



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



ВЫЕЗЖАЕМ НА ДАЧУ

СОВЕТЫ ВРАЧА ПО СОСТАВЛЕНИЮ ДАЧНОЙ АПТЕЧКИ

С наступлением летнего тепла многие городские жители едут на дачу: кто-то на выходные, а кто-то и на все лето. Конечно, дачная жизнь на свежем воздухе очень полезна для людей пожилого возраста, но, к сожалению, есть и определенные минусы для здоровья. Это неудивительно, ведь для многих москвичей дача — это в первую очередь не отдых, а посадка, прополка, полив и сбор урожая. Как правило, люди старшего возраста работают на участках без оглядки на свое здоровье, из-за чего перенапрягаются и неизбежно страдают от боли в спине и суставах, а также подвергают риску состояние сердечно-сосудистой системы. Чтобы снизить вероятность возникновения проблем со здоровьем, рекомендуется при работе на даче соблюдать определенные правила. Предлагаем вашему вниманию дачные советы врача-консультанта компании «ЭДАС» Артёмовой Наталии Владимировны.

Дачные проблемы со здоровьем. При выезде на дачу неизбежны риски по состоянию здоровья из-за увеличения физических нагрузок, возникающих при смене привычного домашнего режима на дачный. В первую очередь это проблемы, связанные с состоянием позвоночника, суставов и сердечно-сосудистой системы. Физические перегрузки часто провоцируют обострения заболеваний суставов и позвоночника и повышают риск возникновения сердечных болей, колебаний частоты сердечного ритма и повышения АД (артериальное давление), обострения геморроя и проявления варикозного расширения вен ног. Кроме того, возможно и травмирование, поэтому обязательно возьмите с собой перевязочные материалы и все необходимые лекарственные средства. В первую очередь те, что нужны для постоянного приема, ведь на даче не всегда есть возможность быстро добраться до аптеки. Врачи-гомеопаты предлагают добавить в летнюю аптечку, помимо ваших обычных лекарств, эффективные и безопасные средства — натуральные комплексные гомеопатические лекарственные препараты производства компании «ЭДАС», которые помогут дачникам справиться с вышеперечисленными проблемами.

Поддержка сердечно-сосудистой системы. Во время дачных работ возможно внезапное появление общей слабости, учащенного сердцебиения и головокружения. Это может быть признаком резкого повышения артериального давления и/или аритмии (изменение частоты пульса). Чтобы избежать та-

ких неприятностей, рекомендуется использовать гомеопатические комплексные лекарства превентивно — то есть, перед предстоящей физической нагрузкой, а не тогда, когда организм на нее уже отреагировал неполадками в работе сердца и сосудов. **КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли** или **ЭДАС-906 гранулы** показан при аритмиях и сердечных болях, при нестабильном АД в началь-

важный момент — безусловно, в нынешних условиях мы живем в состоянии необыкновенного нервного напряжения, которое негативно влияет на состояние нервной системы, сердца и сосудов, мешает спокойно спать и нормально общаться с близкими людьми. Чтобы улучшить психологическое состояние, необходимо не только соблюдать соответствующий возрасту режим дня и питания, но и использовать **ПАССИФ-**

«Скептики гомеопатии уверяют, что в гомеопатических средствах ничего нет, поскольку они слишком сильно разведены. Однако, новые исследования, проведенные в известном Индийском Технологическом Институте (Indian Institutes of Technology), подтвердили присутствие «наночастиц» исходных материалов даже после очень сильного разведения. Тем не менее, многие скептики продолжают настаивать на том, что не существует исследований, свидетельствующих о действенности гомеопатических средств, такое часто встречается в интернете и в некоторых статьях. Но результаты даже небольшого поиска открывают множество высококачественных исследований в уважаемых научных и медицинских журналах: «Ланцет» (the Lancet), «Британский Медицинский Журнал» (BMJ), «Педиатрия» (Pediatrics), «Журнал инфекционных педиатрических заболеваний» (Pediatric Infectious Disease Journal), «Грудная клетка» (Chest) и др....»

