

გაღალი წნევა განუხებთ?

ჰიპერტონია (არტერიული ჰიპერტენზია) ძალიან გავრცელებული დაავადებაა და საშიშია იმით, რომ შეიძლება დიდხანს არ გაამჟღავნოს თავი. ადამიანს შეიძლება დროდადრო ანუხებდეს სისუსტე, ყურებში ხმაური, აჩქარებული გულსისხლევა, თავის ტკივილი — ეს სიმპტომები დალილობით ახსნას და ძალიან დიდხანს არ მიაკითხოს ექიმს. ამ დროს კი, დაავადება პროგრესირებს და აავადებს შინაგან ორგანოებს და არცთუ იშვიათად იწვევს ინფარქტს ან ინსულტს. მაღალ არტერიულ წნევას სჭირდება მედიკამენტური მკურნალობა. თუ დაავადება დროულად იქნა გამოვლენილი, შესაძლებელი იქნება მისი გაკონტროლება უნამლოდაც კი.



წნევის უეცარი მატება შეიძლება ნებისმიერ ადამიანსაც კი აღენიშნებოდეს, რისი მიზეზიც შეიძლება იყოს ძლიერი ემოციური განცდები, უეცარი და სერიოზული ფიზიკური დატვირთვა, უძილობა ან სხვა არასასურველი ფაქტორები. თითოეული ამ სიმპტომის გამომწვევია სტრესული ჰორმონი — ადრენალინი, რომელიც აიძულებს გულს, ხშირად შეიკუმშოს, ხოლო სისხლძარღვები ვიწროვდება, შედეგად კი მოსალოდნელია, სისხლის წნევა მოიმატოს სამომხლოდ...

ადრენალინთან ბრძოლაში დაგეხმარებათ ჰაერზე ფეხით სეირნობა ან მსუბუქი გარბენა. ამ დროს მშვიდდება ნერვები და სისხლი იკვება ჟანგბადით. წნევას დაბლა წნევს ფიტოთერაპია. ჰიპერტონიის დროს სასურველია, დამამშვიდებელი, ძარღვების გამაფართოებელი და შარდმდენი ბალახების მიღება. მაგალითად: შავბალახა, კატაბალახა, ბარამბო, ნინმატურა, კუნელი და

ასკილის ნაყოფი, შეიტა, პიტნა, თირკმლის ჩაი. სხვათა შორის, მაღალ წნევას დაბლა წნევს, თუ ყოველდღე შეჭამ ერთ კბილ ნიორს — მისი შემადგენელი ნივთიერება ალიცინი ხსნის სისხლძარღვების სპაზმებს და ამცირებს თრომბის წარმოქმნის რისკს. არტერიული წნევის დროს რეკომენდებულია ფეხების ცხელი აბაზანები (თუ თრომბი ან ვენების გაგანიერება არ განუხებთ). კიდევ უფრო ეფექტურია კონტრასტული აბაზანები. პირველად ფეხები ჩაანყვით ცხელ წყალში, შემდეგ 30 წამი — ცივში. ასე ცვალებულ წყლის ტემპერატურა 10 წუთის განმავლობაში.

სხვათა შორის, სამკურნალო ბალახებს ძალუბთ ჰიპერტონიის მძიმე ფორმის დროსაც კი შეამცირონ წაშლის მიღების დოზირება და ესმარებიან არტერიული წნევის დასტაბილურებაში. გახსოვდეთ: ფიტოთერაპიით მკურნალობის დაწყებამდე რჩევა ჰქონთ მკურნალ ექიმს.

ჯანსაღი დიეტა

რადგან უფროსადოდ სიცოცხლე არ შეგვიძლია, ბუნებამ გამოგვინახა დაცვა — ანტიოქსიდანტები, რომლებსაც გამოჰყავთ მწებრიდან თავისუფალი რადიკალები. ყველაფერი სხვანაირად იქნებოდა, რომ ვცხოვრობდეთ ევოლოგიურად სუფთა პირობებში, ვჭამდეთ ჯანმრთელ საკვებს, არ ვწვრვებოდით, არ ვიღებოდით, უკონტროლოდ არ ვიღებდით ნამლებს, არ ვიკვებებოდით ფასტფუდებითა და კონსერვებით — ყველაფერი ეს ხელს უწყობს თავისუფალი რადიკალების გაორმაგებული სიჩქარით წარმოქმნას, ამ დროს ანტიოქსიდანტები ვერ ასწრებენ მათ შეკავებას, ისინი აზიანებენ უჯრედების მემბრანებს, აფერხებენ სასიცოცხლო პროცესებს. შედეგად, ორგანიზმი ბერდება. ჩვენ გარს გვარტყია ბუნებრივი ანტიოქსიდანტები, რომელთა უკმარისობას განსაკუთრებით განიცდიან ალერგიკები, ვინც იშვიათად იმყოფება ჰაერზე, დროულად არ იკვებება ან გატაცებულია

