

გამოცის მი თვეში ეხთხე

თეხაჰიაში სიხის მაძიებელი და შემოქმედი ექიმებისათვის

ნომერშია:

▼
გავუფრთხილდეთ კუჭს

▼
საშიშროება ტვინისათვის

▼
კალციუმი – სტაბილურობის ელემენტი

შევაბოთ ზაფხულს

ზაფხულობით, წელიწადის სხვა დროებთან შედარებით, ადამიანები უფრო იშვიათად ავადდებიან. ეს შემთხვევითი არ არის. ჯანმრთელობის დაცვას ხელს უწყობს მაღალი ტემპერატურა, რომელიც ორგანიზმს გადაცივებისაგან და, ამის შედეგად, სხვადასხვა ინფექციისაგან იცავს; ჯანმრთელობის ხელშემწყობია ბალნეოთერაპია და ბოსტნებში მოწვეული, ღირებულ ვიტამინებისა და სხვა სასარგებლო ნივთიერებების შემცველი ახალი და ხარისხიანი საკვებიც, ასევე ფიზიკური აქტივობა (თუნდაც, ველოსიპედით სეირნობა, ზღვაზე ცურვა, სააგარაკო ნაკვეთში ფიზიკური მუშაობა).

მთავარი ამოცანა ყველა ამ ფაქტორის სწორად და ზომიერად გამოყენება, ძალების მოკრება და ჯანმრთელობის გაკაჟება მომავალი შემოდგომის, ზამთრისა და გაზაფხულისათვის.

ზაფხულის თვეებში ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები, უხშირესად, საჭმლის მონელების დარღვევებს უკავშირდება. ბოსტნეულისა და ხილის მრავალფეროვნება (ზოგჯერ, უმწიფარი ნაყოფის დაგემოვნება, როცა მათ შემოსვლას ვეღარ ველოდებით!), არცთუ სანიმუშო ჰიგიენურ პირობებში მომზადებული მწვადი, კურორტებზე გასინჯული უჩვეულო საკვები – ეს ის ფაქტორებია, რომლებიც კუჭისა და ნაწლავების ფუნქციურ დარღვევებს იწვევს.

ჩვენი გაზეთის ამ ნომერში განვიხილავთ ზოგიერთ პრობლემას, რომლის წინაშეც შეიძლება ზაფხულში აღმოვჩნდეთ.

ბედნიერ დასვენებას გისურვებთ!



გავუფრთხილდეთ კუჭს

რაოდენ პარადოქსულიც უნდა იყოს, კუჭი ერთ-ერთი ყველაზე მგრძობიარე და ცვას საჭიროებს. ინფექციებისა თუ სტრესების პირველ დარტყმას ხშირად სწორედ ეს ორგანო იღებს. შედეგად კი გულმმარვა, ტკივილი და გაღიზიანება ვითარდება, რაც საჭმლის მონელების დარღვევას იწვევს. აღნიშნულ საგანგაშო სიმპტომებს ყურადღებით უნდა მოგვიკიდოთ და მათი განშირებისას ექიმს უნდა მივმართოთ, სტრესის თავიდან აცილებაზე ვიზრუნოთ და ნატურალური მედიცინის საშუალებები გამოვიყენოთ, რომლებიც ყველაზე უსაფრთხო და, უმეტეს შემთხვევაში, ეფექტურია.



კუჭი დიდ დატვირთვას უძლებს, თუმცა, სულ უფრო ხშირია შემთხვევები, როცა ფორთოხლის ერთი ჭიქა ნატურალური წვენი ან ერთადერთი ფინჯანი ყავა კუჭისათვის დიდი უსიამოვნების მიზეზი ხდება. ამგვარი არასასურველი რეაქცია შესაძლოა ნებისმიერ სასარგებლო საკვებზე, მაგალითად, დად-

ერდილ პურზე ან ბოსტნეულზე განვითარდეს.

