

## ნომერი 11:

▼  
მუშოტვარე სული, ანუ ბროლოა უძილობასთან

▼  
ცისტინტი – ქალური პრობლემა

▼  
ნუშურების კომპრომიზი ბავშვებში



## მუშოტვარე სული

## ანუ ბროლოა უძილობასთან

სტატისტიკას ყოველთვის ვერ ვენდობით, თუმცა სიზუსტესთან მიხედვით მისი მონაცემები დაფიქრებას გვაძლავს: მსოფლიოს განვითარებული ქვეყნების ყოველ მესამე მცხოვრებს ძილთან დაკავშირებული ერთი და იგივე პრობლემა აწუხებს. ზოგჯერ, ეს დაძინებასთან დაკავშირებული დარღვევებია, ზოგჯერ კი ხშირი და ნაადრევი გაღვიძება. ნებისმიერ შემთხვევაში, ეს არასასიამოვნო ტენდენცია კი ყოველდღიურად იზრდება.

შედეგად კი, დღიდან დაღლილობა, გამოფიტვის შეგრძობა, გაღვიძების შემდეგ, ყურადღების კონცენტრაციის შეუძლებლობა გვაწუხებს. შორეული შედეგები კიდევ უფრო ცუდია – დეპრესიისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების განვითარების გაზრდილი რისკი, რაც ჩვენი დაღლილობის ხარისხზე დამოკიდებულია. უძილობა შესაძლოა ორგანიზმში არსებული დაავადების შესახებ გაფრთხილებად იქცეს და, თუკი იგი რეგულარული გახდება, საკონსულტაციოდ აუცილებლად უნდა მივმართოთ ექიმ-ნატურალისტს, რომელიც შეძლებს, საკითხს ერთიანი (ქოლისტიკური) ჯანმრთელობის კუთხით მიუდგეს და ძილის დარღვევის ან მისთვის ხელის შეშლელი ფაქტორების გამოძევები მიზეზები იპოვოს.

სტატისტიკას ყოველთვის ვერ ვენდობით, თუმცა სიზუსტესთან მიხედვით მისი მონაცემები დაფიქრებას გვაძლავს: მსოფლიოს განვითარებული ქვეყნების ყოველ მესამე მცხოვრებს ძილთან დაკავშირებული ერთი და იგივე პრობლემა აწუხებს. ზოგჯერ, ეს დაძინებასთან დაკავშირებული დარღვევებია, ზოგჯერ კი ხშირი და ნაადრევი გაღვიძება. ნებისმიერ შემთხვევაში, ეს არასასიამოვნო ტენდენცია კი ყოველდღიურად იზრდება.

### შედეგად რა?

თუკი ჩვეულებრივი საშუალებები (მაგალითად, თაფლიანი თბილი რძე) არ გშეუღებთ, უძილობის გამოძევები მიზეზებს გულდასმით უნდა გაეცნოთ. უძილობას, ძალიან ხშირად, საფუძვლად უდევს ვერცხვით წოდებული ფსიქოსომატური დაავადებები, რომელთა დროსაც ორგანიზმში ერთდროულად არსებობს ნერვული და ფსიქიკური მოშლილობები. ამისათვის 2 კვირის განმავლობაში აწარმოეთ სპეციალური „ძილის ოქმი“. მისი დახმარებით შეიძლება დააფიქსიროთ, როგორ ვლინდება უძილობა, როდის და როგორ იძინებთ, რამდენად ხანგრძლივია თქვენი ძილი, რატომ ვერ იძინებთ და ა.შ. ამ ჩანაწერების მიხედვით მოხდება იმ ფსიქიკური პრობლემებისა და დატვირთვების წრის განსაზღვრა, რომელიც ხელს უშლის ღრმა ძილს.

მაგალითად, უძილობის ხშირი მიზეზია არა სტრესი, არამედ პარტნიორთან ჩხუბი, რომლის შემდეგაც ძილი რამდენიმე დღის ან, ზოგჯერ, კვირის განმავლობაშიც კი ირღვევა. სხვა შემთხვევაში უძილობას იწვევს სამსახურში ორშაბათო-

ბით მიმდინარე კრებით გამოწვეული შიში, სადაც საუბარებულა ჩატარებული საშუაოს შესახებ ანგარიშის წარდგენა.

დაფიქრდით შემდეგ საკითხებზე:

- შეგიძლიათ მიმდინარე სიტუაციას მოწყდეთ, თუ ყველაფერს მუდმივად აკონტროლებთ?
- დღის განმავლობაში რამდენად ხშირად ახერხებთ მოღუწებას?
- დღის განმავლობაში რა შიშებს გრძნობთ?
- ხომ არ გეშინიათ სიკვდილის და, ამასთან დაკავშირებით, დაძინების?

