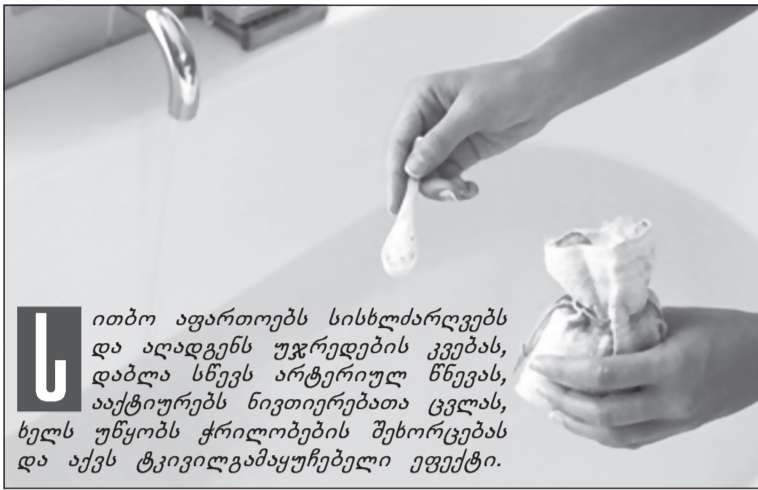


# სითბო - ჯანმრთელობის სამსახურში



**ს**ითბო აფართოებს სისხლძარღვებს და ალაღვებს უჯრედების კვებას, დაბლა სწევს არტერიულ წნევას, ააქტიურებს ნივთიერებათა ცვლას, ხელს უწყობს ჭრილობების შეხორცებას და აქვს ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტი.

თუ სხეულზე სათბურას დაიდებთ, 100-ჯერ გაგიუმჯობესდებათ ამ ადგილზე კანის სისხლით მომარაგება, რის შედეგადაც ქსოვილები აქტიურად იკვებება ჟანგბადით, სისხლი კი ინტენსიურად გამოდევნის მათგან ცხოველმცემების პროდუქტებს. სათბურას დახმარებით შეიძლება კუნთოვანი სპაზმების მოხსნა და ტკივილის შემსუბუქება. მაგალითად, შაკიკის დროს თავის ტკივილს დაგიაშობთ ტერფებზე სათბურის დადება. ფეხების გათბობა აქვეითებს არტერიულ წნევას, გასტრითის დროს სათბურას იდებენ კუჭის არეში, თირკმლების ქვალის დროს კი — ნელზე.

თუ ფეხები გიცვივდებათ — ძილის წინ წაისვით ფეხების გამათბობელი მალამოები, რომელთა შემადგენლობაშია სისხლის მოძრაობის გამააქტიურებელი კომპონენტები: ნითელი წინაკის ან კოჭას, კაკაოს ცხიმის, როზმარინის, ქაფურისა და შირბახტის ექსტრაქტი. ფეხები მამინვე გაგიტბობათ და გაგიჩნდებათ სასიამოვნო შეგრძობა.

ფეხები თუ დაგელადათ, თბილ აბაზანაში გახსენით 4 ს/კ მარილი და ტერფები ჩაყავით, დალილობა სწრაფად გაივლის. თუ აბაზანაში ჩადებთ ლიმონის რამდენიმე ნაჭერს, დაამატებთ 2 ს/კ მცენარეულ ზეთს და 15 წუთით ჩააწყობთ ფეხებს, არა მარტო მოგახსნობთ კუნთების დაჭიმულობას, არამედ ტერფების კანი დარბილდება.

მაღალი წნევის დროს, ფეხები 10 წუთით ჩააწყვეთ 36°C-იან წყალში, თანდათანობით დაამატეთ ცხელი წყალი, წყლის ტემპერატურამ უნდა აიწიოს 42°C-მდე, წნევა დაიწევს, თავიც დაგიაშობათ.

გაცივებისა და გრიობის დროს (თუ მაღალი სიცხე არა გაქვთ) ღრმა ტაშტში ჩაასხით ცხელი წყალი (37-38°C), ჩააწყვეთ ხელეები იდაყვებამდე, როგორც კი წყალი გაცივებას დაიწყებს, დაამატეთ ცხელი წყალი. პროცედურა 10-წუთიანია.

