

# Кожное воспаление

*Острое воспаление кожи (исконно русское название этой болезни – рожа) имеет инфекционную природу. Чаще всего возбудителем является стрептококк, который попадает внутрь через повреждения на коже: царапины, ссадины, расчесы.*

Воспаление может развиваться как осложнение гнойной раны, а также вокруг других гнойных очагов.

Заболевание начинается внезапно: с озноба, головной боли, нередко рвоты, высокой температуры, иногда даже бреда. Пораженный участок кожи краснеет, опухает, лоснится, блестит, становится горячим на ощупь. В особых случаях появляются пузыри, а при самой тяжелой форме – гангренозной роже – происходит омертвление кожи.

Наиболее опасным осложнением является заражение крови, а при роже на лице – воспаление мозговых оболочек. При подозрении на это заболевание нужно немедленно обращаться к врачу. После перенесенной рожи у больного нередко сохраняется повышенная чувствительность к возбудителю болезни, и тогда она время от времени повторяется. Если она часто повторяется на ногах, то это приводит к слоновости. Возможность передачи незначительна, однако для того, чтобы снизить риск повторного заражения, надо тщательно мыть руки, протирать их спиртом.

Женщины сталкиваются с этим недугом чаще мужчин. Более 60% заболевших – это люди 40 лет и старше. В отличие от других стрептококковых инфекций рожа обладает отчетливой летне-осенней сезонностью.

Инкубационный период – от нескольких часов до 3–5 дней. У больных с повторяющимся течением болезни развитию очередного приступа заболевания часто предшествуют переохлаждение, стресс.

Начальный период болезни характеризуется быстрым развитием. Более чем у половины больных первые сутки-двое общая интоксикация опережает местное проявление болезни. Отмечаются головная боль, общая слабость, озноб, мышечные боли, тошнота и рвота. Уже в первые часы болезни температура повышается до 38 – 40°C. Появляются болезненные ощущения на коже. Нередко возникают также боли в области увеличенных регионарных лимфатических узлов.

Разгар заболевания наступает в сроки от нескольких часов до 1–2 суток после первых проявлений болезни. Достигают своего максимума общетоксические проявления и лихорадка. Возникают характерные местные проявления рожи. Чаще всего воспалительный процесс локализуется на ногах (60–70%), реже – на лице (20–30%) и руках (4–7%). Очень редко они бывают только на туловище, в области молочной железы, промежности, наружных половых органов. При своевременно начатом лечении и неосложненном течении длительность лихорадки обычно не превышает 5 суток. У 10–15% больных лихорадка сохраняется дольше недели.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ КОЖИ

- Обеспечьте больному покой и постельный режим.
- Дайте ему обильное питье.
- Ничем не смазывайте, не смачивайте и не забинтовывайте пораженный участок кожи. В крайнем случае, наложите стерильную сухую повязку и срочно обратитесь к врачу.
- Дополнительно на фоне антибиотиков мы рекомендуем:
  - «Равсин» по 5 капсул 2 раза в день.
  - «Лавсин» по 1 капсуле утром.
  - «Оксин» по 3 капсулы перед сном.
  - «Гонсин» по пол-литра в день.
  - Делать компрессы, используя «Полоскание для рта», ставить их на 20 минут или использовать готовые «Компрессы Мертвого моря».
  - Утром обрабатывать пораженные поверхности «Динамическим увлажняющим кремом», перед сном – «Солярисом».



# Здоровый СОН



**Наступила зима, дни стали короткими и холодными. И нас все чаще клонит в сон.**

**Н**е сопротивляйтесь, ведь сон – это нормальное состояние покоя организма, которое сопровождается понижением интенсивности физиологических процессов. Уменьшается возбудимость центральной нервной системы, выключается сознание, расслабляется мускулатура, замедляются сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Во время сна происходит своеобразный «ремонт» биоструктур. В усиленном режиме нейтрализуются токсины, нормализуется обмен веществ. Но все это происходит при естественном сне – когда вы не принимаете снотворные.

- серьезные нарушения сна граждан обошлись экономике США в сумму, превосходящую затраты на возмещение ущерба, нанесенного СПИДом и курением сигарет;
- в результате нарушения сна около 40 000 человек в год умирают и 250 000 получают травмы, заснув за рулем. По данным Министерства транспорта США, за год 200 000 участников дорожно-транспортных происшествий имеют проблемы со сном;
- 4% взрослых пользуются снотворными, прописанными врачом, 3% покупают такие препараты без рецепта;
- существует 17 ярко выявленных нарушений сна. 95% из них не диагностируются и поэтому не могут быть излечены.

## Сон как метод диагностики

Впервые мысль использовать сон для диагностики была высказана ГАЛЕНОМ. Этому вопросу великий врач древности посвятил целый трактат. Он описывает случай, когда больному приснилось, что у него нога каменная, а через некоторое время наступил паралич ноги. Уловить и расшифровать предупреждения из сновидений – значит, обогнать болезнь, выиграть время для борьбы с ней. Что для этого нужно?

**1** Обратите внимание на цветовую гамму ваших снов, цвет – это своеобразный язык. Сновидения холодных тонов – синие, голубые, зеленые – говорят о том, что в данный период времени вы достаточно спокойны и уравновешены. Когда же в сон пробивается красный цвет, это сигнализирует о возбуждении, тревожном состоянии.

**2** Тревожные сновидения с элементами страха и внезапного пробуждения могут предупреждать о заболеваниях сердца. Очень часто болезнь проявляется таким образом в период сна, хотя наяву человек себя чувствует абсолютно здоровым. Сновидения предупреждают нас о заболеваниях за неделю, а иногда даже за год.

