

ნომერშია:

▼
გადაწვა
ნათურის მსბავსად

▼
მცენარეთა მტრის
და სხვა ალერგენების
წინააღმდეგ

▼
თავისუფლება
ტოქსინებისგან!

შემთხვევების დიდ უმრავლესობაში ზუსტად შეიძლება განვსაზღვროთ – ჯანმრთელი ვართ თუ ავადმყოფები და დავინყებთ შესაბამის მკურნალობას სამკურნალო საშუალებებით ან სხვა სამედიცინო ზომებს მივმართავთ. თუმცა, ზოგჯერ ზუსტი საზღვრის გავლება, სად მთავრდება ჯანმრთელობა და იწყება ავადმყოფობა, საკმაოდ რთულია. ერთ-ერთი ასეთი შემთხვევა – „გადანვის სინდრომი“, რომელზეც გაზეთის ამ ნომერში ვისაუბრებთ.

ადრე ექიმები მას ფსიქიკურ დარღვევებს მიაკუთვნებდნენ (ძირითადად აქცენტს აკეთებდნენ მის მენტალურ ნაწილზე – დეპრესიაზე, გამოფიტვაზე, მოტივაციის დაკარგვაზე). მაგრამ ფსიქონეირომუნოლოგიის განვითარებასთან ერთად, რომელიც საშუალებას იძლევა ადამიანის ორგანიზმის მუშაობა დავინახოთ მისი ყველა სისტემის მჭიდრო ურთიერთკავშირის ქრილში, გასაგები გახდა, რომ ამ დაავადებაში სრულიად განსხვავებული ფაქტორები თამაშობენ როლს – სტრესით და არასწორი კვებით დაწყებული, ღვიძლის დაავადებითა და რკინის დეფიციტით დამთავრებული, მნიშვნელოვანი ფაქტორია ასევე ჰორმონული დარღვევები. „გადანვის სინდრომთან“ გამკლავება მხოლოდ კომპლექსური მიდგომითაა შესაძლებელი. ეს არის სპორტი, დასვენება და ნატუროპათიული საშუალებები, ასევე, ვიტამინებისა და მიკროელემენტების გამოყენება. რაც მთავარია – ყველა ეს ჩამოთვლილი ზომა საშუალებას იძლევა ჯანმრთელობა დაუბრუნოთ იმ პაციენტებს, რომლებსაც დიდი ხნის განმავლობაში იპოქოდრიით შეპყრობილებად მიიჩნევდნენ და მათი ჯანმრთელობის მართლაც მძიმე პრობლემებს არავინ აღიარებდა. კომპლექსური მიდგომით შეიძლება კარგი შედეგების მიღება ალერგიული დაავადებების (განსაკუთრებით გვიან გაზაფხულზე მცენარეების დამტვრიანების დროს) მკურნალობასა და პროფილაქტიკაში, მათ შორის, ტრადიციული დრენაჟის გაკეთებითაც. ორგანიზმის განმენდისკენ მიმართული ეს ზომები ძალიან მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში.

გადაწვა ნათურის მსბავსად...

ამ მდგომარეობას, ალბათ, ბევრი იცნობს. ზოგჯერ, თითქოს გვეჩვენება, რომ ყველაფერი მოგვბეზრდა, ქრება მოტივაცია და რაიმეს კეთების სურვილიც. ამასთან, ასეთი მდგომარეობა შეიძლება კვირები და თვეებიც კი გაგრძელდეს, თუმცა, ტრადიციული გაგებით „ავადმყოფობის“ შესახებ არავინ საუბრობს. და ასეთ დროს ყველა ექიმს როდი შეუძლია დახმარება.

ტერმინი „გადანვის სინდრომი“ უკანასკნელ ხანებში სულ უფრო ხშირად ჩნდება ჟურნალების ფურცლებზე და ინტერნეტში. „ძალების დაქვეითება“, „გადანვა“, „გამოფიტვა“ – ყველა ეს ერთსა და იმავე მოვლენას ნიშნავს.

ადამიანს უქრება ძალა და სურვილი, რაიმე აკეთოს, ის ყველაფრის მიმართ ინდიფერენტული ხდება, და ერთგვარ „დაბნეულობის“ მდგომარეობაშია. ამასთან, ხშირად, ამ პათოლოგიური მდგომარეობის სიმპტომები პრობლემის ცალსახად აღწერის საშუალებას არ იძლევა. მუდმივი დაღლილობა ან დაღლილობის შეგრძნება, ზოგჯერ არც თუ ძლიერი, მაგრამ მდგრადი და მტანჯველი ტკივილი, შიში, შფოთი, უძილობა და დეპრესია მუდმივად ავსებს ან ანაცვლებს ერთმანეთს. მსგავსი პრობლემებით ბევრი ადამიანი, უბრალოდ, არც მიმართავს ექიმს იმის შიშით, რომ არასწორად გაუგებენ ან, დასცინებენ კიდევ. მართლაც, აბა, ეს რა დაავადებაა?

