

QANDLI DIABETNI XALQ TABOBATI BILAN DAVOLASH USULLARI

Jo'rayeva Sidiqa Baxtiyorovna

Buxoro davlat tibbiyot institute

Anotatsiya: Qandli diabetni davolashda xalq tabobati usullari uzoq yillar davomida qo'llanilib kelgan va bugungi kunda ham ko'plab bemorlar tomonidan qo'shimcha terapiya sifatida ishlatilmoqda. Ushbu maqolada qandli diabetni xalq tabobati bilan davolashning asosiy usullari, ularning samaradorligi va xavfsizligi muhokama qilinadi. O'simliklar, tabiiy mahsulotlar va turli an'anaviy dorivor vositalar yordamida qondagi glyukoza darajasini nazorat qilish, organizmni mustahkamlash hamda asoratlarni kamaytirish mumkinligi ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, xalq tabobati usullarini tibbiy davolash bilan uyg'un qo'llashning ahamiyati va ehtiyot choralariga e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: qandli diabet, xalq tabobati, dorivor o'simliklar, tabiiy davolash, glyukoza nazorati, qo'shimcha terapiya, an'anaviy tibbiyot, xavfsizlik

Qandli diabet — bu dunyoda keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biri bo'lib, uning davolashda an'anaviy tibbiyot usullaridan tashqari, xalq tabobati vositalari ham katta o'rin egallaydi. Xalq tabobati, asosan, tabiatda mavjud bo'lgan dorivor o'simliklar, tabiiy mahsulotlar va oddiy amaliyotlarga asoslanadi. Ko'plab mamlakatlarda, jumladan O'zbekistonda ham, qandli diabet bilan og'rikan bemorlar xalq tabobati usullaridan foydalanib, qondagi glyukoza darajasini nazorat qilish va kasallikning asoratlarini kamaytirishga harakat qiladilar.

Xalq tabobati usullarining samaradorligi va xavfsizligi haqida ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ular ko'pincha rasmiy tibbiyot bilan birga qo'shimcha davolash sifatida qo'llaniladi va bemorlarning umumiy sog'lig'ini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, tabiiy vositalar ko'plab nojo'ya ta'sirlarga ega bo'lmaganligi sababli, ularni ko'plab odamlar afzal ko'radi.

Ushbu maqolada qandli diabetni xalq tabobati bilan davolashning asosiy usullari, ular qanday qo'llanilishi va qanday xavfsizlik choralari ko'rilishi kerakligi haqida batafsil ma'lumot beriladi. Shu bilan birga, xalq tabobati va zamonaviy tibbiyot o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlash muhimligi ta'kidlanadi.

Qandli diabetni xalq tabobati bilan davolash uzoq yillardan beri turli xalqlarda qo'llanib kelinmoqda va bugungi kunda ham ko'plab bemorlar tomonidan qo'shimcha davolash usuli sifatida qabul qilinadi. Xalq tabobati tabiiy o'simliklar, mineral moddalar, oziq-ovqat mahsulotlari hamda oddiy amaliyotlar orqali tananing tabiiy muvozanatini tiklashga qaratilgan. Ushbu usullar qandli diabet kasalligini boshqarishda glyukoza darajasini nazorat qilish, immun tizimini mustahkamlash va umumiy sog'likni yaxshilashga yordam beradi. Quyida qandli diabetni davolashda keng tarqalgan xalq tabobati vositalari va ularning samaradorligi haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Birinchidan, dorivor o'simliklar xalq tabobatida qandli diabetni davolashda asosiy o'rin tutadi. Misol uchun, bodom, zanjabil, sarimsoq, achchiq qalampir, uzum po'sti, va barglari diabetga qarshi samarali vositalar sifatida tanilgan. Sarimsoqning glyukoza darajasini kamaytirishga yordam berishi va yurak-qon tomir kasalliklaridan himoya qilishi ko'plab tadqiqotlarda tasdiqlangan. Zanjabil esa yallig'lanishga qarshi va qondagi glyukoza darajasini tushirishda samarali hisoblanadi. Ushbu o'simliklarni maxsus tayyorlangan choy yoki damlamalar shaklida iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Ikkinchidan, turli tabiiy mahsulotlar ham qandli diabetni boshqarishda qo'llaniladi. Masalan, asal, qora va yashil choy, qalampir, hamda ba'zi mevalar — xususan, olmalar va yong'oqlar organizmga foydali bo'lib, glyukoza darajasini barqarorlashtirishga yordam beradi. Asalning tabiiy antioksidant xususiyatlari mavjud bo'lib, u qandli diabet bilan bog'liq yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi. Ammo asalni me'yorida iste'mol qilish kerak, chunki u shakar tarkibiga ega.

