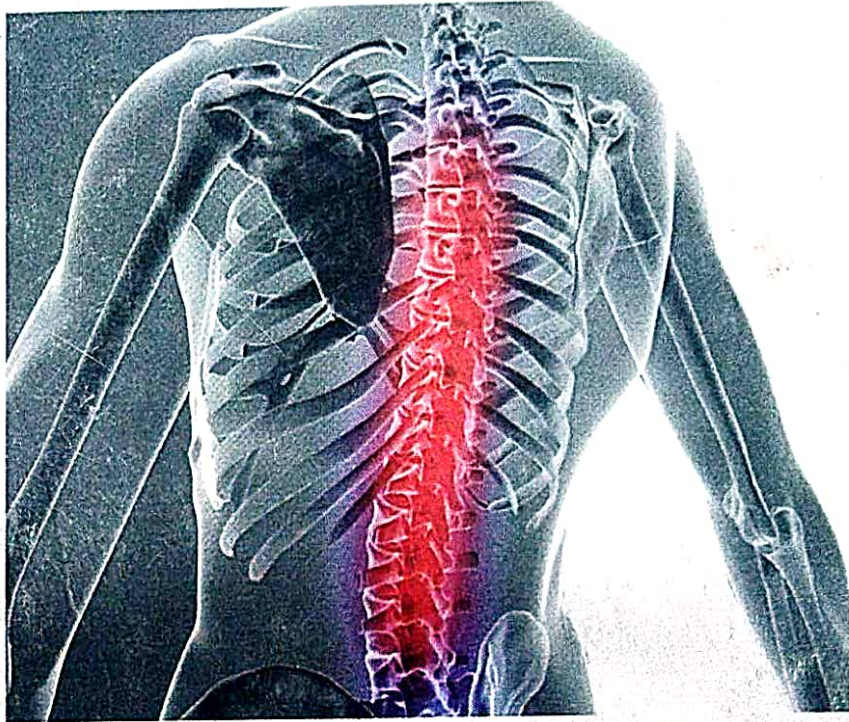


416.7119
6.31

ДРЭГТ

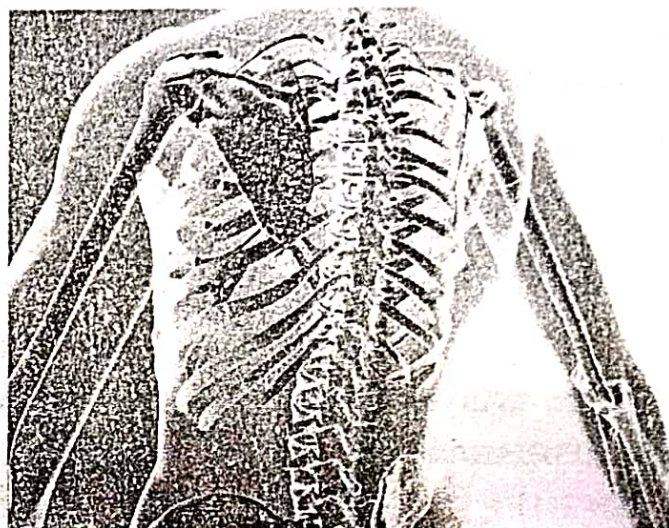


Дорисиз даволаш

СОҒЛОМ УМУРТҚА

- Фитотерапия ва умуртқа касалликларида халқ табобати усуллари
- Умуртқа ва табиий овқатланиш
- Даволаш ҳаракатлари
- Соғлом овқатланиш

ПОЛЬ
БРЭГГ

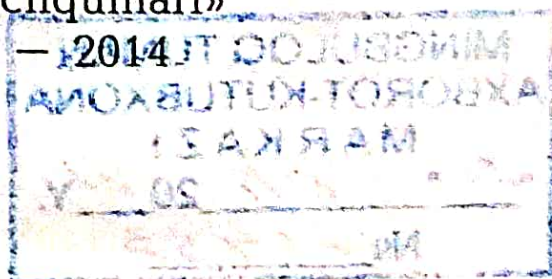


Дорисиз даволаш

СОҒЛОМ
УМУРТҚА

«Adabiyot uchqunlari»

Тошкент



УЎК: 616.7119

КБК: 53.59

Б 91

Брэгг Пол. Соғлом умуртқа/ П. Брэгг — Т.: «Adabiyot uchqunlari», 2014 йил, 144 бет.

ISBN 978-9943-431-87-4

УЎК: 616.7119

КБК: 53.59

Ушбу китобни тайёрлаш жараёнида умуртқа нақадар муҳим аъзо эканини тушуниб олдим. Унинг соғломлиги инсониятга узоқ умр ва чиройли ҳаёт кечиришида энг катта сабабчи экан.

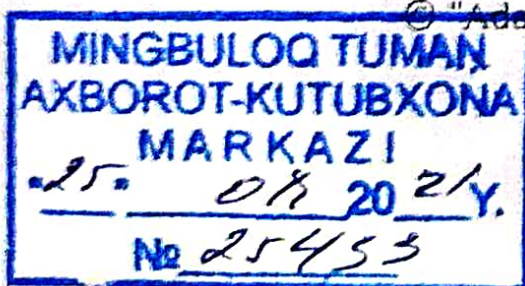
Китоб билан танишар экансиз, сиз ҳам шундай хулосага келишингизга аминман.

Масъул муҳаррир:

Асрор САМАД

Ушбу китоб соғликни сақлаш бўйича дарслик ҳисобланмайди. Барча тавсиялар даволовчи шифокор билан келишилган ҳолда бажарилиши шарт.

ISBN 978-9943-431-87-4



Сўзбоши

Поль Брэгг исмини эшитганингизда сизда қандай тасаввурлар пайдо бўлди? Сиз кўпроқ унинг тизимидаги парҳез ва очликни эсласангиз керак. Охирги пайтда кўпинча қадимгиларнинг қуйидаги фикрини эслашади: *"Одамнинг умуртқаси қанча эгилувчан ва соғлом бўлса, у шунча ёш ва соғ бўлади"*. Жисмоний тарбиянинг "ота"ларидан бири ва П.Брэгг бирга ишлаган Бернар Макфаден ҳар бир одам умуртқасини кучайтириб ва чўзиб, жисмонан 30 ёшга "ёшариши" мумкин, деб ҳисоблаган.

Охирги пайтда, шунингдек, касалликларнинг сабабларини, айниқса, улар кўп бўлса, умуртқанинг бузилишидан қидириш кераклигини кўп гапиришмоқда. *"Умуртқа - бу барча касалликларнинг илгичи"*, деб П.Брэггдан далил келтирадилар.

Шу муносабат билан П.Брэгг ишлаб чиққан умуртқа учун мўлжалланган 5 машқ катта шуҳрат қозонди. Бироқ агар сиз фақат бу машқларни бажариб, гавдани тўғри тутиш, тўғри юриш, тўғри туриш, ҳатто тўғри ётишни билиш ва бошқа кўп нарсалар ҳақида ўйламасангиз, уларнинг сизга ёрдам бериши даргумон. Ҳар қандай бошқа ишда, айниқса, соғломлаштиришда бўлгани каби айрим

қисмлар эмас, балки бутун тизим жуда катта натижа беради. П.Брэггнинг тизими ҳам бундан мустасно эмас. Лекин бизнинг баъзан қандайдир тизимнинг, нозик жиҳатлари ҳақида гапирмаганда, ҳатто асосларини тушуниб етишга ҳам вақтимиз йўқ, шундан умидсизликлар келиб чиқади. Бундан ташқари, Брэггнинг қуйидаги мулоҳазаси ҳам анча аҳамиятли бўлиб, одатда уни кўпинча негадир унутиб қўядилар: *"Менинг соғлик дастуримни амалга оширишга киришишдан олдин, албатта, ўз даволовчи врачингиз билан маслаҳатлашиш керак, деб ҳисоблайман"*. [Бу ерда ва бундан кейин П.Брэггнинг "Умуртқа – соғлик калити" (СПб.: Диля, 2003) ҳамда "Очлик мўъжизаси" (инглиз тилидан С.Шенкман, Б.Шенкман таржимаси, М.: Ёш гвардия, 1989) китобларидан иқтибос келтирилади.]