„გადანვის სინდრომის“ პორველი სტადია – გარდამავალი საფეხურია ჯანმრთელობასა და ავადმყოფობას შორის, როდესაც უკვე ცუდად ხართ, მაგრამ ამავე დროს კონკრეტული არაფერი გტკივთ. მაგრამ მოგვიანებით ამ მდგომარეობის კლინიკურ სურათში ერთდება სომატური სიმპტომები - ისეთები, როგორცაა დიფუზური ტკივილი კუნთებში, სახსრებსა და ძვლებში, შაკიკი, ჰიპერტონია, სისხლძარღვების პრობლემები. ამას თანდათან ემატება არა უბრალოდ დაღლილობა და განწყობის ხშირი ცვლილება, არამედ ჩამოყალიბებული ფსიქიკური დარღვევები (დეპრესია, ფობიები, მანიები). ადამიანი ხვდება იზოლაციაში (მას თავადაც არავის ნახვა სურს) და შესაძლოა სუიციდურ აზრებამდეც მივიდეს.

ფსიქონაალიტიკოსის სავარკლიდან – კლინიკაში

ტერმინი „გადანვის სინდრომი“ ამერიკელმა ფსიქოთერაპევტმა ჰერბერტ ფრაიდენბერგერმა შემოიღო. ჯერ კიდევ რამდენიმე ათწლეულის წინ მსგავსი სიმპტომების მქონე

პაციენტებთან მუშაობა ფსიქონაალიტიკოსების პრეროგატივად ითვლებოდა, რადგან ოფიციალური მედიცინა გადაჭრით ამბობდა უარს მათ მკურნალობაზე, ფაქტიურად თავის მოკატუნებაში ადანაშაულებდა მათ და ფსიქიკურად არაადეკვატურად მიიჩნევდა. მხოლოდ დისციპლინათაშორისი ურთიერთკავშირის განვითარებასთან ერთად, როდესაც გაირკვა, რომ ჰორმონული მდგომარეობის ცვლილებები შესაძლებელია ფსიქიკაზე მოქმედებდეს, ის კი – თავის მხრივ – იმუნიტეტზე, ხოლო ამ ყველაფერს ერთად – ტკივილის სინდრომის გამოწვევაც შეუძლია – ნათელი გახდა, რომ ასეთი ადამიანების მიმართ მიდგომა უნდა შეცვლილიყო.

თანამედროვე მედიცინას შეუძლია მათი დახმარება, ყოველ შემთხვევაში – ზომების მიღება მაინც. პრობლემებისა და მდგომარეობების უმრავლეს შემთხვევაში, „გადანვის სინდრომი“ ექვემდებარება კორექციას ფსიქოლოგიური მუშაობის, მკურნალობის მედიკამენტური და არამედიკამენტური მეთოდების გამოყენების შედეგად და აგრეთვე, ცხოვრების და კვების სტილის შეცვლითაც. კომპლექსური გამოყენების შემთხვევაში კი, ყველა ეს მეთოდი ავადმყოფს არა მხოლოდ უმსუბუქებს ცხოვრებას, არამედ მას შეუძლია პაციენტი სრულიად გამოიყვანოს ასეთი მდგომარეობიდან.

„გადანვის სინდრომის“ მკურნალობა შედის მედიცინის თანამედროვე მიმართულების – „ფსიქონეიროენდოკრინოლოგიის“ მუშაობის სფეროში. ის ყოველმხრივ პასუხობს ძველი დროის უდიდესი ექიმების – ჰიპოკრატეს და პარაცელსიუსის მიერ ჩამოყალიბებულ კრიტერიუმებს: საჭიროა სულის და სხეულის ერთდროულად და განუყოფლად მკურნალობა.

