синдиради. Организмнинг кислород истеъмолига қаршилик кўрсатувчи ҳар қандай касаллик юрак касаллигига олиб келади, у ндан ўпкага ва бутун организмга ўтади.

ЧЕКИШ ОРГАНИЗМДАГИ С ВИТАМИНИНИ ЙЎҚОТАДИ

С витамини мустаҳкам соғлиқни вужудга келтирувчи энг асосий табиий унсурдир. Бу С витамини лавша (цинга, милк касаллиги) нинг капиллярлардан қон кетишининг олдини ола-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

ди. Бу юпқа қон томирлари бевосита тана тўқималарини қон билан таъминлайди. Бу юрак ёки мияда рўй берса, у ҳолда томирларда туриб қолиши мумкин. Оёқ бўғинларида бундай тиккинлар қорасон (гангрена)га сабаб бўлади, охир-оқибат уни ампутация, яъни кесиб ташлашга тўғри келади.

Тамаки С витамини таъсирини кесади, ундаги ҳаётий химояни йўққа чиқаради. Канадалик мутахассис доктор Маккормик фикрича, битта сигаретани чекиш битта апельсиндаги мавжуд барча витаминларни йўқотиш билан баробар. Бир кунда бир қути сигарета чекадиган киши камида 20 та апельсин есагина организмнинг С витаминига бўлган меъёрга келтира олар экан!

Шунингдек ҳавонинг ифлосланиши ва озуқаларнинг кимёвий консервантлар билан тўлиб-тошиши ҳам витамин захирасини камайтириб гоборади.

ШУ БУГУНДАН БОШЛАБ ЧЕКИШНИ ТАШЛАНГ

Кўпгина чекувчиларда зарарли одат шаклланиб қолган. Улар: "Мен чекишни мутлако ташлай олмайман", - дейишади. "Бекор гап! - дея эътироз билдираман мен.

— Сизнинг танангизни ким бошқаради: тамакими ёки ўзингизми?"

Танага ақл бош бўлади. Инсон ақлга буйсуниб, унинг буйруқларини адо этмоғи лозим.

Албатта, тамаки чекишни ташлаётганлар бир

неча кун қийналишади. Организм никотин допингини талаб қилади. Бу машаққатларни бар-тараф этиш учун инсонда ирода бор.

ҚАҲВА ВА ЧОЙ – НАРКОТИКЛАР

Қаҳва юрак учун жуда кучли салбий таъсир қилувчи стимулятор. Унда юракнинг тез уришига мажбур қиладиган, керагидан ортиқ безовта қиладиган наркотик — кофеин бор. Кофеда смола ва қон томирлари деворларига ёпишиб қолувчи заҳарли моддалар бор. Ҳатто кофеини олинган кофеларда ҳам улар мавжуд.

Чой ҳақида ҳам шундай фикрни айтса бўлади. Унда танин, ватинин ва бошқа заҳарли моддалар бор. Қонингизни чой билан заҳарламанг.

АЛКОГОЛЬ – ОРГАНИЗМ ДУШМАНИ

Алкоголь организмни рағбатлантирувчи ҳисобланса ҳам аслида у инсонни абгор қилувчи ҳисобланади. У капиллярларга таъсир ўтказиб, кишига вақтинчалик сархушлик бағишлайди. Аслида алкоголь организмни шунчалик бўшаштирадики, натижада киши ўз хатти-ҳаракати устидан назоратини йўқотади.

Алкоголь бош мия билан асаб системасига ёмон таъсир қилади. У асаб учун муҳим бўлган С ва В витаминларини куйдириб юборади. Бош мияга қон қуйилиши шол (фалаж)ликни келтириб чиқаради. Алкоголь таъсирида киши овозини кўтариб гапирди, вақти-бевақт хушчақчақлик, мақтанчоқлик — булар бариси бош миянинг муайян қисмида шол бошланиши аломати. Юрак касали бор

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

кишилар учун алкоголь жуда хавфли, чунки у бош мия, асаб тизимини оғриқни ҳис қилишдан вақтинча тўхтатади. Юрак хуружи огоҳлантирувчи сигнал бермай, фожиага олиб келиши мумкин.

КЎП ОВҚАТЛАНИШ – СОҒЛИҚҚА ЗИЁН

Юрак соғлом бўлиши учун қон таркибида барча кимёвий таркиб етарли бўлиши керак. Инсон танасидаги 9 литр қонда соғлом, бақувват юрак бўлиши, 60 хил озуқавий моддалар бўлиши керак. Инсоният кундалик овқатга қандай нарсаларни қўшишни ўйламаган, чунки у ейдиган овқатни табиатнинг ўзи етиштириб берган. Кейинчалик у тозаланган, кимёвий ишлов берилган овқатни истеъмол қилган, бу билан у даволаб бўлмайдиган даражада саломатликка путур етказган. Лекин кейин у табиий овқатларни истеъмол қила бошлади. Кундалик овқат таркибидан организмга зарар етказувчи озуқаларни олиб ташлаб, уларнинг ўрнига фойдалисини қўшинг.

ЕЙИШДАН ЎЗИНГИЗНИ ТИЯДИГАН ОВҚАТЛАР

Рафинадли қанд, таркибида шу қанд бўлган мармеладлар, музқаймоқлар, шарбатлар, конфетлар, сақичлар, алкогольсиз ичимликлар, тортлар, кондитер маҳсулотлари, пудинглар, шакар аралашган мева шарбатлари, сиропдан тайёрланган мева консервалари, горчица, уксус, аччиқ, нордон зираворлар, тузланган маҳсулотлар, картошкадан тайёрланган чипси, шўрданақ, оқланган гуруч ва тозаланган сули қовурмалар.

Тўйинган ёғлар, узоқ муддат сақлаш учун кимёвий ишлов берилган ёғлар (қон томирларига тикиладиган юракнинг душманлари).

Таркибида пахта ёғи бор маҳсулотлар (агар махсус идишда бўлса, қандай ёғ эканлигини аниқланг).

Маргаринлар (тўйинган, ишлов берилган ёғлар).

Кимёвий ишлов берилган ерёнфоқ ёғи, натурал кофе, таркибидан кофеин олинган кофе, чой ва спиртли ичимликлар. Янги сўйилган чўчка гўшти ва ундан тайёрланган овқатлар. Ҳар хил дудланган балиқлар.

Дудланган гўшт — ветчина, колбаса.

Ланч тайёрлаш учун гўштлар — сосискалар, тузланган ҳамда таркибида нитрат ва нейтран натрий бўлган бошқа турдаги гўштлар.

Таркибида туз, шакар бўлган маҳсулотлар, иштаҳани очувчи турли аралашмалар билан ишлов берилган жўжа гўшти ва ундан тайёрланган овқатлар, консерваланган шўрвалар (ёрлигини ўқинг, қанд, крахмал, оқ буғдой аралашганига эътибор беринг) оқ ундан тайёрланган маҳсулотлар ва пироглар, пирожнийлар, лапша, вафли, макаронлар, спагеттилар, пицца, соуслар ва зираворлар.