**3** Сон открывает доступ скрытым резервам организма. Это чудодейственное свойство сна использовалось еще в Древней Греции. Больной, жаждущий исцеления, приходил в храм Эскулапа и после определенного ритуала засыпал. Считалось, что во сне ему должен открыться способ исцеления.

**4** Хотите иметь собственного врача-терапевта, которому вы можете доверить сокровенные мысли и чувства – этим врачом будет ваш сон.

**Препараты «Доктор Нонна», улучшающие сон:**



1. Ежедневно принимайте ванну с Квартетом солей, тогда сон будет крепким и качественным. Это укрепит иммунную систему вашего организма.
2. Самомассаж тела кремом «Солярис» до и после сна. Улучшит микроциркуляцию и тонус вашей кожи.
3. «Динамический крем», нанесенный на лицо утром, разбудит ваш организм.
4. Чай «Гонсин» снимет напряжение и улучшит настроение.
5. «Ньюсин» по 1 капсуле перед сном. «Ньюсин» улучшит сон.

**Хороший сон – это главное условие для нормализации нервной системы**

Сновидения дают возможность головному мозгу закрепить дневные впечатления в памяти. Таким образом, то, что кажется на первый взгляд совершенно бессвязным, становится более понятным после хорошего сна. «Утро вечера мудреней» – поговорка, подтверждающая многовековой народный опыт.

С медицинской точки зрения, сон – это чрезвычайно сложный вид жизнедеятельности организма. Проводимые исследования помогли взглянуть на изучаемую проблему по-новому.

Например, слишком короткий сон может сделать вас больным. В результате последних опытов Калифорнийского университета в Сан-Диего было установлено, что интенсивность иммунной системы снижается на 30%, если люди недосыпают 3 и более часа.

**В результате проведенных исследований было установлено:**

- каждый третий человек в мире спит недостаточно;
- по крайней мере, 40 миллионов человек в Европе и Америке страдают хроническими нарушениями сна, и еще у 20–30 миллионов эти нарушения носят периодический характер, что создает достаточно серьезную угрозу возникновения различных заболеваний;

# Неделя

Хотите улучшить свое самочувствие? Для этого я предлагаю вам провести «Неделю здоровья» с препаратами «Dr. Nona», в состав которых входит архебактерия – самая древняя клетка на Земле.

## Понедельник

### Прислушайтесь к своему организму

Для этого необходимо сделать расслабляющее упражнение. Нанесите на руку небольшое количество «Динамического крема» «Dr. Nona» и приложите к области сердца. Теперь в течение 3–4 минут считайте пульс. Досчитать надо до 250 ударов. За это время вы расслабитесь, сможете полностью сосредоточиться на своем организме и прийти к полной гармонии с собой.

## Вторник

### Проведите процедуры для лица

Сначала нанесите «Грязевую маску для лица» «Dr. Nona» на влажную кожу, оставьте ее на одну минуту, затем смойте водой или воспользуйтесь «Молочком для лица» «Dr. Nona» для снятия макияжа. После этого нанесите на лицо «Динамический крем» «Dr. Nona», а затем, перед сном, – «Ночной крем по группе крови» «Dr. Nona» (ноухау доктора Нонны). Вы можете повторять эту процедуру в течение недели и получите потрясающий результат: исчезнут мелкие морщинки, улучшится цвет кожи.

## Среда

### Уделите внимание рукам

На руках находятся все точки, отвечающие за функции нашего организма. Точное расположение каждой знать не надо – о них позаботится «Динамический крем» «Dr. Nona». Утром 2 минуты делайте массаж рук. В течение дня пользуйтесь «Кремом для рук» «Dr. Nona». Особенно это полезно тем, у кого влажные ладони. После нанесения крема они станут сухими и гладкими.



# здоровья



## Четверг

### Не забудьте про ноги

Процедура, включающая наш организм утром: тонким слоем насыпьте в коробку из-под обуви «Квартет солей» «Dr. Nona» и потопчитесь 2 минуты босиком. После процедуры вы почувствуете силу и энергию. Особое внимание ногам должны уделять люди, болеющие сахарным диабетом. Утром обязательно наносите «Динамический крем» «Dr. Nona», а перед сном – крем «Солярис» «Dr. Nona». Тем, кто страдает варикозным расширением вен, рекомендуется следующая процедура: перед сном нанесите «Грязевую маску для усталых ног» «Dr. Nona». Это улучшит лимфодренаж, снимет отек и поднимет настроение.

## Пятница

### Позаботьтесь о позвоночнике

Если у вас проблемы с позвоночником – страдает весь организм. (Неслучайно говорят, что позвоночник – это столб, на который опирается душа.) Для улучшения состояния при остеохондрозе, остеопорозе, грыже межпозвоночных дисков каждое утро вдоль позвоночника необходимо наносить «Грязевую маску для тела» «Dr. Nona». После этого – подождать 10-15 минут, сверху нанести крем «Солярис» «Dr. Nona» и так ходить весь день. Перед сном процедуру можно повторить.

## Суббота

### Выбрасываем свое «помойное ведро» (за неделю мы набрали массу отрицательных эмоций)

Насыпьте в ванну 2 столовые ложки «Квартета солей» «Dr. Nona», температура воды должна быть такой же, как температура вашего тела. Погрузившись в воду, устройтесь поудобней, закройте глаза и начните обратный отсчет от 100 до 1. При обратном отсчете вы отсекаете все ненужные мысли. Дойдя до цифры 1, досчитайте до 5 и откройте глаза. Со временем вся процедура будет занимать не более 10 минут. Вы научитесь уникальному методу релаксации, который поможет вам в жизни.