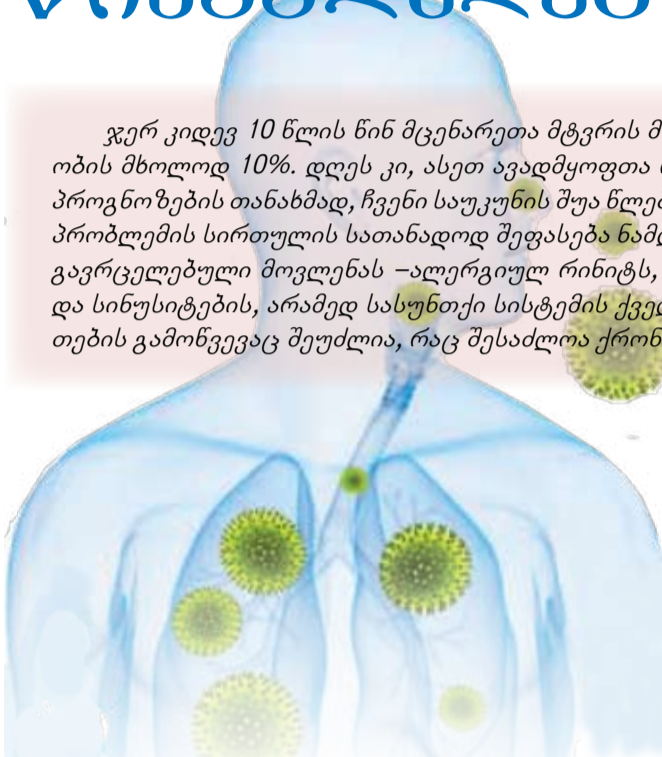
გაგრძელება მე-4 გვერდზე



მცენარეთა მტვრის და სხვა ალერგენების წინააღმდეგ



ჯერ კიდევ 10 წლის წინ მცენარეთა მტვრის მიმართ ალერგიით დაავადებული იყო მოსახლეობის მხოლოდ 10%. დღეს კი, ასეთ ავადმყოფთა რიცხვს ყოველი მესამე ადამიანი მიეკუთვნება. პროგნოზების თანახმად, ჩვენი საუკუნის შუა წლებში მათ რიგებში ყოველი მეორე აღმოვჩნდებით. პრობლემის სირთულის სათანადოდ შეფასება ნამდვილად საჭიროა: ალერგიის ყველაზე ფართოდ გავრცელებული მოვლენას – ალერგიულ რინიტს, არა მხოლოდ ცხვირის ლორწოვანის ანთებისა და სინუსიტების, არამედ სასუნთქი სისტემის ქვედა ნაწილების – ბრონქებისა და ფილტვების ანთების გამომწვევაც შეუძლია, რაც შესაძლოა ქრონიკულ ბრონქიტსა და ასთმაში გადავიდეს.



რატომ ვე?

ასეთი კითხვა ბუნებრივად იბადება, რადგან მოსახლეობის ნაწილს აქვს ალერგიული რეაქცია, ნაწილს კი – არა და ამ კითხვაზე პასუხი ჯერ არსაიდან ისმის. ბოლო დრომდე სათანადოდ არ აფასებდნენ ნაწილს, როგორც იმუნური სისტემის რეგულატორის როლს. ახლა ბევრი მეცნიერი თვლის, რომ ალერგიული დაავადებების შემთხვევების ასეთ ინტენსიურ ზრდაზე პასუხისმგებელი სწორედ უკანასკნელი 100 წლის მანძილზე ჩვენს კვებაში მომხდარი რადიკალური ცვლილებებია. ალერგენებად ხომ ხშირად საკვები კომპონენტები გვევლინება, და ამასთან – არა მხოლოდ ახალი კომპონენტები. ეს გახლავთ არომატიზატორები, სტაბილიზატორები და კონსერვანტები და, ასევე, უმი პროდუქტები. მშობლები, რომელთაც რაიმე სახის ალერგია აქვთ, დიდი სიფრთხილით უნდა მიუდგნენ თავიანთი შვილების კვების რაციონში უმი ბოსტნეულის, მარცვლეულის და ხილის ჩართვას.

ალერგიის განვითარებაში თავისი წვლილი შეაქვს სტრესს, ცხოვრების წესს და მცენარეების მუტაციებს, რომელთა მტვერიც წარმოადგენს ალერგიის მთავარ „პროვოკატორს“. აუცილებელია ყურადღება მიექცეს მემკვიდრულ განწყობასაც. თუკი ორივე მშობელი ალერგიულია, ბავშვებში დაავადების რისკი იზრდება 40-70%-ით. ერთერთი მშობლის ალერგიულობის დროს ეს რისკი იმატებს 20-40%-ით. მაგრამ მემკვიდრეობით გადადის არა ალერგიის კონკრეტულად განსაზღვრული სახეობა, არამედ ამ დაავადების მიმართ განწყობა – ატოპია.

თავისთავად, ის არ არის დაკავშირებული ალერგიის განვითარების აბსოლუტურ საფრთხესთან. ჩვეულებრივ დაავადება ვითარდება მაპროვოცირებელი ფაქტორების ფონზე.

ბის ფონზე. ბავშვებში, რომლებიც ძუძუთი არ იკვებებოდნენ, ასეთ ფაქტორად შეიძლება განვიხილოთ არასრულფასოვანი, ცალმხრივი კვება. ასეთ ფაქტორებად განიხილება შინაური ცხოველები, ხმაური, სიგარეტის კვამლი, ეკოლოგიური ტოქსინები. ატოპიის არსებობა მტკიცდება სისხლის კლინიკური ანალიზით. თუმცა, ტესტების დახმარებით შეუძლებელია იმის დადგენა, თუ რაზე განვითარდება ალერგიული რეაქცია.

