



როგორ უმჯობესად ახალ წელს



ფენ-შუი, ბუნებასა და საკუთარ თავთან ჰარმონიაში ცხოვრების ხელოვნება, გარდაიქმნა პრაქტიკულ მეცნიერებად, რომელიც იყენებს ფორმას, ფერებს, სიმბოლოებსა და ენერჯიას ჰარმონიის მისაღწევად. ეს ღრმა და ძველი ხელოვნება ასტიმულირებს მოძრაობასა და ცვლილებებს.

ფენ-შუის მიხედვით 2010 წელი თეთრი მეტალის (ვერცხლის) ვეფხვის წელია.

როგორ მოვრთოთ სახლი?

სახლის მოსართავად 2010 წლისათვის ფენ-შუი გვირჩევს, გამოვიყენოთ მეტალის ნივთები: ვერცხლის ჭიქები, ბროლი მეტალში, მეტალოკერამიკა. ნაძვის ხე მორთეთ საკუთარი ხელით გაკეთებული სათამაშოებით და ჩაიფიქრეთ სურვილები. სასურველია ნებისმიერი სახის ბაფთები და ბევრი სერპანტინი. 2010 წლის სიმბოლოა ვეფხვი ოქროს მონეტაზე, რომელიც მომავალ წელს კეთილდღეობას მოგიტანთ. ვეფხვი ფენ-შუის თილისმაა, რომელიც წარმოადგენს ოთხ ციურ ცხოველს. ვეფხვი მოგიტანთ სიმტკიცეს, ამტანობას და დისციპლინას მძიმე კრიზისულ დროში. ეს თილისმა უნდა განათავსოთ თქვენი სახლის სამხრეთ-აღმოსავლეთ ნაწილში.

როგორ უმჯობესად ახალ წელს?

თავიდან საჭიროა ძველი წელის გაცელება! ძველი 2009 წლის გაცილებისას უნდა გვახსოვდეს,

რომ მიმავალი წლის სიმბოლო იყო ხარი, ხოლო ვეფხვს ხარი არ უყვარს. ამიტომ, 2009 წლის გაცილებისას მაინდამაინც ნუ შეაქებთ მას. 2010 წელს შეხვდით პატივისცემის სიტყვებითა და იმ იმედით, რომ იგი პოზიტიურად და წარმატებით ჩაივლის.

როგორ გამოვიყენოთ თეთრი ვეფხვის წლის დასასვენებლად?

ფენ-შუი გვირჩევს ტანისამოსში გამოვიყენოთ ნაცრისფერი, ნარინჯისფერის ნებისმიერი ტონი, აგრეთვე ზოლიანი ვარიანტები. წითელ ფერს ფენ-შუი არ გვირჩევს. კარგია, თუ გამოვიყენებთ ნატურალური მასალის მოსართავებს: ტყავს, ბეწვეულს, ბატისტს. რადგანაც წელიწადს კიდევ ერთი სიმბოლო აქვს – მეტალი – ახალ წელს შეხვდით ოქროს, ვერცხლის ან უბრალო მეტალის სამკაულებით (მაგრამ არ გამოვიყენოთ ორ სხვადასხვა მეტალზე მეტი).

რა უნდა იყოს საღმრთადად სუფრაზე?

ფენ-შუიში ითვლება, რომ ნებისმიერი სუფრა, განსაკუთრებით კი საახალწლო, უნდა გადაიქცეს რიტუალად, რომელიც ჩვენს ფიზიკურ და მატერიალურ კეთილდღეობას განსაზღვრავს. 2010 წლის

წინასასაქალაქო რჩევები ანუ გაუფრთხილდით ჯანმრთელობას

მოდის ახალი წელი – ყველა ჩვენგანის საყვარელი დღესასწაული და, რა თქმა უნდა, მის დასახვედრად საფუძვლიანად ვემზადებით. თითქმის ერთი თვით ადრე მივიღვართ საყიდლებზე, ახლობლებისთვის ვარჩევთ საჩუქრებს, ვიმარაგებთ საჭირო პროდუქტებს და, როგორც მთელ დანარჩენ მსოფლიოში, საქართველოშიც გაცხოველებული სამზადისია. თუკი ოდესმე დაგისვამთ კითხვა საკუთარი თავისთვის, რატომ ხდება ასე, პასუხსაც უეჭველად მაშინვე იპოვიდით. ჩვენში ხომ ღრმად არის გამჯდარი რწმენა, რომ როგორც შევხვდებით ახალ წელს, ისე გავატარებთ მთელ წელიწადს. გვჯერა, რომ ზვავითა და ბარაქით ახალი წლის დახვედრით მთელ წელს ბარაქიანად გავატარებთ, მაგრამ კონკრეტულად რა გვსურს, ძნელი სათქმელია. საჩუქრების მიღება და სხვების დასაჩუქრება, სასიამოვნო სტუმრების მიღება უდავოდ მისასალმებელია, მაგრამ, რაც შეეხება ზვავრიელ სუფრას, ამაზე დაფიქრება ღირს.



