

A faint, light gray illustration of a mortar and pestle with a snake coiled around it, serving as a background for the title text.

ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА С ПРЕПАРАТАМИ “ДОКТОР НОННА”



Тема снижения веса - одна из трагических тем в нашей семье. Я помню, как мой отец на протяжении последних 10 лет своей жизни интенсивно боролся с лишним весом: ежедневно плавал по полтора часа в день, ходил на работу в любую погоду только пешком (5 км). Постоянно сидел на различных диетах, голодал. Устраивал разгрузочные дни. Все это только приводило его в депрессивное состояние, а результатов не было. Он не пил, не курил, но после очередной программы снижения веса, набирал в течение недели сброшенные килограммы, и при том с лихвой. Причина смерти моего отца - ишемическая болезнь сердца, гипертония, которая в итоге привела к обширному инфаркту и смерти в 54 года.

Моя мама умерла в 62 года от рака толстого кишечника. У нее, сколько я ее помню, всегда был лишний вес. Каждый понедельник она начинала диету, но могла продержаться только до 12 часов. После чего, со словами: “Черт его бей!” садилась и ела все подряд... Так, наверное, устроен человеческий организм, что самым важным для людей являются следствия, а не причины болезни. Как мы узнаем о болезни? Ждем пока заболит и только после этого обращаемся к врачу. Но ведь существует индикатор, способный распознать заболевание на его более ранней стадии. Таким индикатором является обыкновенное зеркало. Подойдите к нему, посмотрите на себя внимательно и многие проблемы вам удастся решить вовремя.

Одной из таких проблем является избыточный вес, борьбе с которым и посвящена эта брошюра.

ОЖИРЕНИЕ - ПРОБЛЕМА ВЕКА

Старинная итальянская поговорка гласит: “**Кто хозяин своего желудка, тот хозяин своего здоровья**”. Удивительно точно! Неправильное питание, приводящее рано или поздно к болезням, является результатом беспечного отношения к своему желудку. Самое распространенное *легкомыслие* - это старание заполнить свой желудок как можно большим количеством пищи. По данным мировой статистики, ожирение прочно занимает первое место среди болезней, связанных с неправильным питанием, приводящим к нарушениям обмена веществ. Фигура человека при этой болезни деформируется, нарушается осанка, изменяется походка, быстро утрачивается легкость и непринужденность движений. Начинается *моральный дискомфорт*, который приводит к изменению образа жизни, желанию остаться в одиночестве. Ожирение - болезнь коварная. Коварство заключается в том, что не только близкие и знакомые, но и сам больной таковым себя не считает, не предпринимает мер к лечению. Этот период безмятежности длится довольно долго. К врачу обращаются лишь тогда, когда болезнь достигла той



формы, при которой начинаются серьезные патологические изменения в организме. Ожирение способствует развитию сердечно – сосудистых недугов, заболеванию печени и желчного пузыря, поджелудочной железы и многих других органов.

Всем известно, что в организме имеется около **30 млрд.** жировых клеток, но не многим известно, что наши клетки общаются между собой. Лауреат Нобелевской премии Лютер Бербенк доказал, что все живое разговаривает между собой, проведя следующий эксперимент. Каждое утро он обращался к розам со словами: “Розы, если вы меня слышите, пусть у вас отпадут шипы”. Однажды он вышел на свою плантацию роз и был потрясён: розы стояли без шипов.

Жировые клетки человеческого организма, так же разговаривают между собой. Когда мы с Вами садимся на очередную диету, наши жировые клетки передают по рядам: “Быть в боевой готовности! Встать плечом к плечу! Единство – залог победы!”. В теории Дарвина говорится: “Слабый обречен на гибель, сильный же не только выживает, но и передает по наследству те особенности, которые позволили ему выжить и постоянно адаптироваться к условиям окружающей среды”. Что же касается человеческого рода, то выживание самого сильного, означает выживание самого толстого. Почему? Тысячу лет тому назад человеку не было гарантировано ежедневное трехразовое питание, жизнь была полна суровых испытаний, длительных периодов голода и различных заболеваний. Больше шансов остаться в живых имели люди с большим запасом жировых клеток. Те, кто сумел выжить, передавали потомству свою способность запасаться жировой тканью. Закрепляясь из поколения в поколение, эта способность дожила до наших дней, превратив человека разумного в человека склонного к полноте. Организм человека во время эволюции приобрел привычку накапливать жир во время изобилия пищи и использовать его при неблагоприятных обстоятельствах. Поэтому, нам в наследство достались крупные, выносливые жировые клетки, которые любят накапливать жир и не любят отдавать его при любых обстоятельствах. Еще одна антропологическая особенность наблюдается у женщин. Если мужчине было необходимо выжить за счет запасов организма в течение 1-2 голодных месяцев, то женский организм приспособился растягивать эти запасы до 9 месяцев (на случай беременности). Поскольку это закреплялось наследственно, независимо от того, беременна женщина сегодня или нет, ее жировые клетки постоянно находятся в состоянии полной боевой готовности. Когда вы садитесь на диету, ваши жировые клетки проходят “курсы переподготовки” на сбережение жира, а при прекращении диеты, ваш организм усиленно накапливает жир для будущих катаклизмов (диет), в результате



вы не только возвращаетесь к прежней массе, но становитесь еще полнее. Во время диеты у вас происходят следующие биохимические изменения:

1. Быстрое увеличение количества жиroadрающих ферментов. Медицинским центром Лос-Анджелеса было установлено, что **следствием любой низкокалорийной диеты является удваивание жиroadрающих ферментов.** Женщины имеют больше ферментов, накапливающих жир, чем мужчины, а диета дополнительно увеличивает их количество в два раза.
2. Жировые клетки с каждой диетой становятся крупней, активней и жизнеспособнее. Конечно, ограничив калорийность питания, Вы похудеете, но ваши жировые клетки с каждым днем будут отдавать жир все неохотнее.
3. Ваш организм во время диеты стремится накапливать жир, а не расставаться с ним. Таков механизм выживания в неблагоприятных условиях. С другой стороны, исследования показали, что при низкокалорийных диетах **количество жирорасщепляющих ферментов уменьшается на 50 %.** Женщины имеют жирорасщепляющих ферментов **меньше**, чем мужчины, а диета уменьшает их количество вдвое. Итак, диета заставляет организм с удвоенным усердием запасать жировые клетки и вдвое менее охотно расставаться с ними. Этот отрицательный эффект нарастает с каждой новой попыткой.
4. **Клетки мышечной ткани уменьшаются, ослабевают и, в отличие от жировых клеток, могут погибать.** Чем больше мышечная масса, тем больше калорий требуется организму для поддержания процессов обмена. Организм уменьшает мышечную массу, чтобы замедлить метаболизм и сэкономить энергию. Это очень плохо, т.к. потеря жировых клеток быстро восстанавливается, а для восстановления прежней мышечной массы нужно потратить не один месяц, и без физических упражнений не обойтись. Чем ниже калорийность питания, тем больше мышечной массы вы теряете и тем больше жира вы накопите после окончания диеты. Двухмесячная диета повредит Вам больше, чем двухнедельная. Новейшие исследования доказали, что жировые клетки делятся в любом возрасте, а не только в младенческом, и низко калорийная диета весьма этому способствует. Процентное содержание жировой ткани после диеты всегда больше, чем до нее.



