Астана қаласы

№5 «Ақбота» балабақшасы МКҚК

Тәрбиеші Рыскулова Анар Маратовна

Тұзды тұтынудың мөлшері бар ма?

Пайдасы мен зияны қандай?

Тұз туралы аңыз, халық медицинасы.

Тұз үңгірлерін медициналық тілде галокамералар деп атайды. "Гало" сөзі грек тілінен "тұз" деп аударылады. "Тұзды" терапияның спелеотерапия (жер астында емдеу) деп аталатын басқа бір түрі бар. Олардың жұмыс істеу принциптері бірдей: емдік әсер жасанды түрде жасалған микроклиматтың, яғни, тұзды булармен қаныққан арнайы ауаның себебінен алынады. Бірақ олардың өз ерекшеліктері бар. Спелеокамера – қабырғалары мен едені сильвинит табиғи материалымен төселген бөлме. Ол – ежелгі Перм теңізінің түбінен алынған мыңжылдық түзілім. Сильвинит – құрамы күрделі минерал: оның ішінде магний де, калий де, кальций де бар. Бұл әдіс бойынша, спелеокамерадағы емделуші пайдалы тұздарды сіңірген ауамен тыныс алады. Ол бұл бөлмеде тыныш атмосферада босаған күйде табиғат дыбысын немесе баяу музыка тыңдап жатуы керек. Спелеокамераларды табиғи тұзды шахталардың тікелей прототипі десе болады.

Галокамералар – "тұзды" терапияның ең заманауи және ілгерішіл түрі. Бұл жерде сильвинит қыртыстарының орнына галогенераторлар қолданылады. Ол натрий хлоридінің құрғақ аэрозолін шашатын арнайы құрал. Емделуші жеке галоингалятор қолданатын, яғни құрғақ тұзды аэрозольді маска арқылы алатын түрі де бар. Егер "тұзды" терапияның екі түрін салыстыратын болса, галокамералар спелеокамераларға қарағанда белсендірек әсер етеді және нәтижесі жоғары. Баланы қандай жағдайда тұзды үңгірге апару ұсынылады?

Әдетте, жоғары және төменгі тыныс алу жолдарының қабынба аурулары кезінде тұзды үңгірлерге бару ұсынылады. Ол фарингит, трахеит, ларингит және т.б болуы мүмкін. Бірақ мұндай жерлерге тек ауру жазылып келе жатқанда бару керек. Аурудың ұлғайып тұрған кезінде, әсіресе, жоғары температура болса, "тұзды" терапияға баруға тыйым салынады.

Бұл терапияның екі түрі де ылғал жөтел кезінде жақсы көмектеседі. Себебі тұзды булар қақырықтың жылдам және оңай шығуына әсер етеді. Сондай-ақ бұл терапияларға кей аллергия түрлерінде бару ұсынылады. Мысалы: поллиноз. Алайда баланы тұзды үңгірлерге апармас бұрын міндетті түрде дәрігердің кеңесін алу керек. Себебі кей ауру түрлерінде тұзды ауа керісінше, зиянын тигізуі әбден мүмкін. Мысалы, созылмалы құрғақ жөтел кезінде тұзды үңгірге баруға тыйым салынады. Кей ата-аналар тұзды үңгірге баланы иммунитті көтеру мақсатында апарады. Алайда бұл жағдайда да ешқандай қарсы көрсетілім жоқ екеніне көз жеткізіп, дәрігердің кеңесін алғаннан кейін ғана бару керек.

Тиімділік деңгейі

Гало- және спелеотерапияның ең басты артықшылығы – емдік нәтиженің ұзақ сақталуы. Тұзды үңгірлерге барғаннан кейін иммунды глобулиндердің күресу қабілеттілігі жақсаратыны ғылими дәлелденген. Иммунды глобулиндер дегеніміз – ауыз қуысы мен мұрынның шырышты қабығын вирустар мен зиянды бактериялардан қорғайтын жасушалар. Клиникалық тәжірибелер бойынша, орташа есеппен жылына 10 рет ауырған мектеп оқушыларының тыныстық аурулармен ауыру қаупі галотерапия курсынан соң екі есеге төмендеген.

Тұзды үңгірлерде сақтау керек ережелер: 1. Ең алдымен "дұрыс" гало- немесе спелеокамера таңдау керек. Емделушілерге мұндай емдік қызмет ұсынарда мекеменің физиотерапиялық әрекет жасауына рұқсат етілген лицензиясы болуы тиіс. Егер санитарлық режим бұзылса, сіз де, балаңыз да басқа тасымалдаушылардан ауру жұқтырып алуыңыз мүмкін. Тұзды үңгірлерге бару ережесін білмейтін ата-аналар көп, сондықтан кей ата-аналар баласын ол жерге белсенді ауырып тұрған кезінде әкелуі мүмкін. Ал бұл қызметті ұсынып тұрған мекеме оларға ережені ескертпеуі де мүмкін.

