

МЕЛЛОН КОМФОРТ

Описание программ

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЗРЕНИЕ

Профилактика и сохранение зрения

3

II. СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Улучшение настроения и
повышение эмоционального комфорта

6

III. WELLNESS

Сохранение молодости и
продление активного долголетия

8

IV. СОН

Здоровый сон без лекарств

10

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ

12

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- ❗ Перед использованием плеера ознакомьтесь с инструкцией по эксплуатации и описанием программ.

Визуальный плеер не является медицинским изделием и не может использоваться для лечения каких-либо расстройств или заболеваний.

Программы Меллона в основном состоят из мягких ритмов и плавной смены цвета, но само цветоимпульсное воздействие у некоторых людей может вызвать дискомфорт из-за индивидуальных особенностей или предрасположенности к судорожным припадкам и фотосенситивной эпилепсии. Тем кто регулярно испытывает дискомфорт от просмотра телевизора, компьютера или от световых вспышек различной природы, лучше воздержаться от цветоимпульсной стимуляции.

В очень редких случаях на первых 1-2х сеансах при адаптации к новому непривычному воздействию могут ощущаться легкое головокружение и зрительный дискомфорт. Не волнуйтесь, это временно и при последующих сеансах уровень вашего комфорта будет только расти.

Если неприятные ощущения от программы продолжают или они воспринимаются как значительные, исключите эту программу на некоторое время и подберите другую более комфортную программу для последующих сеансов.

- ✨ То, как быстро наступит положительный эффект и в какой степени он проявится зависит от многих факторов: первоначального психоэмоционального состояния, типа нервной системы, характера, возраста, присутствующих расстройств и многих других. Приведенные ниже рекомендации относительно, носят общий характер, не требуют строгого соблюдения.

Регулярное применение дает более стойкий результат.

- 📄 Цветотерапию можно применять разовыми сеансами или курсами, как отдельно, так и в комплексе с другими восстановительными методиками.

В среднем курс может составлять 10-15 дней. После каждого курса желательно проанализировать достигнутые результаты. При положительной динамике продолжайте использовать выбранные программы. При отсутствии положительного эффекта, выберите другие программы для последующего курса.

- 🕒 Использование плеера начните с 1-2 сеансов в день, например, утром и/или вечером; при желании в дальнейшем можно увеличить количество программ до 2-3 в день - утром, днем и вечером. Строгих ограничений по количеству использований в день нет. В течение дня добавляйте новые программы или убирайте лишние. Ориентируйтесь на ваши ощущения. Основным показателем это улучшение самочувствия и повышение комфорта.

При курсовом применении лучшее время для цветоимпульсной терапии утром после пробуждения, перед едой, перед сном. При ситуативном применении используйте Меллон в любое удобное вам время при желании улучшить свое состояние.

- 🌸 Выберите для сеанса спокойное, удобное, тихое место. Для заглушения внешних отвлекающих звуков используйте негромкую спокойную расслабляющую музыку или «белый шум», например, включите вентилятор. Отключите телефон и попросите не беспокоить вас во время сеанса. Также важна комфортная температура и отсутствие яркого света.

Перед сеансом примите удобную расслабленную позу, лучше в положении лежа, можно полулежа или сидя. В положении лежа для лучшего расслабления мышц шеи желательно не использовать высокую подушку. В случае ношения контактных линз, по возможности, снимите их на время сеанса.

Также для улучшения восприятия перед сеансом можно сделать 10 глубоких вдохов-выдохов: медленно вдохните максимально животом через нос; задержите дыхание на несколько секунд; медленно выдохните через рот или нос, пока не выдохните весь воздух.

- ▶ Включите плеер; выберите и запустите подходящую программу; расположите плеер на переносице напротив глаз, зафиксировав ремешком на затылке.

Во время сеанса ни о чём не волнуйтесь, относитесь ко всему легко и пассивно, спокойно наблюдайте за чередованием цветных импульсов, мышцы глаз, лица и шеи сохраняйте расслабленными.