Если Вы хотите больше жира...

Если Вы хотите увеличить жировые клетки...

Если Вы хотите уменьшить мышечную массу...

Если Вы хотите замедлить обмен веществ...

Если Вы хотите стать толще...

Садитесь на диету.

Дебора Уотерхаус

Резкие колебания массы тела многократно увеличивают шансы приобрести болезни сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, диабет и т.п.

Что же делать тем, кто хочет снизить свой вес?

Ответ: Воспользоваться нашей глобальной (рассчитанной на всю жизнь) программой оздоровления организма, которая включает в себя снижение веса.

Помните:

1. Вес колеблется в течение суток в пределах 2,5 кг, что связано с изменениями водного баланса организма.
2. В предменструальные дни и при употреблении очень соленой пищи, увеличение веса может быть связано с увеличением количества воды в Вашем организме.
3. Ваш общий вес не указывает на соотношение жировой массы и мышечной ткани Вашего организма. Мышечная ткань весит больше, чем жировая. Если в результате физических нагрузок Вы теряете килограмм жировых клеток, но прибавляете килограмм мышечной массы, весы этого не покажут. Только зеркало подскажет Вам, приближаетесь ли Вы к своей цели.

Правила снижения веса.

1. Физическая нагрузка всегда предпочтительней любой диеты.



2. Не мучьте себя диетами.
3. Кормите свое тело, а не жировые клетки.
4. Ешьте часто но понемногу.
5. Не ешьте поздно вечером.
6. Избегайте продуктов с высоким содержанием жира.

Я хочу предложить вам ряд методик для проверки состояния вашего организма, подбора препаратов и аутогенных тренировок.

Метод №1. Кинезиология.

Во время нашей программы снижения веса мы будем пользоваться **методом кинезиологии**. Этот метод основан на том факте, что наши мышцы меняют свой тонус под влиянием позитивно окрашенных слов и мыслей, а так же при непосредственном контакте с полезными для организма предметами и веществами. Тонус мышц становится оптимальным при позитивно окрашенных словах и мыслях. При непосредственном контакте с отрицательно влияющими на организм веществами или предметами. Мышцы спонтанно реагируют расслаблением.

В книге Джона Даймонда “Тело не лжет” рассказывается немало интересного о возможностях применения кинезиологии. Например, мышечный тест позволяет определить, как разные люди реагируют на разные продукты питания и на воздействие медицинских препаратов. Насколько мне известно, некоторые врачи уже применяют этот тест в работе с пациентами. Я хотела бы коротко изложить смысл теста.

Испытуемый должен сесть на стул, оставив между ступнями небольшое расстояние. Вы становитесь напротив испытуемого, который вытягивает его левую руку в сторону. Сначала несколько раз своей рукой надавите на руку пациента, определив примерно силу сопротивления вашему давлению руки испытуемого. Тем самым вы проверите мышечный тонус, так как он разный у культуриста и у ребенка. Затем начинаете проверять различные органы. Попросите испытуемого положить правую руку на проверяемый орган и надавите на его вытянутую левую руку. Если сопротивление левой руки испытуемого при этом не уменьшилось, значит, этот орган находится в полном порядке. Степень уменьшения сопротивления руки испытуемого соответствует степени заболевания данного органа. По той же методике производится подбор продуктов. В правую руку испытуемый берет продукт,



а сопротивление его левой руки покажет, насколько этот продукт подходит испытуемому. Этот тест связан с напряжением и частотой сокращения мышц, которые необходимы, чтобы удерживать левую руку в вытянутом положении, в зависимости от информации поступающей из головного мозга.

ВЫВОДЫ: С помощью измерения мышечного тонуса можно выполнять непосредственную проверку позитивного и негативного воздействия внешних или внутренних раздражителей и впечатлений (слов, мыслей, предметов): при позитивном влиянии мышцы напрягаются, а при негативном - реагируют расслаблением. Метод кинезиологии мы с вами используем в парной работе, как один из способов саморегуляции и самовнушения.

Одной из наиболее известных методик применяемых при ожирении является аутогенная тренировка. Эту методику расслабления предложил немецкий психотерапевт Шульц. Искусству расслабления мы с вами обучимся, применяя методику "Гешер". Она освобождает Вас от эмоциональных вихрей. Состояние безмятежности, душевного равновесия - это то, чего вы достигаете используя методику "ГЕШЕР".

Методика №2. "Гешер".

Система "Гешер" основана на методе "Сильва" с использованием целого ряда продуктов "Доктор Нонна", которые как известно, меняют ментальность человека.

Метод "Сильва" - это способ расслабления тела и разума, для достижения позитивной цели. Ключом данного метода является использование правого полушария головного мозга.

Каждый вечер необходимо принимать ванну с "**Квартетом солей**". Температура воды 36 – 37°C. В объеме ванны растворить две столовые ложки из килограммового пакета "Квартета солей Доктор Нонна" или один пакетик маленьких солей, во время процедуры лечь в ванну, закрыть глаза и начинать отсчет от ста до единицы (100,99,98,...,1), представляя себя худыми, т.е. такими, какими мы хотим быть. Представьте себя в приятном месте, например, на берегу моря, наше тело загорелое, мышцы расслаблены. Мы входим в воду, плывем и чувствуем, как вода расщепляет наши жировые клетки. Тело становится легким, нам хорошо, комфортно. Мы мечтаем... Выходим из процедуры со счетом один, два, три (глубокий вдох), четыре, пять (открыли глаза).



Запишите на листе бумаги или на магнитофоне и прочитайте (прослушайте) их, находясь в ванной:

1. Мне нужно очень мало пищи.
2. Мой аппетит постепенно уменьшается.
3. Мой организм расходует накопленный жир.
4. Я легко переношу ограничения в пище.
5. Я чувствую себя сытым.
6. Масса тела снижается.
7. Я становлюсь здоровым и бодрым.

