

ნ. ვერულაშვილი

პარაფარმაცია

რიდერი

2012 წ

პარაფარმაციის მიმართულების განვითარება

ამ ბოლო დროს ფარმაცევტული კომპანიები განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობენ პარაფარმაციის მიმართულების განვითარებას. მოსახლეობაში შემოსავლების მატება მოთხოვნას ზრდის თავის მოვლის ძვირ და ხარისხიან საშუალებებზე. შესაბამისად ეს მიმართულებაც შედარებით აქტიურად ვითარდება და იაფ, ცნობილ მწარმოებლებს სულ უფრო ჩაენაცვლებიან შედარებით ძვირი, ექსკლუზიური, კონკრეტულ პრობლემებზე მიმართული თავის მოვლის საშუალებები. სწორედ ამიტომ, ფარმაცევტული კომპანიები სულ უფრო მეტ ადგილს უთმობენ საკუთარ აფთიაქებში ამ კატეგორიის პროდუქციას. თუმცა სწორედ ამ პროდუქტების გაყიდვების დიდი ნაწილი ქსელური მარკეტინგის კომპანიებზე მოდის. ეს ხელს უშლის აფთიაქებში მათი გაყიდვების ზრდას.

პარა ნიშნავს გვერდით, ახლოს ან რაიმესგან გადახრის მნიშვნელობის მქონე რთული სიტყვების პირველი შემადგენელ ნაწილს . **ფარმაცია** (ბერძნ. pharmakeia წამალი; წამლის გამოყენება), იმ სამეცნიერო-პრაქტიკული დისციპლინების კომპლექსი, რომლებიც შეისწავლის საწამლე საშუალებათა ძიების, მოპოვების, გამოკვლევის, დამზადების, შენახვისა და გაცემის პრობლემებს. პარაფარმაცია ეს არის დარგი, რომელიც მოიცავს თავის მოვლის ყველა საშუალებებს (სამკურნალო კოსმეტიკურ საშუალებებს), რომლებსაც გააჩნია სამკურნალო ეფექტი. მათი დამზადების, შენახვის, გამოყენების პირობებს. ეს მოიცავს შამპუნებს, ბალზამებს, კონდიციონერებს, ნიღბებს, სამკურნალო ზეთებს, სხვადასხვა დანიშნულების კრემებს, მალამოებს, გელებს. შრატებს, გამწმენდ საშუალებებს, ლაქებს, დეზედორანტებს, სახის სხვადასხვა კოსმეტიკურ საშუალებებს და ა. შ.

გარდა ზემოჩამოთვლილისა აფთიაქში აგრეთვე შესაძლებელია გაიყიდოს პარაფარმაცევტულ საშუალებებთან ერთად ბავშვთა კვებისა და ჰიგიენის საშუალებები.

სავარაუდოა, რომ ფარმაცევტული კომპანიებისათვის მომგებიანი უნდა იყოს თავის მოვლის საშუალებების გაყიდვა სააგენტო ქსელების მეშვეობით, სადაც მთავარი პარტნიორები მათთვის სტილისტები გახდებიან. მათთან ზუსტად იმავე მიდგომებით მუშაობა, როგორც ეს კომპანიები ექიმებთან მუშაობენ, არანაკლებ ფინანსურ შედეგებს გამოიღებს. საჭირო იქნება სილამაზის სალონებში აქტური მუშაობა, გრძელვადიანი სტიმულირების სქემის ჩამოყალიბება სტილისტებთან ურთიერთობისათვის, მათი სწავლება და სხვადასხვა მორალური წახალისება იმისათვის, რომ ისინი სტაბილური და მოტივირებული სთავაზობდნენ საკუთარ მუდმივ კლიენტებს ამ კონკრეტულ პროდუქციას. როგორც წესი, ყოველი სტილისტი 50 დან 200 მდე სტაბილურ კლიენტს ემსახურება. მათთან ის ნდობით სარგებლობს და მისი რჩევები თავის მოვლის საშუალებებთან დაკავშირებით მათთვის უყურადღებოდ არ დარჩება. ფარმაცევტული კომპანიებისათვის სტილისტებთან თანამშრომლობის მთავარი სირთულე მათი დამსახურების აღრიცხვა იქნება. ექიმებისგან განსხვავებით რთულია დაითვალო კონკრეტულად რომელი სტილისტის რეკომენდაციით ყიდულობს მომხმარებელი საქონელს. ამ პრობლემის გადასაწყვეტად ისევ ბარათები გამოდგება, თუ სტილისტი მოახერხებს და მის მუდმივ კლიენტებს ლოალობის ბარათს ააღებინებს. მის ნომერს დაარეგისტრირებს, როგორც საკუთარი მუდმივი კლიენტის. ეს კომპანიას მისცემს საშუალებას, რათა ამ კონკრეტულ ბარათზე განხორციელებული მთალიანი

ვაჭრობიდანაც წახალისოს სტილისტი და კონკრეტული პროდუქტების გაყიდვებიდანაც.

კოსმეტიკის ისტორია

კოსმეტიკის ისტორია იმდენივე საუკუნეს ითვლის, რამდენსაც თავად კაცობრიობა, რადგან ქალებს ყველა ეპოქაში თანაბრად სურდათ, ლამაზები და ახალგაზრდები ყოფილიყვნენ. რა თქმა უნდა, კოსმეტიკამ, მისმა ფუნქციებმა, დროთა განმავლობაში ბევრჯერ განიცადა ცვლილება. სიტყვა `კოსმეტიკა~ მომდინარეობს ბერძნული ტერმინიდან `cosmo~, რაც ქართულად წესრიგის დამყარებას, მოწესრიგებას ნიშნავს. საინტერესოა ისიც, რომ დღემდე დადგენილი არაა, კონკრეტულად რომელი ქვეყანაა კოსმეტიკის სამშობლო. ამ წოდებას ზოგი ძველ ეგვიპტეს, ზოგიც ძველ საბერძნეთს ანიჭებს. ამ ვერსიის მხარდამჭერნი ამტკიცებენ, რომ კოსმეტიკა გამოიგონა ძველი ბერძნების სილამაზისა და სიყვარულის ქალკლემერთმა, აფროდიტემ. ბუნებრივია, ეს ლეგენდაა, რომლის თანახმადაც, აფროდიტემ შექმნა ყველაზე ლამაზი ყვავილი –



ვარდი, რათა მისი ფურცლებისგან მომზადებული აბაზანები მიეღო.



სხვათა შორის, თანამედროვე კოსმეტიკის მრავალი პროცედურა სწორედ უძველესი დროიდან იღებს სათავეს. მაგალითად, სხეულზე არასასურველი თმების მოსაცილებლად კოსმეტიკურ სალონებში ამჟამადაც იყენებენ ე.წ. `შუგარინგის~ მეთოდს, რომელსაც შაქრის ეპილაციასაც უწოდებენ. ძველადაც არსებობდა მსგავსი პროცედურა: გამომწვარ შაქარს ან შაქრის პასტას უმატებდნენ ლიმნის წვენს და ისვამდნენ კანზე. მიღებული ეფექტი ძალიან ჰგავდა დღეს არსებულ შედეგებს. ოღონდ, დღემდე უცნობია, ვინ მოიფიქრა ეპილაციის ეს საშუალება – ნეფერტიტმა თუ თაის ათენელმა.



ჩვენს წ. აღ.-მდე V-IV საუკუნეებში, ბერძენი ქალბატონები, პუდრას მსგავსად, ხმარობდნენ დანაყილ პარკოსან მცენარეებს, ფქვილსა და ცარცს. ბაგეებს იღებავდნენ წითელი საღებავით, რომელსაც ბუჟენდისგან (ეს არის ბალახისმჭამელი მწერის, ბუჟენდის ბუგრისგან დამზადებული სპეციალური ნივთიერება) ამზადებდნენ. წამწამებს მურით იღებავდნენ, მათ დასაფიქსირებლად კი ფიჭვის ფისისა და კვერცხის ცილის ნარევს ხმარობდნენ. ამავე პერიოდს განეკუთვნება ძალზე საინტერესო ნაშრომი `ტრაქტატი სილამაზის შენარჩუნების შესახებ~, რომელიც იმ დროისთვის ცნობილ კურტიზან ქალს, ასპაზიას ეკუთვნოდა. სამართლიანობა მოითხოვს, აღინიშნოს, რომ მანამდეა შედგენილი კლეოპატრას წერილობითი რეკომენდაციების კრებული, სახელწოდებით `მალამო კანისთვის~, რაც თავის სწორად მოვლას ეხება. ეს წარმოადგენს რამდენიმე მეტრის სიგრძის პაპირუსს, რომელზე განთავსებული რჩევებიც კოსმეტიკის სამყაროში დღესაც პოპულარობით სარგებლობს.

თუმცა, ეს რჩევები მაინც ზოგადია და მიზნად ისახავს ქალბატონებისთვის თავის მოვლის შესახებ ელემენტარული ინფორმაციის მიწოდებას. აი, რამდენიმე რჩევა:

- თმები უფრო სქელი გვექნება, თუ გამოვიყენებთ წვრილად დაჭრილი ღორის ქადასგან (მცენარეა) მომზადებულ ნიღაბს;
- შავი გაზელის (ცხოველია) დანაყილი რქებისა და ზეთუნის ზეთის ნარევი კარგია საფეთქლებთან გაჩენილი ჭაღარებისთვის. რქა შეგვიძლია შევცვალოთ ვირის ღვიძლით.
- სხეულიდან არასასურველი თმების მოსაშორებლად საჭირო პასტის მომზადების წესი: ფრინველის სკორეს შევურიოთ წვრილად დაქუცმაცებული ცხოველის ძვლები, ნეკერჩხლის წვენი, მუხის ფისი და გახეხილი კიტრი~.



კრემი ნაოჭებისთვის გამოიგონა ათენელმა ჰეტერა ქალმა, ფრინამ. კრემის შემადგენლობაში შედიოდა მდედრი ვირის რძე. ცნობილია, რომ ნერონის მეუღლე, პოპეა ვირის რძისგან მომზადებული აბაზანებით სარგებლობდა. როდესაც

პოპეა სადმე მიემგზავრებოდა, ყველგან თან მიჰყავდა მდედრი ვირების ჯოგი. უნდა აღინიშნოს, რომ ეს ინგრედიენტი კოსმეტიკაში დღემდე გამოიყენება.

ჩინეთის იმპერატორთა მეუღლეები კი ახალგაზრდულ კანს იმით ინარჩუნებდნენ, რომ დღეში ორჯერ სახეზე მასაჟს იკეთებდნენ ნატურალური აბრეშუმის ნაჭრით. ბოლო პერიოდში, მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ აბრეშუმის სახეზე ზემოქმედების დროს წარმოიქმნება სტატიკური ელექტრობა, რომელიც ასტიმულირებს კანის რეგენერაციას.

რამდენად გასაკვირიც არ უნდა იყოს, მხოლოდ ქალებს როდი შეჰქონდათ თავიანთი წვლილი კოსმეტოლოგიის განვითარებაში. ამ თემის მიმართ არ სწავლული მამაკაცები იყვნენ გულგრილი. მაგალითად, ცნობილი ჰიპოკრატე ამზადებდა განსაკუთრებულ კრემებს და სამედიცინო საშუალებებს არა მარტო ნაოჭების გასაშლელად და დამჭკნარი კანის გასაახალგაზრდავებლად, არამედ პირიდან ცუდი სუნის გასაქრობადაც. თუმცა, მისი რეცეპტები დღეს ცოტა უცნაურად და არაცივილიზებულად გამოიყურება: ახალგაზრდული იერის შესანარჩუნებლად, უნდა გამოვიყენოთ ზეთუნის ზეთის, წითელი ღვინისა და ხვლიკის ღვიძლის ნაზავი. შესაძლებელია ამ რეცეპტის ადაპტირება, თუ ამოვიღებთ ღვიძლს.

უძველესი დროიდან, დიდი ყურადღება ეთმობოდა დეკორატიულ კოსმეტიკასაც. ძველ ეგვიპტეში უდიდეს სირცხვილად ითვლებოდა, თუ ადამიანი ხალხში შეღებვის გარეშე გავიდოდა. ეგვიპტურ მაკიაჟში განსაკუთრებული ყურადღება თვალებს ექცეოდა: თვალეზე სპეციალური ჩხირით და სქელი შავი სითხის მეშვეობით, კონტურს იკეთებდნენ. ამავე მიზნით საუკუნეების მანძილზე მწვანე ფხვნილსაც იყენებდნენ. სახისთვის ტონალობის მისაცემად ხმარობდნენ ყვითელ და წითელ ჟანგმიწას.

ჯერ კიდევ შორეულ დროში გამოიგონეს სპეციალური ინსტრუმენტები და საშუალებები საკუთარი თავის მოსავლელად და გასალამაზებლად. დედოფალ ხათშეფსუტის სამარხის გათხრისას აღმოჩნდა მთელი სილამაზის სალონი: უამრავი ჭურჭელი არომატული ზეთებით, საღებავები, ნიღბები, მოწყობილობა თმის დასახვევად, პემზა და საღებავი ფეხის ფრჩხილებისთვის.

ხანგრძლივი ისტორიისა და მდიდარი გამოცდილების მიუხედავად, შუა საუკუნეების ევროპაში კოსმეტიკა სერიოზულ შევიწროებას განიცდიდა: მას სატანის გამოგონებად თვლიდნენ და ანათემასაც კი გადასცეს. თუმცა, ამ ფაქტმა მისადმი ინტერესი ვერ გაანელა. ეს მეცნიერება განაგრძობდა მშვენიერი სქესის წარმომადგენელთა გონებისა და გულის დაპყრობას. აღსანიშნავია, რომ ევროპამ უდიდესი წვლილი შეიტანა კოსმეტიკის განვითარებაში.

მაკიაჟის გაკეთების ტექნიკა მე-16 საუკუნეში იმდენად გართულებული იყო, რომ ამ მიზნით მხატვრებსაც კი იწვევდნენ. ბუნებრივია, აქ ყოველდღიური მაკიაჟი არ იგულისხმება. ეს იყო ხანგრძლივ დროზე გათვლილი მაკიაჟი. იმ დროს მიღებული არ იყო პირის დაბანა; ასე რომ, სახე საღებავს დიდხანს ინარჩუნებდა. სწორედ ამ ტრადიციამ ჩაუყარა საფუძველი პერმანენტულ, ყოველდღიურ მაკიაჟს.

იმ დროს პირადი ჰიგიენის საკითხი სათანადო დონეზე არ იდგა. არა მარტო პირის დაბანა, არამედ აბაზანების მიღებაც იშვიათი მოვლენა იყო. ცდილობდნენ, ბინძური სხეულის არასასიამოვნო სუნი წარმოუდგენელი რაოდენობის, სხვადასხვა არომატული საშუალების მეშვეობით ჩაეხშოთ. დიდებულებს შორის დიდი მოთხოვნა იყო სუნამოებზე, პუდრასა და ტუჩსაცხებზე.

და ბოლოს, აღსანიშნავია, რომ კოსმეტიკის თანამედროვე ისტორია მოიცავს და სათანადო ადგილზე აყენებს კოსმეტიკის პრინციპებს, რომლებიც ძველ მსოფლიოსა (პირველ რიგში – თმისა და კანის მოვლა) და შუა საუკუნეებში (სილამაზე მსხვერპლს მოითხოვს~) ჩამოყალიბდა.

ტერმინი – თმის ტიპები გულისხმობს: მშრალ, ნორმალურ, ცხიმოვან, შერეულ, ასევე – რბილ და უხეშ, სქელ და თხელ, ჯანმრთელ და გამოფიტულ თმებს. თმის სწორი და ეფექტური მოვლისთვის, აუცილებელია, ზუსტად განვსაზღვროთ, რა ტიპის თმა გვაქვს და ამის მიხედვით მოვუაროთ მას. წინააღმდეგ შემთხვევაში, არსებობს მისი დაზიანების რისკი. თმების ცხიმოვანობას კანის ტიპი განსაზღვრავს: თუ კანია ცხიმოვანი, თმაც ცხიმოვანია და პირიქით – მშრალ კანზე თმაც მშრალია. ნორმალური კანი ზომიერად ცხიმოვანია; იგი არაა მშრალი, შესაბამისად – არ იქერცლება, არ აქვს მსხვილი ფორები და ფერმჭამელები. ცხიმოვანი კანი დაფარულია კანის ქონის სქელი ფენით და ახასიათებს სპეციფიური ცხიმოვანი ბზინვარება. ასეთ კანს გააჩნია ფართო ფორები. მშრალი კანი კი ხშირად იქერცლება, იფიტება და ღიზიანდება. თუმცა, ყველაზე ხშირად გვხვდება შერეული ტიპის კანი (რომელსაც არანაირი კავშირი არ აქვს შერეული ტიპის თმებთან).



თმის ცხიმოვანობა დამოკიდებულია ცხიმოვანი ჯირკვლების აქტიურობაზე, რომელიც ინდივიდუალურია და გენეტიკურად ყალიბდება. გარდა ამისა, კანის ქონის გამომუშავება გარკვეულწილად დამოკიდებულია იმაზეც, თუ როგორ ვიკვებებით, რა რაოდენობით ვიღებთ ცხიმებსა და ნახშირწყლებს.

ცხიმოვან თმებს ახასიათებს მკრთალი ბზინვა. დაბანიდან რამდენიმე ხნის შემდეგ, თმები ერთმანეთს ეწებება და ისე ჩანს, თითქოს ჭუჭყიანი იყოს. ასეთი ტიპის თმებს ხშირად ცხიმოვანი ქერტლი უჩნდება.

ნორმალური თმები კარგად ირეკლავს შუქს და მზეზე ბზინავს. თუ თავის დაბანიდან რამდენიმე დღის შემდეგაც ინარჩუნებს თქვენი თმები ამ თვისებას, ეს იმას ნიშნავს, რომ

იგი ნორმალური ტიპისაა. ამ ტიპის თმები ელასტიურობითაც გამოირჩევიან; ისინი თითქმის არ იმტვრევა და ადვილად ივარცხნება იმის მიუხედავად, მშრალია თუ ნოტიო.

მშრალი თმა სხივს ცუდად ირეკლავს. შედეგად, ბზინვა არ ახასიათებს. ადვილად ცვივა, იჩივება, ძნელად ივარცხნება და ბოლოებში იმტვრევა. საკმაოდ ხშირად თან სდევს მშრალი, წვრილი ქერტლი. არცთუ იშვიათად, მშრალი თმა არასწორი მოვლის შედეგია და არა – ცხიმოვანი ჯირკვლების დაბალი აქტიურობისა. რაც შეეხება შერეული ტიპის თმას, იგი, როგორც წესი, ძირებში ცხიმია, დაბოლოებებში კი – მშრალი. საქმე ისაა, რომ მთელ სიგრძეზე იგი ცხიმით თანაბრად არ იპოხება. ასე რომ, იგი დაბოლოებებში ხშირად იმტვრევა.

გამოფიტული თმა როგორც წესი, იგი ხორკლიანია, მალე კარგავს ბზინვარებას და ნაკლებ დამჯერია. თუ ამგვარი ცვლილებები თქვენს თმას მოულოდნელად შეამჩნიეთ, დაუყოვნებლივ უნდა მიხედოთ. არც ის უნდა დაგვავიწყდეს, რომ თმის გარკვეული ცვლილებები მუდმივად მიმდინარეობს და მათი შემჩნევა მიკროსკოპით შეიძლება. განასხვავებენ თმის სამ სახეობას – ღინღლისებრი, ჯაგრისებრი და გრძელი. ამას გარდა, არსებობს გარდამავალი სახის თმებიც, რომელიც ადამიანს ზრდა-განვითარების სხვადასხვა ეტაპზე ახასიათებს. ღინღლოვანი თმა ფარავს ხელების, ფეხებისა და ტანის კანს.

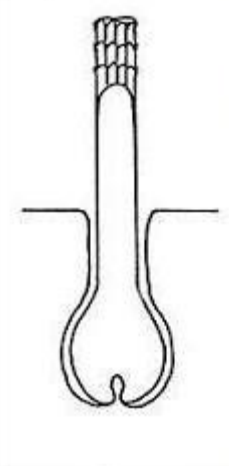
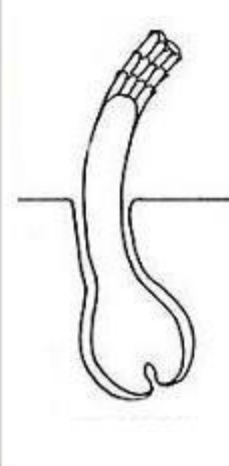
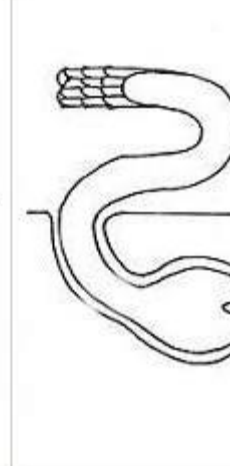
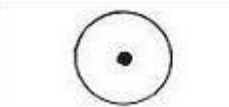




ღინღლოვანი თმა რბილი და მოკლეა (დაახლოებით 1,5 მილიმეტრის სიგრძის), არ შეიცავს პიგმენტებს. სხვათა შორის, ეს პირველი თმაა, რომელიც ნაყოფს მუცლადყოფნისას უვითარდება. დაბადებამდე ცოტა ხნით ადრე კი ნაყოფს უკვე პიგმენტირებული თმა ეზრდება. დაბადებიდან რამდენიმე წლის განმავლობაში, ადამიანს უყალიბდება ე.წ. შუალედური თმა, რომელსაც სქესობრივი მომწიფების პერიოდში თანდათან ცვლის ე.წ. ტერმინალური თმა. ამ ორი სახეობის თმის ფერი ხშირად არც კი ემთხვევა ერთმანეთს. ამასთან, ტერმინალური თმა გაცილებით უფრო მჭიდროდ არის განლაგებული.



წარბები, წამწამები და ბეწვები, რომელიც ნესტოებში იზრდება, ჯაგრისებრ თმას მიეკუთვნება. ისინი საკმაოდ უხეში, პიგმენტირებული და მოკლეა. ადამიანებს სიბერეში სახეზე ეს თმა კიდევ უფრო ეზრდება, განსაკუთრებით – მამაკაცებს.

გრძელი თმა იზრდება თავზე, სახეზე (წვერის სახით), მკერდზე, ილიებზე და გარე სასქესო ორგანოებთან. თავზე ამოსული თმა განვითარების რამდენიმე ეტაპს გადის: მათი ზრდა შესამჩნევია 2–3 წლის ასაკში; სქესობრივი სიმწიფის პერიოდში კი თმა იღებს საბოლოო სახეს. ამავე პერიოდში შუბლსა და ილიებში თმა ხდება უფრო სქელი და დახვეული. ჩვეულებრივ, ტანზე თმის განაწილებას განაპირობებს სქესი, ასაკი და ეროვნული წარმოშობა.

თმის ფოლიკულის აგებულება		
სწორი თმა	ტალღისებრი	ხუჭუჭა
		
თმის განაკვეთი		
		

თმის ფორმა დამოკიდებულია ფოლიკულების ფორმასა და სივრცულ განლაგებაზე, თმის ღეროს შემადგენელი კერატინის კომპოზიციაზე, რასობრივ ფაქტორსა და რა თქმა უნდა, ადამიანის გენეტიკურ ნიშან-თვისებებზე. ზოგადად, შეგვიძლია ვთქვათ, რომ თმის ფორმა მისივე ძირის ფორმაზეა დამოკიდებული.



განასხვავებენ თმის ფორმის სამ სახესხვაობას: გლუვი და სწორი (1–3წწ), ტალღოვანი (4–6) და ხუჭუჭა (7–9), რომელიც ყველაზე ხშირად ნეგროიდული რასის წარმომადგენლებში გვხვდება.

თავის მხრივ გლუვი თმაც რამდენიმე სახეობად იყოფა: ბრტყელტალღოვანი (მჭიდრო, გლუვი და ტალღოვანია), განიერტალღოვანი, ვიწროტალღოვანი, დაკულულებული, ხუჭუჭა (დახვეული, სუსტად დახვეული, ძლიერდახვეული, სუსტად სპირალური, ძლიერსპირალური).

გლუვი თმის გადაჭრისას შეგვიძლია შევნიშნოთ, რომ იგი მრგვალია და ამასთან, ტალღოვან ოვალსა და ხვეულ ოვალს ქმნის.

....

თმა სცივა არა მარტო მამაკაცებს ასევე ქალებსაც და შესაძლებელია თმა ბავშვსაც გასცივდეს. თმის ცვენაში იგულისხმება გადაჭარბებული თმის ცვენა. ამ დროს თმა იმაზე მეტი ცვივა ვიდრე ამოდის. ყოველდღიურად გაცვენილი თმის ღერი 100-ს აჭარბებს.

ალოპეცია – ეს არის გამელოტება თმის გაძლიერებული ცვენის შედეგად. ალოპეცია სიცოცხლეს საფრთხეს არ უქმნის, მაგრამ ფსიქიკურ დისკომფორტს, ზოგჯერ – აშლილობასა და ადამიანის სოციალურ იზოლაციას იწვევს.ამას შეიძლება სხვადსხვა



მიზეზი ჰქონდეს. თმის ცვენის მრავალი სახე არსებობს.

განასხვავებენ ორი ტიპის ალოპეციას: ნაწიბუროვანს, რომელიც გამოწვეულია ანთებითი პროცესების, კანის ატროფიის ან დანაწიბურების შედეგად თმის ფოლიკულების განადგურებით და არანაწიბუროვანს. ამ უკანასკნელ ტიპს მიეკუთვნება **ბუდობრივი, ანდროგენული დადიფუზური** ალოპეცია.

ანდროგენური ალოპეცია

ყველაზე ხშირია ანდროგენური ალოპეცია, განსაკუთრებით კი მამაკაცებში. გამელოტების დასაწყებად იმ მკაცებში, რომლებიც გენეტიკურად წინასწარგანწყობილნი არიან გასამელოტებლად, საკმარისია ანდროგენების ნორმალური დონე. ანდროგენური ალოპეცია განპირობებულია ორი ეტიოლოგიური ფაქტორის შერწყმით. ეს ფაქტორებია ანდროგენები და ტესტოსტერონები – მამაკაცური სასქესო ჰორმონები. ისინი შუბლისა და თხემის არეში არსებულ გენეტიკურად სუსტ თმის “ძირებზე” – ფოლიკულებზე ზემოქმედებენ, რის შედეგადაც მათდამი მგრძნობიარე ფოლიკულები იღუპებიან და გაიწოვებიან. მიუხედავად იმისა, რომ ჰორმონალური ფონი ყველა მამაკაცს ახასიათებს, მას კარგავენ მხოლოდ ისინი, ვინც გენეტიკურად არიან მიდრეკილნი თმის ცვენისადმი. კეფის და საფეთქლის არეში ყოველთვის რჩება თმის გარკვეული მარაგი. საქმე იმაშია, რომ აქ განლაგებულ თმის ფოლიკულებს არ გააჩნიათ რეცეპტორები ტესტოტერონის მიმართ, ამიტომ ისინი გაცვენის ფაქტორებისადმი მდგრადი რჩებიან.

