

ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ

АВТОРСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ
ПЛАТОНОВОЙ ГАЛИНЫ

 @PLATONOVAGALINA

 PLATONOVAG



Приветствую!
Возможно, мы уже знакомы
с Вами, а если нет, то
представляюсь: меня зовут
Галина Платонова – я
health-коуч и специалист
превентивной медицины.
Моя цель – познакомить
людей со здоровым
образом жизни и направить
их на путь **любви и заботы**
к своему организму.

Мы оказались в новой реальности, где, к сожалению,
актуальность COVID-19 не снижается. Одни уже
переболели, а другие приняли ситуацию и не исключают,
что вирус рано или поздно коснется каждого из нас.

Однако мало кто знает, **что нужно делать**, если
столкнулись с вирусом лицом к лицу. Ведь особую
опасность COVID-19 представляют его последствия,
составляющие **постковидный синдром**. И вне
зависимости от тяжести перенесенной болезни, все
сталкиваются с **одинаковыми симптомами синдрома**.

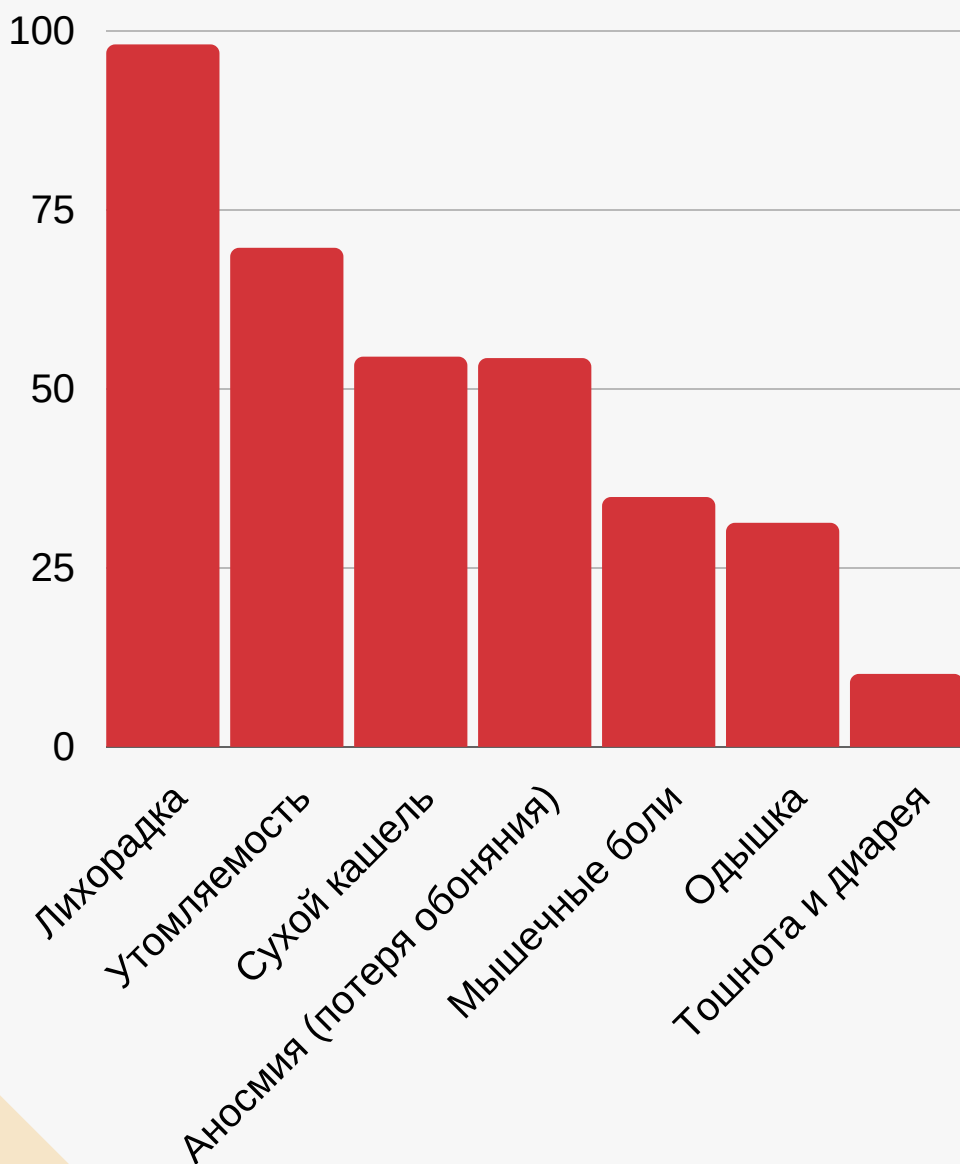
*Этот чек-лист – авторская информация, которая
поможет вам обезопасить себя и своих близких от
осложнений заболевания.*

COVID-19

– вирус, **меняющий работу клеток**. Попав в организм человека, он целенаправленно запускает **воспаление**, которое клетка не может контролировать.

