

ნომერშია:

როგორ შემკვდეთ ახალ წელს

ღმთომსიგაცია ქრონიკული დაავადებების თერაპიაში

კვების პირამიდა პროფესიონალებისათვის – სასარგებლო და გამომწვევი

იმუნური სისტემა ბავშვებში



როგორ შემკვდეთ ახალ წელს



როგორც ცნობილია, 2012 წელი წელის შავი დრაკონის წელია. დრაკონი ჩინეთში წარმატების სიმბოლოა, წელის სტიქია კი ყველაზე საიდუმლო და გამოუცნობი ფენომენი. დრაკონს (მითიურ არსებას) ძალიან ბევრი მისთვის სასურველი მდგრადი აქვს, ამიტომ ახალი დრაკონის წლის შესახებ უნდა მოვემზადოთ, რომ შავი დრაკონის გული მოვივოთ და მისი მოწონება დავიმსახუროთ.

ამგვარად, რა ჩავიცვათ 2012 წლის შესახებ?

აუცილებელია, მკვეთრი და ფანტასტიკურად უცნაური ფერები გამოვიყენოთ. არ ღირს იმაზე ფიქრი, რომ შავი დრაკონის წელში მხოლოდ და მხოლოდ შავ ფერში უნდა შევიმოსოთ. ეს ასე არაა! სრულიად საკმარისია, რაიმე შავი აქვსუარის – ჩანთის, შავი ტყავის სამაჯურის მქონე საათის,

შავი ფეხსაცმლის, თმის სამაგრის, სარტყლის, ქამრის გაკეთება.

ახალი წელი სასწაულებისა და ფანტაზიის დროა, რაც არა მხოლოდ ტანსაცმლის არჩევაში, არამედ საზეიმო საახალწლო კერძების გაფორმებაში, ინტერიერის მორთვაში, ახლობლებისა და ნათესავებისათვის განკუთვნილი საჩუქრების გაფორმებაში დაგვეხმარება.

დრაკონს დღესასწაულები, მასკარადები, ფუფუნება და ბრწყინვალე უყვარს. ამიტომ, ზუსტად საიმიზო დროა, რომ ახალი წლის შესახებ ნათელი სამოსი შეარჩიოთ და თქვენს მორთულობას ძვირფასი სამკაულები – ძეწკვები, მძივები, სამაჯურები დაუმატოთ. ძველებურ ზღაპრებში განძეული სათავეებს ტყუილად კი არ იცავს სწორედ დრაკონი.

რას გიმზადებთ დრაკონის წელი?

ასტროლოგების წინასწარმეტყველებით, დრაკონის წელი მშვიდი, მრავალმხრივ წარმატებული იქნება. თუმცა, გამორიცხული არ არის ისეთი ბუნებრივი კატაკლიზმები, როგორცაა ხანძრები და ანომალური სიცხე-საერთოდ კი, დრაკონის წელი საოჯახო საქმეებისათვის კეთილსასურველი, ქორწინებისათვის ძალიან წარმატებული იქნება.

ყველა წინასაღმართსავე ფუსფუსს იწყებს, თითოეული ჩვენგანი ცდილობს, საყვარელი ადამიანების, ნათესავების, კოლეგების, მეგობრების, მეზობლებისა და ნაცნობებისათვის საახალწლო საჩუქრების შესაძენად სწრაფად მოიაროს სუპერ- და ჰიპერმარკეტების უზარმაზარი დარბაზები. სასიამოვნოა საჩუქრის მიძღვნა, თუმცა კიდევ უფრო სასიამოვნოა მისი მიღება! ეს უნდა გვახსოვდეს ყოველთვის, ნებისმიერი საჩუქრის შექმნისას და უნდა ვიყილოთ სწორედ ის ნივთი, რომელიც გაგანარებთ ან იცით, რომ ვისთვისაცაა განკუთვნილი, მასაც მოეწონება. ასე, რომ მოვემზადოთ საახალწლო

სიურპრიზებისათვის, თუმცა გახსოვდეთ...

არ შეიძლება არაერთ – ის, რაც ცეცხლს უკავშირდება.

როგორც ჩანს, ასტროლოგები დრაკონის ახალ წელს არ გვირჩევენ იმ ნივთების, საჩუქრების, სუვენირების ჩუქებას, რომლებშიც ამა თუ იმ ფორმით ცეცხლი ან მისი გამოსახულება გამოყენებულია.

ასე, რომ სასაჩუქრე სუვენირად განკუთვნილი ძვირფასი ნივთები ან ჩვეულებრივი ნივთები შავ სიაში მოხვდა. ცეცხლი ხომ დრაკონის სიმბოლოა და მისი პრივილეგიაა, ამიტომ ახალ წელს ცეცხლთან ნუ იხუმრებთ, ნუ გააბრაზებთ დრაკონს!