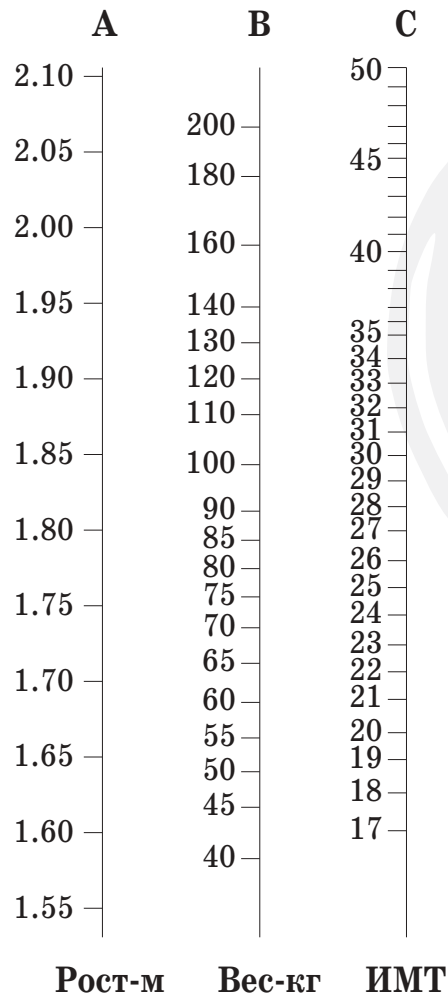
Обязательным моментом программ похудения являются:

1. Выработка мотиваций к здоровому питанию и повышению физической активности.
2. Четкая постановка главной долговременной цели – достижение идеального веса (разработка, соблюдение режима дня, физических упражнений, характера закупок продуктов, подбор индивидуальной программы снижения веса и т.д.).
3. Визуализация и конкретизация цели.
4. Изменение поведения и привычек.
5. Воспитание уверенности в себе и веры в успех.
6. Психологическая устойчивость при возникновении ситуаций возможного нарушения диеты.
7. Создание группы сподвижников (здоровое чувство конкуренции – кто больше похудеет).

ПРАВИЛА ПОХУДЕНИЯ.

1. **Надо знать свою нормальную массу тела.**

Мотивация является одним из основных моментов похудения. Что бы достичь цели (нормального веса), надо четко представлять свой истинный вес, иначе после потери двух-трех килограмм, не представляя истинного расстояния до цели, вы прекратите программу похудения. Вы должны четко знать свой настоящий вес,



нормальный вес и избыток веса. Существует очень много критериев определения нормального веса, мы не будем заострять на этом ваше внимание. В настоящее время идеал здоровья – это минимальное количество жировой ткани в организме. **Самая лучшая мотивация – это не снижение веса, а достижение здоровья.**

Как определить свой нормальный вес с помощью индекса массы тела (ИМТ)?

1. Поставьте точку или крестиком свой рост в метрах на графе А.
2. Теперь поставьте свой вес в килограммах на графе В.
3. Соедините с помощью линейки обе эти точки.
4. Продлите по линейке эту линию до пересечения с графой С. Место пересечения укажет ваш ИМТ.

Примите во внимание следующее: ИМТ 18,5 или ниже 20 может быть связан с каким-то нарушением здоровья. Советуем обратиться за консультацией к диетологу или к вашему лечащему врачу.

ИМТ от 18,6 до 24,9 у большинства ассоциируется с наименьшей степенью риска заболевания. Стремитесь попасть в эту группу людей.

ИМТ от 25 до 29,9 показывает, что у вас вес выше нормы. Для части людей такой индекс связан с возможными неблагоприятными изменениями в организме. Проявите благоразумие и осторожность.

ИМТ 30 и выше укажет, что вы уже относитесь к толстякам и входите в группу повышенного риска по ряду заболеваний (сердечно-сосудистой системы, гипертонии, диабета и др.). Непременно обратитесь за советом к диетологу или вашему семейному врачу.

2. Необходимо знать индивидуальные причины своей полноты.

Общие причины ожирения известны давно: переизбыток и малая



подвижность. Однако вы должны провести самоанализ. Поскольку современные продукты питания не сбалансированы, их употребление может привести к ожирению даже при нормальном аппетите, отсутствии переедания и нормальной физической активности. Иногда излишний вес может быть вызван различными медикаментозными препаратами, например, гормональными. Обладание знанием своих причин позволит вам успешно справиться с лишним весом.

3. Надо знать основные принципы всех современных способов похудения.

Но вы должны учесть, что нет такого способа похудения, который поможет вам избавиться от лишних килограммов без вашего участия. Избыточный вес – это не эпизод в вашей жизни, который бесследно исчезнет после похудения. Не верьте рекламе, предлагающей вам похудеть без вашего участия за две – три недели. Вы наверняка восстановите свой вес, или даже увеличите его после “чудодейственного” лечения. Если методика нормализации веса не рассчитана на многолетнюю программу применения, она обречена на временный эффект и длительную неудачу.

4. Вам необходимо подобрать собственную индивидуальную программу снижения веса.

Ваша личная программа должна учитывать все нюансы ваших привычек и ваш образ жизни. Если например, вы не любите молочные продукты, а вам предлагают десятидневную программу, основанную на молочных продуктах, то вы быстро сорветесь, не достигнув цели.

5. После нормализации массы тела необходимо продолжать следовать своей программе.

Большинство людей, прошедших снижение веса различными способами, достигли результата, но лишь небольшая часть закрепила свой успех. Это самый сложный этап выработки новых привычек.

Реализация программы “Снижение веса”.

Мы провели занятия с пятью группами по 60 человек (Нью-Йорк, Лос - Анджелес, Тель-Авив). Полученные, после проведения занятий, результаты и положены в основу нашей программы снижения веса с продукцией “Доктор Нонна”.



РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Известно, что именно раздельное питание остается самым доступным и, в тоже время, безболезненным вариантом снижения веса, который можно рекомендовать практически каждому. Суть раздельного питания исходит из предпосылки, которую открыли еще до Павлова. Дело в том, что желудок имеет преимущественно кислую среду. Двенадцатиперстная кишка, прямое продолжение желудка, обладает преимущественно щелочной средой. Обе среды важны для обработки разных питательных веществ, что позволяет нам быть всеядными. Но из курса химии известно, что кислая и щелочная среда друг друга нейтрализуют. Если бы эти две среды смешивались, то нам были бы гарантированы отрыжка, неприятный запах изо рта, несварение и т. д. Когда мы смешиваем разную пищу, которая требует кислотной или щелочной обработки (например, за праздничным столом), мы сознательно расходует ресурсы нашего организма. Поэтому и была рекомендована программа раздельного питания, где все продукты делятся на кислотные, щелочные и смешанные.

Крупнейшим представителем школы естественных методов лечения являлся американский врач, гигиенист, почетный доктор медицины, натуральной гигиены, философии и литературы Герберт Шелтон. Наряду с интересными и полезными философскими концепциями, которые он разработал, следует отметить его методику раздельного питания.

Как пример раздельного питания, мы предлагаем вам программу по методике Г. Шелтона.

В основу метода положены такие основные принципы:

1. Классификация пищевых продуктов по питательной ценности и кислотности.
2. Определение несовместимых сочетаний продуктов питания, которые можно употреблять только раздельно (кислота-крахмал, белок-углевод, белок-жир, кислота-белок, сахар-крахмал, белок-белок, крахмал-крахмал, принимать дыню отдельно, принимать молоко отдельно).
3. Постепенный, плавный переход на раздельное питание!
4. Допустимость периодического употребления смешанной пищи.