ზედა სასუნთქი გზების დაავადებისას ძალიან სასარგებლოა მცენარეული ინჰალაციები (მაგალითად, ვირისტერფასი, ევკალიპტის, სალბის ან გვირილის). ქვაბში ცხელ წყალს დაამატეთ ამ მცენარეებიდან ნებისმიერი და ისუნთქეთ...

**გახსოვდეთ!** წყლის ტემპერატურა არ უნდა აღემატებოდეს 37,5°C-ს, რათა არ დაიწვით.

ნერვულ დაძაბულობას და უძილობას შევლის პიტნისა და ბარაბოსის (წყლის ტემპერატურა 36-37°C) 15-წუთიანი აბაზანები. წინვის ექსტრაქტიანი აბაზანა აღვიდგენთ ძალას, გაგიუმჯობესებთ გუნება-განწყობილებას, შევლის თავის ტკივილსა და კანის დაავადებებს.

გადალილობას (განსაკუთრებით ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ) მოგიხსნით ციტრუსების ეთეროვანი ზეთების აბაზანები.

სისხლძარღვებს აფართოებს და ნივთიერებათა ცვლას აუმჯობესებს ცხელი აბაზანები (40°C).

**გახსოვდეთ!** პროცედურა 5 წუთზე მეტხანს არ გრძელდება. წყალი არ უნდა სწვდებოდეს გულს! **ცნობისათვის:** არ შეიძლება სითბოთი მკურნალობა, როდესაც სხეულის ტემპერატურა აღემატება 37°C-ს. გარდა ამისა, სითბოს გამოყენება არ შეიძლება მუცლის ღრუს ანთებითი პროცესის, გინეკოლოგიური და სისხლის მწვავე ინფექციური დაავადებისას, ჰეპატიტის დროს და სხვ.

## ნიმუ ქურდაძის ფიზოკაბინაში

1. მცენარეული წამალი მთელ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში (საყლაპავში, კუჭში, ნაწლავებში) ახორციელებს ეროზიებსა და წყლულებს.
2. ძალიან მოკლე დროში მოქმედებს ბრონქიტზე — აძლიერებს სასუნთქი სისტემის იმუნიტეტს და იცავს ორგანიზმს ვირუსის შემდგომი გართულებებისგან.
3. ეფექტიანია საშარდე სისტემისათვის (ნეფრიტი, პიელონეფრიტი), შედეგადაა პროსტატიტების, უშვილობასთან დაკავშირებული (ანტიბიოტიკალური ანტიბიოტიკების

არსებობა) პრობლემების დროს.

4. ნეფროზების სამკურნალო საშუალებაა.

5. ჭიების წამალი კი რამდენიმე სახის პარაზიტზე (ენტრობიოზზე, ასკარიდაზე, მახვილაზე, ლამბლიაზე) მოქმედებს.

**მიღება გრძელდება, წინასწარი ჩანერით მის: ქ. თბილისი, ლესელიძის ქ. №31 ☎599-78-89-18; 298-98-54 ქ. საშური (შაბათ-კვირას) 9 აპრილის ქ. №10 E-mail: niqurdadze@gmail.com**

## ქოლესტერინის და გლუკოზის აპარატები

აპარატ "ნიზიტაჩის გქ"-ის დახმარებით- უარი უთხარით მიოკარდიუმის ინფარქტსა და ათეროსკლეროზს!

აკონტროლეთ თქვენი ჯანმრთელობა !!! იზრუნეთ მომავალზე !!!

მის: გორჯოშის ქ. №4 (გარეანის სააღმოსწრის პირდაპირ) ტელ: 235 44 05; 599 19 60 55. [www.glucometer.ge](http://www.glucometer.ge)

# პაკონსტროლით ქოლესტერინი

გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებისგან არავინ არის დაზღვეული. უმეტეს შემთხვევაში ამ დაავადებების მიზეზია სისხლში ქოლესტერინის მაღალი დონე. ამ დაავადებებისაგან თავის დასაზღვევად დიეტოლოგები გვირჩევენ, მენიუში გავითვალისწინოთ სასარგებლო, თანაც ნოყიერი პროდუქტი: უცხიმო ძროხისა და ბოცურის, კანცალილი ქათმის თეთრი ხორცი, უცხიმო თევზი (ვირთევა, ნავაგა, ხევი, ფარგა), ასევე 2,5%-იანი რძე, 10%-იანი არაჟანი, 5%-იანი ხაჭო, მოხარშული და აირღუმელში შებრუნული კარტოფილი, ყვავილოვანი კომპოსტო, ლობიო, ოსპი.

