

NONATERAPIA



Dr. Nona
INTERNATIONAL LTD.

Rady

doktorky Nony



***Doktorka Nona,
akademička RAEN,
akademička Newyorskej
akadémie technologických
a spoločenských vied,
autorka produkcie Dr. Nona.***

V mojich 17-tich rokoch mi v jeden deň doručili dve správy. V prvej mi oznámili, že ma prijali na Lekársku fakultu v Minsku. A tá druhá, na základe výsledkov histologického vyšetrenia mi stanovili diagnózu - akútny lymfosarkóm. Búrливо progresívny nádor ma dusil, jeho tlak sa stále zväčšoval a postupoval dolu po šiji. Pred operačným zákrokom mi ešte naordinovali ožarovanie v nádeji, že sa nádor zmenší. Moju mamu pre chrípkovú epidémiu ku mne nepúšťali. Bolo zamračené ráno. Stála som pri okne a po lícach sa mi kotúľali slzy opustenosti, strachu a zúfalstva synchronne s padajúcim snehom z oknom. Začali ma vozit' na „reaktor“ /na ožarovanie/, presnejšie povedané, na procedúru som šla sama a nazad ma priviezli na invalidnom vozíku. Mama vedela, kedy ma asi privedú, stihla pribehnúť, pobožkať ma a potom čakala vonku na vetre, keď ma odvážali na vozíku. Počas procedúry som ostávala sama v miestnosti s hrubými stenami, farby tmavého piesku. Moje vyčerpané telo pritlačili olovenou zásterou tak, že som sa nemohla ani pohnúť. Keď ma nechávali na niekoľko minút samotnú, zdalo sa mi, že padám do tmavej jamy a nemôžem sa odtiaľ dostať, pretože jej steny sú strmé a šmyklivé. Mala som pocit, že kúra ožarovani pred operáciou sa nikdy neskončí. V tom istom čase sa rozhodli pridať hormóny /dexametazón/. Operáciu odkladali, pretože nádor bol jednoliaty s krčnou tepnou a nezmenšoval sa ani po rádioterapii. Šanca prežiť radikálnu operáciu a odstrániť celý nádor sa rovnala nule. Pridali sa aj vedľajšie účinky hormonálnej terapie. Celé telo mi opuchlo, tvár bola naliata a následne príliš veľké dávky hormónov spôsobili hnissavé vyrážky, ktoré sa postupne zmenili na kôrku pokrývajúcu celé telo.

Pridala sa tachykardia, dýchavičnosť, bolesti v kostiach a celková slabosť. Spomínam si, ako som začala jesť všetko dokopy, chlieb, sladkosti, kompóty, dokonca aj nemocničnú polievku. Očakávala som mamu s nabalenou taškou a ešte viac som čakala na chvíľu, keď odíde a ja to všetko zjem naraz. Dospela som, každý deň okolo mňa umierali ľudia. Večer pred operáciou ma celé oddelenie presviedčalo, aby som si odstrihla vrkoč. Povedala som: „Nie!“ Do slova nie som vložila všetku svoju silu vzdorovať smrti! Ráno za mnou prišiel ocko, na jednu nohu mi obul bielu lodičku, na druhú červenú. A povedal: „Aby si ich zodrala až do dier, dcérenka moja.“ Po päť a pol hodinách od začiatku operácie vyšiel profesor Kabakov a oznámil: „Koniec! Dotkol som sa krčnej tepny, minúty života dievčiny sú spočítané.“ Boh ma však neopustil, nezomrela som! Po týždni chemoterapie sa zo mňa stala kostra s čiernymi kruhmi pod očami, s obrovským nádorom na šiji. Tvár mi pokrývali páperisté čierne chlčky z hormonálnej terapie. Vlasy mi vypadali v chumáčoch, z môjho hrubého vrkoča ostal iba tenučký vrkočik. Zrkadlo v mojej nemocničnej izbe zvesili a odniesli. Bolest' neustupovala. Iba vďaka naozajstným lekárom, mojej túžbe žiť, neúnavnej energii a optimizmu mojej mamy a modlitbám babičky som ostala nažive po predchádzajúcej návšteve u smrti. Produkciu Dr. Nona, tento nevelký darček, chcem venovať ľuďom, ktorí potrebujú pomoc. Ľuďom, ktorí strácajú posledné iskričky nádeje. Ľuďom bezbranným, ktorých pred tvárou smrti nemá čo ochrániť. Takým ľuďom, aká som bola sama. Vďaka tomu som prežila a s pomocou takých ľudí ako som ja, ktorí nie sú lahostajní, som vytvorila našu produkciu.

Dr. Nona

Choroba ako symbol

Akákoľvek choroba je pre človeka darom, ktorý mu umožňuje obnoviť duševnú rovnováhu. Jej príčiny treba hľadať nielen vo fyzickom tele. Choroba poukazuje na to, čo robíme nesprávne. Naučila som sa riadiť si život. Dnes neovplyvňuje choroba mňa, ale ja ovplyvňujem chorobu. Najprv ma priviedla k môjmu povolaniu lekárky, neskôr k rozpra-

covaníu produkcie Dr. Nona, ktorá dnes pomáha riešiť problémy zdravia. Súčasťou zloženia všetkých týchto produktov je archebaktéria, materská /archetypálna/ bunka, ktorá sa stará o náš organizmus a vždy nájde cestu k jeho uzdraveniu. Stačí vypíť šálku čaju Gonseen a organizmus pošepne, kde je jeho slabé miesto. V tomto prípade plní Gonseen úlohu včasnej diagnostiky. Ďalším príkladom je moja nevlastná dcéra. Od 12 rokov trpí na akné

/uhrovité vyrážky/. Akné je príznakom podvedomej snahy udržať si od druhých odstup a nedovoliť im priblížiť sa. Vypovedá o tom, že človek sa nemá rád. Preto sa tak často stretávame s týmto ochorením u adolescentov, ktorí majú na seba vysoké požiadavky, hanbia sa za seba a snažia sa navonok byť inými, než akými v podstate sú. Akné sa tiež môže prejavovať, ak v sebe potláčame určité negatívne emócie.

V TÝCHTO PRÍPADOCH POUŽIJEME:

- Bahennú masku na tvár
- Dynamický krém
- Obklady Mŕtveho mora

DYNAMICKÝ KRÉM

ČAJ GONSEEN

OBKLADY MŔTVEHO MORA

BAHENNÁ MASKA NA TVÁR

Tieto prípravky komplexne pomáhajú vysporiadať sa s akné nielen na fyzickej, ale aj duchovnej rovine.

Náš cieľ - svadba pravnukov

Môj dedko sa dožil sto rokov. Vždy som sa ho pýtala: „V čom je tajomstvo tvojho vysokého veku?“ A on odpovedal takto: „Po prvé, veľmi som miloval ženy. Po druhé, pred každým obedom som vypil štamperlík vodky. Po tretie, vždy som sa vyhýbal lekárom. A po štvrté, vždy som túžil dožiť sa určitej udalosti, napríklad, svadby detí, potom svadby vnukov.“ V najbohatšej krajine sveta, v USA, majú starí ľudia vytvorené optimálne podmienky pre život. Sú tu domovy pre prestárlych, kliniky, široká sieť spoločností poskytujúcich potrebné tovary a služby. Všetci, ktorí za tým stoja, majú zisky proporcionálne k zdravotnému stavu klientov. Čím horšie na tom sú, tým viac oni zarábajú. Najrentabilnejší sú pre nich klienti s chronickými chorobami, ktorí nevyhnutne potrebujú pravidelné kontroly u lekárov, nákladné vyšetrenia, hospitalizácie v nemocniciach a nakupovať veľa liekov. Nečudo, že na „divokom Západe“ venujú tak málo pozornosti prevencii a dispenzarizácii, keďže na liečbe sa tak dobre zarába. My síce nežijeme v Amerike, no len tak čakať na moment, keď

budeme musieť za uchovanie zdravia platiť veľké peniaze, sa neoplatí. Vezmite iniciatívu do vlastných rúk. Vyskúšajte unikátny program na predĺženie mladosti preparátmi spoločnosti Dr.Nona.

Každý deň po sprche sa natrite roztokom Kvarteta solí /1 veľkú lyžicu na pohár vody/. Nechajte solný roztok vsiaknuť do kože. Potom naneste na celé telo krém Solaris. Na tvár a na oblasť štítnej žľazy natrite Dynamický krém. A teraz pozor! Priložte ruku k hrudi a 10-krát si vyznajte lásku. Napríklad: „Nataška, veľmi ťa ľúbim“. Ak pociťujete bolesť v chrbtici, alebo v kĺboch, naneste na problémové zóny Bahennú masku na telo a nechajte pôsobiť pol hodiny. Ak vás bolia nohy, naneste si od končekov prstov po koleno Bahennú masku na unavené nohy. Potom Bahennú masku na unavené nohy zmyte chladnou vodou a budete sa cítiť ako znovuzrodený. Nakoniec si na noc naneste na tvár Nočný krém podľa krvnej skupiny a okolo očí Balzam na očné okolie.

Uvedomte si, že slogan „na zdravie“ sa v našom slovníku objavuje obvykle až vtedy, keď už zdravie nemáme. Náš program zmení váš

život za týždeň - to je to tajomstvo mladosti!



Ak poslúchnete naše rady, dožijete sa svadby svojich pra-pravnukov v plnom zdraví.

Dr. Nona

Mág Dávid - ochranný Dávidov štít

Tento článok
sme nie náhodou na-
zvali práve takto. Pre-
parát Okseen vás ochráni
hlavne od šiestich stra-
chov, ktoré vám bránia
žiť.

STRACH ZO SRDCOVOCIEVNYCH OCHORENÍ

V tejto súvislosti vám rozpoviem príhodu. Jedna z mojich pacientiek má 86 rokov. Pred tromi rokmi začala chodiť od lekára k lekárovi. Trpela neustálou dýchavičnosťou /hlavne pri výstupe po schodoch/, tachykardiou, bolesťami srdca, nespavosťou a pri srdcových záchvatoch strachom zo smrti. To všetko boli príznaky anginy pectoris alebo stenokardie. Predpísaná medikamentózna liečba, žiaľ nepomáhala, takže jej často menili lieky. Tým starú ženu úplne zmiatli.

Dodatočne som jej naordinovala užívať 2 kapsule Okseenu. V priebehu dvoch týždňov sa jej stav stabilizoval a všetky príznaky srdcovej nedostatočnosti zmizli.

STRACH Z RAKOVINY

Veľmi často sa na mňa obracajú chorí pred chemoterapiou. Dnes všetkým odporúčam užívať počas agresívnej liečby Okseen. Svetová zdravotnícka organizácia v Ženeve urobila klinické testy tohto preparátu a odporučila užívať ho počas chemoterapie, aj v období remisii.

Mimoriadne priaznivé výsledky sme zaznamenali u 56 detí

s akútnym lymfoblastómom v štádiu remisie. Tieto deti sa v porovnaní s kontrolnou skupinou zregenerovali rýchlejšie a dvakrát nižší bol u nich aj výskyt ochorenia z prechladnutia ako u kontrolnej skupiny.

STRACH Z DIABETES MEL- LITUS

Do centrály našej firmy v Richone le Coin prišla trojčlenná rodina - babička /63 rokov/, syn /40 rokov/, vnučka /2 roky/. Všetci mali rovnakú diagnózu - diabetes mellitus. U všetkých troch bola klasická trojica symptómov - smäd, časté močenie a strata na váhe. Babička prežila amputáciu ľavej nohy. Syn mal v štyridsiatke

prvý infarkt myokardu. Nikto nevie, čo čaká vnučku, ktorá touto chorobou trpí už od dvoch rokov. Všetkých má pod kontrolou výborný lekár - endokrinológ. No je tu problém. Ak pacient všetku zodpovednosť preloží na plecia lekára, prestáva žiť, **je už iba chorý**. V ten moment, ak prevezme diabetes pod svoju kontrolu, choroba ho prestáva riadiť. Základným preparátom, ktorý ordinujem chorým na cukrovku, je Okseen.

STRACH Z NESCHOPNOSTI OTEHOTNIEŤ

Prišiel ku mne manželský pár, ktorý počas 16-tich rokov bojoval s neplodnosťou. Bohužiaľ, príčinou bola znížená aktivita spermatozoidov a znížený počet

spermií u muža. U ženy sa po dlhohodobej aplikácii hormonálnej terapie prejavila znížená imunita. Manželskému páru som naordinovala 2 kapsule Okseenu denne a výsledok bol úžasný. Za 1,5 roka v rodine pribudlo zdravé dievčatko.