მოდით, გავისხენოთ, რა ხდება სხვადასხვა კერძებით დახუნძლულ საახალწლო სუფრასთან. ქართული ტრადიციული სამზარეულო, როგორც ვიცით, დატვირთულია ნივთებით, ღორის ხორციითა და ცხიმით გაჯერებული სხვა პროდუქტებით, ალკოჰოლითა და ტკბილეულით. იმ დროისათვის, როცა საათი 12-ს ჩამოკრავს, უკვე გასინჯული გვაქვს ათიოდე კერძი, რომელიც მოგვეწონება, ხელახლა „გავსინჯავთ“, საკუთარ თავს პატივს ვცემთ სხვადასხვა საახალწლო სასუნთავით და ახალი წლის საღამოს ვართ „კმაყოფილები“, მაგრამ დამძიმებულები და არც თუ სასიამოვნო შეგრძნებებით სხეულის ქვედა ნაწილში. გამოდის ისე, რომ ჩვენი „სიამოვნება“ და მისი შემდგომი მოვლენები, როგორცაა სიმძიმე კუჭის არეში, ტკივილი, შებერილობა, გულის რევის შეგრძნება, თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა და სხვა, საკმაოდ ძვირი გვიჯდება. უნდა აღინიშნოს, რომ ყველა ეს სიმპტომი გამოწვეულია არა მარტო ცხიმისა, ნივთიან საჭმელებითა და ალკოჰოლით, არამედ ყველანაირი (ცილების, სხიმების, ნახშირწყლების, ცხარე, მჟავე, ტკბილი) საჭმლისა და სხვადასხვა სახის ალკოჰოლური სასმელების არევით!!! დაუსვით თქვენს თავს შეკითხვა, გინდათ კი მთელი წელი ასეთი შეგრძნებებით გაატაროთ? ალბათ ერთი ადამიანიც კი არ აღმოჩნდება, რომელიც ამ კითხვას

დადებითად უპასუხებს. ყველა ხომ ახალი წლის დადგომისას პირველ რიგში ჯანმრთელობას უსურვებს საკუთარ თავსა და ახლობლებს, როგორ მოვიქცეთ, როცა ახალი წლის პირველი წუთებიდანვე ზიანს ვაყენებთ ძვირფას ჯანმრთელობას? როგორ



უნდა მოვიქცეთ, თუკი გვინდა, რომ მომავალ ახალ წელს ჯანმრთელები ვიყოთ? მოდით, შევხვდეთ ახალ წელს ჯანსაღად, მსუბუქად და ფხიზლად და ამაში ხელს ნუ შეგვიშლის სახესე საახალწლო სუფრა. ზომიერება, როგორც ყველაფერში, ასევე აქაც იქნება ჯანმრთელობისკენ გადგმული პირველი ნაბიჯი, ხოლო მეორე – ტრადიციული მძიმე საახალწლო საკვების ნაკლებად ცხიმისა

ჩანაცვლება უფრო მსუბუქი, კერძებით, სხვადასხვა ხილი კიდევ ერთი საშუალებაა ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაუმჯობესებისათვის, აგრეთვე ხარჯების შემცირებისათვის.

მაგრამ თუ ვერ შეძელით თავის შეკავება, ტრადიციების მორჩილი აღმოჩნდით და სხვადასხვა სახის საკვებით გადაიტვირთეთ, არსებობს საშუალება, რომ მდგომარეობა შეიმსუბუქოთ. მუცლის შებერილობისა და კუჭის გადავსების შეგრძნებისას ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური საშუალება თანამედროვე მედიცინაში არის ბიორეგულაციური პრეპარატი ნუშს ვი(მი)კა-ჰ(ო)მა(კ)ორდი, რომელიც დაეხმარება თქვენს ორგანიზმს იმ დიდი რაოდენობით საკვების მონელებაში და მავნე ნივთიერებების განეიტრალებაში, რომლითაც ასე დატვირთვით, ეს პრეპარატი დაეხმარება აგრეთვე მამაკაცებს, რომლებიც, გარდა ცხიმისა საკვებისა საახალწლოდ ალკოჰოლსაც იღებენ და ნაბახუსევი აწუხებთ. ვინაიდან



ნუშს ვი(მი)კა-ჰ(ო)მა(კ)ორდი გამოიყენება ასევე, როგორც პროფილაქტიკური საშუალება მისი მიღება საჭიროა დაიწყოთ დღესასწაულამდე ერთი ან ორი დღით ადრე 10-10 წვეთი 3-ჯერ დღეში, ხოლო მომდევნო დღეს 10-10 წვეთი ყოველ 15 წუთში 2 საათის განმავლობაში.

