



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И ДОЛЬШЕ АКТИВНО ЖИТЬ ПОМОЖЕТ ВАШ ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС»!



«А ЛЮДИ В ГОРОДЕ ГУЛЯЮТ ПО ЛЬДУ...»

Основные зимние проблемы со здоровьем

С наступлением морозов мы вспомнили, что такое гололед... С одной стороны, хорошо, что настоящая зима пришла – но с другой стороны, наступил наиболее травмоопасный период времени года. В одной очень популярной когда-то песенке поётся: «А люди в городе гуляют по льду и не считают гололёд за беду!». Однако, гололёд в городе – это именно беда, т.к. количество «тротуарных» травм зимой в Москве увеличивается почти в два раза! Падения и травмы наносят организму не меньший вред, чем простудные и вирусные заболевания, и особенно опасны они для здоровья пожилых людей. Известно, что больше всего травм зимой получают люди детского и преклонного возраста. Дети, находясь на улице, не могут правильно оценить возникшую опасность, а пожилые люди просто не успевают это сделать – их подводит низкая скорость реакции на изменение ситуации на дороге.

По статистике, в Москве на первом месте среди травм в зимний период находятся ушибы мягких тканей и растяжения связок. Второе место занимают переломы конечностей, на третьем месте повреждения позвоночника, вывихи и раны. К сожалению, нередко повреждение суставов или сухожилий становится причиной инвалидности. Травма, как «бомба замедленного действия», может послужить причиной развития отдаленных осложнений. Обращения за помощью при последствиях травм суставов у пожилых людей находятся на втором месте (на первом деформирующий артроз). Это посттравматические артрозы и контрактуры, которые могут привести к неподвижности суставов.

Несколько советов для снижения риска зимнего травматизма. Носите удобную обувь на рифленной подошве, желательно с широким низким каблуком. Идя по улице, не торопитесь, обходите опасные участки на дороге и переходите ее только в установленных местах. При выходе из общественного транспорта обязательно держитесь за перила или просите, чтобы окружающие помогли Вам спуститься со ступенек. Идя в магазин за покупками, берите с собой две сумки и несите по одной в каждой руке, чтобы распределить нагрузку – смещение центра тяжести тела часто бывает причиной падений. **Если Вы все-таки упали и получили травму,** советуем обязательно вызвать скорую помощь или обратиться к врачу травматологического пункта, особенно если после падения чувствуется сильная боль в сочетании с отечностью тканей

и ограниченностью движений. В качестве первой доврачебной помощи необходимо «обездвижить» пострадавшую часть тела – наложить фиксирующую повязку при помощи подручных средств (шарф, платок, полотенце). Дополнительно к этим общим советам, для снижения вероятности развития таких состояний, врачи рекомендуют принимать с профилактическими целями натуральное комплексное гомеопатическое лекарственное средство **АРТРОМИЛ ЭДАС-119 капли (ЭДАС-919 гранулы).**

При травме головы всегда есть риск подозрения на сотрясение головного мозга, поэтому в таких случаях немедленное обращение к врачу является обязательным! Признаки: головная боль, головокружение, тошнота и т.п. И еще надо учитывать возможность развития осложнений, свойственных лицам старшей возрастной группы. Например, у пациентов с гипертонической болезнью и атеросклерозом сосудов головного мозга удар головы может спровоцировать инсульт. С целью профилактики его развития сразу после травмы рекомендуем принимать **АРНАУР ЭДАС-138 капли (ЭДАС-938 гранулы).** Кроме того, любые травмы от падения сопровождаются повреждением мягких тканей (мышц), т.е. ушибами разных частей тела. Препараты местного применения **масло ЛЕДУМ ЭДАС-802, мазь КАЛЕНГАМ ЭДАС-201 и оподельдок МИАЛ ЭДАС-401** помогут облегчить болезненное состояние мышц после любой сочетанной травмы.