არ შეიძლება არაერთ – საათი

ჩინელებში ეს სიტყვა ჯღერადობით სიტყვა დაკრძალვას ჰგავს, როგორც ჩანს, სწორედ ამით აიხსნება, რომ საათს ახალ წელს არ ჩუქნიან.

არ შეიძლება ვარაუდით – დანები და სხვა მჭრელი ნივთები

დრაკონი იმპულსური, ეჭვიანი და რამდენადმე სას-

ტიკიც კია, ამიტომ მხვილი ნივთებით ზედმეტად არ უნდა გავაღიზიანოთ, რათა წარმატება და სიმდიდრე, რომელსაც დრაკონი დამდეგ წელს გვპირდება, არ დაფარდებოდეს.

ასე, რომ საჩუქრების შერჩევისას გაითვალისწინეთ ეს მარტივი წესები და ახალ წელს საყვარელი ადამიანებისა და მეგობრების წრეში შეხვდით, ჩაიფიქრეთ სურვილი. დაე, ყველა ნატვრა აგისრულდეს! მით უფრო, რომ დრაკონის წელი სიმდიდრეს, ჯანმრთელობას, ჰარმონიასა და დღეგრძელობას გვპირდება.

როგორ მოვრთოთ სახლი?

შემთხვევით არ ამბობენ, რომ ყველაფერი გენიალური მარტივია. სრულიად ელემენტარულია თქვენი ბინის ზღაპრად გადაქცევა. საამისოდ, ძვირფასი სამშენისების შესაძენად განუსაზღვრელად დიდი თანხების დახარჯვა სულაც არაა აუცილებელი.

დეტოქსიკაცია ქრონიკული დაავადებების თერაპიაში



ორგანიზმის დეტოქსიკაცია, როგორც დაავადების მკურნალობის სტრატეგიის ელემენტი ძალიან მნიშვნელოვან ადვილს იკავებს, რადგან მას პაციენტის გუნებ-განწყობის განმსაზღვრელი ორი ასპექტი უკავშირდება. ესაა მისი ცხოვრების ხარისხი და პროგნოზი, განსაკუთრებით, ხანგრძლივი დროის მანძილზე არსებული დაავადების შემთხვევაში.

მწვავე მდგომარეობები, რომელთაც ისეთი ჩივილები ახლავს, როგორცაა სისუსტე, სხეულის მომატებული ტემპერატურა, ზოგჯერ კი ლებინება ან გულისრევა, ჩვეულებრივ, ინფექციური დაავადებების ან ორგანიზმის გადატვირთვის დროს აღინიშნება.

ანტიჰომოტოქსიკური პრეპარატების ნაკრები, რომელშიც სამი საშუალება – Lymphomyosot, Berberis-Homaccord და Nux vomica-Homaccord – შედის, საშუალებას აძლევს ორგანიზმს, ხანმოკლე დროში გაუმკლავდეს ტოქსინების სიჭარბეს, კერძოდ, ააქტიურებს მათი გამოტანის მექანიზმებს და ამით ინტოქსიკაციის გამოვლინებებს ხსნის, რომელიც სრულიად განსხვავებული მიზეზებით შეიძლება განვითარდეს.

ექიმები გაცილებით ხშირად ვხვდებით ქრონიკულ დაავადებებსა და მდგომარეობებს, რომელთა დროს პაციენტის ორგანიზმი ტოქსინებით გადატვირთულია.

პირველ რიგში, ეს ის ავადმყოფებია, რომლებიც ერთდროულად და ხანგრძლივი დროის მანძილზე რამდენიმე ქიმიურ პრეპარატს იღებენ. მწვავე სიმპტომები მათ, როგორც წესი, არ აღინიშნება, თუმცა ცხოვრების ხარისხი თანდათან უარესდება, ისინი განიცდიან შინაგან დისკომფორტს, თავს ცუდად გრძობენ, გაღიზიანება და იპოქონდრიისაკენ მიდრეკილება აღინიშნებათ. ყველა ეს სიმპტომი მოწმობს, რომ მათი ორგანიზმი ძლიერმოქმედი ნეიროტროფითაა გადატვირთული, რომლებიც ნელ-ნელა, მაგრამ „ერთგულად“ აზიანებს დეტოქსიკაციის მთავარ ორგანოებს – ღვიძლს, თირკმლებს, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ლორწოვან გარსს. ექიმინატუროპათი ასეთ პაციენტს მედიკამენტური მკურნალობის კურსებს შორის პერიოდში აუცილებლად შესთავაზებს დეტოქსიკაციის ჩატარებას, რომ ორგანიზმს დაგროვილი შხამებისაგან გათავისუფლებაში, დაზიანებული ორგანოების მუშაობის დარეგულირებაში, დაკარგული ემოციური წონასწორობის შექმნაში დაეხმაროს.