Шундай қилиб, П.Брэггнинг умуртқани соғломлаштириш бўйича дастури нимаси билан жозибалидир? Унда ноёб нима бор?

Брэгг ҳеч қандай янгилик очмагандек туюлади. Ҳаммаси илгаригидек. Тўғри овқатланиш, экологик тоза маҳсулотлар, ифлосланмаган ҳаво, ҳар кунги маъқул жисмоний оғир ҳаракатлар ва хоҳ 200 йил яша! Бошқа масала шундаки, аксариятимиз Поль Брэгг яшаган "ҳар жиҳатдан қулай" шароитларга эга эмасмиз. Аммо айрим олимлар ҳисоблаганидек, Брэггнинг хизмати шундаки, у ўз ҳаёти билан биз баъзан ишончсизлик билдирадиган соғлом турмуш тарзи узоқ,

асосийси, соғлом умр учун шунчаки катта эмас, балки жуда улкан аҳамият касб этишини исботлаб берди. Бошқача айтганда, касалликларсиз узоқ умр яшаш мумкинлигини кўрсатиб берди.

Демак, П.Брэгг ҳар хил вазиятлар: гавдани нотўғри тутиш, ҳаддан ташқари офирликлар, кескин ҳаракатлар ва ҳ.к. туфайли келиб чиқадиган умуртқанинг нормал бўлмаган ҳолатини кўп касалликларнинг сабаби деб ҳисоблади. Бундан ҳар хил ички аъзолар касалликлари келиб чиқади, чунки уларнинг ҳар бирининг иши орқа миядан чиқадиган муайян асаб толасига боғлиқ. У айнан организмнинг ўз-ўзини тиклашига ёрдам бериш мақсадида умуртқа учун машқлар ишлаб чиқди. Лекин бу ҳали ҳаммаси эмас. Брэггнинг ўзига мурожаат қиламиз:

"Бироқ мен фақат шу машқлар соғликни тиклаши мумкин, деб ҳисобламайман. Сиз тўғри овқатланиш, аъло дам олиш ва бошқа қатор тадбирларни ўз ичига олувчи, яхши ишлаб чиқилган соғлик дастурига риоя қилишингиз керак..."

Аслини олганда, биз бошлаган гапимизга қайтдик. Фақат машқлар ёрдам бермайди. Ҳамма вақт асослардан — умуртқанинг тузилишидан бошлаш яхшироқдир. Шунда соғликни тиклаш ҳақида гапирганда нега умуртқага алоҳида эътибор беришлари тушунарли бўлади.

Умуртқадаги жуда кичик бузилиш ҳам бошқа аъзоларнинг ҳолатига салбий таъсир

кўрсатади, ҳатто жисмоний ва руҳий ҳолат ўртасидаги носозликка олиб келиши мумкинлигини тасдиқлайдилар.

Афсуски, ҳақиқатан ҳам шундай. Статистика маълумотларига кўра, 18-20 ёшдаёқ умуртқада 40 ёшга келиб кучаядиган ёқимсиз ўзгаришлар содир бўлади, 50 ёшга келиб эса, умуртқа касалликлари тахминан 80% эркаклар ва 60% аёлларда кузатилади.

Брэгга кўра умуртқани соғломлаштириш дастурига биринчи бор мурожаат қилаётганларда одатда кўп саволлар туғилади. Бу китобда уларга жавоб берилган, лекин фақат бугина эмас. Бу ерда имконият даражасида нафақат у ёки бу муаммога алоқадор Поль Брэггнинг фикрлари, балки мутахассисларнинг изоҳлари ҳам берилган. Ахир, машҳур натуропатнинг ўлиmidан сўнг 30 йил ўтди. Илм эса бир ерда тўхтаб қолгани йўқ, олдин маълум бўлмаган нарса ҳозир ҳайратга солмайди. Янги билимлар эски маълумотларга тузатишлар киритади; янги маълумотлар инсон организмида кечадиган жараёнлар механизмларини яхши тушунишга ёрдам беради; илмий кашфиётлар эса инсонга ва унинг соғлигига хизмат қилади. **"Барча янги нарсалар — бу унутилган яхши эски нарсалардир"**, дейилади маталда. Қисман ҳақиқатан ҳам шундай. Бироқ бу эски нарсани эслаб, ҳар ҳолда янги нарсадан воз кечиш ярамайди. Ҳар қалай, баъзан бу эскини танқидий қайтадан кўриб чиқиш фойдали бўлади...

Поль Брэгг

"Умуртқа – соғлиқ калити"

Инсон умуртқаси тузилишининг ўзига хос хусусиятлари нималардан иборат? Агар, мисол учун, чодирдаги таянч-устун олиб ташланса, чодир қулаб тушади. Умуртқа ва инсон скелетининг бошқа суяклари тананинг юмшоқроқ қисмларини тутиб туради, танага керакли шакл беради... Тананинг асосий таянчи вазифасини умуртқа бажаради. Агар умуртқа олиб қўйилса, тана ерга шаклсиз бўлиб йиқилади.

П.Брэгг

Демак, умуртқа – скелет, асаб ва мушак тизимларининг асосидир. Инсон умуртқаси 33 умуртқа суягидан иборат бўлиб, улар 5 қисмни ташкил қилади: бўйин қисми (7 умуртқа суяги), кўкрак қисми (12 умуртқа суяги), бел қисми (5 умуртқа суяги), думғаза қисми (бир суяк – думғазага қўшилиб кетган 5 умуртқа суяги) ва дум суяги қисми (кўпинча 3 умуртқа суягидан иборат бир суяк).

Умуртқа поғонаси шаклан S ҳарфини эслатади. Инсон оёқда юра бошлагандан сўнг умуртқамиз айнан шундай шаклни олди. Шу шакл туфайли инсон вазнининг бир қисм

оғирлиги умуртқа суяклари ёнидаги пайларга кўчади, югурган ва юргандаги зарблар эса юмшайди. Аслида, зарбларнинг юмшашига бўғимларнинг ташқи юзасини қоплаган зич эластик тўқима — тоғайлар ҳам ёрдам беради. Бундан ташқари, тоғайлар суякларни ейилиб кетишдан сақлайди ва бу умуртқа учун, айниқса, муҳимдир.

Умуртқа суяклари тоғайлар ва пайлар билан бириккан, шунинг учун умуртқа эгилиши, тўғриланиши мумкин ва ҳ.к. Умуртқанинг энг кўзғаладиган қисмлари бўйин ва бел қисмларидир, кўкрак қисми кам кўзғалувчанлиги билан ажралиб туради.

Ҳар бир умуртқа суяги ўртасида умуртқа суяги ўсимтаси жойлашган, ундан ўз навбатида ён ўсимталар бошланади. Улар умуртқа поғонасини ташқи зарблардан ҳимоя қилади. Орқа миядан умуртқа суяклари ёйларидаги тешиклар орқали тананинг ҳар хил қисмларига хизмат қилувчи асаб толалари чиқади.

Умуртқани соғломлаштирувчи машқлар

*Машқларни секин ва зўр бермасдан, умуртқага куч тушиши ва оғриқ орқали бажарманг. Мушаклардаги оғриқ эса табиий ҳодиса, бироқ бир неча кундан кейин у ўтиб кетади.