## Воскресенье

### Сделайте все вышеперечисленные процедуры

Посвятите выходной своему здоровью. Это придаст вам энергии и оптимизма на всю следующую неделю.

Я рекомендую  
повторять «Неделю  
здоровья» хотя бы один раз  
в два месяца.



# МУЖСКОЙ динамический крем

**П**очему-то повелось, что вполне нормальное желание мужчины следить за собой наталкивается на непонимание (если не сказать неодобрение) окружающих. Его называют неженкой. Что сказать тогда об Александре Македонском, любившем принимать ароматические ванны или о Наполеоне Бонапарте, чья коллекция одеколонов не имела себе равных в Европе? Не торопитесь усмехаться, заметив в ванной у приятеля, кроме бритвенных принадлежностей, баночку увлажняющего крема. Не только Наполеон или Александр Великий имели основания заниматься собою. В принципе это обязанность любого!

## У мужчин свои проблемы с кожей:

- расширенные поры, которые забиваются смесью из пыли и кожных выделений и становятся причиной воспалений;
- слабость мелких сосудов, придающая лицу нездоровый, красно-фиолетовый оттенок;
- гипертрофированная функция сальных желез, вызывающая себорейный дерматит;
- чрезмерная потливость.

## Эти особенности мужской кожи и стали основой для создания специального уникального «Мужского динамического крема»!

Новейшая уникальная формула дневного увлажняющего крема для мужчин. Биоорганоминеральный комплекс входящий в состав крема, придает Вашей коже молодость, тонизирует организм и дарит вам ощущение свежести!

Ингредиенты Мужского лосьона после бритья «Лорд», входящие в состав крема, делают новый «Мужской динамический крем» – великолепным средством для мужчин после бритья и помогают поднять настроение.

**Нанесите «Мужской динамический крем» и зарядитесь на весь день!**



# Что-то с памятью моей стало

**Память – фундаментальный познавательный процесс, который позволяет нам собирать и хранить информацию о мире и наших ощущениях в нем.**

## ПОЧЕМУ ПАДАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ МОЗГА?

На этот вопрос есть много ответов. За период жизни мозг страдает от травм различной тяжести, которые могут отразиться на эффективности его работы. Повреждения головы, употребление алкоголя, использование лекарств – как прописанных врачом, так и продающихся без рецепта, накопление свободных радикалов, избыточное потребление сахара, накопление в организме химических веществ, способствующих воспалительным процессам, плохая циркуляция крови, высокое содержание холестерина, инфекции, просто недостаток стимулирующей деятельности – все это может служить причиной повреждения тканей мозга. При этом страдают и «аппаратура» (нейроны), и «программное обеспечение» (нейротрансмиттеры) мозга, результатом чего и становятся сбои в его работе.

Другим источником повреждений могут стать остаточные продукты обмена веществ нейронных клеток. Этот «клеточный мусор», или липослав, также называют старческим пигментом. Он накапливается главным образом на коже и в мозге. В первом случае старческий пигмент называют печеночными бляшками. А образовавшись в мозге, он препятствует его нормальной работе. Мозг теряет контроль над высвобождением нейротрансмиттеров, таких как глутамат, серотонин или допамин. И выдает неправильные сигналы, в результате чего нарушается функционирование и происходит уничтожение мозговых клеток.

## ХОРОШИЕ НОВОСТИ

В прошлом ученые думали, что с возрастом мы теряем клетки мозга. Однако текущие исследования показали, что мозг всю жизнь продолжает продуцировать новые мозговые клетки (клетки ствола). Доктор Фред Гейджем, штат Калифорния: «В нормальном, здоровом мозге не отмечается ни вырождения, ни снижения числа мозговых клеток. Но происходит уменьшение функциональных способностей».

Большинство ученых выделяют 2 вида памяти: кратковременную и долговременную.

Объем человеческой памяти – свыше 10 миллиардов знаков! Человек без памяти не был бы человеком.

Существуют разные проблемы, связанные с расстройством памяти, объединенные под общим названием – амнезия.

## СХЕМА ДЕЙСТВИЯ ПАМЯТИ

А теперь один чисто практический вопрос: для чего мы пьем чай или кофе? Скажете – привычка? Верно. Кое-где – традиция. Но не случайно же она появилась.

К этим двум напиткам мы обычно прибегаем во время напряженной умственной работы, в частности, когда нужно что-то быстро запомнить. И поступаем совершенно правильно.

Опыты доказали, что алкалоиды кофеин и теофиллин, которые содержатся соответственно в кофе и чае, тормозят действие фосфодиэстеразы. Тем самым они препятствуют разрушению естественного источника клеточной энергии – циклического аденозинмонофосфата. В мозге возрастает не только его уровень, но и уровень всех веществ-медиаторов, которые имеют прямое отношение к запоминанию информации: адренокортикотропного гормона, вазопрессина, ряда гормонов гипоталамуса, благоприятствующих созданию положительных эмоций.

Таким образом, возникают благоприятные условия для восприятия, переработки, хранения и воспроизведения информации (извлечения ее из «кладовых памяти»). И все это делает одна чашка кофе или чая! Проблема одна – кофеин плохо воздействует на сердечно-сосудистую систему.



**Я, доктор Нонна, предлагаю свою программу сохранения памяти:**

1. «Гонсин» – по 1/2 л в день (выводит клеточный «мусор»).
2. «Голдсин» – 1 капсула утром (витамино-минеральный комплекс + Q10 + архебактерия) – для улучшения питания клеток головного мозга.
3. «Равсин» – по 3 капсулы (Омега-кислоты улучшают кровоснабжение мозга + снимают оксидативный стресс, который приводит к потере памяти).
4. «Ньюсин» – 1 капсула перед сном для снятия стресса.
5. «Динамический крем» – массаж кистей рук и ног улучшает память.



