



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



ОСЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Комментарий врача

В период поздней осени проблемы со здоровьем у пожилых людей почти всегда неизбежны и представляют собой в первую очередь обострение хронических заболеваний: сердечно-сосудистой системы (гипертония, ишемия), дыхательной системы (астма, бронхит), суставов и всего опорно-двигательного аппарата, включая скелетные мышцы (артрит, ревматизм, миозит и т.п.). Кроме того, возрастает риск простудных и инфекционных респираторных болезней, а также усиление метеозависимости и проявления осенней депрессии, которые связаны с сокращением светового дня и перепадами метеоусловий. О том, как можно снизить риск перечисленных негативных состояний и поддержать оптимальное функционирование организма в период поздней осени, рассказывает врач-консультант компании «ЭДАС» Н.В. Артёмюкова.

Организм человека любого возраста, а тем более пожилых людей, в период наступления холодов и особенно при повышении влажности, а также при резкой смене метеоусловий (изменения температуры и атмосферного давления), испытывает стресс, который провоцирует ослабление иммунитета. Это неизбежно влечет за собой разнообразные патологические изменения в организме и провоцирует различные симптоматические проявления в зависимости от индивидуального состояния здоровья и возраста.

Обострение хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы проявляется, как правило, повышением или т.н. «скачками» артериального давления (АД), обострениями варикозной болезни вен, ишемической болезни сердца, сердечной аритмией. Дыхательная система «отвечает» ухудшением ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), обострениями аллергических заболеваний и бронхиальной астмы, хр. бронхита и т.д. По опорно-двигательной системе проявления могут быть следующими: боли в суставах (артрит, ревматизм, артроз) и позвоночнике (остеохондроз, радикулит) из-за перепадов давления, влажности и снижения физической активности. Кроме того, могут случиться обострения псориаза, экземы и других хронических кожных заболеваний.

Метеозависимость. По статистике, зависимостью от мете-

орологических условий страдает почти 30% населения, а среди людей пожилого возраста этот процент повышается до 70% в связи с возрастными изменениями здоровья и снижением общей адаптивности. Проявляется данное состояние различными общими и локальными симптомами: повышенная слабость и немотивированная усталость, головная боль и головокружение, перепады артериального давления, изменения сердечного ритма (тахикардия или брадикардия), дискомфорт в области сердца. Могут возникать мышечные боли, повышенная чувствительность к холоду в виде кожной аллергии или нарушения дыхания, дискомфорт в области желудка и тошнота.

Осенняя депрессия связана с первой осенью с понижением УФО. Укорочение светового дня и недостаток солнечного света приводит к снижению в организме выработки мелатонина и витамина D, что негативно сказывается на биоритмах, настроении и иммунитете — лабильное настроение, апатия, раздражительность, потеря интереса к жизни и низкий уровень энергии, чувство усталости, депрессивные мысли, головокружение, сонливость или бессонница, изменения аппетита, а также повышение тревожности, подозрительность, нарушения памяти и других когнитивных функций. Также могут беспокоить боли в пояснице и шее. Если же имеет место не физиологическая зависимость от погоды, а так называемый

метеоневроз, то в этом случае резкая смена погоды влияет не на физическое здоровье, а исключительно на настроение и на качество сна человека: он становится плаксивым, раздражительным, много спит. Однако, всё не так плохо — соблюдая несложные правила, можно избежать негативного влияния межсезонья, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.

Профилактика метеозависимости и предупреждение осенних заболеваний. Аптеки предлагают немало лекарственных средств для лечения метеозависимости и предупреждения осенних респираторных заболеваний, но если при смене погодных условий пожилой человек испытывает лишь легкое недомогание и незначительные

часа в день, прием гомеопатических натуральных лекарств и фитопрепаратов. Умеренные физические нагрузки очень полезны для пожилых людей — они насыщают кровь кислородом, улучшают настроение, укрепляют позвоночник и суставы, снимают стресс и напряжение. Ну и, конечно, правильный распорядок дня — ночной сон не менее 8 час., дневной отдых 1-1,5 час.

