

## ნომერი ში:

▼  
როგორ შივხვდეთ ახალ წელს

▼  
ინფორმაციის ბიორეპროდუცირული თერაპია

▼  
წინასწარწერილი რეკომენდირებული განმარტებითი ჯანმრთელობა

▼  
ათლეტიკის პროცესული ნაკრების წარმატება მსოფლიო ასპარეზზე



## როგორ შივხვდეთ ახალ წელს

აღმოსავლური ჰოროსკოპის მიხედვით, 2011 წელი თეთრი მეტალის კურდღლის (კატის) წელია. კურდღელი ოჯახისა და ნაყოფიერების სიმბოლოა, ეს კი ნიშნავს, რომ კურდღელს ბარაქა, სიმყუდროვე და ურთიერთობების ჰარმონია მოაქვს. კურდღელი აღმერთებს მეგობრებს, რომლებიც ძალიან ბევრი ჰყავს, ამიტომ 2011 წელი მიეძღვნება მეგობრულ ურთიერთობებს, ახალ საინტერესო და სასარგებლო ნაცნობობას, საქმიანი კავშირებისა და კონტაქტების მოწესრიგებას და, აგრეთვე, გაჭირვებული ადამიანების დახმარებას. 2011 წლის ტენდენციები ისეთია, რომ ამ პერიოდში გამოვლენილი გულუხვობა ასევე დაგვიბრუნდება, როგორც მადლიერება სულიერი კეთილშობილებისათვის. ამიტომ 2011 წელს საჭიროა, უფრო მეტად დაეხმაროთ ადამიანებს, მათ მიმართ ყურადღება გამოიჩინოთ და საბოლოოდ უხვად დაჯილდოვდებით ქველმოქმედებისათვის.

კურდღელი (კატა) დიდი ინტელექტუალია, 2011 წელი საუკეთესოა განათლების მისაღებად, კვალიფიკაციის ამაღლებისათვის, თვითგანათლებისათვის, მეცნიერებისა და შემოქმედებისათვის. აღმოსავლური ჰოროსკოპი მშვიდობიან წელიწადს გვპირდება, თუკი ნებისმიერ სფეროში რაიმე პრობლემა აღმოცენდება, ძალიან მალე მოგვარდება კიდევ. მომავალი წელი იქნება უფრო რაციონალური და წარმატებული ცხოვრების ფუნდამენტის ასაშენებლად.

კურდღელი მეტისმეტად მოკრძალებულია, მაგრამ, ამის მიუხედავად, ძალიან სტუმართმოყვარეა, აფასებს ოჯახურ სიმყუდროვესა და სილამაზეს. თქვენთან ყველაზე კარგი მეგობრები მოიპატივით და

თქვენც ხშირად ეწვიეთ მათ. კურდღელი დიპლომატიურობის სიმბოლოა, ამიტომ აშკარა აქტიურობისგან თავი შეიკავეთ. უკეთესი იქნება, კურდღლის პატივისცემა და მოწონება დაიმსახუროთ.

კურდღელი რომანტიკულობისა და თავგანწირულობის ნიშანია, ამიტომ ამ წელს შექმნილი ოჯახები განსაკუთრებით მტკიცე და წარმატებულია.

მაგრამ კურდღელს (კატას) მხოლოდ პოზიტიური თვისებები არა აქვს. მაგალითად, მშიშარაა. ამიტომ ბევრს, განსაკუთრებით კი კურდღლის (კატის) წელში დაბადებულებს, საპასუხისმგებლო გადაწყვეტილებების მიღება გაუჭირდებათ. ამას გარდა, იგი მეტად პედანტურია, ვერ იტანს უწესრიგობას ნივთებში, საქმეებში, ფიქრებში.

ეს წელი კარგი და წარმატებული იქნება განსაკუთრებით მათთვის, ვინც დაკავებულია დიპლომატიური საქმიანობით, ასევე იქნება ღვთისმსახურებისთვის, მეცნიერებისა და ხელოვნების მუშაკთათვის. კურდღელი (კატა) მათ განსაკუთრებით მფარველობს.