რაც შეეხება დღესასწაულების შემდგომ ორგანიზმის გაწმენდასა და განტვირთვას, საჭიროა ჩატარდეს დეტოქსიკაციისა და დრენაჟის 3-6 კვირიანი კურსი ლი(ტ)ოს-კი(ტ)ის საშუალებით.

ერთ-ერთ მნიშვნელოვან საკითხს, რომელიც განსაკუთრებით მანდილოსნებს აღელვებს შობა-ახალწლის პერიოდში, წარმოადგენს წონის მატების თავიდან აცილება. დღესასწაულების პერიოდში ლი(ტ)ოს-კი(ტ)ის მიღებასთან ერთად გირჩევთ დაცვათ დიეტოლოგიის შემდეგი ხუთი წესი:

1. სუფრასთან დაჯდომის წინ მიირთვით 2 ფორთოხალი, კივი, მსხალი ან ვაშლი, მაგრამ არა ბანანი.

2. არ მიირთვათ ხილი სადილის შემდეგ. გირჩევთ ძირითადი საკვების შემდეგ გააკეთოთ შესვენება დაახლოებით 2 საათით და მხოლოდ ამის შემდეგ მიირთვათ ხილი.

3. სუფრასთან დაჯდომისას პირველად მიირთვით მსუბუქი სალათი და შემდეგ გადადით უფრო ნოყიერ და კალორიულ კერძებზე.

4. უარი თქვით პურზე. ეს პროდუქტი მნიშვნელოვნად ზრდის წონის მატების შანსს.

5. მიირთვით ნელა. გულდასმით დალეკეთ საკვები, კარგად დააგემოვნეთ. ამასთან, სწრაფად ჭამამ შესაძლოა

გადაძლია გამოიწვიოს, რადგან თავის ტვინი ვერ ასწრებს აღიქვას სიმძიმის სიგნალი.

აგრეთვე გირჩევთ დიდი რაოდენობით წყლისა და მწვანე ჩაის მიღებას დღესასწაულების განმავლობაში.

და ბოლოს, დარწმუნებული ვართ იმაში, რომ თქვენც კარგად იცით ზემოთ მოყვანილი წესები და არა მარტო დაიცავთ მათ, არამედ სხვებსაც გაუზიარებთ ჯანსაღი კვების წესებს და ამით თქვენს წვლილს შეიტანთ ჩვენს თანამემამულეთა ჯანმრთელობაში.

ვისურვებთ ჯანმრთელობას და ბედნიერ დღესასწაულებს!

სპეციალური კოსმეტიკური საშუალებები იტალიიდან



Natur 3 – მკვებავი და აღმდგენი კრემი მკერდისათვის. ატონიზირებს მკერდის კუნთებს, ამცირებს ფიბროზული ქსოვილებით წარმოქმნილ კვანძებს და პრედმენსტრუალურ დაძაბულობას.

Natur 4 – აღმდგენი კრემი სახისა და სხეულის კანისათვის. ატონიზირებს კუნთებს, ასტიმულირებს კანის სისხლის მიმოქცევას, ამცირებს ბოჭკოვანი ქსოვილების სისქეს, იწვევს კანის სიგლუვებს, სიმტკიცესა და სტრუქტურის სრულყოფას.

Natur 5 – მატონიზირებელი და დამატენიანებელი კრემი ფეხისათვის. ატონიზირებს ფეხის კუნთებს, ამცირებს ფეხებში ცირკულატორულ დაძაბულობას და ლიმფურ შეგუბებას.

Serum Vitae – ნაოჭების საწინააღმდეგო კოლაგენისა და ენზიმების შემცველი ემულსია. გამოიყენება სხვადასხვა ეკოლოგიური ფაქტორებით (მოწვევა, გადატარებული მზის სხივები) გამოწვეული თვალის და პირის გარშემო, ლოყებზე ან შუბლზე გაჩენილ ნაოჭების დროს.

ინფექციების ბიომედიცინური თერაპია

ჩვენს დროში ბევრი ლაპარაკობს ინფექციების შესახებ. ამასობაში კი, გრიპის ახალი და საშიში შტამები წარმოიშობა (ფრინგელის, ღორის და სხვა), სიცოცხლისათვის საშიში სხვა დაავადებები აღმოცენდება და იწყება მწვავე განხილვები ახალი ინფექციის შესახებ, რომელსაც სიკვდილი მოაქვს, საინფორმაციო საშუალებები მოსახლეობას პანიკაში ამყოფებს და ყურადღების მიღმა რჩება ის ფაქტი, რომ, მაგალითად, გერმანიაში, სადაც ჯანდაცვის საკმაოდ მაღალი დონეა, ყოველწლიურად ჩვეულებრივი გრიპისა და მისი გართულებებისაგან იღუპება არანაკლებ 10 ათასი ადამიანი (ძირითადად მოხუცები და ქრონიკული ავადმყოფები). გრიპისა და სხვა ინფექციების სამკურნალოდ იღებენ სულ ახალ და ახალ ანტიბიოტიკებსა თუ სხვა კლასის პრეპარატებს. და სულ უფრო ხშირად დაავადების გამოწვევები მათ მიმართ მდგრადი ხდება. რა თქმა უნდა, თანამედროვე მედიცინის მიღწევებზე უარის თქმა არ შეიძლება, მაგრამ იქნებ ღირდეს გავიხსენოთ ნატურალური (მკურნალობა ბუნებრივი საშუალებებით), რომელიც ძველთაგანვე ცნობილია თავისი შესაძლებლობებით წინ აღუდგეს მრავალ დაავადებას. სწორედ ამ სფეროს გააჩნია კომპლექსური და უნივერსალური საშუალებები, რომელიც აძლიერებს იმუნიტეტს და ჯანმრთელობის ზოგად მდგომარეობას.