Для правильного выбора возможных сочетаний продуктов вам необходимо знать следующую классификацию:

БЕЛКИ

Под белковой понимается пища, имеющая высокий процент протеина (концентрированные белки). Белки содержатся в большинстве орехов, хлебных злаках, зрелых бобах и горохе, сое, арахисе, мясных и рыбных продуктах (кроме жира), сырах, маслинах, авокадо. Несмотря на то, что молоко содержит мало протеина, Г. Шелтон относит его к белковым продуктам.

УГЛЕВОДЫ

Г. Шелтон разбил углеводы их на три группы: крахмалы, сахара и сладкие фрукты.

Крахмалы - все хлебные злаки, зрелые бобы (кроме соевых), зрелый горох, картофель, каштаны, арахис.

Умеренные крахмалистые продукты - кабачки, тыква, цветная капуста, свекла, морковь, баклажаны.

Сахара - желтый сахарный песок, белый сахар, молочный сахар, тростниковый сахар, мед.

Сладкие фрукты - бананы, финики, инжир, изюм мускатный, чернослив, сушеная груша, хурма.

ЖИРЫ

Жиры и масла - это оливковое, соевое, подсолнечное, кукурузное и хлопковое масло, авокадо, жирные мясо и рыба, сливочное масло, сливки, сметана, ореховые масла и большинство орехов, свиное сало в любом виде.

КИСЛЫЕ ФРУКТЫ

Большая часть кислот, съедаемых с пищей, содержится в кислых фруктах: апельсинах, ананасах, кислых яблоках, кислых персиках, грейпфрутах, гранатах, лимонах, кислом винограде, кислой сливе и т.д. В эту же группу Г. Шелтон относит помидоры и квашеную капусту.

ПОЛУКИСЛЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Свежий инжир, сладкие вишни, яблоки, сливы, персики, манго, груши, абрикосы, черника.



НЕКРАХМАЛИСТЫЕ И ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

В эту группу попадают все сочные овощи, независимо от их цвета. В основном это цикорий, цветная капуста, шпинат, зеленые листья свеклы, горчица, репа, брокколи, листовая кормовая свекла, зеленая кукуруза, огурец, сельдерей, кочанная и брюссельская капуста, одуванчик, зеленые листья репы, кислый щавель, репа, кормовая капуста, китайская капуста, баклажан, кольраби, петрушка, чеснок, побеги бамбука, спаржа, сладкий перец, зеленый горошек, ревень, лук, лук-порей, летняя тыква, редис.

ДЫНИ

Банановая, персидская, мускусная, рождественская. К этой же группе относится и арбуз.

Согласно концепции Г. Шелтона, большинство пищевых продуктов нормально и безболезненно усваивается организмом только при их отдельном употреблении. Это положение основано на данных физиологии пищеварения - для жиров, белков и углеводов необходимы специальные ферменты, которые подавляются "чужой" пищей. Например, жиры подавляют секрецию желудочного сока и препятствуют нормальному перевариванию белков, что приводит к процессам брожения и гниения в кишечнике. Поэтому необходимо избегать "противоестественных" сочетаний продуктов.

Основные варианты полезных и вредных сочетаний продуктов представлены в таблице:

Сочетание пищевых продуктов по Г. Шелтмиону.

Наиболее распространенные продукты	Наилучшие сочетания с:	Наихудшие сочетания с:
Фрукты (полу кислые и не кислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты крахмалы, (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко.
Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты,	Все сладости, крахмалы орехи, молоко. (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов.



Наиболее распространенные продукты	Наилучшие сочетания с:	Наихудшие сочетания с:
Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты,	Все сладости, крахмалы, орехи, молоко. (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов.
Зеленые овощи	Все белки, все крахмалы.	Молоко.
Крахмалы	Зеленые овощи, животные и растительные жиры.	Все белки, все фрукты, кислоты сахара.
Мясо всех видов	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сливки.
Большинство видов орехов	Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сливки.
Яйца	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сливки.
Сыр	Зеленые овощи	Крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло.



Наиболее распространенные продукты	Наилучшие сочетания с:	Наихудшие сочетания с:
Молоко	Принимать отдельно или с кислыми фруктами	Все белки, зеленые овощи, крахмалы.
Животные жиры (сливочное масло, сливки) и растительные жиры	Все злаковые, зеленые овощи	Все белки.
Дыни всех видов	Лучше всего потреблять отдельно	Все продукты.
Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко.
Салаты, бобовые горох (кроме зеленых бобовых)	Зеленые овощи	Все белки, все сладости, молоко, фрукты всех видов, сливочное и растительное масло, сливки.

Типичная схема питания по М. Г. Шелтону выглядит следующим образом.

Завтрак.

Фрукты. Можно использовать любой фрукт по сезону, но не более трех видов фруктов в один прием. Например: виноград, спелые бананы и яблоко. Лучше сделать один завтрак из кислых фруктов, а на следующий день - из сладких фруктов. В сезон дынь завтрак можно делать из одних дынь. В зимние месяцы свежие фрукты можно заменить сухофруктами - инжиром, финиками, изюмом, черносливом. Идеальный завтрак зимой - виноград, инжир, груши.

**Обед.**

Овощной салат (без помидоров), один вареный зеленый овощ и крахмальный продукт.

Ужин.

Большое количество салата из сырых овощей (если в нем есть орехи или деревенский сыр, могут быть использованы и помидоры), два вареных не крахмалистых овоща и любой продукт, содержащий белок.

Запрещаются: жирное мясо, кислые яблоки, бобовые, арахис, горох, злаки, хлеб с джемом, горячие пирожки, мед и сиропы. Они особенно трудно усваиваются и часто служат источником дискомфорта и гнилостного отравления в желудке.

Рассмотренный вариант натуропатической диеты не имеет определенной направленности именно на снижение веса, однако рекомендуется для применения после курса лечебного голодания, как способ естественного питания в сочетании с другими атрибутами здорового образа жизни.

В методике Г. Шелтона подкупает отсутствие необходимости подсчета калорий и разумные рекомендации по правильному питанию:

1. Есть только при ощущении голода.
2. Тренировать свой аппетит и управлять им.
3. Никогда не есть при умственном и физическом недомогании.
4. Никогда не есть непосредственно перед (во время или после) серьезной работы.
5. Тщательно пережевывать и смачивать слюной любую пищу.
6. Избегать поспешной еды и переедания.
7. Выбирать пищу по ее индивидуальной усвояемости и полезности для организма.



Цель комплементарного применения продукции “Доктор Нонна” в нашей программе снижения веса.

Наш девиз: “Уходя от излишнего веса, мы идем на встречу здоровью!”

XX век внес коренные изменения в образ жизни современного человека, который отличается чрезмерной гиподинамией, постоянным стрессом, избытием потребления химических лекарств и нарушениями в питании. На сегодняшний день мы получаем избыток животных жиров, сахара, соли, с одной стороны, а с другой стороны имеется дефицит полноценных белков, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов и пищевых волокон. Особенно большой недостаток мы испытываем в количестве антиоксидантов (веществ противодействующих свободным радикалам). Все вместе привело нас к повышенным факторам риска различных заболеваний. Восполнение недостающих антиоксидантов является одним из ведущих звеньев нашей программы.

