

Hidrogen peroksiddən istifadə qaydaları

Hidrogen peroksid universal müalicə vasitəsidir. Onun tətbiq sahələri çox genişdir. Biz hidrogen peroksidin qulaq, burun vasitəsilə və daxilə qəbulu qaydalarını veririk. Ondan **həkimin məsləhəti** ilə istifadə olunmalıdır.

Qeyd. *Hidrogen peroksidi daxilə qəbui edərkən yemək arası və ya yeməkdən sonra bir həb C vitamini (askorbin turşusu) qəbul etmək, yaxud bir diş sarımsaq yemək lazımdır.*

Burun vasitəsilə qəbul

İstənilən narahat hallarda (qrip, soyuqdəymə, başağrısı), xüsusilə də Parkinson xəstəliyi, burun-udlaq xəstəlikləri (qaymorit, alın boşluğu iltihabı), başda küy, huşsuzluq və s. zamanı bir xörək qaşığı suya 10-15 damcı hidrogen peroksid əlavə edərək bir dolu pipetka məhlulu əvvəlcə bir burun dəliyinə və eyni miqdar məhlulu ikinci burun dəliyinə damcılamaq lazımdır. 1-2 gündən sonra hər bir burun dəliyi üçün miqdarı 2-3 pipetkaya qədər artırır sonra 1 qramlıq şpris dolu məhlulu buruna damcılamaq lazımdır.

Məhlulu buruna tökdükdən 20-30 saniyə sonra burundan selik axmağa başlayacaq. Vanna otağında başı bir qədər çiyinə tərəf əyərək burunun üstdəki pərinə sıxmaq lazımdır ki, fıxıranda aşağı pərdən selik rahat çıxsın. Sonra başı digər çiyin tərəfə əyərək proseduru təkrarlamaq lazımdır. Prosedurdan sonra 10-15 dəqiqə ərzində qida və ya su qəbul etmək olmaz. Proseduru narahatçılıqlar yox olanadək davam etdirməli.

Qulaqdakı rahatsızlıqları yox etmək üçün

Gün	Nisbət
1. 12 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	8. 5 damcı su + 5 damcı H ₂ O ₂
2. 11 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	9. 4 damcı su + 6 damcı H ₂ O ₂
3. 10 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	10. 4 damcı su + 7 damcı H ₂ O ₂
4. 9 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	11. 4 damcı su + 7 damcı H ₂ O ₂
5. 8 damcı su + 3 damcı H ₂ O ₂	12. 4 damcı su + 8 damcı H ₂ O ₂
6. 7 damcı su + 4 damcı H ₂ O ₂	13. 4 damcı su + 9 damcı H ₂ O ₂
7. 6 damcı su + 4 damcı H ₂ O ₂	14. 4 damcı su + 10 damcı H ₂ O ₂

15-ci gündən başlayaraq, gündə 2 dəfə 4 damcı suya 10 damcı hidrogen peroksid əlavə etməklə, müalicəni qulaqlarda rahatsızlıq yox olanadək davam etdirməli.

Daxilə qəbul

Böyükələr üçün gündə 3 dəfə yeməkdən 30dəq. əvvəl və ya yeməkdən 1.5-2 saat sonra içməli.

Gün	Nisbət
1 50 ml su + 1 damcı	3% hidrogen peroksid
2 50 ml su + 2 damcı	3% hidrogen peroksid
3 50 ml su + 3 damcı	3% hidrogen peroksid
4 50 ml su + 4 damcı	3% hidrogen peroksid
5 50 ml su + 5 damcı	3% hidrogen peroksid
6 50 ml su + 6 damcı	3% hidrogen peroksid
7 50 ml su + 7 damcı	3% hidrogen peroksid
8 50 ml su + 8 damcı	3% hidrogen peroksid
9 50 ml su + 9 damcı	3% hidrogen peroksid

10 50 ml su + 10 damcı 3% hidrogen peroksid
Hidrogen peroksidin miqdarı 10 damcıya çatandan sonra 2-3 gün fasilə verməli və gündə 3 dəfə hər dəfə 10 damcı olmaqla 2-3 gün qəbul etməli, yenə 2-3 gün fasilə verməli və s.... Əgər səhər, yaxud günorta hidrogen peroksidi qəbul etməmisinizsə qorxusu yoxdur, növbəti dəfə yenə 10 damcı olmaqla qəbulu davam edin. Bir dəfəyə 20 və ya 30 damcı qəbul etmək yolverilməzdir. Ən yüksək doza bir dəfəyə 10 damcıdır.

5 yaşınadək uşaqlar üçün

Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl və ya yeməkdən 1,5 -2 saat sonra içməli.

Gün	Nisbət
1.	2 xöiək qaşığı su + 1 damcı 3% hidrogen peroksid
2.	2 xöiək qaşığı su + 2 damcı 3% hidrogen peroksid

2-3 gün fasilə verməli və 2-3 gün 2 xöiək qaşığı suya + 2 damcı 3% hidrogen peroksid töküb içməli. Bu ardıcılıqla narahatçılıq yox olanadək hidrogen peroksidin qəbulunu davam etdirməli.

5-10 yaşmadək uşaqlar üçün

Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl və ya yeməkdən 1,5 -2 saat sonra içməli.

Gün	Nisbət
1.	2 xörək qaşığı su + 1 damcı 3% hidrogen peroksid
2.	2 xörək qaşığı su + 2 damcı 3% hidrogen peroksid
3.	2 xörək qaşığı su + 3 damcı 3% hidrogen peroksid
4.	2 xörək qaşığı su + 4 damcı 3% hidrogen peroksid
5.	2 xörək qaşığı su + 5 damcı 3% hidrogen peroksid

2-3 gün fasilə verməli və 2-3 gün 2 xörək qaşığı suya + 5 damcı 3% hidrogen peroksid töküb içməli. Bu ardıcılıqla narahatçılıq yox olanadək hidrogen peroksidin qəbulunu davam etdirməli.

HİDROGEN PEROKSİDİN XEYRİ VƏ ONDAN İSTİFADƏ QAYDALARI

Hidrogen peroksid - iysiz, rəngsiz mayedir. Bu davamsız, suda yaxşı həll olan, işıqda, otaq temperaturunda tez parçalanan birləşmədir. Aptekdə satılan hidrogen peroksid daha təmizdir. Daxilə qəbul üçün aptekdən hazır məhlul kimi 3%-li peroksid alın.

Hidrogen peroksidi həm də **perhidrol, hidroperit, heperol, laperol** adlandırırlar.

Perhidrol - tərkibində 27,5-35% miqdarında hidrogen peroksid olan konsentrasiya olunmuş məhluldur. Ondən qarqara və kompres üçün istifadə edilir.

Hidroperit - tərkibində 35% hidrogen peroksid olan maddədir. Hidroperit kifayət qədər təmizlənmədiyindən ondan yalnız xarici kompres və ya silmək üçün istifadə edilməlidir. İstifadə etməzdən qabaq bir həbi bir xörək qaşığı (15 ml) su ilə qarışdırmaq lazımdır.

Hidrogen peroksid katalaza fermentinin təsiri ilə su və atomar oksigenə çevrilərək orqanizmdə hüceyrə strukturunu zədələrdən qoruyur. Hidrogen peroksid orqanizmdə zülal, yağ, mineral duzlar və eləcə də vitaminlərin yaranmasında iştirak edir.

Sübut olunub ki, fermentativ, hormonal sistemin işində və orqanizmdə istiliyin ayrılması zamanı hidrogen peroksid şəkərin qan plazmasından hüceyrəyə insulinin köməyi olmadan keçməsinə təmin edir.

Orqanizmi **atomar oksigenlə** təmin etməklə yanaşı, hidrogen peroksid həm də toksiki maddələrin oksidləşməsində böyük rol oynayır.

Hidrogen peroksid damarların divarlarında qalan yağları oksidləşdirməklə nəinki ateroskleroz xəstəliyin qarşısını alır, həm də onun yaranmasına əngəl olur.

Əksər insanlar xəstəliklərdən qurtulmaq üçün daha asan, əziyyətsiz, möcüzəli yollar axtarırlar. İllərlə itirilmiş sağlamlığı bir günə bərpa etmək mümkün deyil. Sağlamlığın bərpası zaman tələb edir.

Atomar oksigen orqanizmdə oksigen çatışmazlığını aradan götürən, istənilən patogen mikrofloranı (virus, göbələk, bakteriya), həm də lazımsız sərbəst radikalları məhv edən mədə-bağırsaqda qalan yağları, qidaları parçalayan ən güclü antioksidantdır. Atomar oksigen güclü antioksidant olmaqla həm hüceyrənin işini bərpa edir, həm də tam parçalanmamış maddələri sona qədər parçalayır və hüceyrənin normal fəaliyyətinə mane olan zərərli maddələri ondan xaric edir.

Hidrogen peroksidin saxlanması

Hidrogen peroksidi qaranlıq yerdə saxlamaq lazımdır. Praktiki təcrübələr göstərir ki, hidrogen peroksid 67°S-də qaynayır və soyuyandan sonra onun keyfiyyəti dəyişmir. Onu hermetik bağlı qabda qaranlıq yerdə saxlamaq məsləhətdir. Əgər tələb olunan qaydalar üzrə hidrogen peroksid saxlanılsa, onun istifadə müddəti 2 il ola bilər. Qeyd etmək lazımdır ki, apteklərdə satılan akuşer məhlulu adlanan hidrogen peroksidin istifadə müddəti 15 gündür.

Hidrogen peroksiddən düzgün istifadə qaydaları

Hidrogen peroksiddən xarici antiseptik dərman kimi, həm də praktik olaraq istənilən xəstəliyin müalicəsində köməkçi vasitə kimi istifadə etmək olur. Hidrogen peroksid orqanizmə universal təsir göstərir. Lakin onun hansı şərtlər daxilində və orqanizmin hansı vəziyyətində qəbul edilməsi əsasdır. Onun bərpaedici xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, ondan sağlam insanların da istifadə etməsini tövsiyə edirik.

Hidrogen peroksidin rolu və işləmə mexanizmi

Yaşamaq üçün qida, su və hava lazımdır. İnsan havasız 3-5 dəqiqə, susuz 3-7 gün, qidasız 30 gün və bir qədər artıq qalmaqla ölür.

Hazırda təsdiq olunub ki, havanın çirklənməsi və insanların siqaret çəkməsi, zibilləri yandırması və s. nəticəsində atmosferdəki oksigenin miqdarı 20%-ə qədər azalmışdır və bu bəşəriyyət üçün çox böyük təhlükədir.

Halsızlıq, yorğunluq hissi, yuxulu olmaq, depressiya nədən yaranır? Sözsüz ki, orqanizmdə oksigen çatışmazlığından! Aşağıdakı cədvəldə orqanizmdə qazların bir-birinə görə hansı

tarazlıqda olması göstərilib. Bu tarazlığın pozulması orqanizmdə özünü müxtəlif xəstəliklər formasında biruzə verir.

Orqanizmdəki qazların tərkibi %-lə

Qaz	Atmosfer	Ağciyər	Arterial qan	Venoz qan	Toxumalar
Azot	79	79	79	79	79
Arqon	1	1	1	1	1
Oksigen	20	13-14	10-12	4-4,4	4,5-5
Karbon	0,01-0,03	7-6	6,5-6	7-6	7,5-6,5

Oksigen. Yer kürəsində ən çox yayılmış elementdir. Oksigenin miqdarı atmosferdə 19-20%, suda təqribən 87%, insan orqanizmində 63-65%-dir.

Sərbəst oksigen ancaq atmosferdədir və onun miqdarı 10^{15} ton miqdarındadır. Bu molekulyar oksigen yerdə bütün biokimyəvi proseslərin əsasını təşkil edir. Müasir geoloji dövrdə oksigenin dövrünü karbon və hidrogendən asılıdır. Məsələn, zülalların tərkibində karbon (50-55%), oksigen (19-24%), hidrogen (6,57,5%) və cüzi miqdarda kalium, maqnezium, kalsium, fosfor, dəmir, kükürd, mis və s. vardır. Onlar hüceyrənin normal işləməsi üçün vacibdir.

Oksigen kimi karbon qazının da əhəmiyyəti çox böyükdür. Oksigen orqanizmə daxil olan maddələrin yanması üçün oksidləşdiricidir. Qan ağciyərlərdən keçərkən oksigenlə zənginləşir. Bu zaman mürəkkəb birləşmə olan hemoqlobin oksihemoqlobinə çevrilir və qida maddələri ilə bütün orqanizmə ötürülür. Qan bu prosesdən sonra alqırmızı rəngdə olur. Maddələr mübadiləsinin işlənmiş məhsullarını özündə yığan qan isə çirkli yağış suyuna oxşayır.

Ağciyərlərdə oksigenin zənginliyi hesabına parçalanmış məhsullar yaranır və artıq karbon qazı kənarlaşdırılır.

Ağciyərlərin xəstəliyi zamanı, yaxud *siqaretin təsirindən* qan nəinki təmizlənmir, o həm də lazım olan oksigenlə kifayət qədər təmin olunmur. Nəticədə qan çirkli vəziyyətdə toxumalara qayıdır və orqanizmdə oksigen çatışmazlığı yaranır. Bu zaman sistemin harada pozulacağı (hansı xəstəliyin yaranacağı) orqanizmin vəziyyətindən asılıdır.

Yaxşı qidalanmaq çox yemək demək deyil. Qəbul edilən qida nə qədər təbii və bitki mənşəli, termiki təmizlənməyə (qaynatma, qızartma) az məruz qalmış olarsa, onun tərkibində oksigen bir o qədər çox olur. Qızardılmış, konservləşdirilmiş məhsullarda oksigen ümumiyyətlə yoxdur, belə məhsul "ölüdür". Məhz belə qidanın təmizlənməsi üçün orqanizmə daha çox oksigen lazımdır.

Orqanizmin işi onun struktur vahidi olan hüceyrədən başlayır. Burada həyat fəaliyyəti üçün lazımı hər şey var: maddələrin istehsal və istehlakı, onların enerjiyə çevrilməsi, istifadə olunmuş məhsulların ayrılması.

Məlumdur ki, eritrosit molekulu mənfi yükə malikdir. Eritrositin membranında bioenergetik reaksiya prosesində yaranmış elektronu hemoqlobinin tərkibinə daxil olan dəmir atomu tutur - dövr edən qanın tərkibindəki dəmirin həmişə ikivalentli olmasına səbəb budur. "Qazanılmış" digər elektronlar bütün eritrositlərin yüklənməsinə sərf olunur. Eritrositlərdə yüklənmənin miqdarı onların yaşı və normal vəziyyətindən asılı olaraq müxtəlif olur. Maraqlıdır ki, diametri kapilyarın diametrindən 3-4 dəfə böyük olan eritrosit kapilyarda hərəkət edir.

Kapilyarlarda təzyiq yaranan zaman eritrositlər arasında daxili yanma mühərrikində olduğu kimi partlayış - qılgıncım baş verir. Burada şam rolunu iki valentlidən üçvalentliyə keçən dəmir atomu oynayır. Bir hemoqlobin molekulunda dörd, amma, bir eritrositdə 400 milyon dəmir atomu olduğunu nəzərə alsaq, partlayışın gücünü təsəvvür edə bilərik. Amma, bunun ziyanı yoxdur, çünki, bu proses molekulyar, atomar səviyyədə balaca məkanda baş verir.

Fiziklər sübut etmişlər ki: elektromaqnit sahədə hərəkət edən yüklənmiş hissəciyə Lorens qüvvəsi təsir göstərir və nəticədə hərəkət trayektoriyasını fırladır, (məsələn, eritrositi), bu zaman mikrokapilyar genişlənir və eritrositi özündən üç-dörd dəfə kiçik olan dəlikdən itələyir.

Eritrositin yükü nə qədər böyük və maqnit sahəsi nə qədər güclü olarsa, bu qüvvə bir o qədər

böyük olur, nəticədə toxumalarda maddələr mübadiləsi sürətlənir və patoloji hallar aradan götürülür.

Ağciyərlərdə qiğılcımın təsiri altında havanın sterilizasiyası baş verir, su ayrılır və bədən temperaturu stabil qalır. Kapilyarda eritrositlərin sıxılması və partlayış nəticəsində elektron və istilik enerjisinin ayrılması və hüceyrəarası mayedə yerləşən maddələrin oksigenin təsiri ilə sərbəst radikal oksidləşməsi baş verir. Bu zaman membran hüceyrələrində "pəncərələr" açılır və bura öz ardınca oksigen, su və suda həll olmuş maddələri daşıyan natrium can atır.

Bu prosesdə ən əsası odur ki, molekulyar oksigenin və karbon qazının konsentrasiyası cədvəldə göstərdiyimiz həcmdə olmalıdır. Əgər oksigen çoxdursa karbon qazı azalır, kapilyarlarda spazma başlayır, hüceyrələrarası maddələr mübadiləsi pozulur, bunun nəticəsində hüceyrələrin qidalanması və tullantıların hüceyrələrdən xaric olunması pozulur. Nəticədə əvvəlcə orqanizmdə funksional, sonra isə patoloji pozuntular (xəstəliklər) yaranır.

Hüceyrədə oksigen çatışmazlığı zamanı insan dərindən nəfəs almağa başlayır. Oksigen çatışmazlığından həyəcanlanan hüceyrə atomları sərbəst molekulyar oksigenlə biokimyəvi reaksiyaya girir və ətrafında cütləşmiş elektron olan **sərbəst radikalların** yaranmasına səbəb olur. *Orqanizmdə sərbəst radikallar daim var və onların əsas funksiyası **patoloji hüceyrələrin** udulmasıdır. Sərbəst radikalların miqdarı artdıqda isə onlar sağlam hüceyrələri də udur. Dərin nəfəs alma zamanı oksigen orqanizmə lazım olandan çox daxil olur və qanda karbon qazını sıxışdırıb çıxarır. Nəticədə damarlarda spazma yaranır, sərbəst radikalların miqdarı artır və bu halda da orqanizmin tarazlığı pozulur. Bu prosesin qarşısını almaq üçün **hüceyrədə immun sistemi yaradan hidrogen peroksid** lazımdır.*

Hidrogen peroksid parçalandıqda **atomar oksigen** və su yaranır. **Atomar oksigen** məhz oksigen çatışmazlığını aradan götürən, istənilən patogen mikrofloranı (virus, göbələk, bakteriya), həm də lazımsız sərbəst radikalları məhv edən ən güclü antioksidantdır.