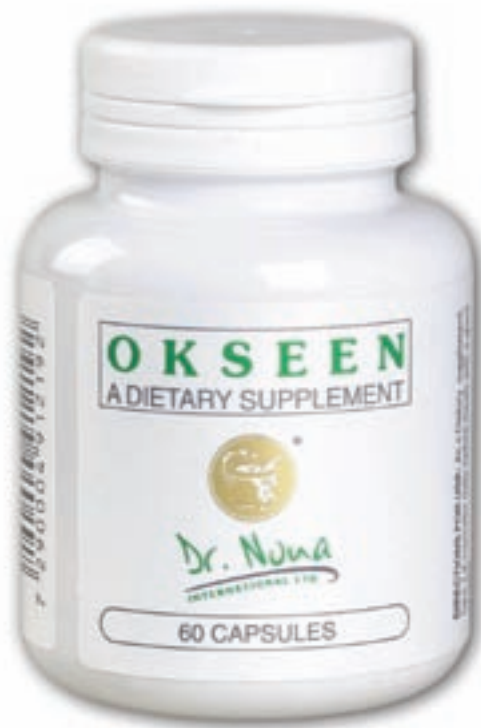
STRACH O ZDRAVIE DETÍ

Ak máte často choré deti, táto informácia je pre vás! Pred šiestimi rokmi sme si adoptovali dievčatko, ktorej mama zomrela na rakovinu. Dieťa bolo smrťou matky veľmi traumatizované, zaostávalo vo fyzickom vývoji a raste. Často trpelo chorobami z prechladnutia. Naordinovala som jej počas 3-mesačných cyklov užívať Okseen a dnes je naše dievčatko absolútne zdravé.

STRACH ZO STAROBY

Myslím si, že takýto strach má prirodzene každý človek. Stojíme pred zrkadlom a obzeráme si svoje vrásky a povádnutú pleť. Snívame, že sa niekedy objaví zázračná tabletká, ktorá vymaže stopy starnutia.

Ona už ale existuje. Je to Okseen, veľkolepý antioxidant, spomaľujúci starnutie.



Dr. Nona

Preparáty Dr. Nona *proti starnutiu*

Telo je úžasný mechanizmus, ale podlieha opotrebovaniu. Na rozdiel od strojov, má náš organizmus schopnosť neustálej regenerácie. Žiaľ, s nástupom staroby sa množia poruchy a systém obnovovania stráca na efektívnosti. Na prekonanie týchto degeneračných tendencií majú individuálne u každého človeka vplyv ekologické, energetické i genetické faktory.



AKO S TÝM BOJOVAŤ?

Na starnutie sa dlho nahliadalo ako na neodvratnosť, neujdeš od neho, ani ho nespomalíš. Dnes už vieme viac o radiacích mechanizmoch tohto procesu. Vďaka tomu sme sa naučili čoraz viac spomaľovať vplyv faktorov starnutia. Základné pravidlá boja so starnutím sú známe. Hlavné z nich sú tieto:

Vyvážená strava. Primeraná osobná hygiena. Nefajčiť. Striedma konzumácia alkoholu. Pravidelná fyzická aktivita. Udržiavanie celkovej aktivity /v práci, na dovolenke, s priateľmi/.

Tieto pravidlá sú nevyhnutné pre udržanie organizmu v čo najlepšej forme. No zároveň sa stáva, že procesy regenerácie a podpory kondície organizmu prehrávajú v boji s procesmi degeneračných zmien. Dnes však už existuje cenná pomoc pre organizmus, podporí ho a pomôže mu bojovať s premenami a starnutím. Je to imunoterapia.

IMUNOTERAPIA PROTI STARNUTIU

V imunoterapii sa používa celý rad preparátov pre každý druh



tkaniva, alebo orgánov. Ich úlohou je regulované pôsobiť na orgány zasiahnuté starnutím. Pri spomalejšej činnosti majú stimulujúci účinok, čo obnovuje normálne funkcie v organizme. Preparáty sú

mimoriadne účinné pri prevencii a regenerácii rôznych rastových anomálií, pri chronických ochoreniach alebo recidivách zápalov a infekcií, pričom proces prebieha v úzadí.

stupni vývoja analogické so štruktúrou bielkovín, z ktorých sa začal rozvíjať život na Zemi. V evolučnom procese sa u nich vyvinula schopnosť prežiť v tých najextrémnejších podmienkach. Ako súčasť bioorganominerál-

neho komplexu majú na náš organizmus unikátny účinok. Pôsobia aj ako silné prírodné bioantioxidanty. Naša produkcia je v súlade s najprísnejšími medzinárodnými normami kvality a bezpečnosti.

PŔVOD PREPARÁTOV

Preparáty na posilnenie imunity vyrába v Izraeli spoločnosť Dr.Nona už 12 rokov. Základom všetkých preparátov je biomasa archebaktérií Mŕtveho mora, získaná v laboratórnych podmienkach. Táto biomasa je nevyčerpatelná zásobárň biologicky aktívnych látok, energií a informácií. Fakticky, Mŕtve more nie je vôbec mŕtve, sú v ňom prítomné mikroskopické, prevažne jednobunkové organizmy archebaktérií a rias. Sú schopné žiť a rozmnožovať sa v drsných podmienkach Mŕtveho mora, v nasýtenom slanom roztoku, pri vysokej teplote a pri značnej slnečnej radiácii. Tieto baktérie sú na určitom

TERAPIA PROTI STARNUTIU

Staroba prirodzene prináša spomalenie rôznych funkcií a dochádza k zmenám reakcií organizmu. Tomuto vplyvu podliehajú rôzne orgány. Používané preparáty sú špecifické pre určitý orgán a jeho funkciu..

- *Okseen blahodarne vplýva na činnosť srdcovocievneho systému.*
- *Fáza-3 regeneruje vlasy, nechty i kožný povrch.*
- *Reumoseen rieši problémy kostí a svalov, ktoré prináša vek.*
- *Lookseen pomáha pri poruchách zraku.*
- *Ravseen zastavuje radikálne procesy.*
- *Femseen je predurčený na hormonálnu substitučnú terapiu.*
- *Lovseen pomôže pri adaptácii na stresy.*
- *Pulmoseen zlepšuje funkcie dýchacieho aparátu.*
- *Cleanseen je na pravidelnú očistu žalúdočného a črevného traktu.*
- *Čaj Gonseen je na celkovú očistu organizmu. Pre udržanie vitality vášho organizmu vám odporúčame Dynamický krém, denný kúpeľ s Kvartetom solí a na noc ošetrovanie tváre, Nočným krémom podľa krvnej skupiny.*



V noci nespavosť - zajtra autohavária!

Základnou podmienkou normalizácie nervovej sústavy je obnovenie kvalitného spánku.

Spánok je mimoriadne zložitý aspekt životaschopnosti organizmu.

Vďaka výsledkom výskumu možno nazerať na tento problém úplne po novom. Veľmi krátky spánok môže spôsobiť chorobu. Posledné pokusy Kalifornskej univerzity v San Diegu dokazujú, že intenzita niektorých činností imunitného systému sa zníži na 30 % po nociach, počas ktorých spia ľudia najviac 3 hodiny. Závery uskutočneného výskumu sú nasledovné:

Každý tretí človek na svete nespí dostatočne. Najmenej 40 miliónov ľudí v Európe a Amerike trpí chronickými poruchami spánku. U ďalších 20-30 miliónov majú tieto poruchy periodický charakter, čo je veľkou hrozbou vzniku rôznych závažných ochorení. Závažné poruchy spánku stáli ekonomiku USA viac, ako výdavky na odškodné za ujmu spôsobenú smogom a fajčením. V dôsledku poškodenia spánku okolo 40 tisíc ľudí ročne umiera a 250 tisíc utrpí úraz v dôsledku mikrospánku za volantom. Podľa informácií Ministerstva dopravy USA, 200 tisíc účastníkov cestnej premávky ročne má problémy so spánkom. 4 % dospelých užívajú tabletky na spanie predpísané lekárom, 3 % si takéto preparáty

kupujú bez receptu. Existuje 17 výrazných symptómov poruchy spánku. 95 % z nich sa nediagnostikuje, preto nemôžu byť ani liečené.

V spoločnosti Dr. Nona International LTD poznáme riešenie tohto problému! Yamseen alebo Newseen.

Pre normalizáciu spánku, odstránenie psychického napätia odporúčame užívať preparát Yamseen /Newseen/ po 2 kapsule pred spánkom. Zmeníte svoj život, odstránite z neho stres, vyspíte sa a už určite nezaspíte za volantom!



Dr. Nona

Hypertonia

pod kontrolou

Hypertonia je veľmi zákerný neduh. V počiatočnom štádiu prebieha bez príznakov a preto u tretiny chorých nie je na hypertoniu ani podozrenie. Prejavuje sa rozličnými spôsobmi - mozgovou porážkou, infarktmi, ochoreniami obličiek, očí a mnohými inými.

TAKTO SA MÔŽE HYPERTONIA PREJAVOVAŤ

Tieto príznaky sa nemusia objavovať stále, stačí občas a po odpočinku môžu celkom zmiznúť. Nie je to však dôvod k optimizmu, ale iba prejav zákernosti hypertonie.

a ani nemôže byť. Pri zvýšenom tlaku musí byť liečba trvalá. Preparáty znižujúce tlak treba užívať pravidelne. Ako doplnok klasickej liečby odporúčam uvoľňujúce procedúry s použitím preparátov Dr. Nona. Ak cítite, že vám tlak stúpol, naneste si Telovú bahennú masku na zónu goliera a na nohy.

Pomáhajú aj kúpele nôh v Kvartete solí. Počas procedúry zavrite oči, trikrát sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite. Predstavte si, že pomaly schádzate po schodišti, rátate každý schod, od desiateho po prvý. V myšlienkach sa zbavíte problémov aj pomocou ďalšieho cvičenia. Zatvorte oči a predstavte si, že vedľa vás je veľká truhlica, choďte k nej, otvorte ju, zhlboka sa nadýchnite a tento vzduch do nej vydýchnite. A spolu s ním vydýchnite všetky svoje problémy, neprijemnosti a napätie. Zavrite vrchnák a otočte v zámke kľúčom. Zhlboka si vzdychnite a otvorte oči. Tieto jednoduché postupy vám pomôžu upokojiť sa a uvoľniť sa.

ŽELÁM VÁM ZDRAVIE!

Hypertonia sa neprejaví okamžite, často dáva o sebe vedieť, až keď je situácia poriadne zložitá. Ako nestrácať čas? Čo robiť, aby nedošlo k rozvinutiu ochorenia?

Buďte pozorní, ak sa u vás pravidelne objavujú nasledovné príznaky:

- bolesti hlavy
- závraty
- zrýchlený srdcový rytmus
- potenie
- sčervenanie tváre
- pocit pulzácie v hlave
- triaška, nepokoj
- zhoršenie pamäti
- vnútorné napätie
- podráždenosť
- zníženie práceschopnosti
- bodky pred očami
- opuchy viečok a zrúna naliata tvár
- opúchanie rúk a trápnutie prstov.

AKO NEPREMEŠKAŤ ZAČIATOK OCHORENIA?

Treba si zaobstarat tlakomer a sledovať výsledky svojich meraní.

Tlak 110/70 pre mladých a 140/90 pre stredný vek. Je mylné domnievať sa, že zvýšený tlak možno znormálnovať po užití predpísaných dávok „účinných“ liekov. Veruže, takých liekov niet

Ak už viete, že vaším problémom je hypertonia, budú pre vás veľmi užitočné nasledovné procedúry. Napríklad, uvoľňujúca masáž s použitím Dynamického krému. Alebo, do širšej nádoby nasypete soľ Mŕtveho mora - Kvartet solí a 2-3 minúty po nej dupkajte.

Súčasťou **DYNAMICKÉHO KRÉMU** je najstaršia bunka na Zemi - archebaktéria Mŕtveho mora. Krém posilňuje krvný obeh, zvyšuje aktivitu a odstraňuje únavu. Vďaka súčasnej technológii na báze bioorganominerálneho komplexu stimuluje imunitný systém organizmu cez pokožku.

Súčasťou **ŠAMPÓNU NA ČASTÉ POUŽITIE** je bioorganominerálny komplex, extrakty rastlín a esenciálne oleje. Vyživuje pokožku hlavy, zároveň upokojuje, osviežuje a pomáha stimulovať imunitný systém celého organizmu.

KVARTET SOLÍ ponúka jedinečnú príležitosť ponoriť sa a oddať sa čaru liečivých vln Mŕtveho mora doma vo vlastnej vani. Upokojí vašu nervovú sústavu, zbaví vás psychickej i fyzickej únavy, zvýši vašu životnú silu.



Zdravé prsia:

Čo treba vedieť?

Dr. Nona: „Vezmite si k srdcu túto moju radu, raz mesačne robte samovyšetrenie prsníkov. V rámci toho, zavrite jedno oko a priložte si prst k viečku. Pomaly prechádzajte prstom po viečku tak, aby sa pohybovalo po povrchu oka. Potom mierne potiahnite pokožku viečka - zdvihne sa ľahko. Taký pocit býva pri dotyku s cystou. Teraz priložte prst ku končeku nosa a prechádzajte ním po pokožke. Zistíte, že nemôžete nadvihnúť pokožku, ak nenadvihnete aj to, čo leží pod ňou. Takýto pocit máte v prípade podozrivého nádoru. V oboch prípadoch sa obráťte na onkológa.“



ím širší je pás, tým kratší je život“, hovorí jedno anglické

príslovie. Potvrdilo sa, že obezita je jedným z faktorov, zvyšujúcich nebezpečenstvo ochorenia mliečnej žľazy. Súvisí hlavne so zvýšenou hladinou estrogénov a vysokým obsahom tukov v strave. Nezanedbateľnými faktormi sú znečistené životné prostredie a fajčenie. Škodlivé látky, ktoré sa dostávajú do organizmu, preťažujú imunitný systém. Dostávajú sa efekt preplneného pohára a organizmus spustí reakciu, ktorú nemožno ovplyvniť. Už ani nemá význam, nakoľko zdravý spôsob života vedieme. Estrogény, ktoré sa pridávajú do krmiva pre dobytok a hydinu, aby do porážky priberali na váhe, prechádzajú do tuku a mäsa zvierat. Pre konzumentov je to značne nebezpečné. Strava s vysokým obsahom nasýtených tukov je aj zdrojom voľných radikálov, poškodzujúcich DNA buniek. V dôsledku toho všetkého sa začne bunka nekontrolovane deliť.