Ўзингизни ўзингиз даволаманг. Шифокор маслаҳатисиз аспирин ва таркибида аспирин бўлган дориларни, ухлатадиган, оғриқни, қолдирадиган дориларни, бромидларни ичманг. Шифокор маслаҳатига амал қилинг.

ЁМҒИР СУВИ ВА МЕВАЛАР ШАРБАТИ ТАБИЙ ДИСТИЛЛАНГАН СУВ

Аллоҳ ерни яратгандан бери ўзга сайёрадан унга бир томчи сув қўшилгани йўқ. Табиатда сув тинимсиз айланиб турибди. Сувнинг табиатда айланиши — буюк мўъжиза. Шунинг ҳисобига ердаги сув доимо дистилланиб, тозаланиб туради. Қуёш сувни буғлантиради, буғ булутларга айланади. Сўнгра ёмғир бўлиб ёғади ёки шудринг бўлиб тушади.

Бу ноорганик моддалардан холи бўлган мутлақо тоза сув.

Бир неча йил бурун дўстим Дуглас Фербенкс билан саёҳатда бўлдик. Саёҳат давомида бир оролда бўлдик. Орол Тинч океан билан ўралган, ичимлик суви учун улар фақат ёмғир сувидан фойдаланишар экан. У ерда соғлом, чиройли, бақувват калинизеецлар истиқомат қилишади. Оролда сувни сақлаш учун шароит йўқ эди. Шунинг учун улар овқат тайёрлашда ёмғир суви ёки кокос ёнғоғи суюқлигидан фойдаланишган. Мен бундай гўзал аёллар ва эркакларни аввал ҳеч қачон кўрмаган эдим. Бизнинг орамизда шифокорлар бор эди. Улар кексаларни кўриқдан ўтказдилар. Улардан бири бу кексалар жуда соғлом эканлигини айтди. Ороликлар неча ёшда эканликларини ҳаттоки билмайдилар, чунки улар онгида бундай тушунчанинг ўзи йўқ. Улуғ ёшдаги кишилар ёшлар билан тенгма-тенг миллий ўйинларни ўйнашарди. Улар инсониятнинг бир умр дистилланган сув ичиб келаётган ажойиб

вакиллари эди. Агар ёмғир ёки қор сувини мева ёки полиз маҳсулотларининг янги сиқилган сувини ичсангиз, уларни табиатнинг ўзи тозалаганлигини эсланг. Ёмғир ёки қор сувлари 100% тоза ёки бунда ҳеч қандай минерал моддалар йўқ. Янги мева ва полиз маҳсулотлари суви, табиий дистилланган сув бўлиб, унда табиий қанд, органик модда ва витаминлар мавжуд.

ГҶШТ ВА СУТ МАҲСУЛОТЛАРИ

Мол, қўй, бузоқ гўшлари табиатан ёғ ва холестеринга бой. Шунинг учун ҳафтасига 3-4 мартадан ортиқ гўшт ейишни тавсия қилмайман.

Гўштнинг нави унинг ёғига қараб белгиланади. ёғлироқ бўлса, нархи қимматроқ бўлади. Шунинг учун арзонроқ гўшдан харид қилинг. Овқат тайёрлашдан олдин гўштнинг ёғини олиб ташланг. Қовурилган овқат ҳазм қилиш тизимини бузиши ва юрак хуружига олиб келиши мумкин.

Ёғда қовурилаётган гўшт — бутун организмнинг душмани, гўштни кўкатлар, саримсоқпиёз, томат, қўзиқорин ва ҳоказолар билан тайёрлаш мумкин. Гўштта зираво учун турли сабзавотлардан (салат, петрушка, селдер, сабзи, турп, ширин калампир, бодринг) фойдаланса бўлади. Балиқ жуда ҳам кам ёғли протеин, ундан ўзингиз мазали овқат тайёрланг. Унинг саломатликка зарари йўқ.

Парранда гўшларидан курка ва товуқнинг жўжалари маъқул. Уларда ёғ, холестерин кам. Ўрдак, фоз гўшларини емаган маъқул. Улар таркибида ёғ жуда кўп. Фоз териси ва органларида ёғ кўп бўлганлиги сабабли овқатга ишлатманг.

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

Агар тухумни яхши кўрсангиз, ҳафтасига 3-4 донасини истеъмол қилиш билан чекланинг. Тухум сариғида холестеринли ёғ аралашмаси бор. Сут ва сут маҳсулотларини, ҳатто кам ёғли ёки ёғсизлантирилган сутдан тайёрланган бўлса ҳам, истеъмол қилманг. Пишлоқ ва творог тайёрлашда хар хил кимёвий моддалар ишлатилади. Пишлоқда ёғ миқдори жуда кўплиги сабабли ундан камроқ истеъмол қилинг.

ЁҒЛАРНИ ҚАНДАЙ ТАНЛАШ КЕРАК?

Ёғ ҳам қувват манбаи ҳисобланади. У карбогидратлар ёки протеинларга нисбатан икки карра кўп қувватга эга. Организм учун маълум миқдорда ёғ керак. Аммо у тўйинмаган ёғ ҳисобида бўлмоғи лозим, тўйинган ёғлар эса жуда кам миқдорда бўлиши шарт.

Айнан тўйинган ёғлар организмни холестерин билан юклаб ташлайди. Холестерин, юқорида айтилганидек, ёғли бошланма ҳисобланади, уни жигарда ишлаб чиқаради, организмнинг меъёрий ишлаши учун жуда зарур.

ЁҒЛАРНИНГ ТАНАДАГИ ВАЗИФАСИ

Асаблар, мускуллар, ички органларнинг барчаси ёғ билан меъёрий ҳимояланиши лозим. Агар қуйруғимизда ёғ бўлмаса, биз мускул ёки суякка таяниб ўтиролмасдик. Озишни хоҳловчилар рациондан ёғли компонентларни олиб ташласа, семиришни хоҳловчилар ёғли компонентларни кўпайтирса, мақсадга мувофиқ бўларди. Озишни хоҳловчилар ёғни секинлик билан камайти-

ришлари керак, чунки ёғ организмда кимёвий тенгликда муҳим роль ўйнайди.

Ёғ организмда иссиқлик ва қувват манбаи бўлиб, ички органларни совуқ ва бошқа емирилиш ҳолларидан сақлайди. Масалан, буйрак тўйинган ёғ билан, тўқималар тўйинмаган ёғ кислоталари билан таъминланади. Усиз тери дағал ва қуруқ бўлиб қолади, ёғнинг организмдаги энг муҳим биологик хосияти унинг таркибидаги А, Д, Е, ва К витаминларидир. Шундай қилиб, организмнинг соғ бўлиши учун овқатга маълум миқдорда тўйинмаган ёғ қўшишни унутманг.

САБЗАВОТ ВА МЕВАЛАР ҲИМОЯ ҚИЛАДИГАН ОЗУҚАЛАР

Овқатланиш бевосита ўсиш, ривожланиш, кайфиятга, шунингдек, шахснинг жисмоний ва ақлий ҳолатига таъсир этади. Саломатлик бошқа омиларга нисбатан овқатланишга жуда кўп жиҳатдан боғлиқ.