ალერგიული ან ატოპიური პაციენტები შეიძლება სხვადასხვა პროფესიის წარმომადგენლები გახლდნენ. ზოგიერთისთვის ეს პროფესიულ დაავადებად ითვლება (მაგ.: პარაკმაცხერები ან ბიბლიოთეკარები). ასევე, კარგად არის ცნობილი და ფართოდ გავრცელებული ფქვილის ნაწილაკებით გამონეული ასთმური ალერგიული რეაქციები საკონდიტრო სფეროს მუშაკებში.

უნდა განვსაზღვროთ...

რა არის ალერგია? ეს იმუნური სისტემის გადამეტებული რეაქციაა უცხო, მაგრამ ჩვეულებრივ არა საშიშ ნივთიერებებზე – მაგალითად, მცენარეთა მტვერზე ან შინაური ცხოველის ბუნებზე. ჩვენს დროში ეს დაავადება ძალიან ფართოდ არის გავრცელებული, მაგრამ მისი არსებობის შესახებ ცნობილია ანტიკური დროიდან. შუა საუკუნეებში ცნობილი იყო „ვარდისფერი ციებ-ცხელება“, რომელსაც ინვედა ვარდის ყვავილები (სავარაუდოდ, სწორედ ის გახლდათ დღევანდელი „თივის ცხელების“ წინამორბედი).

ამ თანამედროვე დაავადების დაწვრილებით და ზუსტი აღწერა 1890 წლით დათარიღებულ პუბლიკაციაშია. ალერგიული დაავადების მძიმე გართულების – ანაფილაქსიური შოკის ბუნება აღწერეს 1902 წელს. 1906 წელს კი პირველად განჩნდა ტერმინი „ალერგია“, რომლის პირდაპირი თარგმანი ნიშნავს „უცხო რეაქციას“.

განსაზღვრისა და გოქლომის პრინციპი

ჩვენს ორგანიზმში ალერგენები სრულიად განსხვავებული გზებით ხვდება. მათ, ვისაც „თივის ცხელება“ აქვს, ალერგიული რეაქცია უვითარდება ცხვირის, პირის, თვალების და ბრონქების არეში მცენარის მტვრის მოხვედრის შედეგად.

პაციენტებში კონტაქტური ალერგიით, კანზე გამოწყობის სახით რეაქცია ვითარდება ზოგიერთ მეტალთან

შეხების შემდეგ, საკვები პროდუქტების მიმართ ალერგიული ადამიანები კი ვერ მიირთმევენ მარწყვს და კენკრას – ერთი ცალიც კი საკმარისია იმისთვის, რომ მთელი ტანი უზარმაზარი წითელი ლაქებით დაეფაროს.

თავიდან, ალერგიული რეაქციები საკმაოდ უპრობლემოდ მიმდინარეობს. ალერგენტან პირველი კონტაქტის შემდეგ იმუნური სისტემა „მზადყოფნაში მოდის“ და იწყებს ანტისხეულების სინთეზირებას. განმეორებითი კონტაქტის დროს ის უკვე მყისიერად რეაგირებს – ალერგენტს მიიტაცებს, პოხიერი უჯრედები კი ჰორმონ ჰისტამინის სინთეზს იწყებენ, რომელიც ორგანიზმის სხვადასხვა უბანში ხვდება, ალერგიული რეაქციიდან გამომდინარე, იწვევს სხვადასხვა სიმპტომს: ქავილს, სინითლეს, ლორწოვანის შეშუპებას, ცემინებას, ცრემლდენას. ასთმის პაციენტებში ხუთვაც ჰისტამინით არის განპირობებული.

ბაქტერიები და მიკროელემენტები

იმუნური სისტემის სრულყოფილი მუშაობისთვის, ალერგიისთვის წინააღმდეგობის განვითარების საჭიროა ჯანმრთელი კუჭ-ნაწილავის სისტემა. დამტკიცებულია, რომ სწორედ აქ არის განლაგებული ის ძირითადი კომპონენტები, რომლებიც იმუნიტეტზე პასუხისმგებელი. მათი გამართული მუშაობისთვის და დროულად მომნივებისა და სწავლებისთვის კი საჭიროა პრობიოტიკური ბაქტერიები – მიკროორგანიზმების განსაკუთრებული კულტურები, რომლებიც მუდმივად ცხოვრობენ ნაწლავებში და ებრძვიან უცხო მიკრობებს. პრობიოტიკების რეგულარულად მიღება ხელს უწყობს მიკროფლორის საჭირო შემადგენლობის შენარჩუნებას და ალერგიის მოქმედების ინტენსივობის შემცირებას.

იმუნური სისტემის დასახმარებლად კიდევ ერთი შეუცვლელი ელემენტია თუთია. კვლევების თანახმად, საკვებში ამ მეტალის მაღალი შემცველობის დროს, ალერგიები სუსტდება. ხოლო ვიტამინები ჩდანმნიშვნელოვანია იმ ფერმენტებისთვის, რომლებიც ბლოკავენ ალერგიის გამომწვევი ჰისტამინების მოქმედებას.