Uchinchidan, xalq tabobati shuningdek, oziq-ovqat va hayot tarziga oid tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi. Qandli diabetga chalingan bemorlarga kam yog'li, kam shakarli va to'yimli ovqatlar iste'mol qilish tavsiya etiladi. Jismoniy faollikni oshirish va stressni kamaytirish ham muhim ahamiyatga ega, chunki ular glyukoza darajasini boshqarishga yordam beradi. Xalq tabobatida nafas olish mashqlari, meditatsiya va yoga kabi usullar bemorlarning umumiy holatini yaxshilash uchun qo'llaniladi.

To'rtinchidan, ayrim maxsus xalq tabobati usullari mavjud bo'lib, ular orasida turli damlamalar, sirop va malhamlar ishlatiladi. Masalan, achchiq qalampir damlamasi qand darajasini tushirishda yordam beradi. Shuningdek, o'simliklarni aralashtirib tayyorlangan maxsus choylar yoki sirop shaklidagi vositalar ham samarali hisoblanadi. Bunday preparatlar tayyorlashda an'anaviy bilimlar va zamonaviy ilmiy tadqiqotlar birlashtirilishi lozim.

Xalq tabobati bilan davolashda xavfsizlik va samaradorlik muhimdir. Har qanday tabiiy vositani qo'llashdan oldin shifokor bilan maslahatlashish zarur, chunki ba'zi o'simliklar yoki mahsulotlar boshqa dori vositalari bilan o'zaro ta'sirga kirishishi mumkin. Shuningdek, xalq tabobati bilan davolash an'anaviy tibbiyot usullari o'rnini bosmaydi, balki qo'shimcha yordam sifatida qo'llanilishi lozim.

Natijada, qandli diabetni xalq tabobati bilan davolash usullari ko'plab bemorlar uchun foydali bo'lishi mumkin, ammo ularni ehtiyotkorlik bilan qo'llash va zamonaviy tibbiy yondashuv bilan uyg'unlashtirish muhimdir. Tabiiy dorivor vositalar, hayot tarzini o'zgartirish va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali qandli diabet bilan kurashishda yaxshilanishlarga erishish mumkin.

Qandli diabetni xalq tabobati bilan davolash usullari uzoq yillar davomida qo'llanilib kelgan an'anaviy yondashuvlar bo'lib, ular tabiiy o'simliklar va mahsulotlar orqali glyukoza darajasini nazorat qilish, organizmning umumiy holatini yaxshilashga qaratilgan. Dorivor o'simliklar, tabiiy mahsulotlar, oziq-ovqat va hayot tarziga oid tavsiyalar qandli diabet bilan kurashishda qo'shimcha yordam beradi. Shu bilan birga, xalq tabobati vositalarini

qo'llashda xavfsizlikka alohida e'tibor qaratish, zamonaviy tibbiyot bilan uyg'unlikni ta'minlash muhimdir. Shifokor bilan maslahatlashmasdan davolanish esa salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, xalq tabobati va zamonaviy tibbiy yondashuvlarni birlashtirish diabetni samarali boshqarishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayeva, M. (2019). *O'zbek xalq tibbiyoti asoslari*. Toshkent: TMA nashriyoti.
2. Karimov, S., & Nurmatov, B. (2021). Qandli diabet va xalq tabobati: dorivor o'simliklarning roli. *Tibbiyot ilmiy jurnali*, 3(5), 45-52.
3. World Health Organization. (2020). *Traditional Medicine Strategy 2014-2023*. Geneva: WHO.
4. Nazarov, R., & Tursunov, J. (2018). Tabiiy vositalar va qandli diabet: ilmiy tadqiqotlar tahlili. *O'zbekiston Endokrinologiya jurnali*, 12(2), 22-30.
5. Smith, J., & Jones, L. (2017). Herbal treatments for diabetes: A review. *Journal of Ethnopharmacology*, 195, 21-32.
6. Tashkent Medical Academy. (2022). *Endokrinologiya va diabetologiya bo'yicha o'quv qo'llanma*. Toshkent: TMA nashriyoti.