



Dr. Nona



**Советы от
Доктора Нонны**

**Жизнь
без возраста**



Жизнь без возраста

Жизнь без возраста



Советы Доктора Нонны

**Комплементарное
применение препаратов
ДЛЯ
ЖИЗНИ БЕЗ ВОЗРАСТА**



СТАРЕНИЕ: зачем или почему?

На вопрос “Зачем люди умирают?” ответ известен давным-давно: смерть отдельной особи запрограммирована природой как один из механизмов выживания вида.

Но вот со старостью все не так однозначно.

Зачем этот печальный период?

И непременно ли он должен быть таким уж печальным?

И, быть может, все-таки не “зачем”, а “почему”?

Все попытки объяснить механизмы старения делятся на две большие группы: так называемые эволюционные (или программные) и физиологические (теории накопления повреждений). Сторонники первых (таких, как теория накопления мутаций) считают, что старение запрограммировано на генетическом уровне: якобы это механизм, обеспечивающий выживание вида в целом, так же, как индивидуальная смертность.

Их противники уверены, что генетические программы могут отвечать лишь за смертность, а вот старение — результат накопления в организме разного рода повреждений (клеточных, тканевых, органических и функциональных). В вопросе заголовка — старение: зачем или почему? — сегодняшняя наука окончательно остановилась на “почему”. Хотя однозначного “потому” и не обнаружено, и вряд ли это случится в будущем: старение — процесс сложный и комплексный.



Одна из теорий старения — ОБРАЗОВАНИЕ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ

Основные факторы, провоцирующие образование свободных радикалов в организме человека:

1. Экологическая обстановка

(если, конечно, вы не живете в самообеспечивающейся усадьбе вдали от всех центров цивилизации).

Воздух, полный выхлопных газов и промышленных выбросов.

Вода, которую не то что пить — в которой мыться-то нежелательно.

Продукты, напичканные пестицидами, антибиотиками, стимуляторами роста, консервантами, красителями и кто знает чем еще.

Излучения линий электропередачи, линий связи, микроволновок, компьютеров.

Все это способствует дестабилизации органических молекул и, соответственно, образованию свободных радикалов.

2. Стресс.

Практически вся современная жизнь — один сплошной непрекращающийся стресс, заставляющий наш организм непрерывно выбрасывать в кровь все новые порции адреналина и кортизола, избыток которых нарушает нормальный ход обмена веществ и провоцирует появление свободных радикалов.



3. Ультрафиолетовое излучение.

Да, открытый солнечный свет, в котором, строго говоря, нет ничего плохого, он даже необходим (иначе — авитаминоз D). Но все хорошо в меру. Опасения вызывает нынешняя мода на “шоколадный” загар: мало им часами печься на пляжах, еще и в соляриях поджариваются, не давая коже отдохнуть. При том, что давно уже ясно: избыток ультрафиолета “портит” коллаген (белок, придающий коже упругость), заставляя его молекулы “склеиваться”, образуя те самые межмолекулярные “сшивки”, а кожу — покрываться ранними морщинами. И происходит это как раз по свободнорадикальному механизму.

4. Курение.

Никотин и смолы табачного дыма активизируют образование свободных радикалов и у того, кто курит, и у того, кто просто находится рядом.

5. Бесконтрольный прием лекарств.

Защитить организм от разрушительного действия свободных радикалов помогают ингибиторы (замедлители) окислительных процессов, традиционно называемые антиоксидантами.

Это вещества, способные добавлять другим молекулам электроны, не превращаясь в свободные радикалы.



Наиболее доступные и активные АНТИОКСИДАНТЫ:

- аскорбиновая кислота (*витамин С*);
- бета-каротин (*провитамин А*);
- ретинол (*витамин А*);
- токоферол (*витамин Е*);
- танины (*дубильные вещества, содержащиеся в чае, кофе, какао*);
- антоцианы (*гликозиды, содержащиеся в синих, фиолетовых и красных ягодах, плодах и овощах*);
- другие флавоноиды;
- соединения селена;
- убихинон (*кофермент Q-10*).





**Растительные источники
АНТИОКСИДАНТОВ:**

чернослив, облепиха, черника, виноград (особенно темные сорта), клюква, рябина (обычная и черноплодная), смородина (черная и красная), гранаты, фасоль, артишоки.