# Жизнь началась с «Динамического крема»



В течение многих лет Оксана Степановне Мальковой приходилось терпеть сильнейшую боль. Сегодня она рассказывает о том, как ей удалось победить свой недуг.

**Ученые говорят, что жизнь зародилась из клетки, одной клетки... Может, они и правы, но у меня было по-другому...**

В 1992 году я попала в очень тяжелую автомобильную аварию. Слава богу, «Скорая» вовремя подоспела – врачам удалось спасти меня и мою подругу. Провалившись несколько месяцев в гипсе, я вернулась на работу. Как новенькая. Если не считать одной детали: в аварии я получила черепно-мозговую травму, и без осложнений не обошлось... В свои 25 лет я уже твердо знала: голова у меня болела, болит и будет болеть всегда.

Я пыталась как-то решить свою проблему. Ежегодно проходила курс лечения в больнице, ездила в санатории, перепробовала множество народных методов – от капустного листа до теплых компрессов. Но голова «добросовестно» продолжала болеть. Я привыкла к этой боли, мне даже стало казаться, что эти неприятные ощущения – неотъемлемая часть меня. Мне пришлось научиться с этим жить. Так прошло 11 лет.

Все это время моя мама донакала меня одной и той же просьбой. «Попробуй помазать голову «Динамическим кремом», – говорила она. Я отвечала резким отказом. После всех тех мощных лекарств, которые я на себе испробовала, в действие какой-то «мазки» верилось с трудом.

Однажды приступ головной боли был такой силы, что я потеряла сознание. Слава богу, что случилось это дома. Когда я очнулась, рядом были врачи «Скорой помощи». И мама, которая наконец-то сумела намазать меня своим любимым «Динамическим кремом», пока я не могла сопротивляться.

Я не буду утверждать, что сразу после этого я встала и отправилась на работу. Но какую-то неуловимую разницу в своем состоянии все же уловила. Начала расспрашивать маму, как же она смогла намазать меня кремом.

Так, по сути, все и началось. Я подчинилась маме, и массаж головы с «Динамическим кремом» стал обязательной ежедневной процедурой. После такого массажа боль притуплялась, жизнь шла веселей.

Потом я узнала, что «Доктор НОННА» – это не только марка лечебного крема. За названием фирмы стоял живой человек, тоже женщина и тоже с непростой судьбой, умеющая преодолевать трудности и радоваться жизни. И я подумала: «Она не сдалась, победила, а я – не смогу разве?» И с новой силой взялась за лечение.

Мое состояние улучшалось, но не быстро, а постепенно. Минуло еще три года. За это время я узнала, что «Доктор Нонна» выпускает не только «Динамический крем», но и «Грязевую маску для головы», различные шампуни, квартет солей Мертвого моря, Равсин... «Нонна» все прочнее входила в мою жизнь, а боль все вернее ее покидала.

Однажды я проснулась утром и не стала открывать глаза. Я не решалась. У МЕНЯ НЕ БОЛЕЛА ГОЛОВА! «Наверное, я умерла...» – честное слово, я так и подумала. Но потом пошевелила руками, приоткрыла глаза и поняла – я жива! А голова – она просто не болела.

Дыхание так перехватило, что я поняла: если не умерла раньше, то умру сейчас, но уже от радости...

Жизнь начиналась на новом качественном уровне. А начало ей положил «Динамический крем», созданный прекрасным человеком, победившим смерть. Имя этого человека – Нонна КУХИНА.

Лично я буду ей благодарна всегда.



# Спасите молодость!

**К**огда возраст переваливает за 50, у мужчин и женщин всегда одно желание – остановить процесс старения. Именно в этом возрасте появляется быстрая утомляемость, перепады настроения, скачки давления. Вдруг обнаруживается повышенный уровень сахара в крови и множество других заболеваний. Компания «Доктор Нонна» предлагает революционный препарат для сохранения молодости – «Голдсин»!

Благодаря биоорганоминеральному комплексу, в состав которого входит архебактерия, то есть материнская клетка, и кофермент «Q-10», новый препарат компании «Доктор Нонна» «Голдсин» не имеет аналогов в мире. Значительные количества КоQ10 нужны всем органам, отличающимся высокими энергетическими потребностями. Самый важный из них – это сердце. Еще в начале 1990-х годов около пятидесяти исследований по всему миру подтвердили положительное влияние КоQ10 при лечении таких заболеваний, как кардиомиопатия, застойная сердечная недостаточность, пролапс митрального клапана и гипертония.

Особенно впечатляет терапевтический потенциал препарата «Голдсин» при кардиомиопатии. Это общее название целой группы нарушений функции сердечной мышцы. Все вместе они являются одной из трех наиболее распространенных разновидностей сердечно-сосудистых заболеваний. Кардиомиопатия нередко оказывается в числе наиболее угрожающих жизни сердечных болезней. Вероятно, она занимает первое место среди причин, по которым люди прибегают к операции пересадки сердца.

Сердце больше других органов нуждается в КоQ10 для удовлетворения своей постоянной потребности в энергии. Неудивительно, что сердечная мышца содержит вдвое больше этого питательного вещества, чем любой другой орган или ткань. При этом у людей с больным сердцем содержание КоQ10 в организме на 25% ниже, чем у здоровых. Поэтому им просто необходимо принимать «Голдсин».

**ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ.** Гипертония – главный фактор риска сердечных заболеваний. Роль «Голдсина» в преодолении этого расстройства играет большую роль. В немалой степени благодаря «Голдсину» около 85% пациентов, которых лечат от высокого кровяного давления, могут перестать принимать антигипертензивные препараты по согласованию с лечащим врачом.