სიცოცხლისათვის კვება აუცილებელია, ამასთან რაციონი რეგულარულად უნდა იცვლებოდეს, ემატებოდეს ახალი კერძები და ახალი ინგრედიენტები. მხოლოდ ამგვარადაა შესაძლებელი აუცილებელი ნივთიერებებით ორგანიზმის მომარაგების უზრუნველყოფა. რასაკვირველია, ძირითადი დატვირთვა კუჭზე მოდის. გერმანელმა მეცნიერებმა გამოითვალეს, რომ საშუალო სტატისტიკური მონაცემების ევროპელი მთელი ცხოვრების მანძილზე დაახლოებით 30 ტონა საკვებს მიირთმევს და 50 ათას ლიტრ სითხეს სვამს. და ეს საკვები კუჭში საყლაპავის გავლით, უმეტესად, ცუდად დალეული, ანუ მძიმე და ძნელად გადასამუშავებელი ფაფის სახით ხვდება, სადაც შემდგომი მონელებისათვის საბოლოო მომზადებას გადის და მთელი ორგანიზმისათვის სასარგებლო კომპონენტებისა და ენერჯის მიწოდებას უზრუნველყოფს. ამიტომ ამ ორგანოსადმი მეტი ყურადღების გამოჩენა ნამდვილად ღირს.

მთავარი როლი საკვების მოწოდების საქმეებში

კუჭის წვენი – ფერმენტებითა და მარილმჟავა-

თი მდიდარი სითხეა, რომელსაც კუჭის ლორწოვან გარსში არსებული 35 მილიონზე მეტი უმცირესი ჯირკვალი ყოველდღიურად გამოიმუშავებს. კუჭის წვენის ყოველდღიური რაოდენობა დაახლოებით 3 ლიტრია და ეს მთელი სიცოცხლის მანძილზე გრძელდება. კუჭის წვენი ორ უმნიშვნელოვანეს ამოცანას ასრულებს.

პირველი – იგი საჭმლის მომნელებელ ტრაქტში საკვებთან ერთად ან სუნთქვის დროს მოხვედრილ სხვადასხვა ბაქტერიასა და მიკროორგანიზმს ანადგურებს. მეორე – მჟავასა და ფერმენტების დახმარებით ცილისა და საკვების სხვა კომპონენტების დაშლას იწყებს. კუჭის ლორწოვანი გარსის საკმაოდ სქელი კედელი კი ამ მგრძობიარე ორგანოს მარილმჟავას აგრესიული მოქმედებისაგან იცავს. მჟავასა და ფერმენტებთან ერთად საკვების ფაფა კუჭის კუნთოვანი ქსოვილის შემოქმედებით გადაადგილდება, ქუცმაცდება და თორმეტგოჯა ნაწლავში მცირე ულუფებად ხვდება, სადაც საკვების გადამუშავება გრძელდება. ნაწლავი რომ არ გაღიზიანოს, საკვების მარცვლების ზომა 3 მმ-ს არ

გაგრძელება მე-3 გვერდზე

ტვინის შერყევა შესაძლოა სრულიად სხვადასხვა ტრავმის შედეგი იყოს. ამ პრობლემას დიდი სერიოზულობით უნდა მოვეკიდოთ, რადგან ტვინის შერყევის შედეგები ტრავმის მიღებიდან საკმაოდ დიდი ხნის შემდეგ შეიძლება გამოვლინდეს.

ტრავმები მრავალგვარია. სარემონტო სამუშაოების დროს კიბიდან ჩამოვარდნა ტიპურია ზრდასრული პაციენტებისათვის. ველოსიპედიდან გადმოვარდნა მოზარდებსა და ახალგაზრდობას შორის ყველაზე გავრცელებული სახის ტრავმათა რიცხვს მიეკუთვნება. მცირე ასაკის ბავშვები კი შესაძლოა, სრულიად უგებელ სიტუაციაში, თამაშის დროს, წონასწორობის წამიერი დაკარგვისას დაეცნენ.

ალბათ, ბევრი ჩვენგანი ერთხელ მაინც შესწრება ისეთ სიტუაციას, როდესაც ბავშვი მაღალი (საკუთარ სიმაღლესთან შედარებით) „მთის“ დაპყრობისას მოულოდნელად ვარდება. დაცემისას შეიძლება საფეხურს ან მიწას თავი დაარტყას, ზოგჯერ გონებასაც კარგავს. ასეთი სიტუაციიდან ერთადერთი სწორი გამოსავალია ექიმის დაუყოვნებლივ გამოძახება ან დაზარალებულის საავადმყოფოში გადაყვანა. ამის შემდეგ კი სპეციალისტთა მითითებებს უნდა დავემორჩილოთ – მხოლოდ მათ შეუძლიათ პაციენტის მდგომარეობის ზუსტი შეფასება და სწორი მკურნალობის დანიშვნა. შემთხვევა კი, ხშირად, საავადმყოფოში რამოდენიმე დღით ყოფნით (თუკი თავბრუსხვევა, გულისრევა ან სხვა არასასიამოვნო სიმპტომები აღინიშნება) ან გამოკვლევის შემდეგ ბინაზე გაშვებითა და აუცილებელი პრეპარატების დანიშვნით არ შემოიფარგლება. მხოლოდ ყველაზე მძიმე შემთხვევებში, როცა დაზარალებულის სიცოცხლე საფრთხეში, კლინიკაში ყოფნის დრო ხანგრძლივდება.

