

## **Knihovnička Dr. Nona, klinika Lenom**

Doporučené programy na použití produktů Dr. Nona nenahrazují konvenční léčení ale efektivně ho doplňují

### **I.**

## **KOMPLEMENTÁRNÍ METODY LÉČENÍ REVMATICKÉ ARTRÓZY POMOCÍ PREPARÁTŮ DR.NONA**

### **Co je revmatická artróza?**

Revmatická artróza – je to chronický zánět, který se šíří po celém organismu a hlavně narušuje obaly kloubů.

Příčinou mohou být autoimunitní onemocnění. Zpravidla se projevuje na kloubech dlaně, zápěstí, chodidel, lýtek, kolenou. Charakteristické projevy: bolesti, pocit tepla a otoku. S progresí tohoto onemocnění se deformují klouby chodidel a rukou.

### **Léčení revmatické artrózy moderními metody současné medicíny.**

Ve většině případů revmatické artrózy jsou výsledky léčení tradičním medicínským způsobem velmi omezeny. Současná medicína není schopna odpovídajícím způsobem pojmout nemoc celkově. První fáze toto léčení spočívá v polykání aspirinu nebo jiných nesteroidních protizánětlivých prostředků (NPZP). Použití těchto preparátů při léčení revmatické artrózy potlačuje symptomy, ale zesiluje působení faktorů, které urychlují progres nemoci. Je prokázáno, že při revmatické artróze NPZP ještě více zvyšují pronikavost žaludečního střevního traktu pacientů. Kromě toho NPZP vyvolávají u nemocného revmatickou artrózou vážné reakce v žaludku a střevech, vředy, krvácení a perforace (otvory ve stěnkách orgánu). Díky použití NPZP se ročně kolem 20 000 nemocných revmatickou artrózou ocitá v nemocnice a 2 600 lidí umírá.

### **Podrobněji o kortikosteroidech.**

Protože dlouhodobé použití kortikosteroidů potlačuje přirozenou tvorbu odpovídajících hormonů v nadledvinkách, prudké zastavení příjmu těchto léků může dovést ke kolapsu, komatu a smrti. Neměňte dávku používaného kortikosteroidu bez předepsání lékaře. Vedlejší účinky kortikosteroidů přímo souvisí s dávkou a délkou jejich aplikace. Vedlejší účinky se ve většině případů rozvíjí ne kvůli velkým dávkám v krátkém čase, ale kvůli dlouhodobému použití. Při nízkých dávkách (méně, než 10 mg) jsou obvykle nejvýraznějšími vedlejšími účinky zvýšený pocit hladu, nárůst váhy, zadržování vody a soli v organismu a také zvýšená náchylnost k infekcím. Tyto vedlejší účinky se prakticky vždy očekávají při léčení kortikosteroidy, kromě toho se pozoruje deprese a jiné projevy emocionálního podráždění, nadměrné ochlupatění pleti u žen, nespavost, osteoporóza, náchylnost ke vzniku trombů v krvi atd. Proto stojí za to, zamyslet se nad dlouhodobým použitím konvenčních prostředků, které mají strašlivé vedlejší účinky. V britském odborném časopisu Lancet byla zveřejněna zpráva o vyšetření 113 pacientů s revmatickou artrózou, kteří podstoupili léčení moderními léčivými preparáty. Po 20 letech, nehledě na zesílené léčení tradičními prostředky, jenom 18% ze všech pacientů se mohlo vrátit k normálnímu způsobu života, většina pacientů (54%) buď zemřeli (na revmatickou artrózu), nebo zůstali ve stavu absolutní pracovní neschopnosti.

Závěr: existující moderní metody léčení nepřináší pacientům dlouhotrvajícího ulehčení. Proto Vám doporučujeme přejít na přírodní metody léčení, které nemají tak strašlivé vedlejší účinky.

### **Příznaky a symptomy revmatické artrózy.**

Revmatická artróza obvykle začíná postupně. Nejdříve se objevuje pocit únavy, zvýšená teplota, celková únava a tupá bolest v kloubech. Po několika týdnech klouby otékají. Dotyk

vyvolává bolest. Začátek nemoci zpravidla postihuje celou řadu kloubů, přitom je typická symetrie, tzn. onemocní současně obě dlaně rukou, obě zápěstí nebo obě lýtky. Jen u třetiny nemocných je postižen pouze jeden nebo několik kloubů. Velmi často pozorujeme syndrom na zápěstí (bolest a třes prstů, vyvolané stlačením nervu v oblasti zápěstí) a fenomén Rejno (oběh krve v končetinách prudce klesá v studených podmínkách). Občas se pod pokožkou na povrchu kostí tvoří měkké uzlíčky. Typická je bolest a silný zánět v malých kloubech, který postupně přechází do všech kloubů organismu. Rentgenové snímky ukazují otoky v měkkých tkáních, erosi chrupavky a zúžení v kloubní jamce, a krev obsahuje revmatoidní faktor.

### **Program použití preparátů Dr. Nona při revmatické artróze.**

#### **1. Antioxydanty:**

Individuálně se doporučují následující antioxydanty:

Ravseen, 3 ks ráno před jídlem v průběhu 3 měsíců

Po uplynutí jednoho měsíce přidat Reumoseen, 1 ks ráno a večer 15 min. po jídle

Po ukončení aplikace Ravseenu a Reumoseenu, doporučujeme následující antioxydanty: Pulmoseen, 1 ks ráno a večer nebo Okseen, 2 ks ráno před jídlem nebo Fázi 3, 2 ks ráno před jídlem.

Je nutné dodat, že použití antioxydantů je nutné ve všech stádiích léčby, protože jedním z faktorů, způsobujících toto onemocnění jsou volné radikály, který je možné zvládnout jen antioxydanty.

Zhoršení revmatické artrózy se zesiluje použitím celé řady produktů v potravě. Jsou to pšenice, kukuřice, mléčné výrobky, hovězí a také rajčata, brambory, lilek, paprika a jiné. To vyvolává nutnost používat potravinové doplňky (uvedené výše), které zaměňují nedostačující antioxydanty v potravě nemocného.

#### **2. Čaj Gonseen**

Tento čaj vylučuje z organismu nemocného toxiny, produkty rozpadu vyvolávající zhoršení zdravotního stavu. Velmi důležité je upozornit, že čaj Gonseen snižuje otoky a tím zmenšuje bolestivost kloubů. Je třeba také říct, že čaj Gonseen dodává nemocným energii, zlepšuje náladu, zmírňuje vedlejší účinky působení konvenčních preparátů. Nemocní artrózou jsou ve většině případů lidé otlí a čaj se používá v našem programu na hubnutí. 1 sáček zavařit v 0,5 l vody a vypít ho do 17.00 hod.

#### **3. Produkty pro vnější použití pro snížení syndromu bolestivosti u revmatické artrózy:**

- Koupel s Kvartetem solí. Příjemná večerní procedura, kterou můžeme dělat i při zvýšeném tlaku i při jiných doprovodných nemocích. Jedna podmínka – teplota vody se musí rovnat teplotě těla. Doba koupele - 10 min. Možno denně.
- Tělová bahenní maska. Nanáší se na 30 min na klouby, poškozené revmatickou artrózou. Bahno není nutné smývat, ale stačí nanést jeden z krémů: Solaris, Dynamický krém nebo Krém na ruce a nehty. Místo tělové bahenní masky je možné použít Bahenní zábal na nohy.

**Všechny preparáty Dr.Nona se velmi dobře kombinují s konvenčními metodami léčby.**

### **HLAVNÍ VLASTNOSTI PREPARÁTŮ Dr.NONA POUŽÍVANÝCH PŘI REVMATICKÉ ARTRÓZE**

#### **GONSEEN**

Dle legendy jeden buddhistický mnich, který dny a nocí trávil v modlitbách a rozvahách, porušil jednu slib a usnul. Když se probudil, trápil se výčitkami svědomí a odřízl si oční víčka, která mu zrádně zavřela oči a hodil je na zem. Na tomto místě vyrostl překrásný keř. Z listů keře si připravil nápoj dodávající podivuhodnou čilost a odkázal ho potomkům. Taková je legenda o čaji.

Gonseen – to je nový přístup k očistě, stravě, samoregulaci a uspořádání bílkovin a buněk organismu, jsou to speciálně vybrané rostliny, bohaté bílkovinou nejvyšší kvality, je to autotrofní systém (ATS).

Práce ATS spočívá v tom, že mrtvé buňky epidermu se podrobují fermentativní aktivaci pomocí bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře a stávají se zdrojem obnovy vlastních aminokyselinových a bílkovinných komponentů v nově vzniklých buněčných elementech. Gonseen zabezpečuje stav duševního klidu a současně vysokou koncentraci vědomí a fyzickou vytrvalost při těžkých zátěžích a stresových stavech, čistí střeva, játra a močopohlavní systém, svazuje a vyvádí z organismu volné radikály, které jsou škodlivé pro zdraví, stimuluje a modeluje imunitní systém, zesiluje funkci T-buněk, normalizuje tlak krve, vyvádí toxiny, odpadní látky a tuky z organismu, způsobuje snížení váhy.

Čaj Gonseen kladně působí na trávicí, srdeční, cévní, dýchací, imunitní a nervový systém organismu.

### **Krém na ruce a nehty**

Nehty na rukou a nohou jsou terčem různých nepříznivých faktorů jak vnitřních, tak i vnějších. Vzájemné léčivé působení bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře a aromaterapeutických olejů dovoluje úspěšně používat krém k odstranění problémů, vznikajících poruchou výměnných procesů. Stejně vlastnosti složek dovolují úspěšně používat krém při libovolné masáži.

Tento krém Vám umožní zbavit se pocení nohou, pokud ho nanášíte po koupeli se solí Dr. Nona.

Krém na ruce a nehty má ochranný, výživný, protizánětlivý a regenerační vliv. Úspěšně se používá po traumatech, způsobuje rychlou regeneraci pokožky a snížení bolesti.

### **Bahenní maska na nohy**

Pro mnoho lidí je chronická únava upracovaných nohou pravým bičem. A kolik profesí a druhů činnosti nezvratně vyvolává takovou únavu! Ulehčit a likvidovat problémy, vznikající v důsledku tohoto stavu, k tomu je určena speciální Bahenní maska pro unavené nohy. V první řadě je tato maska neodmyslitelným pomocníkem pro toho, jehož práce je spojena s nutností dlouho stát nebo mnoho chodit.

Je vyrobena jako většina preparátů Dr. Nona na základě vzájemného působení bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře a aromaterapeutických olejů, bahenní maska pro unavené nohy má široké spektrum použití. S její pomocí je možné se zbavit mnoha problémů, spojených s bolestí nohou.

Tato maska pomůže při kosmetických potížích, spojených s rozšířením cév.

Je důležité pamatovat, že při použití masky na unavené nohy je třeba namazané nohy zvednout o 20 cm. Maska se smývá po 20-30 min. aplikaci.

### **Tělová bahenní maska**

**Hlavní složky:** bioorganominerální komplex, extrakty tymiánu a divokého řeckého ořechu, oleje pomeranče a rozmarýnu, rostlinný vosk v emulzi, alfa-tokoferol (vitamín E).

**Použití:** vyživuje a stimuluje výměnné procesy hlubokých vrstev pokožky. Při systematickém použití zvyšuje pružnost a elasticitu pokožky, napomáhá prevenci jejího stárnutí, obnovuje funkční vlastnosti pokožky, snížené vlivem různých faktorů: stresu, nevyrovnaného stravování, prudkého snížení váhy atd. Ulevuje při bolestech kostně-svalového původu, úspěšně se používá pro obnovení funkčního stavu kostně-svalového systému.

Důvod je v tom, že tato maska napomáhá obnově elastických vláken pokožky, které jsou zpravidla poškozené po porodu (na bříše a na prsou) nebo po dietách. Zbavit se nenávidných záhybů, vrátit pokožce pružnost a elasticitu – není to sen hodný uskutečnění?...

Ale pokud děláte různé cviky abyste „snížili váhu“, pamatujte, že Vás bahenní maska může ochránit od nechtěných kosmetických důsledků, pokud ji budete používat k masáži, před cvičením (nebo ráno).

**Způsob použití:** nanášet slabou vrstvou na čistou vlhkou pokožku na 20-30 min., pak ji můžete smýt nebo prostě oklepat zbytky Bahenní masky a nanést jeden z krémů Dr.Nona.

### Solaris

Pokud byla Vaše pokožka vystavena slunečnímu nebo termickému spálení, pokud je poškozena v důsledku ekologické katastrofy, pokud trpíte problémy kostního svalového aparátu nebo trofickými změnami pokožky a nakonec, pokud Vás prostě trápí podráždění kožního povrchu – je pro Vás náš nový preparát krém Solaris nepostradatelný!

V našem novém produktu se využívá dosud nikde nepoužívané spojení oleje avokáda s bioorganominerálním (BOM) komplexem Mrtvého moře, který je přírodním antioxidantem.

Olej avokáda má pro buňky organismu udivující ochranné vlastnosti před volnými radikály, a BOM komplex dodává do buňky soubor potřebných aminokyselin pro obnovu poškozeného jádra.

Mnohofunkční složení krému Solaris dovoluje úspěšně ho používat pro obnovu porušených funkcí pokožky.

Pro dosažení nejlepších výsledků doporučujeme nanášet krém dva krát denně (ráno a večer) slabou vrstvou na poškozená místa pokožky.

### Kvartet solí pro koupele

Tento složitý a nejprospěšnější produkt Vám dá unikátní možnost procítit nádheru pohroužení se do léčivých vod Mrtvého moře ve ... vlastní vaně! Jako vždy v preparátech Dr. Nona síla solí Mrtvého moře je zušlechтена a doplněna jemným působením léčivých bylin. Je to levandule, uklidňující pokožku, zmírňující...

Heřmáněk, proti zánětům a svědění, jeho působení bylo lidstvu známo už před tisíce léty. Tymián, tlumící bolest, nelítostně si poradí s plísní na pokožce. Ylang-Ylang oživuje, stimuluje k činům, zvyšuje sexuální potenciál.

Koupele z Kvartetu solí mírní intelektuální, nervové a fyzické přepjetí, jsou velmi prospěšné v období rekonvalescence organismu, zvyšují tonus svalů břicha, páteře, rukou a nohou, stimuluje sexuální možnosti. Pomohou Vám překonat problémy, vznikající při onemocnění orgánů trávicího systému, likvidují komplikace, spojené s nemocemi kloubů, svalů, spojivek.

V průběhu koupele s Kvartetem solí doporučuje se masírovat bolavá místa. Teplota vody by měla být cca 37 stupňů. Doba koupele – 15-20 minut.

### Ravseen

Nenasycené mastné kyseliny se už dávno staly „bestsellerem“ nejen v západní farmakologii, ale i ve východní medicíně.

Ravseenu obsahuje 60% nenasycených mastných kyselin. Tyto kyseliny ničí buněčné látky, jejichž hromadění v organismu může vyvést z chodu srdeční cévní, endokrinní, dýchací systémy...

Takový druh potíží prakticky neznají obyvatelé regionů, kde hlavními produkty potravy jsou dary moře, které jsou velmi bohaté na tyto kyseliny.

Ravseen snižuje absorpci (vstřebávání) tuků ve střevech, zabraňuje šíření cholesterolu v krvi. Praktické pokusy dokázaly jeho efektivitu v komplexním systému opatření pro zbavení se nadměrné váhy. Ravseen vyvolává zvláštní zájem u těch, kdo jinak nemůže vyřešit problémy, spojené s kožními defekty. Efekt Ravseenu je nesporný – „umí“ likvidovat celou řadu kožních defektů.

Rychlost působení a efektivita tohoto prostředku se značně zvyšuje, pokud ho používáme v komplexu s kosmetickými preparáty firmy Dr. Nona.

Způsob použití preparátu Ravseen: pokud Vaše váha nepřevyšuje 50 kg – 2 tobolky denně. Pokud je Vaše váha od 50 do 70 kg – 4 tobolky denně. Pokud je Vaše váha nad 70 kg – 6 tobolek denně.

**Pulmoseen****Hlavní složky:**

jitrocel, selen, metyonin, vitamín E, beta-karotin, kukuřičný olej, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Doporučuje se k prevenci patologií různého původu, v rozvoji kterých hrají hlavní roli procesy spojené s působením volných radikálů (záněty, bronchiální astma, sekundární dýchací nedostatečnost). Stimuluje imunitu, zlepšuje celkový stav a zvyšuje tonus organismu. Zvláště se doporučuje v meteorologicky nepříznivé sezóny (jaro, podzim).

**Charakteristika složek Pulmoseenu:**

Vitamín B, beta-karotin, stopový prvek selen – antioxydanty, deaktivují volné radikály, snižují možnost rozvoje nemocí srdečního cévního systému;

Kukuřičný olej – obsahuje nenasycené mastné kyseliny, zabraňuje ukládání cholesterolu na stěnách cév, zmenšuje možnost tvorby trombů.

Jitrocel – změkčuje podráždění sliznice při kašli, likviduje spasmy dýchacích svalů, ředí sliz, vyvolává odkašlávání.

Bioorganominerální komplex Mrtvého moře – chrání buněčné membrány a DNK od poškození volnými radikály, stimuluje metabolismus.

Doporučuje se po 1 tobolce 2 krát denně po jídle.

**Fáze 3****Hlavní složky:**

zinek, vitamíny B5, B6, biotin, aminokyseliny, cystein, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Biologicky aktivní potravinový doplněk Fáze 3 stimuluje hormonální systém organismu, normalizuje funkci štítné žlázy. Doporučuje se jako potravinový doplněk a ke zpevnění vlasů při stavech, doprovázených poruchou při výměně zinku, avitaminózou a depresivním stavem:

- při dlouho trvající vegetariánské dietě
- při použití antikoncepčních prostředků
- po těhotenství a porodu
- po infekčním onemocnění
- po dlouhodobém použití antibiotik
- po hormonální terapii
- během klimakteria
- při rozvrstvení nehtů
- při akné u dospívajících dětí.

Aminokyseliny, obsahující sérum způsobují zpevnění vlasových kořínků a napomáhají růstu vlasů. Doporučuje se používat á 2 tobolky před jídlem ráno a večer v průběhu 15 dnů, při dlouhodobém použití – á 2 tobolky ráno denně.

**Okseen****Hlavní složky:**

selen, tokoferol (vitamín E), askorbová kyselina, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Doporučuje se pro prevenci: zhoubných nádorů, srdečních cévních onemocnění, cukrovky, pro zpomalení procesu stárnutí, jako extrémní pomoc při akutních respiračních onemocněních. Preparát projevuje velmi vysokou antioxidační aktivitu.

Selen je velmi důležitý stopový prvek, jehož obsah v organismu je zpravidla nedostačující. V poslední době se ve většině rozvinutých zemí používá spolu s vitamínem E a jinými antioxydanty pro prevenci mnohých patologických stavů, které způsobují volné radikály.

Okseen Vám dovolí zachovat si zdraví a dlouhověkost.

**Použití:**

po 1 tobolce ráno a večer, zapít vodou.

### **Reumoseen**

**Hlavní složky:** černý rybíz, kalendula, kůra bílé vrby, bioorganominerální komplex Mrtvého moře. Biologicky aktivní potravinový doplněk.

Doporučuje se používat při akutních a chronických onemocněních pohybového aparátu, poruchách látkové výměny.

#### **Charakteristika složek Reumoseenu:**

- černý rybíz – napomáhá vypuzení zbytků močové a šťovíkové kyselin z organismu, obsahuje vitamíny C,B,P, provitamín A, pektinové látky, fosforečnou kyselinu, tříslovinu, karotin, soli kalia a železa.
- bílá vrba – obsahuje vitamín C, flavony, glykosidy, tříslovinu
- kalendula – obsahuje glykosidy: chorpagozid, prokumbid, které mají protizánětlivé vlastnosti
- bioorganominerální komplex Mrtvého moře – chrání buněčné membrány a DNK od poškození volnými radikály, normalizuje procesy látkové výměny.

Doporučuje se používat po 1 tobolce 3 krát denně.

## KNIHOVNA KLINIKY LENOM

### II.

#### PREVENCE PROTI DEPRESIVNÍM STAVŮM PŘI POUŽITÍ ALTERNATIVNÍCH PRODUKTŮ DR.NONA

Při cestách po Americe, Kanadě, Rusku a Izraeli jsem přijímala pacienty. V rozhovoru s nimi jsem došla k závěru, že jednou z nejhorších nemocí jsou, dle statistických údajů, deprese. Prováděla jsem analýzu tohoto stavu a historie byla stále stejná.

V Los Angeles, nádherném městě plném zeleně, v němž je většina dnů slunných, žije moje blízká přítelkyně. Od našeho posledního setkání uplynulo asi půl roku a já se znovu chystala na cestu do USA. Byla jsem velmi udivena, jaké výrazné změny se udály v jejím životě za tento půl rok. Předemnou stála unavená, zestárlá, zcela apatická žena. Na otázku: "Co se s tebou stalo?" mi odpověděla: "Nechce se mi žít a rodina mě hlídá, abych nevyskočila z okna. Během tří týdnů jsem nemohla spolknout ani drobek. Nutí mne k jídlu a pití. Já, která jsem si tak ráda pospala, nemohu v noci spát a bojím se tmy. Přestala jsem se dívat na televizi, část noviny a knihy, dívat se na sebe do zrcadla, přestala jsem používat jakoukoli kosmetiku a umývat se. Z osoby, která milovala vodu, se stala špindíra. Nemohu se zbavit pocitu úplné beznaděje a pocitu, že život nemá vůbec žádný smysl, cítím se jako člověk bez budoucnosti. Mám deprese".