**ДИАБЕТ.** Можно доказать, что диабет является наиболее распространенным нарушением обмена веществ, вызывающим сердечные заболевания. К счастью, ежедневный прием «Голдсина» может помочь снизить содержание сахара в крови всего за шесть месяцев.

**ОЖИРЕНИЕ.** Примерно половина тучных людей испытывают недостаток КоQ10. Это в какой-то мере объясняет, почему они в большей степени подвержены как диабету, так и сердечным заболеваниям. О значении «Голдсина» легко судить по результатам исследования тучных людей, у которых была отмечена недостаточность КоQ10. Часть из них ежедневно принимали «Голдсин», в то время как остальные не получали такой поддержки. Спустя два месяца те, кто принимал «Голдсин», похудели в среднем на 14 кг, а люди из второй группы – всего на 6 кг.

**ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ.** Повседневную пользу, которую может принести «Голдсин», трудно переоценить. Этот препарат является сильным антиоксидантом. Он также помогает организму превращать пищу в энергию. «Голдсин» – это природный борец с усталостью.



- Я, Доктор Нонна, утверждаю:*
- «Голдсин» – это то, что нужно каждому!
  - «Голдсин» подарит вам море энергии!
  - «Голдсин» сохранит равновесие витаминов и минералов в вашем организме!
  - «Голдсин» поддержит работу вашей иммунной системы!
  - «Голдсин» – это молодость вашего организма!





# Супчик от доктора Нонны

**Эта истина стара как мир:  
«Здоровье начинается  
в желудке!»**



**Н**аши бабушки не мыслили себе обед без супа. Суп дает быструю энергию, согревает, улучшает настроение. Раньше, когда девушка собиралась замуж, мама обязательно учила ее варить суп. Но в современном мире настолько не хватает времени, что мы и наши дети очень часто «кусочничаем». А это – первый шаг к нарушению пищеварения и разрушению многих систем нашего сложного организма. Поэтому я, доктор Нонна, предлагаю вам легкий путь к здоровью.

Для этого нам понадобится чашечка горячей воды и пакетик Супсина. Высыпали в чашечку, размешали и выпили. Удобно, низкокалорийно, сытно, быстро и крайне необходимо нашему организму. Суп от доктора Нонны – последняя новинка в области рационального питания.

Супсин – это соевый бульон, содержащий цветы и пыльцу кактусов, витамины группы В, витамины А, С, D, каротин, микроэлементы и т.д.

#### **СУПСИН В НАШЕЙ ЖИЗНИ:**

- Это первое блюдо для всей семьи.
- Источник энергии на целый день.
- Суточная норма минералов, витаминов, антиоксидантов.
- Средство, улучшающее функцию печени.
- Восстановление и стимулирование иммунной системы.
- Первый вид пищи после оперативных вмешательств.
- Оптимальное питание при прохождении агрессивных курсов лечения онкозаболеваний.
- Незаменимое средство для похудения.
- Пища при проблемах пищеварительной системы.
- Пищевая добавка при сахарном диабете.
- Пища при токсикозе беременных.
- Средство, обновляющее и омолаживающее клетки организма.
- Незаменимая пищевая добавка при стрессах.
- Питание, снимающее похмельный синдром.
- Средство, поддерживающее работу гормональной и нервной систем.
- Великолепная пищевая приправа.
- Универсальный вид питания на работе.
- Средство, позволяющее экономить время.

# Долголетие – это реально

**«старение – это вызов, а вовсе не медленное и безысходное продвижение к воротам чистилища»**

Рейн Стерн.

## ОСТАНОВИТЕ СТАРЕНИЕ

На протяжении всей истории, еще со времен Гиппократ, врачи проводили четкое разграничение между болезнями и процессом старения. Болезнь считалась отклонением от нормы. Старение – естественным ходом вещей, столь же неизбежным, как закат солнца. Врачи боролись с первым и примирялись со вторым. Лишь в конце XX века было признано, что процесс старения тоже болезнь. В ноябре 1993 года в мексиканском городе Канкун прошла первая научная конференция американской Академии медицинского противодействия старению.



## МЕТОДЫ БОРЬБЫ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Сейчас ученые утверждают, что источник молодости находится в глубине генетического материала клетки. По мнению многих из них, именно в ДНК кроется основная причина старения. И замедлить этот неприятный процесс возможно при помощи антиоксидантов. Они защищают клетку от различных вредных воздействий и помогают сохранить нашу молодость!

**Препарат «оксин» от компании «доктор нонна» обладает высокой антиоксидантной активностью и поэтому останавливает старение.**

С возрастом организм человека претерпевает различные биохимические изменения. Например, начинает выделяться большое количество вещества под названием гемоцистеин. Из-за этого увеличивается свертываемость крови, что ведет к сердечным приступам. Витамины группы В быстро снижают уровень гемоцистеина, частично уничтожая этот фактор старения.

**«Ревмосин» снизит свертываемость крови и не даст сердцу «устать» раньше времени.**

Еще более удивительна возможность излечения возрастной дисфункции мозга. По данным современных исследователей, ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться также вызывается недостатком витаминов группы в. Было обнаружено, что около 30% страдающих болезнью Альцгеймера фактически испытывали нехватку витамина в12. Когда они стали принимать этот витамин, их умственные способности возвратились.

**«Фаза 3» и «даксин» дадут организму необходимое количество витаминов группы в и микроэлементов.**

В среднем возрасте вилочковая железа, играющая важнейшую роль в работе иммунной системы, начинает уменьшаться. Это ведет к снижению выработки тимулина, гормона, который создает борющиеся с болезнями Т-клетки. Поэтому по мере старения наш иммунитет ослабевает.