ძირითადი კლინიკური ნიშანი, რაც საერთოა მამაკაცებისა და ქალებისთვისაც, არის ტერმინალური თმის შეცვლა უფრო თხელი, ნაკლებად პიგმენტირებული თმით. ანდროგენური ალოპეციის მკურნალობისას, ქირურგიული კორექციის დროს ხდება ანდროგენების მოქმედებისადმი მდგრადი თმის ფოლიკულების გადანერგვა კეფის მიდამოდან გამელოტებულ ადგილზე.

ანდროგენური ალოპეციის სიხშირემ 18-49 წლის მამაკაცებში 2000 წელს შეადგინა 54%. 25-50 წლის წინ კი 33%-ს არ აღემატებოდა. დღეისათვის ალოპეცია ინარჩუნებს ტენდენციას გავრცელებისკენ და გაახალგაზრდავებისკენ. ზოგიერთი ავტორის მონაცემებით მისმა სიხშირემ უკვე 70%-ს მიაღწია. ანდროგენური ალოპეცია სულ უფრო ხშირად გვხვდება ქალებშიც-იგი 50 წელს ზემოთ ქალების 30%-ს აწუხებს.

ბუდობრივი გამელოტება განსხვავდება იმით, რომ ხასიათდება მკვეთრად შემოსაზღვრული მომრგვალებული გამელოტებული კერების გაჩენით. მიზეზი შესაძლებელია იყოს ავტოიმუნორეაქცია. უფრო იშვიათად ხდება დიფუზიური თმისცვენა. მიზეზი თმისცვენის ამ იშვიათ ფორმის ძირითადად არის ფარისებრი ჯირკვლის დისფუნქცია რომელსაც იწვევს გარკვეული მედიკამენტები, სტრესი ან არაჯანსაღი კვება.

თმის ცვენის დიაგნოზი ადგენენ ავადმყოფობის ისტორიით, კლინიკური გამოკვლევებით, ასევე შესაძლოა ლაბორატორიული გამოკვლევების ჩანაწერებითაც დადგინდეს. თერაპიას მიმართავენ თმის ცვენის მიზეზის შესაბამისად. თმის ბუდობრივი ცვენა დედამიწის მოსახლეობის 1,7%-ს აწუხებს.

დიაგნოსტიკა. პაციენტის დათვალიერების შედეგად დგინდება თმის ცვენის ტიპი, ობიექტური გამოკვლევის, ტრიქოგრამის შედეგად ფასდება ანაგენ/ტელოგენის ინდექსი (ანაგენში მყოფი თმის ფოლიკულის რაოდენობის შეფარდება ტელოგენში მყოფ ფოლიკულის რაოდენობასთან). თხემის არეში გამოკვლეული თმების უმრავლესობა ტელოგენის ფაზაშია, ხოლო კეფაზე აღებულ თმებში ანაგენ/ტელოგენის ინდექსი ნორმაა.

მკურნალობა. თმის ცვენის დროს მიმართავენ მკურნალობის სხვადასხვა საშუალებებს. იგი შესაძლოა შესაბამისად შეძლებისდაგვარად შევაჩეროთ თუმცა სრულიად ვერ აღვადგენთ. ხოლო გაცვენილი თმის აღდგენის ერთადერთი საშუალება თმის გადანერგვაა.

ქერტლი. ჯანმრთელი, მოვლილი თმა ხაზს უსვამს ადამიანის სილამაზეს. თავის კანის ნორმალური მდგომარეობის დარღვევა – ზედმეტი სიმშრალე თუ ჭარბი ცხიმოვანობა, თმის უეცარი დაცვენა, ქერტლი და სხვა ორგანიზმში მიმდინარე ზოგად ცვლილებებზე მიუთითებს.

თავის კანი და თმა იკვებება იმავე საკვებით, რითაც სხეულის თითოეული უჯრედი. თუმცა ზოგიერთი საკვები კი არ კვებავს ორგანიზმს, პირიქით უარყოფითად მოქმედებს

მასზე. თავის კანისა და თმის დაზიანება შეიძლება გამოიწვიოს მრავალმა მიზეზმა: უხარისხო საკვებმა, სისხლის მიმოქცევის მოშლამ, ნერვულმა დაძაბულობამ და სხვა. თმაზე დიდი გავლენა აქვს გარეგან ფაქტორებსაც, როგორცაა: თმის უხეში ვარცხნა, გადახურება, სიცივე, ქიმიური შამპუნებისა და საღებავების გამოყენება. თავის კანის ერთერთი პრობლემა ქერტლია. თავის კანის ზედა ფენის აქერცვლა და განახლება მუდმივად ხდება. ამ მკვდარ და აქერცლილ უჯრედებს უწოდებენ ქერტლს. თავის კანის ცხიმინაობის მიხედვით ქერტლი არის მშრალი და ცხიმოვანი.



ქერტლი სკალპის კანის მკვდარი უჯრედების აქერცლის უფრო ინტენსიური ფორმაა. ჩვეულებრივ სკალპი მკვდარ უჯრედებს იცილებს 28 დღეში ერთხელ. როდესაც კანის აქერცვლა ხდება 4 – 5 დღეში ერთხელ, ეს უკვე პრობლემაა. თანაც ქერტლის ზომაც დიდია. თუ ბევრი ქერტლი გაქვთ ეს შეიძლება იყოს სებორეის (ცხიმის ჯირკვლების ფუნქციის დარღვევა) ან ფსორიაზის (კანის ქრონიკული დაავადება) ერთ-ერთი ფორმა.

თანამედროვე მედიცინა ქერტლის გაჩენის ძირითად მიზეზად სოკოს ასახელებს, თუმცა, კანის სერიოზულმა დაავადებებმა ასევე შეიძლება ქერტლის წარმოქმნა გამოიწვიონ. ქერტლის წარმოქმნას ხელს უწყობს კანში ცხიმის გამომუშავების დარღვევა, რაც გვხვდება საჭმლის მომნელებელ ტრაქტთან დაკავშირებული პრობლემების, ჰორმონული ძვრების, სტრესების, ქრონიკული ინფექციების, იმუნიტეტის დაქვეითების, ვიტამინების ნაკლებობის დროს. მას ხელს უწყობს ორგანიზმის მემკვიდრეობითი თავისებურებებიც.

სტატისტიკური მონაცემების მიხედვით, დედამიწის მოსახლეობის 30 %-ს თავის კანზე ქერტლი აქვს, ხოლო 50 %-ს ეს სნეულება ერთხელ მაინც აწუხებდა.

ქერტლისგან სწრაფად განთავისუფლება შეუძლებელია. რეგულარულად მკურნალობის შემთხვევაში ეფექტური შედეგი მხოლოდ ერთ ორ თვეში ვლინდება.

თმის სწორად მოვლისათვის საჭიროა მის შესახებ გარკვეული ცოდნა. თმის სამი სახეობა არსებობს – ღინღლისებრი, ჯაგრისებრი და გრძელი.

თმის ფორმა სამი სახით წარმოგვიდგება: 1. გლუვი და სწორი 2. ტალღოვანი და 3. ხუჭუჭა. გლუვი თმაც რამდენიმე სახეობად იყოფა: ბრტყელტალღოვანი, განიერტალღოვანი, ვიწროტალღოვანი, დაკულულებული, ხუჭუჭა. თმის ყოველი ღერი გამსხვილებული ძირით ზის ცილინდრულ ჩარღმავებაში – ფოლიკულში. როგორც მცენარე იზრდება მიწაში, ისე იზრდება თმა თავის კანში. თავზე

თმის სიცოცხლის ხანგრძლივობა არის 3-4 წელი, წარბები და წამწამები კი ცოცხლობენ 150 დღეს.

ადამიანს თავზე აქვს 50 000 – 140 000 ღერი თმა. გაცვენილი თმის ადგილზე რამდენიმე თვის შესვენების შემდეგ ახალი თმა ამოდის. ერთ დღეში თმა თავზე იზრდება 0,2 – 0,4 მმ-ით. თმას შეუძლია გაიზარდოს 1,5 მ-მდე. სისხლძარღვები და ნერვული დაბოლოებანი ახორციელებენ კავშირს თმასა და ორგანიზმს შორის.



მშრალი თმა

თმა რომელიც არ ბზინავს და ადვილად ტყდება, ეს იმას ნიშნავს, რომ მშრალია. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს ზოგიერთი ვიტამინის ნაკლებობა ორგანიზმში (განსაკუთრებით A ვიტამინის), დარღვევები ნერვულ და ენდოკრინულ სისტემაში (ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითებას თან ახლავს კანის სიმშრალე, თმის, წარბების, წამწამების, წვერულვაშის ცვენა). ხშირად სიმშრალე გამოწვეულია შამპუნის არასწორი გამოყენებითა და ქიმიური საღებავებით. მშრალი თმის დაბანა ხშირად არ შეიძლება (10-14 დღეში ერთხელ)

ცხიმიანი თმა

თმაზე ზედმეტი ცხიმი გამოწვეულია თავის კანში მოთავსებული ცხიმის ჯირკვლების გაძლიერებული მუშაობით. რაც შეიძლება გამოიწვიოს საჭმლის მონელების, ჰორმონალურმა დარღვევამ, არასწორმა კვებამ და სხვა. ცხიმიანი თმის დაბანა ძალიან ცხელი წყლით არ შეიძლება, რადგან უფრო გაძლიერდება ცხიმის ჯირკვლების მუშაობა.



ბოლოქამიები თმის ღერის ბოლოში ჩნდება. ამ დროს ღერი წვეროდან რამდენიმედ იყოფა. თუ ასეთი დაზიანება მრავალია, თმა გარეგნულად ულამაზოდ გამოიყურება. ამის მიზეზია თმის ცუდი კვება. ქერტილი თავის კანის ცხიმოვანობის მიხედვით არის მშრალი და ცხიმოვანი. თავის კანის

ზედა ფენის აქერცვლა და განახლება მუდმივად ხდება. ამ მკვდარ და აქერცლილ უჯრედებს უწოდებენ ქერტლს. ქერტლზე მკურნალობის ეფექტური შედეგი შეიძლება ვნახოთ მხოლოდ ორი თვის შემდეგ.

ერთი შეხედვით შესაძლოა, თქვენი თმა ჯანმრთელად და ლამაზად გამოიყურებოდეს, მაგრამ შეიძლება მრავალი პრობლემა გქონდეთ მოსაგვარებელი – დარღვეულია თმის სტრუქტურა, გაყოფილია თმის ბოლოები, თმა მშრალი და მტვრევადია, დაკარგული აქვს ტენიანობა და დრეკადობა და ა. შ.

ამის მიზეზი შესაძლოა იყოს ეკოლოგია, კვება, ხისტი წყლის ზემოქმედება, ზაფხულში მზის მცხუნვარე სხივების, ხოლო ზამთარში ყინვის მავნე გავლენა. ასევე არასწორად შერჩეული შამპუნი ან ბალზამი, სავარცხელი, ფენის ტემპერატურა, – ანუ ყველა ის პროცედურა, რაც თმასთან არის დაკავშირებული.



ვარცხნილობის შესაქმნელად და დასაფიქსირებლად ხშირად ვხმარობთ მუქს, ლაქს, ლოსიონს, გელს და ა.შ. ისევე, როგორც მაკიაჟს, ძილის წინ ამ საშუალებებსაც სჭირდება მოშორება. ძილის წინ თავი აუცილებლად უნდა დავიბანოთ, რადგან ეს საშუალებები ვნებს თმას, თავის კანს, თმის ბოლქვს.

თმის ფოლიკულში გახსნილი ცხიმი თმას ელასტიკურობას, დრეკადობასა და ბზინვარებას სძენს, ამასთანავე, ის თმის გაჭუჭყიანების მთავარი ფაქტორიც არის – სწორედ გაცხიმოვნებულ თმას ეკვრის ყველაზე მეტად მტვრის ნაწილაკები და ბზინვარებასა და მშვენიერებას უკარგავს.



თმები უნდა დავიბანოთ კვირაში 1- 2 ჯერ. თუმცა დაბანვის სიხშირე. თმის სახეობაზეცაა დამოკიდებული. მშრალი თმა სასურველია კვირაში ერთხელ დავიბანოთ. თმის ბანვის დროს არ დაგავიწყდეთ გაიკეთოთ თავზე მასაჟი. შამპუნი ჩამოიბანეთ თბილი წყლით, ეს თმებს მეტ მზინვარებას შემატებს. რეკომენდებული არ არის ძილის წინ თავის დაბანა, რადგან დაწოლის დროს ნამიანი თმა ბალიშთან ხახუნის შედეგად ზიანდება. არსებობს თმის მოვლისთვის განკუთვნილი ნიღბები. თმის დაბანის

შემდეგ სასურველია გავიკეთოთ **თმის ნიღაბი**. მსუბუქი მასაჟით კარგად შევიზილოთ თმის ძირებში, გავიჩეროთ ნახევარ საათი და შემდეგ ჩამოვიბანოთ. ბოლოს კი ცხელი მაკრატლით შევიჭერათ დაზიანებული ბოლოები.



ფენი უნდა ჩავრთოთ საშუალო სიმხურვალეზე და თმიდან 25-30 სმ-ის დაშორებით დავიკავოთ. აუცილებლად უნდა დავარეგულიროთ ფენის ტემპერატურის რეჟიმი, რადგან ძალიან ცხელი ორთქლი გამოაშრობს და მტვრევადს გახდის თმის ღეროებს. ერთ ადგილზეც არ უნდა გავიჩეროთ დიდხანს. თუკი სქელი და უხეში თმა გვაქვს, შევეცადოთ არ გავიშროთ ფენით. სჯობს, ვიაროთ სველი თმით, სანამ თვითონ არ შეშრება და მხოლოდ შემდეგ მოვიყვანოთ იგი სასურველ ფორმაზე.



ხშირად **დავივარცხნოთ თმები**, ა უცილებელია, სწორად შევარჩიოთ სავარცხელი. ყველაზე სასურველია ხის ხშირი სავარცხელი. თუ თქვენ გრძელი თმა გაქვთ, უმჯობესია შეიძინოთ ნატურალურბეწვიანი ჯაგრისი. თუ გვსურს თმა სწრაფად გაიზარდოს, გამოვიყენოთ მასაჟის გასაკეთებელი ჯაგრისი – ის აფართოებს თავის კანის ქვეშე განლაგებულ კაპილარებს, რის შედეგადაც უმჯობესდება თმის კვება.

თმის ბოლოების შეჭრა სასურველია ყოველ 30 დღეში ერთხელ, რათა თმამ სიჯანსაღე შეინარჩუნოს და კარგად გაიზარდოს. არასასურველია სქელი და უხეში თმის დათხელება, რადგან დათხელებული თმა დაბანის დროს უფრო ფუჭდება და უარესდება.

მათ, ვისაც თხელი და ურჩი თმა აქვთ, აუცილებლად უნდა იხმარონ მუსი, რათა მოცულობა შემატოს მას, ამასთან თმა დიდხანს ინარჩუნებს სისველეს, რაც მას ბზინვარებას ანიჭებს; თხელი თმა არ საჭიროებს ბალზამს.

მადეზოდორებელი საშუალებები (ფრანგ. თავსართი des-მოსპობა, მოცილება + ლათ. odoracio ყნოსვა, სუნი) – სხვადასხვა პრეპარატები, რომლებიც გამოიყენება არასასიამოვნო სუნის წარმოქმნის თავიდან აცილების ან მოცილების მიზნით. არსებობს მადეზოდორებელი საშუალებების ორი სახე – ერთნი, ცუდი სუნის

განმაპირობებელ ნივთიერებებთან ურთიერთქმედების შედეგად, ცვლიან მათ თვისებებს, მეორენი, სორბირებას უკეთებენ ცუდი სუნის მქონე ნივთიერებებს. საყოფაცხოვრებო პირობებში, ჰაერის დეზოდორაციის მიზნით, ყველაზე დიდი გამოყენება ჰპოვა აეროზოლის ბალონებმა დეზოდორანტების სახით. მათში ათავსებენ გლიკოლებს (პროპილენგლიკოლი, ტრიეთილენგლიკოლი და მათი ნარევიები), რომლებთან ერთადაც წარმოდგენილი არიან ოდორანტები (მაარომატიზირებელი ნივთიერებები) და ბაქტერიციდები (ჰექსაქლოროფენი და ფენოლის სხვა წარმოებულები, მეოთხეული ამონიუმის შენაერთები). კანის დეზოდორაციისთვის გამოყენება ჰპოვა აეროზოლის ბალონებმა ინდივიდუალური სარგებლობის საშუალებებით (ე.წ. სხეულის დეზოდორანტები), რომელთა შემადგენლობაშიც შედიან გლიკოლი, ჰექსაქლოროფენი (ანადგურებს კანზე არსებულ მიკროორგანიზმებს და გააჩნია ცუდი სუნის მქონე ოფლის შემადგენელის ზოგიერთი ნაწილის დაშლის უნარი), აგრეთვე ზეთები, ზედაპირულად აქტიური და სურნელოვანი ნივთიერებები. პაროდონტოზის ან ავადმყოფის ხანგრძლივი წოლითი რეჟიმის დროს, როდესაც კბილების გაწმენდა გაძნელებულია, დეზოდორაციის მიზნით, გამოიყენება ელექსირები, რომლებიც შლიან საკვების ნარჩენებს, სპობენ მიკროორგანიზმებს და გააჩნიათ მაოდორირებელი მოქმედება.

დიდ შენობა-ნაგებობებში, შემომტან-გამწოვი ვენტილაციის არსებობისას, ჰაერის დეზოდორაციის მიზნით გამოიყენება ოზონი, რომელიც ახდენს არასასიამოვნო სუნის მქონე ნივთიერებების დაჟანგვას და იწვევს ჰაერში მიკროორგანიზმების განადგურებას. ოზონს იღებენ ოზონატორების მეშვეობით, სადაც ის წარმოიქმნება შენობაში მიწოდებულ ჰაერის ჟანგბადზე ე.წ. ჩუმი განმუხტვის (ელექტრული განმუხტვა ნაპერწკლის გარეშე) ზემოქმედებით.

მცირე ზომის შენობა-ნაგებობებში, ადსორბციის მეშვეობით ცუდი სუნის მქონე ნივთიერებების დეზოდორაციისთვის გამოიყენება დეზოდორანტები – ლითონის ან პლასტმასის ცილინდრული ჭურჭლები, რომლებიც შევსებულია აქტივირებული ნახშირით და გვერდით ზედაპირზე გააჩნიათ ხვრელი. ზოგჯერ ჭურჭლებში ათავსებენ ეთერული ზეთებით გაჟღინთულ, ნახერხიან ფლანელის ბალიშებს, რომლებიც, აორთქლების შემდეგ ახდენენ ცუდი სუნის შენიღბვას. ისეთი მოწყობილობების გამოყენება, რომლებიც არ აცილებენ ცუდ სუნს, არამედ მხოლოდ ნიღბავენ მას, არამიზანშეწონილია.

შენობის გარეთ, აზოტის შემცველი ორგანული ნივთიერებების (ადამიანის და ცხოველების გამონაყოფი, საკვები პროდუქტები და სხ.) დაშლის (გახრწნის) შედეგად მიკროორგანიზმების გავლენით წარმოქმნილი ცუდი სუნის მოცილებისთვის გამოიყენება მიწა, ტორფი, ქვანახშირი, ნაცარი მშრალი, დაქუცმაცებული სახით, რომლებიც ერთდროულად ახდენენ ცუდი სუნის მქონე აიროვანი ნივთიერებების სორბციას და ამავდროულად, იწვევენ რა ლპობადი სუბსტრატების გაუწყლოვანებას, თრგუნავენ მიკროორგანიზმების სიცოცხლისუნარიანობას და ამით ამცირებენ ლპობის ინტენსივობას. შენობა-ნაგებობების გარეთ, ცუდი სუნის თავიდან აცილების მიზნით, ლპობადი მიკროფლორის მოსპობისთვის გამოიყენება გოგირდმჟავა რკინა, შაბიამანი, ქლორირებული თუთია, ქლორის კირი. ჭრილობის ზედაპირებზე არსებულ ლპობად

მიკროორგანიზმებთან ბრძოლა ტარდება ასეპტიკის და ანტიასეპტიკის მეთოდების გამოყენებით.

კოსმეტიკა

კოსმეტიკური ნაწარმის მწარმოებელი Bionsen-ის მიერ ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ ქალები ყოველდღიურად სახეზე ისვამენ საშუალოდ 515 ქიმიურ ნაერთს, რომელიც შედის ჰიგიენური და ესთეტიკური კოსმეტიკის, პარფიუმერიისა და სხვ. შემადგენლობაში.

მეცნიერების მტკიცებით, საშუალოდ ქალები ყოველდღიურად სარგებლობენ სახისთვის განკუთვნილი 13 კოსმეტიკური პროდუქტით, რომელთა შორის უმრავლესობა შეიცავს 20-ზე მეტ ინგრედიენტს. პარფიუმერული ნაწარმი საშუალოდ შეიცავს 250 ქიმიურ ნივთიერებას, ხოლო ზოგიერთისთვის ეს მაჩვენებელი შეიძლება 400-საც აღწევდეს.

კვლევების შედეგად დადგინდა, რომ პომადაში ინგრედიენტების საშუალო რაოდენობა არის 33, კანის ლოსიონებში – 32, ტუშში – 29 და ხელის დამატენიებელში – 11.

ამ ნაერთების უმრავლობის გამოყენების შორეული ეფექტები არ არის შესწავლილი, ამიტომ არ არის გამორიცხული, რომ ისინი წარმოადგენდნენ გარკვეულ საფრთხეს ჯანმრთელობისათვის. გარდა ამისა, კვლევებმა აჩვენა, რომ 25 წლის ასაკის ქალების მესამედი რეგულარულად მოიხმარს კოსმეტიკას, რომელიც განკუთვნილია 40 წელს ზემოთ მოხმარებისათვის და საზიანოა ახალგაზრდა კანისათვის. როგორც ექსპერტი შარლოტ სმიტი (Charlotte Smith) აღნიშნავს, თავის მოვლა უბრალო დაბანიდან გადაიზარდა დამატენიანებელი და ტონალური საცხების, თვალის ჩრდილების, პომადის, ტუშის და მრავალი სხვა პროდუქტის გამოყენებამდე. ამავე დროს, “საუცხოო მოვლისათვის” გამოყენებული საშუალებები შეიცავს უამრავ ინგრედიენტს, რომელთა ხანგრძლივმა მოხმარებამ შეიძლება არასასურველი ეფექტები გამოიწვიოს.

გარუჯვა და მზით დამწვრობა



გარუჯვა – ეს არის კანის გამუქება, რასაც იწვევს კანის გარე შრეში (ეპიდერმისში) მელანინის დიდი რაოდენობით დაგროვება. ეს პროცესი მზიდან ან სინათლის ხელოვნური წყაროდან გამოტყორცნილი ულტრაიისფერი სხივების კანზე ზემოქმედებით მიმდინარეობს. როგორც წესი, გარუჯვა მეტყველებს იმაზე, რომ

ულტრაიისფერი სხივები დადებით ზემოქმედებას ახდენენ ჩვენს ორგანიზმზე; მათი მოქმედების შედეგად, ორგანიზმში წარმოიქმნება ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები, რომლებიც ასტიმულირებენ, ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციონირებას, ნივთიერებათა ცვლას, იმუნურ გამძლეობას ინფექციური და სხვა სახის დაავადებების მიმართ. ბევრისთვის საინტერესო იქნება ის ფაქტიც, რომ ულტრაიისფერი სხივების ზემოქმედებით ჩვენს ორგანიზმში წარმოიქმნება D ვიტამინი, რაც ხელს უწყობს ნაწლავიდან კალციუმის შეწოვას. მოგეხსენებათ, კალციუმი ძალზე მნიშვნელოვანია ძვლოვანი სისტემისთვის, რადგან ამ ვიტამინის ნაკლებობის დროს ვითარდება რაქიტი.



გარუჯვა ორგანიზმის ერთ-ერთი დამცავი რეაქციაა. ამ დროს სქელდება კანის რქოვანი ფენა; მელანინი კი შთანთქავს სხივებს და გვიცავს გრძელტალღოვანი ულტრაიისფერი სხივებისგან, რომლებიც, ხანგრძლივი ზემოქმედების შემთხვევაში კლავენ უჯრედებს. მელანინი ასევე გვიცავს ინფრაწითელი სხივებისგანაც, რომლებიც იწვევენ ორგანიზმის გადახურებას და ე.წ. მზის დარტყმას. მზის ზემოქმედების დადებით მხარესთან ერთად, არ უნდა დაგვავიწყდეს ის საფრთხეც, რომელსაც გვიქადის მზის გულზე დიდხანს ყოფნა. ულტრაიისფერი სხივების ხანგრძლივი ზემოქმედება კანისთვის საკმაოდ საშიშია. მხოლოდ მუქი ფერის კანის მქონე ადამიანებს ახასიათებთ მელანინის დიდი დოზით გამოყოფა, რაც მათ ამ საშიშროებისგან იცავს. საფრთხე, რომელიც შეიძლება ჩვენს კანს დაემუქროს, მზის ქვეშ ყოფნის პირდაპირპროპორციულია. მაგალითად, თუ მზეზე 10 წუთს გავჩერდებით, მზე მხოლოდ გააღიზიანებს კანს და გამოიწვევს მკრთალ სიწითლეს. დიდხანს ყოფნისას კი იწყება კანის ანთებითი პროცესი და მისი შეშუპება, რასაც შესაძლოა მოჰყვეს კანის დამწვრობა. დამწვრობის შედეგად ჩნდება ბუშტები და დროთა განმავლობაში იწყება მისი დაწყლულება. მზეზე დიდხანს ყოფნის შემთხვევაში, კანს ფაქტობრივად, აღარ შეუძლია დამცავი ფუნქციის შესრულება. მძიმე დამწვრობისას წყდება თერმორეგულაცია, რაც მზის დაკვრის უშუალო წინაპირობაა. ამას ემატება ის გარემოებაც, რომ კანი განიცდის დეჰიდრატაციას, ქვეითდება ტურგორი; კანის კარგავს ელასტიურობას, სიგლუვს და ნაოჭებით იფარება. სამწუხაროდ, არანაირ საშუალებას აღარ შეუძლია ამ პროცესის შეჩერება.



