

Маски от депрессии

Депрессия – это «психический насморк!». Это так же часто, как простуда для организма.



Доктор Нонна

Депрессия на сегодняшний день – это наименее поддающаяся диагностике и чаще всего неправильно диагностируемое заболевание. В результате, оно не редко остается не вылеченным. Часть проблемы заключается в укоренившемся в обществе заблуждении в отношении психических заболеваний. Среди пожилых депрессия чрезвычайно распространенное явление. Причем часто пациент и не подозревает о своем заболевании. Депрессия является побочным эффектом многих заболеваний и часто развивается после сердечного приступа, инсульта и других заболеваний. Некоторые признаки заболеваний,

которые Вы можете выявить у себя, ответив на следующие вопросы:

1. Если у вас изменения сна (спите больше или меньше)?
2. Вы быстро утомляетесь, у вас отсутствует желание, что-либо делать.
3. Вам трудно сосредоточиться в течении длительного времени?
4. Вы едите больше обычного или потеряли аппетит?
5. У вас последнее время возникает желание покончить с собой?
6. Если состояние пассивности, не желание ничего делать, проявляется утром, то мы часто путаем хроническую усталость с депрессией. Органическая

депрессия проявляет все признаки депрессии вечером.

Для того, чтобы поставить диагноз депрессия, депрессивное состояние должно наблюдаться у больного около месяца. Причины депрессии могут заключаться в бурной реакции на события жизни или на стресс, на нехватку солнечного света в зимние месяцы, на плохое питание, чрезмерное употребление сахара, кофеина, никотина, гормональный дисбаланс.

Депрессия часто появляется при резких изменениях в жизни. Например, уход на пенсию, развод, смерть близкого, кризис среднего возраста. Женщины,

Мы предлагаем Вам следующие препараты «Доктор Нонна», которые помогут вам в борьбе с депрессивным состоянием.

Мной была разработана уникальная методика применения «Квартета солей», получившая название «Гешер» – мост.

Суть методики заключается в следующем: Насыпьте в ванну две столовые ложки соли, температура воды должна быть такой же, как температура вашего тела. Погрузитесь в воду, устройтесь по удобней, закройте глаза и начните обратный отсчет от 25 до 1. При обратном отсчете вы отсекаете все ненужные мысли. Дойдя до цифры 1, начинаем визуализировать следующим образом: представьте себя в излюбленном месте, например, на берегу моря или в воде озера, или в лесу. Представьте цвета, которые вас окружают. Вспомните звуки, которые вы запомнили, потому что они были связаны для вас с этим местом. И начинайте самоулучшение. Если у вас проблемы с сердечно-сосудистой системой, то вы должны представить себе ваше сердце в виде ритмично работающего насоса. Проверьте в своем изображении все сосуды. Сосредоточьтесь на проблеме, которая привела вас к нервному состоянию и сблиз с обычным ритмом жизни. Попросите помощи... и она обязательно к вам придет! Отсчитайте 1, 2, 3, 4, 5 и откройте глаза. Со временем вся процедура будет занимать не более 10 минут. Вы научитесь выливать в соленую воду все свои невзгоды. Вы научитесь уникальному методу релаксации, который окажет огромное влияние на всю вашу жизнь.

✓ «Фаза – 1» и «Фаза – 2» для ухода за волосами и кожей головы.

Применение этих кремов приводит к улучшению кровотока. Эта отвлекающая процедура улучшает настроение на весь день. Кроме того, «Фаза-1» и «Фаза-2» используется также для укрепления корней волос.

✓ Души «Рут»

Воздействуют на лимбическую систему мозга, поскольку в их состав входят ароматерапевтические масла, повышающие настроение.

✓ «Лосьон для тела»

Наносите массажными движениями на тело утром и перед сном. Это улучшит ваше физическое состояние, а так же поддержит психологическое.

