


ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

*Когда Вы последний раз чувствовали себя бодрым и активным?
Вы не можете уснуть ночью, а днем постоянно хотите спать?
Вы ощущаете немотивированную раздражительность?
Вы не можете набраться сил даже после выходных и отпуска?*

Синдром хронической усталости. Синдром – это еще не болезнь, но уже и не здоровое состояние активного современного человека. Впрочем, появление синдрома как такового как раз связывают с современным образом жизни, где принято считать перемену дел лучшим способом отдохнуть и развлечься, а модный темп жизни превышает любые представления о нормальном режиме. При этом синдроме наблюдаются боли в мышцах и суставах, чувство тревоги, страха, депрессии, ухудшение концентрации внимания, лихорадка. Синдром хронической усталости может проявляться даже в виде обострений хронических заболеваний – так сказать, ни с того ни с сего! Что еще? Головная боль, нарушения функций кишечника, раздражительность, снижение или чрезмерное повышение аппетита, колебания настроения, мышечные спазмы, рецидивирующие инфекции верхних дыхательных путей, повышенная чувствительность к теплу и свету, нарушения сна, боли в горле, временное нарушение памяти и в большинстве случаев – выраженная, иногда приводящая к потере трудоспособности слабость.

Как правило, синдром хронической усталости поражает активных людей, у женщин он развивается в 3 раза чаще, чем у мужчин. Это связано как с высокой степенью эмоциональной лабильности, так и со значительной загруженностью женщин. Фактически, они работают в две смены – дома и на работе, параллельно находя время на решение проблем в семье и соответствие современным стандартам внешнего вида и привлекательности. Синдром хронической усталости влияет на формирование проблем в семье, напряженности в общении с коллегами и общее недовольство окружающим миром.

Синдром хронической усталости у людей городского «офисного» образа жизни встречается приблизительно в 10 раз чаще, чем у работников физического (даже тяжелого!) труда. Синдром получил свое название из-за главного симптома: постоянного чувства усталости, которое не проходит после сна и остается даже после пары-тройки дней полного отдыха. Если вы, вернувшись из семидневного тура в Египет, можете вспомнить только территорию отеля и то, как вы «выспались под кондиционерами» – эта «сказка» про вас.

 **Эксперт в области здоровья**

КОМФОРТИН

Средство для коррекции психоэмоционального состояния

- показан при синдроме хронической усталости;
- нормализует психоэмоциональный статус при депрессивных состояниях;
- создает позитивное настроение;
- устраняет чувство угнетения и подавленности.



60 табл.

Состав:

сухие экстракты:

заманихи высокой – 2,9 мг,

зверобоя – 2,9 мг,

сурепки обыкновенной – 2,9 мг,

пиона уклоняющегося – 2,9 мг,

любистка лекарственного – 2,9 мг.

Вспомогательные вещества:

лактоза – 460,5 мг, крахмал – 20 мг,

кальция стеарат – 5 мг.

 amrita



ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Причины, вызывающие синдром хронической усталости, окончательно не установлены. В их число входит: специфика окружающей среды города, особенности внутриквартирного и внутриофисного плохо очищенного, загрязненного пылью воздуха, гиподинамия и кислородное голодание, частое «общение» с телевизором и монитором компьютера, избыточный вес, а главное – современный высокострессовый стиль «делового общения» и «деловой этикет».

Синдром хронической усталости не представляет угрозы для жизни. Но он существенно снижает ее качество и может привести к серьезным нарушениям иммунной системы и, однажды возникнув, это состояние может повториться в любое время, обычно после других заболеваний или в период стресса.

Помочь справиться с этим недугом и предотвратить его последствия вам поможет **специально разработанная программа профилактики последствий синдрома хронической усталости.**

1-й месяц	2-й месяц	3-й месяц	4-й месяц
<p>«Комфортин» по 1-2 табл. 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды; таблетки разжевывать</p> 	<p>«Биотон» по 1-2 табл. 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды</p> 	<p>«Комфортин» по 1-2 табл. 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды; таблетки разжевывать</p> 	<p>«Биотон» по 1-2 табл. 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды</p> 
<p>«Анкарцин» по схеме 1 или схеме 2 (см. книгу «Рекомендации по комплексному применению продукции Компании «Амрита» Г. Н. Кожаровой)</p> 		<p>«Селен микро» 0,1% по 10 капель 3 раза в день</p> 	
<p>«L-карнитин» по 1-2 капс. 3 раза в день (после 30-дневного приема 10-дневный перерыв)</p> 		<p>«L-лизин» по 1 табл. 3 раза в день (после 30-дневного приема 10-дневный перерыв)</p> 	