Доклюр Себрея

Маълумки, озуқаларнинг бешдан уч қисмини мева ва сабзавотлар ташкил этади. Мева-сабзавотлар организмнинг фақат витамин ҳамда органик моддалар билан таъминламай, шу билан бирга, кўплаб суюқлик ҳам берадики, бу организм ўз вазифасини ижро этиши учун жуда зарурдир.

Сабзавотларда ёғ ҳам, холестерин ҳам бўлмайди. Хом салатлар ва гўштли гарнирлар организмни витаминлар ҳамда минераллар билан таъминлайди. Агар сабзавотлар пиширилса, унинг айрим витамин ва минераллари йўқолади.

Янги тайёрланган сабзавот суви турли витамин ва минерал моддаларнинг манбаи ҳисобланади. Одатда, сабзи ва лавлаги сувини петрушка суви билан бирга ичиш лозим, ҳар қандай сабзавот шарбатини, гарчи у жуда мазали бўлса-да, бошқа кўкат билан аралаштирмоқ керак.

КАЛЬЦИЙНИНГ ОРГАНИЗМГА ЗАРУРЛИГИ

Кўпгина одамлар кальций деганда тиш ва суякларни тушунишади. Ҳақиқатан ҳам бу минералнинг етишмаслиги тиш билан суякларнинг жиддий камчилигига олиб келади. Кальций асабларга ҳам керак. Инсондада кальций етишмаганлиги боис уларнинг оёқлари увишиб қолади. Одам организми фаолиятида кальций муҳим роль ўйнайди. У қонни қуюқлаштиради. Агар қонда кальций бўлмаса, бармоғингизни нина билан жароҳатлаганингизда бутун қонингиз оқиб кетган бўларди. Юракнинг бақувват мускуллари бўлишига қарамай, яхши ишлаш учун, қонда кальций меъёрида бўлиши керак.

ТУЗНИНГ ҚОН БОСИМИГА ТАЪСИРИ

Қон босими нима сабабдан ошади? Тиббиётда бу борада аниқ сабаблар кўп. Зўриқишлар, асабларнинг таъсирланиши, заҳарловчи моддалар (никотин, бензин буғлари, овқатга қўшилган қўшимчалар ва индустриалаш)...

Бироқ қон босими ошишининг биринчи сабабчиси — ош тузи. Айтинг-чи, туз вазни меъёридан ортиқроқ бўлган миллионлаб одамларга

қандай таъсир кўрсатади? Бу жуда қизиқ савол. Маълумки, кўпинча вазни офир одамларнинг қон босими юқори бўлади. Қон босими ошиб, семириб кетган одамлар ва улар истеъмол қиладиган туз ўртасида боғланиш борми? Тиббиёт вакиллари "ҳа" деб жавоб беришпти.

ТУЗ ИНСОНГА ҲЕЧ НАРСА БЕРМАЙДИ

Кўпинча, тузни ҳаётнинг асоси дейишади. Лекин туз ҳеч бир асосга эга эмас. Дунёда бутун бир элатлар аввал ҳам тузни истеъмол қилишмаган, ҳозир ҳам ундан фойдаланишга эҳтиёж сезишмайди. Агар туз ҳаёт асоси бўлганида эди, улар аллақачон қирилиб кетган бўлардилар. Ваҳоланки, улар бошқаларга қараганда соғломлар. Бу ҳолат тузнинг унчалик керакли озуқа эмаслигини исботлайди.

ЎЛИМ ДАРАЖАСИГА ОЛИБ КЕЛУВЧИ ТУЗДАН ЎЗИНГИЗНИ ТИЙИНГ

Кимки аввал туз истеъмол қилмаган бўлса, овқатга солиб ейишининг ҳожати йўқ. Тузнинг таъми одат тусига киради. Агарда қисқа муддатга бўлса ҳам овқатга туз солмай еса, инсон шунга ўрганади. Бир неча ҳафта давомида туз истеъмол қилишни тўхтатганидан кейин овқатга туз қўшилмаганлиги сезилмади. Менинг туз истеъмол қилишдан воз кечган шогирдларим тузли овқат емаётганлари ҳақида ёзишади. Улардан қайси бири тузли овқат еса, чанқоқлик сезади. Юрак бўйича мутахассислар тузсиз овқат ейишни маъқуллайдилар. Тузнинг ўрнини бо-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

сувчи, таркибида натрий бўлмаган кўп нарсадан фойдаланиши мумкин. Менинг уйимда қуритилган денгиз ўтлари ҳамда сабзавот аралашмалари, шунингдек, турли ўтлардан фойдаланамиз.

ОВҚАТНИ КЎП ТАНОВВУЛ ҚИЛМАНГ

Сония сайин, дақиқа сайин, соат сайин, кун сайин юрагингиз ҳаётингизни сақлаш учун ишлаб туради. Сиз дам олаётганингизда ҳам, ухлаётганингизда ҳам юрагингиз ишлайверади. Юрак энг оғир ишни овқатланганингиздан кейин бошлайди. Овқат кўп ейилган бўлса, юрак шунча қонни овқат ҳазм қилиш тракти орқали ўтказиб туриши керак. Кўп ейилган овқат бошқа органларга нисбатан юракка кўпроқ оғирлик келтиради. Ўта тўйиб овқат ейиш — жуда хавфли, у жиддий салбий натижага олиб келиши мумкин.

ОЧЛИК – ЮРАК УЧУН ДАМ ОЛИШ

Агар сиз юрагингизни соғлом асрамоқчи бўлсангиз, кам овқат еманг ёки кун бўйи оч юринг ва шунга одатланинг. Бир ёки икки кун давомида овқат емасангиз, юрагингиз қандай дам олишини ўзингиз сезасиз. Оч юрган кунларингизда дистилланган совуқ сув ичинг, жуда овқат егингиз келса, фойдали гиёҳлардан дамлаб, озроқ асал аралаштириб, ичинг. Очлик пайтида шарбат истеъмол қилманг.

КИМ ОЗ ЕСА, У КЎП ЯШАЙДИ

Илмий тажрибалар шуни кўрсатдики, ким оз еса, у узоқ яшайди, узоқ вақт соғлом бўлиб, куч-қувватга тўлиб юради. Мен 100 ёшдан ошганлар билан суҳбатлашганимда шу ёшда ҳам улар ҳаракатчан ва серғайратлилигини йўқотишмаган, ўз вақтида, меъёрида овқат еб, яшаб келаётганларини айтишди. Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, овқатни секин, шошилмасдан чайнаб енг. Кайфиятингиз бўлмаса, овқатланманг. Чайналмаган овқат ошқозонга кўп нохушликлар олиб келади, юракни зўриқтиради. У юракда газ босимини вужудга келтириб, натижада юрак хуружига сабаб бўлади. Шошилмай овқатланишга вақтингиз етмаса, овқат емай қўя қолинг. Узоқ умр кўриб, ўзингизни навқирон ҳис қилишни, соғлом юракка эга бўлишни истасангиз, овқат ейишдаги ёмон одатларни тарк этиб, фойдали одатларни ўрганинг.

ОЧЛИҚДАН ҚЎРҚМАНГ!

