



Оказание первой помощи при простуде и гриппе.

Простуда — самый распространенный «осенний» недуг. С наступлением холодов мы как по команде начинаем хлюпать носами, чихать и кашлять. При этом большинство людей относится к простуде, как к неизбежному злу, и даже не пытается ее вылечить, считая, что, как ни лечись, простуда все равно исчезнет не раньше чем через неделю. Все помнят врачебную шутку: простуда, если ее лечить, проходит за семь дней. А если не лечить, то за неделю. Но если человек уже несколько недель шмыгает носом и кашляет, стоит забеспокоиться. Вирусы, вызывающие грипп и ОРВИ, опасны тем, что оставляют в организме «метки», притягивающие болезнетворные микроорганизмы. Иммуитет, ослабленный перенесенной простудой, не в состоянии отражать все новые и новые инфекционные атаки - отсюда и осложнения. Что стоит за словами грипп и ОРВИ? Оба заболевания вызываются вирусами, передающимися воздушно-капельным путем.

Существует миф, что можно простудиться, если долго находиться на холоде. Это не так, утверждают специалисты. Простуда, на самом деле, возникает вследствие контакта с инфицированным человеком и при попадании в дыхательные пути капелек слюны или мокроты больного. Причина, по которой люди чаще простужаются осенью и зимой, связана с тем, что они проводят больше времени в помещениях, и, следовательно, чаще контактируют друг с другом.

Грипп и простуда сопровождаются повышением температуры (возможно даже до 40 градусов), головной и мышечной болью, ломотой в суставах, снижением активности, утомляемостью, насморком, кашлем и отсутствием аппетита. Если вы все же подхватите одну из этих инфекций, врачи скорее всего назначат одинаковое лечение: лекарства от простуды и гриппа для облегчения симптомов, обильное питье и большую дозу терпения.

Если эти симптомы не исчезают в течение нескольких недель, врачи констатируют: болезнь дала осложнения.

Почему возникают осложнения?

Первая причина неприятностей - неправильный подход к лечению заболевания. Человек во время болезни должен соблюдать постельный режим. В отличие, например, от англичан, которые и не подумают до полного излечения простуды выйти за пределы своих жилищ (не то, что на работу), значительная часть нашего населения проявляет чудеса «героизма»: люди переносят ОРВИ и грипп «на ногах», вызывая различные осложнения, заражают окружающих - в общем, создают массу ненужных проблем и себе, и другим...

Поскольку вирусы - не важно, простуды или гриппа - распространяются в результате контакта с теми, кто уже инфицирован, для того, чтобы не заразиться или не заразить других, следует по возможности избегать мест большого скопления людей в период эпидемий, а в случае же, если вы все-таки заболели, нужно остаться дома.

Вторая причина осложнений - ослабленный иммунитет. Организм становится уязвимым для разных групп бактерий и вирусов. Если в этот период человек перенесет стресс, переохладится или слишком устанет, недомогание не заставит себя ждать.

Как понять, что болезнь не ушла, а засела надолго? Прежде всего, насторожить вас должна головная боль. Если есть жалобы на постоянное давление в области лба, срочно обратитесь к отоларингологу. Необходимо сделать рентген лобных и гайморовых пазух носа, чтобы исключить фронтит или гайморит.



Боль может появляться и при ярком освещении или при надавливании на глазные яблоки. Хочется зажмуриться, побыть в темноте. Температура держится на уровне 37,1-37,5 и не падает даже при приеме жаропонижающих. Появились судороги, заторможенность, галлюцинации, - значит, вирус проник в центральную нервную систему, и вам срочно нужно обратиться за помощью к невропатологу.

Самые частые осложнения после перенесенных гриппа и ОРВИ - это бронхит, трахеит, отит, пиелонефрит, субфебрилитет (высокая температура в течение долгого времени), ревматизм, порок сердца, полиартрит, простатит, киста яичников, вирусная патология глаз. Пневмония в этом списке представляется самой малой бедой...

Несколько слов об основных осложнениях.

Бронхит

Бронхит - это воспаление бронхов. Возбудителем заболевания являются респираторные вирусы, а также микоплазма и хламидии. Основным симптомом бронхита - кашель. Сначала он бывает сухим и непродуктивным, затем появляется мокрота. Кашель возникает на фоне температуры 37,1-37,5.

Бронхит также может сопровождаться шейным лимфаденитом (воспалением лимфатических узлов). Пациенту показан постельный режим и ингаляции. При нормальной температуре и сильном продуктивном кашле необходим массаж грудной клетки для лучшего отхождения мокроты.

Пневмония

Воспаление легких (пневмония) может начаться внезапно. Во время ОРВИ на фоне высокой температуры появляются боли в области грудной клетки, кашель с мокротой (мокрота может быть ржавого цвета с прожилками крови), одышка, боль на вдохе. При аускультации врач слышит хрипы в легких. Боль может возникать и в области живота при постоянном кашле, когда раздражаются мышцы брюшной стенки. Человек жалуется на слабость, потерю аппетита, иногда возникает помутнение сознания. Необходимо сделать рентгенограмму органов грудной клетки и обратиться к пульмонологу за назначением терапии, также показаны дыхательная гимнастика и массаж грудной клетки.

Ларингит

Это воспаление голосовых связок и гортани. Отек слизистой гортани приводит к появлению лающего кашля (ложного крупа). Человек шумно и трудно дышит, страдает от гипоксического состояния, когда в организм не поступает достаточно кислорода. У него кружится голова, появляется одышка.

При первых же признаках ложного крупа необходимо вызвать скорую. В домашних условиях приступ можно снять горячими щелочными ингаляциями и ножной ванной. Посоветуйте меньше разговаривать. Врач назначит пациенту физиопроцедуры и сухие горячие компрессы на шею.

Синусит

Первыми признаками синусита - воспаления пазух носа, кроме затрудненного дыхания, являются давящие головные боли, отечность век, щек, гнусавость, гнойные выделения. Возникновение этого осложнения возможно и через некоторое время после перенесенного респираторного заболевания.

Лечение можно проводить и в домашних условиях народными средствами: прикладывать к носу разогретую в мешочке соль, гречку или сваренное горячее яйцо. Если через три дня состояние не улучшится, обратитесь к врачу. Возможно, без



антибактериальной терапии обойтись не получится. В этом случае ее желательно комбинировать с физиопроцедурами.

Отит

Обычно воспаление среднего уха развивается через несколько дней после респираторной инфекции и проявляется стреляющей, пульсирующей болью. При отите повышается температура, пропадает аппетит, а в некоторых случаях и слух. При прободении барабанной перепонки начинается гноетечение и нужно срочно обращаться к врачу, потому, что есть опасность возникновения менингита. Лечение антибиотиками в данном случае необходимо.