ბავშვებში ტვინის შერყევა, მოზრდილებთან შედარებით, ხშირად, უფრო მძიმედ მიმდინარეობს. ეს იმით აიხსნება, რომ ქალას ძვლები ბავშვებში ნაკლებად მტკიცე და მკვრივია. თამაშის დროს ბავშვები სიფრთხილესა და წონასწორობას აღარ იცავენ, ხშირად, შესაძლო შედეგებსაც ვერ აცნობიერებენ.

მოგვიანებით, ტრავმათა რისკი მატულობს, თუმცა მათი სიმძიმე რამდენადმე მცირდება. მაგალითად, ველოსიპედით ან სკეიტბორდით სეირნობა, არცთუ იშვიათად, დაცემით მთავრდება. შემთხვევითი არაა, რომ სპორტის მსგავს სახეობებში ვარჯიშისას ამუნიციის აუცილებელ ელემენტს ჩაფხუტი წარმოადგენს. ექიმები უფრო ხიან ფეხბურთსაც, რადგან თავური დარტყმები ტვინისათვის ნამდვილი წამებაა.

უფრო მეტიც, ზოგიერთი ტრავმატოლოგიის აზრით, ასეთი სახის დარტყმები 14 წელზე უმცროსი ასაკის ბავშვებში უნდა აიკრძალოს, რათა მათი თავის ტვინი ტრავმირებისაგან დავიცვათ და არასაჭირო დატვირთვაც ავაცილოთ.

მორიდებისა თუ გაუთვითცნობიერებლობის გამო ბავშვები (და მოზრდილებიც), ხშირად, ექიმს არ მიმართავენ. ამან კი შესაძლოა, მხედველობის დარღვევები, სმენასთან დაკავშირებული პრობლემები, მუდმივი თავის ტკივილი და მრავალი სხვა არასასურველი შედეგი გამოიწვიოს.



საუიუროება ტვინისათვის

ტკივილი და მხსნიერების დარღვევები

მოზრდილი ადამიანების თავის ტვინი უკეთეს დაცული – თავის ქალას მტკიცე ძვლები, ასევე ტვინის გარსები ტვინს დაცემით გამოწვეული შესაძლო ტრავმებისაგან იცავს. თუმცა, მოსალოდნელი შედეგებისაგან დაცვა ყოველთვის ვერ ხერხდება.

ის ადამიანები, რომელთაც ტვინის შერყევა გადაიტანეს, რამდენადმე დათრგუნულად გამოიყურებიან. მათ, საკმაოდ ხშირად, თავბრუსხვევა აწუხებთ,

რომელიც რაიმე სხვა გარემოებას არ უკავშირდება. არცთუ იშვიათია თავის ტკივილი და შაკიკი, როდესაც მათი გამოწვევა კაშკაშა შუქი ან მკვეთრი ბგერებია. ასეთი დარღვევები, უმეტესად, ტრავმის მიღებისთანავე კი არ ვითარდება, არამედ რამდენიმე ხნის შემდეგ (ზოგჯერ, რამდენიმე წლის შემდეგაც კი). მსგავსი არასასურველი სიმპტომების შეტევები შესაძლოა რამოდენიმე წამის ან წუთის მანძილზე გაგრძელდეს, ავადმყოფს იმდენად აუძლურებს, რომ გონების დაკარგვასაც კი იწვევს. ამასთან, ადამიანს ყოველთვის არ შეუძლია გაიხსენოს, რა მოუვიდა.

ზოგადად, გონებრივი შესაძლებლობების შესუსტება მეხსიერების დარღვევებით, კონცენტრაციის დაქვეითებით, მომატებული დათრგუნვითა და დალილობისადმი მიდრეკილებით, ასევე განწყობის მკვეთრი და მოულოდნელი ცვლებადობით გამოიხატება, რაც ტვინის შერყევის მქონე პაციენტებს ახასიათებს. სტატისტიკის მიხედვით, თავის ტვინის შერყევის არაკეთილსასურველი გამოვლინებები და შორეული შედეგები დაზარალებულთა 10-20%-ს აღინიშნება. მაგრამ აღნიშნული ჩივილები 2-4 კვირაში ქრება.