ლი ექსტრემალური დიეტებით. ბუნებრივი ანტიოქსიდანტები: C ვიტამინი თავის ტვინისა და უჯრედშორის სითხის მთავარი ანტიოქსიდანტია. მას შეიცავს: ბროკოლი, კომბოსტო (მწნილიც), კვივი, ნესვი, ასკილი, ალუბალი, შავი მოცხარი. E (ალფა-ტოკოფეროლი) ვიტამინი ითვლება ახალგაზრდობის მნიშვნელოვან ვიტამინად. შეიცავს: ხორბლის ლივი, ნუში, თხილი, კარაქი და მცენარეული ზეთი, კვერცხის გული, ქაჭვი, ბურღულეული, პური. A (რეტინოლი) ვიტამინის უკმარისობა აქვეითებს თავისუფალი



რადიკალების წინააღმდეგ ორგანიზმის ბრძოლის უნარს. მას შეიცავს რძე, კვერცხის გული, თევზის ქონი, ღვიძლი, ყველი, კარაქი. ვიტამინი ბეტა-კაროტინის უკმარისობა იმასვე იწვევს, რასაც იწვევს A ვიტამინის დეფიციტი. მას შეიცავს როგორც მოყვითალო, ნარინჯისფერი, ისე მწვანე ბოსტნეული — სტაფილო, კარტოფილი, პომიდორი, ბროკოლი, ისპანახი, ოსრახუში, სატაყური, გოგრა, პაპაი, გარგარი, ნესვი, ქაჭვი. სელენი შინაგანი ანტიოქსიდანტური დაცვის ერთ-ერთი ძირითადი ელემენტია, რომლის არსებობაც ხშირად ავინწყდება. მას შეიცავს: ზღვის პროდუქტები, თირკმლები, ღვიძლი. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ნიოთელი ღვინო, რომლის ნიპნები და კანი შეიცავს ძალიან ძლიერ ანტიოქსიდანტს რესვერატროლს, რომელიც ხელს უშლის ათეროსკლეროზისა და კიბოს განვითარებას, ხელს უწყობს დიდხანს მესხიერების შენარჩუნებას (დღიური ნორმაა ერთი ბოკალი).

პრეპარატ „კამელინი“ მკურნალობის გაღალი თერაპიული ეფექტი

30 მარტს სასტუმრო „ქორთიარდ მარიოტი“ გაიმართა „ჯანდაცვის პროფესიონალებსა და ლიგის“ პირველი გაერთიანებული კონფერენცია, რომელიც მონაწილეობდნენ მედიცინაში მოღვაწე ნამყვანი სპეციალისტები (რეპროდუქტოლოგია, სტომატოლოგია, პედიატრია) და ფარმაცევტული კომპანიები, მათ შორის ფარმაცევტული კომპანია „კამელინი“, რომლის დირექტორმა, ბიოლოგიის მეცნიერებთა დოქტორმა, პროფესორმა კობა გურიელიძემ წარმოადგინა პრეპარატი „კამელინი“ განსორცილებული კლინიკურ-ექსპერიმენტული კვლევების შედეგები როგორც საქართველოს, ასევე საზღვარგარეთის სამედიცინო და სამედიცინო ცენტრებში. ბ-ნ კობა გურიელიძის გამოსვლამ დიდი ინტერესი გამოიწვია მსმენელთა მხრიდან, პროფესორი ლილა ანყვერიძე, რომელიც ინფორმირებული გახლდათ პროფესორ ბორის კორსანტიასგან, დაინტერესდა „კამელინი“ იმუნომოდულირებელი თვისებებით. საქართველოში „კამელინი“ იმუნომოდულირებელი თვისებები კლინიკური კვლევების საფუძველზე (ტუბერკულოზის, დამწვრობის გამოწვეული პათოლოგიებისა და სტომატოლოგიური დაავადების დროს) სწორედ თსუ-ის სამედიცინო ბიოტექნოლოგიის ინსტიტუტის იმუნოგენეტიკის განყოფილებაში გამოვლინდა, რომელიც კორსანტიამ შეისწავლა, რომელმაც ხაზგასმით აღნიშნა „კამელინი“ მკურნალობის მაღალი თერაპიული ეფექტი და უპირატესობა სხვა ტრადიციული მკურნალობასთან მიმართებაში. დასმული იყო შეკითხვები, რომელზეც ამომწურავი პასუხის გაცემა რეგლამენტის გამო შეუძლებელი გახდა, დისკუსიაში აქტიურად ჩაერთო ბალნეოლოგიური კურორტის ექიმი რევატოლოგი, პროფესორი თამარ ჩილინგარიშვილი, რომლის მონაწილეობით განსორცილებული პრეპარატი „კამელინი“ კლინიკური კვლევები ოსტეოქონდროზით და ოსტეოართროზით დაავადებულ პაციენტებზე. მოგესხნებათ ბალნეოლოგიური კურორტი ორიენტირებულია ბუნებრივი საკურორტო და პრეფორმირებული ფიზიკური ფაქტორების გამოყენებით მკურნალობაზე, რადგან „კამელინი“ ბუნებრივი პრეპარატია, ამიტომ გადაწყდა კლინიკური კვლევები განსორცილებული რევატოლოგიური დაავადებების დროს ფიზიოთერაპიულ საშუალებებთან ერთად „კამელინი მ1“ ხსნარის ელექტროფორეზი და „კამელინი მ3“ მალამოს ულტრაფონოფორეზი.