ანტიჰომოტოქსიკურ პრეპარატებს ამ ყველაფრის გაკეთება შეუძლია, რადგან ფიზიკური მდგომარეობის გაუმჯობესება, ხშირად, ავადმყოფის განწყობას ამაღლებს.

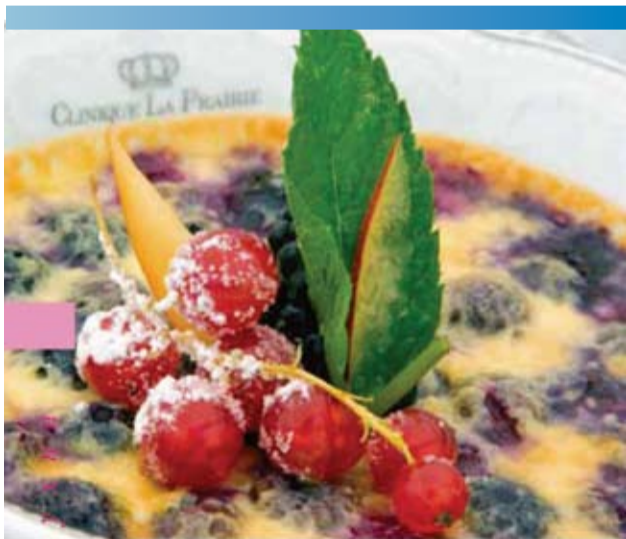
არსებობს ისეთი სიტუაციებიც, როცა ფარმაკოქიმიური პრეპარატებით მეტ-ნაკლებად კომპენსირებულ ქრონიკულ მდგომარეობას მოულოდნელად გამწვავება ცვლის. მაშინ ავადმყოფს ტკივილგამაყუჩებელი საშუა-

ალებების დიდ დოზას უნიშნავენ, როგორც ქრონიკული ანტიბიოტიკების გამწვავებისას. ტოქსინების არსებულ სიჭარბესთან ერთად პაციენტს დამახასიათებელი გვერდითი ეფექტების მქონე ძლიერმოქმედი ნეიროტროფების მიღებაც უწევს.

ასეთ შემთხვევებში მწვავე შეტევის დასრულებისას, ასევე, აუცილებელია დეტოქსიკაციის კურსის ჩატარება (პრეპარატები Lymphomyosot, Berberis-Homaccord და Nux vomica-Homaccord). ეს საშუალებები შეიძლება ჩავასხათ ჩვეულებრივი წყლით საცხე გრაფინში, მას დღის განმავლობაში ვსვამთ, რამდენადმე ვაყოვნებთ პირის ღრუში, რომ წამალს პირის ლორწოვანი გარსის საშუალებით ზემოქმედების შესაძლებლობა მივცეთ.

დღეისათვის, პაციენტთა სულ უფრო დიდი ნაწილი მიმართავს ქრონიკული დაავადებების პროფილაქტიკას, უშუალოდ ბუნების ძალების გამოყენებას, ორგანიზმის სანოკრეტიკურ რეზერვებს, მისი თვითრეგულაციის უნარს.

ნებისმიერი სპეციალისტის ექიმებისათვის, მათ შორის ღერმატოლოგების, ანტი-ეიჯინგის სპეციალისტებისათვის ადამიანის ჯანმრთელობის, მისი კარგი განწყობისა და შესანიშნავი გარგებული იერის შესანარჩუნებლად დეტოქსიკაციის როლი თვალსაჩინო გახდა. სწორედ დეტოქსიკაციისათვის ურთიერთობის შემდეგ იწყება ცხოვრების წესის შეცვლა და მანვე ჩვეულების გადაჩვევა. ამ მეთოდის კურსი (წელიწადში ორჯერ, უმჯობესია გაზაფხულსა და შემოდგომაზე) არა მარტო ქრონიკულ დაავადებათა თერაპიის შესანიშნავი და ეფექტური საშუალების სახით, არამედ მათი პროფილაქტიკის, ასევე ახალგაზრდობისა და სილამაზის განხარგრძობის ხერხის სახითაც შეიძლება გამოვიყენოთ.



კვების პირამიდა პროფესიონალებისათვის – სასარგებლო და გემრიელი

დიდი ხანია, საიდუმლო აღარაა, რომ ჩვენი ჯანმრთელობა პირდაპირაა დამოკიდებული იმაზე, თუ როგორ და რითი ვიკვებებით. ყოველდღიური საკვები არა მარტო ენერჯის, არამედ აუცილებელ საკვებ ნივთიერებებსაც (ამინომჟავებს, ვიტამინებს, მინერალებს, უჯერ ცხიმებს) უნდა გვაძლევდეს.

