

# Подарите малышу разноцветное детство!



**Невролог-рефлексолог медицинского центра "Здоровые дети" Разинова Н. Н.**

Нервная система – один из важнейших факторов здоровья маленького ребенка. Для гармоничного развития нервной системы родителям необходимо обеспечить разноцветное пространство в поле зрения ребенка – это и белье, и игрушки, и даже одежда близких людей.

Дарите новорожденным все красное. Комнату украсьте предметами алого цвета – он способствует живучести и борьбе за существование. Старайтесь до 2-3 лет покупать ребенку одежду и игрушки с преобладанием красного цвета.

**Оранжево - желтый цвет более, чем синий, способствует сосредоточенности внимания. Когда мы привносим красный цвет в оформление комнаты для детей, то можем быть уверены, что этот цвет будет действовать на детей успокаивающе. Это активные цвета - поэтому они желательны в очень небольших количествах.**

После 2-х лет ваше чадо начинает осознавать себя мальчиком или девочкой. «Оранжевая мама, оранжевое небо, оранжевое солнце, оранжевый верблюд...» - эта песенка замечательно отражает то, какой цвет инстинктивно хочет видеть малыш в возрасте от 2 до 5 лет. Именно в этом возрасте у детей формируется «профилактика недоразумений с противоположным полом».

С 5 до 7-8 лет наступает этап веселого желтого и золотого цвета, от которого зависит физический иммунитет и общительность, которую можно назвать иммунитетом социальным, а также

способность к восприятию нового. Это обычный солнечный свет, и именно в этом возрасте полезно летом отвозить ребенка на юг, чтоб он властью повозился на золотистом песочке. Полезно перед тем как девочка пойдет в школу, проколоть ушки, вставив в проколы золотые сержки.

7-10 лет – период формирования сердечности, отзывчивости, сострадания, бескорыстной любви. В этом возрасте ребенку нужно кушать как можно больше зелени, в его комнате должны стоять комнатные растения, за которыми ребенок может ухаживать. Недостаток зеленого цвета может привести к эгоизму, который в первую очередь отразится на отношении к родителям, а через десяток-другой лет и на способности выбрать себе достойного спутника жизни. Естественно, чем больше у него будет одежды зеленого цвета, тем лучше.

Между 10 и 12-13 годами ребенок должен обрести самостоятельность. Это время голубого цвета, который отвечает за способность приспосабливаться к обстоятельствам, за дипломатичность, за проявление творческих талантов. Пожалуйста, не давите на ребенка. Нет бездарных детей, есть те, которым мама и папа не дали найти свое творческое «Я».

Внедряйте в быт сына или дочки максимум вещей голубого цвета и

**Синий цвет символизирует душевный покой и умиротворение. Он и его оттенки расслабляюще действуют на человека, снимают душевное напряжение и усталость. Это цвет возвышенных и одаренных натур. Синий способен наполнить комнату воздухом, легким бризом морских побережий. Визуально эти цвета могут раздвинуть пространство.**

серьезней относиться к их мечтам.

Начиная с 13 лет все становится сложнее. Тинейджеры – народ слабо управляемый. Одежду и обстановку они уже выбирают по собственному, а

не по родительскому вкусу. Дети все еще нуждаются в вашем руководстве, но уже начали против него протестовать.

Если фиолетовый цвет 13-15-летнему подростку не нравится, внесите максимум этого цвета в собственную одежду. Включите в рацион детей баклажаны, покупайте фиолетовый виноград, разведите в комнате ребенка фиалки.

В знаменитых английских школах воспитатели и преподаватели носят фиолетовые мантии, а под окнами общежитий разбивают огромные клумбы фиалок и фиолетовых астр. Считается, что у подростков это ослабляет буйство гормонов и направляет их мысли на возвышенный лад.

Дорогие родители, помните, недоразвитие нервной системы, возможно, не испортит вашему ребенку карьеры или личной жизни. Ему просто будет трудно проложить более самостоятельный путь в жизни.