ქ-მა თამარმა ისაუბრა იმ შედეგებზე, რომელიც მიღწეული იქნა კვლევების შედეგად, კერძოდ, მკურნალობის მოსალოდნელი ეფექტის გაძლიერება და ხანგრძლივ რემისიაზე, გვერდითი მოვლენების გარეშე; ტკივილის სრული კუპირება; მოძრაობის მკვეთრი გაუმჯობესება

ციენტის შემთხვევაში. კომპიუტერული ტომოგრაფიითა და სისხლის ლაბორატორიული კვლევების საფუძველზე აღმოჩნდა მეტასტაზები ლაგუნის ზედა არეში და კისრის მიდამოში. სხივური და ქიმიოთერაპიის კომბინაცია უეფექტო აღმოჩნდა, გადაწყდა გერმანიაში ქირურგიული ოპერაცია, სწორედ ამ დროს პაციენტმა ახლობლის რჩევით გადაწყვიტა „კამელინი“ ხმარება. პირადად კომპანია იზრუნა იმისთვის, რომ პაციენტს დროულად მიწოდებოდა საქართველოდან „კამელინი“ ამჟღავნები კავსულეტთან ერთად. ზედმიზეზი ჩატარდა 6 კურსი, პაციენტის მკურნალება ექიმი ყოველდღიურად სატელეფონო კავშირში იმყოფებოდა კომპანია „კამელინი“ კონსულტანტ ექიმებთან. მოხდა გამაოგნებელი რამ, მეტასტაზები ზომიერი მეორე კურსის დასრულების შემცირდა, საბოლოოდ კი სრულიად აღაგდა, პაციენტი დღეს შრომისუნარიანია და მხოლოდ პროფილაქტიკური მიზნით იღებს „კამელინი მ2“-ის კავსულეტს. ერთ-ერთი პაციენტი, პიატიკოვილიდან, გასული წლის მარტში კომპიუტერული ტომოგრაფიით დაუდგინდა ხორხის სიმსივნის დიაგნოზი: ხორხის ზედა და ხორხის წინა ცხიმოვანი უჯრედების პროექციაში აღენიშნებოდა ცენტრისკენ მდებარე არასწორი მომრგვალო ფორმის სიმსივნური წარმონაქმნი, ზომით 25-30მმ. პაციენტმა ჩაიტარა მკურნალობის კურსი, მაგრამ მდგომარეობა უფრო დამძიმდა. პაციენტი ჩვენი კომპანიის ვებგვერდის საშუალებით გაეცნო „კამელინი“ კვლევებს და კონსულტაციების შედეგად გადაწყვიტა ჩაეტარებინა მკურნალობა „კამელინი მ1“ — ინიექციითა და „კამელინი მ2“ — კავსულეტით. 20-დღიანი კურსის გავლის შემდეგ პაციენტს გაუკეთდა განმეორებითი ანალიზები, რომლის შემდეგ ექიმები განცვიფრებულნი დარჩნენ, სიმსივნური წარმონაქმნი ზომიერი 15%-ით იყო შემცირებული. აქედან გამომდინარე, პაციენტმა გააგრძელა „კამელინი“ მკურნალობის კურსი. ამა წლის 27 იანვარს კვლავ განმეორებითი ჩაიტარა ტომოგრაფიული კვლევა, რომელმაც აჩვენა სიმსივნის სრული გაქრობა.

