



Сезонная профилактика заболеваний в зимнее время

Зима

Главный бич зимы, который всегда был, есть и будет во все времена - это череда праздников от Рождественских до Масленицы со съестными излишествами и невообразимым пищевым разнообразием.

'Биологическая' зима начинается у человека на две недели раньше календарной, то есть с 15 ноября. Поэтому, готовить свой организм к зиме необходимо уже с конца ноября. Какие особенности сезонной перестройки в зимнее время следует выделить?

1. Постепенное сокращение светового дня с апогеем 21 декабря уменьшает выработку мелатонина - того самого гормона, который помогает регулировать все наши биоритмы. Поэтому, особенно зимой нужно проводить интенсивную стимуляцию выработки собственного мелатонина.

Мелатонин синтезируется из триптофана - аминокислоты, которая в большом количестве находится в бананах, помидорах, рисе, кукурузных початках, пивных дрожжах, авокадо, мясе и птице, ячмене. Стимулируют работу эпифиза витамины группы В (особенно В3, В6, В12), а также магний и кальций. Необходимо придерживаться фиксированного режима сна, использовать поливитаминовые комплексы Наросан Черника, Наросан Красная Ягода, Наросан Апельсин, Наросан Тропик, содержащие витамины группы В.

2. Зимой происходит значительное снижение всех процессов жизнедеятельности, снижение жизненной активности, скорости обмена веществ, работоспособности, быстроты реакций. Пик снижения приходится на середину февраля. С другой стороны, при такой 'спячке' всех жизненных процессов, большое количество энергии тратится для поддержания постоянной температуры тела, для укрепления иммунитета и устойчивости к простудным заболеваниям.

Для этого необходимы зимой различные согревающие процедуры - баня, сауна, теплая ванна, теплый массажный душ, использовать эссенции для гидротерапии Эхинацея, Можжевельник, Пачули и Жасмин.

А с пищей, при бедной овощами и фруктами зиме, следует использовать мощные витаминные комплексы, учитывая зимний минимум в крови витамина С, - АСЕ, Зеленый чай с мятой.

А также комплексы, обладающие противовоспалительным действием - Еловый сироп, Можжевельниковый сироп, Эхинацина.

Кроме того, зимой умственные и физические нагрузки необходимо максимально сокращать, а начало работы сдвигать к восходу солнца.

Пищеварительная система

1) Следует помнить, что зимой в центре внимания должна быть печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, поскольку:

- А) снижается обмен веществ и все процессы пищеварения, особенно желчевыделение;
- Б) установлено, что геомагнитные бури в сочетании с гравитационными возмущениями повреждают мембраны клеток печени.



Это затрудняет ее работу по выведению токсических веществ, ослабляет иммунитет, вызывает застой желчи, что приводит к образованию камней в желчных путях. Зимой обостряются холециститы, дискинезии желчевыводящих путей, холангиты, поскольку снижается функция желчных путей и желчного пузыря.

В) если учесть обилие в зимние месяцы рождественских и новогодних праздников, которые идут чередой с середины декабря по середину января, то будет понятно, почему в зимние дни резко увеличивается, по статистике, число вызовов 'скорой помощи' к людям по поводу острых заболеваний и обострений хронической патологии печени и желчевыводящих путей. Практически каждый второй ощущает дискомфорт в области печени зимой, не говоря уже о людях с хроническим гепатитом или циррозом печени. Поэтому, зимой необходимо пить Артишок.

2) Борьба с запорами является важной в зимнее время. Важно помнить следующие рекомендации:

- - Утром натощак выпить стакан теплой воды (прием жидкости способствует ускорению опорожнения кишечника)
- - очищать кишечник сорбентами – Фибросан, Фиброфит Тропик или Минки А
- - завтрак должен быть обязательно горячим и плотным, лучше всего каша с добавлением чернослива, инжира, кураги, замоченных с вечера и 2х столовых ложек льняных семян;
- - вместо кофе и алкоголя пить кефир или другие кисломолочные продукты - коктейли. Нужно помнить, что кисломолочные продукты нужно пить свежими, т.к. вчерашний кефир обладает закрепляющими свойствами.
- - рекомендовано применение пробиотиков – Пробиофита Малины.
- - чаще добавлять в пищу отруби или пищевую клетчатку.
- - во время праздничных застолий избегать экзотических продуктов, особенно людям, страдающим хроническими заболеваниями печени. Больше употреблять привычные продукты и блюда.

Система крови

С работой печени связаны особенности биохимического состава крови в зимнее время:

- Максимальное количество холестерина;
- Повышение уровня АТФ;
- Снижение уровня сахара;
- Увеличение непрямого билирубина.

С другой стороны, физиологически меняется состав периферической крови:

- Происходит сгущение крови, повышается свертывающий потенциал;
- Отмечается гиперактивность 1 и 2 фазы коагуляции;
- Повышается активность тромбоцитов;
- Снижается количество свободного гепарина;
- Повышено количество нейтрофилов, что обеспечивает готовность к борьбе с бактериальной инфекцией;
- Минимум моноцитов - отражает слабую реактивность иммунитета, что подтверждается минимумом лизоцима в слюне;
- Повышение уровня гемоглобина с 15.12 по 15.01.

