

## Гарантія якості в усьому

Все більшої популярності набуває екологічний спосіб життя, орієнтований передусім на турботу про людей і навколишнє середовище. Відповідно, зростає інтерес до рослинних препаратів: як альтернативу хімічно синтезованим медикаментам люди намагаються знайти натуральні та ефективні засоби. І така альтернатива є – природа щедро обдарувала нас своїм багатством.

Сучасні рослинні лікарські засоби можна застосовувати практично за будь-якого захворювання, причому вони значно відрізняються від середньовічних лікувальних засобів, оскільки характеризуються як науково підтвердженою ефективністю, так і відмінною переносимістю і безпекою.

Нагадаємо, що наприкінці минулого року стартував проект **Фітотека**, спрямований на залучення уваги споживачів саме до високоякісних фітопрепаратів. У рамках цього проекту зроблено ще один важливий крок: активно реалізується освітня програма для провізорів. Це дозволяє відділам **Фітотека** гарантувати не тільки високу якість рослинних лікарських препаратів, а й кваліфіковане консультаційне обслуговування. Не можна забувати про те, що рослинні лікарські засоби мають різні властивості, тому їх вибір повинен здійснюватися за участю компетентного консультанта. Провізори декількох аптечних мереж столиці вже пройшли 2 блоки сертифікованого навчання. Завершальний – третій – блок освітньої програми заплановано провести у травні.



## Солодке, солоне чи гостре?

Провівши своєрідний експеримент з метою виявити зв'язок між харчовими вподобаннями і характером людини, американські вчені з'ясували цікаві факти.

**Любителі шоколаду**, наприклад, страждають на нестачу гормону задоволення – серотоніну. Люди, які часто знаходяться в центрі уваги, зазвичай віддають перевагу гіркому шоколаду, а стримані інтраверти, люди, схильні до самотності, – молочному.

**Любов до цукерок** властива життєлюбним особистостям, які підкреслюють свою індивідуальність.

**До солоної їжі** мають схильність особи, які відчувають дефіцит певних мінеральних речовин, а за характерологічними даними плывуть по життю за течією та вважають, що долю вирішують не вони, а обставини.

Ознакою талановитої та творчої природи, людей закритих та стриманих, є тяга до солодкого і солоного одночасно.

І нарешті, **гостру їжу** вважають за краще любителі порядку та люди з «рухливим» артеріальним тиском.

## Чому сміхотерапія така корисна

Про те, що сміх корисний для здоров'я, знають усі. На день сміхотерапія має бути мінімум десятихвилинною.

Під час сміху діафрагма людини скорочується, що налаштовує органи, розташовані поряд, – печінку, селезінку, кишечник і шлунок – активно працювати. Сміх тренує м'язи живота і спини, спалює зайві калорії. Під час сміхотерапії в мозку виділяються ендорфіни, які дарують гарний настрій. Сміх підвищує больовий поріг людини, тому у деяких ситуаціях він може грати роль знеболювального.

Учені довели, що регулярний сміх покращує соціальне життя людини. Адже той, хто часто сміється, завжди привертає увагу та викликає інтерес у інших.