ჯერ კიდევ ჩვენი წინაპრები წერდნენ, რომ ძილი სიკვდილის „უმცროსი ძმა“ა. ფსიქოლოგების აზრით, ძალიან ბევრს სიკვდილის პანიკურად ეშინია და დაძინებას ვერ ახერხებს, თუმცა ამაში საკუთარ თავს არ უტყდება. ჩაძინება ხომ „სხვა რეალობაში გადასვლასთანაა“ დაკავშირებული, როდესაც გარემოებებზე კონტროლს კარგავ.

### დაცვა და უსაფრთხოება

სპეციალისტები იმასაც ვარაუდობენ, რომ უძი-

ლობის მრავალი სახე დაცვის გარეშე დარჩენას, უსაფრთხოების შეგრძობის დაკარგვას უკავშირდება. ის, ვინც ცხოვრებით კმაყოფილია და დღის განმავლობაში თავის ყოველ ნაბიჯს აკონტროლებს, ღამის სიბნელეში დარჩენის შემდეგ ყველაფერს სხვაგვარად ხედავს. ფსიქოანალიზის თვალთახედვით, ესაა სიბნელისადმი ბავშვური შიშის განცდა, უძილობა და შიში ყველაფერი უჩვეულოა და ახლის მიმართ. ადამიანი თავის ყოველ ნაბიჯს აანალიზებს, მაგრამ საკუთარ საქციელსა და გადაწყვეტილებებში დღის განმავლობაში არსებულ თავდაჯერებულობას უკვე ვეღარ გრძნობს. თანამედროვე ცხოვრება სტრესებითა და ისეთი ფაქტორებითაა სავსე, რომლებიც საკუთარ აზრებს რეგულარულად გვწყვეტს. სატელეფონო ზარები, ელექტრონული ფოსტა, კომენტარები და ახლობლებთან საუბარი, ტელევიზორის ყურება – ეს ყველაფერი ღრმა შინაგანი ცხოვრებისათვის დროს ადარ გვიტოვებს. ღამის საათებიც, ხშირად, საკუთარი თავის აუქჩარებლად შეფასების, საკუთარ აზრებში გარკვევის, შეგრძობებისა და

# ცისტიტი – ქალური პრობლემა

შარდის ბუშტის ანთებით (ცისტიტით) ყოველწლიურად მილიონობით ქალი ავადობს. სტატისტიკის მიხედვით, მშვენიერი სქესის წარმომადგენელთა თითქმის ნახევარს ამ დაავადების სიმპტომები სიცოცხლის განმავლობაში ერთხელ მაინც აღენიშნება. ბევრ მათგანს კი ცისტიტის ქრონიკული ფორმა უვითარდება.

შარდის ბუშტის მწვავე ანთება მაშინ იწყება, როდესაც ინფექცია და მისი გამომწვევები შარდსადენის გავლით შარდის ბუშტს აღწევს და იქ გამრავლებას იწყებს. შარდის ბუშტის ლორწოვანი გარსი შუბდება, ნებისმიერი გაღიზიანების მიმართ უკიდურესად მგრძობიარე ხდება და მასზე მწვავე ტკივილით რეაგირებს. შარდის უმნიშვნელო რაოდენობაც კი მოშარდვის მტკივნეულ მოთხოვნას იწვევს, ტუალეტში ნებისმიერი სტუმრობა კი წამებად იქცევა. ცისტიტის ყველაზე გავრცელებული გამომწვევია ბაქტერია *Escherichia coli*. შარდსადენში მოხვედრისას (უხშირესად, ჰიგიენის წესების არასაკმარისი დაცვის დროს) იგი ვერაგ მტრად იქცევა, რომელსაც საშარდე გზების გავლით შარდის ბუშტამდე შეუძლია მიღწევა. ქალებში ასეთი ხშირი დაზიანების მიზეზი ანატომიური თავისებურებაა: შარდის ბუშტამდე მისაღწევად ბაქტერიებს მხოლოდ 4 სმ-ის გავლა უწევთ, მაშინაც კი ეს გზა თითქმის 20 სმ-ს აღწევს.

## პროფილაქტიკა – ჯანმრთელობის გარანტი

ცისტიტის ყველაზე ხშირი მიზეზი, ჩვეულებრივ, სხეულის ქვედა ნაწილის გადაცივება ხდება. ეს განსაკუთრებით დამახასიათებელია გაზაფხულის პირველი ნახევრისათვის, როდესაც კამკაშა მზე და სითბოს შეგრძნება თბილი ტანსაცმლიდან მინი-ქვედაბოლოზე გადასვლის სურვილს ბადებს. მაგრამ სიცხე დაავადების უპირველესი მიზეზი კი არ არის, არამედ ამ პროცესის ერთ-ერთი თანამონაწილეა.

გადაცივების მიზეზით დაზიანებულ რეგიონში – მუცლის ქვედა ნაწილში სისხლის მიმოქცევის ინტენსივობა ქვეითდება, ამის შედეგად კი იმუნური სისტემის შესაძლებლობებიც მცირდება.

