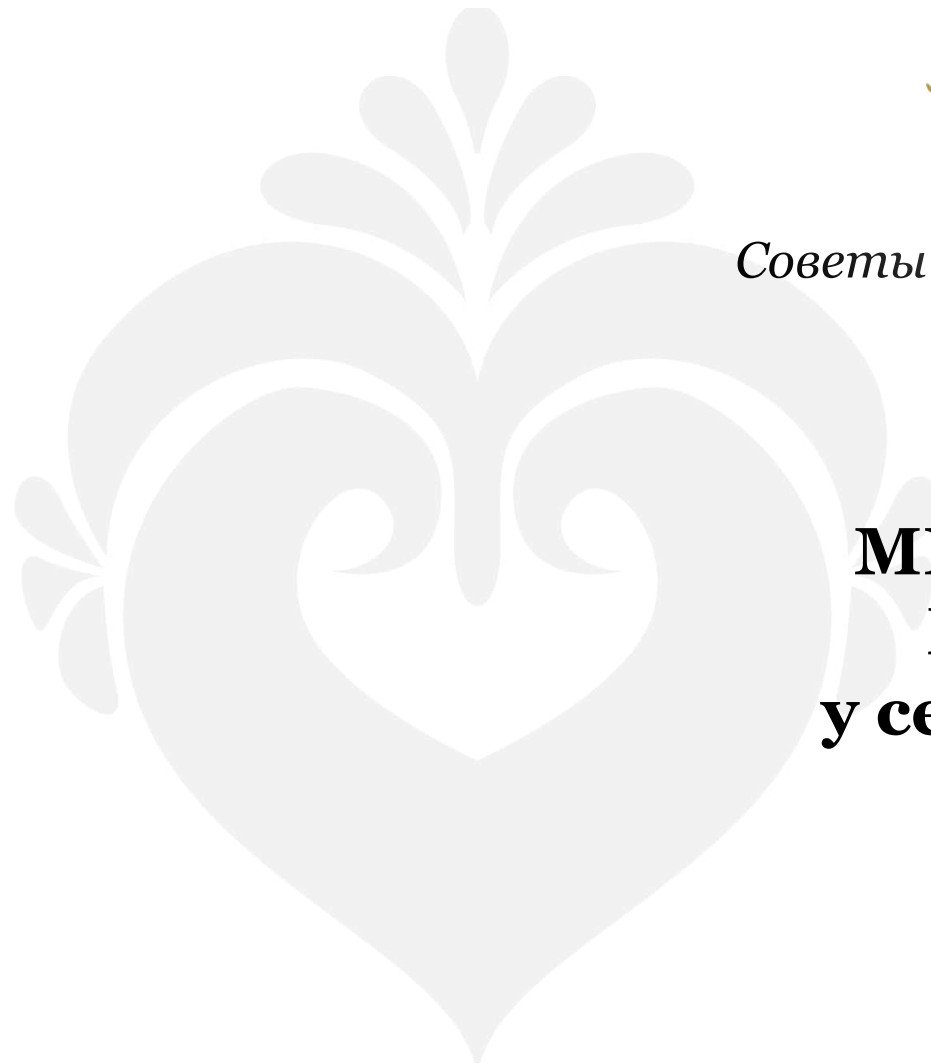




Dr. Nona

Советы Доктора Нонны



**МЕРТВОЕ
МОРЕ
у себя дома!**



Популярность SPA-процедур в последнее время растет ускоренными темпами. Любой международный курорт предлагает все разнообразие этого бьюти-направления: водные процедуры, массажи, обертывания, грязелечение, пилинги и так далее и тому подобное.

Огромным успехом в мире пользуются SPA-комплексы Мертвого моря. Еще со времен Клеопатры люди приезжали сюда для исцеления. Вода Мертвого моря помогала возвращать силы, молодость и красоту.

SPA-методики доставляют телу такое наслаждение, что, едва лишь выйдя, словно заново родившись, из SPA-комплекса, тут же хочется повторить это волшебство снова.

Но ведь сегодня для этого вовсе не обязательно лететь на какой-нибудь курорт! Достаточно подобрать необходимые косметические препараты и устроить SPA-салон дома.



SPA процедуры с препаратами КОМПАНИИ DR. NONA:

Для лица

Наносим на лицо тонким слоем **«Динамический крем»**, помассировав при этом ушные раковины.