ინფექციები დაავადებებია, რომლებიც გამოწვეულია სხვადასხვა მიკროორგანიზმების აგრესიული ზემოქმედების შედეგად. გამოწვევი შეიძლება განდეს ვირუსი ან ბაქტერია, რომელიც ორგანიზმში სხვადასხვა გზით მოხვდება, ყველაზე ხშირად ეს ჰაერ-წყვითიანი გზით ხორციელდება (გრიპი, ტუბერკულოზი); ინფექცია შეიძლება გადავიდეს საკვებთან ერთად ჰიგიენის წესების უგულვებლყოფის შემთხვევაში (ქოლერა, დიზენტერია); დედიდან ნაყოფზე (ჰერპესი, ციტომეგალოვირუსი, შიდსი); მწერების კბენის შედეგად (მალარია, ენცეფალიტი, შავი ჭირი); სქესობრივი გზით (შიდსი და ვენერიული დაავადებები); საშუალოდ, გახშირდა დასნებობების შემთხვევები სამედიცინო მანიპულაციების შემდეგ, რაც დაკავშირებულია ასეპტიკა-ანტისეპტიკის წესების დაცვებისასთან.

ადამიანის ორგანიზმის რეაქცია დამოკიდებულია არა მხოლოდ გამოწვევზე, არამედ მისი შეჭრის ადგილზეც. მაგალითად, გრიპის ვირუსი ორგანიზმში ხვდება სასუნთქი გზებიდან და სწორედ მას აზიანებს, ენტეროკოკი იჭრება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტიდან, ხოლო ზოგიერთი მიკრობი, მაგალითად სტრეპტოკოკი შეიძლება სხვადასხვა გზებით მოხვდეს ორგანიზმში და ამის მიხედვით გამოიწვიოს ბრონქიტი, ურთირიტი და ა. შ.

ინფექციების განვითარებაში გადამწყვეტი ფაქტორია ორგანიზმის დამცველობითი სისტემის შესაძლებლობები. იგი განისაზღვრება ცხოვრების სტილისა და პირობების თავისებურებით, კვებით, სტრესების ზემოქმედებითა და დაავადებისადმი გენეტიკური განწყობით. ადამიანის მთავარი დამცველი კი მისი იმუნიტეტის მდგომარეობაა.

იმუნური სისტემა პირუხებისა და ბაქტერიების წინააღმდეგ

სიცოცხლის განმავლობაში იგი ივერებს 200-მდე სხვადასხვა ინფექციის შემოტევას. მათი უმრავლესობა იმუნიტეტისათვის ვარჯიშს, ხოლო ზოგიერთი სერიოზულ საფრთხეს წარმოადგენს. 50 წლის შემდეგ ადამიანის ორგანიზმის დამცველობითი სისტემის შესაძლებლობები თანდათან ქვეითდება.

ჩვენი იმუნური სისტემა სხვადასხვა ინფექციების გამოწვევების წინააღმდეგ ფართო არსენალს ფლობს.

მრავალრიცხოვანი იმუნოკომპეტენტური უჯრედი მუდმივ მზადყოფნაშია, ჩაერთოს ამა თუ იმ მიკროორგანიზმის წინააღმდეგ ბრძოლაში. ყველაზე მეტი ასეთი უჯრედი განლაგებულია სწორედ იქ, სადაც გამოწვევის შეჭრის ყველაზე მეტი საფრთხეა, – სასუნთქ სისტემაში, კანსა და ლორწოვან გარსებში, აგრეთვე სისხლძარღვებში. საფრთხეების შემთხვევაში დაცვის ყველა კომპონენტი ერთდროულად მობილიზირდება, ამოიცივებს უცხო სხეულს, ვირუსსა თუ ბაქტერიას და ანადგურებს.