რაციონიდან უნდა ამოვიღოთ ქოლესტერინის მაღალი დონის შემცველი პროდუქტი: ბატისა და იხვის, ღორის ხორცი, ყველა სახის ძველები, ღვიძლის პანტეტი, თევზის კონსერვები, კრევეტი, ხიზილა, მაგარი ყველი, კვერცხის გული, კარაქი, მარგარინი, ცხიმოანი ხაჭო, არაჟანი, შოკოლადიანი ხაჭო, ნაღები, ჩიფსები, ჰამბურგერი, ტორტი, ნამცხვრები, შოკოლადი, შალვა.

**მთავარზე ერთი დღის მენიუ:**

**საუზმე:** ბოსტნეულის სატენიანი ყაბაყი, ყველის, პომიდურისა და მწვანის ბუტერბროდი, ფინჯანი კაკაო.

**მეორე საუზმე:** 2 ვაშლი, 2 ს/კ ქატო, უმარილო პომიდურის წვენი.

**სადილი:** თეთრი კომპოსტოს, პომიდურისა და ოხრახუმის სალათა, სოკოს წვინანი, ბრინჯის გარნირისა და მოხარშული თევზი, ჩირის (ჭერმის, გარგარის, მსხლის) კომპოტი.

**სამზარი:** ფორთოხალი ან გრეიპფრუტი, 2 ს/კ ქატო, მწვანე ჩაი.

**ვამში:** დაჭყლეტილი ნიორგადასმული (1-2 კბილი) ერთი ნაჭერი შავი პური, ზეთუნის (ან მზესუმზირის) ზეთისმწვანე კიტრისა და სალათის ფოთლების, ბულგარული წინაკისა და მწვანე ხახვის სალათა. 1 ჩ/კ თაფლით დამტკბარი მოცხარისა და ჟოლოს ფოთლების ჩაი.

## იუნური სისხლის დაქვეითების თავიდან აცილების ან კორექციის მიზნით „კამელინი“ უკლიაქსი იუნოპოლულაზოკია

„კამელინი“ 100%-ით ნატურალური, ეკოლოგიურად სუფთა პრეპარატია, არატოქსიკური, ჰიპოალერგიული, გააჩნია ანთების საინაბლმდეგო, მარგენერირებელი, ანტისეპტიკური, ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტი, არის ძლიერი ანტიოქსიდანტი, არეგულირებს იმუნური სისტემის მუშაობას, აძლიერებს იმუნომოდულატორულ აქტივობას. აღსანიშნავია ის ფაქტი, რომ ხანგრძლივი იმუნოდეფიციტი ორგანიზმში ზრდის მრავალი დაავადების რისკს, აქედან გამომდინარე კი იმუნომოდულატორის ჩართვა პროფილაქტიკური მიზნით თავიდან აგვაცილებს ამის საფრთხეს. პრეპარატი „კამელინი“ ძლიერი იმუნომოდულატორია, რაც კვეტის და ბერნის უნივერსიტეტების გარდა, საქართველოში დამწვრობის ცენტრში ჩატარებულმა კლინიკურმა კვლევებმა დადასტურა. საინტერესო აღმოჩნდა კამელინის იმუნოტროპული, ანტიოქსიდანტიური თვისებები სხვადასხვა ხარისხის დამწვრობის მქონე პაციენტებში. დამწვრობის შემოქმედება იმუნური სისტემაზე და „კამელინის“ ეფექტურობა შეისწავლა თსუ-ის სამედიცინო ბიოტექნოლოგიის ინსტიტუტის იმუნოლოგიის განყოფილების მიერ ჩატარებული კვლევის ფარგლებში. პროფესორმა ბორის კორსანტიამ.