ამასთან, სადღიო გარკვეული სახის აუცილებელ ფიზიოლოგიურ ფუნქციად არ უნდა ვაქციოთ. საკვები ჩვენი სოციალური და კულტურული ცხოვრების მნიშვნელოვანი ნაწილია და ამიტომ აუცილებლად უნდა გვანიჭებდეს სიამოვნებას.

ცნობილია, რომ დიეტების დიდი ნაწილი გახდომას იხსნავს მიზნად. მათი ერთი ჯგუფი, დაცვის თვალსაზრისით, ძალიან რთულია, სხვა სახის დიეტები, აუცილებელი საკვები ელემენტების დაუბალანსებელი შემცველობის გამო, ჯანმრთელობის შერყევის მიზეზი ხდება, ზოგიერთი დიეტა კი ზედ-

მეტად ევზოტიკურია. ასეთი ახალმოდური დიეტების შედეგი, უკეთეს შემთხვევაში, მოლოდინს არ ამართლებს. არც ყოველთვის რგებს ორგანიზმსა და მის ცალკეულ ორგანოებს.

რაციონალური კვების ლოგიკური და მარტივი სისტემის შემუშავება, რომლის დაცვა როგორც ოჯახის პირობებში, ასევე სამსახურსა თუ მოგზაურობისას ადვილია – ასეთი მიზანი დაისახა პატარა შვეიცარიული ქალაქ ვევეს Clinique La Prairie-ს დიეტოლოგთა ჯგუფმა. მათ მიერ შემოთავაზებული კვების გეგმა ფიზიოლოგიური პროცესებისა და ადამიანის ორგანიზმის მოთხოვნათა ცოდნის ბაზაზე შეიქმნა.

ყოველდღიური რაციონი აგებულია საკვების პირამიდაზე და კალორიების მარეგულირებაზე, რაც ყოველდღიური რაციონის რაოდენობრივ და ხარისხობრივ მარეგულირებას განსაზღვრავს და, ამასთან, კულინარული შემოქმედებისა და საკვებისაგან მიღებული სიამოვნებისათვის განკუთვნილ სივრცესაც ტოვებს.

საკვები პირამიდა Clinique La Prairie-საგან

ნებისმიერი რაციონის საფუძველი სხვადასხვა სითხეა. ეს შესაძლოა იყოს ჩვეულებრივი (სასურველია მინერალიზებული) უგაზო წყალი, ჩაი, ღვინო (ზომიერი რაოდენობით), სუპები. იდეალში, მთელი დღის მანძილზე უნდა მივიღოთ არანაკლებ 1,5-2 ლ წყალი (ცხელი კლიმატის ან მძიმე ფიზიკური მუშაობის დროს – 3 ლ-მდე) ან უმაქრო და არავაზირებული სასმელები.

შემდეგი აქცენტი კეთდება ხილსა და ბოსტნეულზე – ვიტამინების, მინერალების, მეორადი მცენარეული ნივთიერებების, ანტიოქსიდანტებისა და უჯერდისის ძირითად წყაროზე. ამასთან, როგორც უმი, ასევე მომზადებული სახის ბოსტნეულის მიღება ნებისმიერი რაოდენობით, შეუზღუდავად არის რეკომენდებული. უმჯობესია, ახალი

იმუნური სისტემა ბავშვებში



ადამიანის იმუნურ სისტემას ნებისმიერი უცხო ნივთიერების, ბაქტერიის, ვირუსისა თუ სოკოს ამოცნობა და განადგურება შეუძლია. ამისათვის მოქმედებს იწყებს მრავალგვარი დაცვითი მექანიზმი, სხვადასხვა სპეციალიზაციის მქონე უჯრედი, ასევე იმუნოპროტეინები. მათ მიერ ხდება „დამპყრობლების“ აღმოჩენა, რომელთა გაუვნებელყოფას შედეგად სხვადასხვა მოლეკულასთან შეკავშირებით და ანადგურებს (ფაგოციტოზის ან სითხეში გახსნის დახმარებით) ახდენს. იმუნურ სისტემას აქვს განვითარებადი მენსიერება, რაც ბაქტერიების ან ვირუსების უკვე „ნაცნობი სახეების“ სწრაფად ამოცნობის უნარს განაპირობებს და მათი აღმოჩენისათვის საჭირო დროს ამცირებს.