ყველაზე მძლავრი დამცველობითი სისტემა, რომელიც პასუხისმგებელია იმუნიტეტზე, განლაგებულია ნაწლავში, უფრო სწორად, მასთან ასოცირებულ ლიმფურ ქსოვილში. ზოგიერთი სპეციალისტის შეფასებით, აქ ყალიბდება ადამიანის იმუნიტეტის 80%. ამიტომაც, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, განსაკუთრებით კი მისი მიკროფლორის, მდგომარეობას უზარმაზარი მნიშვნელობა აქვს ჯანმრთელობის შენარჩუნებისათვის. სწორი კვება გვევლინება ინფექციების პროფილაქტიკის საკანძო ფაქტორად.

იმუნიტეტზე პასუხისმგებელია უჯრედების რამდენიმე ტიპი: მაკროფაგები, T-ლიმფოციტების სხვადასხვა სახეობა და პოპულაცია, B-ლიმფოციტები. ეს უჯრედები „ურთიერთობენ“ განსაკუთრებული ნივთიერებების – ციტოკინების საშუალებით. მათი ამოცანაა დამცველობითი შესაძლებლობების გაძლიერება, მეორე ფრონტის გახსნა ან იმუნური სისტემის ზოგადი გაძლიერება სხეულის ტემპერატურის მომატების გზით. ცნობილია, რომ მაღალი ტემპერატურა ასტიმულირებს ორგანიზმის დამცველობით მალებს და ზრდის მათ აქტივობას.

მოხერხებული მტრები

იმუნური სისტემის მძლავრი თავდაცვისა და ადამიანის სხეულის სხვადასხვა ბარიერის ნიუხედავად, მიკროორგანიზმები მაინც ახერხებენ დაავადების გამოწვევას. მაგალითად, კარგად ცნობილი გრიპის ვირუსი მუდმივად

განიცდის მუტაციას, იცვლის ცილოვან სტრუქტურასა და კომბინაციას და წარმოქმნის ახალ საშიშ ვირუსს, რომელიც უცნობია იმუნური სისტემისათვის.

ამით აიხსნება, რატომ ვხდებით ყოველ წელს ავად გრიპით, მიუხედავად იმისა, რომ მის წინააღმდეგ იმუნიტეტი გამოვიმუშავეთ. ყოველ ჯერზე ორგანიზმში ხვდება არსებითად ახალ საფრთხეს, თანაც საფრთხის დონე შეიძლება მნიშვნელოვნად გაიზარდოს, როგორც მოხდა ფრინგელისა და ღორის გრიპის შტამების გაჩენისას.

სხვანაირად მოქმედებს კეთილი გამოწვევი მიკობაქტერია. ის თავიდანვე „ნებდება“ და მაკროფაგებს საშუალებას აძლევს, ჩაყლაპონ და მოინელონ იგი, მაგრამ მისი უჯრედული მეშობრანა არ გადამუშავდება და ინახება მაკროფაგში და რჩება საფრთხედ ორგანიზმისათვის. უფრო საშიში მტერი – ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი (AIDS) უტევს T-ლიმფოციტებს, ასუსტებს მათ და სრულად არღვევს იმუნიტეტს. შედეგად ადამიანი შეიძლება დაიღუპოს ისეთი მარტივი დაავადებისგან, რომელსაც მისი ორგანიზმი შიდსის გარეშე მომენტალურად გაუსწორებოდა.

იმუნიტეტის გაძლიერება

საშუალოდ, ინფექციებთან ბრძოლის მთავარი იარაღი – იმუნური სისტემის დაბერების შეჩერება შეუძლებელია. ეს პროცესი, რომელიც ცნობილია იმუნოსენესცენციის სახელით, ისეთივე დაუძლეველია, როგორც სხვა ორგანოებისა და სისტემების დაბერება. ოღონდაც, მისი გაძლიერება შესაძლებელია სხვადასხვა მეთოდებით.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი იმუნური სისტემის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის არის სწორი და ბალანსირებული კვება. ამასთან, ასაკთან ერთად სწორი კვების როლი იზრდება. საკვების ნაკლებობამ ან სიჭარბემ, განსაზღვრული ნივთიერებების უკმარისობამ შესაძლოა მნიშვნელოვნად დააქვეითოს იმუნური სისტემის შრომისუნარიანობა.

40 წლიდან ადამიანს სჭირდება ნაკლები კალორიები (ენერჯია), მაგრამ მოთხოვნილება განსაზღვრულ მინერალურზე, ცილებზე, ვიტამინებსა და მიკროელემენტებზე არ ქვეითდება. ოპტიმალური კვება, განსაკუთრებით ხანდაზმულებისათვის, უნდა შეიცავდეს სხვადასხვა კერძებს სასარგებლო ნივთიერებების, და არა კალორიების, მაღალი შემცველობით.

აუცილებელია პროდუქტები დაბალი ცხიმინობით, მაგალითად, უცხიმო რძე. იმუნური სისტემის სწორი მუშაობისათვის აუცილებელია ცილები. მათი საუკეთესო წყაროა ზღვის თევზი, რომელიც აგრეთვე შეიცავს ზაჭირო რაოდენობის იოდს. ვირთევზა, კალმახი და კამბალა საჭიროა მიირთვათ კვირაში მინიმუმ 2-ჯერ. ნაკლებად სასარგებლოა ფრინგელის ხორცი, ხოლო ხორცის სხვა სახეობები სასურველია შეამციროთ რაციონში.