Инсон 2 - 8 кун оч юрганида чарчаб, организида хавfli ўзгаришлар бўлиши мумкин деган фикрга боради. Бу ҳақиқатга мутлақо тўғри келмайди. Мен 30 кун давомида оч юрдим, лекин олдинги вақтдагидан кучлироқ эканлигимни ҳис қилдим. Шифокорлар назоратсиз узоқ вақт оч юришни маслаҳат бермайман. Очлик организмга ҳаётий куч-қувват баришлайди, овқатни ҳазм қилиш тизими ва юракни мустаҳкамлайди. Қисқа муддатга оч юринг, қандай натижа беришини кузатинг. Менинг очлик дастурим шундай: ҳафта-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

нинг душанба куни кечга қадар одатдагидек юраман, кечқурундан бошлаб сешанба куни тушгача ҳеч нима емайман. Шу муддат мобайнида фақат дистилланган сув ичаман. Шу орқали овқат ҳазм қилиш тизимларига тўла дам бераман. Бу овқат ҳазми тизими ва юракни катта юқдан халос қилади.

Мен йилига бир неча марта ўзимнинг "супер очлигим" даврини ўтказаман. Бир ҳафта давомида фақат дистилланган сув ичаман. Шарбат ичмайман ва мевалар емайман. Бу — тўлиқ очлик демақдир. Очлик туфайли саломатлигимнинг яхшилигидан қувончим чексиз.

ҚАТТИҚ УЙҚУ – МУСТАҲКАМ ЮРАК

Пулга каравот сотиб олса бўлади, яхши уйқуни эмас; китобни, ақлни эмас, овқатни, иштаҳани эмас, дорини, саломатликни эмас; шоҳона яшашни, маданиятни эмас; кўнгилхушликни, бахтни эмас; динни, гуноҳлардан қутулишни эмас.

Ибтидоий жамоа тузумида одамлар эрта туришган ва бир неча соатлаб жисмоний машқ қилишган. Тушлиқда тўйиб овқатланиб, дам олиб ётишган. Сўнгра то қуёш ботгунча меҳнат қилишган, қуёш ботгандан кейин ухлашга ётишган. Шундай қилиб, ибтидоий жамоа тузуми даврида одамлар суткасига 12 соатлаб ухлашган.

ҚАНЧА УХЛАШ КЕРАК?

Аслида қанча ухлаш керак? Бу саволга бир хил жавоб бериш қийин. Одамлар бир-бирларидан фарқ қиладилар. Бировларга кўп, бировларга кам

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

ухлаш керак, деган аниқ қонданинг ўзи йўқ. Ҳаётини қувват заҳираси кўли бўлган одамлар қисқа муддатли уйқуда сарфланган қувватни тўла тиклаб олиши мумкин, жисмоний ҳаракат функцияси кам, камқувват одамлар кўпроқ ухлашлари керак. Кўпчилик кишилар учун 7-8 соатлик уйқу кифоя, баъзиларга — кўпроқ, асосан, аёллар ва болаларга бир суткада 9-10 соат ухлаш етарли. Соғлом юракка эга бўлиш учун кунига албатта 8 соат ухлаш керак. Шундан 1-2 соати ярим тунгача бўлиши керак, мана шу уйқу ярим тундан кейинги 3 соатлик уйқунинг ўрнини босади.

ҚАНДАЙ УХЛАШ КЕРАК?

Бошни шимол томонга қаратиб ётиш керак. Яхшиси, айвон ёки шамол келиб турадиган хонада ухламоқ маъқул.

Ёстиқсиз ухлаган маъқул ёки ёстиқ юмшоқ ва текис бўлиши керак, чунки юрак бошга қонни юбориш учун кўп куч сарфламасин. Қаттиқ тўшақда ухлаганингиз маъқул. Бу мускулларнинг тўлиқ бўшашига, ҳаётини муҳим органларга босимни камайтириш ва қон айланишни тиклашда жуда муҳим. Поезда, автомобиль, самолётда юмшоқ тиқиндан фойдаланиш керак, чунки шовқин киши асабига, юракка таъсир қилади. Шунинг учун яхшиси, тинч шароитда ухлаш керак.

Одам бир ўзи ухлаши керак, шунда ҳаётини энергияни яхши тўплайди. Агар икки киши бўлиб ухласа, бирининг танасидан чиққан заҳар иккинчисининг танасига ўтиши мумкин. Улар бир-бирига халақит беради. Эр-хотинлар ҳар қайсиси ўз

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

Ўринларида алоҳида ухласалар, яхши дам оладилар. Иложи бўлса, каравот икки кишилик бўлиши керак.

ҲАР ҚАНДАЙ ОДАМ ТУШЛИҚДАН КЕЙИН ДАМ ОЛИШИ КЕРАК

Агар сиз бақувват юрагингиз, кучли асаб тизимингиз бўлишини хоҳласангиз, тушлиқдан кейин албатта дам олинг. Кун ўртасида дам олиш натижасида инсон жуда катта асаб қувватини қабул қилади.

Мексикада, Жанубий Америка, Испанияда, Франция бу гоё федерал қонун билан тасдиқланган. Барча корхоналар соат 12:00 дан 14:00 гача ёпилади. Уйқу ва дам олиш тана ва юракининг соғлом бўлишида муҳим роль ўйнайди.

ЮРАГИНГИЗ ХАСТА БЎЛСА...

Агар юрагингиз хаста бўлса, асло куйинманг. Сизнинг организмингиз улкан тиклаш қувватига эга. Агар сиз ундан тўлиқ фойдалансангиз, юрак хасталикларига учун бебаҳо ёрдам бўлар эди.

Совлом юрак дастури

Ичмаслик, чекмаслик.

Ухлаш учун етарлича вақт ажратиш.

Ўзига босим ўтказишига ҳеч кимга имкон бермаслик. Нохушликлар, стресслар, зўриқиш юрак хуружини «чақирмайди», аммо улар уни бартараф этишга ҳам ёрдам бермайди.

Оддий табиий таомларни тановул қилиш, энг муҳими, тўйиб овқатланмаслик!

Таомни аста-секин ва шошмасдан чайнаш, бу — таом ҳазм бўлишининг биринчи шарты.

Жисмоний машқлар билан доимий равишда машғул бўлиш. Бундай машқларни юрак ҳуружининг қалтис пайтида тўхтатиб туриш мумкин. Бу босқич ўтгач, юрак ҳамда қон юришини тиклайдиган машқлар қилиш керак.

Ҳиссиётли мунозараларга киришиб кетмаслик. Уларга қимматли асаб қуввати сарф этилади. Нохуш таассурот қолдирадиган кишилар билан алоқага киришмаслик ва мураккаб вазиятлардан нари юриш керак.

Яхши одатларни эгаллаш. Бу умрни узайтириш учун асосий омиллардан бири.

Сунъий қўзғатувчилардан узоқ бўлинг — қаҳва, чой, алкоголь истеъмол қилманг.

Юриш керак! Чуқур нафас олиш... Ва юриш, юриш, юриш керак!

