

ნომრშია:



ზამთარშიც მხნედ!



ბაცნიშის შემოტეშვაბი

ბუნებაში ცუდი ამინდი არ არსებობს... ამ სიტყვებმა, შესაძლოა, მართლაც იმოქმედონ ფსიქოლოგიურ განწყობასა და ამინდის მიმართ ადამიანის დამოკიდებულებაზე, მაგრამ თავად ორგანიზმს ვერაფრით დაეხმარებიან. დღის ხაგრძლივობა ხომ თავისთავად ძალზედ მნიშვნელოვანი ფაქტორია, რომელიც ურთულესი ჰორმონული მექანიზმების მეშვეობით განსაზღვრავს ჩვენს განწყობასა და რეაქციებს. მაგრამ ზამთრის დეპრესიისთვის წინააღმდეგობის გაწევა სასურველიც არის და აუცილებელიც!

ზამთარშიც მხნედ!

ეგრეთ წოდებული ზამთრის დეპრესიის ამინდის სეზონური ცვლილებებით გამოწვეული ნებისმიერი სხვა დეპრესიის) ფიზიოლოგიური ფორმულა განისაზღვრება ჰორმონ სეროტონინის მკვეთრად გამოხატული უკმარისობით და ჰორმონ მელატონინის სიჭარბით. ამ მოვლენის ძირითადი მიზეზი – მზის სინათლის უკმარისობაა, რაც იწვევს ძილის ჰორმონის – მელატონინის სინთეზის გაძლიერებას. შედეგად სახეზეა კლასიკური სიმპტომი – მუდმივი ძილიანობა და დღის განმავლობაში ძაღების უკმარისობა.

ბედნიერებისა და მხნეობის მთავარი ჰორმონი – სეროტონინი კი, ზაფხულის დღეებთან შედარებით, გაცილებით ნაკლები რაოდენობით პროდუცირდება. იმის გათვალისწინებით, რომ ის სხვა ფუნქციებთან ერთად, მადის კონტროლზეც პასუხისმგებელია, გასაკვირი არ უნდა იყოს, რომ ზამთრის დეპრესიას ხშირად თანსდევს ბუღემიის შეტევები და მასთან დაკავშირებული წონის პრობლემები. ზამთრის თვეებსი დაქვეითებულ ფიზიკურ აქტივობასთან ერთად, ეს ჭარბი კილოგრამების დაგროვებას უწყობს ხელს და თავის მხრივ, კიდევ უფრო ამწვავებს ისედაც გაფუჭებულ ხასიათს.

დეპრესიის საერთო სურათში სხვა ფიზიკური სიმპტომებიც მონაწილეობს – თავის ტკივილი, ტაქიკარდია, ტკივილები ზურგის და კუჭის არეში.

ამგვარი სიტუაციიდან გამოსავალი არც თუ ისე ადვილია, რადგან, უპირველეს ყოვლისა, ავადმყოფს სრულიად დაკარგული აქვს რაიმეს კეთების მოტივაცია. მაგრამ ფიზიკური დატვირთვა, სპორტი, სუფთა ჰაერზე ვარჯიში – ეფექტური გზაა სეროტონინის დონის ასანევადაც – ეს კი ხასიათის გამოსწორებასა და მხნეობის მომატებაში გამოხატება.

ჰაერზე სეირნობის „სასწაული“

მიუხედავად ზამთრის მოღუშული ცისა და მზის სხივების ნაკლებობისა, გარეთ განათების დონე 3-4-ჯერ



უფრო მაღალია, ვიდრე შენობაში. სინათლის თერაპია კი (ფოტოთერაპია), რომელსაც სეზონური დეპრესიის წინააღმდეგ ბევრი სპეციალისტი იყენებს, არ იძლევა ისეთ ეფექტს, რასაც დღის სინათლეზე, განსაკუთრებით კი – დილაობით, უბრალო, მაგრამ ხანგრძლივი სეირნობა სუფთა ჰაერზე. შეგიძლიათ სამსახურამდე ან მეტრომდე ფეხით მიხვიდეთ, შესვენების დროს გახვიდეთ და გაისეირნოთ...

