

СТРЕССОВЫЕ НАГРУЗКИ И ВЫГОРАНИЕ:

ЗАЩИТА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
С ПОМОЩЬЮ БИОКОМПЛЕКСОВ
АРТЛАЙФ

ДМИТРИЙ КОЗЛЯЕВ,
врач-диетолог, клинический психолог (г. Самара)

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

цикл онлайн-встреч

Арт Лайф

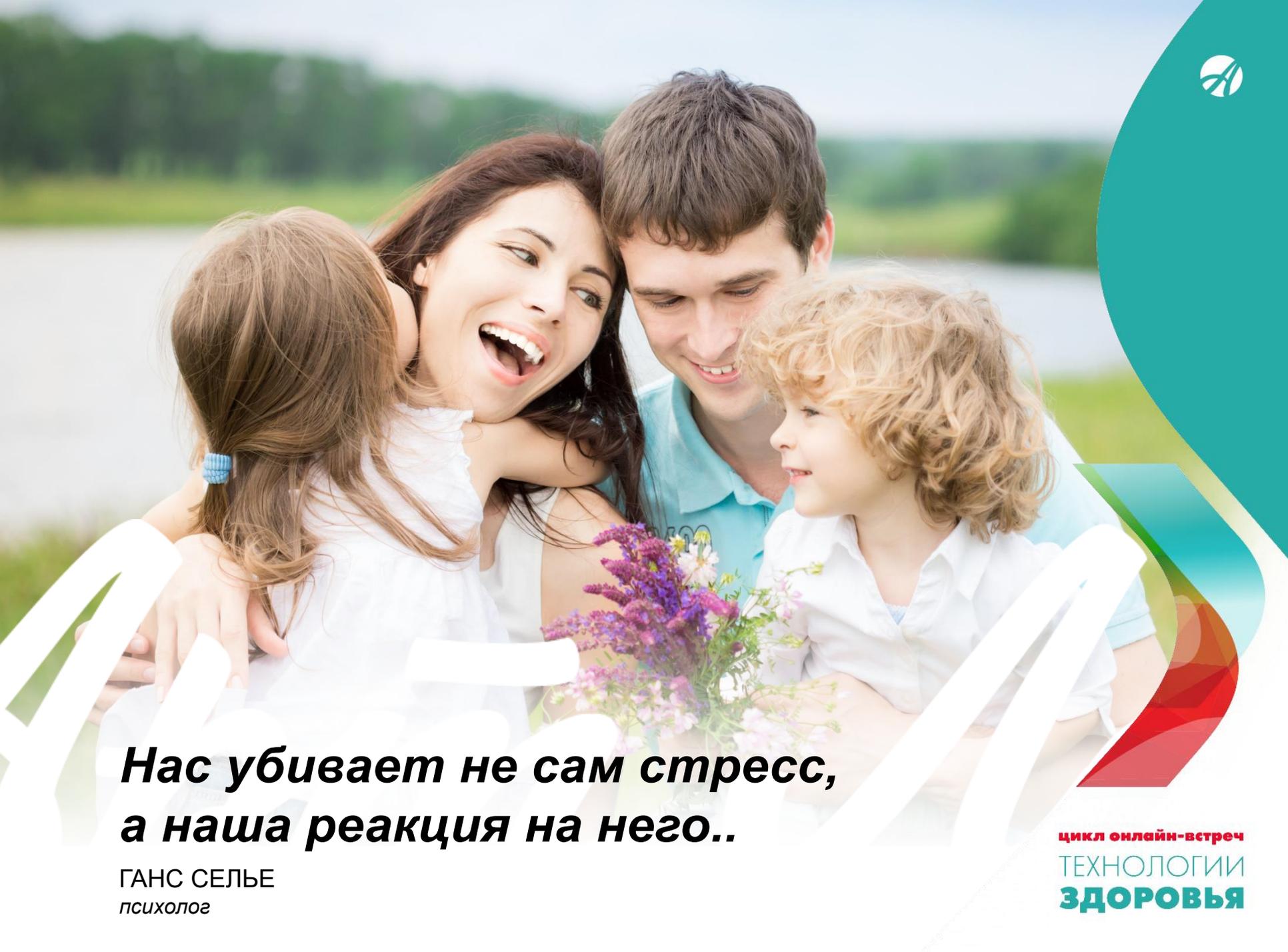
СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

- Как самостоятельное научно-практическое направление выделилось в начале 1990-х годов
- Это грамотное управление своим состоянием и поведением во время физического и психологического напряжения (синдром хронической усталости)
- Такое напряжение значительно снижает эффективность человека, влияет на его эмоциональное, физическое и интеллектуальное состояние.