Затем, сразу на крем, тонким слоем, оставляя чистой очковую зону, наносим **«Маску красоты для лица»**, даем подсохнуть 3—8 минут, а потом смываем водой.

Эта процедура производит нежный пилинг и лифтинг (подтяжку).



В завершение процедуры вбиваем похлопывающими движениями кончиков пальцев вокруг глаз **«Бальзам для век»**, а на лицо наносим по массажным линиям **«Солярис с витамином А»**.

После ухода за лицом препаратами Dr. Nona делаем обычный ежедневный макияж.



Для тела

Расслабляющая ванна (температура воды 36,5°C) с двумя столовыми ложками **«Квартета солей»** насытит тело минералами Мертвого моря, снимет усталость и восстановит хорошее настроение.



Вот несложное упражнение для релаксации. Погрузитесь в воду, закройте глаза и медленно сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1. Дойдя до единицы, представьте приятную для себя картину природы, обстановку, ситуацию, помечтайте, расслабьтесь... Выходить из процедуры со счетом один, два, три (глубокий вдох), четыре, пять (открыли глаза). Затем натуральной жесткой мочалкой с небольшим количеством **«Гало-Геля»** разотрите все тело для улучшения кровообращения, ополоснитесь. Всего несколько минут внимания вашему телу — и ваша кожа будет бархатно-нежной.



Завершите водные процедуры нанесением **«Тонизирующего лосьона для тела»** или **Лосьона для тела «Солярис»**. Восполните потраченную энергию **«Гало Гонсином»** и плиточкой **«Гало Даксина»**.

Вечером обязательно примите ванну с **«Квartetом солей»**.





«Квартет солей МЕРТВОГО МОРЯ»

У вас есть уникальная возможность испытать прелесть погружения в целебные воды Мертвого моря... в собственной ванне, с целью успокоения нервной системы, снятия умственного и физического переутомления, повышения жизненного тонуса, а также облегчения болей костно-мышечного происхождения.

Все четыре бутылочки содержат одинаковый набор уникальных солей Мертвого моря, отличающиеся друг от друга ароматическими добавками - эссенциями масел эвкалипта, розмарина, тимьяна, лаванды, ромашки, иланг-иланга, пачули, аниса.

СОЛЬ, как целебное средство.

Соль - одно из самых загадочных веществ в природе. Издавна люди придавали ей огромное значение. Дорогих гостей полагалось встречать хлебом и солью. Когда хотят обратить внимание на главную мысль рассказа, говорят: “Соль всей истории”.

Когда хотят подчеркнуть важность какого то явления, говорят: “Соль земли”.

Многовековое употребление этого, подаренного самой природой, продукта приводит к естественной мысли о том, что соль необходима, и без нее не прожить. Именно соль приносит в наш организм необходимые ему химические элементы.

Пищевая соль содержит, например: хлорида натрия – 97.7% , кальция – 0.5%, магния – 0.1% и калия – 0.1%.



Насколько нужны организму эти ХИМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ?

Натрий – это основной компонент всех жидкостей человеческого организма. Натрий считается лучшим переносчиком воды. Более того, если говорят о жидкостях в организме, практически всегда имеют ввиду воду, связанную с натрием.

В течение суток взрослому человеку необходимо принять с пищей не менее 5 гр. натрия, иначе может наступить натриевое голодание. Симптомы недостаточности натрия таковы: потеря аппетита, чувство тошноты, рвоты, метеоризм, спазмы желудка, быстрая утомляемость и мышечная слабость, восприимчивость к инфекционным и кожным заболеваниям, резкое ухудшение памяти.

Кальция в свободном виде содержится мало и весь он располагается в костной и зубной ткани, поэтому, для нормальной работы всей опорно-двигательной системы запас кальция должен пополняться. Суточная доля кальция для взрослого человека 1-1.2 гр. в сутки. Человека, страдающего недостатком кальция, отличает нервозность, раздражительность.

Он легко возбудим и слишком активен, причем эта активность часто приводит к быстрому истощению сил и нарушению сна. Хрупкость костей, ломкость ногтей, развитие экземодерматитов, повышение кровяного давления, учащение сердцебиения, а также различные заболевания десен и зубов – вот неполный перечень симптомов недостаточности кальция в организме.