თუმცა, სეირნობის ჯადოსნური ძალა მოქმედებს,

სანამ ჰაერზე ხართ.

სეზონური დეპრესიის თვითმკურნალობისას დიდი როლი ენიჭება დისციპლინას – ის არა თუ მნიშვნელოვანი, არამედ – აუცილებელია. მხოლოდ ასე შეიძლება კარგი განწყობის მიღწევა და უსიამოვნო სიმპტომების – მათ შორის – ფიზიკური ტკივილისგან თავის დახსნა.

ზამთარშიც მხნედ!

დასაწყისი პირველ გვერდზე

ვიკვაპაბით სწორად

ჯანმრთელი საკვები ასევე მნიშვნელოვანია სეზონური დეპრესიის დაძლევაში. შეიძლება ისეთი პროდუქტების არჩევა, რომლებიც ჯანმრთელობისთვისაც სასარგებლოა, განწყობის ამაღლებაშიც დაგეხმარებათ და ამავე დროს, ზედმეტ კილოგრამებსაც არ შეგმატებთ.



სეროტონინის წარმოქმნაში მონაწილეობს ამინომჟავა-ტრიპტოფანი. ის შედის სოიოს მარცვლებში, ბანანში, კაკაოს ფხვნილში, ნიგოზში და კვების ზოგიერთ სხვა პროდუქტში. მაგრამ თავისთავად მათ არ შეუძლიათ ტრიპტოფანის ათვისების უზრუნველყოფა – ამისთვის ორგანიზმს ესაჭიროება სხვადასხვა მიკროელემენტები და მინერალები (რკინა, მაგნიუმი, კალიუმი).

მაგნიუმს შეიცავს ცხვილი პური, შვრიის ფანტელი, მწვანე ბოსტნეული და პარკოსნები, ხილის ჩირი (ფინიკი, ლეღვი, ქიშმიში), კაკალი და მზესუმზირა. სოიოს მარცვლები, კომბოსტო და ჭარხალი კი, მდიდარია რკინით. მსხალი, მწვანე პარკოსნები, მწვანე ბარდა, სტაფილსი და კარტოფილი დიდი რაოდენობით კალიუმს შეიცავს.

სპეციალისტები მიიჩნევენ, რომ დეპრესიისა და მელანქოლიის დასაძლევად ასევე სასარგებლოა არაქისი და გაღებულ ხორბლის მარცვალი, რომლებიც დიდი რაოდენობით შეიცავს ამინომჟავა იზოლეიცინს – სხვადასხვა ცილის შემადგენლობაში შემავალ მნიშვნელოვან კომპონენტსა და საშენ მასალას. შემთხვევითი არ არის, რომ მათ (და შოკოლადსაც – არასოდეს დაივიწყოთ მელანქოლიის სამკურნალო ეს ტკბილი და გემრიელი საშუალება!) კარგი განწყობის საკვებს უწოდებენ.

და გახსოვდეთ, რომ კარგი განწყობას ქმნის არა მხოლოდ სასარგებლო, არამედ სასიამოვნო საკვები. მაგალითად, ორცხობილა ვანილის და დარიჩინის არომატით დღესასწაულს გვაგონებს და ამით მშვენივრად ამაღლებს განწყობას.

არა მხოლოდ საკვები, არამედ არომატები და კაშკაშა ფერებიც ახალისებს ყველაზე რუხ და უღიმღამო დღეებს. მაგალითად, ფსიქოლოგები მიიჩნევენ, რომ ჭრელი და კაშკაშა ტანსაცმელი, სანოლის თეთრეული ან, უბრალოდ, აქსესუარებიც კი, ამხნეებს და განწყობას ამაღლებს.