Для лучшего расслабления глаз во время сеанса не фокусируйтесь на экране, направьте взгляд вдаль за экран. Старайтесь добиться частичного или полного слияния в единый зрительный образ левого и правого изображений, когда они появляются одновременно.

После завершения программы прикройте глаза и примерно одну минуту оставайтесь в спокойном состоянии, после чего снимите плеер.

I. ЗРЕНИЕ

Чаще всего зрение портится либо в детстве из-за резкого увеличения зрительных нагрузок в процессе обучения, либо с возрастом в связи с естественными процессами старения организма в целом. Замечено, что при не благоприятном эмоциональном фоне ухудшение зрения происходит более интенсивно. Известны случаи резкого ухудшения и даже потери зрения на фоне сильного психоэмоционального стресса.

Меллон естественным образом стимулирует зрение, динамическим воздействием снимает статическое зрительное напряжение, тренирует адаптационные способности зрительной системы, улучшает обменные процессы в органах зрения, улучшая этим зрительные функции.

Регулярное применение Меллона поможет поддержать зрение ребенка во время учебы и продлить молодость зрения в зрелом возрасте.

1 Зоркость (1): утро

Зрительные нагрузки на близком расстоянии могут вызвать усталость глаз, зрительный дискомфорт и спазм аккомодации, когда становится трудно сфокусироваться вдаль. А в дальнейшем к ухудшению зрения и близорукости. Чаще всего это проявляется в школьном возрасте с увеличением зрительных нагрузок в процессе обучения и при неконтрольном использовании мобильных устройств.

Используйте в течение дня программы #1-4 для снятия зрительного напряжения, профилактики и коррекции ухудшения зрения вдаль, особенно в периоды интенсивных зрительных нагрузок при выполнении учебных и рабочих заданий.

Программу #1 используйте утром для активации и подготовки зрения к дневным нагрузкам.

2 Зоркость (2): день

Используйте эту программу днем (см. описание программы #1)

3 Зоркость (3): день

Используйте эту программу днем (см. описание программы #1)

4 Зоркость (4): вечер

Используйте программу вечером или перед сном, чтобы снять накопившееся за день зрительное напряжение. Это поможет зрению лучше отдохнуть и восстановиться за время сна (Подробнее смотрите описание программы #1)

5 Укрепление сетчатки

С возрастом вероятно развитие дистрофических процессов в сетчатке глаза. При этом происходит снижение остроты зрения, сокращение поля зрения с появлением «слепых» участков, появляются проблемы со зрением в условиях темноты, сильный дискомфорт при воздействии света, искаженное восприятие объектов и прочее.

Используйте программу #5 в комплексе мероприятий для профилактики ухудшения зрения в пожилом возрасте. Программа стимулирует обменные процессы, способствует улучшению питания и клеточного метаболизма. В результате повышается острота зрения, улучшается цветовосприятие и адаптация к смене яркости внешнего освещения.

6 Зрительный комфорт

Используйте программу #6, если вам трудно фокусировать взгляд вблизи или вдаль и вы чувствуете снижение остроты зрения не связанное с возрастом.

Программа снимет усталость глаз и повысит зрительный комфорт при повышенной утомляемости глаз, двоении и искажении воспринимаемых объектов, ощущении песка, сухости и покраснении глаз.

7 Укрепление зрения 50+ (1)

Если с возрастом, особенно после 50 лет, снижается острота зрения с сужением поля зрения, появляются болезненные ощущения, дискомфорт, рези, ощущение тяжести и покраснение глаз используйте программы #7,8,9.

Программы помогут нормализовать обменные процессы, улучшить микроциркуляцию, снять неприятные ощущения, повысить зрительный комфорт и продлить молодость органов зрения.

8 Укрепление зрения 50+ (2)

Используйте эту программу в утренние часы в дополнение к программе #7 при трудностях фокусировки зрения вдаль.

9 Укрепление зрения 50+ (3) См. описание программы #7

10 Ясный взор 40+

С возрастом, обычно после 40 лет, может начать ухудшаться зрение. Снижается четкость воспринимаемых предметов; появляется ощущение затуманивания и двоение в глазах; появляются блики и ореолы; дискомфорт от яркого света и снижение зрения в темноте; наступает быстрая утомляемость глаз.