გკურნალობა და პროფილაქტიკა

ნატუროპათები თვლიან, რომ ალერგიის თანამედროვე მკურნალობა მიმართული უნდა იყოს არა მხოლოდ სიმპტომების, არამედ ალერგიის მიზეზების წინააღმდეგ. ის ყოველთვის იწყება დეტოქსიკაციისა და დრენაჟის ღონისძიებებით. ამ დროს რეკომენდებულია დღეში 2-3 ლიტრი სითხის (მაგალითად, მცენარეული, უშაქრო ჩაი ან ნაკლებად მინერალიზებული წყალი) მიღება. დეტოქსიკაციის კურსს, ჩვეულებრივ, თან ერთვის ანტიალერგიული თერაპია, რომელიც ინიშნება დაავადების ფორმის მიხედვით (მაგალითად, კანისა და ასთმური გამოვლენის დროს). ალერგიის ამა თუ იმ სპეციფიკური სახეობისთვის განკუთვნილი ღონისძიებების გარდა, შესაძლებელია აუტოჰემოთერაპიის – ბიორეგულაციური პრეპარატებით და პაციენტის საკუთარი სისხლის გამოყენებით მიმდინარე მკურნალობა – ჩატარება. ამ დროს პაციენტის სისხლს იღებენ თითოეულ ან ვენიდან, ურევენ სამკურნალო საშუალებაში და ისე შეეავთ პაციენტის ორგანიზმში ინიექციით.

ალერგიას ყოველთვის გამოხატული ინდივიდუალური ხასიათი აქვს, რაც აუცილებლად გასათვალისწინებელია მკურნალობის სტრატეგიის განსაზღვრის დროს.

ალერგიასთან ბრძოლის თანამედროვე საშუალებები

ამისთვის განკუთვნილია ბიორეგულაციური პრეპარატი – Luffeel ტაბლეტები. მათი მიღების დაწყება სასურველია პოტენციური ალერგენის ყვავილობამდე 4-6 კვირით ადრე. ჩვეულებრივი დოზირება – ერთი ტაბლეტი დღეში სამჯერ – საშუალებას იძლევა მოვამზადოთ ორგანიზმი ალერგენტან კონტაქტისთვის, რათა უკეთ აიტანოს მასთან შეხება. თუკი ალერგიის სიმპტომები უკვე გამოვლენილია, სპეციალისტები რეკომენდაციას უწევენ Luffeel სპრეის, რომლის შემადგენლობა რამდენადმე განსხვავებულია ამავე სახელწოდების ტაბლეტებისგან. ამასთან, გამოშვების მოსახერხებელი ფორმა – ცხვირის სპრეი – საშუალებას იძლევა პრეპარატი უშუალოდ ცხვირის ლორწოვან გარსზე მოხვდეს და წინააღმდეგობა გაუწიოს ალერგიული რეაქციის განვითარებას. დღეში 3-5-ჯერ თითოეულ ნესტოში 1-2 შესახურება სწრაფად და ეფექტურად ხსნის ალერგიული სურდოს სიმპტომებს.



თავისუფლება ტოქსინებისგან!

საგაზაფხულო გაჯანსაღება, ან საგაზაფხულო შიმშილი – ჩვენი გამოგონება არ არის. ეს პრინციპი ჯერ კიდევ უძველესი დროიდან მოდის, როდესაც შეამჩნიეს, რომ სწორედ გაზაფხულზე ორგანიზმის განმეინდაში საკმაოდ ღრმა აზრი დევს. ის არა მხოლოდ ზამთრის განმავლობაში დაგროვილი ზედმეტი კილოგრამების მოშორებაში გვეხმარება, არამედ ორგანიზმში (ძირითადად ცხიმოვან ქსოვილებში) დაგროვილი ტოქსინების გამოტანაშიც. შემთხვევითი არ არის, რომ სხვადასხვა აღმსარებლობაში რელიგიური მარხების დიდი ნაწილი სწორედ გაზაფხულზე მოდის. სწორედ ამ მოსაზრებით ხელმძღვანელობდნენ უძველესი დროის ექიმები – ჰიპოკრატე, პარაცელსუსი და სხვები, რომლებიც ორგანიზმის განმეინდის აუცილებლობაზე წერდნენ. მათი აზრით, ცოცხალი ბუნების განახლების და აყვავების პერიოდი საუკეთესო დროა ადამიანის ყველა ორგანოსა და სისტემის განსაახლებლად. მსოფლიო მედიცინის მთელი გამოცდილებაც ადასტურებს, რომ პერიოდულად დეტოქსიკაციის კურსის ჩატარება ყველა სისტემის მუშაობის ხელშეწყობისათვის მნიშვნელოვანია – იმუ-

ნური სისტემიდან – ჰორმონულამდე და ნაწლავებიდან – გულსა და თავის ტვინამდე.