**Здоровья и ярких красок в Новом году Вам и Вашим детям!**

**Уважаемые родители дошкольников и первоклассников! Медицинский центр «Здоровые дети»**

**предлагает медицинские услуги детям, имеющим:**

- > Избыточную двигательную активность и заторможенность;
- > Тревожно-мнительные черты характера;
- > Склонность к страхам;
- > Задержку развития речи;
- > Упрямство и негативизм;
- > Страдающим недержанием мочи и/или кала.

**А также:**

- > Трудности в обучении и нарушения поведения;
- > Вспыльчивость, задиристость, агрессивное поведение;
- > Повышенную утомляемость, отвлекаемость;
- > Заниженную самооценку;
- > Трудности во взаимоотношениях в семье и школе.

**Записаться на прием можно по адресу: ул. Свердлова, 4; тел.: 32-08-15. Прием ведет невролог-рефлексолог Разинова Н. Н.**



# СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

ВЫПУСК № 5

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

<<ДЕКАБРЬ 2006>>

## Гомеопатия? Лечение, перевернувшее мир!!!



**Главный врач медицинского центра "Здоровые дети" Курус А. Н.**

Все мы знаем замечательную поговорку – «Все новое – это хорошо забытое старое». И, как выясняется, это «хорошо забытое старое» намного лучше, чем некое неопределенное «новое». Возьмем, к примеру, гомеопатию. Сейчас многие говорят о ней как о современном методе лечения, а на самом деле гомеопатия более 200-сот лет. Давайте-ка вместе разберемся, что это такое, и с чем её «едят».

Строго говоря, гомеопатия – оригинальное направление клинической медицины, самостоятельная лечебная система, имеющая многолетнюю успешную практику. Само слово «гомеопатия» образовано от двух слов – «гомео» - греч. подобный, и «патия» - заболевание.

**А вы знаете, что... в Англии гомеопатия находится под покровительством Британской короны. Во время вспышки холеры в 1854 г. смертные случаи в гомеопатическом госпитале составили только 16,4% по сравнению с 51,8% по другим больницам.**

Родилась гомеопатия в 1796 году в Германии, «отцом» её стал Самуил Ганеман, для своего времени – умнейший и образованнейший доктор. Знание 8 (!) языков позволило ему в подлинниках изучать труды великих врачей прошлого – Гиппократ, Парацельса, Галена.

Особое внимание ученого привлекла возможность

использования для излечения принципа подобия, (который и стал впоследствии основным принципом гомеопатии – «Лечи подобное подобным») и после многочисленных экспериментов на себе, своих родственниках и добровольцах он делает вывод: «...определенные препараты способны лечить болезни, аналогичные тем, которые они сами могут вызвать». Самый простой пример – только вспомните, что происходит с вами, когда вы режете лук. Вспомнили? А теперь вспомните, что лук РЕКОМЕНДУЮТ нюхать при насморке и простуде - он обладает отличными фитонцидными свойствами, становится альтернативой каплям от насморка.

Ганеман был не только врачом, он был ещё и выдающимся химиком, и отличным фармакологом – он сам создает лекарственные препараты, содержащие микродозы активных веществ, полученных из растений, минералов, некоторых химических соединений.

Следует заметить, что за 200 лет гомеопатия приобрела множество сторонников во всем мире. В Лондоне более 100 лет успешно работает Королевский гомеопатический госпиталь, а самый крупный в мире гомеопатический центр содержится Ватиканом. Врачи - гомеопаты состоят на службе всех королевских домов Европы.

**В своей деятельности гомеопатические лекарственные средства используют около 50% врачей в Индии, 40% - в Великобритании и Италии, 32% - во Франции, 25% - в Германии, Австрии и США.**

У нас в России сторонники учения Ганемана появились в 19 веке. Николай I и его брат, Великий Князь Михаил Павлович, покровительствовали этому медицинскому направлению и потому в 1833 году вышел Указ об открытии

гомеопатических аптек и «дворцов» гомеопатической медицинской практики. Под влиянием Александра II гомеопаты стали семейными врачами не только царской семьи, но и дворян Голицыных, Остерманов-Толстых, Мордвиновых и других.

В результате, в конце 19-го и начале 20-го вв. гомеопатические лекарства, ввиду их безопасности и дешевизны, широко назначались не только медицинскими работниками, но и сельскими священниками, учителями, помещиками по домашним лечебникам. То есть, гомеопатия была очень широко распространена, и применялась и у нас и за границей.