#### CO JE TO VLASTNĚ DEPRESE?

Během našeho života každý z nás v určitém stádiu podlehne depresi jako důsledku fyzických nebo emocionálních stresů, které potkají snad každého dospělého člověka. Trpíme ztrátou lásky a přátel, jsme rozhořčeni ze vzájemných lidských vztahů, neuspokojuje nás naše kariéra, potýkáme se s našimi nemocemi nebo nemocemi našich rodičů, partnerů a dětí. Někdy se však zatížení typickými stresy stává nepřekonatelným a v takovém okamžiku upadáme do deprese. Tento situační nebo reaktivní druh deprese je přímým výsledkem psychicky nezvládnutých událostí a mnohdy ke svému odstranění nepotřebuje nic jiného než čas, trpělivost a lásku (pokud ovšem symptomy deprese nejsou již hlouběji zakořeněny a neoslabují náš organismus dlouho). Jestliže však tyto symptomy, jako například špatná nálada, pocity viny, bezmocnosti a méněcennosti, slabá koncentrace, nerozhodnost, ztráta zájmu o práci a komunikaci, celková ztráta energie, bolesti hlavy a nářky nad naším fyzickým stavem, poruchy spánku, změna chuti a snížení sexuálního zájmu, jsou v protikladu s vašimi skutečnými možnostmi a obvyklou aktivitou, měli byste vyhledat profesionální, smysluplnou konzultaci, abyste mohli najít cestu k odstranění těchto stavů. Deprese mívá i reálnější příčiny. Například zvýšená hladina hormonu estrogenu, může u žen vyvolat velmi těžké deprese. Někteří lidé prožívají depresivní stavy v zimě, kdy pocítují málo slunečních paprsků. K odstranění tohoto typu deprese, který označujeme jako sezónní emocionální rozrušení, je dobré pobývat často v přírodě, vystihnout chvíle, kdy je teplo nebo zahájit kůru pobytu (opalování) na horském slunci (i umělém).

Některé druhy depresí nemají však podstatné příčiny, objeví se jen tak a člověk pak s nimi bojuje po mnoho let. Aby bylo možné odstranit tyto druhy špatné nálady, nazývané také endogenní deprese, je nutné počítat s větším množstvím času, s obrovskou trpělivostí a pomocí profesionálního poradce. Proto se, prosím, zamyslete, pokud pocítíte depresi z různých příčin nebo zdánlivě i bez příčiny, zkonzultujte tento stav se svým terapeutem. Může vám rychleji a spolehlivěji pomoci.

Je zcela jasné, že terapeutická léčba a předepsání potřebných léků je důležité k odstranění depresí, ale na druhé straně velmi důležitou úlohu hraje i výživa. Deprese je vlastně projevem porušení rovnováhy v mnohých oblastech života. Například v USA trpí depresemi asi 30-40 mil. lidí. Některé emocionální stavy jsou skutečně velmi intenzivní a snadno rozpoznatelné. Tento stav provázejí vnitřní prožitky a my se k těmto prožitkům chováme jako ke svému okolí. Vzniká zde

však nebezpečí, že si lehce můžeme zvyknout na některý chronický stav, který může dlouhodobě ovlivňovat naše zdraví.

“Vleklá hluboká deprese je, mimo jiné, spojena s nebezpečím vzniku rakoviny. Provedené výzkumy, ukázaly, že deprese může být příčinou srdečních zdravotních potíží více, než například kouření či zvýšená hladina cholesterolu”.

(Z knihy “Psychosomatická medicína”, autor Persikij a kol.)

Výzkumy bylo také prokázáno, že deprese snižuje i imunitu organismu. Pozitivním myšlením se imunita zvyšuje (zvýšení imunity se zkoumalo na základě množství antičástic ve slinách). Dlouhodobé negativní stavy se podobají procházce “neznámými kraji”.

### ***Deprese mají mnoho příčin:***

1. Jednou z příčin může být i zklamání z toho, že nedosahujeme svých cílů.
2. Pokud se vám nepodaří něco udělat, napadá vás myšlenka: “Nejsem schopen ....”, která může zapříčinit depresi.
3. Nedostatek zkušeností.
4. Biologickou příčinou deprese může být porucha chemické rovnováhy mozku.
5. Základní příčinou deprese je nedostatečná komunikace mezi lidmi
6. Situační teorie posuzuje depresi jako výsledek chybného myšlení.
7. K depresi vás může přivést také váš zvyk, že si musíte vysvětlit všechno, co ve vašem životě probíhá.
8. Deprese se odstraní pouze tehdy, když uvedete do rovnováhy své vnitřní prožitky a dosáhnete harmonie ve vašem životě.
9. V každém člověku deprese zanechává specifické stopy. Nikdo jiný lépe než vy, nemůže zhodnotit tento stav.

### ***Příznaky deprese:***

1. Neustálý stres.
2. Nespavost nebo naopak velká potřeba spánku.
3. Extrémní chování ( přejídání, ztráta chuti, bulimie – zvýšený pocit hladu atd.)
4. Ponoření se do sebe a celková izolace.
5. Ztráta kontroly nad sebou samým.
6. Porušení paměti nebo koncentrace vnímání.
7. Ztráta zájmu o práci nebo o jinou činnost.
8. Fyzická bolest (bolesti hlavy, bolesti zad aj.)
9. Pocit prázdnoty a méněcennosti.
10. Časté pochyby o sobě a kritika vlastní osoby.
11. Podrážděnost.
12. Zvýšená potřeba alkoholu nebo narkotik.
13. Ztráta zájmu o sexuální život. U mužů snížení potence a u žen výrazná frigidita.
14. Myšlenky na sebevraždu.
15. Dlouhotrvající stavy smutku, pocity viny a beznaděje.

Zamyslete se nad tím, zda-li jste u sebe nepozorovali některé z výše uvedených příznaků. Pokud ano, je nutné stanovit, zda-li se tyto příznaky nezměnily na chronický stav, který vyžaduje zahájení léčby pod lékařskou psychiatrickou kontrolou .

Podívejme se nyní na příčiny tohoto onemocnění mezi emigranty v Izraeli, USA a Kanadě, na jedné straně a u obyvatel SNS, kteří intenzivně prožívali “postsovětské” změny v těchto zemích, na straně druhé.

Každý z nás má svůj žebříček hodnot. Tento žebříček hodnot si člověk vytváří během prvních dvaceti let svého života. Je to převážně otázka podvědomí, pomocí něhož si vytváříme své

subjektivní myšlení a vztah k různým událostem našeho života. Zároveň si vytváříme i reakci = odpověď na tyto události. Náš žebříček hodnot dává náš vztah ke všemu, co probíhá v životě a určuje, co je třeba považovat za běžné nebo málo obvyklé, zda-li je to správné nebo nesprávné, příjemné či nepříjemné, zda-li je to důležité či nikoliv. Emigranti bývalého SSSR si svůj žebříček hodnot vytvářeli, samozřejmě, v té zemi, odkud přišli. V zemi, kde začali žít, je však situace jiná, a tak byli nuceni žebříček svých duchovních priorit přehodnotit. Podobnou situaci prožívali i lidé, kteří nikam nevycestovali a zůstali v zemích bývalého SSSR. Změny, které zde proběhly, si přehodnocení doslova vynutily. Dnes již nemusí mít cenu to, co bylo pro vás důležité v minulosti.

Je známo, že každý z nás očekává například velmi mnoho od nové práce, kdy se snaží splnit všechny zadané úkoly, často však na úkor své rodiny. Můžeme dosahovat dobrých výsledků do té doby, pokud je nám situace (tj. výraz našeho ohodnocení, velké výdělky, profesionální statut atp.) nakloněna. Pokud se však situace mění k horšímu, dochází ke krizi. Je-li, z různých důvodů, dosažení cíle nemožné, pak pro nás může být život utrpením. Zákonitě nastupuje deprese.

Podívejme se na život emigrantů v Izraeli, USA a Kanadě. Mladým lidem přibýlo mnoho nových starostí. Museli se, mimo jiné, naučit žít v nové zemi se všemi důsledky s emigrací spojenými. Pokud jim jejich plán nevyšel, pak tito lidé jsou zcela jasnými kandidáty na vznik deprese.

Pokud se však nesplní očekávání u strašících emigrantů nebo důchodců v SNS, kteří pobírají podporu nebo důchod, je celá situace daleko obtížnější.

Krizová období v životě člověka, která můžeme hodnotit jako depresi, obvykle vznikají tehdy, kdy žebříček hodnot je zcela převrácený a člověk se najednou ocitá bez jasných cílů a cest, po kterých by mohl kráčet dále.

Ke krizovým situacím patří: odchod do jiné země, zásadní změny v zemi, kde žijete ( Rusko, bývalé socialistické země), krize z dospělosti, v těhotenství, klimakteriu, živelné pohromy atp.

## **PREVENCE PROTI DEPRESÍVNÍM STAVŮM ZA POMOCI UŽÍVÁNÍ ALTERNATIVNÍCH PRODUKTŮ DR. NONA**

Depresivní stavy mohou být způsobeny také nedostatečným přísunem vitamínů a minerálů v potravě, nebo nevhodnými návyky (viz dále).

1. Na stabilitu nálady má vliv i strava. Nervové buňky komunikují prostřednictvím těla tzv. mediátory, např.: serotonin – brzdící mediátor, který snižuje nervovou aktivitu, vyvolává spánek; triptofan – aminokyselina, kterou mozek využívá k tvorbě serotoninu. Potraviny s velkým obsahem uhlovodíků zvyšují obsah serotoninu. Pokud užijeme polovinu pastilky Dakseenu, cítíme zklidnění. Toto nám také umožňuje odstranit pocit únavy, odstranit bolesti a další nepříjemné pocity. Pro rychlou změnu chemického složení organismu je možné užívat také Gonseen. Pokud budeme oba tyto produkty užívat, můžeme změnit náš stav a naše emoce.
2. U lidí, kteří spotřebují velké množství kofeinu, se často objevují deprese. Zlovyk častého požívání nápojů, obsahujících kofein, je již samotným příznakem depresi, neboť pocit stálé únavy a apatie vede ke zvýšené spotřebě kávy.

**DOPORUČENÍ:** Pokud máte sklony k depresím, je nutné stále více snižovat spotřebu kávy a mimo to užívat vynikající produkt jako je LAVSEEEN, neboť předává energii, zlepšuje náladu a neobsahuje kofein. Jediné omezení tohoto produktu je u hypertonického onemocnění (vysoký krevní tlak).

3. Mnozí lidé v depresích konzumují velké množství sladkostí, avšak spotřeba cukru depresi, únavu a zasmušilost jedine posilí.

**DOPORUČENÍ:** Doporučujeme Vám, abyste sladkosti vyměnili za DAKSEEN, který snižuje spotřebu cukru a zároveň dává organismu vitamíny a aminokyseliny, které jsou velmi důležité.

4. Depresivní stavy jsou velmi často doprovázeny bulimií, během stresu například otevíráme chladničku a bez rozmyslu jíme všechno, na co přijdeme. Důsledkem toho je následné tloustnutí.

**DOPORUČENÍ:** Během stresu doporučujeme vypít šálek čaje GONSEEN, který Vás uklidní, upraví krevní tlak a snižuje chuť k jídlu. Dále vám doporučujeme absolvovat kúru “Snižování nadváhy” společně se skupinou “Zdraví”, která působí při společnosti Dr. NONA International Ltd. , nebo se individuálně řídit doporučeními Dr. Nony. Do tohoto programu jsou zařazeny antioxidanty, jako FÁZE 3 ( deprese bývá často doprovázena vypadáváním vlasů), OKSEEN, PULMOSEEN (pro kuřáky).

Je nutné si uvědomit, že depresivní stavy způsobují snížení imunity organismu. Pokud máte depresi, vystavujete se zároveň riziku vzniku onkologických onemocnění. Pacienti, kteří mají onkologické potíže, docházejí často k závěru, že příčinou jejich nemoci byl právě stres a deprese. Vyjmenované skutečnosti hovoří ve prospěch užívání výše uvedených antioxidantů.

Velmi nebezpečné je požívání potravin s vysokým obsahem tuků, zvláště pak tuků obsažených v mase. V takových případech se například zesilují sebevražedné úmysly. Je možné neutralizovat přítomnost škodlivých tuků přísunem potravinového doplňku RAVSEEN, který obsahuje 60 % nenasycených kyselin omega a tak také zmírňuje tyto nebezpečné stavy.

### **Naučte se mít rádi sami sebe a začněte používat vynikající kosmetické produkty:**

- **Soli z vody Mrtvého moře**

Klinika LENOM zpracovala účinnou metodu pro používání solí z vody Mrtvého moře, která byla pojmenována jako Gešer.

*Podstata této metodiky spočívá v následujícím:*

Do vany s vodou (o teplotě přibližně vašeho těla) nasypete dvě polévkové lžíce soli. Ponořte se do vody, zaujměte pohodlnou polohu, zavřete oči a začněte počítat od 100 do 1. Při obráceném počítání se zbavujete všech negativních myšlenek. Až budete u čís. 1, začněte sám sebe představovat na oblíbeném místě, například na břehu moře nebo na břehu jezera či v lese. Představujte si barvy, které vás obklopují. Vzpomeňte si na zvuky, které si pamatujete a byly spojeny s tímto místem. Poté začněte s autosugescí: Pokud máte srdeční a cévní potíže, představte si vaše srdce jako čerpadlo, které je v pravidelném rytmickém pohybu. Zaměřte se na cévy. Soustřeďte se na problém, který způsobil váš stav a potíže. Poproste o pomoc. Věřte a pomoci se dočkáte!

Počítejte 1,2,3,4,5 a otevřete oči. Postupem času bude tato procedura trvat min. 10 minut. Naučíte se, aby vám voda odplavila všechny negativní myšlenky a neduhy. Naučíte se, jak správně relaxovat, což velmi ovlivní váš život.

- **Fáze 1 a Fáze 2 pro péči o hlavu** Použití této procedury zlepšuje oběh krve a dělá masáž hlavy, zlepšuje náladu po celý den. Kromě toho depresivní stav často je doprovázen zvýšenou ztrátou vlasů, a použití Fáze 1 a Fáze 2 se používá pro zpevnění kořínek vlasů.
- **Pleťová bahenní maska.** Zlepšuje vnější vzhled pacientů, tonizuje pokožku a také zlepšuje náladu.
- **Bahenní zábal na nohy .** Při používání bahenní masky si můžeme sami provádět masáž reflexních zón na nohách, protože je zde umístěna řada důležitých akupunkturálních body.

- **Tělové mléko a parfém** Tělové mléko a parfém obsahují aromatické oleje, které účinkují na **limbický** systém mozku, tím ovlivňují celkovou náladu.
- **YAMSEEN** Produkt, který zlepšuje emocionální stavy – vhodný i pro děti.

Vraťme se však nyní ke smutnému příběhu, kterým jsme vlastně otevřeli tuto brožuru.

Má přítelkyně prožívala silné depresivní stavy právě z důvodu pobytu v jiné zemi, změny událostí a situací, z důvodu změn žebříčku životních hodnot. Nejsilnější byl pocit méněcennosti. Okamžitě jsem jí nabídla svůj program, založený na produktech DR. NONA a odvezla jsem ji do skladu naší společnosti v Los Angeles, kde podepsala dohodu a začala pracovat v naší společnosti.

Do USA jsem znovu přijela až po roce a hned jsem navštívila svoji přítelkyni. Vůbec jsem ji nemohla poznat. Po depresích nezůstala ani stopa. Přede mnou stála mladá krásná žena. Na mou otázku čím, se dnes zabývá, mi odpověděla – TEBOU:

Pracuji ve společnosti Dr. NONA. Pomohly mi tvé produkty, uvěřila jsem jim a nyní nemám žádné zásadní problémy, o kterých bych nemohla vyprávět ostatním. Ani si neumíš představit, kolika lidem jsem již pomohla”.

**Milióny pacientů, kteří se seznámili s programem proti depresivním stavům a používali ho, se dnes cítí báječně, to znamená, že tento program může pomoci i vám.**

## **PRODUKTY DR. NONY, UŽÍVANÉ PŘI ALTERNATIVNÍ LÉČBĚ DEPRESIVNÍCH STAVŮ**

### **TĚLOVÉ MLÉKO (BODY TONING LOTION)**

Je vyrobeno na základě spojení bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře a aromaterapeutických olejů, léčivých bylinek a vitamínů – antioxydantů. Toto mléko je schopno nejen zjemnit pokožku a udělat ji elastickejší, ale i stimulovat obnovení pokožky, čistit její povrch. Nepochybně má mléko blahodárný vliv na organismus celkově. Tento prostředek je překrásným stimulatorem limbického systému, a také je schopen “zapnout” různé mechanismy našich orgánů a systémů při použití na masáže. Tělové mléko je velmi vhodné při únavě, častých nervových záchvatech, celkovém oslabení. Jeho působení je nenahraditelné v průběhu rekonvalescence organismu po těžkých nemocích. Dále praxe ukazuje, že masáž s použitím Tělového mléka je velmi efektivní. Mléko je možné používat po koupeli a po použití jiných produktů Dr. Nona.

### **PLEŤOVÁ BAHENNÍ MASKA (BEAUTY MASK FOR FACE)**

Efekt tohoto produktu se vysvětluje komplexním působením takových látek blahodárně působících na pokožku, jako bioorganominerální komplex Mrtvého moře, extrakty aloe a mořských řas, oleje melasy, levandule, jojoby, mrkve, mandle, pomeranče a také známého vitamínu mládí – vitamínu E (tokoferol).

Bahenní maska vyživuje pleť, zvyšuje svalový tonus. Extrakt heřmánku pokožku čistí, aloe, mrkvový olej a vitamín E aktivně napomáhají regeneraci (obnově) buněk. Celý složitý komplex má mocnou omlazující schopnost. Pochopitelně, bahenní maska “umí” vyhlazovat vrásky. Abychom tohoto efektu dosáhli je dostačující masku použít 1-2 krát týdně (je možné “uhladit” pleť touto maskou bezprostředně před “odchodem do světa”).

Velmi úspěšně se tento produkt používá pro boj s různými druhy akné. Je možné se jich zbavit nanášením masky 2-3 krát týdně na 1-7 minut (dle typu pleti). Bahenní maska efektivně řeší problémy, vznikající v důsledku těchto nebo jiných kožních změn.

Po použití masky můžete omýt obličej obyčejnou vodou. Velmi prospěšné je následné použití Balzámu pod oči (slabou vrstvou kolem očí) z produkce Dr. Nona.

## **BALZÁM NA VLASY A POKOŽKU HLAVY - FÁZE 1 (HAIR AND SCALP TREATMENT - PHASE 1)**

### **(bahenní maska)**

Pokud Vaše vlasy ztratily svou sílu, lesk, krásu, pokud s úžasem pozorujete, že Vaše někdy bohatá hříva řídne ne ze dne na den, ale z hodiny na hodinu, pokud trpíte na lupy a Vaše vlasy kvalitativně se změnili tak, že je sami nepoznáváte, to znamená, že potřebujete rychlou a efektivní pomoc. V této situaci je nemožné najít více vhodnější prostředek, než je bahenní maska Fáze 1.

Základem tohoto produktu je bioorganominerální komplex Mrtvého moře, působení kterého je zesíleno aromaterapeutickými oleji (levandule, rozmarýn, jojoba, broskev) a extrakty z divokého tymiánu a řas.

Tak složitá směs, která je připravena v přesně rozpočítaných a vybalancovaných dávkách, působí léčivě na vlasy a pokožku hlavy nezávislé na příčině vzniku problému, vyžadujícího rychlý zásah. Doporučuje se nanášet masku dva krát týdně.

Mnohofunkční složení Fázi 1 dovoluje úspěšně používat tuto masku i při nervovém vyčerpání, sklíčenosti (ráno 2 krát týdně v průběhu dvou měsíců). A abychom předešli únavě již při prvních jejích příznacích, je vhodné nanést masku na hlavu a ponechat ji půlhodiny působit. Další důležitou vlastností Fáze 1 je schopnost stimulovat síly organismu a zlepšit emocionální stav.

## **BALZÁM NA VLASY A POKOŽKU HLAVY - FÁZE 2 (HAIR AND SCALP TREATMENT - PHASE 2)**

Složení toho výrobku je neobvyklé. Fáze 2 obsahuje kromě bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře, oleje kokosu, pšeničných výhonků, rozmarýnu, broskví a také pšeničný protein a rostlinný vosk ve formě emulze.

Fázi 2 se doporučuje používat po půlhodině po použití Fázi 1. V tomto případě se její působení projeví velmi efektivně.

Unikátní složení produktu dovoluje úspěšně ho používat k likvidaci svědění různého původu v místech s vlasovým povrchem (hlava, záda, genitálie atd.). V těchto případech je postup následující: vetřít do pokožky trochu preparátu, počkat 15-20 min a pak si udělat koupel (teplota cca 35-37°C) s přidáním dvou polévkových lžic solí Dr. Nona s heřmánkem nebo levandulí. Umýt prostředek po koupeli je nejlepší Šamponem pro časté použití. Komplexní použití Fázi 1 i Fázi 2 je velmi efektivní.