Oksigendən sonra **karbon qazı** ikinci vacib requlyator və həyat substratıdır. Karbon nəfəsi stimülə edir (tənzimləyir), beyin, ürək, əzələ damarlarını genişləndirir, digər orqanların fəaliyyətini tənzimləyir, qazlar mübadiləsinin intensivliyinə təsir göstərir, qanın turşuluğunun tənzimlənməsində iştirak edir, *immun sistemini yaxşılaşdırır.*

İlk baxışdan elə gəlir ki, biz düzgün tənəffüs edirik. Amma bu heç də belə deyil. Əslində, hüceyrə səviyyəsində oksigen qazı ilə karbon qazı arasında nisbətən pozulması səbəbindən hüceyrələrdə oksigen təminatı mexanizmi tənzimlənib. Orqanizmdə karbon qazı çatışmadıqda oksigen hemoqlobinlə möhkəm birləşmə əmələ gətirir, nəticədə oksigenin toxumalara ötürülməsi çətinləşir. Məlumdur ki, yalnız 25% oksigen toxumalara ötürülür, qalan hissə venalarla ağciyərlərə qaytarılır. Buna səbəb maddələr mübadiləsi zamanı böyük miqdarda əmələ gələn karbon qazıdır (dəqiqədə 0,4-4 litr). Orqanizm nə qədər çox hərəkətdə olarsa, bir o qədər çox karbon qazı əmələ gəlir. Daimi streslər, insanların əksəriyyətinin az hərəkətli olması maddələr mübadiləsinə zəiflədir və nəticədə istehsal olunmuş karbon qazının miqdarı azalır.

Karbon qazının möcüzəsi ondan ibarətdir ki, hüceyrələrdə daimi fizioloji konsentrasiya nəticəsində o, kapilyarların genişlənməsinə kömək edir və nəticədə oksigen hüceyrəarası mayeyə, daha sonra isə diffuziya yolu ilə hüceyrələrə daxil olur.

Hər bir hüceyrə genetik koda malikdir. Əgər hüceyrə oksigen, su, qida maddələri ilə normal təmin olunarsa, o təbiətin yaratdığı zamanla işləyəcək. Burada möcüzə ondan ibarətdir ki, insan aramla, dayaz nəfəs alarsa və nəfəs verməni ləngidərsə hüceyrələrdə karbon qazının miqdarının fizioloji səviyyədə qalmasına, kapilyarlarda spazmanın aradan götürülməsinə, toxumalarda normal maddələr mübadiləsinə səbəb olar.

Hidrogen peroksidin orqanizmdə rolu

Orqanizmdə maddələr mübadiləsi pozularkən nə baş verir?

Normal vəziyyətdə $7,4 \pm 0,15$ olan turşu-qələvi tarazlığı bu zaman hansı tərəfə yönəlir? **Sual:** hansı mühitdə xəstəlik törədən hüceyrələrin yaranmasına daha böyük şərait var? Bir çox alimlər belə hesab edirlər ki, belə hüceyrələrin yaranmasına qələvi mühit səbəb olur. Məhz xərçəng hüceyrələri də qələvi mühitdə yaranır. Beləliklə, hesab etmək olar ki, hər-hansı bir orqanda

İstənilən xəstəlik onun çürüməsinə və qələviləşməsinə səbəb olur. Bu proseslərdə oksigenin rolu böyükdür.

Günəşdən gələn iki şüa axını - fotonlar və elektronlar hesabına Yerdə iki növ orqanizm: bitki (flora) və heyvan (fauna) yarandı. Fərq ondan ibarətdir ki, bitkilər fotosintez hesabına, heyvanlar isə beta sintez - çox kiçik enerji mübadiləsi və ayrılmış istiliklə müşayiət olunan nüvə prosesləri hesabına yaşayır.

Bitkilər ancaq qələvi mühitdə, heyvanlar isə turşu mühitdə yaşayırlar.

İnsan orqanizmi həm bitki, həm də heyvan mənşəli qida ilə qidalanır.

Qidalanma rejimini normallaşdırmadan, orqanizmi, xüsusilə yoğun bağırsağı və qaraciyəri şlaklardan təmizləmədən heç bir xəstəliyi lazımı səviyyədə müalicə etmək mümkün deyil.

Orqanizmi şlaklardan təmizləməklə və öz sağlamlığımızı şüurlu münasibət göstərməklə biz öz orqanizmimizi təbiət tərəfindən yaradılmış tezlikdə hərəkətə gətiririk.

Mədə-bağırsaq traktı (MBT) orqanizmin normal fəaliyyətini təmin edən mərkəzdir:

* Orqanizmin immun sistemində "qayda yaradan" elementlərinin 3/4 hissəsi buradadır;

* hormonal sistemin işinin asılı olduğu 20-dən çox xüsusi hormon buradadır;

* MBT-ni tənzimləyən mədə "beyni", baş və onurğa beyinlə sıx əlaqədədir;

* bioloji aktiv maddələri emal və sintez edən, zərərli maddələri parçalayan mikrobların 500 növü buradadır;

Orqanizmin şlaklanması səbəbləri:

* konservləşdirilmiş, saflaşdırılmış (rafinə edilmiş), qızardılmış yeməklərin, kolbasa və sosiskanın, şirniyyatın həzm olunması üçün daha çox oksigen lazımdır. Bu qidaları çox istifadə etdikdə orqanizm oksigen açlığı hiss edir;

* pis çeynənmiş qida, yemək vaxtı və yeməkdən sonra qəbul edilən istənilən maye maddədə mədə şirəsi, qaraciyər və mədəaltı vəzin şirələrinin konsentrasiyasının aşağı düşməsinə, bununla da qidanın sona qədər həzm olunmasına imkan yaratmır və nəticədə qida mədə-bağırsaqda çürüyərək turşuyur və şlaklaşır;

MBT-nin işinin pozulması:

* immun, hormonal, ferment sisteminin zəifləməsi;

* normal mikrofloranın patoloji halla əvəz olunması (disbakterioz, kolit, qəbz və s.);

* elektrolit balansın (vitamin, mikro və makro flora) dəyişməsi nəticəsində maddələr mübadiləsi proseslərinin (artrit, osteoxondroz) və qan dövranının (ateposkleroz, infarkt, insult və s.) pozulmasına;

* döş (sinə), qarın boşluqları və çanaqda yerləşən orqanların yerini dəyişməsi və sıxılması nəticəsində onların funksiyalarının pozulması;

* yoğun bağırsağın istənilən hissəsində durğunluğun yaranması həmin hissə ilə əlaqəli orqanda patologiyanın (xəstəlik) yaranmasına səbəb olacaq.

Hidrogen peroksidin ilkin bölünməsi nəticəsində **atomar oksigen** əmələ gəlir. Atomar oksigen biokimyəvi və enerji proseslərində oksigenin "zərbə" halqası sayılır. Məhz atomar oksigen orqanizmin bütün həyat parametrlərini ayırd edir, daha dəqiq desək, immun sistemin kompleks şəkildə işləməsinə kömək edir. Bu mexanizm zəiflədikdə, oksigenin çatışmazlığı nəticəsində müxtəlif xəstəliklər yaranır, hətta orqanizm məhv olur.

Biokimyəvi və energetik reaksiyalarda oksigen orqanizmdə bir neçə növ radikal formasında iştirak edir: sərbəst radikal - orbitində bir cütləşməmiş elektronu olan, atomar oksigen - iki cütləşməmiş elektronu olan və molekulyar oksigen - dörd cütləşməmiş elektronu olan. Fərq ondadır ki, sərbəst radikalların yaranması üçün daha az vaxt və enerji, molekulyar oksigenin əmələ gəlməsi üçün isə bir az çox vaxt və enerji lazım olur.

Orqanizmdə bir cütləşməmiş elektronu olan oksigen -sərbəst radikal daha aqressiv olur və onlar burada olan bütün xəstə hüceyrələri udurlar. İmmun sistemin əsas işlərindən biri də, sərbəst radikalların miqdarına nəzarət etməkdir. Onların miqdarı nə qədər çox olarsa, müxtəlif xəstəliklərin yaranma ehtimalı da artır. Tədqiqatlar göstərmişdir ki, xərçəng və şüalanmış hüceyrələrdə sərbəst radikallar daha çoxdur, nəinki, sağlam hüceyrələrdə. İmmun sistemin hüceyrələri məhz artıq sərbəst radikalları məhv etməsində böyük rol oynayır.

Orqanizmin həyati funksiyalarının pozulmasında sərbəst radikalların rolu kifayət qədər sübut olunub. Yaş ötdükcə orqanizmdə sərbəst radikalların konsentrasiyası (qatılığı) artır. Nəticədə stress, şüalanma, xroniki xəstəliklər, müxtəlif toksinlər, temperaturun kəskin dəyişməsi və s. faktorlar meydana çıxır. Bununla əlaqədar sərbəst radikallara qarşı "tələ" olan antioksidantların (atomar oksigen) rolu artır. Qeyd etmək lazımdır ki, **ağciyərlərə daxil olan tütün tüstüsünün** tərkibində sərbəst radikallar çox olur, amma, nəfəs vermə zamanı xaric olan havada onlara tamamilə rast gəlinmir. *Orqanizmin süni qocalmasma səbəb bəlkə budur?*

Hidrogen peroksidin müalicə xüsusiyyətləri və istifadə qaydaları

Bir daha qeyd etmək lazımdır ki, söhbət orqanizmə hava vasitəsilə daxil olan molekulyar oksigendən deyil, məhz hidrogen peroksidin parçalanması sayəsində yaranan **atomar oksigendən** gedir. Atomar oksigen güclü antioksidant olmaqla nəinki hüceyrənin işini bərpa edir, həm də tam parçalanmamış maddələri sona qədər parçalayır və hüceyrənin normal fəaliyyətinə mane olan maddələri ondan xaric edir. İmmun sistemin hüceyrələri - leykositlər və qranulositlər orqanizmdə hidrogen peroksid əmələ gətirir. Hidrogen peroksid orqanizmə daim lazımı miqdarda daxil olmalıdır. Amma, bu həmişə mümkün olmur.

Məsələn, müəyyən olunub ki, leykoz xəstəliyinə tutulmuş orqanizmlərdə hidrogen peroksid 70% azalır. Əgər belə orqanizmdə hidrogen peroksidin miqdarı artırılmazsa, heç bir müalicənin xeyri olmayacaq.

Hidrogen peroksiddən molekulyar oksigenin əmələ gəlməsi aşağı səviyyədə aşağı sürətlə gedir. Çünki yüksək aktivliyi sayəsində atomar oksigen ilk növbədə üzvi radikalların oksidləşmə-reduksiya reaksiyalarının normallaşmasında istifadə olunur. Bu iki proses paralel, amma müxtəlif enerji, sürət və şərtlərlə gedir. Bu zaman aşağıdakı asılılıq yaranır: molekulyar oksigenin aktivliyi artırsa atomar oksigenin konsentrasiyası artır və əksinə.

Şam meşəsində nəinki molekulyar oksigenin, həm də ozonun sürətli parçalanması hesabına əmələ gələn atomar oksigenin yüksək konsentrasiyası müşahidə olunur və hətta biz onun iyini duyuruq. Eynilə elektronların yenidən sıralanması hesabına orqanizmdə yaranan bioenerji reaksiyaların səbəbi hidrogen peroksidin parçalanması nəticəsində yaranan atomar oksigendir.

Tənəffüsün mahiyyəti hidrogen və karbonun havadakı oksigenlə birləşməsidir. Bitkilərin istehsal etdiyi oksigen insanlara lazım olan oksigenin havada miqdarını tənzimləyir. Bütün bu reaksiyalar **molekulyar oksigen - ozon - hidrogen peroksid - atomar oksigen** ardıcılığı ilə gedir-bədənin 36,6°S temperaturunu saxlamaq üçün enerjinin ayrılması və biosahə örtüyünün - auranın yaradılması ilə yeni hüceyrələrin bölünməsi və köhnələrin parçalanması prosesi.

Orqanizmdə baş verən bütün proseslər oksigen ilə karbon qazı arasında tarazlıqdan asılıdır. Bu proseslərin mahiyyətini anlamaq hidrogen peroksidin müxtəlif xəstəliklər zamanı istifadəsi üçün baza sayılır. Orqanizmə çatışmayan miqdarda hidrogen peroksid daxil etdikdə hüceyrədə baş verən atomar proseslərin yaranmasını stimula edən əlavə "yanacaq" daxil etmiş oluruq və bununla da hüceyrələrin fəaliyyəti normallaşır, orqanizmi müxtəlif xəstəliklərdən qoruyur.

Hidrogen peroksidin struktur formulu H-O-O-H göstərir ki, 2 oksigen atomu bir-biri ilə birləşib, amma bu birləşmə möhkəm deyil. Atomar oksigenin aktivliyi çox yüksəkdir və o ilk növbədə orqanizmdə "yad element" atomlarını oksidləşdirir. Bütün patogen flora belə oksigenlə qarşılaşmaqdan qorxur.

Atomar oksigenin əsas işi - hər bir hüceyrənin rezonans tezliyini korreksiya etmək, yeni hüceyrələri inkişaf etdirmək, qoca və xəstə hüceyrələri isə məhv etməkdir.

Qulaqdakı rahatsızlıqları yox etmək üçün

Gün	Nisbət	Gün	Nisbət
1.	12 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	8.	5 damcı su + 5 damcı H ₂ O ₂
2.	11 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	9.	4 damcı su + 6 damcı H ₂ O ₂
3.	10 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	10.	4 damcı su + 7 damcı H ₂ O ₂
4.	9 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	11.	4 damcı su + 7 damcı H ₂ O ₂

- | | |
|---|---|
| 5. 8 damcı su + 3 damcı H ₂ O ₂ | 12. 4 damcı su + 8 damcı H ₂ O ₂ |
| 6. 7 damcı su + 4 damcı H ₂ O ₂ | 13. 4 damcı su + 9 damcı H ₂ O ₂ |
| 7. 6 damcı su + 4 damcı H ₂ O ₂ | 14. 4 damcı su + 10 damcı H ₂ O ₂ |

Alınan məhlulun yarısını bir qulağa, yarısını isə digər qulağa tökməli. Təsirdən asılı olaraq hidrogen peroksidin faizini tənzimləmək olar. Qulaqdakı rahatsızlıq yox olanadək müalicə 4 damcı suya 10-12 damcı 3 %-li H₂O₂ əlavə edilir və bu ardıcılıqla müalicə davam etdirilir.

Daxili istifadə

Gündə 3 dəfə 2-3 xörək qaşığı (30-50 ml) suya bir damcı hidrogen peroksid əlavə edin və yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl qəbul edin (için), (bunu eyni qayda ilə yeməkdən 1,5-2 saat sonra da qəbul etmək olar). Hər gün hidrogen peroksidin miqdarını bir damcı artırın və 10 gün müddətində 10 damcıya çatdırın. 10 damcıya çatandan sonra 2-3 gün fasilə verin və hər dəfə 10 damcı olmaq şərti ilə 2-3 gün qəbul edin və əvvəlki qaydada fasilə verin və bu qaydada qəbul etməyə davam edin.

Alınan məhlulun yarısını bir qulağa, yarısını isə digər qulağa tökməli. Təsirdən asılı olaraq hidrogen peroksidin faizini tənzimləmək olar.

Əgər səhər, yaxud günorta hidrogen peroksidi qəbul etməmisinizsə qorxusu yoxdur, növbəti dəfə yenə 10 damcı olmaqla davam edin. Bir dəfəyə 20 və ya 30 damcı qəbul etmək yolverilməzdir. Ən yüksək doza bir dəfəyə 10 damcıdır.

Böyükələr üçün

Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl və ya yeməkdən 1,5 -2 saat sonra içməli

	Gün	Nisbət
11	50 ml su + 1 damcı	3% hidrogen peroksid
12	50 ml su + 2 damcı	3% hidrogen peroksid
13	50 ml su + 3 damcı	3% hidrogen peroksid
14	50 ml su + 4 damcı	3% hidrogen peroksid
15	50 ml su + 5 damcı	3% hidrogen peroksid
16	50 ml su + 6 damcı	3% hidrogen peroksid
17	50 ml su + 7 damcı	3% hidrogen peroksid
18	50 ml su + 8 damcı	3% hidrogen peroksid
19	50 ml su + 9 damcı	3% hidrogen peroksid
10	50 ml su + 10 damcı	3% hidrogen peroksid

Hidrogen peroksidin qəbulu 10 damcıya çatandan sonra 2-3 gün fasilə verilir və 50 ml suya 10 damcı 3% hidrogen peroksid əlavə edib 2-3 gün qəbul etməli, yenə 2-3 gün fasilə və ...bu ardıcılıqla qəbulu davam etdirməli.

Hər kəs özünün orqanizminə təsirinə uyğun hidrogen peroksidin miqdarını 6-10 damcı arası müəyyən edə bilər.

Ehtiyac duyularsa yuxarıdakı prosedurla 5 yaşadək uşaqlara 2 xörək qaşığı suya 1-2 damcı, 5-10 yaşadək uşaqlara 2-5 damcı qədər, 10-14 yaşadək uşaqlara 5-8 damcı qədər hidrogen peroksid vermək olar.

5 yaşnadək uşaqlar üçün

Giündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl və ya yeməkdən 1,5 -2 saat sonra içməli

	Gün	Nisbət
1	2 xörək qaşığı su + 1 damcı	3% hidrogen peroksid
2	2 xörək qaşığı su + 2 damcı	3% hidrogen peroksid

2-3 gün fasilə verməli və 2-3 gün 2 xörək qaşığı suya 2 damcı 3% hidrogen peroksid əlavə edib içməli. Bu ardıcılıqla narahatçılıq yox olanadək hidrogen peroksidin qəbulunu davam etdirməli.