Наша программа позволит нам с вами, соблюдая раздельное питание, ликвидировать дефицит незаменимых пищевых веществ, удовлетворить физиологические потребности, восстановить нарушенный метаболизм, увеличить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, ускорить вывод токсичных веществ из организма и поменять свое ментальное отношение к старым привычкам.

Продукты “Доктор Нонна”, рекомендуемые для программы снижения веса.

1. Гонсин по 0,5-1,0 л в день ежедневно 12 недель
2. Клинсин по 2 капсулы перед сном ежедневно 12 недель. При повышенном аппетите можно принимать 1 капсулу утром натощак.
3. Ямсин 2 капсулы перед сном 12 недель.
4. Супсин 1/2 пакетика – 1 пакетик в день (можно использовать в качестве приправы) 12 недель.
5. Даксин 1/2 или 1 плитки в день.
6. Ежедневно ванны с “Квартетом солей”.



Чередовать по 1 месяцу:

1. Оксин-2 капсулы утром натощак.
2. Равсин - 3 капсулы утром натощак.
3. Фаза 3 - 2 капсулы утром натощак.

В заключении, я хочу отметить, что наша программа – это комплекс мер, направленных на оздоровление организма. Отдельные части этой программы, сами по себе принесут вам огромную пользу, но только выполнение всей программы в ее полном объеме сможет решить ваши проблемы.

Программу снижения веса можно повторять периодически, по мере необходимости, для поддержания нормального веса.

Четырнадцатидневная недельная программа снижения веса.

Неделя №1

1. Салаты из зелени и редиса.

Запрещено: морковь, помидоры, приправы.

Разрешено: добавлять соль; обезжиренные йогурты – количество не ограничено.

2. Обезжиренный творог - без ограничений (до 5%).
3. Разрешено 1 яблоко в день.
4. 1 яйцо в день.

Через 4 дня можно добавлять 200 гр. любых несладких фруктов + помидоры в салат.

Запрещенные фрукты: Бананы, ананас, цитрусовые, виноград, манго.



Перечень рекомендованных овощей для салата.

Огурцы, салат, капуста, цветная капуста, репа, редиска, лук, чеснок, петрушка, укроп, красный или зеленый перец, ткольраби, сельдерей, брокколи, кабачки, аспарагус, грибы, артишок, тыква, зеленая фасоль, помидоры (если на них нет ограничения).

Запрещено пить молоко.

Неделя №2

В течение дня разрешается без ограничений:

1. Все виды творогов до 5% жирности (без добавок) - творог, простокваша (гиль), йогурты и т. д.
2. Свежие овощи из списка овощей, можно добавлять помидоры.
3. Можно употреблять - воду, кофе, чай, соду, сухие приправы (“Супсин”), лимон. Ограничения: 2 чайные ложки подсолнечного масла.
4. Одно куриное яйцо.
5. 1/2 стакана молока (8 столовых ложек).
6. 150 грамм тунны (в масле или воде) или 100 грамм курицы.
7. 200 грамм фруктов.
8. Тарелка овощного супа.

Неделя №3

До 10 утра:

1. 2 столовые ложки творога 5% жирности - йогурт, простокваша (гиль), творог.
2. Салат из свежих овощей, можно 1/2 помидора.
3. 1 яйцо.

**Обед и ужин:**

1. Все виды рыбы на огне или гриле - без ограничений.
2. Салат из овощей, запрещены помидоры, можно добавлять соленые огурцы, квашеную капусту.
3. Запрещено - фрукты и молоко.

Неделя №4**Завтрак.**

Яйцо, салат из свежих овощей без ограничений (овощи перечислены на первой неделе), 1/2 помидора, 2 столовые ложки творога до 5 % жирности. 100 грамм обезжиренного йогурта.

Обед и ужин.

Мясо (телятина, говядина, индейка, кура, баранина) приготовленное в гриле без ограничения. Пастрома, салат овощной (без помидор) без ограничений, солености (грибы, огурцы, капуста и др.). Салат можно заправить одной ложкой подсолнечного масла. Любые диетические напитки без сахара.

Запрещено: Фрукты, хлеб, сахар, диетические соки.

Все виды колбас, мясные изделия из фарша (котлеты, гамбургеры, люля-кебаб и т.д.).

Неделя №5**Завтрак.**

Яйцо, салат из свежих овощей без ограничений (овощи перечислены на первой неделе), 1/2 помидора, 2 столовые ложки творога до 5 % жирности. 100 грамм обезжиренного йогурта.

Обед и ужин.

Рыба (тунец, макрель, палтус, форель, карп, горбуша и т. д., свежая и мороженная, морская и речная) приготовленная в гриле без ограничения, любые сорта копченой рыбы, селедка, салат овощной (без помидор) без ограничений, солености (грибы, огурцы, капуста и др.). Салат можно заправить одной ложкой подсолнечного масла. Любые диетические напитки без сахара.



Запрещено: Фрукты, хлеб, сахар, диетические соки.
Любые продукты, приготовленные из рыбного фарша.

Неделя №6 (мясо и рыба).

Мясо говядина, курица, индюшка, печень, пострама индюшки и говядины - все без ограничений.
Рыба (тунец, макрель, палтус, форель, карп, лосось и т. д., свежая и мороженая, морская и речная), приготовленная в гриле – без ограничения.
Салат только из свежих овощей.

Запрещено: молоко, фрукты (включая лимон), вареные овощи, обработанное мясо (колбаса, гамбургеры, люля-кебаб и т.д.)

Разрешено немного подсолнечного масла, уксус, сухие специи и зелень, немного чеснока, зеленый лук, петрушка, укроп.

Предложенное выше меню для всех приемов пищи: завтрак, обед и ужин.

Неделя №7 (не рекомендуется больным сахарным диабетом).

Шесть ломтей хлеба + тонкий слой маргарина или легкого масла. Вместо хлеба можно 1 багет или 3 булочки, или 2 питы, или 12 ломтиков легкого хлеба.

Дополнительно:

Салат из свежих овощей (сырых), квашеные и соленые овощи из рекомендованного списка.

Неделя №8

Завтрак:

2 ломтика легкого хлеба, 2 столовые ложки творога до 5% жирности, йогурт, простокваша, салат из свежих овощей.

**Обед:**

250 гр. творога до 5% жирности или 150 гр. туны или рыбы или 100 гр. курицы, говядины. Свежие и вареные овощи из рекомендованного списка.

Запрещено: колбасы, гамбургеры, люля-кебаб, котлеты и т.п.

Ужин:

Как завтрак + 1 яйцо или как обед. Свежие овощи в течение дня без ограничений.

Неделя №9

300 гр. макаронных изделий. Заправить томатным соусом собственного приготовления + чеснок. Салат зеленый без ограничений.

Неделя №10**Первые три дня: Фруктово-овощная программа.**

Любой вид фруктов без ограничений, исключая: виноград, банан, манго, цитрусовые.