## **BAHENNÍ MASKA NA NOHY**

Pro mnoho lidí je chronická únava upracovaných nohou pravým bičem. A kolik profesí a druhů činnosti nezvratně vyvolává takovou únavu! Ulehčit a likvidovat problémy, vznikající v důsledku tohoto stavu, k tomu je určena speciální Bahenní maska pro upracované nohy. V první řadě je tato maska neodmyslitelným pomocníkem pro toho, jehož práce je spojena s nutností dlouho stát nebo mnoho chodit.

Je vyrobena jako většina preparátů Dr. Nona na základě vzájemného působení bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře a aromaterapeutických olejů, bahenní maska pro unavené nohy má široké spektrum použití. S její pomocí je možné se zbavit mnoha problémů, spojených s bolestí nohou.

Tato maska pomůže při kosmetických potížích, spojených s rozšířením cév.

Je důležité pamatovat, že při použití masky na unavené nohy je třeba namazané nohy zvednout o 20 cm. Maska se smývá po 20-30 min.

### **KVARTET SOLÍ PRO KOUPELÉ**

Tento složitý a nejprospěšnější produkt Vám dá unikátní možnost procítit nádheru pohroužení se do léčivých vod Mrtvého moře ve ... vlastní vaně! Jako vždy v preparátech Dr. Nona síla solí Mrtvého moře je zušlechtěna a doplněna jemným působením léčivých bylin. Je to levandule, uklidňující pokožku, zmírňující...

Heřmánek, proti zánětům a svědění, jeho působení bylo lidstvu známo už před tisíce léty. Tymián, tlumící bolest, nelítostně si poradí s plísní na pokožce. Ylang-Ylang oživuje, stimuluje k činům, zvyšuje sexuální potenciál.

Koupele z Kvartetu solí mírní intelektuální, nervové a fyzické přejetí, jsou velmi prospěšné v období rekonvalescence organismu, zvyšují tonus svalů břicha, páteře, rukou a nohou, stimulují sexuální možnosti. Pomohou Vám překonat problémy, vznikající při onemocnění orgánů trávicího systému, likvidují komplikace, spojené s nemocemi kloubů, svalů, spojivek.

V průběhu koupele s Kvartetem solí doporučuje se masírovat bolavá místa. Teplota vody by měla být cca 37 stupňů. Doba koupele – 15-20 minut.

### **RAVSEEN**

Nenasycené mastné kyseliny se už dávno staly “bestsellerem” nejen v západní farmakologii, ale i ve východní medicíně.

Ravseenu obsahuje 60% nenasycených mastných kyselin. Tyto kyseliny ničí buněčné látky, jejichž hromadění v organismu může vyvést z chodu srdeční cévní, endokrinní, dýchací systémy...

Takový druh potíží prakticky neznají obyvatelé regionů, kde hlavními produkty potravy jsou dary moře, které jsou velmi bohaté na tyto kyseliny.

Ravseen snižuje absorpci (vstřebávání) tuků ve střevech, zabraňuje šíření cholesterolu v krvi. Praktické pokusy dokázaly jeho efektivitu v komplexním systému opatření pro zbavení se nadměrné váhy. Ravseen vyvolává zvláštní zájem u těch, kdo jinak nemůže vyřešit problémy, spojené s kožními defekty. Efekt Ravseenu je nesporný – “umí” likvidovat celou řadu kožních defektů.

Rychlost působení a efektivita tohoto prostředku se značně zvyšuje, pokud ho používáme v komplexu s kosmetickými preparáty firmy Dr. Nona.

Způsob použití preparátu Ravseen: pokud Vaše váha nepřevyšuje 50 kg – 2 tobolky denně. Pokud je Vaše váha od 50 do 70 kg – 4 tobolky denně. Pokud je Vaše váha nad 70 kg – 6 tobolek denně.

### **LOVSEEN**

**Složení tobolek Lovseenu:** ořech coly, který používali američtí indiáni jako tonizující prostředek již před 2500 léty, extrakt Ginko běloby, zlepšující zásobování mozku krví a kyslíkem, eleuterokoka, zvyšující adaptaci ke stresu a má schopnost uvést všechny systémy organismu do rovnováhy. V organismu spolu s bioorganominerálním komplexem Mrtvého moře tyto tři látky nejen spolupůsobí, ale i zesilují vzájemné působení, zbavují nás pocitu pochybnosti, strachu, těžkých důsledků přetížení a nervového napětí. Tyto vlastnosti udělali z Lovseen nepostradatelný prostředek v boji s takovými nepříjemnými problémy našeho žití a bytí, jako je snížená potence mužů a snížené sexuální záliby u žen. Zpravidla se příčiny těchto problémů skrývají v citech a stavech, které se velmi úspěšně odstraní Lovseenem.

Například, při únavě (tento prostředek ji likviduje rychle a efektivně) úroveň pohlavního hormonu testosteronu v krvi se snižuje o 30% a celkové oslabení organismu v důsledku působení záporných emocí může vyvolat dočasnou impotenci. Lovseen zásobený všemi vynikajícími vlastnostmi svých složek je schopen probudit naše tělo a našeho ducha k životu, udělat život

plnohodnotným a aktivním. Efekt z použití těchto tobolek se zesílí, pokud je používáme společně s masáží Tělovým tonikem a koupelemi v Kvartetu solí.

Použití Lovseenu: 2 tobolky denně, ráno. Po měsíční kúře udělat týdenní přestávku. Prostředek nevyvolává závislost organismu.

### YAMSEEN

Nervový stav, stres, psychické traumatizující situace – to vše je nezbytnou a nevyhnutelnou součástí dnešního života. A není třeba být profesorem medicíny, abychom pochopili, jak tyto stavy škodlivě působí na všechny druhy činnosti našeho organismu. Uchránit se od zbytečně citlivých reakcí na nervové napětí nebo stres – to znamená zachránit svůj organismus od mnoha těžkých problémů, které se mohou v budoucnu rozvinout. Věda nás dnes přivedla k vědomému pochopení tohoto stavu. Lidé se intuitivně snažili uchránit od ničivých nervových reakcí již odnepaměti. K takovému závěru můžeme dojít, protože recepty z léčivých bylin k potlačení stresu existují už stovky a někdy i tisíce let. Na základě účinků těchto léčivých bylin, známých lidem v průběhu staletí, je vyroben preparát Jamseen. Tobolky Jamseenu, složeného z pasifloru, hlohu, maku, bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře, se doporučují těm, kteří trpí poruchami spánku, častým nočním buzením a těm, kteří si nemohou poradit se svým nervovým psychickým napětím.

Při současném použití Jamseenu a Kvartetu solí se stav nemocných zlepšuje značně rychleji a efektivněji.

Jamseen se doporučuje používat před spaním. Je možné i v průběhu dne, ale v tom případě se nedoporučuje se řídit auto. Dávka – 1-2 tobolky denně.

### PULMOSEEN

**Hlavní složky:** jitrocel, metionin, vitamín E – karotin, kukuřičný olej, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Doporučuje se pro prevenci patologií různého původu, v rozvoji kterých hlavní roli hrají procesy volných radikálů (záněty, bronchiální astma, sekundární dýchací nedostatečnost). Stimuluje imunitní systém, zlepšuje celkový stav a zvyšuje tonus organismu. Zvláště se doporučuje v nepříznivé období (na jaře a podzim).

#### **Charakteristika složek Pulmoseenu:**

Vitamín E, beta-karoten, stopový prvek selen – jsou antioxydanty, deaktivují volné radikály, snižují možnost rozvoje nemocí srdečně-cévního systému

Kukuřičný olej obsahuje nenasycené mastné kyseliny, zabraňuje ukládání cholesterolu na stěnách cév, zmenšuje možnost vzniku trombů.

Jitrocel změkčuje podráždění sliznice při kašli, tlumí spasmy dýchací svaloviny, ředí hleny, napomáhá odkašlávání.

Bioorganominerální komplex Mrtvého moře chrání buněčné membrány a DNK od poškození volnými radikály, stimuluje metabolismus.

Doporučuje se 1 tobolka 2x denně po jídle.

### FÁZE 3 (PHASE 3)

#### **Hlavní složky:**

zinek, vitamíny B5, B6, biotin, aminokyseliny, cystein, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Biologicky aktivní potravinový doplněk Fáze 3 stimuluje hormonální systém organismu, normalizuje funkci štítné žlázy. Doporučuje se jako potravina a pro zpevnění vlasů při stavech, doprovázených poruchou ve výměně zinku, avitaminózou a depresivním stavem:

- při dlouho trvající vegetariánské dietě

- při použití antikoncepčních prostředků
- po těhotenství a porodu
- po infekčním onemocnění
- po dlouhodobém použití antibiotik
- po hormonální terapii
- během klimakteria
- při rozvrstvení nehtů
- při akné u dospívajících dětí.

Aminokyseliny, obsahující sérum, způsobují zpevnění vlasových kořínků a napomáhají růstu vlasů. Doporučuje se používat á 2 tobolky před jídlem ráno a večer v průběhu 15 dnů, při dlouhodobém použití – á 2 tobolky ráno denně.

### **OKSEEN**

#### **Hlavní složky:**

selen, tokoferol (vitamín E), askorbová kyselina, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Doporučuje se pro prevenci: zhoubných nádorů, srdečních cévních onemocnění, cukrovky, pro zpomalení procesu stárnutí, jako extrémní pomoc při akutních respiračních onemocněních. Preparát projevuje velmi vysokou antioxidační aktivitu.

Selen je velmi důležitý stopový prvek, kterého je v organismu zpravidla nedostatek. V poslední době ve většině rozvinutých zemí se používá spolu s vitamínem E a jinými antioxydanty pro prevenci mnohých patologických stavů, v rozvoji kterých patří velká role volně–radikálním procesům.

Okseen Vám dovolí zachovat si zdraví a dlouhověkost.

#### **Použití:**

po 1 tobolce ráno a večer, zapít vodou.

### **GONSEEN**

Dle legendy jeden buddhistický mnich, který dny a noci trávil v modlitbách a rozvahách, porušil jednu slib a usnul. Když se probudil, trápil se výčitkami svědomí a odřízl si oční víčka, která zrádně zavřela mu oči a hodil je na zem. Na tomto místě vyrostl překrásný keř. Z listů keře si připravil nápoj dodávající podivuhodnou čilost a odkázal ho následníkům. Taková je legenda o čaji.

Gonseen –to je nový přístup k očistě, stravě, samoregulaci a uspořádání bílkovin a buněk organismu, jsou to speciálně vybrané rostliny, bohaté bílkoviny nejvyšší kvality, je to autotrofický systém (ATS).

Práce ATS spočívá v tom, že mrtvé buňky epidermu se podrobují fermentativní aktivaci pomocí bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře a stávají se zdrojem obnovy vlastních aminokyselinových a bílkovinných komponentů v nově vzniklých buněčných elementech. Gonseen zabezpečuje stav duševního klidu a současně vysokou koncentraci vědomí a fyzickou vytrvalost při těžkých zátěžích a stresových stavech, čistí střeva, játra a močový pohlavní systém, svazuje a vyvádí z organismu volné radikály, které jsou škodlivé pro zdraví, stimuluje a modeluje imunitní systém, zesiluje funkci T-buněk, normalizuje tlak krve, vyvádí toxiny, odpadní látky a tuky z organismu, způsobuje snížení váhy.

Čaj Gonseen kladně působí na trávicí, srdeční cévní, dýchací, imunitní a nervový systémy organismu.

### **DAKSEEN**

#### **Hlavní složky:**

květy a pyl kaktusových rostlin, buničina citrusových rostlin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře, vitamíny, fruktóza.

**Použití:**

Sníst 1-2 plátky před (nebo místo ) jídla a zapít 2 sklenicemi vody.

Klinika LENOM spolu se skupinou vědců se obrátily k darům přírody Svaté Země a vytvořili nový produkt s názvem Dakseen – je to první ze sérií produktů budoucna, které jsou předurčeny vyléčit nemocné lidstvo. Základem tohoto neobvyklého produktu je fakt, který zjistili japonští vědci, že po výbuchu v Hirošimě a Nagasaki jen jeden druh rostlin neprodělal žádné mutační a biologické změny – a to čeleď kaktusových.

Při výzkumu se zjistilo, že plody a květy kaktusů mají mnoho léčivých vlastností, ale hlavní jejich předností je velký počet antioxidantů. Ne nadarmo kaktus nazývají rostlinou–léčitelkou. Úspěšně se používají pro stimulaci našeho organismu !

Zkoušky Dakseenu na 116 dobrovolnících ukázali snížení úrovně cholesterolu do normálu. Takže je možné říci následující – Dakseen je potravou pro nemocné a zdravé, dospělé a děti. Obsah květů a pylu kaktusu dovoluje obnovit funkci močo-pohlavního systému a prostaty u mužů, tzn. zachování a zlepšení potence. Obsah fruktózy a přírodního pektinu dovoluje dlouhý čas zachovávat pocit sytosti a také používat Dakseen lidem trpícím zvýšeným obsahem cukru v krvi. V každém plátku Dakseenu je 60 kalorií. Balení Dakseenu je možné používat kdekoli: doma, v práci, na cestách, na pěších túrách.

**Parfém Dr. NONA**

Lidé odedávna spojovali vůně s tajemnou silou darující nám blažený pocit, vyvolávající naše vzpomínky, ale i bezprostředně působící na naše zdraví a emocionální citění. Lidé vnímají vůně jako signály přes lymbický systém mozku. Tajemná léčivá síla Mrtvého moře harmonicky vešla do našich kosmetických výrobků formou autotrofického systému (obsahuje bioorganominerální komplex Mrtvého moře) a přesně to je její hlavní zvláštností. Psychologicky to naladuje na magii úspěchu, uskutečnění Vašich snů, dobrou náladu, jistotu v mezilidských vztazích, intimní radost a zdraví.

Dnes Vám naše firma nabízí Parfém pro ženy a Toaletní vodu po holení pro muže, deodoranty pro muže a ženy.

## KNIHOVNA KLINIKY LENOM

### III.

#### PREVENCE ONKOLOGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ POMOCÍ KOMPLEMENTÁRNÍCH PREPARÁTŮ Dr. NONA

**Je věnována všem, kteří onemocněli rakovinou a těm, kteří se chtějí ochránit před touto  
strašnou nemocí.**

#### **Povídání o sobě.**

V 16-ti letech jsem byla velmi horlivou dívkou, protože jsem už měla životní cíl: rozhodla jsem se stát lékařkou! Jen táta pochyboval, protože velmi chtěl abych byla vědcem-fyzikem. I v okolí všichni říkali: „Holka. Židovka. Dveře lékařské vysoké školy před ní jsou uzavřeny.“ Ale já jsem se nerozčilovala a odpouštěla jsem jim jejich neinformovanost, oni prostě ještě neznali moje motto: „Přes trny ke hvězdám“.

Probouzela jsem se v 6 hodin ráno, sedala k učebnicím, pak škola, po škole znovu učebnice a tak denně do 11 hodin večer. Byla jsem divným dítětem, bez kamarádek, chlapci mne prostě nezajímali. Stálý tlak učení, snaha být vždy první, ukončit školu s medaili... můj organismus se nacházel ve stálém stresu. A to neprošlo beztrně.

V jeden deštivý květnový den jsem šla do školy na konzultaci před zkouškou. Vracela jsem se v lijáku. Když jsem se vrátila domů, nemohla jsem se zahřát. V noci jsem dostala horečku. Teplota 40 stupňů. Obvodní lékařka se domnívala, že jsem onemocněla nějakým nachlazením a léčili mne jako na banální nachlazení. Jen rozборы krve neodpovídaly celkovému obrazu nemoci. A za 10 dní u se nosu objevil první lymfatický uzlíček. Pak se uzly přemístily podél krku. Naordinovali UVČ, což rázně zhoršilo můj zdravotní stav. Ale já jsem se rozhodla, že moje onemocnění není vážné a nemám čas chodit na vyšetření, a pokračovala jsem v učení a přípravě na zkoušky na vysokou školu. Protože se teplota nesnižovala, dovolili mi dělat zkoušky ze tří předmětů v jednom dni. Pak byly přijímací zkoušky na vysokou školu. Protože jsem byla medailistkou, bylo dostačující pro přijetí, udělat jen první zkoušku na výbornou. Ke svému zděšení jsem dostala 4 z fyziky a místo jedné zkoušky jsem musela dělat zkoušky všechny. Po přijímacích zkouškách jsem měla nakonec čas ulehnot do nemocnice na vyšetření a nechat si udělat biopsii lymfatických uzlin. Na jeden den, kdy na Minské vysoké škole vyvěšovali seznamy přijatých studentů, mne pustili z nemocnice na revers. Svítalo sluníčko, byl jasný podzimní den. Táta jel do školy jako první. My s mámou jsme nejdříve zajely pro výsledky histologie, protože je dělali v jiné nemocnici. Dali mi do rukou výsledky CR horní čelisti. V ten okamžik jsem nechápala, že je to smrtelný ortel, ale pot mi zrádnými studenými potůčky stékal podél těla a současně mne ochromil pocit strachu a ztratila jsem řeč. Až po dvou týdnech jsem se dozvěděla význam těchto dvou latinských písmen...

Pak jsme s mámou mlčky tramvají dojely k vysoké školy. Naproti nám šel pochodovým krokem táta (v minulosti byl důstojníkem) a radostně křičel: „Holčičky, šijte bílé pláště!“ Jen večer jsem slyšela jak máma v kuchyni plakala a šeptala tátovi o výsledcích histologií. Ráno mne odvezli k profesoru Seržaninovi a on v mé přítomnosti mámě řekl: „Je nutné odstranit oko a horní čelist. V tomto věku nemoc probíhá velmi agresivně...“

Od tohoto okamžiku byla jsem jako ve snu. Stav se zhoršoval ne ze dne na den, ale z hodiny na hodinu. Lymfatické uzliny na krku mne prostě dusily, ale mojí rodiče se nevzdávali. Máma řekla, že pokud je souzeno, tak dítě vyžije, ale odstraňovat oko a horní čelist nedovolí. Ráno táta oblékl vojenskou uniformu (tehdy už byl v záloze) a odletěli jsme do Leningradu na Vojenskou Lékařskou Akademii. Za velkou částku peněz, to jsem se dozvěděla o hodně později, uložili mne na chodbu oddělení čelistně-obličejové chirurgie ve vojenské lékařské akademii.

Samozřejmě jsem v noci nespala. Ohromující pro mne byly dvě věci: za prvé – křik z nemocničních pokojů, za druhé – v oddělení se léčili velmi divní lidé s „choboty“, které začínaly

na ruce a končily na obličejí (později jsem se dozvěděla, že je to plastika dle metody Filatova). Ráno teplota klesla pod 40 stupňů kvůli průvanu. Při ranní vizitě ke mne přišla skupina lékařů, profesor Kabakov řekl: „Opilce dáváte do pokojů a tak těžce nemocnou dívku jste dali na chodbu?“ Biopsie byla stanovena za týden, protože teplota neklesala. Začaly těžké dny očekávání. Máma přestala pracovat a seděla se mnou. Každý den mi povídala vtipy a veselé historky. Ani slovo o nemoci nebo prognóze onemocnění. Až když jsem se stala mámou sama, mohla jsem ocenit sílu a energií této podivuhodné ženy. Zнала všechny v oddělení počínaje hlavním lékařem konče sanitárkou, při tom vždy zářila energií a byla pevně přesvědčena, že může všechno. První biopsie byla stanovena přes ústní dutinu. Udělali mi jen místní umrtvení. Když vešli do gajmorové dutiny, začaly problémy. Operace „naživo“ trvala 2 hodiny. A když začali seškrabovat kost, křičela jsem tak, že se seběhlo celé oddělení. Za křik jsem dostala facku. Po návratu do pokoje jsem řekla mamě, že nenávídím tuto zatracenou nemoc, „babu – vampirku“. Přesně za týden musela být operace opakovaná, protože začalo hnisání kosti. Pamatují si na pach hnijícího masa, který mne pronásledoval 24 hodin denně. Bolest mne trápila bez přestání. Přestala jsem jíst. Anestetické prostředky působili maximálně hodinu, pak mne vlna bolesti znovu zaplavovala s ještě větší intenzitou. Silně postupující nádor mne dusil, jeho tlak stále se zvětšoval a směřoval dolů ke krku. Zapsali mne na ozařování před chirurgickým zásahem v naději, že nádor se zmenší, proto mne převedli do hematologického oddělení. Začala epidemie chřipky. Mámu přestali pouštět do nemocnice. Brzy se stmívalo. Postávala jsem u okna a slzy z osamocení, strachu a beznaděje mi stékaly po tvářích synchronně s padajícím sněhem za oknem. Začali mne vozit na „pušku“ (ozařování), přesněji řečeno, šla jsem na ozařování sama ve vojenské vatované bundě, erárních válenkách pro dospělého muže, zpět mne vezli na invalidním vozíku. Máma věděla, kdy mne měli převézt, stačila mne dohonit, dát pusku a pak čekala ve větru, kdy mne povevou na vozíčku zpět. Během procedury jsem zůstávala sama v pokoji se silnými zdi tmavé pískové barvy. Moje vyčerpané tělo pokrývali těžkou olověnou zástěrou tak, abych se nemohla hnout. Na ty části tváře, které neměly být ozářeny, pokládali listy tlusté olověné gumy. Když mne ponechávali na několik minut na ozařování samotnou, zdávalo se mi, že padám do hluboké tmavé jámy a nemohu se odtud dostat, protože stěny této jámy byly kolmé a absolutně hladké. Připadalo mi, že kurz ozařování neskončí nikdy.