Напитки-рекордсмены:

какао, зеленый чай (*черный — значительно меньше*), красное вино.

**Рекомендуемые препараты
КОМПАНИИ DR. NONA:**

- “Гало Оксин” — 2 капсулы в день;
- “Гало Голдсин” — 1 капсула в день;
- “Гало Равсин” — 3-5 капсул в день;
- “Гало Пульмосин” — 2 капсулы в день;
- “Гало Фаза-3” — по 2 капсулы два раза в день.



**Вторая причина старения —
АУТОИНТОКСИКАЦИЯ.**

Буквально это слово переводится как “самоотравление”.

Токсичные продукты разложения с кровотоком разносятся по всему организму, отравляя все органы и ткани подряд.

Результаты:

- аллергические реакции (на еду, на лекарства, на кошек, на цветы — практически аллергия на жизнь);
- дурной запах изо рта, гнилостная отрыжка;
- вздутие кишечника, метеоризм, колики;
- ослабление иммунитета, как следствие — постоянные простуды;
- вялость, слабость, утомляемость, сонливость;
- землистая кожа с высыпаниями, угрями, постоянными гнойничками.

Если хотя бы один из этих признаков налицо, выделительной системе срочно требуется помощь. И даже если пока еще ничего особенно не беспокоит, профилактика поможет сохранить статускво: чтобы и дальше ничего не беспокоило.

**Рекомендуемые препараты
КОМПАНИИ DR. NONA:**

- “Гало Клинсин” — по 3 капсулы;
- “Гало Гонсин” — 0,5 литра в день, при повышенном давлении принимать в горячем виде;
- “Гало Даксин” — 1/2 плитки в день, обильно запивая.



**Третья причина старения —
АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА.**

Атеросклероз сосудов головного мозга — наиболее частая причина поздневозрастных сосудистых деменций.

Наблюдается она, как правило, у людей старше пятидесяти, при безинсультном течении церебрального атеросклероза (или после повторных микроинсультов), зависимости от половой принадлежности не выявлено, заболевают одинаково и мужчины, и женщины. Еще одно название — *мультиинфарктная деменция*.

Прогрессирование атеросклеротической деменции сильно зависит от поведения больного и его близких. Вылечить сосудистую деменцию нельзя, но ей можно не поддаться.

Для этого необходимо регулярно гулять на свежем воздухе, читать, отгадывать кроссворды, учить наизусть стихи — в общем, насыщать мозг кислородом и заставлять его работать.

И разумеется — правильно питаться..



**Рекомендуемые препараты
КОМПАНИИ DR. NONA:**

- **“Гало Гонсин”** — 0,5 л в день, при повышенном давлении принимать в горячем виде;
- **“Гало Равсин”** — 3-5 капсул в день во время еды;
- **“Гало Голдсин”** — 1 капсула в день во время еды, совместим с препаратом **“Гало Равсин”**;
- **“Гало Фаза-3”** — 2 капсулы утром натощак за 15 минут до еды;
- **“Гало Ньюсин”** — 1 капсула вечером;
- массаж кистей рук с **“Динамическим кремом”**.





Возрастные ЗАБОЛЕВАНИЯ

Болезнь АЛЬЦГЕЙМЕРА

Это самое распространенное (более половины всех случаев приобретенного слабоумия) нейродегенеративное заболевание — относится к группе атрофических деменций и была впервые описана в 1901 году как неуклонно прогрессирующее разрушение интеллектуальных и психических функций, приводящее к тотальному слабоумию.

Пока ученые не придут к каким-нибудь серьезным результатам, рекомендации по предупреждению (замедлению) болезни Альцгеймера обычные: рациональное питание (с достаточным количеством витаминов и минералов) вкпе с регулярными физическими и интеллектуальными нагрузками.

Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- **“Гало Гонсин”** — 0,5 л в день, при повышенном давлении принимать в горячем виде;
- **“Гало Равсин”** — 5 капсул в день (утром) во время еды;
- **“Гало Голдсин”** — 1 капсула в день во время еды, совместим с препаратом **“Гало Равсин”**;
- **“Гало Даксин”** — 1/2 плитки в день, обильно запивая.





