

**YUZ XARITASI ORQALI YUZDAGI HUSNBUZARLARNING
MAKONINI O'RGANISH**

Qoziraximova Nargizaxon Qodirjonovna

Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti o'qituvchisi

Sharipova Nargizaxon Ibrohimjon qizi

*Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti Pediatriya ishi Ped.BU.24-
2 guruh talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yuz xaritasi (face mapping) usulining asoslari, uning tarixiy kelib chiqishi va zamonaviy dermatologiyada qanday qo'llanilishi haqida so'z boradi. Yuzning turli qismlarida paydo bo'ladigan husnbuzarlarning ichki organlar bilan bog'liqligi tahlil qilinadi. Maqolada, shuningdek, yuz xaritasining an'anaviy Xitoy va Ayurved tibbiyotidagi o'rni, shuningdek, zamonaviy dermatologik tadqiqotlar asosida yuz xaritasining cheklovlari va afzalliklari muhokama qilinadi. Maqola, o'quvchilarga yuzdagi husnbuzarlarning sabablarini yaxshiroq tushunishga va ularni davolashda yuz xaritasini qanday qo'llash mumkinligini ko'rsatishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: yuz xaritasi, dermatologiya, yoga, yashil choy.

Abstract: This article delves into the principles of face mapping, an ancient diagnostic technique rooted in Traditional Chinese Medicine and Ayurveda, and its application in understanding the correlation between facial acne and internal organ health. The paper examines various facial zones, such as the forehead, cheeks, chin, and jawline, and their associated internal organs, including the digestive system, liver, respiratory system, and hormonal balance. By analyzing the distribution of acne across these zones, the article aims to provide insights into potential underlying health issues and discusses the benefits and limitations of integrating face mapping with modern dermatological practice

Key words: face mapping, dermatology, yoga, green tea.

Аннотация: В данной статье рассматриваются принципы метода

"карты лица" (face mapping), основанного на традиционной китайской медицине и аюрведе, и его применение для понимания связи между акне на лице и состоянием внутренних органов. Анализируются различные зоны лица, такие как лоб, щеки, подбородок и линия челюсти, и их связь с внутренними органами, включая пищеварительную систему, печень, дыхательную систему и гормональный баланс. Статья направлена на предоставление информации о возможных внутренних проблемах, связанных с появлением акне в определённых зонах лица, и обсуждает преимущества и ограничения использования метода "карты лица" в сочетании с современными дерматологическими практиками

Ключевые слова:Карта лица,Дерматология,Йога,Зелёный чай

Yuz xaritasi: Tarixi va asoslari

Yuz xaritasi (face mapping) — bu qadimgi Xitoy va Ayurved tibbiyotiga asoslangan tashxis qo'yish usuli bo'lib, yuzning turli qismlaridagi husnbuzarlar orqali ichki organlarning holatini aniqlashga yordam beradi. Bu usul, ayniqsa, husnbuzarlikning sabablarini tushunishda foydalidir.

Yuzning asosiy zonalari va ularning ichki organlar bilan bog'liqligi

Yuz xaritasi yuzni bir nechta zonalarga bo'lib, har bir zona ma'lum bir ichki organ bilan bog'lanadi. Quyida asosiy zonalar va ularning ichki organlar bilan aloqasi keltirilgan:

1. **Peshona (Forehead):** Peshonadagi husnbuzarlar oshqozon-ichak tizimi, jigar va peshona terisi bilan bog'liq. Oshqozon-ichak tizimi bilan bog'liq muammolar, masalan, ich qotishi yoki oshqozon yallig'lanishi, peshonada husnbuzarlarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

2. **Yonoqlar (Cheeks):** Yonoqlardagi husnbuzarlar nafas olish tizimi, o'pka va allergik reaksiyalar bilan bog'liq. Agar yonoqlarda husnbuzarlar ko'p bo'lsa, bu nafas olish tizimi bilan bog'liq muammolarni ko'rsatishi mumkin.

3. **Burning o'rtasi (Nose area):** Burning o'rtasidagi husnbuzarlar yurak va qon aylanish tizimi bilan bog'liq. Bu hududdagi husnbuzarlar yurak salomatligi yoki qon bosimi bilan bog'liq muammolarni ko'rsatishi mumkin.