V tu dobu se mi rozhodli přidat hormony (dexometazon). Moje neúnavná máma dokázala přivést z Moskvy do Leningradu profesora histologie Křížanovského a on potvrdil diagnózu – lymfosarkóm. Operaci odkládali, protože nádor byl spojen s aortou a po rentgenové terapii se nezmenšoval. Pravděpodobnost prodělat radikální operaci, tzn. zlikvidovat celý nádor, se rovnala nule. Přidaly se vedlejší účinky hormonální terapie. Tělo oteklo, obličej byl jako měsíček, pokrytý černým mechovým porostem a předávkování hormonů pak vyvolalo hnisavou vyrážku, která se postupně proměnila v kůrku, která pokryla celé tělo. Přidala se tachykardie, dechová porucha, bolesti v kostech, unavenost. Pamatují si, že jsem začala jíst vše bez výběru: chleba, sladkosti, kompoty dokonce nemocniční polévku. Čekala jsem, kdy přijde máma s jídlem, ale ještě víc na to, kdy odejde, abych si mohla vše sníst bez výběru. Vystala otázka o mém převozu do onkologického centra Pesočnoje, protože v nemocnici jsem byla už více než 6 měsíců. Dospěla jsem: denně kolem mě umírali vojáci, důstojníci, jejich manželky. V těchto odděleních nebyly jen děti, protože to byla vojenská lékařská akademie. Doktoři byli ve slepé uličce: nemoc postupovala, rentgenoterapie nepřinesla žádné dobré výsledky, hormonální terapie vyvolala jen zhoršení. Odeslali mne domu umírat. Sama už jsem nechodila. Nosili mne na rukou. Když jsem se vrátila domů, ležela jsem v obýváku a chodili k nám kamarádi, přátelé a příbuzní abychom se rozloučili. Všichni odcházeli v slzách. Přesně tři dni vydržela máma tento děs. Na čtvrtý den objednala letenky do Leningradu. Nevím kolik sil musela vynaložit na to, aby mne dostala podruhé do Vojenské Lékařské Akademie a přesvědčila profesora Kabakova, aby mne operoval. Večer před operací mne celé oddělení přesvědčovalo, abych si ostříhala cop. Řekla jsem: „Ne!“ Vložila jsem do slova NE celou svou sílu odporu ke smrti!!!

Když mne vezli na operaci byli nuceni zamotat mi hlavu do prostěradla, protože čepička na můj cop byla malá. A ráno přišel otec a navlékl mi na jednu nohu bílou botičku a na druhou – červenou. A řekl: „Dcerko, ať je unosíš do děr!“

Operace pokračovala 8 hodin. Táta kouřil Bělorus jednu papirosu za druhou. Myslím, že není možné si představit, jak moji rodiče stáli vedle operačního sálu tyto dlouhé nekonečné hodiny. Za 5 a půl hodiny vyšel profesor Kabakov, hodil gumové rukavice na podlahu a řekl: „Konec, rozřízl jsem aortu, minuty holčičky jsou sečteny.“

Ale Bůh mne nenechal. Nevím jak (myslím, že nikdo neví jak), nehledě na to, že v tu dobu v Rusku ještě neměli šicí materiál na cévy, aortu mi „zalátali“. Až po dvou a půl hodinách mne vyvezli z operačního sálu. Máma povídala, že mne vezli napřed nohama jako mrtvolu a odvezli mne do pokoje smrtelníků. Do tohoto pokoje dávali jen umírající. Máma uchopila mou ruku a řekla, že jsem naživu. A v ten okamžik táta ztratil vědomí. Pamatují si, jak se nade mnou sklonili lékaři. Volali na mne: „Nonno, Nonnčík, ty nás slyšíš!“. Instinktivně jsem prudce zvedla hlavu a pocítila, jak mi pod obvazem tekla horká tekutina. Máma povídala, že obvaz byl rudý od krve. Doktoři začali rychle hledat aortu, aby přidali krev nebo fyzický roztok, ale stěny cév se slepily. Nikdo nepočítal s kladným východiskem z této situace. Začali rychle připravovat operační sál pro cévní sekci (řez tkáně pro vyhledání cévy). V pokoji zůstala sanitářka, která myla podlahu. Vyšlo najevo, že je studentkou lékařského institutu. Přišla ke mne, začala klidně hledat aortu a... našla! Tak jsem zůstala naživu. Za tři dni jsem vstala. Můj mladý organismus, nehledě na to, že na pátý den se zanítily všechny ostatní lymfatické uzliny a začaly mne zase dusit, pokračoval boj o můj život. Profesor Kabakov řekl: „Teď ji může zachránit jen chemoterapie“.

Máma za valuty sehnala Vinblastin, prostředek pro chemoterapii. Začaly procedury a k mé stále záduše se přidal pocit vyčerpávajícího zvracení. Čekala jsem na konec dne, ale slabost a zvracení nepřecházely ani v noci. Úleva přicházela jen na jednu-dvě minuty po zvracení. Za týden chemoterapie se ze mne stala kostra, s černými kruhy pod očima a velikánským nádorem na krku. Obličej byl pokrytý mechovými černými vlasy ještě po hormonální terapii. Vlasy vypadávaly po hrstech, můj přepychový cop se proměnil ve slaboučký copánek. Zrcadlo v mém pokoji sundali a odnesli. Nemoc neustoupila. Z pozice konvenční medicíny bylo uděláno všechno!

Byl by to konec pro mnohé, ale ne pro mou mámu. Dozvěděla se, že existují alternativní metody léčení a obrátila se na nejnámější v tu dobu ženu–lékařku z Leningradu, která ovládala metodu akupunktury. Od ní se dozvěděla o čínské medicíně založené na rovnováze energií Jin-Jang. Už v tu dobu se v Číně snažili léčit rakovinu jehlovou terapií. Tato doktorka řekla, že po propuštění Nonny z nemocnice, ji vezme na jehlovou terapii. Ale moje máma nemohla čekat. Když uviděla na chodbách Vojenské lékařské akademie čínské lékaře, stážisty, hned se jich zeptala, jestli neovládají metodu akupunktury? Stážisté přivedli své dva čínské kamarády. Přicházeli v noci po odchodu všech doktorů. V průběhu dvou týdnů mi čínští lékaři dávali injekce s neznámým roztokem do biologicky aktivních bodů na ruku. Vysvětlili, že pomocí cizí tekutiny dávají organismu impuls pro stimulaci vlastních rezerv organismu a organismus začíná bojovat.

Zůstala jsem naživu. Ale pamatují se na každý den, kdy mne hryzala nemoc a ještě si pamatují na nasládlý pach nelítostné smrti.

Od té doby přesně vím, že **ten, kdo bojuje o život i při strašných nevléčitelných nemocích – zůstává naživu**. Velmi důležité je, aby spolu s nimi bojovali silní stejně smýšlející lidé. Proto jsme připraveni jít s každým, kdo je připraven bojovat o svůj život...

P.S. Moje zdravotní karta byla nalezena našimi distributory v archivu Vojenské lékařské akademie.

## BUDOUCNOST PATŘÍ MEDICÍNĚ PREVENTIVNÍ

N.I.Pirogov

Rakovina - nemoc mnoha faktorů, tzn. že její příčina není jedna ale je to souhrn několika příčin nebo tzv. etiologických faktorů nebo faktorů rizika.

Určení těchto faktorů a možnost likvidace jejich působení na člověka je předmětem prevence onkologických onemocnění.

Cílem prevence je vytvoření takových podmínek v organismu, aby organismus byl schopný se uzdravit sám. Dnes je známo, že rakovinové buňky se objevují u každého, i u zdravého člověka. Je to fakt. Ale zdravý organismus včas rozpozná nebezpečí a vlastními silami se snaží izolovat a zneškodnit rakovinové buňky. Organismus u nemocných onkologií nemá tuto schopnost, imunitní systém je oslabený a rakovinové buňky se rozrůstají.

Velmi zajímavý případ byl popsán Ronaldem Glasserem v roce 1976 v jeho knize Lidský organismus – hrdina. Při implantaci ledviny jednomu z pacientů se stal jedinečný případ. Nehledě na to, že bylo uděláno všechno možné, aby dárcce byl zdravý, ledvina s nezapozorovanými rakovinovými ohnisky byla implantována člověku, který během nějakého času dostával léky **tlumící jeho imunitní systém**. Po operaci pokračovali dávat nemocnému léky tlumící imunitu, aby došlo k přijetí ledviny. Za několik dní se implantovaná ledvina začala zvětšovat. Zevně to vypadalo jako jedna z forem aktivního odtržení, ale ledvina pokračovala normálně fungovat. Zanedlouho během plánované rentgenoskopii byl v hrudním koši objeven nádor (je zřejmé, že vznikl po operaci). Další den byl objeven ještě nádor v jiné plíci. Horní část přesazené ledviny se rozrostla a byla třikrát větší, než spodní část. Analýza tkáně rozrostlé polovičky ukázala, že je naplněna rakovinovými buňkami. Doktoři přišli k závěru, že novotvary v plicích byly metastázami. Udivující byla rychlost, se kterou nádory rostly. Pro jejich růst v normálních podmínkách je třeba měsíce a třeba i roky, tady se nádory rozvinuly jen za několik dní. Doktoři byli nuceni přestat dávat nemocnému imunodepresanty.

**ZÁVĚR:** Imunitní systém dárcce brzdil růst rakovinových buněk ledviny tím, že jim nedovolil rozšiřovat se. Je možné také předpokládat, že imunitní systém dárcce byl natolik silný, že tento člověk se nemusel vůbec nedozvědět o tom, že má v ledvinách zhoubné buňky.

Slovo „rakovina“ vyvolává panický strach u každého člověka. Asi žádné jiné slovo nevyvolává u lidí takový pověřivý strach. Tento strach je založen zpravidla na 4 předsudcích:

1. Příčina rakoviny dodnes není známá.
2. Rakovina je vždy doprovázená velkými bolestmi a může vést k zdlouhavé, mučivé smrti.
3. Nemocný je bezmocný, nemůže si pomoci a je odkázán na lékaře.
4. Všechny metody léčby jsou nepřijemné a ve většině případů bezvysledné.

**Cílem prevence onkologických onemocnění**, který máme před sebou, je naučit se žít plnohodnotně a při tom podporovat a využívat veškerý potenciál zdraví daný přírodou.

V prevenci dětských onkologických onemocnění veškerá odpovědnost padá na rodiče. Ale dospělí musí vzít odpovědnost na sebe. Mezi obyvateli USA **každý třetí muž a každá čtvrtá žena jsou nemocní rakovinou** a **každý pátý Australan dle statistiky umírá na rakovinu**. Nesnažím se Vás vylekat – je to pro všechny známý fakt. Jste připraveni vzít na vědomí toto strašné upozornění a tak změnit svůj způsob života, své rodiny, abyste se vyvarovali této strašné nemoci.

Profesor Er Doll ve své knize Příčiny rakoviny uvádí tvrzení řady autorit mezi lékaři o tom, že v **85-ti % všech případů onkologických onemocnění by bylo možné se vyhnout včasnou změnou životního stylu a návyků nemocného**. Kvůli tomu má smysl bojovat. Od nás to vyžaduje rozhodnost, vytrvalost a připravenost ke změnám. Já speciálně nedělám rozdíl mezi prevencí onkologických onemocnění u dospělých a dětí, protože ve většině faktorů jsou identické. Mnozí z pacientů se snaží pochopit, co je to rakovina. Další otázkou, kterou pokládají všichni je:

Proč zrovna já?

Abychom si tyto otázky nedávali, obrátíme se na informace, které máme k dispozici. Mnozí z nás ztratili někoho z blízkých nemocných rakovinou. Možná jste prostě slyšeli o hrůzách tohoto

onemocnění. Většina z nás si myslí, že rakovina je silná mocná nemoc, schopná srazit organismus člověka a celkem ho zničit. Ve skutečnosti věda o buňce, cytologie, **svědčí o opaku**. Rakovinová buňka je ve své podstatě velmi slabá a špatně zorganizovaná. Rakovina začíná u buňky, obsahující nesprávnou genetickou informaci, tzn. není schopná plnit jí určené funkce. Tato buňka mohla dostat nesprávnou informaci kvůli škodlivému působení karcero-genických látek, ozařování, obdržení karcero-genů s potravou, vodou nebo prostě proto, že v procesu stálé reprodukce miliardy buněk organismus čas od času **dělá chyby**. Jestli tato buňka začíná reprodukovat jiné buňky se stejnou poruchou genetické struktury vzniká nádor, sestavený z velkého počtu atypických buněk. Imunitní systém organismu obvykle poznává takové buňky, ničí je nebo omezuje jejich působení tak, aby se nemohly rozšiřovat. Pokud mezi normálními buňkami existuje nějaký druh „informačního spojení“, které zabraňuje reprodukci, tak nádorové buňky nereagují na tuto informaci a začínají se nekontrolovatelně množit. Velmi často zaměňují zdravé buňky nádorovými a rozrůstají se a působí na funkce orgánů. Při těžkých formách rakoviny se nádorové buňky odtrhnou od prvního nádoru a přenáší se do jiných částí těla. Takové odtrhnutí a rozšíření nádorových buněk se nazývá metastázy.

To se nestává při normální funkci imunitního systému. Před nedávnem si vědci potvrdili, že funkčnost tohoto důležitého systému hodně **závisí na chování každého z nás**. Potrava, kterou požíváme, ty nebo jiné zvyky, náš životní styl mohou zapůsobit na schopnost organismu vzdorovat nemoci.

V tomto případě přicházíme k pojmu: **osobní nebo individuální prevence**, která do sebe zahrnuje jak „genetický portrét“ individua, tak i jeho životní styl. Tak i v omezeních, stanovených dědičnými faktory, má člověk k dispozici ohromný počet možností zesílit ochranné síly vlastního organismu. Uvědomění si odpovědnosti za své vlastní zdraví a přechod na takový způsob života, který podporuje zesílení imunitního systému, změnilo život mnoha lidí.

## CO JE IMUNITNÍ SYSTÉM?

Imunitní systém sestává z mnoha milionů imunitních buněk. Představte si milion praporů, v každém je milion lidí. Systém zabezpečuje dva různé typy imunity: vrozenou a získanou.

**Vrozená imunita** představuje odolnost vůči bakteriím, která je dána člověku od narození.

**Získaná imunita** se rozvíjí v průběhu života podle toho, jak se organismus seznamuje s těmi nebo jinými patogenními bakteriemi a viry.

Existuje řada metod stimulací imunitního systému (využití rezerv vlastního organismu). V individuální prevenci existují čtyři kategorie stimulatorů imunitního systému.

1. Zesílení výměny **informací** uvnitř imunitní buňky, vedoucí ke zvýšení efektivity její práce.
2. Stimulace růstu **počtu** imunitních buněk, zvýšení jejich agresivity a efektivity při setkání s antigenem (cizí látkou).
3. Značné zpomalení a plné zablokování tvorby **volných radikálů**, které jsou jednou z hlavních příčin vzniku mnoha nemocí.
4. Dlouhodobá kladná změna **složení krve** a tkáňové tekutiny, tj. prostředí, kde pracují imunitní buňky.

Tyto procesy přispívají k zefektivnění funkčnosti imunitního systému.

My Vám nabízíme možnost působit na všechny čtyři kategorie stimulatorů imunitního systému preparáty Dr. Nona.

## PODÍVÁME NA PŘÍKLAD ZE ŽIVOTA

Jak probíhá den obyčejného osmiletého dítěte? Probouzí se v 7. hodin ráno. Následují lehké hygienické procedury pod přísným dohledem křičící matky. Napůl zasněný úsměv ihned mizí z tváře. S časopisem dítě zmizí na toaletě. „Sezení“ probíhá za křiku otce: „Opozdiš se do školy!“

Důsledky křiku – stres, jako reakce – vrtochy a pomalost.

Snídaně před odchodem do školy: míchaná vajíčka, máslo, salám, šťáva nebo oplatky. Tak rodina začíná svou snídani velkou porcí tuku – dodavatelem volných radikálů. Volné radikály jsou škodlivé pro zdraví, jsou to nestabilní molekuly vznikající v našem organismu a mající volný elektron, které mohou vyvolat řetězovou reakci. Jako důsledek – porucha nebo ničení tkáně a také mutace buněk. Volné radikály provokují mnoho nemocí (včetně onkologických) a vyvolávají předčasné stárnutí buněk.

**Ale dítě nic z toho nezná, rychle hltá potravu a jedním okem pozoruje televizi. Dávají televizní noviny, hlavní částí kterých jsou scény násilí. To zvyšuje stresovou reakci dítěte a ono jde do školy plné záporných emocí a volných radikálů.**

**Na ulici ho čeká nedobrý ekologický stav prostředí, ve škole – strach ze špatně připravených domácích úkolů, hádka se spolužáky...**

A zase jídlo, plné volných radikálů – hamburgery, chipsy, špagety, pizza...

Večer doma – vydatná večere, televize nebo počítač. Výsledek – možné noční můry, pomočování, nespavost.

**Všechno toto je cestou k onkologickým nemocím.**

Jak změnit situaci, zvítězit nad stresem, předejít nebezpečí onemocnět rakovinou? Velmi jednoduše!

Takže, ráno! Začínáte budit své dítě hlazením, určitě se usmívejte. Zapněte dobrou radostnou hudbu. Provádějte umývání a cvičení formou hry – přinese to užitek Vám a Vašemu dítěti. Prevenci začněte u sebe. Buďte pro dítě příkladem. Ranní sprcha s **Šamponem pro časté použití** probudí organismus dítěte, před jídlem dejte dítěti jednu tobolku **Ravseenu** (podzimní a jarní období). Celá rodina vypijte čerstvý čaj **Gonseenu**. Na oběd se snažte přidat dítěti do jeho obvyklého jídla třetinu sáčku **Soupseenu**. Před spaním mu dejte místo sladkostí třetinu **Dakseenu**. Dva krát týdně večer udělejte dítěti solní vaničku z Kvartetu solí. Naučte dítě uvolňovat se!!!

Už v postýlce mu naneste na chodidla a na rucečky masážními pohyby menší množství Dynamického krému.

Pokud pocítíte, že dítě není večer klidné a je rozrušené, dejte mu jednu tobolku Jamseenu.

**Víte, že své dítě musíte 8 krát denně obejmout?**

Určitě ho pochvalte, řekněte mu, že v něho věříte. Povězte mu legendu nebo pohádku s dobrým koncem. Naučte se nemluvit doma o práci a o problémech. Vyčleňte dvě hodiny určené jen pro Vaše dítě. A uvidíte, jak se Vaše dítě změní, zocelí a bude zdravé.

Pro nás pro všechny je příznačné hledat neodvratné příčiny nemocí zevně (ekologie, pesticidy, konzervanty, znečištěná voda a atmosféra) a zapomínat na osobní prevenci a osobní příklad v každé rodině. Tzn. jsme připraveni obvinít každého a stát jako o život ve snaze ochránit naše děti před kýmkoliv, kromě nás samotných.

**Určit pro sebe nepřítele je nesrovnatelně jednodušší, než ho najít. Bohužel, ve většině případů hlavním nepřítelem svých dětí jsme my sami !**

Ale vždyť udělat musíme jen málo: odtrhnout se od televize nebo novin, vyčlenit si čas a darovat ho dětem, nepřerušovat přeskakující řeč dítěte ale poslechnout ho dokonce. Nakonec, neodhazovat všechny svoje denní bědy a špatné nálady na nejslabší členy naší rodiny.

**Pomocí produktů Dr. Nona můžeme přivést svůj organismus a organismus našich dětí do stavu, ve kterém budeme moci zvládnout jakoukoliv nemoc včetně onkologických.**

**Přednosti preparátů Dr. Nona:**

1. Preparáty Dr. Nona jsou vynikajícími prostředky pro preventivní medicínu.
2. Bio-organo-minerální komplex, který obsahují preparáty Dr. Nona, je mocným přírodním antioxidantem.
3. Denní použití preparátů Dr. Nona stimuluje imunitní systém organismu.

Lékaři mají před sebou úkol: cíleně využívat možností, které jim nabízí potravinové doplňky a jiné preparáty Dr.Nona, které způsobují přirozenou obnovu DNK v poškozených buňkách a které normalizují strukturu a funkci membrán, aktivujících imunitní systém.

### **PROGRAM POUŽITÍ PREPARÁTŮ DR. NONA JAKO PREVENCE ONKOLOGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ (program na jeden měsíc dvakrát ročně).**

1. Gonseen, 1 sáček denně
2. Dakseen, 1 plátek denně
3. Soupseen, 1 sáček denně
4. Okseen, 2 ks denně
5. nebo Ravseen (předrakovinový stav: mastopatie, erose děložního krčku atd.), 5 ks ráno denně, 3 měsíce
6. Pulmoseen pro kuřáky, 2 ks ráno denně
7. Dynamický krém, denně nanášet na místa pulsace
8. Ústní voda, 1 víčko vypít ráno nalačno
9. Solaris (sluneční klimatické pásmo), denně před odchodem na sluníčko
10. Rtěnka, denně
11. Kvartet soli, koupele, 2 polévkové lžíce na vanu

Léčení onkologických nemocných může být radikální, paliativní a symptomatické a při všech typech léčení nachází preparáty Dr. Nona své uplatnění. Oslabují vedlejší účinky a napomáhají lépe snášet ve své podstatě rizikové operace: chemoterapii a ozařování. Dovolují minimalizovat objevující se komplikace a pomáhají lékařům-onkologům realizovat celou škálu protirakovinového zásahu.

Je prospěšné také použití preparátů Dr. Nona při symptomatickém léčení, když všechny léčebné úkony jsou nasměrovány na odstranění symptomů nepříjemných pro nemocného nebo doprovodných komplikací.