Ёвсиз, қовурилмаган гўшт истеъмол қилинг, ундаги ёғларни олиб ташланг. Ҳафтада 2-3 марта гўштни истеъмол қилиш билан кифояланинг. Тўйинмаган сабзавот оқсиллари, яъни соя, кунгабоқар пистаси, ошқовоқ ва ёнғоқлар (бодом, педан, ерёнғоқ, Бразилия ёнғоғи, ўрмон, кедр ва грек ёнғоқлари)ни енг!

Овқатингиз таркибидан тузни чиқариб ташланг.

Сутли маҳсулотларни асло истеъмол қилманг. Сут ва пишлоқ юқори тўйинган ёғларга эга бўлади.

Ҳафтада 2-3 тадан кўп тухум еманг.

Мева ва сабзавотлар, хом ёки енгил пиширилганлари таомнинг 50 фоизини ташкил этсин.

Шакарнинг консервалашган бирор турини истеъмол қилманг. Улар зарарли кимёвий моддалардан тайёрланади.

Шакарни бутунлай асалга алмаштиринг.

Ҳар ҳафта 24 соатлик оч қолишни одатга айлантиринг. Бу юракка ва бошқа аъзоларга физиологик дам беради ва ўлдирувчи холестеринни артерияларда камайтиришга ёрдам беради.

Ёдингизда бўлсин, кам ёғли парҳез ва жисмоний машқлар қондаги холестерин даражасини пасайтиради.

ЮРАКНИ АЛМАШТИРИШ ТЎҒРИСИДАГИ ФИКРИМ

"Агар сизнинг юрагингиз ишдан чиққан бўлса, уни бошқа юрак билан алмаштиришингиз мумкин." Жудаям баландпарвоз гаплар! Нега одам ўз юраги ҳақида қайғурсин, агар уни хоҳлаган пайтда янгиси билан алмаштириш мумкин бўлса. Инсон доимо енгил йўлни танлайди.

Жанубий Африка Республикасида яшовчи таниқли шифокор Кристиан Бернад 1968 йили Йохеннесбургда жаҳонда биринчи марта инсоннинг юрагини алмаштиришга муваффақ бўлди. Натижада дастлабки мижозларининг умри 18-20 кунгача, кейингиларининг умри 18-22 йилгача узайди. Кристиан Бернад Россия жамоатчилик телевидениясига 1994 йилда берган интервьюсида инсонларга ўз юраklarини алмаштирмасликни маслаҳат берди. "Нега?" деган саволга у шундай жавоб берди: "Ҳозирги замон техникаси тараққиётида инсонлар дунёқараши жуда тез

ўзгармоқда. Шу боис катта ёшдаги ва кичик ёшдаги кишиларнинг дунёқараши мутлақо зидлигидан кўп муаммолар келиб чиқади."

Кристиан Бернард 1996 йилда 76 ёшида вафот этди.

Мен юрак хуружидан қутулиш бўйича бир неча маълумотларни келтираман. "Соғлом юрак дастури" да юрак хуружининг олдини олиш учун огоҳлантиришни ўз олдимга мақсад қилиб қўйганман. Юрак касалликларини даволамайман. Мен даволаниш учун дори ҳам ёзиб бермайман. Мен фақат Америка юрак ассоциациясининг юракнинг соғлом бўлиши учун кундалик жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва илмий жиҳатдан асосланган холда овқатланиш услубига тўлиқ қўшиламан ва уни одамлар орасида тарқатаман.

ЮРАК ХУРУЖИДАН КЕЙИН ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИК ЗАРАРЛИМИ?

Юрак жуда катта қувват манбаига эгаки, оддий ҳаётда фақатгина жуда кам ҳолларда: кризис ёки зарурат пайтида ундан фойдаланилади. Спортчилар бу қўшимча қувватдан фойдаланишга мажбурлар.

Ҳатто юракнинг бир неча хуружидан кейин ҳам унинг қувват заҳираси камаймайди ва фойдаланишга тайёр туради. Лекин фойдаланишни меъёрдан оширмаслик керак. Юрак касали билан оғриганлар ўзларини ортиқча толиқтирганларида огоҳлантирувчи симптомлар (белгилар) пайдо бўлади. Булар кўкрак қафасининг оғриши ва нафас олишининг қийинлашиши. Бу билан

бемор организмнинг жисмоний ҳаракатгина ошириб юборгани, ҳаракатни камайтириш кераклигини эслатиб қўяди. Бундай огоҳлантиришлар жисмоний меҳнат қилаётганда, кутилмаган руҳий зарба пайтида ёки қаттиқ қайғурганда ва чарчаганда ҳам вужудга келиши мумкин.

Организм доимо ўзгариб туришини эслатиб қўймоқчиман. Ҳар бир дақиқада сиз бир дақиқа аввалги ҳолатда бўлмайсиз. Организм доимо яхши ёки ёмон томонга ўзгариб туради. Ҳар дақиқада эски тўқималар ўрнига янгилари пайдо бўлади. "Мен организмда қанақанги янги тўқималарни шакллантираяпман? Бу тўқималар тирик овқат туфайли ҳосил бўладими ёки ўлик овқат туфайлими?" дея ўзингизга тез-тез савол бериб туринг.

Агар сиз алкоголь, кофе, чой, оқ нон, рафинадли оқ қанд, тузланган егуликлар ва тўйинган ёғли овқатларни тановвул қилсангиз, унда нимжон тўқималар ишлаб чиқарасиз. Улар сизга беҳаловатлик беради. Агар сиз, ушбу китобдаги тавсияларга, соғлом юрак дастурига амал қилсангиз, юрагингиз ва танангиз соғлом бўлади. Бариси ўз қўлингизда. Мен сизга фақат тавсия қиламан. Агар сизнинг юрагингиз хаста бўлса, ҳеч иккиланмай дарҳол меъёрида ва унумли ишлашни бошланг. Сиз ҳеч қачон "ЁМОН" юрак фаоллик билан хайрлашишга олиб келади, деган нотўғри хулосага келманг.

Муаммоларингиз билан юзма-юз турган ҳолда ёмон одатларингизни яхши одатлар билан алмаштиринг. Бу ақлий ва жисмоний жараён, ақл танангизнинг ҳаракатини бошқариши керак. Ҳеч вақт танангиз ақлнинг устидан ҳукмронлик қили-

шига йўл қўйманг. Ақл билан тана ўзаро ҳамжиҳатликда бўлса, инсоннинг кайфияти, саломатлиги аъло даражада бўлади.

МЕНЮ №1

НОНУШТА

1. Янги узилган мевалар ёки бир стакан янги сиқилган апельсин шарбати.

2. Соя уни ва асал аралашмаси билан тайёрланган (кесиб, бўлакланган банандан таъбга кўра қўшиш мумкин) тўқ дон ёки буғдой майсаси ва асал билан ёки тун бўйи ивитиб қўйилган туршак.

ЯРИМ ТУШЛИК

1. Ўсимлик ёғи қўшилган лимон ва сабзавотлардан тайёрланган салат.

2. Қайнатилган картошка ёки қўнғир тусли гуруч (картошкани пўсти билан ейиш керак).

3. Қайнатилган ёки буғда пиширилган сабзи.

4. Асал ва олма шарбати аралашмаси ёки янги узилган мева.

