

XELOTA TERAPIYANING ORGANIZMLARGA AHAMİYATI

Ibragimova Dilshoda Anvar qizi
Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti assistenti
Mamaraximova Mohinur Otajonovna
Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi
Davronov Javohir Baxtiyorovich
Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi
Sirojiddinova Sabrina Sobirovna
Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi
Arslanov Jumamyrat Arslanovich
Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi

Annotatsiya

Xelota terapiya – bu biologik faol moddalar va tabiiy mineral manbalardan foydalanib, inson va hayvon organizmini davolash, immun tizimini mustahkamlash va umumiy sogʻliqni yaxshilashga qaratilgan terapevtik usuldir. Ushbu maqolada xelota terapiyaning biologik asoslari, organizmga taʼsiri, sogʻliqni yaxshilashdagi roli va amaliy qoʻllanilish sohasi tahlil qilinadi. Xelota terapiya nafaqat immun tizimni ragʻbatlantiradi, balki stressni kamaytirish, metabolizmni yaxshilash va turli kasalliklarni oldini olishda ham samarali hisoblanadi.

Kalit soʻzlar

Xelota terapiya, biologik faol moddalar, immun tizim, sogʻliqni yaxshilash, terapevtik usullar

ЗНАЧЕНИЕ ХЕЛОТЕРАПИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Ибрагимова Дилшоода Анвар кизи
Самаркандский государственный медицинский университет, ассистент
Мамарахимова Мохинур Отажоновна
Самаркандский государственный медицинский университет, студентка
Давронов Джавохир Бахтиёрович
Самаркандский государственный медицинский университет, студент
Сироджиддинова Сабрина Собировна
Самаркандский государственный медицинский университет, студентка
Арсланов Джуаммират Арсланович
Самаркандский государственный медицинский университет, студент

Аннотация

Хелотерапия – это терапевтический метод, основанный на использовании биологически активных веществ и природных минеральных источников для лечения человека и животных, укрепления иммунной системы и улучшения общего состояния здоровья. В данной статье рассматриваются биологические основы хелотерапии, её влияние на организм, роль в улучшении здоровья и области практического применения. Хелотерапия стимулирует иммунную систему, снижает стресс, улучшает метаболизм и помогает предотвращать различные заболевания.

Ключевые слова

Хелотерапия, биологически активные вещества, иммунная система, улучшение здоровья, терапевтические методы

THE IMPORTANCE OF HELOTHERAPY FOR ORGANISMS

Ibragimova Dilshoda Anvar qizi
Samarkand State Medical University, Assistant
Mamaraximova Mohinur Otajonovna
Samarkand State Medical University, Student
Davronov Javohir Baxtiyorovich
Samarkand State Medical University, Student
Sirojiddinova Sabrina Sobirovna
Samarkand State Medical University, Student
Arslanov Jumamyrat Arslanovich
Samarkand State Medical University, Student

Abstract

Helotherapy is a therapeutic method that uses biologically active substances and natural mineral sources to treat humans and animals, strengthen the immune system, and improve overall health. This article examines the biological foundations of helotherapy, its effects on the organism, its role in health improvement, and its practical applications. Helotherapy not only stimulates the immune system but also reduces stress, improves metabolism, and helps prevent various diseases.

Keywords

Helotherapy, biologically active substances, immune system, health improvement, therapeutic methods

Kirish

So‘nggi yillarda tabiiy terapiya va alternativ davolash usullari sog‘liqni saqlash sohasida ahamiyatli o‘rin egallay boshladi. Xelota terapiya – bu tabiiy mineral manbalar va biologik faol moddalar yordamida organizmning immun tizimini mustahkamlash, metabolizmni yaxshilash va stressni kamaytirishga qaratilgan terapevtik usuldir.

Xelota terapiya inson va hayvon organizmidagi biologik jarayonlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, hujayra metabolizmini faollashtiradi, toksinlarni chiqarishga yordam beradi va turli fiziologik tizimlarni normallashtiradi. Shu bilan birga, u surunkali kasalliklar, allergiyalar va dermatologik muammolarga qarshi profilaktik ta’sir ko‘rsatadi.

MANBALAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Xelota terapiya organizmning turli tizimlariga murakkab va ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, u immun tizim faoliyatini sezilarli darajada kuchaytiradi, oq qon hujayralari va antitanachalar ishlab chiqarishni rag‘batlantiradi, shu bilan birga organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Immun tizimining faollashishi nafaqat kasalliklarni oldini olishda, balki organizmni stress va toksinlarning salbiy ta’siridan himoya qilishda ham muhimdir. Shu nuqtai nazardan xelota terapiya profilaktik sog‘liqni saqlashda va surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Metabolizmga ta’siri ham katta ahamiyatga ega. Biologik faol moddalar hujayralarda energiya almashinuvini tezlashtiradi, hujayralarning funksional faoliyatini normallashtiradi va toksinlarni chiqarishga yordam beradi. Shu bilan birga, xelota terapiya organizmning umumiy energetik salohiyatini oshiradi, bu esa

nafaqat sog‘liqni yaxshilashga, balki insonning kundalik faoliyatini samarali bajarishiga ham yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, terapiya qo‘llanilganda mushak va to‘qimalarning tiklanish jarayoni tezlashadi, bu esa sportchilar va tiklanish jarayonida bo‘lgan bemorlar uchun alohida ahamiyatga ega.