5-10 yaşmadək uşaqlar üçün

Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl və ya yeməkdən 1,5 -2 saat sonra içməli

Günlər

Nisbət

1 2 xörək qaşığı su + 1 damcı 3% hidrogen peroksid

2 2 xörək qaşığı su + 2 damcı 3% hidrogen peroksid

3 2 xörək qaşığı su + 3 damcı 3% hidrogen peroksid

4 2 xörək qaşığı su + 4 damcı 3% hidrogen peroksid

5 2 xörək qaşığı su + 5 damcı 3% hidrogen peroksid

2-3 gün fasilə verməli və 2-3 gün 2 xörək qaşığı suya 5 damcı 3% hidrogen peroksid əlavə edib içməli. Bu ardıcılıqla narahatçılıq yox olanadək hidrogen peroksidin qəbulunu davam etdirməli.

Burun vasitəsilə qəbul

İstənilən rahat hallarda (qrip, soyuqdəymə, başağrısı), xüsusilə də Parkinson xəstəliyi, burun-udlaq xəstəlikləri (qaymorit, alın boşluğu iltihabı), başda küy, huşsuzluq və s. zamanı bir xörək qaşığı suya 10-15 damcı hidrogen peroksid əlavə edərək bir dolu pipetka məhlulu əvvəlcə bir burun dəliyinə və eyni miqdar məhlulu ikinci burun dəliyinə damcılatmaq lazımdır. 1-2 gündən sonra hər bir burun dəliyi üçün miqdarı 2-3 pipetkaya qədər artırmaq olar. Daha sonra 1 qramlıq şpris dolu məhlulu buruna damcılatmaq lazımdır.

Məhlulu buruna tökdükdən 20-30 saniyə sonra burundan selik axmağa başlayacaq. Bu zaman vanna otağında başı bir qədər çiyinə tərəf əyərək burunun üstdəki pərinə sıxmaq lazımdır ki, finxıranda aşağı pərdən selik rahat çıxsın. Sonra başı digər çiyin tərəfə əyərək proseduru təkrarlamaq lazımdır. Prosedurdan sonra 10-15 dəqiqə ərzində qida və ya su qəbul etmək olmaz. Proseduru narahatçılıqlar yox olanadək davam etdirməli.

Qeyd. Orqanizmdə tədricən elə hallar baş verir ki, müəyyən vaxtdan sonra həmin hallar bu və ya digər xəstəlik şəklində üzə çıxır. Hal-hazırda müxtəlif səbəblərə görə Yer in maqnit sahəsi çox zəifdir və bizim orqanizmimiz buna hələ uyğunlaşmır, ona görə bizim hüceyrələrimiz enerji qıtlığı hiss edirlər. Eyni zamanda, az hərəkətli və yaşlı insanlarda qanın qatılığının dəyişməsi nəticəsində onda assosiatlar - eritrositlərdən əmələ gəlmiş yapışqanlı elementlər yaranır.

Nəticədə bu eritrositlərin kütləsi artır və onlar hüceyrə membranından keçə bilmir, hüceyrə aclıq hiss edir və xəstələnir. Bu çatışmazlığı aradan qaldırmaq üçün cazibə qüvvəsinə görə Yer in maqnit sahəsinə bərabər olan elektromaqnit qurğusunun (maqnitoterapiya) maqnitlərinin köməyi ilə hüceyrələr çatışmayan enerjini fizioloji yolla qəbul edir və normal işləməyə başlayırlar.

Maqnitotronlar hüceyrələri enerji ilə təmin edir, assosiatlar eritrositlərdən ayrılır və sərbəst şəkildə hüceyrəyə lazımi qidalı maddələrin daxil və xaric olmasını təmin edirlər.

Hidrogen peroksidin qəbulu beyinə qansızmanın ehtimalını azaldır. Müəyyən olunub ki, dişlərinə hidrogen peroksiddə qulluq edənlərin insult olma ehtimalı azdır. Hidrogen peroksidin xeyrini görmək üçün onu uzun müddət qəbul etmək lazımdır. Nəticə mütləqdir.

Resept: 0,5 çay qaşığı çay sodasına 5-6 damcı hidrogen peroksid əlavə edib, qarışdırmaq lazımdır. Sonra tənəzf və ya pambıq tamponunu həmin qatışıqla isladaraq onunla dişləri silmək və damağı yüngülcə 4-5 dəqiqə masaj etmək lazımdır. Bu proseduru səhər yuxudan oyananda (gecə yuxudan qabaq da etmək olar) etmək lazımdır.

Təklif edilən dozada hidrogen peroksidin qəbulu zamanı heç bir əks təsir yoxdur. Bu həm də hamiləliyə də aiddir, çünki, uşağa da bətn daxilində patogen mikrofloradan təmiz mühit lazımdır.

Hidrogen peroksid qan plazmasında və ağ qan hüceyrələrində katalizator rolunu oynaya bilər. O, eritrositlərin hüceyrə membranından keçə bilər və bunun nəticəsində eritrositlərdə oksigenin miqdarı artır.

Hidrogen peroksid orqanizmdə baş verən bir çox həyati əhəmiyyətli proseslərdə iştirak edir. Bədənimizin infeksiyalarla mübarizə aparan hüceyrələri **granulositlər** adlanır. Onlar hidrogen peroksidi istehsal edirlər, bakteriya və viruslara qarşı mübarizənin ilkin müdafiə xəttini təşkil

edirlər. Hidrogen peroksid - atomar oksigenin böyük mənbəyidir. O, qan hüceyrələrində zərərli bakteriyaların məhv edilməsi prosesində də böyük rol oynayır.

Bir çox xəstələr hidrogen peroksidin daxilə qəbulu zamanı narahatlıq hiss edirlər: mədədə ağırlıq, hiss olunan ağrılar yaranır ki, bu da selikli qişanın dağılması nəticəsində mədə xorası və xərçəng xəstəliklərinin yaranması kimi şübhələr yaradır.

Bu narahatçılığa görə aşağıdakıları qeyd etmək lazımdır. Həqiqətən hidrogen peroksid mədədə yağ turşuları ilə reaksiyaya girir və müxtəlif xəstəliklərin yaranma faktoru olan hidrosil radikallarını yaradır. Amma onu da qeyd etmək lazımdır ki, orqanizmdə digər fermentlər də, məsələn, hidrogen peroksidi suya və atomar oksigenə parçalayan katalaza yaranır. Amma bu fermentlər mədənin vəziyyətindən asılı olaraq, ya az olur, ya da ki heç olmur.

Təkrarən qeyd etməyi vacib bilir ki, bir dəfəyə 10 damcı olmaqla, gün ərzində 30 damcıyadək, yeməkdən 30-40 dəqiqə əvvəl, yaxud yeməkdən 1,5-2 saat sonra hidrogen peroksidin qəbulu təhlükəsizdir. Bu zaman hər hansı narahatçılıq baş verərsə dozanı azaltmaq və ya qəbulu bir müddət dayandırmaq lazımdır. Ən əsası odur ki, hidrogen peroksidi boş mədəyə qəbul etmək lazımdır.

Hidrogen peroksidin venadaxili yeridilməsi

İstər ev, istərsə də stasionar şəraitdə hidrogen peroksidin venadaxilinə yeridilməsini bu sahədə ixtisaslaşmış həkim yerinə yetirməlidir.

Oksigenə ən çox tələbatı olan (daha doğrusu, oksigen çatışmazlığına ən çox həssas olan) orqanlar ürək, beyin və gözün tor qişasıdır. Bunun üçün ən güclü vasitə hidrogen peroksidin venadaxilinə yeridilməsidir. Bu nəinki göstərilən orqanları, həmçinin onurğa arteriyasını oksigenlə təmin edəcək və baş beyinin müxtəlif funksiyalarını, görmə sinirlərinin atrofiyası zamanı onun funksiyalarını bərpa edəcək. Belə ki, görmə sinirlərinin atrofiyası sağalmaz xəstəlikdir və nəticədə insan kor olur.

Hidrogen peroksiddən istifadə qaydaları

Hidrogen peroksid istənilən patogen mikrofloranı: istənilən virus infeksiyalarını, göbələk xəstəliklərini, iltihablı infeksiyaları, bağırsağın disbakteriozunu məhv edir.

Hidrogen peroksidin istifadəsi ürək-damar xəstəliklərinin; baş beyin damarlarının, periferik damarların (beyin qişası, dağılmış skleroz, Parkinson, Alsqeymer xəstəlikləri), ürək nahiyəsində müşahidə olunan istənilən patoloji halları (stenokardiya, işemiya, infarkt), venaların varikoz genişlənməsi, tromboflebit (damarların qan laxtası ilə qaralması), obliterasiyalı endarterit (arteriyaların daxili qişasının iltihabı) xəstəlikləri zamanı da yaxşı təsir edir.

Hidrogen peroksid daha çox şəkər xəstəliyində, tənəffüs, sinir, endokrin və digər xəstəliklərin müalicəsində müsbət effekt verir. Xərçəng xəstəliklərinin müalicəsində hidrogen peroksidin əhəmiyyəti xəstəliyin inkişaf dərəcəsi və onun lokalizasiyasından asılıdır.

Dış xəstəlikləri, həzm sisteminin disfunksiyası, burun-udlaq xəstəlikləri nəticəsində yaranan ağızdan gələn pis qoxu insanlara narahatçılıq verir. 0,1-0,3%-li hidrogen peroksid məhlulu ilə ağız boşluğunun yaxalanması bu narahatçılığı aradan qaldırır.

Hidrogen peroksidin istər daxili, istərsə də venadaxili qəbulu xərçəng xəstəliyinin müalicə üsulu sayılır. Amma xərçəng hüceyrələri oksigensiz mühitdə böyüdüyündən və hidrogen peroksid isə belə mühiti aradan götürdüyündən o, xərçəng xəstəliyinin müalicəsində əhəmiyyət kəsb edə bilər (xüsusilə, təbabətdə hal-hazırda istifadə edilən üsullarla birgə tətbiq edərsə).

Xərçəng xəstəliyi zamanı müsbət nəticə almaq üçün şişi hidrogen peroksid ilə yandırmaq və ya onu şişin lokalizasiya sahəsinə yeritmək lazımdır. 15-30%-li hidrogen peroksid məhlulunu şiş olan (üst səthdə olan) yerə kompres qoymaqla yaxşı nəticə əldə olunur. Bu zaman şiş yanır və yerində heç bir iz qalmır. Bu üsul **melanoma** kimi ağır xəstəliklər zamanı daha yaxşı effekt verir.

Qeyd etmək lazımdır ki, hidrogen peroksidin qəbulu xəstəliklər kəskin şiddətli hallarda bir neçə prosedurdan sonra effekt verir.

Lakin xroniki hallarda məsələn, bronxial astmada hidrogen peroksidin qəbulunu uzun müddətli etmək lazımdır (həftədə 1-2 dəfə venadaxili, periodik qəbul etməklə (içməklə) və bayırdan boğaz

dərisini silməklə). Bu zaman qanın axımlılığı yaxşılaşacaq və xəstə hüceyrələrin oksigenlə zənginləşməsi təmin olunacaq.

İnsan həyatı (xüsusilə yaşlı insanlarda) sınımlar, burxulmalardan yan keçmir. Bu zaman sınıqların bərpa olunması, regenerasiyaların yaxşılaşması üçün hidrogen peroksiddən istifadə etmək olar.

Hidrogen peroksid həm də immun çatışmazlığı hallarında da müsbət nəticə verir.

Orqanizmdə hidrogen peroksidin, ondan isə atomar oksigenin alınması immun sistemindən asılıdır. İmmun sisteminin elementlərinin 3/4 hissəsi mədə-bağırsaq traktında yerləşir. Həm immun sistemin, həm də mədə-bağırsaq traktının daimi qayğıya ehtiyacı var. Buna görə həzm sistemini təmiz saxlamaq lazımdır. Hər şey qarşılıqlıdır.

Diqqət! Hidrogen peroksidin, daxili qəbulunun (içmək) əks göstəricisi yoxdur. Həkim məsləhəti ilə təklif olunan dozanı sxiemlə içmək olar.

Hidrogen peroksidin arteriya və venadaxili yeridilməsi aşağıdakı hallarda mümkün deyil: afibrinoqenemiya, kapilyartoksikoz, hemofiliya, hemometik anemiya, trombositopenik purpur, DVS-sindromu.

Qidalanma

Mədə-bağırsağın təmizlənməsindən sonra aşağıdakı qidalanma qaydalarına əməl etməyiniz məsləhətdir.

Səhər saat 7-də otaq temperaturu bir stəkan su için. Gün ərzində isə hər 1.5-2 saatdan bir 50-70 ml su için. Mayeni yeməkdən 10-15 dəqiqə əvvəl, yaxud yeməkdən 1.52 saat sonra qəbul edin. Qaynadılmış su içmək məsləhətdir. Yeməkdən sonra ağızı yaxalamaq olar (udmamalı, tüpürməli). Həmişə xoş əhvalda olun. Özünü gərgin saxlamayın və yemək vaxtı süfrəyə qəzəbli halda oturmayın.

Gün ərzində qəbul etdiyiniz qidaların yeməkdə nisbəti 1:5:3 olmalıdır: zülallı məhsullar 15-20%, bitki mənşəli qidalar 50-60%, karbohidratlar 30-35%.

Zülallı məhsullar: ət (yağsız, yaxud quşun ağ əti), balıq, yumurta (ilq bişirilmiş), bulyonlar (birinci qaynatmanı süzüb atmalı) hər növ paxlalar, göbələklər, qoz-fındıq, tumlar.

Bitki yeyəcəklər: tərəvəz, meyvə, giləmeyvə, şirələr, mürəbbələr.

Karbohidratlar: çörək (un nə qədər kobud üyüdülmüş olarsa, bir o qədər yaxşıdır), un məhsulları (nə qədər az olsa, bir o qədər yaxşıdır), yarmalar, kartof (suda bişmiş daha yaxşıdır), qənd (gündə 30-40 qr), konfet, bal.

Piyin miqdarı 5-10%-i aşmamalıdır. **Ərimiş kərə yağı, təzə bitki yağlarından, tumlardan, qoz-fındıqdan** istifadə edin.

Yaş ötdükcə ət məhsulları və yumurtadan **az istifadə etməli**.

Ədva kimi müxtəlif **sirkələrdən** istifadə edin. Gün ərzində uzun qəbulu 3-4 qramdan çox olmasın.

Bitki mənşəli yeyəcəkləri karbohidrat və zülallı yeməklərdən 10 dəqiqə əvvəl yeməyə çalışın.

Fərqli qidalanmaya üstünlük verin: karbohidrat yeməklərlə zülallı yeməkləri qarışdırmayın (eyni vaxtda yeməyin). Onların hər birini bitki mənşəli qidalarla birgə yemək olar: zülallı yeməklərdən 4-5 saat sonra karbohidrat qidalar qəbul etmək, yaxud karbohidrat qidalar yeyəndən 3-4 saat sonra zülallı yeməklər yemək məsləhətdir.

Qalmış və yenidən qızdırılmış yeməkləri yeməyin.

Qidanı və mayeni çox isti halda qəbul etməyin, onların temperaturu 35-38% olmalıdır.

Qida bir növ və təzə olmalıdır, onun tərkibində bitki qidalarının növləri və miqdarı çox olmalıdır.

Gün ərzində 3-4 dəfə yemək qəbul etməli. Tıxmaq olmaz. Mədə də dincəlməlidir.

Mədəni doldurmaqdansa bir növbəni buraxmaq məsləhətdir. Axşam yeməyi saat 18-19 arasında olsa, əladır.

Yeməkdən sonra 20-30 dəqiqə uzanıb dincəlməli, lakin yatmamalı. Yeməkdən sonra hərəkət edin. Qəbul edilən qida az, hərəkət çox olmalıdır.

Həftədə bir gün yalnız meyvə yeməli, şirə içməli, yaxud qaynadılmış su qəbul etməklə aclıq keçirməli (24-36 saat).

Hipertoniklərə çox kofe içmək məsləhət deyil.

Temperaturla müşahidə olunan xəstəliklər zamanı temperatur normallaşana qədər şirələr və qaynadılmış su içmək məsləhətdir.

Bəzi məsləhətlər

Ölkəmizin bir sıra bölgələrində, məsələn Naxçıvanda çayı stəkana hündürdən süzülür. Çayı stəkandan nəlbəkiyə tökərək tez soyudub içirlər. Bunu niyə edirlər? Su fincanın dibinə dəydikcə "yumşalır" və oksigenlə, xüsusilə atomar oksigenlə zənginləşir. Çay tez soyuyanda daha dadlı olur. Belə çayı içdikdən sonra insan özünü çox gümrah hiss edir. Ürək-damar sistemi, mədə-bağırsaq traktı, ağciyər və s. xəstəliklərdən əziyyət çəkən insanlar üçün çox xeyirlidir. Axşamdan bir stəkan su tökün və üzərini nəlbəki ilə örtün. Səhər saat 7:00-də bir əlinizə bu stəkani, digər əlinizə boş stəkan götürün. Stolun üzərinə də iri boş fincan qoyun. Su olan stəkani fincanın üzərinə bacardıqca yuxarı qaldıraraq, onun içindəki suyu boş stəkana boşaldın və bu hərəkəti 30 dəfə təkrar edin. İlk əvvəl su kənarlara sıçramağa başlayacaq, sonra isə normal şəkildə süzüləcək. Axırda stəkanda qalan suyu aramla, az-az içmək lazımdır. Bununla siz baş ağrısı, ürək bulanma və digər narahatçılıqlardan canınızı qurtaracaqsınız. Stəkanda qalmış suya 5-10 damcı 3 %-li hidrogen peroksid əlavə etsəniz daha yaxşı olar.

İ. P. Neumivakin

HİDROGEN PEROKSİD

ƏSATİRLƏR və GERÇƏKLİKLƏR

Tərcümə edən: Ağababa İbrahimov
Redaktoru və dizaynı: Fərqanə Muradova
Məsləhətçi həkim: Arzu Rüstəмова

Bu kitab tibb üzrə tədris vəsaiti sayılmır və burada verilmiş bütün məsləhətlərdən müalicəni aparan həkimin razılığı ilə istifadə etmək lazımdır.

Tibb elmləri doktoru, professor, İnformatizasiya və Enerjiinformasiya Elmləri Akademiyasının, Rusiya Təbii Elmlər Akademiyasının həqiqi üzvü, Rusiyanın əməkdar ixtiraçısı, Dövlət mükafatı laureatı İvan Pavloviç Neumivakin müxtəlif profilli sahələrin tanınmış mütəxəssisləri ilə birgə apardığı kompleks tədqiqatlar əsasında sağlamlıq sistemi yaratmışdır.

