



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



**СОВЕТЫ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ГОМЕОПАТИЧЕСКОЙ АПТЕЧКИ**

# ГОТОВИМСЯ К СЕЗОНУ ГРИППА



Осень прекрасна прогулками под яркими опадающими листьями и уютными вечерами под теплым пледом... Но, к сожалению, именно в это время года резко возрастает количество заболевших гриппом и другими ОРВИ. Эти заболевания могут подстеречь каждого человека, но особенно подвержены такой опасности люди пожилого возраста. Поэтому, чтобы не «подпортить» себе здоровье, необходимо подготовить организм к сезону простудных и инфекционных респираторных заболеваний. О том, как это сделать, рассказывает врач-консультант клинического центра ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР Артёмков Наталия Владимировна.

В текущем сезоне специалисты прогнозируют так называемую «тридемию» – одновременную циркуляцию вирусов гриппа, COVID-19 и прочих ОРВИ, поэтому сейчас особенно важно поддерживать иммунитет и соблюдать правила личной гигиены – это может помочь обойтись без вакцин от гриппа, которые имеют как положительное, так и отрицательное действие в виде негативных т.н. «побочек». Кроме того, характерные для осенне-зимнего сезона короткий световой день с недостатком солнечного света, дефицит витаминов и склонность к снижению физической активности у людей старшего возраста, да еще на фоне неблагоприятных условий окружающей среды большого города, – это факторы, которые способствуют снижению иммунитета и повышению риска заболеваемости респираторными инфекциями.

**Возбудители гриппа** вирусы типов А и В отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому заболевание обычно начинается внезапно, и за считанные часы после заражения поражаются глубокие слои слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий. Среди симптомов гриппа – лихорадка с температурой 38–39°C, головная, мышечная и суставная боль, озноб, общая слабость, кашель, насморк и/или заложенность носа, боль и першение в горле.

**Симптомы гриппа и ОРВИ у пациентов старшего возраста** чаще всего стандартны, но имеют некоторые особенности, поскольку организм у пожилых людей функционирует уже не совсем так, как у более молодых. Температура, например, часто не повышается сразу, а только в середине болезни либо при присоединении осложнений, и часто бывает субфебрильной или остается в пределах нормы, что может сильно затруднять диагностику. Боль в горле, насморк, кашель часто сопровождаются осиплостью голоса, нарушением дыхания в виде одышки, изменением ритма сердечных сокращений, «скачками» артериального давления. Кроме того, характерны бессонница и другие нарушения сна, в период заболевания значительно более выраженные, чем обычно. Нарушаются и функции органов желудочно-кишечного тракта, что проявляется «необъяснимой» тошнотой, болями в области желудка, запорами или диареей. Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому диагноз должен ставить врач, он же определяет тактику лечения. Продолжительность заболевания гриппом, как правило, 10-14 дней, но возможно более длительное и тяжелое течение болезни, особенно если человек ранее перенес COVID-19. При гриппе, как и при КВИ,

обостряются хронические заболевания и могут развиваться осложнения: по дыхательной системе пневмония, трахеит и бронхит, со стороны ЛОР-органов отит, синусит и ринит, со стороны сердечно-сосудистой системы миокардит и перикардит, в особо тяжелых случаях невралгии, менингоэнцефалит и полирадикулоневриты. Всего этого можно избежать, если своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

**Общая профилактика гриппа и ОРВИ.** Чтобы обезопасить свой организм от инфицирования и переохлаждения и поддержать иммунитет, рекомендуются очень простые меры профилактики – в первую очередь, дозированная физическая нагрузка (скандинавская ходьба, бег, плавание, утренняя

## ГОМЕОПАТИЧЕСКАЯ АПТЕЧКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРВИ

Название препарата	Показания к применению
<b>БРИАКОН ЭДАС-103 капли или ЭДАС-903 гранулы</b>	Грипп, острые аденовирусные и другие респираторные инфекции. Ларинготрахеит, назофарингит, бронхит.
<b>ПРОПОЛАН ЭДАС-150 капли для приема внутрь</b>	Для активации иммунной системы при воспалительных процессах различной этиологии и локализации, в т.ч. ОРВИ.
<b>РИНИТОЛ ЭДАС-131 капли назальные</b>	Острые и хронические риниты, в том числе аллергические
<b>ТУЯ ЭДАС-801 капли масляные для закапывания в нос</b>	Гипертрофический ринит со слизистым или гнойным отделяемым, в т.ч. при ОРВИ. Атрофический «сухой» ринит