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ



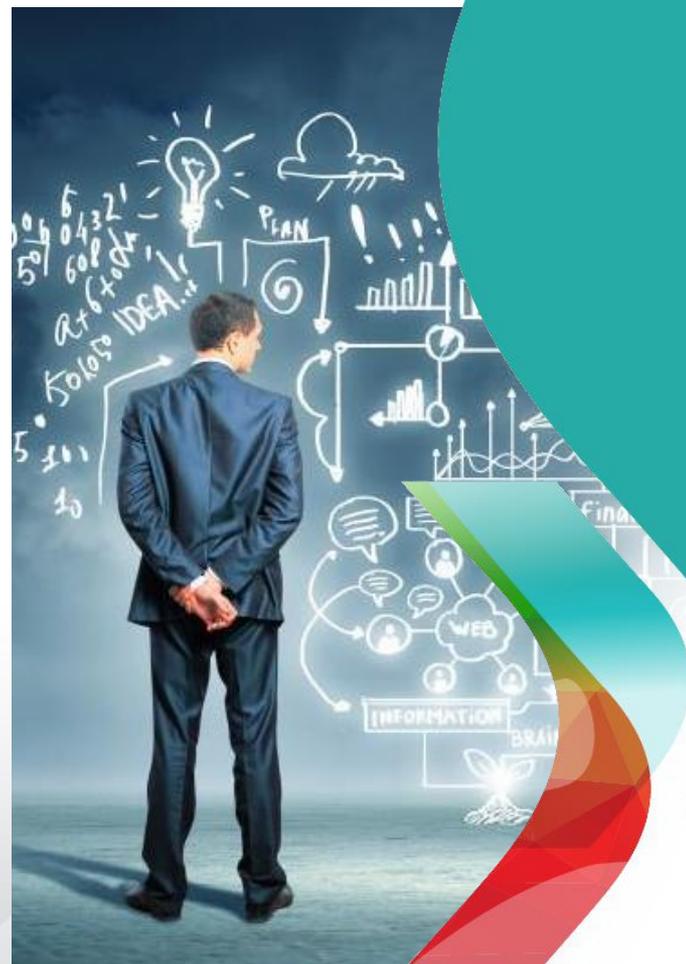
***Нас убивает не сам стресс,
а наша реакция на него..***

ГАНС СЕЛЪЕ
психолог

цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

- Постоянное чувство усталости и переутомления, упадок сил, не проходящий даже после длительного отдыха.
- Это заболевание особенно характерно для жителей развитых стран и населённых мегаполисов. Главной причиной возникновения синдрома считаются длительные психоэмоциональные нагрузки на нервную систему человека.
- В основном синдроме хронической усталости подвержены люди 25-45 лет, так как в этом возрасте они наиболее работоспособны и стремятся к успеху и карьерному росту, возлагая на себя непосильные нагрузки.
- По статистике около 85-90% страдающих этим заболеванием являются жителями крупных, плотно населённых городов, с ускоренным ритмом жизни и неблагоприятной экологической обстановкой.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

- 1. ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ** – затянувшиеся болезни или частые рецидивы нарушают слаженную работу иммунной системы и организма в целом, приводя к перегрузке нервной системы, истощению жизненных сил организма.
- 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА** – частые депрессии, постоянный стресс, мрачные мысли и чувства тревоги и страха являются главными «вредителями» для деятельности нервной систем.
- 3. НЕПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – к синдрому хронической усталости могут привести постоянные недосыпания, нерациональный распорядок дня, длительное умственное или физическое перенапряжение, недостаток солнечного света, свежего воздуха или движения.

цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

- 4. НАРУШЕНИЕ ПИТАНИЯ** – недостаток или избыток пищи, некачественные продукты, отсутствие в пище витаминов, макро- и микроэлементов нарушают метаболизм организма, приводя к недостатку энергии и возникновению стойкого чувства усталости.
- 5. ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ** – неблагоприятная экологическая обстановка заставляет организм работать на износ, защищаясь от воздействия вредных факторов, поэтому люди, живущие в загрязнённых шумных городах чаще страдают от синдрома хронической усталости.
- 6. ИНФЕКЦИИ И ВИРУСЫ** – существует теория, согласно которой одной из основных причин возникновения хронической усталости является попадание в организм вирусов герпеса, цитомегаловирусов, ретровирусов, энтеровирусов и др.

Главным отличием синдрома хронической усталости от простого переутомления является тот факт, что после длительного отдыха чувство переутомления проходит и организм опять готов к работе. Хроническая усталость, напротив, сохраняется при сниженных нагрузках на организм и не проходит даже после крепкого сна.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ НА СХУ

СИМПТОМ	КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ
Бессонница	Несмотря на чувство усталости, человек не может заснуть или же сон является поверхностным, часто прерывается; чувства тревоги, беспокойства и страха усиливаются по ночам
Головные боли	Постоянные головные боли и чувство пульсации у висков являются первыми признаками перенапряжения нервной системы
Нарушение умственной деятельности	Хроническая усталость значительно снижает работоспособность организма, концентрацию внимания, способность к размышлению и запоминанию, а также нарушает творческую деятельность
Недостаток энергии	Постоянные чувства усталости, слабости, апатии, утомление после выполнения несложных заданий являются верными спутниками данного заболевания
Психологические расстройства	Люди с синдромом хронической усталости чаще подвержены депрессиям, плохому настроению, беспокойству и беспричинному страху, мрачным мыслям, они раздражительны и вспыльчивы
Нарушение двигательной активности	Хроническая усталость может вызывать постоянные боли во всём теле, особенно в мышцах и суставах, тремор рук, мышечную слабость
Снижение иммунитета	Люди с этим синдромом чаще страдают простудами, хроническими заболеваниями, рецидивами ранее перенесённых болезней





*Если вы обнаружили у себя один или более признаков синдрома хронической усталости, необходимо заняться коррекцией состояния.
Кто предупрежден, тот вооружен!*

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ХРОНИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ:

1 Ежедневные комплексные действия, ведущие к изменению качества жизни

2 При помощи препаратов компании Арт Лайф

КОМПЛЕКСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Общие рекомендации

ДИЕТА

Достаточное потребление белков, жиров и углеводов, а также качественные продукты, богатые витаминами, микро- и макроэлементами способны значительно улучшить самочувствие при синдроме хронической усталости, а также увеличить энергетические запасы организма и стойкость к воздействию вредных факторов окружающей среды.



КОМПЛЕКСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Общие рекомендации

ПСИХОТЕРАПИЯ

Хороший психолог или психотерапевт поможет справиться с бессонницей, постоянной депрессией, страхом и беспокойством, научить справляться со стрессовыми ситуациями и вернёт хорошее настроение и уверенность в себе.



КОМПЛЕКСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Общие рекомендации

ХОРОШИЙ СОН

При перенапряжении нервной системы особенно важно достаточное количество сна и отдыха, сон должен быть спокойным, глубоким, непрерывным, взрослому человеку необходимо уделять сну не менее 8 часов в сутки.



КОМПЛЕКСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Общие рекомендации

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Чтобы избежать переутомления необходимо тщательно планировать свой день, избегать непосильных нагрузок, чередовать работу и отдых, питаться не менее трёх раз в день, стараться проводить больше времени на свежем воздухе, и прогуливаться пешком не менее 30 минут в день.