და საიდან მოდის...

შეიძლება დაუჯერებლად მოგეჩვენოთ, მაგრამ ჩვენ ყოველდღიურად კონტაქტი გვაქვს 80 ათას სხვადასხვა ქიმიურ სუბსტანციასთან, რომელთაგან ბევრი ორგანიზმში გროვდება. ისინი ჩვენში აღწევენ საკვებით (საჭმელი, სასმელი), სუნთქვით (გამონაბოლქვი აირები და სხვა), კანიდან (საღებავები, საოჯახო ქიმია და სხვადასხვა საგანი). და რაც მეტი ტოქსინი აღწევს ჩვენს ორგანიზმში გარემოდან და რაც უფრო ნელა გამოდინა იქიდან, მით მეტი მავნე ნივთიერება გროვდება მატრიქსში – სხეულის განსაკუთრებულ სტრუქტურაში, რომელიც ერთიან ორგანიზმად აკავშირებს ყველა უჯრედს და მას ტოქსინების ერთგვარ „საწყობად“ აქცევს. მატრიქსის ცხოველქმედება ირღვევა და სულ უფრო ცოტა სასარგებლო ნივთიერება აღწევს ორგანიზმის უჯრედებამდე. ირღვევა ურთულესი კომპლექსური კავშირები იმუნურ, ჰორმონულ და ნერვულ სისტემებს შორის, ვითარდება დაავადებები.



სკენ. მაგალითად, ზოგიერთი გერმანელი სპეციალისტი ორგანიზმის განმეინდის მეთოდის გვთავაზობს, რომელიც მხოლოდ ბოსტნეულით (სუფები, ბორშჩი, მოხარშული კარტოფილი, კომბოსტოს მწილი) 6 დღიან დიეტას ითვალისწინებს. ეს ორგანიზმში მჟავიანობის ზოგად მაჩვენებელს ამცირებს. ცნობილია, რომ ბოსტნეული ზრდის ტუტოვან ბალანსს, რომელიც ანეიტრალურს მჟავას.

სწორი დეტოქსიკაცია და დრენაჟი გადამწყვეტ მნიშვნელობას იქონს ქრონიკული დაავადებების მკურნალობაში, რომლებიც მეტწილად სწორედ იმიტომ ვითარდება, რომ ორგანიზმი სხვადასხვა ორგანოსა და სისტემაში დაგროვილი ტოქსინებისგან ვერ თავისუფლდება.

საგაზაფხულო დეტოქსიკაცია

საჭიროა მსუბუქი კვების სქემების და სპეციალური ღონისძიებების ერთობლიობის გამოყენება, რომელიც მიმართულია ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოდევნი-

**ქახბი ხაოქნობით
ტოქსინების ახაბობის
შედეხით ბავხაქეხი
სიოქსოქები:**

- კონცენტრაციის დაქვეითება
- თავის ტვივილი
- გალიზიანებადობა, დეპრესიული გამოვლინებების ჩათვლით
- გაციების, გრიპისა და სხვა ინფექციური დაავადებების მიმართ გაძლიერებული მიდრეკილება.

ბიორეგულაციური ტრიო

ტოქსინებთან ეფექტური ბრძოლისათვის 3 ბიორეგულაციურ პრეპარატს იყენებენ. პირველი მათგანი – **Lymphomyosot** – მატრიქსიდან ლიმფური სისტემის გავლით ტოქსინების გამოტანას განაპირობებს და უჯრედშიდა სივრცის სანყის, ნორმალურ მდგომარეობაში დაბრუნებას უზრუნველყოფს, რაც ასე აუცილებელია აქტიური იმუნიტეტის შენარჩუნებისათვის. მისი დახმარებით ხორციელდება ორგანიზმის ბუნებრივი დაცვითი ძალების სტიმულაცია და რეგულაცია, აღნიშნული ძალების რესურსები კი მიზანმიმართულად შეიძლება გამოვიყენოთ – ჯანმრთელობა და დაბერების საწინააღმდეგო ეფექტური პროცესები შევინარჩუნოთ. ამ სამკურნალო საშუალების შემადგენლობაში შედის მცენარეული და მინერალური ნარმოშობის კომპონენტები, რომლებიც როგორც მატრიქსზე, ასევე სუნთქვის, ლიმფურ და შარდსასქესო სისტემაზე ახდენს ზემოქმედებას. ორგანიზმში დაგროვილი ტოქსინების გამოთავისუფლებისას ისინი სადრენაჟო ორგანოებამდე აღწევს, რაც მათ გამოდევნას უზრუნველყოფს. პრეპარატის შემადგენლობაში შემავალი თითოეული ნივთიერება „საკუთარ უბანზეა“ პასუხისმგებელი. დეტოქსიკაციის მდგრადი ეფექტის მისაღწევად **Lymphomyosot**-ის 10 წვეთს სამჯერ დღეში, ხანგრძლივი დროის განმავლობაში (2 კვირიდან 2 თვემდე) ნიშნავენ. მსგავსი სადრენაჟო