ყველაზე მნიშვნელოვანი მიზეზი კი, რის გამოც დიდხანს გარუჯვას უნდა მოვერიდოთ გახლავთ ის გარემოება, რომ მზის სხივები სერიოზულ ცვლილებებს იწვევს კანში. შესაძლოა, ამან კანის სიმსივნეც კი გამოიწვიოს. ქვეყნებში, სადაც წლის

მანძილზე მზიანი დღეები ჭარბობს, ეს საფრთხე განსაკუთრებით თეთრკანიან ადამიანებს ემუქრება. მზის სხივების ხანგრძლივ ზემოქმედებას უნდა ერიდონ ის ადამიანები, რომელთაც მელანინის გამომუშავების პრობლემა აქვთ და ისინიც, რომელთა კანი მელანინს დიდ რაოდენობით გამოიმუშავებს. პირველ შემთხვევაში კანი სწრაფად იწვება, მეორე შემთხვევაში კი ლაქები მუქდება და უფრო შესამჩნევი ხდება. მზეს უნდა ვერიდოთ მაშინაც, თუ დერმატიტების პრობლემა გვაქვს, რადგან ასეთ შემთხვევაში კიდევ უფრო შრება კანი და მისი საერთო მდგომარეობა უარესდება.

მზის აბაზანები კარგია მათთვის, ვისაც ხუთვა აწუხებს. საამისოდ იყენებენ ულტრაიისფერ გამოსხივებას, რომელიც აქერცლილი კანის ადგილას ახალი კანის წარმოქმნასა და კანის სხვადასხვა ფუნქციის აღდგენას უწყობს ხელს. მზის აბაზანებით მკურნალობას, ულტრაიისფერი სხივების დადებითი ეფექტის გამო, უნიშნავენ ფსორიაზით დაავადებულებს.

მზეზე დიდხანს ყოფნა განსაკუთრებით სარისკოა: ხანდაზმულებისთვის, 2 წლამდე ასაკის ბავშვებისა და იმ ადამიანებისთვის, ვისაც აწუხებს ფილტვების, გულ-სისხლძარღვთა, ნერვული და სხვა სახის დაავადებები. მზეზე ყოფნის ვადა და რეჟიმი მათ აუცილებლად ექიმთან უნდა შეათანხმონ.

მზის სხივებისადმი ზედმეტი მგრძობელობა შეიძლება განუვითარდეთ იმ ადამიანებს, რომელთაც ალკოჰოლის ჭარბი მიღებისგან დარღვეული აქვთ ღვიძლის ფუნქცია. ზედმეტი მგრძობელობის განვითარების შემთხვევაში უნდა ვეცადოთ, ვიაროთ ჩრდილში, ჩავიცვათ ღია ფერის ტანსაცმელი, დაუცველ ადგილებზე წავისვით მზისგან დამცავი კრემი, ასევე უნდა ვიხმაროთ ქოლგა და მზის სათვალეები.

სამწუხაროდ, იმის მიუხედავად, რომ ბევრმა კარგად იცის, თუ რამდენად სარისკოა მზე კანისთვის, მაინც მიაჩნიათ – გარუჯვა მათ უფრო მომხიბვლელს გახდის. სწრაფად გარუჯვის სურვილს ბევრი ადამიანი ძალზე უარყოფით შედეგებამდე მიჰყავს. ამან შესაძლოა კანის დამწვრობა გამოიწვიოს. პირველი უარყოფითი ეფექტი, რასაც მზის ულტრაიისფერი გამოსხივება ახდენს ეს არის კანის დეჰიდრატაცია, გამოშრობა. ამიტომ, რაც შეიძლება მეტი წყალი უნდა მივიღოთ და მეტად დავისველოთ კანი. შეგვიძლია გამოვიყენოთ სველი სახვევი, რის შემდეგაც , დაუყოვნებლივ უნდა წავისვით "თურმანიძის მაღამო დამწვრობისათვის". შემდგომში კანი შეგიძლიათ გაიწმინდოთ ნებისმიერი ლოსიონით, ხოლო დაზიანებული კანის აღსადგენად გამოიყენოთ საუკუნეების განმავლობაში გამოცდილი "თურმანიძის მაღამო დამწვრობისათვის", რომელიც შეიცავს ბუნებრივ ინგრედიენტებს, ასუფთავებს კანს,



ახასიათებს რეგენერაციის უნარი.”

„თურმანიძის მალამო დამწვრობისათვის“ საგრძნობლად ამცირებს გარუჯვითა და მზის დამწვრობით გამოწვეულ დისკომფორტს. თურმანიძის მალამო დამწვრობისათვის არის ის უნიკალური საშუალება, რომელიც არა მარტო დაგიცავთ გარუჯვის/დამწვრობის უარყოფითი შედეგებისაგან, არამედ ხელს შეუწყობს კანის ახალი უჯრედების რეგენერაციასაც. პირველი გამოყენებისთანავე თურმანიძის მალამო დამწვრობისათვის ამცირებს ანთებასა და ტკივილის უსიამოვნო შეგრძნებას; მალამოს თითოეული ბუნებრივი ინგრედიენტი აგრეთვე სასარგებლოა კანის მოვლისათვის. პრეპარატი მრავალი საუკუნეა გამოიყენება და საუკუნეების მანძილზე არ გამოვლენილა გვერდითი მოვლენები და ალერგიული რეაქციები. **„თურმანიძის მალამო დამწვრობისათვის“** იხმარება ყველა ტიპის კანზე, ყველა ასაკისთვის და მზით დამწვრობის ნებისმიერი სტადიისთვის.

მზის უარყოფითი მოქმედებისაგან თავის დაცვის 10 მარტივი საშუალება არსებობს:

1. შუადღის მზისგან თავის არიდება

ვეცადოთ მოვერიდოთ შუადღის მზეს. შეეცადეთ საქმეებისათვის დილა და ნაშუადღევი გამოიყენოთ, შუადღეს კი ჯობს შენობას ან ჩრდილს შეაფაროთ თავი. იისფერი სხივები ჩრდილში უფრო სუსტია, მაგრამ ზემოქმედება მაინც შეუძლიათ, ამიტომ ამ დროს შენობაში ყოფნა ჯობს.

2. მზისგან დამცავი საშუალებების არჩევა

მზისაგან დამცავი კრემის ზუსტ შერჩევას დიდი მნიშვნელობა აქვს. დამცავი კრემი შეარჩიეთ თქვენი კანის ტიპისა და ულტრაიისფერი სხივების ინტენსიობის შესაბამისად.

3. მზის დასხივებისაგან დაცვის დროის გამოთვლა

გამოთვალეთ მზის დასხივებისაგან დაცვის დრო, იმის მიხედვით, თუ რამდენად ინტენსიურად იყენებთ მზის კრემს. კანი, ყოველგვარი კრემების გარეშე, მზის ქვეშ დაუზიანებლად შეიძლება იყოს 10-იდან 30 წუთამდე. თუ თქვენ გაქვთ ღია ფერის კანი, მაშინ თვითდაცვის დრო დაახლოებით არის 10 წუთი. მზის კრემთან ერთად დაცვის დრო არის 15 წუთი და $10 \times 15 = 150$ წუთს. ასეთი გამოთვლის მიხედვით, თქვენი კანი 150 წუთის განმავლობაში იქნება მზის დამწვრობისგან დაცული.



4. არჩეული მზის კრემის გამოყენება

ყოველთვის გულუხვად გამოიყენეთ მზისგან დამცავი კრემი. წესისამებრ საშუალო ფორმების მქონე ზრდასრული ადამიანი იყენებს დაახლოებით 35 გრამ მზის კრემს მთელი სხეულის სრული ლოსირებისათვის, რაც დაახლოებით შეესაბამება 4 სუფრის კოვზს. ამასთანავე ლოსირება უნდა ხდებოდეს რეგულარულად, ვინაიდან ოფლიანობისას, ქსოვილთან შეხებისას, საცურაო აუზებზე ან ზღვაზე ბანაობისას მზის კრემი ცილდება კანს.

5. გარუჯვამდე ლოსირება

წარსვით კრემი გარუჯვამდე. წასმის შემდეგ მოიცადეთ 20-დან 30 წუთამდე სანამ მზეზე გახვალთ. საფუძველი: ზოგიერთი ულტრაიისფერი სხივების ფილტრი ნივთიერებები არ მოქმედებს მაშინვე. ზოგიერთის გახსნა კანზე დროის შეყოვნებით ხდება. ყურადღება მიაქციეთ განსაკუთრებით შუქმგრძობიარე ნაწილებს, როგორცაა ყურები, სახე, კისერი, ზურგი, ყელი და ასევე ფეხის გულები.

6. მზის გამოსხივებისაგან დაცვის შინაგანი საშუალებები

ლიტერატურაში გვიჩვენებს მზის სხივებისგან დაცვისათვის მივიღოთ სხვადასხვა პრეპარატები. ეს რჩევები, უფრო ამ პრეპარატების გაყიდვების ზრდის სურვილით ჩანს მოწოდებული. საზოგადოდ, კარგია ვიტამინების, განსაკუთრებით E ვიტამინის მიღება.



7. არასერიოზული მზის კრემებისგან თავის არიდება

ბაზარზე დღეს, მზისაგან დამცავი უამრავი ლამაზად შეფუთული კრემია. მოერიდეთ გაურკვეველი ხარისხის, უცნობი კრემების გამოყენებას.

8. ტანსაცმელი იცავს

კანი, ასევე ეფექტურად, შეგიძლიათ ტანსაცმლის ქვეშაც დაიცვათ. გრძელი შარვალი, მაისური, ფარფლებიანი ქუდი კანს ეფექტურად იცავს ულტრაიისფერი სხივების ზემოქმედებისგან.

სხვადასხვა შემადგენლობისა და სისქის სამოსი, ულტრაიისფერი სხივებისაგან სხვადასხვა ხარისხით იცავს კანს. არსებობს სპეციალური ქსოვილებისაგან შეკერილი სამოსი, რომელთაც ულტრაიისფერი სხივებისაგან დაცვის მაღალი ხარისხი აქვთ.

დაცვის ხარისხი კოეფიციენტებით იზომება. ამგვარ ტანსაცმელს ეს კოეფიციენტი ყვითელი ლოგოთი აწერია, მაგალითად UPF 40+ (Ultraviolet Protection Factor).



9. არ დაგვავიწყდეს სათვალეები

თვალეებსაც სჭირდება დაცვა მზის სხივებისგან. ატარეთ ამისათვის კარგი სათვალე. ასეთ სათვალეს თქვენ გამოარჩევთ CE -ნიშნით.

10. პირველი დახმარება მზის დამწვრობის დროს

როდესაც ვიღებთ მზის დამწვრობას, შემდგომ უნდა მოვერიდოთ მზეზე ყოფნას, სანამ სრულიად არ განიკურნება დამწვრობა. ტკივილის საწინააღმდეგო მედიკამენტები მხოლოდ ექიმის რჩევით უნდა მივიღოთ. სასურველია ასევე ბევრი სითხის მიღება, მაგალითად წყლის ან წვენების.

კანი და კანის სილამაზის შენარჩუნება ზაფხულში



კანი სხეულის ზედაპირის საფარველია. მისი უმთავრესი ფუნქციაა შეინარჩუნოს ორგანიზმის ჰომეოსტაზი, გარემოს ყოველდღიური ზემოქმედების მიუხედავად. კანი ქმნის ბარიერს და იცავს ქვეშ მდებარე ქსოვილებს მიკროორგანიზმების, მავნე ნივთიერებებისა და რადიაციის ზემოქმედებისაგან; კანში ხდება (მასზე მზის სხივების ზემოქმედებისას) D ვიტამინის სინთეზი. კანი და კანის დანამატები (თმა, ფრჩხილები, ბეწვი, ოფლისა და ქონის ჯირკვლები) ასაკთან ერთად ცვლილებებს განიცდიან. ადამიანის კანი სხეულის ყველაზე მძიმე ორგანოა, რომელზეც მოდის სხეულის წონის დაახლოებით 16 % და ფარავს 1,2-დან 2,3 კვადრატულ მეტრ ფართობს. იგი შეიცავს სამ შრეს ეპიდერმისს, დერმას (საკუთრივ კანს) და კანქვეშა ქსოვილებს. რაც შეეხება სახის კანს – არსებობს სხვადასხვა ტიპის სახის კანი.

1. მშრალი; 2. ცხიმოვანი; 3. ნორმალური და კომბინირებული



მშრალი კანი ხასიათდება შემდეგნაირად: სიფრმკრთალე, აშკარად შესამჩნევი, შევიწროვებული ფორები. მშრალ კანზე ვერ ნახავთ თმას, ფერიმჭამელებს. მას არ გააჩნია ცხიმოვანი სიპრიალე.

ცხიმიანი კანი. ცხიმიანი კანისთვის დამახასიათებელია გახსნილი ფორები, განსაკუთრებით ცხვირზე, ღაწვებზე და ნიკაპზე. კანზე დიდი რაოდენობით აღინიშნება ცხიმიანი სიპრიალე. ხშირად ცხიმიან კანზე ჩნდება ჩირქოვანი გამონაყარი. **ნორმალური და კომბინირებული სახის კანი** ყოველთვის მკვრივი და ელასტიურია. იგი სადაა და ხავერდოვანი. თუმცა T-ზონა შედარებით ცხიმოვანია. (T-ზონა მოიცავს: ცხვირს, შუბლსა და ნიკაპს)



ნებისმიერი ტიპის სახის კანისთვის ძალიან ეფექტურია ხილი, თუმცა ისინი სხვადასხვაგვარადმოქმედებენ:გარგარიამშვიდებსკანს;

-ბანანი ასწორებს დაარბილებსკანს;

-მოცვი, ავიწროებს ფორებს და კვებავს კანს.

-ატამი ასწორებს კანს და არბილებს, აძლევს სასიამოვნო ფერს;

- ატამი და ჟოლო ატენიანებს და კვებავს;- ლიმონი ათეთრებს და ფორებს ავიწროებს;

- მოცხარი ავიწროებს ფორებს და კვებავს კანს;- ქაცვი ახორცებს ჭრილობას, კვებავს და არბილებს კანს.



ზაფხული, ეს ის დროა როდესაც კანი წელიწადის სხვა დროებისგან განსხვავებით ყველაზე მეტად შიშველია. ამიტომ დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას თუ როგორ გამოიყურება ჩვენი კანი.

ჩვენი კანი იმისათვის, ყოველთვის ლამაზად გამოიყურებოდეს:

1. პირველ რიგში რა თქმა უნდა სწორი კვება, ვიტამინები, მინერალები, ხილი, ბოსტნეული;
2. მზეზე ყოფნა; ვიტამინი D, რომელიც მზის სხივების ზემოქმედებისას წარმოიქმნება, ძალიან მნიშვნელოვანია ჩვენი ორგანიზმისათვის, ამიტომ აუცილებელია ადამიანმა მიიღოს მზის აბაზანები, თუმცა, აუცილებლად ზომიერად.
3. სხეულის მოვლის საშუალებები რომლებიც მეტ-ნაკლებად ნატურალური კომპონენტებით გამოირჩევა.

ამ პერიოდში, ზამთრის კრემებისგან განსხვავებით, უკვე გჭირდებათ დამატენიანებლები და ისეთი პროდუქტები, რომლებსაც აქვთ მზისგან მაღალი დამცავობის ფაქტორი.



მივიღოთ ზეითუნის ზეთი, მწვანე ჩაი, სტაფილო, კენკროვანი ხილი, ორაგული, წყალი, ნუში, ავოკადო, ხაჭო.

მოვერიდოთ: ცხიმოვანი და მარილიანი საკმელს, ზედმეტი რაოდენობით ნაყინის ჭამას, გაზიან სასმელს, ცომეულსა და მძიმე საკვებს, რადგან ამ პერიოდში ჯობია ორგანიზმის ენერჯია სხვა რამეში დახარჯოთ, ვიდრე მოანდომოთ მძიმე საკვების გადამუსავებას.

პილინგი ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული კოსმეტოლოგიური პროცედურაა. ეს "დაბერებული" კანის არაოპერაციული მეთოდით "გაახალგაზრდავების" მეთოდია. პილინგი ანუ ექსფოლაცია კანის ზედაპირიდან მკვდარი უჯრედების მოცილებას გულისხმობს და ამ გზით მიზნად ისახავს კანის გარეგნული იერის გაუმჯობესებას. მკვდარი უჯრედების ქვეშ ახალგაზრდა ჯანმრთელი უჯრედებია განლაგებული და

ამრიგად კანის გაახალგაზრდავებას უწყობს ხელს. პილინგის გაკეთება შეიძლება სახლის პირობებშიც სპეციალური ნიღბების საშუალებით, პილინგის გაკეთება არ შეიძლება ხშირად. ქიმიური პილინგი სამი სახის არსებობს: ზედაპირული, საშუალო, ღრმა. პილინგი უნდა ჩატარდეს ექიმი-დერმატოლოგის რეკომენდაციით, წინააღმდეგ შემთხვევაში შეიძლება დაიზიანოთ კანი. ნაწიბურებისა და პიგმენტური ლაქების მოსაშორებლად ტარდება ქიმიური პილინგის პროცედურები მხოლოდ გვიან შემოდგომითა და ზამთრის პერიოდში. უნდა მიმართოთ ესთეტიკური მედიცინის ცენტრს.

- სკრაბი არის კანის ღრმად გასაწმენდი კოსმეტიკური საშუალება (პილინგი). იგი შედგება ძირითადი ნაწილისგან (ჩვეულებრივ ეს არის კრემი, გელი, კოსმეტიკური თიხა) და აბრაზიული (სახეხი მასაა) ნაწილაკებისგან (ნატურალური ან სინთეტიკური). სკრაბის მოქმედება შემდეგში მდგომარეობს: პილინგის პროცესში კანს ზედაპირიდან შორდება ძველი, მკვდარი უჯრედები და ჭუჭყი, კანის სისხლით მომარაგება უმჯობესდება, კანი ხდება გლუვი, ნაზი და მბრწყინავი. ნორმალური კანის შემთხვევაში საკმარისია სკრაბის კვირაში ერთხელ გამოყენება, სკრაბის შემდეგ სასურველია მკვებავი ან დამატენიანებელი კრემის წასმა, იგი უკეთ შეიწოვება კანში და შესაბამისად უფრო ეფექტურია.

წასმის ტექნოლოგია: ორივე ხელი საჩვენებელი და შუა თითებით 2-3 წუთის განმავლობაში წრიული მოძრაობით გაიკეთეთ სახის მასაჟი, ჯერ იმობრავით შუა შუბლიდან საფეთქლებისკენ, შემდეგ ტუჩების კუთხეებიდან საფეთქლებისკენ, შემდეგ ნიკაპის შუა ნაწილიდან ყური ბიბილოებისკენ. შემდეგ სკრაბი ჩამოიბანეთ თბილი წყლით.

სკრაბის გამოყენება არ შეიძლება კანზე გამონაყრის არსებობის შემთხვევაში, ეს პრობლემას კიდევ უფრო დაამძიმებს.

სკრაბი მშრალი და მგრძნობიარე სახის კანისთვის წასმის ტექნოლოგია იგივეა. მგრძნობიარე კანის შემთხვევაში არ გამოიყენოთ სკრაბები ნატურალური აბრაზიული ნაწილაკებით (გარგრის კურკები, მარილი, კაკლის ნაჭუჭი), რადგან ამ ნაწილაკებმა შეიძლება გაჩხაპნოს კანიროგორც ავლნიშნეთ ატის და გაღიზიანება გამოიწვიოს, ამიტომ გამოიყენეთ ხელოვნური აბრაზიული ნაწილაკების შემცველი

შრატი კანის მოვლის საშუალებაა, რომელიც შეიცავს აქტიურ ინგრედიენტებს, როგორცაა ანტიოქსიდანტები, მჟავები და ვიტამინები. შრატი ხელს უწყობს კანში კოლაგენის გამომუშავებას და ტენიანობის შენარჩუნებას. მის შემადგენლობაში შემავალი მცირე ზომის მოლეკულების გამო გააჩნია შედარებით მსუბუქი ტექსტურა ვიდრე კრემს და ხელს უწყობს კანის ფენაში მკვებავი ნივთიერებების ღრმად შეწოვას.

შრატი შეიქმნა იმისთვის, რომ გადაჭრას კანის ღრმა ფენებში არსებული პრობლემები, მაგალითად, ეწინააღმდეგება პიგმენტურ ლაქებს, კანის ფერის ასაკობრივ ცვლილებებს და ღრმა ნაოჭებს. შრატი – ანტიასაკობრივი მოვლის განუყოფელი ნაწილია და მისი ეფექტურობა დადასტურებულია კლინიკური

რამდენადაც დამატენიანებელი საშუალებები განკუთვნილია კანის ტენიანობის შესანარჩუნებლად, ქმნის რა დამცავ ბარიერს კანსა და გარემო პირობებს შორის. შრატისა

და კრემის მოქმედებაც განსხვავებულია: მსუბუქი ტექსტურის მეშვეობით, აღწევს კანის ღრმა ფენაში, აძლიერებს დღის კრემის მოქმედებას, მაგრამ არ ცვლის მას და პირიქით. უნდა წავისვათ შრატი გაწმენდილ სახის და კისრის ზონაზე ნაზი მასაჟის მოძრაობით. საკმარისია მცირე რაოდენობით შრატი, რამდენადაც მისი შემადგენლობა საკმაოდ მდიდარია და კარგად ნაწილდება კანზე. შრატი კარგად შეიწოვება და ხუთი წუთის შემდეგ შეგიძლია წაისვა დღის ან ღამის კრემი.

სკრაბი. არის კანის ღრმად გასაწმენდი კოსმეტიკური საშუალება (პილინგი). იგი შედგება ძირითადი ნაწილისგან (ჩვეულებრივ ეს არის კრემი, გელი, კოსმეტიკური თიხა) და აბრაზიული (სახეხი მასაა) ნაწილაკებისგან (ნატურალური ან სინთეტიკური). სკრაბის მოქმედება შემდეგში მდგომარეობს: პილინგის პროცესში კანს ზედაპირიდან შორდება ძველი, მკვდარი უჯრედები და ჭუჭყი, კანის სისხლით მომარაგება უმჯობესდება, კანი ხდება გლუვი, ნაზი და მბრწყინავი. **ნორმალური** კანის შემთხვევაში საკმარისია სკრაბის კვირაში ერთხელ გამოყენება, **ცხიმოანი** კანის შემთხვევაში კი კვირაში 2-3-ჯერ უნდა იქნას გამოყენებული. სკრაბის შემდეგ სასურველია მკვებავი ან დამატენიანებელი კრემის წასმა, იგი უკეთ შეიწოვება კანში და შესაბამისად უფრო ეფექტურია. >შვრიის სკრაბი დაფქვით ყავის საფქვავეში შვრიის ფანტელები, გახსენით წყალში ან რძეში (უნდა მიიღოთ ერთგვაროვანი ფაფისებური მასა). მიღებული სკრაბით მოახდინეთ სახის მასირება 1-2 წუთის განმავლობაში. დაბოლოს, თვალების ირგვლივ სკრაბის წასმა არ შეიძლება.

- ლიფტინგი - კოსმეტიკური პროცედურაა კანის მოჭიმვის.

კარგი სკრაბი მხოლოდ სახისა და ტანის კანს ნაქერცლებს არ აცლის, ის აგრეთვე აცლის კანის ზედაპირს მკვდარ უჯრედებს. შედეგი კი ლამაზი, აბრეშუმით პრიალა კანია, ნატურალური ბზინვარებითურთ. სკრაბების დიდი არჩევანი არსებობს



პუდრს ახასიათებს უამრავი სასარგებლო თვისება. იგი ათანაბრებს კანის ტიპს და ანიჭებს მას ბზინვარებას, ვიზუალურად ამცირებს ფორებს და ასევე მაკიაჟის ზედმეტ ბზინვარებას. პუდრი ეხმარება მაკიაჟის ფუძეს გაძლოს დიდხანს და არ აძლევს ჩამოღვენთვის საშუალებას ცხელ და ნესტიან ამინდში.

დაპრესილი ან კომპაქტური პუდრი ქმნის კანზე მქრქალ ეფექტს, ამაგრებს ფუძეს და უფრო მდგრადია ვიდრე ფხვიერი პუდრი, რომლის წასმაც ამავე დროს რთულია. კომპაქტური პუდრი ადვილად ეტევა თქვენს ჩანთაში, რაც იდეალურია მოგზაურობისთვის. მისი წასმა მოსახერხებელია სპეციალური ფუნჯის საშუალებით.

ფხვიერი პუდრი, დაპრესილ პუდრთან შედარებით ქმნის გამჭვირვალე ეფექტს. მისი წასმა შესაძლებელია რბილი და მასიური ფუნჯის საშუალებით. თავდაპირველად სახეზე წარსვი პუდრის ერთი თხელი ფენა, შემდეგ ფუნჯის საშუალებით მოიშორე ზედმეტი ფენა, რის შემდეგაც გამოიკვეთება სახის ოვალი და კანი მიიღებს ბუნებრივ შეფერილობას. კომპაქტური პუდრი იდეალურია ყოველდღიური გამოყენებისთვის, ვინაიდან მისი წასმა ცოტა რთულია, მისი ტარება არ არის რეკომენდებული.

აირჩიე ჩრდილი რაც შეიძლება შენი კანის ბუნებრივ ფერთან ახლოს. შეამოწმე ფერი ცოტაოდენი პუდრის გამოყენებით ღაწვებზე, როგორც ამას აკეთებ ფუძის შემოწმებისას. მიეცი საკუთარ თავს დრო ჩაატარო ცდა, ვინაიდან ზუსტი ჩრდილის შერჩევა ძალიან მნიშვნელოვანია.

თუ მშრალი კანია წარსვი პუდრი ფუძის ზემოდან. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციოთ თვალის გარშემო კანის ზონას და ასევე კანის იმ ნაწილებს, რომლებიც გამოირჩევიან განსაკუთრებული სიმშრალით. ყოველთვის მოიშორე ზედმეტი პუდრი კანიდან. მშრალი კანისთვის იდეალურია გამჭვირვალე პუდრი. თუ ცხიმოვანი კანია, თავდაპირველად მოიშორე კანიდან გამოყოფილი ზედმეტი ცხიმი და მხოლოდ ამის შემდეგ წარსვი პუდრი. ცოტა უფრო მეტი პუდრი წარსვით T-ზონაზე და ადგილებზე სადაც შეიმჩნევა მეტი ცხიმოვანობა. მქრქალი პუდრი, მაგალითად თქვენთვის შეუდარებელი იქნება.

