



### **Смог ушел, но проблемы остались.**

Врачи говорят об отдаленных последствиях этого аномального лета, которые ожидают нас осенью и зимой.

Почему? Смог состоит из углекислого и угарного газа. Углекислый газ вступает с эритроцитами в обратимую связь, а угарный газ – в необратимую. Для разрыва связи эритроцита с углекислым газом требуется большое количество кислорода. Аномально высокие температуры этим летом намного снизили содержание кислорода в атмосфере и поэтому наши эритроциты еще долго не смогут полноценно участвовать в работе организма.

Это проявляется плохим самочувствием, вялостью, головной болью, нарушением сна, снижением работоспособности, ухудшением памяти даже после исчезновения смога.

Известно, что в среднем эритроцит живет четыре месяца, а значит, в течение этого времени мы будем ощущать непосредственные негативные процессы в организме. Кроме выше перечисленных будут обостряться хронические заболевания легких, сердечно-сосудистые болезни, кожные, аллергические заболевания, сахарный диабет, т.е. пострадали органы наиболее чувствительные к недостатку кислорода (гипоксии).

Негативное воздействие угарного газа и кислородной недостаточности проявится и позже. Так, главный терапевт РФ, академик РАМН А.Г.Чучалин отмечает, что осенью нас ожидает всплеск инфекционных, а также простудных заболеваний из-за сниженного иммунитета и длительного пребывания в условиях гипоксии.

Компания «Свисс Нарин» предлагает решение этой проблемы.

#### **Капсулы красного вина с коэнзимом Q10**

Этот препарат за счет коэнзима Q10 и антиоксидантов винограда ускоряет кровообращение, **контролирует снабжение тканей кислородом, помогает сердечной мышце работать в условиях кислородного голодания**, улучшает кровоток в миокарде, имеет антиаритмическое действие, повышает толерантность к физической нагрузке у кардиологических больных, улучшает функцию внешнего дыхания.

#### **Минки А**

В составе этого препарата высококачественный хитозан, произведенный из панцирей ракообразных, который выводит из организма соли тяжелых металлов, минеральные удобрения, химические красители, радионуклеиды, лекарственные метаболиты, которые способны накапливаться годами, являясь причиной развития многих заболеваний. Кроме того, хитозан способствует очищению лимфы и межклеточного пространства.

Спирулина (так же входит в состав Минки А) показана в программах очищения организма от шлаков; для людей, проживающих на экологически неблагополучных территориях, и тех, кто работает на вредных производствах.

#### **Мнение экспертов:**

**Денис Владимирович КОВАЛЕВ, доктор медицинских наук, профессор РГМУ, хирург-онколог:**

Считается, что первобытные люди мало жили не потому, что вокруг было много опасностей, а потому, что постоянно дышали дымом костров. В эту версию нетрудно поверить, учитывая, что во время летнего задымления смертность и заболеваемость в Москве увеличилась в несколько раз.

Из-за смога люди испытывали недостаток кислорода, вызывавший гипоксию, от которой страдают головной мозг, сердце и все другие органы. Под его удар попадают нос и его придаточные пазухи, играющие роль защитного фильтра. Поскольку очистить вдыхаемый воздух при такой концентрации гари невозможно,



вслед за ними страдают бронхи, реагирующие в подобных случаях спазмом, как при бронхиальной астме (причем, не только у астматиков), а также легкие.

Осевший в них ядовитый коктейль из копоти и промышленных выбросов - это смесь мощнейших аллергенов и канцерогенов, ослабляющих иммунитет. Тем, кто вынужден был дышать ею летом, осенью и зимой нужно остерегаться сезонных инфекций (заболеваемость ими неизбежно возрастет), а на будущее - снизить сопутствующие факторы аллергического и онкологического риска, например, бросить курить, начать правильно питаться, а главное - восстановить здоровье по горячим следам чрезвычайного экологического происшествия. Как установили патологоанатомы, поверхность органов дыхания жителей крупных промышленных городов не нормального розового цвета, а покрыта темным налетом.

**Еловый сироп** – содержит молодые проростки ели, которые являются кладезем биологически активных веществ: хлорофилла, эфирных масел, каротиноидов, фитостероинов, терпеноидов, витаминов и провитаминов, минералов.

За счет содержания хлорофилла **Еловый сироп** способен оказывать на кровь воздействие сходное с действием гемоглобина: повышать уровень кислорода, ускорять азотистый обмен. **Еловый сироп** усиливает иммунную функцию организма, ускоряя фагоцитоз. Это самая лучшая профилактика простудных заболеваний.

**Еловый сироп** необходим людям, по каким-либо причинам, получающим мало солнечного света, - офисным работникам и всем тем, кто безвыездно живет в крупных городах.

