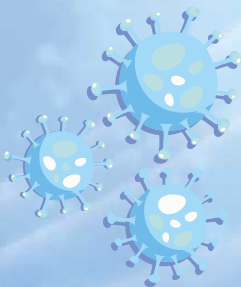




ТЕНТОРИУМ®

# РУКОВОДСТВО по профилактике вирусных заболеваний



Рекомендации специалистов

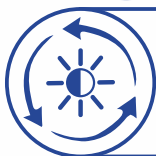
# Что такое иммунитет?

С давних времен известно, что даже в периоды эпидемий далеко не все люди заболевали, а если и болели, то выживали, несмотря на отсутствие прививок и антибиотиков.

От состояния иммунной системы зависит как здоровье, так и нездоровье человека, в том числе и полноценность противoinфекционной защиты.

Врожденный иммунитет - это тот набор защитных механизмов, который без всяких прививок, без всякого вмешательства фармакологии может эффективно препятствовать инфекциям.

## Из-за чего снижается иммунитет?



Однообразие пищи и нехватка питательных веществ - одна из причин. Старайтесь следовать законам цикличности природы: весной есть весеннюю пищу, летом летнюю.

Больше стресса - глубже состояние болезни. Положительные эмоции важны. Когда человек смеётся, его дыхание углубляется, кровь обогащается кислородом, очищаются лёгкие.



Нормальная микрофлора ЖКТ критически важна для функционирования иммунной системы. Дисбактериоз приводит к иммунодефицитам, повышенной чувствительности к банальным вирусам и бактериям.

Малоподвижный образ жизни, снижение тонуса мышц, лишний вес - это факторы, снижающие активность иммунитета. Ежедневно человек должен совершать в среднем 10-12 тысяч шагов.



Недосыпы приводят к раздраженности и повышенной восприимчивости к инфекциям. Иногда человеку нужно просто отоспаться в прохладной комнате, чтобы пойти на поправку.

# ЧТО ТАКОЕ ВИРУСЫ И ЧЕМ ОНИ ОПАСНЫ?

## Что такое вирус?

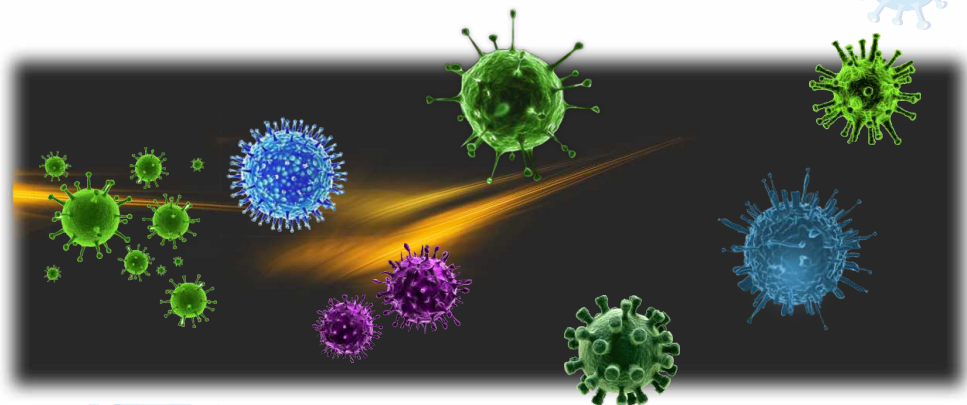
Вирус - это маленький инфекционный агент или паразит, который не может размножаться сам по себе. Он размножается внутри других организмов.

## История появления

Вирусы найдены везде, где есть жизнь. Считается, что вирусы являются аборигенами нашей планеты. Это первые живые организмы на планете и одновременно – провокаторы болезней.

## Значение для жизни планеты

Если принимать во внимание, что с вирусов началась жизнь на нашей планете, то вирусы – это хорошо. Когда-то эксперимент доказал, что в условиях полной стерильности организм является нежизнеспособным. Это доказывает необходимость для нас контактировать с вирусами. Они крайне важны для иммунной системы.