Программа #10 активизирует адаптационные механизмы зрительной системы, снимет зрительную усталость, улучшит светочувствительность и цветовосприятие, замедлит снижение остроты зрения.

11 Помощь зрительному нерву

При ухудшении зрения с сужением поля зрения из-за травмы или воспаления используйте программу #11 в период восстановления для поддержания и стимуляции зрительных функций.

12 Тренировка ленивого глаза

При снижении остроты зрения одного глаза, реже обоих глаз, на фоне косоглазия или особенностей психического развития используйте программу #12.

Программа повышает координацию работы глаз, тренирует бинокулярное зрение, улучшает зрительную фиксацию на предмете и пространственное восприятие объектов, улучшает усвоение зрительной информации.

13 Помощь слабому зрению

Используйте программу при ослаблении зрения с сужением поля зрения, невозможностью сфокусироваться на предмете, фрагментарностью и замедленностью зрительного восприятия, приводящих к затрудненности ориентации в пространстве и снижению умственной и физической работоспособности.

Программа снимет напряжение и активирует зрительные функции, снизит утомляемость и повысит выносливость зрительной системы.

14 Отдых для глаз

Используйте программу при быстрой утомляемости глаз.

Продолжительная зрительная работа, особенно в неблагоприятных условиях, например, чтение с экрана мобильного устройства при плохом освещении; езда за рулём ночью или любая работа, требующая значительного зрительного напряжения могут приводить к быстрому переутомлению глаз, рези, заметному слезотечению, болевым ощущениям и зрительному дискомфорту, а затем к головной боли и невозможности сфокусировать взгляд.

Программа #14 поможет своевременно снять зрительное напряжение и неприятные ощущения, повысить комфорт и предотвратить ухудшение зрения.

15 Зрительное расслабление

Используйте программу #15 в перерывах между занятиями с интенсивными зрительными нагрузками для снятия зрительного напряжения (спазма аккомодации), повышения комфорта и сохранения зрения.

16 Стимуляция зрения

Чрезмерное зрительное напряжение может приводить к быстрой утомляемости и истощению зрения, неприятным ощущениям и постепенному ухудшению зрения.

Программа #16 цветодинамически стимулирует и активирует зрение, улучшает микроциркуляцию, укрепляет зрительные функции, улучшает контрастность и цветовосприятие.

Используйте эту программу утром для стимуляции зрительной активности и подготовки к зрительным нагрузкам в течение дня.

17 Профилактика зрения

Чрезмерные статические нагрузки на зрение, особенно с возрастом приводят к истощению и снижению адаптационных способностей глаза, с ухудшением фокусирующей способности глаз, особенно проявляющееся с возрастом при фокусировании на близких объектах.

Используйте программу #17 для облегчения зрительной работы особенно на близком расстоянии, поддержания и укрепления зрительной системы, профилактики возрастных нарушений зрения.

II. СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Испытывать стрессы это нормально, особенно в современном насыщенном событиями мире. Важно своевременно обрабатывать стрессовые ситуации, адекватно на них реагировать и быстро восстанавливать свои силы. Длительный стресс с невозможностью его контролировать может привести к перенапряжению и истощению психоэмоциональной сферы. Эмоции же оказывают влияние на наше восприятие окружающего мира и наше поведение при решении ежедневных задач и общении с окружающими.

Если внутренние резервы организма не позволяют справляться со стрессовыми ситуациями, начинает постепенно ухудшаться настроение и преобладать ощущение подавленности и усталости, проявляется неадекватное поведение и реагирование, апатия в моменты требующие реакции или чрезмерное реагирование на незначительные события, снижается самооценка, падает активность в повседневной жизни, затрудняется принятие решений, пропадают интересы.

Меллон поможет переключить внимание со стрессовой ситуации, снять эмоциональное напряжение, повысить тонус и активизировать внутренние ресурсы, восстановить силы и работоспособность.

