



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



СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ - КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ!



УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

Программа для поддержки иммунитета

Весна — прекрасное время года, когда природа оживает после длинной зимы, темное время суток сокращается, и солнечный свет становится более теплым. Однако, в нынешнем сезоне весна уже вроде наступила, но теперь опять продолжились холода, погода поменялась с весенней на почти зимнюю, и наши организмы от таких перемен «растерялись»... К сожалению, синоптики прогнозируют, что это не последние такие температурные перепады. Особенно значительно на подобные сезонные катаклизмы реагируют люди старшего возраста, что неудивительно — ведь иммунитет уже не такой сильный, тем более у городских жителей, которые подвержены влиянию разнообразных внешних неблагоприятных факторов. В такое непростое для здоровья время пожилые люди нуждаются в особенном внимании к своему здоровью.

Поддержка здоровья в сезон простуд и респираторных инфекций. В целом наш иммунитет прорабатывает плодотворную работу по защите организма самостоятельно, но это не всегда ему в полной мере удается, особенно у людей старшего возраста. В таких случаях инфекция, попадая в организм, поражает здоровые клетки и ткани — и человек заболевает. Чтобы этого избежать и оставаться здоровыми, необходимо укреплять иммунитет для повышения сопротивляемости к инфекции, чего можно добиться с помощью нескольких простых, но действенных советов от врачей-консультантов компании «ЭДАС».

Режим и физическая активность. Здоровый сон и полноценный по длительности ночной отдых крайне важен для поддержания нормального функционирования иммунной системы и восстановления организма весной. Старайтесь ложиться спать не позже 23.00 и вставать примерно в одно и то же время. Имеют большое значение комфортные условия для сна: тишина, темнота, прохлада проветриваемого помещения. Оптимальная продолжительность ночного сна для пожилых людей составляет 7-8 час., но и днем не помешает отдохнуть час-другой. Регулярные физические упражнения помогают улучшить кровообращение, повысить уровень энергии и укрепить иммунную систему. Пожилым людям рекомендуется умеренная физическая активность - прогулки на свежем воздухе, йога, плавание или скандинавская ходьба.

Эмоциональная стабильность. Каждый из нас наверняка слышал фразу «Все болезни от нервов». Действительно, высокие психоэмоциональные нагрузки подрывают защитные силы организма за счет негативного влияния стресса на иммунную систему. Но стресс бывает разным, и что интересно — кратковременное положительное стрессорное воздействие (например, какая-то неожиданная радость) временно активизирует функции иммунной системы: образуется больше защитных антител и стимулируется процесс размножения клеток иммунитета. А вот при сильном стрессе, связанным с негативными событиями, наблюдается обратная картина. При сильных негативных переживаниях в кровь выбрасывается кортизол (гормон стресса), высокие концентрации которого угнетают работу иммунной системы, и именно поэтому люди, живущие в состоянии стресса, чаще болеют ОРВИ. Важную роль играет значимость стрессового события и личностные особенности, поскольку у всех разная стрессоустойчивость. Если стрессовая ситуация длится недолго (например, по дороге на работу вы попали в пробку), то она не приведет к негативным последствиям. Но если возникает длительное, интенсивное стрессовое воздействие, оно угнетает работу иммунной системы. К этому состоянию нельзя относиться несерьезно, списывая его лишь на плохое настроение или усталость. Поэтому весной поддержать позитивный эмоциональный

статус помогут гомеопатические натуральные средства **сироп ПАССАМБРА ЭДАС-306, ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли или ЭДАС-911 гранулы.**

Правильный пищевой рацион играет одну из ключевых ролей в поддержании здоровья, однако далеко не всегда мы следуем принципам здорового питания и поэтому подвергаем свой организм повышенному



рisku заболеваний из-за нарушения микрофлоры и ослабления местного иммунитета кишечника. Чтобы поддержать здоровье ЖКТ, необходимо включать в ежедневный рацион питания побольше продуктов, содержащих: витамин D (творог, кефир, твердые и полутвердые сыры, рыбий жир, куриные или перепелиные яйца), витамин С (болгарский перец, цитрусовые, квашеная капуста, киви, настой шиповника, ягоды смородины и малины) и витамин Е (орехи, растительные масла). Обязательно употребляйте достаточное количество кисломолочных

продуктов и нежирное мясо и рыбу — это источники белка, который необходим для восстановления тканей и поддержки иммунной системы. Кроме того, нуждается в поддержке и местный иммунитет органов ЖКТ, а для этого необходимо, чтобы желудок, кишечник, поджелудочная железа и печень с желчным пузырем функционировали в оптимальном режиме. Для этого, кроме диеты, рекомендуем курсом 2-3 мес. прием гомеопатических комплексов **ГАСТРОПАН ЭДАС-954 гранулы и ГЕПА ЭДАС-953 гранулы.** Эти средства помогут поддержать здоровье желудочно-кишечного тракта и избежать нарушений процессов пищеварения.

Гомеопатические натуральные лекарства для укрепления иммунитета и профилактики ОРВИ. Чтобы снизить риск вирусных инфекций и весенних респираторных заболеваний, рекомендуется использовать натуральные комплексные гомеопатические лекарства **ПРОПОЛАН ЭДАС-150 капли и сироп АНАБАР ЭДАС-308** для приема внутрь, **капли назальные РИНИТОЛ ЭДАС-131**, а в случае дискомфорта в горле капли для полоскания **ФАРИНГОЛ ЭДАС-126.** При любой респираторной инфекции выздоровление у пациентов пожилого возраста протекает медленнее и тяжелее, часто с повышением артериального давления

и медленным выходом из астенического состояния. Поэтому, если уже есть первые признаки заболевания, стоит поддержать сердечно-сосудистую систему с помощью натуральных природных препаратов: избежать риска повышения АД помогут натуральные гомеопатические комплексы **КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли или ЭДАС-906 гранулы, АРНАУР ЭДАС-138 капли или ЭДАС-938 гранулы.**

Что еще нужно сделать для снижения риска вирусного заражения или простуды? Еще очень важно чаще гулять в светлое время дня, что нужно для выработки в коже собственного витамина D, необходимого для поддержания обмена кальция в организме. Также не стоит забывать про щадящее закаливание, способствующее повышению устойчивости организма к перепадам температуры и инфекциям: обтирания прохладной водой, контрастный душ, воздушные ванны. Также никто не отменял и соблюдение элементарных правил личной гигиены — регулярное мытье рук, использование дезинфицирующих средств-санитайзеров, ношение маски, минимизация контактов с больными людьми. Следуя этим простым советам, вы сможете укрепить иммунитет и встретить весну с хорошим настроением и крепким здоровьем.

Берегите себя и будьте здоровы!

«По словам академика РАН В. П. Казначеева, именно нарушения энергоинформационного обмена клеток приводит к нарушениям на физическом уровне и к отклонениям биопроцессов в организме. При этом, не заболевание приводит к искажению биополя, а наоборот - искажение энергетического поля организма, если оно не корректируется, может привести к заболеваниям. Соответственно, профилактику болезней возможно осуществлять путем своевременной коррекции энергетического биополя организма с помощью соответствующих гомеопатических препаратов, повышающих энергетический уровень тканей, органов, клеток»

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

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

✓ **ПРОПОЛАН ЭДАС-150 капли**

Применяется для активизации иммунитета при фурункулезе и других воспалительных заболеваниях различного происхождения и локализации, при астении после перенесенных инфекционных болезней.



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