კურდღელი (კატა) მეოჯახე ცხოველია, ნაყოფიერების, შთამომავლობისა და სიმშვიდის სიმბოლოა. მოუთვინიერებელი და დაუმორჩილებელი ვეფხვის წლის შემდეგ მშვიდი ცხოვრების დრო მოდის.

კურდღლის (კატის) წელი ხელოვანთა და ინტელექტუალების წელია. საერთოდ, ამ ნიშნის ქვეშ დაბადებული ადამიანები თავის წრეში დიდი ნდობით სარგებლობენ, მათ ხშირად მიმართავენ რჩევის საკითხავად

კურდღელი (კატა) ღია ნიშანია. ამ წელიწადს

ელ დე თ მეგობრულ შეხვედრებს. კარგ ნაყოფს გამოიღებს ერთობლივი მოგზაურობა და ურთიერთობები. ამ წელს აუცილებელია მუდმივი კომუნიკაცია, მოლაპარაკება, შეხვედრები. ამასთან, კონფლიქტები მინიმუმამდე შემცირდება, რადგან კურდღელი (კატა) დიდი დიპლომატია და ყველაფერს დიდი გარჯის გარეშე მოაგვარებს.

ამ წელს ჯობს, თქვენი გეგმები საიდუმლოდ შეინახოთ, რათა შემდეგ არ ინანოთ.

ამ წელიწადს დაბადებული ბავშვი ნიჭიერი და სიკეთით სავსე, მაგრამ ცოტა თავქარიანი იქნება. მცირე ასაკშივე გაუჩნდება დამოუკიდებლობის სურვილი და ყველანაირად შეეცდება, ამას მიაღწიოს.

### როგორ მოვროთ სახლი?

რადგან 2011 წლის სტიქია მეტალია, სახლის მოსართავად გამოიყენეთ მეტალის ნივთები: მეტალის ვაზები, ვერცხლის ჭიქები, ბროლი მეტალში, მეტალის შანდლები. არ დაგავიწყდეთ, შეიძინოთ ამ წლის სიმბოლოს პატარა ფიგურები და აჩუქეთ ახლობლებს. აუცილებლად დაიტოვეთ თქვენთვისაც და მოათავსეთ თაროზე ან მიაპარეთ მაცივარზე, რათა ასიამოვნოთ მომავალ ახალ წელს.

# ინფექციების ბიორეგულაციური თერაპია



ჩვენს დროში ბევრი ლაპარაკობს გრიპოზული ინფექციების შესახებ. ამასობაში კი, გრიპის ახალი და საშიში შტამები წარმოიშობა (“ფრინველის”, “ლორის” და სხვა), სიცოცხლისათვის საშიში სხვა დაავადებები აღმოცენდება და იწყება მწვავე განხილვები ახალი ინფექციის შესახებ. გრიპისა და სხვა ინფექციების სამკურნალოდ იღებენ სულ ახალ და ახალ ანტიბიოტიკებსა თუ სხვა კლასის პრეპარატებს და ხშირად დაავადების გამომწვევები მათ მიმართ ძღვრადი ხდება. რა თქმა უნდა, თანამედროვე მედიცინის მიღწევებზე უარის თქმა არ შეიძლება, მაგრამ იქნებ ღირდეს გავიხსენოთ ნატუროპათია (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.

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

## იმუნური სისტემა ვირუსებისა 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 კლებდა.

ჩვენი იმუნური სისტემა სხვადასხვა ინფექციების გამომწვევების წინააღმდეგ ფართო არსენალს ფლობს.

