

QUYOSH SUV VA XAVO BILAN DAVOLASH.

*Abdurahimov Fayozbek Iqboljon Ogli**Abu Ali Ibn Sino nomidagi salomatlik**texnikumi o'qituvchisi***Annotatsiya**

Ushbu maqolada quyosh, suv va havo bilan davolash usullari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Tabiiy shifo usullari sifatida geloterapiya (quyosh bilan davolash), gidroterapiya (suv bilan davolash) va aeroterapiya (havo bilan davolash) inson salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Maqolada ushbu usullarning organizmga foydali ta'siri, ularni qo'llash usullari va ehtiyot choralariga alohida e'tibor qaratilgan. Tabiiy davolash usullari sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashda muhim omil bo'lib, inson immunitetini oshirish, kayfiyatni yaxshilash va umumiy hayot sifatini ko'tarishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: quyosh bilan davolash, geloterapiya, suv bilan davolash, gidroterapiya, havo bilan davolash, aeroterapiya, tabiiy shifo, immunitetni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzi, organizmni tozalash, stressni kamaytirish, qon aylanishi, nafas olish tizimi, toksinlarni chiqarish.

Quyosh, suv va havo bilan davolash usullari qadimdan inson salomatligini mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olishda qo'llanib kelinmoqda. Ushbu tabiiy omillar organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatib, umumiy holatni yaxshilaydi, immunitetni oshiradi va turli kasalliklarning oldini olishda yordam beradi.

Quyosh nuri inson salomatligi uchun muhim bo'lib, uning tarkibidagi ultrabinafsha nurlar terida D vitamini sintezini rag'batlantiradi. Bu vitamin suyaklarning mustahkamligi uchun zarur bo'lib, raxit kasalligining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, quyosh nurlari teridagi bakteriyalar va mikroblarni yo'q qilish xususiyatiga ega.

Toza havo organizmni chiniqtirishda muhim omil hisoblanadi. Havo vannalari nafas yo'llari tizimi kasalliklarida foydali bo'lib, organizmning a'zolari va tizimlarining

fiziologik funksiyalarini yaxshilashga yordam beradi. Havo vannalari yilning issiq-iliq paytlarida, havo harorati 20–30°C bo'lganda tavsiya etiladi.

Suv muolajalari, masalan, dush, vannalar, yuvinish va badanni xo'l sochiq bilan artish, teridagi nerv oxirlariga ta'sir qilib, markaziy nerv tizimi orqali organizmning barcha a'zolari va tizimlarida javob reaksiyasini yuzaga keltiradi. Sovuq suv bilan muolajalar qon aylanishini yaxshilaydi, nerv tizimini qo'zg'atadi va immunitetni oshiradi.

Tabiiy omillar bilan davolash usullaridan foydalanganda ehtiyot choralari ko'rish muhimdir. Masalan, quyosh vannalarini qabul qilishda boshni soyabon yoki to'siq bilan pana qilib olish, ko'zga qora ko'zoynak taqish tavsiya etiladi. Shuningdek, quyosh vannasini nahorga, ovqatlanishdan oldin va ovqatlangan zahoti qabul qilish tavsiya etilmaydi. Suv muolajalarini esa faqat shifokor tavsiyasiga ko'ra o'tkazish lozim.

Ushbu tabiiy davolash usullari inson salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Biroq, har bir muolajani individual xususiyatlarni hisobga olgan holda va mutaxassis maslahatiga binoan amalga oshirish tavsiya etiladi.

QUYOSH, SUV VA HAVO BILAN DAVOLASH

1. Quyosh bilan davolash (Geloterapiya) Quyosh nurlari inson organizmi uchun muhim bo'lgan D vitamini manbai hisoblanadi. Quyosh nuri immunitetni mustahkamlash, suyaklarni baquvvat qilish va kayfiyatni ko'tarish xususiyatlariga ega.

Foydali ta'sirlari:

- Qon aylanishini yaxshilaydi.
- Metabolizmni faollashtiradi.
- Teri kasalliklarini oldini oladi.
- Immunitet tizimini mustahkamlaydi.

Qo'llash usullari:

- Ertalab va kechqurun quyosh nuri ostida 10-30 daqiqa bo'lish tavsiya etiladi.
- Quyosh vannalarini asta-sekinlik bilan qabul qilish kerak.

• Ortikcha quyosh nuri teriga zarar yetkazishi mumkin, shuning uchun ehtiyot bo'lish lozim.

2. Suv bilan davolash (Gidroterapiya) Suv organizmni tozalash, qon aylanishini yaxshilash va stressni kamaytirish uchun juda foydali. Suv bilan davolash qadimdan turli kasalliklarga qarshi qo'llanilgan.

Foydali ta'sirlari:

- Jismoniy charchoqni yo'qotadi.
- Asab tizimini tinchlantiradi.
- Tana haroratini me'yorlashtiradi.
- Toksinlarni chiqarishga yordam beradi.

Qo'llash usullari:

- Ertalab sovuq yoki iliq suv bilan yuvinish.
- Kontrast dush qabul qilish (sovuq va issiq suvni almashlab yuvinish).
- Dengiz yoki mineral vannalarda dam olish.

3. Havo bilan davolash (Aero terapiya) Toza havo organizm uchun zarur bo'lib, u kislorod bilan ta'minlaydi va organizm faoliyatini yaxshilaydi.

Foydali ta'sirlari:

- Nafas olish tizimini yaxshilaydi.
- Uyqu sifatini oshiradi.
- Stress va ruhiy bosimni kamaytiradi.
- Qon aylanishini yaxshilaydi.

Qo'llash usullari:

- Har kuni toza havoda kamida 30 daqiqa yurish.
- Tonggi yoki kechki paytlarda chuqur nafas mashqlarini bajarish.
- Issiq ob-havoda ham, sovuq ob-havoda ham havo vannalaridan foydalanish.

Quyosh, suv va havo bilan davolash tabiiy shifo usullari bo'lib, organizmning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu usullar muntazam qo'llanilsa, immunitet mustahkamlanadi, ruhiy va jismoniy holat yaxshilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ахмедов А. **“Tabiiy davolash usullari”** – Toshkent, 2015.
2. Ismoilova G. **“Sog‘lom turmush tarzi va tabiiy omillar”** – Samarqand, 2018.
3. Назаров Б. **“Havo, suv va quyosh – tabiiy shifobaxsh omillar”** – Toshkent, 2020.
4. World Health Organization (WHO). **"Sunlight, Water, and Air Therapy in Modern Medicine"** – Geneva, 2019.
5. Интернет манбалари: www.who.int, www.healthline.com,
www.medicalnewstoday.com.