მკურნალობის კურსის დროს დიდი რაოდენობით სითხის, სასურველია ჩვეულებრივი ან სუსტად მინერალიზებული წყლის, ხილისა და ბოსტნეულის წვენების, ბოსტნეულის ბულიონების მიღება – ისინი ორგანიზმს დაგროვილი ტოქსინების სწრაფ და დროულ გამოტანაში ეხმარება. ბიორეგულაციური წვეთები **Nux vomica-Homaccord** საჭმლის მომწელებელი ტრაქტის მოქმედებას არეგულირებს და საჭმლისა და მთელი რიგი ტოქსინების ტრანზიტს აჩქარებს. **Berberis-Homaccord**-ს კი ტოქსინები საშარდე სისტემის საშუალებით გამოაქვს. ეს პრეპარატები შესაძლებელია 1 ლ წყალში განვაზავოთ (თითოეულის 30 წვეთი) და დღის განმავლობაში თანდათან დავლიოთ. ისინი არა მარტო ხელს უწყობს ორგანიზმს, არამედ მისთვის საჭირო სითხის დღიურ რაოდენობასაც ავსებს. შემთხვევითი არაა, რომ გერმანიაში, სადაც დიდი ხანია, ასეთი თერაპია „გაზაფხულის განმეინდის“ სტანდარტად იქცა, **Lymphomyosot**, **Nux vomica-Homaccord** და **Berberis-Homaccord** გაერთიანებულია სადეტოქსიკაციო ნაკრებში **Detox-kit**-ის სახელწოდებით.



გადაჯვანათურის მსბავსად...

დასაწყისი პირველ გვერდზე

ასეთი კომპლექსური მიდგომა საშუალებას იძლევა გავიგოთ, თუ რა ხდება პაციენტის სხეულსა და სულში და თუ როგორ აისახება, მაგალითად, სტრესი და შიშები იმუნური სისტემის მუშაობაზე, თუ როგორ შეიძლება ორგანიზმის სისტემებსა და გრძნობებს შორის, ოდესღაც დაკარგული, ბალანსის აღდგენა. სპეციალისტების აზრით, „დაავადების გაგება“ – პირველი ნაბიჯია განკურნებისკენ. ეს მიდგომა სრულიად შეესაბამება „გადანვის სინდრომს“. მისი მკურნალობის დროს, პაციენტთან ურთიერთობას, მისი ცხოვრებისეული სიტუაციების გაგების მცდელობას ძალიან დიდი დრო ეთმობა.



ეფექტი შეიძლება გამოიწვიოს ძლიერმოქმედა ქიმიურმა პრეპარატებმა, რომლებიც ორგანიზმიდან ამ ელემენტის გამოდევნას იწვევს.

დახმარების საშუალება

სამკურნალო საშუალებებისა და ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების დამატებაც კი, შესაძლოა, ნაკლები სარგებლის მომტანი იყოს, თუკი მათ დადებით ზემოქმედებას სხვა ზომებით არ გავამყარებთ. უპირველესად, პაციენტს კარგად უნდა ეძინოს. ჯანმრთელი ძილი – საუკეთესო იარაღია დაღლილობისა და სტრესის წინააღმდეგ. ჯანმრთელობის აღდგენაში სპორტსაც დიდი მნიშვნელობა ენიჭება – თუმცა, არა ძლიერ დატვირთვას. ყველაზე კარგია სკანდინავიური სიარული ან სირბილი, ველოსიპედი ან ცურვა – ეს არა მხოლოდ სტრესის ჰორმონების გამოშვებას აფერხებს (სამწუხაროდ, სპორტული თამაშები ამ ჰორმონების გამოშვებას პირიქით, აძლიერებს), არამედ ზედმეტი კალორიების დანვამაც გვეხმარება. ვიტამინებით და ბალასტური ნივთიერებებით მდიდარი, მსუბუქი კვება, სტრესის შემცირება (უპირველესად ტელევიზორის ან კომპიუტერის წინ ხანგრძლივად ჯდომაზე უარის თქმით), აუტოგენური ვარჯიშები – ეს ყველაფერი „გადანვის სინდრომს“ ებრძვის და ეწინააღმდეგება.

„გადანვის სინდრომის“ ფსიქიკურ შემადგენელთან ერთად, მნიშვნელოვან როლს თამაშობს შინაგანი ორგანოების დაავადებები და უმნიშვნელოვანესი მიკროელემენტების დეფიციტი...