Предотвратить это также возможно. По результатам многих исследований, всего 30 мг цинка ежедневно омолаживает вилочковую железу. Выработка тимулина восстанавливается, и человек чувствует себя значительно моложе.

**«Равсин» и «оксин» восстановят иммунную защиту организма, а «Фаза 3» восполнит необходимое количество цинка и омолодит вилочковую железу.**

## ИСТОЧНИК МОЛОДОСТИ – ЭТО АНТИОКСИДАНТЫ

**Программа омоложения препаратами «доктор нонна»**

- 1 «Оксин»  
по 2 капсулы утром до еды.
- 2 «Ревмосин»  
по 2 капсулы утром после еды.
- 3 «Равсин»  
по 3 капсулы утром до еды.
- 4 «Фаза 3»  
по 2 капсулы утром до еды.
- 5 «Даксин»  
1/2 плитки в день.



# Дети и СТРЕСС

Стрессы – настоящий бич нашего времени. Знаменитый канадский ученый Ганс Селье говорил: «Полную свободу от стресса даст только смерть».

**К сожалению, в первую очередь от стресса страдают наши дети. Давайте посмотрим, как проходит один обычный день жизни восьмилетнего Саши**

**Итак, Саша встает утром в семь часов.** Легкие гигиенические процедуры под зорким оком мамы: «Помой уши! Почистишь зубы!» В ответ на крик у Саши моментально сползает улыбка с лица. День начался со стресса.

Условно любой стресс можно выразить следующим образом. Стимул — реакция организма

(изменения на биохимическом уровне, повышение уровня адреналина и кортизона в крови, учащение ритма сердца, подскок кровяного давления, приток крови к мышцам, обеспечивающим движение) — соответствующие физические действия — расслабление. Реакция нашего Саши на испытываемый крик матери — утренние капризы и медлительность.

**Далее завтрак.** Яичница, чай, булочка с маслом, печенье или вафли. Семья начинает свой завтрак с небольшого количества масла — поставщика «свободных радикалов».

По телевизору передают новости, почти всегда криминальные. Это увеличивает стрессовую реакцию у ребенка — то, что он не увидел, он дофантазировал. Наполненный «впечатлениями» и «свободными радикалами», ребенок отправился в школу. Здесь его ждут новые стрессы. Не выучил домашнее задание, замечтался на уроке, получил записку в дневник и, в конце концов, подрались с приятелем. Около часа дня занятия заканчиваются, и начинается «трудовая» деятельность — музыка, спорт, языки, уроки. В семь вечера плотный ужин. Спать укладывают в девять часов, перед сном необходимо что-нибудь перекусить.

Ребенок растет в обычной семье под угрозами типа: «Сейчас вызову милицию, не поешь — запрю дома...». Постоянные споры родителей, недостаток средств... Насилие по телевизору — все это дети выпитывают как губка и растут гиперактивными. У них нет выхода энергии. Плюс к этому — раздраженные учителя, которые невольно передают свое недовольство жизнью детям. Если раньше ребенок мечтал быстрее стать взрослым, то теперь он боится этого.

**Как изменить ситуацию, как победить стресс**

**Итак, утро!**

Будьте своего ребенка поглаживающими движениями, обязательно улыбаясь ему. Включите хорошую бодрящую музыку. Затейте в виде игры умывание и элементы зарядки — это будет полезно и вам и вашему ребенку.

Утренний душ с «Ежедневным шампунем» нежно разбудит вашего малыша, а одна капсула «Оксина» перед едой подарит заряд бодрости на весь день. Особенно это актуально в осенне-зимний период.

На завтрак приготовьте свежесваренный чай «Гонсин». Это будет полезно для всей семьи. В обед постарайтесь добавить ребенку в его обычную пищу треть пакетика легкорастворимого супа «Супсин». Перед сном дайте плиточку детского шоколада «Чикосин» — это не только принесет пользу, но и поднимет настроение.

Два раза в неделю по вечерам готовьте ребенку солевую ванну с «Квartetом солей». Научите его расслабляться.

Уже в кровати массажными движениями нанесите на стопы и кисти небольшое количество «Динамического крема».

Если вы чувствуете, что ребенок возбужден, дайте ему перед сном одну капсулу «Ньюсина». Это поможет ему расслабиться и успокоиться.

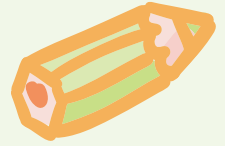
**Миллионы детей, которые прошли программу профилактики состояния стресса препаратами «Dr. Nona», чувствуют себя сегодня великолепно, а значит, эта программа поможет и вашему ребенку.**

Обязательно похвалите ребенка, скажите ему, что вы верите в него и в то, что все будет хорошо. Расскажите ему сказку с хорошим концом.

Приучите себя не разговаривать дома о работе и о проблемах. Выделите два часа в день, посвященных только ребенку. И вы увидите, как он изменится, как окрепнет физически и станет более спокойным.

**Не забывайте об одном простом правиле – за день вы должны обнять своего ребенка 8 раз. Делайте это каждый день – и вы обязательно заметите перемены в своем малыше.**

# В школу с препаратами «Доктор Нонна»



Вот уже и осень. Новый учебный год. Наши дети пойдут в школы и детские сады. Но в суете мы часто забываем, что ребенку необходимо купить не только книжки и тетрадки. В первую очередь нужно подготовить его самого.