Зеленые овощи без ограничений.

Перед сном – 1 плитка “Даксина”.

4 последующих дня:

1. Салаты из зелени и редиса.

Запрещено: морковь, помидоры, приправы.

Разрешено: добавлять соль; обезжиренные йогурты – количество не ограничено.

1. Обезжиренный творог - без ограничений (до 5%).

2. Разрешено 1 яблоко в день.

3. 1 яйцо в день.

Запрещенные фрукты: бананы, ананас, цитрусовые, виноград, манго.



Неделя №11

Первые три дня:

250 гр. обезжиренного творога 3 раза в день.

1 вид любого фрукта из рекомендованных; яблоки без ограничений, арбуз.

Четыре последующих дня:

Мясо говядина, курица, индюшка, печень, пострама индюшки и говядины - все без ограничений.

Рыба (тунец, макрель, палтус, форель, карп, лосось и т. д., свежая и мороженая, морская и речная) приготовленная в гриле без ограничения.

Салат только из свежих овощей.

Запрещено: молоко, фрукты (включая лимон), вареные овощи, обработанное мясо (колбаса, гамбургеры, люля-кебаб и т.д.)

Разрешено немного подсолнечного масла, уксус, сухие специи и зелень, немного чеснока, зеленый лук, петрушка, укроп.

Неделя №12

Завтрак.

Яйцо, салат из свежих овощей без ограничений (овощи перечислены на первой неделе), 1/2 помидора, 2 столовые ложки творога до 5 % жирности. 100 грамм обезжиренного йогурта.

Обед и ужин.

Любой вид каши, сваренной *на воде*, без масла: рисовая, гречневая, овсяная – без ограничений. Салаты без ограничений из следующих видов овощей.

Перечень рекомендованных овощей.

Огурцы, салат, капуста, цветная капуста, репа, редиска, лук, чеснок, петрушка, укроп, красный или зеленый



перец, кольраби, сельдереи, брокколи, кабачки, аспарагус, грибы, артишок, тыква, зеленая фасоль, помидоры (если на них нет ограничения).

Неделя №13

Завтрак.

Яйцо, салат из свежих овощей без ограничений (овощи перечислены на первой неделе), ? помидора, 2 столовые ложки творога до 5 % жирности. 100 грамм обезжиренного йогурта.

Обед и ужин.

Овощные супы с добавлением “Супсина”. Овощной суп можно заменить “Супсином”. Зеленый салат без ограничений. Вместо супа можно использовать тушеные овощи (картошку и свеклу исключить).

Рецепт супа из капусты с овощами:

100 г капусты, 12 г фасоли, 50 г лука-порея, 10 г моркови, 10 г сельдерея с листьями, 10 г кабачков, 10 г лука, 10 г раст. жира, 1/2 пакетика “Супсина”, соль, вода.

Фасоль замочим на ночь в холодной воде и сварим почти до готовности. Овощи порежем и слегка обжарим на разогретом подсолнечном масле. Добавим нарезанные кабачки и фасоль, зальем водой и варим. Разомнем и протрем все овощи, добавим соль и перец по вкусу. В готовый суп добавить пол пакетика “Супсина”.

Рецепт капустного супа:

60 г капусты, 10 г растительного масла, 5 г лука, 15 г свежего сладкого перца, 25 г помидоров, 5 г кабачков, 1/2 пакетика “Супсина”, соль, перец, вода.

Капусту порежем соломкой и вместе с перцем и помидорами потушим вместе с припущенным луком. Слегка обжарим, зальем водой, посолим, поперчим и варим до готовности. В готовый суп добавить пол пакетика “Супсина”.

Неделя №14

Необходимо строго следить за порядком чередования дней диеты. Желательно (удобнее) начинать с воскресения.



Воскресение.

Любые изделия из белого творога (сыра) до 5% жирности без всяких дополнений. Простокваша, йогурт, свежие овощи, масло. Есть без ограничений в течение дня.

Дополнительно: 1 яйцо в день, 200 гр. фруктов (не тропических), 2 чайные ложки подсолнечного масла в день как дополнение к салату или ложечка малокалорийного майонеза. Вода, кофе, чай, любые диетические напитки (за исключением диетических соков), любые сухие приправы без ограничений. Сахар запрещен в любом виде.

Понедельник.

На выбор: любые фрукты (исключая тропические) сырые овощи без ограничений в течение дня. Или фрукты одного вида в неограниченном количестве + 750 гр. белого творога (сыра) до 5% жирности. Можно заменить 250 гр. творога на 5 баночек йогурта.

Вторник.

18 тонких ржаных сухариков или 8 ломтиков легкого хлеба + 250 гр. белого творога до 5% жирности + свежие овощи (не вареные) без ограничения из перечня рекомендованных овощей.

Среда.

150 гр. рыбы + 1 яйцо в день + тарелка овощного супа + 1 фрукт + свежие овощи из рекомендованного списка + 250 гр. белого творога до 5% жирности + простокваша, йогурт и т.д.

Четверг.

250 гр. белого творога до 5% жирности, 3 простокваши или йогурта, 1 яйцо в день, фрукт, вареные, жареные или свежие овощи (из рекомендованного перечня).

Пятница.

Мясо: говядина, курица, индюшка, печень, построма + свежие овощи из рекомендованного списка без ограничений.

Запрещено: Вареные овощи и обработанное мясо: гамбургеры, колбасы, люля-кебаб и т.д.

Суббота.

Рыба: тунец, макрель, морская и речная рыба, копченая и соленая рыба с дополнением свежих (!) овощей из рекомендованного списка без ограничений.

**Перечень рекомендованных овощей для салата.**

Огурцы, салат, капуста, цветная капуста, репа, редиска, лук, чеснок, петрушка, укроп, красный или зеленый перец, кольраби, сельдерей, брокколи, кабачки, аспарагус, грибы, артишок, тыква, зеленая фасоль, помидоры (если на них нет ограничения).

Запрещено пить молоко.

Общие правила ко всем 14 программам снижения веса.

1. Можно изменять порядок недель за исключением первой!
2. Больным сахарным диабетом нельзя фруктовую, хлебную, макаронную неделю.
3. Желательно перед программой снижения веса проконсультироваться со своим лечащим врачом.
4. Строить свою программу только из тех недель, которые остались, исключив продукты, запрещенные при сахарном диабете.



Препараты “Доктор Нонна” применяемые в программе снижения веса.



GONSEEN ГОНСИН

“Гонсин” - это новый подход к очистке, питанию, саморегуляции и самоорганизации белка и клеток организма; это специально подобранные растения, богатые высококачественными белками; это аутоτροφическая система (АТС).