## Вирусы vs Бактерии

Возбудители заболеваний бывают разные: в виде клетки (это бактерии), в более мелкой форме – это вирусы. Вирусы нельзя путать с бактериями, особенно во время лечения.

Бактерии вызывают другие симптомы и характер развития болезни, нежели вирусы. Например, антибиотики не лечат от вирусов. Антибиотики существуют для лечения от бактерий.

# ЧТО ТАКОЕ ВИРУСЫ И ЧЕМ ОНИ ОПАСНЫ?

## Жизнь и размножение вирусов

Вирусы больше всего любят жить в живом организме человека, животного или растения.

Но они умеют выживать и вне организма. В основном где-то на дверных ручках, столах, поручнях общественного транспорта. В природе вирусы живут всегда, но погода влияет на их способность выживать вне организма и мигрировать от человека к человеку.

Стоит понимать, что вирусы не появляются у людей из-за забытой дома шапки, холодного лимонада или расстегнутой куртки.

## Противодействие вирусам

Так как вирусы используют для размножения естественные метаболические пути клеток-хозяев, их сложно уничтожить без применения препаратов, токсичных для самих клеток-хозяев. Наиболее эффективными медицинскими мерами против вирусных инфекций являются вакцинации, создающие иммунитет к инфекции, и противовирусные препараты, избирательно ингибирующие репликацию вирусов.

## Развитие вирусов

Эволюция вирусов происходит буквально на наших глазах. Идёт постоянная гонка вооружений между вирусами и живыми организмами, и когда вирус изобретает новое оружие, возникает эпидемия. Людям уже удалось победить некоторые вирусы: вирус чёрной оспы, испанку. Но другие требуют ежегодной разработки и открытия новых вакцин.

## Опасность вирусов для человека

Ежегодно от осложнений погибают тысячи людей. Это связано с тем, что вирусы обладают способностью менять свою структуру, и мутировавший вирус способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек, имеет хороший иммунный барьер, но, тем не менее, новый вирус-мутант способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

# Профилактика сезонных вирусных заболеваний



**«Противодействуй болезни вначале; поздно думать о лекарствах, когда болезнь укоренилась от долгого промедления»**

**Овидий**

Рекомендации даёт эксперт компании ТЕНТОРИУМ®, кандидат медицинских наук Ирина Хисматуллина.

Сезонные заболевания очень легко передаются от человека к человеку: воздушно-капельным и контактно-бытовым путём, через грязные руки и различные предметы. Существует огромное количество возбудителей, которые их вызывают.

Профилактика особенно важна для больных хроническими заболеваниями, детей и пожилых людей, т.к. они наиболее восприимчивы к вирусным заболеваниям – их иммунитет не работает в полную силу.

Сезонные заболевания очень коварны, и их проще предотвратить, чем лечить. Поэтому я хочу напомнить самые простые правила поведения в сезон вирусных инфекций.



Тщательно мойте руки, когда приходите с улицы: не менее 20 секунд с внутренней и тыльной стороны ладони.

Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.



Не снимайте перчатки в транспорте, протирайте руки дезинфицирующими салфетками или антисептиком, умывайтесь.

# Профилактика сезонных вирусных заболеваний

Ежедневно проводите влажную уборку помещений, используйте увлажнители, которые предотвращают распределение бактерий и вирусов по воздуху.



Перед выходом в людные места промойте нос и нанесите на слизистую защитный крем или бальзам с противовирусными свойствами.

Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Чаще проветривайте помещения, в которых вы находитесь. Сквозное проветривание длительностью 10 минут полностью меняет воздух в помещении.

Если в помещении есть чихающие и кашляющие люди, обязательно наденьте медицинскую маску.



Для укрепления иммунитета используйте продукты с высокими иммуномодулирующими свойствами.

Пейте больше жидкости, это не даст инфекции надолго задержаться в полости рта или желудке.