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

КОМПЛЕКСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Общие рекомендации

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

чрезмерное употребление алкоголя, курение, некачественная пища или злоупотребление кофе могут стать причиной различных заболеваний, включая синдром хронической усталости



КОМПЛЕКСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Общие рекомендации

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

регулярные занятия спортом укрепляют организм, улучшают кровообращение и питание головного мозга, повышают стрессоустойчивость организма, восстанавливают метаболизм



КОМПЛЕКСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Общие рекомендации

СМЕНА ОКРУЖЕНИЯ

Поездки на природу, частые прогулки или вылазки в лес, отдых на курорте помогут избежать перенапряжения и дадут нервной системе возможность отдохнуть и восстановиться.



**ПРОГРАММА
КОМПЛЕКСНОЙ
ПОДДЕРЖКИ
ОРГАНИЗМА,
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
И ГОЛОВНОГО МОЗГА
ПРИ СИНДРОМЕ
ХРОНИЧЕСКОГО
АДАПТИВНОГО
ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ.**



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Обеспечить полноценное питание клеток организма
- Корректировка неврозов любого генеза, истерий, высокого уровня стресса
- Улучшить память, внимание, волевую и психоэмоциональную сферу
- Снять депрессивный и ипохондрический синдромы
- Снизить нервно-рефлекторную возбудимость
- Провести де-интоксикацию центральной нервной системы
- Укрепить нервную систему и головной мозг, усилить барьерные функции в защите от инсульта, инфаркта
- Провести профилактику атеросклероза, гипертонии и гипоксии
- Улучшить мозговое кровообращение с целью избавления от головных болей, мигреней
- Укрепить сосуды глазного дна, улучшить зрение, слух
- Снизить проявление климактерических расстройств и предменструального синдрома

ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОЙ ПОДДЕРЖКИ ОРГАНИЗМА, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ГОЛОВНОГО МОЗГА



**1 таблетка
3 раза в день**



**1 капсула
2 раза в день**



**1 капсула
2 раза в день**

цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

НЕЙРОСТАБИЛ

- ✓ успокаивающее действие
- ✓ общеукрепляющее действие
- ✓ повышает устойчивость стрессу

Фитокомплекс с успокаивающим, мягким седативным действием, который является эффективным общеукрепляющим средством, повышающим устойчивость организма к стрессовым ситуациям.

Нормализация обмена веществ в тканях головного мозга и мягкое успокаивающее действие биоактивного комплекса «Нейростабил» способствует восстановлению баланса процессов возбуждения и торможения в ЦНС, приводит к нормализации эмоционального статуса, обеспечивает устойчивость к неблагоприятным воздействиям.



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

НЕЙРОСТАБИЛ

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- невроты любого генеза, истерия, высокий уровень стресса
- депрессивный и ипохондрический синдромы
- повышенная нервно рефлекторная возбудимость
- гипертоническая болезнь
- вегетососудистая дистония и мигрени
- тиреотоксикоз
- климактерические расстройства
- Предменструальный синдром

СОСТАВ:

Экстракт пустырника, Хмель (шишки), Пион (корень), Душица, L-глутаминовая кислота, Магния оксид, Кипрей, Калия хлорид, Витамин С, Витамин В3, Витамин Е, Витамин В5, Витамин В6, Витамин В2, Витамин В1, Витамин А, Витамин В9, Биотин, Витамин D3, Витамин В12



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

НЕЙРОКОМФОРТ

Комплекс с L-теанином для поддержки нервной системы при эмоциональном перенапряжении. Обладает мягким релаксирующим действием, помогает справиться с беспокойством.

Содержит растительные антидепрессанты и аминокислоты, которые улучшают когнитивные функции. Гриффония улучшает настроение, снимает головные боли, связанные с нервным напряжением. Пассифлора расслабляет, улучшает качество сна, снижает тревожность. Зверобой ослабляет раздражительность, снимает нервное напряжение. L-теанин и глицин поддерживают психоэмоциональную стабильность, способствуют концентрации внимания, повышают умственную работоспособность.



