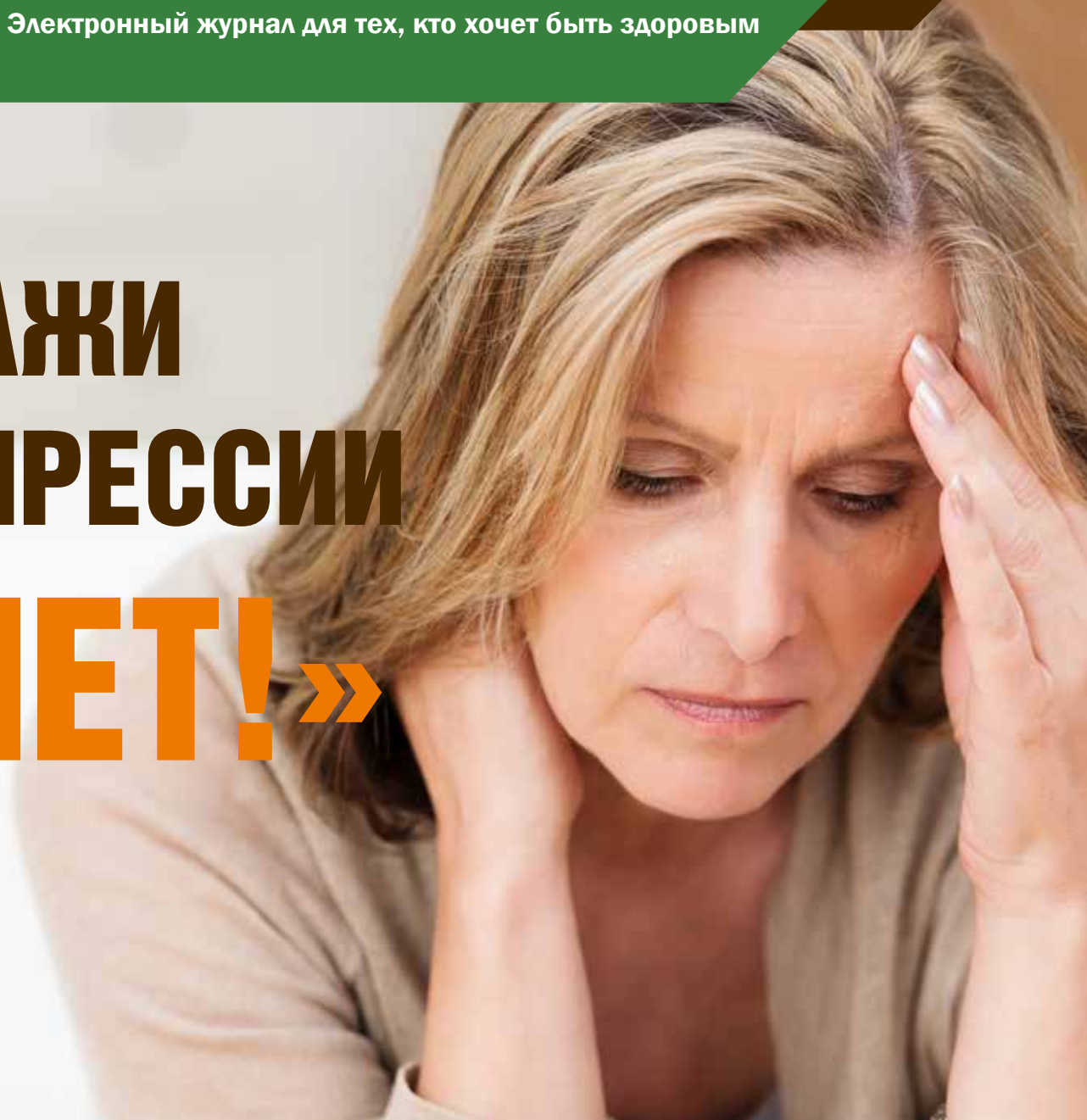


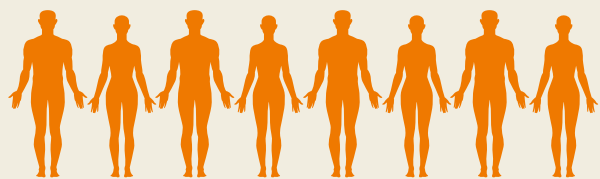
СКАЖИ ДЕПРЕССИИ «НЕТ!»



Депрессия как заболевание встречается всё чаще. Это связано с образом жизни современного человека – часто слишком психологически напряжённым и требовательным ко всем ресурсам организма. Многими депрессия воспринимается как проявление лени или плохого характера. Но это не так. Депрессия – это не просто плохое настроение. Это заболевание, подавляющее в человеке само желание жить. Недаром название этого заболевания происходит от латинского «давить».

ДЕПРЕССИЯ – психическое расстройство, которое характеризуется тремя основными признаками: угнетённое настроение, нарушение мышления, двигательная заторможенность.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ



100 млн больных
каждый год впервые обращаются
к врачу по поводу депрессии.