Doktorka medicíny Cindy Brown píše: „Svojim pacientom obvyčajne hovorím, že používať tuky je ako prilievať olej do ohňa“. Počas svojho života človek zje v priemere

30 až 40 ton jedla. Nebezpečenstvo vzniku chorôb sa zvyšuje pri konzumácii vysoko kalorickej stravy, tukov živočíšneho pôvodu a produktov s vysokým obsahom cholesterolu.

Mnohé výskumy v Japonsku ukázali, že ženy stravujúce sa tradičnými japonskými jedlami /10 - 12 % tukov/, štyrikrát menej trpia ochoreniami mliečnych žliaz ako Američanky.

Je zaujímavé, že existujú ľudia, ktorí

sú predurčení ochorieť. Obvyčajne je to žena, ktorá nemala šťastné

detstvo, potom našla svoje životné naplnenie, ale opäť oň prišla. Také ženy vyzerajú navonok ako svätice. Nikdy sa nesťažujú, ani nerozčulujú. No hlboko ukrytá bolesť a krivda, skryté trápenie provokujú chorobu. Pre odstránenie stresu a upevnenie imunitného systému sú mimoriadne potrebné meditácie s vizualizáciou.

ANTISTRESOVÝ PROGRAM S PREPARÁTMI DR. NONA - PREVENČIA OCHORENÍ PRSNÍKOV

1. Relaxácia s Kvartetom solí. Nasypte do vane 2 veľké lyžice Kvarteta solí. Teplota vody je rovnaká s teplotou vášho tela. Ponorte sa do vody, urobte si pohodu, zavrite oči a začnite počítať od sto do jednej. Pri tomto spätnom odpočítavaní odsekávate všetky nepotrebné myšlienky. Keď dôjdete k číslu jeden, začnete s vizualizáciou nasledovným spôsobom: Predstavte si, že ste na svojom oblúbenom mieste, napríklad na brehu mora alebo v lese. Predstavte si farby, ktoré vás obklopujú. Spomeňte si na zvuky, súvisiace s týmto miestom, na

ktoré ste už zabudli. A začnite si pomáhať. Sústreďte sa na problém, ktorý vás znervóznil a narušil váš rytmus života. Napočítajte do piatich a otvorte oči. Časom bude celá procedúra trvať najviac 10 minút. Naučíte sa jedinečnú relaxačnú metódu, ktorá vám bude v živote pomáhať.

2. Automasáž prsníkov krémom Solaris. Pomáha zbaviť sa negatívnych emócií a obviňovania seba samého.

3. Dezodorant vplyva na náladu a zlepšuje prácu imunitného systému.

4. Čistenie s použitím Halo - gelu.



Základné
symptómy, ktoré
sa prejavujú
v období klimak-
téria.

Prvý príznak klimaktéria - *návaly horúčavy*

NERVOZITA

Žena pociťuje zvýšenú nervozitu. Kvôli nej sa cíti chorá, nešťastná, nepotrebná, neaktívna. Nervozita poukazuje na to, že je neustále napätá a nedokáže sa uvoľniť. Stráca chuť do jedla, alebo naopak, apetít veľmi narastá. Stále sa cíti unavená a nestačia jej fyzické sily na bežné domáce práce.

NESPAVOŠŤ

Je celkovým, veľmi charakteristickým symptómom klimakterického obdobia. Po noci bez oddychu je ťažké zvládnuť denný životný rytmus. Strata spánku vyvoláva nervozitu, ničí psychicky, aj fyzicky.

BOLESTI HLAVY

Znížená funkcia vaječníkov

spôsobuje návaly horúčavy, aj bolesti hlavy. Spravidla býva dvojaká. Obyčajná a tenzná bolesť hlavy. V prvom prípade žena pociťuje čosi na spôsob obruče, ktorá tlačí na temeno hlavy. Tenzná bolesť začína v zátylku a v hornej časti šíje. Býva krutá, tupá a niekedy sa spustí aj na plecia.

DEPRESÍVNY STAV

Je najhorší zo všetkého. Zlá nálada, pocit blížiacej sa pohromy, slzy z akýchkoľvek príčin, aj bez nich. Uvedomte si, že nehovoríme o depresii, ktorá nastúpila po nejakom otrase. Depresia v období nástupu klimaktéria sa prejavuje pocitmi absolútnej beznádejnosti, bezradnosti, život je doslova v hmlách, niet prianí, ani nádejí. A toto

nad klimaktériom

všetko sa deje v dôsledku nedostatku estrogénov.

PORUCHY KRVNÉHO OBEHU

Jediným symptómom poruchy krvného obehu, ktorý si žena všimne, sú návaly. Neočakávane nastupujúce a postupne miznúce pocity horúčavy, ktoré začínajú od šije a rýchle sa šíria po celej tvári a hlave. Zriedkavejšie spája ženy s klimaxom silné búšenie srdca. Ďalším nepríjemným symptómom narušeného krvného obehu sú pocity tlaku na prsiach. Niekedy sa prejavia poruchy krvného obehu v končatinách. Vtedy ruky a nohy trpnu, alebo sa v nich objaví mravčenie. Svojím charakterom možno všetky tieto poruchy zaradiť medzi funkčné. Nemožno ich pokladať za príznaky chorôb systému krvného obehu. Zmiznú hneď ako sa skončí klimakterické obdobie.

ZMENY LÁTKOVEJ PREMENY /METABOLIZMU/

Poruchy látkovej premeny vznikajú pri slabej alebo nadmernej aktivite jednej, či viacerých žliaz s vnútornou sekréciou, čo sa môže prejavovať v klimakterickom období. Estrogén hrá významnú úlohu v regulácii funkcií slizníc, adrenalínovej a štítnej žľazy. Niektoré ženy trpia poruchami látkovej výmeny uhľohydrátov, čo spôsobuje poruchy hladiny cukru v krvi a objavuje sa aj



v moči. Najviac znepokojujú ženy v období klimaktéria dve veci - bolesti kĺbov a obezita.

Femseen je spojenie fytoestrogénu v rámci fytoterapie /praslička roľná/

ochoreniami. Užívanie Femseenu je prevenciou proti rakovine mliečnej žľazy.

Z vedeckej práce Dr. Stefana Brandsa z univerzity v Alabame: sója /základná

zložka Femseenu/ unikátne estrogénne pôsobí, fakticky potláča vznik rakoviny mliečnej žľazy. Účinkuje podobne ako preparát Tomoxyfén, ktorý ordinujú pri liečbe tohto ochorenia. Fytoestrogény ochraňujú bunky mliečnej žľazy pred rakovinou /tak ako Tomoxyfén/. Predchádzajú aj osteoporóze a zlomeninám kostí.

Tak teda, drahé ženy, najťažšie obdobie nášho života už nie je také hrozivé. Pripravíme sa v predstihu, začneme piť 1 kapsulu Femseenu od 45 rokov. V čase nástupu klimaktéria 1 kapsulu, 2x denne počas jedla.

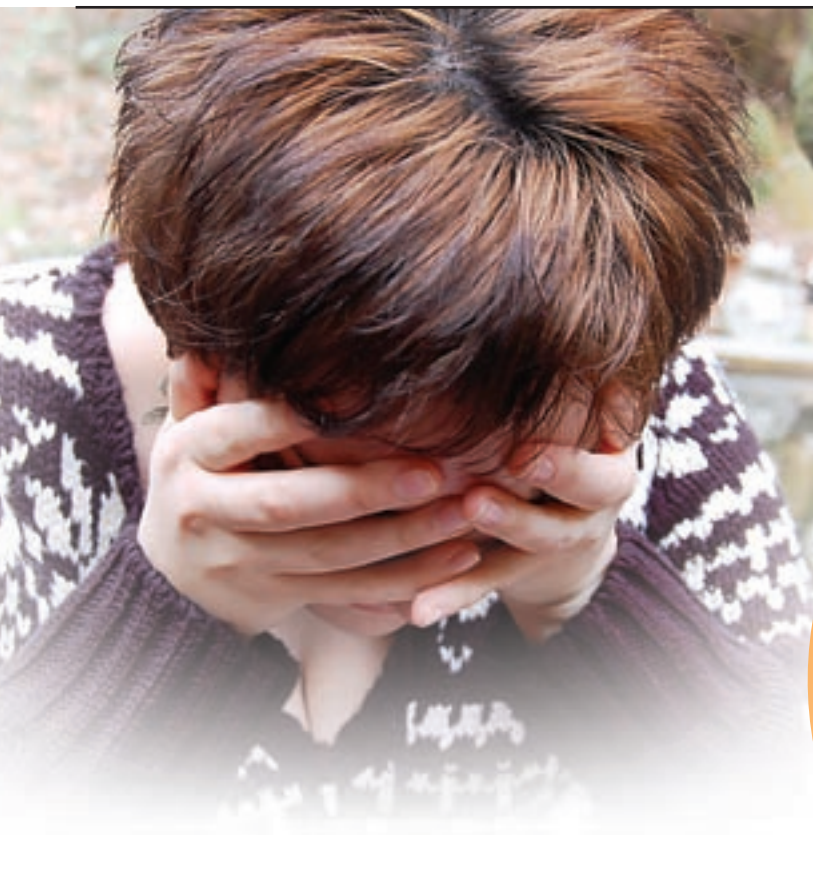
*Spoločnosť
Dr. Nona
International LTD dnes
ponúka pomoc všetkým
ženám, ktoré trpia
týmito problémami. Je
to náš nový produkt
Femseen.*

a bioorganominerálneho komplexu. Vďaka Femseenu sa upraví váš spánok, odstráni nervozita, depresívne stavy, zlepši sa látková výmena, ľahko schudnete a budete sa znovu tešiť zo života. Okrem toho, mnohé ženy sa obávajú užívať hormonálne preparáty zo strachu pred onkologickými



Dr. Nona

Váš prvý krok od komplikácií diabetes mellitus



**Existujú 2 typy
diabetes mellitus:
závislý od inzulínu
a nezávislý od inzulínu**

Na cukrovku môžu ochoriť ľudia každého veku, od bábätká po starcov. Je chorobou doby, zaujala 3. miesto v rebríčku ohrozenia po srdcovo-cievnych a rakovinových ochoreniach. Jej špecifikum spočíva v tom, že človek s diabetes musí precízne vedieť ako kontrolovať svoju chorobu a ako s ňou žiť.

VIETE, ŽE:

Infarkt je príčinou smrti 65 % chorých na diabetes. Pravdepodobnosť mozgovej porážky chorých na diabetes je 6x vyšší. Všetky formy rakoviny vznikajú u chorých na diabetes 2x častejšie, pretože rakovinové bunky sú ako huby po daždi, množia sa na glukóze /vysoká hladina cukru v krvi/.

Amputácia končatín patrí k najťažším komplikáciám cukrovky. Obličková nedostatočnosť môže priviesť chorých na diabetes k dialýze /umelej obličke/. Slepota, katarakty a impotencia, to ešte zďaleka nie je konečný zoznam komplikácií spojených s nesprávnou liečbou choroby diabetes mellitus.

VÝCHODISKO SA VŽDY NÁJDE!

Produkty Dr. Nona na prevenciu a komplementárnu liečbu komplikácií pri ochorení na diabetes mellitus.

1. Okseen, 2 kapsule ráno.
2. Fáza - 3, po 2 kapsule pred spánkom.
3. Dakseen, po 1/2 tabuľke.

4. Gonseen, 0.5 l denne.
5. Dynamický krém - pred spánkom na noc.
6. Solaris - na ruky a nohy ráno.

Ponúkame vám komplementárny program pre chorých na diabetes mellitus. Pomôže vám vyhnúť sa hrozivým chronickým komplikáciám.

Dr. Nona

Maska

na osteochondrózu



ije sama s dvomi deťmi. V piatok sa vybrala na nákup,

naložila si plný vozík tovaru. Keď ho prekladala do kufra, naklonila sa. Vyrovnáť sa už nemohla, zablokovalo jej to chrbticu. Niekoľko dní sa trápila v strašných bolestiach. Teraz sa bojí dvíhať ťažké bremená.

Pacientka prišla do styku s typic-

Osteochondrózu nie náhodou dnes nazývajú chorobou doby. Tu máme živý príklad. Obrátila sa na mňa Natália, 42-ročná žena, často trpiaca bolesťami krížov.

kým úsedom chrbtice - lumbagom, ktorý vznikol v dôsledku dvíhania ťarchy. Je jedným z množstva rôznych prejavov osteochondrózy. Táto choroba je dnes rozšírená ako nád-

cha. Žiaľ, patrí k piatim formám patologických prejavov, ktoré vedú k invalidite. V preklade osteochondróza znamená skostnatenie chrupavky. Možno si to predstaviť takto: Dva stavce a medzi nimi platnička, čo je segment chrbtice. Ak je len jediný zo segmentov nefunkčný, výživa platničky sa narúša. Stráca tekutinu, vysychá a stráca tiež schopnosť ohybu. Spôsobí zmeny po celej chrbtici. Stavce sa k sebe pritlačia a vytvárajú sa zrasty. Takýto proces vedie

k rozvoju osteochondrózy. Dnes ňou trpia dvadsať, aj tridsaťroční jedinci, no najviac sa rozvíja po štyridsiatke.