Считается, что если, шагая под дождем, ребенок промочил ноги, то он обязательно простудится. Это не так. На самом деле связи между простудой и мокрыми ногами нет, ведь причина простудных заболеваний – это вирусы. Поэтому в сырую холодную погоду шансов простудиться больше как раз у тех детей, которые редко выходят из дома. Так как при повышенной влажности в теплых закрытых помещениях человека атакуют полчища вирусов.

Поэтому зимой и осенью дети болеют простудными заболеваниями чаще, чем летом. В холодную погоду мы больше времени проводим друг с другом в закрытых помещениях, что увеличивает вероятность заражения.

Доктор Нонна разработала комплекс препаратов для укрепления иммунной системы детей.

## ПРЕПАРАТЫ «ДОКТОР НОННА» ДЛЯ ПОДГОТОВКИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ:

«ОКСИН» – по 1 капсуле утром.

«ПОЛОСКАНИЕ ДЛЯ РТА» – 3–5 раз в день.

«ГОНСИН» – по 1 пакетик на 1/2 л горячей воды, выпить в течение дня.

«КВАРТЕТ СОЛЕЙ» – ножные ванночки или ванны.

«ДИНАМИЧЕСКИЙ КРЕМ» – Массаж.

«ДАКСИН» – 1/3 плитки.

Проследив день нашего ребенка с его постоянными стрессами, нервными переживаниями, а также постоянной атакой свободных радикалов, можно заметить, что мы вместе с нашими детьми идем прямой дорогой к онкозаболеваниям.

Всем нам свойственно искать неотвратимые причины заболеваний извне. Мы готовы обвинить любого и стоять насмерть, защищая своих детей от кого угодно. Кроме нас самих. Выбрать себе врага несравненно проще, чем его найти. К сожалению, часто этим врагом для своих детей являемся мы сами!

А сделать ведь надо совсем немного: оторваться от телевизора или газеты, выделить час времени и подарить его своему ребенку!

## КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС?

### Итак, утро.

- Смажьте руки «Динамическим кремом» и начинайте будить своего ребенка поглаживающими движениями. Обязательно улыбнитесь ему. Включите хорошую бодрящую музыку. Затейте в виде игры умывание и одевание.
- Сделайте вместе зарядку – это будет полезно вам и вашему ребенку. Утренний душ с «Ежедневным шампунем» от доктора Нонны разбудит организм ребенка.

### Вечер.

- Обязательно похвалите ребенка. Расскажите ему легенду или сказку с хорошим концом. Приучите себя дома не разговаривать о работе и о проблемах. Выделите два часа, посвященных только ребенку. И вы увидите, как изменится ваш ребенок, окрепнет и будет здоров.
- Уже в кровати нанесите на стопы и ручки ребенка небольшое количество «Динамического крема» массажными движениями. Знаете ли вы, что за день вы должны обнять своего ребенка 8 раз?
- Два раза в неделю делайте своему ребенку солевую ванну из «Квартета солей». Научите его расслабляться.



# Дачный радикулит



Весна – традиционное начало дачного сезона. Однако не стоит с энтузиазмом бросаться на грядки. Есть опасность наклониться и... еле разогнуться от боли. Что это? Скорей всего, радикулит. Резкая, за зиму ставшая непривычной нагрузка – и вот уже спина реагирует острой болью. Что же это за беда и как с ней бороться?

**К**заболеванию радикулитом зачастую приводит нарушение обмена веществ в организме. Особенно часто при этом возникает пояснично-крестцовый радикулит.

Происходит это, прежде всего, у лиц пожилого и преклонного возраста в результате возрастных изменений в обмене минеральных солей. Выражаются эти изменения в отложении солей в тканях нервных корешков и нервных стволов, а главное – в позвонках, непосредственно у выхода корешков из позвоночного канала, то есть в районе межпозвоночных отверстий. Сужение последних из-за солевых отложений способствует сдавливанию и раздражению корешков.

Представление о том, что пояснично-крестцовый радикулит якобы безобидное заболевание, совершенно ошибочно. Иногда он приобретает затяжное, длительное течение и может надолго оторвать человека от привычной работы. В ряде случаев радикулит возобновляется у одного и того же человека через различные промежутки времени.

Внутри позвоночного столба, в его канале, помещается чрезвычайно важный орган центральной нервной системы, регулирующий всю жизнедеятельность внутренних органов и функции конечностей, – спинной мозг. Он надежно защищен костной системой позвоночника от внешних воздействий и повреждений.

От спинного мозга на всем его протяжении отходит несколько десятков пар спинномозговых нервных корешков. Проникая через окружающие спинной мозг оболочки, нервные корешки выходят из позвоночного канала через специальные межпозвоночные отверстия, которые образуются костными выемками на задней поверхности каждого позвонка.

В поясничной области эти нервные корешки располагаются в толще

мышц по обеим сторонам позвоночника. Переплетаясь друг с другом, они образуют пояснично-крестцовое нервное сплетение, из ветвей которого складывается седалищный нерв. Проходя сквозь толщу ягодичных мышц, седалищный нерв спускается между мышцами задней поверхности бедра и на уровне подколенной ямки делится на более мелкие нервные окончания.

Функции отдельных групп нервных волокон неодинаковы. Одни из них обеспечивают движение мышц, другие – чувствительность кожи, третьи – регулируют кровоснабжение и правильный обмен веществ в тканях. Поэтому при поражениях поясничных нервных корешков и седалищного нерва наблюдаются различные по характеру болезненные проявления. О пояснично-крестцовом радикулите говорят в том случае, когда поражены корешки (лат. radix – корень) пояснично-крестцового нервного сплетения.

