

JE TOHO NA VÁS NĚKDY MOC? SÉDATIF PC® PRO KLIDNÝ DEN I NOC!



www.sedatif-pc.cz



Vaše zdraví si zasluhuje ten největší respekt

SÉDATIF PC®

ÚZKOST, EMOČNÍ NAPĚTÍ A LEHKÉ PORUCHY SPÁNKU



SÉDATIF PC® má komplexní složení pro široké spektrum příznaků, je bez věkového omezení a mohou ho užívat těhotné a kojící.

HOMEOPATIE MŮŽE ULEVIT OD PROJEVŮ STRESU

Stres je poplachová reakce, která organismus upozorňuje, že se musí přizpůsobit měnícímu se prostředí.

Ovšem pokud stres trvá příliš dlouho nebo se příliš často opakuje, stává se škodlivým pro lidský organismus, který se v jeho důsledku vyčerpává. Pokud trvá stres delší dobu, může zapříčinit například různé poruchy spánku.

JAK ZMÍRNIT PSYCHICKÉ A FYZICKÉ PROJEVY STRESU

Homeopatie napomáhá snižovat projevy stresu jako například lehké poruchy spánku, podrážděnost, nervozitu...

SÉDATIF PC® je řešením pro léčbu projevů stresu, aniž by představoval riziko ztráty paměti nebo problémů s koncentrací, riziko návyku nebo ospalosti během dne.





FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ LEPŠÍ SPÁNEK

Kromě stresu mohou zapříčinit lehké poruchy spánku rovněž jiné faktory.

VNĚJŠÍ PROSTŘEDÍ

V noci v ložnici zhasněte všechna světla, nepoužívejte světelné zdroje jako například digitální budík, zavřete okenice a zatáhněte závěsy.

V létě během dne zavírejte okenice, aby zůstal vzduch v ložnici chladný.

PODMÍNKY PRO SPÁNEK

Ujistěte se, že je Vaše matrace v dobrém stavu a že odpovídá Vaší výšce. Dbejte, aby se teplota ve Vaší ložnici pohybovala okolo 18 °C a aby vzduch v ložnici nebyl příliš suchý. V ložnici vypněte mobilní telefony a nesledujte televizi.

ŽIVOTOSPRAVA

Vyvarujte se nadměrného pití kávy a čaje, především po 16. hodině, kouření (nikotin je stimulant) a nadměrného užívání alkoholu. Vyvarujte se těžkých a sytých pozdních večeří, ale i příliš lehkých večeří.

FYZICKÁ AKTIVITA

Večer se vyhýbejte příliš intenzivní a příliš pozdní fyzické aktivitě, snažte se jí věnovat během dne.



ŠPATNÉ SPÁNKOVÉ NÁVYKY

Snažte se dodržovat pravidelný spánkový režim. Večer se vyvarujte pozdních fyzických a intelektuálních aktivit. Před spaním nepoužívejte mobilní telefony nebo tablety. Nespěte v posteli s domácími mazlíčky, neboť psi a kočky mohou Váš spánek rušit svými pohyby nebo škrábáním.



PŘEDCHÁZEJTE STRESU V BĚŽNÝCH DENNÍCH SITUACÍCH

PŘEPLNĚNÉ PROSTŘEDKY HROMADNÉ DOPRAVY/ DOPRAVNÍ ZÁCPA

Poslouchejte zklidňující hudbu a ponořte se do četby nějaké knížky.

Pokud knihu nemáte po ruce, zavřete oči a představte si událost, která je pro Vás obzvlášť příjemná.

Pustěte si příjemnou hudbu a chvílku hluboce dýchejte do břicha.

Rovněž si jemně masírujte okolí očí, aby se Vaše obličejové svaly uvolnily.

POULIČNÍ HLUK

Pořídte si na okna do ložnice silné protihlukové závěsy.

