



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



# ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВАРЕНИЯ В НАЧАЛЕ ЛЕТА

## Профилактика пищевых проблем

**Пищевое отравление, гастроэнтерит и ПТИ** – наиболее частые летние проблемы с пищеварением, которые могут быть вызваны разнообразными причинами. Во-первых, мы употребляем свежие ягоды, овощи и фрукты, не всегда тщательно их промыв (а иногда и прямо с грядки), а потом забываем помыть руки, в том числе и перед перекусами на улице, — и этого бывает достаточно, чтобы заболеть. Во-вторых, уличная еда, столь популярная летом, — пирожки, шашлыки, шаурма и т.д., — часто бывает некачественно приготовленной, плохо прожаренной, слишком жирной. Кроме того, в теплое время года продукты питания портятся быстрее, и это может произойти везде: в магазине, на рынке, в кафе, у нас дома, а также во время доставки готовой еды на дом из магазина или ресторана. Симптомы отравления: боль в животе, тошнота, рвота, диарея, общая слабость, повышение температуры тела и в некоторых случаях головная боль. Заболевания органов желудочно-кишечного тракта, вызванные вирусами и/или бактериями — это, как правило, несоблюдение личной гигиены до и во время еды, питание некачественными продуктами и плохо приготовленной едой. Причиной также может быть питье воды из сомнительных источников. Всё перечисленное способствует попаданию патогенной микрофлоры в организм с последующим ее размножением. Первые симптомы инфекционного гастроэнтерита совпадают с признаками обычного отравления, однако не проходят сами по себе и усиливаются со временем. К ним добавляются повышенная температура тела до 39°C, общая слабость, сильная боль в области живота. Тошнота, рвота и диарея могут наблюдаться от 1-2 суток до 6-7 дней, в зависимости от тяжести состояния. При проявлении данных симптомов необходимо не пытаться лечиться самостоятельно, а незамедлительно обратиться к врачу.

**Обострение хронических заболеваний ЖКТ** тоже может быть спровоцировано расширением меню за счет свежих овощей, ягод и фруктов. Связано это с повышенной нагрузкой на желудок и кишечник — при обильном употреблении таких продуктов слизистые оболочки органов ЖКТ раз-

*Как показали события текущего месяца, тема летних проблем с желудочно-кишечным трактом, в том числе отравлений, продолжает оставаться актуальной. По данным Роспотребнадзора, ботулизм встречается не так часто, а вот пищевая токсикоинфекция (ПТИ) и т. п. заболевания, характерные для лета — не редкость... В чем же причины? По сравнению с зимой-весной наш летний рацион становится разнообразнее за счет большого количества свежих ягод, фруктов и овощей. Кроме того, появляется возможность выпить кофе на открытой веранде в кафе, пойти на пикник и перекусить в парке на траве, пожарить на костре шашлыки. Но такие уличные «пищевые приятности», к сожалению, могут обернуться неприятностями для ЖКТ. Какими именно, рассказывает врач-консультант АКЦ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР» Н.В. Артёменкова.*

дражаются фруктовыми кислотами, содержащимися в плодах и ягодах. В результате в желудке и кишечнике развивается воспалительный процесс и, как следствие, обострение уже имеющихся заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастрита, панкреатита (воспаление поджелудочной железы), хронических энтеритов и колитов, с диареей, абдоминальными болями и

натуральные лекарства. Нельзя принимать никакие другие лекарственные препараты, кроме сорбентов — можно выпить Энтеросгель или активированный уголь, из расчета 1 таблетка на 10 кг веса, или Смекту по 1 пакету 3 раза в сутки. Также поможет снять интоксикацию **КАРСАТ ЭДАС-136 капли** или **ЭДАС-936 гранулы**. Необходимо создать щадящие условия для желудочно-кишечного тракта — постельный или полупостельный режим, выдержать голодную паузу не менее 12 час., исключить потребление жирной, жареной, копченой, сладкой пищи и соблюдать диету: чай без сахара, хлеб-сухари, рис, при улучшении состояния постные супы и каши на воде.



метеоризмом. ЖКТ чутко реагирует не только на сам факт изменения рациона, но и на непривычно большое количество растительной клетчатки, которая трудно переваривается, осложняя работу ЖКТ. Шашлыки и барбекю с мясом и рыбой — это жирные с обильными приправами блюда, которые трудно перевариваются и вызывают как минимум чувство тяжести в области живота, но могут стать и причиной сильных болей, изжоги, тошноты, отрыжки, метеоризма, диареи или, наоборот, запора.

Что делать? В первые 24 часа после появления симптомов надо пить как можно больше воды, чтобы вывести токсины из организма и избежать обезвоживания, а также начать принимать гомеопатические комплексные



левания, но не исключает продолжения приема гомеопатических средств.

**Профилактика.** Чтобы избежать летних неприятностей с ЖКТ, в первую очередь не допускайте переедания — все хорошо в меру. Выберите щадящее меню, ограничьте потребление вредной пищи, пейте больше воды, чая и витаминных напитков (морсы, компоты). Старайтесь сочетать салаты и свежие овощи-фрукты с привычными вам супами и вторыми блюдами, тогда переход на летний рацион не будет травматичным для пищеварительной системы. Начните профилактический прием гомеопатических лекарственных средств, не дожидаясь появления вышеперечисленных симптомов. Если же они все-таки появились и не проходят, несмотря на принимаемые меры, обращайтесь к врачу. Нужно выяснить причину недомогания и вовремя начать правильное лечение, пока болезнь не зашла слишком далеко или не перешла в хроническую форму.

**Гомеопатические натуральные лекарственные средства для улучшения пищеварения.** Поддержат функции органов ЖКТ — желудка, кишечника, печени и желчного пузыря, а также избежать летних обострений хронического холецистита, гепатита, дискинезии желчевыводящих путей и желчнокаменной болезни помогут **ГЕПА ЭДАС-953 гранулы**, **ХОЛЕТОН ЭДАС-113** и **ГЕПАТОН ЭДАС-129 капли**. Предупредить приступ гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, в том числе с сопутствующим панкреатитом, помогут **КАЛИРИС ЭДАС-114** капли и **ГАСТРОПАН ЭДАС-954 гранулы**. Однако, эта помощь будет действенной только в том случае, если пациент соблюдает диету, предписанную ему лечащим врачом.

27 июня 2024 г.



По рекомендации врача можно добавить пробиотики, которые помогут нормализовать желудочно-кишечную флору. Не рекомендуется принимать антидиарейные препараты, в связи с тем, что они могут усилить симптомы интоксикации. **Важно!** Если состояние человека не нормализуется или ухудшается, при первых признаках обезвоживания, таких как головная боль, головокружение, сухость во рту, учащенное сердцебиение, необходимо срочно обратиться к врачу или вызвать скорую помощь. Дальнейшее лечение зависит от выявленного забо-

## АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ

✓ **ДЕФЕКОЛ ЭДАС-124** капли или **ЭДАС-924** гранулы

Назначается при запорах различной этиологии для нормализации работы кишечника. Устраняет повышенное газообразование, снимает спастические боли в кишечнике. Не оказывает раздражающее действие на слизистую кишечника.



**НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

**НАША АПТЕКА:**

г. Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 10/9

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

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