ტონალურ კრემი და ტონალურ ფუძე

ტონალური ფუძე იგივე ტონალური კრემია. არსებობს 5 სახის ტონალური: >ტონალური ფუძე ანუ სქელი კრემი მეტწილად სადამოს მაკიაჟისთვის გამოიყენება, რადგან მისი მეშვეობით შესაძლებელია სახის კანის საფუძვლიანი ტონირება. ეს კრემი სახეს ლამაზსა და მიმზიდველს აჩენს ხელოვნურ შუქზე.

>ათხევადი ტონალური კრემი. მისი გამოყენება შეუძლიათ მათ ვისაც კარგი სახის კანი აქვთ. იგი ათანაბრებს სახის ფერს, მაგრამ კანის დეფექტებს ვერ ფარავს.

> ტონალური კრემ-პუდრა. ის შესანიშნავად აქრობს ცხიმოვან ბზინვარებას, ამიტომ ცხიმოვანი კანს შეეფერება.

>კლასიკურ ტონალურ კრემი. ის ყველაზე ხშირად დღის მაკიაჟისთვის იყენებენ და განკუთვნილია მშრალი და ნორმალური კანისთვის.

> კრემ-სპრეი. მსუბუქი ტექსტურა აქვს. მისი მეშვეობით შესაძლებელია სახის კანის მცირე დეფექტების კორექტირება და თვალის ირგვლივ არსებული მუქი რგოლების შენიღბვა.

არჩევანი

რუჟი (ფერუმალინი, რუმიანა) ოდითგანვე პოპულარული იყო მანდილოსნებს შორის. ის აახალგაზრდავებს და აცოცხლებს სახეს, მაკიაჟის აწონასწორებს და სახის მოდელირების შესანიშნავი საშუალებაა.

იმისათვის, რომ სრულყოფილი მაკიაჟი გაიკეთოთ, საჭიროა იცოდეთ, თუ როგორი სახის ფორმა გაქვთ, რათა რუჟი (ფერუმალინი, 'რუმიანა') შესაბამის ადგილებზე დაიდოთ, რაც სახის ვიზუალური კორექციის საშუალებას მოგცემთ.

მთავარია გაითვალისწინოთ, რომ რუჟი ესმევა იმ ზონებს, რომლის დაფარვაც გინდათ. ამისათვის ვიზუალურად დაადგინეთ იდეალური ოვალის კონტურები და მის გარე ზონებზე დაიდეთ რუჟი.

ისიც უნდა ვიცოდერთ, თუ რა ფერის კანს რა ფერის რუჟი უხდება:

ღია ფერის კანს უხდება ცივი ფერები : მოიისფრო-ვარდისფერი, ვარდისფერი;

შავგვრემან კანს — მუქი ფერები : სპილენძისფერი, მარჯნისფერი;

თმის ფერსაც აქვს მნიშვნელობა, მაგალითად:

ქერა თმის და წაბლოსფერი თმის კატრონს ურჩევნია გამოიყენოს კრემისფერი და მარჯნისფერი;

მუქთმიანმა უნდა იხმაროს ყავისფერი და ჟანგისფერი რუჟი;

წითურ თმას უხდება მოყვითალო და სტაფილოსფერის ტონების რუჟი.

რუჟის სახეობებს რაც შეეხება... არსებობს რამოდენიმე კონსისტენციის რუჟი : კრემისებური, დაპრესილი, ბურთულიანი, ასევე ტუჩსაცხსაც იყენებენ. ასევე არსებობს რუჟის წასასმელი სხვადასხვა ფუნჯები. ზოგადად რუჟის ფუნჯი ფუმფულა და ხშირია, ბეწვის კონა შეიძლება წრიულად იყოს შეკრული ან მოგრძოდ. უმჯობესია, თუ ნატურალურ ბეწვისგან დამზადებულ ფუნჯს გამოიყენებთ (როგორც წესი ციყვის ბეწვისგან მზადდება)

და კიდევ ერთი რჩევა : გარუჯულ სახეს (მზით გარუჯული ან ავტორუჯის გამოყენებით) არ უხდება არანაირი მაკიაჟი, მათ შორის რუჟიც (მაქსიმუმ თვალის ფანქარი).

როგორ წავისვით რუმიანა სახის ფორმის გათვალისწინებით



მოგრძო



გულის ფორმა



მსხალი



ოვალური



მრგვალი



კვადრატული

ტუჩის საცხი- პომადა. სხვადასხვა ნივთიერებისაგან დამზადებული კოსმეტიკური საცხი.

პომადის სრულყოფაში დიდი როლი შეასრულა კარდინალმა რიშელიემ, რომელსაც სიგიჟემდე უყვარდა ვაშლის სურნელი.

კარდინალს მუდამ ედგა მაგიდაზე ვაშლით სავსე ლარნაკი, ერთხელ კი თავის მკურნალს უბრძანა, ცხვირის წვერსა და ზედა ტუჩზე წასასმელად მისთვის საგანგებოდ მოემზადებინა ვაშლისსურნელიანი საცხი. სწორედ ამ მკურნალმა შემოიღო ტერმინი "პომადა" (პომმე ფრანგულად ვაშლს ნიშნავს). რა თქმა უნდა, კარდინალისთვის მომზადებული პომადა უფერული იყო, მაგრამ მასში საღებავის დამატება ძნელი არ გახლდათ... სხვათა შორის, ფერადი პომადით ძველად არა მხოლოდ ქალები, არამედ მამაკაცებიც სარგებლობდნენ. მაგალითად, ლუდოვიკო XVI-ის კარზე ეს ჩვეულებრივი

მოვლენა გახლდათ. ტუჩების კონტურ-რის გამოკვეთა სავალდებულოდაც კი ითვლებოდა, რათა პირი წვერ-ულვაშში კარგად გამოჩენილიყო.

პომადის წარმოებაში გადატრიალება მოახდინა ელენ რუბინშტეინმა. 1920 წელს მან გამოუშვა პროდუქციის პირველი პარტია, რომლის თითოეული ეგზემპლარი 2 დოლარი ღირდა. აშშ-ში ჩატარებული გამოთვლით, ქალი, რომელიც რეგულარულად ისვამს პომადას, მთელი სიცოცხლის განმავლობაში ამ კოსმეტიკური საშუალების დაახლოებით 35 კგ-ს მოიხმარს. პომადამ ფსიქოსადიაგნოს-ტიკო დატვირთვაც კი შეიძინა. მისი ფერის, მოხმარების წესის, ტუჩზე წასმის მეთოდისა და სხვა შტრიხების საფუძველზე ფსიქოლოგები ქალის ტიპაჟზე, ხასიათზე, ბუნებაზე მსჯელობენ.

პომადის ფერიც არანაკლებ მნიშვნელოვანი სადიაგნოსტიკო დეტალია. დაჟღაჟა წითელს სიცოცხლის მოყვარული და ენერგიული ქალბატონები ირჩევენ, ვარდისფერს - რომანტიკოსები და მეოცნებენი, ნარინჯისფერ-მოწითალოს - ექსტრავაგანტულნი, მარგალიტის ელფერის მქონე პომადა კარიერისტებს უყვართ. მთავარი ის არის, რომ ამ კოსმეტიკური საშუალებით მსოფლიოს ქალთა 70% სარგებლობს და, რაც მთავარია, პომადა ჯანმრთელობისთვის სრულიადაც არ არის მავნებელი,

ხარისხიანი პომადა ისეთ კომპონენტებს უნდა შეიცავდეს, როგორცაა ვარდის, კარნაუბისა და ფუტკრის ცვილი, ასევე, ნუშისა და კარიტეს ზეთები. პომადა უნდა შეიცავდეს კაკაოსაც. ხელოვნური ინგრედიენტების შემცველი პომადის გარჩევა ნატურალურ ინგრედიენტებიანი პომადისგან ადვილია. თუ პომადის წასმის შემდეგ ტუჩები გამოგიშრებათ და აიქერცლება, ე.ი. უხარისხო პომადას ხმარობთ. პომადის ყიდვისას აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ, რომ ის გლიცერინსა და ვაზელინს უნდა შეიცავდეს. ვიზუალურად ტუჩებს მენტოლის შემცველი პომადა გაგიზრდით. ასეთი პომადის შემადგენლობაში შედის პიტნა და მენტოლის ზეთი.

ტუჩის ფანქარი-ლაინერი, ტუჩის კონტური არის უნიკალური დეკორატიული კოსმეტიკური საშუალება, რომელიც ყოველგვარი რადიკალური ჩარევის გარეშე ტუჩების ზომის ბუნებრივად გადიდების ყველაზე მარტივი და კარგი საშუალებაა. FARMASI-ს ტუჩის ფანქრების ტრენდული და მდიდარი ფერების პალიტრა იდეალურია ნებისმიერი გემოვნების მომხმარებლისთვის. მკვეთრი ფერი და მსუბუქი კრემისებრი ტექსტურა თანაბრად დაიტანება, არ გადადის ნაპირებიდან, არ იწვევს ტუჩების გამომშრობას. მდგრადია ხანგრძლივად. ჰიპოალერგიული ფორმულა. ტესტირებულია წამყვანი დერმატოლოგების მიერ. გამოყენების შემდეგ კარგად დააფარეთ სახურავი.

მარტივი პომადისგან განსხვავებით, ჰიგიენური იცავს სპონგს გარემოს მავნე ზემოქმედებისგან. რეკომენდებულია გამოიყენოს იგი ზაფხულში, ზამთარში, ძლიერი ქარი. ტუჩის სიპრიზი უფრო იშურებს. ეს არა მხოლოდ აძლევს ტუჩებს მიმზიდველ სახეს, არამედ კვებავს და იცავს მათ.

საჭიროა ტუჩის ბალზამი უკვე არსებული პრობლემის მოსაგვარებლად. ეს გამორიცხავს peeling, ბზარები, სიმშრალე და სხვა პრობლემები. გარდა ამისა, მაღალი ხარისხის

ბუნებრივი ბალზამი იწვევს ტუჩების კანს სასარგებლო მინერალებით, კვალი ელემენტებითა და სხვა ნივთიერებებით.

ტუში თვალის მაკიაჟის განუყოფელი ინგრედიენტი და ბოლო შტრიხია, რომლის გარეშეც დასრულებულ ეფექტს ვერასდროს მიიღებ. იმისათვის, რომ კარგად და სწორად გამოიყენო შენი ტუში, გადახედე ჩვენს რჩევებს, თუმცა მანამდე ტუშის ანატომიას და ფუნჯებს უნდა შევეხო.

არსებობს ორი ძირითადი ტიპის ტუში: **კრემოვანი** და **წყალგამძლე**. კრემოვანი ფაქტურის ტუში წყალში ცვილის და პოლიმერების შერევით მიიღება. წყალგამძლე ტუშის შემადგენლობაც მსგავსია, თუმცა არ შეიცავს წყალს და მისი წყალში გახსნაც შეუძლებელია. წყალგამძლე ტუში უძლებს ცრემლს, ცურვას და რომანტიკულ კოცნას თავსხმა წვიმაშიც კი.

სავარცხელი: სავარცხლის ფორმის ფუნჯი დაგეხმარება თავიდან აირიდო ზედმეტი პროდუქტის დაგროვება წამწამებზე. პლასტმასის კბილები თანაბრად გადაანაწილებს ტუშს და წამწამებს ბუნებრივი სიგრძის ეფექტს შესძენს.

ბურთი: მიუხედავად იმისა, რომ ეს ფუნჯები შეიძლება სამეცნიერო ფანტასტიკური ფილმის რეკვიზიტს გაგონებს, მათი უნიკალური ფორმა საშუალებას გაძლევს ინდივიდუალურად მიწვდეს თითოეულ წამწამს. მისი ფორმიდან გამომდინარე, წასმა უფრო მეტ დროს საჭიროებს ვიდრე სტანდარტული ფუნჯის შემთხვევაში.

ისეთი ინგრედიენტები, როგორცაა ფუტკრის ცვილი, ცელულოზას პოლიმერები და პალმის ცვილი ტუშს მოცულობას და სიმტკიცეს მატებენ, ხოლო გლიცერინი და ბუტილენის გლიკოლი – სირბილეს და მოქნილობას უნარჩუნებს.

სქელი: სქელი, დიდი, მსუქანი... თუ შენი ფუნჯი შეიძლება ასე დავახიასიათოთ, მაშინ დიდი შანსია, რომ შენი წამწამებიც ასეთივე იქნება. სქელი ფუნჯები დამზადებულია სინთეზური ბოჭკოსგან, რაც ხავერდოვან და მოცულობით ეფექტს სძენს წამწამებს.

თხელი: გრძელი ფუნჯი მოკლე კბილებით აგრძელებს, ამკვეთრებს და აცალკევებს წამწამებს. ასეთი ფუნჯები კარგია მათთვის, ვისაც ბუნებრივად სქელი წამწამები აქვს და სურს უბრალოდ სიგრძე შემატოს. ზოგიერთი ფორმულა ერთდროულად ასქელებს და აგრძელებს წამწამებს.

ნახევარმთვარე: მსგავსი ფუნჯები დამზადებულია თვალის ბუნებრივი ფორმის გათვალისწინებით, რათა გაშალოს და ფორმა მისცეს შენს წამწამებს. ტუში მომრგვალებული ადგილით ქვემოთ უნდა გეჭიროს, რათა გაგიადვილდეს მოცულობის მიცემა.

მას შემდეგ, რაც შენი წამწამების შესაფერის ტუშს შეიძენ, გადაავლე თვალი ქვემოთ მოცემულ რჩევებს, რათა უკეთ გაერკვე მის მოხმარებაში.

თვალეების ფანქარს, თხევად ლაინერსა და ჩრდილების ფორმის ფანქარს (ქაიას) შორის არის განსხვავება.

თვალის თხევადი კონტურული ფანქარი

თუ მკვეთრი, მკაფიო ხაზები და დრამატული ისრები შენი ვარიანტია, მაშინ შენ კლასიკური თვალის თხევადი ფანქარი გჭირდება. თხევადი, გელისებრი ან ფლომასტერის სახით.

თვალის ფანქარი

ეფექტის თვალსაზრისით ფანქარი — არის რაღაც საშუალო თვალის კლასიკურ თხევად ფანქარსა და ქაიას შორის. ფანქრით გაკეთებული ხაზები უფრო მკაფიო და რბილია, მაგრამ, ამავდროულად, დანისლული ეფექტის მქონე დაჩრდილვის შესაქმნელად ისინი არ გამოდგება. აირჩიე ფანქრები, როდესაც გინდა ხაზი გაუსვა თვალეების ფორმას და წამწამების მეტ გამოხატულებას, რათა მოცულობა მიაწიო მათ.

ჩრდილი-ფანქარი

ასეთ კონტურულ ფანქრებს აქვთ რბილი აბრეშუმისებრი ტექსტურა და ტრადიციულად გამოიყენება იმისთვის, რომ უფრო მეტყველი გახადოს შენი თვალეები და შემატოს მზერას მეტი სიღრმე. ჩრდილი-ფანქრები ძალიან მოსახერხებელია ქუთუთოს მთელ ნაკეცზე, ლორწოვანას მოსახატად, წამწამებსშორისი ისრის ან მსუბუქი smoky eyes გასაკეთებლად, რაც მაკიაჟის სხვადასხვა ვარიანტის გაკეთების შესაძლებლობას იძლევა. უნივერსალური ჯარისკაცი! შექმენით ნებისმიერი იმიჯი, დღის მაკიაჟით დაწყებული, საღამოს იმიჯით დამთავრებული: მაგალითად, გამოიყენე, როგორც ბაზა ჩრდილების ქვეშ და ზევიდან დაიტანე სხვადასხვა ინტენსივობის ჩრდილები.

სახის ნაოჭები

ასაკის მატებასთან ერთად უფრო და უფრო დიდი პრობლემა ხდება ნაოჭის გაჩენა ქალისთვის. ეს სილამაზის დაკარგვის პროცესის ერთ-ერთი ნაწილია და, შესაბამისად, პრობლემური.

ნაოჭებიდან ზოგიერთი ჩვენი დახმარებით ჩნდება. ჩვენი ჩვევები და ცხოვრების სტილი გავლენას ახდენს მათ რიცხვზე. შემოგთავაზებთ ამ ჩამონათვალს.

- **გამოსხივება.** “ჯანსაღი ნამზეური” კანის დაზიანების ნიშანია, რომელიც ულტრაიისფერი სხივების ზემოქმედების შედეგია.
- **მოწევა.** მოწევა კანს ვნებს. ის აჩქარებს დაბერების მექანიზმს და ადრეულ ნაოჭებს პროვოცირებას უკეთებს. მწვევლების კანის მიკროსკოპული ანალიზი ცხადყოფს პატარა ნაოჭების გაჩენას უკვე 20 წლის ასაკიდან. რაც მეტი დრო გავა და რაც მეტი კოლოფი

თამბაქო დაიხარჯება, მით მეტი ნაოჭი იქნება კანზე. დამტკიცებულია ისიც, რომ მოწევა კანის ფერსაც ცვლის.

- **სახის კუნთები.** გაღიმება, გაცინება, გაბრაზების ნიშნად კოპების შეკვრა, მზის გამო თვალების მოხუჭვა – ყველა ეს ჩვეული მოძრაობა თვალების ირგვლივ და შუბლზე დიდი ნაოჭების გაჩენას ეხმარება.
- **დიეტები.** ხშირი და განმეორებადი მკაცრი დიეტები, რომელთა გამოც წონას ვკარგავთ, მერე კი ისევ ვინაზღაურებთ და მერე ისევ ვკარგავთ, კანზეც დამანგრეველად მოქმედებს. ნაოჭებთან ბრძოლისას რამდენიმე რეკომენდაცია უნდა დავიცვათ:



1. ვიტამინები

C ვიტამინი და ცნობილი ატიოქსიდანტები კანს მზის მავნე ზემოქმედებისგან იცავენ. ვიტამინი აღადგენს და განამტკიცებს კანს. უნდა ავირჩიოთ ჯანსაღი და დაბალანსებული საკვები; მივიღოთ ხილი და ბოსტნეული; ხშირად და ცოტ-ცოტა ვჭამოთ. მივიღოთ პროდუქტები, რომლებიც აუცილებელ ვიტამინებს შეიცავენ, მაგ. პომიდორი (ვიტამინი C) სტაფილო, (ვიტამინია A) თხილი, ნიგოზი (ვიტამინი E).

2. წყალი

კანი თანდათან უფრო მშრალი და თხელი ხდება. ტენიანობის საჭირო დონის შესანარჩუნებლად აუცილებელია საკმარისი რაოდენობით წყლის მიღება. დღეში 6-8 ჭიქა წყალი მაინც უნდა მიიღოთ. ამასთან აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ თირკმლებისა და გულის მდგომარეობა. თუ ცხიმოვანი კანი გაქვთ, ნაადრევი დაბერების საშიშროება ნაკლებია. თუმცა ცხიმოვანი კანს ცხიმის უხვად შემცველი კრემები არ უხდება. ამ ტიპის კანისთვის ადრეულ ასაკში (25-დან 30 წლამდე) უმთავრესად დამატენიანებელი საშუალებებია რეკომენდებული. 35 წლის შემდეგ კი აუცილებელია ღამის მკვებავი კრემის გამოყენებაც. მშრალი კანის პატრონებს განსაკუთრებული ყურადღება მართებთ. მათ მკვებავი კრემის გამოყენება ადრეულ ასაკშივე უნდა დაიწყონ, ხოლო 35 წლის შემდეგ ნაოჭების საწინააღმდეგო საშუალებები დღისითაც გამოიყენონ. გაწმენდა-გასუფთავება და პილინგი ნაადრევი სიბერესთან ბრძოლის ერთ-ერთი ყველაზე ნაცადი და ეფექტური მეთოდია. გარქოვანებული გარსის მოცილებით უმჯობესდება კანის სუნთქვა, აქტიურდება სისხლის მიმოქცევა, უჯრედები უკეთ მარაგდება

ქანგბადით, რაც ნაოჭების წარმოქმნას აფერხებს. ახალგაზრდობის გახანგრძლივებისა და ნაოჭების გასწორების ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური გზა სახის მასაჟია. რომელის ინსტრუქციასაც აქვე შემოგთავაზებთ. მასაჟი შუბლიდან უნდა დაიწყოთ. თითები ნაზი, მსუბუქი დაწოლით ამოდრავთ ნაოჭების საწინააღმდეგო მიმართულებით. შეეცადეთ, გაასწოროთ ყველა ნაოჭი. შემდეგ წარბებს შორის არეზე გადადით, შემდეგ – თვალების ირგვლივ არსებულ კანზე, თვალის კუთხეებსა და ცხვირ-ნიკაპის სამკუთხედზე. კანი თითების მსუბუქი, ინტენსიური, დამჭიმავი ეფექტის მქონე მოძრაობებით დაამუშავეთ. შემდეგ გადადით ვიბრაციის ეფექტის მქონე მასაჟზე, დასასრულ კი სპეციალური მასაჟორი გამოიყენეთ, რომელიც აუცილებლად ნატურალური ქვის უნდა იყოს. ბუნებრივი წარმოშობის მინერალური ქვა სიგრილეს ხანგრძლივად ინარჩუნებს. უკვე დამუშავებულ, გახურებულ კანს ის სასიამოვნოდ აგრილებს. მასაჟის შედეგად უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა. კანი უფრო ელასტიკური და მკვრივი ხდება, უმჯობესდება მისი ფერი და სწორდება ნაოჭები.

ყელი ეს ის ნაწილია რომელიც ყველაზე ადვილად გასცემს თქვენს ასაკს. ამიტომ საჭიროა მისი კარგად მოვლა. ყელი და დეკოლტეს ზონაც ისევე უნდა გაისუფთავოთ, დაიტენიანოთ და კვებოთ, როგორც მშრალი სახის კანი. ყელისა და დეკოლტეს კანი ნაზი და უცხიმოა. მისი სტრუქტურული შემადგენლობა დაახლოებით ისეთივეა, როგორც თვალების ირგვლივ არსებული კანისა, ამიტომ მოვლაც მსგავსი სჭირდება.

ჭორფლი. . . კანის დამცავი რეაქცია

ჭორფლი სამედიცინო ტერმინოლოგიით "ephelides" პატარა, მრგვალი, ყვითელ-მოყავისფრო ლაქებია, რომელნიც უპირატესად სახისა და სხეულის ღია ნაწილების მიდამოში ლაგდება. ეტიოლოგიის მიხედვით იგი პიგმენტური ცვლის მოშლილობის გამოვლინებაა და დაკავშირებულია მელანინის სინთეზის დარღვევასთან. მელანინი მუქი შემფერავი პიგმენტია, რომელიც ულტრაიისფერი სხივების ზემოქმედებისას თიროზინში შემავალი ამი ნომჟავების გარდაქმნის შედეგია, თუმცა შესაძლებელია ჭორფლი კანის თანდაყოლილ თვისებას წარმოადგენდეს, სუბიქტურ შეგრძნებას და დისკომფორტს ორგანიზმში იგი არ იწვევს. მიუხედავად ამისა ესთეტიკური თვალსაზრისით ჭორფლი მიუღებელია ქალბატონთა უმრავლესობისთვის, ამიტომ მანდილოსნები მასთან ბრძოლის სხვადასხვა მეთოდს მიმართავენ. ვინაიდან ჭორფლის აღმოცენება მჭიდროდ არის დაკავშირებული მზის სხივებთან, ამიტომ საწყის ეტაპზე, პროფილაქტიკის მიზნით, აუცილებელია მზის დამცავი საშუალებების გამოყენება, შემდგომი ეტაპია უკვე არსებული ჭორფლის გაღივება. ამ მიზნით, ბევრი ფირმა გვთავაზობს სხვადასხვა საშუალებებს. ფრანგული ბრენდი "VICHY" – NEOVADIOL შრატის SPF 15, რომელიც დამზადებულია კანის მათეთრებელი, ახალი ტექნოლოგიით "CERAMIDE WHITE™", მის შემადგენლობაში შემავალი დაპატენტებული მოლეკულები: Pro-Xylane™ და Isobioline™ უზრუნველყოფენ მის მაღალ ეფექტურობას, პარალელურად იგი გვთავაზობს სიახლეს პარაფარმაცევტულ ბაზარზე მზის დამცავი სტიკის სახით. (SPF 50+)! იგი რეკომენდებულია ნაწიბურების, ხალებისა და

პიგმენტური ლაქებისთვის. მის შემადგენლობაში შემავალი მეკზორილ XL, მეკზორილ SX, ოქტოტრილენი და ტოკოფეროლი უზრუნველყოფენ კანის მაქსიმალურ დაცვას. "მკურნალობ"-ის პროცესში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პროცედურაა ამქერცლავი საშუალებების გამოყენება: ZIAJA-ს კიტრის სკრაბი, VICHY-ს ამქერცლავი კრემექსფოლიანტი (პიურტე თერმალი), ამქერცლავი გელი მიკროგრანულებით (ნორმადერმი). აქტიური კომპონენტები: თერმული წყალი, გლიცერინი, სალიცილის მჟავა, გლიკოლის მჟავა, თუთიის სულფატი, ჟოჟობას ზეთი, კარიტეს ზეთი, ტოკოფეროლი-მათი საშუალებით ხორციელდება რქოვანა შრის მსუბუქი ამქერცლა, რასაც მივყვართ ეპიდერმისში მელანინის რაოდენობის შემცირებისა და შესაბამისად ლაქების, კერძოდ ჭორფლის გაუფერულებისაკენ. გასათვალისწინებელია რომ ამქერცლავი საშუალებები და ზოგადად პილინგი ახდენს კანის სიმშრალის პროვოცირებას, ამიტომ საჭიროა მშრალი და სიმშრალისადმი მიდრეკილი კანისთვის განკუთვნილი კოსმეტიკური საშუალებების გამოყენება. VICHY, LA ROCHE-POSAY-სა და URIAGE-ს მინერალებითა და მიკროელემენტებით გაჯერებულ, თერმულ წყალზე დამზადებული კოსმეტიკა დაგეხმარებათ თავიდან აიცილოთ ეს პრობლემა. ყველაზე მშვენიერი დროში გაზაფხულია! ჭორფლი სახეზე გაზაფხულზე იკვეთება ყვავილებისა და ბალახის მსგავსად...ნათელი და ოქროსფერია როგორც მზე,,, თუმცა ზოგჯერ მათი არსებობა მელანქოლიას, უგუნებობას და მსუბუქ გაღიზიანებას განაპირობებს.