თუმცა, ექიმის მიერ დანიშნულ მკურნალობასთან ერთად პაციენტებისათვის აუცილებელია სიმშვიდე, სასურველია წოლითი რეჟიმი; ტელევიზორი, ხმადაბალი მუსიკა და სხვა გამოიზიანებლები, რომელთაც გამოჯანმრთელების შეფერხება შეუძლია, უნდა გამოირიცხოს. აღდგენით პერიოდში მათთვის აუცილებელია, ასევე, სპირტიან სასმელებსა და თამბაქოზე უარის თქმა. ნებისმიერ საკმაოდ ან გაურკვეველ შემთხვევაში ექიმს უნდა მიმართოთ. გარეგნულად უმნიშვნელო სიმპტომები შეიძლება სერიოზულ პრობლემებს – ტვინში სისხლჩაქცევას, ტვინის ქსოვილების დაფეჟილობასა და ტრავმის მსგავს შედეგებს ფარავდეს.

ამ კითხვებზე საბოლოო პასუხს კომპიუტერული ტომოგრაფიით მივიღებთ. ყველაზე მძიმე შემთხვევებში შესაძლოა ობერაციული ჩარევა გახდეს აუცილებელი, თუმცა ამის ალბათობა მცირეა. მაგრამ კიდევ ერთხელ შეგახსენებთ: ტვინის შერყევა ძალიან სერიოზული პრობლემაა.

დარტყმის შემდგომ შერყევის მიმანიშნებელი უმცირესი სიმპტომების არსებობისას ან ეჭვის შემთხვევაში აუცილებელია ექიმის დახმარება.

ბიორეგულაციური თერაპიის შესაძლებლობები

თანამედროვე ბიორეგულაციურ მედიცინას დიდი შესაძლებლობები აქვს ტრავმისა და თავის ტვინის შერყევის შემდგომი აღდგენისათვის. შემთხვევითი არაა, რომ მსგავს პრობლემებზე მომუშავე სპეციალისტ-ნევროლოგებს ყოველდღიური პრაქტიკისათვის მკურნალობის მთელი სქემები აქვთ შემუშავებული. უშუალოდ ტრავმის შემდეგ, პირველ ეტაპზე რეკომენდებულია კარგად ცნობილი პრეპარატის Traumeel S მიღება. კლინიკაში შესაძლოა ამ პრეპარატის ინიექციების ჩატარება, სახლის პირობებში კი (თუკი ექიმი სიტუაციას სერიოზულად არ მიიჩნევს და ავადმყოფს სახლში წასვლის უფლებას მისცემს) Traumeel S-ის წვეთები ან ტაბლეტები ინიშნება.

ჩვეულებრივ, იღებენ 10-10 წვეთს ან ერთ ტაბლეტს სამჯერ დღეში. დაუყოფილ ადგილებზე შეიძლება წავუსვათ მალამო Traumeel S. კლინიკურმა კვ-

ლევებმა ერთმნიშვნელოვნად დაადასტურა, რომ ამ პრეპარატის მიღებისას ტვინის შერყევა არსებითად მსუბუქად მიმდინარეობს.

შემდგომი მკურნალობისათვის ექიმმა შესაძლოა გვირჩიოს სხვა პრეპარატებიც. მაგალითად, Cerebrum compositum საჭიროა თავის ტვინის შერყევის შემდგომი რეაბილიტაციისათვის – ხდება ტვინის ფუნქციების აღდგენა, რეგულირდება გრძნობათა სიმხვილე, მეტყველება და აზროვნება.

კიდევ ერთი ბიორეგულაციური პრეპარატი – Vertigoheel ტაბლეტებისა და საინიექციო ხსნარის სახით გამოდის. შემადგენელი კომპონენტების ხარჯზე იგი ხსნის თავბრუსხვევას, გულისრევის შეგრძნებასა და ლებინებას, ყურებში შუილსა და სხვა უსიამოვნო სიმპტომებს, რომლებიც ტვინის შერყევის შემდეგ შეიძლება გამოვლინდეს. Vertigoheel-ის მოქმედება დაფუძნებულია თავის ტვინში და ორგანიზმის სხვა უბნებში სისხლის მიმოქცევის, მიკროცირკულაციის სტიმულაციაზე. სისხლი უფრო ინტენსიურად მიედინება ტრავმის ადგილას, რათა დაზიანებული სტრუქტურები და მათი ფუნქციები სწრაფად აღადგინოს. ამგვარად, ბიორეგულაციური საშუალებები შესაძლოა საიმედო დამხმარე იყოს ტვინის შერყევის დროს.