# Профилактика сезонных вирусных заболеваний



Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценного сна, здорового питания, регулярной физической активности.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или салфеткой. Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые баки.



Не плюйте на землю в общественных местах.

Проводите очистку и дезинфекцию оборудования и рабочего пространства по крайней мере раз в день.



Используя одноразовую маску, убедитесь, что она прикрывает рот и нос. Надев маску, старайтесь не прикасаться к ней. После использования маски, выбросьте сразу же и вымойте руки.

Мойте руки в промежутке между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей.



Употребляйте только тщательно приготовленную пищу. Мясо больных животных и животных, погибших от болезни, не должно идти в пищу.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ИММУНИТЕТА!



«Продукт №1» – это жидкий концентрат нативного (чистого) прополиса. Экстракция происходит этиловым спиртом с последующим добавлением шунгированной воды. Вода в данном случае призвана снизить раздражающее воздействие этилового спирта. Спиртовая экстракция позволяет выделить и экстрагировать комплекс активных веществ – флавоноидов и биофлавоноидов – многочисленных классов микро-

нутриентов и витаминopodobных веществ, физиологически значимых для человека.

Основное действие продукта происходит за счет антиоксидантов. «Продукт №1» обладает антисептическим действием – противобактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами, а также стимулирует защитные реакции организма.



# Противовирусная аптечка от ТЕНТОРИУМ®

«Прополис С» - биологически активная добавка, в которой основными действующими веществами являются экстракт прополиса и витамин С.

«Прополис С» по содержанию антиоксидантов превосходит клюкву, черноплодную рябину, бруснику, зеленый чай и лимон. Флавоноидные соединения, экстрагированные из прополиса, усваиваются и работают эффективнее в паре с аскорбиновой кислотой (витамин С). 1 чайная ложка «Прополис С» обеспечивает 23 % необходимой суточной нормы потребления витамина С и 40% рекомендуемой нормы потребления флавоноидов.



«Прополис С» рекомендуется принимать при вирусных и простудных заболеваниях. Двойная защита прополиса и витамина С помогает поддерживать иммунитет, усиливать защитные реакции организма и противостоять инфекциям.

«Рино-фактор» - крем для ухода за кожей тела.



Действие крема основано на мощной рефлекторной стимуляции эфирными маслами слизистой оболочки носа, в результате которой снижается избыточная секреция слизи, уменьшаются отёки слизистой оболочки и болевые ощущения, укрепляется сосудистая стенка.

Экстракт прополиса как компонент крема оказывает выраженное бактерицидное и противовирусное действие.

При воспалительных заболеваниях органов дыхания крем втирается в соответствующие биологически активные точки лица: кончики крыльев носа, точки начала бровей, слизистая носовых ходов, височные области.

# Противовирусная аптечка от ТЕНТОРИУМ®

Бальзам «Эй-Пи-Ви» - это водный экстракт прополиса.



Прополис обладает противовирусной активностью, механизм действия которой схож с действием интерферона. В организме человека угнетает развитие вирусов гриппа, герпеса, гепатита.

Действующими веществами водного прополиса являются гидроксикоричные кислоты: кофейная, кумаровая, розмариновая, феруловая, хинная. Наличие данных кислот объясняет антиоксидантное, антибактериальное, противоопухолевое и иммуномодулирующее действие.

«Эй-Пи-Ви» активен в отношении многих патогенных микроорганизмов, вирусов и грибов. Например, коричные кислоты - основные компоненты, оказывающие противогриппозное действие. Результаты исследований доказали, что коричные кислоты являются активными компонентами с противовирусным эффектом (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2011).

Основное назначение «Эй-Пи-Ви» - повышать устойчивость организма к микробным и вирусным возбудителям, пролонгировать действие антибиотиков.

**ТОРИ-ТЕНТОРИ «Персик»** - жидкое мыло с экстрактами прополиса и пчелиной огневки. Это универсальное моющее средство нового поколения. В отличие от обычного мыла, оно мягко, но эффективно очищает кожу, не нарушая естественного жирового слоя, сохраняя кислотно-щелочную мантию кожи.