СИМПТОМАТИКА

По горизонтали - симптомы заболевания
По вертикали - частота их встречаемости (в процентах)



Особенность лихорадки при COVID-19 – температура становится выше 37 градусов **внезапно**. При этом не рекомендуется сразу прибегать к жаропонижающим препаратам, а наблюдать за тем, **как организм переносит ее самостоятельно**.

Инфекция COVID-19 поражает **ткани** нервной системы, сосудов и клеток головного мозга

СРАБАТЫВАЕТ ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ

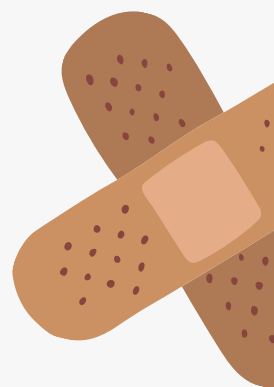
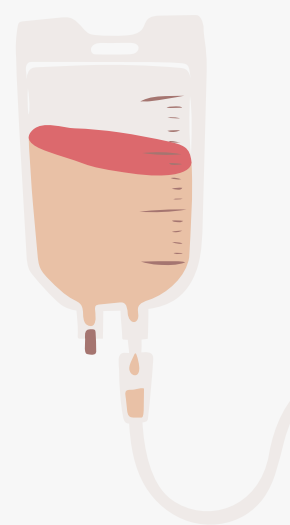
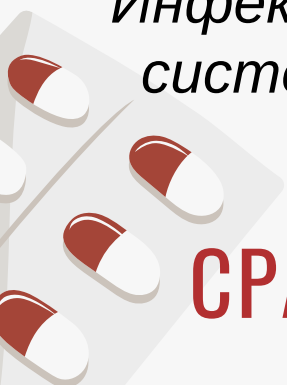
Вирус поражает **сосуды**

Мозг состоит из этих сосудов

Нарушается их **проницаемость**

Мозгу становится **тяжело** руководить всеми процессами организма

Появляются **постковидные симптомы**



ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ



– это последствия **поражения сосудов**,
увеличения количества эритроцитов в тканях и
нарушения кровоснабжения организма

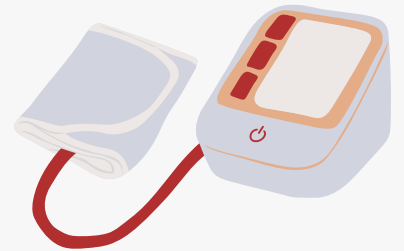
СРЕДИ НИХ

Выпадение волос из-за
поражения придатков кожи и
нарушения кровоснабжения
волосяных луковиц

Астения – усталость, изменения
настроения, эмоциональная
расшатанность, депрессивные
состояния из-за поражения
центральной нервной системы

Продолжающаяся аносмия –
поражение рецепторов вкуса и
центров головного мозга,
отвечающих за вкус и запах

**Головные боли, головокружения,
яркие сны** – нарушение
работы головного мозга




Гипертония – последствие
нарушения проходимости
сосудов

**Кашель и затрудненное
дыхание**, свидетельствующие о
поражении легких или
нарушении деятельности
сердечной мышцы. В таком
случае нужно обязательно
проверить сердце

Мышечные боли и слабость –
нарушение кровоснабжения
тканей мышц

Получив отрицательный тест, человек может страдать от последствий в течение **нескольких месяцев**

Он лечит кашель, пьет таблетки от головной боли, от высокого давления, капает нос – все бесполезно. Он **не лечит причину** – пострадавшие сосуды. Здесь помогут **антикоагулянты**



В течение **трех месяцев** после заболевания необходимо пройти курс восстановления растительными и природными средствами

ОСНОВА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОВРЕЖДЕННЫХ СОСУДОВ



Таволга, кора белой ивы, донник	растительные антикоагулянты
Наттокиназа, Серрапептаза	биологически активные добавки вместо антикоагулянтов
Кордицепс, родиола розовая, пчелиная пыльца	тонизирующие и общеукрепляющие средства
Артишок, растительные желчегонные препараты	помогают отрегулировать детокс
Гинкго билоба	восстановление питания клеток, кровоснабжения