Субфебрилитет

Это состояние, при котором температура тела в течение нескольких дней или даже недель после перенесенной ОРВИ держится на отметке 37,1-37,5. Как правило, это происходит, если к ОРВИ присоединяются такие инфекции, как микопlasма или хламидии. Состояние может быть удовлетворительным, но также возможна и слабость, быстрая утомляемость, снижение аппетита. Обычно температура снижается к вечеру, то есть в спокойном состоянии, и поднимается при физических нагрузках. Такое состояние очень изматывает. Необходимо выяснить, действительно ли причиной субфебрилитета являются микоплазменная и хламидийная инфекции. Для этого надо сдать анализ крови на эти виды бактерий. Если диагноз подтвердится, придется пройти курс антибактериальной терапии. Если нет, врач должен будет найти в организме очаг хронической инфекции (синусит, тонзиллит, катаральный отит, лимфаденит), дающий такое осложнение.

Пиелонефрит

Это инфекционно-воспалительное заболевание почек может быть вызвано как бактериями, так и вирусами. Возможна и смешанная флора. Основными жалобами при пиелонефрите являются боли в пояснице, иногда в животе, головная боль, температура 37,0-37,9. Если при анализе в моче обнаруживается белок в цифрах больше 0,140 г/л (допустимое значение), необходимо госпитализировать в стационар, назначат постельный режим и диету с ограничением соли. Детей с пиелонефритом ставят на учет в поликлинике и делают анализ мочи каждые две недели в течение трех месяцев.

Но мало кто осведомлён, что простуда может спровоцировать и гораздо более серьезные проблемы.

В середине XX века вышла в свет уникальная автобиография, впервые в мире описывающая рассеянный склероз. Ее автором был принц Август де Эсте, внук Георга III. Он жил в XIX веке в небольшом городе Феррара на северо-востоке Италии.

Принц де Эсте в 1822 и 1826 годах перенес воспаление глазного нерва (ретробульбарный неврит), а через год у него развилась слабость в ногах и пошатывание при ходьбе. В последующем симптомы этого заболевания повторялись с периодами улучшения и обострения. Через 26 лет после начала болезни появилось стойкое нарушение координации.

Подобные примеры можно найти и в художественной литературе. Предполагают, что рассеянным склерозом страдали немецкий поэт Генрих Гейне и русский писатель Николай Островский. Все эти люди были жертвами заболевания, которое входит в группу аутоиммунных.

Что такое аутоиммунные заболевания?



Представьте себе, что наша иммунная система - это боеспособная армия бесчисленных воинов - иммунных клеток и не только. Самые известные из них - лимфоциты. Они еще во время внутриутробного развития человека проходят спецподготовку - учатся отличать "не свое" (бактерии, вирусы) от "своего" (клетки, ткани, молекулы собственного организма). Но, к сожалению, в рядах армии существуют клетки-изменники, которые нападают на свой собственный организм. Их называют аутоиммунными или аутореактивными клетками (от "ауто" - свой, собственный).

Одной из функций иммунной системы является выслеживание и уничтожение таких клеток. Но это удается не всегда. И если аутоиммунные клетки выйдут из-под контроля иммунной системы, они начнут разрушать собственные ткани организма, вызывая инсулинзависимый сахарный диабет или ревматоидный артрит. Либо будут синтезировать антитела против собственных тканей и молекул организма, в результате - рассеянный склероз, системная красная волчанка. Всего известно более 80 видов аутоиммунных заболеваний.

Вернёмся к несчастному внуку Георга III. Рассеянный склероз - это заболевание центральной нервной системы, при котором поражается миелин - вещество, покрывающее нервы. Нервы "оголяются" и не могут проводить сигналы, что ведет к нарушению координации и даже полной инвалидности в тяжелых случаях.

В 95% случаев рассеянный склероз возникает после диагноза "воспаление зрительного нерва". Чаще всего им заболевают в возрасте 15-45 лет.

Почему возникают аутоиммунные заболевания?

До сих пор ученые и врачи не могут точно назвать причины возникновения того или иного аутоиммунного заболевания. Но известно, что толчком для их развития служат несколько факторов:

Генетическая предрасположенность. Например, если Вы являетесь прямым родственником больного рассеянным склерозом, то риск развития болезни увеличивается на 20-50%.

Инфекционные заболевания. Например, бактериальные инфекции, вызывающие ревматоидный артрит.

Хронические интоксикации. Например, в больших городах с металлургической, нефтеперерабатывающей и химической промышленностью уровень заболеваемости аутоиммунными патологиями выше, чем в сельской местности.

Лекарственные средства. Например, лекарственный гемолиз, который часто возникает при применении пенициллина и а-метилдопа. В этом случае, лекарства связываются с эритроцитами (красные клетки), которые и атакует иммунная система. Также причиной может стать аллергия на медикаменты - в случае системной красной волчанки.

Смена места жительства. Например, существуют зоны повышенного (области с тропическим климатом) и низкого (области с умеренным климатом) риска по рассеянному склерозу. Особенно опасен переезд в детском возрасте из зоны с низким риском, в зону с высоким риском. Помимо этого, ученые выявили, что разные этнические группы имеют различную восприимчивость к аутоиммунным заболеваниям.

Факты: коренное население Восточной Сибири, в отличие от русских, практически не болеет рассеянным склерозом; у русских, проживающих в этом регионе, распространенность рассеянного склероза в 2-4 раза ниже, чем у русских из европейской части России.

Особенности питания. Несбалансированное питание (высококалорийная диета, недостаток клетчатки в пище) может стать причиной развития инсулинзависимого диабета.



Основную роль в развитии аутоиммунных заболеваний играют генетические механизмы. Для их изучения сформировалось даже новое направление науки - иммуногенетика, которой занимается Институт иммунологии Федерального управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве России. Здесь определяют риск развития тех или иных аутоиммунных заболеваний на генетическом уровне, вероятность наличия конкретного заболевания у больного.

Как простуда может спровоцировать аутоиммунные заболевания?

Всем известно, что любая болезнь активирует иммунную систему, запуская каскад защитных реакций, которые будут разрушать клетки, зараженные вирусами, и уничтожать бактерии. Но в некоторых случаях иммунная реакция, возникшая в ответ на простудное заболевание, не может остановиться. Происходит сбой - болезнетворных бактерий и вирусов, вызвавших простуду, уже нет, а иммунная система продолжает работать. И ее мишенями становятся собственные клетки организма, хоть чуть-чуть отличающиеся от нормального состояния.

Ревматоидный артрит

"...Пару месяцев назад перенесла простуду с насморком, кашлем и небольшой температурой. После простуды появились боли в мелких суставах рук и ног, боли усиливаются при любом охлаждении".

