



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



ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА ВЕСНОЙ

Ответы врача на актуальные вопросы

Что такое реакции иммунитета и почему они ослабевают весной?

Практически у любого человека в начале весны наблюдается ослабление иммунной системы, которое медики называют «вторичным иммунодефицитом». В группе риска по его развитию в первую очередь находятся пожилые люди. Степень выраженности такого состояния может быть различной, но всегда зависит от нескольких составляющих, и в том числе от предшествующего зиме состояния иммунной системы человека, которая очень чутко реагирует на все изменения, происходящие в окружающей среде, в том числе климатические. Главной задачей иммунной системы является своевременное распознавание чужеродных патогенных (болезнетворных) агентов и последующее их уничтожение. Для того, чтобы организм в будущем быстро реагировал на факторы, которые приводят к заболеваниям, в организме формируется т. н. иммунологическая память, и как только чужеродные микроорганизмы проникают в организм, иммунная система их «узнает» и начинает проявлять свои защитные функции.

Какие признаки говорят о том, что иммунная система не в порядке?

О том, что иммунитет снижен, могут свидетельствовать разные симптомы, иногда почти незаметные. Например, постоянная неадекватная усталость, боли в мышцах, не связанные с интенсивным физическим трудом, повышенное выпадение волос в сочетании с сухостью и ломкостью, кровоточивость десен без признаков их травмирования. Кроме того, появление бессонницы, не вызванной нервным перенапряжением либо принятием каких-либо лекарственных препаратов, говорит о том, что есть проблемы, связанные с ослаблением иммунитета. А организму требуется регулярный отдых, во время которого он может восстановить свои ресурсы. Поэтому достаточный сон — один из ключевых факторов для оптимальной работы иммунной системы.

Почему неправильное питание снижает иммунитет? Нерегулярные приемы пищи и употребление фаст-фуда могут негативно влиять на самые разные процессы в организме, и в т. ч. на работу защитной системы, значительная часть которой располагается

Иммунная система находится в состоянии активности постоянно, так как является главным защитным барьером в организме. Но самое напряженное время для иммунитета зимой, когда атаки вирусов гриппа и других ОРВИ существенно истощают запас его прочности, и особенно у людей старшего возраста. Кроме того, в конце зимы и начале весны организм испытывает недостаток или даже дефицит витаминов и микроэлементов, а это негативно сказывается на системе иммунитета, приводя к ослаблению ее функций. Соответственно, в весенний сезон организм человека испытывает определенный физиологический стресс. На вопросы об иммунитете и его поддержке весной отвечает врач-консультант Артёменкова Н. В.

в кишечнике. Поэтому такая, казалось бы, банальная вещь, как внимательное отношение к еде, может помочь укрепить не только пищеварительную, но и иммунную систему. Наш кишечник — это «дом» для огромного количества микроорганизмов, полезных и вредных, взаимодействующих друг с другом и независимых. И все они выполняют определенные функции, от которых и зависит наша способность противостоять вирусам и микробам. То есть, состояние микрофлоры кишечника напрямую определяет состояние защитных сил организма.

Как справиться с весенним снижением иммунитета? Чтобы поднять иммунитет, необходимо в первую очередь обеспечить режим дня с достаточным сном и дозированной физической нагрузкой по возрасту. Не менее важно стараться избегать стрессовых ситуаций, поскольку нервное напряжение сильно влияет на способность организма сопротивляться заболеваниям. Кроме того, необходимо скорректировать питание с соблюдением принципов ЗОЖ и сбалансированность по содержанию микроэлементов и витаминов. Полноценный весенний рацион должен включать кисло-

молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии, и продукты с антиоксидантами для нейтрализации свободных радикалов — морковь, цитрусовые, печень, растительные масла, содержащие витамины А, Е и С. Выраженным антиоксидантным действием обладают и флавоноиды, которых много в грецких орехах и бобовых. Минеральных веществ много в зеленых овощах и фруктах — листовая салат, брокколи, спаржа, яблоки, огурцы. Источники селена и цинка — орехи, яйца, морепродукты, сыр, печень, злаки. И еще очень важно не злоупотреблять диетами и тем более голоданием, поскольку это



«С помощью метода трансмиссионной электронной микроскопии и с использованием оптических эмиссионных спектрометров с индуктивно-связанной плазмой, ученые-исследователи продемонстрировали присутствие физических объектов при высоких степенях разведки веществ. Ученые получили подтверждение существования наночастиц при тестировании цинка, золота, олова и меди в гомеопатических потенциях 30С и 200С и сделали вывод о том, что их работа является прямым доказательством материальности гомеопатии. Сколько бы скептики не продолжали уверять нас в том, что гомеопатические дозы слишком малы для того, чтобы оказывать заметное биологическое действие, исследователями было доказано обратное».

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)

обуславливает риск ослабления иммунной системы, и без того хрупкой после зимы. И, конечно, не обойтись без профилактического приема натуральных лекарственных препаратов, обладающих иммуномодулирующими свойствами — в первую очередь это природные гомеопатические комплексы.

Какие препараты можно использовать для поддержки иммунитета?

Современная фармацевтическая промышленность предлагает немало средств для поддержки иммунитета. Однако, в первую очередь стоит обратить внимание на гомеопатические комплексные препараты натурального происхождения производства компании «ЭДАС», которые в течение многих лет успешно применяются для лечения и профилактики респираторных инфекций. **ПРОПОЛАН ЭДАС-150** капли содержит эхинацею пурпурную и настойку прополиса и показан в качестве иммуномодулирующего средства для профилактики и лечения ОРВИ,

включая грипп и коронавирусную инфекцию. В составе лечебно-профилактического многокомпонентного гомеопатического сиропа **АНАБАР ЭДАС-308** тоже есть эхинацея, поэтому антибактериальной, противовирусной и противовоспалительной активностью данные препараты обладают не в меньшей, а в большей степени по сравнению с аллопатическими лекарствами с эхинацеей и прополисом. Для поддержки иммунитета необходимы не только иммуномодуляторы, но и средства защиты нервной системы. **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111** капли или **ЭДАС-911** гранулы позволят при регулярном применении поддерживать нервную систему в оптимальном состоянии адекватного ответа на стрессовые ситуации. Поддержат иммунитет и средства народной медицины — травяные чаи и настойки на основе лимонника, эхинацеи пурпурной, элеутерококка и шиповника — конечно, если нет противопоказаний к их употреблению.

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУНИТЕТА

✓ **ПРОПОЛАН ЭДАС-150** капли

Содержит эхинацею пурпурную и настойку прополиса, за счёт чего применяется при инфекционных болезнях (фурункулез) и для активации иммунной системы при воспалительных процессах, в том числе при ОРВИ.



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