зарядка и пр.) и соблюдение режима дня с ночным сном не менее 8 часов. Важным аспектом является и правильное питание – во время всплеска заболеваемости гриппом и ОРВИ организму особенно необходимо сбалансированное питание с достаточным количеством мяса, рыбы и злаков, а также свежих овощей, зелени и фруктов. Введите в рацион как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и ешьте больше блюд с добавлением чеснока и лука, если нет противопоказаний. И, конечно, не лишними в сезон простуд будут БАДы с витаминами и микроэлементами. Важно соблюдать и следующие правила: сократить время пребывания в местах массовых скоплений людей и обязательно пользоваться там маской. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, чихают или кашляют. Регулярно проветривайте и делайте влажную уборку в помещениях, в которых находитесь, а также увлажняйте воздух. Еще одним «золотым» правилом является личная гигиена – недаром нас с детства учили, что каждый раз перед употреблением пищи необходимо тщательно мыть руки с мылом. Кроме того, после пребывания на улице и в общественном транспорте необходимо не только помыть руки, но и промыть полость носа и прополоскать рот 0,9% раствором NaCl или обычной водой. По рекомендации врачей используйте препараты и средства, повышающие иммунитет. В случае появления заболевших

гриппом в семье или рабочем коллективе начинайте приём натуральных противовирусных препаратов с профилактической целью.

**Гомеопатическая профилактика сезонных болезней.** Использование гомеопатических натуральных комплексов позволяет выполнить основные задачи в профилактике гриппа и пр. ОРВИ. Гомеопатический комплекс **БРИАКОН ЭДАС-103 капли** или **ЭДАС-903 гранулы**, рекомендованные Департаментом здравоохранения г. Москвы, может использоваться как для профилактики, так и для лечения, поскольку адаптирован к циркулирующим в текущем году штаммам вирусов и обладает не только противовирусным эффектом, но и бактериостатической активностью – соответственно, помогает предупреждению развития осложнений. При этом препарат прекрасно переносится и не оказывает побочных действий. Своевременное использование этого лекарства при неосложненном течении инфекции позволяет быстро снять интоксикацию и снизить остроту проявлений болезни. Кроме того, с такими же целями можно рекомендовать для внутреннего применения **ПРОПОЛАН ЭДАС-150 капли**. Не менее важны и препараты для местного применения – например, гомеопатический антисептик **СТОМАТИН ЭДАС-123 капли** для полоскания рта и зева, **РИНИТОЛ ЭДАС-131 капли** и **ТУЯ ЭДАС-801 масляные капли** для санации носовой полости. Для поддержки организма

и дыхательной системы в частности рекомендуется иммуномодуляторы **СОЛОДКА ЭДАС таблетки** и **БИОЭНЕРГО-ТОНИК ЭДАС 03-01 капсулы** (микроэлементы, витаминный комплекс, эхинацея и перга), который позволяет восполнить дефицит селена, цинка, марганца и витамина С, что необходимо для полноценного восстановления иммунитета.



«Комплексные гомеопатические лекарства эффективно действуют на организм, восстанавливая его функции, нарушенные патологическим процессом, и стимулируют защитные силы для борьбы с болезнью. Учитывая полную совместимость аллопатических и гомеопатических препаратов, ввиду их разного механизма действия – химического и биоэнергетического (полевого), они могут применяться в интегративных схемах терапии, совместным их назначением»

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)

## АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

### ПРИ ОРВИ И ГРИППЕ

✓ **БРИАКОН ЭДАС-103 капли или ЭДАС-903 гранулы**

Обладает антитоксическим, противовоспалительным, жаропонижающим, болеутоляющим и антигерпетическим действием. В холодное время года и в период эпидемий рекомендуется применять в целях профилактики.



**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