*Сиз умуртқанинг кўпроқ оғриётган қисми учун мўлжалланган машқни бажарганда кескин ҳаракатлар қилманг.

*Машқни такрорлаш миқдори сизнинг ёшингиз, касалликнинг оғирлиги ва жисмоний тайёрликка боғлиқлигини ҳисобга олинг. Машққа тавсияларда одатда ўрта кўрсаткич кўрсатилади. Оғирлик (нагрузка) секин-аста кўпайтирилади.

*Машқдан сўнг бир оз дам олиш мумкин, лекин комплексни тўлиқ бажариш керак.

*Агар сиз ўзингизни машқларни бажаришга ҳали етарли тайёрланмаганман, деб ҳис қилсангиз ёки сизда вестибуляр аппарат ёмон ривожланган бўлса, машқ бажарганда стулнинг суянчигидан ушлаш мумкин.

*Барча машқларни хурсандчилик ва мамнуният билан бажаринг!

Машқлар қанча марта такрорланади? Бу инсон организмнинг ўзига хос хусусиятлари ва бошқа айрим омилларга боғлиқ. Брэгг биринчи 2 кунда ҳар бир машқни 2-3 мартадан кўп бўлмаган миқдорда қилишни, 3-кунда эса машқларни тахминан 5 ва ундан кўп марта бажаришга уриниб кўришни тавсия қилади. Одатда бир неча кундан кейин инсон бир машқни 10 мартагача такрорлаши мумкинлигини ҳис қилади. Бу пайтга келиб, мушаклар мустаҳкамланади, пайлар ва умуртқа эса кўпроқ эгилувчан бўлади.

Сиз бу машқларни қанча кўп қилишингиз керак? Дастлаб бутун дастурни ҳар куни мунтазам бажариш зарур. Организмда ўзгаришлар пайдо бўлганидан сўнг умуртқани эгилувчан ва бўшашган ҳолда

Соғлом умуртқа

сақлаб қолиш учун бажаришни ҳафтада икки мартагача камайтириш мумкин.

П.Брэгг

Кимдир аллақачон бир ҳафтадан сўнг ижобий ўзгаришларни ҳис қилар, лекин бир кунда умуртқанинг функциясини тиклаб бўлмаслигини эсда тутиш муҳимдир. Умуртқа яна эгиловчан ва эластик бўлиши учун вақт керак.

Ўз-ўзидан маълумки, бу эгиловчанликнинг ўзини олганда бирдан-бир мақсад сифатида керак эмас. У энг аввал касалликлардан, биринчи навбатда умуртқадаги офриқлардан халос бўлиш учун керак. Чунки соғлом умуртқасиз соғлом организм бўлмайди.

Мазкур машқлар бутун организмни соғломлаштира олади. Негаки, умуртқани машқ қилдириб, биз орқа миядан чиққан, ҳар хил аъзоларни бошқарувчи нервларни жароҳатлардан ҳимоя қилиш учун шароитлар яратамиз.

Жуда кўп одамлар бу машқлар, айниқса, 5-машқ уларни ичакларнинг сустлигидан халос қилганини айтдилар. Соғайиш нафақат умуртқа суякларининг нервларга босимини бартараф қилиш натижасида, балки шунингдек, тоснинг интенсив ҳаракатлари туфайли юз беради.

П.Брэгг

Машқлар, айтиб ўтилганидек, жуда оддий, уларни бажаргандан сўнг эса кучли чарчоқ

ҳисси пайдо бўлмайди, бажариш ҳам жуда кўп вақтни олмайди.

Дарҳол эслатиб қўйиш керакки, бу машқлар сиздан ҳеч қандай шошилишни талаб қилмайди, чунки уларнинг мақсади танангизни аста-секин ривожлантиришдир.

Соғломлаштириш машқларини бажаришга киришилар экан, қуйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:

биринчиси — қотиб қолган жойларга кескин куч ишлатишга ҳаракат қилманг;

иккинчиси — нагрузкаларни ўз жисмоний имкониятларингиз билан таққослаган ҳолда машқларни бажаринг;

учинчиси — машқларни ҳаракатнинг энг юқори амплитудасида бажаришга интирманг.

П.Брэгг

1-машқ асаб тизимининг бошга, кўз мушаклари, ошқозон ва ичакларга борувчи бутун асаблар тўрига хизмат кўрсатувчи қисмига мўлжалланган.

...Фақат шу бир машқни бажариб, биз бош оғриғи, кўзлар зўриқиши, меъданинг сустлиги ва овқатнинг ёмон ҳазм бўлиши каби хасталикларнинг манбаларига таъсир кўрсатамиз.

П.Брэгг

Бошланғич ҳолат: полга қорин билан ётиш. Фақат кафтлар ва оёқ бармоқларига таянган

ҳолда тосни кўтаринг, белни эса ёй шаклида букинг. Бошни тосдан пастроққа туширинг, оёқлар орасини елка кенглигида очинг, тиззалар ва тирсакларни тўғриланг. Тосни бунда қўл ва оёқларни эгмасдан деярли полгача туширинг. Бошни кўтаринг ва уни орқага ташланг. Сўнг тосни имкон қадар баландроқ кўтаринг ва яна имкон қадар пастроқ туширинг; яна кўтаринг ва туширинг.

Машқни секин бажариш керак. Агар сиз ҳаммасини тўғри қилаётган бўлсангиз, кўп ўтмай, енгил тортасиз, чунки умуртқанинг бўшашиши юз беради.

2-машқ жигар ва буйракларга борувчи нервларни кучайтиради. Агар бу аъзоларнинг касалликлари сабаби ҳаддан ташқари асабийлашувлар бўлган бўлса, ушбу машқ вазиятни тўғрилашга имкон беради.

Вақтидан илгари қариган, шалвираган жигар ва қотиб қолган буйраклар бу машқни бажариш натижасида яна яхши ишлай бошлайди.

П.Брэгг

Бошланғич ҳолат: 1-машқдагидек қорин билан полга ётилади. Тос кўтарилади ва бел букилади. Оёқлар ва қўллар тўғри бўлсин. Кафтлар ва оёқлар бармоқларига таянилади. Тос чапга бурилади, бунда чап ён имкон қадар пастроқ туширилади. Қўллар ва оёқлар букилмайди. Сўнг шу машқ ўнгга такрорланади.

Шошилмасдан, доимо умуртқанинг чўзилишини ўйлаб бажарилади.

Бошида бу машқни бажариш анча қийин бўлади. Аммо вақт ўтиши билан уни қилиш осон бўлади, чунки нафақат асаблар, балки асаб тизими ҳам мустаҳкамланади. Шундай бўлса-да, у ҳеч қачон жуда оддий бўлмайди.

3-машқ барча асаб марказларини, умуртқа суюқлари орасидаги тоғайларнинг ўсишини тезлаштиради ва умуртқага бириккан мушакларни кучайтиради. Умуртқа тўлиқ, тепадан пастгача бўшашган.

П.Брэгг

Бошланғич ҳолат: орқага олиб борилган, ораси очилган тўғри қўлларга таянган ҳолда полга ўтирилади, оёқлар бир оз букилади. Тос полга горизонтал равишда кўтарилади (ораси очилган, букилган оёқлар ва тўғри қўлларга таянилади), сўнг бошланғич ҳолатга тушилади. Бир неча марта такрорланади. Машқ тез суръатда бажарилади.

4-машқ умуртқанинг ошқозонни бошқарувчи асаблар жойлашган қисмини машқ қилдириш ва чигилини ёзиш учун мўлжалланган.