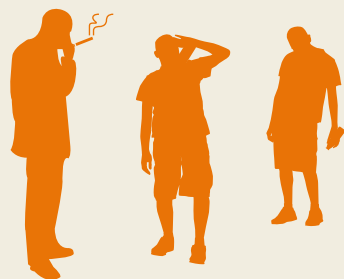
40%

случаев всех психических
заболеваний приходится
на депрессию.



5% детей и подростков подвержены
депрессии и депрессивным
состояниям.

Среди лиц старше 65 лет
депрессия встречается
в **3** раза чаще.



30% людей, злоупотребляющих
сигаретами, алкоголем
и наркотиками, страдают
от депрессии.

**Женщины в 2 раза чаще страдают
от депрессии, чем мужчины.**

ПРИЧИНЫ И РИСКИ



В основе развития практически любого депрессивного состояния может лежать множество факторов:

- психологическая травма
- постоянный стресс
- эндокринные сдвиги
- принадлежность к женскому полу
- отсутствие двигательной активности
- врождённые или приобретённые органические дефекты центральной нервной системы
- телесные заболевания
- приём алкоголя и наркотиков
- старение

ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ

Режим дня	Чёткий график снижает риск переутомления и неудач. Необходимо упорядочить свой день. Например, постараться ложиться спать и вставать утром в одно и то же время.
Здоровый сон	Во время глубокой фазы сна выделяются гормоны, отвечающие за удовольствие. Человек, который высыпается, менее раздражителен и меньше подвержен стрессу.
Спорт	Физическая активность вызывает усиленный приток кислорода ко всем органам тела, в том числе к мозгу. Это помогает ослабить симптомы многих психических расстройств, в частности депрессии.
Здоровый образ жизни	Употребление алкоголя и наркотиков приводит к необратимым изменениям в коре головного мозга и алкогольной депрессии.
Общение	Положительные эмоции, которые человек получает от общения с близкими и приятными ему людьми, очень благотворны для психики.
Правильное питание	При однообразном питании возникает нехватка витаминов и микроэлементов. Это приводит к развитию различных заболеваний, в том числе и депрессии.

ДИЕТА ПРИ ДЕПРЕССИИ

ПОЛЕЗНЫ

Продукты с достаточным содержанием аминокислот, цинка, витаминов, повышающих уровень серотонина – гормона счастья:



бананы



орехи



фрукты



овощи



морепродукты



злаки



рыба



молочные продукты

ВРЕДНЫ



кофе



алкоголь



никотин



жареная и жирная пища

КЕДРОВАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЭЛЬФА ПРИ ДЕПРЕССИИ

Продукты функционального питания на основе кедрового ореха позволяют в короткие сроки восстановить нервную систему и избавиться от депрессии.



Салатные масла «Молодильное», «Богатырское» и «Целительное»

Ненасыщенные жирные кислоты класса ОМЕГА-3, содержащиеся в этих маслах, – настоящий эликсир здоровья для клеток нервной системы и головного мозга.

«Кедровые сливки» и «Кедровые сливки с шоколадом»

Содержат природные пищевые «анти-депрессанты»: теобромин и фенилэтиламин, присутствующие в какао-бобах; аминокислоту триптофан – предшественник «гормона радости» – серотонина.



«Кедровый завтрак» с боярышником и амарантом

Амарант содержит сквален, который обогащает ткани организма кислородом, активизирует обменные процессы и способствует омоложению.



КОЛЛОИДНЫЕ ФИТОФОРМУЛЫ ЭД МЕДИЦИН ПРИ ДЕПРЕССИИ

Коллоидные фитоформулы ЭД Медицин – эффективное дополнение к программе борьбы с депрессией.



Ментал Комфорт – коллоидная фитоформула для душевного равновесия и защиты от стресса.

Сбалансированный комплекс зверобоя и боярышника, глицина и витаминов группы В для нормализации сна и повышения эффективности терапии пациентов с психосоматическими заболеваниями.

Брейн Бустер – коллоидная фитоформула для усиленного питания клеток головного мозга.

Содержит природные нейротрансмиттеры, стимулирующие умственную деятельность и нормализующие регулирующее действие нервной системы на органы и ткани. Важный компонент – нейроэнергизаторы, эффективно улучшающие работу нервной системы и головного мозга, а также повышающие их устойчивость к повреждающим факторам.



ВАЖНО!

Депрессия – тяжёлое заболевание, не позволяющее человеку выполнять даже самые простые повседневные задачи, полноценно жить и работать.

Этот недуг может полностью разрушить взаимоотношения больного с его близкими и друзьями. В самых тяжёлых случаях депрессия приводит к попыткам самоубийства. Поэтому необходимо постоянно заботиться о здоровье своей нервной системы, избегать стрессов и вести здоровый образ жизни, в который входит правильное питание. **В этом неocenимую помощь вам окажут натуральные и полезные продукты НПО Дэльфа и коллоидные фитоформулы ЭД Медицин.**



Кедрового здоровья вам и активного долголетия вместе с компанией Дэльфа!

Подробнее ознакомиться с полезными свойствами и способами приготовления кедровых десертов НПО Дэльфа можно на нашем сайте: **www.delfa.pro**