ამგვარად, შესაძლებელია იმუნური სისტემის გაჯავრება, რაც განსაკუთრებით კარგად ჩანს ახალშობილი ბავშვების შემთხვევაში. მათ ხომ დაცვის საკუთარი სისტემა არ აქვთ. ბავშვები დედისაგან მემკვიდრულ იმუნოტეტს იღებენ და მხოლოდ ამის შემდეგ, თანდათანობით, გარემოსთან კონტაქტის შედეგად ახერხებენ დაცვის საკუთარი სისტემის ჩამოყალიბებას. ამაში მთავარ როლს ასრულებს ნაწლავის ლიმფური ორგანოები. ანტიბიოტიკების სტრუქტურა ნაწლავში ლოკალიზებულ მიკროორგანიზმებს შეესაბამება, რის შედეგადაც „ნასწავლი“ ლეიკოციტები წარმოიქმნება.

იმუნური სისტემის განვითარება ბავშვებში მხოლოდ რვა წლის ასაკისათვის მთავრდება. ამიტომაც ასე მნიშვნელოვანია, რომ ამ ხანგრძლივ პროცესს განსაკუთრებული ყურადღება მიექცეს, ამასთან, მის ბუნებრივ მიმდინარეობას ხელი არ უნდა შეუშალოთ. თუმცა წინააღმდეგობა შესაძლოა იმ ანტიბიოტიკებმა შექმნას, რომლებსაც რეალური აუცილებლობის გარეშე ხშირად

იყენებენ: მათი მიღება ნაწლავთა ფლორის დარღვევას იწვევს, ამის შედეგად კი იმუნოტეტი ქვეითდება. ბევრი მშობელი აღნიშნავს, რომ ბავშვებში ანტიბიოტიკებით მკურნალობის 14-დღიანი კურსის შემდეგ კვლავ ვითარდება ინფექციური დაავადება, რომლის დამარცხებასაც ისევ ანტიბაქტერიული თერაპიით ცდილობენ.

ორი-სამი მსგავსი ციკლის შემდეგ ბავშვს ინფექციური დაავადებისადმი მდგრადი მიდრეკილება აღნიშნება. მძიმე დაავადებების დროს ანტიბიოტიკების დანიშვნის აუცილებლობის უარყოფა აბსურდულია, თუმცა მათი დანიშვნა, ხშირად, ნაადრევია ანდა სრულიად ზედმეტია. მაგალითად, ანტიბიოტიკებს ნიშნავენ ვირუსული დაავადებების დროს, თუმცა ასეთ შემთხვევაში ისინი არანაირ ზემოქმედებას არ ახორციელებს! მითითებული სიტუაციისას მხოლოდ და მხოლოდ იმუნოპრეპარატიული ეფექტი და ბავშვის საკუთარი დაცვითი მექანიზმების შემდგომი ბლოკადა ხორციელდება.

მშობლებისა და ექიმებისათვის საკვანძო სიტყვაა ცხელება. ბევრი დედისათვის ცხელება სრულ კატასტროფას წარმოადგენს. ჩვენთვის, ექიმებისათვის უფრო სახიფათოა ის სიტუაციები, როდესაც ბავშვებს, ცხელების გარდა, დაავადების ყველა სიმპტომი აღნიშნება. სამართლიანი იქნება, თუ ვიტყვით, რომ ჰიპერთერმიული კრუნჩხვები სახიფათოა, მაგრამ საკმაოდ იშვიათად ახლავს გართულებები. 39°C ტემპერატურის დროს, 37°C-სთან შედარებით, იმუნური სისტემის დაცვითი მექანიზმები ათჯერ უფრო ეფექტურად, სწრაფად და ძლიერად მუშაობს. ცხელება ორგანიზმის მიზანმიმართული რეაქციაა, რომლის დახმარებით განკურნების პროცესი ჩქარდება. ბაქტერიებთან და ვირუსებთან ბრძოლაში სწორედ ბავშვებს სჭირდება მსგავსი წინააღმდეგობისუნარიანობა, რადგან სწორედ ამ გზით ვარჯიშდება მათი იმუნური სისტემა და დაცვის სტაბილური მექანიზმები წარმოიქმნება. თუკი იმუნური სისტემის მომწიფების ეს პროცესი ირღვევა და ბავშვები ცხელებით მიმდინარე ინფექციის დროს სიცხის დამწვევ პრეპარატებს ღებულობენ, ქრონიკული დაავადების ჩამოყალიბებისათვის წინაპირობები იქმნება.

ექიმი-ნატუროპათები ძალისხმევას არა მარტო დაავადებისა და მისი სიმპტომების წინააღმდეგ მიმართავენ, არამედ ცდილობენ, ორგანიზმში მიზანმიმართული დაცვითი რეაქციები შეინარჩუნონ. რას ნიშნავს ეს?

