

МАСУНИЯТИ ХУБ – ГАРАВИ САЛОМАТИ

Мафҳуми “масуният” ба шарофати олими рус И.И. Мечников ва микробиологи фаронсавӣ Луи Пастер ба вучуд омадааст. Масуният ин қобилияти муқобилият нишондиҳӣ ва озод гаштани организм аз омилҳои номусоиди таъсиррасонанда мебошад, ки сабаби зуҳури бемориҳои гуногун мегарданд, вале пештар олимони чунин ақида доштанд, ки масуният ин муқовимати организм танҳо ба бемориҳои сироятӣ мебошад. Инчунин, иштироки бевоситаи масуният дар хориҷ кардани моддаҳои зарарноки химиявӣ аз организм назаррас аст.

Масуният ду навъ мешавад: модарзодӣ ва пайдошуда. Модарзодӣ ин масуниятест, ки бо хусусиятҳои модарзодии биологии (меросӣ) организм алоқаманд аст. Масунияти пайдошуда бошад, ин муқобилияти организм ба бемориҳои сироятӣ мебошад, ки инсон дар тӯли умри ҳеш ҳосил мекунад.

Агар масуниятро ба муддати якчанд рӯз аз байн барем, инсон мефавтаду ўро дарҳол микробҳо фуру мебаранд. Нишонаҳои вайроншавии масуният бемории вазнин, илтиҳоби шуш ва мағзи устухон, бемории римноки устухонҳо, узвҳои дарунӣ, ҳарорати баланди бадан, бемадорӣ ва ғайра ба шумор меравад.

Масунияти навзод ва кӯдакони ширмак хеле номукамал аст, бинобар ин дар ҳифзи солимии кӯдаки синни 6-12 моҳа шири модар дар пешгирии дисбактериоз нақши калон мебозад. Шахсони пиронсол низ дар гурӯҳи хатар қарор доранд. Инчунин, шахсоне, ки речаи хоб, истеъмоли хӯрокро риоя намекунанд ба гурӯҳи хатар дохил карда шудаанд. Одатҳои бад, истеъмоли тамоку ва нӯшокиҳои спиртӣ ба системаи масуният таъсири манфӣ мерасонанд. Танҳо ғизои солим, тарзи ҳаёти солим, речаи дурусти хоб, истироҳат, обу ҳавои тоза ҳолати масуниятро ба самти мусбӣ тағйир медиҳанд.

Ҳамчунин бояд қайд кард, ки ба паст шудани масуният изтиробу ҳаяҷон ва сарбории зиёд мусоидат мекунанд. Ба гурӯҳи хатар шахсоне дохил шудаанд, ки касбашон бо изтиробу сарборӣ алоқаманд аст: ҳавонавардон, варзишгарони касбӣ, соҳибкорон ва дигарон. Тибқи тадқиқоти олимони шахсоне, ки наздиконашонро аз даст додаанд, даҳҳо маротиба масуниятшон паст мешавад ва дар бораи онҳо мегӯянд: “Дар ду рӯз пир шудааст”.

Нишонаҳои асосии вайроншавии системаи масуният такроршавии бемориҳои музмин, бемории зуком, ки дер давом меёбанд, мебошанд.

Кори системаи масуният аз речаи “хоб – бедорӣ” ва хӯрок вобаста аст. Ин ду омил хеле муҳим мебошанд. Барои кори меъерии ҳуҷайраҳои масуният “маводи сохмонӣ”, ки бо хӯрок ба организм ворид мешавад, лозим аст.

Чӣ гуна бояд масуниятро тақвият бахшид? Сараввал сабабҳои паст шудани ҳифзи организмро аз байн бурдан лозим аст: ғизои носолим, ночӯрии хоб, сарбории ҷисмонӣ. Аз тамокукашӣ, истеъмоли нӯшокиҳои

спиртӣ даст кашед. Ба тарбияи бадан машғул шавед, дар ҳавои тоза бисёр сару гашт намоед. Ҳамарӯза зиёда аз 1 литр оби тоза нӯшед.

Масунияти хуб на танҳо гарави эҳсосоти хуб, балки муқовимат ба омилҳои бади муҳити атроф, сироят ва бемориҳо аст. Масуниятро бо усули тибби мардумӣ – нӯшобаи растаниҳо, чой, хӯришҳои мевагӣ – чормағзӣ ва омезишҳо баланд бардоштан мумкин аст. Дар зер чанд маслиҳатҳоро меорем:

- 1) 300 гр чормағз, 300 гр баргак (зардолуқоқи бедонак), 300 гр мавиз, 300 гр асал ва 3 лимӯ бо пӯсташ гиред. Ба ғайр аз асал дигар маҳсулотҳоро аз гӯштқимакунак гузаронед, асалро илова карда, омехта кунед. 1 қошуқи калон (барои калонсолон) ва 1 қошуқчаро (барои кӯдакон) ба дили наҳор бояд истеъмол намуд. Онро дар яхдон нигоҳ доред.
- 2) 100 гр чормағз, 100 гр себи тоза ва майдакардашуда, афшӯраи 2 дона лимӯ, 1 қошуқ асал. Ҳама маҳсулотро омехта карда, 2-3 маротиба 1 қошуқӣ (калонсолон) ва 1 қошуқчагӣ (хурдсолон) пеш аз хӯрок истеъмол кунанд.
- 3) Дар фасли баҳор дар муддати 3 ҳафта афшӯраҳои ранги сурх доштаро истеъмол кунед: лаблабу, олуча, марминҷон, қулфинай, ангур, анор. Дар ҳафтаи аввал ½ истикон 3 маротиба дар як рӯз, ҳафтаи дуюм – 2 маротиба, ҳафтаи 3 – 1 маротиба. Баъди даҳ рӯз такрор кунед.
- 4) Хуч воситаи хуби баланд бардоштани масуният аст. Меваҳои онро ҳангоми норасоии витаминҳо, пешгирии бемориҳои сироятӣ, ба сифати пешоброн, талхарон ва зиддиилтиҳобӣ истифода мекунанд. Ба 8 қошуқ меваҳои хуч 4 истикон оби чӯш резед. 4 қошуқ шакар рехта 10 дақиқа чӯшонед. 4 соат нигоҳ доред ва баъдан ба шишаҳо резед. Дар давоми рӯз нӯшед.
- 5) Гармдору (имбир). Кӯфтаи решаи онро бо асал, афшурдаи лимӯ, баргакро (зардолуқоқи бедонак) омехта карда, якчанд қошуқи онро дар давоми рӯз истеъмол кунед.
- 6) Ба хӯрок илова кардани зардҷӯба, дорчин, барги ғор ва қаламфур на танҳо ба хӯрок мазза илова менамоянд, балки ба баланд гаштани масуният мусоидат мекунанд.
- 7) Дар бораи сир ва пиёз низ гуфтан мувофиқи мақсад аст. Фитонсидҳо ва равғанҳои эфирӣ ба воридшавии вирусҳо ва микробҳо монеъ мешаванд.
- 8) Афшӯраи сабр (алоэ) дорои витамини В, С, Е ва аминокислотаҳо мебошад, ки ба организм зарур аст. Афшӯраро бо асал 50/50 омехта кардан лозим аст. Моддаҳои муфиди он танҳо як шабонарӯз нигоҳдорӣ мешаванд, бинобар ин онро қабл аз истеъмол тайёр кардан зарур аст.

З. Ашӯрова,
дотсенти факултети тибӣ