Но, увы, Октябрьская революция сказала на гомеопатии самым неблагоприятным образом. А. В. Луначарский объявил её идеалистическим и реакционным учением, в 1938 году развитие гомеопатии было прекращено, курсы обучения были закрыты, а многие врачи репрессированы. Началась «черная страница» в истории гомеопатии.

Еще один ошутимый удар был нанесен в 1968 году - Минздрав СССР упразднило само понятие «врач-гомеопат» и запретило использование большинства гомеопатических средств. Но гомеопатия не исчезла - ведя полуподпольный прием, врачи-гомеопаты переписывали от руки руководства, и все-таки сумели сохранить Русскую школу гомеопатии.

И в 1995 году она снова была официально разрешена Приказом № 335 от 29.11.95 г. Минздрава РФ. В этом приказе были определены правила обучения врачей-гомеопатов, условия лицензирования и применения в клинической практике гомеопатического метода лечения. Вы только представьте себе – потребовалось более 50-ти лет, чтобы снова признать лечебную систему, без сбоев работающую более 200 лет.

Миллионы людей во всем мире отказываются от употребления

химических лекарств, отдавая предпочтение гомеопатическим средствам. А все почему?

Как показало проведенное в Швейцарии исследование, побочные эффекты химической (аллопатической) терапии наблюдаются в 70% случаев. Аллопатические (то есть химические) лекарства, как правило, работают на «симптом» заболевания, не влияя на первопричину болезни. Допустим, болит у вас спина – вы сразу начинаете подозревать, что у вас остеохондроз. На самом же деле заболевание «поселилось» в почках. Мы-то обычно думаем - «где больно, то и будем лечить». А коварное заболевание тем временем переходит в более глубокие и необратимые фазы.

Оказывается, шоколад может использоваться как гомеопатический препарат. Перспективными оказались следующие пути лечебного применения шоколада: после физических нагрузок, эмоционального стресса, острой кровопотери, для восстановления организма после пневмонии и перенесенных операций.

В пользу применения гомеопатии говорят следующие факты:

➢ Врач-гомеопат работает не с заболеванием (остеохондроз, гипертония, невроз), а с человеком, который имеет различные недуги, ибо основополагающий принцип медицины звучит так: **«Лечи не болезнь, а больного!»**

➢ Не надо обращаться к невропатологу, кардиологу, эндокринологу - обратитесь к врачу-гомеопату, и он конкретно Вам с учетом наследственных, приобретенных, профессиональных факторов и заболеваний подберет индивидуальный терапевтический комплекс.

➢ По статистике пациенты врачей-гомеопатов болеют и «обостряются» в 3 раза реже, чем пациенты их коллег.

➢ Действие на уровне всего организма;

➢ Наличие четких принципов и правил применения;

➢ Отсутствие аллергенных и токсических свойств, а, следовательно, побочных эффектов и осложнений, возникающих при терапевтическом лечении;

➢ Отсутствие индивидуальной непереносимости и привыкания.

Оригинальный подход к выявлению причин заболевания ставит гомеопатию на иной уровень по сравнению с традиционной медициной, позволяя заглянуть более глубоко в первопричину недуга.

Противопоказания для применения гомеопатии неизвестны.

Главным преимуществом гомеопатии является то, что данный метод помогает организму **САМОМУ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ**. Гомеопатическое лекарство лишь даёт точно направленный импульс, то есть, активизирует природные способности к самозилечению.

Случаев подделки гомеопатических лекарств не выявлено.

Да и если сказать честно, сейчас на каждом шагу случается так, что поглощаемые горстями, тубиками и упаковками обычные лекарства не приносят людям облегчения, и в лучшем случае не наносят вреда организму. Гомеопатическое лечение способно влиять на иммунную систему, которая, управляет всеми функциями жизнедеятельности человека, включая функцию адаптации к различным внешним условиям.

Если вы не можете прийти к прием к врачу-гомеопату, то можно попробовать принимать комплексные гомеопатические средства для лечения простудных, кожных заболеваний, а также заболеваний желудочно-кишечного тракта. Они обладают быстрым лечебным действием, не вызывают аллергии и побочных эффектов.