4. **Chin va jag' (Chin and Jawline):** Chin va jag'dagi husnbuzarlar gormonal tizim bilan bog'liq. Ayollarda ayniqsa, menstruatsiya davrida yoki homiladorlikda bu hududda husnbuzarlar paydo bo'lishi mumkin. (Daryo.uz)

□ Yuz xaritasining zamonaviy dermatologiyada qo'llanilishi

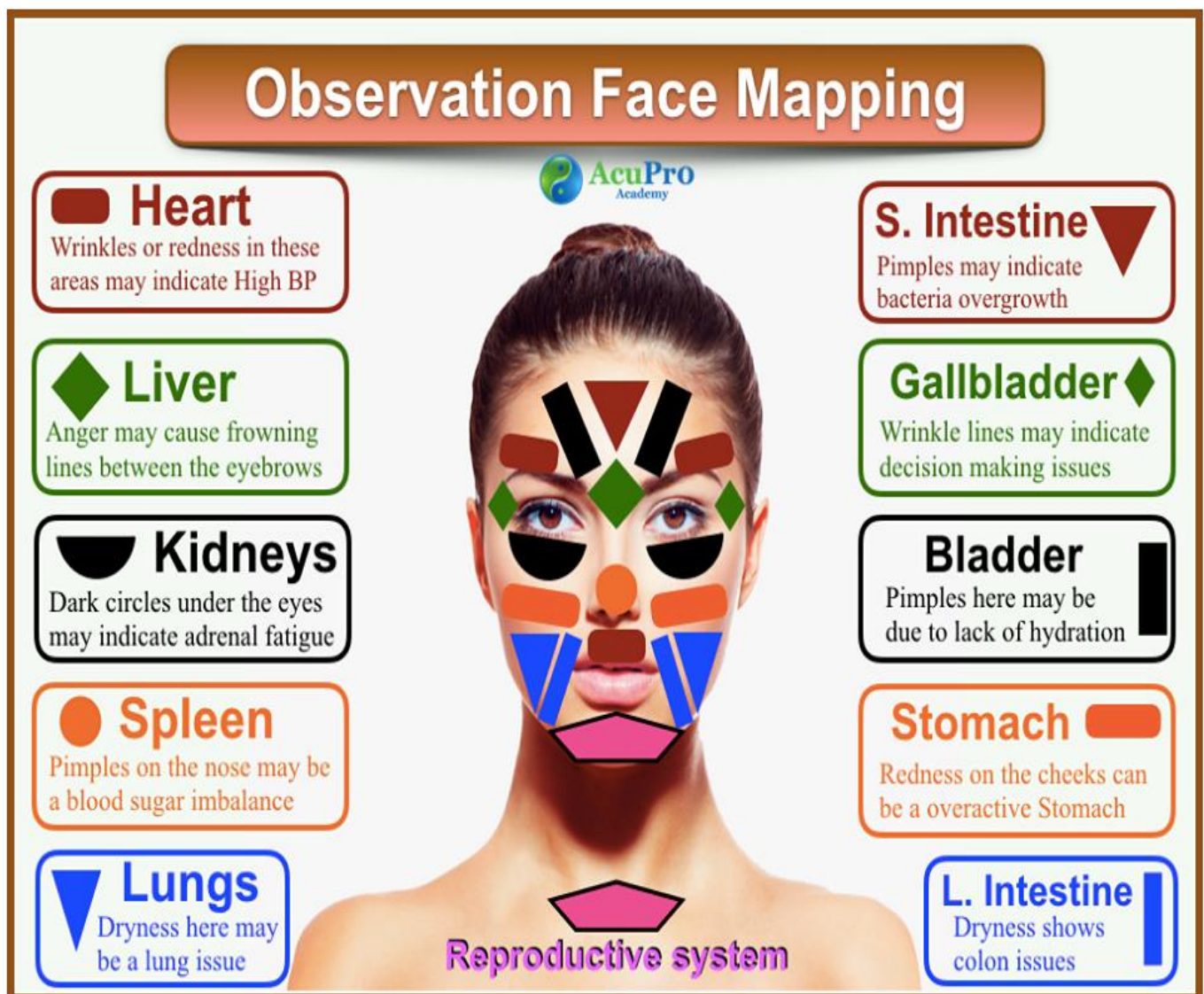
Zamonaviy dermatologiyada yuz xaritasi an'anaviy tashxis qo'yish usuli sifatida ishlatiladi. Biroq, bu usulni qo'llashda ehtiyotkorlik zarur, chunki har bir husnbuzar turli omillar, masalan, gormonal o'zgarishlar, stress, noto'g'ri ovqatlanish yoki noto'g'ri kosmetik vositalar ishlatish natijasida paydo bo'lishi mumkin.

Husnbuzarlarning davolash usullari

1. Topikal davolash vositalari

- **Benzoyl peroksid:** Benzoyl peroksid (BPO) yengil va o'rta darajadagi husnbuzarlarni davolashda birinchi qator vosita sifatida ishlatiladi. U husnbuzarlarni keltirib chiqaruvchi bakteriyalarni o'ldiradi va teridagi yallig'lanishni kamaytiradi. Biroq, u terini quritishi mumkin, shuning uchun ehtiyotkorlik bilan ishlatilishi kerak. (Википедия)

Retinoidlar: Retinoidlar (masalan, adapalene, tretinoin) teri hujayralarining yangilanishini tezlashtiradi, follikulalarni to'ldiruvchi hujayralarni kamaytiradi va sebum ishlab chiqarishni nazorat qiladi. Ular pigmentatsiyani kamaytirishga ham yordam beradi. (Википедия)



- **Salitsil kislotasi va benzoil peroksid kombinatsiyasi:** Bu kombinatsiya husnbuzarlarga qarshi samarali bo'lib, bakteriyalarni o'ldiradi va follikulalarni tozalaydi.