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

НЕЙРОКОМФОРТ

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Оказывает положительное влияние на нервную систему, уменьшает беспокойство и тревогу
- Улучшает качество сна
- Может использоваться при ПМС
- Поддерживает при высоких нагрузках и стрессах

СОСТАВ:

глицин, экстракт травы зверобоя продырявленного, экстракт семян гриффонии простолитной (5-гидрокситриптофан), L-теанин, экстракт травы пассифлоры инкарнатной, витамин С (аскорбиновая кислота), витамин В6 (пиридоксина гидрохлорид).

Вспомогательные вещества: лактоза (носитель), тальк (агент антислеживающий), кальция стеарат (агент антислеживающий), капсула желатиновая (желатин, глицерин).



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

ПРОБИНОРМ

- ✓ восстановление микрофлоры кишечника
- ✓ эффективен при дисфункции пищеварения
- ✓ технология микрокапсулирования

Согласно последним наблюдениям, микрофлора нашего кишечника принимает активное участие в регуляции не только процессов пищеварения, но и оказывает влияние на большинство обменных процессов в нашем организме.

Одной из важных функций микробиоты является преобразование триптофана (мы получаем его с пищей, сыр, молочные продукты) в серотонин (гормон, который положительно влияет на наше настроение).

Кроме этого, нормализация микробиоценоза кишечника позволит более эффективно справляться с интоксикациями, что также положительно влияет на настроение и обменные процессы во всем организме.



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

ПРОБИНОРМ

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Восстановление после антибактериальной терапии и воздействия токсинов;
- В составе терапии дисфункции пищеварения, нарушения всасывания пищи, сниженной кислотности желудочного сока, хронических заболеваниях органов пищеварения, заболеваний печени и желчевыводящих путей;
- При хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей;
- При в12- и фолиеводефицитных анемиях.

СОСТАВ:

Bifidum adolescentis не менее $1 \cdot 10^8$ КОЕ/г, Lactobacillus acidophilus и Lactobacillus plantarum не менее $1 \cdot 10^8$ КОЕ/г.

Вспомогательные вещества: лактоза, крахмал картофельный, артишок, капсула желатиновая (желатин, глицерин, красители: кандурин, титана диоксид, синий блестящий), глюкоза, текстуратор кальция трифосфат, пара-аминобензойная кислота, папаин, витамин В3 (ниацин), цистеин, витамин В2 (рибофлавин).



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

МЕМОРИ РАЙС

«Мемори райс» это биоактивный комплекс, обеспечивающий поддержку активной работы мозга: улучшение умственной работоспособности, повышение внимания, его концентрации, комплексную нормализацию высшей нервной деятельности и функциональной активности головного мозга.

- Биоактивный комплекс «Мемори райс» осуществляет всестороннюю поддержку функциональной активности головного мозга как за счет улучшения кровотока в ткани мозга, так и за счет оказания непосредственной питательной поддержки холином и лецитином.
- Натуральный состав комплекса действует мягко и не вызывает привыкания, что дает возможность длительного применения без побочных эффектов.



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

МЕМОРИ РАЙС

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- нарушения памяти, внимания, волевой и психоэмоциональной сферы различной этиологии
- профилактика атеросклероза, гипертонии и гипоксии
- состояния после инсульта, инфаркта, черепно мозговых травм или травм периферической нервной системы
- различные интоксикации центральной нервной системы
- вегетососудистая дистония
- патология сосудов глазного дна, отслоение сетчатки,
- нарушения зрения, слуха
- мозжечковые, вестибулярные расстройства

СОСТАВ:

Готу кола (плоды), L глутаминовая кислота, Пустырник, Лецитин, Гамма аминomásляная кислота, Кальция карбонат, Магния оксид, Холина битартрат, Гуарана, Гинкго билоба (экстракт), Боярышник (плоды), Женьшень корейский (корень), Инозитол, L метионин, L тирозин, L фенилаланин, L карнитин, Витамин В3, Витамин В5, ДНК (натриевая соль), РНК, Витамин В6, Витамин В1, Фолиевая кислота, Витамин В12.



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

ДИСКАВЕРИ

Комплекс витаминов и микроэлементов «Дискавери» состоит из 2-х таблеток.

Первая таблетка – это сумма витаминов, минералов и растительных экстрактов, которые участвуют в регуляции физиологических процессов и обеспечивают тонус организма в течение всего дня.