ჰიალურონის მჟავას პრეპარატები (რესტილანი, პერლანი, იუვიდერმი)

კანის სიკვრივესა და ელასტიკურობას განაპირობებს მასში არსებული ჰიალურონის მჟავა. 25 წლის შემდეგ მისი გამომუშავება ქვეითდება და შედეგად თანდათანობით თავს იჩენს – კანი კარგავს სიკვრივესა და ელასტიკურობას, ჩნდება ნაოჭები, იცვლება სახის ფერი. ამგვარი მოვლენების თავიდან აცილების ერთ-ერთი საშუალებაა ჰიალურონის მჟავას პრეპარატების (რესტილანი, პერლანი, იუვიდერმი და სხვ.) კანქვეშა ინექციები. როგორც წესი, ინექცია არ იწვევს ალერგიას, გამაახალგაზრდავებელი ეფექტი კი საკმაოდ საწრაფად, შეიძლება ითქვას, დაუყოვნებლივ დგება.

ბოტოქსი



კოსმეტოლოგია www.medgeonet-ge

ბოტულინის ტოქსინის პრეპარატები (ბოტოქსი, დისპორტი)

„ა“ ტიპის ბოტულინის ტოქსინი იწვევს კუნთების დროებით ბლოკირებას. ადამიანი კარგავს უნებლიე მოჭმუხვნის, მოჭუტვის უნარს. ტოქსინის ზემოქმედებით მცირდება სახეზე ნაოჭები, რომლებიც წარმოიქმნებიან მიმიკური კუნთების აქტიური მოქმედების შედეგად. ტოქსინის შეყვანის პროცედურა პრაქტიკულად უმტკივნეულოა და გრძელდება რამდენიმე წუთი.

კონტურული პლასტიკა



კონტურული პლასტიკა (ინექციური კორექცია)

კონტურული პლასტიკა – ესაა კოსმეტიკური პროცედურების კომპლექსი, რომელიც მიმართულია მიმიკური ნაოჭების მოსაცილებლად და სახის კონტურების აღსადგენად. კონტურული პლასტიკის დროს კანქვეშ შეჰყავთ სპეციალური პრეპარატები; შედეგად კანი ახალგაზრდავდება, ნაოჭები სწორდება; შესამღებელია ასევე ტუჩის მოცულობისა და ფორმის კორექცია. კონტურული პლასტიკის დროს იყენებენ ჰიალურონის მჟავას პრეპარატებს (რესტილანი, პერლანი, იუვიდერმი და სხვა). პროცედურა პრაქტიკულად უმტკივნეულოა. ერთი ინექცია საკმარისია ეფექტის შესანარჩუნებლად ერთი წლის განმავლობაში.

პარაფარმაციის, ანუ სამკურნალო კოსმეტიკის კუთხითაც გვაქვს კონსულტაციის სერვისი - დერმატოლოგი ეხმარება მომხარებელს საჭირო პროდუქციის შერჩევაში.

ROC -ქართულ პარაფარმაცევტულ ბაზარზე განსაკუთრებული ადგილი დაიმკვიდრა ფრანგულმა კომპანია "GILAG"-მა, რომლის ასორტიმენტსაც გვთავაზობს კომპანია "PSP". იგი დაარსებულ იქნა 1957 წელს, საფრანგეთში ჟან-შარლ ლისარაგის მიერ. კომპანიას გააჩნია კოსმეტიკურ-რი საშუალებების წარმოების 50-წლიანი გამოცდილება და წლების განმავლობაში ეწევა კვლევით სა-მუშაოს, რომელიც მიმართულია ახალი პროდუქტის შექმნაზე და მაქსიმალურად ორიენტირებულია მომხმარებლისა და ბაზრის საერთო მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად. თავდაპირველად კომ-პანიამ მუშაობა დაიწყო ალერგიული კანისთვის განკუთვნილი საშუალებების წარმოებით. 1978 წელს

"ROC" გახდა ბრენდი, რომლის კვლევით ლაბორატორიებში შემუშავებულ იქნა იმ კოსმეტიკურ საშუალებათა წარმოების ტექნოლოგია, რომელსაც არ გააჩნდა კომედოგენური მოქმედება, არ ახდენდა ფო-რების დაცობას და შესაბამისად ხელს არ უშლიდა ჟანგბადის შეღწევას უჯრედში, ანუ კანის უჯრედების ნორმალურ სასიცოცხლო ციკლს. 1995 წელს "ROC"-მა შექმნა A-ვიტამინის აქტიური სტაბილური ფორმა, რითაც ახალი ერა შექმნა დერმატოკოსმეტიკაში. ცნობილი ფრანგული ბრენდის "ROC"-ის დასახელება უკავშირდება დერმატოლოგიური ლაბორატორიის მფლობელის "Roge Cavailles" სახელს. აღნიშნულ ლაბორატორიაში პირველად შეიქმნა და გაიყიდა "ROC"-ის მარკის პროდუქცია.

კოსმეტიკური ნაწარმის მწარმოებელი Bionsen-ის მიერ ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ ქალები ყოველდღიურად სახეზე ისვამენ საშუალოდ 515 ქიმიურ ნაერთს, რომელიც შედის ჰიგიენური და ესთეტიკური კოსმეტიკის, პარფიუმერიისა და სხვ. შემადგენლობაში.

მეცნიერების მტკიცებით, საშუალოდ ქალები ყოველდღიურად სარგებლობენ სახისთვის განკუთვნილი 13 კოსმეტიკური პროდუქტით, რომელთა შორის უმრავლესობა შეიცავს 20-ზე მეტ ინგრედიენტს. პარფიუმერული ნაწარმი საშუალოდ შეიცავს 250 ქიმიურ ნივთიერებას, ხოლო ზოგიერთისთვის ეს მაჩვენებელი შეიძლება 400-საც აღწევდეს. კვლევების შედეგად დადგინდა, რომ პომადაში ინგრედიენტების საშუალო რაოდენობა არის 33, კანის ლოსიონებში – 32, ტუშში – 29 და ხელის დამატენიებელში – 11. ამ ნაერთების უმრავლობის გამოყენების შორეული ეფექტები არ არის შესწავლილი, ამიტომ არ არის გამორიცხული, რომ ისინი წარმოადგენდნენ გარკვეულ საფრთხეს ჯანმრთელობისათვის. გარდა ამისა, კვლევებმა აჩვენა, რომ 25 წლის ასაკის ქალების მესამედი რეგულარულად მოიხმარს კოსმეტიკას, რომელიც განკუთვნილია 40 წელს ზემოთ მოხმარებისათვის და საზიანოა ახალგაზრდა კანისათვის. როგორც ექსპერტი შარლოტ სმიტი (Charlotte Smith) აღნიშნავს, თავის მოვლა უბრალო დაბანიდან გადაიზარდა დამატენიანებელი და ტონალური საცხების, თვალის ჩრდილების, პომადის, ტუშის და მრავალი სხვა პროდუქტის გამოყენებამდე. ამავ დროს, "საუცხოო მოვლისათვის" გამოყენებული საშუალებები შეიცავს უამრავ ინგრედიენტს, რომელთა ხანგრძლივმა მოხმარებამ შეიძლება არასასურველი ეფექტები გამოიწვიოს.

ამიტომ არის რომ პარაფარმაცევტული საშუალებებიც ექვემდებარებიან ხარისხის კონტროლს და ყველა მოწინავე აფთიაქი ცდილობს შემოიტანოს გაყიდვაში ხარისხიანი პარაფარმაცევტული საშუალებები და აწარმოოს თანამშრომლობა მხოლოდ რამდენიმე წარმატებულ პარფიუმერულ ფირმასთან, რომლის პროდუქციის ხარისხიც ეჭვს არ იწვევს.

1931 წელს ქალაქ ვიშიში (საფრანგეთი) შექმნილი VICHY-ის ლაბორატორია სპეციალიზდება სახისა და ტანის მოვლის ჰიპოალერგიული საშუალებების შექმნაში.

VICHY-ის გამის უნიკალურობასა და განუმეორებლობას უზრუნველყოფს მარკის ყველა საშუალებაში შემავალი ძირითადი კომპონენტი - VICHY-ის თერმული წყალი. VICHY-ის თერმული წყალი (წმინდა ლუკას წყაროდან) –ყველაზე მინერალიზებულია საფრანგეთში (5,1 გ/ლ, PH 7,4. ტემპერატურა 27,30C) და მიეკუთვნება სოდაბიკარბონატულ წყლებს.

კანზე VICHY-ის თერმული წყლის დამამშვიდებელი მოქმედებისა და მისი დამცავი ძალების ზრდის უნარის წყალობით, VICHY-ის ლაბორატორიის მთელი პროდუქცია ორიენტირებულია მგრძობიარე კანზე და გააჩნია გაღიზიანების ნიშნების ეფექტური მოცილების უნარი.

VICHY - ს გამაში შედის:



პურტე თერმალი – გამწმენდი საშუალებების სრული გამა.



ოლიგო 25 - სახის ფერის გამაუმჯობესებელი საშუალებები.



ნორმადერმი - პრობლემური კანის კომპლექსური მოვლის საშუალებების გამა.



გამა თერმალ FIX - სპეციალურად გამომშრალი კანისთვის.



ნუტრილოჟი - მშრალი კანის კომფორტი და დაცვა.



მიოკინი – მიმიკური ნაოჭების კორექციის საშუალება ადენოქსინით.



ლიფტაქტივი - ამინოკინით® ღრმა ნაოჭების შემცირებისა და კანის სიმკვრივის აღდგენისთვის.



გამა ნოვადიოლი - ფიტო-ფლავონით® კანის ჰორმონალური დაბერების დროს.



ტონალური საშუალებები



გამა ლიპიდიოზი - ტანის მშრალი და ძალიან მშრალი კანის მოვლის საშუალებები.



დერკოსი - თმის მოვლის საშუალებების გამა.



VICHY HOMME - საშუალებები მამაკაცებისთვის.

დეზოდორების გამა

რეტი• C – ფოტოდაბერების საწინააღმდეგო საშუალება. სტრებიის საწინააღმდეგო კრემი - პროფილაქტიკა + მაკორეგირებელი მოქმედება.

საშუალებები ცელულიტის საწინააღმდეგოდ და სილუეტის მოდელირებისთვის.

კაპიტალ სოლეი - მზისგან დამცავი საშუალებები Mexoryl®XL ფილტრით. ვიშის პროდუქტების შექმნა შესაძლებელია მხოლოდ ლიცენზირებულ აფთიაქებში, სადაც კონსულტაციას გაგიწევენ სპეციალისტები.

პსპ თანამშრომლობს კოსმეტიკურ ფირმა ziaja–თან რომელიც უშვებს უმაღლესი ხარისხის პარფიუმერულ პროდუქციას. ეს არის პოლონური ფირმა, რომელიც უშვებს 200–ზე მეტ პროდუქტს, ყველა ასაკის ქალების, მამაკაცებისა და ბავშვებისათვის. პროდუქცია წარმოდგენილია კიტრის, ზეთისხილის, თხის რძის, ქოქოსის ვარდის, გულყვითელას, მოკოლადის შემადგენლობით.



შხაპის გელი — რძით და თაფლით

რძის ცილები და თაფლის ექსტრაქტი შესანიშნავი საშუალებაა სხეულის მოვლისთვის. გელის შემადგენელი კომპონენტები ნაზად ქაფდება და იცავს კანის ზედაპირს დაზიანებისგან. შხაპის გელი ეფექტურად ატენიანებს და კვებავს სხეულის კანს. რეკომენდებულია ყოველდღიური გამოყენებისთვის. ვარგისია ყველა ტიპის კანისთვის.



შხაპის

გელი —

ალოეს

ექსტრაქტით

ალოეს ექსტრაქტი შესანიშნავი საშუალებაა სხეულის მოვლისთვის. გელის შემადგენელი კომპონენტები ნაზად ქაფდება და იცავს კანის ზედაპირს დაზიანებისაგან. შხაპის გელი ეფექტურად ატენიანებს და კვებავს სხეულის კანს.

რეკომენდებულია ყველა ტიპის კანისათვის



ხელის კრემი __ პალმის ზეთითა და გლიცერინით

ხელის კრემი არბილებს და კვებავს ხელის კანს. პალმის ზეთი ეფექტურად იცავს ხელის კანს გამოშრობისგან. გლიცერინი კი ანოტივებს და არბილებს მას. რეკომენდებულია ნორმალური და გამომშრალი კანისთვის.



თმის ბალზამი __ სოიოს ლეციტინით

თმის ბალზამი სოიოს ლეციტინით იცავს თმას გამოშრობისაგან. აღადგენს თმის დაზიანებულ ზედაპირს. ანიჭებს მას სირბილესა და მოცულობას.



თმის ბალზამი __ ლუდის ექსტრაქტით

იცავს თმას გამოშრობისგან. აღადგენს მის დაზიანებულ ზედაპირს. ამარაგებს თმას აუცილებელი ვიტამინებით. ანიჭებს მას სირბილესა და მოცულობას.



ჭინჭრის შამპუნი __ ნატურალური ჭინჭრის ექსტრაქტით

ამაგრებს თმის ძირებს, ანიჭებს ბუნებრივ ბრწყინვალეობას და მოცულობას. ჭინჭრის ექსტრაქტი აუმჯობესებს თავის კანის სისხლის მიმოქცევას და ამცირებს თმის ცვენას. მიზანშეწონილია შამპუნის ყოველდღიური გამოყენება დაზიანებული, სუსტი თმის მოვლისათვის.



შამპუნი მუქი ფერის თმისთვის __ ქარვისა და მუხის ქერქის ექსტრაქტით

შამპუნი შექმნილია სპეციალურად მუქი ფერის თმის მოვლისთვის. იცავს თმას გამოშრობისაგან. აღადგენს მის დაზიანებულ სტრუქტურას. მუხის ქერქის ექსტრაქტი ანიჭებს მუქ თმას ბრწყინვალეობას. ქარვის ექსტრაქტი იცავს თმის ძირებს და ანიჭებს თმას განსაკუთრებულ სირბილეს და ელასტიურობას.



ლუდის შამპუნი __ ლუდის საფუარის ექსტრაქტით

ლუდის საფუარი წარმოადგენს B ჯგუფის ვიტამინების, პროტეინებისა და ამინომჟავების ბუნებრივ წყაროს. შამპუნი ნატურალური ლუდის საფუარით ამაგრებს დაზიანებულ თმას. ანიჭებს ბუნებრივ ბრწყინვალეობას. ამშვიდებს გაღიზიანებულ თავის კანს და აქრობს ქერტლს. რეკომენდებულია ყველა ტიპის თმისთვის.



კვერცხის შამპუნი __ ლეციტინით


ანიჭებს თმას სიცოცხლისუნარიანობას და ბუნებრივ ბრწყინვალეობას. ნატურალური კვერცხის ლეციტინი აღადგენს დაზიანებული თმის სტრუქტურას და კვებავს თავის კანს. ხელს უწყობს აქტიური ნივთიერების უკეთ შეწოვის პროცესს. აუმჯობესებს თავის კანის და თმის ფოლიკულების მდგომარეობას. რეკომენდებულია მშრალი, შეღებილი და დაზიანებული თმისთვის.




ქერტლის საწინააღმდეგო შამპუნი __ ხორბლის ცილებით

შესანიშნავად აცილებს ჭუჭყსა და ზედმეტ ცხიმს. აქტიური ნივთიერება - კლიმბაზოლი ებრძვის ქერტლს. ხორბლის ექსტრაქტი აღადგენს დაზიანებული თმის სტრუქტურას. ამაგრებს თმას და ანიჭებს განსაკუთრებულ ბრწყინვალეობას. უნარჩუნებს თავის კანს ბუნებრივ pH-ს.


მთის ფიჭვის ნატურალურ ზეთზე დამზადებული კოსმეტიკა გერმანიიდან



ფიჭვის	გელი	მასაჟისთვის
<p>შეიცავს მთის ფიჭვის გასუფთავებულ ზეთს, არნიკას ექსტრაქტს და E ვიტამინს</p> <p>გელი რელაქსაციისთვის. დადებითად მოქმედებს კანზე და განსაკუთრებით კარგია კისრის, ზურგის და ფეხის კუნთების დაძაბულობის მოსახსნელად.</p> <p>გამოყენება: მძიმე ფიზიკური დატვირთვის ან სპორტული ვარჯიშების შემდეგ რეკომენდებულია წაისვათ გელი მასაჟისებური მოძრაობით ზურგის, კისრის, ფეხების მიდამოებში.</p>		



ფიჭვის	ბალზამი	კოჟრებისა და გარქოვანების	წინააღმდეგ
<p>იდეალური საშუალება კოჟრებისა და გარქოვანების წინააღმდეგ. შეიცავს ალპური ფიჭვის ნატურალურ ზეთს. აუმჯობესებს სისხლის მოძრაობას. კანი უფრო რბილდება, ანტიბაქტერიული მოქმედების წყალობით დიდი ხნით უზრუნველყოფს დეზოდორანტის ეფექტს. რეგულარული გამოყენებისას ხელს უწყობს კოჟრებისა და ტერფზე არსებული გარქოვანების დარბილებას, რის შემდეგაც კანი ხდება რბილი და ნაზი.</p>			



ფიჭვის	ლოსიონი	დაღლილი	ფეხებისთვის
<p>სასიამოვნო სიგრილე დაღლილი, დაქანცული ფეხებისათვის. შეიცავს ალპური ფიჭვის ნატურალურ ზეთს, რომელიც ხელს უწყობს სისხლის მოძრაობას და “ფორთოხლის კანის” ეფექტის მოშორებას. აქტიური ნივთიერებების კომბინაცია აგრილებს და ხსნის დაღლილობას სამუშაო დღის ან ხანგრძლივად ფეხით სიარულის შემდეგ.</p>			



ფიჭვის

კრემი

ქუსლის

ნახეთქებისათვის

მშრალი, გარქოვანებული, გახეთქილი კანის ინტენსიური მოვლა. შეიცავს მთის ფიჭვის ნატურალურ ზეთს ალგოის ალპიური რეგიონიდან. აქვს ჭრილობის შემახორცებელი და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება. მშრალ კანს უბრუნებს ელასტიურობას.

გამოყენება: დილა-საღამოს დაიტანეთ ფეხის კანზე. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ დაზიანებულ დაზიანებულ უბნებს.



ფიჭვის

ექსტრაქტი

შესაზელად

(სპრეი)

ალპური ფიჭვის ზეთით, სალბითა და როზმარინით. ტრადიციული საშუალება შესაზელად და მასაჟისთვის.

ეფექტურად გამოიყენება პერიფერიული სისხლის მიმოქცევის დარღვევის, კუნთების დაჭიმვისა და გადაძვისას. აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას, სასიამოვნოდ აგრილებს, გინარჩუნებთ მოძრაობის სიმსუბუქესა და თავისუფლებას. კანზე დაიტანეთ მსუბუქი მასაჟით.

რეკომენდებულია: ფეხის, ზურგის, კისრის კუნთების მასაჟისთვის. ხსნის დამაბულობისა და დაღლილობის შეგრძნებას.

უკუჩვენება: მომატებული მგრძობელობა პრეპარატის მიმართ, ბავშვები 5-წლამდე, ღია ჭრილობები, კანის ანთებითი უბნები. არ დაუშვათ პრეპარატის მოხვედრა ლორწოვან გარსებსა და თვალში.

გაფრთხილება: არ გამოიყენოთ კომპრესსა და ნახვევში. დერმატოლოგიურად ტესტირებულია.



შხაპ-პილინგი

ბამბუკისა და ზეთისხილის ხის თესლის უწყვილესი ნაწილაკები უდიდესი სიფრთხილით აცილებენ კანს გარქოვანებულ ეპიდერმისს, აუმჯობესებენ მის სტრუქტურას და მიკრორელიეფს. პანთენოლი კი ატენიანებს და აჩქარებს უჯრედთა რეგენერაციულ პროცესებს.

კომპანია ავერსი უკვე დიდი ხანია თანამშრომლობს ისრაელის ahavas კომპანიასთან რომელიც უშვებს პროდუქციას მკვდარი ზღვის მინერალებისაგან.

ნაოჭების
საწინააღმდეგო
თვა



ლის კრემი

დაბერების
საწინააღმდეგო
დღის
დამატენიანებელი
კრემი

ნაოჭების
საწინააღმდეგო
ღამის მკვებავი კრემი

მინერალური
ტანისლოსიონი



მატონიზირებელი
ლოსიონი
ცხიმიანი კანისთვის



ფეხის
მინერალური
კრემი



ხელის
მინერალური
კრემი



შხაპის
მინერალური
გელი



გამწმენდი
რეპე



მინერალური
მატონიზირებელი
ლოსიონი



ტალახის გამწმენდი
ნილაბი



დამატენიანებელი კრემი
მალიან
მშრალი კანისათვის

შეიცავს სოიის გლიცინსა და პირველადი ცივი წესით დამუშავებულ ექსტრა კლასის ზეთუნის ზეთს. ნატურალური გარსის წყალობით ისინი ადვილად იხსნებიან თბილ წყალში. უნიკალური ნატურალური კომპონენტები არბილებს, ატენიანებს და ატონიზირებს კანს. წყლის პროცედურები აბაზანის მარგალიტებთან ერთად ნამდვილი ნეტარებაა!

ბავშვთა კვება



პარაფარმაციის გარდა, ფარმაცევტულ კომპანიათა ქსელში ფართოდაა წარმოდგენილი ბავშვის კვებისა და მოვლის საშუალებები. „პილო“, „პამპერსი“, „ბები ნოვა“ და სხვა ბავშვის პამპერსები, რომელიც განსაკუთრებით თბილისში ძალიან დიდი პოპულარობით სარგებლობს; ეს კი, რა თქმა უნდა, ფასიდან და ხარისხიდან გამომდინარეა. ასევე არის სხვადასხვა სახის ფაფები. ბავშვის და ახალშობილის დედებისთვის აფთიაქებში მრავალფეროვანი არჩევანია.

დედის რძე ჩვილისთვის საუკეთესო საკვებია. ის მხოლოდ სასარგებლო პროდუქტი როდია, რომელიც ბავშვს ნორმალური განვითარებისთვის აუცილებელი ყველა ელემენტით - ცილებით, ცხიმებით, ნახშირწყლებით და სხვა ნივთიერებებით უზრუნველყოფს; დედის რძის მთავარი უპირატესობა ის უნიკალური ბიოლოგიური თვისებებია, რომლებიც ყველაზე სრულყოფილ ხელოვნურ ნარევსაც კი არ გაჩნია.

ქალის რძე შეიცავს ადამიანისთვის სპეციფიკურ, მხოლოდ მისთვის საჭირო ნივთიერებებს. კერძოდ, მასში დიდი რაოდენობით არის იმუნოგლობულინები - სპეციფიკური ცილები, რომელთა მთავარი დანიშნულებაა ორგანიზმში მოხვედრილ ინფექციურ აგენტთან ბრძოლა. დედის რძეში ბევრია სხვადასხვა იმუნური სხეულაკი - ფაქტორი, რომელთა მოქმედების შედეგად ახალშობილი სიცოცხლის პირველი კვირების განმავლობაში დაცულია მრავალი ინფექციური დავადებისგან, მათ შორის - ყბაყურასგან, დიფტერიისგან, წითელასგან. ქალის რძე შეიცავს ბავშვის ორგანიზმის ზრდისა და განვითარებისთვის აუცილებელ თითქმის ყველა ელემენტს, თანაც ისეთი ოდენობითა და ურთიერთშეფარდებით, რომელიც ოპტიმალურია პატარას ორგანიზმისთვის. მაგალითად, კალციუმისა და ფოსფორის მარილების ოდენობა და ურთიერთშეფარდება მაქსიმალურად იცავს ჩვილს რაქიტისგან. ქალის რძეში მაღალია D ვიტამინის აქტივობაც, რის გამოც იგი რაქიტის პროფილაქტიკის საუკეთესო საშუალებად ითვლება. დედის რძე ქიმიური შემადგენლობით ყველაზე ახლოს დგას ბავშვის ქსოვილებთან, ამიტომ ბუნებრივ კვებაზე მყოფ პატარებს ჩვილ ასაკში გაცილებით იშვიათად უვითარდებათ ალერგიული მდგომარეობები, მოზრდილ ასაკში კი ალერგიული დაავადებები.

რძეში შემავალი იმუნოგლობულინები და ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები დადებით გავლენას ახდენს იმუნიტეტის ფორმირებაზე, ხელს უწყობს ინფექციისადმი წინააღმდეგობის უნარის გაზრდას, ნივთიერებათა ცვლის პროცესების ნორმალურ მიმდინარეობას. დედის რძეში შემავალი სხვადასხვა ფაქტორი პატარას ნაწლავების სასარგებლო მიკროორგანიზმებით დასახლებას უზრუნველყოფს, ეს უკანასკნელნი კი დაავადების გამომწვევი მიკრობების გამრავლებას უშლიან ხელს. გარდა ამისა, ძუძუთი კვების პროცესი დადებით გავლენას ახდენს დედის როგორც ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაზე, ასევე ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე - ხელს უშლის მასტიტის განვითარებას და ამცირებს სარძევე ჯირკვლების, შემდგომ კი საკვერცხეების ონკოლოგიურ დავადებათა განვითარების ალბათობას. სამწუხაროდ, არსებობს მდგომარეობა, როცა საჭიროა არჩევანის გაკეთება დედის ჯანმრთელობასა და ბავშვის ბუნებრივ კვებას შორის. ამ შემთხვევაში საკითხი პირველის სასარგებლოდ წყდება.

პედიატრიულ პრაქტიკაში არცთუ იშვიათია ისეთი შემთხვევაც, როდესაც დედის რძეში რომელიმე მიკრობის აღმოჩენისას ბუნებრივი კვების შეწყვეტის საკითხი დაისმის.