Применяя Меллон регулярно, вы поднимете свое настроение и стабилизируете эмоциональный фон; вернете позитивное мировосприятие и оптимистичный настрой; станете более активными и увлеченными; повысите осознанность и сможете яснее понять свои желания; станете более спокойными и уравновешенными, улучшите свою коммуникативность при общении с окружающими.

18 Хорошее настроение

Хотите улучшить настроение и стать оптимистичнее, используйте программу #18.

Программа поможет переключить внимание с негативных мыслей, устранить тревогу, волнение и успокоиться после неприятных ситуаций, негативных событий и при ухудшении настроения без видимых причин.

Применяя программу регулярно, вы вернете внутреннее равновесие, ощутите легкость в эмоциональном плане, станете менее критичны к себе и окружающим.

Для усиления эффекта в течение дня программу #18 (днем и вечером) можно сочетать с программой #19 (утром и днем).

19 Эмоциональный подъем

Хотите поднять настроение и активизировать внутренние ресурсы, используйте программу #19.

Программа поможет переключиться на позитивное восприятие, снизить тревожность и повысить тонус при подавленном настроении с выраженной утомляемостью, апатией и упадком сил без видимых причин.

Применяя программу регулярно, вы станете оптимистичнее и жизнерадостнее, более активными, деятельными и энергичными, вам будет легче концентрировать внимание и принимать решения.

20 Антистресс (1)

Нужно снять напряжение, повысить эмоциональный комфорт и выйти из стрессового состояния, используйте программы #20, 21

Программы помогут при стрессе, длительном эмоциональном или интеллектуальном перенапряжении, сильных переживаниях негативных событий или внешних и внутренних конфликтов и противоречий. Особенно, если в результате наступает состояние нервно-психической слабости и истощения с эмоциональной неустойчивостью, навязчивыми мыслями и склонностью к рефлексии, низкой самооценкой, внутренней неудовлетворенностью, нетерпеливостью и нерешительностью.

Программа окажет успокаивающее действие, снизит тревожность и беспокойство, уменьшит нервное напряжение и стабилизирует работу нервной системы.

Регулярное применение программы повысит устойчивость к психоэмоциональным стрессам, сэкономит ресурсы нервной системы, даст ощущение внутренней стабильности и уверенности, настроит на позитивное мышление и повысит эмоциональное благополучие, восстановит умственную и физическую работоспособность.

21 Антистресс (2) Смотрите описание программы #20

22 Стрессоустойчивость и работоспособность

Нужно снять усталость и восстановить работоспособность, используйте программу #22

Применяйте эту программу, если из-за нервного перенапряжения без достаточного отдыха или на фоне сильных волнений и длительных переживаний наступает нервное истощение с повышенной возбудимостью, раздражительностью, утомляемостью и слабостью с утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению с невозможностью сосредоточиться.

Программа снизит возбудимость и раздражительность, снимет напряжение и усталость.

Применяйте программу #22 во время отдыха, в перерывах между выполнением задач, связанных с эмоциональным или умственным напряжением, для более эффективного отдыха, быстрого восстановления сил и работоспособности, а также в моменты затяжного волнения и переживаний.

23 Антистресс и внутренний комфорт

Используйте программу #23 в дополнение к программам #20, 21, если на фоне стресса также ощущается внутренний дискомфорт с негативными функциональными реакциями со стороны внутренних органов: нестабильность сердечного ритма и артериального давления, затруднение дыхания, расстройство пищеварения, потливость и прочее.

Программа снимет внутреннее напряжение, стабилизирует работу функциональных систем организма и повысит устойчивость вегетативной системы к стрессу.

24 Антистресс: дополнительная

Используйте программу #24 при стрессе в дополнение к программам #20,21,22,23.

III. WELLNESS

Эмоции оказывают значительное влияние на здоровье человека, как отрицательное, так и положительное. Отрицательные эмоции особенно длительные негативные эмоциональные состояния, могут вызывать болезненные ощущения и сбой в работе отдельных органов и функциональных систем организма – спазм сосудов и учащение сердцебиения, затруднение дыхания, расстройство пищеварения, сексуальные нарушения. Частое повторение подобных временных функциональных реакций может перейти в стойкие органические заболевания. Положительные эмоции наоборот способствуют укреплению здоровья, повышают устойчивость и адаптивные способности организма.