მაგალითად, დიაბეტით დაავადებულებს ეს პათოლოგია უფრო ხშირად უვითარდებათ (ეს დაკავშირებულია, ასევე, პერიფერიული სისხლის მომიქცევის დარღვევასთან ან ნივთიერებათა ცვლის პროცესების სხვა დარღვევებთან). ცისტიტისათვის ხელშემწყობია ალერგიული დაავადებებიც.

ჰორმონულმა დარღვევებმა და სტრესმა შესაძლოა დაავადების განმეორებითი შეტევები გამოიწვიოს და მწვავე ინფექცია მუდმივად მიმდინარე ქრონიკულ „უბედურებაში“ გადაიყვანოს.

თუმცა, არსებობს ამ არასასიამოვნო დაავადების პროფილაქტიკის საკმაოდ მარტივი წესები. პირველი – სითხის დიდი რაოდენობის რეგულარული მიღება. წყალი ან სხვა სასმელები (მაგალითად, ჩაი) საშარდე გზების „გამორეცხვას“ განაპირობებს და დაავადების გამომწვევებს მათი გავლით შარდის ბუშტში მოხვედრის საშუალებას არ აძლევს. მეორე – ყოველთვის უნდა დაიცვათ ინტიმური ჰიგიენის წესები, მაგრამ, იმავდროულად, არ უნდა გადაამეტოთ. ნორმალური ლორწოვანი გარსი პათოგენური მიკროორგანიზმებისაგან ბუნებრივ დაცვას უზრუნველყოფს და გადაჭარბებული მოვლით მისი დაზიანება, შესაძლოა, დაავადების გამომწვევი გახდეს. სხვათა შორის, ბევრი გინეკოლოგის აზრით, პარტნიორ მამაკაცთან კონტაქტის შემდეგ სასურველია, ქალმა მოშარდოს. ექიმები ამტკიცებენ, რომ ამის შემდეგ ბაქტერიებით პარტნიორი ქალის ლორწოვანი გარსის დაინფიცირების ნაკლები შანსი რჩება.

ქრონიკული მორეციდივე ინფექციების ხშირი მიზეზია კონტრაცეფციის მეთოდები, რომელთა ზან-

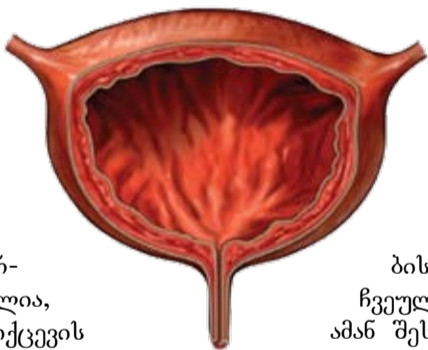
გრძლივი გამოყენება საშოს მიკროფლორის შემადგენლობაზე ახდენს გავლენას და უნებურად ინფექციის განვითარების ხელშემწყობი ხდება.

ცისტიტის უკვე არსებული სიმპტომების დროს შესანიშნავი დახმარება შეუძლია სამკურნალო ბალანსებისაგან დამზადებულ სხვადასხვა თბილ ჩაის, რომლებიც საშარდე გზებსაც წმენდს. ფიტოთერაპეუტები გვირჩევენ, გამოვიყენოთ ბაბუაწვერას ფესვები, ჭინჭარი, არყის ხის ფოთლები, დათვის კენკრა, კამის თესლი, მინდვრის შვიტა. კეთილსასურველ გავლენას ახდენს, ასევე, შტომისა და წითელი მოცვის ნაყენები და მორსები.

თუმცა, თუკი შარდის ბუშტის ანთების სიმპტომები, მტკივნეული შარდვა, მოშარდვის გახშირებული სურვილი სამ დღეზე მეტხანს გრძელდება, თუკი შარდს ჩვეული ფერი და სუნი შეეცვალა, თუკი მასში გამოჩნდა სისხლი ან სხეულის ტემპერატურამ მოიმატა, დაუყოვნებლივ უნდა მიაკითხოთ ექიმს და სრულფასოვანი მკურნალობა დაიწყოთ. არასწორად ნამკურნალები ცისტიტი შესაძლოა ქრონიკულ ფორმაში გადავიდეს, ინფექცია კი საშარდე გზებით ზემოთ გავრცელდეს და თირკმლები დაზიანოს. ეეს კი უფრო სერიოზული და საშიში დაავადებაა.

## ვიზუალური გვიჩვენებს

მწვავე ტკივილის დროს დაუყოვნებლივ უნდა მიიღოთ სპაზმოლიზური პრეპარატები (ჩვეულებრივი ან ბიორეგულაციური – თქვენ არჩევანის მიხედვით). ავადმყოფებს ხშირად ურჩევენ სათბურის დაღებას მუცლის ქვედა ნაწილზე ან ცხელი აბაზანის მიღებას. მაგრამ თუ შარდში სისხლია, ამის გაკეთება არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება – სითბომ შესაძლოა სისხლდენა გააძლიეროს!