სასიამოვნო დამატებად განიხილება რელაქსაციური აბაზანა ფორთოხლის, ლიმონის ბერგამოტის, ვარდის, მელისას დამატებით... ან სხვა კომპონენტებთან ერთად, ისინი თავის ტვინის ღრმა ნაწილებზე მოქმედებს, რომლებიც ცნობიერ ზემოქმედებას არ ექვემდებარება, და დამატებითი სეროტონინის გამოთავისუფლების ხარჯზე, განწყობას ამაღლებს. შეიძლება ასევე, ამავე მცენარეების არომატული ეთერ-ზეთების გამოყენება და ოთახში სათანადო განწყობის შექმნა.

ფიტოთერაპია

მცენარეული სამყარო რამდენიმე ეფექტურ საშუალებას გვჩუქნის, რომელიც გვეხმარება სინთეზური,

ძლიერმოქმედი საშუალებების გამოყენების გარეშე დავამარცხოთ დეპრესია. მთელს მსოფლიოში ყველაზე პოპულარული მცენარე კრაზანა (ყპერიცუმ) – დეპრესიის სამკურნალო საშუალებაა. ეს მცენარე გამოიყენება მომატებული შფოთვის და ფსიქიკური გამოფიტვის დროს. შუა საუკუნეების უდიდესი ექიმი პარაცელსუსი აღნიშნავდა, რომ კრაზანა მელანქოლიისა და დეპრესიისგან გამოფიტული სულისკენ იზიდავს მზის სინათლეს.

კრაზანას ექსტრაქტზე დამზადებული ფიტოპრეპარატების ხანგრძლივი მიღებისას (როგორც სამკურნალო საშუალებების, ასევე ბიოლოგიურად აქტიური დანამატების სახით), მცენარის კომპონენტების ეფექტურობა დაკავშირებულია სეროტონინის და ნორადრენალინის ტრანსმიტერების კონცენტრაციის გაზრდასთან.

ნაწილობრივ, მსგავსი მოქმედება აქვს დეამინის ყველაზე სურნელოვან სახელებს – ზაფრანას. მისი აქტიური ინგრედიენტები ასევე ხელს უწყობს კარგ განწყობას. სხვათა შორის, ზაფრანა ძალიან უხდება არა მხოლოდ ხორციან კერძებს, ის დესერტებშიც გამოიყენება.



ჯანმრთელ კვებას, ჰაერზე სეირნობასთან ერთად, სეზონური დეპრესიის დაძლევაში მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია

დეპრესიასთან ბრძოლის ასევე კარგი საშუალებაა სხვადასხვა ვიტამინები – განსაკუთრებით B ჯგუფის ვიტამინები და ფოლიუმის მჟავა, რომლებიც სტრესს ხსნიან. მათი მიღება შესაძლებელია კვების პროდუქტებთან



ერთად (კვერცხი, ყველი) და აგრეთვე ბიოდანამატების სახითაც.

ბიოკაბულაციური თერაპია სტრესის დროს

სტრესი ხშირად იწვევს ზამთრის დეპრესიას. სამსახური, წინასააღმსრუტავი ფაცი-ფუცი... – ეს მთელი რიგი უსიამოვნო სიმპტომებია. შფოთვის მომატებასთან ერთად, ეს შეიძლება იყოს უძილობის გამოვლინებაც (დაძინების პრობლემით დაწყებული და გრძელი უძილო ღამეებით დამთავრებული), შიშის უეცარი შეტევები, მადის დაკარგვა, დაღლილობა და მოთენთილობა, რომელიც ასევე შეიძლება ძილის დარღვევით იყოს გამოწვეული. ამასვე მიანერენ ექიმები ჰორმონალური ბალანსის დარღვევას და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პრობლემებს, რომელიც გახშირებულ გულისცემასა და უმნიშვნელო არიტმიაში ვლინდება.