უფრო სწრაფი გამოჯანმრთელების თვალსაზრისით, თანაც გამოიწვია იმუნური სისტემის სრული ნორმალიზაცია. აღნიშნული კვლევების საფუძველზე თამამად შეიძლება აღინიშნოს ამ პრეპარატის იმუნომოდულირებელი თვისება. ჩვენ ვიცნობთ მრავალ პრეპარატს, რომლის ანოტაციაშიც ვიხილავთ იმუნოტროპულ თვისებებს, მაგრამ პრეპარატის ასეთი შეფასება უნდა ხდებოდეს, ისე, როგორც „კამელინის“ შემთხვევაში. იმუნური სისტემის დაქვეითების თავიდან აცილების ან კორექციის მიზნით „კამელინი“ უძლიერესი იმუნომოდულატორია, რომელიც არეგულირებს იმუნური სისტემის მუშაობას და იცავს ორგანიზმს სხვადასხვა დაავადებისგან. „კამელინი“ შეიძლება გამოყენებულ იქნას კომპლექსურ თერაპიაში სხვადასხვა პათოლოგიის დროს განსაკუთრებით მაშინ, როცა მათ პათოგენეზში ადგილი აქვს იმუნოპათოლოგიურ ფაქტორებს. პრეპარატის უნარი, დაარეგულიროს ორგანიზმის რეაქციის სისტემა ძალზე მნიშვნელოვანია პათოგენების ტოქსიკურობის ნეიტრალიზაციასა და ადაპტოგენურობის გამოვლენაში. პრეპარატი „კამელინი“ დიდ ინტერესს იწვევს, როგორც მეცნიერთა, ასევე პრაქტიკოსი ექიმებ-

ის მხრიდან. მათი ინტერესის დაკმაყოფილებას კი ფარმაცევტული კომპანიის ნარმომადგენლები და კვლევებში ჩართული ექიმები დამოუკიდებლად თემატურ კონფერენციებზე კონკრეტულად განიხილეს. სამედიცინო საზოგადოების მიერ გამართულ კონფერენციებზე და ლონისტივებზე. კერძოდ, 2013 წლის 8-18 თებერვალს დაბა ბაკურიანში საქართველოს ექიმთა პოსტდოქტორული განათლების ასოციაციამ (პრეზიდენტი პროფესორი ალექსანდრე თელია, ვიცე-პრეზიდენტი პროფესორი გურამ დავითაია, სამეცნიერო დირექტორი პროფესორი ბორის კორსანტია) ჩატარა პირველი პოლიპროფილური საერთაშორისო სამედიცინო კონფერენცია, რომელშიც სხვადასხვა ფარმაცევტულ კომპანიასთან და სამედიცინო ცენტრთან ერთად ფარმაცევტულ კომპანია „კამელინი“ მიიღო აქტიური მონაწილეობა. ამავე ასოციაციის მიერ 13-დან 21 ივლისამდე ჩატარდება დაბა ჩაქვიში, სასტუმრო „ოაზისში“ მეორე პოლიპროფილური სამედიცინო კონფერენცია და ფარმაცევტული კომპანია „კამელინი“ ამჯერადაც წარმომადგენს კლინიკური კვლევების შედეგებს სხვადასხვა მიმართულებით.

P.S ქართული წარმოების 5 ფორმის პრეპარატი „კამელინი M1“ ინიექცია, „კამელინი M2“ კაფსულა, „კამელინი M3“ მალამო, „კამელინი M4“ სანთლები და „კამელინი-ფლუ“ სარეი გამოიყენება სიმსივნური დაავადებების, ვირუსული და ბაქტერიული ინფექციების, გინეკოლოგიური, პროქტოლოგიური, სახსრების დეგენერაციული-დისტროფიული და სხვა დაავადებების დროს.

მომზადდა მაია ცომაიამ

„კამელინთან“ დაკავშირებულ საკითხებზე ინფორმაციის მიღება და კონსულტაცია უფასოა, დარეკეთ: 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](http://www.camelyn.ge) ფოსტა: info@camelyn.ge