შემდგომი ამოცანაა დაავადების გამომწვევთან ბრძოლა. ყველაზე ჩვეული გზა ანტიბიოტიკებია. მაგრამ ამან შესაძლოა ჩიხში შეგვიყვანოს. არასწორი დანიშნვის ან ხშირი გამოყენების დროს ანტიბაქტერიული პრეპარატები ცვლის საშარდე სისტემისა და საჭმლის მომწელებელი ტრაქტის მიკროფლორის შემადგენლობას, გამომწვევი კი ამ საშუალებათა მიმართ რეზისტენტული ხდება.

გერმანელი უროლოგები არცთუ შემთხვევით აქცევენ ყურადღებას იმ ფაქტს, რომ ანტიბიოტიკებით ნამკურნალებ ყოველ მეოთხე ქალს ძალიან მოკლე დროის შემდეგ ცისტიტი უმეორდება. აღინიშნებოდა რეციდივი. ეს განსაკუთრებით ხშირი იყო ახალგაზრდა გოგონებსა და 50 წელზე



უფროსი ასაკის ქალებში. თუ დაავადება წელიწადში 3-ზე უფრო ხშირად მეორდება, „ქრონიკული“ ან მორეციდივე ცისტიტის დიაგნოზი ისმება. სავარაუდოდ, დაავადების ასეთი განვითარება საშარდე გზებში ზოგიერთი ბაქტერიის გამძლეობით, მათ მიერ ანტიბიოტიკებისადმი რეზისტენტობის განვითარებით, სტრესის პირობებში ან გადაცივების დროს განმეორებითი ზრდითა და გამრავლებით არის განპირობებული. როგორც პროფილაქტიკური, ასევე სამკურნალო ზომების სახით რეკომენდებულია შტომისა და წითელი მოცვის ექსტრაქტების შემცველი ნაყენები. უცხოეთში ჩატარებული მთელი რიგი კვლევები მათ მოქმედებას ანტიბიოტიკების ეფექტურობასაც კი უტოლებს. მცენარეთა ფოთლებში შემავალი განსაკუთრებული ნივთიერებები – პროანტიციანიდინები შარდსაწვეთის ლორწოვან გარსზე ბაქტერიების მიმაგრებას ეწინააღმდეგება, ე.ი. ორგანიზმში მათი მუდმივად „ცხოვრების“ შანსებს ამცირებს. შტომის ექსტრაქტი არა მარტო ამცირებს მწვავე ცისტიტის სიმპტომებს (თუმცა არა მთლიანად), არამედ დაავადების ქრონიკული ფორმის განვითარებასაც ეწინააღმდეგება. პროანტიციანიდინების წყალობით ლორწოვანი გარსის ზედაპირზე წარმოიქმნება სპეციალური დაცვითი მიკროაპკი, რომელიც ხელს უშლის სხვა პათოგენური მიკროორგანიზმების მიმაგრებას. შტომისა და წითელი მოცვის ექსტრაქტებთან ერთად ნაჩვენებია დამზოგავი დიეტა ცხარე და ცხიმოვანი საკვების (ასეთი საკვები განაპირობებს რეციდივებისა და ტკივილის პროვოცირებას), ყავისა და სპირტიანი სასმელების გამორიცხვით. რძის პროდუქტები, ხილი და ბოსტნეული ამ არასასიამოვნო დაავადებისაგან განკურნებისაკენ გადადგმული მნიშვნელოვანი ნაბიჯია.

## ნატუროპათია ცისტიტის წინააღმდეგ

ნატუროპათიული მკურნალობა, თერაპიის კომპლექსური ხასიათიდან გამომდინარე, ეფექტურია. ზოგადად მიღებული ზომების (სითხის უხვად მიღება, დიეტის დაცვა) გარდა, ცისტიტის პირველი ნიშნებისთანავე დაიწყეთ ბიორეგულაციური წვეთების – Berberis-Homaccord-ის მიღება, რაც შარდის ბუშტისა და საშარდე გზების ანთებას სამკურნალო საშუალებაა, (დღეში სამჯერ ათ-ათი წვეთი ჭამამდე 30 წუთით ადრე). ამის შემდეგ სასურველია ტაბლეტების – Reneel მიღება (დღეში სამჯერ ერთი ტაბლეტი ენის ქვეშ

სრულ გაწვავამდე), რომელიც ინფექციის შემდგომ განვითარებასა და თირკმლების დაზიანებას ეწინააღმდეგება.



# ნუშურების ჰიპერტროფია ბავშვებში

სასისა და ხახის ნუშურების ნორმალური მუშაობა, რომელსაც ხელს არაფერი უშლის, შეუმჩნეველად მიმდინარეობს. ცხვირით სუნთქვის დარღვევა კი ადვილი შესამჩნევია (ბავშვი პირით სუნთქავს, განსაკუთრებით ძილში) და მან შესაძლოა მთელი რიგი გართულებები გამოიწვიოს. ეს განგაშის ზუსტი სიგნალია. მაგრამ ამასთან უნდა გვახსოვდეს, რომ მათი ამოკვეთის ოპერაციის თავიდან აცილება ოცნებების სფეროს არ განეკუთვნება.