Меллон поможет снять стресс, улучшить настроение, за счет внутренних связей организма снимет внутренние напряжения, синхронизирует внутренние процессы и нормализует внутреннее состояние. Применение Меллона способствует сбережению функциональных ресурсов организма, сохранению молодости и продлению позитивного и активного долголетия.

25 Улучшение работы мозга (1)

Для стимуляции биоэлектрической активности и улучшения питания мозга используйте программы #25,26.

Регулярное применение программ поможет улучшить память и познавательные функции, повысить скорость реакций, а также восстановить умственную и физическую работоспособность.

26 Улучшение работы мозга (2) Смотрите описание программы #25.

27 Внутренний баланс

Для повышения стрессоустойчивости и восстановления баланса внутренней среды организма используйте программу #27.

Используйте программу, если на фоне стресса и эмоциональной неустойчивости особенно в периоды гормональных перестроек организма в подростковом и зрелом возрасте проявляются нарушения вегетативного регулирования с реакцией со стороны практически всех систем организма: нестабильность ритма сердца и давления, болевые ощущения в области сердца, затруднение дыхания, расстройства пищеварения, головокружение, ощущение онемения или покалывания, волны жара и холода, потливость, озноб, кожные реакции и прочие.

Программа снимет эмоциональное и внутреннее напряжение, нормализует внутреннюю регуляцию, поможет восстановлению и поддержанию баланса внутренней среды организма.

28 Здоровое сердце

Используйте программу #28, если на фоне эмоционального стресса и переживаний проявляются негативные реакции со стороны сосудов и сердца с нестабильностью сердечного ритма, болезненными ощущениями и чувством дискомфорта в области сердца.

Программа вернет спокойствие и эмоциональный комфорт, снизит нагрузку на сердце, нормализует сердечный ритм.

Регулярное применение программы, снижает отрицательное влияние стрессов на состояние сердечно-сосудистой системы и продлевает молодость сосудов и сердца.

29 Крепкие сосуды

Используйте программу #29, если на фоне эмоционального стресса и переживаний повышается артериальное давление.

Программа поможет снять эмоциональное напряжение, тревожность и раздражительность, снять напряжение с сосудистой стенки, нормализовать артериальное давление, снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

30 Свободное дыхание (1)

Используйте программы #30,31,32, если при стрессе, на фоне эмоциональных переживаний, тревожного или панического состояния вы чувствуете затруднение дыхания, удушье, стеснение в груди, одышку.

Программа поможет снизить возбуждение и успокоиться, снять эмоциональное и внутреннее напряжение, расслабить дыхательные центры и повысить проходимость дыхательных путей.

После программы дыхание станет глубоким и легким с чувством удовлетворения от полного вдоха.

31 Свободное дыхание (2) Смотрите описание программы #30

32 Свободное дыхание (3) Смотрите описание программы #30

33 Улучшение пищеварения (1): Желудок

Стрессовые ситуации, излишняя нервозность и чрезмерное беспокойство могут негативно отразиться на работе желудка и вызвать расстройство пищеварения с болезненными ощущениями в животе, повышенной кислотностью, неприятными ощущениями в желудке, несварением, тошнотой и потерей аппетита.

Используйте программу #33 утром перед завтраком или в течение дня для улучшения пищеварения и при дискомфорте в животе.

Программа снимет раздражение и внутреннее напряжение, улучшит регуляцию и нормализует кислотность желудка, повысит защитные функции и устойчивость пищеварительной системы.

34 Улучшение пищеварения (2): Желудок

Используйте программу #34 в дополнение к программе #33 при сложностях с опорожнением кишечника.

35 Улучшение пищеварения (3): Кишечник

Стрессовые ситуации и нервно-психическое перенапряжение могут оказать негативное воздействие на работу кишечника, нарушить его двигательную активность (перистальтику) с ухудшением пищеварения, болевыми ощущениями и чувством дискомфорта.