ორგანიზმისთვის აუცილებელია მცენარეული ცხიმები. სალათების შესაზავებლად გამოიყენეთ ზეთუნის ზეთი, შეიძლება იგი შეცვალოთ სხვა ცხიმებით (ნიგეზის, გოგრის თესლის...). მენიუში უნდა ჩართოთ ბოსტნეული, მარცვლოვნები, ხილი, პარკოსნები და კარტოფილი. ისინი არ შეიცავს ბევრ კალორიას, მაგრამ წარმოადგენს ორგანიზმისათვის საჭირო ვიტამინებისა და მიკროელემენტების წყაროს.

იმუნური სისტემისა და მთლიანად ორგანიზმის ნორმალურად ფუნქციონირებისათვის საჭიროა საკმაო რაოდენობის სითხე. ყოველდღიურად საჭიროა არანაკლებ 1,5-2 ლიტრი სასურველი არაგაზირებული მინერალური წყალი, მცენარეული და ხილის ჩაი, ხილისა და ბოსტნეულის ნატურალური წვენები. თვითონტროლისათვის კარგი იქნება დღიურად გაიმზადოთ დღის ულუფა, რომ საღამომდე დალიოთ მთლიანად.

ფიზიკური აქტივობა, აგრეთვე, გვეხმარება ინფექციებთან ბრძოლაში, აძლიერებს იმუნიტეტს. ის აქტივებს მეტაბოლიზმს, აუმჯობესებს სისხლის ფორმულასა და მიმოქცევას, ამაგრებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას, ეს ფაქტორები კი დადებითად აისახება იმუნურ სისტემაზე.

ზოგადად ორგანიზმზე და იმუნურ სისტემაზე კარგად მოქმედებს ცურვა, სირბილი, სკანდინავიური სიარუ-

ლი, ველოსიპედი. მთავარია გახსოვდეთ, რომ ვარჯიში უნდა იყოს რეგულარული, კვირაში 2-3-ჯერ.

ბიომედიცინური თერაპია ინფექციების გამორეაგებაში

ინფექციების ტრადიციული თერაპია გულისხმობს დაავადების გამოწვევის წინააღმდეგ ანტიბიოტიკოთერაპიას, აგრეთვე სიცხის დამწვე და ანთების საწინააღმდეგო საშუალებებს, რომლებიც ხსნის ინფექციის თანმხლებ სიმპტომებს.

ოღონდაც, ანტიბიოტიკები (როგორც ვირუსების საწინააღმდეგო სპეციალური საშუალებები) საჭიროა მხოლოდ ჯანმრთელობისათვის განსაკუთრებით საშიშ შემთხვევებში, რადგანაც მათი გვერდითი მოვლენები ორგანიზმზე, ნაწლავების მიკროფლორასა და იმუნიტეტზე კარგადაა ცნობილი. გარდა სიმპტომების დათრგუნვისა, ანთების საწინააღმდეგო პრეპარატებით მკურნალობა თრგუნავს იმუნურ სისტემას, აფერხებს ჭეშმარიტ გაჯანმრთელებას.

ბიორეგულაციურ მედიცინაში მიღებულია სრულიად განსხვავებული მიდგომა. განმასხვავებელი თავისებურებაა დაავადების გამოვლენისას ბიორეგულაციური პრეპარატების გამოყენება, რომლებიც ორგანიზმის დამცველობით სისტემას აძლიერებს. ექსპერციის ფაზაში ისინი ასტიმულირებს ტოქსინის გამოყოფას. იმუნოკომპეტენტურ უჯრედებზე ზემოქმედების შედეგად ბიორეგულაციური პრეპარატები რბილად, მაგრამ საიმედოდ და უსაფრთხოდ ებრძვის ინფექციებს.

არ იქნებოდა სწორი, რომ ბიორეგულაციური პრეპარატების მოქმედებისათვის იმუნოსტიმულაცია გვეწოდებინა. სხვა წამლებისაგან (მათ შორის მცენარეული წარმოშობისაც) განსხვავებით, ბიორეგულაციური თერაპიას შეუძლია ზუსტად გაითვალისწინოს ორგანიზმის მოთხოვნილებები, საჭირო მომენტში ასტიმულიროს, სხვა შემთხვევაში კი შეაჩეროს პროცესი. მეცნიერები ასეთ შერჩევით მოქმედებას იმუნომოდულაციას, იმუნური სისტემის კორექციას უწოდებენ. მაგალითად, ასე მუშაობს ცნობილი ბიორეგულაციური პრეპარატი ტრაშემქლი.