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)



ЛОРА ЭДАС-111 капли или **ЭДАС-911 гранулы.**

Проблемы с позвоночником и суставами достаточно часто проявляются на даче, ведь длительная работа в одном и том же положении стоя или согнувшись, на коленях, повышает нагрузку на них. Кроме того, не исключены и травмоопасные ситуации, вследствие которых можно подвернуть ногу или руку или даже вывихнуть сустав, «перегнуть» поясницу... Любое из этих состояний сопровождается болевой синдром, и уменьшить его помогут не только лекарственные спазмолитики и анальгетики, но и гомеопатические комплексы.

тромбофлебитом. Этому способствует затруднение оттока крови вследствие длительного стояния на ногах, особенно в сочетании с поднятием тяжестей — а ведь на даче это обычное явление! Чтобы сильно не нагружать ноги, почаще устраивайте перерывы в работе, обмывайте ноги прохладной водой, поднимайте их вверх в положении сидя или лежа. Облегчить состояние поможет **ВЕНОМИЛ ЭДАС-120 капли** или **ЭДАС-920 гранулы** для приема внутрь, поскольку действует как венотоник, улучшая кровообращение в венозной системе. **АРНЕС ЭДАС-203 мазь гомеопатическая** применяется для снижения боле-



АРТРОМИЛ ЭДАС-119 капли или **ЭДАС-919 гранулы** для приема внутрь, обладающие противовоспалительным и противоотечным действием, за счет чего уменьшают боль и скованность в движениях. **БРИОРУС ЭДАС-402 оподельдок** для наружного применения помогает в лечении артритов, растяжения связок, вывихов и переломов, а также облегчает зуд от укусов насекомых.

Варикозная болезнь вен нижних конечностей с образованием отеков и т.н. «узлов» является достаточно распространенным заболеванием у людей старшего возраста, и нередко она осложняется

вого синдрома и воспаления при варикозе, тромбофлебите, язвах и пролежнях, при геморрое и трещинах заднего прохода. **МИАЛ ЭДАС-401 оподельдок** также помогает в качестве местного средства при варикозной болезни ног, применяется также при ушибах с гематомами и других закрытых травмах.

Общие рекомендации. Дачные работы в саду-огороде лучше проводить с утра до 12.00 и вечером после 16.00. Перед любой физической работой желательно сделать небольшую разминку для разогрева мышц и снижения риска нагрузки на суставы. Вот несколько таких упражнений: лежа на спине, поворачивайте согнутые колени то влево, то вправо, при этом отворачивая голову в противоположном направлении; потом перевернитесь на живот и одновременно отрывайте руки и ноги от пола, держа такое положение минимум 3 секунды; далее в коленно-локтевом положении выгните спину и опустите голову. Повторите упражнения по 5-6 раз. При работе на грядках не наклоняйтесь вниз, а присядьте, не сгибая спину. Отдыхайте каждые 30 мин. хотя бы по 5 мин., меняя позу — если вы работали стоя на коленях, постарайтесь немного походить и сделайте несколько наклонов вперед и в стороны, а если работали стоя, присядьте. По окончании работы не стремитесь сразу лечь, а сделайте упражнения на растяжку, которые помогут удалить из мышц молочную кислоту: 5-10 медленных наклонов вперед, стараясь достать пальцами до пола, затем поставьте ноги на ширину плеч и наклоняйтесь поочередно к левой ступне, к центру и к правой ступне. И еще — подберите лопату, грабли и прочие инструменты по своему росту. обязательно пейте много воды и поддерживайте свой организм путем приема специальных гомеопатических препаратов.

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

ПРИ АРТРИТАХ И АРТРОЗАХ

✓ **АРТРОМИЛ ЭДАС-119 капли** или **ЭДАС-919 гранулы**

Показан при патологии суставов и позвоночника (артриты, артрозы, остеохондроз). Обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием, способствует повышению подвижности суставов и позвоночника.



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