

О чем мечтает женщина?

**И вечный бой.
Покой нам только снится.
И. Бродский**



О ЧЕМ МЕЧТАЕТ ЖЕНЩИНА?
ПРОСТОЙ ВОПРОС? ИЛИ СЛОЖНЫЙ?

МОЖНО ГОВОРИТЬ, ЧТО ВСЕ ЖЕНЩИНЫ – РАЗНЫЕ. И У КАЖДОЙ ИЗ НАС СВОИ ЧАЯНИЯ И МЕЧТЫ. НО ВМЕСТЕ С ТЕМ, ЕСТЬ ЧТО-ТО ОБЩЕЕ ДЛЯ ВСЕХ НАС, ЧТО НАС ОБЪЕДИНЯЕТ И ДЕЛАЕТ «ЖЕНЩИНАМИ». МЫ ХОТИМ БЫТЬ СЛАБЫМИ, ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВНИМАНИЕМ. НАМ НРАВИТСЯ ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ И НЕ НРАВИТСЯ СИЛЬНО УСТАВАТЬ. МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ НАШИ БЛИЗКИЕ БЫЛИ ЗДОРОВЫ И НЕ ХОТИМ БОЛЕТЬ САМИ. ВСЕ ПРОСТО. И СЛОЖНО.

да - гормональные сбои, боли в желудке, прерывистый сон, круги под глазами по утрам и устойчивое желание кого-нибудь стукнуть. И так каждый день... В какой-то момент наступает ощущение, что уже просто нет никаких сил.

Знакомо?

Что такое синдром хронической усталости?

Это относительно новый термин в медицине. Он используется для описания разнородных симптомов, начиная с чувства апатии, заканчивая рядом функциональных нарушений в работе органов и систем органов, связанных с хроническим переутомлением. Впервые этот комплекс расстройств был выявлен у мужчин, занимающих ответственные руководящие должности. И первое его название – «синдром менеджера». Но позже выяснилось, что хроническая усталость гораздо чаще диагностируется у женщин, чем у мужчин. Возможно, это связан-

но с природной хрупкостью нервной системы женщины и гормональными особенностями, а возможно с тем, что, несмотря на эмансипацию, наши традиционные гендерные роли никто не отменял. Вот и получается, что мы напрягаемся за двоих: на работе - за мужчину, а дома – за женщину.

Синдром хронической усталости может стать причиной развития психосоматических заболеваний, усугубить течение хронических заболеваний, привести к гормональным нарушениям и ослаблению иммунитета.

В свою очередь, существует ряд факторов, которые могут усилить риск развития синдрома хронической усталости. Это несбалансированное питание, нарушение режима сна, загрязненная внешняя среда, ослабленный иммунитет и др. Т.е. все, что может ослабить сопротивляемость организма, может стать стимулом для «синдрома менеджера».

Как выявить синдром хронической усталости

Синдром хронической усталости достаточно сложно диагностировать, т.к. он не обладает специфическими симптомами, позволяющими поставить однозначный диагноз. Вместе с тем, есть общие для всех характерные признаки, ко-

При современном ритме жизни и роли женщины в обществе, нынешние женщины находятся в состоянии перманентного стресса. С тех далеких романтических времен, когда женщина была предметом воздыханий и считалась слабым полом, многое изменилось. А вот времени в сутках осталось по-прежнему 24 часа, за которые мы стараемся успеть сделать карьеру, родить и вырастить детей, создать «уют в доме». И чтобы муж и дети были здоровы, накормлены и ухожены. И самой хочется хорошо выглядеть и не болеть, по возможности. Потому что когда болеешь, как же обо всем заботиться?

Синдром хронической усталости нам известен не понаслышке. А отсю-

торые позволяют предположить наличие биологического переутомления у женщин.

Для синдрома хронической усталости характерны частые ноющие боли в мышцах (как при гриппе), сильная усталость. К этим проявлениям могут присоединиться другие симптомы: легкая лихорадка, покраснение в горле, припухлость лимфатических узлов, мышечная слабость, головные боли, угнетенное настроение, забывчивость, невозможность сосредоточиться, бессонница. Если у женщины в течение 4-6 месяцев наблюдаются, по крайней мере, 5 из указанных симптомов, можно с большой долей вероятности утверждать, что у нее развился синдром хронической усталости.