წლამდე ბავშვთა ხელოვნური კვებისთვის განკუთვნილი რძიანი ნარევების ადაპტაციის თანამედროვე მიდგომები

რაციონალური კვება - ჯანმრთელი ბავშვის ოპტიმალური განვითარების უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია. ადამიანის ორგანიზმის ადაპტაციის, ფიზიკურ და ინტელექტუალურ შესაძლებლობებს განსაზღვრავს ადრეულ ასაკში ბავშვის კვების ხასიათი. სწორედ ამ პერიოდში ხდება ჯანმრთელობისა და ინტელექტუალური განვითარების საფუძვლების ფორმირება. ბუნებრივი კვება აკმაყოფილებს ჩვილი ბავშვის ყველა მოთხოვნას საკვებ ნუტრიენტებზე. დედის რძე საკვების ერთადერთი სახეობაა, რომელიც სრულ ჰარმონიაშია ახალშობილის საჭმლის მომნელებელი ფუნქციების "შეზღუდულ შესაძლებლობებთან". საკვები ნივთიერებების გადამუშავების, აბსორბციის, ტრანსპორტირებისა და შეთვისებისათვის აუცილებელია მომწიფებული საჭმლის მომნელებელი ტრაქტი, საჭმლის მომნელებელი ფერმენტების, ნაღვლის მჟავების, მარილების, ცილა-გადამტანების, უჯრედშიდა ფერმენტების და ა.შ. საჭირო რაოდენობა და აქტივობა. ქალის რძის ზუსტი ანალოგის შექმნა შეუძლებელია, ვინაიდან იგი ძირითად საკვებ ინგრედიენტებთან ერთად შეიცავს ჰორმონებს, მაღალაქტიურ ფერმენტებს, იმუნოლოგიურ ფაქტორებს და სხვ. (მათ შორის შესაძლებელია ჯერ კიდევ უცნობ ფაქტორებსაც).

რძიანი ნარევების რეცეპტურის შემუშავების დროს ჩვეულებრივ ითვალისწინებენ FAO/WHO (Codex Alimentarius Commission), პედიატრ-გასტროენტეროლოგების და ნუტრიციოლოგების (ESPGAN), FDA (Food and Drug Administration) და სხვ. ევროპის სამეცნიეროორგანიზაციისრეკომენდაციებს. წლამდე ბავშვის კვების ორგანიზაციის დროს, აუცილებელია, გათვალისწინებული იქნას ბავშვის ორგანიზმის ძირითადი ფიზიოლოგიური და მეტაბოლური თავისებურებები, საკვებ ნივთიერებებსა და ენერგიაზე საშუალო დღიური ფიზიოლოგიური მოთხოვნები. მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ პირველი 9-12 თვის განმავლობაში არ არის რეკომენდირებული ძროხის რძის, მაწვნის ან კეფირის გამოყენება. ეს პროდუქტები შეიცავს დიდი რაოდენობით ცილას, რომელიც ნეგატიურ გავლენას ახდენს ბავშვის „უმწიფარ“ თირკმელებზე. განაპირობებს მიკროდიაპედეზურ ნაწლავურ სისხლდენებს. ახალშობილების ძროხის რძით კვების დროს აღწერილია ნეკროტული ენტეროკოლიტის, თირკმლის მწვავე უკმარისობის განვითარების შემთხვევები. მაწონმა და კეფირმა, როგორც მაღალი მჟავიანობის მქონე პროდუქტებმა, შეიძლება შეცვალოს ბავშვის ორგანიზმის მჟავა-ტუტოვანი ბალანსი.

ჩვილ ბავშვებში რკინადეფიციტური ანემიის განვითარების ერთ-ერთი ხშირი მიზეზია საკვებად ძროხის რძის, მაწვნისა და კეფირის გამოყენების შედეგად განვითარებული ნაწლავური მიკროდიაპედეზური სისხლდენები. სხვადასხვა კვლევებით დადგინდა, რომ დამატებითი საკვების სახით ძროხის რძეზე დამზადებული ბოსტნეულის პიურეს მიღება 3 თვის ასაკიდან და კეფირის ან ხაჭოს ჩართვა 4 თვიდან, აგრეთვე ძროხის რძეზე

დამზადებული ფაფების მიღება განაპირობებს განავალთან ერთად ჰემოგლობინის 4-5-ჯერმეტროდენობით დაკარგვას.

ჯანმრთელი ბავშვის ხელოვნური კვებისათვის განკუთვნილი რძიანი ნარევების შექმნისას, აუცილებელია არა მხოლოდ ცილოვანი, ცხიმოვანი და ნახშირწყლოვანი კომპონენტების ხარისხობრივი და რაოდენობრივი ადაპტაცია, არამედ ნარევების გამდიდრება პრებიოტიკებით, ნუკლეოტიდებით, ტაურინით, კარნიტინით, ვიტამინებითა და მინერალური ნივთიერებებით, მათ შორის მაკრო-მიკროელემენტებით.

ცილოვანი კომპონენტის ადაპტაციის თავისებურებები

ცილა წარმოადგენს აზოტის წყაროს, რომელიც აუცილებელია ამინომჟავების სინთეზისთვის და ცოცხალი ორგანიზმის ქსოვილების შენებისთვის. ჩვეულებრივ, ადაპტირებულ ნარევებში ცილის შემცველობის გათვლა ეფუძნება დედის რძეში ცალკეული ამინომჟავების შემცველობის მონაცემებს. ამასთანავე, ცილის შემცველობა დედის რძეში მნიშვნელოვნად იცვლება.

ლაქტაციის პირველ დღეებში მისი მაღალი შემცველობა აღინიშნება, რაც შედგომში თანდათანობით მცირდება. ბოლო წლების კვლევების მიხედვით, რომელიც ჩვილ და ადრეული ასაკის ბავშვებში ჩატარდა, გამოვლინდა ბავშვების მოთხოვნილება ცილაზე და პირველ თვეში მან შეადგინა 1,99 გრ/კგ დღეში; 0,75 გრ/კგ - სიცოცხლის პირველი წლის ბოლოს. ცილის მოხმარების ეს ნორმები მიღებულია ჯანმო-ს მიერ და რეკომენდირებულია განვითარებული ქვეყნების უმეტესობაში.

6 თვემდე ასაკის ბავშვთა კვებისთვის განკუთვნილ რძიან ნარევებში ცილის დონე არ უნდა აღემატებოდეს 1,7 გრ 100 მლ-ში. ეს საშუალებას იძლევა არსებითად შემცირდეს ბავშვის უმწიფარ თირკმელებზე დატვირთვა. დღეისათვის შეინიშნება 6 თვემდე ასაკის ბავშვთა კვებისთვის განკუთვნილ ნარევებში ცილის რაოდენობის შემცირების ტენდენცია 1,4-1,2 გრ/100 მლ-მდე მისი შეთვისების გაუმჯობესების ხარჯზე. წლის მეორე ნახევარში იზრდება ბავშვის ორგანიზმის მოთხოვნილება ენერგიაზე და საკვებ ნივთიერებებზე. დღიურ რაციონში რძის რაოდენობა მცირდება. ამასთან დაკავშირებით, მომდევნო ნარევებში ცილის დონე რამდენადმე მაღალია (1,8-დან 2,2 გრ/100 მლ-მდე).

ევროპაში წარმოებულ 6 თვემდე ასაკის ბავშვთა კვებისთვის განკუთვნილ რძიან ნარევებში ხშირად გამოიყენება შრატისმიერი ცილების შეფარდება კაზეინთან 60:40, რაც განაპირობებს ცილის უკეთეს შეთვისებას და ნაწლავური კოლიკების რისკის შემცირებას.

- ამინომჟავების - ორგანიზმის **ტაურინი**

წლის პირველი ნახევრისთვის განკუთვნილი ნარევები აუცილებელია, გამდიდრებული იყოს ტაურინით - გოგირდშემცველი ამინომჟავა ($+NNH_3-CH_2-CH_2-SO_3H-$), რომელსაც შეიცავს დედის რძე. ადამიანის ორგანიზმში ტაურინის ბიოსინთეზი წარმოებს ამინომჟავების - მეთიონინისა და ცისტეინისგან და რეგულირდება სპეციალური ფერმენტებით, რომლებიც შეიცავს ცისტეინსულფინისმჟავის ცისტეინაზას და დეკარბოქსილაზას. ნუკლეოტიდები განსაკუთრებით აუცილებელია იმ შემთხვევებში, როცა არასაკმარისია მათი ენდოგენური მარაგი: მძიმე ინფექციების დროს, ბავშვებში პერინატალური ენცეფალოპათიით.

ცხიმოვანი კომპონენტის ადაპტაციის თავისებურებანი

ბავშვს ზრდისა და განვითარებისთვის ესაჭიროება დიდი რაოდენობით ენერჯია. მის მნიშვნელოვან ნაწილს ორგანიზმი იღებს ცხიმების ცვლის შედეგად. ცხიმის შემცველობა ქალისა და ძროხის რძეში თითქმის თანაბარია, ამიტომ რძიანი ნარევების წარმოებისას აუცილებელია შევინარჩუნოთ მისი რაოდენობა, ხოლო ნარევი უნდა გამდიდრდეს ცხიმოვანი მჟავებით, რომელთა ოპტიმალური შემცველობა და მათ შორის თანაფარდობა უზრუნველყოფს ბავშვის სწორ ფიზიკურ განვითარებას, აგრეთვე თავის ტვინის სტრუქტურის ფორმირებას. პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავები ორგანიზმში არ გამოიმუშავდება, მათი განსაკუთრებით მაღალი შემცველობა აღინიშნება თავის ტვინის ნივთიერებაში, მხედველობის ანალიზატორში (განსაკუთრებით არაქიდონისა და დეკოზაპექსაენის მჟავების).

მეგა-3 და ომეგა-6 ცხიმოვანი მჟავების მაქსიმალური დაგროვება თავის ტვინში ხდება ორსულობის მესამე ტრიმესტრში. რძიან ნარევებში ცხიმოვანი კომპონენტის ადაპტაციის დროს აუცილებელია დაცული იქნას ცხიმოვანი მჟავების სწორი თანაფარდობა. ტაურინისა და მირისტინის ცხიმოვანი მჟავების დონე არ უნდა აღემატებოდეს ნარევეში შემავალი ცხიმის სრული რაოდენობის 15%-ს, ვინაიდან იზრდება ათეროსკლეროზის განვითარების რისკი. ომეგა-3 და ომეგა-6 ცხიმოვანი მჟავების თანაფარდობაა 1:5–1:10. რძიანი ნარევების წარმოებაში არ შეიძლება გამოყენებულ იქნას ბამბის ცხიმები (მიტოგენური ეფექტი).

რძიანი ნარევების წარმოებაში ხორციელდება ნახშირწყლოვანი კომპონენტის რაოდენობრივი და ხარისხობრივი ადაპტაცია. ძროხის რძეში ნახშირწყლების რაოდენობა მნიშვნელოვნად ნაკლებია, ვიდრე ქალის რძეში. ნახშირწყლოვანი კომპონენტის ადაპტაციის მიზნით ნარევებს უმატებენ ლაქტოზას, დექსტრინმალტოზას (მალტოდექსტრინი), საქაროზას.

6 თვემდე ასაკის ბავშვისთვის ყველაზე “ფიზიოლოგიურ” ნახშირწყლოვან კომპონენტს წარმოადგენს ლაქტოზა. ლაქტოზა რძის შაქარია, რომელიც ფერმენტ ლაქტაზას დახმარებით წვრილ ნაწლავში იშლება გლუკოზად და გალაქტოზად. რძიან ნარევებში ლაქტოზას, როგორც ნახშირწყლოვანი კომპონენტის ძირითადი უპირატესობა, განაპირობებს კალციუმის, მაგნიუმის, მანგანუმის შეწოვას, ამცირებს ნაწლავების შიგთავსის PH-ს, თრგუნავს ნაწლავების პათოგენური მიკროფლორის ზრდას, ლაქტოზის დაშლის შედეგად რძემჟავას წარმოქმნის ხარჯზე სტიმულს აძლევს ბიფიდობაქტერიების ზრდას მსხვილ ნაწლავში, მასში ლაქტულოზის არსებობის გამო, მცირდება კარიესის განვითარების რისკი (საქაროზასთან შედარებით), მცირდება გაცხიმოვნების რისკი (საქაროზასთან და ფრუქტოზასთან შედარებით). როგორც ცნობილია, ნაწლავური ფლორის შემადგენლობა მნიშვნელოვნად განსხვავდება ბუნებრივ და ხელოვნურ კვებაზე მყოფ ბავშვებში. ძუძუთ კვებაზე მყოფი ბავშვების ნაწლავურ მიკროფლორაში ჭარბობს ბიფიდობაქტერიები. ეს ფენომენი აიხსნება იმით, რომ ახალშობილთა ნაწლავური მიკროფლორის ფორმირებაზე გავლენას ახდენს დედის რძეში შემავალი ბიფიდუს-ფაქტორი, რომელიც წარმოდგენილია პრებიოტიკული საკვები ბოჭკოებით-ოლიგოსაქარიდებით. ხელოვნურ კვებაზე მყოფი ბავშვების ნაწლავურ მიკროფლორაში კი ბიფიდობაქტერიების რაოდენობა შემცირებულია და

ნაწლავებში სასარგებლო მიკროორგანიზმებთან ერთად არის პირობით პათოგენური და პათოგენური მიკროფლორა. დედის რძის შემცველ ნარევებში პრებიოტიკული ბოჭკოს - ოლიგოსაქარიდების დამატება საშუალებას იძლევა გავზარდოთ ბავშვების ნაწლავურ მიკროფლორაში სასარგებლო ბიფიდობაქტერიების რაოდენობა. ეს არის ახალი, თანამედროვე მიდგომა წლამდე ბავშვთა კვებისადმი.

ქალის რძეში შემავალი ნახშირწყლების ჯგუფიდან ოლიგოსაქარიდები თავისი მნიშვნელობით მეორე ადგილზეა ლაქტოზას შემდეგ. ოლიგოსაქარიდები არის მონომერებისგან შემდგარი ნახშირწყლები. ის აღმოჩენილია ძირითადად მცენარეების უჯრედებში, ქალის რძეში და უმნიშვნელო რაოდენობით ძროხის რძეში. ოლიგოსაქარიდები, წარმოადგენს რა პრებიოტიკული თვისებების მქონე ხსნად ბოჭკოებს, მსხვილ ნაწლავში გადადიან შეუცვლელი სახით, სადაც განიცდიან ფერმენტაციას ბიფიდობაქტერიებით, რაც იწვევს მათი მასის მომატებას. მეტაბოლიზმის პროცესების დროს ოლიგოსაქარიდებიდან წარმოიქმნება მოკლეჯაჭვოვანი ტრიგლიცერდები, რომლებიც გავლენას ახდენენ მსხვილი ნაწლავის ტროფიკაზე. ოლიგოსაქარიდებით გამდიდრებული რძიანი ნარევების გამოყენება განაპირობებს ძუძუთ კვებაზე მყოფი ახალშობილებისთვის დამახასიათებელი რბილი განავლის ფორმირებას, გავლენას ახდენს ბავშვის იმუნიტეტზე, უზრუნველყოფს ნაწლავის მიკროფლორის ადექვატურ შემადგენლობას.

გალაქტო-ოლიგოსაქარიდები არის ნახშირწყლები, რომელთა შემადგენლობაშიც შედის გალაქტოზას 2 მოლეკულა და გლუკოზის 1 მოლეკულა და თავის თავში მოიცავს გრძელჯაჭვოვან 2-დან 7-მდე მოლეკულას. გალაქტო-ოლიგოსაქარიდებს შეიცავს ქალის რძე, ფერმენტირებული რძე და რძის პროდუქტები. ფრუქტო-ოლიგოსაქარიდები შედგება გალაქტოზას 1 და გლუკოზას 7 მოლეკულისგან, მისი ჯაჭვის სიგრძეა 5-დან 60 მოლეკულამდე. ფრუქტო-ოლიგოსაქარიდებს დიდი რაოდენობით შეიცავს ხორბალი, ბანანი. სამეცნიერო გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ მხოლოდ ორი სახის პრებიოტიკული ბოჭკოების – გალაქტო და ფრუქტო-ოლიგოსაქარიდების შერწყმა განაპირობებს ქალის რძეში მათ სრულყოფილ პრებიოტიკულ ეფექტს. შესაბამისად იზრდება მსხვილ ნაწლავში ბიფიდობაქტერიების რაოდენობაც. სრულყოფილად შეიძლება ჩაითვალოს რძიანი ნარევი, თუ იგი ბალანსირებულია ყველა ძირითადი მინერალური ნივთიერების მხრივ. ცვლითი პროცესების მაღალი ინტენსივობა, რომელიც მიმართულია ჩვილი ბავშვის ზრდისა და განვითარებისკენ მოითხოვს მინერალური ნივთიერებების ფიზიოლოგიური მნიშვნელობა განისაზღვრება მათი მონაწილეობით ორგანიზმში მიმდინარე ფერმენტული სისიტემებისა და პროცესების უმეტესი ნაწილის სტრუქტურისა და ფუნქციის შენარჩუნებაში, ორგანიზმის მარილოვან ჰომეოსტაზში, მჟავა-ტუტოვან წონასწორობაში და წყალ-მარილოვან ცვლაში.

მაკროელემენტები – ქიმიური ელემენტებია, რომელთა რაოდენობაც აღემატება ორგანიზმის მასის 0,005%-ს. მაკროელემენტებს მიეკუთვნება: წყალბადი, ნახშირბადი, ჟანგბადი, აზოტი, ნატრიუმი, მაგნიუმი, ფოსფორი, ქლორი, კალიუმი, კალციუმი, გოგირდი.

მიკროელემენტებს ორგანიზმი შეიცავს ძალიან მცირე რაოდენობით. ქსოვილებში მიკროელემენტების კონცენტრაცია არ აღემატება 0,000001%-ს.

მიკროელემენტებს შორის განსაკუთრებულ ჯგუფს შეადგენს ის შეუცვლელი მიკროელემენტები, რომელთა მინიმალური რაოდენობაც აუცილებელია ორგანიზმის ნორმალური ზრდისა და განვითარებისთვის (რკინა, იოდი, სპილენძი, მანგანუმი, თუთია, კობალტი, მოლიბდენი, სელენი, ქრომი, ფტორი).

ბუნებრივი კვების დროს პირველი თვეების განმავლობაში ჩვილის გაზრდილი მოთხოვნები მიკრონუტრიენტებზე სრულად კმაყოფილდება არა მარტო ქალის რძის ხარჯზე, არამედ ჯერ კიდევ ანტენატალურ პერიოდში დაგროვილი ენდოგენური მარაგებიდან.

თვემდე ბავშვთა კვებისთვის განკუთვნილი რძიანი ნარევების 1 ლიტრი ჩვეულებრივ შეიცავს 5 მგ-დან 8 მგ-მდე რკინას. არსებობს აგრეთვე რკინით გამდიდრებული სპეციალური რძიანი ნარევები, რომლებშიც რკინის შემცველობა შეადგენს 12 მგ-ს 1 ლიტრ მზა ნარევზე. იმის გათვალისწინებით, რომ ბავშვის სიცოცხლის პირველ თვეებში ჰემოპოეზი ხორციელდება ძირითადად რკინის ენდოგენური "მარაგების" ხარჯზე, შესაბამისად ნარევებიდან რკინის შეთვისება 5-ჯერ მცირდება, ვიდრე ქალის რძიდან, ხოლო შეუთვისებელი რკინა შეიძლება გახდეს სიდეროფილური გრამ-უარყოფითი ფლორის აქტივაციის მიზეზი. ეს კი ქმნის დამატებით დატვირთვას ახალშობილის კუჭ-ნაწლავის ტრაქტზე.

რკინის შემცველობა "მომდევნო" ნარევებში მერყეობს 10-დან 14 მგ/ლ-მდე, რაც აკმაყოფილებს 6 თვეზე უფროსი ასაკის ბავშვების ყოველდღიურ მოთხოვნას რკინაზე. ძუძუთი კვების დროს ბავშვი იღებს თუთიას ფიზიოლოგიური მოთხოვნების შესაბამისად. აღსანიშნავია, რომ ქალის რძიდან თუთია შეითვისება უფრო სრულად სპეციალური ფაქტორის ხარჯზე, რომელიც აძლიერებს ნაწლავებიდან თუთიის შეწოვას. ძროხის რძიდან და არადაპტირებული ნარევებიდან, რომლებიც შეიცავს კაზეინის და მარილების დიდ რაოდენობას, თუთიის შეთვისება გაცილებით რთულია, რაც შეიძლება გამოვლინდეს ფიზიკური განვითარების, ზრდის ტემპების დარღვევის, კანის დაზიანებების, იმუნოლოგიური რეაქტიულობის დაქვეითების, აგრეთვე კუჭ-ნაწლავის დისფუნქციის სახით. თუთიის ხანგრძლივ და ღრმა დეფიციტს შეიძლება მოჰყვეს სქესობრივი განვითარების შეფერხება და ძვლოვანი ქსოვილის ცვლილებები. კალციუმისა და ფოსფორის საუკეთესო შეფარდებაა რძიან ნარევში Ca:P=2:1, რაც უზრუნველყოფს კალციუმის საუკეთესო შეთვისებას, ხელს უწყობს ძვლების მინერალიზაციას და ხელს უშლის რაქიტის განვითარებას.

დღენაკლული ბავშვის კვება რთული ამოცანაა. ეს განპირობებულია, ერთი მხრივ, ენერჯისა და საკვების გაძლიერებული მოთხოვნილებით, მეორე მხრივ კი საჭმლის სუსტი მონელებით, რაც საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ფერმენტული უმწიფრობის ბრალია. ნორმალური წონის დროულ ახალშობილს პირველად დაბადებიდან 6-12 საათის შემდეგ კვებავენ, დღენაკლული ბავშვი კი, მისი საერთო მდგომარეობის გათვალისწინებით, შესაძლოა 24-36 საათიც კი დატოვონ საკვების გარეშე და მხოლოდ აუცილებელი ოდენობის სითხის შეყვანას დასჯერდნენ.

ნაადრევად დაბადებულ ბავშვს ათავსებენ კიუვეზში, სადაც მისთვის ოპტიმალური ტემპერატურა და ტენიანობაა. ასეთი რეჟიმის წყალობით ბავშვის ორგანიზმი მინიმალური ოდენობით კარგავს სითბოსა და წყალს. ზოგიერთ დღენაკლულს დაბადებისთანავე სჭირდება რეანიმაციული ჩარევა, ამიტომ ძუძუსთან მისი მაშინვე

მიყვანა გაუმართლებელია. ძუძუ მდგომარეობიდან გამოყვანის შემდეგაც დიდი სიფრთხილით უნდა მივცეთ. თუ წოვის ან ყლაპვის რეფლექსი სუსტია, ბავშვს საკვებს აძლევენ ზონდით, რომელსაც 2-3 დღე ტოვებენ კუჭში. რძე ზონდში შპრიცით შეჰყავთ. დღენაკლული ბავშვის საუკეთესო საკვები დედის რძეა. ბუნებრივი კვება ყველაზე უკეთ უზრუნველყოფს მის ნორმალურ განვითარებას.

პირველ დღეებში ბავშვს თითო ჯერზე 5-დან 10 მლ-მდე რძეს აძლევენ, შემდეგ ულუფას თანდათან ზრდიან. აუცილებელი ულუფის გამოსათვლელად გამოიყენება ფორმულა, რომლის თანახმად, სხეულის მასის ყოველ 100 გრამზე საჭიროა იმდენი რძე, რამდენი დღისაც არის ახალშობილი, პლუს 10. დღენაკლული ბავშვის სადღეღამისო ულუფას გამოიანგარიშებენ კალორიების ოდენობით სხეულის მასის ყოველ კილოგრამზე, იმის გათვალისწინებით, რომ 100 მლ ქალის რძე 70 კილოკალორიას შეიცავს. უკეთ რომ გავიგოთ, მოვიყვანოთ მაგალითს: 10 დღემდე ასაკის დღენაკლულ ახალშობილს, რომელიც 2000 გრამი (2კგ) წონისა დაიბადა, სჭირდება 100 კკალ სხეულის მასის ყოველ კილოგრამზე, ე.ი. 200 კკალ დღე-ღამეში. 100 მლ დედის რძე 70 კკალ-ს შეიცავს; აქედან გამომდინარე, 200 კკალ 285 მლ-ია. ეს ულუფა ახალშობილმა 7 ჯერზე უნდა მიიღოს, მაშასადამე, თითო ჯერზე - 40მლ ($285\text{მ}:7=40$).

კვების რაციონი

ნაადრევი მშობიარობის დროს დედას ხშირად უვითარდება ჰიპოგალაქტია ან გალაქტია (რძის წარმოქმნა მცირდება ან წყდება). როცა ახალშობილს საკვები არ ჰყოფნის, იგი ძნელად იმატებს ან საერთოდ არ იმატებს წონას, ჭირვეულობს, ტირის, ერღვევა ძილის რეჟიმი. ასეთ დროს აუცილებელია ბავშვის გადაყვანა შერეულ ან ხელოვნურ კვებაზე - ადაპტირებულ რძემყავა ნარევეებზე. მე-4 თვიდან დღენაკლულ ჩვილს დამატებით საკვებს აძლევენ (ესე იგი უფრო ადრე, ვიდრე დროულადაა). იწყებენ ფრთხილად, ძალიან მცირე ულუფებით. პირველი დამატებითი საკვები, ჩვეულებრივ, ბოსტნეულის პიურე ან შვრიის ფაფაა, რომელსაც ნახევრად რძეზე ამზადებენ. დღენაკლული ბავშვის ნორმალური განვითარებისთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს რაციონში ვიტამინების დროულ ჩართვას. პატარას პირველსავე დღეებში უნიშნავენ 0,05 გ ჩ ვიტამინს და 0,001 გ B6 ვიტამინს. 2 თვიდან ბავშვს აძლევენ ხილისა და ბოსტნეულის წვენს, ოღონდ ძალიან ცოტას, 2-3 წვეთს, 3 თვიდან შეიძლება ულუფა 15-20 მლ-მდე გავზარდოთ, 6 თვიდან - 40-50 მლ-მდე. დღენაკლული ბავშვის სითხის მოთხოვნილება პირველ თვეებში სხეულის ყოველ კილოგრამზე 200 მლ-ია. ამ ოდენობაში შედის რძეც. გაითვალისწინეთ, რომ 100 მლ რძეში 87 მლ-მდე წყალია. იმის დასადგენად, რამდენი სითხე მივცეთ ბავშვს დამატებით, უნდა განისაზღვროს იმ სითხის ოდენობა, რომელსაც იღებს იგი დედის რძის სახით და ეს რიცხვი გამოაკლდეს სასურველს. დანაკლისის ასანაზღაურებლად შეიძლება მივცეთ ჩაი. 1 თვის ბავშვს, რომლის წონა 2000 გრამია, დღე-ღამეში 400 მლ წყალი სჭირდება. რძესთან ერთად იგი 350 მლ-ს იღებს. ესე იგი, დამატებით 50 მლ უნდა მივცეთ. დამატებით სითხეს ვაძლევთ უმთავრესად კვებათა შორის არსებულ შუალედში ან ღამით, გაღვიძებისას. დღენაკლული ბავშვის რაციონში უნდა ჩავრთოთ ცილა, თუმცა მხოლოდ მას შემდეგ, რაც პატარას სამი კვირა შეუსრულდება. დამატებითი ცილის მიცემა რეკომენდებულია მაწვნის სახით, რომელსაც ამატებენ დედის რძეს - 5 მლ-ს დღეში 2-3-

ჯერ. შეიძლება, თანდათანობით მისი ოდენობა 10 მლ-მდე გავზარდოთ და ბავშვს დღეში 4-5-ჯერ მივცეთ. ერთი თვიდან პატარას შეიძლება მივცეთ ხაჭოც. თავდაპირველად - 2-5 გ (1/2-1 ჩაის კოვზი), მერე კი 10-15 გ დღეში. ხაჭო უნდა შევურიოთ დედის რძეს. ხაზგასმით აღვნიშნავთ: რაციონში ნებისმიერი პროდუქტის შეტანამდე პედიატრს უნდა შეუთანხმდეთ. ამით თავიდან აიცილებთ არასასურველ გართულებებს, რომლებთან გამკლავებაც უმწიფარ ორგანიზმს უფრო მეტად უჭირს.

