

## КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ?

- ✓ Не переутомляйтесь. Соблюдайте режим чередования труда и отдыха, смены занятий
- ✓ Нормализуйте сон: старайтесь ложиться спать не позже 23.00, проветривайте спальню, уберите из нее телевизор и компьютер; отведите на сон не менее 7-8 часов в сутки
- ✓ Больше гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом
- ✓ Контролируйте эмоции, не переживайте и не раздражайтесь по пустякам
- ✓ Ограничьте употребление алкоголя
- ✓ Откажитесь от курения
- ✓ Осваивайте техники релаксации: глубокое дыхание, медитацию, йогу
- ✓ Для расслабления включайте приятную музыку
- ✓ Питайтесь правильными продуктами: включите в рацион темный шоколад, орехи, цитрусовые, авокадо и льняное масло, помогающие снизить уровень стресса



**РЖД-ЗДОРОВЬЕ**

СЕТЬ САНАТОРИЕВ

## ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОФИЛЮ «БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ»

101000, г. Москва,  
Большой Златоустинский пер., д. 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

**8 800 555 2 777**

+7 (495) 223 42 74  
booking@rzdz.ru

[www.rzdz.ru](http://www.rzdz.ru)

Мы в соцсетях:



#сетьсанаториев



## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА ЛЕЧИТЬ НЕРВЫ?

- ✓ Часто беспокоят головные боли?
- ✓ Постоянно «ноют» спина и шея?
- ✓ Немеют руки и ноги?
- ✓ Часто кружится голова?
- ✓ В прошлом вы перенесли инсульт или у вас диагностирован атеросклероз сосудов головного мозга?
- ✓ Не отпускает стресс?

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

### • Получить консультацию специалиста:

- ✓ Невролога
- ✓ Травматолога-ортопеда
- ✓ Психолога
- ✓ Психотерапевта

### • Провести необходимую лабораторную и инструментальную диагностику:

- ✓ Сдать биохимический анализ крови
- ✓ Провести УЗ-доплерографию (дуплексное сканирование) сосудов шеи
- ✓ Провести исследование сосудов головного мозга (реоэнцефалографию)
- ✓ Снять ЭКГ

### • Получить лечение по программе «Болезни нервной системы»

## ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 14 ДНЕЙ!

Своевременные выявление, профилактика и лечение заболеваний нервной системы позволят повысить стрессоустойчивость и улучшить качество жизни!

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ:

### • Уникальная сероводородная вода «Мацеста»

- ✓ Улучшает тканевой кровоток
- ✓ Компенсирует последствия воспалительных неврологических заболеваний
- ✓ Оказывает успокаивающее и расслабляющее действие

### • Уникальная радоновая вода

- ✓ Положительно влияет на центральную нервную систему
- ✓ Перестраивает и уравнивает процессы возбуждения и торможения в головном мозге
- ✓ Уменьшает болевой синдром и нормализует сон

### • Психотерапевтическая коррекция нарушений сна

### • Рефлексотерапия и традиционная восточная медицина

### • Правильно дозированная физическая активность

- ✓ Терренкур и «скандинавская ходьба»
- ✓ Лечебная физкультура
- ✓ Лечебное плавание в море и бассейне
- ✓ Акваэробика

### • Соблюдение рекомендаций врача – как управлять стрессом и не бояться болезни

### • Здоровое и сбалансированное питание, подобранное врачом с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента



## ГДЕ ЛЕЧИТЬ?



## РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИИ:

- ✓ Прекращение головокружений
- ✓ Увеличение двигательной активности
- ✓ Улучшение общего самочувствия и настроения
- ✓ Здоровый сон
- ✓ Улучшение памяти
- ✓ Повышение работоспособности и качества жизни