Osteochondróza má množstvo prejavov. Nebývajú to len bolesti chrbtice, ale aj bolesti hlavy, nespavosť, napätie v svaloch. Bez príčiny nastupujú - zlá nálada, úsady, bolesti vystreľujúce do nôh. Ďalšími prejavmi sú medzirebrová neuralgia, radikulitída, krčce, bolesť v lýtkach.

DNES EXISTUJE PRE BOJ PROTI NIM ŠPECIÁLNY PROGRAM PREVENČIE OSTEOCHONDRÓZY PREPARÁTMÍ DR. NONA.

Slané kúpele s Kvartetom solí. Sú príjemnou večernou procedúrou, ktorú možno robiť aj pri zvýšenom tlaku a ďalších sprievodných chorobách. Jednou z podmienok je teplota vody, ktorá musí byť rovnaká ako teplota tela. Procedúra trvá 10 minút, možno ju opakovať každý deň.



Telová bahenná maska. Naniesie sa na boľavé miesta v dolnej časti chrbtice a nechá sa pôsobiť 30 minút. Potom možno, aj bez zmytia, natrieť na tieto miesta ešte krém Solaris alebo Dynamický krém. Namiesto Telovej bahennej masky možno použiť Bahenný zábal na nohy.

Všetky preparáty Dr. Nona vynikajúco spolupôsobia s konvenčnými metódami liečby.

Naladenie pre pokožku

Starnutie je, bohužiaľ, nezvratný proces. Ako starneme, ako pociťujeme starnutie a ako sa v nás prejavuje, je individuálne u každého človeka. Emocionálne a psychické vnímanie životných okolností, stravovanie, vrátane konzumácie kofeínu a alkoholu, fajčenie, úroveň znečistenia životného prostredia, čas pobytu na priamom slnku a vo vetre, to všetko sa odráža na našom celkovom stave, ale aj sa stave pokožky.

tuácie. Pri takomto stave svalov sa znižuje prietok krvi tkanivami, znižuje sa výživa a hydratácia buniek a spomaľuje sa látková výmena. Súčasne sa naruša tkanivo okolo skrátených svalov nielen pre znížený krvný obeh, ale aj kvôli kryštalizácii emócií. Skryštalizované emócie usadené na mnohých úrovniach sa odrážajú na vráskach.

Súčet týchto faktorov posilňuje alebo oslabuje naše regeneračné schopnosti a tiež línie, ktoré sa vytvárajú na tvári. Tento proces môžeme so smútkom pozorovať, alebo sa rozhodnúť využiť všetky možnosti, aby sme ho zastavili. Avšak nie neustálymi pokusmi s tvárou, ale premysleným programom. Tisíce ráz denne sťahujeme tvárové svaly pri komunikácii. Takto sa vytvárajú mimické vrásky - vejáre okolo očí, ryhy okolo nosa a očí, ryhy na čele. Výpovedajú o individuálnom charaktere každého z nás, podľa toho ako svaly reagujú na naše emócie a myšlienky. Z týchto línií sa môžu vytvoriť trvalé vrásky, ak sa mikrosvaly skracujú reagujúc na nevyriešené emocionálne si-



Pozorne sledujte zásady a pravidelne vykonávajte predpísané procedúry:

1. OČISTENIE /ZLUPOVANIE/

Ak chcete mať zdravú pokožku, správne ju čistite. To je pravidlo číslo jeden. Zdravá pokožka - čistá pokožka. Preto ako prvé, čo musíte urobiť, pomocou Obkladov z vody Mŕtveho mora odstránite odumreté bunky epidermy.

2. ZLEPŠENIE PREKRVENIA

Ak máte veľa pigmentových škvŕn a veľmi suchú kožu, naneste Dynamický krém. Vzápätí, po 1 -3 minútach, naneste hustou kefkou Pleťovú bahennú masku, ktorú pravidelne zvlhčujte obyčajnou vodou. Vyhnite sa okoliu očí /zóna okuliarov/, na tieto miesta natrite Balzam na očné vrásky. V čase pôsobenia Bahennej masky Dr. Nona radí meditovať. Masku zmyjete vodou izbovej teploty.

3. HYDRATÁCIA - ZACHOVANIE VLHKOSTI V BUNKÁCH

Voda zamedzuje vysychaniu a starnutiu buniek. Jej uchovaniu v bunkách pomáha „hviezdny“ produkt firmy Dr. Nona - Dynamický krém. Počas jeho nanášania je veľmi užitočná masáž tváre. Je mimoriadne účinná, ak poznáte jej základné pravidlá. Ak nie, iba naneste Dynamický krém, zľahka poklepkávajúc končekmi prstov. S použitím tohto preparátu si môžete urobiť masáž rúk /od zápästia po končeky prstov/.

4. DETOXIKÁCIA POKOŽKY

Detoxikácii pokožky pomáha Pleťová bahenná maska, Dynamický krém, Obklady z vody Mŕtveho mora a Pleťové mlieko.

5. VÝŽIVA POKOŽKY

Na tento účel použite Nočný krém podľa krvnej skupiny. Bol vytvorený na princípe, že obsah jeho ingrediencií nevyvoláva alergickú reakciu pokožky ľudí u danej krvnej skupiny.

Naša nálada, to je aj naladenie našej pokožky. Preto dbajte o svoj výzor, buďte optimistami a dožičte si zdravie s preparátmi Dr. Nona.

Dr. Nona

Na dovolenku zo Solarisom!

Konečne som sa dostala na dovolenku. Slnko nežne láskalo telo, šumenie vln upokojovalo. Zaspala som. Zobudila som sa so spáleninami 3.stupňa. Našťastie som mala so sebou krém Solaris.

KRÉM SOLARIS SA POUŽÍVA:

- Na regeneráciu defektov pokožky.
- Pri zvýšenej pigmentácii kože.
- Pri bolestiach kostí a svalov.
- Ako lahodný kozmetický krém pre každodenné použitie.
- Na rýchle zahojenie pokožky po holení.
- Pri celkovej masáži.
- Na vstrebávanie jaziev po úrazoch a chirurgických zákrokoch a pri celulitíde.

Svoj úžasný názov nedostal tento krém náhodou.

Veľkolepý,

regenerujúci a obnovujúci prostriedok pri súčasnej ekologickej katastrofe potrebuje každá rodina. Ultrafialové

žiarenie, ktoré spaľuje pokožku, zvýšená radiácia, znečistené vody, pôdy a potrava spôsobili prudký nárast onkologických ochorení. Pokožka trpí kvôli týmto škodlivým faktorom ako prvá.



**BEZ KRÉMU SOLARIS
SA NEZAOBÍDETE!**

Dr. Nona



Popularita SPA naberá v poslednom čase na obrátkach. Dnes už nájdete v každých medzinárodných kúpeľoch vodné procedúry, masáže, bahenné zábaly, píligny a pod. Všetko, čo patrí pod beauty - štýl. Telu prináša veľkú pohodu, ba priam pocit znovuzrodenia. Človek túži znovu a znovu sa oddávať všetkým tým lahodným procedúram. Dnes je taká možnosť k dispozícii. Treba si len vybrať všetky potrebné kozmetické preparáty a urobiť si SPA - salón doma.

SPA Mŕtveho mora má celosvetový úspech. Prichádzali sa sem liečiť ľudia už za čias

Kleopatry. Voda Mŕtveho mora pomáha prinavrátiť silu i mladosť. Tajomstvo uzdravenia spočíva v archebaktériách - živých organizmoch Mŕtveho mora, ktoré obsahujú bioaktívne látky. Archebaktéria prežila v slanej vode, vo veľmi drsných podmienkach, ktoré ju obklopovali. Existuje už tisíce rokov. V týchto vodách sa rozvíja, demonštrujúc svoju výnimočnú stabilitu, napriek vysokej koncentrácii solí a minerálov. Organizmus sa pod jej vplyvom doslova nalaďuje do polohy stratenej pri narodení, ktorú postrádal celý život. Účinné vlastnosti archebaktérií vo veľkej miere využívajú v produktoch pod značkou Dr. Nona. Špecialisti tejto spoločnosti rozpracovali bioorganominerálny komplex, ktorého najdôležitejším komponentom

je práve archebaktéria. Komplex obsahuje aj mikroelementy a minerály potrebné pre organizmus, nakomponované v optimálnych pomeroch. Na základe bioorganominerálneho komplexu je rozpracovaný unikátny program. Vďaka zázračným ozdravujúcim schopnostiam SPA, posilneným účinkom archebaktérií, vracia mladosť duši i telu.

PROGRAM KAŽDODENNÝCH PROCEDÚR V DOMÁCIH SPA

Ráno:

Po zobudení, ešte v posteli, sa 5 minút natahujte. Z postele nikdy prudko nevstávajte. Nasledujú hygienické procedúry. Tvár si natrite tenkou vrstvou Dynamického krému, nezabudnite na ušné laloky. Potom, nezmývajúci krém, po-

užite Pleťovú bahennú masku a nechajte pôsobiť 1-5 minút. Táto procedúra pôsobí ako ľahký píligný a lifting /napnutím svalov/. Na hlavu naneste Fázu - 1, na 10 minút.

Ak vás bolí chrbát, na dolnú časť chrbtice naneste Telovú bahennú masku. Túto masku použijete aj v prípade dvojitej brady. Vlasy umyte Šampónom pre časť použitia /zmyjete Fázou-1/. Lahkými pohybmi vtierajte do čistých vlasov Fázou-2, ktorá je okrem iného vynikajúcim prostriedkom pre udržanie účesu. Potom sa osprchujte v studenej vode.

Japonci už pred tisíckami rokov využívali teplotný kontrast na povzbudenie organizmu. Uterákom sa vydrhnite do červena, natrite sa Telovým mliekom a zľahka premasírujte. Na tvár naneste pleťový krém Solaris a okolo očí Balzám na očné vrásky. Po procedúrach s preparátmi Dr. Nona nasleduje bežný denný mejkap. Celý proces zaberie len 30 minút, no budete vo forme. Ak ho každý deň dodržíte, s ľahkosťou zvládnete šialené tempo, ktoré je už neoddeliteľnou súčasťou nášho života.

S pomocou hojivého daru Mŕtveho mora, bioorganominerálnym komplexom, ktorý cez pokožku pôsobí na celý organizmus, omladzuje ho a stimuluje imunitný systém, sa vám bude dariť.

Večer:



Po ťažkom dni, osobitne u ľudí s varixami /kŕčovými žilami/, odporúčam naniesť na nohy Bahennú masku na unavené nohy. Potom sa okúpte v kúpeľi s teplotou vody 36,5 stupňa Celzia, pripravenom z dvoch veľkých lyžíc Kvar-teta solí. Ponorte sa do vody, zavrite oči a počítajte od 100 do 1. Uvoľníte sa a obnovíte svoje sily. Potom zoberte drsnú špongiu s troškou Halo - gelu a premasírujte si celé telo. Po tejto procedúre únava akoby „mávnutím ruky“ zmizne.

Dr. Nona

Záchrana pre vlasy

V hľadani elixíru na krásne vlasy si vedci na celom svete išli zodrať nohy. Prostriedok, hoci nie celkom zázračný, predsa existuje. Jeho základom je bioorganominerálny komplex, ktorý vynašla Dr. Nona.



K

olkože len spôsobov nevymysleli ženy, aby ich hlavy skrášovala koruna krásnych, silných a zdravých vlasov.

Vtierajú do ich koreňov cibulu, oplachujú ich bylinkami, máčajú vo vodných kúpeľoch s mliekom, v túžbe zachrániť každý vlások. Avšak trochu spíchnu, dáždík zmyje do zeme exhaláty vyprodukované vo fabrikách, zafúka vietor zo strany obrovského priemyselného komplexu, svojimi lúčmi žmurkne rádioaktívne slniečko a celá námaha vychádza nazmar. Pripočítajme k tomu ešte hormonálne zmeny v organizme, súvisiace s endokrinnými ochoreniami, popáleniny, či úrazy. Ak to zhrnieme, je najvyšší čas kričať SOS, zachráňte naše vlasy!

V súčasnosti môže prísť pomoc pri takomto volaní z rôznych strán:

Procedúry v salónoch, preparáty, na zdokonaľovaní ktorých pracuje kozmetický priemysel na celom svete, estetická medicína. Pri masívnom vypadávaní vlasov však všetky jednorazové procedúry sotva pomôžu.

V tomto prípade je nevyhnutný komplexný prístup. Špeciálny komplex preparátov Dr. Nona je tento problém schopný riešiť, aj keď vlasy vypadali v dôsledku

chemoterapie alebo rádioterapie.