"...У меня через 2 недели после обычной простуды воспалились все суставы, особенно голеностопные и кисти рук, а дальше и все мелкие суставы. Врачи поставили мне диагноз ревматоидный артрит. Несмотря на лечение, мое состояние постоянно ухудшалось, я сильно похудела, "выкрутила руки". Более того, начались проблемы с сердцем".

Это и есть первые симптомы ревматоидного артрита. Больные жалуются на боль, утреннюю скованность, отёк околосуставных тканей. Наблюдается ухудшение общего состояния, быстрая утомляемость, снижение работоспособности. Возникают проблемы не только с сердцем, но и с легкими, и с почками. Заболевание может начаться в любом возрасте, но чаще - в 30-35 лет, причем 70% больных - это женщины.

Попадая в наш организм, бактерии и вирусы, вызывающие различные простудные заболевания, выделяют особые токсические белки. Они вызывают мощный иммунный ответ, при этом задействуется большее количество лимфоцитов. Если среди них находятся "изменники" - аутореактивные клетки - они будут синтезировать антитела, поражающие синовиальную оболочку, которая выстилает внутреннюю поверхность суставной сумки. Это приводит к разрушению хряща и кости и деформации сустава.

Лучший способ победить - не допустить нападения!

Итак, главная причина возникновения аутоиммунных заболеваний - это генетическая предрасположенность. И если мы пока не в силах повлиять на эту причину, то обезопасить себя от второго по значимости фактора риска - инфекционных заболеваний - вполне реально! Тем более, что осенью это как никогда актуально.

Итак, как проводить профилактику?

1. Здоровый кишечник – основа здорового иммунитета.

Заблаговременный прием **Молочной сыворотки с Персиком** улучшает работу почек и ЖКТ, нормализует функцию печени. Способствует выведению шлаков и избытка



жидкости, расщепляет токсины. Ускоряет скорость обмена веществ. Регулирует деятельность кишечника, поддерживает синтез микрофлоры. А здоровая микрофлора должна быстро справиться с инфекцией. Кроме того, состав белков Молочной сыворотки сопоставим с белковым составом грудного молока, и обладает выраженным иммуномодулирующим действием. Уникальной способностью Молочной сыворотки является нормализация иммунного ответа. То есть, она предотвращает развитие аутоиммунных заболеваний.

По желанию, вместо Молочной сыворотки с персиком, можно использовать **Сок Алоэ**. Помимо того, что **Виви Алоэ** - это кладезь витаминов, минералов, жизненно необходимых аминокислот и антиоксидантов, важным ингредиентом сока являются ацеманан, активизирующий клетки иммунной системы, и сапонины, улучшающие работу и состояние желудочно-кишечного тракта, очищая его от токсинов, продуктов распада молока, прохладительных напитков (кола и т.п.), кофе, консервантов, пищевых красителей.

2. Нужны мощные антиоксиданты для борьбы со свободными радикалами и защиты организма на клеточном уровне.

Зеленый чай с Мятай перечной как нельзя лучше подходит для укрепления иммунитета и профилактики простудных заболеваний.

Приятные на вкус таблетки-пастилки Зеленого чая нормализуют деятельность ЖКТ, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, оказывают противовоспалительное действие, снижают высокий уровень холестерина в крови, укрепляют кровеносные сосуды и защищают мембраны клеток.

Или **АСЕ друпс**

АСЕ – богатый источник натуральных антиоксидантов: витамина Е, витамина С, бета-каротина (провитамина А), селена (из водорослей) и цинка. Защищает клетки организма, повышает иммунитет, предупреждает развитие простудных заболеваний, оказывает кардиоозащитное действие и т.д...

Цинк, входящий в эти препараты, способствует полноценной работе иммунной системы за счет активации синтеза защитных антител и повышения противомикробной активности иммунных клеток.

3. Беречь горло и ноги.

Холодный климат России наносит организму удар по самым уязвимым местам – горлу и ногам. Их-то и надо утеплять и беречь.

Ванна для ног Vital Ped обладает выраженным лимфодренажным действием. Всем известно, что простуда – это способ организма избавиться от накопившейся в организме слизи. Если периодически курсами по 10 дней проводить процедуры, очищающие лимфу, то слизи в организме будет меньше, а значит и меньше риск простудных заболеваний.

При простуде рекомендуется добавить в ванночку любую эссенцию фирмы Нарин. Но общие ванны для тела можно принимать только при нормальной температуре. Даже небольшое повышение температуры тела после приема горячей ванны, может повыситься даже до 40 градусов.

Очень хорошо помогает **Ароматическая эссенция для ванн Можжевельник.**

Основные активные компоненты



Можжевельник - обладает сильным противовоспалительным, мочегонным и спазмолитическим действием, облегчает суставные и мышечные боли, успокаивает, снимает спазм, предупреждает судороги.

Эвкалипт - обладает дезинфицирующими, антибактериальными, противовирусными, бальзамическими, жаропонижающими и антисептическими свойствами. Освежает, охлаждает, способствует свободному дыханию. В косметологии применяется в качестве дезодорирующего и очищающего средства для проблемной кожи. Отпугивает насекомых.

Сосна - бодрит и освежает, имеет яркий смолистый запах, обладает бальзамическими, отхаркивающими, антисептическими, противовоспалительными и противоревматическими свойствами. Широко применяется в качестве дезодорирующего, тонизирующего, стимулирующего и очищающего средства. Снимает усталость и утомление.

Розмарин - дарит ощущение радости и умиротворения. Тонизирует, улучшает и стимулирует кровообращение, оказывает спазмолитическое действие, очищает кожу. Отпугивает насекомых, предупреждает возникновение педикулеза.

Ромашка - содержит а-бисаболол, азулены и другие терпены, широко используемые при производстве косметики и в косметологии. Обладает противовоспалительными, антиоксидантными, смягчающими и антидепрессантными свойствами. Оказывает успокаивающее действие, нормализует работу ЖКТ, снимает тошноту, облегчает ревматические боли.

Кипарис - оказывает антисептическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, муколитическое (отхаркивающее) действие. Успокаивает, предупреждает судороги.

Мирт - обладает седативными, антисептическими и стягивающими свойствами, снимает отечность. Помогает при легочных заболеваниях, бронхите, синусите. Используется при угревой сыпи, гематомах. Снижает шелушение кожи при псориазе. Укрепляет волосы. Способствует хорошему сну. Стимулирует выведение излишней жидкости. Нормализует работу мочеполовой системы. Оказывает антигельминтное действие, облегчает состояние при геморрое, диарее и дизентерии. Идеальный аромат для медитации.

Описание

- Облегчает суставные и мышечные боли.
- Стимулирует кровообращение, согревает.
- Снимает и предупреждает судороги.
- Идеальное средство до и после занятий спортом.
- Облегчает боли при ревматизме, подагре и артрите.
- Прекрасное натуральное обезболивающее средство для людей с проблемами позвоночника.
- Рекомендуется тем, кто страдает от отеков ног.
- Благодаря мочегонному и бактерицидному действию рекомендуется применять при воспалениях мочевыводящих путей.
- Облегчает менструальные боли.
- Замедляет развитие целлюлита, рекомендуется для использования в комплексе с антицеллюлитными косметическими средствами.