შემთხვევათა უმეტეს ნაწილში მსგავსი დარღვევები უკავშირდება სისხლძარღვებით მდიდარი ლიმფური ქსოვილისაგან ჩამოყალიბებულ განსაკუთრებულ წარმონაქმნებს, რომლებიც ხახის სივრცესა და ქვედა სასუნთქ გზებში პირისა და ცხვირის ღრუს გადასვლის ადგილზეა განლაგებული.

„ხახის ლიმფური რკალი“, როგორც ამ სტრუქტურას უწოდებენ სპეციალისტები – ოტორინოლარინგოლოგები, ძალიან მნიშვნელოვან დაცვით ფუნქციას ასრულებს. იგი ზემო სასუნთქი გზების იმუნური აპარატია, რომელიც ორგანიზმს საშიში პათოგენური მიკროორგანიზმებისა და მავნე სუბსტანციების მოხვედრისაგან იცავს, თავისებური ფილტრია და, იმავდროულად, იმუნური სისტემის ბუნებრივ სტიმულატორს წარმოადგენს, რომელსაც გარემოს მიკროორგანიზმებთან, ვირუსებთან და ბაქტერიებთან გაწონასწორებული ურთიერთქმედებისათვის მუდმივი ვარჯიში სჭირდება. გადაჭარბებული კონტაქტის პირობებში, მაგალითად, საბავშვო ბაღში ან სკოლაში ბავშვის მიყვანის დროს, ნუშურები ზომამი იზრდება, რათა დაცვითი ფუნქცია უზადოდ შეასრულოს. თუმცა ჭარბი გადიდების შემთხვევაში შესაძლოა ცხვირით სუნთქვის დარღვევის მიზეზი გახდეს.

## სიმატომთა მრავალფეროვნება

ნუშურების ჰიპერტროფია შეიძლება გამოიყვანდეს სრულიად განსხვავებული სიმატომების ერთობლიობით – მორეციდივე ინფექციები, უპირველესად კი ბრონქების ინფექციები, ცხვირით სუნთქვის დარღვევა, ოტიტი, სწრაფად დაღლა და ყურადღების კონცენტრაციის დარღვევა. გადიდებული ნუშურების მქონე ბავშვები ხვრინავენ, სძინავთ დაძაბული და გაღაწეული კისრით, რომ პირით სუნთქვა გაიადვილოს, ასეთ დროს საძინებლის მშრალი ჰაერი, დატენიანების, გათბობისა და ბაქტერიებისაგან გასუფთავების წინასწარი სტადიის გარეშე, უშუალოდ ხახის ლორწოვან გარსზე ხვდება (აღწერილი სტადია ცხვირის ღრუში მიმდინარეობს), ეს კი ღამით ხველის შეტევებს იწვევს. მშფოთვარე ძილი ძალების სრულიად აღდგენას ვერ უზრუნველყოფს და დაღლილობა დღის განმავლობაში კიდევ უფრო იზრდება.

ცხვირით სუნთქვის დარღვევის ექსტრემალურ შემთხვევებში, რაც სიმატომთა ხანგრძლივობისა და მდგრადობის მიხედვით განისაზღვრება, შესაძლოა ზედა ყბის ზრდის ძნელად საკორექციო ისეთი დეფექტები განვითარდეს, როდესაც ყბა ძალიან პატარა რჩება, ნორმალური ფუნქციის დარღვევის შედეგად დეფორმირდება. ხახისა და ცხვირის სივრცე ევსტაქის ძილის საშუალებით შუა ყურს უკავშირდება, ამიტომ ოტიტი ნუშურების ჰიპერტროფიის

ხშირი გართულებაა. ზოგჯერ, პოპულარულ ენაზე ნუშურების გადიდებას პოლიპებს უწოდებენ. ეს არასწორი ტერმინია. პოლიპები ცხვირის ღრუს ლორწოვანი გარსის კეთილთვისებიანი ზრდაა, რაც ჩვეულებრივ, ქრონიკული სინუსიტის (ცხვირის დანამატი ღრუების ანთება) ან ალერგიის დროს აღინიშნება. პოლიპებიც, ასევე, აძნელებს ცხვირით სუნთქვას. წარმოდგენილი პრეპარატებიდან ზოგიერთს პოლიპების სამკურნალოდ იყენებენ, თუმცა ზუსტი სქემის შედგენა მხოლოდ მკურნალექიმს შეუძლია.

## ბიორეგულაცია ლიმფური სისტემის ნაცვლად

თანამედროვე მონაცემები, რომლებიც ხანგრძლივ დაკვირვებებზე დაფუძნებული, ოპერაციის გამოხატულ უპირატესობაზე საუბრის საშუალებას არ იძლევა.