ŽIVOT VLÁSKU

Rastúci vlas je unikátnym zložitým systémom. Každý vlas rastie z folikulu menšieho ako kožný vačok. Narodíme sa už so všetkými vlasovými folikulmi. Každý z nich obsahuje sedem druhov buniek, ktoré spolupôsobia s ďalšími nervovými a krvnými bunkami. Pri koreni každého vlasu je osobitný výčnelok tkaniva, ktorý sa volá vlasová cibulka. Produkuje vlasové bunky a syntetizuje proteín. Vlasové bunky, ktoré vznikajú na jej periférii sa ním vyživujú. Pri stimulácii sa vlasová cibulka naplní krvou a vtedy je

PROGRAM PREVENIE PLEŠATENIA PREPARÁTMÍ DR. NONA

Hlavu si umývame Šampónom pre časté použitie.
Pri každodennom umývaní sa masírujú vlasové cibulky, čím sa zlepšuje ich zásobovanie krvou. Nie je dôležité, koľko vlasov vypadlo. Rozhodujúce je, koľko nových vlasov sa objaví.

Dvakrát týždenne si dávame Fázu-1 /Bahenný zábal na vlasy a pokožku hlavy/, ktorý zlepšuje zásobovanie cibuliek krvou. Každý deň vtierame do koreňov vlasov Fázu-2 s tým istým cieľom.

schopná činnosti. Pokiaľ sú cibulky činné, vlasy rastú! Ak vlas vypadne prirodzeným spôsobom, cibulka začína pracovať na jeho náhrade. Je to každodenný proces a predstavuje cyklus života vlasu. Ak dostáva vlasová cibulka slabú výživu, nemôže fungovať v plnej sile. Na zlepšenie jej zásobenia krvou pôsobí masáž hlavy s použitím preparátov Dr. Nona, čo následne posilní rast vlasov. Komplexný prístup v tomto smere obsahuje Program prevencie mužskej i ženskej plešivosti, s preparátmi Dr. Nona.

DOKTORKA NONA:

„Keď ku mne prichádza pacient, musím mu položiť viacero otázok.“

- Kedy prvýkrát objavil vypadávanie vlasov?
- Či bolo postupné, alebo neočakávane náhle?
- Vypadávajú vlasy len na niektorých miestach alebo na celej hlave?
- Kedy a kde objavil vypadávanie vlasov? /Po umývaní hlavy v umývadle alebo v sprche, na hrebeni alebo na vankúši/.
- Či sa vyskytli v jeho rodine prípady vypadávania vlasov a plešivosti?

ĎALŠIE OTÁZKY SÚ ZASA ADRESOVANÉ LEN ŽENÁM:

- Máte problémy s menštruačným cyklom? /Nepravidelnosť alebo meškanie./
- Objavilo sa u vás ochlpenie na iných častiach tela, napríklad na prsiach?
- Užívate antikoncepcné tabletky?
- Ste prepracovaná alebo pod vplyvom stresu?
- Prekonali ste ťažkú chorobu a beriete nejaké lieky?
- Použili ste chemické preparáty na odfarbovanie, farbenie vlasov alebo na trvalú?*



Výsledok sa môže dostaviť už po dvoch procedúrach!

Dr. Nona

Masky

na odstránenie depresie

DEPRESIA JE „PSY-
CHICKÁ NÁDCHA“, JE
TAKÁ ČASTÁ AKO PRE-
CHLADNUTIE.

Rozpracovala som jedinečnú aplikáciu Kvarteta solí, s názvom Gešer- most.

PODSTATA METÓDY SPOČÍVA V NASLEDOVNOM:

Nasypte do vane dve veľké lyžice soli, teplota vody musí byť zhodná s teplotou tela. Ponorte sa do nej, urobte si pohodú, zavrite oči a začnite zostupne odpočítavať od 25 do 1. Pri takomto odpočítavaní odsekávate všetky nepotrebné myšlienky. Keď dôjdete k číslu 1, začnite s vizualizáciou nasledovným spôsobom:

Predstavte si, že ste na svojom oblúbenom mieste, napríklad, na brehu mora alebo vo vodách jazera, či v lese. Predstavte si farby, ktoré vás obklopujú. Spomeňte si na zabudnuté zvuky, ktoré vás viazali s týmto miestom. A začnite s autosugesciou. Ak máte problémy srdcovo-cievnej sústavy, predstavte si vaše srdce ako rytmicky fungujúcu pumpu. Preverte si v svojich predstavách všetky cievy. Sústreďte sa na problém, ktorý vás priviedol k nervóznemu stavu a vykoľajil vás z bežného spôsobu života. Poproste o pomoc a ona k vám určite príde! Odpočítavajte 1, 2, 3, 4, 5 a otvorte oči. Časom potrvá celá táto procedúra maximálne 10 minút. Naučíte sa do slanej vody vylievat všetky svoje starosti. Naučíte sa unikátny spôsob relaxácie, ktorá bude mať ohromný vplyv na váš život.

PONÚKAME VÁM NASLEDOVNÉ PREPARÁTY DR. NONA,

FÁZA-1 A FÁZA-2 PRE STAROSTLIVOSŤ O VLASY A POKOŽKU HLAVY.

Tieto preparáty zlepšujú prekrvenie. Procedúra vás dobre naladí na celý deň. Fáza-1 a Fáza-2 sa používajú aj na posilnenie vlasov.

TELOVÉ MLIEKO.

Nanášate na telo masážnymi pohybmi ráno a pred spankom. Zlepší váš fyzický aj psychický stav.



Depresia je dnes najťažšie diagnostikovanou chorobou. Práve u nej sa najčastejšie stanovia nesprávna diagnóza. V dôsledku toho často ostáva nevyliečená. Časť problému súvisí v nevykorených predsudkoch spoločnosti voči psychickým chorobám. V staršom veku je depresia veľmi rozšírená. Pritom často pacienti ani netuší o svojom ochorení. Depresia je sprievodným javom mnohých chorôb, nezriedka vzniká po srdcovom záchvate, mozgovej porážke i ďalších. Niektoré príznaky môžete na sebe objaviť, ak odpoviete na nasledujúce otázky:

1. Zaznamenali ste zmeny vo svojom spánku /spíte viac alebo menej/?
2. Unavíte sa rýchlo, nemáte chuť čokoľvek robiť?
3. Je pre vás ťažké zotrvať v sústreďenom stave dlhší čas?
4. Jete viac ako obvyčajne alebo ste stratili apetít?

5. Máte v poslednom čase samovražedné sklony?

Ak sa pasívna a nechúť niečo robiť prejavujú ráno, často si mylíme chronickú únavu s depresiou. Organická depresia je vlastne „psychická nádcha“, je tak častá ako prechladnutie organizmu. Príznaky depresie sa objavujú večer. Kvôli stanoveniu diagnózy „depresia“ treba depresívny stav chorého sledovať približne mesiac. Jej príčiny môžu spočívať v silnej reakcii organizmu na životné udalosti alebo na stres, na nedostatok slnečného svetla počas zimných mesiacov, na nesprávne stravovanie, na veľkú konzumáciu cukru, kofeínu, nikotínu, na hormonálnu disharmóniu. Depresia sa často objavuje pri prudkých zmenách v živote. Napríklad, odchod do dôchodku, rozvod, smrť blízkeho človeka, kríza stredného veku. Ženy, u ktorých nastupuje menopauza, tiež ohrozujú depresia. Depresia je niekedy prejavom vážneho ochorenia, ktoré sa ešte neprejavilo navonok. Osobitne príznačné je to v prípade rakoviny tráviaceho traktu, podžalúdkovej žľazy a hrubého čreva. Presné príčiny

nepoznáme, predpokladáme však, že táto depresia môže byť dôsledkom straty schopnosti organizmu tráviť potravu. Ak ste prepadli depresii, choďte najskôr na vyšetrenie k terapeutovi, aby odhalil akékoľvek skryté ochorenie. Ak zmeny nie sú na fyziologickej úrovni, treba sa obrátiť na psychiatra. Aj nedostatok vitamínov skupiny B, C, metionínu, tryptofánu, železa, magnézia, horčíka, vápnika sa prejavuje depresiou. Všetky tieto vitamíny, mikroelementy, aminokyseliny pôsobia na upokojenie a uvoľ-

nenie nervovej sústavy, optimistické naladenie, sviežosť a na formovanie zdravého a silného sebavedomia.

Naučte sa milovať samého seba, s použitím jedinečnej produkcie Dr. Nona!

V boji s depresívnymi stavmi vám pomôžu:

1. *Yamseen alebo Newseen, 2 kapsule pred spánkom počas 3 mesiacov.*
2. *Lovseen, 1 kapsula pred jedlom.*
3. *Gonseen, 1 vrecúško na 0,5 l vriacej vody a piť v priebehu dňa.*

KTORÉ VÁM POMÔŽU V BOJI S DEPRESÍVNÝM STAVOM:

TOALETNÁ VODA, alebo DEODORANT RUTH - pôsobí na limbickú sústavu mozgu, lebo obsahuje éterické oleje zlepšujúce náladu.

BAHENNÁ MASKA NA NOHY - používa sa v reflexnej terapii. Na nohách sa nachádzajú akupunktúrne body, preto je táto procedúra pri depresii nenahraditeľná.



Ako roztopiť

Po zime plnej stresu objavíme zásoby „tuku“ na svojich bokoch i ďalších miestach, kde nám nechýba. Hneď vás upozorňujem, že vďaka programu znižovania telesnej hmotnosti, tuk bez trápenia zmizne. Je potešením až 10 cm. Majte však na zreteli, že dosiahnete taký výsledok, na aký sa naladíte. Niektorým stačí na ideálnu postavu mesiac, iným pol roka. Všetko závisí iba od vás! Avšak, prosím vás, presne dodržiavajte pokyny /Dr. Nona/ garantujem výsledok, schudnete! Želám veľa úspechov.

Nová revolučná metóda znižovania hmotnosti, rozpracovaná Dr. Nonou, berie do úvahy psychiku človeka a je určená tým, ktorí chcú schudnúť.

Schéma je veľmi jednoduchá. Avšak, keď chcete dosiahnuť výsledky, treba ju prísne dodržiavať. Metóda má tri fázy. Dĺžka každej z nich je minimum - 10 dní, maximum - koľko chcete. Všetky produkty, ktoré obsahujú uhľohydráty /cukor/, víno a alkohol sa kategoricky zakazujú!

PRVÁ ETAPA

Pred raňajkami 3 kapsule Fázy-3 a pohár čaju Gonseen nalačno.

Na raňajky Soupseen, plus veľkú hlávku zeleného šalátu, plus kávu alebo čaj Gonseen bez cukru.

Medzi raňajkami a obedom zoberte 4 kapsule Slimseenu, vďaka ktorému sa udržiava vysoká úroveň serotonínu a znižuje pocit hladu.

Na obed Soupseen, plus dovolená zelenina.

Na olovrant čaj Gonseen.

Na večeru Soupseen, plus zelenina. Keď ste hladní, môžete doplniť svoje menu ešte 3 vreckami Soupseenu. Pred spánkom 3 kapsule Cleanseenu alebo Yamseenu, alebo Newseenu. Odporúčané množstvo Soupseenu na deň - nie menej ako 3 vrecká.

Dovolená je surová alebo varená zelenina -

- šalátové listy,
- špargľa,
- baklažány,
- brokolica,
- červená kapusta,
- biela kapusta,
- čínska kapusta,
- vňať zeleru,
- uhorky,
- nakladačky,
- tekvica,
- špenát,
- listy šťovíku,
- zelená paprika.

Vyberáme iba zeleninu, surovú alebo varenú, ktorá je zelenej farby. Všetko ostatné, zelenina a ovocie, ktoré nie sú uvedené v zozname, sú kategoricky vylúčené. Napríklad, zakázaná je mrkva, cvikla, artičoky, kukurica, zelené jablká. Cibuľu a cesnak môžete používať vo forme prášku /dehydratovaný/. Zeleninu zo zoznamu môžete konzumovať bez obmedze-

nia, no v rozumnej miere.

Odporúčame na prípravu šalátu: soľ, korenie, všetky aromatické prísady, bylinky i pochutiny.

Francúzska prísada: Soľ, korenie, ocot, plus citrónová šťava. Denne môžete 1-2 čajové lyžičky olivového alebo iného rastlinného oleja. Jedlo je nevyhnutné osoliť! Solíte - pijete! Denne vypite minimálne 1,5 až 2 l. Prednosť majú nesýtená voda a čaj Gonseen. Všetky dietetické nápoje sú zakázané.

V tejto etape si odvykáme od sladkého a organizmus očisťujeme od nánosov. Ak vás začne bolieť hlava, robíte všetko správne, len vo vašom organizme je veľa nánosov. V takomto prípade si urobte kúpeľ s Kvartetom solí.

zimnú slaninku

„Zajtrajšie zlepšenie závisí od súčasných obetí“

Ken Banchard

DRUHÁ ETAPA

Pred raňajkami 3 kapsule Fázy-3 a pohár čaju Gonseen nalačno.

Na raňajky Soupseen, plus zelený šalát, plus káva alebo čaj Gonseen bez cukru.

Medzi raňajkami a obedom si dajte 4 kapsule Slimseenu.

Na obed surovú zeleninu zo zoznamu prvej etapy, plus 150 gramov chudého mäsa, hydiny alebo 200 gramov ryby, plus zelenina na pare.

Na olovrant Soupseen.

Na večeru surovú zeleninu zo zoznamu 1. etapy, plus 150 gramov chudého mäsa, hydiny alebo 200 gramov ryby, plus zelenina na pare.

Pred spánkom 3 kapsule Cleanseenu a 1 kapsulu Yamseenu alebo Newseenu.

Po druhej etape môžete prejsť do tretej etapy. Ak nie ste spokojní s výsledkami, vráťte sa do prvej etapy.