ძლიერმოქმედი საშუალებების გამოყენება შექმნილი მდგომარეობიდან საუკეთესო გამოსავალი სულაც არ არის. გაცილებით უკეთესია, ორგანიზმს დავეხმაროთ, რომ თავად გაუმკლავდეს სტრესსა და შფოთვას, ხელი შეუწყოთ მის დამცველ ძალას, რბილად და საიმედოდ დავამშვიდოთ და დაუბრუნოთ ძილი. ამას ყოველთვის კარგად ახერხებს სამკურნალო მცენარეების ნატურალურ კომპონენტებზე დამზადებული საშუალებები.



სახისი, ეფექტურობა და უსაფრთხოება გახანტიხებულია!

ნატუროპათი ბიო-ფარმაცია | Naturopath bio-pharmacy

აფთიაქში „ნატუროპათი“ შვიდლიანთ მიიღოთ უფასო ჩასვრის ჩონსულაცია და შვიდლიანთ მადიანაგებაში:

- ხანის
- სანთიქი
- ნერვული
- ენდორფინული
- შარდ-სასქარსო
- გულ-სისხლძარღვთა
- სწავლის მომართვა
- სწავლის-მომართვა
- სწავლის-მომართვა
- სწავლის-მომართვა

თბილისი - 0177, ად. ყაზბეგის გამზ. 33; ტელ.: 239-49-87; 239-97-16; ცხელი ხაზი: 2-477-911; info@naturopath.ge

გაციების უამრობები

ზამთარი და ადრე გაზაფხული – გრიპისა და გაციების სეზონია. ხშირად, ძლიერ ყინვაშიც შეიძლება ქუდის და შარფის გარეშე ადამიანების დანახვა – მათ ცხელათ და ფიქრობენ, რომ გაციება გვერდს აუვლით, მაგრამ ასე არ ხდება. და ისეთ შემთხვევებშიც კი, როდესაც გრიპი ახალი გადატანილი გაქვთ, და ფიქრობთ, რომ ორგანიზმმა ვირუსის კონკრეტული ტიპისგან დაცვა შეიძინა, ყურადღების მოდუნება ნამდვილად რა ღირს, ზამთარში ხომ იმუნური სისტემა გადატვირთულად მუშაობს და ყოველთვის ვერ ახერხებს ჩვეულებრივ გაციებასთან გამკლავებას.



ხშირად გაციება ზამთრის ბოლოს გვიტყვის, როდესაც იმუნიტეტი დასუსტებულია მთელი ზამთრის განმავლობაში ვირუსებთან და ბაქტერიებთან ბრძოლის შედეგად. საკმარისია სულ მცირე ბიძგი (ავტობუსში, მეტროში ან სამსახურში გრიპთან ადამიანთან კონტაქტი), ერთი შეხედვით უმნიშვნელო შეციება ან, ოჯახში ავადმყოფი – და ვირუსები, რომლებსაც იმუნიტეტი ჩვეულებრივ ადვილად უმკლავდება, ორგანიზმში ხვდება. ასე იწყება ინფექცია.

არსებობს 200-ზე მეტი ვირუსი, რომლებსაც შეუძლია გაციების გამოწვევა. პირველ რიგში ისინი უტყვენ ლორწოვან გარსს, რომელსაც აზიანებენ და სწორედ იქ იწყებენ გამრავლებას. ჩნდება პირველი უსიამოვნო სიმპტომები – ხველება, სურდო, ტემპერატურის მომატება, ციება, იმუნიტეტის ზოგადი დასუსტება – მსგავსი ვირუსული დაავადების შედეგია. მათ გარდა, მიზეზი შეიძლება იყოს ბაქტერიული ინფექცია, რომელსაც პროცესი ქრონიკულ ანთებაში გადაჰყავს.

