



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



НОВОГОДНИЙ СТОЛ И ЗДОРОВЬЕ

Еда без вреда



Наша национальная российская особенность — встречать Новый год за красиво накрытым столом с обилием традиционных блюд. То есть, не один-два салата, а четыре-пять, плюс мясные, рыбные и сырные нарезки. И, конечно, обязательно главное горячее блюдо и десерт! Конечно, ничего полезного в такой ночной еде нет, даже если это многолетняя традиция. Но какая же новогодняя ночь без «Оливье», «Селедки под шубой», заливной рыбы или холодца? Без них, как без снега и без елки, и праздник не праздник... Но, к сожалению, обильное застолье чревато неприятностями и проблемами с желудочно-кишечным трактом. Что же можно сделать, чтобы пережить новогоднее застолье без неприятных последствий? Советы по этим вопросам дают врачи-диетологи и специалисты Роспотребнадзора.

Совет №1. Соблюдайте правила гигиены. Обращайте внимание на срок годности продуктов, которые вы покупаете к праздничному столу и изучайте всё, что написано на этикетке: изготовителя, состав, дату изготовления, условия хранения. Особенно это касается скоропортящихся молочных продуктов и любых готовых кулинарных изделий. Во время предновогодней подготовки тщательно промывайте зелень, овощи и фрукты; для сырой продукции и готовой, не требующей термической обработки пищи используйте отдельные разделочные доски и ножи. Если на руках имеются ссадины, гнойничковые заболевания — соблюдайте осторожность и используйте одноразовые перчатки. Салаты и изделия из рубленого мяса готовьте в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки этих блюд больше положенного.

Совет №2. Не садитесь за праздничный стол голодным. Не пропускайте 31 декабря завтрак, обед и ужин, соблюдайте привычный вам рацион дня. Это позволит избежать переизбытка в самую новогоднюю ночь. Избегайте длительных застолий — не стоит всю ночь проводить за столом, смотря телевизор и поглощая пищу. Устройте для себя и своих гостей конкурсы, потанцуйте и погуляйте на свежем воздухе.

Совет №3. Ограничьте количество блюд. Чем разнообразнее праздничный стол, тем больше нагрузка на пищеварительную систему. Когда блюд много, даже если их пробовать по чуть-чуть, — переизбыток обеспечен! Чтобы этого избежать, постарайтесь ограничиться 2-3 любимыми блюдами. Для новогоднего стола хорошо подойдут легкие салаты из зелени и свежих овощей без майонезных и масляных заправок, вредных для поджелудочной железы и печени. Но, поскольку без салата «Оливье» уж точно не обойтись, облегчите

его рецепт, заменив картофель на авокадо и яблоко, а колбасу на отварную говядину, язык или курицу. Для заправки смешайте майонез с йогуртом, это позволит сохранить привычный вкус, но калорий станет меньше. И еще — соленья, как и традиционные нарезки сыра и колбас, это солевой удар по организму, который может спровоцировать гипертонический криз. Поэтому копчености, бутерброды с икрой и соленья нужно свести к минимуму.

Совет №4. Новогодние напитки. В интернете полно сообщений о «безопасной» дозе алкоголя, рекомендованной ВОЗ, в виде 2 бокалов сухого вина или рюмки коньяка. На самом деле ВОЗ таких рекомендаций не давала. Наоборот, последние медицинские исследования говорят о долгосрочном негативном влиянии на здоровье даже небольших доз спиртного. Но если уж употреблять алкоголь, то очень умеренно и не натощак, отдавая предпочтение хорошим напиткам из фирменных магазинов, чтобы не нарваться на паленый алкоголь. Не запивайте пищу газированными напитками, они вызывают вздутие живота. Еще одна ошибка — отказаться от торта и пирожных, но при этом пить сладкие пакетированные соки, морсы и колу, в которых очень большое содержание сахара. Роспотребнадзор также советует не покупать т. н. детское шампанское, поскольку шипучка с красителями и ароматизаторами пользы не принесет, к тому же это своего рода пропаганда употребления алкоголя детьми.

Совет №5. Про остатки еды. Осторожно относитесь к привычке доедать новогодние блюда в течение 2-3 дней, ведь отравления несвежими продуктами не редкость даже в холодное время года. Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, а оставшуюся на другой день еду перед употреблением прокипятите

или прожарьте. В холодильнике соблюдайте принцип товарного соседства — не ставьте мясо на верхнюю полку, если на нижней полке открытый салат или торт; разграничьте хранение в холодильнике продовольственного сырья, полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции. Специалисты Роспотребнадзора напоминают сроки хранения основных новогодних блюд в холодильнике: салат «Оливье» и «Сельдь под шубой» 12 час., винегрет 18 час., красная икра 5 дней в открытой банке (переложите в стекло), жареная или запеченная птица 36 час.

Совет №6. Профилактика «праздничных» заболеваний ЖКТ. Праздничная еда обильнее и беспорядочнее, чем обычная, и чтобы подготовиться к этому и потом быстро привести себя в форму, нужно накануне и после праздника сделать 1-2 разгрузочных дня на монопродуктах. Это не голодание, а просто дни с уменьшенными количеством и калорийностью пищи, по правилу «минус то, чего было много». То есть, надо на время отказаться от соленой, жирной и тяжелой пищи. Варианты монодней разные: кисломолочные или на

легких овощных супах, могут быть и белковые дни с творогом, яйцами, или фруктово-овощные. Пациентам с гастритом, гастродуоденитом, панкреатитом, язвенной болезнью, повышенным метеоризмом и синдромом несварения можно предложить для профилактики и лечения **ГАСТРОПАН ЭДАС-954 гранулы** и **КАЛИРИС ЭДАС-114 капли**, оказывающих

противовоспалительное и заживляющее действие. При нарушении функций печени, желчного пузыря, при холецистите и желчнокаменной болезни назначаются натуральные гомеопатические комплексы **ХОЛЕТОН ЭДАС-113** и **ГЕПАТОН ЭДАС-129 капли**, способствующие, в том числе, и снижению уровня холестерина крови. **ГЕПА ЭДАС-953 гранулы** показан при гепатитах, циррозе печени и жировом гепатозе. Перечисленные средства эффективны также и при алкогольной интоксикации, особенно если принимать их в одном курсе с гомеопатическим комплексом **КАРСАТ ЭДАС-136 капли** или **ЭДАС-936 гранулы**.

Эти несложные профилактические меры помогут сохранить вам здоровье.

С наступающим Новым 2025 годом!



Юбилейная XXXV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «РАЗВИТИЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКОГО МЕТОДА В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ» состоится 24 января 2025 г. с 9.00 до 18.00 в Учебно-образовательном кластере «Ломоносов» инновационного научно-технологического центра МГУ «Воробьевы горы» по адресу: Москва, Раменский бульвар, 1 (от ст. метро «Раменки» 2 остановки на автобусе 394). Приглашается медицинский актив МГСВ.

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

✓ **КАРСАТ ЭДАС-136 капли или ЭДАС-936 гранулы**

Применяется при последствиях экологических загрязнений и интоксикации организма, проявляющихся нарушениями функций пищеварительной, сердечно-сосудистой и нервной систем (головная боль, гастрит, бессонница и т.п.)



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