Магний – элемент, основная часть которого распределена в костной ткани и скелетных мышцах. Магний плохо всасывается в кишечнике и выводится в больших количествах из организма.



Вот почему его запасы постоянно должны пополняться. Магний необходим для 300 химических реакций в организме. При его недостаточности может наступить усиление сердцебиения, головокружение, онемение кожи рук и ног, боли, слабость, понижение температуры тела, потеря аппетита, изменение артериального давления, подавленность, нервозность, повышенное чувство страха и т.д.

Калий – основной элемент живых клеток. Недостаточность калия приводит, прежде всего, к нарушению деятельности сердца (его ритма). Появляется сухость кожи, чувство жажды, мышечная слабость, бессонница, упадок сил и т. д.

Итак, мы перечислили основные химические элементы, входящие в состав пищевой соли.

Химический состав воды МЕРТВОГО МОРЯ (в мг/л)
(Бентор 1961 год)

Натрий	34.900
Калий	7.560
Рубидий	0.060
Кальций	15.800
Магний	41.960
Хлор	208.020
Бром	5.920
Отдельные ионы серной кислоты	0.540
ИТОГО	315.000



Микроэлементы МЕРТВОГО МОРЯ (мкг/л)

Cu	Zn	Mn	Fe	Ni	Co	Cd	Pb
300-500	500	4000-7100	10-15	20-25	8	8-10	120-300

Из таблицы видно сколько необходимых нашему организму химических элементов содержится в воде Мертвого моря.

В «**Квартет солей Мертвого моря**», который мы вам предлагаем, входит уникальный **Гало Комплекс (Halo Complex™)**, дающий возможность пополнять запасы химических элементов просто через кожу.



А теперь, поговорим более подробно о том, что находится в бутылочках «**Квартета солей**». Все четыре бутылочки содержат уникальные соли Мёртвого моря и отличаются друг от друга ароматическими добавками.



Бутылочка с ароматической добавкой ЛАВАНДА

Ее название происходит от латинского глагола «*lavare*» – «*мыть*», ведь лаванду активно использовали для стирки белья и ароматических ванн. Недаром Гиппократ высоко ценил лечебные свойства этого растения.

Он считал, что оно полезно при заболеваниях селезенки и печени, говорил, что «лаванда согревает мозг, уставший от прожитых лет».

В период эпидемий древнеримские патриции натирали тело маслом лаванды, зная, что оно защитит их.

Лавандовое масло также широко использовалось на фронтах 1-ой мировой войны: оно применялось врачами для заживления ран.

В древности верили, что запах лаванды изгоняет злых духов, с этой целью люди окуривали им помещение.

С помощью эфирного масла лаванды делают ванны при псориазе и экземах, угревой сыпи и прыщах. При этом прыщи заживают без рубцов и не оставляют пятен, т.к. это масло останавливает рост бактерий, которые вызывают кожное воспаление и контролирует количество кожного сала – место размножения бактерий.



Бутылочка с ароматической добавкой РОМАШКА

Ромашковое масло считается одним из лучших успокаивающих ароматерапевтических инструментов, что сполна проявляется в психоэмоциональной сфере.

Оно несет расслабление и покой и на физическом, и на эмоциональном уровне, прекрасно снимает возбуждение и раздражение, позволяет быстро справиться с беспокойством и напряжением. Это одно из лучших эфирных масел от бессонницы, при этом нормализация сна способствует и более глубокому отдыху и восстановлению.

Ромашковое масло также эффективно устраняет перевозбуждение, нервозность, нестабильность эмоционального фона, помогает преодолеть негативные переживания и гнев, прекрасно подходит для снятия усталости путем глубокого, комплексного устранения напряжения и стресса.

В сфере личностного развития ромашка лекарственная несет конструктивную энергию, помогает найти оптимистичный и продуктивный способ решения проблем и конфликтов, справиться с жизненными и семей-





ными трудностями, преодолеть комплексы, в том числе и чувство неполноценности.

Одно из самых мягких и действенных масел для устранения негативизма, озлобления и борьбы с депрессией.

Кроме борьбы с воспалительными процессами, оказывает заживляющее и восстанавливающее воздействие на слизистые. Обладает способностью оптимизировать местное кровообращение, содействовать заживлению открытых и плохо закрывающихся ран, абсцессов и язв, помогает справиться с гнойными процессами при врастании ногтей.