გამოვრცხომ ღვიძლის დაავადება

„გადანვის სინდრომის“ ერთერთი ყველაზე გავრცელებული მიზეზი შეიძლება იყოს ღვიძლის ფუნქციის დარღვევა. შემთხვევით არ ამბობდნენ ძველ დროში, რომ „დაღლილობა – ღვიძლის ტკივილია“. მართლაც, ამ ორგანოს დაავადებები ვლინდება არა ძლიერი ტკივილით, არამედ შრომისუნარიანობისა და კონცენტრაციის ზოგადი დაქვეითებით. ზოგჯერ „დამნაშავის“ როლში შეიძლება გამოვიდეს როგორც ვირუსი (ვირუსული ჰეპატიტი), ასევე ამ მნიშვნელოვანი სადრენაჟე ორგანოს საერთო ინტოქსიკაცია (მძიმე მეტაბოლით, ტოქსინებით, ალკოჰოლით, მეტაბოლიტებით). განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს სპირტიანი სასმელების რაოდენობას. მათი ზომიერად მიღების დროს ღვიძლი ადვილად უმკლავდება მასში შემავალი სუბსტანციების ნეიტრალიზებას. მაგრამ ხშირი და ჭარბი მოხმარება ასუსტებს ამ ორგანოს ფუნქციებს (განსაკუთრებით, სხვა ტოქსინების გამოდევნის უნარს) და იწვევს ზოგად სისუსტეს გერმანელი სპეციალისტები ღვიძლის უჯრედების დაცვას გვირჩევენ ბიორეგულაციური საშუალებებით, ფიტოპრეპარატებით. რა თქმა უნდა, სპირტიანი სასმელების შეზღუდვა მნიშვნელოვან ნაბიჯს წარმოადგენს ღვიძლის დაავადებების და მათ მიერ გამოწვეული „გადანვის სინდრომის“ მკურნალობაში.

გამოვრცხომ რკინის ღვიძლი

ეს კიდევ ერთი გავრცელებული პრობლემაა, რომელიც „გადანვის სინდრომს“ და „ქრონიკულ დაღლილობაში“ დიდ როლს თამაშობს. ყოველი უჯრედის მიერ ენერჯის მიღების გარეშე სიცოცხლე წარმოუდგენელია. სისხლის დაკარგვა, ისევე, როგორც ორგანიზმში რკინის ნაკლებობა „გადანვის სინდრომის“ აშკარა გამოხატულებას იწვევს. აღსანიშნავია, რომ მსგავსი



ამასთან, მთელი რიგი კითხვები, რომლებსაც ექიმები სვამენ, უფრო ფსიქოლოგისთვის დამახასიათებელი შეიძლება იყოს: „კონკრეტულად, რითი ხარტ უკმაყოფილო ცხოვრებაში? როგორ გინდათ, რომ ურთიერთობები ააწყოთ საყვარელ ადამიანთან/ოჯახში/სამსახურში? რა შეიცვალა თქვენს ურთიერთობებში უკანასკნელი წლების განმავლობაში?“ პაციენტთან ერთად გრძნობების და ემოციების ლაბირინთებში გზის გაკვლევა და ამავე დროს დაავადების გამოვლინებების გაანალიზება ექიმს საშუალებას აძლევს მას სტრატეგიულად სწორი მკურნალობა შეურჩიოს. „გადანვის სინდრომის“ ფსიქიკურ შემადგენელთან ერთად, არანაკლებ მნიშვნელოვანია ფიზიკური დარ-

დახმარებისთვის მივართავთ ბიორეგულაციურ მედიცინას

„გადანვის სინდრომთან“ ბრძოლის უნივერსალურ საშუალებად შეიძლება განვიხილოთ ბიორეგულაციური მედიცინა, რომელსაც გააჩნია არსებული სიმპტომებთან და მიზეზებთან საბრძოლველი პრეპარატების ყველაზე ფართო სპექტრი.

ფსიქიკური პრობლემების კორექციისთვის გამოიყენება Valerianaheel წვეთები, რომელიც 10 მცენარეული კომპონენტისგან შედგება, მათ შორისაა კრაზანა, გვირილა, შვრია, ვალერიანი და სხვა. ერთობლიობაში ეს კომპონენტები ხსნიან დეპრესიას, უძილობას, აუმჯობესებენ და ასტაბილურებენ განწყობას. ამ პრეპარატს იღებენ დღეში სამჯერ 10-10 წვეთს (ღამით შეიძლება 20 წვეთიც). აუცილებლობის შემთხვევაში,

ექიმი ნიშნავს სხვა საშუალებასაც – ტაბლეტები Nervoheel, რომელიც უმეტესწილად მოქმედებს ფსიქიკური კრიზისის და დეპრესიის შეტევების დროს. დაავადების გამომწვევი მიზეზებიდან გამომდინარე, გამოიყენება სხვა საშუალებაც – Cralonin (გულის თანმხლები პრობლემების დროს), Hepeel (ღვიძლის დაზიანების დროს), Traumeel S, Zeel T (კუნთებისა და სახსრების ტკივილის დროს). მკურნალობის სწორი სქემა შეიძლება იცვლებოდეს ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში.