**Chceme Vás varovat před rozšířeným chybným názorem: preparáty Dr. Nona nenahrazují léky předepsané lékařem a jejich vlastností nekonfrontují s těmi možnostmi, které se používají při chirurgických, medikamentózních nebo ozařovacích metodách léčení.**

Preparáty Dr.Nona založené na biologických a minerálních složkách, působících na aktivitu fermentů, mohou pomoci onkologickému nemocnému v průběhu všech etap běžného léčení.

K velké lítosti opatření preventivního působení mnozí z nás ještě nevyužívají a onkologické nemoci jsou jednou z hlavních příčin smrti a invalidity. Přeměna normální buňky v rakovinovou a další růst jejích potomků z těch nebo jiných důvodů se vymyká kontrolním opatřením, které by měly zabezpečit homeostázu rozmnožování buněk nebo odstranit buňky s genetickými a jinými defekty. Nastává druhé stadium – progrese nádoru, s charakteristickými klinickými projevy.

### **STADIUM PROGRESE**

Ročně ve světě počet nemocných zhoubnými nádory čítá více než 6,5 milionů lidí (přibližně 143 ze 100 000 obyvatel). Úroveň onemocnění v průmyslově rozvinutých zemích je značně vyšší, než v zemích rozvojových – v průměru od 250 do 300 lidí ze 100 000 obyvatel. Je to zapříčiněno rozdílem v životních podmínkách lidí, vyšším stářím obyvatel. Jen v Izraeli se ročně registruje 13 000 nových rakovinových nemocných.

Mnohaletá klinická pozorování, množství pokusných údajů ukazují, jestliže nastal třetí stupeň rozvoje onkologického onemocnění – progrese, v nádoru vznikají nejen změny kvantitativní, ale i kvalitativní. V průběhu růstu dochází k průniku nádorových buněk do jiných anatomických struktur, zesiluje se jejich toxický vliv na organismus.

### **Použití preparátů Dr. Nona ve stadiu progrese:**

1. Gonseen, 1 sáček na 0,5 l vody denně

2. Dakseen, 1 plátek denně
3. Okseen, 2 ks 2 krát denně před zahájením agresivního léčení (orgány nad bránicí)
4. nebo Ravseen, 5 ks 2x denně ráno a večer (orgány pod bránicí)
5. Dynamický krém, denně nanášet na místa pulsace
6. Ústní voda, pít 1 víčko nalačno denně
7. Soupseen, 1 sáček denně

## **CHIRURGIE**

Chirurgický zákrok byl a zůstává hlavním a ve mnoha případech jediným radikálním způsobem léčení nemocných s onkologickými nádory. Nedoporučení radikálních chirurgických zákroků se vyskytuje čím dál tím méně. Současné úspěchy medicíny dovolují velmi široce operovat onkologické nemocné, zvýšil se počet chirurgických zákroků. Preparáty Dr. Nona mohou pomoci nemocnému během přípravy a po operaci lépe snášet pooperační trauma.

### **Použití preparátů Dr. Nona před a po chirurgickém zákroku:**

1. Gonseen, 3-5 sáčku denně
2. Soupseen, 2 sáčky denně
3. Dakseen, 1 plátek denně
4. Dynamický krém, denně nanášet na místa pulsace
5. Ústní voda, 1 víčko pít nalačno denně
6. Obklady Mrtvého moře, na po operační jizvy a rány při opakovaných infekcích
7. Solaris, nanášet na zatažené rány

## **CHEMOTERAPIE.**

Proč se používá chemoterapie?

Při tomto způsobu léčení se léky používají k likvidaci rakovinových buněk, rozsetých po celém organismu. Chemoterapie doplňuje chirurgické a ozařovací léčení tím, že dostihuje roztroušené buňky nebo menší metastázy.

Jak funguje metoda chemoterapie?

Protože se rakovinové buňky rozmnožují o hodně rychleji než zdravé, tak i jejich ničení pod vlivem léků probíhá rychleji. Vedlejší účinky léčivých preparátů jsou možné, protože buňky organismu, zvláště ty, které se dělí stejně rychle jako rakovinové, jsou bezbranné ve stejné míře.

V průběhu každého chemoterapeutického cyklu se očekává, že se podaří zabít maximální počet rakovinových buněk, nezáleží na tom, kde v organismu bloudí. Mezi cykly ty rakovinové buňky, které nebyly zničeny, pokračují v rozmnožování, ale před tím, než se jejich příliš velký počet znovu obnoví, nastupuje nový cyklus jejich napadení. To znamená, že se pokud za jeden cyklus zničí 75 z každých 100 rakovinových buněk, tak 25 ještě zůstává. Buňky, které přežijí, mohou dovést toto číslo do 27 před tím, než další cyklus chemoterapie zničí 75% z nich ponechávající 7 buněk před následujícím napadením. Léčení spočívá v tom, aby počet rakovinových buněk byl přiveden do takové úrovně, kdy organismus si s nimi bude moci sám poradit.

Chemoterapeutické preparáty pro léčení rakoviny – velmi silná a toxická zbraň a hranice mezi dávkami, které ničí nádorové buňky a těmi, které mohou zabít samotného nemocného, je velmi úzká. Ale lékaři jsou nuceni používat velké dávky, protože jen tak to může být dostatečně efektivní.

## **VEDLEJŠÍ ÚČINKY.**

### **1. Nevolnost.**

Skoro každý, kdo podstupuje chemoterapii, trpí pocitem nevolnosti. Nevolnost vzniká po ukončení cyklu chemoterapie a zmenšuje se v průběhu regenerační etapy, ale vzrůstá při následujících cyklech. Nikdo přesně neví, odkud se objevuje tato nevolnost. Zřejmě kvůli tomu, že organismus stále musí podléhat vlivu produktů rozkladu mrtvých buněk a obnovovat normální buňky.

Zvláště silný úder připadá na krvetvorné buňky.

## 2. Kostní-mozkové komplikace.

Velká škoda se děje kostnímu morku v plochých kostech. Ve zdravé tkáni kostního morku se tvoří bílé krvinky, trombocyty, zastavující krvácení a červené krvinky, zásobující kyslíkem celé tělo. Bílé krvinky a trombocyty se obnovují v průběhu několika dnů a stávají se zvláště zranitelnými při chemoterapii.

Červené krvinky naproti tomu žijí několik měsíců, takže jejich počet se snižuje jen za několik měsíců po začátku použití chemoterapie. Rázný propad obsahu neutrofilů (druh leukocytů) způsobuje neutropinii a to znamená, že bariera na cestě vira je zničena a objevuje se riziko vzniku infekce. Při prvních příznacích infekce je nutná hospitalizace se zaváděním antibiotik pomocí kapačky. Trombocytopenie nebo rázný propad počtu trombocytů vyvolává krvácení z nosu a podkožní krvácení, také začínají krváčet dásně. Tyto stavy je pak třeba léčit transfúzí trombocytární masy. Při propadu počtu erytrocytů se objevuje anemie, doprovázená stavem výrazné únavy a dýchavičnosti, často je nutná transfúze krve a dodání železa a jiných preparátů.

## 3. Ztráta vlasů.

## 4. Komplikace vznikající v trávicím systému.

Buňky, pokrývající trávicí systém, počínaje ústní dutinou až do řitního otvoru, se obnovují jednou týdně a to je činí přímým terčem pro řadu agentů chemoterapie. Objevují se pocity na zvracení a neovladatelné zvracení, ztráta chuti a znechucení z jídla.

## 5. Stomatitida.

Chemické preparáty pro léčení rakoviny často vyvolávají záněty a vředy v ústní dutině.

## 6. Komplikace reprodukčního systému.

U žen se zastavuje menstruace a projevují se všechny symptomy menopauzy.

## 7. Jiné komplikace.

Některé preparáty zatěžují srdeční cévní systém, jiné toxicky působí na játra nebo močový měchýř. Může se objevit svědění.

## Preparáty Dr. Nona používané v průběhu chemoterapie.

1. Gonseen, 1-2 sáčky na 0,5 l vody denně
2. Soupseen, 2 ks denně
3. Dakseen, 1 plátek denně
4. Okseen, 3 ks ráno před jídlem (pro dospělé)
5. Dynamický krém, denně nanášet na místa pulsace
6. Ústní voda

Naší preparáty dávají možnost provádět kúru chemoterapie bez přestávky, to dovoluje zvýšit efektivitu používaných konvenčních metod.

## OZAŘOVÁNÍ.

Ozařující terapii nebo ozařování se používá pro léčení prvotních nádorů nebo zón odkud byl nádor odstraněn, ale je zde podezření, že tam mohly zůstat „roztroušené“ rakovinové buňky. Ozařování efektivně působí na malé metastázy.

Při ozařování se používají dva způsoby: v prvním případě se přístroj nachází mimo tělo nemocného, tzn. se používají vnější zdroje ozáření, ve druhém případě radiace může vycházet ze zdroje nacházejícího se v tkáni organismu, tzn. se používají inkorporované zdroje vyzařování.

Jak působí ozařování?

Tok záření se při dosažení těla srazí s molekulami DNK a ničí je, porušuje elektrickou rovnováhu molekul v buňkách a v jejich blízkém okolí. Buňky se při tom změní nebo mutují. Nekontrolovatelné působení ozařováním je schopné vyvolat rakovinu (vzpomeňte si na záblesk onkologických onemocnění po výbuchu v Hirošimě nebo tragedii v Černobylu).

Ozařující terapie působí na menší lokální seskupení rakovinových buněk, vedoucí k jejich totálnímu zničení. Rakovinové buňky buď hynou okamžitě nebo se stávají tak poškozenými, že nemohou se množit. Existuje zajímavá zákonitost: působení nevelkých dávek radiace na celý

organismus se může stát osudovým ale ozařování nevelkých ohraničených částí těla mnohokrát převyšujícími dávkami nevyvolává smrtelný konec nebo katastrofální poškození organismu. Onkologové–radiologové pracují na tom, aby se v zónách podléhajících lokálnímu ozařování podařilo ochránit normální buňky organismu. I když bývají porušeny také zdravé buňky (ztrácí schopnost k rozmnožování), ale přece jen nemocné buňky zůstávají nejvíce nechráněny před radiací. Takže, i když zahyne nevelké množství zdravých buněk, rakovinových se zničí rozhodně více.

K vnějšímu ozařování se používají buď přírodní radioaktivní materiály nebo umělé radioaktivní izotopy. Pomocí přístrojů se v urychlujícím poli vysokého napětí tvoří toky elektronů, které se zaostřují do svazku paprsků. Onkolog-radiolog vybírá druh záření dle hloubky, ve které se nádor nachází. Svazek paprsků se snaží nasměrovat do centra nádorové oblasti tak, aby nebyly zasaženy důležité orgány, nacházející se vedle. Například, při ozařování nádoru v hrudníku je možné značně poškodit srdce, které se nachází vedle a průdušky. Celková nutná dávka radiace se dělí na denní dávky tak, aby normální buňky nacházející se v cestě (pokožka) měly šanci se regenerovat v potřebné míře v pauzách mezi jednotlivými seancemi ozařování. Ještě jeden úkol při ozařovací terapii spočívá v ochraně okolních orgánů pomocí monitorů, brzdících průchod paprsků. Tyto monitory se rozmísťují do ochranné pozice pokaždé před ozařováním.

### **VEDLEJŠÍ ÚČINKY.**

Silná ale dočasná nevolnost. To se stává proto, že organismus utrací hodně sil na obnovení poškozených buněk. Nevolnost obvykle začíná za několik týdnů po zahájení kursu. Dočasné poškození pokožky jako při slunečním spálení v hranicích ozářeného pole vzniká vždy. To se stává také za několik týdnů po zahájení kursu. „Sluneční opálení“ se přeměňuje ve spálení, které obvykle mizí po měsíci, i když často na ozářeném místě zůstávají tmavé fleky.

Poškození pokožky může být občas i více vážná – pokožka se stává mokravou. Protože taková pokožka je otevřenými vraty pro různorodé infekce a mikroby, musí se ozařování přerušit a přejít na jiný způsob léčení.

Abyste se maximálně snížily vedlejší účinky při ozařování, firma Dr. Nona International Ltd. nabízí celou řadu svých preparátů.

### **Preparáty Dr.Nona, používané při ozařování.**

1. Gonseen, 1-2 sáčky na 0,5 l vody denně
2. Soupseen, 2 ks denně
3. Dakseen, 1 plátek denně
4. Okseen, 3 ks ráno před jídlem (pro dospělé)
5. Dynamický krém, denně nanášet na místa pulsace
6. Ústní voda (při ozařování ústní dutiny rozředit 2-3 čajové lžičky na 1 bílek).
7. Solaris, nanášet na zónu ozařování, před ozařováním a na noc.

### **Z Á V Ě R .**

**Naše preparáty Neléčí onkologická nemocnění**, ale jsou preventivními a doplňujícími prostředky při agresivních způsobech léčení. Zapřemýšlejte nad tím, co jste si přečetli v této brožuře !  
Zatím ještě není pozdě !

## **G O N S E E N**

Gonseen – to je nový přístup k očistě, stravě, samoregulaci a uspořádání bílkovin a buněk organismu, jsou to speciálně vybrané rostliny, bohaté bílkovinou nejvyšší kvality, je to autotrofický systém (ATS).

Práce ATS spočívá v tom, že mrtvé buňky epidermu se podrobují fermentativní aktivaci pomocí bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře a stávají se zdrojem obnovy vlastních aminokyselinových a bílkovinových komponentů v nově vzniklých buněčných elementech.

Gonseen zabezpečuje stav duševního klidu a současně vysokou koncentraci vědomí a fyzickou vytrvalost při těžkých zátěžích a stresových stavech, čistí střeva, játra a močo-pohlavní systém, svazuje a vyvádí z organismu volné radikály, které jsou škodlivé pro zdraví, stimuluje a modeluje imunitní systém, zesiluje funkci T-buněk, normalizuje tlak krve, vyvádí toxiny, odpadní látky a tuky z organismu, způsobuje snížení váhy.

Čaj Gonseen kladně působí na trávicí, srdeční, cévní, dýchací, imunitní a nervový systém organismu.

## O K S E E N

### **Hlavní složky:**

selen, tokoferol (vitamín E), askorbová kyselina, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Doporučuje se pro prevenci: zhoubných nádorů, srdečních cévních onemocnění, cukrovky, pro zpomalení procesu stárnutí, jako extrémní pomoc při akutních respiračních onemocněních. Preparát projevuje velmi vysokou antioxydační aktivitu.

Selen je velmi důležitý stopový prvek, jehož obsah v organismu je zpravidla nedostačující. V poslední době se ve většině rozvinutých zemí používá spolu s vitamínem E a jinými antioxydanty pro prevenci mnohých patologických stavů, které způsobují volné radikály.

Okseen Vám dovolí zachovat si zdraví a dlouhověkost.

### **Použití:**

po 1 tobolce ráno a večer, zapít vodou.

## D A K S E E N

### **Hlavní složky:**

květy a pyl kaktusových rostlin, buničina citrusových rostlin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře, vitamíny, fruktóza.

### **Použití:**

Sníst 1-2 plátky před (nebo místo ) jídla a zapít 2 sklenicemi vody.

Klinika LENOM spolu se skupinou vědců se obrátily k darům přírody Svaté Země a vytvořili nový produkt s názvem Dakseen – je to první ze sérií produktů budoucna, které jsou předurčeny vyléčit nemocné lidstvo. Základem tohoto neobvyklého produktu je fakt, který zjistili japonští vědci, že po výbuchu v Hirošimě a Nagasaki jen jeden druh rostlin neprodělal žádné mutační a biologické změny – a to čeleď kaktusových.

Při výzkumu se zjistilo, že plody a květy kaktusů mají mnoho léčivých vlastností, ale hlavní jejich předností je velký počet antioxydantů. Ne nadarmo kaktus nazývají rostlinou–léčitelkou. Úspěšně se používají pro stimulaci našeho organismu !

Zkoušky Dakseenu na 116 dobrovolnících ukázali snížení úrovně cholesterolu do normálu. Takže je možné říci následující – Dakseen je potravou pro nemocné a zdravé, dospělé a děti. Obsah květů a pylu kaktusu dovoluje obnovit funkci močo-pohlavního systému a prostaty u mužů, tzn. zachování a zlepšení potence. Obsah fruktózy a přírodního pektinu dovoluje dlouhý čas zachovávat pocit sytosti a také používat Dakseen lidem trpícím zvýšeným obsahem cukru v krvi. V každém plátku Dakseenu je 60 kalorií. Balení Dakseenu je možné používat kdekoli: doma, v práci, na cestách, na pěších túrách.

## S O U P S E E N

Soupeen je novým prostředkem z řady léčivých potravinových doplňků firmy Dr. Nona. Soupeen obsahuje mikrokapsule obsahující bioorganominerální komplex Mrtvého moře a autotrofický systém (ATS). Mikrokapsule umožňují dodávat biologicky aktivní látky prakticky v nezměněném stavu do sliznice střev.

Použití nového způsobu dodávky biologicky aktivních látek dovoluje bezprostředně ovlivňovat mnohé procesy, probíhající v organismu: optimalizovat činnost srdečního cévního

systemu, aterosklerózních plavek, snížení cukru a cholesterolu v krvi, je přirozenou prevencí mnohých chronických onemocnění včetně onkologických, stimulací regeneračních procesů a celkové omlazování organismu – toto není zdaleka úplný seznam předností nového biologicky aktivního potravinového doplňku.

**Použití:**

do šálku s horkou vodou nasypat obsah jednoho sáčku (5g), rozmíchat a používat v teplém stavu.

### R A V S E E N

Nenasycené mastné kyseliny se už dávno staly „bestsellerem“ nejen v západní farmakologii, ale i ve východní medicíně.

Ravseenu obsahuje 60% nenasycených mastných kyselin. Tyto kyseliny ničí buněčné látky, jejichž hromadění v organismu může vyvést z chodu srdeční cévní, endokrinní, dýchací systémy...

Takový druh potíží prakticky neznají obyvatelé regionů, kde hlavními produkty potravy jsou dary moře, které jsou velmi bohaté na tyto kyseliny.

Ravseen snižuje absorpci (vstřebávání) tuků ve střevech, zabraňuje šíření cholesterolu v krvi. Praktické pokusy dokázaly jeho efektivitu v komplexním systému opatření pro zbavení se nadměrné váhy. Ravseen vyvolává zvláštní zájem u těch, kdo jinak nemůže vyřešit problémy, spojené s kožními defekty. Efekt Ravseenu je nesporný – „umí“ likvidovat celou řadu kožních defektů.

Rychlost působení a efektivita tohoto prostředku se značně zvyšuje, pokud ho používáme v komplexu s kosmetickými preparáty firmy Dr. Nona.

Způsob použití preparátu Ravseen: pokud Vaše váha nepřevyšuje 50 kg – 2 tobolky denně. Pokud je Vaše váha od 50 do 70 kg – 4 tobolky denně. Pokud je Vaše váha nad 70 kg – 6 tobolek denně.

### P U L M O S E E N

**Hlavní složky:**

jitrocel, selen, metyonin, vitamín E, beta-karotin, kukuřičný olej, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Doporučuje se k prevenci patologií různého původu, v rozvoji kterých hrají hlavní roli procesy spojené s působením volných radikálů (záněty, bronchiální astma, sekundární dýchací nedostatečnost). Stimuluje imunitu, zlepšuje celkový stav a zvyšuje tonus organismu. Zvláště se doporučuje v meteorologicky nepříznivé sezóny (jaro, podzim).

**Charakteristika složek Pulmoseenu:**

Vitamín B, beta-karotin, stopový prvek selen – antioxydanty, deaktivují volné radikály, snižují možnost rozvoje nemocí srdečního cévního systému;

Kukuřičný olej – obsahuje nenasycené mastné kyseliny, zabraňuje ukládání cholesterolu na stěnách cév, zmenšuje možnost tvorby trombů.

Jitrocel – změkčuje podráždění sliznice při kašli, likviduje spasmy dýchacích svalů, ředí sliz, vyvolává odkašlávání.

Bioorganominerální komplex Mrtvého moře – chrání buněčné membrány a DNK od poškození volnými radikály, stimuluje metabolismus.

Doporučuje se po 1 tobolce 2 krát denně po jídle.

### D Y N A M I C K Ý Z V L H Č U J Í C Í K R É M

Kromě bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře, aromatických olejů a výtažků takových rostlin, jako heřmánek, aloe, lilie, tento krém také obsahuje salicylovou kyselinu (mocný dezinfekční faktor) a vitamíny C a E, známé svými omlazovacími vlastnostmi. Vitamíny aktivně stimulují ochranné funkce pokožky a mohou přirozenou cestou zabránit mnohým komplikacím. Zvláštnost složení udělalo z Dynamického zvlhčujícího krému efektivní prostředek k zvlhčování, zásobování a regeneraci pokožky. Široké spektrum působení krému dovoluje hovořit o jeho nezaměnitelnosti pro

použivatele každého věku. Krém je schopen omladit pokožku staršího člověka a značně zabrzdit proces stárnutí pokožky v mladém věku. V kosmetice se tento prostředek úspěšně používá samostatně nebo po použití jiných produktů firmy Dr. Nona. Dynamický zvlhčující krém je možné používat i jako masážní – při celkové reflexní nebo bodové masáži. Jednou ze zvláštností krému je jeho schopnost tonizovat organismus po intelektuálním nebo fyzickém přepjetí. Pro dosažení takového efektu je nutné nanést prostředek tenkou vrstvou na místa pulsace (loketní nebo podkolenní ohyb, místo „pulsující“ pokožky“ za ušním boltcem). Krém se efektivně používá k zlepšení emocionálního a mentálního stavu.