ТУШЛИК

1. Лимон шарбати, ёғли зиравор майда тўғралган карам аралашмаси.

2. Димлаб пиширилган ошқовоқ ва ловия.

3. Кунгабоқар пистаси мағзи ва майиз.

МЕНЮ № 2

НОНУШТА

1. Янги сиқилган апельсин шарбати.

2. Буғдой дони ва ёғли зиравор қўшиб димланган қора олча.

ЯРИМ ТУШЛИК

1. Ўсимлик ёғи ва лимон қўшилган сабзавотлардан тайёрланган салат.

2. Вегетарианча овқат (қайнатилган чечевица, дуккакли донлар, пиёз, саримсоқ, тайёр бўлишига 10 дақиқа қолганида томат солинади).

3. Янги узилган мевалар.

ТУШЛИК

1. Янги узилган мевалардан тайёрланган салат.

2. Лавлаги барги.

3. Аспарагус.

4. Хурмо ва ёнғоқлар.

ИНСУЛЬТ

Ҳар йили неча юз минглаб одамлар инсулт қурбони бўлишади. Беморларнинг кўпчилиги бу касалликни қариликнинг "инъоми" деб ўйлашади, Лекин кейинги йилларда инсултдан ёшлар ҳам азият чекишяпти.

Қони камайган ёки мияга қон келиши мутлақо тўхтаган кишилар инсултнинг қурбони бўлишади. Миядаги асаб тўқималарига қон келмаса, улар кислород ва озуқадан маҳрум бўлади. Тананинг шу асаб тўқималари назорати остидати қисмлари ишламай қолади.

Бундай фалажликнинг натижаси мияга бўлган салбий таъсирни қай даражадалигига ва жиддийлигига боғлиқ. Инсулт ўлимга ҳам олиб келади. У тана ёки тананинг айрим қисмларини шол қилиши, мумкин. Инсултнинг "енгил" даражаси нутқ бузилишига сабаб бўлиб, ҳаракатни қийинлаштиради ва хотиранинг йўқолишига олиб келади.

Инсульдан кейин касалланган тўқималар тикланади ёки уларнинг вазифасини миянинг бошқа тўқималари ўз зиммасига олади. Баъзи беморларда жароҳат шундай бўладики, соғлик секин-аста тикланиши учун маълум муддат давомида кутиш керак бўлади.

Фалаж бўлган беморлар ҳаётий фаолиятини тиклаш мақсадида уларнинг овқатланишлари ва жисмоний машқлар билан шуғулланишларига эътибор қаратиш лозим. Ҳаракатланмаслик қон айланишини ёмонлаштиради ва соғлик тикланишини қийинлаштиради. Инсулт юрак хуружи сингари бошланади. Артерия холестерин ва минерал қолдиқлари билан тиқилиб қолади. Натижада қоннинг томирлардан ўтиши қийинлашади. Торайган ва шамоллаган артериядан қон ўтаётганда ўта қуюқлашади. Бундай қон қаттиқ ҳаракатланганда томир деворидан кўчади ва қон оқимиға қўшилиб, қон йўллариғи тўсиб қўяди.

Агар юракдаги ҳаётий муҳим артериялар тўсиб қўйилса, унда юрак хуружи ёки коронар тромбози вужудға келади. Агар шу жараён миядаги артерияда бўлса, "миядаги юрак хуружи" деб аталадиган инсулт содир бўлади.

АЁЛЛАР, ЭРИНГИЗНИНГ ҲАЁТИ СИЗНИНГ ҚЎЛИНГИЗДА!

Аёллар, агар эрларингиз соғлом, бақувват бўлиб, узоқ умр кўришини хоҳласангиз, уларни ҳар куни эрталаб бадантарбия билан шуғулланишға мажбур қилинг, уларни тўғри овқатлантиришға одатланинг. Эрингиз ва оила аъзоларингиз умрини қисқартира-

Юракни уй шароитида дорисиз даволаш

ман, десангиз, уларга ёғли овқатлар тайёрлаб беринг. Уларнинг ҳаёти ва саломатлиги сизнинг қўлингизда. Агар сиз ушбу китобда эркакларнинг саломатлигини асраш ҳақида қайд этилган маслаҳатларга амал қилсангиз, сиз оила аъзоларингизни ҳавас қилар даражада тула куч-қувватга эга бўлганини кўрасиз. Шунини ёдда тутингки, ёшлар ҳам юрак хуржидан вафот этишлари мумкин. Шунинг учун фарзандларингизни тўғри овқатланишга ўргатинг. Кўпроқ янги сабзавотлардан салат, димлама, мевали десертлар тайёрланг. Ҳар қайси овқатга қанча ёғ солиш меъёрини ўзингиз белгиланг. Гўшт ёғсиз ва чала қовурилган бўлиши керак. Зиравалардан воз кечинг. Улар холестеринга ўта тўйинган. Сутли овқатларни чекланг. Унутманг, катталарга сут маҳсулотлари керакмас! Уларга гиёҳлар — ялғиз, беда, райҳон, наъматақдан тайёрланган чой беринг. Кофе ва тузни умуман истеъмол қилдирманг. Бунинг мукофоти - бахтли ва соғлом оиладир.

ТЎЙИМЛИ ОВҚАТНИ КУННИНГ ЎРТАСИДА ЕНГ

*Меъёридан ортган ҳамма нарса
табиатнинг ғашини келтиради.*

Гиппократ.

Америкаликларнинг кучли овқати кечки вақтга тўғри келади. Юрак касалликлари нуқтаи назаридан олганда кечки пайт ёғли овқатларни тўйиб ейиш хавфли. Олимларнинг аниқлашларича, соат 2.00 дан 8.00 гача қон қуюқлашади. Шу боис кучли кечки овқатдан иложи борича воз кечиш керак. Шундай қилиб, қон томирла-

ридаги тиқинларни ҳосил қилмасликнинг олдини олиш мумкин.

Шифокорларнинг гувоҳлик беришларича, кучли овқатдан кейин коронар тромбоз бўлиш ҳоллари йиллар давомида оддий ҳол бўлиб келган.

Нафақахўрлар кечки овқатни соат 19.00 гача ейишлари мумкин. Кечки овқат учун идеал овқат - вегетарианлар овқати. Лимонли салатни ёғли зираворга аралаштириб, истеъмол қилинг. Қайнатиб пиширилган икки хил сабзавотдан тайёрланган салат энг.

Мен соғлом ва узоқ умр кўриш учун иштаҳани очадиган мазали таомлардан узоқроқ юринг. Француз ошпазларининг тайёрлаган таомлари бутун жаҳонга машҳур. Булар коронар касалликларига қарши таомлардир. Француз ошпазлари овқат тайёрлашда туз, қалампир, мурчдан фойдаланишмайди, ёғни ҳам жуда кам ишлатишади. Уларнинг таом тайёрлаш сирлари шуки, гиёҳлардан, саримсоқ, пиёз, кўзиқорин ва яшил қалампирдан кўпроқ фойдаланишади.