ეს იმას ნიშნავს, რომ ყველა სამკურნალო ღონისძიება მოწოდებულია, იმუნური სისტემის გაძლიერება და ვარჯიში უზრუნველყოს, ბავშ-



ვის ორგანიზმს ბაქტერიებთან და ვირუსებთან ბრძოლაში დაეხმაროს. ამ თვალსაზრისით, სიცხის დამწვევი საშუალებების მიღებაზე მეტად უფრო მნიშვნელოვანია ძველი ხალხური მეთოდების გამოყენება: ცხელი წვენი (ლიმონი თაფლით), ჩაის (ცაცხვის ყვავილის, ღვივის კენკრის, ასკილის ნაყოფის) მიღება, პაციენტის დათბუნვა და ცხელების საწინააღმდეგო აბაზანები. არსებობს, ასევე, იმუნური სისტემის დამხმარე მთელი რიგი (უპირველესად, ბიორეგულაციური) სამკურნალო საშუალებები, როგორცაა Echinacea compositum SN (კერძოდ, ბაქტერიული ინფექციების დროს) ან Engystol N (ვირუსული ინფექციების დროს).



ცხელების მოხსნა, ბავშვის დამშვიდება, დაძინებაში დახმარების გაწევა შეუძლია ბიორეგულაციურ პრეპარატს Viburcol-ს (სანთლები), რომელთა შემადგენლობაში ყველასათვის ცნობილი გვირილა, მრავალფეროვანი და სხვა მცენარეული კომპონენტები შედის. ამას გარდა, გამოიყენებენ სისტემის მოქმედებას შეიძლება გავააქტიუროთ ისეთი პრეპარატებით, როგორცაა Lymphomyosot და Mucosa compositum. ყველა ზემოაღნიშნული ორგანიზმის ცხოველქმედების შენარჩუნებასა და ბავშვის სწრაფ გამოჯანმრთელებას ემსახურება.

დასაწყისი მე-2 კვირზე

ხილი და ბოსტნეული ავირჩიოთ, თუმცა თუ ამის შესაძლებლობა არ არის, გაყინულის გამოყენებაც შეიძლება.

ჯგუფი, რომელიც მცირედით ჩამორჩება ზემოაღნიშნულს, ნახშირწყლებია. ეს ნივთიერებები ენერჯის ძირითადი წყაროა. უპირატესობა ეძლევა მარცვლეულსა და სახამებლის მდიდარ (რთულ) ნახშირწყლებს, რომლებიც ნელა იშლება და დანაყრების გრძობას ხანგრძლივი დროის მანძილზე ინარჩუნებს. პირამიდის შემდეგი საფეხური ორ ჯგუფს შორის ნაწილდება, ესაა: რძის პროდუქტები, რომლებიც კალციუმის მარაგს ავსებს და ძვლებისა და კბილების სიმტკიცეს უზრუნველყოფს, და ცილები (ხორცი, თევზი, კვერცხი და პარკოსნები), რაც უჯრედის აუცილებელი საშენებლო მასალაა.

ვეგეტარიანელებს ურჩევენ პარკოსნებისა და მარცვლეულის კომბინაციას, რომლებიც ორგანიზმს უჯრედებისათვის აუცილებელი საშენებლო სტრუქტურული მასალით ამარაგებს.

პირამიდის მწვერვალია ცხიმები და შაქარი. ცხიმოვანი მჟავებისა და A და E ვიტამინების ყოველდღიური მიღება, რომელთაც მცენარეული (ზეითუნის, სელის, კაკლის, რაფისის) ზეთები შეიცავს, ჩვენთვის აუცილებელია, თუმცა ტკბილეულის რაოდენობის მნიშვნელოვანი შეზღუდვა კი გვმართებს. Clinique La Prairie-ში პაციენტებს არა

მარტო აცნობენ საკვების პირამიდას, არამედ ენერგეტიკული მოთხოვნების შესაბამისად ყოველდღიური რაციონის შედგენასაც ასწავლიან. მაგალითად, როგორ გამოიყურება კვების გეგმა დღეში 1400 კილოკალორიის მოთხოვნით:

ყოველდღიურად რომ არ ვიანგარიშოთ ულუფები და კალორიები, კლინიკის სპეციალისტებმა პროდუქტის თითოეული კატეგორიისათვის ცხრილები შეიმუშავეს.

- მაგალითად,
 - ხილის ულუფა – ვაშლი ან მსხალი, ან ფორთოხალი, ან ნახევარი ბანანი, ან 200 გ მარწყვი.
 - რძის პროდუქტების ულუფა (დაახლოებით 250 მგ კალციუმში) – 200 გ რძე ან 180 გ იოგურტი, ან 30 გ მაგარი ყველი

ამასთან, ირკვევა, რომ ზრდასრულ ადამიანს ყოველდღიურად, დღის განმავლობაში 3 ულუფა რძის პროდუქტები სჭირდება, 50 წელზე უფროსი ასაკის ქალებს კი – 4 ულუფა. კლინიკის სპეციალისტები საკვების მიღებას მხოლოდ მაშინ გვირჩევენ, როცა გვმია, საკვები გულმოდგინედ უნდა დაველეწოთ და სადილობას მაშინ უნდა მოვრჩეთ, როგორც კი დანაყრებას ვიგრძნობთ.