Kosmik xəstəxananın yaradıcılarından biri olan müəllif "Hidrogen peroksid - əsatirlər və gerçəkliklər" kitabında hidrogen peroksidin müalicəvi əhəmiyyəti haqqında ətraflı yazmışdır. Kitabda müəllifin tədqiqatlarına xüsusi yer verilmişdir. Əsas diqqət hidrogen peroksiddən düzgün istifadə qaydalarına yönəldilmişdir.

Kitab ixtisarla tərcümə edilmişdir.

*Sağlam canı qorumaq xəstə canı
müalicə etməkdən yüz dəfə asandır.*

Atalar sözü

Ön söz

Kitabı doğma dilimizə çevirməyimizin səbəbi əhalinin hidrogen peroksiddə olan marağı, məqsədimiz insanlara hidrogen peroksiddən düzgün istifadə etmək qaydalarını öyrətmək, arzumuz isə xalqımızın sağlamlığıdır.

Əksər insanlar xəstəliklərdən qurtulmaq üçün daha asan, əziyyətsiz, möcüzəli yollar axtarırlar. Amma həyatda bu mümkün deyil.

U. Duqlasın " Hidrogen peroksidin şəfaverici xüsusiyyətləri" kitabında hidrogen peroksidin xarici antiseptik dərman kimi xeyrindən, həm də praktik olaraq istənilən xəstəliyin müalicəsində istifadə edilməsinin mümkünlüyündən ətraflı danışılır.

Əlbəttə ki, hidrogen peroksid orqanizmə universal təsir göstərir. Lakin onun hansı şərtlər daxilində və orqanizmin hansı vəziyyətində qəbul edilməsi birinci şərtidir.

D. Farr və V. P. Sibnikovun (1991) işlərindən məlumdur ki, hidrogen peroksid parçalananda atomar oksigen ("O") ayrılır.

Hidrogen peroksidin bərpaedici xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, ondan sağlam insanların da istifadə etməsini tövsiyə edirik.

Kim dediyini bilmirəm, amma gözəl deyib: "İnsan ömrünün ən gözəl hissəsini sağlamlığını korlamağa, qalan hissəsini onu bərpa etməyə çalışır. Bəzən heç buna nail ola bilmir".

İllərlə itirilmiş sağlamlığı bir günə bərpa etmək çətindir. Hidrogen peroksidin universal köməkçi, əvəzolunmaz müalicə vasitəsi olduğuna tam əmin olduğunuzu, təbiətin sizə verdiyi ən böyük nemət olan sağlamlığınızı qorumağınızı arzulayırıq.

Sağlam olun! Sağlamlığınızı qoruyun!

Tənəffüs mexanizminin fizioloji xüsusiyyətləri

İ. P. Neumivakin 53 illik tibbi, 40 illik elmi fəaliyyətinin 15 ilini tənəffüsün problemlərinə həsr etmişdir. Onun ilk elmi işi fiziologiya kafedrasında professor Q. P. Konradinin rəhbərliyi altında karbon qazının qazlar mübadiləsinin tənzimlənməsində roluna həsr olunmuşdur. İ. P. Neumivakin 1959-1964-cü illərdə həyata keçirilən kosmik uçuş zamanı kosmonavlardan fizioloji məlumatların toplanması və onların telemetrik kanallarla ötürülməsi yollarının və metodlarının hazırlanması ilə məşğul olmuşdur. Aparılan tədqiqatlar nəticəsində ekstremal şəraitdə xarici tənəffüs yollarının funksiyalarını öyrənmək üçün cihazlar yaradıldı. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, orqanizm nəhəng güc ehtiyatına malikdir, hansı ki, onsuz bizim həyatımız mümkün olmazdı, - bu hidrogen peroksiddir. 1964-cü ildə İ. P. Neumivakinə uzun müddətli uçuşlar zamanı kosmonavtlara tibbi yardım göstərmək vasitələrinin və metodlarının yaradılması işi tapşırılır.

Faktiki olaraq həyatımızın asılı olduğu tənəffüs mexanizmini başa düşmək üçün heç olmasa aşağıdakıları bilmək lazımdır:

* *orqanizmdə qazlar mübadiləsi necə gedir, atmosfer havasına daxil olan qazlar bu mübadilədə hansı rolları oynayır;*

* *sağlamlığın əsası olan turşu-qələvi tarazlığı və ya oksidləşmə-reduksiya reaksiyaları nədən asılıdır;*

* *ürək harada yerləşir (hətta bəzi həkimlər bunu bilmir);*

* *immun sistemin, həmçinin hidrogen peroksidin rolu və işləmə mexanizmi necədir.*

Orqanizmin yaşaması üçün qida, su və hava lazımdır. Havasız 3-5 dəqiqə, susuz 3-7 sutka, qidasız 30 gün və bir qədər artıq qalmaq olur.

Biz nə ilə tənəffüs edirik? Atmosferin ümumi təzyiqi 760 mm civə sütunu təşkil edir. Parsial təzyiq isə aşağıdakı kimidir: azot - 600 (təxminən 79%), oksigen -159 (21%), karbon qazı - 0,01-0,03%, arqon -1% və çox az digər qazlar.

Hazırda təsdiq olunub ki, havanın qazlanması, tüstülənməsi və insanların özünü şüursuz aparması (siqaret çəkmək, zibilləri yandırmaq və s.) nəticəsində atmosferdəki oksigenin miqdarı 20%-ə qədər azalmışdır və bu bəşəriyyət üçün çox böyük təhlükədir.

Halsızlıq, yorğunluq hissi, yuxulu olmaq, depressiya nədən yaranır? Sözsüz ki, orqanizmdə oksigen çatışmazlığından!

İnsan bu halları necə aradan götürməlidir?

Cədvəldə orqanizmdə qazların bir-birinə görə hansı tarazlıqda olması göstərilib. Bu tarazlığın pozulması orqanizmdə özünü müxtəlif xəstəliklər formasında biruzə verir.

Orqanizmdəki qazların tərkibi %-lə

Qaz	Atmosfer	Ağciyər	Arterial qan	Venoz qan	Toxumalar
Azot	79	79	79	79	79
Arqon	1	1	1	1	1
Oksigen	20	13-14	10-12	4-4,4	4,5-5
Karbon	0,01-0,03	7-6	6,5-6	7-6	7,5-6,5

Azot. Hal-hazırda sübut olunub ki, orqanizmdə azot ağciyərlərdəki traxeyabronxial şöbədə yerləşən xüsusi mikroorqanizmlərdə və bağırsaqlarda əmələ gəlir. Müəyyən olunub ki, insan orqanizmində azotlu birləşmələr molekulyar azota qədər parçalana bilir. Deməli, biz nəinki azotla nəfəs alırıq, həm də qidalanıırıq.

Əvvəllər azotu inert qaz (maddələr mübadiləsində iştirak etməyən) hesab edirdilərsə, indi Amerika alimləri müəyyən ediblər ki, 1000°S-də havadakı azot oksigenlə birləşir və azot oksidləri (kifayət qədər yüksək kimyəvi aktiv maddə) əmələ gəlir. Orqanizmdə azotun aktiv birləşmələrinin sintezinin də bu cür getdiyini (Q. Petrakoviç) təsəvvür etsək, prinsipcə orqanizmdə azot birləşmələrinin yaranması mümkündür. Kimyaçılara da məlumdur ki, sulu

məhlullarda (qanda) azot oksidləri nitratlara, sonra isə zülal strukturunun yaranmasında əsas ilk zülal rolu oynayan amin turşularına çevrilir. Bəzi tədqiqatçılar ilk zülal molekulunun hava azotundan elektrik boşalması və yüksək temperatur nəticəsində yarandığını hesab edirlər.

Orqanizmin (çox tez-tez danışılan, amma izahı tam açılmayan) termonüvə reaktoru məhz budur. Buradan aydın olur ki, çox yüksək kalorisi olmayan qidalanma rejimi altında idmançılar niyə marafondan sonra çəkələrini itirmir, hətta artırirlar.

Arqon. Kosmik gəmilərdə həyat təminatı sistemini yaratmaqla məşğul olan alimlər V. Smolin, B. Pavlov və başqaları sübut etmişlər ki, arqon qazı normal və yüksək təzyiqdə, həm də kompressiya və dekompressiya zamanı azota nisbətən oksigenin yüksək çatışmazlığında orqanizmin müqavimətini artırır. Aparılmış bu tədqiqatlar nəinki gələcək kosmik uçuşlar üçün, həm də bütünlükdə sağlamlıq üçün perspektivlər açır (müxtəlif xəstəliklərin müalicəsi üçün oksigenin arqon, helium, ksenon, kriptonla qarışıq tətbiq edilməsi).

Oksigen. Yer kürəsində ən çox yayılmış elementdir. Oksigenin miqdarı atmosferdə 23%, suda təqribən 89%, insan orqanizmində 65%-dir.

Sərbəst oksigen ancaq atmosferdədir və onun miqdarı 10^{15} ton miqdarındadır. Bu molekulyar oksigen yerdə bütün biokimyəvi proseslərin əsasını təşkil edir. Müasir geoloji dövrdə oksigenin dövrünü karbon və hidrogendən asılıdır. Məsələn, zülalların tərkibində karbon (50-55%), oksigen (19-24%), hidrogen (6,5-7,5%) və çox cüzi miqdarda başqa elementlər (fosfor, dəmir, kükürd, mis - təqribən Mendeleev cədvəlinin yarısı) vardır. Hüceyrənin normal işləməsi üçün yuxarıda sadalanan elementlərin hamısı vacibdir. Amma oksigen və karbon qazının əhəmiyyəti çox böyükdür.

Oksigen orqanizmə daxil olan maddələrin yanması üçün oksidləşdiricidir. Orqanizmdə, xüsusən də, ağciyərlərdə qazlar mübadiləsi zamanı nə baş verir? Qan ağciyərlərdən keçərkən oksigenlə zənginləşir. Bu zaman mürəkkəb birləşmə olan hemoqlobin oksihemoqlobinə çevrilir və qida maddələri ilə bütün orqanizmə ötürülür. Qan bu prosesdən sonra alqırmızı rəngdə olur. Maddələr mübadiləsinin işlənmiş məhsullarını özündə yığan qan isə çirkli yağış suyuna oxşayır. Ağciyərlərdə oksigenin zənginliyi hesabına parçalanmış məhsullar yaranır və artıq karbon qazı kənarlaşdırılır.

Ağciyərlərin xəstəliyi zamanı, yaxud siqaretin təsirindən (bu zaman oksihemoqlobin əvəzinə karboksihemoqlobin yaranır və o bütün nəfəsalma proseslərini bağlayır) qan nəinki təmizlənmir, o həm də lazım olan oksigenlə kifayət qədər təmin olunmur. Nəticədə qan çirkli vəziyyətdə toxumalara qayıdır və orqanizmdə oksigen çatışmazlığı yaranır. Bu zaman sistemin harada pozulacağı orqanizmin vəziyyətindən asılıdır.

Qəbul edilən qida nə qədər təbii və bitki mənşəli, termiki təmizlənməyə (qaynatma, qızartma) az məruz qalmış olarsa, onun tərkibində oksigen bir o qədər çox olar. Yaxşı qidalanmaq çox yemək demək deyil. Qızardılmış, konservləşdirilmiş məhsullarda oksigen ümumiyyətlə yoxdur, belə məhsul "ölüdür". Məhz belə qidanın təmizlənməsi üçün orqanizmə daha çox oksigen lazımdır.

Amma bu problemin bir tərəfidir. Orqanizmin işi onun struktur vahidi olan hüceyrədən başlayır. Burada həyat fəaliyyəti üçün lazımı hər şey var: maddələrin istehsal və istehlakı, onların enerjiyə çevrilməsi, istifadə olunmuş məhsulların ayrılması.

Hüceyrədə enerjinin alınması və onun istifadəsi müasir elmdə kimya qanunları baxımından öyrənilir, belə ki, reaksiyanın sürəti $1/10^6$ saniyəni keçməli deyil. Belə çıxır ki, canlı hüceyrədə nəhəng sürətlə gedən kvant qarşılıqlı əlaqəsi ola bilməz. Əksinə çoxlu faktlar var ki, bioksidləşdirici proseslər orqanizmdə adenotrifosfat turşusunun (ATF) yaranması ilə yox, yüksək tezlikli elektromaqnit zonası və ionlaşmış proton şüalanması ilə bitir.

Orqanizmdə baş verən biofizoloji proseslər baxımından bu sahədə orijinal fikri məşhur cərrah Q. N. Petrakov söyləmişdir. O, sübut etmişdir ki, hüceyrə doymuş yağ turşularının sərbəst radikal oksidləşməsi hesabına oksigen və enerji hasil edə bilər. Amma bunun üçün hüceyrə qandakı eritrositlər hesabına enerji oyanmasını almalıdır.

Məlumdur ki, eritrosit molekulu mənfi yükə malikdir. Eritrositin membranında bioenergetik reaksiya prosesində yaranmış elektronu hemoqlobinin tərkibinə daxil olan dəmir atomu tutur -

dövr edən qanın tərkibindəki dəmirin həmişə ikivalentli olmasına səbəb budur. "Qazanılmış" digər elektronlar bütün eritrositlərin yüklənməsinə sərf olunur. Eritrositlərdə yüklənmənin miqdarı onların yaşı və normal vəziyyətindən asılı olaraq müxtəlif olur. Maraqlıdır ki, diametri kapilyarın diametrindən 3-4 dəfə böyük olan eritrosit kapilyarda hərəkət edir.

Kapilyarlarda qanın təzyiqi ilə eritrositlərin "qəpik sütunları" (mikroskop altında onlar həqiqətən qəpiklərdən təşkil olunmuş sütunlara bənzəyir) yığılır. Belə ki, onlar iki tərəfi çökək linza formasındadır və ağciyərlərdə bu eritrositlər arası sahədə hava-yağ, hüceyrələrdə isə oksigen-yağ qarışığı olur. Aerob (oksigenli) mühitdə hüceyrə membranlarının doymuş yağ turşularının sərbəst radikal oksidləşməsi adi yanma kimi gedir və nəticədə su, karbon qazı və istilik ayrılır. Anaerob (oksigen çatışmazlığı) mühitdə isə ketanol zənciri (aseton, aldehid), spirtlər əmələ gəlir.

Kapilyarlarda təzyiq yaranan zaman eritrositlər arasında daxili yanma mühərrikində olduğu kimi partlayış - qığılcım baş verir. Burada şam rolunu ikivalentlidən üçvalentliyə keçən dəmiratomu oynayır. Bir hemoqlobin molekulunda dörd, amma bir eritrositdə 400 milyon dəmir atomu olduğunu nəzərə alsaq, partlayışın gücünü təsəvvür edə bilərik. Amma bunun ziyanı yoxdur, çünki bu proses molekulyar, atomar səviyyədə balaca məkanda baş verir.

Fiziklər sübut etmişlər ki: elektromaqnit sahədə hərəkət edən yüklənmiş hissəciyə Lorens qüvvəsi təsir göstərir və nəticədə hərəkət traektoriyasını fırladır, (məsələn, eritrositi), bu zaman mikrokapilyar genişlənir və eritrositi özündən üç-dörd dəfə böyük olan dəlikdən itələyir. Eritrositin yükü nə qədər böyük və maqnit sahəsi nə qədər güclü olarsa, bu qüvvə bir o qədər böyük olur, nəticədə toxumalarda maddələr mübadiləsi sürətlənir və patoloji hallar aradan götürülür.

Ağciyərlərdə qığılcımın təsiri altında havanın sterilizasiyası baş verir, su ayrılır və bədən temperaturu stabil qalır. Kapilyarda eritrositlərin sıxılması və partlayış nəticəsində elektron və istilik enerjisinin ayrılması və hüceyrəarası mayedə yerləşən maddələrin oksigenin təsiri ilə hüceyrəarası mayedə sərbəst radikal oksidləşməsi baş verir. Bu zaman membran hüceyrələrində "pəncərələr" açılır və bura öz ardınca oksigen, su və suda həll olmuş maddələri daşıyan (dartıb gətirən) natrium (hüceyrə daxili və xaricində konsentrasiya nisbəti hesabına) can atır.

Bu prosesdə ən əsası odur ki, molekulyar oksigenin və karbon qazının konsentrasiyası cədvəldə göstərdiyimiz həcmdə olmalıdır. Əgər oksigen çoxdursa, karbon qazı azalır, kapilyarlarda spazma başlayır, hüceyrələrarası maddələr mübadiləsi pozulur bunun nəticəsində hüceyrələrin qidalanması və tullantıların hüceyrələrdən xaric olunması pozulur. Nəticədə əvvəlcə orqanizmdə funksional, sonra isə patoloji pozuntular (xəstəliklər) yaranır.

Hüceyrədə oksigen çatışmazlığı zamanı insan dərindən nəfəs almağa başlayır. Oksigen çatışmazlığından həyəcanlanan hüceyrə atomları sərbəst molekulyar oksigenlə biokimyəvi reaksiyaya girir və ətrafında cütləşməmiş elektron olan sərbəst radikalların yaranmasına səbəb olur.

*Orqanizmdə **sərbəst radikallar** daim var və onların əsas funksiyası patoloji hüceyrələrin udulmasıdır. Sərbəst radikalların miqdarı artdıqda isə onlar sağlam hüceyrələri də udur. Dərin nəfəs alma zamanı oksigen orqanizmə lazım olandan çox daxil olur və qanda karbon qazını sıxışdırıb çıxarır. Nəticədə damarlarda spazma yaranır, sərbəst radikalların miqdarı artır və bu halda da orqanizmin tarazlığı pozulur. Bu prosesin qarşısını almaq üçün hüceyrədə immun sistemi yaradan **hidrogen peroksid** lazımdır ki, onun parçalanması zamanı **atomar oksigen** və su yaranır.*

Atomar oksigen məhz oksigen çatışmazlığını aradan götürən, istənilən patogen mikrofloranı (virus, göbək, bakteriya), həm də lazımsız sərbəst radikalları məhv edən ən güclü antioksidantdır.