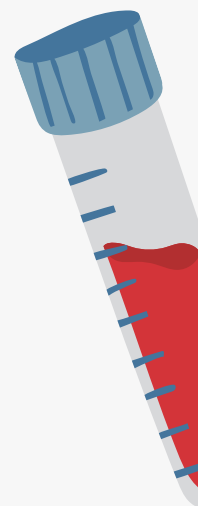


 @PLATONOVAGALINA

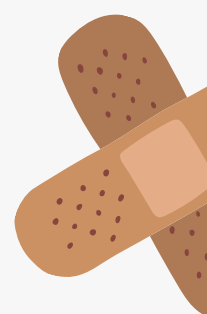
 PLATONOVAG

ПОМОГУТ ПРИ КОНКРЕТНЫХ СИМПТОМАХ

Семакс	пептиды в нос при anosмии
Препараты эхинацеи	для восстановления иммунитета
Бактериофаги, бронхофаги	при влажном кашле
Мелатонин	при бессоннице, нарушении циркадных ритмов
Лецитин (3-6 г/день)	при провалах в памяти
Клетчатка в рационе, бифидобактерии, метабиотики (Актофлор-С)	для восстановления микрофлоры после приема антибиотиков
Коэнзим Q10	при осложнениях на сердце, при начале физических нагрузок
Босвелья, витамин С	помогают справиться с остатками воспаления



Если вы столкнулись с постковидным синдромом и видите его осложнения, то можете **выбрать 2-3 подходящих комплекса**, следовать им 2-3 недели, затем сменить на другой. Не стоит ждать мгновенного результата. Аккуратно, регулярно и по инструкции пропить каждый препарат и **наблюдать за изменениями самочувствия**.



Ни в коем случае не врываться в жизнь, а дать себе **три месяца на восстановление**. Постепенно и настойчиво наращивать физическую нагрузку. Желательно на свежем воздухе – **организму очень нужен кислород**

Самое главное – это отсутствие страхов, правильный настрой, позитивное мышление, тогда любой вирус будет не страшен



ПРОДУКТЫ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ COVID-19

Имбирь

Содержит **гингерол**, который в сочетании с Омега-3 и Омега-6, вырабатывает ферменты и снижает уровень «плохого» холестерина в сосудах и усиливает в них ток крови

Чеснок

Мощный **антиоксидант** с противовоспалительным действием. Обладает сильным кроверазжижающим свойством, поэтому его запрещается употреблять при приеме лекарственных антикоагулянтов

Продукты с высоким содержанием Омега-3

(жирная рыба, орехи, растительные масла, семена льна)

Омега-3

- улучшает ток крови и нормализует артериальное давление
- укрепляет и делает эластичными стенки сосудов
- снижает концентрацию гомоцистеина, который при накоплении начинает повреждать внутренние стенки артерий, способствуя формированию тромбов

ПРОДУКТЫ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ COVID-19

Специи

*(гвоздика, имбирь,
кумин, корица,
тамарикс)*

Замедляют выработку
тромбоксина,
способствующего
скоплению тромбоцитов

Овощи, фрукты, ягоды

Богаты витамином С и
клетчаткой, которые
разрушают тромбы и
останавливают
склеивание тромбоцитов

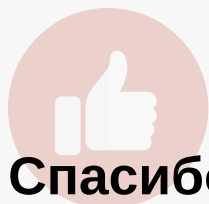
Зеленый чай

Защищает артерии и влияет на факторы, ведущие к
появлению тромбов. Уменьшает скопление
тромбоцитов, замедляет рост уровня холестерина и
улучшает тонус сосудов. Главное **не добавлять
сахар и заваривать чай некрепким**

Вода

Главный борец с густой кровью. В среднем нужно
выпивать **30 мл воды на килограмм веса** в день.
Это самый простой и естественный способ, который
способствует увеличению объема крови

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО ОРГАНИЗМА



Спасибо, что прочитали этот чек-лист

Надеюсь, что он поможет **восстановить здоровье** тем, кто перенес COVID-19. А для остальных он станет надежной инструкцией к правильному действию



Появились вопросы?

Ежедневно я на связи со своими читателями, и готова помочь им разобраться в питании и поддержании здоровья



@PLATONOVAGALINA



PLATONOVAG

ПЛАТОНОВА ГАЛИНА