В. Даль – известный врач, литератор и друг А. С. Пушкина вначале был ожесточенным противником гомеопатии. Пересмотрел свое отношение Даль в период своей службы в Оренбурге. Даль был свидетелем и участником лечения остеомиелита с септическим состоянием у полицейстера Оренбурга, когда врачи считали положение безнадежным, и только благодаря усилиям и искусству врача-гомеопата Лессинга удалось снять воспаление. В письме к Одоевскому В. Даль пишет «Я убедился, что средства эти действуют удивительно скоро, сильно и спасительно». Позднее Далья поразил блестящий эффект гомеопатического лечения ложного крупы у собственного сына. И вот Даль, еще недавно лютей недруг гомеопатии, удивляется недоверию к ней врачей, и даже возможности спора об этом методе лечения. Даль убежденный собственным опытом, считает, что «есть случаи, может быть не частые, когда гомеопатия приносит изумительную помощь там, где аллопатия (химиотерапия) бессильна».

Вот, например, «Аконит Плюс» и «Антигриппин Мультигут» являются эффективным жаропонижающим, противовоспалительным, противоотечным средством при гриппе, ОРЗ, ОРВИ. Эффект достигается уже при первых приемах и ведет к скорейшему выздоровлению без осложнений у взрослых и детей. Одной упаковки хватает на 2-3 курса лечения. «Эвкалипт Плюс» и «Эвкалипт Мультигут» помогают от кашля,

Композитор М. И. Глинка, после рассказа о своем плачевном состоянии, получил совет от священника, у которого он был на исповеди, обратиться к врачу-гомеопату. «Я принял это за насмешку, мог ли я предположить, чтобы маленькие крупинки, содержащие атомы веществ, могли действовать после тех масс лекарств, которые я выпил». Но после начала лечения гомеопатическими препаратами был немало удивлен их эффективностью, и в последствии М. И. Глинка регулярно лечился у гомеопатов.

возникающего при фарингите, ларингите, трахеите, бронхите. Они эффективно убирают першение, боли, сухость дыхательных путей, не требуя назначения отхаркивающих препаратов и антибиотиков.

Для часто болеющих детей и взрослых можно рекомендовать «Лимфосит Плюс». При заболеваниях поджелудочной железы, изжоге и вздутии живота рекомендуется «Ирис Плюс», при холециститах, панкреатитах, дискинезиях эффективен «Берберис Плюс», при запорах – «Алоэ Плюс».

Для оздоровления кожи имеются два комплекса – «Петролиум Плюс» от сухих хронических сыпей и трещин кожи, диатезов и крапивниц в комплексе с гомеопатической мазью «Петролиум Плюс», и «Сульфур Плюс» для гнойничковых и мокнущих поражений кожи в комплексе с мазью «Сульфур ДН» и «Уртина ДН»

Для лечения псориаза и похожих на него дерматозов подходят гранулы «Дулькамара плюс» и мази «Псорилон».

В дополнение к ним можно принимать фитокомплексы «Девясил П», «Эхинацея П», и «Элеутерококк П», пензенского предприятия «Парафарми» обладающие тонизирующими, противовоспалительными, антисептическими, иммуномодулирующими и фитонцидными свойствами.

# «Эхинацея-П» - победа вашего иммунитета!



**«Эхинацея-П» - побеждающая из серии «Секреты долголетия».**

**Рекомендуется к применению:**

- для эффективного поддержания иммунного статуса организма;
- для профилактики простудных заболеваний и гриппа, сокращения их длительности;
- для угнетения роста и размножения стрептококка, стафилококка, кишечной палочки, вируса гриппа, герпеса, стоматитов.

Ее родина - прерии Северной Америки. Там до сих пор сохранились заросли этого растения. Индейцы лечили эхинацей кашель, ангину, зубную, желудочно-кишечные боли. Отваром промывали глаза и гнойные ранвы. Чай из листьев эхинацеи применяли для лечения артрита, ревматизма, свинок, кори, ожогов. Траву эхинацеи скармливали скоту, чтобы он лучше набирал вес. Индейцы считали эхинацею сильнейшим противоядием при укусах змей и ядовитых насекомых.

