

## Для борьбы с депрессией я предлагаю:

- Улыбайтесь утром. Встаньте перед зеркалом и улыбайтесь две минуты.
- Смейтесь, читайте юмористические рассказы анекдоты, смотрите комедии.
- Думайте о своей осанке! Представьте, что вы несете кувшин с водой и не должны расплескать ни капли
- Займитесь гардеробом! Купите себе, что-то новое из одежды.
- Не носите черное, коричневое, серое.
- Есть пословица «Утро – вечера мудренее». Возьмите за правило не решать серьезные проблемы перед сном.

## Я предлагаю тест на депрессию:

- Закройте глаза, посчитайте от 25 до 1 и посмотрите, какой цвет вы видите внутри головы. Черный и коричневый говорят о депрессии.

вступающие в возраст менопаузы, так же рискуют впасть в депрессию.

Иногда депрессия является признаком серьезного заболевания, которое еще не проявилось. Это особенно характерно в случае рака желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы или толстой кишки. Точной причины этого мы не знаем, но есть предположения, что такая депрессия может быть результатом потери способности организма переваривать пищу.

Если вы впали в депрессию, то первое, что нужно сделать – это пойти к терапевту, который должен выявить любое скрытое заболева-

ние. Если изменения не на физиологическом уровне, то нужно обратиться к психиатру. Недостаточность в организме витаминов группы В, С, бетионина, триптофана, железа, магния, калия, кальция – общее явление при депрессии. Все эти витамины, микроэлементы, аминокислоты – база для успокоения, расслабления нервной системы. Жизнерадостного состояния, бодрости и формирования здорового сна и прекрасного самочувствия.

Научитесь себя любить, используя великолепные косметические средства «Доктор Нонна».

### ✓ «Динамический крем»

Незаменимое средство для защиты от депрессии. Нанесите его на ушные раковины и помассируйте их 10 раз

### ✓ «Грязевую маску для ног»

используют для рефлексологии, поскольку на ногах имеются все точки акупунктуры, поэтому эта процедура незаменима при депрессии.

### ✓ «Грязевая маска для лица»

улучшает внешний вид, тонизирует кожу лица, тем самым, улучшая настроение.