Бундан ташқари, у бутун умуртқа учун фойдалидир, уни организмни мувозанатлашган ҳолатга келтириб чўзади.

П.Брэгг

Бошланғич ҳолат: полга орқа билан ётилади, оёқлар узатилади, қўллар икки томонга ажратилади. Тиззалар букилади, улар кўкракка қаттиқроқ тортилади ва қўллар билан қучилади. Сўнг тиззалар ва сонлар кўкракдан узоқлаштирилади, бир вақтнинг ўзида бошни кўтариб, иякни тиззаларга теккизишга ҳаракат қилинади. Шу ҳолатда тахминан 5 сония турилади.

5-машқ — умуртқани чўзиш учун энг муҳим машқлардан биридир.

Бундан ташқари, у бошқарувчи асабларни қўзғатган ҳолда йўфон ичакка енгиллик келтиради.

П.Брэгг

Бошланғич ҳолат: 1-машқдагидек қорин билан ётиб, тос баланд кўтарилади ва бел ёй шаклида букилади, бунда бош туширилади ҳамда тўғри қўл ва оёқларга таянилади. Шундай ҳолатда бутун хонани айланиб чиқиш керак, зироқ бошланишида, ҳеч бўлмаса, бир неча қадам ташлашга уриниб кўринг.

П.Брэггнинг машқларини, энг яхшиси, одатдаги жисмоний тарбия билан, эҳтимол, енгил югуриш ёки жадал пиёда сайр қилиш билан бирга бажариш керак. Мушакларни олдиндан қизитмай туриб, уларни чўзмаган маъқул, шунинг учун ўтириб-туришлар, жойда сакрашлар, ҳар хил тарафга эгилишлар, бош ва тос билан айланма ҳаракатлар қилиш сизга

фойдали бўлиши ўз-ўзидан тушунарли. Энг ўринли маслаҳат — мактабдаги жисмоний тарбия дарсларини эслашдир. Анъанавий машқларни бажариб, П.Брэгг бўйича машғулотларни бошланг. Тугатгач, душ қабул қилинг.

Ҳаракат қилмаслик — занг босиш демакдир, занг эса инқироз ва таназзулни билдиради. Бошқача айтганда, фаолият — бу ҳаёт, ҳаракатсизлик эса ўлимдир. Агар биз мушакларимизни ишлатмасак, улардан айриламиз. Мушакларни кучли ва ёш ҳолда сақлаб қолиш учун биз доимо улардан фойдаланишимиз керак.

П.Брэгг

Қўшимча машқлар

Умуртқани соғломлаштиришнинг ноёб дастурига умуртқани ва уни тутиб турган мушакларни кучайтириш учун ортопедлар томонидан тавсия қилинадиган яна қатор фойдали машқларни киритиш мумкин.

П.Брэгг

Демак, бу машқлар нафақат умуртқани чўзиш, балки унинг ҳар хил қисмлари ва мушакларни бақувват қилишга қаратилган.

Бу қийин бўлмаган машқларни доимий равишда бажариб, сиз умуртқанинг эгилувчанлиги ва айрим ички аъзоларнинг ишини тиклайсиз. Агар баъзи бир машқларга

бошқа комплексларда аллақачон дуч келган бўлсангиз, бу сизни иккилантормасин. Бу фақат бундай машқларнинг универсаллигини англатади. Бу комплекс ўтириб ишлайдиганлар учун, айниқса, фойдали бўлади.

1. Бўйинни чўзиш ва орқанинг юқори қисмини кучли қилиш.

Бошланғич ҳолат: тўғри турилади (гавданинг тўғри тугилгани текширилади), мушаклар бўшаштирилади, оёқлар елка кенглигига бўлсин. Жипслашган қўлларни энсага қўйинг ва бошни олдинга энгаштиринг. Сўнг қўллар билан қаршилик қилган ҳолда бошланғич ҳолатга қайтинг. Тахминан 6 сония давомига шундай қилинг. (Вақтни назорат қилиш учун ўзингизча сананг: "Бир минг бир, бир минг икки, бир минг уч... бир минг олти".) Аввал бошни тўғри тугиб, сўнг уни орқага ташлаб, худди шундай қилинг.

Бўйинни ҳар бир йўналишда имкон қадар кучлироқ чўзинг.

П.Брэгг

2. Орқани бақувват қилиш ва чўзиш.

Бошланғич ҳолат: тўғри турилади, оёқлар товон кенглигига қўйилади. Бир пайтнинг ўзига қўлларингизни юқорига чўзган ҳолда оёқ учларида кўтарилинг, кейин ўзингизни бўш қўйинг. Энгашинг ва қўлларингиз билан тиззалар остидан қучинг. Қоринни ичга тортинг ва қўлларингиз билан қаршилик қилиб, орқани таранг қилишга ҳаракат

қилинг. Ўзингизча олдинги машқдагидек санаб, шундай ҳолатни тахминан 6 сония сақланг. Ўзингизни бўш қўйинг. Машқни бир неча марта такрорланг: таранг қилинг — бўш қўйинг, таранг қилинг — бўш қўйинг ва ҳ.к.

Агар сиз орқангизда чарчоқ сезсангиз, бу машқ жуда фойдалидир.

П.Брэгг

3. Орқани бақувват қилиш учун оёқларни узатиш.

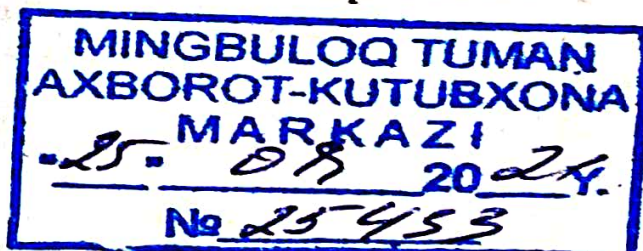
Бошланғич ҳолат: гавда столга деярли параллел бўлгани ҳолда тирсаклардан бир оз букилган қўллар билан стол четига суюнилади. Бир оёқни имкон қадар балангга кўтаринг ва уни шундай ҳолатда 5-6 сония ушлаб туринг. Оёқни секин туширинг ва шунинг ўзини бошқа оёқ билан такрорланг.

Чарчоқнинг биринчи белгиларигача оёқларни алмашлаган ҳолда машқни бажаринг.

П.Брэгг

4. Орқанинг тепа қисмини бақувват қилиш учун бошни айлантириш.

Бошланғич ҳолат: тўғри турилади, ўзни бўш қўйилади. Бошни олдинга шундай эгингки, ияк кўкракка тегсин ва уни "юмалата" бошланг: қулоқ елкага тегади, энса орқага, бошқа қулоқ бошқа елкага ва яна ияк кўкракка тегади. Бир ва бошқа томонга 20 та секин айлантиришни бажаринг.



Машқ бўйин мушакларидаги тарангликни бартараф қилиш ва бўйин умуртқасини чўзиш учун зарур.

П.Брэгг

Тиббиёт фанлари номзоди В.Челноков бу машқ борасида ёзади: "Ҳали яқиндагина жисмоний тарбия ишқивозлари бошни айлантиришни эрталабки гимнастика комплексига фаол киритар эдилар. Мутахассислар бу ҳаракат туфайли умуртқанинг бўйин қисмидаги умуртқа суяклари орасидаги дисklar гўё янчиш машинасида "янчилишини" аниқладилар. Бошни айлантириб кейинги йил остеохондрозни орттириб олиш ҳам мумкин. Бу хавfli ҳаракат ўрнига бошингизни ҳар икки тарафга оҳиста ўгиришларни бажаринг".