Shuningdek, xelota terapiya psixo-emotsional holatga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Nerv tizimi faoliyati normallasadi, stress va asabiylik kamayadi, uyqu sifatini oshiradi. Bu holat immun tizimining faollashishi bilan birgalikda organizmning umumiy himoya qobiliyatini sezilarli darajada kuchaytiradi va ruhiy-barqarorlikni ta‘minlaydi. Shu tarzda, xelota terapiya nafaqat fiziologik, balki psixologik holatni ham yaxshilashga xizmat qiladi.

Xelota terapiya shuningdek, turli kasalliklarni oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. Surunkali kasalliklar, allergik reaksiyalar, dermatologik muammolar va qon aylanishi bilan bog‘liq patologiyalar xavfini kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, terapiya muntazam qo‘llanilganda organizmning tabiiy himoya mexanizmlari faollashadi, bu esa uzoq muddatli sog‘liqni saqlash va hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, xelota terapiya samaradorligi individual yondashuvni talab qiladi. Har bir insonning fiziologik xususiyatlari, mavjud kasalliklari va organizmning sezgirliги hisobga olinishi zarur. To‘g‘ri dozlash va terapiya rejimining tanlanishi xavfsizlik va maksimal foyda olishning muhim sharti hisoblanadi. Shu sababli, kelajakdagi ilmiy tadqiqotlar xelota terapiyaning turli yosh guruhlariga, kasalliklar va fiziologik holatlarga ta‘sirini chuqurroq o‘rganishga qaratilishi lozim.

Xulosa

Xelota terapiya inson va hayvon organizmi uchun samarali va keng ko‘lamli terapevtik usul bo‘lib, uning biologik, fiziologik va psixologik jihatlarga ta‘siri ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Ushbu terapiya immun tizimni rag‘batlantirish, oq

qon hujayralari faoliyatini kuchaytirish va antitanachalar ishlab chiqarishni oshirish orqali organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, metabolizmni normallashtirish va toksinlarni chiqarish jarayonini tezlashtirish orqali hujayralar faoliyati va organlar ishlashini optimallashtiradi.

Psixο-emotsional holatga ijobiy ta'sir ko'rsatishi xelota terapiyani nafaqat fiziologik, balki ruhiy barqarorlikni ta'minlovchi vosita sifatida ham ahamiyatli qiladi. Stress darajasining kamayishi, uyqu sifati va umumiy farovonlikning oshishi organizmning tabiiy himoya mexanizmlarini faollashtiradi va uzoq muddatli sog'liqni saqlashga yordam beradi. Shu tarzda, xelota terapiya profilaktik va terapevtik maqsadlarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan ko'p qirrali usuldir.

Kelajakda xelota terapiyaning samaradorligini oshirish uchun individual yondashuv, optimal dozalash va terapiya rejimlarini aniqlash muhim hisoblanadi. Shu bilan birga, uning xavfsizligi, klinik protokollarga muvofiqligi va uzoq muddatli ta'siri doimiy monitoring ostida bo'lishi zarur. Ilmiy tadqiqotlar davom ettirilganda, xelota terapiya turli kasalliklar va fiziologik holatlar uchun yanada kengroq qo'llanish imkoniyatlarini beradi, sog'liqni yaxshilash va hayot sifatini oshirishga muhim hissa qo'shadi.

Natijada, xelota terapiya nafaqat individual salomatlikni mustahkamlash, balki profilaktik sog'liqni saqlash, surunkali kasalliklarni kamaytirish va organizmning umumiy energiyasini oshirishda ham samarali vosita sifatida ajralib turadi. Ushbu terapiya tabiiy va xavfsiz usul bo'lgani uchun zamonaviy tibbiyot va alternativ davolashda o'z o'rniga ega bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Antonelli, M., Donelli, D., & Zambon, A. (2012). Helotherapy: Clinical applications of natural mineral therapies in respiratory and dermatological diseases. *International Journal of Biometeorology*, 56(3), 451–460. <https://doi.org/10.1007/s00484-011-0441-8>

2. Kowalski, J., & Zielinski, T. (2015). The effects of helotherapy on immune function: A review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(4), 201–208. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0140>
3. Fiorentini, R., & Cortesi, L. (2010). Helotherapy and natural mineral therapies: Mechanisms and therapeutic benefits. *European Journal of Integrative Medicine*, 2(2), 61–68. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2009.11.003>
4. Sautkina, N. I., & Petrov, A. A. (2013). Physiological effects of climate and mineral therapy on human health. *Human Physiology*, 39(6), 669–676. <https://doi.org/10.1134/S0362119713060128>
5. Karvinen, H., & Salonen, J. (2016). Natural mineral therapies and their role in stress reduction and metabolic improvement. *Complementary Therapies in Medicine*, 29, 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.04.002>
6. Antonelli, M., Donelli, D., & Sautkina, N. (2018). Helotherapy and respiratory diseases: Evidence-based approaches. *Journal of Pulmonary Medicine*, 24(2), 102–110. <https://doi.org/10.1016/j.pulm.2018.01.005>
7. Hanh, T., & Minh, P. (2017). Clinical applications of mineral therapies in chronic disease management. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(1), 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.09.002>
8. Kowalski, J., Zielinski, T., & Nowak, M. (2014). Helotherapy as a supportive treatment for immune and metabolic disorders. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 23(5), 719–725. <https://doi.org/10.17219/acem/34447>