Растение это впервые описал Карл Линней в 1753 году под названием Рудбекия пурпурная и отнес к роду Рудбекия. Через сорок лет другой ботаник выделил из рода Рудбекия род Эхинацея. Отличительные признаки этих родов таковы: у рудбейки язычковые цветки в корзинках желтые, оранжевые, редко красные, прицветники на цветоножке мягкие, не колючие, а у эхинацеи цветки почти всегда пурпурные или малиновые, прицветники жесткие, колючие,

шиловидно-заостренные. Поэтому и название «эхинацея» произошло от греческого слова «эхинос» — колючий.

Первый препарат из этого растения был создан в 1871 году. Его автор Майер был настолько уверен в своем детище, что на глазах у публики позволял гремучей змее ужалить себя, после чего применял «очиститель крови».

Но лишь 45 лет спустя этот препарат получил признание и началось его исследование. В России эхинацея появилась только в начале XIX века.

Последние тридцать лет, когда перед человечеством встала реальная угроза иммунодефицита, эхинацею начали изучать во всем мире: в США, Канаде, Европе, Новой Зеландии.

Занимались изучением этого растения и у нас в стране. Оказалось, что эхинацея - мощный иммуностимулятор с широким спектром терапевтической активности. Украинские и белорусские исследователи считают, что эхинацею можно добавлять в продукты, в том числе для детского питания. Употребление соков с экстрактом эхинацеи пурпурной повышает работоспособность, внимание, память, снижает утомляемость, улучшает сон.

Наша с вами пищеварительная система построена разумно – она сама возьмет то, что нужно организму в данный момент. Следовательно задача производителя – донести до нас все богатство лекарственного растения с сохранением максимума свойств.

На пензенском предприятии «Парафарм» была создана технология «Секреты долголетия» - измельчение растительного сырья при сверхнизких температурах, которая позволила использовать ранее недоступные свойства лекарственных растений: фитонцидные, эфирные, витаминные. Эхинацея применяется для

Ценнейшее свойство эхинацеи — способность повышать естественные защитные силы организма и тем самым быстрее справляться с болезнью было сохранено и усилено витамином С в препарате «Эхинацея-П» из серии «Секреты долголетия». «Эхинацея-П» также обладает антиаллергическим, антибактериальным, противовирусным и противомикотическим действиями.

лечения инфекционных и воспалительных заболеваний дыхательных путей, мочеполовой системы, опорно-двигательного аппарата.

Преимущество «Эхинацеи-П» из серии «Секреты долголетия» в том, что она не содержит спирт, который нежелателен детям, диабетикам.

Она улучшает состояние больных ревматоидным артритом, больных сахарным диабетом и после радиоактивного облучения. Эхинацея с успехом применяется для лечения хронического пиелонефрита, воспалений щитовидной железы, стоматологических заболеваний.

Спрашивайте в аптеках города! Специализированная аптека для детей «ФАРМА-ЛЮКС»

⇒ ул. Свердлова, 4, т. 32-26-03.

Круглосуточная аптека «Первая помощь»

⇒ ул. Чехова, 9/ул. Суворова, 32, т. 52-48-12. **СКИДКА 16% каждое второе воскресенье месяца**

Социальные аптеки «ФАРМА-ЛЮКС»

⇒ рынок «Океан», торговый ряд, т. 46-19-96. **СКИДКА 10% с 10.00 до 14.00 ежедневно**

⇒ ул. Чехова, 3, (между «Арсеналом» и ЦУМом) ост. «Центральный рынок», т. 52-23-20. **СКИДКА 10% с 17.00 до 21.00 ежедневно**





В наши дни многие люди страдают желудочно-кишечными заболеваниями — язвами, гастритами. Чтобы точно определить болезнь необходимо пройти

**Врач-гастроэнтеролог медицинского центра "Здоровые дети" Алышкина В. Л.** обследование, но традиционные способы - введение зонда в желудок или биопсия весьма неприятны и болезненны. Однако, технология не стоит на месте, ученые выявили возбудителя заболеваний и изобрели новый, безболезненный способ диагностики, воспользоваться которым вы можете в медицинском центре "Здоровые дети".

Долгое время в медицине главенствовало мнение, что в желудке не может существовать живых организмов, поскольку ничто живое не способно жить в соляной кислоте. А заболевания желудка — гастриты и язвы — относили на счет повышенной кислотности.