სპეციალისტების რეკომენდაციებია – გაციება ფეხზე კი არ უნდა გადაიტანოთ, არამედ სახლის კომფორტულ პირობებში. მხოლოდ ასე შეიძლება თავიდან აიცილოთ გართულებები და დაავადების გამწვავება. ამასთან, მკურნალობა არ გულისხმობს აუცილებლად წლით რეჟიმს (თუმცა, მაღალი ტემპერატურის დროს წლით რეჟიმი აუცილებელია): მდგომარეობის გაუმჯობესებასთან ერთად, შეიძლება სუფთა ჰაერზე ხანმოკლე სეირნობაც, რა თქმა უნდა, თბილი ტანსაცმლით.

ვაქცინაციის იმუნიტეტს

გახდებით თუ არა ავად – ამას იმუნური სისტემის მდგომარეობა წყვეტს. მისი გაძლიერება კი შესაძლებელია საუნის, რეგულარული კონტრასტული შხაპის და ცივი წყლის გადავლების მეშვეობით. სასარგებლოა სუფთა ჰაერზე სეირნობა და, განსაკუთრებით, სუფ-

თა ჰაერზე ფიზიკური ვარჯიში. საუკეთესო არჩევანია სპორტის ისეთი სახეობები, რომლებიც ფიზიკურ გამძლეობას ავარჯიშებს (თხილამურებზე სრიალი, სირბილი, სპორტული სიარული, ველოსიპედი).

არანაკლებ სასარგებლოა კარგი ძილი – საკმარისი ყოველდღიური სტრესის მოხსნისა და ორგანიზმისათვის საჭირო ძალების აღდგენისათვის. საერთოდ, სტრესი – იმუნური სისტემისთვის მძიმე დატვირთვაა, ამიტომ კარგი განწყობა და სიცილი – ასევე კარგი ჯანმრთელობის საწინდარია. ჯანმრთელობაში თავისი წვლილი შეაქვს სწორ კვებასაც – ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით მდიდარ რაციონს, რომელიც ხილისა და ბოსტნეულის რეგულარულ მიღებას ითვალისწინებს.

იმუნიტეტის მთავარი დამხმარე C ვიტამინია, განსაკუთრებით კი, ზამთრის თვეებში. აუცილებელია ციტრუსების (ფორთოხალი, მანდარინი, ლიმონი) და მწვანე ვაშლის, შავი მოცხარისა და კივის მიღება.

პომიდორი, კომბოსტო, წინაა და კარტოფილი ასევე დიდი რაოდენობით შეიცავს ამ ვიტამინს. და თუ ის არ არის საკმარისი რაოდენობით კვების რაციონში, აუცილებელია ვიტამინებიანი ტონიკების ან სხვა ფორმის პრეპარატების მეშვეობით მათი მიღება. ხშირ შემთხვევაში იმუნიტეტისათვის საჭირო სხვა მიკროელემენტებითაც (და პირველ რიგში – თუთიით) გამდიდრებული ასეთი საშუალებები ავადმყოფობებისგან გვიცავს.

ნატუროპათია ვირუსების წინააღმდეგ

ტრადიციული მედიცინა ინფექციებს ანტიბიოტიკებით მკურნალობს, რომლის დარტყმის სამიზნეს დაავადების გამომწვევი წარმოადგენს და ასევე ხშირად იყენებს სიციხის დამწვევ პრეპარატებს, რომლებიც სიმპტომებს ხსნის. მაგრამ ეს საშუალებები მხოლოდ ბაქტერიული ინფექციების დროს არის გამართლებული, ისიც,

მხოლოდ ადამიანის ჯანმრთელობისთვის განსაკუთრებულად საშიშ შემთხვევებში. ორგანიზმზე, ნაწლავურ მიკროფლორასა და იმუნიტეტზე მათი გვერდითი ეფექტები კარგადაა ცნობილი. სიმპტომების დათრგუნვის გარდა, ასეთი მკურნალობა იმუნურ სისტემასაც ზიანს აყენებს.