Применение

В соответствии с размером ванны развести 15-20 мл (2-3 крышечки) ароматической эссенции в горячей воде (27-37°C). Продолжительность принятия ванны - до 20 минут. Ароматические эссенции превосходно подходят для компрессов и массажа в качестве дополнительных композиционных средств, оказывающих сильный терапевтический эффект.



После ванны натереть ноги и горло **Кремом Можжевельник**

Крем Можжевельник оказывает выраженное противовоспалительное, обезболивающее и терморегулирующее действие. При заболеваниях опорно-двигательной системы (ревматических, в частности) действие крема приводит к значительному уменьшению выраженности боли. При неспецифических воспалениях, возникающих после травм или операций, крем уменьшает болевые ощущения (спонтанные или появляющиеся при двигательной активности).

Основные активные компоненты

Можжевельник (экстракт и масло) - эффективно снимает боли, способствует мышечному расслаблению. Нормализует терморегуляцию тела. Улучшает кровообращение, повышает иммунитет. Обладает бактерицидным и мочегонным действием. Применяется при переохлаждении, помогает при проблемной, жирной коже, дерматитах, экземах, ушибах, артрите, ревматизме, укусах насекомых.

Является хорошим стимулятором регенерации кожи и кожного кровообращения.

Тонизирует, заживляет, стимулирует лимфодренаж. Массаж при целлюлите, прекрасно очищает кожу, расслабляет и тонизирует.

Сосна обыкновенная - обладает бальзамическими, отхаркивающими, антисептическими, противовоспалительными и противоревматическими свойствами.

Широко применяется в качестве дезодорирующего, тонизирующего, стимулирующего и очищающего средства. Снимает усталость и утомление.

Сосна горная - оказывает противовоспалительное, антибактериальное и болеутоляющее действие, улучшает циркуляцию крови, освежает, облегчает кашель.

Эвкалипт - оказывает антисептическое, муколитическое (отхаркивающее), спазмолитическое, тонизирующее, освежающее действие. Рекомендуются при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Соя - стимулирует синтез коллагена и эластина, является богатым источником незаменимых жирных кислот, восстанавливает эпидермальный барьер и влагоудерживающую способность кожи, обладает выраженным регенерирующим действием, улучшает структуру кожи.

Кипарис - оказывает антисептическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, муколитическое (отхаркивающее) действие. Успокаивает, предупреждает судороги.

Описание

Снимает суставные и мышечные боли ревматического характера.

Расслабляет мышцы после физической нагрузки.

Стимулирует кровообращение.

Улучшает структуру кожи при целлюлите.

Эффективное болеутоляющее средство, помогает при простудных заболеваниях, разогревает, уменьшает воспалительный процесс, оказывает откашливающее действие.

Разогревает мышцы до начала занятий спортом и снимает мышечное напряжение после них, рекомендуется любителям зимних видов спорта.

Облегчает боли при люмбаго, радикулите, артрите, растяжениях, ушибах, воспалениях сухожилий, а также болевые симптомы климактерического периода.

Помогает при синдроме холодных конечностей.

Применение

Легкими массажными движениями нанести крем на соответствующий участок кожи, не растирая.

Масло Плюс усиливает свойства крема Можжевельник.

Как лечить грипп и простуду?



На самом деле справиться с болезнью можно, если застать недомогание в самом начале и не позволить простуде завладеть вашим организмом. С простудой, какой бы пустяковой она не казалась, надо бороться безотлагательно.

Кроме того, на начальном этапе вовсе не обязательно глотать таблетки, ведь существует много других эффективных способов лечения.

Существует еще один миф о том, что антибиотиками можно вылечить простуду или грипп. Вновь неправильно. Эти лекарства иногда используются для лечения осложнений гриппа, но поскольку обычная простуда или грипп обусловлены вирусами, антибиотики не помогают.

Антибиотики и другие химические препараты не только снижают иммунитет, но и снижают эффективность лекарственных средств.

Лекарственные травы издревле применялись для лечения и профилактики различных заболеваний дыхательной системы. Разные культуры по всему земному шару тысячелетиями используют преимущества целебных растений.

Продукты Nahrin на растительной основе не только значительно облегчают состояние, они эффективно повышают защитные силы организма, усиливая иммунитет, и предупреждают возможные осложнения. Среди важных компонентов, используемых в рецептах и формулах необходимо отметить витамин С, эхинацею, можжевельник, зеленый чай, мяту, фенхель, еловую хвою и др.

Самое главное правило – не мешайте своему организму! Поверьте, он прекрасно знает, как справиться с ОРВИ.

Конечно, повышение температуры тела, кашель, насморк, отсутствие аппетита – то еще удовольствие, но именно при помощи них наш организм борется против болезни.

Поэтому, простудившись, вы НЕ должны:

- Сбивать температуру (если она не поднимается выше 38-38,5);
- Принимать сосудосуживающие капли против насморка;
- Пить препараты, угнетающие кашель.

Почему нужно поступать именно так, а не иначе?

При повышении температуры тела наш организм вырабатывает интерферон – особый белок, который одинаково хорош и против бактерий, и против вирусов. Причем, чем выше температура – тем больше интерферона. Сбили температуру, едва она успела подняться – интерферона выработалось недостаточно. Будете болеть гораздо дольше, пока иммунная система не найдет другие способы противостояния инфекции.

- Не переусердствуйте. Если отметка на градуснике поднялась до 38, или если вы себя совсем плохо чувствуете и при 37,5 - снижайте температуру. Или выпейте 6-8 капсул **Минки А** через каждые 2-3 часа по 2 капсулы в течение дня, он поможет снять интоксикацию.

В составе великолепной формулы – хитозан, витамин С и спирулина, активное взаимодействие которых направлено на быстрое выведение из организма токсинов, которые продуцируют бактерии и вирусы.

Как снизить температуру тела?

Больше пейте. Всем известно: температура упадет, как только хорошенько пропотеешь, а обильное питье способствует потоотделению. В качестве напитков подойдет **Можжевельниковый сироп** - 1 чайную ложку растворить в стакане горячей воды, эффект усилится, если в этот напиток добавить ложку меда и полчайной ложки имбиря (молотого или наструганного, если корень свежий).

В составе сиропа - экстракт ягод можжевельника и виноградный сахар.