Принцип работы АТС состоит в том, что омертвевшие клетки эпидермиса подвергаются ферментативной активации с помощью биоорганоминерального комплекса Мертвого моря и становятся источником реутилизации собственных аминокислотных и белковых компонентов во вновь образующихся клеточных элементах. “Гонсин” – обеспечивает состояние душевного покоя и одновременно высокую концентрацию ума и физическую выносливость при тяжелых нагрузках и стрессовых ситуациях; очищает кишечник, печень и мочеполовую систему; связывает и выводит свободные радикалы, являющиеся разрушителями здоровья; стимулирует и моделирует иммунную систему, усиливает функцию Т-клеток; нормализует кровяное давление; выводит токсины, шлаки и жиры из организма, способствуя снижению веса.

Чай “Гонсин” оказывает положительное влияние на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную и нервную систему организма.



CLEANSEEN КЛИНСИН

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мята перечная, анис, корень ревеня, слива, финики, биоорганоминеральный комплекс Мертвого моря.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

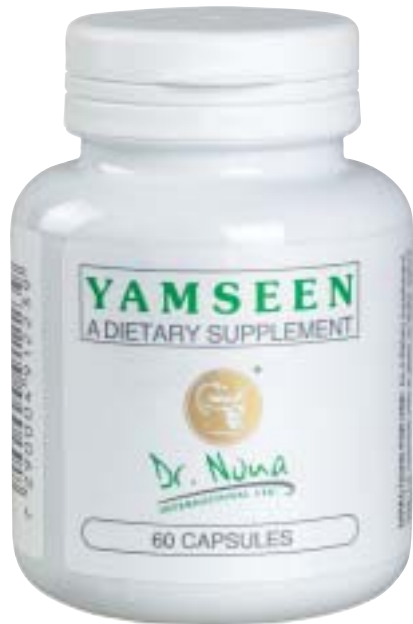
"Клинсин" применяется при атонии кишечника, дизбактериозе, хронических запорах, для очищения организма и вывода токсичных веществ. При проблемах желудочно-кишечного тракта: для восстановления микрофлоры кишечника и ускорения метаболизма. При сидячей работе и малоподвижном образе жизни. При соблюдении диет.

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ПРЕПАРАТА "КЛИНСИН":

комплекс трав (мята, анис), корень ревеня, а также клетчатка фиников и сливы впервые соединены с биоорганоминеральным комплексом Мертвого моря и действуют как "ершик", очищая и восстанавливая ворсинки и функции нашего желудочно-кишечного тракта. При этом самое важное, что "Клинсин" не является слабительным средством, а восстанавливает перистальтику кишечника естественным путем, не вызывая поносов, резей и вздутия живота. Восстанавливая функцию кишечника и микрофлору слизистой оболочки, "Клинсин" является незаменимой пищевой добавкой при нашем неправильном питании и образе жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ:

по 1-3 капсулы в день, после обеда или на ночь (в зависимости от вашего распорядка дня). Действие препарата проявляется на 2-3 сутки после начала приёма препарата, это связано с индивидуальными особенностями организма.



YAMSEEN ЯМСИН

Нервное состояние, стресс, психотравмирующие ситуации - все это составляет непрерывный и неизбежный фон современной жизни. И не нужно быть профессором медицины, чтобы понимать, как вредно сказывается этот фон на всех видах деятельности нашего организма. Уберечь себя от излишне чувствительной реакции на нервное перенапряжение или стресс - значит, спасти свой организм от многих тяжелых проблем, которые могут развиваться в будущем, как следствие перенапряжения или стресса. Сегодня наука привела нас к сознательному пониманию этого. Однако и сотни лет назад люди интуитивно старались уберечь себя от разрушающих нервных реакций. Мы можем сделать такой вывод потому, что рецептам из лекарственных трав, применяемым для снятия стресса - сотни, а некоторым и тысячи лет. На основе таких трав, чьи целебные свойства известны людям на протяжении веков, и создан препарат "Ямсин". Капсулы "Ямсин", в состав которого входят пассифлора, боярышник, мак, биоорганический комплекс Мертвого моря, рекомендуются тем, кто страдает нарушением сна, частыми ночными пробуждениями, кто не может справиться со своим нервно-психическим напряжением.

При одновременном использовании "Ямсин" и "Квартет солей" состояние больных улучшается значительно быстрее и эффективнее.

Принимать "Ямсин" рекомендуется перед сном. Можно делать это и в течение дня, но в таком случае не стоит садиться за руль. Доза: 1 - 2 капсулы ежедневно.

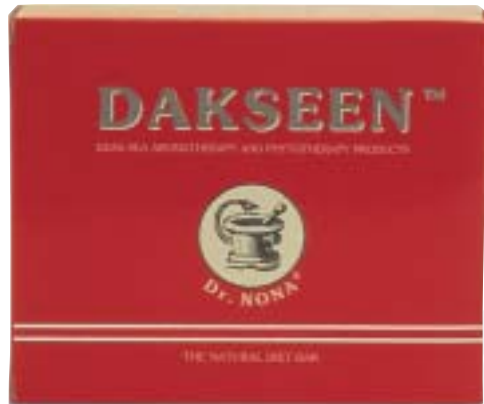


SOUPSEEN СУПСИН

"СУПСИН" является новым средством, входящим в серию исцеляющих продуктов питания фирмы "Dr. Nona". В состав "Супсина" входят микрокапсулы, содержащие фрагменты биоорганического комплекса Мертвого моря и аутоτροφическая система (АТС). Микрокапсулы позволяют доставить биологически активные вещества практически в неизменном виде до слизистой оболочки кишечника.

Применение нового способа доставки биологически активных веществ позволяет непосредственно влиять на многие процессы, происходящие в организме: оптимизировать деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и мочевыводящей системы, нормализовать обмен веществ. Рассасывание атеросклеротических бляшек, снижение сахара и холестерина в крови, естественная профилактика многих хронических, в том числе онкологических заболеваний, стимуляция регенеративных процессов и общее омоложение организма - вот далеко не полный перечень достоинств новой биологически активной пищевой добавки.

ПРИМЕНЕНИЕ: в чашку горячей воды высыпать содержимое пакета (5г), размешать и употреблять в горячем виде.



DAKSEEN ДАКСИН

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

цветы и пыльца кактусовых, клетчатка цитрусовых, биоорганоминеральный комплекс Мертвого моря, витамины, фруктоза.

ПРИМЕНЕНИЕ:

Съесть 1 - 2 дольки до (или вместо) еды и запить 2 стаканами воды.

Обратившись к дарам природы Святой Земли, клиникой "Леном" совместно с группой ученых был разработан продукт, получивший название "Даксин" - это первый из серии продуктов будущего, которые предназначены излечить больное человечество. В основу этого необычного продукта заложен факт, отмеченный японскими учеными, которые установили, что после взрыва в Хиросиме и Нагасаки, только один вид растения не претерпел никаких мутационных и биологических изменений - это семейство кактусовых.

При исследовании оказалось, что плоды и цветы кактусов обладают многими целебными свойствами, но основным его достоинством является большое количество антиоксидантов. Недаром кактусы называют растениями-целителями. Их с успехом используют для стимуляции нашего организма!

