



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



## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

*С праздником, милые дамы!*

**Проблема №1 – нехватка витаминов.** С наступлением весны часто ощущаются неадекватная усталость, повышенная сонливость и другие признаки гиповитаминоза. Кожа становится бледной, вялой и склонной к раздражению, волосы сухими с тенденцией к выпадению, трескаются губы, десны при чистке зубов часто кровоточат. Плюс общие проявления: неадекватная раздражительность и тревожность, затяжные простуды и обострения хронических заболеваний. Все это – признаки весеннего гиповитаминоза, то есть недостатка витаминов, характерного для весеннего сезона. Витамины активируют все виды обменных процессов в организме, поэтому если не хватает даже одного из них, это может привести к нарушению синтеза ферментов и развитию заболеваний. Чтобы справиться с весенним гиповитаминозом, необходимо сбалансировать питание и обеспечить организм необходимыми витаминами и микроэлементами. Медицинскими исследованиями установлено, что в условиях повышенной сезонной заболеваемости на первом месте находится витамин D3 (холекальциферол), который, кроме помощи организму в усвоении кальция и фосфора, необходимых для костей, зубов и ногтей, нормализует уровень сахара в крови, улучшает передачу нервных импульсов и способствует активизации иммунитета. Соответственно, когда в организме достаточно витамина D, иммунитет работает более активно, повышая уровень защиты от вирусов и сопротивляемость к инфекциям. Данный витамин вырабатывается в организме под действием УФО, поэтому сейчас, когда солнечных дней мало, его особенно не хватает. Нехватка витамина С приводит к общему истощению и слабости, к частым простудам и ОРВИ, кровоточивости десен. Витамин А нужен для нормального состояния зрения, кожи, ногтей и волос. Кроме того, витамин А, как и витамин С, обладает мощным антиоксидантным действием, что необходимо при борьбе с вирусной инфекцией. Витамин Е нужен для поддержания функций эндокринной системы, энергетического обмена и нейтрализации токсинов. **Продукты, содержащие витамины А, С, D и Е.** Витамин D содержится в жирной рыбе, яйцах, в сырах и в масле животного происхождения, в молоке и грибах. Витамин А поступает в организм с печенью рыб, сливочным маслом, сыром, молоком и яйцами, а также с тыквой, морковью и облепихой. Витамин Е довольно много в зеленых овощах, яйцах, молоке, растительном масле, пророщенном зерне. Витамин С мы получаем с квашеной капустой, шиповником, черной смородиной, а также с цитрусовыми, болгарским перцем и зеленым луком. Поскольку невозможно насыщать организм витаминами «впрок», они должны поступать в организм ежедневно вместе с микроэлементами – именно поэтому необходимо обеспечить их употребление как с продуктами, так и с правильно подобранными биологически активными добавками.

Как бы ни менялись со временем в нашем обществе эталоны женской внешности, здоровье всегда будет одной из главных составляющих признаков красоты. Любые негативные отклонения в функционировании организма отражаются на внешнем виде, поэтому необходимыми условиями для сохранения красоты и молодости всегда будут забота о здоровье и поддержание хорошей физической формы с позитивным эмоциональным настроем – тем более в преддверии традиционного Женского дня 8 марта. Для того, чтобы справиться с весенними проблемами со здоровьем, необходимы правильное питание и натуральные природные источники необходимых организму веществ – фито- и гомеопатические препараты, как профилактические средства, а при необходимости и как лечебные.