При любом остром заболевании в организме повышается потребность в кислороде, глюкозе и йоде. Виноградный сахар и мед обеспечат организм энергией для борьбы с инфекцией. А ягоды можжевельника обладают противомикробным действием. Можжевеловый сироп способствует очищению крови и улучшению ее циркуляции. Оказывает мягкое диуретическое (мочегонное) и противовоспалительное действие, осуществляет профилактику и лечение простудных заболеваний, облегчает состояние при подагре, ревматизме, заболеваниях суставов. Сразу же после питья такого горячего напитка следует растереть грудь, шею, затылок, лицо в районе носа, используя **Можжевеловый Крем или Крем Тимьян**.

При первых же признаках начинающейся простуды или гриппа, ваша главная задача — хорошо прогреться и усилить иммунитет, чтобы помочь организму избавиться от этой напасти.

Хорошим потогонным действием обладает **Цветочный чай**.

Быстрорастворимый чай – в качестве вкуснейшего горячего напитка на цветочной основе, включающей черную бузину, гибискус, ромашку и липу. Содержит экстракт зеленого чая и витамин С. Богатый источник антиоксидантов. Снижает жар при гриппе и простуде.

Растворите столовую ложку меда в стакане Цветочного чая, добавьте дольку лимона по вкусу и ложитесь спать, укрывшись потеплее - проснувшись наутро, вы и не вспомните о простуде. Только, прежде чем применять потогонные средства, позаботьтесь о том, чтобы организму было чем потеть: пейте больше этих напитков!

Прекрасным противовоспалительным и жаропонижающим действием обладает морс из клюквы.

Температура снижается и при согревании вдыхаемого воздуха, поэтому следите, чтобы в комнате было прохладно и свежо. Оденьтесь потеплее и приоткройте форточку, - поверьте, вы почти сразу же почувствуете облегчение.

Снизить высокую температуру поможет

Шалфей-гель Нарин при нанесении на лоб и затылок, на подмышечные впадины, на ступни.

Универсальный гель на все случаи жизни. Обладает широким спектром действия, имеет прекрасный запах и нежнейшую консистенцию.

Основные активные компоненты:

Шалфей – оказывает выраженное бактерицидное, анестезирующее, ранозаживляющее, обезболивающее, согревающее действие. Гармонизирует и стабилизирует работу нервной системы.

Лапчатка гусиная – эффективна при дерматите, язвах, зубной боли. Укрепляет десна, снимает и предупреждает судороги.

Мелисса – успокаивает и повышает настроение. Обладает антивирусной активностью. Облегчает мигрени. Снимает воспаления, вызванные укусами насекомых. Рекомендуются для лечения заболеваний верхних дыхательных путей и геморроя. Оказывает благотворное влияние на чувствительную, раздраженную кожу.

Крапива – стимулирует обмен веществ, оказывает вяжущее и заживляющее действие, богатый источник витаминов и минералов, улучшает состояние кожи при акне и экземе.

Горечавка – стимулирует регенерацию клеток, оказывает тонизирующее и спазмолитическое действие, способствует секреции желудочного сока и желчи, снимает вздутие кишечника, регулирует работу желудочно-кишечного тракта.

Арника – оказывает сильное болеутоляющее действие, снимает мышечные и суставные боли.



Аллантоин – экстракт окопника ("ведьминого корня"). Сужает поры, смягчает кожу, снимает воспаление, стимулирует регенерацию клеток.

Описание: Мгновенно восстанавливает тонус и освежает кожу.

Интенсивно воздействует на глубокие слои кожи. Оказывает лифтинговый эффект (подтягивает кожу). Регулирует водный баланс кожи. Регулирует выработку кожного сала. Восстанавливает упругость и эластичность кожи, предупреждает старение.

Оказывает бактерицидное действие.

Прекрасный крем для тела в жаркое время года.

Снимает усталости и боль при ушибах, растяжениях, варикозном расширении вен, рекомендуется до и после занятий спортом.

Эффективное жаропонижающее средство. Рекомендуется после пребывания на солнце.

Облегчает состояние при приливах во время климакса.

Уменьшает воспаление, успокаивает кожу в случае акне.

Предупреждает атрофию мышц и пролежни у лежачих больных.

Применение: Легкими массажными движениями нанести тонким слоем на чистую сухую кожу.

С этой же целью можно использовать **Бальзам Альпийский для тела**, который прекрасно сочетается с кремами и эфирными маслами "Nahrin": в сочетании с Маслом Плюс и кремом Можжевельник обладает сильным болеутоляющим действием.

Самое главное – с первых симптомов заболевания начинать пить

Эхинацину!

Богатая формула, сочетающая экстракт эхинацеи, сок ежевики и витамин С. Повышает сопротивляемость организма, стимулируя иммунитет, оказывает антибактериальное, противовирусное действие. Сироп Эхинацина позволяет справиться с инфекционным и простудным заболеванием за 2-3 дня.

Очень важно предпринимать активные действия без промедления! Поэтому Эхинацина должна быть дома всегда. Ведь очень часто болезнь начинается в вечернее или ночное время и если упустить эту фазу заболевания, то очень велик риск того, что банальная простуда вызовет осложнения.

Экстракт эхинацеи препятствует распространению инфекций в ткани организма. Это очень важно, так как, например, вирусы гриппа могут "оставить след" в клетках, которые они заразили. Впоследствии эти измененные клетки будут узнаваться собственными иммунными клетками, что может привести к аутоиммунным заболеваниям.

Прием сухой смеси минералов на начальных этапах развития гриппа или простуды вызывает абортирование заболевания, потому что создает в организме среду, неблагоприятную для размножения вируса.

Бэйсико - незаменимый щелочной комплекс минералов и микроэлементов, при регулярном употреблении которого значительно улучшается стабильность кислотно-щелочного баланса организма. Постольку, поскольку все процессы в организме происходят с участием минералов и микроэлементов, пищевая добавка Бэйсико особо ценна для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма, функций органов и систем, а также для формирования клеточных структур

Состав: инулин, карбонат кальция, цитрат калия, карбонат магния, селеновые дрожжи, сульфат железа, оксид цинка, сульфат марганца, сульфат меди.

Применение: 2-3 раза в день подмешивать по одной, почти полной чайной ложке (около 2 г) порошка, в пищу или напитки. Щелочной комплекс минералов особенно хорошо дополняет йогурты, супы, соки, чай и молочные напитки.



При любой инфекции у человека снижается аппетит, а потребность в пластических веществах для борьбы с болезнетворными агентами и для восстановления организма возрастает. Организму нужна Энергия!

И нужен **Нарофит!**

Нарофит Ваниль/Кофе/Земляника

Сухая смесь для приготовления напитка. Сбалансированный, питательный, низкокалорийный напиток с молочным протеином, содержащий эссенциальные жирные кислоты, 12 витаминов, калий, кальций и магний. Нарофит легко усваивается. Рекомендуется ослабленным людям для борьбы с инфекцией и в восстановительный период после перенесенного заболевания в качестве одного из приемов пищи или в перерывах между приемами пищи. С учетом диеты подходит больным сахарным диабетом (в 81 мл коктейля - 10 г углеводов).

