



Что происходит в организме осенью?

«Вянет лист. Проходит лето. Иней серебрится:
Юнкер Шмидт из пистолета хочет застрелиться».
Козьма Прутков.

Осень - время подготовки организма, иммунной системы к уменьшению светового дня, другому рациону питания, встрече с неизбежными вирусными инфекциями холодного времени года.

Погода за окном меняется резко, и мобилизовывать силы иммунитета приходится в авральном порядке. На это расходуется довольно много энергии. Вот почему по вечерам нас познабливает, болит голова, начинается насморк, хочется закутаться в плед, попить горячего чая. Увеличивается число вирусоносителей в общественных местах (магазинах, транспорте).

Наш организм теперь напряжен как никогда, даже если мы этого не ощущаем.

Рассмотрим, какие изменения претерпевают биоритмы функционирования наших органов и систем в осеннее время.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОСЕНЬЮ.

Происходит угнетение психических функций, что приводит к отрицательному эмоциональному восприятию мира. От осенней депрессии по статистике страдают двое из пяти людей. Сезонное аффективное расстройство характеризуется: повышенной тревожностью, подавленностью, вялостью, постоянной усталостью, пониженной концентрацией внимания, низкой работоспособностью, перееданием, гиперсонией(пересыпанием).

Все эти признаки характеризуют осеннюю депрессию. Основная причина - короткий световой день, в течение которого шишковидная железа (эпифиз) не успевает выработать достаточное количество гормона мелатонина, регулирующего биологические ритмы организма. Неудивительно, что осенняя депрессия чаще встречается у горожан (до 40%) – жители мегаполисов буквально «экранируют» себя от дневного света. И снова не повезло женщинам. Если просто депрессия встречается в два раза чаще, чем у мужчин, то сезонная депрессия – в четыре раза.

Поэтому, если нет гипертонии, то **Гуарана, компании Нарин** – это просто палочка-выручалочка.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОСЕНЬЮ.

Положительные изменения:

1. Август - сентябрь - это период минимального канцерогенеза.
2. Максимальное количество солей натрия, кальция в плазме крови и эритроцитах. Пожалуй, это единственные положительные моменты, в остальном мы увидим, что осень – это самое тяжелое время года.

1. Система крови.

Страдает система крови и нуждается в серьезной поддержке. Научно доказано, что именно осенью происходит 'атрофия' лимфоидной ткани. Отмечаются: Минимальный вес селезенки; Минимальный вес вилочковой железы; Снижается количество иммуноглобулинов в крови; Уменьшается количество лимфоцитов и особенно моноцитов.

Все эти показатели свидетельствуют о самом низком функционировании, по сравнению с другими сезонами года, иммунной системы. Поэтому резко снижается реактивность организма и восприимчивость к инфекциям, особенно к вирусам.



Установлено, что гриппом чаще и тяжелее болеют осенью, чем весной. Годовой пик ангина приходится на октябрь, ревматизма - на октябрь-ноябрь. Тяжелее протекают инфекционные заболевания, так как осенью наиболее выражены все признаки воспаления - максимальные отеки, повышение температуры, гиперемия и так далее. В связи с этим важно применение биологически активных добавок, содержащих эхинацею, цинк, селен и другие антиоксиданты: **Эхинацину, Еловый сироп, Зеленый чай, АСЕ**, использовать **Спрей Альпийское масло** и **эфирные масла**.

2. Сердечно-сосудистая система.

1. Внутренний ритм артериального давления имеет максимальный пик осенью. При этом характерно повышение и систолического давления и диастолического давления.

Чаще ухудшается мозговое кровообращение, возникают гипертонические кризы, особенно в сентябре. Для осени характерно также повышение внутриглазного давления. В связи с этим важно применение биодобавок, содержащих омега-3, сбалансированные комплексы для лечения и профилактики глазных болезней: **Наросан Черника, Сояфит, Наросан Красная Ягода, Апельсин, Нарофиты, Капсулы рыбьего жира**.

2. Все воспалительные процессы осенью происходят чаще и протекают тяжелее.

Поэтому важно профилактическое применение БАД, содержащих витамин С, биофлавоноиды, антиоксиданты: **Фортивен, АСЕ, Зеленый чай**.

3. Осенью повышается уровень холестерина в крови. Именно в сентябре-октябре этот процесс связан с усилением захвата холестерина клетками печени. Поэтому важно включать в осенний профилактический комплекс, особенно больных атеросклерозом: БАД, содержащие лецитин, омега-3, хитозан - **Минки А, Нарофиты, Сояфит, Артишок, Фибросан, капсулы рыбьего жира**.

