

# Нефритовый ковер «Лучи

Жизни»

Дом  Здоровья

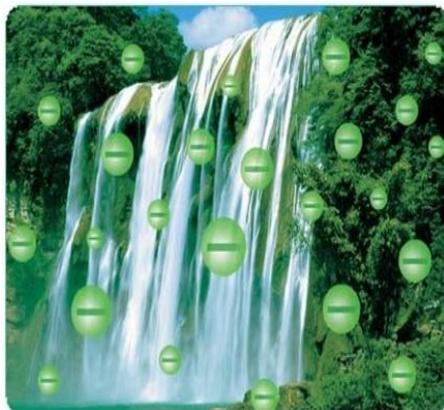


# 4 уникальные методики оздоровительного воздействия:

Инфракрасное  
излучение



Ионизация



Магнитотерапия



# Сон в цифрах

Дом  Здоровья

**12%** людей

видят черно-белые сны. До появления цветного телевидения количество таких людей достигало

**75%**

**90%** сновидений

человек забывает через 10 минут после пробуждения

**29%** людей спят на работе

до **750** часов

недосыпают родители за первый год жизни с новорожденным ребенком

**36%** жизни

мы проводим во сне

Если вы дожили до 90 лет, то 32 года будет потрачено на сон

**30% - 40%**

людей жалуются на бессонницу...

**10% - 15%**

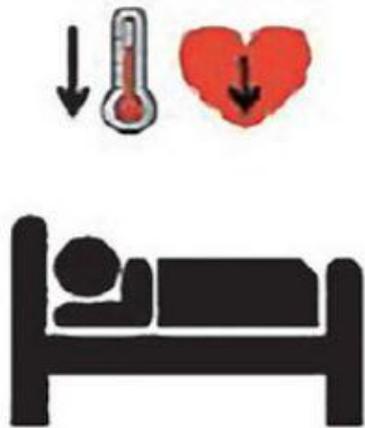
действительно ей страдают

к **4** болезням

ведет недостаток сна: ожирение, инфаркт, инсульт, рак груди у женщин, рак простаты у мужчин



1-я фаза



2-я фаза



3-4-я фазы



5-я фаза

Медленный сон  
(не REM)

Быстрый сон  
(REM)

Очень по-  
верхностный.  
Чувство паде-  
ния, вздраги-  
вание

Поверхност-  
ный.  
Снижение тем-  
пературы тела.  
Замедление  
пульса

Глубокий.  
Расслабле-  
ние.  
Восстанов-  
ление

Сновидения.  
Высокая ак-  
тивность го-  
ловного мозга,  
атония мышц





Время подъема



Лучше лечь спать



Время подъема



Лучше лечь спать

6:00

20:45, 22:15

8:00

22:45, 00:15

6:15

21:00, 22:30

8:15

23:00, 00:30

6:30

21:15, 22:45

8:30

23:15, 00:45

6:45

21:30, 23:00

8:45

23:30, 01:00

7:00

21:45, 23:15

9:00

23:45, 01:45

7:15

22:00, 23:30

9:15

00:00, 01:30

7:30

22:15, 23:45

9:30

00:15, 01:45

7:45

22:30, 00:00

Дом  Здоровья

# Зачем нужен сон?



Дом  Здоровья

# «Густая» кровь

Кровь состоит из:

- клеточная часть (эритроциты, тромбоциты, лейкоциты);
- неклеточная часть (плазма, она же – жидкая составная);
- ионы макро- и микроэлементов, гормоны, ферменты и другие вещества, которые переносит по организму кровь.