**Ольга Константиновна ГОЛОВИНСКАЯ, спортивный врач, специалист по ЛФК и массажу, преподаватель московского Центра повышения квалификации специалистов здравоохранения:**

На пике зноя и смога столичные фитнес-клубы рассылали своим клиентам SMS-сообщения с рекомендациями пить не менее 2,5 л жидкости в сутки и ограничить нагрузку, отказавшись от тренировок. Нарращивать ее потом тоже нужно постепенно: организм пострадал от экотоксикантов, и его физические возможности временно снизились. Строго говоря, все находившиеся в дымной атмосфере нуждаются в полноценной реабилитации в горах или на море, где воздух прозрачен и богат кислородом. Так что берите отпуск и отправляйтесь в путешествие!

Ну а если такой возможности нет, пейте в течение осени кислородные коктейли и минеральную воду, обогащенную кислородом. Ее, кстати, надо было употреблять и во время задымления. А еще - принимать ударные дозы антиоксидантов (коэнзим Q10, селен, цинк) и витаминов А, Е, С: они активизируют тканевое дыхание, помогая усваивать максимум кислорода.

Комплекс **АСЕ компании Нарин** содержит аскорбиновую кислоту, витамин Е, бета-каротин, дрожжи селена, оксид цинка. Обеспечивает комплексную защиту от разрушительного действия свободных радикалов. Рекомендуются для профилактики сердечнососудистых заболеваний, а также лицам, проживающим в экологически неблагоприятных условиях или занятым на вредном производстве.

Юрий Маркович ЛЕВИН, доктор медицинских наук, профессор, руководитель научно-методического центра «Эндоэкология»:

Экологическое отравление угрожает практически каждому жителю неблагоприятных регионов, столкнувшемуся с последствиями аномальной жары и пожаров. Попробуйте освободиться от загрязнивших ваше тело экотоксикантов с помощью растений, усиливающих очистительное движение межклеточных жидкостей и выводящих из них токсичные продукты.

Рекомендуется **«Аффилайн»** препарат, компании Нарин, который содержит растения, обладающие кровоочищающим действием, лимфостимуляторы

В его составе таволга — мощнейший лимфостимулятор, кроме того, сильное противовоспалительное, антиревматическое средство. По способности улучшать



мозговое кровообращение (что позволяет использовать ее при энцефалопатиях) таволга в несколько раз превосходит препарат «Танакан», изготовленный из листьев гинкго билобы. Крапива и артишок - также лимфостимуляторы.

Прием «Аффилайна» стимулирует работу почек и образование мочи, проводит общую детоксикацию организма, улучшает общее состояние, выводит излишки жидкости из конечностей, снимает нагрузку с сердца, вен.

**Людмила Камелина, Эксперт-косметолог журнала Doctor Travel, врач-дерматолог «Клиники Данищука»:**

По своим пациентам заметила: жара и смог провоцирует появление дерматита - воспаления кожи. Если эта проблема вас не миновала, стоит на время поменять уход за кожей, сделав акцент на очищении. Желательно при этом пользоваться средствами, не содержащими отдушек во избежание аллергических реакций. Перед выходом на улицу наносите на кожу защитные средства (тональные кремы, пудру и т.д.).

**Косметическая линия для ухода за лицом «Justrich cosmetics»** Обеспечивает глубокое очищение кожи и придает вид хорошо ухоженного лица, идеально подходит для всех типов кожи. Не оказывает агрессивного воздействия на кожу из-за эксклюзивной формулы кремов. Ценные экстракты и масла очищают, укрепляют, освежают и восстанавливают кожу. Специальные ингредиенты, снимающие раздражение и успокаивающие кожу также заботятся о проблемной коже.

**Пастилки Зеленого чая компании Нарин** оказывают благотворное действие на людей, подверженных кожным заболеваниям. Они содержат полифенолы, которые способствуют уменьшению признаков раздражения кожи, и танины, обладающие противовоспалительным действием.

Пастилки Зеленого чая Нарин обогащены витаминами Е, С, потому что у полифенолов Зеленого чая есть способность растворяться и в жировой, и водной среде. Витамин Е – жирорастворимый, витамин С – водорастворимый, кроме того витамин Е действует преимущественно внутри и на мембране клетки, а витамин С – снаружи клетки. Полифенолы Зеленого чая способны расширить диапазон их защиты внутри и снаружи мембраны клетки. Зеленый чай содержит приблизительно 50 % полифенолов, с 3 пастилками Зеленого чая в день, Вы достигаете ежедневного рекомендуемого количества полифенолов - 200 мг.

С препаратами компании Нарин Вы сможете восстановить свой организм после экологических катастроф!