მრავალრიცხოვანი იმუნოკომპეტენტური უჯრედი მუდმივ მზადყოფნაშია, ჩაერთოს ამა თუ იმ მიკროორგანიზმის წინააღმდეგ ბრძოლაში. ყველაზე მეტი ასეთი უჯრედი განლაგებულია სწორედ იქ, სადაც გამომწვევის შეჭრის ყველაზე მეტი საფრთხეა, – სასუნთქ სისტემაში, კანსა და ლორწოვან გარსებში, აგრეთვე სისხლძარღვებში. საფრთხის შემთხვევაში დაცვის ყველა კომპონენტი ერთდროულად მობილიზდება, ამოიცილობს 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 ძალებს და ზრდის მათ აქტივობას.

## მოხერხებული მტრები

იმუნური სისტემის მძლავრი თავდაცვისა და ადამიანის სხეულის სხვადასხვა ბარიერის მიუხედავად, მიკროორგანიზმები მაინც ახერხებენ და-

ვადების 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 ვხვდებით ყოველ წელს ავად გრიპით, მიუხედავად იმისა, რომ მის წინააღმდეგ იმუნიტეტი გამოვიშვებთ. ყოველ ჯერზე ორგანიზმი ხვდება არსებითად ახალ საფრთხეს, თანაც საფრთხის დონე შეიძლება მნიშვნელოვნად გაიზარდოს, როგორც მოხდა ფრინველისა და ლორის გრიპის შტამების გაჩენისას.

## იმუნიტეტის გააქტივება

სამწუხაროდ, ინფექციებთან ბრძოლის მთავარი იარაღის – იმუნური სისტემის დაბერების შეჩერება შეუძლებელია. ეს პროცესი, რომელიც ცნობილია იმუნოსენესცენციის სახელით, ისეთივე დაუძლეველია, როგორც სხვა ორგანიზმისა და სისტემების დაბერება. მაგრამ 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 მინერალებზე, ცილებზე, ვიტამინებსა და მიკროელემენტებზე არ კლებს. ოპტიმალური კვება, განსაკუთრებით ხანდაზმულებისათვის, უნდა შეიცავდეს სხვადასხვა კერძებს სასარგებლო ნივთიერებების, და არა კალორიების, მაღალი შემცველობით.

აუცილებელია პროდუქტები დაბალი ცხიმოვანობით, მაგალითად, უცხიმო რძე. იმუნური სისტემის სწორი მუშაობისათვის აუცილებელია ცილები. მათი საუკეთესო წყაროა ზღვის თევზი, რომელიც აგრეთვე შეიცავს საჭირო რაოდენობის იოდს. ნაკლებად სასარგებლოა ფრინველის ხორცი, ხოლო ხორცის სხვა სახეობები სასურველია, შეამციროთ რაციონში.

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

იმუნური სისტემისა და მთლიანად ორგანიზმის ნორმალურად ფუნქციონირებისათვის საჭიროა საკმარის რაოდენობის სითხე. ყოველდღიურად საჭიროა არანაკლებ 1,5-2 ლიტრი სასურველია არაგაზირებული მინერალური წყალი, მცენარეული და ხილის



ჩაი, ხილისა და ბოსტნეულის ნატურალური წვენები. თვითონტროლისათვის კარგი იქნება დილითვე გაიზხადოთ დღის ულუფა, რომ საღამომდე დალიოთ მთლიანად.

ფიზიკური აქტივობა, აგრეთვე, გვეხმარება ინფექციებთან ბრძოლაში, აძლიერებს იმუნიტეტს. ის ააქტივებს 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 სიარული, ველოსიპედი. მთავარია გასოვდეთ, რომ ვარჯიში უნდა იყოს რეგულარული, კვირაში 2-3-ჯერ.

## ბიორეგულაციური თერაპია ინფექციების მკურნალობაში

ჩვეულებრივ. ინფექციების თერაპია გულისხმობს დაავადების გამომწვევის წინააღმდეგ ანტიბიოტიკოთერაპიას, აგრეთვე სიცხის დამწვევ და ანთების საწინააღმდეგო საშუალებებს, რომლებიც ხსნის ინფექციის თანმხლებ სიმპტომებს.