Одним из первых и ранних проявлений синдрома хронической усталости является нарушение менструального цикла по любому типу. У эмоциональных женщин, склонных к неврастеническим проявлениям, длительность менструаций может превышать 7 дней. У женщин в климактерическом

возрасте синдром хронической усталости приводит к патологическому течению климакса.

Негативно влияет переутомление и на иммунитет. Поэтому частое обращение по поводу ОРВИ должно стать для врача сигналом, что у пациента возможен синдром хронической усталости.

Очень важно своевременное выявление этой патологии для назначения адекватного лечения.

Что же делать, чтобы избежать синдрома хронической усталости?

Наверное, все, что будет сказано ниже, является прописными истинами. Причем – сложно реализуемыми истинами:

- Необходимо вести здоровый образ жизни. А это означает, что питание должно быть сбалансированным и регулярным, и что чашка кофе на целый день таким питанием не является.
- Важно, чтобы сон был продолжительным (8 часов) и спокойным, что для многих является мечтой.

- Необходимо уделять время физическим нагрузкам.

Психологи рекомендуют проявлять большую заботу к себе, любимой: менять прическу, сходить к массажисту; найти время для хобби и активной жизни, чтобы наполнить жизнь новыми положительными эмоциями.

А еще нельзя пренебрегать приемом витаминных препаратов и адаптогенов, способных повысить нашу сопротивляемость негативным факторам и выдерживать высокие нагрузки.

О чем мечтает женщина?

Так о чем мечтает женщина? О том, чтобы близкие были здоровы, чтобы детки были счастливы, чтоб на работе все хорошо...

А еще о том, чтобы найти где-то такое магическое средство, которое дало нам сил все это сделать. Помните, в фильме «Астерикс и Обеликс» одного из персонажей уронили в детстве в волшебное зелье, которое придало ему необыкновенную силу. Вот бы нам такого зелья! 

Полижен — волшебное средство для женщин, которые хотят все успеть

Он содержит в себе сбалансированный комплекс витаминов, минеральных веществ и аминокислот, необходимых для нормального функционирования организма, а также биологически активных веществ, которые повышают сопротивляемость организма к инфекционным, в том числе, простудным заболеваниям, вредным воздействиям окружающей среды и оказывают общее тонизирующее действие.

Рационально подобранная комбинация витаминов, которые активно участвуют в различных биохимических процессах, оказывают благотворное разностороннее биологическое действие на организм; минеральные вещества, природные химические элементы обеспечивают естественный химический баланс в организме.

Аминокислоты, входящие в состав препарата, являются основным строительным материалом для синтеза тканевых белков, ферментов, гормонов и других биологически важных соединений.

ПОЛИЖЕН РЕКОМЕНДОВАН ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЛЕДУЮЩИХ СОСТОЯНИЙ:

- Гипо- и авитаминозы у взрослых и детей в возрасте 12 лет и старше;
- Состояние хронической усталости, нарушение памяти, снижение концентрации внимания, умственной и физической работоспособности;
- Для повышения физической выносливости у спортсменов;
- Восстановительный период после перенесенных инфекционных заболеваний, травм, хирургических вмешательств, лучевой и химиотерапии;
- Снижение потенции;
- Бесплодие;
- Климактерические расстройства;
- Выпадение и ломкость волос;
- Несбалансированное питание;
- Анемии различного происхождения;
- Для повышения общей сопротивляемости организма;
- В составе комплексной терапии хронических заболеваний.



В состав Полижен входят:

Макро и микроэлементы:

Кальций Фтор Цинк
Калий Медь Селен
Магний Йод Хром
Фосфор Марганец Никель
Железо Молибден Бор

Аминокислоты:

L-аргинин
L-лизин
Метионин

Растительные компоненты:

Экстракт женьшеня
Масло проростков пшеницы
Масло сафлоровое
Гранулы пыльцы
Лецитин соевый

Витамины:

Витамин А
Витамин Е
Витамин D3
Витамин Н
Витамин В1
Витамин В2
Витамин В6
Витамин В12
Витамин РР
Витамин С
Витамин В9
Витамин В5
Витамин В13

Активные вещества:

Молочко пчел маточное, лиофилизированное
Деанола битартрат
Бутилгидрокситолуол