Karbon qazı oksigendən sonra ikinci vacib requlyator və həyat substratıdır. Karbon nəfəsi stimule edir (tənzimləyir), beyin, ürək, əzələ damarlarını genişləndirir, digər orqanların

fəaliyyətini tənzimləyir, qazlar mübadiləsinin intensivliyinə təsir göstərir, qanın turşuluğunun tənzimlənməsində iştirak edir, immun sistemini yaxşılaşdırır.

İlk baxışdan elə gəlir ki, biz düzgün tənəffüs edirik. Amma bu heç də belə deyil. Əslində, hüceyrə səviyyəsində oksigen qazı ilə karbon qazı arasında nisbətən pozulması səbəbindən hüceyrələrdə oksigen təminatı mexanizmi tənzimlənilib. Veri qənaətinə görə, orqanizmdə karbon qazı çatışmadıqda oksigen hemoqlobinlə möhkəm birləşmə əmələ gətirir, nəticədə oksigenin toxumalara ötürülməsi çətinləşir. Məlumdur ki, yalnız 25% oksigen toxumalara ötürülür, qalan hissə venalarla ağciyərlərə qaytarılır. Bu niyə baş verir? Problem maddələr mübadiləsi zamanı böyük miqdarda əmələ gələn karbon qazındadır (dəqiqədə 0,4-4 litr). Orqanizm nə qədər çox hərəkətdə olarsa, bir o qədər çox karbon qazı əmələ gəlir. Daimi streslər, insanların əksəriyyətinin az hərəkətli olması maddələr mübadiləsini zəiflədir və nəticədə istehsal olunmuş karbon qazının miqdarı azalır.

Karbon qazının möcüzəsi ondan ibarətdir ki, hüceyrələrdə daimi fizioloji konsentrasiya nəticəsində o, kapilyarların genişlənməsinə kömək edir və nəticədə oksigen hüceyrəarası mayeyə, daha sonra isə diffuziya yolu ilə hüceyrələrə daxil olur.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, hər bir hüceyrə genetik koda malikdir. Əgər hüceyrə oksigen, su, qida maddələri ilə normal təmin olunarsa, o təbiətin yaratdığı zamanla işləyəcək. Burada möcüzə ondan ibarətdir ki, insan aramla, dayaz nəfəs alarsa və nəfəs verməni ləngidərsə, hüceyrələrdə karbon qazının miqdarının fizioloji səviyyədə qalmasına, kapilyarlarda spazmanın aradan götürülməsinə, toxumalarda normal maddələr mübadiləsinə səbəb olar.

Hidrogen peroksidin orqanizmdə rolu

Orqanizmdə maddələr mübadiləsi pozularkən nə baş verir? Normal vəziyyətdə $7,4 \pm 0,15$ olan turşu-qələvi tarazlığı bu zaman hansı tərəfə yönəlir?

Günəşdən gələn iki şüa axını - fotonlar və elektronlar hesabına Yerdə iki növ orqanizm: bitki (flora) və heyvan (fauna) yarandı. Fərq ondan ibarətdir ki, bitkilər fotosintez hesabına, heyvanlar isə beta sintez - çox kiçik enerji mübadiləsi və ayrılmış istiliklə müşayiət olunan nüvə prosesləri hesabına yaşayır.

Bitkilər ancaq qələvi mühitdə, heyvanlar isə turşu mühitdə yaşayırlar.

İnsan orqanizmi həm bitki, həm də heyvan mənşəli qida ilə qidalanır.

Sual: hansı mühitdə xəstəlik törədən hüceyrələrin yaranmasına daha böyük şərait var? Bir çox alimlər belə hesab edirlər ki, belə hüceyrələrin yaranmasına qələvi mühit səbəb olur. Məhz xərçəng hüceyrələri də qələvi mühitdə yaranır. Beləliklə, hesab etmək olar ki, hər-hansı bir orqanda istənilən xəstəlik onun çürüməsinə və qələviləşməsinə səbəb olur. Bu proseslərdə oksigenin rolu böyükdür.

Mədə-bağırsaq traktı (MBT) orqanizmin normal fəaliyyətini təmin edən dislokasiya yeridir:

- * *immun sistemin orqanizmdə "qayda yaranan" elementlərinin 3/4 hissəsi buradadır;*
- * *hormonal sistemin işinin asılı olduğu 20-dən çox xüsusi hormon buradadır;*
- * *MBT-ni tənzimləyən mədə "beyni", baş və onurğa beyinlə sıx əlaqədədir;*
- * *bioloji aktiv maddələri emal və sintez edən, zərərli maddələri parçalayan mikrobların 500 növü buradadır;*

Beləliklə, MBT orqanizmin funksional fəaliyyətinin əsasını tənzim edən kök sistemidir.

Orqanizmin şlaklanmasının səbəbləri:

* *konservləşdirilmiş, saflaşdırılmış (rafinə edilmiş), qızardılmış yeməklərin, kolbasa və sosiskanın, şirniyyətin həzm olunması üçün daha çox oksigen lazımdır. Bu qidaları çox istifadə etdikdə orqanizm oksigen aclığı hiss edir;*

* *pis çeynənmiş qida, yemək vaxtı və yeməkdən sonra qəbul edilən istənilən maye mədədə mədə şirəsi, qaraciyər və mədəaltı vəzin şirələrinin konsentrasiyasının aşağı düşməsinə və qidanın sona qədər həzm olunmasına imkan yaratmır və nəticədə qida mədə-bağırsaqda çürüyərək turşuyur və şlaklaşır;*

MBT-nin işinin pozulması:

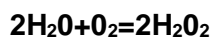
- * *immun, hormonal, ferment sisteminin zəifləməsi;*
- * *normal mikrofloranın patoloji halla əvəz olunması (disbakterioz, kolit, qəbz və s.);*
- * *elektrolit balansın (vitamin, mikro və makro flora) dəyişməsi nəticəsində maddələr mübadiləsi proseslərinin (artrit, osteoxondroz) və qan dövranının (ateposkleroz, infarkt, insult və s.) pozulmasına;*
- * *döş (sinə), qarın boşluqları və çanaqda yerləşən orqanların yerini dəyişməsi və sıxılması nəticəsində onların funksiyalarının pozulması;*
- * *yoğun bağırsağın istənilən hissəsindəki durğunluğun yaranması həmin hissə ilə əlaqəli orqanda patologiyanın (xəstəlik) yaranmasına səbəb olacaq.*

Qidalanma rejimini normalaşdırmadan, orqanizmi, xüsusilə yoğun bağırsağı və qaraciyəri şlaklardan təmizləmədən heç bir xəstəliyi lazımi səviyyədə müalicə etmək mümkün deyil.

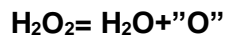
Orqanizmi şlaklardan təmizləməklə və öz sağlamlığımıza şüurlu münasibət göstərməklə biz öz orqanizmimizi təbiət tərəfindən yaradılmış tezlikdə rezonansa gətiririk.

İndi isə bizim orqanizmdə yaradılmış müxtəlif patoloji mühitlərə qarşı mübarizə aparan immun sistem və onun hüceyrələri - leykositlər, qranulositlər və hidrogen peroksid haqqında danışaq.

Orqanizmdə **hidrogen peroksid** immun sistemi hüceyrələri, leykositlər və qranulositlər vasitəsilə su və oksigendən əmələ gəlir:



Hidrogen peroksid parçalanarkən su və atomar oksigen əmələ gəlir:



Hidrogen peroksidin ilkin bölünməsi nəticəsində **atomar oksigen** əmələ gəlir. Atomar oksigen biokimyəvi və enerji proseslərində oksigenin "zərbə" halqası sayılır. Məhz atomar oksigen orqanizmin bütün həyat parametrlərini ayırd edir, daha dəqiq desək, immun sistemin kompleks şəkildə işləməsinə kömək edir. Bu mexanizm zəiflədikdə, xüsusilə allotrop (allotrop - eyni elementin müxtəlif bəsit maddələr əmələ gətirmə xassəsi) oksigenin çatışmazlığı nəticəsində müxtəlif xəstəliklər yaranır, hətta orqanizm məhv olur.

Biokimyəvi və energetik reaksiyalarda oksigen orqanizmdə bir neçə növ radikal formasında iştirak edir: sərbəst radikal - orbitində bir cütləşməmiş elektronu olan, atomar oksigen - iki cütləşməmiş elektronu olan və molekulyar oksigen - dörd cütləşməmiş elektronu olan. Fərq ondadır ki, sərbəst radikalların yaranması üçün daha az vaxt və enerji, molekulyar oksigenin əmələ gəlməsi üçün isə bir az çox vaxt və enerji lazım olur.

Sərbəst radikal –“O”

Molekulyar oksigen – O₂

Atomar oksigen - 'O'

Orqanizmdə bir cütləşməmiş elektronu olan oksigen sərbəst radikallar daha aqressiv olur və onlar burada olan bütün xəstə hüceyrələri udurlar. İmmun sistemin əsas işlərindən biri də, sərbəst radikalların miqdarına nəzarət etməkdir. Onların miqdarı nə qədər çox olarsa, müxtəlif xəstəliklərin yaranma ehtimalı da artar. Tədqiqatlar göstərmişdir ki, xərçəng və şüalanmış hüceyrələrdə sərbəst radikallar daha çoxdur, nəinki, sağlam hüceyrələrdə. İmmun sistemin hüceyrələri məhz bu sərbəst radikalların məhv edilməsində böyük rol oynayır.

Orqanizmin bütün həyati funksiyalarının pozulmasında sərbəst radikalların rolu kifayət qədər sübut olunub. Yaş ötdükcə orqanizmin bu funksiyaları "sönür", sərbəst radikalların konsentrasiyası (qatılığı) artır. Nəticədə stres, şüalanma, xroniki xəstəliklər, müxtəlif toksinlər, temperaturun kəskin dəyişməsi və s. faktorlar meydana çıxır. Bununla əlaqədar sərbəst radikallara qarşı "tələ" olan antioksidantların rolu artır.

Qeyd etmək lazımdır ki, nəfəsalmə zamanı ağciyərlərə daxil olan tütün tüstüsünün tərkibində sərbəst radikallar çox olur, amma nəfəs vermə zamanı xaric olan havada onlara tamamilə rast gəlinmir. **Onlar hara yox olurlar? Orqanizmin süni qocalmasına səbəb bəlkə budur?**

Hidrogen peroksidin müalicə xüsusiyyətləri və qəbul qaydaları

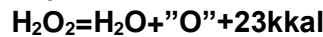
Bir daha qeyd etmək lazımdır ki, söhbət orqanizmə hava vasitəsilə daxil olan molekulyar oksigendən deyil, məhz hidrogen peroksidin parçalanması sayəsində yaranan atomar oksigendən gedir. Atomar oksigen güclü antioksidant sayılaraq nəinki hüceyrənin işini bərpa edir, həm də tam parçalanmamış maddələri sona qədər parçalayır və hüceyrənin normal fəaliyyətinə mane olan maddələri ondan xaric edir.

İmmun sistemin hüceyrələri - leykositlər və qranulositlər orqanizmdə hidrogen peroksid əmələ gətirir. Hidrogen peroksid orqanizmə daim lazımi miqdarda daxil olmalıdır. Amma bu həmişə mümkün olmur.

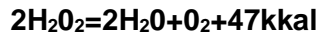
Məsələn, müəyyən olunub ki, leykoz xəstəliyinə tutulmuş orqanizmlərdə hidrogen peroksid 70% azalır. Əgər belə orqanizmdə hidrogen peroksidin miqdarı artırılmazsa heç bir müalicənin xeyri olmayacaq.

Orqanizmdə hidrogen peroksidin əmələ gəlməsi zamanı nə baş verir?

Bir molekul hidrogen peroksidin parçalanması zamanı bir atomar oksigen yaranır:



İki molekul hidrogen peroksidin parçalanması zamanı iki atomar oksigen yaranır və onlar birləşərək molekulyar oksigen əmələ gətirir:



Amma hidrogen peroksiddən molekulyar oksigenin əmələ gəlməsi aşağı səviyyədə aşağı sürətlə gedir. Çünki yüksək aktivliyi sayəsində atomar oksigen ilk növbədə üzvi radikalların oksidləşmə-reduksiya reaksiyalarının normallaşmasında istifadə olunur. Bu iki proses paralel, amma müxtəlif enerji, sürət və şərtlərlə gedir. Bu zaman aşağıdakı asılılıq yaranır: molekulyar oksigenin aktivliyi artırsa atomar oksigenin konsentrasiyası artır və əksinə.

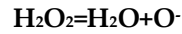
Şam meşəsində nəinki molekulyar oksigenin, həm də ozonun sürətli parçalanması hesabına əmələ gələn atomar oksigenin yüksək konsentrasiyası müşahidə olunur və hətta biz onun iyini duyuruq. Eynilə elektronların yenidən sıralanması hesabına orqanizmdə yaranan bioenerji reaksiyaların səbəbi hidrogen peroksidin parçalanması nəticəsində yaranan atomar oksigendir.

Tənəffüsün mahiyyəti hidrogen və karbonun havadakı oksigenlə birləşməsidir. Bu proses heyvan və bitkilər üçün eynidir. Bitkilərin istehsal etdiyi oksigen insanlara lazım olan oksigenin havada miqdarını tənzimləyir. Bütün bu reaksiyalar aşağıdakı qaydada gedir: molekulyar oksigen - ozon - hidrogen peroksid -atomar oksigen, bədənin 36,6°S temperaturunu saxlamaq üçün enerjinin ayrılması və biosahə örtüyünün - auranın yaradılması He - yeni hüceyrələrin bölünməsi və köhnələrin parçalanması prosesi.

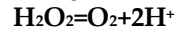
Orqanizmdə baş verən bütün proseslər oksigen ilə karbon qazı arasında tarazlıqdan asılıdır. Bu proseslərin mahiyyətini anlamaq hidrogen peroksidin müxtəlif xəstəliklər zamanı istifadəsi üçün baza sayılır. Orqanizmə çatışmayan miqdarda hidrogen peroksid daxil etdikdə hüceyrədə baş verən atomar proseslərin yaranmasını stimule edən əlavə "yanacaq" daxil etmiş oluruq və bununla da hüceyrələrin fəaliyyəti normallaşır, orqanizmi müxtəlif xəstəliklərdən qoruyur.

Hidrogen peroksidin orqanizmə daxil olması zamanı onun oksidləşərək dağılması aşağıdakı qaydada baş verir:

Turşu mühit üçün xarakterik olan oksidləşmə.



Qələvi mühit üçün xarakterik olan, bərpaedici



Hidrogen peroksidin struktur formulu H-O-O-H göstərir ki, 2 oksigen atomu bir-biri ilə birləşib, amma bu birləşmə möhkəm deyil.

Atomar oksigenin aktivliyi çox yüksəkdir və o ilk növbədə orqanizmdə "yad element" atomlarını oksidləşdirir. Bütün patogen flora belə oksigenlə qarşılaşmaqdan qorxur.

Atomar oksigenin əsas işi - hər bir hüceyrənin rezonans tezliyini korreksiya etmək, yeni hüceyrələri inkişaf etdirmək, qoca və xəstə hüceyrələri isə məhv etməkdir.

Hidrogen peroksidin buraxılış forması və ənənəvi qəbulu

Hidrogen peroksid - iysiz, rəngsiz mayedir. Bu davamsız, suda yaxşı həll olan, işıqda, otaq temperaturunda tez parçalanan birləşmədir.

Hidrogen peroksidi həm də **perhidrol, hidroperit, heperol, laperol** adlandırırlar.

Apteklərdə hazır məhlul kimi 3%-li peroksid satılır.

Perhidrol - tərkibində 27,5-35% miqdarında hidrogen peroksid olan konsentrasiya olunmuş məhluldur.

Bəzi insanlar belə hesab edirlər ki, hidrogen peroksid tərkibində orqanizm üçün zərərli sink və qurğuşun olan çirkli maddədir. Texniki perhidroldan fərqli olaraq apteklərdə satılan və mamaçılar üçün nəzərdə tutulmuş hidrogen peroksid çox təmizdir. Təbii ki, qurğuşun orqanizm üçün ziyandır, amma onun hidrogen peroksiddəki miqdarı ilə hidrogen peroksidin orqanizmə xeyrini müqayisə etsək, bu o qədər də qorxulu deyil. Bundan əlavə onu da qeyd etmək lazımdır ki, qurğuşunun digər yollarla (məsələn, şəhərin çirkənlənmiş havası ilə) orqanizmə daxil olması onun orqanizmdə miqdarını həmişə normadan artıq edir.

Sink orqanizm üçün lazımlı elementdir, hansı ki, onun iştirakı olmadan bir çox biokimyəvi və enerji reaksiyaları baş verə bilməz.

Hidroperit - tərkibində 35% hidrogen peroksid olan maddədir. Hidroperit kifayət qədər təmizlənmədiyindən ondan yalnız xarici kompres və ya silmək üçün istifadə edilməlidir. İstifadə etməzdən qabaq bir həbi bir xörək qaşığı (15 ml) su ilə qarışdırmaq lazımdır.

Orqanizmdə hidrogen peroksid katalaza fermentinin təsiri ilə su və atomar oksigenə çevrilərək hüceyrə strukturunu zədələrdən qoruyur. Hidrogen peroksid bioüzvi proseslərdə maddələr mübadiləsinə: zülal, yağ, mineral duzlar və eləcə də, vitaminlərin yaranmasında iştirak edir.

Sübut olunub ki, fermentativ, hormonal sistemin işində və orqanizmdə istiliyin ayrılması zamanı hidrogen peroksid insulinin köməyi olmadan şəkərin qan plazmasından hüceyrəyə keçməsinə təmin edir.

Orqanizmi atomar oksigenlə təmin etməklə yanaşı, hidrogen peroksid həm də toksiki maddələrin oksidləşməsində böyük rol oynayır.

Hidrogen peroksid damarların divarlarında qalan yağları oksidləşdirməklə nəinki ateroskleroz xəstəliyinin qarşısını alır, həm də onun yaranmasına əngəl olur.

Xarici istifadə

50 ml suya 1-2 çay qaşığı 3%-li hidrogen peroksid əlavə edərək alınan məhlulu kompres kimi (0.5-1 saat müddətində saxlamaq), istənilən xəstə nahiyənin silinməsi (ürək nahiyəsi, oynaqlar və s.) Parkinson xəstəliyi, huşsuzluq xəstəliyində dəri səthinə çəkilməsi və inqalyasiya üçün istifadə etmək olar.

