



# СОҒЛОМ ҲАЁТ НАШИДАСИ



**ТОШКЕНТ**

**А.Н.РУСТАМОВ, Б.К.РУСТАМОВА**

**СОҒЛОМ ҲАЁТ  
НАШИДАСИ**

**ТОШКЕНТ – 2016**

**УЎК: 37:006.1 (575.1)**

**КБК 51.1**

**P-92**

**P-92 А.Н.Рустамов, Б.К.Рустамова. Соғлом ҳаёт нашидаси.  
–Т.: «Fan va texnologiya», 2016, 32бет.**

**ISBN 978–9943–11–297–1**

Ушбу тавсияномада бизнинг бебаҳо бойлигимиз – соғлиқ ҳақида гап юритилади. Соғлом бўлиш учун организмни тозалаш, тўғри овқатланишни, фаол ҳаракатда бўлишни йўлга қўйиш тўғрисида фикр билдирилади. Шунингдек, организмда қон айланишни меъёрлаштириш, иммунитетни кучайтириш омиллари ёритилади.

Тавсиянома ўз соғлиғини тиклайман деб ҳаракат қилаётган барча инсонларга мўлжаллаб ёзилган.

**УЎК: 37:006.1 (575.1)**

**КБК 51.1**

***Тақризчи:***

**М.З.Зоҳидова** – тиббиёт фанлари доктори, профессор.

***ТавсияномаООО «MedServisNasimabonu» хусусий клиникасининг 2016 йил 6 июндаги қарори билан нашр этилди.***

**ISBN 978–9943–11–297–1**

**© «Fan va texnologiya» нашриёти, 2016.**

## СЎЗБОШИ

Азизўқувчим! Сизнинг соғлом бўлишингизни, бу гўзал Ватанда ҳаётнинг ширин гаштини суриб, бахтли яшашингизни истайман!

Халқимизда – тани соғлиқ – туман бойлик, - деган мақол бор.

Соғлом бўлишингиз ҳаммадан кўпроқ ўзингизга боғлиқ!

Сиз қуйида ёзилганлардан тўғри хулоса чиқариб, тўғри овқатланишни, тўғри ҳаракат қилишни йўлга қўя олсангиз, демак, сизга ҳеч қандай дори-дармон ҳам, шифокор ҳам керак бўлмайди!!!

Мен шифокорман, шуни айтмоқчиманки, инсон ҳаёт экан, албатта чиқиндилар (шлаклар) танамизда озми-кўпми йиғилади. Ана шу чиқиндилардан тозаланиб туришни, тўғри овқатланишни, фаол ҳаракатда бўлишни ўргата олсам, ўз вазифамни шифокорлик бурчимни чиндилдан бажара олдим деб ҳисоблайман!

Касал бўлмасдан туриб, ёки касаллик аломатлари энди сезилаётганида, касаллик томирлаб, бедаво ҳолатига келмай туриб, организмни чиқиндилардан тозалаб, қон айланишини меъёрлаштириб иммунитетни кучайтириш керак.

Сизнинг соғлом, хурсанд бахтли чеҳрангизни кўриш, биз учун энг катта ютуқдир!!!

## Организмнинг кирланиш(шлакланиш) даражаси

Америка олимларининг ҳисоб-китобига кўра, организмнинг кирланиши 6 даражада бўлишини ҳисоблаб чиқишган.

1.Биринчи даража кирланиши, ҳеч қандай касаллик белгилари йўқ пайтида организмда шлаklar тўплана бошлайди. Чунки танамиздаги ҳар бир ҳужайра яшаши давомида ҳар сонияда ўзидан чиқиндиларни ажратиб чиқара бошлайди. Бугунги бутун дунё экологиясини бузилиши, нотўғри овқатланиш, кам ҳаракатланишни ҳисобга олсак, ҳужайрадан чиқаётган чиқинди ташқарига тўлиқ чиқиб кета олмаслиги ҳисобига бутун танада чиқинди тўпланиши, организмнинг кирланиши (шлакланиши) ҳисобланади.

2.Иккинчи даража кирланишда вақт-вақти билан ўнг ёки чап томон қовурга остида бир-бир санчик, кекириш, қорин дамлаши каби белгилар пайдо бўлади.

3.Учинчи даража кирланишда санчик тез-тез бўлади, кекириш, қорин дамланиши, вақт-вақти билан кўнгил айнаши, жиғилдон қайнаши, огизда эрталаб аччиқ маза бўлиши, вақт-вақти билан қон босими кўтарилиши, белда, бўғимларда оғриқлар бўла бошлайди.

4.Тўртинчи даража кирланишда ҳамма белгилар сурункали ҳолатга ўта бошлайди, қон босими тез-тез кўтарила бошлайди, юракда санчик, бўғимларда умуртқа поғонасида оғриқлар, қонда қанд миқдорининг ошиши, биқинда санчик, оғриқ, ҳолсизлик, кўнгил айнаши, қусиш ва б.қ.

5.Бешинчи даража кирланишда юқоридаги белгилар доимий ҳолатга ўтади, инфаркт, инсульт касаллиги, ўт қопи, буйракларда тош пайдо бўлиши, умуртқа поғонасида диск чурраси пайдо бўлади, бўғимларда артроз-артрит касаллиги стабил ҳолатда бўлади.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/uz/asar/3932> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/3932> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/3932>