



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



НОВОГОДНИЙ СТОЛ — ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

СОВЕТЫ ВРАЧА



Наступающий 2023 год по восточному календарю считается годом Черного Водяного Кролика. Чтобы весь год под влиянием этого симпатичного зверька стал успешным и удачным для вашей семьи, а празднование его наступления не обернулось проблемами со здоровьем, надо не только правильно подготовить новогодний стол, но и самим заранее начать готовиться к «вкусным нарушениям» в заветную ночь с 31 декабря на 1 января.

Как правильно подготовиться к праздничному ужину? Ни в коем случае нельзя перед новогодним застольем голодать, потому что организм в этом случае получает дополнительный стресс из-за стремительного перехода с режима голодания на обильный прием пищи. Поэтому не нужно сидеть на диете весь день 31 декабря, готовясь к праздничному ужину, — достаточно грамотно организовать режим питания в этот день. Привычно позавтракайте и пообедайте, а за час-два до того, как сесть за праздничный стол, сделайте легкий перекус — лучше всего чай с сухофруктами. Это обеспечит быстрый подъем сахара в крови и снижение аппетита, что позволит избежать появления к ночи чувства сильного голода.

Новогодний ужин, как правило, начинается ближе к 11 вечера, а по физиологическим законам наша пищеварительная система ночью должна отдыхать, и в этом смысле такой поздний и обильный ужин — большая нагрузка на ЖКТ. Чтобы облегчить работу органам пищеварения, всё-таки старайтесь есть только легкие низкокалорийные блюда, овощи и фрукты.

Блюда праздничного стола в наступающий 2023 год кролика. К праздничному столу в год Черного Кролика обязательно должны быть блюда из свежих овощей и фруктов — капуста брокколи, классическая, цветная и пр., а также морковь, разнообразная зелень (укроп, петрушка, сельдерей), яблоки, ягоды и злаки (например, кукуруза в салате). Эти продукты не только вкусны и полезны, но и помогут, как считается, задобрить символ Нового

года — травоядный Кролик будет рад такой еде. Готовить только лишь вегетарианские блюда вовсе необязательно, на горячее можно подать блюда из птицы (курицы, утки, гуся, индейки), рыбы и морепродуктов (кальмаров, осьминогов, креветок). Все это не «разозлит» Кролика. Однако, есть и продукты, которые «запрещены» на новогодней трапезе наступающего года — во-первых, не должно быть блюд из мяса кролика, и во-вторых, не стоит добавлять в еду пряные приправы или чеснок, поскольку кролики не любят резкие запахи.

Сервировка новогоднего стола. Новогодняя сервировка помогает создать неповторимую и радостную атмосферу, обещающую чудесный праздник и веру в исполнение желаний. Скатерть, посуду, свечи и столовые аксессуары стоит выдержать в природном стиле, поставив на стол композиции из натуральных еловых веток и шишек, фигурки зайцев и кроликов. Парочку блюд можно оформить в виде моркови, а еще испечь на сладкое морковный кекс или торт. Что касается цветовой гаммы, хозяин этого Нового года предпочитает натуральные цвета — в первую очередь серый и белый, а также зеленый, оранжевый, песочный и светло-коричневый. Обязательно положите на новогодний стол апельсины и мандарины — во-первых, они нужного оранжевого цвета, плюс их запах в сочетании с запахом хвои создает приятную и полезную обонятельную гамму, которая, кстати, немного подавляет аппетит.

Напитки на новогоднем столе. В традиционном новогоднем напитке — шампанском — много углекислого газа, который сильно раздражает слизистую желудка, а это провоцирует заброс соляной кислоты из желудка в пищевод (гастроэзофагальный рефлюкс). Кроме того, входящие в состав полусладких и сладких вин углеводы усиливают процессы брожения, вызывают ферментную недостаточность поджелудочной железы и провоцируют расстройство пищеварения. Поэтому лучше воздержаться от

любых сладких газированных напитков, включая шампанское. Конечно, под бой курантов можно все-таки сделать несколько глотков — но лучше заранее налить шампанское в фужер, чтобы выпустить газ. А безопаснее всего — ограничиться бокалом сухого вина.

Чтобы снизить риск новогоднего переедания, в первую очередь надо исключить или сильно ограничить прием острой, жареной и жирной пищи. При употреблении такой еды желудок, печень и поджелудочная железа не успевают вырабатывать достаточное количество ферментов и желчи для ее переваривания. Поэтому для защиты органов

пищеварения от перегрузок целесообразно заранее начать принимать специальные лекарственные препараты, причем желательно не химически синтезированные, а безопасные натуральные — комплексные гомеопатические лекарственные средства без побочных эффектов, отпускаемые без рецепта врача.

И еще несколько советов от врача. Не засиживайтесь долго за столом — чередуйте еду с конкурсами, танцами и подвижными играми. Выйдите ненадолго прогуляться, умеренная двигательная активность на свежем воздухе способствует пищеварительным процессам. Не прекращайте во время праздников лечение по поводу заболеваний органов желудочно-кишечного тракта (если вы получаете его по назначению врача), а плюс к этому добавьте гомеопатические комплексы для «усиления» лечения в условиях нарушения привычной диеты.

Природный доктор «ЭДАС» поздравляет вас с Новым годом и желает Вам здоровья и долголетия!



Гомеопатические лекарственные средства	Аллопатические лекарственные средства*
При гастрите, гастродуодените, панкреатите, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	
ГАСТРОПАН ЭДАС-954 гранулы	Омепразол, Ранитидин, Маалокс, Альмагель, Де-нол, Метронидазол, Дротаверин и т.п.
КАЛИРИС ЭДАС-114 капли	
При гепатите и холецистите, желчнокаменной болезни и дискинезии желчевыводящих путей	
ГЕПА ЭДАС-953 гранулы	Гептрал, Карсил, Легалон, Эссенциале, Силимар, Панкреатин, Хофитол
ХОЛЕТОН ЭДАС-113 капли	
ГЕПАТОН ЭДАС-129 капли	
При нарушении функций кишечника (склонность к запорам)	
ДЕФЕКОЛ ЭДАС-124 капли или ЭДАС-924 гранулы	Кора крушины, Сенаде, Бисакодил, Гутталакс, Фитолакс, Слабилен
При аллергии (дерматит, кожная аллергия, астматический бронхит)	
ЧИСТЕЛ ЭДАС-110 капли или ЭДАС-910 гранулы	Ксизал, Зиртек, Фенкарол, Тавегил, Супрастин
АЛЛЕРГОПЕНТ ЭДАС-130 капли или ЭДАС-930 гранулы	

* строго по назначению врача!!!