ოღონდაც, ანტიბიოტიკები (ისევე, 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 გამოჯანმრთელებას.

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



# წინასასაღვლო რჩევები ანუ გაუფრთხილდით ჯანმრთელობას

მოდის ახალი წელი – ყველა ჩვენგანის საყვარელი დღესასწაული და, რა თქმა უნდა, მის დასახვედრად საფუძვლიანად კემზადებით. თითქმის ერთი თვით ადრე მივდივართ საყიდლებზე, ახლობლებისთვის ვარჩევთ საჩუქრებს, ვიმარაგებთ საჭირო პროდუქტებს და, როგორც მთელ დანარჩენ მსოფლიოში, საქართველოშიც გაცხოველებული სამზადისია. 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, გავიხსენოთ, რა ზღაბა სხვადასხვა კერძებით დახუნდლულ საახალწლო სუფრასთან. ქართული ტრადიციული სამზარეულო, როგორც ვიცით, დატვირთულია ნივრებით, ღორის ხორცი 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 სასუსნავით 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 არემი, ტკივილი, შებერილობა, გულის რევის შეგრძნება, თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა და სხვა, საკმაოდ ძვირი გვიჯდება. უნდა აღინიშნოს, რომ ყველა ეს სიმპტომი გამოწვეულია არა მარტო ცხიმოვანი, ნივრებიანი საჭმელებითა და ალკოჰოლით, არამედ ყველანაირი (ცილების, ცხიმების, ნახშირწყლების, ცხარე, მჟავე, ტკბილი) საჭმლისა და სხვადასხვა სახის ალკოჰოლური სასმელების არევით!!! დაუსვით თქვენს თავს შეკითხვა, გინდათ კი მთელი წელი ასეთი შეგრძნებებით გაატაროთ? ალბათ ერთი აღამიანიც კი არ აღმოჩნდება, რომელიც ამ კითხვას დადებითად უპასუხებს. ყველა ხომ ახალი წლის დადგომისას პირველ რიგში ჯანმრთე-

ლობას 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 სავსე საახალწლო სუფრა. ზომიერება, როგორც ყველაფერში, ასევე აქაც იქნება ჯანმრთელობისკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯი, ხოლო მეორე – ტრადიციული მძიმე საახალწლო საკვების ჩანაცვლება უფრო მსუბუქი, ნაკლებად ცხიმოვანი კერძებით, სხვადასხვა ხილი კიდევ ერთი საშუალებაა ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაუმჯობესებისათვის, აგრეთვე ხარჯების შემცირებისათვის.

მაგრამ თუ ვერ შეძელით თავის შეკავება, ტრადიციების მორჩილი აღმოჩნდით და საკვებით გადაიტვირთეთ, არსებობს საშუალება, რომ მდგომარეობა შეიმსუბუქოთ. მუცლის შებერილობისა და კუჭის გადავსების შეგრძნებისას ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური საშუალება თანამედროვე მედიცინაში არის ბიორეგულაციური პრეპარატი ნუქს ვომიკა-ჰომაკორდი (Nux vomica Homaccord), რომელიც დაეხმარება თქვენს ორგანიზმს იმ დიდი რაოდენობით საკვების მონელებაში, რომლითაც ასე დატვირთეთ, ეს პრეპარატი დაეხმარება აგრეთვე მამაკაცებს, რომლებიც, გარდა ცხიმოვანი საკვებისა

საახალწლოდ ალკოჰოლსაც იღებენ და ნაბახუსევი აწუხებთ. ნუქს ვომიკა-ჰომაკორდი (Nux vomica Homaccord) მიღება საჭიროა დაიწყოთ დღესასწაულამდე ერთი 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 კურსი დეტოქს-კიტის (Detox-Kit) საშუალებით. მისი შემადგენელი ცალკეული პრეპარატი უზრუნველყოფს სრულყოფილი დრენაჟის [ჰომოტოქსინების გადატანა ლიმფური სისტემის მეშვეობით ვენურ სისხლძარღვებში – ლიმფომიოზოტი (Lymphomyosot N) და ეფექტური დეტოქსიკაციის (ძირითადი სადეტოქსიკაციო ორგანოების – ღვიძლის, თირკმლების გააქტივება – ბერბერის-ჰომაკორდი (Berberis-Homaccord), ნუქს ვომიკა-ჰომაკორდი (Nux vomica-Homaccord)] მაღალ დონეს.

