



## СОБЕРЕКС УЛЬТРА (SOBEREX ULTRA, АММА) 30 КАПСУЛ

SKU: 1594

Цена: 700 грн

Соберекс ультра - источник комплекса биологически активных веществ растительного происхождения с целью создания оптимальных диетологических условий для функционирования нервной системы.

**Категория:** Аюрведические препараты, Нервная система, Фитопрепараты

## СОБЕРЕКС УЛЬТРА (SOBEREX ULTRA, АММА), 30 КАПСУЛ

Соберекс ультра - источник комплекса биологически активных веществ растительного происхождения с целью создания оптимальных диетологических условий для функционирования нервной системы.

Способствует созданию оптимальных диетических условий при

- Расстройство сна;
- Психическое и поведенческое расстройство, вызванное употреблением алкоголя (тревога, депрессия, психоз);
- Депрессивный эпизод;
- Расстройство настроения (аффективное);
- Расстройство приспособительных реакций;
- Тревожное расстройство (не уточненное);
- Тревога;
- Депрессия;
- Психоз;
- Стресс.

## Нарушения в работе нервной системы с точки зрения Аюрведы

Индийская нетрадиционная медицина Аюрведа признана Всемирной организацией здравоохранения как эффективная система альтернативной или народной медицины.

Аюрведические тексты считают психическое здоровье состоянием чувственного умственного, интеллектуального и духовного благополучия. Психическое нездоровье возникает в основном в результате нездорового взаимодействия между индивидуумом и его окружением. Это взаимодействие действует через три основных фактора: временный ритм (кала), интеллект (буддхи) и органы чувств (индриярта).

В Аюрведе был описан широкий спектр нервных расстройств и аффективного поведения. Нервное расстройство, описанное в оригинальных текстах, может быть расценено так:

первичное нервное расстройство, вызванное исключительно психическим расстройством (раджас и тамас): жажда (кама), гнев (кродха), жадность (лобха), заблуждение (моха), ревность (ирса), гордость (мана), эйфория (мада), горе



(духа сока), беспокойство (синта), невроз (удвега), страх (бхайя) и счастье (харса).

Перед сном не следует выполнять какие-то активные действия, следует по возможности максимально расслабиться. Наиболее благоприятным временем для активных занятий считаются утренние часы и время с 16:00 до 19:00.

Чтобы обычные мысли не тревожили сознание во время засыпания, в течение 10 минут перед сном следует проанализировать и спланировать завтрашний день.

Кровать не должна становиться рабочей зоной. Она должна быть удобной, комфортной и использоваться только для сна и секса.

Не следует употреблять тонизирующие напитки, тяжелую пищу и лекарственные препараты возбуждающего действия после 16:00.

За 2 часа до сна можно есть только легкую пищу или пить кисломолочные напитки.

Не употребляйте на ночь много жидкости. Лишняя жидкость может спровоцировать ночной позыв в туалет, после чего сложно будет заснуть.

Если организму нужен дневной сон, то он должен быть не более 30 минут.

Помогает успокоиться теплая ванна с расслабляющими эфирными маслами за 2 часа до сна.

Стоит каждый вечер делать вечерние прогулки на свежем воздухе, заниматься сексом и общаться с близкими людьми.

Нервные расстройства, неврологические проблемы и симптомы, вызванные смешанной патологией (сампрапти), включая как физическое нездоровье (вата, питта, капха), так и психическое расстройство (раджа, тама): психоз (унмада), судорожные заболевания (апасмара), истерия (апатантрака), одержимость (ататтвабхинивеса), головокружение (брама), сонливость (тандр), нейристеция (клам), алкоголизм (мадатя).

Необходим комплексный подход, который включает в себя изменение режима приема пищи, двигательной активности и трудовой деятельности.

### **Существует несколько основных принципов, которые необходимо соблюдать для нормализации нервных расстройств:**

ложиться спать и вставать в одно и то же время – если нужно ежедневно вставать в 8:00 утра, то ложиться спать необходимо не позднее 22:00-24:00. Такой же режим должен сохраняться и в течение выходных дней. В противном случае чрезмерное желание поспать утром в воскресенье может привести к трудностям подъема в понедельник; вечером нужно ложиться спать при возникновении сонливости; температура в спальне должна составлять 16-19°C, а уровень шума и освещение должно быть минимальным.

Каждая капсула содержит

- экстракт растения Индийского щитолистника (*Bacopa monnieri*) – 120,0 мг,
- экстракт корня Нарда индийского (*Nardostachys jatamansi*) – 120,0 мг,
- экстракт корня Витании (*Withania somnifera*) – 110,0 мг,
- экстракт цветка Розы дамасцены (*Rosa damascena*) – 100,0 мг,
- экстракт Вьюнка (*Evolvulus alsinoides*) – 75,0 мг,
- экстракт растения Центеллы азиатской (*Centella asiatica*) – 75,0 мг,
- экстракт корня Тиноспоры сердцелистной (*Tinospora cordifolia*) – 50,0 мг,
- экстракт коры Терминалии арджуны (*Terminalia arjuna*) – 50,0 мг,
- экстракт Валерианы валлича (*Valeriana wallichii*) – 50,0 мг,
- желатиновая капсула – 123,0 мг.