პირველი დამატებითი საკვები ჩვილისთვის ბოსტნეულის პიურე და სუპ-პიურეა, დაახლოებით ერთი თვის შემდეგ კი მეორე დამატებითი საკვები - ფაფა უნდა მიიღოს. ფაფა ნოყიერი კერძია, რომელსაც ბურღულეულისგან ამზადებენ. ბურღულეული შეიცავს მაღალი ენერგეტიკული ღირებულების ნახშირწყლებს. ფაფის გადამუშავებას ბავშვის კუჭი დიდ დროს ანდომებს. ეს დრო საჭიროა, რათა ორგანიზმმა დახარჯული ენერჯია აღიდგინოს. გარდა ამისა, ბურღული შეიცავს ბავშვის ორგანიზმისთვის აუცილებელ მინერალურ ნივთიერებებს, ვიტამინებსა და მცენარეულ ცილებს.

დაახლოებით 6 თვიდან ჩვილს ზრდა-განვითარებისთვის აღარ ჰყოფნის დედის რძითა თუ ხელოვნური საკვები ნარევიებით მიღებული ვიტამინები, მიკროელემენტები, მინერალური ნივთიერებები. მზარდი ორგანიზმი განიცდის ც, ა, დ, ბ ჯგუფის ვიტამინების, ფოლიუმის მჟავას, რკინის, იოდის, თუთიის, სპილენძის, სელენის, კალციუმის, ფოსფორის, კალიუმისა და სხვა მიკროელემენტების ნაკლებობას.

ესე იგი დადგა დამატებითი საკვების მიღების დრო! დამატებითი საკვები უფრო სქელი უნდა იყოს, ვიდრე დედის რძე თუ ხელოვნური ნარევი. ეს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ერთგვარ ვარჯიშს წარმოადგენს - ნაწლავების მოტორული ფუნქციის სტიმულაციისა და საღეჭი აპარატის სწორი ფორმირებისთვის აუცილებელი პირობაა. შესაძლოა, პატარამ თავდაპირველად პირი არ დააკაროს ახალ, უცხო საკვებს. როგორ მოვიქცეთ ამ დროს? მთავარია, არ აღვლდეთ და არ დააძალოთ. უბრალოდ, რამდენიმე დღით გადადეთ ახალ საკვებთან გაცნობა და შემდეგ კიდევ ერთხელ მოსინჯეთ. ადრე თუ გვიან ყველაფერი გამოვა...

7 თვის ბავშვმა საკვები დღეში ხუთჯერ უნდა მიიღოს, ყოველ ოთხ საათში ერთხელ. ხელოვნურ კვებაზე მყოფ პატარას უნდა მივცეთ ხორცის ნახარშზე მომზადებული ბოსტნეულის სუპი ან პიურე, თავდაპირველად - დღეში არა უმეტეს 50 მლ-ისა, და თეთრი პურის ორცხობილა. ბულიონის დღიური ულუფა თანდათან 200 მლ-მდე უნდა გავზარდოთ. ბუნებრივ კვებაზე მყოფი ჩვილისთვის ხორცის ბულიონისა თუ სხვა დამატებითი საკვების მიცემის თაობაზე მოეთათბირეთ პირად პედიატრს. ხორცი ნაკლებად ცხიმოვანი უნდა შევარჩიოთ - ხბოსი, წიწილისა. მოხარშვამდე წიწილას კანი უნდა მოვაშუროთ.

და კიდევ: უმჯობესია, პატარას უმთავრესად წიწილის მკერდის ხორცი მივცეთ.

კომბოსტო - აი ის ბოსტნეული, რომელიც თქვენს პატარას ზედმეტ წონასთან გამოთხოვებაში დაეხმარება. გარდა კომბოსტოსი, შეგიძლიათ მის რაციონში ჩართოთ ყაბაყი, პატისონი, ბადრიჯანი - ეს ბოსტნეული ორგანიზმს მინიმალური კალორიების ხარჯზე უზრუნველყოფს საკვები ნივთიერებებით.

შეგიძლიათ, ისინი მოამზადოთ ხორცის ფარშთან ერთად, ჩაშუშოთ ცოტაოდენ ზეთში. ყველაზე სასარგებლო კი მათ შორის კომბოსტოა. კომბოსტო ძალზე დაბალკალორიულია - 100 გრამი თეთრთავა კომბოსტოს ენერგეტიკული ღირებულება მხოლოდ 28 კილოკალორიას შეადგენს, ხოლო ბრიუსელის კომბოსტოსი - 46-ს. 5-6 წლის ბავშვი მოძრავი თამაშობების დროს ამ ოდენობას თავისუფლად გადაამუშავებს სულ რამდენიმე წუთში. თეთრთავა კომბოსტო, სხვა სასარგებლო ნივთიერებებთან ერთად, ტარტრონის მჟავასაც შეიცავს. მისი ნაერთები ხელს უშლის ნახშირწყლების ცხიმებად გარდაქმნას და ხელს უწყობს ჭარბი ცხიმის გამოდევნას იმ ადგილებიდან, სადაც იგი, ჩვეულებისამებრ, ლაგდება (ასეთი ადგილებია, მაგალითად, მუცელი, ბარძაყები). სხეულის ამ ნაწილების გათავისუფლება ცხიმისგან გოგონას შემატებს გრაციოზულობას და, საზოგადოდ, დადებითად აისახება ნივთიერებათა ცვლაზე. რაც შეეხება სხვა სასარგებლო ნივთიერებებს, 100 გ თეთრთავა კომბოსტოში C ვიტამინი 50 მილიგრამია, ხოლო ბრიუსელის კომბოსტოში - 120. C ვიტამინის დღიური ულუფის მისაღებად სკოლამდელი ასაკის ბავშვმა 40-50 გ კომბოსტო უნდა მიირთვას. B1 ვიტამინი უფრო მეტია ყვავილოვან კომბოსტოში, ბეტა-კაროტინი - ბრიუსელის კომბოსტოში. გარდა ჩამოთვლილი ვიტამინებისა, თეთრთავა კომბოსტოს წვენი შეიცავს ვიტამინ U-ს, რომელიც აუცილებელია კუჭის ლორწოვანი გარსის სიჯანსაღისთვის. თერმული დამუშავების დროს U ვიტამინი და ტარტრონის მჟავა იშლება, ამიტომ სასურველია, ბავშვის მენიუში უმი კომბოსტოს სალათაც ჩავრთოთ. ძალიან სასარგებლოა კარტოფილიც. იგი მდიდარია ვიტამინებით, მინერალებით, შეიცავს ბალასტურ ნივთიერებებს. განსაკუთრებით სასარგებლო და თანაც გემრიელია კანიანად შემწვარი კარტოფილი, ოღონდ, რა თქმა უნდა, თუ წინასწარ კარგად გარეცხავთ ჯაგრისით. ღუმელში კანიანად შემწვარი კარტოფილი დაჭერით სიგრძეზე და მიართვით პატარას სხვადასხვა ფერის სოუსთან ერთად. ბავშვებს ძალიან მოსწონთ ფერადი კერძები.

1 წლის შემდეგ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის საჭმლის მომნელებელი უნარი იზრდება, სულ უფრო და უფრო იხვეწება გემოვნებითი შეგრძნებები. კბილები პატარას უკვე ამოსული აქვს, საღეჭი კუნთებიც - განვითარებული. ასე რომ, შეგვიძლია, ბავშვის მენიუ გავამრავალფეროვნოთ, თხიერი და ნახევრად თხიერი საკვები მკვრივით შევცვალოთ.

1 წელზე უფროსი ბავშვის მენიუ უნდა შეიცავდეს სხვადასხვა ხარისხის (2 წლიდან - ჭკავის) პურს, ყოველგვარ ბურღულეულს, მარცვლეულს, ბოსტნეულს, ხილს, მწვანე ხილს, ხორცს, თევზს, კვერცხს, რძესა და რძის პროდუქტებს. რძე კვლავ ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს საკვებად რჩება, რომელსაც ვერც ხორცი შეცვლის და ვერც ცილებით მდიდარი სხვა პროდუქტი, თუმცა თუ ზედმეტი მოგვივიდა, პატარა მეტეორიზმსა და შეკრულობას ვერ გადაურჩება. 1-დან 2 წლამდე მისი სადღეღამისო რაოდენობა 700მლ-ზე მეტი არ უნდა იყოს, 2-დან 3 წლამდე კი 500მლ-ს უნდა დავეჯერდეთ. ხორცი ძროხის, ხბოსა და ქათმისა სჯობს. თევზი უფროსიდან კარგია კალმახი, ფარგა, ვირთევზა, ხევი. ადრეულ ასაკში ცხიმოვანი ხორცი (ცხვრის, ღორის) და თევზი (ზუთხი, ორაგული) ცხიმის ჭარბი შემცველობის გამო არ შეიძლება. თევზი კვებითი ღირებულებით ხორცს უთანაბრდება. ის შეიცავს იოლად ასათვისებელ, სრულფასოვან ცილებს, ცხიმში ხსნად ვიტამინებს, მიკროელემენტებს - ფთორს, იოდს, ფოსფორს. შეიძლება მისი პაშტეტის სახით მიცემაც. ძლიერ სასარგებლოა ხაჭო, ყველი, ნადული, მაწონი. მაწონს ბაქტერიციდული თვისებები აქვს და ჩინებულად აწესრიგებს კუჭ-ნაწლავის მუშაობას. ცხიმად ამ ასაკში მიზანშეწონილია ნაღების კარაქის გამოყენება. ის უკვე მომზადებულ კერძს (ფაფას, კარტოფილის პიურეს) უნდა დაამატოთ, რადგან დუღილისას მასში შემავალი ვიტამინები იშლება, ზოგიერთი ცხიმოვანი მჟავა ორთქლდება, სასარგებლო უჯერი ცხიმოვანი მჟავები კი ნაჯერად

გარდაიქმნება. წლინახევრის ბავშვისთვის შეიძლება მცენარეული ზეთი (ზეითუნის, სიმინდის, მზესუმზირას) - არა უმეტეს დღე-ღამეში საჭირო ცხიმის 10-15%-ისა. ბავშვის რაციონში უხვად უნდა ჩართოთ ხილი და ბოსტნეული, მათ შორის - სტაფილო, ჭარხალი, კომბოსტო, კარტოფილი, კიტრი, სალათა: აუცილებელია მწვანილიც (ხახვი, ოხრახუში, კამა), რომელიც, გარდა იმისა, რომ მდიდარია ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით, გემოვნებითი თვისებების განვითარებისთვისაც აუცილებელია. ხილი და კენკრა უმჯობესია უმი მისცეთ, თუმცა არანაკლებ მარგებელია ჩირი, კომპოტი, კისელი.

1 წლისთვის კვება ხუთჯერადია, საკვების საერთო მოცულობა 1100მლ-ს შეადგენს. ამ ასაკში ბავშვი თანდათან უარს ამბობს მეხუთე, ღამის ულუფაზე და ოთხჯერად კვებაზე გადადის, თუმცა განსაკუთრებით სუსტ და უმადო პატარებს სასურველია ღამის კვება 1,5 წლამდე შევუნარჩუნოთ. ამ დროს შეგიძლიათ შესთავაზოთ რძე, მაწონი ან კეფირი. კვების საათები ზუსტად უნდა დაიცვათ, რადგან არარეგულარული კვებისას პირობითი რეფლექსი ქრება. კუჭის წვენის სეკრეციის რიტმი ირღვევა, საჭმლის მომნელებელი წვენების რაოდენობა და თვისებები იცვლება, ეს ყოველივე კი გავლენას ახდენს ბავშვის მადაზე. არ არის საჭირო ჭამიდან ჭამამდე პატარას ტკბილეული, ხილი და წვენები მისცეთ. სადღეღამისო რაციონი რაოდენობრივად ასე გადანაწილდება: საუზმე - 25%, სადილი 35-40%, საშხარი 10-15%, ვახშამი 25%. ყურადღება მიაქციეთ პროდუქტების გადანაწილებასაც: ცილით მდიდარი საკვები (ხორცი, თევზი) უმჯობესია დღის პირველ ნახევარში მისცეთ, ასეთი პროდუქტი, განსაკუთრებით - ცხიმთან ერთად, კუჭში დიდხანს ყოვნდება და გადასამუშავებლადაც მეტ საჭმლის მომნელებელ წვენს მოითხოვს. ღამის ძილის დროს მონელების პროცესები ნელდება, ამიტომ დღის მეორე ნახევარში უმჯობესია პატარას ადვილად ასათვისებელი საკვები - ფაფები, ბოსტნეული, რძე, ხაჭო, მაწონი, ყველი შესთავაზოთ. ზოგიერთი პროდუქტი - პური, კარაქი, რძე, ხორცი, ბოსტნეული - ბავშვმა ყოველდღიურად უნდა მიიღოს, ზოგი კი - არაჟანი, თევზი, ხაჭო - კვირაში 1-2 დღე.

1 წლის ბავშვი ჭამას სრულიად სხვაგვარად ეკიდება, მას ახლა ისე ძალიან აღარ შია და ჭამისას ჭირვეულობს. არც არის გასაკვირი: იმდენი რომ ჭამოს, რამდენსაც ადრე მიირთმევდა და წონაც ისევე სწრაფად მოიმატოს, სპილოსოდენა გახდება. ახლა პატარას შეუძლია, ყურადღებით შეისწავლოს თავისი მენიუ და განსაზღვროს, რა მოსწონს და რა - არა. კბილების ამოსვლისას ბავშვს მადა ხშირად ეკარგება, შესაძლოა ულუფის მხოლოდ ნახევარი მიირთვას ან საერთოდ უარი თქვას კერძზე. საზოგადოდ, მადა კვირიდან კვირამდე, დღიდან დღემდე იცვლება და ეს ბუნებრივია. ბავშვმა შეიძლება ზედიზედ რამდენიმე დღე მწვანილეული ჭამოს, მერე უცებ სახამებლის შემცველ პროდუქტებს მიეძალოს - კარტოფილს, მაკარონს... ზოგჯერ სადილად მხოლოდ სტაფილოს შეჭამს, თანაც ოთხჯერ მეტს, ვიდრე ეკუთვნის, თანაც არც ღებინება შეაწყუხებს, არც ფალარათი და არც მუცლის ტკივილი.

ახალგამოწურული წვენის მიცემას თავისი წესები აქვს, რომელთა დაცვა აუცილებელია, რათა წვენმა სარგებლობა მოუტანოს პატარას. წესი პირველი: წვენი არ უნდა შევურიოთ საკვებს, ანუ არ უნდა მივცეთ ბავშვს ჭამის დროს. უმჯობესია, დავალევიოთ კვებიდან კვებამდე არსებულ შუალედში, თუნდაც ჭამამდე 30 წუთით ადრე. წესი მეორე:

ახალგამოწურული წვენი უნდა განვაზაოთ წყლით, თანაფარდობით 1:1. ეს იმიტომ, რომ კონცენტრირებული, განუზავებელი წვენი თრგუნავს კუჭქვეშა ჯირკვლის ფუნქციას, ხოლო განუზავებელი, პირიქით, ასტიმულირებს. კუჭქვეშა ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითება კი კუჭის ფერმენტული აქტივობის შემცირებას იწვევს. წესი მესამე: წვენებს მხოლოდ სარგებლობის მოტანა როდი შეუძლიათ - ზოგჯერ მათ ზიანიც მოაქვთ. სხვადასხვა წვენი უკუნაჩვენებია სხვადასხვა დაავადების დროს. აკრძალვები უმთავრესად კუჭ-ნაწლავის (გასტრიტი), თირკმლისა და საშარდე გზების დაავადებების, შაქრიანი დიაბეტის დროს წესდება. ზოგიერთი წვენის მიღება არამც და არამც არ შეიძლება წამლებთან, მაგალითად, ანტიბიოტიკებთან ერთად. არსებობს მონაცემები, რომ გრეიპფრუტის წვენი მედიკამენტის ეფექტზე უარყოფით გავლენას ახდენს. წესი მეოთხე: ბავშვებისთვის, ისევე როგორც მოზრდილებისთვის, არ არის რეკომენდებული უზომოზე მჟავა - ვაშლის, ციტრუსის - წვენის მიღება. მის მაგივრად ჯობს მისცეთ სტაფილოს, გოგრის, გარგარის წვენი ან სხვა ტკბილი წვენების ნარევი. მეხუთე - მეტად მნიშვნელოვანი - წესი: წვენი გამოწურვისთანავე უნდა დალიოთ. თუ 30 წუთზე მეტხანს შეინახავთ, იგი დაკარგავს სასარგებლო თვისებების უმეტესობას. ბუნებრივი კონსერვანტია ლიმონის წვენი, ამიტომ თუ მის რამდენიმე წვეთს დაუმატებთ, სასმელი 30 წუთის შემდეგაც შეინარჩუნებს სასარგებლო თვისებებს.

სტაფილოს წვენი

შეიცავს ბეტა-კაროტინს, ბ ჯგუფის ვიტამინებს, კალიუმს, კალციუმს და სხვა მინერალურ ნივთიერებებს. აძლიერებს იმუნიტეტს, აუმჯობესებს მხედველობას, თუმცა მისი დიდი რაოდენობით გამოყენება არ არის მიზანშეწონილი: ბეტა-კაროტინის სიჭარბე ვნებს ღვიძლს, აყვითლებს კანს. სიყვითლის თავიდან ასაცილებლად დღეში ნახევარ ჭიქაზე (100 მლ) მეტის მიღება რეკომენდებული არ არის. შეგიძლიათ, სტაფილოს წვენს ვაშლისა შეურიოთ. არ დაგავიწყდეთ: ბეტა-კაროტინის უკეთ ასათვისებლად სტაფილოს წვენს დააყოლეთ 1 ჩაის კოვზი არაჟანი ან კარაქიანი პური.

ვაშლის წვენი

ზამთარ-ზაფხულ იგიC ვიტამინის წყაროა. ასევე შეიცავს B ჯგუფის ვიტამინებს, მიკროელემენტებს: კალიუმს, რკინას, მაგნიუმს, ფოსფორს, თუთიას; ორგანულ მჟავებს: ვაშლისას, ლიმონისას და სხვა. წვენი კეთილისმყოფელ გავლენას ახდენს გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე, სასარგებლოა ანემიის, დაქვეითებული მჟავიანობის, გასტრიტის, ღვიძლისა და თირკმლის დაავადებების დროს. არაჩვეულებრივად კლავს წყურვილს, შაქრებისა და ორგანული მჟავების მაღალი შემცველობის წყალობით აქრობს დაღლილობის შეგრძნებას და სწრაფად აღადგენს ძალებს ჭარბი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ. ეფექტურია გრიპისა და სასუნთქი სისტემების ვირუსების პროფილაქტიკისთვის. ააქტიურებს ნაწლავების მუშაობას. გამოსაწურ ვაშლს ნუ გათლით - სასარგებლო ნივთიერებების უმრავლესობა მის კანშია თავმოყრილი. ცხადია, ეს ეხება მხოლოდ ჩვენში მოყვანილ ვაშლს და არა იმპორტირებულს, რომელიც ტრანსპორტირებისა და დიდხანს შენახვის მიზნით ცვილით არის დაფარული.

პომიდვრის წვენი

იგი შეიცავს C, B ჯგუფის ვიტამინებს, A პროვიტამინს. სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების დროს. ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას. არ გირჩევთ, პომიდვრის წვენს დაუმატოთ მარილი - მის სასარგებლო თვისებებს ამცირებს.

ბროწეულის წვენი

უხვად შეიცავს გლუკოზასა და ფრუქტოზას, ორგანულ მჟავებს (უპირატესად - ლიმონმჟავას), 15 ამინომჟავას, ამათგან 6-ს - შეუცვლელს, C, B1, B2, E, A, PP ვიტამინებს და ბევრ მიკროელემენტს. ბროწეულის წვენი მატებს მადას, ენერგიას, აქვს შარდმდენი, ნაღველმდენი და ანტისეპტიკური მოქმედება, ზრდის სისხლში ჰემოგლობინის დონეს.

გოგრის წვენი

ჩვილისთვის წვენების გაცნობა შეგიძლიათ გოგრის წვენით დაიწყოთ. მას პატარას ორგანიზმი ადვილად ითვისებს, თანაც ნაკლებალერგიულია. შეიცავს საქაროზას, პექტინს, კალიუმის, კალციუმის, მაგნიუმის, რკინის, სპილენძისა და კობალტის მარილებს, C, B1, B2, B6, E ვიტამინებს, ბეტა-კაროტინს. აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მუშაობას, ხელს უწყობს ნაღვლის დენას, აქვს სუსტი შარდმდენი მოქმედება.

ციტრუსის (ფორთოხლის, გრეიპფრუტის) წვენი

ციტრუსები მდიდარია სასარგებლო ნივთიერებებით: B ჯგუფის ვიტამინებით, კალციუმით, რკინით, მაგნიუმით, ფოსფორით, კალიუმით, თუთიით, მანგანუმით. რაც მთავარია, მათი წვენი C ვიტამინის წყაროა. ციტრუსის წვენი მატებს ენერგიას, აძლიერებს ნერვულ სისტემას, ორგანიზმიდან გამოაქვს ზედმეტი სითხე. თუ მიგაჩნიათ, რომ წვენი მეტისმეტად მჟავაა, შეგიძლიათ, წყლით განაზავოთ და თაფლით დაატკბოთ.

- რომელი ხილის წვენია განსაკუთრებით სასარგებლო ამა თუ იმ დაავადების დროს?
- უმჯობესია, ჩვილს თავდაპირველად რომელიმე ერთი ხილისა თუ ბოსტნეულის წვენი გავასინჯოთ. მერე და მერე შეგვიძლია, პატარა თანდათან მივაჩვიოთ მათ ნარევს - ეს საშუალებას მოგვცემს, მათი სასარგებლო თვისებები გავაერთიანოთ. განსაკუთრებით კარგია ასეთი ნარევები ავადმყოფობის დროს. გაციებისას რეკომენდებულია, დღის განმავლობაში მივცეთ ერთი ფორთოხლისა და ნახევარი ლიმონის წვენის ნაზავი, დამტკბარი თაფლით. იმუნიტეტის გასაძლიერებლად გირჩევთ სამი სტაფილოს, ერთი ვაშლისა და რამდენიმე ღერი ნიახურის წვენს. უკეთესი გემოს მისაცემად შეგიძლიათ დაუმატოთ რამდენიმე ღერი ოხრახუშიც. ნერვული სისტემის მუშაობის გასაუმჯობესებლად კარგია ერთი პომიდვრისა და 2-3 ღერი ნიახურის წვენი. ძილის

დარღვევის დროს გამოგადგებათ ორი სტაფილოს, ორი ღერი ნიახურისა და ერთი კონა ოხრახუმის წვენი.

- მკვეთრი შეფერილობის წვენები (მარწყვისა, ფორთოხლისა, ტროპიკული ხილისა) იწვევს ალერგიულ რეაქციებს. ყურნის წვენი აძლიერებს მეტეორიზმს - აირების დაგროვებას, ამიტომ მისი მიცემა 9 თვემდე არ არის რეკომენდებული. მით უმეტეს - თუ პატარას ნაწლავთა ჭვალი აწუხებს. წლამდე ასაკის ბავშვისთვის ნებადართულია ყურძნის წვენის მიცემა ვაშლის წვენთან ერთად. მჟავე წვენები (ლიმონისა, ფორთოხლისა, ბროწეულისა, ვაშლისა, ალუბლისა) არ შეიძლება მათთვის, ვისაც მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტი აქვს. შაქრიანი დიაბეტის დროს არ არის რეკომენდებული ყურძნის, გარგარის და სხვა, შაქრით მდიდარი ხილის წვენი.

ბავშვის კვება მეტად ფაქიზი საკითხია. თუ ის მშობელმა არ შეაჩვია სასარგებლო პროდუქტს, ბავშვი ვერასოდეს შეიყვარებს მას. რედაქციას მოუგროვდა რამდენიმე წერილი, რომლებიც ბავშვის კვებას ეხება.

სწრაფი მომზადების ფანტელი, რომელსაც, როგორც წესი, გამომშრალი ხილი ან კენკრა აქვს დამატებული, ბავშვის ორგანიზმისთვის საზიანო არ არის, მაგრამ გასათვალისწინებელია, რომ დამუშავებისას ბურღული კარგავს სასარგებლო თვისებებს. განსაკუთრებით დიდია დანაკარგი ვიტამინებისა, რომლებიც მეტად მგრძნობიარეა თერმული და მექანიკური დამუშავების მიმართ. გარდა ამისა, სწრაფი მომზადების ფანტელი უფრო ნაკლებ უჯრედისს შეიცავს, ვიდრე ჩვეულებრივი ბურღული. აქედან გამომდინარე, ბავშვი, რომელიც უპირატესად სწრაფ და ადვილად მოსამზადებელ საკვებს მიირთმევს, სათანადო რაოდენობით ვერ იღებს ორგანიზმისთვის საჭირო ნივთიერებებს. სწრაფი მომზადების მშრალი სუპები და ფაფები, გარდა თერმულად დამუშავებული ბურღულისა, შეიცავს საკვებ დანამატებს, გემოს გამაძლიერებლებს (ნატრიუმის გლუტამატს), წიწაკას, ტომატის ფხვნილს და საჭიროზე მეტ მარილს. ასეთი პროდუქტების გამოყენება ნებადართულია იშვიათად, გამოუვალ მდგომარეობაში, დროის დეფიციტის შემთხვევაში, მგზავრობისას. გაცილებით უფრო სასარგებლოა ჩვეულებრივი ბურღულის ფაფა, რომელსაც, სურვილისამებრ, შეგიძლიათ დაუმატოთ ხილი (ვაშლი, ბანანი), კენკრა, ბოსტნეული (გოგრა). საკვები დანამატების შემცველ გარნირებს შვიდ წლამდე საერთოდ ნუ აჭმევთ. თუ გამოუვალი ვითარებაა და სწრაფი მომზადების სუპის ან ფაფის შექმნა მოგიხდათ, აუცილებლად შეამოწმეთ ვარგისობის ვადა.