Основным действующим компонентом является прополис. Он проявляет защитные свойства против различных видов возбудителей и оказывает эффективное противовоспалительное действие. Кондиционирующие добавки оставляют на коже тонкую защитную проницаемую для воздуха плёнку.

Прополис не только наполняет кожу полезными витаминами, но и способствует заживлению ранок, питанию ногтей.





## Антисептический гель для рук «Аписептик»

Антисептический гель для рук с прополисом обеспечит эффективную защиту от микробов, вирусов и бактерий в любых условиях.

### Гель незаменим в повседневной жизни:

- обладает оптимальной концентрацией спирта (60%);
- частицы прополиса, содержащие фенольные и флавоноидные соединения, усиливают защитный барьер против болезнетворных микробов, вирусов и бактерий. Прополис обладает пролонгированным действием, создавая микроплёнку на обрабатываемой поверхности, которая может обеспечить эффективную защиту даже спустя несколько дней после применения;
- благодаря содержанию в составе глицерина не сушит кожу рук;
- не требует смывания.

Гель подходит для ежедневного пользования и взрослым, и детям. Кроме рук «Аписептиком» рекомендуется обрабатывать ключи, компьютерную мышь, дверные ручки, поверхность детской кроватки, телефон, руль автомобиля и другие предметы, к которым вы прикасаетесь. После впитывания оставляет приятный аромат хвои, тополя и душистых трав. Большая упаковка экономно расходуется и её хватит надолго всей семье.

## Жевательный «Прополисный воск» с имбирём

Полностью натуральный продукт для защиты полости рта. Подходит для людей любого возраста.



### При ежедневном использовании продукт:

- защищает полость рта от болезнетворных микробов, вирусов и бактерий, эффективно обеззараживает полость рта;
- очищает зубы от налёта и остатков пищи;
- способствует укреплению эмали, предупреждает развитие кариеса;
- защищает десны от воспалений и кровоточивости;
- облегчает течение ЛОР-заболеваний и верхних дыхательных путей;
- улучшает работу ЖКТ;
- укрепляет местный иммунитет;
- снижает тягу к курению;
- освежает дыхание.

Продукт помогает вырабатывать слюну, обогащая её эфирными маслами, флавоноидами, биофлавонами и коричневыми кислотами. В слюне, под воздействием ферментов, полезные прополисные и восковые компоненты напрямую поступают в кровоток, полностью усваиваясь организмом.

**Продукт гипоаллергенный. Безопасен при проглатывании. Не содержит сахара.**

# Обращение президента Компании Раиля Хисматуллина

Дорогие друзья!

Многим сейчас кажется, что привычный ход событий нарушен. И это действительно так. Отнеситесь к сложившейся эпидемиологической ситуации серьёзно и ответственно! Время собраться и действовать!



Наша команда разработала специальную противовирусную памятку для информирования людей о возможных угрозах, связанных с распространением вируса. В ней даны конкретные рекомендации и решения по противостоянию вирусной угрозе. Уверен, что следуя им, вы значительно обезопасите себя и свою семью от возможных проблем со здоровьем.

Ознакомьтесь с руководством по профилактике вирусных заболеваний и поделитесь им с друзьями и знакомыми. Чем больше людей узнает о простых, но важных мерах предосторожности, тем эффективнее вы поддержите иммунитет! Выстоять сейчас важно каждому из нас.

Соблюдайте меры предосторожности, не подвергайте опасности своих родных и близких, коллег и бизнес-партнёров. Помните, что лучше предупредить болезнь, чем тратить силы, здоровье и деньги на её лечение!

Главная ценность – это люди, ради которых мы работаем. Я очень вами дорожу и желаю крепкого здоровья! Берегите себя.

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, representing the name Raiль Хисматуллин.

С уважением,  
Раиль Хисматуллин.