Utěsňte spodní hranu dveří prahovou lištou a dveře rovněž zakryjte protihlukovým závěsem.

Na podlahu si pořídte silné koberce.

Přesuňte postel na jiné místo: intenzitu hluku můžete snížit například tím, že postel nepostavíte ke společné hlučné stěně.

Používejte špunty do uší.



NEDĚLNÍ VEČER

Nemyslete na starosti nadcházejícího týdne, prožívejte nedělní den s pozitivními emocemi: společně strávené chvíle s těmi, které máte rádi, venkovní aktivity...

Během dne zkontrolujte školní úkoly svých dětí, abyste to nemuseli dělat na poslední chvíli v neděli večer.

V neděli podvečer si vyjděte ven (do kina, do restaurace), ale nevracejte se příliš pozdě.

Nezačínajte pracovat v neděli večer, s vyřizováním telefonátů a čtením e-mailů počkejte až na pondělí.



ZKOUŠKY

V den D si ponechte dostatečnou časovou rezervu na přípravu a na příjezd na stanovené místo zkoušky.

Nastudovanou látku si na poslední chvíli již neopakujte a vyvarujte se přílišné konzumace povzbuzujících látek.

Před odchodem z domova si ještě jednou zkontrolujte své věci ke zkoušce.

Před začátkem zkoušky si pohodlně sedněte, uvolněte ramena, položte nohy kolmo na podlahu a uvolněné paže na psací stůl. Zhluboka se nadechněte do břicha a při výdechu břicho zatáhněte. Opakujte to 5krát.

PŘIJÍMACÍ POHOVOR

Dostavte se na dané místo vždy o trochu dříve.

Jděte na toaletu a využijte toho, abyste se trochu protáhli.

Několikrát zvedněte paže jako vítěz, tento postoj účinkuje jako signál sebedůvěry.

Než budete k přijímacímu pohovoru přivzváni, dýchejte jakoby do brčka: klidně se nadechněte do břicha, poté vydechněte velmi pozvolna, jako kdybyste foukali do brčka. Čím je nádech delší, tím více se uvolníte.



NÁVŠTĚVA ZUBNÍHO LÉKAŘE

Vezměte si sluchátka,
abyste mohli poslouchat relaxační
hudbu, kterou si sami vyberete.

Zavřete oči, abyste si ušetřili stresující
pohled na zařízení zubní ordinace.

Pořídte si antistresový míček
a soustřeďte se na jeho mačkání.



STĚHOVÁNÍ

Jakmile jste si stanovili datum
stěhování, dopřejte si dostatek
času, abyste se na tuto změnu
připravili.

Třídění věcí, vyhazování
a balení do krabic nenechávejte
na poslední chvíli.

Nezapomeňte si přizvat na
pomoc se stěhováním přátele,
kteří Vám rovněž mohou pomoci
při nastěhování do nového
bydliště: smontovat nábytek,
nainstalovat lustry, vybalit
knihy z krabic...

Díky této aktivní a uklidňující
podpoře bude příjezd
do Vašeho nového bydliště
mnohem příjemnější.



SÉDATIF PC®

ZMÍRNÍ PŘÍZNAKY STRESU BĚHEM DNE A ZKVALITNÍ VÁŠ SPÁNEK V NOCI

Sédatif PC® je homeopatický léčivý přípravek užívaný tradičně v homeopatii k léčbě úzkosti a emočního napětí, které se projevují např. neklidem, nervozitou, podrážděností a poruchami koncentrace, a k léčbě lehkých poruch spánku.

Dávkování: 1-2 tablety nechat rozpustit pod jazykem 3× denně, ráno, v poledne a večer, nejlépe mimo dobu jídla. Doporučená doba léčby 4 týdny.

Lék k vnitřnímu užití.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



			
Dospělí/ dospívající/děti	1-2 tablety	1-2 tablety	1-2 tablety



Vaše zdraví si zasluží ten největší respekt