БЕССОННИЦА

Не столь страшное, как болезнь Альцгеймера, но значительно более распространенное нейropsychическое расстройство, от которого страдают пожилые люди. При этом надо понимать, что с возрастом потребность в сне снижается естественным образом, поэтому далеко не всегда “стариковская бессонница” — это действительно бессонница.

Правила хорошего сна:

- перед сном нельзя наедаться, хотя и пустой желудок — тоже плохое снотворное, поэтому время для ужина (легкого: овощи, кисломолочные продукты) — за два-три часа до сна; совсем перед сном в качестве естественного снотворного допустим стакан теплого молока (можно с медом);
- вообще во второй половине дня следует отказаться от любых потенциально возбуждающих продуктов (чай, кофе, кола, шоколад, острые приправы);
- перед сном нужно немного (полчаса хотя бы) погулять; если нет такой возможности (плохая погода, здоровье не позволяет), хотя бы походить полчаса по комнате; небольшая физическая нагрузка — естественное снотворное;
- хорошо расслабляет перед сном теплая ванна, особенно с эфирными маслами (мята, ромашка, валериана, лаванда, мелисса, пустырник);
- нельзя перед сном принимать никаких лекарств, кроме успокоительных;
- место для сна должно быть удобным, в меру мягким, желателен ортопедический матрас;
- помогает засыпанию и углубляет сон дополнительная подушечка (объемом литр-полтора) с “сонными” травами — хмелем, валерианой, мелиссой, пустырником, лавандой;



- нужно обеспечить в спальне темноту: шторы задернуты, никаких электронных устройств со светодиодами, они мешают; максимум, можно оставить крошечный ночник;
- свежий воздух без сквозняков;
- тишина или негромкое звуковое сопровождение — дело личного вкуса; практика показывает, что “звуки природы” (плеск волн, шелест листвы, шум дождя) — весьма эффективная колыбельная;
- соблюдать режим, ложиться спать в одно и то же время, выработать для этого соответствующий ритуал, потому что любой ритуал — это рефлексы, а в нашей нервной системе рефлексы работают так же, как у собак Павлова.

Рекомендуемые препараты

DR. NONA:

- “Гало Ямсин” — по 2 капсулы перед сном;
- “Гало Ньюсин” — 1 капсула утром;
- “Гало Шокосин” — 1 стакан на молоке;
- “Квартет солей для ванны” — ванну за 2 часа до сна.





ОСТЕОПОРОЗ

В буквальном переводе означает “*пористая кость*”. Развитие остеопороза в первую очередь обуславливается нарушением обмена кальция, фосфора и витамина D. Также играет свою роль недостаток бора, кремния, марганца, магния, фтора, витамина А, витамина С, витамина Е и витамина К.

Факторы, изменить которые в нашей власти:

Малоподвижный образ жизни.

Во-первых, гиподинамия замедляет и нарушает обменные процессы. Во-вторых, уменьшает мышечную массу. А именно развитые, постоянно тренируемые мышцы стимулируют наращивание костной массы и уплотнение костей.



Недостаток витаминов и минералов.

В первую очередь это касается кальция, обеспечивающего механическую прочность костей и ответственного за его усвоение витамина D. Недостаток кальция может быть обусловлен как индивидуальной непереносимостью молочных продуктов (источник растворимых соединений кальция), так и общей несбалансированностью питания. Нехватка витамина D (особенно D3) наблюдается как в результате нерационального питания, так и при недостатке солнечного света, под воздействием которого наш организм синтезирует витамин D самостоятельно.

Курение и злоупотребление алкоголем.

Причина, вероятно, в том, что обе эти привычки разрушают нормальный ход обмена веществ. Во всяком случае, статистика выявляет прямую зависимость между курением/алкоголизмом и снижением костной массы.





Худоба

(недостаточный вес, ведущий к нарушению работы сердца, почек, сосудов и др.).

Отчасти этот фактор обусловлен генетически (астеническое сложение), но в значительной мере за избыточную худощавость (так же, как и за избыточный вес) ответствен сам человек.

Однако нередко, и это печально, чрезмерная худоба (особенно у женщин) — результат болезненного увлечения всевозможными диетами, все ради пресловутой “стройности”. В кавычках, потому что стройность — это соразмерность, а тощий скелет — это тощий скелет.