2. Gormonal davolash

- **O'simlik gormonlari:** Ayollarda gormonal o'zgarishlar husnbuzarlarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. O'simlik gormonlari (masalan, soya, dong quai) bu o'zgarishlarni muvozanatlashga yordam beradi.

- **Gormonal kontratseptivlar:** Ba'zi kontratseptivlar (masalan, spironolakton) gormonlarni muvozanatlashga yordam beradi va husnbuzarlarni kamaytiradi.

3. Yuz xaritasiga asoslangan davolash

Yuz xaritasi orqali husnbuzarlarning joylashuvi ichki organlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, peshonadagi husnbuzarlar oshqozon-ichak tizimi bilan, yonoqlardagi husnbuzarlar nafas olish tizimi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bu nazariyaga asoslanib, ichki organlarga qarshi davolash usullari (masalan, detoksifikatsiya, ovqatlanish rejimini o'zgartirish) qo'llanilishi mumkin.

Gormonal o'zgarishlarning husnbuzarlarga ta'siri

Gormonal o'zgarishlar husnbuzarlarning paydo bo'lishiga bevosita ta'sir qiladi. Ayollarda menstruatsiya davri, homiladorlik yoki kontratseptiv vositalarni qabul qilishda gormonal o'zgarishlar yuzaga keladi, bu esa sebum ishlab chiqarishni oshiradi va husnbuzarlarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Yuz mashqlari (face yoga) husnbuzarlarni davolashda qo'llanilishi mumkin, ammo bu usulning samaradorligi individual holatlarga qarab o'zgaradi. Yuz mashqlari yuz mushaklarini tonusini oshirish, qon aylanishini yaxshilash va stressni kamaytirish orqali teri holatini yaxshilashga yordam berishi mumkin.

Yuz mashqlari orqali husnbuzarlarni kamaytirish

Yuz mashqlari orqali quyidagi foydalarni kutish mumkin:

- **Qon aylanishini yaxshilash:** Yuz mushaklarini harakatlantirish orqali teriga ko'proq kislorod va oziq moddalar yetib boradi, bu esa husnbuzarlarning kamayishiga yordam beradi.
- **Stressni kamaytirish:** Yuz mashqlari stressni kamaytirishga yordam beradi, chunki stress husnbuzarlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.
- **Terining elastikligini oshirish:** Yuz mushaklarini tonusini oshirish terining elastikligini yaxshilaydi, bu esa husnbuzarlarning kamayishiga olib kelishi mumkin.

Yuz mashqlari bo'yicha ba'zi mashqlar

1. **Havo shuffling:** Og'zingizni to'ldirib, havoni bir yondan ikkinchisiga o'tkazing. Bu mashq yonoq mushaklarini kuchaytiradi va qon aylanishini yaxshilaydi.

2. **Pufakchalar mashqi:** Og'zingizni to'ldirib, havoni ushlab turing. Bu mashq yonoq mushaklarini kuchaytiradi va husnbuzarlarning kamayishiga yordam beradi.

3. **Ko'z mashqi:** Ko'zlaringizni kuchli yuming va keyin ularni keng oching. Bu mashq ko'z atrofidagi mushaklarni kuchaytiradi va husnbuzarlarning kamayishiga yordam beradi.

4. **Jag' mashqi:** Jag'ingizni oldinga va yuqoriga ko'tarib, bu holatda bir necha soniya ushlab turing. Bu mashq jag' mushaklarini kuchaytiradi va husnbuzarlarning kamayishiga yordam beradi.

△ Eslatma

Yuz mashqlari husnbuzarlarni davolashda qo'llanilishi mumkin, ammo bu usulning samaradorligi individual holatlarga qarab o'zgaradi. Agar husnbuzarlar davom etsa yoki og'ir bo'lsa, dermatologga murojaat qilish tavsiya etiladi.

Yuzdagi husnbuzarlarning paydo bo'lishi nafaqat teri parvarishi va gormonal o'zgarishlarga, balki ovqatlanish odatlariga ham bog'liq. To'g'ri ovqatlanish orqali husnbuzarlarni kamaytirish yoki oldini olish mumkin. Quyida ovqat tarkibidagi mahsulotlarning husnbuzarlarga ta'siri haqida ma'lumotlar keltirilgan:([Healthline](#))

Husnbuzarlarni kuchaytirishi mumkin bo'lgan mahsulotlar

1. **Sut va sut mahsulotlari**Sut va uning mahsulotlari, ayniqsa past yog'li sut, terida yallig'lanishni kuchaytirishi va husnbuzarlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunda sutdagi insulin o'xshash omillar (IGF-1) va gormonlar asosiy rol o'ynaydi.