«Мы — это то, что мы едим». Эти слова принадлежат Гиппократу, который считал, что большинство болезней возникает от неправильного питания. Современные врачи тоже уверены,



ки организма растительными средствами. Для улучшения сна можно использовать чай с мятой или мелиссой, для снижения раздражительности и поддержки нервной системы, в т.ч. проводящей системы миокарда, рекомендуются листья пустырника и плоды боярышника. Повысить иммунитет помогут Кипрей узколистый (Иван-чай), настой плодов шиповника, морс из клюквы и брусники. Также для улучшения общего иммунитета и местного иммунитета кишечника можно посоветовать фейхоа, черную смородину, цитрусовые, чернику и малину, абрикосы и персики — не только в свежем, но и в замороженном или консервированном виде. Рекомендуется также принимать витамин D, который способствует усвоению кальция, улучшает настроение, повышает иммунитет. Его можно принимать как в виде БАДов, так и ежедневно употреблять содержащие его продукты (лосось, яичные желтки, сливочное масло, сыр).

Гомеопатическая профилактика «осенних» заболеваний. Чтобы избежать осенних неприятностей со здоровьем, рекомендуется принимать натуральные гомеопатические комплексные лекарства с профилактическими целями. Поддержать функции сердца и сосудов и избежать сезонных обострений помогут: для стабилизации АД при гипертонической болезни и кардионеврозе **КАРДИАЛГИН ЭДАС-106** капли, **ВИСКУМЕЛ ЭДАС-137** капли или **ЭДАС-937** гранулы, для поддержки организма при склонности к гипотонии **АФОСАР ЭДАС-116** капли или **ЭДАС-916** гранулы, а при варикозном расширении вен **ВЕНОМИЛ ЭДАС-120** капли или **ЭДАС-920** гранулы. Для снижения головокружения при метеозависимости рекомендуем **ЦИТОВИТ ЭДАС-956** гранулы, для улучшения эмоционального статуса и борьбы с осенней деперсией **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111** капли или **ЭДАС-911** гранулы, **ПАССАМБРА ЭДАС-306** сироп. Если же, несмотря на принимаемые меры, здоровье не улучшается, обязательно обращайтесь к врачу, т.к. нужно выяснить причину плохого состояния и вовремя начать правильное лечение, пока болезнь не зашла слишком далеко.

«Учитывая, что каждая составляющая организма имеет свой частотный диапазон, действие электромагнитного поля гомеопатического препарата, совпадающее с этой частотой в состоянии усилить обменные процессы в организме. В здоровом организме в пассивном состоянии находится большое количество различных микробов и вирусов, а изменение частот электромагнитного излучения способствует их активизации: понижение частоты до 450 Гц активизируют вирусы, а микробы — при 350 Гц. За счет повышения электромагнитно — энергоинформационной составляющей организма и возрастания амплитуд его колебания, путем применения соответствующего гомеопатического препарата, возможно нейтрализация действия болезнетворных микробов и вирусов, постоянно находящихся в организме».

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)

проявления вышеперечисленных симптомов, то приемом медикаментов увлекаться не рекомендуется, поскольку употребление обезболивающих и ноотропных лекарств по любому поводу со временем снижает реакцию организма на данные препараты. По мнению врачей-специалистов, в таких случаях для снижения метеозависимости лучше применить следующее: соответствующие возрасту физические нагрузки (скандинавская ходьба, бег трусцой, йога и т.д.), ежедневные водные процедуры (контрастный душ или ручные-ножные ванночки, плавание в бассейне и т.п.), регулярные прогулки не менее

что разнообразное и насыщенное витаминами питание может значительно снизить дискомфорт ежедневной жизни и предупредить развитие многих болезней. Поэтому в ежедневный рацион необходимо включать овощи, фрукты и зелень, а количество сахара и простых углеводов сильно сокращать, отказаться от любой вредной и слишком жирной пищи. Конечно, даже при суперправильном питании полностью избавиться от метеозависимости и победить природу невозможно, но в ответ на свои капризы, она предложила нам свои природные методы смягчения зависимости от погоды и поддерж-

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

✓ **ПАССАМБРА ЭДАС-306 сироп**

Применяется в комплексной терапии неврозов, неврастении, астенических и астенодепрессивных состояний, при нарушениях сна. Препарат хорошо переносится, не вызывает привыкания и «синдрома отмены», сочетается с другими лекарствами.



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