Вторая – набор узкоспециализированных витаминов для организма мужчины, женщины и ребенка.

Комплекс произведен по хай-тек технологии матричной таблетки с использованием новейших биополимерных веществ. Каждая таблетка состоит из трех типов гранул с действующими веществами, которые высвобождаются в определенном порядке.

Таким образом, таблетки комплексов «Дискавери» представляют собой систему с регулируемой скоростью и пролонгированным характером выделения активных веществ.



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

ДИСКАВЕРИ

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- в качестве общеукрепляющего средства при всех видах гиповитаминозов
- снижение функции иммунной системы
- на этапах выздоровления после перенесенных заболеваний и хирургических вмешательств
- при заболеваниях нервной системы, органов зрения, стрессовых ситуациях
- при активных занятиях спортом
- для активной профилактики онкологических заболеваний
- во время курсов химио и лучевой терапии.

СОСТАВ:

Бромелайн, натрия аскорбат, железа пирофосфат, солянки холмовой экстракт, папаин, цинка цитрат, бора хелат, натрия метасиликат, расторопши пятнистой экстракт, кверцетин, рутин, гинкго билобаэкстракт, гесперидин, никотинамид, токоферола ацетат, ретинола ацетат, марганца сульфат, дигидрокверцетин, пантотенаткальция, меди цитрат, холекальциферол, пиридоксина гидрохлорид, рибофлавин, бета-каротин, коэнзим Q10, тиамин мононитрат, фолиевая кислота, хрома пиколинат, калия йодат, натрия селенит, натрия молибдат, аммония ванадат, биотин, серебра сульфат, цианокобаламин.



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

комплексной поддержки организма, нервной системы и головного мозга

- Сняты симптомы неврозов любого генеза, истерий, высокого уровня стресса
- Улучшена память, внимание, волевая и психоэмоциональная сфера
- Снят депрессивный и ипохондрический синдромы
- Снижена нервно рефлекторная возбудимость
- Проведена де интоксикация центральной нервной системы
- Укреплена нервная система и головной мозг, усилены барьерные функции в защите от инсульта, инфаркта
- Проведена профилактика атеросклероза, гипертонии и гипоксии
- Улучшено мозговое кровообращение, организм избавлен от головных болей, мигреней
- Укреплены сосуды глазного дна, улучшено зрение, слух
- Снижены проявления климактерических расстройств и предменструального синдрома

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

коррекции синдрома хронического перенапряжения

1. Ежедневное хорошее самочувствие за счет снятия хронической усталости
2. Преобладает высокий заряд энергии, желание развиваться и действовать
3. Нормализован сон (отсутствует бессонница, ощущается приятное пробуждение)
4. Стабилизировано психо-физическое состояние (присутствует чувство радости, счастья, удовольствия от жизни)
5. Присутствует высокая степень реакции на происходящие события
6. Все замечают прекрасный внешний вид (сияющую кожу, сильные волосы, крепкие ногти)

**ВОЗНИКАЕТ ЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ ЯРКОЙ
И НАСЫЩЕННОЙ ЖИЗНЬЮ!**

Повышаем энергию!



Батончики Злаковый Заряд

Способствуют быстрому восстановлению сил после длительного умственного напряжения и занятий спортом. Помогают легко справиться с повышенными физическими и эмоциональными нагрузками. Питательные батончики «Злаковый Заряд» обогащены L карнитином, таурином, экстрактами женьшеня, зеленого чая и витаминами группы В.



Кофе TURBO DRIVE

Сохраняя традиционный вкус и бодрящий аромат, он обладает тонизирующим действием, стимулирует деятельность центральной нервной системы, повышает работоспособность, способствует быстрому восстановлению сил после занятий спортом, помогает справиться с повышенными физическими и умственными нагрузками.

цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

- 
1. Проходите комплексную программу коррекции синдрома хронической усталости
 2. Комплексную программу очищения!
 3. Комплексную программу поддержки организма, нервной системы и головного мозга
 4. Контролируйте стресс!
 5. Используйте продукцию Арт Лайф

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!