4. Осенний период - наиболее угрожаемый сезон по инфарктам миокарда и стенокардии; наиболее чреват нарушениями коронарного кровообращения. Максимальное число сосудистых катастроф приходится на осенние месяцы, особенно на ноябрь. Объясняется это все тем, что в осенний период 'пусковой механизм' патологического процесса срабатывает при сочетании трех факторов.

- С одной стороны, особенности работы сердца: - осенью снижается коронарный резерв; - минимальная устойчивость сердечной мышцы к физической нагрузке.

- С другой стороны, наибольшая 'уязвимость' регуляторных механизмов у этих больных особенно осенью связана с влиянием большого спектра 'возмущающих воздействий' внешней среды (электромагнитные бури и др.)

- С третьей стороны - депрессивная осенняя окраска восприятия больными своего состояния усугубляет тяжесть состояния. Поэтому оптимально применение БАД многопланового действия, которые способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой и нервной систем, стимулируют иммунитет и оказывают общеукрепляющее действие.

Нарофиты, Наросаны, Антиоксидантные комплексы.

3. Мочеполовая система.

Осенью наиболее часты обострения мочекаменной болезни. В моче повышается концентрация солей. Это связано со следующими изменениями: - повышается клубочковая фильтрация; - увеличивается прием в пищу помидор, баклажан, перца и других соленасыщенных овощей. Сентябрь и ноябрь - месяцы риска камнеобразования. Поэтому профилактические курсы, содержащие комбинации лекарственных растений, которые являются естественными мочегонными средствами - полезны всем.

Полезно принимать **Можжевельовый сироп, Аффилайн и Артишок**.

4. Пищеварительная система.



Многие задаются вопросами, почему осенью так часто ощущаются боли в области желудка, возникают гастриты, гастродуодениты, обострения язвы желудка и особенно двенадцатиперстной кишки.

Подобные явления наблюдаются чаще с октября по декабрь. Ответ прост: биоритмы продукции гастроинтестинальных гормонов максимально снижаются осенью. А ведь именно эти гормоны оказывают основное питательное или трофическое защитное действие на слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки. Поэтому всем, страдающим хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта в стадии ремиссии, следует обязательно проводить осенью профилактику с помощью БАД, содержащих эубиотики, пищевые ферменты, плоды папайи, имбирь, мяту, фенхель и др. Таким людям полезен прием **Пробиофит Малины, Артишока, Фибросана, Молочной сыворотки, Наросан Тропика.**

5. Нервная система.

1. Стрессы и осенняя депрессия являются факторами риска желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому регуляторами депрессивного состояния осенью могут быть БАД седативного и общеукрепляющего действия. Особенно полезен прием **эфирных масел и эссенций для гидротерапии.**

2. Для поддержания всех биоритмов, то есть стимуляторами выработки мелатонина, общепризнанно являются адаптогены. В связи с этим для поддержания 'вечной молодости' особенно осенью, в октябре следует использовать БАД, содержащие адаптогены и антиоксиданты. Одним из самых лучших адаптогенов является **сок Алоэ.**

Обобщая все перечисленное можно сделать вывод: 'Осенью берегите сердце и остерегайтесь инфекций!'

Следует также акцентировать внимание на том, чего следует осенью избегать:

1. дополнительного приема минералов. Обычно в это время минералов с пищей поступает много, а почки их выделяют мало, что приводит к задержке и накоплению их в организме.

2. следует ограничить прием препаратов, содержащих кайенский перец и чеснок.

Есть еще один способ стимулировать сезонную перестройку биоритмов в осеннее время. Научно установлено, что пациенты с осенней депрессией, которые имели возможность осенью проводить свой отдых на юге, более благополучно переносят этот период. Если такой возможности нет, тогда осенью будут полезны водные процедуры и массаж. Рекомендуется по утрам принимать контрастный душ, а вечером регулирующие ванны с эфирными маслами и эссенцией для гидротерапии **«Пачули с Жасмином», «Эхинацея», «Можжевельник», «Арбуз с водорослями».**

Согласно китайской медицине, осенью в организме преобладает ци легких, поэтому для здоровья рекомендуется ранний подъем и физические упражнения. Осень - самое лучшее время для утренних упражнений, так как средняя температура и свежий, сухой воздух обеспечат бодрость духа на целый день. Кроме того, осенние пейзажи не сравнятся своей красотой с другим временем года.