როგორც წესი, ოპერაციული ჩარევის დანიშვნა საჩქარო არ არის, თავდაპირველად საჭიროა ნუშურების დაავადების მიზეზის გარკვევა და, შედეგისდაკვარად, მისი მკურნალობა. დღეისათვის, ბევრი სპეციალისტი ნუშურების გადიდებას ბავშვის იმუნური სისტემის აქტივობის ნიშნად მიიჩნევს. მის შენარჩუნებას კი, ნორმალური განვითარება რომ არ შეფერხდეს, ხელს ბიორეგულაციური თერაპია უწყობს. ცხოვრების ჯანსაღ წესთან ერთად, რომელიც სუფთა ჰაერზე ხანგრძლივ სეირნობას, სპორტულ თამაშებში აქტიურ მონაწილეობას, ფასტფუდზე უარის თქმას გულისხმობს და ტოქსინების სიჭარბით იმუნური სისტემის დატვირთვას ეწინააღმდეგება, ასეთ მკურნალობას შეუძლია, ბავშვის ორგანიზმს პრობლემის გადაჭრაში დაეხმაროს. სწორი მიდგომის დროს ნუშურების ზომები აღდგება. მოცემულ შემთხვევაში თერაპიის საფუძველია ექიმებისათვის კარგად ნაცნობი ბიორეგულაციური პრეპარატი Lymphomyosot. იგი, როგორც და კომპლექსური შემადგენლობის წყალობით, აუმჯობესებს ლიმფური სისტემის მუშაობას, ეწინააღმდეგება ნუშურების ან პოლიპების ჰიპერტროფიას. რამდენიმე ათწლეულის მანძილზე ამ საშუალების გამოყენებამ გვიჩვენა, რომ მისი დანიშვნა შესაძლებელია როგორც ბავშვების, ასევე მოზრდილებისათვის.

ქსოვილთა ჰიპერტროფიასთან ბრძოლაში დაგვეხმარება სხვა ბიორეგულაციური პრეპარატიც – ესაა სპრეი Euphorbium compositum. მართალია, იგი პირდაპირ გავლენას არ ახდენს ლიმფურ ორგანოებზე, მაგრამ მისი კომპონენტები ვირუსებს (ქსოვილთა ზრდის პროცესის აქტიურ „გამლიზიანებლებს“) აქტიურად ებრძვის და ცხვირ-ხახის ლორწოვანი გარსის ფუნქციებს აღადგენს. თითოეულ ნესტოში ყოველდღიურად პრეპარატის 2-3 შესუნება ნუშურების ამოკვეთის გარეშე განკურნების შანსს ზრდის. გერმანელი ექიმები სპრეის შესუნებას უშუალოდ პირშიც გვირჩევენ, რათა ლორწოვან გარსზე პრეპარატის მიზანმიმართული მოხვედრის უზრუნველყოფა შევძლოთ. ზღვაზე გატარებული არდადეგები, მარილით გაჯერებული ჰაერი, ფიჭვე-



ბის სურნელი, ცურვა და ველოსიპედით სეირნობა ბიორეგულაციურ თერაპიასთან ერთად – სწორედ ამაში მდგომარეობს ბავშვებში ნუშურების ჰიპერტროფიის მკურნალობის არსი.

## ბიორეგულაციური თერაპია

მწვავე შუა ოტიტის მკურნალობას იმ პრეპარატების დახმარებით ატარებენ, რომლებიც ბელადონასა და ექინაცეას კომპონენტების შეიცავს – ესაა, ძირითადად, პრეპარატი Traumeel S. საჭიროა დღეში სამჯერ ამ პრეპარატის 10-10 წვეთის მიღება ან ყურში ერთი ამპულის შიგთავსის ჩაწვეთვა.

დადასტურებული ბაქტერიული ინფექციისა და ანთების შემთხვევაში რეკომენდებულია პრეპარატი Echinacea compositum SN ამპულების სახით. ექიმის დანიშნულებით, ჩვეულებრივ, კეთდება კვირაში 1-3 ინექცია, ყოველ ჯერზე პრეპარატის ერთი ამპულა ინტრამუსკულურად. მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ Echinacea compositum SN რეკომენდებული არ არის მათთვის, ვისაც რთულყვავილოვანთა ოჯახის მცენარეების მიმართ ალერგია ან მომატებული მგრძობელობა აღინიშნება. პირველივე არასასურველი ნიშნების გამოვლენისას ამ პრეპარატით მკურნალობა უნდა შეწყდეს.

დადასტურებული ვირუსული ინფექციის შემთხვევაში რეკომენდებულია ბიორეგულაციური პრეპარატი Engystol (ჩვეულებრივ, ერთი ტაბლეტი სამჯერ დღეში, ენის ქვეშ სრულ გაწოვამდე). სპეციალურმა კვლევებმა აჩვენა, რომ აღნიშნული საშუალება მრავალი ვირუსის საწინააღმდეგო ძლიერ ეფექტს ავლენს. უფრო მეტიც, ეს პრეპარატი, დამატებით, ვირუსის მიერ უკვე დაზიანებული ქსოვილების აღდგენის ხელშემწყობია.

