



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



ГОТОВИМСЯ К ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА СОВЕТЫ ВРАЧА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

Питание – это основа жизни, материально-энергетическое обеспечение жизнедеятельности организма, и какой-то привычный режим еды есть почти у каждого из нас. Но приближаются новогодние праздники с их обильными застольями, и это будет стрессовая ситуация и определенный тест для проверки состояния пищеварительной системы. Поэтому празднование всеми любимого Нового года может оказаться причиной проблем с желудочно-кишечным трактом даже у тех, кто не страдает заболеваниями органов пищеварения. О том, как достойно встретить новогодние праздники и при этом не слишком обременить пищеварительную систему, рассказывает врач-консультант АКЦ ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР Артёмович Наталья Владимировна.

В праздничную ночь обильное употребление тяжелой пищи и потом продолжение новогоднего застолья на следующий день чревато как минимум дискомфортом в животе и новыми жировыми отложениями на животе и талии, а в худшем случае острым гастритом, приступом холецистита или панкреатита, требующими стационарного лечения. Чтобы этого избежать, нужно всего лишь соблюдать некоторые несложные правила по режиму приема пищи в Новый год, а также воспользоваться натуральными средствами для профилактики и лечения в случае проблем с желудочно-кишечным трактом.

Оптимальный режим питания в новогоднюю ночь. Провожать старый год начинайте не позже 19-20 час., желательно с продолжительностью пребывания за столом не более часа. Чаепитие или кофепитие (можно с небольшим количеством хорошего коньяка – способствует пищеварению) устройте примерно через 30-40 мин. после ужина. В промежутке неплохо прогуляться полчаса – если не можете собраться выйти просто для прогулки, найдите себе дело (сходить в магазин, например, или встретить ваших гостей). А уже для непосредственной встречи Нового года садитесь за праздничный стол с шампанским, фруктами и легкими закусками не раньше 23 час. Наименее вредный вариант еды ночью – это сыры и фруктовый салат с йогуртовым соусом, поскольку в присутствии кисломолочной среды тяжелые углеводы (клетчатка), которые присутствуют в составе фруктов, легче усваиваются.

«Съедобные» советы от врача. Не готовьте слишком много еды – рассчитайте так, чтобы было съедено почти все, кроме небольшого количества салата «Оливье» (столько, чтобы доедать не дольше 1 января). Облегчите салат «Оливье», если вы не можете без него обойтись: добавьте яблоко вместо картошки и не кладите лук, лучше побольше поперчить. И вообще – добавляйте в любые салаты фрукты (ананас, яблоко) – это и вкусно, и полезно! Главное блюдо лучше не жарить, а запекать. Подайте к нему соус, приготовленный с соком лимона или лайма, он активизирует пищеварение и идеально подходит к блюдам из рыбы и птицы; к свинине и говядине подойдут моченая брусника или клюквенный соус, которые тоже помогают эффективно переварить белковые блюда. Обязательно положите на праздничный стол лимоны, апельсины и мандарины – запах цитрусовых в сочетании с хвойным создает приятную и полезную обонятельную гамму, которая, кстати, подавляет аппетит. Осторожнее с крепкими спиртными напитками – они снижают чувствительность вкусовых рецепторов, и праздничная еда рискует превратиться в банальную закуску. Не засиживайтесь долго за столом – чередуйте еду с танцами, играми и конкурсами. Выйдите ненадолго прогуляться, умеренная двигательная активность на свежем воздухе способствует пищеварительным процессам.

Медицинские советы по гомеопатической профилактике. Если вы уже получаете лечение по поводу хронических заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, то не прекращайте его, а просто добавьте на время праздничных дней гомеопатические комплексы для «усиления» лечения в условиях нару-

шения привычной диеты. Не принимайте при сильных болях в животе лекарственные препараты типа «Фестал», «Мезим», «Панкреатин» и т.п., ферменты в период обострения могут усугубить состояние! Независимо от того, страдаете вы или нет желудочно-кишечными заболеваниями, чтобы не заработать дополнительных проблем во время и после праздничного новогоднего застолья, – уже за несколько дней до Нового года начинайте прием комплексов «ЭДАС».