Эҳтимол, унинг сўзларига қулоқ солиш ва бу машқни мутахассис маслаҳат бергандай ёки бир қадар ўзгартирилган кўринишда бажариш керакдир: иякни пастга қаратиб, елкага қулоқни олиб боринг, кейин бошни бошқа елкага майингина юмалатинг ва бошланғич ҳолатга қайтинг. Яъни, сиз бошни орқага эгмаган ҳолда ярим айлана қиласиз.

5. Бутун умуртқани бақувват қилиш.

Бошланғич ҳолат: тўғри турилади, оёқлар елка кенлигига, қўллар бўш қўйилган. Худди орқангизга қарашга уринаётгандек гавдани ўннга ва чапга ўгиринг. Қўлларингизга зўр берманг, улар гавданинг ҳаракатларига

и эркин эргашиши керак. Бу машқни, айниқса,

агар шуғулланиш (разминка) етарли бўлмаса ёки сиз ҳали жисмонан ёмон тайёрланган бўлсангиз, тез суръатда ёхуғ кескин бажаришни бошланг.

П.Брэгг

6. Умуртқанинг эгилувчанлигини ривожлантириш.

Бошланғич ҳолат: тўғри турилади, оёқлар бирга, қўллар тепага узатилади. Энгашинг ва оёқларни букмаган ҳолда бармоқ учларини оёқ учларига теккизишга ҳаракат қилинг. Бошланғич ҳолатга қайтинг, сўнг эса қўллар ва бошни имкон қадар узоқроққа ташлаб орқага эгилинг. Яна бошланғич ҳолатга қайтинг. Машқни 10 марта қайтаринг.

П.Брэгг

7. Умуртқани айлантириш.

Бошланғич ҳолат: тўғри турилади, оёқлар елка кенглигига, қўллар елка баландлигига икки томонга айрилади. Шундай ҳолатда орқангизда турган нарсани кўриш учун гавдани ўнгга ўтиринг, шундан сўнг хуғду шундай чапга. Ҳар бир тарафга 30 айлантиришдан бажаринг. Эсда тутинг: машқни кескин ёки жуда тез ҳаракатлар билан бажаришга киришиш ярамайди.

П.Брэгг

8. Умуртқанинг пастки қисми чигамлилигини ошириш.

Бошланғич ҳолат: полга орқа билан ётилади, қўллар икки томонга айрилади, оёқлар тўғри. Оёқларни бир оз кўтаринг ва уларни шундай ҳолатга 1-машқдагидек ("бир минг бир"дан "бир минг олтмиш"гача) санаб, тахминан 1 дақиқа ушлаб туринг. Ҳар сафар оёқларни бир неча сония узоқроқ сал кўтарган ҳолда ушлаб туринг.

Бу машқ чигамлилик тестиدير.

П.Брэгг

9. Умуртқанинг пастки қисмини кучайтириш.

Бошланғич ҳолат: орқа билан ётилади, қўллар елка баланглигида икки томонга айрилади, оёқлар бирга турсин. Тўғри ўнг оёқни учини чўзган ҳолда тепага тик кўтаринг, сўнг уни чап қўл бармоқлари ётган полга теккизинг, яна тикка тўғриланг ва бошланғич ҳолатга қайтинг. Худди шу ҳаракатни бошқа оёқ билан бошқа томонга бажаринг. Машқни ҳар бир оёқ билан 20 мартадан қайтаринг.

П.Брэгг

10. Бутун умуртқани кучайтириш.

Бошланғич ҳолат: полга ўнг ёнбош билан ётилади, оёқлар тўғри, қўллар эркин қўйилади. Чап оёқни букмай тепага кўтаринг, сўнг секин бошланғич ҳолатга қайтинг. Оёқни букиб, тиззани кўкракка қисинг ва унга иякни етказишга ҳаракат қилинг. Машқни ўнг ёнбошда ётган ҳолда

10 марта, сўнг чап ёнбошда ётиб, 10 марта бажаринг.

П.Брэгг

11. Умуртқани чўзиш.

Қўлларга зўр бермасдан, оёқларни полга теккизмасдан ва танани бўш қўйиб, турникда (ёки эшикнинг тепа ёндорига) осилиб туринг. Имкониятингиз етганича осилиб туринг. Машқ қилмаганлар, яхшиси, 5 сониядан кўп бўлмаган вақт осилиб турадилар, семиз одамлар эса ярим осилиш билан чекланишлари лозим (оёқлар полга тиралади, тананинг фақат тепа қисми чўзилади). Аёллар турникда қўлларини елка кенглигига, эркаклар бир оз кенгроқ тутадилар.

Бу машқ қўллар учун эмас, балки орқа учун эканлигини эсда тутинг, шу сабабдан уни умуртқа чўзилиши учун бўш қўйинг.

П.Брэгг

12. Умуртқанинг тепа қисмини кучайтириш.

Бошланғич ҳолат: тўғри турилади, оёқлар бирга ёки бир оз очилган бўлади. Елкаларни имкон қадар тепага кўтаринг ва уларни оҳиста имкон қадар орқага олиб боринг. 15 марта шундай такрорланг, бир неча сония дам олинг, шундан сўнг яна шундай ҳаракатларни (15 марта) энди олдинга бажаринг.

Ҳар кунни ҳаракатлар миқдорини кўпайтириб бориб, уларнинг сонини ҳар бир томонга 30 тагача етказинг.

П.Брэгг

Поль Брэггнинг тавсиялари

Машқларни бажариш ким учун фойдали (машқлар ким учун мўлжалланган)?

П.Брэгг томонидан таклиф қилинган қўшимча машқларни нафақат комплексда, балки алоҳида бажариш мумкин ва ҳатто керак.

Биринчи беш машқни ҳар қандай вақтда, ҳар қандай жойда қилиш мумкин. Камҳаракат ҳаёт тарзини кечирадиган кишилар вақти-вақти билан ўринларидан туришлари ва, ҳеч бўлмаса, бу машқлардан биттасини бажаришлари зарур... Вақтни йўқотишдан қўрқманг, аксинча, сиз унинг ўрнини тўлдирасиз, чунки тезроқ ва яхшироқ ишлайсиз, ўз соғлигингизни сақлаб қолишингиз ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

П.Брэгг

Умуртқа суяклари орасидаги дисклар энг кучли зўриқишни одам жуда юмшоқ ўриндиқда ўтирганида (агар бунинг устига орқа мушаклари заиф бўлса) бошдан кечириши ҳақидаги олимларнинг маълумотларига таянган ҳолда Брэгг маслаҳат беради:

"... Камҳаракат ҳаёт тарзига тўғри қад-қоматни сақлашга ёрдам берадиган

ўриндиққа эга бўлинг ва вақти-вақти билан умуртқани чўзувчи ва мушакларни кучайтирувчи машқларни қилиш учун стулдан туришни унутманг”.

Умуртқанинг мустаҳкамланишига зинадан юриш ҳам ёрдам беради. Шунинг учун уйга қайтаётганда керакли манзилга бир неча қават етмасдан лифтдан тушиш ва зинадан кўтарилиш лозим. Албатта, умуртқа тўғрилانган, бош кўтарилган, елкалар текис бўлишига эътибор бериш керак. Бунда зина тўсиқларидан фойдаланмаган яхши.

Жисмоний меҳнат билан шуғулланадиганларда ҳам умуртқа билан боғлиқ муаммолар келиб чиқиши мумкин. Айтайлик, умуртқанинг бир томонидаги мушаклар бошқа томонидагига нисбатан кучлироқ ривожланган. Табиийки, бунда умуртқа қийшиқ бўлиб қолади. Эҳтимол, бундай одамларнинг бутун комплексни бажариши шарт эмасдир, бироқ гавданинг тўғриланиши учун машқлар билан шуғулланишлари зарур.