Protizánětlivé a baktericidní působení dovolují používat prostředek jako krém po holení.

## ÚSTNÍ VODA

### Hlavní složky:

esence olejů: heřmánku, tymiánu, citronu, šalvěje, máty, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

### Určení:

preparát má protizánětlivé, regenerační a desinfekční působení, likviduje pach a nepříjemné pocity v ústní dutině. Doporučuje se ústa vyplachovat během 15-20 vteřin, objem 5-6 ml.

Může se používat také jako kompres při oděrkách, proleženinách a popraskaných bradavkách u kojících matek, při gynekologických problémech, při léčení kožních onemocnění.

## SOLARIS

Pokud byla Vaše pokožka vystavena slunečnímu nebo termickému spálení, pokud je poškozena v důsledku ekologické katastrofy, pokud trpíte problémy kostního svalového aparátu nebo trofickými změnami pokožky a nakonec, pokud Vás prostě trápí podráždění kožního povrchu – je pro Vás náš nový preparát krém Solaris nepostradatelný!

V našem novém produktu se využívá dosud nikde nepoužívané spojení oleje avokáda s bioorganominerálním (BOM) komplexem Mrtvého moře, který je přírodním antioxydantem.

Olej avokáda má pro buňky organismu udivující ochranné vlastnosti před volnými radikály, a BOM komplex dodává do buňky soubor potřebných aminokyselin pro obnovu poškozeného jádra.

Mnohofunkční složení krému Solaris dovoluje úspěšně ho používat pro obnovu porušených funkcí pokožky.

Pro dosažení nejlepších výsledků doporučujeme nanášet krém dva krát denně (ráno a večer) slabou vrstvou na poškozená místa pokožky.

## VODOVÉ KOMPRESY MRTVÉHO MOŘE

Tento prostředek Vám dovolí procítit přímo doma léčivou sílu vod Mrtvého moře. Blahodárné působení unikátního přírodního komplexu se zesiluje a doplňuje francouzskými aromatickými terapeutickými oleji.

Kompresy Mrtvého moře Vám pomohou zbavit se defektů pokožky, tak nebo onak vyvolaných chemickým nebo mechanickým poškozením.

Prostředek se používá ve formě kompresů nebo obkladů při čištění poraněné oblasti pokožky. Ti, kdo byli nuceni žít a smířit se s problémy své pokožky nejen ve fyzickém, ale i v psychickém směru, budou moci podle zásluhy ocenit tento prostředek.

## KVARTET SOLÍ PRO KOUPELÉ

Tento složitý a nejprospěšnější produkt Vám dá unikátní možnost procítit nádheru pohroužení se do léčivých vod Mrtvého moře ve ... vlastní vaně! Jako vždy v preparátech Dr. Nona je síla solí Mrtvého moře zušlechtněna a doplněna jemným působením léčivých bylin. Je to levandule, uklidňující pokožku, zmiřující...

Heřmánek, proti zánětům a svědění, jeho působení bylo lidstvu známo už před tisíce léty. Tymián, tlumící bolest, nelítostně si poradí s plísní na pokožce. Ylang-Ylang oživuje, stimuluje k činům, zvyšuje sexualitu.

Koupele z Kvartetu solí mírní intelektuální, nervové a fyzické přepjetí, jsou velmi prospěšné v období obnovení organismu po onemocnění, zvyšují tonus svalů břicha, páteře, rukou a nohou, stimuluje sexuální možnosti. Pomohou Vám předejít problémům, vznikajících v orgánech trávicího systému, likvidují komplikace spojené s nemocemi kloubů, svalů, spojivek.

V průběhu koupele s Kvartetem solí se doporučuje masírovat bolavá místa. Teplota vody by měla být cca 37 stupňů. Doba koupele – 15-20 minut.

### **RTĚNKA**

Pozor: vzhledem k tomu, že je do rtěnky přidán bioorganominerální komplex je dost lámavá a je třeba používat ji velmi opatrně. Vysunovat rtěnku je nutné jen několik milimetrů.

Nanášejte rtěnku velmi opatrně, bez tlaku.

Přibližně každých osm minut se v důsledku působení volných radikálů v našem organismu objevují zhoubné buňky. Dnes jsou kvůli volným radikálům onkologická onemocnění hlavní příčinou smrti lidí na Zemi. Jestliže rychle nepomůžeme našemu organismu, nedáme mu dostatečnou dávku antioxidantů, těžko si představíme k čemu to může dospět.

Vědci kliniky Lenom vzali za základ nejdávnější kosmetický produkt – rtěnku, přidali jí úplně nové unikátní vlastnosti. Teď každá žena při ukončení ranních úprav nanáší na rty rtěnku firmy Dr. Nona a může být nejen krásnou, svůdnou, sexy, ale i může se ochránit od stresu, stimulovat imunitní systém a dostane potřebné množství bioantioxidantů díky bioorganominerálnímu komplexu.

## KNIHOVNA KLINIKY LENOM

### IV.

### PROGRAM SNÍŽENÍ NADVÁHY PŘI POUŽITÍ PRODUKTŮ

#### DR.NONA

Téma snížení nadváhy se stalo jedním z choulostivých témat v naší rodině. Vzpomínám si, jak můj otec během posledních 10 let svého života bojoval se svou nadváhou: denně půl hodiny plaval a do práce chodil pouze pěšky (5 km). Neustále držel nejrůznější diety, hladověl. Sám sobě ordinoval „postní“ dny. Všechny tyto kroky jej ale přiváděly do stavů silných depresí a nedostavovaly se prakticky žádné výsledky. Nepil, nekouřil a po ukončení svého programu na snížení váhy opět během týdne nabral ztracená kila, a to ještě s nadbytkem. Příčinou smrti mého otce bylo ischemické srdeční onemocnění, hypertonie, která způsobila infarkt a smrt otce v jeho 54 letech.

Moje matka zemřela v 62 letech na rakovinu střev. Pokud si na ni pamatuji, vždycky bojovala s nadváhou. Každé pondělí vždy začínala s dietou, ale vydržela tak do 12 hodin. Poté se slovy: „K čertu s dietou“ se posadila a jedla vše, co jí přišlo pod ruku. Lidský organismus se chová tak, jakoby nejdůležitější pro lidi byly následky a nikoli příčiny nemocí. Jak se vlastně dozvíme o nemoci? Když se necítíme dobře, jednoduše jdeme k lékaři. Máme však indikátor, který je schopen rozpoznat nemoc v jejím ranném stádiu. Tímto indikátorem je zpravidla zrcadlo. Pozorně se na sebe v zrcadle podívejte a mnoho problémů se Vám podaří vyřešit včas.

Jedním z těchto problémů je nadváha a tato brožura je věnována boji právě proti ní.

#### **OBEZITA – PROBLÉM STOLETÍ**

Staré italské přísloví říká, „Kdo je hospodářem svého žaludku, je hospodářem svého zdraví“. Je to tak! Nesprávná výživa, která dříve nebo později způsobí onemocnění, je výsledkem špatného zacházení se žaludkem. Jak lehkomyšlná je myšlenka zaplnit žaludek co největším množstvím jídla. Dle světových statistických údajů je obezita zařazena na první místo mezi nemocemi, spojenými s nesprávnou výživou, jež způsobuje poruchy látkové výměny. Při vzniku této nemoci se deformuje postava člověka, narušuje se celkové držení těla, mění se způsob chůze, rychle se ztrácí lehkost a přirozenost pohybů. Člověk ztrácí harmonii z morálního hlediska a tento stav vede k celkové změně životního stylu a k izolaci. Obezita je zákeřnou nemocí. Její zákeřnost spočívá v tom, že obézní člověk se za nemocného nepovažuje, dokonce ani jeho známí a blízcí to nepřipouští, a nechtějí přijmout žádné metody k léčení. Tato doba jakéhosi tápaní může probíhat velmi dlouho. Tito nemocní se na lékaře obracejí pouze tehdy, až když nemoc dosáhla takové formy, kdy v organismu začínají probíhat vážné patologické změny. Obezita způsobuje srdeční a cévní onemocnění, jaterní potíže, onemocnění žlučníku, slinivky břišní a jiných orgánů.

Všichni víme, že v našem organismu je přítomno asi 30 miliard tukových buněk, ale málokdo ví, že buňky mezi sebou navzájem komunikují. Laureát Nobelovy ceny Luter Berbenk dokázal na následujícím příkladu, že všechno živé mezi sebou komunikuje. Každé ráno promlouval k růžím: „Růže, pokud mě slyšíte, ať vám odpadnou trny“. Jednoho dne odešel na svoji růžovou plantáž a doslova byl otřesen: růže byly bez trnů.

Tukové buňky lidského organismu mezi sebou také rozmlouvají. Když zahájíte léčebnou kúru dietou, tukové buňky si navzájem předávají informace, jako např.: „Je třeba být v bojové pohotovosti! Musíme být zajedno. Jednota – to je záruka vítězství!“ Z Darwinovy teorie se dovídáme: „Slabý je odsouzený k záhubě, silný přežije a dědičně předá ty vlastnosti, které mu dovolily přežít a adaptovat se v podmínkách okolního prostředí“. Co se týče lidského rodu, pak

přežití nejsilnějšího se často označuje jako přežití nejotylejšího. Proč? Před tisíci lety neměl člověk zaručenou pravidelnou denní stravu, život byl plný těžkých zkoušek, hladovění po dlouhou dobu a byla to doba provázená nejrůznějšími onemocněními. K přežití měli více šanci lidé s většími zásobami tukových buněk. Ten, kdo dokázal přežít, předával svým potomkům svoji schopnost vytvářet si zásoby tukové tkáně. Tato zkušenost se předávala z pokolení na pokolení a přežila do současné doby, kdy změnila rozumného člověka na člověka se sklonem k tloustnutí. Organismus člověka si během evolučního vývoje zvykl hromadit tuk během období hojnosti potravy a využívat jej při nepříznivých okolnostech. Proto jako dědictví nám zůstaly objemné a vytrvalé tukové buňky, které mají v oblibě hromadit tuk a nechtějí jej vydávat za žádných okolností. U žen je známá ještě jedna antropologická zvláštnost. Pokud muž měl přežít dobu 1-2 hladových měsíců, pak ženský organismus čerpal ze zdrojů až 9 měsíců (pro případ těhotenství). Protože celý tento proces probíhal dědičně a nezávisle na tom, zda-li je žena těhotná nebo ne, její tukové buňky se stále nacházejí v plné bojové pohotovosti. Když začnete s dietou, vaše tukové buňky procházejí „etapami přípravy“ k ukládání tuku, když dietu přeručíte, Váš organismus hromadí tuk pro budoucí diety, a v důsledku toho se nejen vrátíte na svoji původní hmotnost, ale jste ještě obéznější. Ve Vašem organismu během diety probíhají tyto biochemické změny:

1. Dochází ke zvýšení počtu fermentů, tvořících tuk. Ve zdravotnickém centru v Los Angeles bylo zjištěno, že následkem jakékoli nízkokalorické diety nastává znásobení fermentů tvořících tuk. V ženském organismu je obsaženo více fermentů hromadících tuk a dieta zvyšuje jejich množství dvojnásobně.
2. Tukové buňky se při každé dietě stávají objemnějšími, aktivnějšími a schopnějšími života. Tím, že omezíte kalorickou hodnotu stravy, zhubnete, ale tukové buňky budou každý den vydávat tuk čím dál méně.
3. Váš organismus se během diety snaží hromadit tuk a nemá zájem jej z těla odevzdávat. Takový je mechanismus přežití v nepříznivých podmínkách. Na druhé straně výzkumy ukázaly, že při nízkokalorických dietách se množství tukových fermentů snižuje o 50 %. Ženský organismus má těchto fermentů méně než muži a dieta je snižuje dvojnásobně. A proto dieta vyvolává v organismu zvýšenou snahu ukládat do zásoby tukové buňky a nechce se s nimi rozloučit. Tento negativní efekt se zvyšuje při každém novém pokusu
4. Buňky svalové tkáně se zmenšují, zeslabují a na rozdíl od buněk tukových mohou odumírat. Čím větší je objem svalové hmotnosti, tím víc kalorií organismus potřebuje pro podporu látkové výměny. Organismus snižuje hmotnost svalů, aby se zpomalil metabolismus a aby se ušetřila energie. To je však velmi nepříznivé, neboť ztráta tukových buněk se rychle obnovuje a k dosažení původní hmotnosti svalů není možné ztratit ani jeden měsíc a není možné se obejít bez fyzického pohybu. Čím nižší je kalorická hodnota stravy, tím více ubývá hmotnosti svalů a tím více se po skončení diety nahromadí tuk. Dvouměsíční dieta Vám může uškodit mnohem více, než dvoutýdenní. Nejnovější výzkumy ukázaly, že tukové buňky se dělí v jakémkoli věku. Procentuální obsah tukové tkáně je po ukončení diety vždy vyšší než před jejím zahájením.

„ Pokud chcete mít v organismu více tuku .....

Pokud chcete zvětšit tukové buňky .....

Pokud chcete snížit hmotnost svalů .....

Pokud chcete zpomalit látkovou výměnu .....

Pokud chcete být obézní .....

Začněte s dietou ...“

Debora Uoterchaus

Prudké poklesy hmotnosti těla nesčetněkrát zvyšují předpoklady pro vznik srdečních a cévních onemocnění, dále onkologické nemoci, cukrovku atd.

Co tedy máte udělat, chcete-li snížit hmotnost?

**Odpověď: Využívejte globální ( vypočtený na celý život ) program ozdravování organismu, který také zahrnuje snížení hmotnosti.**

**Nezapomeňte:**

1. Všechno probíhá během jednoho dne v rozsahu 2,5 kg, což je spojeno se změnou hladiny vody v organismu.
2. V době před menstruací a při požívání velmi solené stravy může být zvýšení hmotnosti spojeno se zvýšením objemu vody ve Vašem organismu.
3. Vaše celková hmotnost není spojena se vztahem tukové hmotnosti a svalové tkáně Vašeho organismu. Svalová tkáň váží více, než tuková. Pokud jste v důsledku fyzického zatížení ztratili kilogram tukových buněk, pak naberete kilogram svalové hmotnosti, ale váha Vám toto neukáže. Pouze zrcadlo Vám řekne, zda-li se blížíte ke svému cíli.

**Pravidla pro snížení hmotnosti:**

1. Je třeba vždy dávat přednost fyzické námaze před jakoukoli dietou.
2. Neomezujte se dietami.
3. Nekrmte tukové buňky, ale své tělo.
4. Jezte častěji po menších dávkách.
5. Nejezte pozdě večer.
6. Nepožívejte potraviny s vysokým obsahem tuku.

Chtěla bych Vám nyní navrhnout celou řadu metod ke kontrole stavu vašeho organismu, k výběru produktů a autogenního tréninku:

**Metoda č. 1. Kineziologie.**

Během aplikace našeho programu ke snížení hmotnosti můžete využít metodu **kineziologie**. Tato metoda je založena na skutečnosti, že naše svaly mění svůj tonus vlivem pozitivních slov a myšlenek, a rovněž při bezprostředním kontaktu s předměty a věcmi, užitečnými pro organismus. Tonus svalů je optimální při vyřčení pozitivních slov a myšlenek. Při přímém kontaktu s předměty a věcmi, které negativně ovlivňují organismus, reagují svaly spontánním oslabením. V knize Johna Daimonda „Tělo nelže“ je uvedeno mnoho zajímavých informací o možnostech použití metody **kineziologie**. Například, svalový test nám může určit, jak různí lidé reagují na různé potraviny a na účinky lékárenských přípravků. Pokud je mi známo, mnozí lékaři používají tento text při své práci s pacienty. Ve stručnosti bych chtěla vysvětlit podstatu této metody.

Osoba, na které budeme provádět test, se posadí na židli s mírně rozkročenýma nohama. Vy se postavíte naproti ní a tato osoba upaží levou ruku. Nejdříve několikrát svou rukou přitlačte na ruku pacienta a tím určete přibližnou sílu odporu Vašemu tlaku na ruku pacienta. Tím také zkontrolujete svalový tonus, neboť ten je jiný u kulturisty a jiný u dítěte. Dále začnete kontrolovat různé orgány. Poproste, aby Váš pacient položil pravou ruku na testovaný orgán a zatlačte na jeho upaženou levou ruku. Pokud se odpor levé ruky pacienta při této zkoušce nesnížil, znamená to, že tento orgán je v úplném pořádku. Síla snížení odporu ruky Vašeho pacienta odpovídá stupni onemocnění daného orgánu. Stejným postupem se provádí také výběr potravin. Do pravé ruky si pacient vezme potravinu a odpor jeho levé ruky ukáže, nakolik bude tato potravina pacientovi vyhovovat. Tento test je spojen s napětím a frekvencí stahů svalů, které jsou potřebné, aby levá ruka zůstala stále upažena; vše probíhá v závislosti na předání informace z mozku.

**ZÁVĚR:** Pomocí měření svalového napětí je možné provádět přímou kontrolu působení vnějších i vnitřních dráždivých prvků a vjemů ( slova, myšlenky, předměty ), při jejich pozitivním působení se svaly napínají a při negativním jsou svaly ochablé. Metodu kineziologie můžete dobře použít v páru, a to jako jeden ze způsobů samoregulace.

Jedna z nejznámějších metod, která se používá při snižování nadváhy je **autogenní trénink**. Tuto metodu uvolnění předložil německý psychoterapeut Schulz. Můžeme se ji spolu naučit, jestliže použijeme tzv. **metodu „GEŠER“**. Tato metoda Vás osvobodí od emocionální disharmonie. Když použijete metodu „GEŠER“, budete se cítit uvolnění a prožijete stav duševní pohody.

### **Metoda č. 2. „GEŠER“.**

**Metoda „Gešer“** je založena na **Silvově metodě** s použitím mnoha produktů DR. NONA, které, jak je známo, pozitivně ovlivňují mentalitu člověka.

**Silvova metoda** je metodou uvolnění těla a mysli, slouží k dosažení pozitivních účinků. Klíčem této metody je využití pravé hemisféry mozku.

Každý večer si připravte koupel s přidáním **Solí z vody Mrtvého moře**. Optimální teplota vody je 36-37°C. Ve vaně rozpusťte dvě polévkové lžice z kilogramového balíku **Solí z vody Mrtvého moře** nebo jeden sáček malého balení, položte se do vany, zavřete oči a začněte počítat od sta do jedné (100, 99, 98 ..... 1) a představujte si, že jste tak štíhlí jak chcete být. Představte si, že se nacházíte na nějakém krásném místě, například na břehu moře, máte opálené a uvolněné tělo. Vstupujete do moře, začínáte plavat a cítíte, jak voda rozpouští vaše tukové buňky. Tělo se stává lehkým, je Vám příjemně a blaženě. Sníte ..... Při ukončení procedury počítejte: jedna, dvě, tři ; hluboce se nadechněte, čtyři, pět ; otevřete oči.

**Napište si na papír nebo nahrajte na kazetu tento text , který si buď čtete ve vaně nebo jej poslouchajte:**

1. Potřebuji jen málo stravy.
2. Moje chuť k jídlu se stále snižuje.
3. Můj organismus spotřebovává nahromaděný tuk.
4. Lehce překonávám veškerá omezení týkající se stravy.
5. Nemám hlad.
6. Moje váha se snižuje.
7. Jsem zdravý (-á) a svěží.

### **Důležitým momentem programu snižování nadváhy je:**

1. Stanovení motivací ke zdravé výživě a ke zvýšení fyzické aktivity.
2. Přesné stanovení dlouhodobého cíle – dosažení ideální váhy (vypracování a dodržení denního režimu, fyzického pohybu, charakteru nákupu produktů, výběr individuálního programu ke snížení hmotnosti apod.).
3. Vizualizace a konkretizace cíle.
4. Změna chování a zvyklostí.
5. Důvěra v sebe a víra v úspěch.
6. Psychologická rovnováha při vzniku situací, které by mohly narušit dietu.
7. Vytvoření skupiny „příznivců“ (zdravá konkurence – kdo více zhubne apod.).

### **PRAVIDLA HUBNUTÍ:**

#### **1. Je nutné vědět, jaká má být Vaše normální váha**

Jedním ze základních momentů hubnutí je motivace. Abyste dosáhli svého cíle (své normální váhy), zřetelně si představte svoji skutečnou váhu, jinak po zhubnutí dvou – tří kilogramů nedosáhnete svého cíle.

Musíte přesně znát svoji skutečnou váhu, normální váhu a nadbytek Vaší hmotnosti. Existuje mnoho kritérií pro stanovení normální váhy, ale k tomuto nechceme směřovat Vaši

pozornost. V současné době je ideálem zdraví minimální množství tukové tkáně v organismu.

**Nejlepší motivací není snížení nadváhy, ale dosažení zdraví.**

Nyní si ukážeme, jak určíte svoji normální váhu pomocí indexu hmotnosti těla (IHT):

1. Udělejte si tečku nebo křížek u své výšky v m na grafu A.
2. Na grafu B si zaznamenejte svoji váhu v kg.
3. Linkou spojte oba body.
4. Prodlužte tuto linku do jejího protnutí s grafem C. Bod protnutí Vám uveďte Váš IHT.
- 5.