მცირე ასაკის ბავშვებისათვის ექიმ-ნატუროპათებს აქვთ სპეციალური პრეპარატი Viburcol (რექტალური სანთლები). თუკი ბავშვს გადიდებული ნუშურების ფონზე ძილის დარღვევა, ცხელება, შფოთვის მომატება აღინიშნება, აღნიშნული სანთლები დაავადების დასაძლევად გამოადგებათ.

6 თვემდე ასაკის ჩვილებს, ჩვეულებრივ, უნიშნავენ დღეში 1-2 სანთელს, უფრო დიდი ასაკის ბავშვებს კი – დღეში არაუმეტეს 4 სანთელს. აღნიშნული საშუალებით შეიძლება, მოზრდილებმაც ისარგებლონ.



# მუშოტვარე სული

## ანუ ბრძოლა უძილობასთან

დასაწყისი პირველ კვერდზე

ემოციების ერთდერით შესაძლებლობად რჩება. ასეთი გადასვლისათვის კი ყველა მზად არაა – მისი ბევრს ეშინია.

მსოფლიოს სხვადასხვა კულტურაში სხეული-სა და სულის ურთიერთშეთანხმების, მოღუნებისა და სიმშვიდის მიღწევის ყველა შესაძლო ტექნიკა არსებობს. ესაა ინდოელი იოგებისა და ბუდისტები ბერების მედიტაცია, სხვა ხალხთა ამჟამინდელი რელაქსაციები და ტრანსი. ყველა მათგანი, ასე თუ ისე, რიტუალაა, მაგრამ თანამედროვე ცხოვრებაში მოაღწია. შესაძლებელია, ისინი შევისწავლოთ, რათა გარემოს ცვლილებები და უშუალოდ ჩვენს ორგანიზმში მიმდინარე მოვლენები ვაკონტროლოთ. ზოგჯერ კი ფსიქოთერაპევტის დახმარებაც გვჭირდება. ეს სპეციალიტები საკუთარ თავში გარკვევისას, საკუთარი თავისადმი უნდობლობის ჩამოყალიბების, შიშებისა და გადატანილი შინაგანი კონფლიქტების მიზეზის პოვნაში გვეხმარებიან. წარსულის ტვირთისაგან გათავისუფლების შემდეგ საკუთარ თავსა და გარემომყოფთ ახალი ძალებით შეხედეთ და მშვიდად დაიძინებთ. ასეთი გზით მართლაც შეიძლება პრობლემის გადაჭრა, მაგრამ უძილობის შენიღბვით, ძლიერი საძილე და სედატიური საშუალებების დახმარებით მხოლოდ იმას მივაღწევთ, რომ საკუთარ თავს ნორმალურად დაძინების შეუძლებლობისათვის გავწირავთ, ნორმალური ძილი კი სხეულისა და სულის დასვენებისათვის ნამდვილად აუცილებელია.

### ბიორეგულაციური თერაპია სტრესთან და უძილობასთან ბრძოლაში

თანამედროვე ბიორეგულაციური საშუალებათა არსენალი სტრესთან და უძილობასთან ბრძოლაში საკმაოდ დიდია, რაც, ცხოვრების ჯანსაღი წესის შესახებ არსებულ ზოგად რეკომენდაციებთან ერთად, შექმნილ პრობლემათა დიდი ნაწილის გადაჭრაში დაგვეხმარება.

დღის განმავლობაში განვითარებული სტრესი და განგაში მოსალოდნელი უძილობის ყველაზე ხშირი მიზეზია, განსაკუთრებით მაშინ, როცა განგაშის აზრები დაძინების საშუალებას არ გვაძლევს. არსებული დაძაბულობის მოსახსნელად, დამთრგუნველი განგაშისაგან თავის დასაღწევად ექიმები ხშირად

ნიშნავენ კომპლექსურ ბიორეგულაციურ პრეპარატს **Nervoheel**-ს. მისი კომპონენტები ხსნის მომატებულ ნერვულ დაძაბულობასა და ნევროზულის მსგავს დარღვევებს (განსაკუთრებით, კლიმაქტერულ პერიოდში), აუმჯობესებს ძილსა და დაძინების პროცესს. ექიმი-ნატუროპათების სიტყვებით კი, ეს პრეპარატი შესანიშნავ დახმარებას უწევს პაციენტებს დეპრესიის დროს, მათ შორის, ახლობლების, მეგობრებისა და სხვათა გარდაცვალების დროს.

ძილის რეგულაციისა და მომატებული ნერვული აღზნებადობისთვისაა შექმნილი ბიორეგულაციური პრეპარატი **Neurexan**, ამასთან, უნდა აღინიშნოს, რომ იგი შეიძლება დაინიშნოს მძლოლებისთვისაც, რადგან არ იწვევს ძილიანობას, არამედ აწესრიგებს



ძილ-ღვიძილის რიტმს.