Используйте программу #35 в первой половине дня для нормализации работы кишечника и улучшения пищеварения или в течение дня при дискомфорте в животе.

Программа снимет раздражение и внутреннее напряжение, улучшит нервную регуляцию и моторику кишечника, восстановит нормальный ритм работы органов пищеварения, повысит защитные функции и устойчивость пищеварительной системы.

36 Улучшение пищеварения (4): Желчный пузырь

Отрицательные эмоции и стрессовые ситуации могут негативно влиять на двигательную (сократительную) активность желчного пузыря с расстройством пищеварения, болезненными ощущениями в животе, особенно после еды, тошнотой, рвотой, горечью во рту и снижением аппетита.

Используйте программы #36,37 для улучшения пищеварения. Программа снимет внутреннее напряжение, улучшит нервную регуляцию и моторику желчного пузыря и желчных протоков.

37 Улучшение пищеварения (5): Желчный пузырь

Используйте программу #37 в дополнение к программе #36.

38 Релаксация и общее расслабление

Большие нагрузки от работы или учебы могут приводить к психофизиологическому перенапряжению и чрезмерному утомлению. Становится трудно переключаться с рабочего режима в режим отдыха и обратно. Часто отведенного на отдых времени не хватает для полноценного восстановления сил.

Программа #38 поможет расслабиться, снять эмоциональное и физическое напряжение. Вы быстрее достигнете состояния полного и глубокого расслабления, лучше отдохнете и быстрее восстановите ресурсы организма.

Программу #38 можно использовать днем после учебы или работы для обеспечения комфортного дневного отдыха или непосредственно перед сном.

39 Стимуляция и общая активация

Используйте программу для общей стимуляции, повышения тонуса, устранения сонливости. Программа способствует улучшению функционального состояния, повышению работоспособности и активизации умственной деятельности.

Программу можно использовать утром после пробуждения, или в течение дня перед учебой или работой для повышения энергичности и активности.

СОН

Сон является важной составляющей здоровой и полноценной жизни. Улучшение сна положительно скажется на физиологическом и психическом состоянии и общем самочувствии, поможет справиться с тревожностью и раздражительностью, улучшить саморегуляцию и адаптацию организма к нагрузкам, нормализовать гормональный фон, и даже предотвратить набор лишнего веса и проблемы с сердцем.

Полноценный сон обеспечивает организм необходимым отдыхом, усиливает мозговую активность, улучшает память и концентрацию внимания, повышает работоспособность, обеспечивает хорошим настроением и в итоге способствует более высокой активности и продуктивности в работе, и успеваемости в учебе.

40 Здоровый сон

Хотите нормализовать сон, используйте программу #40.

Если вы плохо засыпаете, часто просыпаетесь ночью или тяжело пробуждаетесь утром, используйте перед сном программу #40. Программа обеспечит комфортное засыпание и крепкий здоровый сон.

Эффективнее всего программа #40 улучшает сон при чрезмерном стрессе и нервном перевозбуждении, а также при отрицательном влиянии на сон сменной работы, авиаперелетов со сменой часового пояса и других факторов, приводящих к сбою биологических часов организма.

Если в течение дня и перед сном вас беспокоят навязчивые негативные мысли и это мешает вам засыпать, используйте программу #19 (утром и днем) и программу #18 (в вечернее время и перед сном) для переключения внимания с негативных мыслей и улучшения настроения. Это поможет снизить тревожность и легче заснуть.

41 Эмоциональный комфорт

Нужно снять эмоциональное напряжение и повысить эмоциональный комфорт, используйте программу #41.

Программа снимет эмоциональное напряжение, устранил тревогу и беспокойство, способствует переключению внимания, сглаживает эмоциональные всплески, устраняет заикленность на проблемах, помогает легче решать конфликтные ситуации. Применение программы повышает контроль над эмоциями, помогает поддерживать эмоциональную стабильность.

Программу #41 можно применять по мере необходимости при стрессовых ситуациях, например, перед экзаменами и аттестацией, выступлением на публике и другими ответственными событиями.