Уй хўжалигини юритувчиларга ҳам умуртқа учун мўлжалланган машқлар комплекси умуман халақит бермайди.

... Агар бу машқларни қилсангиз, сизнинг кундалик меҳнатингиз анча осон бўлади ва сиз кам чарчоқни ҳис қиласиз.

П.Брэгг

П.Брэггнинг нега бунга шунчалик ишонишини фаҳмлаш қийин эмас: умуртқа чидамлироқ бўлади.

Аммо, айниқса, болалар ва ўсмирлар ҳатто улар кўпгина катталардан фарқли равишда спорт билан шуғулланишса-да, демак, фаол ҳаёт тарзини кечиринишса-да, умуртқанинг ғамини ейишга муҳтожлар. Гап шундаки, умуртқа ўсмирлик ёшида ҳам "ўтириша" бошлаши мумкин. Эътиборли тренер ёки врач буни, албатта, сезади ва умуртқани чўзиш учун машқларни тавсия қилади.

Мутахассислар тавсия қиладиган машқлар орасида П.Брэгг 2-сига алоҳида эътибор қаратади (1-сини у "ит керишиши" деб атайти — неғалиги тушунарли, 2-си ҳам ҳайвонлардан "ўзлаштириб" олинган).

1. Полда тизза билан туринг, тиззалар бир оз очилган, сонлар полга перпендикуляр бўлсин. Олдинга энгашинг ва пешонангиз полга теккунича полда қўлларингиз билан олдинга ҳаракат қилинг. Ўнгача тез санаб, кўкрак қафасини имкон қадар полга яқинроқ туширинг, сўнг "беш"ни санаб, кўкрак қафасини кўтаринг. Машқни 3 дақиқа давомида такрорланг.

Бу машқ бутун умуртқани чўзади ва елка бўғимларининг чигилини ёзади.

2. Барчамиз ҳайвонларнинг ерда орқалари билан думалаганларини кузатганмиз. Ортопед, доктор Ллойд Кингсбери айтганидек, улар шу тариқа умуртқа поғоналарини машқ қилдирадидлар. У бу машқни одам учун қуйидаги тарзда ўзгартирди: орқа билан ётинг, тиззалар букилган, оёқларнинг ораси очилган, қўллар елка баландлигида эркин ётибди,

тирсаклар букилган, панжалар бошга параллел. Белни полга босинг ва сонларни эҳтиёткорлик билан ҳаракат қилдириб, уларни худди умуртқани чўзаётгандек бир томонга ўтказинг, елкалар ва бошни эса бошқа томонга эгинг. Танани шу ҳолатда имкониятингиз етганича тутинг, мушаклар чарчаганида уни бўш қўйинг.

Бу икки машқ орқадаги чарчоқ ва оғриқда катта енгиллик беради.

Умуртқа ва орқа мушакларини П.Брэгг тавсия қилган машқларни бажариб бақувват қилиш мумкин. Бунинг учун яна бошқа машқлар комплексларидан фойдаланиш ҳам керак (улар иловада берилган). Асосийси, машҳур натуропатнинг сўзларини эслаш керак:

"Эслаб қолинг, хоширангизга ўчмас ҳарфлар билан ёзингки, инсоннинг соғлиги, кучи, серғайратлиги ёшга эмас, балки унинг умуртқа поғонаси ҳолатига боғлиқ".

Ниҳоят, умуртқамизга нима зарар эканлиги, уни нима нобуд қилиши ҳақида бир неча сўз (ҳали айтилмаган нарсалар тўғрисида):

*Умуртқа учун гиподинамиядан кўра ёмонроқ ҳеч нарса йўқ. Барча умуртқа касалликларининг 3/4 қисми айнан ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги билан тушунтирилади. Бу, айниқса, остеохондрозга ирсий мойиллиги бўлганларга тааллуқлидир. Ҳаракат — ҳақиқатан умуртқа учун ҳаётдир, чунки умуртқа суяклари бир-бирига нисбатан ҳаракатланганларида дисklarга суюқлик келади.

*Остеохондроз фаол спорт билан шуғулланувчилар яқинига ҳам йўламайди:

статистика 10% умуртқа касалликлари ҳаддан ташқари жисмоний оғирликлар билан боғлиқлигини кўрсатади.

Умуртқа ҳатто енгил зарб ва титрашларни ёқтирмайди, чунки ҳар қандай шикастланиш тоғай дискларининг ҳолатига ёмон таъсир кўрсатади.

"Умуртқадан юк кўтарадиган кран сифатида фойдаланишса, у бунга бардош беролмайди. Ахир, бу вақтда бел қисмининг 4- ва 5-умуртқа суюқларига сиз кўтарган оғирликдан 10 марта ортиқ юк тушади. Шунинг учун штангачилар рекорд оғирликни кўтаришдан олдин қандай йўл тутишларини эсланг: улар тиззаларни букадилар, орқани тўғрилайдилар, чуқур нафас оладилар ва уни тўхтатиб турадилар, штангани имкон қадар танага яқин тутадилар, нафас чиқариб, ғалаба қичқириғи билан уни кўтарадилар. Қичқириқдан бошқа ҳаммасини қурол қилиб олинг. Шу тариқа сиз умуртқангизни жароҳатлардан сақлайсиз" (В.Челноков, тиббиёт фанлари номзоди).

Доимий стресслар, қўрқув, зўриқиш, кўнгилсизликларни кутиш умуман, умуртқага эса хусусан соғлиқ келтирмайди. У кайфиятимиздан таъсирланиб, оғрий бошлайди, чунки ташвиш ва қўрқув гормони — адреналин бириктирувчи тўқимага зарар етказди. Шундай қилинганда, яхши кайфият умуртқангизнинг яхши соғлиғи гарови бўлсин.

Умуртқа ва табиий овқатланиш

Умуртқанинг соғломлиги учун нафақат ҳаракат, балки тўғри овқатланиш ҳам катта аҳамият касб этиши ҳақида зикр қилинган эди. Бу ҳақда батафсилроқ гаплашамиз.

Табиий овқат ва ортиқча вазн ўзаро боғлиқми?

Ортиқча вазн барча ёш категориялари орасида тарқалганлигининг бирдан-бир сабаби кўпчилик одамлар ортиқча, бундан ташқари соғлиқ учун зарарли овқатни ейдилар...

Табиий овқат — бу вазни сақлаш ва яхши соғлиқнинг энг ишончли манбасидир. Она табиат инсонни мувозанатлашган овқат билан тўлиқ таъминлаши мумкин. Аммо инсон ўз ҳузури учун доимо бу мувозанатни бузади ва бунинг эвазига соғлигидан ажралади.

П.Брэгг

Цивилизациямизнинг ўзига хос хусусиятларидан бири шундан иборатки, халқнинг асосий кўпчилиги табиий овқат манбаларидан узоқда яшайди, шунинг учун биз озиқ-овқатни сақлашни ўрганишга мажбур бўлган эдик. Бу ўз навбатида озиқ-овқатни минерал моддалар ва витаминлардан маҳрум қилувчи саноат йўли билан қайта ишлашга олиб келди. Натижада овқат ҳақиқатан ҳам "ўлик" бўлиб қолди. Албатта, у очликни қондиради,

лекин организмга унга керак бўлган барча фойдали моддаларни, демак, қувватни ҳам бермайди. Катталар керакли қувватни "олиш"га уриниб, дори ича бошлашади, меъеридан ортиқ қаҳва, спиртли ичимликлар истеъмол қилишади, чекадилар, наркотиклар қабул қиладилар...