Насморк при простуде

Насморк, еще один способ организма бороться с простудой. Симптом, как правило, вирусного заболевания. Насморк мешает инфекции проникнуть дальше – в горло, в легкие, а сама слизь содержит особые противовирусные вещества.

Раз уж вас угораздило простудиться, теперь важно не позволять слизи засохнуть. При насморке мы постоянно дышим ртом, а пересохшая слизистая - прекрасная среда для размножения бактерий. Поэтому, чтобы победить простуду, пейте побольше жидкости - до шести-восьми стаканов в день.

Для увлажнения носовых ходов прекрасно подходят разного рода физиологические растворы (капли Аквамарис, Салин и другие), сгодится, и обычная кипяченая вода с небольшим добавлением соли. Другие варианты лечения насморка – функциональное масло -10 мл + 1-2 капли эфирного масла Эвкалипт или Тимьян или Пиносол + 1-2 капли эфирного масла Эвкалипт или Тимьян. Из народных средств – луковый сок, разведенный кипяченой водой в пропорции 1:4.

Все! Сосудосуживающие капли (Називин, Санорин, Назол и др.) применять не надо. В конечном итоге, они лишь ухудшают дело. Насморк пройдет сам собой.

Еще одно известное средство против насморка — хорошенько попарить ноги перед сном. Ножные ванны действительно помогают, но только в том случае, если вы парите ноги не дольше пяти минут! Дело в том, что эффект ножных ванн основан на механизме сужения сосудов (примерно таким же действием обладает большинство капель в нос). Когда вы парите ноги, кровь приливает к нижним конечностям, сосуды головы начинают сужаться, и насморк пропадает. Если же держать ноги в тазике долго, скажем полчаса, ваши сосуды начнут расширяться снова, кровь опять будет приливать к полости носа, и может развиться воспаление, значительно превосходящее первоначальное. То есть, как ни парадоксально, вместо того чтобы исчезнуть, насморк усилится.

Используйте **Ванну для ног Vital Ped**

Основные активные компоненты:

Соль мёртвого моря – богатая формула минералов, жизненно необходимых для обеспечения нормального обмена веществ. Защищает кожу, снимает отечность, раздражение и боль, стимулирует регенерацию клеток.

Эвкалипт – обладает дезинфицирующими, антибактериальными, противовирусными, жаропонижающими и антисептическими свойствами. Освежает, охлаждает. Применяется в качестве дезодорирующего и очищающего средства.

Тимьян – успокаивает, оказывает антисептическое, спазмолитическое, муколитическое, иммуностимулирующее действие.

Лаванда – имеет сладкий аромат с ярко выраженным цветочным оттенком. Обладает успокаивающими, противовоспалительными, тонизирующими, освежающими и



антисептическими свойствами. Облегчает боль при ушибах и воспалениях суставов. Снимает напряжение и спазм, улучшает кровообращение. Отпугивает насекомых, помогает при укусах.

Сосна обыкновенная – обладает отхаркивающими, антисептическими, противовоспалительными и противоревматическими свойствами. Широко применяется в качестве дезодорирующего, тонизирующего, стимулирующего и очищающего средства. Снимает усталость и утомление.

Розмарин – оказывает укрепляющее, тонизирующее, возбуждающее действие. Улучшает память и концентрацию внимания. Облегчает ревматические боли.

Мята – успокаивает, оказывает спазмолитическое, освежающее, болеутоляющее действие, имеет сильные бактерицидные свойства.

Описание:

Снимает напряжение и создает ощущение покоя и комфорта.

Смягчает сухую, огрубевшую кожу и мозоли.

Стимулирует циркуляцию крови. Предупреждает мышечные спазмы и судороги ног.

Оказывает жаропонижающее, болеутоляющее и противоотечное действие.

Снимает усталость, отеки и боли в ногах.

Применение

Добавить ложку соли в 4-5 литров горячей воды, опустить ступни ног в раствор на 5 минут. После ванночки насухо вытереть ступни и смазать кремом Тимьян или Можжевельник от Nahrin. Процедуру проводить по мере надобности.

При простуде слизь скапливается не только в носу, но и легких. Удаляется эта слизь (тогда ее называют мокротой) при помощи кашля.

Кашель и простуда

Как и при насморке, не допускать высыхания мокроты. Если не назначил врач, ни в коем случае не принимайте средства против кашля (например, бронхолитин). При сухом кашле в начале заболевания эффективны муколитики, увеличивающие количество мокроты и разжижающие ее.

Лучшее средство от кашля – это **Еловый сироп**, который в первые дни простуды, нужно принимать часто, по 1 столовой ложке 5-6 раз в день.

Идеальное обезболивающее и смягчающее средство, рекомендуемое при заболеваниях дыхательных путей. В составе сиропа: мед, хвойный экстракт, экстракт фенхеля, липового цвета, а также концентрат лимонного сока, богатый витамином С.

Только не забывайте больше пить теплой жидкости.

Существует такой совет: чтобы избавиться от кашля во время простуды, можно натереть грудь медвежьим жиром или свиным салом и закутаться потеплее. Но на дворе стоит высокотехнологичный 21 век, и в арсенале натуральных препаратов компании Нарин есть великолепные лечебные кремы.

Крем Тимьян

Облегчает состояние при острых респираторных заболеваниях, кашле, боли в горле, заложенности верхних дыхательных путей.

Основные активные компоненты

Тимьян – отличается сильным противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Эффективное средство при простуде, кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей, дисфункции желудочно-кишечного тракта.

Камфара – имеет сильные бактерицидные свойства, обладает освежающим и анестезирующим действием, снимает боль, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, тонизирует.

Лимон – оказывает антибактериальное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, отбеливающее действие. Обеспечивает равновесие эмоций, избавляет от тревоги, повышает настроение, нормализует артериальное давление.



Сосна – бодрит и освежает, оказывает спазмолитическое, муколитическое, противовоспалительное, обезболивающее действие, снимает усталость, эффективно помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей и ревматизме.

Эвкалипт – оказывает антисептическое, муколитическое (отхаркивающее), спазмолитическое, тонизирующее, освежающее действие. Рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Розмарин – оказывает укрепляющее, тонизирующее, возбуждающее действие. Облегчает ревматические боли.

Описание

Обладает сильным спазмолитическим, обезболивающим и муколитическим действием. Тонизирует и освежает.

Легкий массаж области груди, спины и ступней кремом Тимьян ощутимо улучшает состояние при простуде, кашле, заложенном горле.

Рекомендуется для детей, в том числе. Помогает при простуде.

Снимает спазм бронхов, уменьшает боли в горле.

Способствует очищению носа, дыхательных путей и отхождению мокроты.

