

# В ЦАРСТВО МОРФЕЯ УВОДИТ РАЦИУМ



Комбинированное лекарственное средство растительного происхождения, полученное из **валерианы, мелиссы и мяты**.

Имеются противопоказания. Перед применением следует проконсультироваться с врачом и ознакомиться с инструкцией. Отпускается без рецепта.

Рег. удостов. № 14/03/2209 от 25.03.2014 г. УНП 191209942.

У меня нервная работа, как следствие — часто мучает бессонница. До утра ворочаюсь, а когда уже нужно встать, начинаю дремать.

**Как наладить сон?**

Ангелина М., Минск.

По статистике, более 72% людей время от времени жалуются на проблемы со сном. Основные причины: психические перегрузки (стрессы), расстройства центральной нервной системы, неврозы, депрессии, а также рабочий график, когда человек вынужден ночью бодрствовать. Влияет и смена часовых поясов.

Обычно к неполному сну относятся как к чему-то незначительному, надеясь, что все само наладится. Тем не менее из периодически возникающей бессонницы может развиться хроническая, а это чревато нарушениями психического здоровья: усугубляются астеническое состояние, депрессия и тревожность; появляется навязчивый страх.

Пока дело не зашло слишком далеко, нужно помочь организму восстановить равновесие. Специалисты рекомендуют отрегулировать режим дня, ложиться в одно и то же время. Надо завести полезную привычку гулять вечером не менее часа; можно выполнить комплекс упражнений — сначала температура тела повысится, а потом упадет, что вызовет сонливость. По этой же причине неплохо вечером принять теплую ванну с отваром хмеля, лаванды или валерианы. Нужно полностью исключить алкоголь, кофе, чай и другие психоактивные вещества, возбуждающие нервную систему. Помните и о побочных действиях лекарств: некоторые вызывают бессонницу. Вечером сдерживайте аппетит; нельзя наедаться, позволителен только легкий ужин.

В народной медицине много эффективных, проверенных годами рецептов лечения бессонницы, стресса и депрессии. Издревле используют лекарственные травы.

Особенно хорошо зарекомендовали себя Melissa, перечная мята, валериана. Принимать их можно как травяные настои, чай.

Недавно в аптеках появились капсулы «Рациум», которые содержат порошок корневищ валерианы, листьев Melissa и мяты перечной. Они действуют мягко, обладают успокаивающим, снотворным, спазмолитическим действием. Это превосходная альтернатива химическим снотворным средствам при легких формах неврозов, нарушениях сна, а также для снятия стресса. А химические препараты могут вызвать привыкание.

Каждая трава состава обладает особыми свойствами.

Тонкоизмельченный порошок корневищ с корнями валерианы оказывает успокаивающее действие, улучшает качество и продолжительность сна. Особенно хороший эффект валериана дает при хронической бессоннице (ускоряет засыпание и положительно влияет на характеристики различных фаз сна).

Порошок травы Melissa — успокаивающее и спазмолитическое средство. О лечебных «способностях» этого растения было известно тысячи лет назад. Melissa утихомиривает нервную систему; рекомендуется при мигрени, бессоннице, нервной слабости.

Порошок листьев мяты перечной — хороший спазмолитик, провоцирует рефлекторное расширение коронарных сосудов, успокаивает. Используется в комплексной терапии нетяжелых функциональных нарушений центральной нервной системы (неврастения и нарушения сна).

При повышенной нервной возбудимости, раздражительности «Рациум» нужно принимать по 1–3 капсулы 2–3 раза в день; при бессоннице — по 1–3 капсулы за 1 час перед сном.

Эффект лекарственного средства «Рациум» развивается постепенно. Чтобы его почувствовать, рекомендуется принимать капсулы хотя бы в течение 2 недель. Когда терапия заканчивается, нет симптомов зависимости или синдрома отмены.

Препарат нельзя принимать при повышенной чувствительности к его компонентам, страдающим артериальной гипотензией, а также детям до 12 лет.



## «РАЦИУМ» ОБЛАДАЕТ УСПОКАИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ, ЭФФЕКТИВЕН ПРИ БЕССОННИЦЕ.

**Состав.** Одна капсула содержит активные компоненты:

- порошок валерианы корневищ с корнями — 100,0 мг;
  - порошок Melissa травы — 50,0 мг;
  - порошок мяты перечной листьев — 50,0 мг;
- Вспомогательные вещества: лактоза безводная, повидон, магния стеарат, картофельный крахмал.

### **Показания к применению.**

В комплексной терапии нетяжелых функциональных нарушений центральной нервной системы (неврастения и нарушения сна).

**Предприятие-производитель:**

**Государственное предприятие «АКАДЕМФАРМ»**  
220141, Минск, ул. Академика В. Ф. Купревича, д. 5, корп. 3,  
Республика Беларусь, тел./факс (+375-17) 268-63-64.