**Авена комп.**

Нарушения сна довольно часто встречаются в условиях современного большого города. Трудности с засыпанием могут появиться даже у здоровых людей после физического и умственного перенапряжения, на фоне переутомления или в результате душевных потрясений. Хронический стресс, постоянная перегруженность нервной системы в течение дня средствами массовой информации и коммуникации могут постепенно приводить к бессоннице.

Невозможность уснуть вечером из-за беспокойных, иногда навязчивых мыслей, поверхностный прерывистый сон, раннее пробуждение мешают нам быть бодрыми и активными днем.

**Несколько простых советов могут помочь восстановить нормальный ритм сна и бодрствования.**Важно ложиться спать и пробуждаться в одни и те же часы ежедневно и избегать сна днем. Следует больше времени проводить на свежем воздухе, совершая пешие прогулки в парке или сквере. Здоровое питание и умеренная физическая активность помогут легче переносить напряжение трудовой недели.

Также у детей в процессе обучения при отсутствии душевного интереса к предмету изучения, например из-за большого объема информации, а также зубрежки, могут возникать проблемы с засыпанием.

Для обеспечения нормального глубокого сна в период умственных и эмоциональных нагрузок, сопровождаемых нервозностью, хорошо подойдет гомеопатическое лекарственное средство Авена комп, которое оказывает гармонизирующее влияние на метаболические и нейро-вегетативные процессы в организме как взрослых, так и детей. Его рекомендуется принимать вечером за полчаса до отхода ко сну по 15 гранул под язык до полного рассасывания.

У людей неврастенической конституции, при преобладании нервно-чувственной деятельности над обменными процессами, **Авена комп.**может применяться длительно, не вызывая симптомов привыкания и побочных эффектов.

**В состав препарата входят:**

* **Овес ( Avena sativa)** - гармонизирует симптомы повышенной возбудимости почек (теплочувствительность, вздрагивание в момент засыпания и нарушение глубины сна).
* **Валериана (Valeriana officinalis)**- способствует естественному процессу засыпания, оказывает седативное действие.
* **Сера (Sulfur)** - регулирует метаболические процессы в организме, нормализует белковый обмен веществ, восстанавливает ритм сна и бодрствования (циркадный ритм).
* **Фосфор (Posphorus)** - гармонизирует процессы в нервной системе, нормализует циркадный ритм.
* **Известь из раковин устриц, карбонат кальция (Conchae)** регулирует лимфатическую систему, способствует активизации тканевого дыхания, обладает успокаивающим действием.