* «[Динамический крем](http://doctor-nona.com.ua/catalog/dinamicheskij-uvlazhnyayushhij-krem.html)» или лосьон «[Солярис](http://doctor-nona.com.ua/catalog/solyaris-loson-dlya-tela.html)» (на болевой участок).
* «[Квартет солей](http://doctor-nona.com.ua/catalog/kvartet-soley.html)» (общие ванны и камерные ванночки).

**При нервных срывах, проигрышах, неудачах**

* Чай «[Гонсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/chaj-gonsin.html)» (по 0,5 л в день).
* «[Лавсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/lavsin.html)» (по 2 капсулы утром).
* «[Ньюсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/nyusin.html)» (по 2 капсулы перед сном).
* «[Квартет солей](http://doctor-nona.com.ua/catalog/kvartet-soley.html)» (ванны перед сном по методу «Гешер»: t воды 36,6° С. В ванне растворить по 1/2 столовой л. соли из 4-х бутылок или 2 столовые л. - из одной. Лечь в воду, расслабиться, закрыть глаза, проговорить проблему, желание, мечту, которые у Вас возникли. Образно представить то, о чём Вы говорите и мысленно считать: первые 10 дней - от 100 до 1, вторые 10 дней - от 50 до 1, третьи 10 дней - от 25 до 1. Выходить из процедуры со счётом: «Один, два, три (глубокий вдох), четыре, пять» (открыть глаза).

**При повышении давления от спортивных перегрузок**

* Чай «[Гонсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/chaj-gonsin.html)» (пить горячим по 1 стакану 3 раза в день).
* «[Ревмосин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/revmosin.html)» (по 2 капсулы в день через 20 минут после еды).
* «[Ньюсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/nyusin.html)» (по 1 капсуле утром и по 2 капсулы перед сном).

**Ушибы свежие**

* «Водные компрессы Мертвого моря» (на болезненные уастки).
* «Эликсир для рта» (аппликации). Для промывания ран разводить с водой 1:1.
* «Квартет солей» (прикладывать ледяной кубик из солевого раствора с эвкалиптом, розмарином и тимьяном в течение 1,5-2 часов по 20-30 минут с 10 минутным перерывом).
* «Динамический крем» (2 раза в день обрабатывать место ушиба)

***Ваш консультант: Козлова Татьяна***

***Телефон: 400-539***

***Ул. Р.Люксембург, 184/1 офис 406 ДЦ Меридиан ост. Автостанция***

***(Либо обратитесь к Вашему тренеру)***





В ПОМОЩЬ СПОРТСМЕНАМ

**www.drnona.com**

Вам рекомендует Доктор Нонна Кухина

- врач, ученый. Академик РАЕН, академик Нью-Йоркской академии технологических и общественных наук, создатель продукции «Dr. Nona».

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система.
При постоянных физических нагрузках организм требует все больше и больше питательных и стимулирующих веществ.
У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

**Мы предлагаем Вам программы, которые помогут компенсировать недостаток витаминов при энергичном и спортивном образе жизни, а также снизить негативные последствия различных травм, профессиональных заболеваний в будущем!**

**Для наращивания мышечной массы**

* «[Фаза 3](http://doctor-nona.com.ua/catalog/faza-3.html)» (по 2 капсулы перед завтраком и перед обедом за 15-20 минут до еды).
* «[Даксин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/daksin.html)» (по 2 плитки в день).
* «[Шокосин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/shokosin.html)» (по 1 стакану в день).

**Для пополнения сил и энергии (без присутствия допинга в крови)**

* «[Равсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/ravsin.html)» (по 5 капсул в день за 5 минут до еды).
* «[Лавсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/lavsin.html)» (по 1-2 капсулы утром).

**Для регуляции веса**

* Чай «[Гонсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/chaj-gonsin.html)» (пить горячим по 1 стакану за 20 минут до еды).
* «[Супсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/supsin.html)» (в чашку горячей кипячёной воды всыпать 1 чайную л. микрокапсулированного «[Супсина](http://doctor-nona.com.ua/catalog/supsin.html)», размешать и пить горячим).
* «[Даксин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/daksin.html)» (1-2 пластинки в день).

**После спортивных травм, перегрузок, при мышечных и суставных болях**

* «[Грязевая маска](http://doctor-nona.com.ua/catalog/grazevaya-maska.html)» (на повреждённый участок). При растяжениях - нанести на повреждённый участок «[Грязевую маску](http://doctor-nona.com.ua/catalog/grazevaya-maska.html)», затем на неё лосьон «[Солярис](http://doctor-nona.com.ua/catalog/solyaris-loson-dlya-tela.html)». Всё это забинтовать (или, при необходимости, зафиксировать) и оставить на целый день.
* «[Гало-гель](http://doctor-nona.com.ua/catalog/galo-gel.html)» (вместо мыла).
* «[Квартет солей](http://doctor-nona.com.ua/catalog/kvartet-soley.html)» (ванна 15-20 минут при t воды 37-39° Сс добавлением по 1/2 столовой л. соли из 4-х бутылок или 2 столовых л. - из одной).
* «[Динамический крем](http://doctor-nona.com.ua/catalog/dinamicheskij-uvlazhnyayushhij-krem.html)» или лосьон «[Солярис](http://doctor-nona.com.ua/catalog/solyaris-loson-dlya-tela.html)» (массаж).

**При болях в сердце**

* Чай «[Гонсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/chaj-gonsin.html)» (пить горячим по 0,5 л в день).
* «[Оксин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/oksin.html)» (3-5 капсул сразу).
* «[Ньюсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/nyusin.html)» или «[Ямсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/yamsin.html)» (по 2 капсулы перед сном).

**При болях после спортивных перегрузок**

* «[Равсин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/ravsin.html)» (по 3 капсулы утром за 5 минут до еды).
* «[Ревмосин](http://doctor-nona.com.ua/catalog/revmosin.html)» (по 2 капсулы 2 раза в день через 20 минут после еды).
* «[Грязевая маска](http://doctor-nona.com.ua/catalog/grazevaya-maska.html)» (на болевой участок).