ЮРАК КАСАЛЛИКЛАРИГА БАРҲАМ БЕРИНГ

Ҳаёт - табиий танлов. Ўзингиздан бошқа ҳеч ким, ҳа, ҳеч ким юрагингизни асраш ҳақида ўйлаб кўрмайди.

Юрагингиз соғлом, бақувват бўлиши учун ҳаракат қилиб яшаш сизнинг бурчингиз. Сиз билимлар, донишмандлик билан яшашингиз керак.

Бу китоб сизга "Соғлом юрак дастури" бўлиб, юрагингиз ҳақида илмий маълумотлар бериш учун ёзилган.

Дастурда машҳур олимлар билан бирга, тадқиқочилар ва дунё статистларининг кўплаб маълумотлари тўпланган. Бугунги кунда айрим шифокорлар юракни алмаштириш билан шуғулланишяпти. Мен органлар алмашилгандан кейинги ривожининг келажагига унчалик ишонмайман, лекин юрак хасталиклари ҳақида олдиндан огоҳлантиришларига ишонаман. Юрак ишдан чиқишини кутиш нега керак? Яхшиси, хасталикнинг олдини олишимиз афзал.

ҲАР ҚАНДАЙ ЁШДА ҲАМ ЁШ БЎЛИБ ЮРИНГ

Сизнинг биринчи туғилган кунингиз - ҳаётнинг бошланиши эди, кейингилари эса, янги ҳаётни янгича даражада бошлаш учун имконият.

Тақвим йилларига қарамасдан туриб, ёшликнинг бахтли дамларини бошдан кечириш мумкин. "Соғлом юрак дастури"да тавсия қилиганидек, соғлом турмуш тарзида яшаб туриб сиз ёшлик қувончларини ҳис қила оласиз.

"Қариялар"га ўзингизни улар даражасида фикрлашга йўл қўйманг. Шунинг учун тугиники, инсон артерияси қанчалик ёш бўлса, унинг танаси ҳам шунчалик ёш бўлади. Сиз шу даражада соғлом турмуш тарзини бошдан кечириники, артерияларингиз ёш бўлиб қолсин. Агар сизнинг артерияларингиз ва фикрларингиз ёш бўлса, унда сиз ҳар доим ёш бўлиб қолаверасиз.

Кисмининг ёши ўтган йилларга эмас, балки ўзини яхши ҳис қилишига боғлиқ.

ЭНДИ ИШГА КИРИШИНГ

Сиз бу китобни ўқиб чиқдингиз. Энди ўзингизнинг "Соғлом юрак дастури" нгизни бошлашингиз мумкин. Бу йўналишда соғлом бўлиш истаги етарли эмас, фақат ҳаракат керак.

Бугунданоқ ҳаракатни бошланг.

Ҳозирданоқ "Соғлом юрак дастури" устида иш бошланг! Ўз олдингизга аниқ мақсад - соғлом юракни яратиш мақсадини қўйинг. Салбий фикрлардан воз кечинг. Барча топшириқларни бажара олишингизга ишонинг. Ахир она табиатдек кудратли куч сизга ёрдам беришга шай бўлиб турибди-ку. Ҳар куни ўзингизга ўзингиз такрорланг: "Менда соғлом, кучли, бақувват юрак бўлиши керак!" Ҳар доим юракнинг кучи ва ҳаётий қобилиятлилигига ишонинг.

Ўз организмизга эгалик қила билинг. Сиз юракка салбий таъсир қиладиган бир пиёла кофе ичиш, тамаки чекиш, спиртли ичимлик ичиш, тузли, ёғли овқатларни истеъмол қилиш хоҳишига қарши қатъият билан тура билишингиз керак. Танангиз ва ақлингиз устидан ҳукмронликни тўлиқ қўлга олинг ва "Соғлом юрак дастури" ни бажаришда сизга бировларнинг халақит беришига йўл қўйманг.

Сизга Яратган томонидан битта юрак, битта тана, бир бора яшаш имконияти инъом этилган. Унинг иттифоқдошлиги туфайли узоқ, соғлом, бахтли ҳаёт кечирасиз. Агар ўзингизда хоҳиш бўлмаса, яхши яшашингизга табиат ҳам ёрдам бера олмайди.

Энди эса ишга киришинг.

СОҒЛИКНИНГ УНТА ТАМОЙИЛИ

1. Ўз танангизга ҳаётнинг энг буюк инъоми сифатида муносабатда бўлинг.

2. Табиий бўлмаган ҳар қандай овқат ва сархуш қилувчи ичимликлардан ўзингизни тия биллинг.

3. Фақат сифатли, табиий ишлов берилмаган овқатларни истеъмол қилинг.

4. Ҳаётингизни севгига ва яхши инсонларга яхшилик қилишга бағишланг.

5. Жисмоний фаолликни дам олиш билан мослаштириб, ўз организмизни тикланг.

6. Тоза ҳаво ва қуёш нури билан тўқималар ва қонингизни тозаланг.

7. Турли касалликларга чалинган чофингизда ҳар қандай овқатдан воз кечинг.

8. Ҳис-хаяжонсиз, секин ўйланг ва гапиринг.

9. Табиат қонунлари ҳақидаги билимларингизни тўлдириг ва уларни қўллай билинг, ўз меҳнатингиз маҳсулидан роҳатланинг.

10. Табиатнинг барча қонунларига тўла бўйсуниб, етинг ва бошқаларни ҳам шунга ўргатинг.

МУНДАРИЖА

СЎЗ БОШИ	3
МЕН НИМЖОНГИНА БОЛА ЭДИМ	4
ДУНЁДА ЭНГ АЖОЙИБ МЕХАНИЗМ БУ - СИЗНИНГ ТАНАНГИЗ	4
БУ МАШИНАНИНГ САМАРАЛИ ИШЛАШИГА ИМКОН БЕРИНГ	5
ЮРАК ХУРУЖИНИНГ САБАБЛАРИ	6
ЯШАШ УЧУН КУРАШ СИРЛАРИ	7
БОЙЛИК УЧУН САЛОМАТЛИГИНГИЗНИ ГАРОВГА ҚЎЙМАНГ	8
САЛОМАТЛИКНИ ҚАНДАЙ ТИКЛАШ КЕРАК?.....	9
КАСАЛНИ ДАВОЛАГАНДАН КЎРА УНИНГ ОЛДИНИ ОЛГАН АФЗАЛ	10
ЮРАК ХУРУЖИ – БИРИНЧИ ДАРАЖАЛИ ҚОТИЛ	11
ЮРАК ВА ҚОН АЙЛАНИШ СИСТЕМАСИ	11
ЮРАК, БУ - МУЩАК	12
АРТЕРИЯЛАР ВА ВЕНАЛАРНИНГ МУРАККАБ ТИЗИМЛАРИ	13
ҚОННИНГ ТОЗАЛАНИШИ	14
ЮРАК УРИШ РИТМИ	14
ЮРАК ХУРУЖИ НИМА?	15
ЮРАК ХУРУЖИДА БУЙРАКНИНГ ИШТИРОКИ	16
ИНСУЛЬТ ДЕГАНДА НИМАНИ ТУШУНАМИЗ?	16
ЮРАК ХУРУЖИНИ КАМАЙТИРИШ УЧУН НИМА ҚИЛМОҚ КЕРАК?	17
ҚОНДА ХОЛЕСТЕРИН ДАРАЖАСИНИНГ МЕЪЁРИ	17
ОЧЛИК - ҚОНДАГИ ХОЛЕСТЕРИННИ КАМАЙТИРИШНИНГ ЭНГ ТЕЗ ВА ТАБИИЙ УСУЛИ	18
ОРГАНИЗМДА ҚАНЧА ЁҒ ТЎПЛАНАДИ?.....	18
ЎЛИМГА САБАБ БЎЛУВЧИ ЁҒЛАР	19
ЮРАК БЎЙИЧА ДОКТОР УАЙТНИНГ СЎЗЛАРИ.....	20
ДОКТОР КАРРЕЛНИНГ АЖАБТОВУР КАШФИЁТИ	21
ҚОН - ҲАЁТ ДАРЁСИ.....	22
ЮРАКНИ СОҒЛОМ АСРАШ УМР КЎРИШНИНГ АСОСИЙ ШАРТИ	22
ОРТИҚЧА ВАЗНДАН ТАШВИШЛАНИНГ	23