Dəri xəstəlikləri zamanı (ekzema, psoriaz və s.) 3%-li hidrogen peroksiddən başqa hidroperit həbindən hazırlanmış 15-25-33%-li hidrogen peroksiddən də istifadə etmək olar. Onu səpki tam yox olana qədər gündə 1-2 dəfə sürtmək lazımdır.

Əgər sizin ayağınızda və ya başqa yerlərinizdə göbələk, ziyil və səpki varsa, onları yox olana qədər gündə bir neçə dəfə hidrogen peroksidin 3%-li məhlulu ilə silmək lazımdır.

Qulağın müxtəlif xəstəliklərində, pis eşitmədə əvvəlcə 0.5%-li hidrogen peroksiddən istifadə etməklə məhlulun qatılığını 3%-ə qədər artırmaq olar.

Qulaq vasitəsilə qəbul

Qulaq vasitəsilə qəbul (qulağa damcılatmaq) zamanı hidrogen peroksidin miqdarını 0.5%-dən 3%-ə qədər aşağıdakı ardıcılıqla təklif edirik.

Qulaqdakı rahatsızlıqları yox etmək üçün

Gün	Nisbət	Gün	Nisbət
1.	12 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	8.	5 damcı su + 5 damcı H ₂ O ₂
2.	11 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	9.	4 damcı su + 6 damcı H ₂ O ₂
3.	10 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	10.	4 damcı su + 7 damcı H ₂ O ₂
4.	9 damcı su + 2 damcı H ₂ O ₂	11.	4 damcı su + 7 damcı H ₂ O ₂
5.	8 damcı su + 3 damcı H ₂ O ₂	12.	4 damcı su + 8 damcı H ₂ O ₂
6.	7 damcı su + 4 damcı H ₂ O ₂	13.	4 damcı su + 9 damcı H ₂ O ₂
7.	6 damcı su + 4 damcı H ₂ O ₂	14.	4 damcı su + 10 damcı H ₂ O ₂

Alınan məhlulun yarısını bir qulağa, yarısını isə digər qulağa tökməli. Təsirdən asılı olaraq hidrogen peroksidin faizini tənzimləmək olar. Qulaqdakı rahatsızlıq yox olanadək 4 damcı suya 10-12 damcı 3 %-li H₂O₂ əlavə edilir və bu ardıcılıqla müalicə davam etdirilir.

Daxili istifadə

Gündə 3 dəfə 2-3 xörək qaşığı (30-50 ml) suya bir damcı hidrogen peroksid əlavə edin və yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl qəbul edin (için), (bunu yeməkdən 1,5-2 saat sonra da gündə 3 dəfə qəbul etmək olar). Hər gün hidrogen peroksidin miqdarını bir damcı artırın və 10 gün müddətində 10 damcıya çatdırın. 10 damcıya çatandan sonra 2-3 gün fasilə verin və hər dəfə 10 damcı olmaq şərti ilə 2-3 gün qəbul edin və əvvəlki qaydada fasilə verin və bu qaydada qəbul etməyi davam edin.

Qeyd: Hidrogen peroksid qəbul edərkən yemək arası və ya yeməkdən sonra bir həb S vitamini (askorbin turşusu) qəbul etmək, yaxud bir diş sarımsaq yemək lazımdır.

Əgər səhər, yaxud günorta hidrogen peroksidi qəbul etməmisinizsə, qorxusu yoxdur, növbəti dəfə yenə 10 damcı olmaqla qəbulu davam edin. Bir dəfəyə 20 və ya 30 damcı qəbul etmək yolverilməzdir. Ən yüksək doza bir dəfəyə 10 damcıdır.

Böyükklər üçün

Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl və ya yeməkdən 1,5 -2 saat sonra içməli.

Gün	Nisbət
20	50 ml su + 1 damcı 3% hidrogen peroksid
21	50 ml su + 2 damcı 3% hidrogen peroksid
22	50 ml su + 3 damcı 3% hidrogen peroksid
23	50 ml su + 4 damcı 3% hidrogen peroksid
24	50 ml su + 5 damcı 3% hidrogen peroksid
25	50 ml su + 6 damcı 3% hidrogen peroksid
26	50 ml su + 7 damcı 3% hidrogen peroksid
27	50 ml su + 8 damcı 3% hidrogen peroksid
28	50 ml su + 9 damcı 3% hidrogen peroksid
10	50 ml su + 10 damcı 3% hidrogen peroksid

Hidrogen peroksidin qəbulu 10 damcıya çatandan sonra 2-3 gün fasilə verilir və 50 ml suya 10 damcı 3% hidrogen peroksid əlavə edib 2-3 gün qəbul etməli, yenə 2-3 gün fasilə və ...bu ardıcılıqla qəbulu davam etdirməli.

Hər kəs özünün orqanizminə təsirinə uyğun hidrogen peroksidin miqdarını 6-10 damcı arası müəyyən edə bilər.

Ehtiyac duyularsa yuxarıdakı prosedurla 5 yaşadək uşaqlara 2 xörək qaşığı suya 1-2 damcı, 5-10 yaşadək uşaqlara 2-5 damcı qədər, 10-14 yaşadək uşaqlara 5-8 damcı qədər hidrogen peroksid vermək olar.

5 yaşınadək uşaqlar üçün

Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl və ya yeməkdən 1,5 -2 saat sonra içməli.

Gün	Nisbət
3	2 xörək qaşığı su + 1 damcı 3% hidrogen peroksid
4	2 xörək qaşığı su + 2 damcı 3% hidrogen peroksid

2-3 gün fasilə verməli və 2-3 gün 2 xörək qaşığı suya 2 damcı 3% hidrogen peroksid əlavə edib içməli. Bu ardıcılıqla narahatçılıq yox olanadək hidrogen peroksidin qəbulunu davam etdirməli.

5-10 yaşmadək uşaqlar üçün

Gündə 3 dəfə yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl və ya yeməkdən 1,5 -2 saat sonra içməli.

Gün	Nisbət
6	2 xörək qaşığı su + 1 damcı 3% hidrogen peroksid
7	2 xörək qaşığı su + 2 damcı 3% hidrogen peroksid
8	2 xörək qaşığı su + 3 damcı 3% hidrogen peroksid
9	2 xörək qaşığı su + 4 damcı 3% hidrogen peroksid
10	2 xörək qaşığı su + 5 damcı 3% hidrogen peroksid

2-3 gün fasilə verməli və 2-3 gün 2 xörək qaşığı suya 5 damcı 3% hidrogen peroksid əlavə edib içməli. Bu ardıcılıqla narahatçılıq yox olanadək hidrogen peroksidin qəbulunu davam etdirməli.

Burun vasitəsilə qəbul

İstənilən narahat hallarda (qrip, soyuqdəymə, başağrısı), xüsusilə də Parkinson xəstəliyi, burun-udlaq xəstəlikləri (qaymorit, alın boşluğu iltihabı), başda küy, huşsuzluq və s. zamanı bir xörək qaşığı suya 10-15 damcı hidrogen peroksid əlavə edərək bir dolu pipetka məhlulu əvvəlcə bir burun dəliyinə və eyni miqdar məhlulu ikinci burun dəliyinə damcılatmaq lazımdır. 1-2 gündən sonra hər bir burun dəliyi üçün miqdarı 2-3 pipetkaya qədər artırmaq olar. Daha sonra 1 qramlıq şpris dolu məhlulu buruna damcılatmaq lazımdır.

Məhlulu buruna tökdükdən 20-30 saniyə sonra burundan selik axmağa başlayacaq. Bu zaman vanna otağında başı bir qədər çiyinə tərəf əyərək burunun üstdəki pərinə sıxmaq lazımdır ki, fırxıranda aşağı pərdən selik rahat çıxsın. Sonra başı digər çiyin tərəfə əyərək proseduru təkrarlamaq lazımdır. Prosedurdan sonra 10-15 dəqiqə ərzində qida və ya su qəbul etmək olmaz. Proseduru narahatçılıq yox olanadək davam etdirməli.

Hidrogen peroksiddən şəfa tapanlar

Xəstə 50 yaşında infarkt keçirib, il yarımından sonra hipertoniya xəstəliyi yaranıb, qan təzyiqi 250/140 mm civə sütunu. 60 yaşa yaxın titrəyən aritmiya, paroksizmal taxokardiya, daha sonra adenomaya çevrilən prostatit də əlavə olunub. 52 yaşından başlanan müxtəlif müalicələrə baxmayaraq vəziyyət daha da pisləşib. Nəticədə nəfəs ağırlaşmış, hərəkət etmək çətinləşib, ayaqları şişib, başda səs-küy yaranıb.

O, 61 yaşından başlayaraq hidrogen peroksidi təklif etdiyimiz sxem vasitəsilə qəbul etməyə (içməyə) başlayıb. Hidrogen peroksid qəbul etdiyi müddətdə hər gün gəzintiyə çıxıb, yüngül gimnastika hərəkətləri edib, kontrast duş qəbul edib, nəticədə qan təzyiqi 130/85-95 mm

civə sütunu olub, ayaqlarda şiş çəkilib, başda küy yox olub. Artıq 3 ildir xəstə özünü əvvəlkindən də sağlam hiss edir.

Xəstənin yaşlı vaxtında çoxlu ağrıları baş qaldırıb. Vaxt keçdikcə bu ağrılara alışsa da, özünü həmişə halsız hiss edib.

Hidrogen peroksid qəbul etdikdən sonra ilk 10 gündə heç bir dəyişiklik hiss olunmayıb. Sonra xəstənin bağırsağından daşlar, qaysaq və s. çıxmağa başlayıb. Bu proses bir həftə davam edib. İndi xəstə özünü 10-15 il cavanlaşmış kimi hiss edir.

Şərh: İş burasındadır ki, hidrogen peroksidin orqanizmdə parçalanması zamanı ayrılmış atomar oksigen nəinki toxumaların oksigenlə təhciz olunması üçün əlavə güc mənbəyidir, o həm də, bağırsağın işini blokadaya alan (bağlayan) toksiki məhsulların oksidləşdiricisidir.

Bəzi alimlər sübut etməyə çalışırlar ki, hidrogen peroksid yoğun bağırsağın kirpikli epitelisini zədələyir və onun funksiyasına mənfə təsir göstərir. Əksinə hidrogen peroksid nəinki killer hüceyrələrin fəaliyyət məhsulludur, o həm də istənilən patogen mikrofloranı, virusları, göbələkləri məhv edəndir və həyat fəaliyyətinin bütün proseslərini lazımi fizioloji səviyyədə saxlamağa kömək edən universal maddədir. İmmun sisteminin hüceyrələri - limfositlər və qranulalar - bizim qoruyucularımızdır. Buna görə də, hidrogen peroksid oksidləşməmiş maddələri tam oksidləşdirərək orqanizmdən xaric edir və bağırsağın işini tənzimləyir (yaxşılaşdırır).

Xəstə 77 yaşında, II qrup əlildir, geniş infakt keçirib, stenokardiyadan əziyyət çəkirdi.

Hidrogen peroksid qəbul etdikdən (gündə 3x10 damcı qəbul edib) bir neçə həftə sonra ürək əzələlərində oksigen çatışmazlığı ilə əlaqəli olan stenokardiya tamamilə yox olub. Bundan sonra xəstə həkimlərin yazdıqları dərmanların qəbulunu dayandırır.

Xəstə təqaüddə olan müharibə veteranıdır. Bir damcıdan başlayaraq 30 damcıya qədər artırmaqla hidrogen peroksidi qəbul etməyə başlayıb. Resepti düzgün bilmədiyi üçün hər dəfə 30 damcı olmaqla gündə 2 dəfə - səhər və axşam qəbul eləyib. Bir müddət sonra özünü gümrah hiss edib. Amma 1,5 ildən sonra görmə qabiliyyəti zəifləyib. Həkim bildirib ki, ola bilsin dozanı artırdığından hidrogen peroksid kataraktanın inkişafını sürətləndirib.

Sual: Hidrogen peroksidin qəbulunu davam etməli, ya yox?

Şərh: orqanizmdə tədricən elə hallar baş verir ki, müəyyən vaxtdan sonra həmin hallar bu və ya digər xəstəlik şəklində üzə çıxır. Xəstədə katarakta hidrogen peroksidi qəbul etməzdən əvvəl var imiş. Hidrogen peroksid isə öz təsiri ilə gözdə mübadilə proseslərini sürətləndirib. Ola bilər ki, hidrogen peroksidin qəbulu sonralar kataraktanın sorulub yox olmasına gətirib çıxaracaq.

Amma yadda saxlamaq lazımdır ki, hidrogen peroksidi gündə 3 dəfə və hər dəfə 30-50 ml suya yalnız 10 damcıya qədər olmaqla qəbul etmək lazımdır.

Xəstə: revmatizm, poliartrit, diz qapaqlarının artrozu. Damarlar şişmiş, ayaqlarda şişlər əmələ gəlmişdi. Hidrogen peroksidi qəbul etdikdən sonra - ilk əvvəl təsiri çox zəif olub, amma zaman keçdikcə yüngüllük hiss olunub.

Amma ayaqlarındakı ağrı keçməmişdi və xəstəni narahat edirdi. O, bu ağrılardan canını qurtarmaq üçün hidrogen peroksidin qəbulunu davam etdirməklə yanaşı şkafın qapısındakı iki balaca maqnit tikəsini yapışqanlı lent (skotç) vasitəsilə hər iki ayağının ağrıyan hissəsinə yapışdırdı. İlk 10 dəqiqədə dəhşətli ağrılar yarandı, sonra sakitləşdi. Gecə normal yatdı. Maqnit nəinki ayaqdakı ağrıları götürür, o, həm də, sidik qovucu xassəyə də malikdir. Osteoxondroz, artroz və s. xəstəliklər zamanı maqnit çox yaxşı kömək edir. Lakin böyük maqnitlərdən istifadə etmək olmaz.

Şərh: Hal-hazırda müxtəlif səbəblərə görə Yer in maqnit sahəsi çox zəifdir və bizim orqanizmimiz buna hələ reaksiya vermir (uyğunlaşmır), ona görə bizim hüceyrələrimiz enerji qıtlığı hiss edirlər. Bu çatışmazlığı aradan qaldırmaq üçün ixtiraçı Patrasenko öz strukturu və qradiyentinə (cazibə qüvvəsinə) görə Yer in maqnit sahəsinə bərabər olan elektromaqnit qurğusunu (maqnitoterapiya) tapıb ki, onun maqnitlərinin köməyi ilə hüceyrələr çatışmayan enerjini fizioloji yolla qəbul edir və normal işləməyə başlayırlar. Yaşlı, az hərəkətli insanlarda

qanın qatılığının dəyişməsi nəticəsində onda assosiatlar - eritrositlərdən əmələ gəlmiş yapışqanlı elementlər yaranır. Nəticədə bu eritrositlərin kütləsi artır və onlar hüceyrə membranından keçə bilmir, hüceyrə aclıq hiss edir və xəstələnir. Maqnitotronlar hüceyrələri enerji ilə təmin edir, assosiatlar eritrositlərdən ayrılır və sərbəst şəkildə hüceyrəyə lazımi qidalı maddələrin daxil və xaric olmasını təmin edirlər.

Hidrogen peroksidin xeyrini görmək üçün onu uzun müddət qəbul etmək lazımdır. Nəticə mütləqdir.

Xəstənin 20-25 il bundan əvvəl sol yanağında şişlər yaranmağa başlamışdı. Bu şişlərə əl vurarkən şiddətli ağrılar yaranırdı. Bununla bərabər sol qulaq və sol göz qapağının iltihabı baş vermişdir. Otolaringoloq xəstənin qulağının müalicəsi üçün vibromasaj, gözün görmə qabiliyyəti və göz qapağının qızartısını aradan qaldırmaq üçün şüşə çubuqla müalicə yazdı. İki həftədən sonra xəstə əmin oldu ki, bu prosedurların heç bir xeyri yoxdur. Xəstə özü-özünə diaqnoz qoydu ki, o insultun başlanğıcıdır.

Haşiyə: Amerika alimləri 10 il müddətində 20 min xəstənin üzərində müşahidə aparmaqla, belə bir nəticəyə gəliblər ki, hidrogen peroksidin qəbulu beyinə qansızmanın ehtimalını azaldır. **Müəyyən olunub ki, dişlərinə hidrogen peroksidlə qulluq edənlərin insult olma ehtimalı azdır.**

Resept: 0,5 çay qaşığı çay sodasına 5-6 damcı hidrogen peroksid əlavə edib, qarışdırmaq lazımdır. Sonra tənəzf və ya pambıq tamponunu həmin qatışıqla isladaraq onunla dişləri silmək və damağı yüngülcə 4-5 dəqiqə masaj etmək lazımdır. Bu proseduru səhər yuxudan oyananda (gecə yuxudan qabaq da etmək olar) etmək lazımdır.

Hidrogen peroksiddən 20 illik istifadənin nəticəsi: 63 yaşındadır, dişləri özününküdür, gözləri 100% yaxşı görür, kiçik şriftlə yazılanları eynəksiz oxuyur, nitqi dəqiq, yaddaşı güclü, iştahı əladır. Qulağının bir vaxt xəstə olması heç yadında deyil.

Xəstə 40 il ərzində eritrositlərin yüksək çökmə sürətindən (ROE - 35-40 mm/saat) əziyyət çəkirdi. Həkimlər müəyyən ediblər ki, doğuş zamanı qana streptokok daxil olmuşdur, lakin ondan yaxa qurtarmağın yolunu bilmirdilər.

Yoğun bağırsağı təmizləyib, 10 gün hidrogen peroksid qəbul etdikdən sonra, analizlər hər şeyin qaydasına düşdüyünü göstərib. 40 il əziyyət çəkəsən, 10 günə sağalasan! Möcüzədir.

Xəstə I qrup əlildi, ağır kəllə-beyin zədəsi alıb. Sol tərəfi və dili qıc olurdu. Dadılmə, iyilmə, aclıq, toxluq hissiyyəti, danışiq, yaddaş, işığa qarşı reaksiya və s. qabiliyyətlərini itirmişdi. Yoldaşı II qrup əlildi: bronxial astma, stenokardiya.