ბიორეგულაციური პრეპარატები შეიცავს ჰომეოპათიური წესით მომზადებულ სხვადასხვა აქტიურ ექ. „ანტიპოლოტოქსიკურ“. ინგრედიენტს, მათ ის უპირატესობა გააჩნია, რომ არ თრგუნავს პათოლოგიურ სიმპტომებს და, შესაბამისად, არ ბლოკავს ორგანიზმის დამცველობით მექანიზმებს, აგრეთვე არ იწვევს ორგანიზმის დამატებით ტოქსიკურ დატვირთვას.

ბიორეგულაციური მედიკამენტებიდან ვირუსული დაავადებების (გრიპი, ჰერპესი, ადენო- და რინოსინციტალური ვირუსები) პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის გამოიყენება ბრიპ-ჰეელი და ენგისტლი. ეს პრეპარატები შეიძლება მივაკუთვნოთ არასპეციფიკური იმუნიტეტის გამააქტივებელ საშუალებებს.

ვირუსული ინფექციების პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის ბიორეგულაციური პრეპარატების დოზირებისა და მიღების წესების გასაცნობად შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ ექიმ-სპეციალისტს ცხელი ხაზის საშუალებით: 477 911.

ბიორეგულაციური თერაპია ერთ-ერთი საშუალებაა იმუნური სისტემის მუშაობაზე ზემოქმედებისათვის. ხოლო საკუთარ ჯანმრთელობაზე კომპლექსური დამოკიდებულება, რომელიც მოიცავს სწორ კვებასა და აქტიურ ცხოვრების წესს, მოგვეხმარება გავიძლიეროთ იმუნიტეტი სხვადასხვა ინფექციების წინააღმდეგ, რომელთა რაოდენობა, სავარაუდოდ, მხოლოდ გაიზრდება.



ტრადიციული და საინტერესო



2009 წლის 31 ოქტომბერს თბილისის სახელმწიფო საკონცერტო დარბაზის (ფილარმონიის) ივენთ-ჰოლში ჩატარდა საქართველოს ბიოლოგიური მედიცინისა და ჰომოტოქსიკოლოგიის საზოგადოებისა და ჰომოტოქსიკოლოგიის საერთაშორისო აკადემიის საქართველოს განყოფილების მიერ ორგანიზებული ტრადიციული სრფ საერთაშორისო სამეცნიერო-პრაქტიკული სიმპოზიუმი „ჰომოტოქსიკოლოგია – ბიორეგულაციური თერაპია“. სიმპოზიუმში მონაწილეობდა 400-მდე ექიმი სპეციალისტი, როგორც დედაქალაქისა და საქართველოს რეგიონების წარმომადგენლები, ასევე საზღვარგარეთიდან მოწვეული სტუმრები. უკრაინიდან გვეწვია უკრაინის ბიოლოგიური მედიცინის აკადემიის რექტორი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პრეკვევის სახელობის პრემიის ლაურეატი ბესიკი შამუგია და კიევის ბავშვთა გასტროენტეროლოგიური ცენტრის მთავარი ექიმი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი ნადეჟდა ზაიცევა, რომელმაც დამსწრე საზოგადოებას გააცნო სიმპოზიუმის ძირითადი მოხსენება



ჰომოტოქსიკოლოგიის საფუძვლებისა და ანტიჰომოტოქსიკური თერაპიის სამი სვეტის შესახებ.

სიმპოზიუმზე განიხილეს ანტიჰომოტოქსიკური თერაპიის შედეგები გინეკოლოგიაში (მომხსენებელი – თბილისის №1 კლინიკური საავადმყოფოს გინეკოლოგიური კლინიკის ხელმძღვანელი, პროფესორი თამარ იაშვილი), ანტიჰომოტოქსიკური თერაპიის შესაძლებლობები

ოფთალმოლოგიაში, კერძოდ აღენოვირუსული კერატოკონიუქტივითების მკურნალობაში (მომხსენებელი – თსუ თვალის სნეულებათა დეპარტამენტის ასისტენტ-პროფესორი ნინო კარანაძე). პედაგოგიურ მოხსენებაში იყო განხილული აქტუალური საკითხი – ბიორეგულაციური პრეპარატების შესაძლებლობები ზმირად მოავადე ბავშვების მკურნალობა-რეაბილიტაციის საქმეში (მომხსენებელი – ი. ფაღავას სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის თანამშრომელი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი ნონა კოლუა). მთსუ ფიზიკისა და ბიოფიზიკის კათედრის ხელმძღვანელმა პროფესორმა თამარ სანიკიძემ მოახსენა პრეპარატი ლიმფომიოზოტის დოზადამოკიდებული აქტივობის შესახებ ინ-ვიტრო კვლევის შედეგები. საინტერესო იყო ანტიჰომოტოქსიკური თერაპიის შედეგები ვეტერინარიაში. ვეტერინარული კლინიკის „ნაიიპ ბირიძეძე“ დირექტორმა ნათია ბერიძემ დამსწრე საზოგადოებას გააცნო ჯიშთან დაკავშირებული თანდაყოლილი დისპლაზიების მკურნალობის მიღწევები. აღსანიშნავია, რომ მას გააჩნია



ამ დაავადების მკურნალობის მრავალწლიანი დადებითი პრაქტიკა, რითაც ძალიან დაინტერესდნენ ჩვენი უკრაინელი კოლეგები. მათ აღნიშნეს, რომ ეს პრობლემა ასევე აქტუალურია პედაგოგიაში.