გავუფროსო ილღით კუჭს

დასაწყისი პირველ გვერდზე

უნდა აღემატებოდეს.

სტატისტიკის მიხედვით, ამ ორგანოსთან დაკავშირებული პრობლემები ევროპის ქვეყნების ყოველ მეხუთე მაცხოვრებელს აწუხებს, ყოველი მესამე კი საკვების მონელების რეგულარულ დარღვევებს უჩივის. ისეთი დაავადებები, როგორცაა, გაღიზიანებული კუჭის სინდრომი, გასტრიტი, დისპეპსია და სხვა პათოლოგიები გადავსების სიმპტომებით, ცუდი ზოგადი მდგომარეობით, ეპიგასტრიუმის მიდამოში დაწყებული ტკივილით ხასიათდება, რომელიც, განსაკუთრებით ხშირად, საკვების მიღების შემდეგ აღინიშნება. მსგავსი მოვლენები, როგორც წესი, განსაკუთრებულად ტკივილი, ცხიმოვანი ან ცხარე კერძების, ანდა გადაძებული ტრაპეზის შემდეგ ვითარდება.

აღნიშნული სიმპტომების მიზეზი შესაძლოა იყოს კუჭის კუნთების მუშაობის დარღვევა (ეს, დიდწილად, განპირობებულია ცხიმოვანი საკვებით, რომელიც კუჭის „დამშვიდება“ იწვევს). შედეგად, საკვები კუჭში დიდხანს ყოვნდება, ჩნდება მისი გადავსების შეგრძნება და იწყება გულმმარვა.

ჩამოთვლილ სიმპტომებს, შესაძლოა, სხვა ბუნებრივ ჰქონდეს. ისინი ზოგჯერ გასტრიტის, კუჭის ლორწოვანი გარსის ანთებითი დაავადებების გამოხატულებაა. არცთუ დიდი ხნის წინ მთელი მსოფლიოს ექიმები გაახარა იმის აღმოჩენამ, რომ ამ ანთების მიზეზს მიკრობი ჰელიკობაქტერია წარმოადგენს და საკმარისია მხოლოდ ანტიბიოტიკებით მისი განადგურება, რომ ავადმოყოფი სამუდამოდ განკურნდეს.

თუმცა, ყველაფერი ასე მარტივად გასაკეთებელი არ აღმოჩნდა. როგორც ჩანს, მიზეზი მხო-

მრავალი მათგანი შედის ბიორეგულაციური წვეთების Valerianaheel-ის შემადგენლობაში, რომელიც დამამშვიდებელი მოქმედებით ხასიათდება და შესაძლოა კუჭის ტკივილის დაამბეასაც შეუწყოს ხელი. სელის თესლის ან შვრიის ნაყენის დამატებითი მიღება კუჭის ლორწოვან გარსზე განსაკუთრებულ გარსს წარმოქმნის და მას ბაქტერიებისა და მავნე ფაქტორების ზემოქმედებისაგან იცავს.

ფაქიზი დაცვა გუნებრივი საშუალებებით

რეგულარულად განმეორებადი გულმმარვის დროს ექიმის დახმარება აუცილებლად დაგჭირდებათ – კუჭიდან გადმოსროლილმა მარილმჟავამ შესაძლოა საყლაპავი სერიოზულად დააზიანოს. გულმმარვის მიზეზი, როგორც წესი, ხდება ჩამკეტი კუნთების სისუსტე ან კუჭის ჭარბი მჟავიანობა, რომელთან ბრძოლაც ბიორეგულაციური საშუალებებით და ტუტეებითაა შესაძლებელი. მსგავსი დაავადებებისა და სიმპტომების დროს აუცილებელია რაციონიდან ცხიმოვანი და ცხარე კერძების, შოკოლადის, სპირტიანი სასმელების, ყავის, მჟავე წვენებისა და კოლას ტიპის სასმელების, ასევე თამბაქოს გამოორიცხვა. ყველა ეს ფაქტორი კუჭის უჯრედების მიერ მარილმჟავას გამოთქმის სტიმულაციის ხარჯზე მჟავიანობის დონეს ზრდის. გულმმარვის პირველი ნიშნების გამოვლენისას პურის ლუკმა უნდა დავეჭვოთ ან ჭიქა წყალი (უგაზო) დავლიოთ – ეს ხერხი სუსტი ტკივილისას დაგვეხმარება. სწორედ ასევე, უხვად სადილობის წინ მჟავას გამანიტრალელები ფხვნილები ან ერთი ჭიქა კარტოფილის წვენი უნდა მივიღოთ, რომ მარილმჟავას ჭარბად გადმოსროლა შევამციროთ.