Эффективно снимает спазм бронхов, обладает отхаркивающим действием. Облегчает менструальные боли. Снимает спазм и колики желудочно-кишечного тракта. Снимает изжогу.

Применение

Легкими массажными движениями нанести крем на спину, грудь и ступни ног. В случае заложенности носа небольшое количество крема нанести у основания и на крылья носа. При проблемах желудочно-кишечного тракта – нанести крем на область живота.

Ингаляции – еще одно проверенное средство, усиливающее отхождение мокроты, тем самым улучшая состояние при простуде.

Альпийский бальзам

Активный бактерицидный комплекс на основе эфирных масел и лекарственных растений. Идеальное средство от простуды, бронхита, синусита, кашля.

Основные активные компоненты

Эвкалипт – освежает, охлаждает, обладает антисептическими и жаропонижающими свойствами, способствует свободному дыханию.

Сосна горная – оказывает противовоспалительное, антибактериальное и болеутоляющее действие, улучшает циркуляцию крови, освежает, облегчает кашель.

Розмарин – тонизирует, улучшает и стимулирует кровообращение, оказывает спазмолитическое действие.

Мята – оказывает антисептическое, освежающее, анестезирующее, спазмолитическое, тонизирующее действие; эффективна в лечении острых респираторных заболеваний.

Гвоздика пряная – прекрасный стимулятор и афродизиак, повышает либидо. Один из лучших натуральных антисептиков. Обладает обезболивающим, противоаллергенным, противоревматическим, отхаркивающим действием. Является основным компонентом многих зубных паст, полосканий для полости рта, избавляя от неприятного запаха. Помогает при укусах насекомых, акне, ушибах, ожогах и порезах.

Сосна обыкновенная – обладает бальзамическими, отхаркивающими, антисептическими, противовоспалительными и противоревматическими свойствами. Широко применяется в качестве дезодорирующего, тонизирующего, стимулирующего и очищающего средства. Снимает усталость и утомление.

Камфара – имеет сильные бактерицидные свойства, обладает освежающим и анестезирующим действием, снимает боль, тонизирует.

Ментол – речь идет о веществе, который получают из эссенции натуральной мяты. Впервые ментол был открыт в конце XVIII века в Голландии. Он охлаждает, смягчает,



бодрит, улучшает циркуляцию крови. Тонизирует и придает коже приятное ощущение свежести.

Описание

Идеальное средство от гриппа, простуды, бронхита, синусита и кашля.

Открывает дыхательные пути, устраняет першение в горле.

Способствует здоровому, спокойному сну.

Идеальное средство профилактики острых респираторных заболеваний.

Успокаивает и предупреждает аллергический насморк, слезотечение и чихание.

Снимает утомление, повышает концентрацию внимания.

Очищает атмосферу спальных и рабочих комнат от микробов, табачного дыма и нежелательных запахов (не распылять в детских, где находятся или спят дети младше двух лет).

Применение:

Использовать для профилактики заболеваний, а также при появлении первых признаков простуды или гриппа.

Днем: распылить спрей в атмосферу комнаты или на салфетку.

Ночью: распылить спрей в атмосферу комнаты, нанести на уголки подушки, на салфетку или на пижаму.

Один из самых эффективных способов борьбы с заложенным носом — паровые ингаляции. Добавьте в кипяток несколько капель эфирного масла мяты или эвкалипта, накройте голову полотенцем и подышите над миской с кипятком. Эвкалипт и ментол обладают противовоспалительными свойствами и заметно облегчают дыхание. Неплохо, если помимо этих масел вы добавите в воду немного сухой корицы, — она поможет согреться и пропотеть, или 1/4 чайной ложки кайенского перца, который улучшает кровообращение и справляется с вирусами. Для паровых ингаляций прекрасно подойдет Эфирное Масло 33+. Ингаляции с эфирными маслами нужно проводить с закрытыми глазами.

Не забывайте про Ароматерапию!

Выберите для себя любимый аромат и используйте для холодных и горячих ингаляций, для растираний больных мест, в аромалампе для очищения воздуха в помещении. Проявляйте творчество.

Выпускаемое фирмой НАРИН **Масло Тимьян** - мощный стимулятор иммунитета при инфекционных заболеваниях. Эффективно при заболеваниях верхних дыхательных путей (насморк, воспаление носоглотки), при воспалении в бронхах и легких - устраняет застойные явления. Обладает анальгетическим действием при суставных болях, миозитах, невритах.

Масло Чайное дерево с манукой и розалиной НАРИН действует подобно антибиотику широкого спектра действия, является эффективным противовирусным и противогрибковым средством. Оно обладает противовоспалительными и болеутоляющими свойствами, способно снимать аллергические реакции, эффективно против стафилококков и стрептококков.

Высококачественное **Масло Розмарин** НАРИН эффективно используется как обезболивающее, стимулирующее и антисептическое средство. Обладает иммуностимулирующим и антиоксидантным действием. Как сильный антисептик применяется при простудных заболеваниях, бронхиальной астме и других заболеваниях верхних дыхательных путей. Обладает отхаркивающим и муколитическим действием (разжижает слизь). Укрепляет иммунную систему.



Масло Лимон НАРИН получают из кожуры плодов. Кроме того, что лимон – богатейший источник витаминов, он обладает способностью увеличивать синтез белых кровяных телец, повышая сопротивляемость организма инфекциям. Благодаря своим свойствам (укрепляет иммунитет, стимулирует выработку эритроцитов и лейкоцитов), применяется для лечения заболеваний, связанных с ослаблением иммунитета (бронхит, грипп, простуда и др.)

Особенно эффективно масло лимона при таких вирусных заболеваниях, как гепатиты, герпетическая, респираторно-вирусные инфекции и др., так как оно обладает выраженной противовирусной активностью.

Эфирное Масло 33+ НАРИН принесет пользу Вашему здоровью в любое время года. Секрет этого масла многоцелевого использования состоит в многообразии его воздействия. Тщательно подобранная комбинация ценнейших эфирных масел с высокой степенью очистки и экстрактов целебных растений дает гарантию его эффективности и экономичности. Во время эпидемий гриппа - служит прекрасной защитой от гриппа и простудных заболеваний. А также проявляет антисептические, бактерицидные, дезодорирующие, общеукрепляющие, антисклеротические свойства. Рекомендуются для стимуляции и восстановления функций дыхательной системы. Оказывает иммуностимулирующее, противовирусное, бактерицидное, противовоспалительное, потогонное, и отхаркивающее действие. Усиливает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Эфирное **Масло Мята** НАРИН оказывает освежающее, антисептическое, противовоспалительное и обезболивающее действие, как сильный антисептик применяется при простуде, гриппе, при заболевании верхних дыхательных путей, обладает противовирусной и антибактериальной активностью.