ახალგაზრდობის დიეტა

დიდხანს რომ შევინარჩუნოთ ახალგაზრდობა და სასიამოვნო აღნაგობა, საჭიროა იმ ასაკობრივი ცვლილებების ცოდნა, რომელიც მიმდინარეობს ადამიანში ცხოვრების განმავლობაში. ყოველ ცალკეულ ასაკს — თავისი განსხვავებული კვება სჭირდება.

20 წლამდე ორგანიზმი იზრდება და ყალიბდება, ამიტომაც საკვებში გათვალისწინებული უნდა იყოს ვიტამინები, მინერალები და ცილები, ასევე: ცხოველური ცხიმები, ყველი, რძის პროდუქტები და ა.შ. ცხიმები არის სწორი აღნაგობის ფორმირების, ენდოკრინული და ნერვული სისტემების ჩამოყალიბებისა და სქესობრივი მომწიფების წყარო. 20-დან 30 წლამდე ასაკში აქტიურად მიმდინარეობს ნივთიერებათა ცვლა, ორგანიზმი ადვილად უშკლავდება ზედმეტ წონას. ამ პერიოდში მნიშვნელოვანია ბალანსირებული კვება. იდეალური შერწყმა — ნახშირწყლების, ცხიმებისა და ცილების — 60%-20%-20%-ზე. მეტად მნიშვნელოვანია რაციონში ვიტამინებისა და მიკროელემენტების, განსაკუთრებით A ვიტამინის რკინის შემცველი პროდუქტების გათვალისწინება.

30-დან 40 წლამდე ასაკი, განსაკუთრებით ქალებისთვის, ის პერიოდია, როდესაც ისინი წონაში იმატებენ. ამის ერთ-ერთი მიზეზია ნაკლებად მოძრავი ცხოვრების წესი, ფარისებრი ჯირკვლების დაავადება, საკვებების დისფუნქცია, უკონტროლოდ, მუდმივად ნახემსება. ამ ასაკში მეტად მნიშვნელოვანია ექიმების მიერ შეფასდეს ჯანმრთელობა და წონაში მომატების მიზეზები. დიეტა უნდა დაიცვან პრინციპით: „ყველაფერი შეიძლება, მხოლოდ ცოტა“.

40-დან 50 წლამდე ასაკში, შენელებული ნივთიერებათა ცვლის პროცესების შედეგად, ზედმეტი ცხიმი გროვდება პრობლემურ ზონებში, რომლის მოშორებაც ძალიან ძნელია. ამ პრობლემებს რომ თავი გაართვათ, მიირთვით ინდაურის, ქათმის თეთრი ხორცი, თევზი. მენიუდან ამოიღეთ ფასტფუდები, უმადლესი ხარისხის თეთრი პური, შემწვარი, ცხიმოვანი და შებოლილი პროდუქტები. მიირთვით ბურღულეული, ხილი და ახალი ბოსტნეული.

50 წლის ზეით არ დაიცვით დიეტა დეიტოლოგიისა და ენდოკრინოლოგის კონსულტაციის გარეშე. მხოლოდ სპეციალისტს შეუძლია შეგიდგინოთ კვების, ორგანიზმის განმენდის და გაახალგაზრდავების ინდივიდუალური პროგრამა.

ქოლესტერინის და გლუკოზის აპარატები

ასარატ "იზიტაჩის გქ"-ის დახმარებით უარი უთხარით მიოქარდიუმის ინფარქტსა და ათეროსკლეროზს!

აკონტროლეთ თქვენი ჯანმრთელობა !!!
იზრუნეთ მომავალზე !!!

მის: პორჯოიის ქ. №4 (პარკანის საუჯოს პირდაპირ)
ტელ: 235 44 05; 599 19 60 55. www.glucometer.ge

2-98-57-78; 2-93-20-87; 2-98-62-25
(ოფისი); 2-45-33-68; 2-22-26-68;
2-75-04-08; 599-33-10-89; 599-58-09-07;
577-73-56-51; 599-23-03-33;
www.Camelyn.ge E-mail: info@camelyn.ge