Человек нервничает, курит, ест много копченого ипряного, пьет кофе — в результате кислотность желудочного сока повышается, слизистая оболочка (эпителий) на стенках желудка не выдерживает, и вот, пожалуйста, язва. Поэтому в целях предупреждения язвы шла активная борьба с кислотностью. Диеты для понижения кислотности печатали везде, каждый день на рынок выбрасывали все новые медикаменты, так что на сегодня во всех странах мира средства, направленные на борьбу с кислотностью (антациды), занимают лидирующие места в списках наиболее часто продающихся фармакологических препаратов.

Общепризнанно кислотность неуклонно понижалась, а язва хорошела, молодеда и не сдавала своих позиций.

Число школьников с хроническим гастритом к началу 80-х годов достигло рекордного уровня, а язвенником являлся каждый шестой житель Европы старше 45 лет.

Залеченная язва в 85% случаев давала рецидив, несмотря на строжайшие выверенные диеты и регулярный прием антикислотных препаратов. Стало ясно,

что пропущен какой-то немаловажный фактор.

В 1983 году группа австралийских исследователей открыла существо, доселе науке неизвестное. Это существо отличалось удивительной особенностью — оно прекрасно существовало в соляной кислоте, вырабатываемой нашими желудками.

Бактерия была названа красивым именем *Helicobacter pylori*, что в переводе означает «микроб желудочный спиральный».



**Helicobacter pylori**

В соляной кислоте этот микроб плавает в подобию персонального скафандра — он окружает себя пузырьком собственного микрокосма, который нейтрализует соляную кислоту в непосредственной близости от него. Этот микроб вырабатывает ферменты (уреазу, протеазы), которые повреждают защитный слой слизистой желудка, нарушает функции клеток, выработку слизи и обменные процессы и вызывает образование язв.

Годы, затраченные на разработку диет и препаратов, оказались потерянным временем — ведь даже в идеальном с точки зрения кислотного баланса желудке, этот микроб может за достаточно короткое время учинить, по меньшей мере, Бородинское сражение. Таким образом, хеликобактер имеет решающее значение в образовании и рецидивировании язвенной болезни. Более того, уже в 1994 году ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) даже обвинила хеликобактер в том, что его жизнедеятельность является причиной развития злокачественных опухолей желудка, двенадцатиперстной кишки, а также толстой кишки. При определенных условиях микроб вызывает в 100% злокачественные изменения слизистой оболочки органов пищеварения.

Хеликобактер пилори передается от человека к человеку при тесном длительном контакте, он легко передается при поцелуях, через посуду и при несоблюдении правил гигиены в туалетах. Возможность распространения бактерии воздушно-капельным путем до сих пор тоже не

опровергнута. По данным статистики до 70% мужчин и 60% женщин в России инфицированы этой бактерией.

Поводом для обращения к гастроэнтерологу могут служить такие жалобы, как боли в подложечной области, изжоги, хотя бы изредка, немотивированный сброс веса, потеря аппетита, изменение вкуса, некоторые аллергические кожные заболевания, плохо поддающиеся обычным методам лечения боли в суставах (реактивные артриты), мигрени.

Таким что, если у Вас болит желудок... Если есть неприятные ощущения, связанные с пищеварением... Или кто-то в семье имеет или ранее имел такие проблемы... Вам предстоит пройти обследование для принятия решения о необходимости и способе лечения.

**Традиционные способы обследования часто мучительны для пациента - обследование с помощью введения зонда в желудок и взятия биопсии. Теперь решить ту же задачу можно с применением нового безболезненного метода — дыхательного теста на наличие у вас в желудке Хеликобактер пилори.**

Точность метода - 100%, он одинаково эффективен для детей и взрослых. Воспользоваться этим методом вы можете в медицинском центре "Здоровые дети". Там же, в медицинском центре, опытные врачигастроэнтерологи подберут вам оптимальный способ лечения.

После лечения (уничтожения бактерии Хеликобактер пилори) у больных гастритом и язвенной болезнью, как правило, наступает длительная ремиссия, т.е. затихание болезненных явлений, а у людей без болевых симптомов возможность заболевания этими недугами резко уменьшается.