Противопоказания:

Детям до 6 лет, так как содержит в большом количестве ментол, может вызвать бронхоспазм; противопоказана при прохождении гомеопатического лечения (так как мята "отменяет" действие гомеопатических средств). Индивидуальная непереносимость мяты. Не применять при первых месяцах беременности. Старинные целители всегда считали мяту "женской травой" и не рекомендовали применять молодым мужчинам, чтобы не подавить их сексуальные возможности.

Целебное действие **Масла Эвкалипта** НАРИН заключается в усилении иммунитета, а также в повышении сопротивляемости организма к вирусным и грибковым инфекциям. Масло эвкалипта незаменимо при насморке, ангине, бронхите, пневмонии, лёгочном туберкулёзе. Масло эвкалипта обладает прекрасными ранозаживляющим и дезинфицирующим эффектами, это отличное средство для оздоровления воздуха в комнате, особенно в период эпидемий гриппа.

Масло Герань НАРИН – ваш домашний ЛОР-врач, оно помогает справиться с инфекцией, в особенности органов дыхания. Масло герани эффективно помогает при воспалении голосовых связок, сопровождающемся потерей голоса.

Способ применения и дозировки эфирных масел:

- Аромалампа: 3-5 капель на 5 кв. метров площади помещения (при бессоннице, усталости, головной боли, профилактика и лечение простудных заболеваний и гриппа, дезинфекция и освежение воздуха в помещении, отпугивает насекомых).



- Полоскания: 1-2 капли масла на стакан теплой воды. Полоскать 2 раза в день после приема пищи (ангина, заболевания полости рта). Устраняют запах изо рта, воспаление и кровоточивость десен, успокаивают зубную боль. 1-2 капли масла на стакан теплой воды, полоскать 2 р. в день.
- Ингаляции горячие: 3-4 капли на 200 мл горячей воды, длительность 5-10 минут (простудные заболевания, кашель).
- Ингаляции холодные: 1-2 капли на бумажную салфетку, на носовой платок на ночь положить на подушку (простудные заболевания, насморк).
- Аромамедальон: 3-5 капель.
- Дезинфекция помещения: 3-5 капель масла на 1 литр горячей воды на эмульгатор. Раствором протирать ручки дверей, перила и пр. (профилактика во время эпидемий гриппа).
- массаж: 1-5 капель на 5 мл функционального масла;
- каплю чистого масла втереть в виски, лоб и пульсовые точки при мигрени;
- компрессы: 3-5 капель.

Предостережение: не использовать при индивидуальной непереносимости компонентов продукта, не наносить на открытые раны и слизистые оболочки! Для детей: можно использовать с 6-летнего возраста

Врачи признают, что восстановительный период после гриппа может длиться до одного месяца, в течение которого у человека наблюдается рассеянное внимание, повышенная утомляемость, может быть слабость, головокружения, потливость, в зависимости от тяжести перенесенного заболевания. И в целом человеку бывает труднее справляться со своими обязанностями.

Поэтому, после перенесенного заболевания обязательно нужно помочь организму восстановить силы. В течение, как минимум, месяца, нужно обязательно ограничить физические нагрузки и принимать мультивитаминные комплексы Нарин. Само собой разумеется, что прием этих препаратов во время простудного заболевания ускорит выздоровление. Но в восстановительном периоде, прием этих препаратов просто обязателен!

Можно выбрать любой из предложенных комплексов:

Наросан Красная ягода

Напиток на основе сока клюквы, малины, рябины, обогащен экстрактом зародышей пшеницы, витаминами, таурином, кальцием и магнием.

Великолепное сочетание клюквенного, малинового сока и сока рябины с добавкой зародышей пшеницы, органического легко усвояемого кальция и магния. Для взрослых и детей. Наросан Красная Ягода - богатый источник витаминов. Помимо общеукрепляющего действия, сироп оказывает выраженное противовоспалительное действие при заболеваниях мочевыводящих путей. Он также эффективен для профилактики и лечения остеопороза.

Наросан Апельсин

Напиток на основе сока апельсина, обогащен экстрактом зародышей пшеницы, витаминами и легко усвояемым магнием.

Мультивитаминный сироп для взрослых и детей. Содержит уникальную комбинацию витаминов и микроэлементов для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. В составе Наросана Апельсин - высококонцентрированный экстракт зародышей пшеницы и магний, характеризующийся хорошей резорбцией (всасываемостью). Наросан Апельсин оказывает кардиозащитное действие, помогает



преодолеть состояние нервного истощения и переутомления, предупреждает возникновение мигрени. Подходит больным сахарным диабетом.

Наросан Черника

Напиток на основе сока черники, обогащен экстрактом зародышей пшеницы, витаминами и органическим железом.

Мультивитаминный сироп для взрослых и детей. Уникальная комбинация витаминов обеспечивает суточную потребность организма при несбалансированном питании. Наросан Черника - сильный антиоксидант, эффективно нейтрализующий негативное воздействие свободных радикалов. Сироп обогащен органическим, легко усвояемым, двухвалентным железом, которое не оказывает побочного действия на ЖКТ и глицерофосфатом кальция, который характеризуется хорошей резорбцией (всасываемостью) и важен для построения костной ткани.

Наросан Тропик

Напиток на основе натуральных соков, обогащен экстрактом зародышей пшеницы, витаминами и цинком. Богатое сочетание натуральных соков (69%): апельсина, манго, папайи, ананаса и пассифлоры. Формула отличается высоким содержанием цинка. Кроме того, в сиропе присутствуют экстракт зародышей пшеницы, сок алоэ вера, экстракт черной бузины, эхинацеи и липы. Превосходный состав жизненно необходимых минералов, витаминов и цинка определяет основное качество Наросана Тропик - повышение защитных свойств иммунной системы, усиление концентрации внимания и мыслительной деятельности. Напиток рекомендуется тем, кому за 40, беременным женщинам, спортсменам. Подходит больным сахарным диабетом.

Теперь Вы знаете, что простуда не так безобидна, как кажется, и не можете сказать, что не знаете. Поэтому – совет швейцарской компании Нарин: бережней относитесь к своему здоровью! Как говорит народная мудрость – бережёного бог бережёт, или кто предупреждён, тот вооружён.

Литература:

1. Татьяна Семенченя, врач Независимой лаборатории ИНВИТРО
После простуды / "Здоровье школьника"
2. Статья «Так ли проста простуда» - информация интерсетевого холдинга «Глорион»
3. Простуда и грипп: так похожи, но все же такие разные. Автор - Nancy A. Melville
HealthScout Reporter
National Institute of Allergy and Infectious Diseases (USA)
Перевод - Ю.Захарова (АТИК)
4. С.Г. Чойжинимаева, главный врач клиники Наран «Как жить не болея. Болезни и здоровье по-тибетски», «Советы доктора Чойжинимаевой».