Существуют следующие виды радикулита: шейный, шейно-грудной, пояснично-крестцовый. Наиболее распространенным является последний. Если говорить о причинах, то в половине случаев – это простудные и травматические факторы. К травматическому фактору относится перенапряжение, связанное с поднятием тяжестей и резкими, неудобными движениями. Пояснично-крестцовый радикулит характеризуется рецидивирующим течением с частыми или редкими обострениями.

Проявляется он, в основном, болевым синдромом. Боли постоянные, усиливающиеся при движении, кашле, чиханье, дефекации. Иногда они настолько сильны, что больные плохо спят, теряют аппетит. Как правило, боли односторонние в области поясницы, отдающие в ягодицу, иногда в стопу. При тяжелых формах больные из-за боли не только не могут ходить, но даже менять положение в постели.

## Профилактика радикулита с помощью препаратов «Доктор Нонна»

**«РАВСИН»** – по 3 капсулы утром до еды.

**«РЕВМОСИН»** – по 2 капсулы 2 раза в день.

Солевые ванны с **«КВАРТЕТОМ СОЛЕЙ»**

**«ГРЯЗЕВАЯ МАСКА ДЛЯ ТЕЛА»** –

наносится на 30 минут вдоль позвоночника, после чего, не смывая грязь, можно накладывать на нее один из кремов:

**«СОЛЯРИС», «ДИНАМИЧЕСКИЙ КРЕМ», «КРЕМ ДЛЯ РУК».**

Вместо «Грязевой маски для тела» можно использовать

**«ГРЯЗЕВУЮ МАСКУ ДЛЯ УСТАЛЫХ НОГ»**

(«Динамический крем», «Крем для рук»).

## При обострении:

**«Равсин»** – по 5 капсул 2 раза в день.

**«Ревмосин»** – по 2 капсулы 2 раза в день.

Нанести на спину **«Солярис»** или **«Динамический крем»**

# Бесплодие

Ко мне на прием пришла молодая женщина 36 лет. 14 лет она лечилась от бесплодия, неоднократно делала искусственное оплодотворение, но все безрезультатно. Я объяснила ей, какие виды бесплодия бывают и чем это объясняется.

В течение 10 месяцев она прошла мою программу для зачатия ребенка. Параллельно она лечилась у гинеколога и готовилась к очередному искусственному оплодотворению. В результате женщина забеременела и благополучно родила девочку. Забеременела она именно в тот период, когда начала серьезно подумывать об усыновлении ребенка. Произошло это именно потому, что она переключилась со своей беременности на благородную тему – как взять ребенка из детского дома.



**Б**есплодие – это неспособность организма производить потомство, то есть вырабатывать или выделять сперматозоиды или яйцеклетки, а также обеспечивать их соединение для оплодотворения.

## Эмоционально

Мне известно много случаев, когда у людей, которым врачи поставили диагноз «бесплодие», появлялись дети. А те, у кого не было обнаружено никаких отклонений, долгие годы безуспешно старались завести ребенка.

Для некоторых людей бесплодие является необходимым опытом в этой жизни. Возможно, они хотят иметь ребенка только потому, что «так принято», или потому, что их родителям не терпится понаичить внуков. Некоторые женщины хотят родить ребенка только для того, чтобы почувствовать себя женщинами, иначе им трудно принять свое женское начало. Для таких женщин бесплодие является важным опытом, так как они учатся любить себя и чувствовать себя счастливыми, не имея ребенка.

Иногда человек хочет иметь ребенка, но боится связанных с этим проблем, и этот страх пересиливает желание. Бесплодие, таким образом, может быть проявлением вытесненного в подсознание страха. В таком случае не следует отказываться от желания иметь ребенка. Бесплодие проявляется также у тех, кто обвиняет себя в непродуктивности, не получает положительных результатов в какой-то сфере деятельности.

## Ментально

Для того чтобы выяснить, чем является ваше бесплодие – необходимым для вас опытом в этом воплощении или следствием неосознанного страха, – задайте себе вопросы для определения ментальной блокировки, приведенные в конце этой статьи.

Возможно, на вас произвел впечатление какой-то рассказ о тяжелых родах. Что говорили вам родители о рождении детей, продолжении рода? Может быть, вы боитесь, что ребенок оттолкнет от вас кого-то или что беременность испортит фигуру?

Осознайте, что страх, связанный с какими-то словами или событиями из прошлого, не может существовать вечно. Вы должны принять решение: либо в пользу желания иметь ребенка, либо в пользу страха. Что бы вы ни решили, дайте себе на это право. Это ваша жизнь, и вы можете делать с ней все, что хотите. Но вы должны быть готовы отвечать за последствия своих решений. Кроме того, я рекомендую вам спросить тех, кто вас хорошо знает, действительно ли у вас есть основания считать себя непродуктивным. Скорее всего, другие люди думают о вас гораздо лучше, чем вы сами.

## Советы доктора Нонны:

1. После близости нельзя совершать резкие движения, прыжки или быстро вставать.
2. Воздерживайтесь от близости первую неделю после менструаций.
3. Перед зачатием матка должна быть разогрета горячими ваннами.
4. Выкинуть из головы мысли о беременности. Например: если вам 38 лет, еще есть 5-6 лет на эксперименты.
5. «Равсин» по 3 капсулы утром до еды. Принимать обоим супругам.
6. «Квартет солей» – лечь в ванну, расслабиться и представить, что держишь на груди своего малыша.
7. «Лавсин» по 1 капсуле утром. Это прекрасный адаптоген, который адаптирует организм к стрессу, усиливает половое влечение.
8. «Оксин» по 2 капсулы утром, особенно мужчине. Он усиливает выработку и активность сперматозоидов.
9. «Даксин» – половина плитки, содержит все необходимые вещества.
10. Планируйте беременность!