კალციუმი აუცილებელია ბავშვის ნორმალური ზრდისა და განვითარებისთვის. თუ ბავშვი რძეს არ სვამს, კალციუმის დეფიციტის თავიდან ასაცილებლად შესთავაზეთ რძის ნაწარმი - ხაჭო, ყველი, მაწონი. გაამდიდრეთ ყოველდღიური რაციონი ამ პროდუქტებით. კალციუმის დეფიციტის შევსება ამ ელემენტის შემცველი ხილითა და ბოსტნეულითაც შეიძლება. ასეთია კარალიოკიც. სასარგებლო ნივთიერებებს შეიცავს მისი რბილობიც და ქერქიც, ამიტომ შეგიძლიათ, გაუთლელი აჭამოთ, ნებისმიერი სხვა ხილის გათლა კი აუცილებელია - შესაძლოა, ქერქი პესტიციდებით იყოს დაბინძურებული. ამავე მიზეზით ხილი გამდინარე წყლის ქვეშ დიდხანს უნდა რეცხოთ. გათლა კი იმის საწინდარია, რომ ბავშვის ორგანიზმში მავნე ნივთიერებები და მიკროორგანიზმები არ მოხვდება.

დაიხსომეთ: ხილი ჯერ უნდა გაირეცხოს და მერე გაითალოს, რათა დაბინძურებული ქერქიდან მავნე ნივთიერებები და მიკრობები გათლილ რბილობზე არ მოხვდეს.

ზამთრის მიწურულს ორგანიზმი ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების ნაკლებობას განიცდის. ბავშვის იმუნიტეტის გასაძლიერებლად ამ პერიოდში ფიზიკულტურა და ვიტამინების კომპლექსი საკმარისი არ არის, საჭიროა რაციონალური კვებაც. რომელი პროდუქტები უნდა ჩავრთოთ ბავშვის რაციონში ზამთრის მიწურულს და ადრიან გაზაფხულზე? ერთი შეხედვით, მარტივია, მაგრამ ყველამ როდი იცის. უწინარეს ყოვლისა, რა თქმა უნდა, C ვიტამინის შემცველი ხილი და ბოსტნეული (პირველ რიგში - ციტრუსები, თუ ბავშვს არ აქვს მათზე ალერგიული რეაქცია), კარტოფილი, სტაფილო, ჭარხალი, კომბოსტო (მისი მწნილი სამი წლიდან უკვე შეიძლება მივცეთ პატარას, დღეში 30-50 გ), გოგრა.

სიცივეში ფასდაუდებელ სამსახურს გაგვიწევნ ხახვი და ნიორი - მათ მიკრობების საწინააღმდეგო თვისებები აქვთ. 9 თვიდან უკვე შეიძლება, კერძები ამ ბალჩეულით შევაზავოთ. წვრილად დაჭრილი ხახვი და ნიორი კერძს მომზადების დასასრულს უნდა დავუმატოთ, რათა სასარგებლო თვისებები შეინარჩუნონ. თუ ბავშვს მოეწონა, შეიძლება ბოსტნეულის სალათას მწვანილთან ერთად წვრილად დაჭრილი უმი ხახვი და ნიორიც მოვაყაროთ. გაყინული კენკრა შესანიშნავად ინახება საზამთროდ, მაგრამ უნდა ვიცოდეთ მისი სწორად გაღობა, რათა სასარგებლო თვისებები არ დაკარგოს. საყინულიდან გამოღების შემდეგ 6-7 საათით მაცივრის ქვედა თაროზე დატოვით, შემდეგ გამოიღეთ და ოთახის ტემპერატურაზე გააღვეთ ჯამში. საყინულიდან გამოღებული კენკრის წყლის ქვეშ გაღობა არაფრით არ შეიძლება - ასე ის დაკარგავს სასარგებლო ნივთიერებებს, გემოს და გარეგნულ იერს. ზამთრის მენიუს ზედმეტი კალორიულობა არ მოეთხოვება; მთავარია, იყოს ბალანსირებული ანუ საჭირო თანაფარდობით შეიცავდეს ყველა აუცილებელ საკვებ კომპონენტს: ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, ვიტამინებს, მინერალურ ნივთიერებებს.

პარაფარმაციის გარდა, სხვადასხვა ფარმაცევტულ ქსელში ფართოდაა წარმოდგენილი ბავშვის კვებისა და მოვლის საშუალებების და ბავშვთა საფენების მრავალფეროვანი არჩევანია.

კომპანია ჰიპი



კომპანია **“HiPP”** მსოფლიოში უდიდესი საწარმოა, რომელიც ბიოორგანული მეთოდით მოწეულ ნედლეულს ამუშავებს და იყენებს. უდავოა, რომ მოსავლის მოყვანის ბიოორგანული მეთოდი ძალზე შრომატევადი და ძვირადღირებულია, მაგრამ ჩვენთვის ყველაზე ღირებული მაინც ხარისხიანი და უსაფრთხო ნედლეულია, რომელიც არ შეიცავს ქიმიურ და სინთეზურ მინარევებს. **“HiPP”** - ის პროდუქცია მკაცრად

კონტროლდება მავნე ნივთიერებების შემცველობაზე. „კლაუს ჰიპი თავისი სახელით აგებს პასუხს "ჰიპის" პროდუქციის ხარისხზე. ევროკავშირის ხარისხის ნიშანს "ბიო" მისი ხელმოწერით თქვენ აღმოაჩენთ მისი პროდუქციის ყველა სახეობაზე, რომლებიც ბიონედლეულისგანაა დამზადებული. "HiPP"-ის პროდუქციის შექმნისას შეგიძლიათ დარწმუნებული იყოთ: თქვენი შვილი ბუნებისგან მართლა საუკეთესოს იღებს.

ბრინჯის ფაფა 4 თვიდან გლუტენის გარეშე



ბრინჯის რძიანი, სწრაფად ხსნადი ფაფა 4 თვიდან, გლუტენის გარეშე. საბავშვო ფაფა „ვინი“ თავისი შემადგენლობით შეესაბამება ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მოთხოვნებს და რეკომენდაციებს.

იწარმოება უმაღლესი ხარისხის, რჩეული ნედლეულისგან. ბრინჯი ნახშირწყლების, კალიუმის, კალციუმისა და ვიტამინების წყაროა, რომლებიც აუცილებელია ნებისმიერი ტიპის ნივთიერებათა ცვლისთვის. ვინის ფაფები არ შეიცავს ხელოვნურ არომატიზატორებს, საღებავებს, კონსერვანტებსა და გენმოდირეცირებულ ინგრედიენტებს.

მასა-ნეტო: 220 გრ.

წიწიბურას რძიანი, სწრაფად ხსნადი ფაფა 4 თვიდან, გლუტენის გარეშე. საბავშვო ფაფა „ვინი“ თავისი შემადგენლობით შეესაბამება ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მოთხოვნებს და რეკომენდაციებს. იწარმოება უმაღლესი ხარისხის, რჩეული ნედლეულისგან. წიწიბურას ფქვილი შეიცავს ბევრ ნახშირწყალს, ვიტამინებს: (A, E, C, B1, B2, B6, B12, PP, ფოლიუმის მჟავა, პანტოთენის მჟავა, ბიოტინი), მინერალურ ნივთიერებებს: რკინას, რომელიც ხელს უწყობს სისხლში ჰემოგლობინის მომატებას; მაგნიუმი აწესრიგებს ბავშვის ნერვულ სისტემაში ცვლის პროცესებს, ფოსფორი და კალციუმი აუცილებელია ძვლოვანი სისტემისა და ნერვული ქსოვილების განვითარებისთვის. ვინის ფაფები არ შეიცავს ხელოვნურ არომატიზატორებს, საღებავებს, კონსერვანტებსა და გენმოდირეცირებულ ინგრედიენტებს.

სიმინდის ფაფა 5 თვიდან გლუტენის გარეშე



სიმინდის რძიანი, სწრაფად ხსნადი ფაფა 5 თვიდან, გლუტენის გარეშე.

საბავშვო ფაფა „ვინი“ თავისი შემადგენლობით შეესაბამება ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მოთხოვნებს და რეკომენდაციებს.

იწარმოება უმაღლესი ხარისხის, რჩეული ნედლეულისგან. სიმინდის ფქვილი შეიცავს სელენს, რომელსაც გააჩნია იმუნომასტიმულირებელი მოქმედება და რკინას სხვადასხვა ფორმის ანემიის საპროფილაქტიკოდ.

ვინის ფაფები არ შეიცავს ხელოვნურ არომატიზატორებს, საღებავებს, კონსერვანტებსა და გენმოდულიფიცირებულ ინგრედიენტებს.

მასა-ნეტო: 220 გრ.

ხორბლის ფაფა გოგრით 5 თვიდან



ხორბლის რძიანი, სწრაფად ხსნადი ფაფა გოგრით 5 თვიდან. საბავშვო ფაფა „ვინი“ თავისი შემადგენლობით შეესაბამება ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მოთხოვნებს და რეკომენდაციებს.

იწარმოება უმაღლესი ხარისხის, რჩეული ნედლეულისგან. ხორბალი საკმაოდ მდიდარია მცენარეული ცილებით (10,3), შეიცავს ბევრ სახამებელს (67,4%), მაგრამ ღარიბია B ჯგუფის ვიტამინებითა და მინერალური ნივთიერებებით. გოგრა მდიდარია კალიუმის მარილებით, შეიცავს ისეთ მიკროელემენტებს, როგორცაა სპილენძი და ფტორი. ბალჩეული კულტურებიდან გოგრა ყველაზე დიდი რაოდენობით შეიცავს კაროტინს, PP და B ჯგუფის ვიტამინებს.

ვინის ფაფები არ შეიცავს ხელოვნურ არომატიზატორებს, საღებავებს, კონსერვანტებსა და გენმოდულიფიცირებულ ინგრედიენტებს.

მასა-ნეტო: 220 გრ.

ფაფა 5 სახის მარცვლეულით 6 თვიდან



5 სახის მარცვლის რძიანი, სწრაფად ხსნადი ფაფა 6 თვიდან. საბავშვო ფაფა „ვინი“ თავისი შემადგენლობით შეესაბამება ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მოთხოვნებს და რეკომენდაციებს.

იწარმოება უმაღლესი ხარისხის, რჩეული ნედლეულისგან. ხორბალი საკმაოდ მდიდარია მცენარეული ცილებით (10,3), შეიცავს ბევრ სახამებელს (67,4%), მაგრამ ღარიბია B ჯგუფის ვიტამინებითა და მინერალური ნივთიერებებით. ბრინჯი ნახშირწყლების, კალიუმის, კალციუმისა და ვიტამინების წყაროა, რომლებიც აუცილებელია ნებისმიერი ტიპის ნივთიერებათა ცვლისთვის.

შვრიის ბურღული შეუცვლელი ამინომჟავა მეთიონინისა და მაგნიუმის წყაროა, რომლებიც აუცილებელია ბავშვის ცენტრალური ნერვული სისტემის ნორმალური განვითარებისთვის. შეიცავს დიდი რაოდენობით ნატურალურ ანტიოქსიდანტებს - ნივთიერებას, რომელიც აძლიერებს ბავშვის ორგანიზმის წინააღმდეგობის გაწევის უნარს სხვადასხვა ინფექციებისადმი.

წიწიბურას ფქვილი შეიცავს ბევრ ნახშირწყალს, ვიტამინებს: (A, E, C, B1, B2, B6, B12, PP, ფოლიუმის მჟავა, პანტოთენის მჟავა, ბიოტინი), მინერალურ ნივთიერებებს: რკინას, რომელიც ხელს უწყობს სისხლში ჰემოგლობინის მომატებას; ფოსფორი და კალციუმი აუცილებელია ძვლოვანი სისტემისა და ნერვული ქსოვილების განვითარებისთვის. ჭვავი შეიცავს ამინომჟავებს, რომლებიც მონაწილეობენ უჯრედების ზრდასა და აღდგენაში, ჰორმონებისა და ანტისხეულების წარმოქმნაში. ჭვავი აძლიერებს ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს დაავადებების მიმართ. ვინის ფაფები არ შეიცავს ხელოვნურ არომატიზატორებს, საღებავებს, კონსერვანტებსა და გენმოდიფიცირებულ ინგრედიენტებს.

მასა-ნეტო: 220 გრ.

ბრინჯისა და სიმინდის ფაფა ბანანით 6 თვიდან გლუტენის გარეშე



ბრინჯისა და სიმინდის რძიანი, სწრაფად ხსნადი ფაფა ბანანით 6 თვიდან, გლუტენის გარეშე. საბავშვო ფაფა „ვინი“ თავისი შემადგენლობით შეესაბამება ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მოთხოვნებს და რეკომენდაციებს.

იწარმოება უმაღლესი ხარისხის, რჩეული ნედლეულისგან. ბრინჯი ნახშირწყლების, კალიუმის, კალციუმისა და ვიტამინების წყაროა, რომლებიც აუცილებელია ნებისმიერი ტიპის ნივთიერებათა ცვლისთვის. სიმინდის ფქვილი შეიცავს სელენს, რომელსაც გააჩნია იმუნომასტიმულირებელი მოქმედება და რკინას სხვადასხვა ფორმის ანემიის საპროფილაქტიკოდ.

ბანანი სხვა ნაყოფებთან შედარებით შეიცავს ცილის (1,5%), შაქრის (19%) და სახამებლის (2%) მაქსიმალურ რაოდენობას, კალიუმს, C და PP ვიტამინებს. მცენარეული ბოჭკოების და ორგანული მჟავების სიმცირე კი საშუალებას იძლევა გამოვიყენოთ ეს ნაყოფი ადრეული ასაკიდანვე.

ვინის ფაფები არ შეიცავს ხელოვნურ არომატიზატორებს, საღებავებს, კონსერვანტებსა და გენმოდიფიცირებულ ინგრედიენტებს.

მასა-ნეტო: 220 გრ.

ნესტლე მთელს მსოფლიოში

ნესტლეს მთელი მსოფლიო იცნობს. ეს არის კვების პროდუქტების უდიდესი მწარმოებელი კომპანია, რომელიც მსოფლიოს 40 უმსხვილეს კორპორაციათა რიცხვს განეკუთვნება. იმისათვის, რომ ყოველდღიურად საუკეთესო პროდუქტები შემოგთავაზოთ, ჩვენ 500 ქარხანას ვამუშავებთ 83 ქვეყანაში და 230 000 ადამიანს ვასაქმებთ ამ ქარხნებში. ჩვენ ჭეშმარიტად საერთაშორისო კომპანია ვართ. ჩვენი გლობალური გავრცელების მიუხედავად, ის, რაც ნესტლეს განსაკუთრებულს ხდის, არის მისი თითოეული ქვეყნის კომპანიის მოქნილობა - მიიღოს საკუთარი გადაწყვეტილებები - მისი თანამშრომლებისა და საზოგადოების საჭიროებების სრულად დაკმაყოფილების მიზნით.

თითოეულ რეგიონს შეუძლია, არჩევანი იმ ბრენდის გაყიდვაზე შეაჩეროს, რომელიც მისი საკუთარი მომხმარებლების უნიკალურ საჭიროებებს დააკმაყოფილებს. და, გარდა ამისა, როგორც მსხვილი ორგანიზაციის ნაწილს, შეუძლია ისარგებლოს გლობალური რესურსების, ათწლეულების მანძილზე დაგროვილი გამოცდილების და მეცნიერული კვლევისა და შემუშავების ცენტრების მიღწევებით.

ნესტლე არის მსოფლიო ლიდერი კვების, ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის სფეროს პროდუქტების წარმოებაში. ჩვენი მისიის - “ჯანსაღი საკვები, ჯანსაღი ცხოვრება” - მიზანია მომხმარებლებისათვის საუკეთესო გემოსა და ყველაზე სასარგებლო არჩევნის შეთავაზება კვების პროდუქტებისა ფართო სპექტრში.

კომპანია 1866 წელს დააფუძნა ჰენრი ნესტლემ შვეიცარიის ქალაქ ვევეიში, სადაც ამჟამად ჩვენი სათავო ოფისი მდებარეობს. ჩვენ დასაქმებული გვყავს დაახლოებით 280 000 ადამიანი და ფაბრიკები თუ კომპანიები გვაქვს მსოფლიოს თითქმის ყველა ქვეყანაში. ნესტლეს გაყიდვების მოცულობა 2010 წელს თითქმის 110 მილიარდ შვეიცარიულ ფრანკს შეადგენდა.

ნესტლეს კორპორატიული ბიზნეს პრინციპები ჩვენი კომპანიის კულტურის საფუძველია, რომელიც 140 წელზე დიდი ხნის წინ ჩამოყალიბდა და რომელიც ასახავს სამართლიანობის, კეთილსინდისიერების და გრძელვადიანი აზროვნების კონცეფციებს.



„გორის ბავშვთა კვების საკონსერვო ქარხანა“ 2009 წელს ჩამოყალიბდა. კომპანია თავდაპირველად ორ ბრენდს მოიცავდა – ხილის და ბოსტნეულის ეკოლოგიურად სუფთა წვენებს ბრენდ „Kula“-ს სახელით აწარმოებდა, ხოლო საბავშვო ნატურალურ წვენებს მეორე ბრენდის — „Kula baby“ სახელწოდებით.

კომპანიის მიზანი

„გორის ბავშვთა კვების საკონსერვო ქარხნის“ მიზანია ბუნებისა და ტექნოლოგიების კომბინაცია, ამიტომ ჩვენ უშუალოდ ვიღებთ მონაწილეობას წვენებისა და საკონსერვო პროდუქციის წარმოების ყველა ეტაპზე.

კომპანიის მიღწევები

„გორის ბავშვთა კვების საკონსერვო ქარხანა“, მისი ორწლიანი გამოცდილების შემდეგ ფლობს უამრავ ჯილდოს და სერტიფიკატს.

პროდუქციის შესახებ

"გორის ბავშვთა კვების საკონსერვო ქარხანა" აწარმოებს ხილისა და ბოსტნეულის შემდეგ საკონსერვო პროდუქციას: .



ბავშვის სველი საწმენდი გელ-ფორმულა (64 ცალი შეფუთვაში)

ფაქიზად წმენდს ბავშვის ნაზ კანს, არ აღიზიანებს და არ აშრობს მას. გამოირჩევა ზომიერად გამოხატული ბაქტერიციდული მოქმედებით და ხსნის გაღიზიანებას. უნარჩუნებს ბავშვის ნაზ კანს ნატურალურ pH-ს და ანიჭებს სასიამოვნო სურნელს. ჰიპოალერგიულია. არ ტოვებს ლაქებს ტანსაცმელზე. გავლილი აქვს დერმატოლოგიური კვლევა.



ბავშვის სველი საწმენდი სტანდარტული (72 ცალი შეფუთვაში)

ფაქიზად წმენდს ბავშვის ნაზ კანს და ანიჭებს სასიამოვნო სურნელს. სველი საწმენდი დამზადებულია მკვრივი, მაღალი ხარისხის ბუნებრივი ჰიპოალერგიული მასალისგან, გამოირჩევა ზომიერად გამოხატული ბაქტერიციდული მოქმედებით და ხსნის კანის გაღიზიანებას. მასში შემავალი ალოეს ექსტრაქტი არ აშრობს კანს და უნარჩუნებს ნატურალურ pH-ს. არ ტოვებს ლაქებს ტანსაცმელზე. გავლილი აქვს დერმატოლოგიური კვლევა.



ბავშვის სველი საწმენდები (160 ცალი შეფუთვაში)

ფაქიზად წმენდს ბავშვის ნაზ კანს არ აღიზიანებს და არ აშრობს მას, ანიჭებს სასიამოვნო სურნელს. შემადგენლობა: წყალი, ბარბადოსის ალოეს ექსტრაქტი, მეთილპარაბენი, ფენოქსიეთანოლი, ტეტრანატრიუმის EDTA, გლიცერინი 99.5%, მირანოლი C2M, ლიმონმჟავა, პოლისორბატი. ინახება ოთახის ტემპერატურაზე მზის სხივებისა და გამათბობელი მოწყობილობებისაგან მოშორებით. ყოველდღიური მოხმარებისთვის.



ბავშვის შამპუნი 200მლ

დამზადებულია მაღალი ხარისხის, ნატურალურ ზეითუნის ზეთზე, არ აღიზიანებს ბავშვის თვალის ლორწოვანს და არ იწვევს ცრემლდენას. მასში შემავალი ვიტამინების კომპლექსი (C და B5) არეგულირებს თავის კანში ნივთიერებათა ცვლის პროცესებს. მასში შემავალი აქტიური ნივთიერებები და ვიტამინები აღადგენს კანის ნატურალურ pH-ს. მისი გამოყენება ნებადართულია ახალშობილობის ასაკიდან. დერმატოლოგიურად ტესტირებულია.



ბავშვის ბადუზანი (ტანის დასაბანი კრემი) 200მლ

დამზადებულია მაღალი ხარისხის, ნატურალურ ზეითუნის ზეთზე, არ შეიცავს საპნებს და არ იწვევს ცრემლდენას თვალში მოხვედრისას. იგი ატენიანებს, არბილებს, იცავს და ამშვიდებს ბავშვის სათუთ კანს. აღადგენს კანის ნატურალურ pH-ს. დერმატოლოგიურად ტესტირებულია.



ბავშვის ტანის ლოსიონი 200მლ

დამზადებულია მაღალი ხარისხის, ნატურალურ ზეითუნის ზეთზე, ხანგრძლივად ანიჭებს კანს სირბილესა და სინოტივეს, ხოლო მასში შემავალი აქტიური ნივთიერებები გამოირჩევა გამოხატული ანთებისსაწინააღმდეგო და ანტისეპტიკური მოქმედებით. ვიტ. C და B5 ამშვიდებს გაღიზიანებულ კანს, ანიჭებს სიგლუვეს და აძლიერებს მის დამცველობით ფუნქციას. გამოიყენება დაბანილ კანზე სრულ შეწოვამდე. დერმატოლოგიურად ტესტირებულია.



საბავშვო პუდრი 200 გ

დამზადებულია მინერალური ტალკის საფუძველზე. იგი კარგად შთანთქმავს ზედმეტ ტენს და ხელს უშლის ნაკეცებს შორის კანის გაღიზიანებას. პუდრის მცირე რაოდენობა გაანაწილეთ ბავშვის სხეულზე ბამბის დისკით. დერმატოლოგიურად ტესტირებულია. რეკომენდებულია ისრაელის ჯან. დაცვის სამინისტროს მიერ.



საბავშვო ზეთი 100 მლ

ეს არის პროდუქტი, რომელსაც დამსახურებულად უჭირავს განსაკუთრებული ადგილი ბავშვის თაროზე. ჩიკოვიტას ბავშვის ზეთი, ავსებს ტენის დანაკარგს, არბილებს, ამშვიდებს მას და ხდის ელასტიურს, გარდა ამისა წარმოქმნის ბავშვის კანზე ერთგვარ დამცავ ფენას რომელიც იცავს მას ჭარბი ტენის დაკარგვისგან. დერმატოლოგიურად ტესტირებულია. რეკომენდებულია ისრაელის ჯან. დაცვის სამინისტროს მიერ.



ბავშვის საფენქვეშ დამცავი კრემი 200მლ

დამზადებულია მაღალი ხარისხის, ნატურალურ ზეთუნისა და აფრიკული შეას ნაყოფის ზეთზე, უზრუნველყოფს ბავშვის კანის საიმედო დაცვას საფენქვეშ. აქვს მკვეთრად გამოხატული ანთების საწინააღმდეგო და ანტისეპტიკური მოქმედება. ატენიანებს, იცავს და ამშვიდებს ბავშვის სათუთ კანს მთელი დღის განმავლობაში. გამოიყენება კრემის მცირე რაოდენობა ყოველი საფენის შეცვლისას

და მილის წინ. დერმატოლოგიურად ტესტირებულია.

ჩიკოვიტას ბავშვის საფენები



იწარმოება ისრაელში, კომპანია - PRODUCTS FOR PEOPLE-ის მიერ, 2003 წლიდან კომპანია ISO სტანდარტის მფლობელია. საფენები დამზადებულია მაღალი ხარისხის ნედლეულისაგან, კარგად ატარებს ჰაერს, კარგად იწოვს სითხეს, არ ჟონავს, არ იწვევს კანის გაღიზიანებას, აქვს ხელმისაწვდომი ფასი და მოსახერხებელი შეფუთვა. სრულიად აკმაყოფილებს მომხმარებელთა მოთხოვნებს.



ჩიკოვიტა_ბავშვის სველი ცხვირსახოცი

გამწმენდი, დამატენიანებელი სველი ცხვირსახოცი განკუთვნილია ცხვირის ირგვლივ გაწითლებული, გაღიზიანებული კანისთვის. მასში შემავალ კომპონენტებს აქვთ ანტიბაქტერიული მოქმედება, ისინი აჩქარებენ ახალი უჯრედების წარმოქმნას, ხელს უწყობენ დაზიანებული უბნის სწრაფ აღდგენას

და არბილებენ კანს.



ჩიკოვიტა_ბავშვის სველი ცხვირსახოცი

ბავშვის სველი ცხვირსახოცი გამდიდრებულია ევკალიპტის და ჯანჯაფილის ექსტრაქტით. მასში შემავალ კომპონენტებს აქვთ ანტისეპტიკური, ანტიბაქტერიული მოქმედება. ისინი ხსნიან სპაზმს და შეშუპებას სასუნთქ სისტემაში. გვამოიყენება გაციების და გრიპის დროს.



ჩიკოვიტა_ბავშვის სველი ცხვირსახოცი

ფაქიზად წმენდს ბავშვის ნაზ კანს არ აღიზიანებს და არ აშრობს მას, ანიჭებს სასიამოვნო სურნელს. დამზადებულია მკვრივი, მაღალი ხარისხის ბუნებრივი ჰიპოალერგიული მასალისგან, გამოირჩევა ზომიერად გამოხატული ბაქტერიციდული მოქმედებით და ხსნის კანის გაღიზიანებას. მასში შემავალი ალოეს ექსტრაქტი არ აშრობს კანს და უნარჩუნებს ნატურალურ pH-ს. არ ტოვებს ლაქებს ტანსაცმელზე.
გავლილი აქვს დერმატოლოგიური კვლევა.