Кроме того, чрезмерная худоба может быть результатом хронических заболеваний пищеварительного тракта, а значит, все усугубляется витаминно-минеральной недостаточностью.

Профилактика остеопороза сводится к ликвидации “факторов риска, которые в нашей власти”.

В общем, чтобы сохранить свои кости от разрушения, нужно:

- следить за достаточным количеством потребляемого кальция (1200—1500 мг/день);
- обеспечить себя витамином D;
- поддерживать индекс массы тела на уровне не ниже 19 кг/м²;
- регулярно делать гимнастику (сохранение и рост мышечной массы) и проводить кардиотренировки (бег, ходьба, плавание, велосипед или велотренажер), что обеспечит нормальное кровоснабжение опорно-двигательного аппарата.



Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- “Гало Фаза-3” — по 2 капсулы два раза в день (утром и вечером);
- “Гало Равсин” — 3 капсулы в день перед едой;
- “Гало Голдсин” — 1 капсула в день до еды, совместим с препаратом “Гало Равсин”;
- “Гало Даксин” — 1/2 плитки в день, обильно запивая;
- массаж с Лосьоном для тела “Солярис”;
- ванны с “Квартетом солей”.





ОСТЕОХОНДРОЗ

Это совокупность патологий, вызванных дистрофией суставного хряща. Принципы, по которым строится профилактика остеохондроза, легко вычленишь, изучив факторы риска.

В целом, чтобы избежать дегенеративных изменений в позвоночнике (или хотя бы отодвинуть их на как можно более поздний возраст), следует:

1. Делать гимнастику, способствующую формированию мышечного корсета, выработать правильную осанку и правильные двигательные с грузом на голове. Идеальный “груз” — мешочек с песком (солью): доступен, удобен, позволяет начинать с минимальных весов (просто чтоб почувствовать правильное положение). Такая ходьба хороша тем, что песочная подушечка на макушке работает автоматическим индикатором: при малейшем отклонении от нужной осанки она просто сползает. Кроме того, ходьба позволяет дозировать нагрузку и, что еще важнее, улучшает кровообращение, обеспечивая таким образом питание “проблемных” зон. Но не забывайте об удобной обуви!
2. Научиться правильно поднимать и переносить тяжести. Потренируйтесь заранее, чтобы тело запомнило правильный двигательный стереотип. Распределяйте нагрузку на обе руки, отдавайте предпочтение рюкзакам вместо сумок.
3. Обеспечить полноценный и сбалансированный рацион питания, употреблять кальций- и магнийсодержащие продукты, включать в рацион рыбу и другие дары моря, капусту, шпинат, фасоль, орехи, семечки, горох, хлеб из муки грубого помола, кисломолочные продукты. Дополнять рацион витаминами — обязательно!
4. Довести вес до нормы и контролировать его.
5. Устроить дома турник (он легко вписывается в любой дверной проем, в том числе — и съемные модели) и в свободную минуту — висеть, висеть, висеть, разгружая позвоночник.



Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- “Гало Фаза-3” — по 2 капсулы два раза в день (утром и вечером);
- “Гало Равсин” — 5 капсул в день перед едой;
- “Гало Голдсин” — 1 капсула в день до еды, можно вместе с препаратом “Гало Равсин”;
- “Грязевая маска” — наносить на 30 минут на влажную кожу 2-3 раза в неделю;
- массаж с Лосьоном для тела “Солярис”.





АРТРИТ

Общее название для воспалительных суставных патологий. Он может поражать один или несколько (полиартрит) суставов, может начинаться по разным причинам (травмы, нарушения обмена веществ, например при подагре, хронические заболевания типа ревматизма, сторонние инфекции, другие поражения суставов, такие, как артроз).

Для профилактики артрита необходимо:

- регулярно заниматься спортом, это улучшает кровоснабжение и обмен веществ, а также развивает мышцы, что уменьшает нагрузку на суставы;
- выработать и соблюдать правильные (физиологичные) двигательные стереотипы, особенно при поднятии и переноске тяжестей;
- контролировать массу тела;
- сократить/исключить курение и употребление алкоголя;
- сбалансировать питание, сократить потребление сахара и других простых углеводов, в том числе газированных напитков;
- включить в рацион Омега-3 — ненасыщенные жирные кислоты (способствуют синтезу эндогенных противовоспалительных веществ — резолвинов), апельсины (доказанное профилактическое действие) и магнийсодержащих продуктов (достоверное, по данным обследования более двух тысяч пациентов, снижение риска развития остеоартрита).