საშუამ 200 მლ სასმელი სახამებლის შემცველი ნახშირწყლების ულუფა ხილის ულუფა რძის პროდუქტების 0,75 ულუფა
სადილი უმი და მომზადებული ბოსტნეული ნებისმიერი რაოდენობით ნახშირწყლების ულუფა ცილების ულუფა ხილის ულუფა 200 მლ სასმელი
სამსარი რძის პროდუქტების ულუფა
პასუაჰი უმი და მომზადებული ბოსტნეული ნებისმიერი რაოდენობით სახამებლიანი ნახშირწყლების ულუფა ცილების ულუფა ხილის ულუფა 200 მლ სასმელი
დღის განმავლობაში შესაძლებელია გამოვიყენოთ ცხიმების 3 ულუფა, თითოეულის რაოდენობა კი 10 გ უნდა იყოს.

„ბიორეგულაციური მედიცინის საფუძვლები“



2011 წლის 16 დეკემბერს თბილისში კლინიკური იმუნოლოგიის, შიდსისა და ინფექციური პათოლოგიების სამეცნიერო-პრაქტიკულ ცენტრში ჩატარდა წიგნის „ბიორეგულაციური მედიცინის საფუძვლები“ პრეზენტაცია. წიგნი გამოიცა საქართველოს ბიოლოგიური მედიცინისა და ჰომოტოქსიკოლოგიის საზოგადოების, ოსუ ალ.ნათიშვილის სახელობის მორფოლოგიის ინსტიტუტისა და გამომცემლობა „ნატუროპათის“ ორგანიზებით, იგი შეადგინა ექიმთა ჯგუფმა პროფესორ დიმიტრი კორძაიას საერთო რედაქციით.



დამსწრე საზოგადოებას მიესალმა და შეხვედრა გახსნა კლინიკური იმუნოლოგიის, შიდსისა და ინფექციური პათოლოგიების სამეცნიერო-პრაქტიკული ცენტრის გენერალურმა დირექტორმა პროფესორმა თენგიზ ცერცვაძემ, სიტყვით გამოვიდნენ: საქართველოს პარლამენტის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალურ სა-



კითხვა კომიტეტის თავმჯდომარე პროფესორი ოთარ თოიძე, ოსუ მორფოლოგიის ინსტიტუტის დირექტორი, წიგნის რედაქტორი პროფესორი დიმიტრი კორძაია, საქართველოს ბიოლოგიური მედიცინისა და ჰომოტოქსიკოლოგიის საზოგადოების თავმჯდომარე თენგიზ ტერუნაშვილი, საქართველოს ჯანდაცვისა და სოცულურ მედიცინის სამინისტროს სამედიცინო საქმიანობის რეგულირების სააგენტოს



მთავარი სპეციალისტი ქალბატონი ელენე ამირეჯიბი.

წიგნი ეძღვნება ბიორეგულაციური მედიცინის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიმართულების – ჰომოტოქსიკოლოგიის – საფუძვლებს. ის ეფუძნება ბიორეგულაციური მედიცინის დარგში აღიარებულ ავტორთა ნაშრომებს. წიგნი განკუთვნილია და, ვფიქრობთ, საინტერესო იქნება როგორც ექიმებისთვის, ასევე უმაღლესი სამედიცინო სასწავლებლის სტუდენტებისთვის.



წიგნი დიდი ინტერესით მიიღო ექიმთა საზოგადოებამ.

როგორ შევხვდეთ ახალ წელს

დასაწყისი პირველ კვირულზე

ნაძვის ხის მსხვილი ტოტები, ფერადი ბუშტები და ანთებული დეკორატიული სანთლები თქვენ და თქვენს სტუმრებს საზეიმო განწყობასა და მხიარულ გარემოს ძალიან სწრაფად შევიქმნით. კარზე შეიძლება ტრადიციული საშობაო გვირგვინიც დაკვიდოთ, რომელიც ყოველთვის დაუჯერებლად კოხტად და დახვეწილად გამოიყურება.

ოთახის მორთვისასაც შეგიძლიათ ნებისმიერი წიწვოვანი ხის, კვიპაროსის, ტუიას, ფიჭვის ან ნაძვის ტოტები გამოიყენოთ. წიწვიანი ტოტები მორთეთ ნაძვის ხის სათამაშოებით, ბაფთებით, საჩუქრებით ან სანთლებით შეამკეთ.

