

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ СНА



Поддерживайте в спальне комфортную для сна температуру – 19-20 градусов. Гуляйте перед сном и проветривайте комнату, а в теплый период спите с открытой форточкой.



Создайте ритуал отхода ко сну: примите горячую ванну, послушайте музыку, расслабьтесь. Старайтесь не заниматься в спальне рабочими или повседневными делами.



Старайтесь не спать днем. Или, по крайней мере, сократите дневной сон до 20-30 минут.



Залог хорошего сна – полная тишина и темнота. Используйте плотные шторы, а для защиты от посторонних звуков – беруши.



Помогает заснуть и заглушает посторонние звуки «белый шум» – монотонный звук радио на «пустой» частоте. Другие примеры – звук водопада, вентилятора, ветра, дождя.



Занимайтесь физическими упражнениями и принимайте пищу не позднее, чем за 3 часа до сна.



Уберите из спальни цветы и другие растения: кислород они вырабатывают только в дневное время, а ночью, наоборот, поглощают.



По возможности используйте в оформлении спальни синие и фиолетовые тона.



Включайте в свое вечернее меню продукты, обладающие успокаивающим действием: мед, молоко, бананы, тыкву, финики.



DEVITA ELIS
HOLDING



КОМПЛЕКС
СТОП БЕССОННИЦА



Наиболее эффективный результат вы получите, сочетая меры профилактики с применением DeVita-технологий.

КАКУЮ ОПАСНОСТЬ ТАИТ БЕССОННИЦА?

До
использования



Плохое засыпание,
тяжелое пробуждение,
сонливость,
беспокойство, апатия.

После первого
использования DeVita



Эмоциональный
и энергетический
подъем, улучшение
общего состояния.

После месяца
использования DeVita



Бодрость,
работоспособность,
легкое пробуждение,
улучшение коммуникации.



Механизм сна изучен не до конца, однако доказана его первостепенная важность. Во сне происходят восстановительные процессы, структуризация информации, поступившей за день, и физический отдых. Именно в этот период происходит усваивание информации, обновление тканей организма и восстановление иммунитета.



Без полноценного сна организм не успевает восстановиться и дает сбой. В первую очередь страдает нервная система. Появляется раздражительность, агрессивность, вялость, апатия, снижается работоспособность. Резко падает настроение, человек становится некоммуникабельным. Это приводит к многочисленным конфликтам на работе и дома.



Затем появляются физиологические проблемы. Происходит резкое снижение иммунитета, так как иммунные клетки – Т-лимфоциты – синтезируются во сне. Повышается масса тела из-за выработки гормона стресса – кортизола. Хроническое недосыпание приводит к частым заболеваниям, утомляемости, плохому самочувствию.



Отсутствие полноценного и здорового сна значительно сказывается на внешнем виде. В коже лица снижается выработка коллагена, появляются морщины, снижается эластичность. Цвет лица приобретает землистый оттенок, появляются отеки, темные круги и морщинки под глазами. Могут возникнуть раздражения или высыпания.

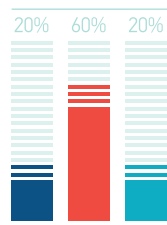


DeVitaCenter.com

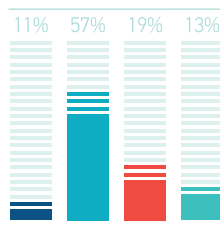


+7 921 934 70 88

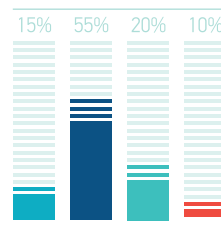
DeVita-технологии – это самый быстрый,
простой, надежный и современный способ оздоровления

ПОПУЛЯРНЫЕ
НАРУШЕНИЯ СНА

- Трудно засыпать
- Трудно просыпаться
- И то, и другое

КАК ВЫ БОРЕТЕСЬ
С БЕССОННИЦЕЙ?

- Никак
- Пью снотворное
- Пью успокаивающие отвары
- Читаю, считаю, рисую

ПРИЧИНЫ
БЕССОННИЦЫ

- Стресс
- Болезни внутренних органов
- Депрессия и неврозы
- Болезни мозга



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ DEVITA

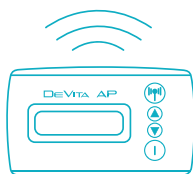
Не употребляйте газированные алкогольные и безалкогольные напитки – они снижают воздействие устройств. Уберите или максимально снизьте в своем рационе употребление кофе. Откажитесь от употребления «пищевого мусора» (чипсов, сухариков и т.д.) – это может вызвать проблемы с пищеварением. Пейте чистую питьевую воду не менее 1-1,5 л/сутки для вывода токсинов из организма.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ УСТРОЙСТВА DEVITA ПО СЛЕДУЮЩИМ СХЕМАМ:

- при проблемах с засыпанием;
- при нарушениях сна (чуткий сон, пробуждение среди ночи и т.д.);
- при состоянии нервного возбуждения.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ



DeVita AP BASE – действие основано на явлении резонанса, в частности, исследованиях ученого и врача Рояла Реймонда Райфа. Райф открыл, что у каждого микроорганизма есть индивидуальная частота колебаний, увеличение амплитуды которой приводит к гибели микроорганизма, не нанося вреда другим клеткам.

Микробы и личинки крупных паразитов могут обитать в органах и тканях организма, в том числе, в нервной системе. Их присутствие и выделяемые ими токсины нарушают работу системы, приводя к быстрому утомлению, состоянию нервного возбуждения и, в дальнейшем, к нарушениям сна. Базовые противопаразитарные программы DeVita AP BASE воздействуют на большинство известных патогенных организмов, быстро, эффективно и без побочных эффектов снимая паразитарную нагрузку.

Программа «Дренаж общая» используется для очистки организма после применения базовых противопаразитарных программ, вывода токсинов и, как следствие, снижению возбуждения нервной системы и улучшению общего самочувствия.



DeVita Ritm BASE – здесь воплощены разработки ученых Р. Фолля, Ф. Крамера, О. Клаусса, О. Коллмера, которые выяснили, что у каждого органа есть здоровая частота колебаний. DeVita Ritm мягко воздействует на организм, сообщая ему частоту колебаний здоровых органов. В результате организм работает на самовосстановление.

Автопрограмма «Здоровый день» улучшает работу выделительных систем, активизирует кровеносную систему и иммунитет. Помогает справиться с физическими, умственными и психологическими нагрузками, создавая благоприятные условия для здорового сна. Автопрограмма «Полное очищение» способствует восстановлению основных выделительных систем и гармонизации работы организма.

Специальная программа «Здоровый сон» снижает нервное возбуждение, способствует быстрому засыпанию и хорошему качеству сна.

DeVita Energy MINI снимает психоэмоциональное напряжение, стабилизирует работу нервной системы, способствует восстановлению энергии. Положительно влияет на качество сна, придает бодрость при пробуждении.



СХЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ

СХЕМА №1 В ТЕЧЕНИЕ 1 МЕСЯЦА	УСТРОЙСТВО		ПРОГРАММА		ПРИМЕНЕНИЕ
	1	DeVita Energy MINI	Базовая программа		1-2 раза утром
	2	DeVita Ritm BASE	Автопрограмма	Здоровый день	Ежедневно, в первой половине дня
	3		Специальная программа	Здоровый сон	На ночь, расположив устройство под подушкой. При расстройстве сна сеанс можно повторить еще раз
	4	DeVita AP BASE	Базовые противо- паразитарные программы	Антивирус	Ежедневно, в течение 1 недели
	5			Нет стафилококкам, Нет стрептококкам, Нет хламидиям, Нет простейшим, Интимное здоровье	Ежедневно, в течение 2 недели (чередуйте по 2 -3 программы через день)
	6			Стоп кандиды, Стоп плесень и грибки, Без грибка	Ежедневно, в течение 3 недели (чередуйте по 2 программы через день)
	7			Нет нематод и аскарид, Стоп паразиты общая, Стоп паразиты ЖКТ	Ежедневно, в течение 4 недели (чередуйте по 2 программы через день)
8	Дренаж общая			Ежедневно после программ из п. 4-7	

СХЕМА №2 В ТЕЧЕНИЕ 2 МЕСЯЦА	УСТРОЙСТВО		ПРОГРАММА		ПРИМЕНЕНИЕ
	1	DeVita Ritm BASE	Автопрограмма	Полное очищение	Ежедневно, с 8:00
	2		Специальная программа	Здоровый сон	Ежедневно, по необходимости, на ночь

СХЕМА №3 В ТЕЧЕНИЕ 3 МЕСЯЦА	УСТРОЙСТВО		ПРОГРАММА		ПРИМЕНЕНИЕ
	2	DeVita Ritm BASE	Автопрограмма	Здоровый день	Ежедневно, в первой половине дня
	3		Специальная программа	Здоровый сон	Ежедневно, по необходимости, на ночь

В последующие месяцы схемы 2 и 3 можно чередовать при необходимости до получения желаемого результата.



Не используйте программу «Здоровый сон» на работе или во время вождения автомобиля, чтобы избежать засыпания.