ნაუროპათია სრულიად განსხვავებულად მოქმედებს. ეს პრეპარატები საიმედო საშუალებაა გაციებისა და გრიპის მკურნალობისა და პროფილაქტიკისათვის – ძლიერმოქმედი ქიმიური პრეპარატების გამოყენების გარეშე.

ცნობილი ვირუსის საწინააღმდეგო მოქმედების მქონე საშუალებებია Gripp-Heel და Engystol. ეს პრეპარატები ანიტირალებს გრიპის, ჰერპესის ვირუსებს, ასევე, ადენოვირუსებს და ხელს უწყობს იმუნურ სისტემას ინფექციებთან ბრძოლაში. ამავე დროს, აღნიშნული პრეპარატების ერთობლივი მიღებისას იმუნური სისტემის სტიმულაციის ეფექტურობა 40%-ით იზრდება.

Gripp-Heel და Engystol ტაბლეტები ვირუსული ინფექციებთან ბრძოლის ეფექტურ საშუალებას წარმოადგენს. მწვავე რესპირატორული ვირუსული ინფექციების და გრიპის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის, რეკომენდებულია ორივე პრეპარატის მიღება, დღეში 3-ჯერ. ბიორეგულაციური საშუალებების ანტივირუსული მოქმედების მექანიზმი ჯერ კიდევ შესწავლის პროცესშია. მათ გააჩნია ზოგიერთი სინთეზური ანტივირუსული პრეპარატების ჩანაცვლების პოტენციალი, რომელთა გამოყენება სერიოზულ გვერდით მოვლენებს იწვევს.



ბიოლოგიური მედიცინის ასოციაცია

გაცნობებთ, რომ დაფუძნდა ბიოლოგიური მედიცინის ასოციაცია.

ასოციაციის ძირითად მიზანს წარმოადგენს ალტერნატიული და ბიოლოგიური მედიცინის განვითარება, არსებული ცოდნის გაღრმავების, სამეცნიერო, საგანმანათლებლო და პრაქტიკული პოტენციალის ინტეგრაციისა და მუშაობის გააქტივების გზით. საქართველოში ქრონიკული დაავადებების დიაგნოსტიკისა და მკურნალობის თანამედროვე მეთოდების ფართოდ დანერგვის ხელშეწყობა. ამ მიზნით მტკიცებულებაზე დაფუძნებული ეროვნული გაიდლაინების შემუშავება და ექსპერტიზა; ბიოლოგიური მედიცინის ასოციაციაში გაერთიანება შეუძლია აღნიშნული საკითხებით დაინტერესებულ ყველა ექიმს.

ცნობისათვის შეგიძლიათ დარეკოთ: 2-477- 911

ჰომოტოქსიკოლოგიის საერთაშორისო საზოგადოების, ჰომოტოქსიკოლოგიის საერთაშორისო აკადემიის, საქართველოს ბიოლოგიური მედიცინის ასოციაციის, თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის და ჯანმრთელობის ცენტრი „ნატუროპათის“ მიერ ორგანიზებული

საერთაშორისო სემინარები



30.11.2013



„ჩიონიანი ხანძიანი დანადგები“

ზოგადი მედიცინის, გადაუდებელი სამედიცინო დახმების, ნატუროპათიის, აკუპუნქუის სპეციალისტი, მიღანის უნივერსიტეტის უსპეხტი ბიოლოგიური მედიცინაში, ჰომოქსიკი **ჩინსტინა კნეცბეხტი**



„ბიოქნეხუხა და ინიქსიების ტექნიკა ოსტეოპათიის მათვნიში“

ოხომქედული ქიხეგის, ტხავმაცოლოგიისა და სპოხტული მედიცინის დოქტორი, ბიხუელის უნივერსიტეტის ჰომოქსიკი **სტეფანა დანიქუტი**