Исходя из сказанного, видно, что зимой необходимо заниматься профилактикой атеросклероза – Минки А, Капсулы рыбьего жира, Нарофит, Артишок, Фортивен, Капсулы красного вина

и поддерживать иммунитет в борьбе с очагами хронической бактериальной инфекции.



Эндокринная система

1. Зимой напряжена работа щитовидной железы. Для обеспечения хорошей терморегуляции при сниженном обмене веществ физиологически повышается активность щитовидной железы, при этом увеличивается продукция гормона тироксина. Но в крови отмечается минимум йода. Поэтому нужна Морская соль с травами.

2. Кроме того, зимой минимален вес надпочечников, что проявляется самой низкой продукцией глюкокортикоидов. В связи с этим, зимой нужны Минки А и Сок Виви Алоэ.

3. И наконец, самое неприятное, что уготовила зима - это усиление канцерогенеза с пиком в феврале-марте. Именно в эти месяцы минимальная активность ферментов, расщепляющих канцерогены. Вот почему, именно на эти месяцы приходится самая высокая частота выявления лимфогранулематоза, рака шейки матки, рака молочной железы и другие. Вот почему, с профилактической целью на каждый зимний месяц должны приходиться курсы антиоксидантов, сменяющих друг друга АСЕ, Зеленый чай с мятой, Фортивен, Народерм, Капсулы красного вина.

В феврале следует включить прием биологически активных добавок, содержащих пищеварительные ферменты - Наросан Тропик, Яблочный уксус, очищать кровь и лимфосистему, используя сорбенты Минки А или Фибросан/Фиброфит Тропик. Женщинам в феврале-марте следует проводить гормональную фитопрофилактику биодобавками, содержащими фитоэстрогены, и витамин Е по индивидуальным схемам.

4. Хотелось бы также подчеркнуть, что в зимнее время нуждается в подпитке половая эндокринная система, особенно у мужчин. Хронобиологии установили, что в начале зимы происходит активный выброс мужских гормонов, что выражается максимальным оволосением лица (самый интенсивный рост бороды приходится на декабрь). В то же время исследованиями установлено, что зимой меньше жизнеспособных, готовых к оплодотворению сперматозоидов.

Следовательно, прием Фортивена, для улучшения кровоснабжения в начале зимы просто необходим для здоровья. Это важно помнить еще и потому, что в педиатрии наиболее жизнеспособными считаются дети, зачатые в начале зимы и в конце лета. Об этом следует помнить всем, особенно в репродуктивном возрасте и помогать своей половой системе.

Почки

Зима - наиболее угрожаемый сезон года по гипертоническим кризисам. Максимальное повышение артериального давления, начавшееся осенью, приходится на декабрь-январь. Оно объясняется почечным механизмом регуляции артериального давления: с одной стороны - зимой замедлена проницаемость сосудов; с другой стороны - наиболее высокая клубочковая фильтрация. Происходит увеличенное выведение натрия и кальция с мочой. Все это создает высокое давление в почечных артериях. Прием сердечных гипотензивных биодобавок важно сочетать с мочегонными при необходимости. Будет полезен Аффилайн в теплом виде.

Костная система

Хотелось бы подчеркнуть тот факт, что зимой необходимо принимать курсами по месяцу минеральные комплексы - Нутрикап, Осартен, Басико.

Так как, во-первых, с января по май идет максимальное годовое увеличение в росте за счет созревания костной ткани, что особенно актуально для детей.



Во-вторых - зимой идет большая потеря кальция из-за высокого выведения его почками.

В-третьих - зимой чаще наблюдается травматизм из-за гололеда. Из детских заболеваний обращает внимание то, что - это пиковое время детских инфекций. Скарлатина, корь, эпидемический паротит - это сугубо 'зимние' заболевания, согласно медицинской статистике. Поэтому с профилактической целью следует: избегать контактов и больших детских коллективов, принимать любимый Наросан, для обработки носоглотки использовать эфирное масло Чайного дерева, Эвкалипт или Лимон, использовать спрей Альпийский бальзам, распылять на одежду и подушку для пассивных ингаляций.

Для профилактики метеопатических реакций зимой в первую половину 'критического' дня очень эффективно с утра выпивать витаминно-микроэлементный комплекс Наросан тропик с цинком или рассасывать пастилки Зеленого чая с мятой.

Кожа

Для защиты кожи в зимнее время лучшей формулой является Народерм.

Итак, общий вывод по зимним сезонным профилактическим мероприятиям может быть такой: 'Зимой берегите печень, остерегайтесь канцерогенов и гипертонических кризов!'

Использована литература:

- 1 Инга Митюреева «Сезонная профилактика заболеваний у детей и взрослых с применением БАД».
2. Информация компании Нарин.