**Проблема №2 – избыточная масса тела после зимы.** Кроме сезонного гиповитаминоза, весной «всплывают» и другие проблемы, связанные с состоянием женского здоровья – например, проблемы лишнего веса, особенно актуальные для женщин старшего возраста. Основными причинами этого являются неправильное питание и эндокринные возрастные изменения: замедляется общий обмен веществ, и женский организм, в котором и так немало жиров, начинает «обрастать» ими больше прежнего. Диета для похудения является необходимым, но недостаточным условием, нужны еще дозированные и регулярные физические нагрузки. Однако, в условиях наступающей весны мы испытываем большую стрессовую нагрузку как на сердечно-сосудистую и нервную системы, так и на весь организм в целом, поэтому не следует увлекаться диетами. Питание должно быть разнообразным – в рацион надо включать разные продукты, но обязательно овощи и фрукты, содержащие клетчатку и растительные волокна. Необходимо пить больше зеленого чая, морсов и компотов из замороженных ягод и фруктов, а употребление кофе и алкогольных напитков резко ограничить, т.к. в их присутствии витамины плохо усваиваются. Уменьшить чувство голода и оптимизировать липидный обмен помогут натуральные гомеопатические комплексы **ГРАЦИОЛ ЭДАС-107 капли** и **АЛИПИД ЭДАС-907 гранулы**. Курс приема – не менее 3 мес., с предварительным проведением детоксикации (очистение организма от шлаков и токсинов) с помощью комплексного натурального препарата **КАРСАТ ЭДАС-136 капли** или **ЭДАС-936 гранулы**, который нужно принимать 2-4 недели.

**Проблема №3 – «весенняя раздражительность».** Нервная система женщин старшего возраста очень чувствительна к любым проявлениям нездоровья, и в том числе к тем, которые связаны с хроническим стрессом из-за эпидемиологической обстановки, да еще на фоне весеннего гиповитаминоза! В таких условиях особенно важно преодолеть весеннюю депрессию, и справиться с этой проблемой помогут натуральные гомеопатические комплексы **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли** или **ЭДАС-911 гранулы** и сироп **ПАССАМБРА ЭДАС-306**. Эти лекарственные средства природного происхождения показаны при неврозах и не-

врастении, при бессоннице, при перевозбуждении нервной системы вследствие физических и психических перегрузок. Женский организм зрелого возраста очень чувствителен к последствиям несбалансированного питания, недостаточной двигательной активности и накоплению усталости ранней весной. Справиться с этими неприятными состояниями помогут натуральные препараты, которые являются хорошими антиоксидантами, содержащими необходимые для нашей климатической полосы микроэлементы и способствующие активизации энергетического обмена. Компания «ЭДАС» рекомендует в качестве таких средств натуральные витаминные комплексы **РОЗОЛАКРИТ** и **БИОЭНЕРГОТОНИК ЭДАС 03-01** капсулы, которые являются природными источниками витаминов и микроэлементов. **РОЗОЛАКРИТ капсулы** содержит витамины С и группы В, экстракты тысячелистника и корня солодки, порошок плодов шиповника. Нормализует обмен веществ за счет стимуляции иммунитета и улучшения восстановительных функций организма; а также помогает естественному выведению экзо- и эндотоксинов и других вредных веществ, способствует снижению уровня холестерина в крови. **БИОЭНЕРГОТОНИК ЭДАС 03-01** имеет в своем составе витамин С, экстракт эхинацеи, пергу, микроэлементы цинк, марганец, селен, благодаря чему способствует поддержанию иммунитета, повышению энергетических ресурсов организма и снижению воздействия на организм вредных факторов, в том числе вирусов и бактерий.

*Желаем всем женщинам приятного праздника и доброй весны!*

«Врачи, применяющие комплексные гомеопатические препараты, могут ставить диагноз только после полного обследования пациента, и он должен соответствовать действующей нозологической классификации и медицинской терминологии. Если же диагноз был поставлен ранее другим специалистом, как часто бывает в случае с хроническими заболеваниями, то врач назначает лечение с учетом уже принимаемых пациентом аллопатических препаратов, с возможным снижением их дозировки».

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](http://WWW.EDAS.RU))

### АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

**ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

✓ **ПАССАМБРА ЭДАС-306 сироп**

Является натуральным адаптогеном. Назначается при нарушениях сна, при стрессах, повышенной нервной возбудимости и раздражительности в любом возрасте. Не вызывает привыкания и синдрома отмены.



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



**НАША АПТЕКА:**

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

В наших аптеках проводятся бесплатные консультации врачей по препаратам «ЭДАС».

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