2. Егер дәрігер галотерапия курсын жазып берсе, оны үзбеген дұрыс. Тұзды үңгірге күнде немесе күнара бару керек. Тек демалыс күндері ғана үзіліс жасауға болады. Ал қалған күндері оны қалдырмаған жөн.

3. Әдетте, ересектер мен балаларға 10 сеанстан тұратын курстан, ал 3-5 жас аралығындағы балаларға 8 сеансты курстан өту ұсынылады.

4. Тұзды үңгірде 30 минут жүрудің өзі жеткілікті, бірақ оның ішінде одан да көп уақыт өткізуге болады.

5. Сеанс кезінде тыныш күйде отқан немесе кушеткада жатқан жұрыс. Егер баламен бірге барсаңыз, өзіңізбен бірге кітап немесе ойыншық ала барыңыз. Бұл жерде жүгіруге немесе секіруге болмайтынын айтып ескертіп қойыңыз. Қазір балаларға арналып жасалған тұзды үңгірлер көп, ол жерде балалар уақытты қызықты өткізе алады.

6. Тұзды терапия кезінде басқа да тыныстық терапиялар алу кезіндегідей температуралардың бірден ауысуына тап болмау маңызды. Мысалы, қатты суық күні келсеңіз, тұзды үңгірге кірмес бұрын дәлізде 20 минуттай отырып күткен жөн. Сол кезде ағза мен тыныс алу жолдарының шырышты қабықтары бөлме температурасына бейімделіп үлгереді. Сеанстан соң далаға шықпас бұрын тағы да дәлізде 15 минут отыра тұрған дұрыс.

7. Гало- және спелеокамералар үшін 18-20º С қолайлы температура болып саналады. Сондықтан оның ішінде суықтау болатынына дайын болыңыз.

Тұз туралы аңыз, халық медицинасы.

Шығыс халықтарында тұзды пайдалану, тұзды тамақ және шай ішу дәстүрі әлі күнге дейін сақталып келеді. Мәселен, Қытайдағы және Монғолиядағы қандастарымыз шәйді тұзбен ішуді әлі сақтап келе жатыр. Моңғолиялық ақсақал: Тұзсыз шай не су ішу белсіздікке әкелуі мүмкін

2019 жылы наурыз айында моңғолиялық шежіреші ақсақал Мақидолла Қинаятұлы ағамыз Нұр-Сұлтанға келді. Әдеттегідей, тұздың кепиаты (киесі) туралы материал жинап жүрген мен үшін әңгімені тұздан басталды. – Тұз адам денесіндегі сұйықтықты сақтайды әрі тамақтағы түрлі микробтар мен бактерияларды жояды. Ең маңыздысы тұзсыз суды үнемі ішкен адамның қуығының басындағы май кетіп қалады да белсіздікке шалдығады, – деді ақсақал. Ақсақалдың айтуынша, "дәм-тұзың таусылмасын" деп айтылатын бата-тілектің мағынасын дұрыс түсіну керек. Дәмнің таусылуы – адамның өмірден өткенін білдіреді. Ал тұздың таусылуы – адамның қуатының таусылғанын білдіреді екен. Тұзды әлі күнге тастамай алып жүретін ақсақал Моңғолиядағы қазақтардың, әсіресе аға буындардың тұзсыз шәй ішпейтінін алға тартты. Тіптен, 80-90 жасқа келген бірнеше ақсақалдың атын атап, олардың қартайған шағында да жас әйелге үйленіп, бірнеше балалы болғанын әңгімеледі.

Неше мың жыл бұрын өмір сүрген ғұн, түркі бабаларымыз тұзды тастамай ала жүрген. Тіптен, Шыңғысханның сардарлар мен сарбаздарының қалтасында тұз жүретіні аңыз болып айтылады. Ондағы басты себептің бірі – тұзды үзіліссіз тұтыну. Сол арқылы түрлі микробтар мен бактериялардың, вирустардың ауру әкелуіне тосқындық жасайды әрі денедегі түрлі сұйықтықтарды сақтайды, ісік ауыруларына ұшырамаудың алдын алады екен. Сонымен бірге әр күні тұтынған ет-май, сүт өнімдері де қуаттың сақталып тұруына әсер етеді.

Мысалы, Алтайдағы Асубай деген атамыз 80 жасында 30 жастағы қызға үйленіп, одан 3 бала көргенін, Баянөлгей қаласындағы Бердібек деген ақсақалдың 90 жасқа таяғанда алған жас әйелінен де бірнеше баласы қалғанын әңгімеледі. Қытай түрмелеріндегі қылмыскерлерді жазалаудың дәстүрлі түрі "қылмыскерлерді еңбекпен өзгерту алаңдары" көп еді. Сонда үнемі тәртіп бұзып, төбелес шығаратын қылмыскерлерге арнайы ас мәзірі бойынша тамақ береді. Яғни 15 күн бойы тұзсыз тамақ бергенде кез келген атпал азаматтың қуаты кеміп, сідігіне сүрініп қалады. Егер тұзсыз тамақты 1 ай бермесе, орнынан тұра алмай қалуы мүмкін екен.