Рекомендуемые препараты

DR. NONA:

- **“Гало Гонсин”** — 0,5 л в день, при повышенном давлении принимать в горячем виде;
 - **“Гало Равсин”** — 3 капсулы в день перед едой;
 - **“Гало Ревмосин”** — по 2 капсулы один-два раза в день после еды.
- Наружные средства:*
- ванны с **“Квартетом солей”**;
 - **Грязевая “Маска красоты”** — наносить на 30 минут на влажную кожу 2-3 раза в неделю;
 - **Лосьон для тела “Солярис”** и **“Динамический крем”**.





Инфаркт МИОКАРДА

Некроз (*омертвление*) участка сердечной мышцы из-за сокращения кровоснабжения или даже его отсутствия.

Для профилактики инфаркта жизненно необходимо:

— бросить курить! Это основной фактор риска из тех, что доступны к изменениям;

— избавиться от лишнего веса.

Индекс массы тела (*вес в килограммах, поделенный на квадрат роста в метрах*) не должен превышать 26;

— оздоровить режим питания: больше овощей и фруктов, никаких животных жиров (*масло — только растительное*) и холестеринсодержащих продуктов, мясо заменить рыбой и птицей;

— больше двигаться!

“Бегать от инфаркта” не обязательно (хотя в разумных количествах и полезно), но ежедневно проходить по пять-шесть километров необходимо;

— контролировать артериальное давление.

В метеокритические дни (жара, геомагнитные бури) максимально снизить нагрузки (*прогулок это не касается, только темп можно взять поменьше*).



Рекомендуемые препараты

DR. NONA:

— “Гало Гонсин” — 0,5 л в день, при повышенном давлении принимать в горячем виде;

— “Гало Оксин”, содержащий селен и токоферол, — по 2 капсулы два раза в день (утром и вечером) перед едой;

— “Гало Голдсин”, содержащий коэнзим Q10, — 1 капсула в день до еды.





ИНСУЛЬТ

Инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения, ОНМК) раньше называли *апоплексическим ударом* (“Его хватил удар”).

Удар — очень точное определение.

Неврологические симптомы при инсульте развиваются очень быстро, в течение нескольких часов и даже минут. И, кстати, при черепно-мозговых травмах (то есть настоящих ударах по голове), как правило, возникает субарахноидальное кровоизлияние — одна из разновидностей инсульта.

Самый распространенный (до трех четвертей всех случаев) тип инсульта — *ишемический*, когда сокращение или прекращение поступления крови к тому или иному участку мозга приводит к нарушению его функций и повреждению части мозговой ткани.

Поэтому ишемический инсульт называют еще *инфарктом мозга*.

Факторы риска:

- возраст;
- гипертония: повышение диастолического артериального давления на 7,5 мм рт. ст. увеличивает опасность возникновения инсульта вдвое;
- атеросклероз “верхних” (мозговых и предмозговых) артерий;
- курение;
- заболевания сердечно-сосудистой системы, от мерцательной аритмии до перенесенного инфаркта миокарда;
- сахарный диабет.





Что должно заставить ЗАБЕСПОКОИТЬСЯ?

- онемение и/или слабость мышц, особенно одностороннее (одна рука или одна сторона лица);
- зажатость (ригидность) мышц шеи и конечностей (с одной стороны);
- резкое нарушение зрения (темнота, “мушки”, вспышки и т. п.);
- нарушение координации, шаткость походки;
- внезапная резкая головная боль (нередко с тошнотой и рвотой), головокружение;
- повышение артериального давления вкупе с одним-двумя из этих признаков.

Чтобы снизить риск развития инсульта, НЕОБХОДИМО:

- бросить курить;
- минимум полчаса в день уделять физическим упражнениям или прогулкам;
- снизить вес;
- спать не менее восьми часов в сутки;
- правильно питаться. Полностью отказаться от фастфуда. Есть 5—6 раз в день;
- контролировать артериальное давление, измеряя его дважды в день, не пренебрегать приемом гипотензивных препаратов;
- контролировать уровень холестерина, проверяя его ежегодно.



**ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА
с препаратами компании Dr. Nona:**

- “Гало Гонсин” — 0,5 л в день, при повышенном давлении — в горячем виде;
- “Гало Равсин” — 3 капсулы в день перед едой;
- “Гало Голдсин” — 1 капсула в день до еды, совместим с препаратом “Гало Равсин”;
- “Гало Ньюсин” или “Гало Ямсин” — 2 капсулы перед сном;
- ванны с “Квартетом солей”;
- массаж с Лосьоном для тела “Солярис”.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА
с препаратами компании Dr. Nona:**

- “Гало Гонсин” — 0,5 л в день, при повышенном давлении — в горячем виде;
- “Гало Равсин” — 5 капсул в день перед едой;
- “Гало Голдсин” — 1 капсула в день до еды, совместим с препаратом “Гало Равсин”;
- “Гало Ньюсин” или “Гало Ямсин” — 2 капсулы перед сном;
- восстановительный массаж с “Динамическим кремом” или с Лосьоном для тела “Солярис”.





КЛИМАКС

Никоим образом не болезнь и не патология, а естественное состояние женского организма на определенном возрастном этапе.

Пить гормоны или не пить, каждая решает для себя.

Но вот простые способы облегчить климактерический период и не допустить, чтобы он проявился стремительным старением:

- физическая нагрузка: ходьба, бег, танцы, плавание — любая, хотя бы полчаса ежедневно. Мышечный тонус поддерживает кожный тонус и замедляет ее старение;
- смех, много смеха. Чем больше вы смеетесь, тем ниже уровень стрессовых гормонов;
- регулярный секс повышает уровень серотонина и эндорфинов (гормонов радости и удовольствия) и, кроме того, секс — отличная физическая нагрузка;
- умеренное, сбалансированное питание.



Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- **“Гало Фемсин”** — 1—2 капсулы в день;
- **“Гало Фемсин”** — это изофлавоноиды экстракта сои (фитоэстроген) и формула Halo Complex™. Благодаря этим ингредиентам организм омолаживается, нормализуется обмен веществ, снижается вес и появляется желание радоваться жизни!
- **“Гало Фаза-3”** — 2 капсулы утром натощак за 15 минут до еды;
- **“Гало Равсин”** — 2-3 капсулы в день перед едой;
- **“Гало Голдсин”** — 1 капсула в день во время еды, совместим с препаратом **“Гало Равсин”**;
- **“Гало Ямсин”** или **“Гало Ньюсин”** — 2 капсулы перед сном;
- **“Гало Гонсин”** — 0,5 л в день, при повышенном давлении — в горячем виде;
- массаж кистей рук и стоп **“Динамическим кремом”**;
- ванны с **“Квартетом солей”**.





АДЕНОМА предстательной железы

Предстательная железа (*простата*) — непарный орган в центре мужского таза, охватывающий шейку мочевого пузыря и начальный отдел мочеиспускательного канала (уретры).

Аденома простаты — доброкачественная гиперплазия предстательной железы, ДГПЖ.

Возраст — один из основных факторов риска: считается, что с годами аденома развивается более чем у 80% всех мужчин, это самое распространенное урологическое заболевание. Считается, что аденома простаты — одно из проявлений мужского климакса, вторым фактором риска называют снижение уровня мужских половых гормонов.

Как в лечебных, так и в профилактических рекомендациях лидирует увеличение физической активности (подвижный образ жизни — самый надежный способ избежать застоя крови и лимфы в органах малого таза). За ним следуют рациональное питание (уменьшение доли жирного, жареного, острого, копченого в пользу растительных, в том числе свежих продуктов), табу на курение и алкоголь, контроль за весом.



Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- “Гало Даксин” — 1/2—1 плитка в день, обильно запивая;
- “Гало Равсин” — 3-5 капсул в день перед едой;
- “Гало Голдсин” — 1 капсула в день до еды, совместим с препаратом “Гало Равсин”;
- “Гало Гонсин” — 0,5 л в день, при повышенном давлении принимать в горячем виде.