Дополнительной опасностью при переломах у пожилых людей является усугубле-

ние остеопороза, который и без травм для них характерен. Уменьшение плотности костей скелета и увеличение их хрупкости значительно замедляет процесс выздоровления. Согласно последним исследованиям, остеопороз выявлен более чем у 30% женщин и 25% мужчин в возрасте старше 50 лет. Именно поэтому пациентам зрелого и старческого возраста нелегко вернуться после переломов к полноценной активной жизни. Согласно данным российских ученых, после серьезных травм костей и связок восстановили способность к самообслуживанию около 25% пациентов в возрасте старше 70 лет. Это серьезная причина для того, чтобы пожилым людям, и прежде всего женщинам, быть особенно осторожными и внимательными на зимних дорогах. Для предупреждения прогрессирования остеопороза врачи рекомендуют включать в ежедневный рацион питания больше



продуктов, содержащих кальций (творог, молоко, нежирный сыр) и витамин D (рыбий жир, куриные или перепелиные яйца). По некоторым данным, регулярное употребление 100-200 г творога и небольшого количества свежего лимонного сока в день укрепляет костную ткань и дает шанс избежать возможных переломов.

Для профилактики гиподинамии необходимы ежедневные дозированные физические нагрузки (утренняя гимнастика, ходьба, плавание). Очень важно не пропускать редкие лучи зимнего солнца и чаще гулять в светлое время дня – это нужно для выработки в коже витамина D, необходимого для поддержания обмена кальция в организме.

Выздоровление людей пожилого возраста, пострадавших от травм, обычно протекает медленно и тяжело, и по этой причине артериальное давление может повышаться даже у тех пациентов, у кого раньше оно было нормальным. Поддержать стабильность работы сердечно-сосудистой системы после травмирующей ситуации поможет препарат **КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли (ЭДАС-906 гранулы).** Кроме того, любая травма для человека пожилого возраста является сильной стрессовой ситуацией, которая долго поддерживается страхом: «А вдруг не выздоровею? Не встану с постели, не смогу обслуживать себя, стану обузой для родственников...». Результат – бессонница, невротические состояния, переход из острого стрессового состояния в хроническое. Избежать нарушений сна и снизить чувство страха поможет **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли (ЭДАС-911 гранулы).** Поддержать позитивный эмоциональный статус и восстановить нарушенные вследствие стрессовых воздействий функции систем организма позволит **БЕРТАЛИС (ЭДАС-155 капли (ЭДАС-955 гранулы)).**



«Гомеопатическая медицинская система (далее – гомеопатия) уходит корнями к древнегреческому врачу Гиппократу (годы жизни 460 – 375 гг. до н.э.), который первым отметил, что «... болезнь можно устранить препаратами, которые вызывают похожие симптомы». Его утверждение, что «болезнь производится подобным, и подобным же больной восстанавливает свое здоровье», является базовым принципом гомеопатии. Последователем Гиппократа и активным проводником его идей о «лечении подобного подобным» являлся швейцарский врач и алхимик Парацельс (годы жизни 1493 – 1541), которому принадлежит знаменитая фраза: «... всё – яд, но всё – и может быть лекарством, поскольку и то, и другое определяет доза. Врачи того времени не принимали этих медицинских идей и, в то же время, становились свидетелями поразительных исцелений пациентов»

Из статьи академика ЕАЕН, Посла мира С.Г. Мифтахутдинова «Гомеопатия уверенно шагает по планете. ВОЗ признала гомеопатию второй по величине медицинской системой мира» (полная версия на сайте WWW.EDAS.RU)

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА ЗИМНИЙ ТРАВМАТИЗМ

❖ **МИАЛ ЭДАС-401 и БРИОРУС ЭДАС-402 оподельдоки**

Помогут поддержать мышечные ткани и суставы после травм, а также снизить риск развития осложнений после ушибов, вывихов, растяжений и переломов любой степени сложности. Для наружного применения.



НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

ПОЛНЫЙ АССОРТИМЕНТ ПРЕПАРАТОВ «ЭДАС» ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ В АПТЕКЕ «АДОНИС ФАРМ» г. Москва, Ленинский проспект, дом 2А.

В аптеке проводятся бесплатные консультации врачей по препаратам «ЭДАС».

**УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ по телефону 8-800-333-55-84
Звонок бесплатный**