

NOAN'ANAVIY TABOBATGA QO'LLANILADIGAN DAVOLASH USULLARI

Qodirova Shaxlo Muzafarovna

Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi maxsus fan o`qituvchisi

[*godirovashaxlo17@gmail.com*](mailto:godirovashaxlo17@gmail.com)

Narzullayeva Mohlaroy Fayzulla qizi

Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi talabasi

[*mohlaroyimnarzullayeva001@gmail.com*](mailto:mohlaroyimnarzullayeva001@gmail.com)

Annotatsiya: Mazkur maqolada noan'anaviy tabobat tushunchasi, uning kelib chiqishi, asosiy usullari, hozirgi kundagi amaliyoti va salomatlikni tiklashdagi o'rnini haqida ma'lumot berilgan. Har bir davolash yo'li alohida ko'rib chiqilib, ularning samaradorligi va ehtiyot choralariga ham e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: noan'anaviy, fitoterapiya, davolash, o'simlik, shifobaxsh, terapiya, immunitet.

Tibbiyot insoniyat taraqqiyotida doimo yetakchi fanlardan biri bo'lib kelgan. Biroq zamonaviy dorivor vositalar va texnologiyalar rivojlangan bo'lsa-da, xalq orasida noan'anaviy, ya'ni muqobil yoki an'anaviy bo'lmagan tabobat usullari hali-hanuz dolzarb bo'lib qolmoqda. Noan'anaviy tabobatning asosiy afzalligi - uning tabiiyligi, dorisiz davolanish imkoniyati va organizmning o'z-o'zini tiklashiga yordam berishidir. Ushbu maqolada ana shunday davolash yo'llari haqida to'xtalamiz.

Noan'anaviy tabobat nima? Noan'anaviy tabobat (muqobil tibbiyot) - bu zamonaviy, klinik jihatdan sinovdan o'tgan davo vositalaridan farqli tarzda, ko'proq tabiiy usullarga asoslangan, xalq tajribasida shakllangan davolash usullari majmuasidir. Ular orasida o'simliklar bilan davolash, suyak qo'yish, duo va ruqya, akupunktura, asalari mahsulotlari bilan davolash, suv terapiyasi kabi yo'nalishlar mavjud.

Noan'anaviy davolash usullari.



1. Fitoterapiya (o‘simliklar bilan davolash).

- Eng qadimiy va eng ko‘p qo‘llaniladigan usuldir. Har bir o‘simlikning o‘ziga xos shifobaxsh xususiyati bo‘lib, u damlama, qaynatma, surtmalar yoki yog‘ shaklida ishlatiladi.

Misollar:

- Na‘matak - immunitetni oshiradi
- Gulxayri - yo‘talni kamaytiradi
- Itmurt - yurak faoliyatini tiklaydi
- Yalpiz - ovqat hazm qilishga yordam beradi

2. Manual terapiya (qo‘l bilan davolash).

- Suyak qo‘yish yoki massaj qilish orqali umurtqa, bo‘g‘im, mushaklardagi og‘riqlarni kamaytirishga qaratilgan usul. Tajribali suyak qo‘yuvchilar odatda radikulit, bel og‘rig‘i, tortilishlar holatida yordam ko‘rsatadilar.

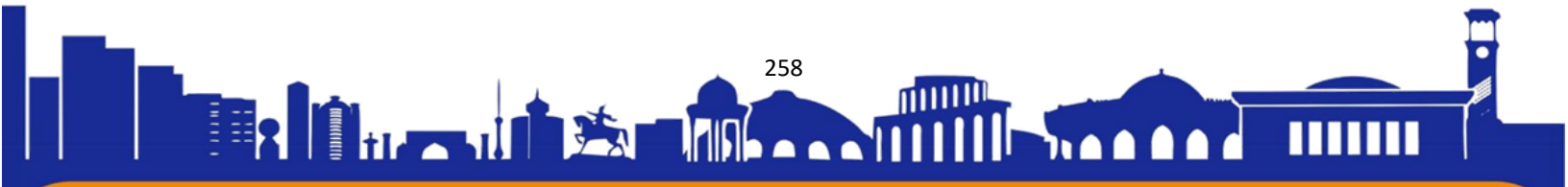
3. Apiterapiya (asalari mahsulotlari bilan davolash).

- Asal, propolis, mumiyo, ari zahri - bularning barchasi shamollash, bo‘g‘im og‘rig‘i, teri yallig‘lanishlari, immunitet pastligida qo‘llaniladi.
- Ogohlantirish: Asalari mahsulotlariga allergiyasi bo‘lganlar albatta ehtiyot bo‘lishi kerak.

4. Akupunktura va akupressura.

- Qadimgi Xitoy tabobatidan kelib chiqqan bo‘lib, inson tanasining muayyan biologik faol nuqtalariga igna sanchish yoki barmoqlar bilan bosish orqali sog‘lomlashtirishga asoslangan. U asosan bosh og‘rig‘i, nevroz, shamollash, semizlik va depressiya holatlarida qo‘llaniladi.

5. Suv terapiyasi (hidroterapiya)





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-6

- Buloq suvi, sovuq yoki issiq suv bilan davo olish usullari orqali odam organizmi chiniqtiriladi. Sovuq suv immunitetni oshiradi, bug' hammomi teridan toksinlarni chiqaradi, sho'r vannalar bo'g'im og'riqlarini kamaytiradi.

6. Ruhiy-islomiy davolash

- Qur'on oyatlari, duolar va ruqya orqali ruhiy tinchlikka erishish, stress, qo'rquv, bezovtalik, tushkunlik holatlaridan chiqish uchun ruhiy terapiya keng qo'llaniladi. Islomiy tabobat ham inson salomatligini ruhiy-ma'naviy muvozanat bilan bog'liq deb hisoblaydi.

7. Aromaterapiya

- Efir moylari (yalpiz, atirgul, lavanda va boshqalar) bilan muomala qilish orqali asabni tinchlantirish, uyquni yaxshilash, stressdan chiqish mumkin. Bu usul, ayniqsa, uy sharoitida qulay qo'llaniladi. Afzalliklari va ehtiyot choralari.

Afzalliklari:

- Tabiiylik
- Kamroq nojo'ya ta'sir
- Tana kuchini o'zi tiklashga yo'naltiradi
- Profilaktik va davolovchi rol o'ynaydi

Ehtiyot choralari:

- Allergiya chaqirishi mumkin
- Har bir usul hamma uchun mos emas
- Shifokor nazoratisiz qo'llash sog'liqqa zarar yetkazishi mumkin
- Surunkali kasalligi bo'lganlar ehtiyot bo'lishi zarur

XULOSA

Noan'anaviy tabobat xalqimizning boy merosidir. U qadimdan sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Tabiat bilan uyg'unlikda yashash, shifo izlab o'simliklar, suv, asal va duo kabi vositalarga murojaat qilish bugungi kunda ham o'z



ahamiyatini yo‘qotmagan. Ammo bu usullarni zamonaviy tibbiyot bilan muvofiq holda va mutaxassis maslahatiga tayangan holda qo‘llash lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Raxmatov Q. “Xalq tabobati asoslari”, Samarqand, 2021
2. Karimova M.K. “Muqobil tibbiyot: davolash usullari va tajriba”, Buxoro, 2020
3. Allayev Sh.A. “Dorivor o‘simliklar bilan davolash”, Toshkent, 2022
4. Mamatqulov D. “Fitoterapiya asoslari”, Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2020
5. O‘zbekiston Respublikasi SSV. “Xalq tabobatini rasmiylashtirish yo‘nalishlari”, Toshkent, 2022