Кўпчилик бизнинг давримизда табиий овқатланиш экологик ҳалокатлардан сақлаши мумкинлигига шубҳа билан қарайдилар. Ҳа, эҳтимол, буни тўлиқ гаражада қилиш ҳамманинг ҳам қўлидан келмайди. Шундай бўлса ҳам, бу йўналишдаги айрим ишларни ҳар ким қилиши мумкин.

Бироқ бу сиздан муайян куч ва билимларни талаб қилади. Аммо сиз бунинг эвазига аянчли яшаш ўрнига шодликларга тўла ҳаётга эга бўласиз.

П.Брэгг

П.Брэгга кўра "табиий овқатланиш" қандай бўлади?

Ҳозир сизнинг қандай эканлигингиз, эртага, кейинга ҳафта, кейинги ой ва 10 йилдан сўнг қандай бўлишингиз фақат нима ейишингизга боғлиқ. Сиз — бу истеъмол қиладиган овқатингиз йиғиндисисиз. Ўзингизни қандай ҳис қилишингиз, кўришингиз қандайлиги, ўз йилларингизни қандай кечиришингиз нима ейишингизга боғлиқ. Организмингизнинг ҳар бир қисми —

бошдаги сочлар, кўзлар, тишлар, суяклар, қон ва тана овқатдан ташкил топади. Ҳатто юз ифодангиз сиз еган нарсадан шаклланади, чунки соғлом одам — бахтиёр одамдир.

П.Брэгг

Айтиб ўтилганидек, П.Брэгг саноат йўли билан ишлов берилган озиқ-овқатларни "ўлик" ҳисоблайди, чунки уларда организм учун фойдали моддалар қолмайди. Шунинг учун у ҳўл ва тўлиқ пиширилмаган мева ва сабзавотларни, кам ишлов берилган озиқ-овқатларни афзал кўришни таклиф қилади.

Агар овқатингизнинг ярми "ўлик" бўлса, сиз ҳам ярим ўликсиз. Жонли, серғайрат, соғлом, бахтли бўлиш учун ўз танасини "тирик" овқат — барча витаминлар, минерал моддалар, энзималар ва инсон организмига зарур бошқа компонентларга эга овқат билан озиқлантириш керак.

П.Брэгг

Истеъмол қилиниши ҳақидаги баҳс-мунозара бир асрдан кўп вақт давом этаётган тузни олайлик. П.Брэгг қандай далилларни келтиради? У туз инсон ўз рационига киритган биринчи захар бўлган, деб ҳисоблайди:

...Ош тузи бўлган хлорли натрий ноорганик ва сингиши қийин минералдир. Бироқ уни инсон организми сингдириши

мумкин бўлган ва унга эҳтиёж сезувчи органик натрий билан ағаштирманг.

Хлорли натрий озиқ қийматиға эға эмас. Организм унга кирадиган бир қисм тузни чиқариб ташлаши мумкин, қолган қисми тўқималар ва тананинг ҳар хил жойлариға қолиб кетади, у ерларға, шунингдек, кимёвий қўшимчалар ва консервантлар ўтириб қолади...

Табиий натрий сабзавотлар, балиқ, гўшт ва бошқа озиқ-овқатларға, ҳатто уларға туз билан ишлов берилмаса ҳам, тўла етарлидир.

Бу табиий натрий организмнинг нормал эҳтиёжларини тўлиқ қондириши мумкин.

П.Брэгг

Туз, айниқса, унинг ортиқчаси буйраклар, ўт пуфаги, қовуқ, юрак, артерияларға зарар етказади... Неға тузланган нарсадан сўнг одамнинг сув ичгиси келади? Чунки ошқозон тузни имкон қадар тезроқ буйраклар орқали чиқаришға интилади, бунинг учун эса кўп сув керак. Агар буйраклар ортиқча тузни сингдиришға қодир бўлмаса, улар организмда, айниқса, товонлар ва болдирнинг пастки қисмида чўкиб қолади. Кейин айнан шу ерда тузни эритиши керак бўлган сув йиғилади. Натижада бу жойлар (сув олдингидек тўқималарда йиғилганидан) шиша бошлайди, оғриқ беради.

Кўтарилган босимнинг сабабларидан бири — ортиқча туздир. Хуллас, айрим ҳолларда

ҳатто оз миқдордаги туз инсон учун ҳалокатли бўлиши мумкин.

Бундан шундай хулосага келиш мумкин: ош тузи организмда ёмон сингади, ундан тўлиқ чиқарилмайди, озик қийматига эга эмас, айниқса, ортиқча туз организм ҳолатига салбий таъсир кўрсатади. Шундай қилиб, бу "ўлик" маҳсулотдир.

(Бироқ бунга ҳамма ҳам қўшилмайди. Академик Б.Болотов тузни "оқ ўлим" деб эмас, балки фойдали зираворлардан ҳисоблайди ва ҳатто олмалар, ноклар, тарвузлар ва қовунларга бир оз туз солишни тавсия қилади. Лекин ҳозир гап улардан ким ҳақлиги тўғрисида эмас, балки Брэгг нуқтаи назарида табиий овқатланиш тамойиллари ҳақидадир.)

Табиий овқатга қарши яна бир жиноят — бу маҳсулотларни тозалаш ва қайта ишлашдир. Тозаланган оқ ун магазин полкаларида узоқ сақланиши мумкин, чунки у ҳақиқатан "ўлик"дир. Табиий буғдой куртаги энг бой озик манбаларидан биридир, саноат йўли билан қайта ишланганда дондан чиқариб ташланади, унда фақат "қуруқ" калориялар қолади.

П.Брэгг

Энди мулоҳаза учун озгина маълумот келтирамиз:

Буғдой куртакларида Е витамини, В гуруҳидаги кўпчилик витаминлар, кальций, магний, фосфор ва бошқа микроэлементлар

бор. Улардан фойдаланишдаги бош муаммо — кам сақланиш муддатидир. Яхшилаб қовурилган куртаклар узок сақланади, бироқ хоми кўпроқ қимматлидир.

Майда тортилган олий навли оқ унда 10,3% оқсил, 68% крахмал бор; 2-нав унда — 11,7% оқсил, 63% крахмал, бироқ унда олий навли унга қараганда клетчатка 6 марта, минерал моддалар 2-4 марта, В гуруҳидаги витаминлар 2 марта кўпдир. Хулоса битта: ун қанча майда тортилган ва олий навли бўлса, унда оқсил, айниқса, минерал моддалар, витаминлар, клетчатка шунча кам, лекин жуда яхши ҳазм бўладиган ва сингадиган крахмал кўпдир.

Аслини олганда, ҳар хил тортилган ун ва буғдой куртаклари озик қийматини солиштириш "ўлик" маҳсулотларнинг табиийсидан фарқини аниқроқ кўрсатиш учун келтирилди.

Яна битта қизиқарли мисол. Немис олимлари янги ноннинг сирти унинг юмшоқ жойидан кўра анча фойдали эканлигини аниқладилар: унда ичак саратонининг олдини олувчи ферментлар даражасини оширадиган антиоксидантлар мавжуд. Қора нон оқ нондан кўра фойдалироқ эканлиги ҳақидаги маълумотлар ҳам тасдиқланди: ноннинг қора навларида (жавдар ёки буғдой ундан бўлса ҳам) оқ ва ёғли, ширин нондан кўра кўпроқ антиоксидантлар бор. Бироқ ортиқча қовурилган ёки таги куйган нонда фойдали моддалар даражаси кескин тушиб кетади.

Қанд ва гўшт маҳсулотлари билан ҳам аҳвол шундайдир.

Тоза, ишлов берилмаган қандга нисбатан тозаланган оқ қанднинг энергетик имконияти — худди дарахтнинг ёнишига нисбатан қовоз варағининг ёнишидир.