რასაკვირველია, წელის მთავარი სახე – დრაკონი თქვენი ოთახის მორთულობაში აუცილებლად უნდა იყოს ჩართული. ნუ დაივიწყებთ, რომ ასობლებს ეს ცეცხლისმფრქვეველი საახალწლო სიმბოლო ანუქოთ, რათა ახალი წელი წარმატების მომტანი იყოს. დრაკონის მცირე ზომის ფიგურები კერამიკის, ბროლის ან ხისაგან შეიძლება დაამზადოთ. ნუ დაივიწყებთ, რომ ერთი-ორი მათგანი თქვენთვისაც დაიტოვოთ – ისინი დადებით ან ჩამოკიდეთ თვალსაჩინო ადგილზე, რომ დამდეგ წელს ასიაშოვნოთ. არ გირჩევთ სხვადასხვა ლითონის ან შენაღობისაგან დამზადებული შავი დრაკონების ყიდვას.



რა უნდა იყოს საღმრთო წიწვოვანი ხე?

იზრუნეთ, რომ 2012 წლის საახალწლო სუფრა ვერცხლისფრად ციმციმებდეს, შეამკეთ იგი ფოლადის შანდლებით, ნაძვის ხის სათამაშოებით. დღესასწაულის მთავარი ატრიბუტის – საახალწლო სუფრის

ასეთი მორთულობა დამდეგი 2012 წლის სიმბოლოსთვის საუკეთესო საჩუქარი იქნება.

ამ დღეებში შეგიძლიათ ყველა დიეტა დაივიწყოთ. გაბედულად დადგით სუფრაზე **ნებისმიერი კერძი**, რომელთა მომზადებასაც თქვენი ფინანსები გაწვდება. ეს იქნება ჩვეულებრივი საღაღათები თუ აღმოსავლური სამზარეულოს ეგზოტიკური კერძები – **დრაკონი ზომ, როგორც წესი, მადას არ უჩივის!**

კერძების მრავალფეროვნება წელის შავ დრაკონს უდავოდ გაახარებს. **მაგრამ აუცილებლად დიდი ყურადღება დაუთმეთ სანელებლებს.** გამოიყენეთ **პილაპილი, ილი, რეპანი, მუსკატის კაკალი, დარიჩინი, კოჭა, ასევე მისაჰი ან წიწყა „ჩილი“**. ზორციანი კერძებით, რომელთაც ზემოდან ააღებელი სპირტიანი სასმელები აქვს მოსხმული, ახალი წლის ცეცხლისმფრქვეველ მასპინძელს ნამდვილად მოეწონება. თუკი გამოცდილება გაქვთ, შეეცადეთ, ასევე მოამზადოთ ნაყინი ან ხილის დესერტი – ჩაროზი სრულიად უჩვეულო სახეს მიიღებს.

წყალი ახალი 2012 წლის სტიქიაა, ამიტომ ამ წლის შესახვედრად დაწვებული სამზადისისა და სახლის მორთვისას ყურადღება აუცილებლად გაამახვილეთ წელის სიმბოლოებზე. აქა-იქ შეგიძლიათ განალაგოთ **ლამაზი ნიჭარები, ზღვის ვარსკვლავები, თევზებისა და წყალქვეშა სამყაროს გამოსახულებები**.

როგორ მოვრთოთ ნაძვის ხე

დამდეგ წელს ნაძვის ხე ფერადი მძივებით, პატარა დრაკონებით, ასევე ანტიკვარული სტილის სათამაშოებით უნდა მოვრთოთ. ნაძვის ხისათვის ყველაზე მომგებიანი ფერი იქნება ოქროსფერი და ვერცხლისფერი, რაც განუყოფელია იბრწყინებს და ფერადი ნათურებისა და სანთლების შუქზე იციმციმებს.



2012 წელს განსაკუთრებით პოპულარული იქნება ნაძვის ხის მორთვის აღმოსავლური სტილი. ამ სტილისათვის ძირითადი ფერებია წითელი და ოქროსფერი, ისეთი სათამაშოები კი, როგორცაა დრაკონი და ზარები, მხოლოდ მოწონებას დაიმსახურებს – მთავარია, ჭრელი სათამაშოების მრავალფეროვნების შერჩევისას ზედმეტი მონღომება არ გამოვამყლავნოთ.

არანაკლებ დიდებული იქნება რეტრო-სტილით შემკული ნაძვის ხე, რაც საახალწლო ხეზე მძივების, ხილის, ლოლუებისა და გირჩების, ასევე დამამთავრებელი შტრიხის – კენწეროზე დამატებული ნუთქიმიანი ვარსკვლავის არსებობას გულისხმობს.

საახალწლო ინტერიერის შექმნისას ექსპერიმენტების ნუ შეგეშინდებათ – იყავით 2012 წელს ნამდვილად ბედნიერი!

გისურვებთ ბედნიერ ახალ წელს!