დეტოქს-კიტი (Detox-Kit) არა მარტო კომპლექსური მკურნალობისას გამოიყენება, არამედ პროფილაქტიკისთვისაც – ორგანიზმის ტოქსინებისგან თავდაცვის მიზნით.

ეფექტური დრენაჟისა და დეტოქსიკაციისთვის აუცილებელია დიდი რაოდენობით სითხე – ყველაზე უკეთესია წყალი; ამიტომ სასურველია დეტოქს-კიტის (Detox-Kit) წყალში გახსნა.



**დეტოქს-კიტის (Detox-Kit) მიღების წესი და ხანგრძლივობა:**  
1,5 ლიტრ მინერალურ წყალში ჩავაწვეთოთ დეტოქს-კიტის (Detox-Kit) ყოველი ფლაკონიდან 30-30 წვეთი;  
მიიღეთ მთელი დღის განმავლობაში ნელ-ნელა, თითო ყლუპით – პირში ოდნავი დაგუბებით და შემდეგ გადაყლაპვით;  
გამოყენების მინიმალური ხანგრძლივობა 3 კვირა = 1 Kit;  
გამოყენების ოპტიმალური ხანგრძლივობა 6 კვირა = 2 Kit.

# ინფექციების ბიორეგულაციური თერაპია

დასაწყისი მე-2 კვირდზე

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 იმუნოლოგულაციას, იმუნური სისტემის კორექციას უწოდებენ. მაგალითად,



ასე მუშაობს ცნობილი ბიორეგულაციური პრეპარატი ტრაშემილი.

ბიორეგულაციური პრეპარატები შეიცავს ჰომეოპათიური წესით მომზადებულ სხვადასხვა აქტიურ ე.წ. „ანტიჰომოტოქსიკურ“ 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 რინოსინციტი-ვირუსები) პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის გამოიყენება ბრიპ-ჰელი, ენბისტოლი და

მუშორბიუმ კომპოზიტუმი. ეს პრეპარატები შეიძლება მივაკუთვნოთ არასპეციფიკური იმუნოტეტის გამაქტივებელ 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 საკუთარი ჯანმრთელობისადმი კომპლექსური დამოკიდებულება, რომელიც მოიცავს სწორ კვებასა და აქტიურ ცხოვრების წესს, მოგვეხმარება გავიძლიეროთ იმუნოტეტი სხვადასხვა ინფექციების წინააღმდეგ, რომელთა რაოდენობა, სავარაუდოდ, მხოლოდ გაიზრდება.

# როგორ უმჯობესო ახალ წელს

დასაწყისი პირველ გვერდზე

## როგორ უმჯობესო ახალ წელს?

ახალ წელს გაცილებით ადრე მოიფიქრეთ, ვისთან ერთად შეხვდებით ახალ წელს. იმისათვის, რომ კურდღელი (კატა) თქვენდამი კეთილად განეწყოს, უნდა გახდეთ ისეთივე მშვიდი, კეთილი, აუღელვებელი და ასეთ შემთხვევაში „დაცემისას“ თქვენც მშვიდობიანად დაეშვებით „ოთხ ფეხზე“.

## როგორ გამოვიყვანოთ მშვენიერ კურდღლის ფლის დასასვენებლად?

აუცილებელია გამოიყენოთ ტანისამოსი, რომელიც შეესაბამება კურდღლის (კატის) ფერებს. ყველაზე ცნობილია თეთრი კურდღელი წითელი თვალებით, მაგრამ არსებობს ასევე შავი, ყავისფერი, ვერცხლისფერი, ყვითელი რუხი კურდღლებიც (კატები). სასურველია გამოვიყვანოთ ნატურალური მასალისგან (ბამბა, შალი) დამზადებულ ტანსაცმელში.