Бұл айтылған әңгімелерге байланысты жоғары санатты дәргер, шығыс медицинасын зерттеуші, "Қазақ емшілігі" көп томдығының авторы Қайрат Айдархан түсінік берді. – Тұз дегеніміз хлорлы натрий. Егер белгілі мерзім ішінде тұз тұтынбаса су адам денесіндегі кальцийді шәйіп кетеді, – дейді. Қайрат ағамыздың айтуынша, ас тұзы адам денесіндегі кальций, калий минералдарын ерітіп, ағзаға сіңіреді. Егер үнемі тұзсыз су ішсе, аталған минералдар суға еріп, денеден шығып кететіндіктен кальций азаяды әрі қандағы гемоглобин төмендейді. Адам әлсіреп, буыны құриды. Тұз – натрий хлориді деп аталатын химиялық зат. Натрий – жүйке жүйесі дұрыс жұмыс істеу үшін және бұлшық еттердің тартылуы үшін қажет, минералдарды сақтап тұрады.

Хлор – асты қорытуға көмектеседі және асқазан мен ішектің сөлдерінің маңызды құрауышы болып табылады. Натрий хлориді – ағзадағы сұйықтықтың теңгерімін сақтап тұруға көмектеседі. Оттегін тасымалдауға жауап береді және қоректік заттардың сіңуіне ат салысады. Ауру туғызатын микробтарды жояды немесе қызметін баяулатады.

Зияны да жоқ емес

Қайрат дәрігердің сөзіне қарағанда, тұзды тым көп тұтынған кезде ғана ағза тағы да суды талап етеді де қанның көлемі артып, қысым көтеріледі. Сол себепті шектен тыс тұздалған өнімдер жоғары қысымның және артериялық гипертензияның даму қауіпін жоғарылатуы мүмкін. Сонымен бірге тұзды тым көп тұтынса бұйректің қызметіне салмақ түсіреді. Ал адам денесіне тұз жиналу – ұзақ уақыт қимыл жасамаудан яғни терлемеуден тұздардың жиылып қалады. Сондықтан үнемі жүгіріп, терлеп, артық заттарды тері арқылы шығарып тұру керек.

Малға да бір ай тұз бермесе, күйі кетіп қалады

Өткен жолы Алтай жайлауына барғанымызда мал қораның ортасында үлкен-үлкен кесек тұздың жатқанын көрдік. 2019 жылы астанамыздың іргесіндегі "Родина" сүт фирмасына барғанда да арнайы науаларға тұздың толтырылып қойғанын сүретке түсіріп алдық. Өмірі малшылықпен келе жатқан Мақидолла ақсақал да оны растап отыр. Малшылардың айтуынша тұздың малға пайдасы көп:

Біріншіден, мал тұз жемесе семірмейді. Ішкен-жегені жұқпай, тез арықтайды.

Екіншіден, ауруға тез шалдығады. Бір ай тұз жемеген малдың мұрнынан маңқасы ағып, күркілдей бастайды.

Үшіншіден, тұз жемеген малдың еті су татып, дәмді болмайды. Еті тығыз да болмайды. Керісінше, ащылаған малдың айызы қанып тұз жесе тәбеті артып, тез семіреді. Ауруларға да көп шалдықпайды. Еті тығыз, дәмді болады.

Тұзбен емдеу тәсілдері өте көп

Жоғары санатты дәрігер, шығыс медицинасы зерттеуші, "Қазақ емшілігі" көп томдығының авторы Қайрат Айдархан: – Тұздың киесі туралы адам ағзасына әкелетін өте көптеген пайдасына байланысты айтылған болса керек. Мысалы, жаңа туылған сәбиді 40 күн тұзды суға шомылдырады. Сонда баланың терісі тез ширап, түрлі тері ауруының алдын алады. Сонымен бірге, денедегі судың сақталып тұруына ықпал жасайды. Ал, ревматизм аурулары табандарына тұзды қыздырып (қуырып деп те айтылады) басса, жақсы болады.

Адам денесіндегі сынықты таңғаннан кейін түйенің шудасына (түйені ұзын жүндері) қара тұзды талқандап, оны тұзды суға шылап 7 күн тартады. Сонда сынған жерде суық қалмайды және кейін сары су тұрмайды. Тұзды лайықты тұтынған адамның денесі – бұлшық еттері қартайғанда салбырамайды, жиналып тұрады. Ауызды тұзбен шаю, аяқты, басты және денені тұзбен үнемі жуып тұру түрлі аурулардың алдын алатынын белгілі.

Ана сүтінің құрамында да тұз болатыны дәлелденген.Ана сүтінде де тұз болады. Нәрестеге қажетті тұз ана сүті арқылы баратыны ғылымда дәлелденген.

Сол секілді "тұзды баспа", "тұзды шашпа", "астың дәмі келмейді тұз болмаса, үйдің сәні келмейді қыз болмаса" деп айтады. Қазақта тұзды төгіп қойсаң, өмірің ащы болады, тұзды тегін берсең, ұрыс-керіске тап боласың деген ырым-тыйымдар да бар.