კუჭის მჟავიანობის შემცირებაში დაგვეხმარება ტროპიკული ხილიც, მაგალითად, ანანასი ფერმენტ ბრომელაინის შეიცავს, რომელიც ეფექტურად შლის ცხიმებს, ასევე ცილებს შემადგენელ ამინომჟავებად და ამ გზით უზრუნველყოფს საკვების სწრაფ მონელებას, პაპაინი კი არის ფერმენტი პაპაინი,

როგორ დავმხმაროთ კუჭს

- რაციონში ცხიმის შემცველობა 30%-ით შევამციროთ
- გავზარდოთ უჯრედისის წილი დაღერ-ლილი პროდუქტისა და ბოსტნეულის გამოყენების ხარჯზე
- საკვები მცირე რაოდენობითა და ხშირად მივიღოთ დღის განმავლობაში, ნაყოფანებამდე ნუ ვისადილებთ

ლოდ ის ბაქტერია არაა, რომელიც ლორწოვან გარსს უტევს. უდიდეს როლს ასრულებს სხვა ორგანოებთან და სისტემებთან რთული ურთიერთკავშირი, რაც შესაძლოა კუჭის მდგომარეობაზე აისახოს.

გასტრიტს ყოველთვის ახასიათებს კუჭისათვის მავნე თუ სასარგებლო სუბსტანციების შორის ბალანსის დარღვევა. ამ დაავადებების შეტევის დროს ორიოდე დღე უნდა დავისვენოთ, არ უნდა მივიღოთ მკვრივი და ძნელად გადასამუშავებელი საკვები. ასეთ დროს სასარგებლოა იმ სამკურნალო ბალანსების ნაყენები და სახარშები, რომლებიც ანთების საწინააღმდეგო და სპაზმოლიზური მოქმედებით ხასიათდება. ეს მცენარეებია ცერეცო, ძირა, გვირილა, ბარამბო, სვია, ლავანდა. სხვათა შორის,

რომელიც მსგავსი მოქმედებით ხასიათდება.

კუჭს კოლოსალური პოტენციალი აქვს და, პრაქტიკულად, ჩვენს მიერ „შეთავაზებული“ ნებისმიერი საკვების გადამუშავება შეუძლია. ამის მიუხედავად, კუჭსაც სჭირდება ჩვენი ზრუნვა და დახმარება. გაუმართლებელი დატვირთვისაგან გათავისუფლებითა და მისი ცხოველქმედების სტიმულირებით არა მარტო ჩვენი რაციონის გადამუშავებაში ვეხმარებით, არამედ კარგ გუნება-განწყობასა და მთელი ორგანიზმის ჯანმრთელობას ვიცავთ.

ბიორეგულაციური თერაპია კუჭის დასახმარებლად

გულმმარვისა და გასტრიტის სამკურნალო ეფექტური ბიორეგულაციური პრეპარატები რამდენიმე



ათეული წლის წინ შეიქმნა. გერმანელმა ექიმმა და მეცნიერმა, ლოქტორმა რეკევეგმა, დაავადებათა განვითარების თავისებურებათა გაანალიზებით, მრავალკომპონენტური კომპლექსური პრეპარატები Gastricumeel და Duodenoheel შექმნა. ეს პრეპარატები გამოდის ტაბლეტების სახით.

Gastricumeel გასტრიტისა და წყლულოვანი დაავადების დროს, ასევე დისპეპსიური გამოვლენებისას შესანიშნავად მუშაობს.