СЕМИЗЛИК - ДУШМАНИНГИЗ	24
БАҚУВВАТ ЮРАКНИ АСРАШ УЧУН КУНДАЛИК МАШҚЛАР	24
ПИЁДА ЮРИШ ҚУВОНЧИ	25
ҲАЁТИНГИЗ УЧУН ЮГУРИНГ	26
ЮГУРИШ МАШҚЛАРИНИ ҚАНДАЙ БОШЛАШ КЕРАК?	27
ҚОННИНГ АЙЛАНИШИ УЧУН 5 ТА МАШҚ	28
СОҒЛОМ ЮРАК СИРИ - ҚОННИНГ ЯХШИ АЙЛАНИШИ	29
БИР ЖОЙДА КЎП ЎТИРИШ ХАВФЛИ	30
ҚАНДАЙ ЎТИРИШ КЕРАК?	30
ҚЎЛ ВА ОЁҚ БАРМОҚЛАРИДАГИ ҚОН ЮРИШИНИ ҚАНДАЙ ЯХШИЛАШ МУМКИН?	31
ТАМАКИ, АЛКОГОЛЬ, КОФЕ, ЧОЙ, ТУЗ ВА ТЎЙИНГАН ЁҒЛАР БИЛАН АРТЕРИЯНГИЗНИ ТЎЛДИРМАНГ	31
ЧЕКИШ ВА ЎПКА ЭМФИЗЕМАСИ	32
ЧЕКИШ ОРГАНИЗМДАГИ С ВИТАМИНИНИ ЙЎҚОТАДИ	33
ШУ БУГУНДАН БОШЛАБ ЧЕКИШНИ ТАШЛАНГ	34
ҚАҲВА ВА ЧОЙ - НАРКОТИКЛАР	35
АЛКОГОЛЬ - ОРГАНИЗМНИНГ ДУШМАНИ	35
КЎП ОВҚАТЛАНИШ - СОҒЛИҚҚА ЗИЁН	36
ЕЙИШДАН ЎЗИНГИЗНИ ТИЯДИГАН ОВҚАТЛАР	36
ЁМҒИР СУВИ ВА МЕВАЛАР ШАРБАТИ - ТАБИИЙ ДИСТИЛЛАНГАН СУВ	38
ГЎШТ ВА СУТ МАҲСУЛОТЛАРИ	39
ЁҒЛАРНИ ҚАНДАЙ ТАНЛАШ КЕРАК?	40
ЁҒЛАРНИНГ ТАНАДАГИ ВАЗИФАСИ	40
САБЗАВОТ ВА МЕВАЛАР ҲИМОЯ ҚИЛАДИГАН ОЗУҚАЛАРДИР	41
КАЛЬЦИЙНИНГ ОРГАНИЗМГА ЗАРУРЛИГИ	42
ТУЗНИНГ ҚОН БОСИМИГА ТАЪСИРИ	42
ТУЗ ИНСОНГА ҲЕЧ НАРСА БЕРМАЙДИ	43
ЎЛИМ ДАРАЖАСИГА ОЛИБ КЕЛУВЧИ ТУЗДАН ЎЗИНГИЗНИ ТИЙИНГ	43
ОВҚАТНИ КЎП ТАНОВВУЛ ҚИЛМАНГ	44
ОЧЛИК - ЮРАК УЧУН ДАМ ОЛИШ	44
КИМ ОЗ ЕСА, У КЎП ЯШАЙДИ	45

ОЧЛИҚДАН ҚЎРҚМАНГ!	45
ҚАТТИҚ УЙҚУ - МУСТАҲКАМ ЮРАК	46
ҚАНЧА УХЛАШ КЕРАК?	46
ҚАНДАЙ УХЛАШ КЕРАК?	47
ҲАР ҚАНДАЙ ОДАМ ТУШЛИҚДАН КЕЙИН ДАМ ОЛИШИ КЕРАК	48
ЮРАГИНГИЗ ХАСТА БЎЛСА	48
ЮРАКНИ АЛМАШТИРИШ ТЎҒРИСИДАГИ ФИКРИМ.....	50
ЮРАК ХУРУЖИДАН КЕЙИН ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИК ЗАРАРЛИМИ?	51
МЕНЮ №1	53
МЕНЮ № 2	53
ИНСУЛЬТ	54
АЁЛЛАР, ЭРИНГИЗНИНГ ҲАЁТИ СИЗНИНГ ҚЎЛИНГИЗДА!	55
ТЎЙИМЛИ ОВҚАТНИ КУННИНГ ЎРТАСИДА ЕНГ	56
ЮРАК КАСАЛЛИКЛАРИГА БАРҲАМ БЕРИНГ	57
ҲАР ҚАНДАЙ ЁШДА ҲАМ ЁШ БЎЛИБ ЮРИНГ	58
ЭНДИ ИШГА КИРИШИНГ	59
СОҒЛИКНИНГ ЎНГА ТАМОЙИЛИ	60

Адабий-маърифий нашр

ЮРАКНИ УЙ ШАРОИТИДА ДОРИСИЗ ДАВОЛАШ

Муҳаррир: Маҳмуда Абдуллаева
Техник муҳаррир: А. Турсунов
Саҳифаловчи: И. Нуруллоҳ
Мусахҳиҳ: Нилуфар Мавлонова

Нашр. лиц. АИ № 104, 15.07.2008 йил.

Босишга 20.02.2013 йилда рухсат этилди. Бичими: 84x108 $\frac{1}{32}$

Офсет босма. BaltikaUz гарнитураси. Босма табоғи: 3,0.

Адади: 1000. Бужуртма №.

Баҳоси келишилган нархда.

«MERIYUS» хусусий мағбаа-нашриёт корхонасида
нашрга тайёрланди.

Манзил: ген. Узоқов кўчаси, 2-А уй

«Shams ASA» МЧЖ босмахонасида чоп этилди.

Манзил: Тошкент шаҳри, Бунёдкорлар кўчаси, 28-уй.

Мурожаат учун тел.: 350-47-07.