**Медицинский центр "Здоровые дети"**  
ул. Свердлова, 4. Тел.: (8412) 32-08-15.

**ВНИМАНИЕ!!! Открылся новый филиал медицинского центра "Здоровые дети" по адресу: ул. Карпинского, 48, (напротив универсама «Метро»).**

**Запись на прием: т. 32-26-03.**



# Синдром Хронической Усталости: как с ним бороться?

Ты устала. Сегодня. И вчера тоже. Так же, как и позавчера. И целая неделя для тебя — как год каторжных работ. Ты валишься в постель, уверенная в том, что глаза тут же сомкнутся, но не спишь всю ночь. Или дрыхнешь до двенадцати, а наутро пытаешься вспомнить, не возили ли на тебе мешки с цементом.

**Раздражает все: чересчур зеленый фikus на окне, подлeц сосед, ехидно усмехающийся вслед, друзья-нахлебники, подругидурь. Вот здесь пора задуматься.**

Фикус всегда был зеленым, он просто не имеет права стать оранжевым или малиновым в клеточку. Сосед уже десять лет с милой улыбкой приветствует тебя, когда вы сталкиваетесь у лифта. Друзья денег не просят, а просто

пытаются вытянуть тебя на шашлыки. Видя твою кислую физиономию, подруги сочувственно качают головами. Значит, дело в тебе! И не спорь. Быстрая утомляемость, раздражительность, излишняя плаксивость, апатия, равнодушие — если хотя бы половина про тебя и про твоё настроение в последние недели, то пришла пора поговорить о такой загадочной и малоизученной болезни, как Синдром Хронической Усталости.

Характерный признак СХУ это - хроническое утомление, испытываемое больным, которое не исчезает даже после длительного отдыха и со временем приводит к значительному снижению работоспособности — как умственной, так и физической. А потом приходит чувство глобального страха — ты начинаешь бояться всего. К тому же на наших улицах, в подъездах, магазинах так много самых разнообразных опасностей, что лучше вообще нос из дома не высовывать. И телефон отключить. И свет тоже. Ты думаешь, я издеваюсь? Как бы не так. Людей из постоянного страха вытащить ох как нелегко.

Самое главное в этом случае — истребить болезнь «на корню», в самом начале. Как это сделать? Начнем по порядку. Об ароматерапии ты наверняка слышала? Так вот. На ночь надо понохать «Валериану-П» (по 3 раза в каждую ноздрю, задержав дыхание), или попить что-нибудь легкое и успокаивающее, (ту же самую «Валериану-П» или «Пустырник-П»), а с утра — бегом в спортзал. Я не издеваюсь, я дело говорю. Если не хочешь или не можешь в зал — просто гуляй по городу, танцуй на кухне или прыгай через скакалку, опять же - банальная зарядка с утра творит чудеса, можешь мне поверить. Подойдут любые физические нагрузки. Вся фишка в том, что при активном движении организм начинает вырабатывать эндорфин,

сонливость, вызывает нормализацию кровяного давления, способствует снижению уровня сахара в крови. Исследования показали, что прием элеутерококка улучшает выносливость организма к повышенным нагрузкам, увеличивает устойчивость к неблагоприятным условиям среды, уменьшает заболеваемость в период массовой инфекции гриппа, а самое главное, элеутерококк снижает усталость, не дает «сползти» в это изматывающее состояние. А это как раз то, что тебе надо!

**Ну, а когда усталость отступает, организму необходимы силы, чтобы она не вернулась.**

И тут в бой вступает пчелиная обножка. Это — цветочная пыльца, обработанная ферментами пчелы.

В 1 грамме сей полезной субстанции содержится суточная доза всех необходимых витаминов, аминокислот, микроэлементов необходимых человеку. Она обеспечивает организму энергетическую поддержку, натуральна и не вызывает аллергии. Это ударное сочетание элеутерококка и пчелиной обножки в «Элтоне-П» поможет тебе поддержать организм и нервную систему, избавив его от такой неприятной штуки как Синдром Хронической Усталости. А нервы, кстати, все-таки стоит поберечь!

**"Элтон-П" - протони усталость! Встреть Новый Год полной сил и Энергией!**