Hidrogen peroksidi qəbul etdikdən bir müddət sonra kişi danışmağa başlayıb, dadı, aclığı, toxluğu hiss etməyə başlayıb. Sifətinin rəngi açılıb. Hər ikisi gündə iki dəfə 10 damcı hidrogen peroksid və 2 həb C vitamini qəbul edirlər.

Xəstə 35 yaşında hipertoniya, aritmiya, daimi ayaq şişkinliyi ilə tromboflebit xəstəliklərindən və kəllə beyinin punksiyasından sonra 20 il radikulitdən əziyyət çəkib.

Hidrogen peroksidi qəbul etdikdən sonra - ilk 10 gündə heç bir dəyişiklik baş verməyib. İkinci 10 gündə möcüzələr baş verdi. Aritmiya, qan təzyiqi aşağı düşdü (120/90), ayaqlarda pastozluq və şişkinlik çəkilməyə başladı. Səhhəti sürətlə yaxşılaşmağa başladı. Hal-hazırda 65 yaşındadır və özünü çox gümrah hiss edir.

Xəstə 32 yaşından: - baş ağrısı, sıxıntılar, oynaq ağrılarından əziyyət çəkirdi.

Səkkiz ay hidrogen peroksidi qəbul etdikdən və qidalanmaya düzgün əməl etdikdən sonra - bütün ağrılar yox olub.

Sual: Hamiləlik dövründə hidrogen peroksid qəbul etmək olarmı?

Şərh: Təklif edilən dozada hidrogen peroksidin qəbulu zamanı heç bir əks təsir yoxdur. Bu həm də hamiləliyə də aiddir, çünki, uşağa da bətdaxilində patogen mikrofloradan təmiz mühit lazımdır.

Xəstənin bədənində çoxlu miqdarda ziyillər çıxmışdır. Yatmadan qabaq salfet kağızından hazırlanmış tamponu 3%-li hidrogen peroksiddə islədərək ziyil olan yerlərə qoyub, səhər götürüb və bu proseduru 3 həftə davam etdirib. 3 həftədən sonra bütün ziyillər yox olub.

Şərh: Hidrogen peroksid qan plazmasında və ağ qan hüceyrələrində katalizator rolunu oynaya bilər. O, eritrositlərin hüceyrə membranından keçə bilər və bunun nəticəsində eritrositlərdə oksigenin miqdarı artır.

Bədənimizin infeksiyalarla mübarizə aparan hüceyrələri **granulositlər** adlanır. Onlar hidrogen peroksidi istehsal edirlər, bakteriya və viruslara qarşı mübarizənin ilkin müdafiə xəttini təşkil edirlər.

Orqanizmdə hidrogen peroksidin varlığı böyük rol oynayır. Onlar orqanizmdə baş verən bir çox həyat əhəmiyyətli proseslərdə iştirak edirlər.

Hidrogen peroksid atomar oksigenin böyük mənbəyidir. O qan hüceyrələrində zərərli bakteriyaların məhv edilməsi prosesində də böyük rol oynayır.

Bir çox xəstələr hidrogen peroksidin daxilə qəbulu zamanı narahatlıq hiss edirlər: mədədə ağırlıq, hiss olunan ağrılar yaranır ki, bu da selikli qişanın dağılması nəticəsində xora (yara) və xərçəng xəstəliklərinin yaranması kimi şübhələr yaradır.

Bu narahatçılığa görə aşağıdakıları qeyd etmək lazımdır. Həqiqətən hidrogen peroksid mədədə yağ turşuları ilə reaksiyaya girir və müxtəlif xəstəliklərin yaranma faktoru olan hidrosil radikallarını yaradır. Amma onu da qeyd etmək lazımdır ki, orqanizmdə digər fermentlər də, məsələn, hidrogen peroksidi suya və atomar oksigenə parçalayan katalaza yaranır. Amma bu fermentlər mədənin vəziyyətindən asılı olaraq, ya az olur, ya da ki heç olmur.

Təkrarən qeyd etməyi vacib bilirəm ki, aparılmış təcrübələr və bir çox alimlərin fikrinə görə bir dəfəyə 10 damcı olmaqla, gün ərzində 30 damcıyadək, yeməkdən 30-40 dəqiqə əvvəl, yaxud yeməkdən 1,5-2 saat sonra hidrogen peroksidin qəbulu təhlükəsizdir. Bu zaman hər hansı narahatçılıq baş verərsə, dozanı azaltmaq və ya qəbulu bir müddət dayandırmaq lazımdır. Ən əsası odur ki, hidrogen peroksidi boş mədəyə qəbul etmək lazımdır.

Hidrogen peroksidin venadaxili yeridilməsi

İstər ev, istərsə də stasionar şəraitdə hidrogen peroksidin venadaxilinə yeridilməsini yalnız bu sahədə ixtisaslaşmış həkim yerinə yetirməlidir.

Oksigenə ən çox tələbatı olan (daha doğrusu, oksigen çatışmazlığına ən çox həssas olan) orqanlar ürək, beyin və gözün tor qişasıdır. Bunun üçün ən güclü vasitə hidrogen peroksidin venadaxilinə yeridilməsidir. Bu nəinki göstərilən orqanları, həmçinin onurğa arteriyasını oksigenlə təmin edəcək və baş beyinin müxtəlif funksiyalarını, görmə sinirlərinin atrofiyası zamanı onun funksiyalarını bərpa edəcək. Belə ki, görmə sinirlərinin atrofiyası sağalmaz xəstəlikdir və nəticədə insan kor olur.

İstənilən xəstəlik zamanı xəstə orqanizm oksigen aclığı çəkir. Birinci dəfə hidrogen peroksidi venadaxili qəbul edərkən 2 ml 3%-li hidrogen peroksid 200 ml fizioloji məhlulə (0,03%) qatılır - sensibilizasiya (uyğunlaşma) dozası. Növbəti prosedurlar zamanı 10 ml 3%-li hidrogen peroksidi 200 ml fizioloji məhlulə (0,150,20 %) əlavə etmək lazımdır. Ağır xəstəliklər zamanı hətta 15 ml 3%-li hidrogen peroksidi 200 ml fizioloji məhlulə qatmaq olar. Kurs təkrar olunarkən yenə də aşağı dozadan və aşağı konseptasiyadan başlamaq lazımdır.

Gün ərzində vurulan iynələrin miqdarı xəstəlikdən asılıdır. Xəstələrdə 3-5 proseduradan sonra vəziyyət yaxşılaşmağa doğru dəyişir, amma buna baxmayaraq 10-12 prosedur, bəzən hətta 15-20 prosedur lazım olur.

Nə qədər ki, orqanizm hələ şəxsi hidrogen peroksid istehsal etmə qabiliyyətinə malik deyil, pasient bütün həyatını dəyişməlidir: qidalanmanı, hərəkət aktivliyini dəyişmək, orqanizmi şlaklardan təmizləmək və s. Ona görə də müalicədən sonra vəziyyətdən asılı olaraq hidrogen peroksidi orqanizmə birinci həftə 1-2 gündən bir, sonra 3 günlük fasilə verib həftədə bir dəfə olmaqla müsbət nəticə əldə edilənə qədər yeritmək lazımdır.

Hal-hazırda biz apteklərdə hazırlanan (mamalıq profilaktikasında istifadə üçün), saxlama müddəti 15 gün olan 3%-li hidrogen peroksiddən istifadə edirik. Bu hidrogen peroksidin tərkibində qurğuşun az olur.

Hidrogen peroksidi venadaxilinə yeridərkən xüsusi qaydalara riayət etmək lazımdır: stasionar və ya ev şəraitində insan uzanmalı və hidrogen peroksid qarışdırılmış məhlul damcı-damcı venaya yeridilməlidir.

Hidrogen peroksidi venaya 20 qramlıq şprisə də yeridirlər. Bunun üçün 20 qramlıq şprisə 0,3-0,4 ml 3%-li hidrogen peroksid ilə 20 ml fizioloji məhluldan ibarət 0,06%-li qatışıq çəkilir. Hazır məhlul venaya aramla daxil edilir: əvvəlcə 5 ml, sonra 10, 15 və 20 ml məhlul 2-3 dəqiqə ərzində yeridilir. Bu bir növ orqanizmin atomar oksigenin yüksək dozasına uyğunlaşmasıdır. Növbəti dəfə 1 ml 3%-li hidrogen peroksidin 20 ml fizioloji məhlulla 0,15%-li qarışığını yeridirlər. Növbəti dəfələrdə 20 ml fizioloji məhlul üçün dozaları 1,2-1,5%-ə qədər artırmaq olar.

Xəstə baş beyin şişindən əziyyət çəkirdi, xəstə dağınıq skleroz idi.

0,6 ml hidrogen peroksidi 100 ml distillə suyuna qarışdırıb, venasına çox aramla vurulduqdan bir müddət sonra xəstənin vəziyyəti yaxşılaşmağa başlayıb.

Hidrogen peroksidin təklif olunan prosedurla venadaxili yeridilməsindən sonra sənişin kimi 4000 km məsafəni problemsiz gedə bilir.

Hidrogen peroksidin venadaxili yeridilməsi zamanı təhlükəsizlik tədbirləri

* *Hidrogen peroksidin venadaxili yeridilməsi zamanı digər dərman preparatları ilə qarışdırmaq, yaxud birlikdə venaya daxil etmək olmaz. Çünki bu zaman onlar oksidləşir və tibbi effektləri neytrallaşır.*

* *Damarlarda iltihab prosesi olduqda hidrogen peroksidi daxil etmək olmaz.*

* *Hidrogen peroksidin sürətli yeridilməsi zamanı böyük miqdarda oksigen qabarcıqları yaranır, amma onların heç bir təhlükəsi yoxdur. İynə vurulan nahiyədə ağrı ola bilər. Buna görə hidrogen peroksidin yeridilməsini dəqiqədə 50-60 damcıdan 30 damcıya qədər azaltmaq lazımdır.*

* *Bəzən iynə vurulan yerdə ağrı və qızartı müşahidə olunur. Bunu soyuq kompresslə aradan qaldırmaq olar.*

* *Hidrogen peroksiddən müalicə zamanı spirit içki və siqaretdən istifadə etmək olmaz.*

Əgər 2-3 venadaxili yeridilmə prosedurundan sonra temperatur artarsa, hidrogen peroksidin konsentrasiyasını və miqdarını azaltmaq lazımdır. Bunun izahı çox sadədir: birincisi, toxumalar daim hipoksiya halında olması fonunda hüceyrələrin oksigen çatışmazlığı halını aradan qaldırma imkanına güclü reaksiya verir (ağır səhər havasından sonra insanın meşəyə gəlməsi kimi). İkincisi, atomar oksigenin müxtəlif növ patogen mikrofloranı məhv etməsi toksiki maddələrin ayrılmasına səbəb olur. Temperaturun artması da məhz bununla bağlıdır.

Diqqət! Hidrogen peroksidin venaya yeridilməsi zamanı qeyri-adi reaksiya yarana bilər. Məsələn, temperaturun 40°S-yə qədər artması. Bu atomar oksigenin istənilən patogen mikrofloranı məhv etməsi və intoksikasiya ilə əlaqədardır. Buna görə də, bu proseduru mütləq peroksidin insan orqanizminə təsiri haqqında məlumatı olan həkimlər aparmalıdır.

1-3 iynədən sonra bütün narahatçılıqlar aradan gedəcək və orqanizm sağalmağa başlayacaq.

Hidrogen peroksidin venadaxili yeridilməsindən sonra 1-2 saat istirahət etmək, uzanmaq lazımdır və kəskin hərəkətlər etmək olmaz.

Hidrogen peroksidin saxlanması

Praktiki təcrübələr göstərir ki, hidrogen peroksid 67°S-də qaynayır və soyuyandan sonra onun keyfiyyəti dəyişmir. Hidrogen peroksidi hermetik bağlı qabda qaranlıq yerdə saxlamaq məsləhətdir. Əgər tələb olunan qaydada saxlanılırsa, onun istifadə müddəti 2 il ola bilər.

Qeyd. Apteklərdə satılan akuşer məhlulu adlanan hidrogen peroksidin istifadə müddəti 15 gündür.

Hidrogen peroksidi aşağıdakı qaydada istifadə etmək lazımdır: 1-2 qramlıq şpris götürülür, hidrogen peroksid olan butulkanın xarici qapağını açırıq, daxili qapağını açmırıq və iynəni ondan içəri batırıq, boş şprise bir qədər hava çəkib peroksid qabına vururuq və lazım olan qədər hidrogen peroksidi şprise çəkirik (iynə qabda qalır). Belə olduqda şüşə qabdakı hidrogen peroksidin konsentrasiyası uzun müddət qalacaq.

Hidrogen peroksiddən istifadə qaydaları

Hidrogen peroksid orqanizmdə ürək-damar xəstəlikləri, tənəffüs, sinir, endokrin və digər xəstəliklərə qarşı istifadə olunur. Fərq yalnız müalicə sxemindədir. Xəstəliklərin ilkin formasında hidrogen peroksidin venadaxili vurulmasının 3-5 proseduru kifayət edir. Müalicə effekti almaq üçün bir gündən bir (2-3 həftə), sonra həftədə bir dəfə olmaqla (2-3 həftə) prosedurları 10 dəfədən 20 dəfəyə qədər artırmaq lazımdır.

Hidrogen peroksid istənilən patogen mikrofloranı: istənilən virus infeksiyalarını, göbələk xəstəliklərini, iltihablı infeksiyaları, bağırsağın disbakteriozunu məhv edir.

Hidrogen peroksidin istifadəsi ürək-damar xəstəliklərinin; baş beyin damarlarının, periferik damarların (beyin qışası, dağılmış skleroz, Parkinson, Alsqeymer xəstəlikləri), ürək nahiyəsində müşahidə olunan istənilən patoloji halları (stenokardiya, işemiya, infarkt), venaların varikoz genişlənməsi, tromboflebit (damarların qan laxtası ilə qaralması), obliterasiyalı endarterit (arteriyaların daxili qışasının iltihabı) xəstəlikləri zamanı da xüsusilə aktivdir.

Hidrogen peroksid daha çox şəkər xəstəliyində müsbət effekt verir.

Xərçəng xəstəliklərinin müalicəsində hidrogen peroksidin əhəmiyyəti xəstəliyin inkişaf dərəcəsindən və onun lokalizasiyasından asılıdır.

Tibbdə kimyəvi radioterapiyadan istifadə ona əsaslanıb ki, guya xərçəng hüceyrələri belə təsire çox həssasdır və bu onun inkişafını zəiflədir. Sübut olunub ki, xərçəng hüceyrələri sağlam hüceyrələrdən daha sürətlə çoxalırlar. Xərçəng hüceyrələri sağlam hüceyrələrdən daha gec parçalanır. Sağlam hüceyrələr eyni sürətlə çoxalıb, dağılır. Amma yeni xərçəng hüceyrəsi daha tez yaranır, nəinki köhnəsi ölür. Kimyəvi radioterapiya zamanı orqanizm şüalanmaya məruz qaldıqda isə orada sərbəst radikalların miqdarı artır, bu da şişin yaranmasına (böyüməsinə) səbəb olur.

Hidrogen peroksidin istər daxili, istərsə də venadaxili qəbulu xərçəng xəstəliyinin müalicə üsulu sayılmır. Amma xərçəng hüceyrələri oksigensiz mühitdə böyüdüyündən və hidrogen peroksid isə belə mühiti aradan götürdüyündən o, xərçəng xəstəliyinin müalicəsində əhəmiyyət kəsb edə bilər (xüsusilə təbabətdə hal-hazırda istifadə edilən üsullarla birgə tətbiq edilərsə).

Xərçəng xəstəliyi zamanı cərrahiyyə əməliyyatı yalnız şişin yaranmasının ilkin mərhələsində effekt verir. Sonrakı mərhələlərdə cərrahiyyə əməliyyatı sərbəst radikalların yaranmasına səbəb olur və nəticədə metastaz yaranır.

Xərçəng xəstəliyi zamanı müsbət nəticə almaq üçün şişi hidrogen peroksid ilə yandırmaq və ya onu şişin lokalizasiya sahəsinə yeritmək lazımdır. 15-30%-li hidrogen peroksid məhlulunu şiş olan (üst səthdə olan) yerə kompres qoymaqla yaxşı nəticə əldə olunur. Bu zaman şiş yanır və yerində heç bir iz qalmır. Bu üsul **melonoma** kimi ağır xəstəliklər zamanı daha yaxşı effekt verir.

Qeyd etmək lazımdır ki, hidrogen peroksidin qəbulu xəstəliklər kəskin şiddətli hallarda bir neçə prosedurdan sonra effekt verir. Lakin xroniki hallarda məsələn, bronxial astmada hidrogen peroksidin qəbulunu uzun müddətli etmək lazımdır (həftədə 1-2 dəfə venadaxili, periodik qəbul etməklə (içməklə) və bayırdan boğaz dərisini silməklə). Bu zaman qanın axımlılığı yaxşılaşacaq və xəstə hüceyrələrin oksigenlə zənginləşməsi təmin olunacaq.

Hidrogen peroksid həm də immun çatışmazlığı hallarında da müsbət nəticə verir.

Diş xəstəlikləri, həzm sisteminin disfunksiyası, burun-udlaq xəstəlikləri nəticəsində yaranan ağızdan gələn pis qoxu insanlara narahatçılıq verir. 0,1-0,3%-li hidrogen peroksid məhlulu ilə ağız boşluğunun yaxalanması bu narahatçılığı aradan qaldırır.

İnsan həyatı (xüsusilə yaşlı insanlarda) sınımlar, burxulmalardan yan keçmir. Bu zaman sınıqların bərpa olunması, regenerasiyaların yaxşılaşması üçün hidrogen peroksiddən istifadə etmək olar.

Orqanizmdə hidrogen peroksidin, ondan isə atomar oksigenin alınması immun sistemindən asılıdır. İmmun sisteminin elementlərinin 3/4 hissəsi mədə-bağırsaq traktında yerləşir. Həm immun sistemin, həm də mədə-bağırsaq traktının daimi qayğıya ehtiyacı var. Buna görə həzm sistemini təmiz saxlamaq lazımdır.

Diqqət! Hidrogen peroksidin, daxili qəbulunun (içmək) əks göstəricisi yoxdur. Təklif olunan dozanı sxiemlə içmək olar.