## რა უნდა იყოს სადღესასწაულო სუფრაზე?

ნებისმიერი სუფრა, განსაკუთრებით კი საახალწლო, უნდა გადაიქცეს რიტუალად, რომელიც ჩვენს



ფიზიკურ და მატერიალურ კეთილდღეობას განსაზღვრავს. სადღესასწაულო სუფრაზე აუცილებელია იყოს ხილი. არაფრით არ შეიძლება კურდღლის ან ბოცვრის ხორცი, რადგან კურდღელში მიმავალი ვეფხვი არ გააღვიძოთ! საერთოდ, ჯობს, უპირატესობა ვეგეტარიანულ კერძებს მიანიჭოთ, სუფრაზე დიდი რაოდენობით დადეთ მწვანე ხილი.

## სად დავდგათ ნაძვის ხე

თუ გინდათ, რომ ნაძვის ხე გაამყაროს 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 სურვილს, რომელიც აუცილებლად ასრულდება მომავალ ნაძვის ხედზე.

## ვის ურჩევთ ბედნიერ ახალ წელს!

# ათლეტიზმის პროფესიული ნაკრების წარმატება მსოფლიო ასპარეზზე

## სამეცნიერო-პრაქტიკული ჟურნალის „ბიორეგულაციური მედიცინა“ რედაქციას

ძვირფასო მეგობრებო!

2010 წლის 6-7 ნოემბერს ამერიკის შეერთებულ შტატებში, ნიუჯერსის შტატის ქ. ატლანტიკ სიტიში ჩატარდა მსოფლიოს მე-19 ჩემპიონატი ათლეტიზმის სახეობა ძალისმიერ სამჭიდში.

დიდი სიამოვნებით გვსურს შეგატყობინოთ, რომ საქართველოს ეროვნულმა ნაკრებმა ამ შეჯიბრებაზე 7 ოქროს და 4 ვერცხლის მედალი მოიპოვა.

აღსანიშნავია, რომ ჩვენს ამ წარმატებაში ლომის წილი მიუძღვის ჩვენს პარტნიორს „ნატუროპათი“ და მასთან არსებულ კლინიკა „ბიომედს“. მათი დახმარების გარეშე ჩვენ ამ შედეგს ვერ მივაღწევდით.

ჩვენი გუნდის სახელით მინდა დიდი მადლობა გადავუხადო ამ შესანიშნავ კოლექტივს.

ეროვნული ნაკრები გუნდის მთავარი მწვრთნელი, პროფესორი ზურაბ ჭავჭავანიძე



თენგიზ ტერუნაშვილი და ზურაბ ჭავჭავანიძე

საქართველოს ბიოლოგიური მედიცინისა და ჰომოტოქსიკოლოგიის საზოგადოება, კომპანია „ნატუროპათი“, სამედიცინო ცენტრი „ბიომედი“ და ჟურნალი „ბიორეგულაციური მედიცინა“ ულოცავს ქართველ ათლეტებს მიღწეულ წარმატებას!



სხედან: ლ. ციციშვილი, ნ. ვეფხვაძე (საქართველოს კონსული აშშ-ში), თ. ლუტიძე, ლ. გილიგაშვილი; დგანან: გ. გუბუაძე, ვ. ჯგუზაძე, გ. გელაშვილი, ვ. მინდიაშვილი, ვ. ჯგუზაძე, ბ. სარალიძე, ნ. სარალიძე (ფედერაციის პრეზიდენტი, ტ. შარვაშიძე, ბ. სვანიძე, ა. მამალაძე, ტ. ფორდი (მსოფლიო ნატურალური ათლეტიზმის ფედერაციის პრეზიდენტი) და უცხოელი ათლეტები