Сахарный ДИАБЕТ

Сахарный диабет первого типа, или *инсулинозависимый сахарный диабет*, возникает, когда под действием инфекционных, токсических, травматических или иных воздействий (стрессы, переохлаждение и т. д.) бета-клетки поджелудочной железы перестают вырабатывать инсулин.

Сахарный диабет второго типа (*инсулинонезависимый*) — это поистине та болезнь, которую человек себе устраивает сам.

Пока не абсолютно ясна связь между СД2, ожирением и гипертонией, но статистика — упрямая вещь: две трети тех, у кого развивается диабет второго типа, страдают той или иной степенью ожирения.

Так же обстоит дело и с повышением артериального давления.

Медики даже говорят о классической возрастной триаде: ожирение, гипертония, диабет.

Суть сахарного диабета второго типа в том, что инсулин организмом производится (в отличие от диабета первого типа), но клетки его игнорируют.

Одним из основных средств профилактики сахарного диабета и его осложнений является правильный режим и рацион питания, включающий в себя необходимые пищевые добавки.



Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- **“Гало Фаза-3”** — 2 капсулы утром натощак за 15 минут до еды;
- **“Гало Лавсин”** — 1 капсула утром после еды (при гипертонии не употреблять!)
- **“Гало Равсин”** — 2-3 капсулы утром до еды;
- **“Гало Оксин”** — 2 капсулы вечером до еды.
- **“Гало Гонсин”** — 0,5 л в день (один пакетик заваривать на 0,5 л), при повышенном давлении использовать в горячем виде;
- **“Гало Луксин”** — по 2 капсулы два раза в день после еды;
- **“Динамический крем”** — утренний массаж рук и ног. Обработка гениталий снимает зуд;
- **“Квартет солей”** — 2 столовые ложки на ванну;
- **Лосьон для тела “Солярис”** — массаж тела, ног (снимает кожный зуд);
- **“Гало Ямсин”** или **“Гало Ньюсин”** — 2 капсулы перед сном;
- **“Гало Даксин”** — 1/2 плитки, обильно запивая;
- **“Гало Супсин”** — 1 стакан в день.





ОНКОЛОГИЯ

Злокачественная опухоль — это опухоль, свойства которой делают её крайне опасной для жизни организма.

Злокачественная опухоль состоит из злокачественных клеток.

Рак является частным случаем злокачественной опухоли.

Злокачественное новообразование — заболевание, характеризующееся появлением бесконтрольно делящихся клеток, способных к нападению в прилежащие ткани и образованию метастаз в отдаленных органах.

Основным фактором риска рака любой локализации является возраст. Так, в 60 лет и старше в 75 раз чаще болеют раком, чем в возрасте до 30 лет, а по некоторым локализациям эта разница еще более значительна.

Средний возраст первичных онкологических больных мужчин 61,8 года, женщин – 62,8.

Предупреждение болезни, своевременное выявление опухоли и даже результаты лечения во многом зависят от человека, его отношения к своему здоровью, его санитарной грамотности и общей культуры.

Современная наука накопила достаточно информации, позволяющей говорить о реальных путях *профилактики злокачественных новообразований*.



Рекомендуемые препараты КОМПАНИИ DR. NONA:

- **“Гало Гонсин”** — 0,5 л в день, при повышенном давлении принимать в горячем виде;
- **“Гало Равсин”** — 3-5 капсул во время еды один-два раза в день;
- **“Гало Голдсин”** — 1 капсула в день во время еды, совместим с препаратом **“Гало Равсин”**;
- **“Гало Оксин”** — 2-3 капсулы в день;
- **“Гало Пульмосин”** — 2 капсулы в день (курильщикам или при проблемах с легкими)
- **“Гало Даксин”** — 1/2 плитки в день, обильно запивая;
- **“Гало Супсин”**;
- массаж точек соответствия по Су Джок методу и мест пульсации с **“Динамическим кремом”**;
- **Лосьон для тела “Солярис”** — наносить ежедневно;
- **“Квартет солей для ванны”** — 2-3 раза в неделю температуры тела, 2 столовые ложки на ванну;
- **“Гигиеническая помада”**.





*Будьте здоровы!
Ваша Доктор Нонна*