### Vložte graf ze str. č. 9

Nezapomeňte: IHT 18,5 nebo méně než 20 může být příčinou nemoci. Proto Vám doporučujeme navštívit odborného lékaře – dietologa nebo Vašeho ošetřujícího lékaře.

IHT od 18,6 do 24,9 je skupina, u níž se vyskytuje minimální riziko onemocnění, proto se snažte, abyste patřili do této skupiny.

IHT od 25 do 29,9 ukazuje, že Vaše hmotnost je nad stanovenou normu. Pro většinu lidí je tento index spojen s možnými nepříznivými změnami v organismu. Proto buďte opatrní.

IHT 30 a více ukazuje, že patříte mezi obézní lidi a zařadili jste se do skupiny se zvýšenou rizikovostí vzniku různých onemocnění (srdeční a cévní onemocnění, hypertonie, cukrovka aj.). Proto Vám doporučujeme navštívit odborného lékaře – dietologa nebo Vašeho ošetřujícího lékaře.

## **2. Je nutné, abyste věděli, jaké jsou příčiny Vaší obezity.**

Obecné příčiny vzniku obezity jsou známy již z dávných dob: přejídání a nedostatek pohybu. Protože potraviny, které v současné době konzumujete, nejsou v rovnováze, jejich požívání může vést k obezitě, i když se nepřejídáte a jste fyzicky aktivní. Nadbytečná váha může mít také příčinu v požívání různých lékařských přípravků, například hormonálních. Pokud pochopíte příčiny své nadváhy, snadněji se vyrovnáte s nadváhou.

## **3. Je nutné, abyste se seznámili s obecnými způsoby hubnutí.**

Musíte si uvědomit, že neexistuje způsob, jímž se zbavíte přebytečných kil bez Vaší aktivní účasti. Přebytečná kila – to není jedna epizoda Vašeho života, která by zmizela beze stop.

Nevěřte reklamě, která Vám nabízí zhubnutí bez Vaší účasti za dva – tři týdny. Pravděpodobně se dostanete na svoji původní váhu nebo je možné, že po této zázračné léčbě svoji hmotnost ještě zvýšíte. Pokud metoda normalizace není stanovena na několik let, pak má jen dočasný účinek a zaznamenáte dlouhodobý neúspěch.

## **4. Měli byste si zvolit vlastní program na snížení hmotnosti.**

Váš osobní program by měl obsáhnout všechny maličkosti Vašich zvyků a Vašeho způsobu života. Pokud například máte rádi mléčné výrobky a je Vám doporučen desetidenní program, založený na těchto mléčných produktech, budete nadšeni, ale svého cíle nedosáhnete.

## **5. Po normalizaci Vaší hmotnosti musíte dodržovat svůj program.**

Velká většina lidí, kterým se různými způsoby podařilo snížit svoji hmotnost, zaznamenali výsledek, ale jen nepatrná část si svůj úspěch byla schopna udržet. Uvědomte si, že si vytváříte nové způsoby a zvyky a to může být velmi složité.

## **Realizace programu „Snižování hmotnosti“.**

Provedli jsme testy s pěti skupinami po 60 lidech (New York, Los Angeles, Tel-Aviv). Výsledky těchto testů se staly podkladem našeho programu pro snižování hmotnosti s použitím produkce DR. NONA.

## DĚLENÁ STRAVA

Je známo, že dělená strava je velmi dostupná a je zároveň bezbolestnou variantou snížení hmotnosti, kterou je možné doporučit prakticky každému člověku. Podstata dělené stravy vychází ze skutečnosti, že žaludek má převážně kyselé prostředí. Dvanácterník, přímé pokračování žaludku, má prostředí zásadité. Obě tato prostředí jsou však velmi důležitá pro zpracování různých výživných látek. Z chemického hlediska je známo, že kyselé a zásadité prostředí se navzájem neutralizují. Kdybychom smíchali obě prostředí, pak bychom měli zaručeno říhání, nepříjemný zápach z ústní dutiny, nestrávení potravy atd. Pokud smícháme dohromady různorodou stravu, která vyžaduje své „zpracování“ buď v kyselém nebo zásaditém prostředí (například při nejrůznějších oslavách), zcela určitě spotřebujeme všechny zásoby z našeho organismu. Proto se doporučuje program dělené stravy, kde všechny produkty rozdělujeme na kyselé, zásadité a smíšené.

Jeden z hlavních zástupců Školy přírodních metod léčby, americký lékař, hygienik, osobnost s čestným doktorátem medicíny, přírodní hygieny, filozofie a literatury Herbert Chelton zpracoval, kromě zajímavých a užitečných filozofických koncepcí, také právě metodiku dělené stravy.

Jako příklad uvádíme program dle metodiky H. Cheltona:

### Základem metodiky jsou následující principy:

1. Klasifikace potravin z hlediska jejich výživné hodnoty a kyselosti.
2. Vymezení potravin, které nelze navzájem kombinovat a které je možné požívat pouze rozděleně (kyseliny – škroby, bílkoviny – uhlovodany, bílkoviny – tuky, kyseliny – bílkoviny, cukry – škroby, škroby – škroby, požívat rozděleně melouny, požívat odděleně mléko).
3. Postupný, plynulý přechod na dělenou stravu.
4. Je možné pravidelně požívat míchanou stravu.

Pro správný výběr možné kombinace potravin je nezbytné znát následující klasifikaci:

### BÍLKOVINY

Bílkovinnou stravou se rozumí strava, obsahující velké množství proteinu (koncentrované bílkoviny). Bílkoviny obsahují ořechy, obiloviny, luštěniny, sója, burské oříšky, masné a rybí výrobky, sýry, olivy, avokádo. H. Chelton řadí mléko k bílkovinným výrobkům, byť obsahuje málo proteinu.

### UHLOVODÍKY

G. Chelton rozdělil uhlovodíky do tří skupin: škroby, cukry a sladké ovoce.

Škroby – všechny obiloviny, zralé boby (kromě sóji), hrách, brambory, kaštiny, burské oříšky.

Potraviny s nízkým obsahem škrobu - tykev, růžičková kapusta, řepa, mrkev, baklažány,

Cukry – železový cukr, bílý cukr, mléčný cukr, cukrová třtina, med.

### TUKY

Tuky a oleje – olivový, sójový, slunečnicový, kukuřičný, bavlníkový olej, olej avokáda, tučné maso a ryby, smetanový olej, šlehačka, smetana, oleje z ořechů a většina druhů ořechů, vepřové sádlo v jakékoli podobě.

### KYSELÉ OVOCE

Největší množství kyselin, které se dostane do organismu člověka, je přijímáno z kyselého ovoce: pomeranče, ananasy, kyselá jablka, kyselé meruňky, grapefruity, granátová jablka, citróny, kyselé hrozny, kyselé švestky apod. H. Chelton řadí do této skupiny také rajčata a kysané zelí.

### POLOKYSELÉ OVOCE A PLODY

Čerstvé fíky, sladké višně, jablka, broskve, mango, hrušky, meruňky, borůvky.

## ZELENÁ ZELENINA A ZELENINA BEZ ŠKROBU

Do této skupiny patří všechny druhy šťavnatého ovoce, nezávisle na jejich květu. Jsou to: čekanka, růžičková kapusta, špenát, zelené listí řepy, hořčice, vodnice, brokolice, krmná řepa, zelená kukuřice, okurky, celer, hlávkové a bruselské zelí, pampeliška, kyselý šťovík, krmné zelí, čínské zelí, baklažány, brukev, petržel, česnek, chřest, sladký pepř, zelený hrášek, rebarbora, cibule, pórek, tykev, ředkvička.

## DÝNĚ

Banánové, perské, vánoční. K této skupině patří také meloun.

Dle koncepce H. Cheltona organismus většinu potravin běžným způsobem vstřebává pouze při požívání dělené stravy. Tento stav je založen na fyziologických údajích trávení – pro tuky, bílkoviny a uhlovodíky jsou potřebné speciální fermenty, které jsou „spolykány“ „cizí“ stravou. Například tuky pohlcují sekreci žaludeční šťávy a jsou překážkou při běžném vstřebávání bílkovin, což vede ke kvasným a hnilobným procesům ve střevěch. Proto je nutné vyhýbat se „nepřirozenému“ spojení potravin.

Základní varianty vhodné a nevhodné kombinace potravin jsou uvedeny v následující tabulce:

### Kombinace potravin dle H. Cheltona:

Nejrozšířenější potraviny	Nejvhodnější spojení s:	Nejnevhodnější spojení s:
Ovoce (polokyselé a sladké)	Kyselé zelí	Kyselé ovoce, škroby (obiloviny, ostatní škroby), bílkoviny, mléko.
Ovoce kyselé	Ostatní kyselé ovoce	Všechny sladké produkty, škroby, mléko (obiloviny, ostatní škroby), bílkoviny, kromě ořechů.
Zelené ovoce	Všechny bílkoviny, všechny škroby.	Mléko.
Škroby	Zelené ovoce, živočišné a rostlinné tuky.	Všechny bílkoviny, ovoce, kyseliny cukru.
Maso všeho druhu	Zelená zelenina	Mléko, škroby, sladké výrobky, ostatní bílkoviny, kyselé ovoce a zelenina, mléčný a rostlinný tuk, smetana, šlehačka.
Většina druhů ořechů	Zelená zelenina, kyselé ovoce	Mléko, škroby, sladké výrobky, ostatní bílkoviny, kyselé ovoce a zelenina, mléčný a rostlinný tuk, šlehačka.
Vejce	Zelená zelenina	Mléko, škroby, sladké výrobky, ostatní bílkoviny, kyselé ovoce a zelenina, mléčný a rostlinný tuk, šlehačka.
Sýry	Zelená zelenina	Mléko, škroby, sladké výrobky, ostatní bílkoviny, kyselé ovoce a zelenina, mléčný a rostlinný tuk.
Mléko	Požívat samostatně nebo	Bílkoviny, zelená zelenina,

	s kyselým ovocem	škroby.
Živočišné (mléčný olej, šlehačka) a rostlinné tuky	Obiloviny, zelená zelenina	Bílkoviny.
Melouny všech druhů	Nejlépe požívat samostatně	Všechny potraviny
Obiloviny	Zelená zelenina	Kyselé ovoce, bílkoviny, sladké výrobky, mléko
Saláty, bobovité (kromě zelených bobovitých)	Zelená zelenina	Mléko, škroby, sladké výrobky, ostatní bílkoviny, kyselé ovoce a zelenina, mléčný a rostlinný tuk.

Typické schéma stravování dle G. Cheltona vypadá přibližně takto:

#### **Snídaně:**

Ovoce. Je možné připravit jakékoli ovoce, maximálně však 3 druhy najednou, například hrozny, banány a jablko. Je dobré připravit si jeden den snídani z kyselého ovoce a druhý den z ovoce sladkého. V zimě je možné snídat také sušené ovoce - fíky, datle, rozinky, sušené švestky. Ideální snídaně v zimě – hrozny, rozinky, hrušky.

#### **Oběd:**

Zeleninový salát (bez rajčat), 1 ks vařené zelené zeleniny a nějaký výrobek s obsahem škrobu.

#### **Večeře:**

Větší množství salátu ze syrové zeleniny (pokud do něj přidáme ořechy nebo sýr, mohou se přidat také rajčata).

*Nevhodná kombinace s:* tučné maso, kyselá jablka, bobovité výrobky, burské oříšky, hrášek, obilniny, chléb s džemem, pečivo, med a sirupy. Tyto potraviny jsou velmi těžce stravitelné a často jsou zdrojem disharmonie a hnilobné otravy v žaludku.

Uvedená varianta diety není určena jen ke snížení hmotnosti, ale také se doporučuje k užívání po ukončení léčebné kúry hladovění jako způsob přírodní stravy ve spojení s dalšími prvky, potřebnými pro dodržení zdravého způsobu života.

V metodice G. Cheltona je uvedeno několik důležitých zásad při výpočtu kalorií a rozumná doporučení při dodržení správného stravování:

1. Jezte pouze při pocitu hladu.
2. Trénujte svoji chuť a řiďte se jí.
3. Nikdy nejezte při duševních a fyzických potížích.
4. Nikdy nejezte bezprostředně před (během a po) důležitou prací (činností).
5. Potravu dobře žvýkejte a promíchejte se slinami.
6. Vyhýbejte se rychlému jídlu a přejídání.
7. Stravu vybírejte dle jejích individuálních vlastností vstřebávání a prospěšnosti pro organismus.

## **CÍL KOMPLEMENTÁRNÍHO POUŽÍVÁNÍ PRODUKCE DR.NONA V PROGRAMU SNIŽOVÁNÍ NADVÁHY**

**Naše deviza: „Při zbavení se nadváhy, jdeme cestou zdraví“.**

XX. století přineslo zásadní změny celkového rytmu života moderního člověka, který se ocitá v neustálém stresu, pod vlivem chemických léků a jeho celkové stravování je narušeno. Každý

z nás přijímá nadbytek živočišných tuků, cukru, solí na jedné straně a na straně druhé pocítujeme nedostatek plnohodnotných bílkovin, nenasycených kyselin, vitamínů, minerálních látek, stopových prvků a vlákniny. Zvláště velký deficit máme v obsahu antioxidantů (látek působících proti volným radikálům). Vše uvedené zvyšuje rizikovitost vzniku různých onemocnění. Doplnění chybějících antioxidantů je jedním z hlavních bodů našeho programu.

Náš program vám při dodržení rozdělené stravy umožní likvidovat nedostatek potřebných potravin, bilancuje fyziologické potřeby, obnoví narušený metabolismus, zvýší odolnost organismu vůči vlivu nepříznivých faktorů okolního prostředí, urychlí vylučování toxických látek z organismu a pomůže změnit mentální návyky.

### **Produkty DR. NONA, doporučené ke snížení nadváhy.**

1. **Gonseen** – pít 0,5 – 1 l denně, užívat 12 týdnů.
2. **Cleanseen** – 2 tobolky před spaním, denně, užívat po dobu 12 týdnů. Při zvýšené chuti je možné užívat 1 tobolku ráno nalačno.
3. **Yamseen** – 2 tobolky před spaním, užívat 12 týdnů.
4. **Soupseen** -- 1/2 sáčku – 1 sáček denně (je možné použít jako přísadu), užívat 12 týdnů.
5. **Dakseen** -- 1/2 nebo 1 pastilku denně.
6. **Soli z vody z Mrtvého moře** -- denní koupele

### **Produkty, které se střídají po měsíci:**

1. **Okseen** – 2 tobolky ráno nalačno.
2. **Ravseen** – 3 tobolky ráno nalačno.
3. **Fáze 3** – 2 tobolky ráno nalačno.

Je nutné poznamenat, že náš program je komplexem opatření, určených k ozdravení organismu. I jednotlivé části tohoto programu vám přinesou užitek, ale teprve užívání celého programu vám pomůže řešit Vaše problémy.

Program ke snižování nadváhy je možné pravidelně opakovat dle potřeby.

## **14-TI TÝDENNÍ PROGRAM KE SNÍŽENÍ NADVÁHY:**

### **Týden č. 1**

1. Zeleninové saláty s ředkvičkou.  
Nedoporučuje se: mrkev, rajčata, koření.  
Doporučuje se: přidat malé množství soli a nízkotučné jogurty – množství není omezeno.
2. Nízkotučný tvaroh – bez omezení (do 5 %).
3. Doporučuje se 1 jablko denně.
4. 1 vejce denně.  
Po 4 dnech je možné dodat 200 g různého nesladkého ovoce + rajčata (do salátu).  
Ovoce, které se nedoporučuje: banány, ananas, citrusové ovoce, hroznové víno, mango.

### **Zelenina, doporučená k přípravě salátu:**

Okurky, salát, kapusta, květák, řepa, ředkvička, cibule, česnek, petržel, kopr, červená nebo zelená paprika, rebarbora, celer, brokolice, houby, artyčoky, tykev, zelené fazole, rajčata (pokud není uvedeno jinak).

Nedoporučuje se pít mléko.

### **Týden č. 2**

Během dne se bez omezení doporučuje:

1. Všechny druhy tvarohu s obsahem tuku do 5 % (bez přísad) – tvaroh, kysané mléko, jogurty atd.

2. Čerstvá zelenina z doporučeného seznamu, je možné přidat rajčata.
3. Doporučujeme pít vodu, kávu, čaj, minerálku.
4. Jedno vejce.
5. 1/2 sklenice mléka.
6. 150 g rybího masa - tuňáka nebo 100 g kuřecího masa.
7. 200 g ovoce.
8. Talíř zeleninové polévky.

### **Týden č. 3**

#### **Do 10 hod. dopoledne:**

1. 2 polévkové lžice tvarohu do 5 % obsahu tuku – jogurt, kysané mléko, tvaroh.
2. Salát z čerstvé zeleniny, je možné přidat 1/2 rajčete.
3. 1 vejce.

#### **Oběd a večeře:**

1. Všechny druhy rybího masa tepelně upravené (i na grilu) – bez omezení.
2. Zeleninový salát, nedoporučují se rajčata, je možné přidat ochucené okurky, kysané zelí.
3. Nedoporučuje se ovoce a mléko.

### **Týden č. 4**

#### **Snídaně:**

Vejce, salát z čerstvé zeleniny bez omezení (zelenina – uvedená u 1. týdne), 1/2 rajčete, 2 polévkové lžice tvarohu do 5 % obsahu tuku, 100 g nízkotučného jogurtu.

#### **Oběd a večeře:**

Maso (telecí, hovězí, krůtí, kuřecí, skopové) tepelně zpracované bez omezení. Zeleninový salát (bez rajčat) bez omezení, konzervované potraviny (houby, okurky, zelí). Salát je možné zahustit jednou lžící slunečnicového oleje. Různé diabetické nápoje bez cukru.

Nedoporučuje se: Ovoce, pečivo, cukr, všechny druhy salámů, výrobky z mletého masa.

### **Týden č. 5**

#### **Snídaně:**

Vejce, salát z čerstvé zeleniny bez omezení ( použít zeleninu, uvedenou v seznamu na 1 týden), 1/2 rajčete, 2 polévkové lžice tvarohu do 5 % obsahu tuku, 100 g nízkotučného jogurtu.

#### **Oběd a večeře:**

Ryby ( tuňák, makrela, úhoř, kapr atd., mohou být ryby čerstvé i mražené, ryby mořské i říční) tepelně zpracované bez omezení, různé druhy uzených ryb , sledě, zeleninový salát (bez rajčat), konzervované potraviny (houby, okurky, zelí). Salát je možné zahustit jednou lžící slunečnicového oleje. Různé diabetické nápoje bez cukru.

Nedoporučuje se: ovoce, pečivo, cukr, dietní šťávy.

Různé druhy výrobků z rybího mletého masa jsou vhodné.

### **Týden č. 6**

Maso hovězí, kuřecí, krůtí, játra – bez omezení.

Ryby ( tuňák, makrela, úhoř, kapr atd., mohou být ryby čerstvé i mražené, ryby mořské i říční) tepelně zpracované, bez omezení.

Salát pouze z čerstvé zeleniny.

Nedoporučuje se: mléko, ovoce (včetně citrónu), vařená zelenina, zpracované maso (salám, hamburgery, atd).

Doporučuje se malé množství slunečnicového oleje, octu, sušené zeleniny, malé množství česneku, zelené cibulky, petržele, kopru.

Výše uvedené menu je možné pro všechny druhy stravy.

**Týden č. 7 (nedoporučuje se nemocným cukrovkou)**

Šest krajíčků chleba tence namazaných nízkotučným máslem. Místo chleba je možné použít 3 housky nebo 12 krajíčků černého chleba.

Doplňkově je možné použít salát ze syrové čerstvé zeleniny a konzervovanou zeleninu z uvedeného seznamu.

**Týden č. 8****Snídaně:**

2 krajíčky černého chleba, 2 polévkové lžíce tvarohu do 5 % obsahu tuku, jogurt, kysané mléko, salát z čerstvé zeleniny.

**Oběd:**

250 g tvarohu do 5 % obsahu tuku nebo 150 g tuňáka nebo 100 g kuřecího nebo hovězího masa. Čerstvou a konzervovanou zeleninu z doporučeného seznamu.

Nedoporučuje se: salám, hamburgery, kotlety atd.

**Večeře:**

Jako snídaně + 1 vejce nebo jako oběd. Čerstvá zelenina během dne bez omezení.

**Týden č. 9**

300 g těstovin s rajskou omáčkou vlastní výroby, ochucenou česnekem. Zelený salát bez omezení.

**Týden č. 10****První tři dny: Ovocný a zeleninový program:**

Jakékoli ovoce bez omezení, vyjma: hroznové víno, banán, mango, citrusové plody.

Zelená zelenina bez omezení.

Před usnutím – 1 pastilka **Dakseenu**.

**4 následující dny:**

1. Saláty ze zelené zeleniny a ředkvičky.

Je možné ochutit solí; nízkotučné jogurty – množství není omezeno.

2. Nízkotučný tvaroh – bez omezení ( do 5 % obsahu tuku).

3. Doporučuje se 1 jablko denně

4. 1 vejce denně.

Nedoporučené ovoce: banány, ananas, citrusové plody, hroznové víno, mango.

**Týden č. 11****První tři dny:**

250 g nízkotučného tvarohu 3 x denně.

1 druh ovoce z doporučených druhů ; jablka bez omezení, meloun.

**4 následující dny:**

Hovězí, kuřecí, krůtí maso, játra, - bez omezení.

Ryby ( tuňák, makrela, úhoř, kapr, losos atd., čerstvé i mražené, mořské i říční) tepelně zpracované.