TRETIA ETAPA

Pred raňajkami 3 kapsule Fázy-3 a pohár čaju Gonseen nalačno.

Na raňajky čaj Gonseen alebo kávu bez cukru, 2 kúsky ražného chleba s dvomi plátkami chudej šunky. Môžete vajíčko alebo 1 biely jogurt /bez ovocia/. 100 gramov tvarohu /5 %/, alebo 2 kúsky syra. Plus 1 jablko.

Medzi raňajkami a obedom vezmite 4 kapsule Slimseenu.

Na obed surovú zeleninu zo zoznamu 1. etapy, plus 150 gramov chudého mäsa, hydiny alebo 200 gramov ryby, plus zelenina na pare. Plus jablko.

Na olovrant Soupseen.

Na večeru surovú zeleninu

zo zoznamu 1. etapy, plus 150 gramov chudého mäsa, hydiny alebo 200 gramov ryby, plus zelenina na pare. Plus jablko.

Podľa chuti možno doplniť 10 gramov masla dvakrát týždenne, 1 veľkú lyžicu medu alebo džemu namiesto ovocia.

Pred spánkom 3 kapsule Cleanseenu a 1 kapsulu Yamseenu alebo Newseenu.

V tejto etape môžete ostať celý život a navždy zabudnúť na nadváhu!



nový produkt na zníženie hmotnosti

Každý obézny človek, ktorý príde k diabetológovi, sa opýta: „Nemáte, hoci tú najhoršiu tabletku, po užití ktorej by som schudol“?

Teraz vás ubezpečujem /Dr. Nona/, že práve tú tabletku máte v rukách.

Volá sa Slimseen. Je tabletkou, o ktorej snívajú ľudia, ktorí chcú schudnúť. Pri užívaní Slimseenu máte svoj apetít pod kontrolou. Pocit sýtosti sa dostaví aj po maličkom občerstvení. Zároveň ubúdajú neželané tukové vankúšiky. Čo je však dôležité, máte stále dobrú náladu. Vďaka bioorganominerálnemu komplexu, súčasťou ktorého je archebaktéria /materská - archetypálna bunka/, sa Slimseen o váš organizmus stará s láskou matky.

Slimseen je prírodný preparát. Základnou ingredienciou Slimseenu je extrakt juhoafrického kaktusu *Hoodia Gordonii*. Po tisícročia využívali túto rastlinu miestne kmene na potlačenie hladu a smädu počas dlhých pochodov na polovačkách. Súčasné vedecké výskumy dokázali, že aktívna zložka tejto rastliny posielala



do mozgu signál „som sýty“ 100 tisíc ráz silnejší, v porovnaní s pôsobením glukózy.

Glucomanan je ingrediencia, ktorá sa získava z koreňov rastliny *Amorphophallus Konjak*, je to dietetické vlákno, ktoré po užití malého množstva vytvorí u človeka pocit nasýtenosti a chráni ho pred prejedaním.

Green Tea Extract - extrakt zeleného čaju je známy svojou schopnosťou spaľovať tuky. Prítomný epigallocatechin gallate /skrátene EGCG/ nielen znižuje spotrebu jedla, ale obsahuje aj veľké množstvo bioflavonoidov, ktoré majú antioxidantný účinok.

5-hydroxytryptofán je aminokyselina, ktorú si vyrába organizmus a je zodpovedná za zvyšovanie úrovne serotonínu v mozgu. U človeka, ktorý drží diétu, sa jeho hladina znižuje, núti ho to viac jesť, zosilňuje sa pocit hladu. Doplnenie Slim-

seenu o 5- hydroxytryptofán, priemyselne získaný z africkej rastliny *Griffonia simplicifolia*, pomáha udržať normálnu hladinu cukru v krvi a tým znižovať hmotnosť.

Banaba leaf extract /extrakt z listov banaby/ stimuluje prísun glukózy do bunky, čo pomáha udržať normálnu hladinu cukru v krvi. U mnohých ľudí jej kolísanie vyvoláva apetít navyše a spôsobuje zvyšovanie hmotnosti. Extrakt z listov banaba pomáha s týmto bojovať.

Analogickým spôsobom, z hľadiska hladiny cukru v krvi, pôsobí **chróm**. Pomáha organizmu premeniť tuky na svalstvo a cukor na energiu a je nápomocný pri znižovaní nadbytočnej hmotnosti. Konečne, ľudia trpiaci na diabetes mellitus môžu schudnúť!

Bioorganominerálny komplex /BOMK/ vďaka komponentu ma-

terskej /archetypálnej/ bunke - archebaktérii štartuje skryté sily vášho organizmu k boju s nadbytočnou hmotnosťou. Je prírodným antioxidantom. Minerálny komplex, ktorý sa stáva súčasťou všetkých enzýmov a hormónov v našom organizme, zvyšuje látkovú výmenu, čím napomáha chudnutiu. Úlohou každej úspešnej diéty je rýchlo zoštíhliet. Všetci vieme, že o koľko menej jeme, o toľko menej kalórií spálime.

Preto je Slimseen, znižujúci chuť do jedla, unikátnym doplnkom všetkých programov normalizácie hmotnosti! A tak, zázračná tabletka, Slimseen, je vo vašich rukách. Chudnite v prospech zdravia!



Dr. Nona

Anticelulitídny systém



Možno odstrániť celulitídu nevyjdúc z domova?
Aké špeciálne procedúry sú najefektívnejšie?

Celulitída nie je choroba ako si mnohí myslia, ale určitý stav podkožnej vrstvy. S určitou pravdepodobnosťou sa celulitída rozvinie častejšie u obeznych ľudí. No vzniká aj u celkom štíhlych žien. Existuje nemalo spôsobov boja s týmto problémom. Neustále sa dopĺňajú a zdokonaľujú, objavujú sa nové programy. Ich cieľom je odstrániť stagnačné tendencie, zvýšiť aktivitu ciev, upevniť svaly. Sú nasmerované na zlepšenie látkovej výmeny a likvidáciu zhlukov zmenených tukových buniek. Najlepšie sa bojuje s celulitídou formou komplexného prístupu.

Na našej klinike v rámci takéhoto systému využívame nasledovné metódy:

TALASSOTERAPIA

Je starodávnou metódou a jednou z najobľúbenejších procedúr sú zábaly. Obsahujú morské soli, extrakt šedo - hnedých rias, esenciálne oleje. Zábaly sú chladné a horúce.

Chladné aplikujú ženám s kŕčovými žilami a ďalšími ochoreniami žíl. Obvykle má kúra 10-15 procedúr. Po jej ukončení sú varixy podstatne zmenšené, zvyšuje sa pevnosť a elasticita kože.

MASÁŽ

Celulitída si vyžaduje špeciálnu masáž. Predpísať a vykonávať ju môžu len odborníci. V niektorých prípadoch je totiž nevhodná. Napríklad, nemožno ju robiť pri chronických ochoreniach malej panvy, pri varixovom rozšírení žíl a pri komplikáciách tromboflebitídy.

OZÓNOVÁ TERAPIA

Po niekoľkých sedeniach miznú celulitívne uzlíky a zároveň drsnosť kože. O niekoľko centimetrov sa znižuje objem problematických zón. Koža sa stáva viac elasticitou, strácajú sa cievne hviezdičky, zlepšuje sa stav žíl na nohách. Liečebná kúra má 7-10 procedúr. Opakovať ju možno za 6-8 mesiacov.

MEZOTERAPIA

Predstavuje injekcie kokteílů z liečivých a homeopatických prostriedkov, výživných látok a vitamínových extraktov. Kúra je rozložená do 10-15 procedúr a opakuje sa po 1-1,5 mesiaci. Len v takomto prípade

sa dostaví dlhotrvajúci efekt.

TLAKOVÁ TERAPIA

Tlaková terapia je masáž stlačeným vzduchom. Zlepšuje prietok lymfy a krvného obehu, eliminuje opuchy a odporúča sa pri liečení celulitídy u žien s varixovým rozšírením žíl. Rýchle odstraňuje únavu a ťažobu z nôh.

ELEKTROLIEČBA

Pomocou elektrického prúdu možno prinútiť k činnosti najmenej dostupné skupiny svalov. Popri raste svalovej hmoty sa zlepšuje štruktúra podkožného tukového väziva. Obvyklá kúra je 10-15 sedení v intervale 1-2 dni.

PÔSOBENIE ULTRAZVUKOM

Táto metóda je stále populárnejšia. Výsledky sa dostávajú už po 3-4 seansách, ktoré sa ordinujú v rozpätí 2-3 dni. V každom prípade sú synergickým efektom, dosiahnutým v prepojení so zábalmi, tlakovou terapiou a masážami. Ultrazvuk sa zmocňuje tukových buniek, rozpušťa podkožné jazvy a zmäkčuje spojivové tkanivo. Pomáha tiež biologicky aktívnym látkam hlbšie preniknúť do kože.

Dobré výsledky možno dosiahnuť aj doma. Rozpracovali sme špeciálny program odstránenia celulitídy na základe preparátov Dr. Nona.

- 1 Ráno v sprche rozmasírovať postihnuté miesta hrstou soli z Kvarteta soli.
- 2 Na drsnú špongiu naniesieme Halo - gél a 2-3 minúty problémové zóny masírujeme.
- 3 Pred spánkom počas 10 dní na 20 minút nanašame Bahenný zábal na unavené nohy. Zmývame chladnou vodou.
- 4 Ráno po sprche nanašame na problémové zóny Dynamický krém.
- 5 Pred spánkom nanašame na problémové zóny krém Solaris.



Dr. Nona

podľa krvnej skupiny

Pri výbere výživného krému sme zvyknutí riadiť sa dvomi základnými kritériami: vekom a typom pokožky. Nie vždy to funguje, pretože neberieme do úvahy ďalšie dôležitejšie faktory. Doktorka Nona odporúča venovať pozornosť aj krvnej skupine.

Dnes niet pochybností o efektívnosti diéty v súlade s krvnou skupinou, založenej na teórii amerického lekára Petra D'Adama.

Vychádzal z bádania svojho otca Jamesa D'Adama. Otec so synom dokázali, že imunitný systém a tráviaca sústava človeka si zachovávajú predispozície k tým istým produktom, ktoré kedysi užívali ich predkovia.

Vedci spoločnosti Dr. Nona sa sústredili na to, že problémy pokožky tváre úzko súvisia so stravovaním. Napríklad, ak človek obľubuje mastnú sladkú stravu, ktorá mu z hľadiska krvnej skupiny neprináleží, spôsobí mu uhrovité vyrážky.

Mnohé užitočné výživné látky získavame aj vďaka krémom, ktoré nanášame na pokožku. Z tohto tvrdenia vychádzali aj výskumy, ktoré sa uskutočnili. Závery potvrdili, že pri tvorbe a príprave kozmetických výrobkov, treba vychádzať z krvnej skupiny. To znamená, že aj výživné krémy, ktoré dnešné ženy používajú na zachovanie mladistvosti tváre a pevnosti pokožky, musia byť pripravené v súlade s krvnou skupinou. Toto unikátne rozpracovanie je know - how spoločnosti Dr. Nona



Výživný základ všetkých štyroch typov krémov je rovnaký a obsahuje komponenty, ktoré spolupôsobia na upokojenie a výživu pokožky. V každom kréme sú rozdielne ingrediencie na regeneráciu a stimuláciu buniek pokožky. Urobili sme výskum za účasti 35 žien vo veku 45 - 60 rokov. Všetky vyživovali svoju pleť Nočným krémom pre krvné skupiny. Výsledok sa ukázal už o niekoľko týždňov a v pravom slova zmysle bol „na tvári“.

International LTD.

A kam patríte Vy?

Prvá krvná skupina je podľa medzinárodnej klasifikácie skupina „0“.

xidačné účinky.

Druhá krvná skupina je typ „A“:

Odporúčame nočný krém s extraktom pestreca mariánskeho /mliečneho bodliaku/, ktorý je antioxidantom, stabilizuje membrány buniek, má hojivé a tonizujúce účinky. V zložení tohto krému je aj preparát s obsahom koncentráту čučoriedok, ktorý zvyšuje metabolismus, stimuluje krvný obeh, vylučovanie solí a má protizápalový účinok.

Tretia krvná skupina je typ „B“:

Súčasťou krému je preparát ginkgo biloba /strom Ginkgo/. Tento strom patrí k najstarším druhom na našej planéte, ktorého existencia siaha do začiatku éry prvohôr. Je silným antioxidantom, stimuluje cievy a neutralizuje alergické reakcie. Spoločne s extraktom z paradajok a srvátky s antioxidantným účinkom, má tento krém omladzujúci a ozdravujúci efekt.

Štvrtá krvná skupina je typ krvi „AB“ /najzriedkavejšia/.

V zložení krému je extrakt zo šípovej ruže a mandľový olej, získavaný metódou lisovania za studena. Má vysoký obsah vitamínov, je upokojujúci s protizápalovým účinkom.

V zložení krému určeného pre vás, je extrakt gréckeho orecha, ktorý zvyšuje funkčnú aktivitu pokožky, obsahuje vitamíny C, B1, B2, PP, soli železa a kobaltu. Obsahuje aj hnedo-sivú riasu, bohatú na jód a selén, ktorá má protizápalové, antimikrobiálne a antio-

Dr. Nona

Vitamínovo-energetický koktejl Goldseen

Vďaka bioorganominerálnemu komplexu, ktorý obsahuje archebaktériu /archeotypálnu bunku/ a koenzým Ultra-some Q-10, 5x efektívnejší v porovnaní s obvyčajným Q-10, nový preparát spoločnosti Dr. Nona - Goldseen nemá vo svete obdoby.