Рекомендации для тех, у кого нет хронических заболеваний ЖКТ. Натуральные гомеопатические комплексы в гранулах ГЕПА ЭДАС-953 гранулы и ГАСТРОПАН ЭДАС-954 по 5-7 гранул каждого 2 раза в день. Для улучшения пищеварительных функций профилактику можно дополнить природными противовоспалительными средствами – фиточай Ромашка аптечная + Шалфей + иммуномодулятор Кипрей узколистный (Иван-чай), заваривать по 1 ч. л. каждого на 250 мл кипятка, настоять 15 мин., процедить и принимать по 1 стакану в день после еды. Курс профилактической терапии, по рекомендациям врачей, составляет 10-14 дней, т.е. принимать комплексные гомеопатические препараты следует в течение всего периода новогодних выходных.

Рекомендации для тех, кто уже лечится по поводу заболеваний ЖКТ. Пациентам с хроническим гастритом, гастродуоденитом, панкреатитом, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, повышенным метеоризмом и синдромом несварения, можно предложить для профилактики обострений заболеваний и их лечения ГАСТРОПАН ЭДАС-954 гранулы, который особенно эффективен при гастрите и язвенной болезни, вызванных *Helicobacter pylori*. КАЛИРИС ЭДАС-114 капли оказывает противовоспалительное и противоопухолевое действие при заболеваниях желудка, 12-перстной кишки, а также при воспалительных процессах в поджелудочной железе, в т.ч. при сахарном диабете.

Правила приема	
КАЛИРИС ЭДАС-114 капли	По 5-7 капель/гранул 3 раза в день
ГАСТРОПАН ЭДАС-954 гранулы	
Уголь активированный	По 4-5 табл. 2 раза в день
Фиточай: ромашка + шалфей + календула	По 1 стакану 2 раза в день после еды

При нарушении функций печени, желчного пузыря и желчных протоков, при хроническом холецистите, желчекаменной болезни и дискинезиях желчевыводящих путей назначаются натуральные гомеопатические комплексы ХОЛЕТОН ЭДАС-113 и ГЕПАТОН ЭДАС-129 капли, способствующие, в числе прочего полезного для печени и желчного пузыря, также снижению холестерина крови. ГЕПА ЭДАС-953 гранулы показан при гепатитах, циррозе печени и при нарушениях функций печени, вызванных жировым гепатозом, которым страдают, которым страдают практически все люди пожилого возраста. Перечисленные средства эффективны также при алкогольной интоксикации.



Правила приема	
ХОЛЕТОН ЭДАС-113 или ГЕПАТОН ЭДАС-129 капли	По 5-7 капель/гранул 3 раза в день
ГАСТРОПАН ЭДАС-954 гранулы	
Уголь активированный	По 3-4 табл. в день
Фиточай: пол-пола (эрва шерстистая) или кукурузные рыльца + шалфей	По 1 стакану 2 раза в день после еды

Если в результате избыточного и неправильного питания возникла проблема запора – поможет натуральный комплексный препарат ДЕФЕКОЛ ЭДАС-124 капли или ЭДАС-924 гранулы, который способствует нормализации стула даже в упорных случаях (конечно, при соблюдении соответствующей диеты).

Природный доктор «ЭДАС» поздравляет Вас с Новым годом и желает Вам здоровья и долголетия!

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ

♥ ДЕФЕКОЛ ЭДАС-124 капли или ЭДАС-924 гранулы

Назначается при запорах различной этиологии для нормализации работы кишечника. Устраняет повышенное газообразование, снимает спастические боли в кишечнике. Не оказывает раздражающее действие на слизистую кишечника.



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