2. **Yuqori glysemik indeksga ega bo'lgan ovqatlar**Oq non, shirinliklar, gazli ichimliklar kabi yuqori glysemik indeksga ega bo'lgan ovqatlar qon shakarini tez oshiradi, bu esa insulin ishlab chiqarishni kuchaytiradi va husnbuzarlarni keltirib chiqarishi mumkin.

3. **Qovurilgan va qayta ishlangan ovqatlar**Qovurilgan va qayta ishlangan ovqatlar, masalan, fastfudlar, chipslar va margarinalar, omega-6 yog'

kislotalarini ko'p o'z ichiga oladi, bu esa terida yallig'lanishni kuchaytirishi va husnbuzarlarni keltirib chiqarishi mumkin.

4. **Shirin ichimliklar va alkogol** Gazli ichimliklar, energiya ichimliklari va alkogol qon shakarini oshiradi, bu esa insulin ishlab chiqarishni kuchaytiradi va husnbuzarlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Husnbuzarlarni kamaytirishga yordam beradigan mahsulotlar

1. **Omega-3 yog' kislotalari** Omega-3 yog' kislotalari, masalan, baliq yog'i, teridagi yallig'lanishni kamaytiradi va husnbuzarlarni kamaytirishga yordam beradi.

2. **Past glysemik indeksga ega bo'lgan ovqatlar** Lentil, to'liq donli mahsulotlar va sabzavotlar kabi past glysemik indeksga ega bo'lgan ovqatlar qon shakarini barqaror saqlaydi va husnbuzarlarni kamaytirishga yordam beradi.

3. **Probiotiklar** Kefir, tabiiy yogurt va sauerkraut kabi probiotiklar ichak florasini yaxshilaydi, bu esa teri holatini yaxshilashga yordam beradi.

4. **Yashil choy** Yashil choy antioksidantlarga boy bo'lib, teridagi yallig'lanishni kamaytiradi va husnbuzarlarni kamaytirishga yordam beradi.

Tavsiyalar

- **Sut mahsulotlarini kamaytiring:** Past yog'li sut va yogurtlarni kamaytirish yoki o'rniga o'simlik asosidagi sut mahsulotlarini (masalan, bodom suti) iste'mol qilishni ko'rib chiqing.

- **Yuqori glysemik indeksga ega bo'lgan ovqatlarni kamaytiring:** Oq non, shirinliklar va gazli ichimliklarni cheklash husnbuzarlarni kamaytirishga yordam beradi.

- **Qovurilgan va qayta ishlangan ovqatlarni kamaytiring:** Fastfudlar va qovurilgan ovqatlar o'rniga pishirilgan yoki bug'da pishirilgan ovqatlarni tanlang.

- **Sog'lom yog'larni iste'mol qiling:** Baliq, yong'oqlar va zaytun moyi kabi sog'lom yog'larni iste'mol qilish teri salomatligini yaxshilaydi.

- **Ko'p suv iching:** Kuniga kamida 1.5–2 litr suv ichish terining namligini saqlaydi va toksinlarni chiqarishga yordam beradi.

- **Stressni kamaytiring:** Stress gormonlarining ortishi husnbuzarlarni keltirib chiqarishi mumkin, shuning uchun yoga, meditatsiya va muntazam jismoniy mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Xulosa

Yuz xaritasi orqali yuzdagi husnbuzarlarning makonini o'rganish ichki organlarning holatini tushunishga yordam beradi. Biroq, yuz xaritasini qo'llashda ehtiyotkorlik zarur, chunki har bir husnbuzar turli omillar natijasida paydo bo'lishi mumkin. Agar husnbuzarlar davom etsa yoki og'ir bo'lsa, dermatologga murojaat qilish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. "The Complete Acne Health and Diet Guide: Naturally Clear Skin Without Antibiotics" – Dr. Makoto Trotter
2. "The Supercharged Hormone Diet: A 30-Day Accelerated Plan to Lose Weight, Restore Metabolism, and Feel Younger Longer" – Natasha Turner
3. "The Clear Skin Diet" – Alan C. Logan
4. "It's Your Hormones: The Women's Complete Guide To Soothing PMS, Clearing Acne, Regrowing Hair, Healing PCOS, Feeling Good On The Pill, Enjoying A" – Geoffrey Redmond
5. "Hormonal Treatment of Acne in Women" – Tobechi L. Ebede, Emily L. Arch, Diane Berson