42 Внимательность и усидчивость

Применяйте программу перед учебой или работой при перевозбуждении и гиперактивности, повышенной эмоциональности, неконтролируемом импульсивном поведении и возрастающей двигательной активности, чтобы снизить возбуждение, успокоиться и сосредоточиться.

Регулярное применение программы повысит усидчивость, концентрацию внимания и работоспособность.

43 Умственный отдых

Чрезмерные умственные нагрузки могут вызвать перенапряжение и болевые ощущения в области головы и шеи, которые мешают сосредоточиться на учебе или работе.

Используйте программу #43 при необходимости в перерывах между занятиями с высокой умственной нагрузкой и интенсивной мозговой деятельностью для устранения умственного перенапряжения и снятия или ослабления болевых симптомов и неприятных ощущений.

44 Обезболивание

Используйте программу при различных болевых ощущениях. Программа устранил общее напряжение, эффективно и мягко переключит внимание, ослабит или полностью снимет болевые ощущения различной локации.

45 Гармония

Для повышения эмоционального и внутреннего комфорта и достижения гармоничного состояния в течение дня используйте программу #45.

Программа улучшит внутреннюю регуляцию и равновесие, окажет профилактическое общеукрепляющее и гармонизирующее воздействие на психосоматическое состояние в целом, повысит выносливость и поможет легче адаптироваться к ежедневным нагрузкам.

46 Солнечное настроение

Для повышения настроения, энергичности и активности в осенне-зимний период используйте программу #46.

Длительное нахождение в помещении в условиях искусственного освещения, а также сезонное сокращение светового дня со снижением уровня естественной освещенности и преобладанием оттенков серого в окружающей среде, может привести к снижению настроения с раздражительностью, сонливостью, вялостью и апатией, снижением работоспособности, трудностями в общении.

Программа #46 поднимет тонус, зарядит бодростью и активизирует внутренние ресурсы.

Используйте программу утром или в течение дня в удобное вам время при желании поднять настроение.

Регулярное применение программы поможет уменьшить зависимость эмоций и настроения от продолжительности светового дня, повысит энергичность и работоспособность, снизит тягу к перееданию и риск набора веса.

##	ПРОГРАММЫ	Стр.
	ЗРЕНИЕ	
1	Зоркость (1): утро	3
2	Зоркость (2): день	3
3	Зоркость (3): день	3
4	Зоркость (4): вечер	4
5	Укрепление сетчатки	4
6	Зрительный комфорт	4
7	Укрепление зрения 50+ (1)	4
8	Укрепление зрения 50+ (2)	4
9	Укрепление зрения 50+ (3)	4
10	Ясный взор 40+	4
11	Помощь зрительному нерву	4
12	Тренировка ленивого глаза	5
13	Помощь слабому зрению	5
14	Отдых для глаз	5
15	Зрительное расслабление	5
16	Стимуляция зрения	5
17	Профилактика зрения	5
	СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ	
18	Хорошее настроение	6
19	Эмоциональный подъем	6
20	Антистресс (1)	7
21	Антистресс (2)	7
22	Стрессоустойчивость и работоспособность	7
23	Антистресс и внутренний комфорт	7
24	Антистресс (дополнительная)	7

##	ПРОГРАММЫ	Стр.
	WELLNESS	
25	Улучшение работы мозга (1)	8
26	Улучшение работы мозга (2)	8
27	Внутренний баланс	8
28	Здоровое сердце	8
29	Крепкие сосуды	9
30	Свободное дыхание (1)	9
31	Свободное дыхание (2)	9
32	Свободное дыхание (3)	9
33	Улучшение пищеварения (1): желудок	9
34	Улучшение пищеварения (2): желудок	9
35	Улучшение пищеварения (3): кишечник	9
36	Улучшение пищеварения (4): желчный пузырь	10
37	Улучшение пищеварения (5) желчный пузырь	10
38	Релаксация и общее расслабление	10
39	Стимуляция и общая активация	10
40	Здоровый сон	10
41	Эмоциональный комфорт	11
42	Внимательность и усидчивость	11
43	Умственный отдых	11
44	Обезболивание	11
45	Гармония	11
46	Солнечное настроение	12