



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



ГОТОВИМСЯ К ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА

Советы врача по профилактике заболеваний ЖКТ



Ни для кого не секрет, что мы часто относимся к еде скорее не как к энергетическому ресурсу, а как к способу получения удовольствия, и особенно явно выражено это в новогодние праздники. Именно поэтому в эти дни так легко и быстро набираются лишние килограммы, а после новогоднего застолья прибавляются еще и жалобы на проблемы с пищеварением – результат переедания и чрезмерного употребления «тяжелых» продуктов из праздничного меню. Чтобы избежать такой реакции, желательнее заранее, до праздников, откорректировать пищевое поведение и использовать натуральные средства для профилактики и лечения в случае проблем с желудочно-кишечным трактом.

Число обращений к врачам с острыми проблемами пищеварения в новогодние дни значительно возрастает, поскольку многие люди питаются неправильно и в обычные-то дни, а уж в праздничные тем более! Неуправляемая еда неблагоприятно влияет на организм человека любого возраста, но особенно на людей старшего поколения. Обильное новогоднее застолье – это в большинстве случаев стрессовая ситуация для пищеварительной системы. То есть, вкусное празднование Нового года может оказаться причиной проблем с желудочно-кишечным трактом даже у тех, кто не страдает хроническими заболеваниями органов пищеварения. Поэтому, чтобы не свалиться после новогоднего праздника с острым гастритом или панкреатитом, стоит заранее подкорректировать свой «питательный» режим. Предновогодняя профилактика как предупреждение проблем с органами пищеварения – это не только рациональное питание, но и отказ от вредных привычек, а также осторожное отношение к лекарствам.

Для рационального питания имеют значение не только количество пищи, но и правильный выбор продуктов и типы кулинарной обработки блюд. Режим питания с регулярными приемами пищи в установленное время синхронизирует процессы выделения пищеварительных соков и моторику органов пищеварения. Чтобы это осуществить, надо есть небольшими порциями не менее 4 раз в сутки и так, чтобы вся суточная энергоценность распределялась следующим образом: 25% на завтрак, 15–20% на 2-й завтрак или полдник, 30–35% на обед и 20–25% на ужин.

Следует избегать еды всухомятку и не есть слишком горячую или излишне холодную еду, она раздражает чувствительную слизистую органов желудочно-кишечного тракта. Ограничивайте продукты с большим количеством тугоплавких животных жиров (жирные мясные и молочные продукты, готовые кондитерские изделия и др.), они ухудшают двигательную активность желудка и желчного пузыря и способствуют жировым накоплениям в печени. Избегайте простых углеводов (сладости, сдоба, белый хлеб и др.), которые способны вызвать изжогу, запоры и метеоризм. Не переусердствуйте с редькой, чесноком и луком, редисом, горчицей и хреном, содержащими много эфирных масел. Будьте осторожны с копченостями и продуктами с обилием химических консервантов, красителей и стабилизаторов, пагубно влияющими на сохранность кишечной микрофлоры и печеночные клетки.

Обязательно вводите в рацион растительные масла, улучшающие двигательную способность кишечника, образование и выделение желчи. Не забывайте о пище с высоким содержанием клетчатки (фрукты, ягоды, зерновые, овощи, листовая зелень, отруби и др.), которая предотвращает запоры, поддерживает в организме оптимальный состав микрофлоры, нормализует холестериновый обмен и помогает выводить шлаки и токсины. Ежедневно употребляйте простоквашу, айран, кефир, творог, ацидофилин и другие кисломолочные продукты, улучшающие антиоксидентную способность печени и подавляющие гнилостные процессы в кишечнике. Включайте в меню морепродукты – источник йода и питательного

белка, улучшающие параметры жирового обмена. Пейте не менее 1,5 л воды в сутки, поскольку недостаток жидкости может вызвать запоры, сгущение желчи и нарушение моторики желудка.

Откажитесь от вредных привычек – если они есть, конечно. Давно доказано, что при регулярном и/или избыточном употреблении алкогольных напитков происходит хроническая интоксикация, при которой особенно страдают печень и поджелудочная железа, вызывающая их дистрофические изменения, панкреатит, гепатит и цирроз. Не менее пагубно и воздействует табак – курение может поддерживать упорный гастроэзофагеальный рефлюкс и провоцировать развитие рака желудка, поджелудочной железы и пищевода, а также такой тяжелой патологии, как болезнь Крона.