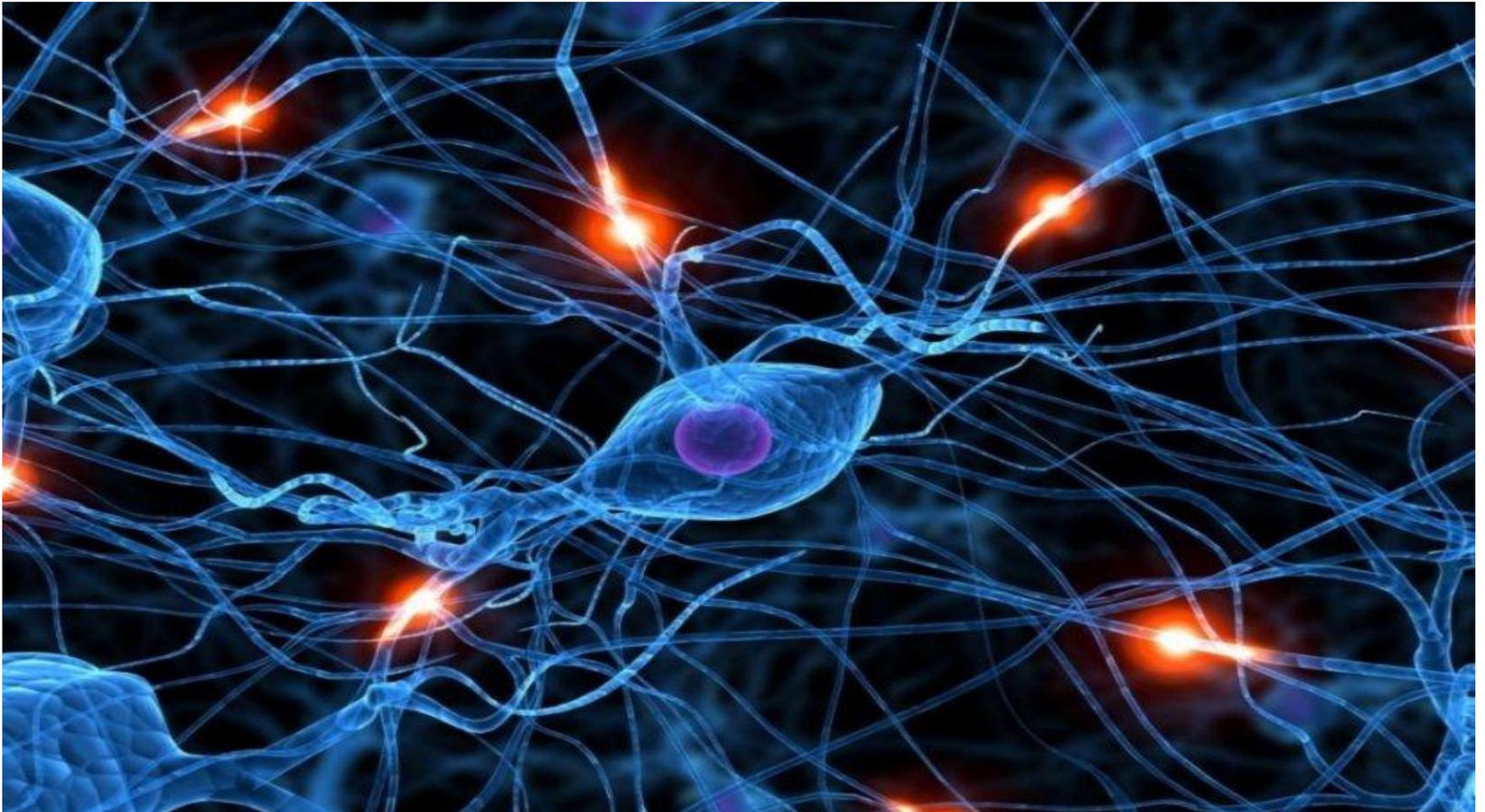


# Шлаки и токсины

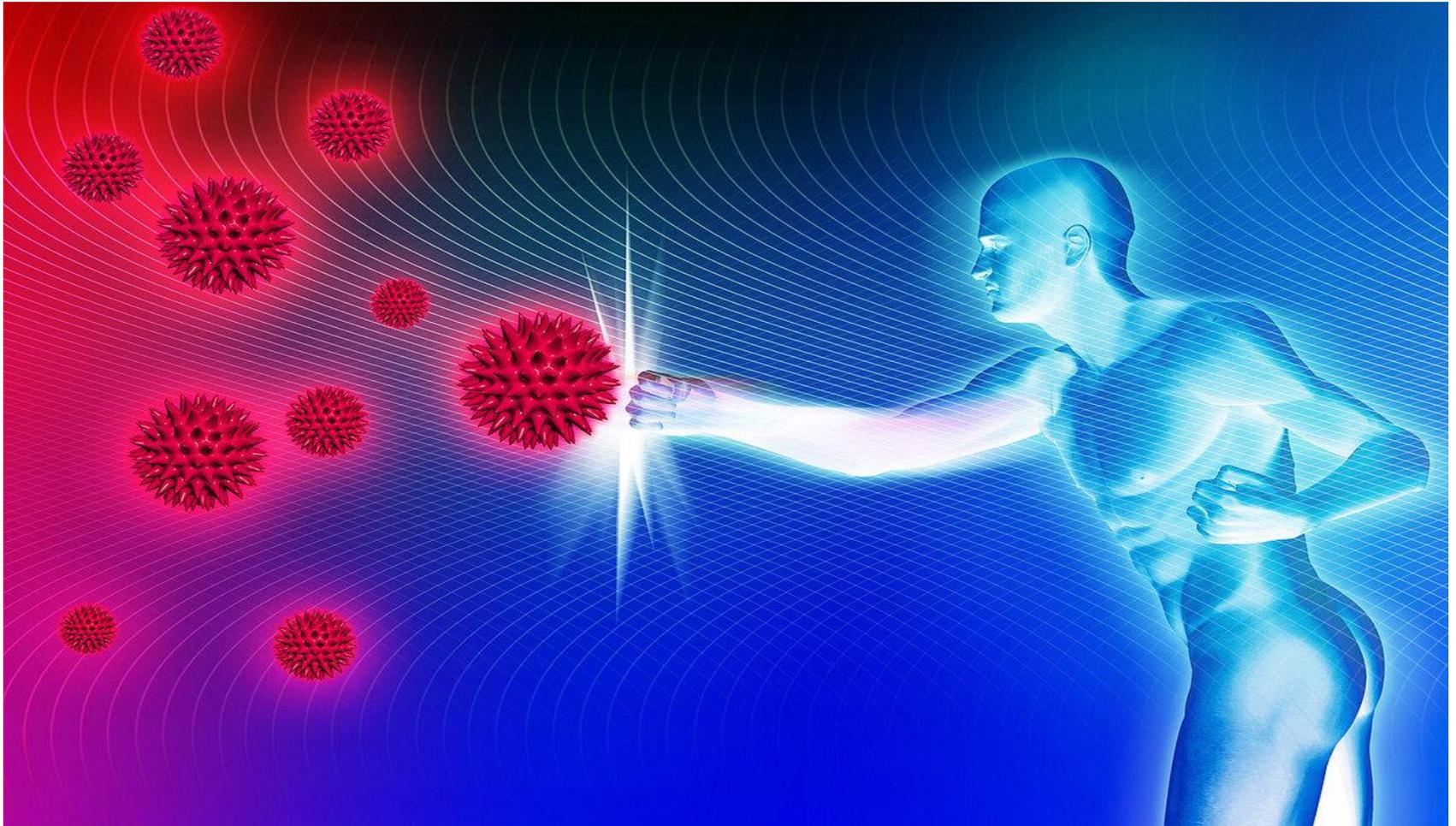
- Хроническая усталость
- Проблемы с кожей, ногтями, волосами
- Расстройства со стороны ЖКТ (запоры, тошнота, неприятный запах изо рта и др.)
- Симптомы со стороны нервной системы (похолодание конечностей, судороги, раздражительность)
- Похудение, или увеличение массы тела
- Артриты, остеохондроз
- Головные боли, головокружение, чувство слабости
- Повышение температуры тела, насморк, заложенность носа, плохое самочувствие и др.



# Нервная система



# Иммунитет



# Мышцы



# Суставы



# Здоровый сон каждую ночь на нефритовом ковре



**Всего за 77 900**

**100р / кв.м**