Qadağandır! Hidrogen peroksidin arteriya və venadaxili yeridilməsi aşağıdakı hallarda mümkün deyil: **afibrinoqenemiya, kapilyartoksikoz, hemofiliya, hemometik anemiya, trombositopenik purpur, DVS-sindromu.**

Sağlam həyat tərzi üçün bəzi məsləhətlər

Hidrogen peroksiddən istifadə etməzdən qabaq bağırsaqları, qaraciyəri, oynaqları və qanı təmizləmək vacibdir.

Bağırsaqların təmizlənməsi

Bağırsaqların təmizliyi üçün çox yollar var. Hal-hazırda tibbdə yoğun bağırsağın yaxşı təmizlənməsi üçün hidrokolonoterapiya üsulundan (5-7 prosedur) istifadə olunur. Bu zaman bağırsağa təzyiq altında maye daxil olur, buradakı hər şeyi brandspoyt (yanğın nasosu) kimi yuyur. Digər boru vasitəsilə bunlar xaric edilir. Təmizlənmə sistemdə təzyiqin düşmə dərəcəsi ilə tənzimlənir.

Prosedurdan sonra 2-3 gün fasilə verib qaraciyərin təmizlənməsinə keçmək lazımdır.

Təcrübələr göstərmişdir ki, imalə ilə təmizlənmə bir o qədər yaxşı effekt vermir. Bu zaman bağırsağın divarlarının bir hissəsinə çevrilmiş (yapışmış) və həzmetməni zəiflədən çürüntülü, qıvcırmış qaysaq oradan təmizlənmir. İmalə zamanı bağırsağa daxil olan və oradan sərbəst şəkildə xaric olan maye burada olan kal kütlənin və digər ekskrementlərin xaric olmasında kifayət etmir. Yalnız hidrokolonoterapiya yolu ilə temperatur və təzyiq dinamik və monitor nəzarət altında bağırsaq boşluğuna daxil olan və oradan süzülən maye hesabına bu məsələni həll etmək olar. Təzyiq altında 10 litr mayeni 15-20 dəqiqə ərzində bağırsağa daxil etməklə yoğun bağırsaqdakı nəinki ekskrementləri, həm də bağırsağın qan hərəkət edən hissələrindən qandakı endotoksini də təmizləmək olur. Bu zaman istifadə olunan mayenin, tərkibi müalicəvi otların ekstratı (yovşan, dağ tərşunu, qiji, çovdar və s) olmalıdır.

İmalə yolu ilə bağırsaqların təmizlənməsindən fərqli olaraq bu üsul zamanı heç bir diskomfortluq (narahatçılıq) hiss olunmur.

Bağırsağın təmizlənmə prosedurunun həkim proktoloqlar lazımi miqdarda aparmalıdırlar (adətən 6-12 prosedur). Prosedurlar keçirilən dövrdə bitki mənşəli qidalardan istifadə etmək məsləhətdir.

Mədə-bağırsağın fəaliyyətini normal fizioloji səviyyədə saxlamaq üçün hidrokolonoterapiyanı təkrarlamaq lazımdır. Bu zaman prosedurun miqdarı təkrarın periodikliyindən asılıdır. Təcrübə göstərir ki, əgər bu proses rübdə bir dəfə təkrarlanırsa bir prosedur, yarım ildən bir təkrarlanırsa 2-3 prosedur, ildə bir dəfə təkrarlanırsa 6 prosedur bəs edər.

Əgər hidrokolonoterapiyanı aparmağa imkan yoxdursa, bağırsağı adi yolla iki dəfə: yazda və payızda imalə ilə yumaq lazımdır:

* *otaq temperaturu 1,2-2 litr qaynanmış suya 1 xörək qaşığı alma sirkəsi və ya moruq, limon, quşüzümü şirəsi əlavə etmək lazımdır.*

* əzələlərin yaxşı işləməsi üçün maqnezium və kalium lazımdır. Bu elementlər çuğundurun tərkibində daha çoxdur. Çuğundur soku ilə imalə daha xeyirlidir:

600-800 q çuğunduru sürtkəcdən keçirib 1,5 litr qaynar su əlavə edib, 20 dəqiqə qarışdıraraq dəmləyir, oddan götürüb, bükülü vəziyyətdə 1 saat saxlamaq lazımdır. Sonra onu süzüb 1:10,5 nisbətində imalə etmək lazımdır. (aclıq zamanı 1,5-2 litr qaynamış suya 1-3 stəkan çuğundur şirəsi əlavə edib, imalə etmək çox xeyirlidir).

İmalə edərkən yerdə diz üstə dayanıqlı vəziyyət alınmalı və bədən boş saxlanılmalıdır. İmalə aparatının ucunu sabunlamaq və ehmalca arxa girecəyə daxil etmək lazımdır. Suyun bağırsağa rahat daxil olması üçün sakit halda qarın boşluğu vasitəsilə bir neçə dəfə dərin nəfəs almaq, nəfəsi bir qədər içəridə saxlamaq və sonra nəfəs vermək lazımdır. Bütün su içəri daxil olandan sonra qarın vasitəsilə bir neçə nəfəs alıb-vermə hərəkətləri təkrar edilir. Bu yolla yoğun bağırsağın yalnız aşağı və köndələn çənbər bağırsağ hissəsini yumaq olur. Yoğun bağırsağın əsas çürüyən kütlə yığılan girecək hissəsi isə təmizlənməmiş qalır.

Yoğun bağırsağı tam təmizləmək üçün aşağıdakı proseduru etmək lazımdır: suyu bağırsağa daxil etdikdən sonra arxası üstə uzanmaq, ayaqları yuxarı elə qaldırmaq lazımdır ki, çanaq da qalxсын. Sonra yavaş-yavaş sağ tərəfə uzanmaq, qarın vasitəsilə nəfəs alıb-vermək, daha sonra bel üstə uzanıb tələsmədən qalxmaq lazımdır. Birinci imalədən 5-10 dəqiqə sonra mütləq ikinci dəfə imalə edilməlidir. Bəzən imaləni üç dəfə də edirlər. Belə prosedur yoğun bağırsağı onun divarlarına yapışmış çürümüş ərpədən tam təmizləyir.

Bağırsağın təmizlənməsindən sonra birbaşa qaraciyərin təmizlənməsinə başlamaq lazımdır.

Qaraciyərin təmizlənməsi

4 günü elə seçmək lazımdır ki, yuyulma şənbə, bazar günlərinə düşsün. Yuyulmadan 3 gün əvvəl zülalsız vegeterian qida və öd qovucu çaylardan istifadə etmək lazımdır. Bu müddət ərzində imkan daxilində çoxlu alma şirəsi içmək və ya turş alma yemək məsləhətdir. Hər gün imalə olunmalıdır. **4-cü gün saat 15.00-da 2 alloxol** həbi və ya digər **ödqovucu** qəbul edilməlidir.

- **Saat 18.00-da 2 no-şpa** həbi qəbul edilir. Əgər xəstədə qan təzyiqi varsa (qalxıb enmə) 1 həb no-şpanı qəbul etmək və ya heç qəbul etməmək lazımdır.

- **Saat 18.30-da** 15 dəqiqə isti vanna qəbul edilməlidir. Sonra yataq hazırlayıb dəqiq **saat 19.00-da** qaraciyər tərəfdən qabırğa altına isitqac qoymaqla düz uzanmaq lazımdır. 100-150 ml zeytun və ya saflaşdırılmış bitki yağı götürülür. **100 ml limon, mərsin, quşüzümü şirəsi hazırlanır (yalnız limon şirəsi ilə də kifayətlənmək olar)**. Bütün bunları 3 stəkanda qarışdırmaq lazımdır. Bu qarışıq bir limon dilimi ilə içilməlidir. Qarışıq içərkən ürəkbulanması baş verə bilər. Bunun qarşısını almaq üçün bir diş sarımsağı doğrayıb, ağız örtülən bankaya qoymaq lazımdır. Ürək bulan zaman onu iylədikdə hər şey keçəcək.

Qarışıq 2-3 dəfəyə (hər 10-15 dəqiqədən bir) isidib qarışdırılaraq içilməlidir. Bu prosedur zamanı hərəkət etmək məsləhət deyil. 3-8 saatdan sonra sağ qabırğa altında ağrılar qalxa bilər. Bu zaman 2 alloxol və 1-2 no-şpa həbi içib 1 saat ərzində isti vannada uzanmaq, sonra isə tullanma hərəkətləri yaxud, pəncələri üstə qalxıb-enmə hərəkətləri edilməlidir. Daha sonra yenidən uzanmaq lazımdır. Ertəsi gün günorta daşların düşüb-düşməməsindən asılı olmayaraq adi imalə edilir. Bu zaman xəstə özündə keçici zəiflik hissə edə bilər.

Saat 15-16.00-da bu prosedur (tubaj) təkrar edilir.

Bütün bu 5 günlük prosedur bir aydan sonra təkrarlanmalıdır. Bir aydan sonra prosedur yenə təkrarlana bilər (ardıcıl 3 dəfədən artıq olmamalıdır). Daha sonra bu prosedur ildə 1-2 dəfə aparıla bilər.

Bəzi insanlar bitki yağını böyük miqdarda qəbul edə bilmirlər. Yaşlı, bir çox xəstəliklərə məruz qalmış orqanizm üçün 200 ml bitki yağı içmək çox çətin, çünki xəstənin qaraciyəri, ürək-damar, ifrazat sistemi üçün bu böyük yüküdür. Nəticədə, xəstədə kardiogen şok, halın pisləşməsi və s. xoşagəlməz hallar baş verə bilər. Təcrübə göstərmişdir ki, yaş 40-50-dən

yuxarıdırsa, bitki yağının miqdarını 100 ml-ə qədər azaltmaq və 100 ml biokefir, qatıqla qarışdırıb qızdırmaqla qəbul etmək məsləhətdir.

Qaraciyərin yuyulması zamanı toxumadaxili maye ilə birlikdə **kalium itkisi** baş verdiyindən (ürəkdə narahatçılıq ola bilər) bal, limonla isti çay içmək, ərik qurusunun kompotunu kişmişlə içmək lazımdır.

Oynaqların yuyulması

Oynaqları dəfnə yarpağı ilə təmizləyirlər. 5qr dəfnə yarpağını 300ml suda 3-8 dəqiqə qaynadıb soyutmaq, 3-4 saatdan sonra qəbul etmək lazımdır. Məhlulu ən yaxşısı gecə hazırlamaq və ertəsi gün 1 xörək qaşığı miqdarında olmaqla bütün gün ərzində içmək məsləhətdir. Bu prosesi 3 gün davam etdirib 7 gün fasilə verməli və yenidən 3 gün qəbul etmək lazımdır.

Qanın yuyulması

Qanın yuyulmasının ən yaxşı üsulu zəncəfil çayı ilədir. 1,5 qram quru zəncəfil tozuna 1,5 l qaynar su əlavə edib, 20 dəqiqə zəif odda saxlamaq lazımdır. Oddan düşürməyə 5 dəqiqə qalmış bura bir qədər qara istiot tozu əlavə edilir, süzülmüş məhlula 3 xörək qaşığı bal qatılır.

Bu məhlulun 1/3 stəkan miqdarına 1/3 stəkan limon şirəsi və 1/3 stəkan isti su qatıb, yeməkdən 30 dəqiqə qabaq gündə 3 dəfə içmək lazımdır. Bu məhlulu ağızbağı şüşə bankada soyuducunun aşağı gözündə saxlamaq lazımdır.

Qidalanma

Mədə-bağırsağı təmizləndikdən sonra qidalanma qaydalarına əməl etməyiniz məsləhətdir.

Səhər saat 7-də otaq temperaturu bir stəkan su için. Gün ərzində isə hər 1.5-2 saatdan bir 50-70 ml su için. Mayeni yeməkdən 10-15 dəqiqə əvvəl, yaxud yeməkdən 1.5 - 2 saat sonra qəbul edin. Qaynadılmış su içmək məsləhətdir. Yeməkdən sonra ağızı yaxalamaq olar (udmamalı, tüpürməli). Həmişə xoş əhvalda olun. Özünü gərgin saxlamayın və yemək vaxtı süfrəyə qəzəbli halda oturmayın.

Gün ərzində qəbul etdiyiniz qidaların yeməkdə nisbəti 1:5:3 olmalıdır: zülallı məhsullar 15-20%, bitki mənşəli qidalar 50-60%, karbohidratlar 30-35%.

Zülallı məhsullar: ət (yağsız, yaxud quşun ağ ət), balıq, yumurta (ilıq bişirilmiş), bulyonlar (birinci qaynatmanı süzüb atmalı) hər növ paxlalar, göbələklər, qoz-fındıq, tumlar.

Bitki yeyəcklər: tərəvəz, meyvə, giləmeyvə, şirələr və... mürəbbələr.

Karbohidratlar: çörək (un nə qədər kobud üyüdülmüş olarsa, bir o qədər yaxşıdır), un məhsulları (nə qədər az olsa, bir o qədər yaxşıdır), yarmalar, kartof (suda bişmiş daha yaxşıdır), qənd (gündə 30-40 qr), konfet, bal.

Piyin miqdarı 5-10%-i aşmamalıdır. Ərimiş kərə yağı, təzə bitki yağlarından, tumlardan, qoz-fındıqdan istifadə edin. Yaş ötdükcə ət məhsulları və yumurtadan az istifadə etməli.

Ədva kimi müxtəlif sirkələrdən istifadə edin. Gün ərzində duzun qəbulu 3-4 qramdan çox olmasın.

Bitki yeyəckləri karbohidratlar və zülallı yeməklərdən 10 dəqiqə əvvəl yeməyə çalışın. Fərqli qidalanmaya üstünlük verin: karbohidrat yeməklərlə zülallı yeməkləri qarışdırmayın (eyni vaxtda yeməyin). Onların hər birini bitki mənşəli yeyəcklərlə birgə yemək olar: zülallı yeməklərdən 4-5 saat sonra karbohidrat qidalar qəbul etmək, yaxud karbohidrat qidalar yeyəndən 3-4 saat sonra zülallı yeməklər yemək məsləhətdir.

Qalmış və yenidən qızdırılmış yeməkləri yeməyin. Qidanı və mayeni çox isti halda qəbul etməyin, onların temperaturu 35-38% olmalıdır. Qida bir növ və təzə olmalı, onun tərkibində bitki qidalarının növləri və miqdarı çox olmalıdır. Yeməkdən sonra 20-30 dəqiqə dincəlməli, lakin yatmamalı. Gün ərzində 3-4 dəfə yemək qəbul etməli. Tıxmaq olmaz. Mədə də dincəlməlidir. Mədəni doldurmaqdansa bir növbəni buraxmaq məsləhətdir. Axşam yeməyi saat 18-19 arasında olsa, əladır.

Həftədə bir gün yalnız meyvə yeməli, şirə içməli, yaxud qaynadılmış su qəbul etməklə aclıq keçirməli (24-36 saat).

Hipertoniklərə çox kofe içmək məsləhət deyil.

Yeməkdən sonra hərəkət edin. Temperaturla müşahidə olunan xəstəliklər zamanı, temperatur normallaşana qədər şirələr və qaynadılmış su içmək məsləhətdir. Qəbul edilən qida az, hərəkət çox olmalıdır. Bu sağlam olmağın 1-ci şərtidir.

Bəzi məsləhətlər

Çayın soyudulma qaydasına fikir verin: isti çayı bir fincandan digərinə bir neçə dəfə süzülür. Ölkəmizin bir sıra bölgələrində məsələn, Naxçıvanda çayı stəkana hündürdən süzülür. Çayı nəlbəkiyə töküb tez soyudub içirlər. Bunu niyə edirlər? Su fincanın dibinə dəydicə "yumşalır" və oksigenlə, xüsusilə atomar oksigenlə zənginləşir. Belə çayı içdikdən sonra insan özünü çox gümrah hiss edir.

İndi isə ürək-damar sistemi, mədə-bağırsaq traktı, ağciyər və s. xəstəliklərdən əziyyət çəkən insanların nəzərinə. Axşamdan bir stəkana su tökün və üzərini solfetka ilə örtün. Səhər saat 7:00-də bir əlinizə bu stəkana, digər əlinizə boş stəkan götürün. Stolun üzərinə də iri boş fincan qoyun. Su olan stəkana fincanın üzərinə bacardıqca yuxarı qaldıraraq, onun içindəki suyu boş stəkana boşaldın və bu hərəkəti 30 dəfə təkrar edin. İlk əvvəl su kənarlara damcılamağa başlayacaq, sonra isə normal şəkildə süzüləcək. Axırda stəkanda qalan suyu aramla, az-az içmək lazımdır. Təəccüblü olsa da, siz baş ağrısı, ürək bulanma və digər narahatçılıqlardan canınızı qurtaracaqsınız. Əlbəttə ki, stəkanda qalmış suya 5-10 damcı 3%-li hidrogen peroksid əlavə etsəniz daha yaxşı olar.

*Xəstə orqanı sağlam orqan kimi təsəvvür edib,
bədənin enerjisini (fikri)ona yönəltmək lazımdır ki, xəstəlik daha tez sağalsın.*

Allah sizi qorusun!

MÜNDƏRİCAT

Ön söz	3
Tənəffüs mexanizminin fizioloji xüsusiyyətləri	4
Hidrogen peroksidin orqanizmdə rolu	14
Hidrogen peroksidin müalicə xüsusiyyətləri və qəbul qaydaları	18
Hidrogen peroksidin buraxılış forması və ənənəvi qəbulu	22
Xarici istifadə	24
Qulaq vasitəsilə qəbul	25
Daxili istifadə	25
Burun vasitəsilə qəbul	27
Hidrogen peroksidin venadaxili yeridilməsi	36
Hidrogen peroksidin venadaxili yeridilməsi zamanı təhlükəsizlik tədbirləri	38
Hidrogen peroksidin saxlanması	40
Hidrogen peroksiddən istifadə qaydaları	40
<i>Sağlam həyat tərzini üçün bəzi məsləhətlər</i>	
Bağırsağın təmizlənməsi	44
Qaraciyərin təmizlənməsi	47
Oynaqların yuyulması	48
Qanın yuyulması	48
Qidalanma	49
Bəzi məsləhətlər	51