- Goldseen je práve tým, čo každý potrebuje!
- Goldseen vám podaruje more energie!
- Goldseen zachová vo vašom organizme rovnováhu vitamínov a minerálov!
- Goldseen podporí fungovanie vášho imunitného systému!
- Goldseen - to je mladosť vášho organizmu!

Goldseen je prírodný preparát. Vznikol na báze rastlinných vitamínov, bioorganominerálneho komplexu a koenzýmu Ultra-some Q-10 s regeneračným účinkom. Je obohatený o mikroelementy zinku, magnézia a selénu, ktoré aktivizujú prirodzené chemické procesy, podporujúce mladosť buniek. Koenzým Ultra-some Q-10 sa podieľa na syntéze ATF - univerzálneho nositeľa energie v organizme tak, že spúšťa proces tvorby energie a zvyšuje v tele jej zásoby. Prítomnosť tohto koenzýmu v mitochondriách je nevyhnutnou podmienkou spúšťania procesu produkcie energie v organizme. Okrem toho posilňuje činnosť ďalších enzýmov a riadi antioxidantný proces. Koenzým Ultra-some Q-10 sa syntetizuje

v pečeni. Základným zdrojom jeho doplnenia je strava. Najvyššie množstvo tohto koenzýmu obsahujú produkty živočíšneho pôvodu ako mäso, pečeň, bravčové srdce, atď. Tie majú zakázané ľudia so zvýšeným obsahom cholesterolu v krvi, s diagnózou ateroskleróza a ochoreniami súvisiacimi s poruchami látkovej výmeny. Ich organizmus najviac potrebuje Ultra-some Q-10, ale už v syntetizovanej podobe. Na rozdiel od iných enzýmov /ATF, kokarboxylázy/, je koenzým Ultra-some Q-10 užívaný vnútorne a je vnímaný dobre. Je vynikajúcim naturálnym prostriedkom na prevenciu srdcovo-cievnych ochorení, aterosklerózy a jej komplikácií, najmä hypertónie, aj na liečbu paradentózy. Používa sa v programoch znižovania hmotnosti /efekt sa dosahuje

vďaka zrýchleniu energetickej výmeny v organizme/, na spomalenie procesov starnutia, na prevenciu i liečbu syndrómov asténie a chronickej únavy, na stimuláciu imunity a adaptačných reakcií organizmu.



GOLDSEEN OCHRÁNI VAŠE ZDRAVIE A DARUJE VÁM PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT!

Najnebezpečnejší *terorista*

*Zamýšľali
ste sa niekedy,
aké nebezpečen-
stvá vás ohrozujú
v každodennom
živote?*

vu olova na
organizmus:
oslabenie imuni-
ty, kŕčové bolesti
v oblasti žalúdka,
anémia, artritída,
poškodenie moz-
govej činnosti atď.
A to iba jeden príklad.

Teraz si vyčíslime len niekto-
ré zdroje radiácie, ktoré ničia
naš organizmus v každodennom
živote. Sú to signalizačné
systémy, rádioprijímače,
systémy rádio-tele-komuni-
kácií, telefóny, zdravotnícke
prístroje, elektronické hry,
zariadenia na diaľkové
ovládanie, mikrovlnné rúry,
radarové zariadenia, družice,
generátory signálov, vedenia
vysokého napätia atď.
Aj v našom domove máme
radiáciu. Napríklad, urán na-
chádzajúci sa v zemskej kôre
je súčasťou materiálov použí-
vaných v stavebníctve. Žijúc
v takom dome, ste vystavení
ničivému vplyvu radónu /rá-
dioaktívnemu plynu/, ktorý
vzniká rozpadom uránu.
Ohrozenie zdravia pod vply-
vom týchto faktorov: poruchy

Niekoľko
príkladov:
K nebezpeč-
ným látkam,
ktoré náš
organizmus absorbuje z
okolitého prostredia, patria
toxické kovy, napríklad
olovo. Do nášho organizmu
sa dostáva z nasledovných
zdrojov: splodiny leteckých
spaľovacích motorov, olejové
farby na olovnatom základe,
automobilové akumulátory,
hnojivá z kostnej múčky,
keramická glazúra na porce-
láne, prach a čiastočky farieb
na olovnatom základe, insek-
ticídy, rúry z olova, výfukové
plyny, diaľnice.
Potenciálne dopady vply-



krvného obehu v mozgu, v
činnosti endokrinných žliaz,
genetické poruchy, srdcovo-
cievne ochorenia, patologické
pôrody, katarakta, psychické
poruchy, leukémia atď. Na
prevenciu vám odporúčame
užívať preparáty Dr. Nona:
Čaj Gonseen, Ravseen, Oksee-
n, Cleanseen, Soupseen, ...

*Milióny ľudí na svete
sú už dnes chránení
vďaka preparátom Dr.
Nona. A čo robíš ty, aby
si zachránil svoj život
i život svojich detí?*

Dr. Nona

Program pre športovcov



V športovom lekárstve existuje celý rad problémov, ktoré možno riešiť výrobkami Dr. Nona.

Pre rast svalovej hmoty odporúčame tieto produkty:

Fáza-3, 4 kapsule denne. Dakseen, dve tabletky denne. Chocoseen, 1 pohár denne

Na zvýšenie energie /povzbudzujúce účinky sa neobjavia v krvi/.

Ravseen, 5 kapsúl denne. Lovseen, 1-2 kapsule denne.

Po športových úrazoch

solné kúpele s Kvartetom solí /presilenie kĺbov, bolesti svalov/. Masáž Dynamic-kým krémom alebo Solari-

som. Telové bahenné masky /na postihnutú končatinu alebo chrbticu/.

Pri natiahnutí svalov a šliach dáme na obvazy alebo do fixačných prostriedkov Telovú bahennú masku, pridáme Solaris a necháme pôsobiť celý deň.

Pri bolestiach

Reumoseen, 2 kapsule 2x denne po jedle. Ravseen, 3 kapsule ráno. Solaris, Dynamic-ký krém, Telová bahenná maska - lokálne na bolestivé miesta. Solné kúpele v umývadle /lavóre/ s Kvartetom solí.

Pri nervových zrúteniach

Solný kúpeľ s Kvartetom solí pred spánkom. Masáž Dynamic-kým krémom, Solarisom. Yamseen alebo Newseen, 2 kapsule pred spánkom Ráno Lovseen, 2 kapsule. Čaj Gonseen 1/5 l denne.

Pri zvýšenom tlaku z preťaženia

Horúci čaj Gonseen, 1 pohár 3x denne. Yamseen alebo Newseen, 1 kapsula ráno a 2 kapsule pred spánkom. Reumoseen, 2 kapsule po jedle.

Pri bolestiach srdca

Okseen, 3-5 kapsúl naraz. Horúci čaj Gonseen, 0,5 l denne. Yamseen alebo Newseen, 2 kapsule pred spánkom.

Na reguláciu hmotnosti

Soupeen, 1 vrecúško denne. Dakseen, 1-2 tabletky denne. Horúci čaj Gonseen, 1 pohár - 20 minút pred jedlom.

Hyperaktívne

deti

Psychológovia označujú tieto príznaky, ktoré sú diagnostickými symptómami pre hyperaktívne dieťa:

1 Nepokojné pohyby rúk a chodidiel. Pri sede na stoličke sa krčí, krúti.

2 Nedokáže pokojne sedieť na jednom mieste, ak to od neho vyžadujú.

3 Lahko ho odpútavajú vedľajšie podnety.

4 S ťažkosťami zvláda čakať, kým príde na rad, napríklad počas hier i v rôznych situáciách v kolektíve /na vyučovaní, počas exkurzií, osláv/.

5 Na otázky často odpovedá nerozmýšľajúc, pričom si ich ani do konca nevypočuje.

6 Pri plnení zadaných úloh zažíva komplikácie /nesúvisia s negatívnym správaním alebo nedostatočným chápaním/.

7 S ťažkosťami udržiava pozornosť pri plnení úloh alebo počas hier.

8 Často prechádza od jednej nedokončenej činnosti k druhej.

9 Nemôže sa hrať ticho, pokojne.

10 Je utáraný.

11 Často druhých vyrušuje, otravuje všetkých okolo seba /napríklad mieša sa do hier detí/.

12 Vyzerá to tak, že dieťa nepočúva, čo mu hovoria.

13 Často stráca veci, ktoré potrebuje v škôlke, škole, doma, na ulici.

14 Niekedy sa púšťa do nebezpečných činností a nezamýšľa sa nad následkami, ale dobrodružstvá a silné zážitky osobitne nevyhľadáva /napríklad vybehne na cestu bez toho, aby sa poobzeral/.

Všetky tieto príznaky možno združiť do nasledovných tendencií: nadmerná pohybová aktivita, impulzivnosť, odpúšťanie pozornosti, nesústreďenosť, nepozornosť.

Diagnóza je pravdepodobná, ak sa napočíta najmenej osem zo všetkých symptómov.

KOREKcie V RODINE

Pri výchove hyperaktívneho dieťaťa, matka a aj ďalší príbuzní, sa musia vyvarovať dvoch krajností. Na jednej strane, prejavov nadmernej lútosti a dovolenia všetkého, na druhej strane, zvýšených požiadaviek na dieťa, ktoré ich nie je schopné splniť. A navyše ich plnenie vyžadovať s prehnanou pedantnosťou, tvrdosťou a trestami.

RADY RODIČOM HYPERAKTÍVNYCH DETÍ:

1 Prijímajte dieťa také, aké je. Snažiť sa neposedníka k ničomu prinútiť, je ako skúšať učiť vrabca chodiť. Pohybová aktivita je jeho prirodzenou potrebou. Ak dieťa obmedzíte, spomalí sa jeho vývoj.

2 Nesnažte sa dieťa dirigovať krikom a silou.

3 Sledovaním svojho dieťaťa sa utvrdíte v tom, že nerozosieva chaos okolo seba z lásky k ničeni. Pre neho je zaujímavé zistiť, aký zvuk vydáva padajúca kniha z police, vyskúšať si akú silu potrebuje na zlomenie plastového vozíka, pocítiť ako

sa drobí škrupinka z vajčeka pod jeho pevnými prstíčkami.

4 Aby ste u svojho drobca aspoň čo-to dosiahli, vyzbrojte sa pokojom a trpezlivosťou. „Ideme spať, pretože je vonku tma. V noci spia všetky deti, mačičky, psíky. Aj ty musíš spinkať.“ Zopakujte tieto frázy 10x v rôznej podobe. Ukážte svojmu drobci spoza okna tmavú ulicu, „spiacu“ lampu, televízor, morské prasiatko. Dieťa takto pochopí pravidlo, že keď je tma a všetci spia, musí sa tiež uložiť do postele na spánok.



5 Pamätajte si, že hyperaktívne deti sú veľmi prchké. Preto hysterické tóny vo vašom hlase na spôsob: „Okamžite to polož, komu som to povedala!“ - ich iba popoženú v aktivite. Lepšie je povedať: „To je nôž a je ostrý, preto ho maličké deti nesmú brať do rúk, aby si neublížili.“

6 Buďte pripravení na to, že dieťa zaujaté intenzívnou činnosťou nebude počuť vaše slová hneď.

7 Snažte sa od zakázanej činnosti dieťa odpútať ničím nie menej zaujímavým, no viac bezpečným. Mimochodom, z kociek je možné postaviť krásne pyramídy a z vankúšov skvelý domček pre zajačika.

8 Malí neposedníci majú ľahko podnetný nervový systém, preto nevyhnutne potrebujú pokojné hry. Nezabúdajte deťom čítať knižky a rozprávať sa o ich obsahu.

9 Pozorne dodržujte denný režim. Psychie dieťaťa potrebuje plnohodnotný odpočinok. Pravidelné rituály, opakujúce sa zo dňa na deň, mu dávajú pocit istoty a spokojnosti.

10 Snažte sa, aby malé dieťa čo najmenej sledovalo televíziu.

11 Skúste naučiť vášho neposedníka najskôr analyzovať /do miery, akej je toho schopný/, ktoré „akrobatické kúsky“ sú mu „na telo“ a ktoré sú už pre neho nebezpečné.

12 Zmierte sa s rozbitými kolienkami. Nedá sa od toho utiecť, ak sa v daný čas naučilo dieťa behať a nie chodiť. Netreba pri každom páde silne vykriknúť a vrhať sa na pomoc.

Existujú seriózne dôkazy, že hlavnou príčinou vzniku hyperaktivity je potravinová alergia. Veď technologicky spracované produkty menia svoje vlastnosti a obsahujú množstvo chemických potravinárskych prísad - konzervačné a aromatické látky, farbivá atď. Možno predpokladať, že účinky potravinových alergénov majú svoj podiel na zmene chovania dieťaťa. Je dôležité poukázať na to, že niektoré biologicky aktívne látky, ako komplex vitamínov skupiny B, zinok, chróm, taurín, 5-hydroxytryptofán, lecitín, probiotiká a ďalšie, preukazujú podstatnú výživovú

podporu mozgu a znižujú prejavy hyperaktivity. Naša organizácia vyrába celý rad preparátov, schopných podstatne pomôcť a tak doplniť konvenčné látky na zníženie detskej hyperaktivity. Ponúkam vám nasledovný program použitia našich preparátov:

- Kúpele s Kvartetom solí. Počas kúpeľa sa snažte s dieťaťom hrať. Pokúste sa, aby sa sústredilo na počítanie. Napríklad, položte do vane niekoľko detských hračiek, postupne ich po jednej vyberajte a rátaťte, koľko ich ostalo.