„ცხელი“ დისკუსიის შედეგად სიმპოზი-



უმის მონაწილეები მივიდნენ იმ დასკვნამდე, რომ ბიორეგულაციურ მედიცინას ჩვენში არ ექცევა სათანადო ყურადღება და, რომ აუცილებელია ჰომოტოქსიკოლოგიის ჩართვა როგორც სამედიცინო სასწავლებლების სტუდენტების სასწავლო გეგმაში, ასევე ექიმების პოსტდოქტორული განვითარების პროგრამაში.



როგორ უმჯობესოა ახალ წელს

დასაწყისი პირველ კვირებზე

დასახვედრად ფენ-შუი გვირჩევს გავაქტიუროთ ყველა სასიკეთო ენერჯია. მაგიდა უნდა იყოს მრგვალი ან ოვალური, თუ მაგიდა კუთხეებია-ნია, გამოვასწოროთ სუფრის საშუალებით. მაგიდას ვდგამთ ოთახის შუაში და მის ცენტრში მოვათავსებთ მეტალის ვაზას ყვითელი ხილით, სანთლები ამჯერად გამოიყენეთ ყვითელი, ნარინჯისფერი, შავი ან ზოლიანი (ორი ფერი). ხორცი სასურველია მოამზადოთ შამფურზე ან გრილზე, გარნირი: ჭარხალი, სტაფილო, კარტოფილი. დესერტი: მონალური თხილი, სასმელი: ყვითელი, წითელი და ქარვისფერი ტონის ღვინო, უალკოჰოლო სასმელებიდან ყველაზე სასურველია ფორთოხლისა და მანდარინის წვენები.

სად დავდგათ ნაძვის ხე – ფენ-შუის რეკომენდაციები

თუ გინდათ, რომ ნაძვის ხე გაამყარდეს



როს თქვენი ოჯახური ურთიერთობები, იგი დადგით ოთახში შესასვლელიდან მარცხნივ კედელთან, თუ გსურთ, რომ მან მეტი სიხარული მოუტანოს ბავშვებს, მაშინ – მარჯვნივ. თუ თქვენთვის მთავარია სასიყვარულო და სქესობრივი ურთიერთობები, ნაძვის ხე დადგით შორეულ მარჯვენა კუთხეში და თქვენი ინტიმური ცხოვრება გახდება ბევრად უფრო საინტერესო. შორეულ მარცხენა კუთხეში განთავსებულმა ნაძვის ხემ შესაძლოა მოგიტანოთ ფული და გაამყაროს მატერიალური კეთილდღეობა, განსაკუთრებით თუ მას მორთავთ ოქროსფერი მონეტებითა და წითელი ბაფთებით.

თუ ნაძვის ხეს დადგამთ ოთახში შესასვლელთანვე, ეს

დაგეხმარებათ თავი იგრძნოთ ძლიერ, საინტერესო პიროვნებად, ამასთან თუ იგი იქნება ახლო მარცხენა კუთხეში, განსაზღვრავს თქვენი კონტაქტების გაღრმავებას გარე სამყაროსთან, შემოქმედებითი და ინტელექტუალური შესაძლებლობების განვითარებას.

თუკი ძველი ტრადიციების მიხედვით, ნაძვის ხეს დადგამთ ცენტრში, ყველაზე საუკეთესო ვარიანტი იქნება, რადგან აერთიანებს ყველა ზემოთ ჩამოთვლილ სურვილებს, რომელიც აუცილებლად ასრულდება მომავალ ნაძვის ხემდე.

როგორ მოვრთათ ნაძვის ხე სწორად

ყველა სათამაშო ნაძვის ხეზე დაკიდეთ წითელი ძაფებით, რათა გააძლიეროთ ცეცხლოვანი სტიქიის მოქმედება და სურვილების მატერიალიზაცია, შეიძლება დაკიდოთ სურვილების სკივრი. სურვილები დაწერეთ ქალაქზე, დაახვიეთ და ჩადეთ ოქროსფერ სკივრში და დაკიდეთ ნაძვის ხეზე, ნაძვის ხის აღების შემდეგ კი დადეთ სარკის წინ. აუცილებლად გამოიყენეთ ამ წლის სიმბოლო – ვეფხვი ოქროს მონეტაზე.

ბისუფრობით ბედნიერ ახალ წელს!