Будьте осторожны с лекарствами – бесконтрольный прием без назначения врача некоторых лекарственных средств может привести к серьезным проблемам со стороны органов пищеварительного тракта. К сожалению, доступность медицинской информации в СМИ далеко не всегда бывает полезной, поскольку самолечение по ненадежным рекомендациям чревато серьезными проблемами. Не используйте при острых болях в животе ферментные препараты «Фестал», «Мезим», «Панкреатин» и им подобные, поскольку они могут усугубить обострение – принимать эти препараты следует исключительно по рекомендации лечащего врача.

Гомеопатия для профилактики заболеваний ЖКТ. Если вы уже получаете лечение по поводу заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, то не прекращайте его, а просто добавьте уже заранее до праздничных дней гомеопатические комплексы для повышения эффективности терапии в преддверии нарушения привычной диеты. То есть, чтобы не заработать дополнительных проблем с пищеварением в период новогодних застолий, рекомендуется за 10–14 дней до праздника начать прием комплексов «ЭДАС».

Для снижения риска обострения заболеваний желудка, поджелудочной железы и кишечника рекомендуется **ГАСТРОПАН ЭДАС-954 гранулы**, причем препарат особенно эффективен при гастрите и язвенной болезни, вызванных *Helicobacter pylori*. **КАЛИРИС ЭДАС-114 капли** оказывают противовоспалительное и противоотечное действие при за-

болеваниях желудка, 12-перстной кишки, а также поджелудочной железы (в т.ч. при сахарном диабете). Препараты помогут снять тяжесть в области желудка и стабилизировать кислотность желудочного сока. При заболеваниях печени и желчного пузыря (гепатит, холецистит, дискинезия желчевыводящих путей), назначаются **ХОЛЕТОН ЭДАС-113, ГЕПАТОН ЭДАС-129 капли** и **ГЕПА ЭДАС-953 гранулы**, которые особенно показаны при непереносимости жирной пищи.

Если в результате неправильного питания или по каким-либо другим причинам есть проблема запора, врачи рекомендуют принимать комплексный препарат **ДЕФЕКОЛ ЭДАС-124 капли** или **ЭДАС-924 гранулы**, способствующий улучшению моторики кишечника, его своевременному опорожнению и нормализации стула даже в упорных случаях. Еще одна возможная для праздничных дней проблема: поскольку с возрастом понижается толерантность (устойчивость) к глюкозе, то при повышенном употреблении сладкого и мучного усвоение углеводов в организме пожилых людей значительно нарушается, и может развиваться или обостриться инсулиннезависимый сахарный диабет II типа. Для предупреждения повышения глюкозы в крови рекомендуется **ДИАБ ЭДАС-112 капли**, оптимизирующий функции поджелудочной железы и состояние углеводного обмена в целом. И еще один важный момент – при погрешностях в питании в пожилом возрасте аллергия может возникнуть даже на привычные продукты, которыми человек питался всю жизнь. Справиться с такой негативной реакцией помогут гомеопатические лекарства **ЧИСТЕЛ ЭДАС-110 капли** или **ЭДАС-910 гранулы** и **АЛЛЕРГОПЕНТ ЭДАС-130 капли** или **ЭДАС-930 гранулы**.

Будьте внимательны к своему здоровью и готовьтесь к безопасной встрече Нового года с натуральными и эффективными препаратами «ЭДАС»!



АКЦИЯ «100 лет – НЕ ПРЕДЕЛ»

ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР»

В соответствии с планом совместной работы в рамках реализации Соглашения о социальном партнерстве МГСВ и компании «ЭДАС»

ветераны имеют право на приобретение препаратов «ЭДАС»

по льготной цене 100 руб.

в аптеке «Природный доктор» на ул. Б. Серпуховская, д. 10/9

Заявки по тел. 8 800 333-55-84, 8 499 236-45-83

пн-пт с 10.00 до 19.00 + суббота – с 10.00 до 17.00
воскресенье и праздничные дни – выходной