Бутылочка с ароматической добавкой **РОЗМАРИН И ЭВКАЛИПТ**

Розмарин – это аромат Солнца, способствующий успеху и силе. Теплый аромат розмарина несет в себе вдохновение, стимулирует интеллектуальное развитие и защищает от негативного воздействия.

Иммунноукрепляющее масло способствует усилению жизненной энергии, стимулирует активность и действие. В эмоциональной сфере розмариновое масло оказывает укрепляющее и гармонизирующее воздействие, помогает преодолеть психологические и социальные барьеры, устраняет неуверенность и чрезмерную мнительность, способствует укреплению памяти и усилению интуиции.

Это достаточно активный афродизиак, стимулирующий чувственность и восприимчивость.

Считается, что розмарин – лучшее масло для студентов, ведь он помогает развитию памяти и оберегает от умственного переутомления.



Одно из главных воздействий розмарина – болеутоляющее и спазмоснимающее, при этом это уникальное аромамасло едва ли ни единственное, которое при снятии боли не создает седативного эффекта.

Оно хорошо справляется как с мышечной болью, так и с усталостью и скованностью мышц.

Розмарин часто применяют для стимуляции деятельности нервной системы, в частности, при локальных параличах или нарушениях отдельных функций (речь, моторика).

Помогает снять воспалительные процессы при невритах, артритах и остеохондрозе, снимает головную боль и помогает справиться с усталостью глаз при повышенных нагрузках.

Эфирное масло эвкалипта известно как одно из наимогущественнейших средств против респираторных заболеваний.

Вот почему ингаляции с эвкалиптом так популярны.

При этом эвкалипт приносит двойную пользу: помогает тем, кто уже болен и защищает окружающих людей от заражения.





**Бутылочка с ароматической добавкой
ПАЧУЛИ И ИЛАНГ-ИЛАНГ**

Применяется масло пачули и в косметологии: его вводят в состав косметических средств для ухода за кожей любого типа. Увядающей коже это масло придаёт здоровый вид.

При сухой коже устраняет шелушение.

Людям с чувствительной кожей - помогает снять раздражения и воспаления.

При жирной коже нормализует деятельность сальных желез.

В косметологии масло пачули рекомендуется применять для зрелой кожи: оно стимулирует процессы регенерации, заживает трещинки и устраняет покраснения, оказывает лифтинговый эффект и благоприятное действие на проблемную кожу, уменьшает отёки и проявления аллергии, убивает грибки и перхоть.

Особенно эффективно это масло в борьбе с целлюлитом: обвисшая кожа подтянется, станет более свежей и упругой – таким способом можно привести в норму обвисший живот или бёдра.



Эфирное масло иланг-иланг оказывает на организм человека психо-эмоциональное антидепрессивное действие и обладает адаптивными свойствами.

Оно способно прогнать страхи, душевные беспокойства и сомнения, нормализовать сон. Снимает эмоциональное возбуждение и устраняет астено-депрессивные состояния.

Запах иланг-иланга вызывает чувство уверенности в себе, и даже безмятежности, стимулирует интуицию и творческий потенциал.

Масло иланг-иланга можно использовать как антисептик, оно обладает и противосудорожным и антисклеротическим действием. Эфирное масло иланг-иланга является афродизиаком – оно создаёт высоко эротическое настроение.





**«КВАРТЕТ СОЛЕЙ ДЛЯ ВАННЫ»
КОМПАНИИ DR. NONA**

используется при:

- неврозах – как успокаивающее средство;
- бессоннице;
- стрессовых состояниях;
- насморке и проблемах носоглотки (*промывание носоглотки раствором соли*);
- кожных проблемах;
- костных проблемах;
- проблемах кровообращения;
- простудных заболеваниях (*натереть стопы и надеть на ночь теплые носки*);
- ангине, болях в горле (*полоскание*);
- для снятия напряжения в мышцах;
- пяточных шпорах (*горячие ножные ванны до 40°C*);
- восстановительном периоде после тяжелых заболеваний.

«Квартет солей для ванны» повышает тонус организма, поднимает настроение, улучшает эмоциональный фон и повышает работоспособность.



Ваша Доктор Нонна.