უძილობისა და შფოთვის უნივერსალური საშუალებაა ბიორეგულაციური წვეთები **Valerianaheel**. 3-4 თვის განმავლობაში, დღეში სამჯერ 15 წვეთის მიღებით (ძილის წინ რეკომენდებულია 20 წვეთამდე მიღება) ძილი გაიუმჯობესდება და დამშვიდდებით. ამ პრეპარატის შემადგენლობაში შედის 11 მცენარეული კომპონენტი (კატაბალაზა, კუნელი, შვრია, გვირილა, კრაზანა, ბარამბო და სხვ.), რომლებიც არა მარტო სულს, სხეულსაც ამშვიდებს, აწესრიგებს გულისცემასა და სუნთქვის რიტმს.

სტრესის მოსახსნელი სპეციალური მედიკამენტია **“Resource Remedy”** – „რესურსის საშუალება“, რაც ნიშნავს, რომ იგი ადამიანის ორგანიზმის ყველა დამხმარე რეზერვის, რესურსის ამოქმედების საშუალებას იძლევა. ის შედგება რამდენიმე ყვავილის (**Rock Rose, Clematis, Impatiens, Cherry Plum** და **Star of Bethelam**-ის) ესენციისაგან და შეუცვლელი საშუალებაა ავარიის ან ცუდი ამბის შეტყობინების შემდეგ, თვითმფრინავით ფრენის, ინტერვიუს ჩაწერის, აუდიტორიის წინაშე სიტყვით გამოსვლის, პაემანის ან ქორწილის წინა მღელვარებით გამოწვეული ემოციური სტრესის ან სხვა მრავალი მოვლენის დროს. ის ასევე ეფექტურია ბავშვის ისტერიული ტირილის დროს.

ეს საშუალებები ავთიაქტში ექიმის რეცეპტის გარეშე იყიდება, მათი მიღება შესაძლებელია ნებისმიერ ასაკში და ნებისმიერ პრეპარატთან ერთად, რომლებიც სხვა დაავადებათა სამკურნალოდაა დანიშნული.

ექიმი-ნატუროპათი, არსებული სიმპტომებისა და თქვენი ცხოვრების გარემოებათა გათვალისწინებით, სხვა პრეპარატებსაც გირჩევთ. მაგრამ ძილთან დაკავშირებული პრობლემის გადასაჭრელად აუცილებელია ექიმთან პირადი ვიზიტი და კონსულტაცია და არა ინტერნეტში პრეპარატების მოძიების მცდელობა.

### ღრმა ძილის 7 წესი:

**№1** კარგი მატრასი, შედარებით თხელი საბანი და კომფორტული ბალიში

**№2** საძინებლის ტემპერატურა 18°C-ს არ უნდა აღემატებოდეს

**№3** შეეცადეთ, 18 საათის შემდეგ საკვები აღარ მიიღოთ, მოერიდეთ ვახშმად ნოყიერი და თერმულად დაუმუშავებელი საკვების მიღებას. ერთი ჭიქა თბილი რძე კი მასში გახსნილ თაფლთან ერთად სწრაფად დაძინებაში დაგვეხმარებათ (მის შემადგენლობაში არსებული ტრიფტოფანის დახმარებით, რომლისგანაც თავის ტვინში ძილის ჰორმონი – მელატონინი წარმოიქმნება)

**№4** 16 საათის შემდეგ უარი თქვით ყავასა და კოფეინის შემცველი სასმელების დაღვევაზე (მათ შორის, მწვანე ჩაიზეც)

**№5** ბარამბოს, ვალერიანას, ლავანდის, პიტნის ბალახეული ჩაი უძილობის მსუბუქი ფორმების დროს დაგვეხმარებათ

**№6** საღამოხანს, ძილის წინ ნახევარ-საათიანი გასეირნება ორგანიზმს ადვილად აღუნებს, ფანგბადით ქსოვილების გაჯერებას განაპირობებს

**№7** აუტოგენური ვარჯიშები, მედიტაცია და რელაქსაციის სხვა სახის ტექნიკა დღეში 20 წუთზე მეტს არ წაგართმევთ, სამაგიეროდ დაგვეხმარებათ, სტრესისა და უძილობის მრავალ ფორმას გაუმკლავდეთ.

## საქართველოს ბიოლოგიური მედიცინისა და ჰომოპათიური მედიცინის საზოგადოება ასხადებს

ბიოლოგიური მედიცინით დაინტეგრირებული მედიკოსებისათვის, აჯადომიური ცოდნის მისაღებად და ჰიაქტიური უნარ-ჩვევების გამოსამუშავებლად ბიოხეგულაციური მედიცინაში, ფუნქციონირებს ჰომოპათიური მედიცინის საერთაშორისო აჯადომის საქართველოს განყოფილების შემოქმედითი ჯეხები.

დაინტეგრირებულ პირებს შეუძლიათ დაგვიკავშირდნენ:

თბილისი, ად. ყაზბეგის გამზ. 24<sup>ა</sup>,  
ტელ.: 2-395-919; ფაქსი: 2-399-377  
ცხელი ხაზი: 2-477-911