



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



## УПРАВЛЯЕМ СТРЕССАМИ

Советы врача по укреплению нервной системы



**По данным психологов разных стран, у жителей Америки и Европы в последние два года наблюдается рекордный уровень стрессовых состояний и тревожности — об этом говорится в исследовании, опубликованном в авторитетном медицинском журнале «Lancet». В нашей стране, по данным РАН, в 2020/22 гг. каждый третий россиянин жаловался на симптомы депрессивных расстройств. Известно, что социальная тревожность сопровождает все глобальные кризисы и часто принимает массовый характер. Пандемия COVID-19 и последовавшая за ней социально-экономическая напряженность обусловили такую ситуацию.**

**В настоящее время повышенная тревожность в социуме наблюдается в силу разных причин**, и в первую очередь из-за т.н. называемой «коронафобии», то есть страха людей перед новой волной коронавирусной инфекции и связанных с ней последствий. Возможность социальной изоляции, тревога за родных и близких, ограничения на путешествия и риск потерять работу делают людей нервными и тревожными. С каждым днем общий психологический фон становится все более напряженным, в результате чего наблюдается рост алкоголизма, неврологических расстройств, обострений сердечно-сосудистых и др. хронических заболеваний, нарастание общей социальной тревоги. Кроме постоянного психоэмоционального напряжения, факторами риска для развития перечисленных состояний являются гиподинамия, сон менее 7 часов в сутки, недостаток воздуха и солнечного света, избыточный аппетит и переедание с неизбежным набором массы тела, неумение отклю-

чаться и отдыхать, злоупотребление алкоголем и табакокурением. В итоге многие люди оказываются неготовыми продолжать нормальную жизнь.

**Для успешной коррекции стрессоустойчивости** необходим интегративный подход с применением специальной терапии, психологического и социально-гигиенического методов. Психологи рекомендуют использовать специальные приемы, позволяющие расслабиться и повысить психологическую устойчивость к стрессам. Например, освободиться от напряжения через физическую нагрузку — сделать внеплановую уборку, позаниматься спортом или просто прогуляться на свежем воздухе. Стрессы провоцируют состояние опустошенности и депрессии, но не надо пугаться этого, лучше позволить себе немного побыть в таком состоянии, а потом наполнить ванну и представить, что водой залиты все неприятные чувства, а затем глубоко подышать и слить воду вместе со всеми негативными эмоциями. Помогают и водные процедуры —

контрастный душ, солевые и хвойные ванны, улучшающие кровообращение и способствующие удалению избытка молочной кислоты, а также дыхательные упражнения для обеспечения организма кислородом. Очень важно не останавливать свое творческое и профессиональное развитие — это может быть любое занятие, доставляющее удовольствие. Кроме этого, сохранить стабильное состояние поможет диета с исключением продуктов, вызывающих процессы брожения и избавляющая от запора и метеоризма. Ну и, конечно, для стимуляции иммунитета и оптимизации психоэмоционального состояния предпочтительны натуральные лекарственные препараты, изготовленные на основе природного сырья, в том числе гомеопатические.

**Гомеопатия для повышения стрессоустойчивости и иммунитета.** Многолетняя практика применения показала, что натуральные комплексы производства компании «ЭДАС» позволяют повысить успешность коррекции психологического состояния и снизить подверженность воздействию стрессовых факторов. Начинать рекомендуется с препарата **КАРСАТ ЭДАС-136 капли или ЭДАС-936 гранулы** для проведения детоксикации, т.е. выведения из организма накопившихся в нем вредных веществ — экзотоксинов (в том числе ртути и свинца), попадающих извне с пищей, водой, с лекарствами, выхлопными газами и некачественной косметикой, и эндотоксинов, побочных продуктов собственного клеточного метаболизма. Базовым средством в антистрессовой терапии хорошо зарекомендовал себя натуральный комплекс **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли или ЭДАС-911 гранулы**. Безопасность и эффективность терапевтического действия этого препарата позволяет использовать его как для лечения, так и для профилактики заболеваний нервной системы. **ЦИТОВИТ ЭДАС-956 гранулы** нормализует сосудистый тонус, уменьшает метеозависимость и непереносимость транспорта, которые часто сопровождают невротические состояния. Средство можно применять курсовыми циклами или как препарат скорой по-

мощи. В курс лечения рекомендуется включать натуральные препараты, способствующие стимуляции иммунитета и нормализации энергетического баланса организма. **БИОЭНЕРГОНИК ЭДАС 03-01** содержит эхинацею, пергу и жизненно необходимые человеку микроэлементы: цинк, марганец, селен; способствует восстановлению иммунитета и повышению сопротивляемости к инфекциям. **РОЗОЛАКРИТ** — антиоксидант и иммуномодулятор, нормализующий обмен веществ и поддерживающий на должном уровне все жизненные процессы. Гомеопатические комплексы «ЭДАС» в сочетании с другими натуральными средствами могут применяться для коррекции состояния нервной системы самостоятельно или в интеграции с ноотропами, анксиолитиками и др. фармацевтическими препаратами, назначаемыми врачами для повышения стрессоустойчивости. Кроме того, успешность терапии повышается при включении в курс физиотерапии, водолечения, озонотерапии, лечебного массажа и остеопатии.

**Что еще можно предпринять для повышения стрессоустойчивости.** Не ставьте для себя невыполнимых задач и правильно расставляйте жизненные приоритеты, из всех неотложных дел выбирайте для реализации самые важные, остальное можно сделать позже. Приведите свой образ жизни в соответствие с возрастными нормами — достаточный ночной сон, сбалансированное питание, двигательная активность с дозированной физической нагрузкой. Ограничьте употребление жирной пищи и рафинированных продуктов, чая, кофе, алкоголя, сахара и сладостей, газированных напитков и пр. пищевых «вредностей». Ну и, конечно, регулярно практикуйте активный отдых. Прогулки, велосипед, скандинавская ходьба, пробежки на свежем воздухе — любая физическая активность стимулирует выработку гормонов, снижающих тревожность и апатию. Устройте для себя «информационный детокс», т.е. сократите время на чтение новостей в СМИ и социальных сетях или вовсе откажитесь от них на время. В новостях картина происходящего может выглядеть чересчур негативной, потому что именно такие события попадают в центр внимания чаще остальных.

### ПРИ СТРЕССАХ И НЕВРОЗАХ



## АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

✓ **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли или ЭДАС-911 гранулы**

Рекомендуется для коррекции состояния нервной системы при стрессах, неврозах, астеноневротическом синдроме; при повышенной тревожности, гипервозбудимости, депрессивных эпизодах и повышенной агрессивности.

✓ **ПАССАМБРА ЭДАС-306 сироп**

Является натуральным адаптогеном. Назначается при нарушениях сна, при стрессах, повышенной нервной возбудимости и раздражительности в любом возрасте.

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

При учащенном сердцебиении (тахикардия) и любых других аритмиях; в начальной стадии гипертонической болезни; при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы, в т.ч. при кардионеврозе.



Качество,  
проверенное  
временем!



НАШИ г. Москва, ул. Люсиновская, д. 39, стр. 2. (новая)  
АПТЕКИ: г. Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 10/9.

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