Питательная (пищевая) ценность 100 г. продукта:  
белков – 8,3 г.; жиров – 0,8 г.; углеводов – 44,4 г.

РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.  
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 10:00 до 18:00 щодня.  
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.



Энергетическая ценность (калорийность) 100 г. продукта: 232 ккал.

Форма выпуска:

желатиновые капсулы массой по 923,0 мг ± 7%,  
тридцать капсул № 30. (три блистера по 10 капсул)

Способ употребления: Взрослым по 1 капсуле 1 раз в день за 30 минут до еды или по рекомендации врача. Не превышать дневную норму. Перед употреблением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Меры предосторожности: Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, период лактации у женщин. Этот продукт не предназначен для диагностики, лечения или предупреждения любых болезней, не следует использовать как замену полноценного рациона питания. Не используйте по истечении срока годности, указанного на упаковке, или при нарушении целостности упаковки.

Диетическая добавка не является лекарственным средством.

Обратите внимание, что все рекомендации и комментарии имеют информативный характер и не должны использоваться без консультаций с врачами или специалистами.

Самолечение может нанести вред вашему здоровью.

Условия хранения: В сухом, защищенном от света и недоступном для детей месте, при температуре от 5°C до 30°C и относительной влажности не более 80%.

Срок хранения: 3 года от даты производства.

Номер партии и дата производства: указано на упаковке.

## **Принципы рационального питания при нарушении в работе нервной системы**

### **Продукты не рекомендованы при неврозе**

продукты, которые в избытке содержат столовый сахар (он способствует прогрессии депрессии, появляется плохое настроение, чрезмерная усталость);

избегать чрезмерного употребления животных жиров, майонеза, маргарина (не могут нормально усваиваться витамины и минералы, может нарушиться обмен веществ);

спиртные напитки (алкоголь обостряет депрессию, на смену хорошему настроению приходит подавленность и недовольство);

кофе, крепкий черный чай, газированные воды (при неврозе вреден кофеин, который возбуждающе действует на человека, и как следствие - появляется агрессия);

продукты с крахмалом стоит потреблять меньше (кукуруза, картофель, изделия из муки, в частности из муки высшего сорта). В этих продуктах содержатся углеводы, которые провоцируют выброс инсулина. Как следствие, появляется гликемия, из-за которой возникает непомерная усталость, слабость, кружится голова.

Продукты рекомендованы при неврозе

Гормон мелатонин, который вырабатывает организм человека, является важным компонентом для здорового и глубокого сна. Его низкий уровень в крови приводит к возникновению бессонницы. Повысить уровень этого гормона можно путем применения определенных продуктов:

вишня, черешня, алыча - природные источники мелатонина, перед сном их следует съесть 100-120 г.;

молоко и кисломолочные продукты - триптофан и кальций в них способствуют быстрому засыпанию;



бананы – стимулируют выработку гормонов, а калий и магний имеют расслабляющее действие на нервную систему и мышцы;  
орехи, нежирное мясо и цельно-зерновой хлеб – эти продукты богаты витаминами группы В, которые участвуют в синтезе триптофана и мелатонина.

Причиной невроза также является недостаток витамина С, который можно компенсировать, употребляя такие продукты:

цитрусовые;  
красный перец;  
чеснок;  
лук;  
шпинат;  
пастернак (посевной);  
квашеная капуста;  
шиповник (отвары, компоты из него);  
киви;  
смородина;  
облепиха.

Также на нормализацию сна влияет правильное питание, которое предусматривает рационально подобранные продукты, имеющие сбалансированный набор белков, жиров и углеводов. К таким продуктам относятся:

овощи (салат латук), зелень (укроп, базилик), фрукты (шелковица, лимон);  
микроводоросли (спирулина, хлорелла);  
цельно-зерновые продукты;  
все виды съедобных грибов;  
морская рыба и моллюски.

При депрессиях наблюдается недостаток витамина В6, который также необходим для образования «гормона счастья». Витамин В6 можно найти в таких продуктах:

креветки;  
рыба (лососевые, скумбрия, сардина, сельдь);  
семена подсолнечника;  
лесной орех (особенно полезен фундук);  
куриное мясо;  
чечевица;  
банан;  
печень (говяжья);  
масло.

### **Регистрация и прочая информация:**

Производитель сырья зарегистрирован в Генеральной дирекции медицинского здоровья и семейного благополучия, Уттаракханд, Индия. Соответствует международным стандартам. Страна происхождения сырья: Индия (India).

Заказчик и владелец торговой марки: Amma Life Sciences Private Limited

[gallery link="file" columns="1" size="full" ids="18154"]

РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.  
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 10:00 до 18:00 щодня.  
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.

---



[gallery link="file" columns="1" size="full" ids="18155"]