- Masáž Dynamickým krémom. V každom prípade musí masáž robiť mama.

- Umývajte hlavu dieťaťa Šampónom pre časté použitie.

- Naneste Bahennú masku na unavené nohy dieťaťa na kolená 2x za týždeň na 15 minút. Účinkuje na reflexné body. Pre vaše dieťa to bude príjemné a upokojí sa.

Ak máte hyperaktívne dieťa, nezúfajte, pomôžeme vám.

Dr. Nova

Do školy s potešením

Súčasnú deti sú v neustá-
lom strese a vysta-
vené náporu voľných
radikálov. Ako tento
stav zmeniť a daro-
vať dieťaťu zdra-
vie?

Začnite
hneď ráno.
Natrite si ruky
Dynamic-
kým krémom
a zobúdzajte
dieťa pohľadom. Určite sa
na neho usmejte. Pustite peknú
povzbudivú hudbu a začnite
veselou hrou. Nasleduje umývanie
a nenáročná rozčvička,
užitočná pre vás, aj
pre vaše dieťa. Ranná
sprcha so Šampónom
pre časté použitie od
Dr. Nona vašu ratolesť
definitívne zobudí.
Dôležité je naučiť die-
ťa uvoľneniu. Preto pre
neho 2x týždenne večer
pripravte solný kúpeľ

z Kvarteta solí.
Večer, keď už bude
v posteli, masiro-
vaním vtierajte
nevelké množstvo
na chodidlá a
rúčky Dynamického
krému.

Starostlivosť o zdravie sa
skladá z mnohých súčastí.

Napríklad, viete, že denne by
ste mali svoje dieťa objať 8 krát?
Často ho chváľte. Rozprávajte mu
povesti a rozprávky s dobrým kon-
com. Naučte sa nehovoriť doma
o práci a problémoch. Vymedzte
si dve hodiny, ktoré budete
venovať iba dieťaťu. A uvi-
díte, vaša ratolesť sa zmení.
Zosilnie a oveľa menej bude
chorlaviť. Zdá sa, že je to
veľmi jednoduché. Je pre nás
charakteristické hľadať neod-
vratné príčiny chorôb mimo
nás, zvonku. Sme pripravení
obviniť kohokoľvek a ísť na
smrť, keď ochraňujeme svoje
deti pred hocikým, okrem
nás samých. Určiť si nepria-
teľa je neporovnateľne ľahšie,
ako ho nájsť. Žiaľ, veľmi často
sme tým nepriateľom práve
my sami. A naozaj netreba
urobiť tak veľa. Odtrhnúť
sa od televízora alebo novín,
vydeliť si hodinu času a darovať
ho svojim deťom!

Súčasťou Šampónu pre časté
použitie je bioorganominerálny
komplex, extrakty z bylín a éteric-
ké oleje.



Kvartet solí ponúka jedinečnú prí-
ležitosť vychutnať si čaro ponorenia
sa do hojivých vôň Mŕtveho mora vo
vlastnej vani na upokojenie nervovej
sústavy, odstránenie psychickej
a fyzickej únavy a zvýšenie životné-
ho elánu.



Dynamický krém - v jeho zložení
sa nachádza najstaršia bunka na
Zemi - archebaktéria Mŕtveho
mora. Krém posilňuje krvný obeh, zvy-
šuje aktivitu, odstraňuje únavu. Vďaka súčasnej
biotechnológii na báze bioorganominerálneho
komplexu, sa darí stimulovať imunitný systém
cez pokožku.



Dr. Nona

Detské čokoládky

Chicoseen

Ak je vaše dieťa často choré, rýchle sa unaví, trucuje, tento preparát je predurčený pre neho.

Jedna čokoládka denne ochráni zdravie vášho dieťaťa!

Okrem bioorganominerálneho komplexu sú v nových výrobkoch echinacea, propolis, vitamín C a ďalšie.

Chicoseen je ochrannou silou prírody proti chrípke, prechladnutiu i opakujúcim sa /recidivujúcim/ infekčným zápalovým ochoreniam dýchacích a močových ciest.

CHICOSEEN, nešpecifický stimulátor, zvyšuje odolnosť detského organizmu pred chorobami.

INDIKÁCIA POUŽITIA CHICOSEENU:

- posilnenie obranných síl organizmu;
- druhotné príznaky imunitného deficitu rôznej etiológie /infekcia, stavy po ožarovaní i chemoterapii atď./;
- prevencia prechladnutí a chrípky, skrátenie ich dĺžky;
- náchylnosť k častým prechladnutiam;
- ľahšie príznaky pri vírusových a bakteriálnych ochoreniach horných a dolných dýchacích ciest bez komplikácií /rinitída, faryngitída, laryngitída, tracheitída, bronchitída, katarálne javy pri prechladnutiach/;
- ako súčasť komplexnej terapie pri akútnych a chronických recidivujúcich infekčných ochoreniach močových ciest;
- ako posilňujúci liečivý prostriedok pri dlhotrvajúcej antibiotickej liečbe chronických infekčných ochorení, ktoré sprevádza zníženie imunity atď.



Od dnešného dňa je zdravie vášho dieťaťa vo vašich rukách!

Reumoseen

Základnou ingredienciou nášho produktu Reumoseen je kôra bielej vrby, čo nie je nič iné ako prírodný zdroj kyseliny acetylsalicylovej. Preto dnes budeme hovoriť o aspiríne.

srdcové záchvaty u tých, ktorí ju užívali, vznikali o 50 % zriedkavejšie, ako

bez jej užívania. Na základe vedeckých dôkazov, pravidelný príjem malých dávok aspirínu znižuje pravdepodobnosť rozvinutia rakoviny hrubého čreva a prsníkov o 20 - 30%, žalúdka a pažeráku dvojnásobne. Niektoré zdroje uvádzajú, že vďaka aspirínu sa znižuje aj pravdepodobnosť stareckej slabomyselnosti - Alzheimerovej choroby. Ak začne človek v 50 rokoch každodenne užívať v nevelkých množstvách kyselinu acetylsalicylovú, zdvojnásobuje svoje šance dožiť sa 90 rokov bez vážnejších ochorení. Týmito účinkami disponuje aj analogický prírodný aspirín, ktorý obsahujú rastliny, tzv. salicylát. Na ich báze, doplnením bioorganominerálneho komplexu, vznikol preparát Reumoseen. Kedysi človek jedol viacero surových plodov. Z nich dostával dostatočné dávky prírodných období aspirínu. Ochránili ho pred mnohými chorobami, vrátane infarktu a mozgovej mŕtvice. Teraz sa málokto

pridrža takejto diéty. Navyše, ovocie a zelenina, ktoré sa predávajú v obchodoch, obsahujú menej užitočných látok. Pred napadnutím hmyzom ich poľnohospodári ochraňujú používaním pesti-

cídov. Preto súčasné rastliny produkujú menej vlastných obranných látok, podobných všeobecne známemu aspirínu.

V súčasnosti je ideálnym variantom príjem analogickej náhrady aspirínu v rastlinnej potravine. Na získanie optimálnej dávky tejto látky je potrebné zjesť denne najmenej 5 kusov čerstvého ovocia alebo zeleniny. Takéto množstvo bude dostatočné len v tom prípade, ak ich pestovali bez pesticídov. Keďže prakticky to nie je možné overiť, organizácia Dr. Nona ponúka svoj recept - potravinový doplnok Reumoseen, ktorý vám plne zabezpečí dennú dávku salicylátov a ochráni vaše zdravie!



Dr. Nona

A

spirín existuje už viac ako 100 rokov. Pod rôznymi názvami ho vyrába vyše

50 firiem. V princípe je to však stále tá istá kyselina acetylsalicylová. Aspirín má mnoho kontraindikácií. Nemôžu ho užívať deti do 14 rokov. Môže narušiť činnosť pečene a mozgu. Ľudia, ktorí ho systematicky užívajú, majú podráždený žalúdok, čo vedie k žalúdočným vredom a krvácaniu. Môže vyprovokovať astmu, alergickú nádchu a výsyp na koži. Na druhej strane, za posledné desaťročia sa potvrdilo, že kyselina acetylsalicylová pomáha pri bolestiach, znižuje teplotu a likviduje zápal. Ukázalo sa, že znižuje aj zrážavosť krvi. Preto v nevelkom množstve kyselina acetylsalicylová predchádza mozgovej porážke a infarktu.

Blahodarný vplyv tejto látky na srdce sa dokázal miliónkrát. Lekári potvrdili, že

Týždeň zdravia

Radím vám, porozmýšľajte o svojom zdraví a položte si zopár otázok: Potrebujete byť zdraví? Je pre vás zdravie nevyhnutné? Čo robíte pre udržanie a zlepšenie svojho zdravia? Máte problém odpovedať na poslednú otázku?



nasypte tenkú vrstvu Kwarteta solí, 2 minúty v nej podupkávajte bosí. Po tomto úkone pocítite silu a energiu Svätej zeme. Ľudia, ktorí trpia cukrovkou, musia venovať nohám

plecia a zrazu vyšlo slnko. Pre zlepšenie stavu chrbtice pri osteochondróze, osteoporóze, ak vás trápia poškodené medzistavcové platničky, treba každé ráno naniesť na dolnú časť chrbtice Telovú bahennú masku, po 10-15 minútovom pôsobení pridať krém Solaris a chodiť tak celý deň. Pred spánkom môžete celú procedúru zopakovať.

N

ajmä preto vám chceme venovať „Týždeň zdravia“, súčasťou ktorého je aj archebaktéria,

najstaršia bunka na Zemi.



PONDELOK:

Urobíme si cvičenia na uvoľnenie.

Sú potrebné preto, aby ste dokázali počuť svoje orgány. Naneste si na ruku trošku Dynamického krému a priložte ju na oblasť srdca. Odráťajte si pulz. Treba narátať 250 úderov. Potrebujete na to 3-4 minúty. Keď je už mozog uvoľnený, dovoľ vám plne sa sústrediť na svoj organizmus a byť v úplnej harmónii.

UTOROK:

Choďte k zrkadlu a pozrite sa na svoju tvár. Vyzeráte unavene, ste bledý, s vačkami pod očami.

Pomôžte jej nasledovnými procedúrami: Najskôr naneste Pletovú

bahennú masku na vlhkú pokožku, nechajte minútu pôsobiť, potom výdatne zmyte vodou alebo použite Pletové mlieko na odličenie. Na tvár následne naneste Dynamický krém a pred spánkom Nočný krém podľa krvných skupín /Know-how doktorky Nony/. Opakujte počas celého týždňa a uvidíte účinok.



STREDA:

Venujte pozornosť vašim rukám.

Podľa Su Joku sa na rukách nachádzajú všetky body, zodpovedajúce za fungovanie vášho organizmu. Nemusíte ich poznať, na to máme Dynamický krém, ktorý si ich nájde sám. Ráno, počas 2 minút, si urobte masáž pravej i ľavej ruky. Počas dňa používajte Krém na ruky. Veľmi to pomôže ľuďom s chladnými dlaniami /posilňuje sa vegetatívny nervový systém/. Ruky sú po nanosení krému vždy suché a hladké.

ŠTVRTOK:

Nezabudnite na nohy.

Procedúra, ktorá ráno naštartuje organizmus: Do krabice od topánok



mimoriadnu pozornosť. Ráno ich bezpodmienečne nakrémujte Dynamickým krémom a pred spánkom krémom Solaris. Chorým s kľúčovými žilami /varixami/ odporúčame pred spánkom naniesť Bahennú masku na unavené nohy. Zlepšuje odtok lymfy, strácajú sa opuchy a zlepšuje sa nálada.



PIATOK:

Naším najhlavnejším orgánom je chrbtica.

Je oporným stĺpom pre našu dušu. Ak máte problémy s chrbticou, trpí celý organizmus. Skúste sa zhrbene poprechádzať, okamžite sa vám zhorší nálada. Teraz sa vystríte, vyrovnajte

SOBOTA:

Vyhadzujeme svoje „vedro odpadov“ /za týždeň sa nazbieralo množstvo negatívnych emócií/.

Nasypte do vane 2 veľké lyžice Kwarteta solí, teplota vody je rovnaká ako teplota tela. Ponorte sa do vody, urobte si pohodu, zavrite oči a začnite obrátene odpočítavať od 100 do 1. Pri obrátenom odpočte odsekávate všetky nepotrebné myšlienky. Keď dôjdete k číslu 1, rátať ešte 1,2,3,4,5 a otvorte oči. Časom celú túto procedúru zvládnete do 10 minút. Naučíte sa unikátnu metódu, relaxácie, ktorá vám v živote pomôže.

NEDEĽA:

Pretože je na to čas, urobte počas tohto dňa všetky uvedené procedúry.

Radím vám opakovať „Týždeň zdravia“ aspoň raz mesačne.

Dr. Nova



www.drnona.eu