



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



Метеозависимость весной – это миф или реальность? Некоторые специалисты утверждают, что метеозависимость не болезнь, значимых явных её проявлений не существует, и организм человека не так уж болезненно реагирует на изменения погоды. Однако, с таким мнением наверняка не согласятся большинство людей старшего возраста, страдающих в межсезонье от головных болей, общей ломоты в суставах и мышцах, перепадов АД и от других неприятных симптомов, возникающих при смене температурного режима и атмосферного давления. Почему возникают такие симптомы и как можно справиться с подобными реакциями, рассказывает врач-консультант компании «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС» Артёменкова Наталия Владимировна.

Причинами метеозависимости могут быть любые изменения погоды, но чаще всего организм негативно реагирует на резкие колебания температуры, особенно если они не характерны для текущего сезона, а также на резкие смены атмосферного давления с высокого на низкое и наоборот. Борьба

возникают проблемы со здоровьем. Реакции на погоду очень разнообразны, и в основном они определяются уже имеющимися в организме нарушениями. Гипертоники чаще всего жалуются на резкие скачки артериального давления, у людей с заболеваниями суставов резко усиливаются боли, у пациентов

принципы ЗОЖ — то есть, придерживаться соответствующего возрасту режима дня, ежедневно бывать на свежем воздухе и соблюдать адекватную физическую активность. Не менее важно организовать правильный режим питания и водный режим до 1,5-2 л в сутки с лимитом на чай и кофе до двух чашек в день, а также отказаться от курения и алкогольных напитков. Кроме того, необходимо устранить выявленный по результатам анализов дефицит витаминов и минералов — в этом поможет прием витаминных комплексов, содержащих биологически активные вещества и витамины С, Е и А, а также комплексы микроэлементов — цинк, магний, селен и пр. Отдельно стоит

(под контролем АД), а при повышенном атмосферном давлении можно дополнительно к регулярно принимаемым препаратам добавить гомеопатические лекарственные комплексы **КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли** или **ЭДАС-906 гранулы**, **КАРДИОМИЛ ЭДАС-135 капли** или **ЭДАС-935 гранулы**. В отличие от гипертоников, пациенты с гипотонией (сниженное АД) в таких условиях, как правило, чувствуют себя хорошо и в дополнительных лекарствах не нуждаются, но для стабилизации АД можно рекомендовать гомеопатический натуральный комплекс

и улучшается насыщение крови кислородом, за счет чего организм пожилого человека становится более устойчивым к переменам погоды. Формировать рацион питания также следует в соответствии с возрастом, не забывая о том, что меню должно быть полноценным по количеству витаминов и микроэлементов. В период метеонегативных дней рекомендуется соблюдать легкую диету или вовсе устроить разгрузочные дни – то есть, важно не переедать. Не менее важно соблюдать щадящий режим дня, режим сна не менее 7-8 час. Важно сохранять позитивный эмоциональный настрой, ведь стрессы являются благоприятным фоном для проявления симптомов метеозависимости. Поэтому пожилым людям следует стараться избегать переутомления и адекватно реагировать на стрессы. Для поддержки нервной системы можно рекомендовать гомеопатический комплекс **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли** или **ЭДАС-911 гранулы**.

Советы врача

КАК СПРАВИТЬСЯ

С ВЕСЕННЕЙ МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬЮ

зимы с весной, которую мы сейчас испытываем на себе, очень негативно сказывается как на физическом, так и на психоэмоциональном состоянии. Метеозависимость нельзя назвать заболеванием, такой диагноз отсутствует в Международной классификации болезней. Более точное определение — комплекс негативных реакций организма на изменение факторов окружающей среды, как срыв механизмов адаптации к внешним условиям, особенно у людей старшего возраста с различными хроническими заболеваниями. Также развитию и поддержке метеозависимости могут способствовать как гиподинамия (недостаток активности при малоподвижном образе жизни), так и наоборот, слишком интенсивные и продолжительные физические нагрузки без достаточного периода восстановления.

Проявления метеозависимости. Резкие потепления, неожиданные заморозки, частые магнитные бури — все эти колебания негативно сказываются на состоянии организма метеозависимых людей, особенно в старшем возрасте, и у многих

с мигренью или последствиями ранений и контузий головы внезапные изменения погоды провоцируют приступ сильной боли. Распространены и другие симптомы метеозависимости: головокружение и шум в ушах, снижение работоспособности и плохая переносимость физических нагрузок, бессонница или повышенная сонливость, боли и ломота в мышцах и суставах, нарушения сердечного ритма и другие проблемы с нервной и сердечно-сосудистой системой.

Чтобы снизить зависимость от погодных изменений, необходимо соблюдать

напомнить о витамине D, который необходим в межсезонье, при недостатке солнечного света. Из гомеопатических средств метеозависимым людям в период резких изменений погодных условий рекомендуется прием комплексного гомеопатического лекарственного препарата **ЦИТОВИТ ЭДАС-956 гранулы**, который поможет менее болезненно пережить перепады атмосферного давления и другие колебания погоды. Людям с гипертонической болезнью при пониженном атмосферном давлении лечащий врач может порекомендовать изменение дозировки гипотензивных лекарств

АФОСАР ЭДАС-116 капли или **ЭДАС-916 гранулы**. С этой же целью рекомендуются и растительные адаптогены — препараты лимонника, женьшеня, элеутерококка и т.п.

Для облегчения самочувствия при резких колебаниях погоды необходимы дозированные физические нагрузки (скандинавская ходьба, езда на велосипеде, плавание, гимнастика, йога), которые позволяют улучшить общее самочувствие и поддерживать организм в тонусе. Благодаря активному движению снимается эмоциональное напряжение



Средства народной медицины при метеозависимости.

При головной боли поможет крепкий черный чай с лимоном или клюквой, обычное теплое молоко с ложкой мёда. Для снятия повышенной раздражительности и бессоннице врачи рекомендуют фиточай с настоями пустырника, зверобоя, розмарина, хмеля, валерианы или шлемника байкальского, а также теплые ванны с хвойным экстрактом, с эфирными маслами лаванды, мяты, сандала или с настоями трав душицы, календулы, Melissa. Однако, применять травы следует осторожно, с оглядкой на возможность индивидуальной аллергической реакции. Побочных действий и противопоказаний у лекарственных растений немного, но они все же есть, поэтому предварительно стоит проконсультироваться с врачом.



Дорогие ветераны и славные труженики тыла, примите наши сердечные поздравления с 80-летием Великой Победы!

Спасибо вам за великий подвиг и возможность называть Россию великой и независимой державой! Низкий поклон и благодарность всем, кто приближал Победу! Вечная память тем, кто отдал тогда и отдает сейчас за нашу Родину свою жизнь и здоровье! Тяжело осознавать, что с каждым годом участников ВОВ становится все меньше, тем сильнее мы ощущаем ценность жизни каждого из вас и стараемся внести свой вклад в сохранение вашего здоровья!

Коллектив компании «ЭДАС» от всей души желает вам, дорогие ветераны, крепкого здоровья, бодрости духа, благополучия и активного долголетия!

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА

✓ **КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли** или **ЭДАС-906 гранулы**

Применяется для стабилизации состояния сердца и сосудов при кардиалгии, стенокардии, ишемической болезни сердца и других функциональных нарушениях, в том числе вызванных повышенной метеозависимостью.



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