Испытание "Даксин" на 116 добровольцах показали снижение уровня холестерина до нормы. Таким образом, можно сказать следующее - "Даксин" является питанием для больных и здоровых, взрослых и детей. Наличие цветов и пыльцы кактуса позволяет восстанавливать функцию мочеполовой системы и предстательной железы у мужчин, тем самым, сохраняя и улучшая потенцию. Наличие фруктозы и природного пектина позволяет длительное время сохранять чувство сытости, а также использовать "Даксин" людям, страдающим от повышенного содержания сахара в крови. В каждой дольке "Даксин" содержится 60 калорий. Упаковка "Даксин" позволяет использовать его в любом месте: дома, в офисе, в дороге, в походе.



QUARTET OF BATH SALTS КВАРТЕТ СОЛЕЙ ДЛЯ ВАНН

Этот сложный и полезнейший продукт подарит Вам уникальную возможность - испытать прелесть погружения в целительные воды Мертвого моря в... собственной ванне! Как всегда в препаратах "Dr. Nona", сила солей Мертвого моря облагорожена и дополнена тонким действием целительных трав. Это лаванда, успокаивающая кожу, расслабляющая, умиротворяющая...

Ромашка, чье противовоспалительное и противозудное действие было известно человечеству тысячу лет назад. Тимьян, снимающий боль, безжалостно расправляющийся с грибком, поселившимся на коже. Иланг-иланг, бодрящий, стимулирующий к действию, повышающий сексуальный фон.

Ванны из "Квартета солей" снимают умственное, нервное и физическое переутомление, очень полезны в период восстановления организма после заболеваний, повышают тонус мышц живота, позвоночника, рук и ног, стимулируют сексуальные возможности. Они помогут Вам справиться с проблемами, возникающими на фоне заболеваний органов пищеварения, устранят сложности, связанные с болезнями суставов, мышц, связок.

Во время пребывания в ванне с "Квартетом солей" рекомендуется массировать болезненные участки. Температура воды должна быть примерно 37°C. Время приема ванны - 15-20 минут.



OKSEEN ОКСИН

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

селен, токоферол (витамин Е), аскорбиновая кислота, метионин, биоорганоминеральный комплекс Мертвого моря.

Рекомендуется для профилактики злокачественных новообразований, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, замедления процессов старения, экстренная помощь при острых респираторных заболеваниях. Препарат проявляет весьма высокую антиоксидантную активность.

Селен - чрезвычайно важный микроэлемент, содержание которого в организме, как правило, оказывается недостаточным. В последнее время в большинстве развитых стран он применяется в сочетании с витамином Е и другими антиоксидантами для профилактики многих патологических состояний, в развитии которых большая роль принадлежит свободорадикальным процессам.

"Оксин" позволит Вам сохранить здоровье и долголетие.

ПРИМЕНЕНИЕ:

по 1 капсуле утром и вечером, запивая водой. Для профилактики и лечения простудных заболеваний 5 капсул в день.



RAVSEEN РАВСИН



Ненасыщенные жирные кислоты давно стали "бестселлером" не только в западной фармакологии, но и в восточной медицине.

В составе "**Равсин**" - 60 процентов ненасыщенных жирных кислот. Эти кислоты уничтожают внутриклеточные вещества, накопление которых в организме может вывести из строя сердечно-сосудистую, эндокринную, дыхательную системы... Кстати, от такого рода расстройств практически застрахованы жители регионов, где основной продукт питания - дары моря. Так сказывается на организме действие ненасыщенных жирных кислот, которыми очень богата морская пища.

"**Равсин**", благодаря присутствию биоорганоминерального комплекса Мертвого моря, обладает множеством целительных качеств: благотворно воздействует на обменные процессы, омолаживает кожу, стимулирует защитные функции организма, повышает устойчивость к психотравмирующим ситуациям. Тонизирует и не возбуждая бодрит.

"**Равсин**" понижает абсорбцию (усвоение) жиров в кишечнике, предупреждает разгул холестерина в крови. Практические испытания доказали его эффективность в комплексной системе мероприятий по избавлению от лишнего веса. Особый интерес "**Равсин**" представляет для тех, кто никаким средствами не может решить проблемы, связанные с кожными дефектами. Эффект "**Равсин**" неоспорим - он "умеет" ликвидировать целый ряд кожных дефектов.

Скорость действия и эффективность этого средства значительно повышается, если использовать его в комплексе с косметическими препаратами фирмы "**Dr. Nona**".

Способ применения препарата "**Равсин**": Если Ваш вес не превышает 50 кг - 2 капсулы в день. Если Ваш вес составляет 50 - 70 кг - 4 капсулы в день. Если Ваш вес более 70 кг - 6 капсул в день.



PHASE-3 ФАЗА-3

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

цинк, витамины В5, В6, биотин, аминокислоты, цистеин, метионин, биоорганоминеральный комплекс Мертвого моря.

Биологически активная добавка к пище "Фаза-3", стимулирует гормональную систему организма, нормализует функцию щитовидной железы. Рекомендуется для питания и укрепления волос при ряде состояний, сопровождающихся нарушениями в обмене цинка, авитаминозами и депрессивным состоянием:

- при длительной вегетарианской диете;
- при приеме противозачаточных средств,
- после беременности и родов;
- после инфекционных заболеваний;
- после длительного приема антибиотиков;
- после гормональной терапии;
- в климактерический период;
- при расслоении ногтей;
- при угревой сыпи у подростков.

Входящая в состав препарата серосодержащие аминокислоты способствуют укреплению волосяной луковицы и росту волос. Рекомендуется: по 2 капсулы перед едой - утром и вечером в течение 15 дней, при длительном применении по 2 капсулы утром.



BODY MASK ГРЯЗЕВАЯ МАСКА ДЛЯ ТЕЛА

Основные ингредиенты:

биоорганоминеральный комплекс, экстракты тимьяна и дикого грецкого ореха; масла апельсина и розмарина; растительный воск в эмульсии; альфатокоферол (витамин E).

Назначение: питает и стимулирует обменные процессы глубоких слоев кожи. При систематическом применении повышает упругость и эластичность кожи, способствует профилактике ее старения, восстанавливает функциональные свойства кожи, сниженные под влиянием различных факторов: стресса, несбалансированного питания, резкого снижения веса и т. д. Облегчает состояние при болях костно-мышечного происхождения, успешно используется для восстановления функционального состояния костно-мышечной системы.

Дело в том, что эта маска способствует восстановлению эластичных волокон кожи, которые как правила "выходят из строя" после родов (на животе и на груди) или после, призванных "отточить фигуру", диет. Избавиться от ненавистных складок, вернуть коже упругость и эластичность - это ли не мечта, достойная воплощения...

Если же в целях "сбросить вес" вы занимаетесь специальными упражнениями, помните, что от нежелательных косметических последствий этих занятий, вас может уберечь грязевая маска для тела, если воспользоваться ею в виде массажа перед занятиями, (или по утрам).

Способ применения: наносить тонким слоем на чистую влажную кожу на 20-30 минут, можно смыть или просто стряхнуть остатки "Грязевой маски" и нанести один из кремов "Доктор Нонна".