Duodenoheel-ის მომატებული მჟავიანობის მქონე გასტროლოდენიტიისა და გასტრიტის სამკურნალოდ ნიშნავენ. ინიშნება, როგორც წესი, ერთი ტაბლეტი სამჯერ დღეში, მწვავე შეტევების დროს კი – ერთი ტაბლეტი ყოველ 15 წუთში.

საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ლორწოვანი გარსების მოქმედების აღსადგენად ექიმმა შესაძლოა Mucosa compositum-ის ამჟღავნების ინიექციები და-ნიშნოს (ჩვეულებრივ, 1-2 ინიექცია კვირაში).

ტონიკები და პრობიოტიკები

კუჭისა და მთლიანად საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში დიდი დახმარების გაწევა შეუძლია ნატურალურ ბიოაქტიურ დანამატებს, რომლებიც ტრადიციულად მაღალი ევროპული ხარისხით გამოირჩევა. მაგალითად, Proflora (GUNA, იტალია) სხვადასხვა სასარგებლო ლაქტო- და ბიფიდობაქტერიების წყაროა, რომლებიც ნაწლავის მუშაობას არეგულირებს, მაგრამ, ამასთან ერთად, მთლიანად საჭმლის მომნელებელ ტრაქტზე, იმუნურ და ორგანიზმის სხვა სისტემებზე ნატიფ მარეგულირებელ ზემოქმედებას ახდენს.

დღის განმავლობაში მაღალკონცენტრირებული პრობიოტიკული ბაქტერიების მხოლოდ ერთი პაკეტის მიღებას ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში უდიდესი წვლილის შეტანა შეუძლია.

საჭმლის მონელების პროცესზე სხვადასხვა ვიტამინისა და მიკროელემენტის მიღებით განპირობებულ მსგავს ეფექტს ნატურალური იტალიური საშუალება Colostro Noni ახდენს. მისი მცენარეული კომპონენტები ანტიოქსიდანტური და ანთების საწინააღმდეგო თვისებებითაა ცნობილი, ამას გარდა, ნაწლავის უჯრედებს არაკეთილსაზურველი ფაქტორების ზემოქმედებისაგან იცავს.

მის შემადგენლობაში შედის მინერალური კომპონენტებიც, რომლებიც აიოლებს საკვების ათვისებას, აღადგენს დარღვეულ მოტორიკას, ასტიმულირებს მადას და აუმჯობესებს ნერწყვის გამოყოფას (რაც კუჭის მუშაობისთვის ხელშემწყობი ფაქტორია). ეს არა მარტო სასარგებლო, არამედ ყოველდღიურ რაციონზე დასამატებელი ძალიან გემრიელი და ჯანსაღი კომპონენტია.

კალციუმი – სტაბილურობის ელემენტი

ბუნებაში ეს მსუბუქი, მოვერცხლისფერო-რუხი ლითონი მხოლოდ ნაერთების სახითაა გავრცელებული (კირქვა, ცარცი, თაბაშირი). ადამიანის ორგანიზმში კი იგი ერთ-ერთი ყველაზე საჭირო ელემენტია. სხვადასხვა ნაერთის სახით მისი საერთო მასა ერთ კილოგრამზე მეტია, რომელთაგან დიდი ნაწილი

განთავსებულია კბილებსა და ძვლებში და მათ მინერალურ საფუძველს ქმნის, დანარჩენი კი – სისხლში, ნერვ-კუნთოვანი იმპულსების ხარისხიანი გადაცემისა და მჟავა-ტუტოვანი ბალანსის შენარჩუნებისათვისაა აუცილებელი. იგი უაღრესად მნიშვნელოვანია იმუნური სისტემის მუშაობისთვისაც.



მიუხედავად იმისა, რომ კალციუმის დეფიციტი საკმაოდ გავრცელებულია, სპეციალისტებს დღემდე ვერ გადაუწყვეტიათ, რამდენი კალციუმი სჭირდება დღეში ადამიანის ორგანიზმს – მისი რაოდენობის მაჩვენებლები დღე-ღამეში 100 მგ-იდან 1000 მგ-მდე მერყეობს. ერთი კია: კალციუმის მიღება აუცილებელია D-ვიტამინთან ერთად. ორგანიზმში ამ ელემენტის საჭირო რაოდენობა რომ უზრუნველყოფთ, ყოველდღიურად ზღვის ცხიმისანი თევზის ორი ულუფა უნდა

მივირთვათ. ბინებრივია, სამკურნალო საშუალებებისა და ბიოლოგიურად აქტიური დანამატების შემადგენლობაში აუცილებლადაა ჩართული კალციუმი და D-ვიტამინი, რადგან ასეთი კომბინაცია აღნიშნული ელემენტის ბალანსისა და სადღეღამისო შემცველობის კონტროლის საშუალებას იძლევა.