Гўшт ва ёғ ҳам саноат йўли билан ишлов берилгандан сўнг барча муҳим хоссаларидан маҳрум бўлади. Гидрогенизация қилинган ёғлар ва маргарин мумсифат ёғнинг эрмайдиган катта бўлаги бўлиб қолади.

П.Брэгг

Ҳозирги олимлар ҳам табиий овқатланиш нафақат умуман соғлиққа, балки хусусан умуртқанинг ҳолатига таъсир кўрсатиши ҳақида гапирмоқдалар. В.Челноков шундай ёзади: "Ёғли овқат моддалар алмашинувини бузади — умуртқа суяклар ва бириктирувчи тўқима учун зарур озиқ моддаларни олмайди.

Атеросклерознинг юзага келишини қўзғатувчи, масалан, сариёғда мўл-кўл бўлган зарарли холестерин томирларга ўтириб қолади. Унинг "уюм"лари, яна оғир металллар тузлари, организмга тамаки тутуну ва спиртли ичимликлар орқали кириб келадиган бошқа токсинлар умуртқа дисklarидан топилади.

Тозалангандан кейин ширинликдан ташқари ҳеч нарса қолмайдиган қанд суяклардан кальций, фосфор, магний ва марганецни "олиб қўйиб", уларни заиф, ғовак, мўрт қилади. Ширинликка ўч одамларга умуртқа, суяк тизими билан нима содир

бўлишини тасаввур қилиш мумкин: қанддан ҳатто тишлар чирийди, улар эса анча мустаҳкамдир. Бироқ ширинхўрлар хафа бўлмасликлари керак: асал, хурмо, майиз соғлиқ учун хавфли қанднинг ўрнини тўлиқ тўлдириши мумкин".

Юқорида айтилганлардан қилинадиган хулоса эса бунтадир: ўз соғлигингизни сақлаш учун "ўлик", витаминлардан жудо бўлган овқатни истеъмол қилманг.

П.Брэгг

Табиий овқатланишга ўтаётганда биринчи галда нимага эътибор қаратиш керак?

Аввал бошда табиий овқатланишда озиқ-овқат-ларнинг ўзаро нисбатини билиш ёмон бўлмасди:

Барча истеъмол қилинадиган озиқ-овқатларнинг $3/5$ қисми — ҳўл ёки тўлиқ пиширилмаган мева ва сабзавотлар;

Барча истеъмол қилинадиган озиқ-овқатларнинг $1/5$ қисми — табиий ёғлар, табиий қандлар, табиий крахмаллар;

Барча истеъмол қилинадиган озиқ-овқатларнинг $1/5$ қисми — протеинлар (ҳайвон ёки ўсимликларга хос).

П.Брэгг

Демак, ҳўл ва тўлиқ пиширилмаган янги мева-ю сабзавотлар, шунингдек, янги сиқиб олинган шарбатлар (консерваланмаган ёки

музлатилган) бутун кундузги рационнинг 3/5 қисмини ташкил этиши керак. Идеал вариант — кунни айнан улар билан бошлаш ва уларни кун давомида овқат орасида ейишдир. Агар янгилари бўлмаса, қуёшда қуритилган меваларни олдин уларни тун давомида дистилланган сувда ивитиб ейиш мумкин.

Кун ўртасида ва кечаси, албатта, овқатланишни ҳўл сабзавотли салат билан бошлашни ўзингиз учун одат қилинг. Ажралмас таркибий қисми ҳар хил бўлиши мумкин: сельдерей, петрушка, салат, қалампир, пиёз, сабзи, лавлаги, помидор, редиска, бодринг, карам.

Зираворлар сифатида ўсимлик мойи, лимон, табиий уксус ва туйилган қуруқ ўтларни ишлатинг. Пиширилмаган карам сабзавотли салатнинг асоси бўлиб, умуртқани ва бошқа суякларни яхши ҳолатда сақлаш учун жуда муҳим бўлган С витаминига бойдир.

П.Брэгг

Брэгг тўлиқ пиширилмаган сабзавотларни истеъмол қилиш керак, деганда нимани назарда тутуди? У шунчаки сабзавотларни қандай қайнатиш зарурлиги ҳақида айрим тавсияларни беради:

Сабзавотларни сотиб олинганидан сўнг дарҳол пиширинг ва уларни меъёрдан ортиқ қайнатиб юборманг! Узоқ қайнатилганда

кўп витаминлар йўқолади. Сабзавотларнинг пўстини арчманг. Уларни астойдил ювинг ва энг кам миқдордаги сувда қайнатинг ёки минимал ҳароратда қизартириб пишинг. Сабзавотларни буғда ёки тезқайнар қозонда пишириш жуда яхши.

П.Брэгг

Табиий ёғлар, крахмаллар ва қандлар рационнинг $1/5$ қисмини ташкил қилиши керак, шу билан бирга бу гуруҳнинг ҳар бир компонентига тахминан $1/3$ қисми ажратилади.

Энг яхшиси, тўйинмаган ёғларни, яъни ўсимлик ва денгиз маҳсулотлари ёғларини истеъмол қилишдир, бироқ энг оз миқдорда тўйинган ҳайвон ёғлари ҳам, масалан, сариеғ тақиқланмайди.

Организмни крахмаллар билан таъминлаш учун йирик тортилган ундан бўлган нон, каша ва картошка енг.

Табиий асал ёки хурмо эса сизга табиий қандни беради.

Рационнинг $1/5$ қисмини ташкил қилувчи протеинлар (оқсиллар) ўсимлик ёки ҳайвонларга тегишли бўлиши мумкин; уларни бирга қўшса бўлади.

Ҳайвонларга тегишли оқсилларга бой маҳсулотларга гўшт, балиқ, парранда, тухум, сут ва табиий пишлоқ киради. Албатта, ҳайвонларнинг овқатига ўсиш стимуляторлари қўшилмаганини ва балиқда симоб йўқлигини аниқ билиш яхшидир, лекин бу ҳақда маълумотларни ҳамма вақт олиб бўлмайди (агар бу маҳсулотлар ўз хўжалигингиздан бўлмаса).

П.Брэгг гўшт, айниқса, гўштга яқин маҳсулотларни (буйрак, юрак ва ҳ.к.; уларнинг озиқ қиймати кўпроқ) ҳафтада 3 мартадан, янги тухумларни 4-6 марта кўп емасликни, пишлоқ ва йогуртни эса салатлару қизартириб пиширилган овқатларга қўшимча сифатида ишлатишни тавсия қилади.

Сут — болалар учун ўрнини ҳеч нарса босолмайдиган протеинлар манбаидир, бироқ катталар уни унча яхши ҳазм қилолмайди... Сариеғ ҳақида ҳам шундай дейиш мумкин. Сут ва унинг маҳсулотлари кўпинча инсонда шилимшиқ ажралишига сабаб бўлади.

П.Брэгг

Катта миқдорда оқсилларга эга ўсимлик маҳсулотларига соя дуккаклари, уруғлар, ловия, ёнфоқлар, бақлажон, қўзиқоринлар, пиво ачитқиси, буғдой, тариқ, маккажўхори, гречиха, арпанинг ишлов берилмаган бутун донлари киради.

Ишлов берилмаган буғдой дони — Е витаминининг энг бой табиий манбаларидан биридир. Янчилган бутун дон бўтқа — каша ва салатларга ўзига хос таъм беради.

П.Брэгг

Ҳар бир одамнинг ўзи айнан унинг учун тўғри келадиган вариантни танлаши керак: қатъий вегетарианлик, сутли, гўштсиз овқат ёки ҳайвон ва ўсимлик протеинлари бирлиги.