კალციუმის დეფიციტის მომატებული რისკის ჯგუფში შედიან ხორცის მოყვარულები, რადგან მისი სიჭარბე ხელს უწყობს ორგანიზმში მჟავა არის წარმოქმნას, რაც განაპირობებს კალციუმის გახსნასა და განეიტრალებას და ძვლების მინერალურ სიმკვრივეს აქვეითებს. ამას გარდა, მზა კერძები და კონსერვები შეიცავს ფოსფატებს (ყველაზე გავრცელებული კონსერვანტები), რომლებიც ასევე ანეიტრალებს სისხლში არსებულ აქტიურ კალციუმს.

ორგანიზმში აღნიშნული ელემენტის რაოდენობაზე ცუდად მოქმედებს სტრესი, ორსულობა და ძუძუთი ბავშვის კვება, ასევე მოზარდობის ასაკში ქსოვილთა ინტენსიური ზრდა. ამ ლითონის დეფიციტში თავისი წვლილი შეაქვს თვით ბუნებასაც. მჟავას შემცველი წვიმები ნიადაგიდან კალციუმს რეცხავს, შესაბამისად, სულ უფრო ნაკლები რაოდენობით გროვდება იგი საკვებ პროდუქტში (ბოსტნეულში, ხილში და ა.შ.) და ორგანიზმშიც ნაკლები რაოდენობით ხვდება.

ბავშვთა ასაკში კალციუმის დეფიციტის ტიპური გამოვლინებაა რაქიტი (ან,

როგორც მას ადრე უწოდებდნენ, „ინგლისური დაავადება“). იგი ძვლების, კბილებისა და სახსრების დეფორმაციას იწვევს. ასაკთან ერთად ორგანიზმში ამ ელემენტის დეფიციტის ყველაზე ტიპური გამოვლინება კი კარგად ცნობილი ოსტეოპოროზიაა.

ამ დაავადების დროს, რომელმაც უაღრესად მძიმე ფორმები შეიძლება მიიღოს, ძვლების მინერალური სიმკვრივე მკვეთრად ქვეითდება, რაც კალციუმის უკმარისობითაა განპირობებული, შესაბამისად, იზრდება მოტეხილობებისა და მძიმე ტრავმების რისკი.

ამას გარდა, კალციუმის უკმარისობა ნერვული იმპულსების გადაცემაზე, კუნთების ცხოველქმედებაზეც აისახება.



ბიორეგულაციური მედიცინა ორგანიზმში კალციუმის დეფიციტის წინააღმდეგ

თანამედროვე ბიორეგულაციური მედიცინა გვთავაზობს პრეპარატ Calcoheel-ს (Heel, გერმანია), რომელიც მინერალური კომპონენტების საფუძველზეა შექმნილი. იგი საკვებიდან კალციუმის ეფექტურ ათვისებას განაპირობებს. პრეპარატის ერთ ტაბლეტს იღებენ დღეში სამჯერ, ხანგრძლივი დროის განმავლობაში. ამით მნიშვნელოვნად იზრდება ორგანიზმში კალციუმის შემცველობა, განსაკუთრებით, თუ მისი დეფიციტის მიზეზი არსებული დაავადებებია (თირკმლის უკმარისობა, ნაწლავთა დაავადებები და სხვ.), რომელთა დროს ელემენტის ათვისება უარესდება.

მეორე პრეპარატი, რომელიც კალციუმის ცვლის რეგულაციისათვის გამოიყენება, Osteobios-ია (GUNA, იტალია). იგი დამხმარე საშუალებაა ოსტეოპოროზის, ძვლის ტკივილისა და ძნელად შეხორცებადი მოტეხილობების დროს. Osteobios-ს რაციონალური სტრუქტურა და მოქმედების მრავალმხრივობა ახასიათებს. მისი შემადგენელი კომპონენტები პასუხისმგებელია კალციუმის მარილების მოზიდვასა და ფიქსაციაზე, ძვლებში კალციუმის შეკავებაზე, ტროფიკის სტიმულაციაზე. პრეპარატის 20 წვეთი მიიღება დღეში სამჯერ.