Salát pouze z čerstvé zeleniny.

Nedoporučuje se: mléko, ovoce (včetně citrónu), vařená zelenina, zpracované maso (salámy, hamburgery atd.)

Doporučuje se malé množství slunečnicového oleje, octu, česneku, zelené cibulky, petržele, kopru.

**Týden č. 12****Snídaně:**

Vejce, salát z čerstvé zeleniny bez omezení ( zelenina je uvedena v programu na 1 týden), 1/3 rajčete, 2 polévkové lžíce tvarohu do 5 % obsahu tuku, 100 g nízkotučného jogurtu.

**Oběd a večeře:**

Jakákoli kaše připravená ve vodě, bez oleje (másla) : rýžová, pohanková, ovesná – bez omezení. Saláty bez omezení z uvedených druhů zeleniny.

**Přehled doporučené zeleniny:**

Okurky, salát, zelí, květák, řepa, ředkvička, cibule, česnek, petržel, kopr, červená nebo zelená paprika, brukev, celer, brokolice, houby, artyčoky, tykev, zelené fazolky, rajčata (pokud jsou doporučena).

**Týden č. 13**

**Snídaně:**

Vejsce, salát z čerstvé zeleniny bez omezení (druhy zeleniny jsou uvedeny v prvním týdnu programu), 1/2 rajčete, 2 polévkové lžíce tvarohu do 5 % obsahu tuku, 100 g nízkotučného jogurtu.

**Oběd a večeře:**

Zeleninové polévky s doplněním **Soupseenu**. Zeleninovou polévku je možné nahradit **Soupseenem**. Salát ze zelené zeleniny bez omezení. Místo polévky je možné zařadit dušenou zeleninu (vyjma brambor a řepy).

**Recept na přípravu zelné polévky:**

100 g zelí, 12 g fazolí, 50 g pórků, 10 g mrkve, 10 g celeru s listy, 10 g cibule, 10 g rostlinného tuku, 1/2 sáčku **Soupseenu**, sůl, pepř, voda.

Zelí nařežte na proužky a společně s paprikou, rajčaty poduste s osmaženým pórkem. Vše lehce poduste, zalijte vodou, osolte, přidejte pepř, a ponechte dusit do úplného změknutí. Do hotové polévky přidejte půl sáčku **Soupseenu**.

**Týden č. 14**

Je důležité přísně sledovat sled dnů, kdy držíte dietu. Je dobré začít vždy nedělí.

**Neděle.**

Jakékoli výrobky z bílého tvarohu (sýru) do 5 % obsahu tuku bez příloh. Kysaná smetana, jogurt, čerstvá zelenina, olej. Bez omezení během dne.

Doplněk: 1 vejce denně, 200 g ovoce ( nedoporučuje se tropické), 2 čajové lžičky slunečnicového oleje denně jako doplněk k salátům nebo lžička nízkotučné majonézy. Voda, káva, čaj, různé diabetické nápoje, různé sušené koření. Cukr se nedoporučuje.

**Pondělí.**

Výběr: různé ovoce (vyjma tropického), syrová zelenina během dne bez omezení. Nebo ovoce jednoho druhu v neomezeném množství + 750 g bílého tvarohu (sýru) do 5 % obsahu tuku. Tvaroh je možné zaměnit za jogurty (5 ks).

**Úterý.**

18 tenkých žitných sucharů nebo 8 krajíčků černého chleba + 250 g bílého tvarohu do 5 % obsahu tuku + čerstvá zelenina (bez tepelné úpravy) bez omezení – viz. přehled doporučené zeleniny.

**Středa.**

150 g rybího masa + 1 vejce denně + talíř zeleninové polévky + 1 ovoce + čerstvá zelenina z doporučeného seznamu + 250 g bílého tvarohu do 5 % obsahu tuku + kysaná smetana, jogurt, atd.

**Čtvrtek.**

250g bílého tvarohu do 5 % obsahu tuku, 3 kysané smetany nebo jogurtu, 1 vejce denně, 1 ks ovoce, vařená, pečená nebo čerstvá zelenina ( z doporučeného seznamu).

**Pátek.**

Hovězí, kuřecí, krůtí maso, játra + čerstvá zelenina z doporučeného seznamu bez omezení.

Nedoporučuje se: Vařená zelenina a zpracované maso: salámy, hamburgery atd.

**Sobota.**

Rybí maso: tuňák, makrela, mořské i říční ryby, uzená ryba s doplněním čerstvé (!) zeleniny z doporučeného seznamu bez omezení.

**Doporučené druhy zeleniny k přípravě salátu.**

Okurky, salát, zelí, květák, řepa, ředkvička, cibule, česnek, petržel, kopr, červená nebo zelená paprika, brukev, celer, brokolice, houby, artyčoky, tykev, zelené fazolky, rajčata (pokud jsou doporučena).

Nedoporučuje se pít mléko.

### **Obecná pravidla, platná pro všechny programy.**

1. Je možné měnit sled týdnů (vyjma prvního týdnu!).
2. Nemocným cukrovkou se nedoporučuje ovocný, obilný a těstovinový týden.
3. Před zahájením programu snížení nadváhy je nutné absolvovat konzultaci s ošetřujícím lékařem!
4. Je možné vytvořit svůj individuální program.

## **PREPARÁTY POUŽÍVANÉ V PROGRAMU NA HUBNUTÍ**

### **GONSEEN**

Gonseen – to je nový přístup k očistě, stravě, samoregulaci a uspořádání bílkovin a buněk organismu, jsou to speciálně vybrané rostliny, bohaté bílkovinou nejvyšší kvality, je to autotrofický systém (ATS).

Práce ATS spočívá v tom, že mrtvé buňky epidermu se podrobují fermentativní aktivaci pomocí bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře a stávají se zdrojem obnovy vlastních aminokyselinových a bílkovinových složek v nově vzniklých buněčných elementech. Gonseen zabezpečuje stav duševního klidu a současně vysokou koncentraci vědomí a fyzickou vytrvalost při těžkých zátěžích a stresových stavech, čistí střeva, játra a močopohlavní systém, svazuje a vyvádí z organismu volné radikály, které jsou škodlivé pro zdraví, stimuluje a modeluje imunitní systém, zesiluje funkci T-buněk, normalizuje tlak krve, vyvádí toxiny, odpadní látky a tuky z organismu, způsobuje snížení váhy.

Čaj Gonseen kladně působí na trávicí, srdeční, cévní, dýchací, imunitní a nervový systém organismu.

### **CLEANSEEN**

**Složky:** máta peprná, fenykl, říky, výtažky z tamarindu, trnka obecná, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Cleanseen se užívá při atonii střev, bakterióze, při chronických zácpách, k pročištění organismu a k vylučování toxických látek z organismu. Cleanseen doporučujeme při problémech trávicího ústrojí, pro obnovení mikroflóry střev a pro zrychlení metabolismu, dále při sedavé práci a malém pohybu, při dietách, způsobujících úbytek hmotnosti.

**Základní vlastnosti preparátu CLEANSEEN:** komplex bylin (mata, anýz), kořen rebarbory, plody fenyklu, švestek a bioorganominerální komplex Mrtvého moře. Tyto prvky účinkují jako "čistící ježek", který zároveň obnovuje funkce našeho trávicího traktu. Přitom je velmi důležité, že CLEANSEEN není projímadlem, ale obnovuje peristaltiku střev přirozenou cestou, nezpůsobuje průjem, píchání a nadouvání břicha. CLEANSEEN obnovuje funkci střev a mikroflóru sliznice, a proto je nenahraditelným doplňkem potravy, zvláště pak při nevyvážené stravě a nepravidelném způsobu života.

#### **Doporučení k použití:**

1-3 tobolky denně po jídle nebo na noc (dle Vašeho denního režimu). Působení preparátu se projevuje po 2-3 dnech. Je to spojeno s individuálními zvláštnostmi organismu.

### **YAMSEEN**

Nervový stav, stres, psychické traumatizující situace – to vše je nezbytnou a nevyhnutelnou součástí dnešního života. A není třeba být profesorem medicíny, abychom pochopili, jak tyto stavy škodlivě působí na všechny druhy činnosti našeho organismu. Uchránit se od zbytečně citlivých

reakcí na nervové napětí nebo stres – to znamená zachránit svůj organismus od mnoha těžkých problémů, které se mohou v budoucnu rozvinout. Věda nás dnes přivedla k vědomému pochopení tohoto stavu. Lidé se intuitivně snažili uchránit od ničivých nervových reakcí již odněpaměti. K takovému závěru můžeme dojít, protože recepty z léčivých bylin k potlačení stresu existují už stovky a někdy i tisíce let. Na základě účinků těchto léčivých bylin, známých lidem v průběhu staletí, je vyroben preparát Jamseen. Tobolky Jamseenu, složeného z pasifloru, hlohu, maku, bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře, se doporučují těm, kteří trpí poruchami spánku, častým nočním buzením a těm, kteří si nemohou poradit se svým nervovým psychickým napětím.

Při současném použití Jamseenu a Kvartetu solí se stav nemocných zlepšuje značně rychleji a efektivněji.

Jamseen se doporučuje používat před spaním. Je možné i v průběhu dne, ale v tom případě se nedoporučuje se řídit auto. Dávka – 1-2 tobolky denně.

### **SOUPSEEN**

Soupeen je novým prostředkem z řady léčivých potravinových doplňků firmy Dr. Nona. Soupeen obsahuje mikrokapsule obsahující bioorganominerální komplex Mrtvého moře a autotrofní systém (ATS). Mikrokapsule umožňuje dodávat biologicky aktivní látky prakticky v nezměněném stavu do sliznice střev.

Použití nového způsobu dodávky biologicky aktivních látek dovoluje bezprostředně ovlivňovat mnohé procesy, probíhající v organismu: optimalizovat činnost srdečního cévního systému, aterosklerózních plavek, snížení cukru a cholesterolu v krvi, je přirozenou prevencí mnohých chronických onemocnění včetně onkologických, stimulací regeneračních procesů a celkové omlazování organismu – toto není zdaleka úplný seznam předností nového biologicky aktivního potravinového doplňku.

#### **Použití:**

do šálku s horkou vodou nasypat obsah jednoho sáčku (5g), rozmíchat a používat v teplém stavu.

### **DAKSEEN**

#### **Hlavní složky:**

květy a pyl kaktusových rostlin, buňičina citrusových rostlin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře, vitamíny, fruktóza.

#### **Použití:**

Sníst 1-2 plátky před (nebo místo ) jídla a zapít 2 sklenicemi vody.

Klinika LENOM spolu se skupinou vědců se obrátily k darům přírody Svaté Země a vytvořili nový produkt s názvem Dakseen – je to první ze sérií produktů budoucna, které jsou předurčeny vyléčit nemocné lidstvo. Základem tohoto neobvyklého produktu je fakt, který zjistili japonští vědci, že po výbuchu v Hirošimě a Nagasaki jen jeden druh rostlin neprodělal žádné mutační a biologické změny – a to čeleď kaktusových.

Při výzkumu se zjistilo, že plody a květy kaktusů mají mnoho léčivých vlastností, ale hlavní jejich předností je velký počet antioxidantů. Ne nadarmo kaktus nazývají rostlinou–léčitelkou. Úspěšně se používají pro stimulaci našeho organismu !

Zkoušky Dakseenu na 116 dobrovolnících ukázali snížení úrovně cholesterolu do normálu. Takže je možné říci následující – Dakseen je potravou pro nemocné a zdravé, dospělé a děti. Obsah květů a pylu kaktusu dovoluje obnovit funkci močo-pohlavního systému a prostaty u mužů, tzn. zachování a zlepšení potence. Obsah fruktózy a přírodního pektinu dovoluje dlouhý čas zachovávat pocit sytosti a také používat Dakseen lidem trpícím zvýšeným obsahem cukru v krvi. V každém plátku Dakseenu je 60 kalorií. Balení Dakseenu je možné používat kdekoli: doma, v práci, na cestách, na pěších túrách.

## **SOLI DO KOUPELE (A QUARTET OF BATH SALTS)**

Tento složitý a nejprospěšnější produkt Vám dá unikátní možnost procítit nádheru pohroužení se do léčivých vod Mrtvého moře ve ... vlastní vaně! Jako vždy v preparátech Dr. Nona síla solí Mrtvého moře je zušlechtěna a doplněna jemným působením léčivých bylin. Je to levandule, uklidňující pokožku, zmírňující...

Heřmánek, proti zánětům a svědění, jeho působení bylo lidstvu známo už před tisíce léty. Tymián, tlumící bolest, nelítostně si poradí s plísní na pokožce. Ylang-Ylang oživuje, stimuluje k činům, zvyšuje sexuální potenciál.

Koupele z Kvartetu solí mírní intelektuální, nervové a fyzické přepjetí, jsou velmi prospěšné v období rekonvalescence organismu, zvyšují tonus svalů břicha, páteře, rukou a nohou, stimulují sexuální možnosti. Pomohou Vám překonat problémy, vznikající při onemocnění orgánů trávicího systému, likvidují komplikace, spojené s nemocemi kloubů, svalů, spojivek.

V průběhu koupele s Kvartetem solí doporučuje se masírovat bolavá místa. Teplota vody by měla být cca 37 stupňů. Doba koupele – 15-20 minut.

## **OKSEEN**

### **Hlavní složky:**

selen, tokoferol (vitamín E), askorbová kyselina, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Doporučuje se pro prevenci: zhoubných nádorů, srdečních cévních onemocnění, cukrovky, pro zpomalení procesu stárnutí, jako extrémní pomoc při akutních respiračních onemocněních. Preparát projevuje velmi vysokou antioxydační aktivitu.

Selen je velmi důležitý stopový prvek, jehož obsah v organismu je zpravidla nedostačující. V poslední době se ve většině rozvinutých zemí používá spolu s vitamínem E a jinými antioxydanty pro prevenci mnohých patologických stavů, které způsobují volné radikály.

Okseen Vám dovolí zachovat si zdraví a dlouhověkost.

### **Použití:**

po 1 tobolce ráno a večer, zapít vodou.

## **RAVSEEN**

Nenasycené mastné kyseliny se už dávno staly „bestsellerem“ nejen v západní farmakologii, ale i ve východní medicíně.

Ravseenu obsahuje 60% nenasycených mastných kyselin. Tyto kyseliny ničí buněčné látky, jejichž hromadění v organismu může vyvést z chodu srdeční cévní, endokrinní, dýchací systémy...

Takový druh potíží prakticky neznají obyvatelé regionů, kde hlavními produkty potravy jsou dary moře, které jsou velmi bohaté na tyto kyseliny.

Ravseen snižuje absorpci (vstřebávání) tuků ve střevech, zabraňuje šíření cholesterolu v krvi. Praktické pokusy dokázaly jeho efektivitu v komplexním systému opatření pro zbavení se nadměrné váhy. Ravseen vyvolává zvláštní zájem u těch, kdo jinak nemůže vyřešit problémy, spojené s kožními defekty. Efekt Ravseenu je nesporný – „umí“ likvidovat celou řadu kožních defektů.

Rychlost působení a efektivita tohoto prostředku se značně zvyšuje, pokud ho používáme v komplexu s kosmetickými preparáty firmy Dr. Nona.

Způsob použití preparátu Ravseen: pokud Vaše váha nepřevyšuje 50 kg – 2 tobolky denně. Pokud je Vaše váha od 50 do 70 kg – 4 tobolky denně. Pokud je Vaše váha nad 70 kg – 6 tobolek denně.

## **FÁZE 3 (PHASE 3)**

### **Hlavní složky:**

zinek, vitamíny B5, B6, biotin, aminokyseliny, cystein, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Biologicky aktivní potravinový doplněk Fáze 3 stimuluje hormonální systém organismu, normalizuje funkci štítné žlázy. Doporučuje se jako potravinový doplněk a ke zpevnění vlasů při stavech, doprovázených poruchou při výměně zinku, avitaminózou a depresivním stavem:

- při dlouho trvající vegetariánské dietě
- při použití antikoncepčních prostředků
- po těhotenství a porodu
- po infekčním onemocnění
- po dlouhodobém použití antibiotik
- po hormonální terapii
- během klimakteria
- při rozvrstvení nehtů
- při akné u dospívajících dětí.

Aminokyseliny, obsahující sérum způsobují zpevnění vlasových kořínek a napomáhají růstu vlasů. Doporučuje se používat á 2 tobolky před jídlem ráno a večer v průběhu 15 dnů, při dlouhodobém použití – á 2 tobolky ráno denně.

### **TĚLOVÁ BAHENNÍ MASKA**

**Hlavní složky:** bioorganominerální komplex, extrakty tymiánu a divokého řeckého ořechu, oleje pomeranče a rozmarýnu, rostlinný vosk v emulzi, alfa-tokoferol (vitamín E).

**Použití:** vyživuje a stimuluje výměnné procesy hlubokých vrstev pokožky. Při systematickém použití zvyšuje pružnost a elasticitu pokožky, napomáhá prevenci jejího stárnutí, obnovuje funkční vlastnosti pokožky, snížené vlivem různých faktorů: stresu, nevyrovnaného stravování, prudkého snížení váhy atd. Ulevuje při bolestech kostně-svalového původu, úspěšně se používá pro obnovení funkčního stavu kostně-svalového systému.

Důvod je v tom, že tato maska napomáhá obnově elastických vláken pokožky, které jsou zpravidla poškozené po porodu (na břicho a na prsou) nebo po dietách. Zbavit se nenávistných záhybů, vrátit pokožce pružnost a elasticitu – není to sen hodný uskutečnění?...

Ale pokud děláte různé cviky abyste „snížili váhu“, pamatujte, že Vás bahenní maska může ochránit od nechtěných kosmetických důsledků, pokud ji budete používat k masáži, před cvičením (nebo ráno).

**Způsob použití:** nanášet slabou vrstvou na čistou vlhkou pokožku na 20-30 min., pak ji můžete smýt nebo prostě oklepat zbytky Bahenní masky a nanést jeden z krémů Dr.Nona.

## KNIHOVNA KLINIKY LENOM

## V.

*ZÁZRAČNÉ SOLI***KVARTET SOLÍ PRO KOUPELE.**

**KVARTET SOLÍ – UNIKÁTNÍ MOŽNOST VYZKOUŠET KOUZLO PONOŘENÍ SE DO LÉČIVÝCH VOD MRTVÉHO MOŘE... VE VLASTNÍ VANĚ PRO UKLIDNĚNÍ NERVOVÉ SOUSTAVY, SNÍŽENÍ DUŠEVNÍHO A FYZICKÉHO NAPĚTÍ, PRO ZVÝŠENÍ ŽIVOTNÍHO TONUSU A TAKÉ PRO ÚLEVVU KOSTNÍHO-SVALOVÉHO SYSTÉMU. VŠECHNY ČTYŘI SÁČKY OBSAHUJÍ STEJNOU SESTAVU UNIKÁTNÍCH SOLÍ MRTVÉHO MOŘE, LIŠÍ SE JEDEN OD DRUHÉHO JEN AROMATICKÝMI PŘÍSLADAMI – ESENCÍ EUKALYPTU, ROZMARÝNU, TYMIÁNU, LEVANDULE, HEŘMÁNKU, YLANG-YLANGU, ANÝZU, PATCHOULI (POGOSTEMON).**

**Sůl – jako léčivý prostředek.**

Sůl je jednou z nejtajemnějších látek v přírodě. Odedávna jí lidé připisovali velký význam. Drazí lidé se vítali chlebem a solí. Když chtějí zvýraznit hlavní myšlenku povídky, říkají „Sůl celé povídky“. Když chtějí podotknout vážnost nějakého jevu hovoří „Sůl země“. Po mnoha století používání tohoto, přírodou darovaného produktu navádí k samozřejmé myšlence o tom, že sůl je nepostradatelná a bez ní se nedá žít. Právě sůl dodává do našeho organismu potřebné chemické prvky. Jedlá sůl obsahuje například chlorid natria – 97,7%, kalcia – 0,5%, magnézia – 0,1% a kalía – 0,1%.

Nakolik jsou potřebné pro organismus tyto prvky?

**S o d í k** - hlavní složka všech tekutin v lidském organismu. Sodík se považuje za nejlepší přenašeč vody. Navíc pokud se hovoří o tekutinách v organismu, prakticky vždy se tím myslí voda spojená se sodíkem. V průběhu 24 hodin dospělý člověk potřebuje pozřít s potravou ne méně, než 5 g natria, jinak může dojít k sodíkovému hladu. Symptomy nedostatku sodíku jsou následující: nechutenství, pocit zvracení, nevolnost, meteorismus, žaludeční křeče, rychlá vyčerpanost a svalová slabost, citlivost na infekční a kožní onemocnění, náhlé zhoršení paměti.

**K a l c i u m** - ve volné formě se vyskytuje zřídka a většinou se nachází v kostní a zubní tkáni, proto se zásoba kalcia musí doplňovat pro normální funkčnost opěrné pohyblivé soustavy. Denní norma kalcia pro dospělého člověka je 1-1,2 g. Člověk, postižený nedostatkem kalcia, se vyznačuje zvýšenou nervozitou, podrážděností. Je lehce popudlivý a příliš aktivní, přitom tato aktivita často vyvolává rychlé vysílení a poruchy spánku. Lánavost nehtů, rozvíjení ekzémových dermatitid, zvýšení tlaku krve, zrychlený tlukot srdce a také různá onemocnění dásní a zubů – toto je částečný seznam symptomů nedostatečnosti kalcia v organismu.

**M a g n é z i u m** - prvek, jehož převládající část se nachází v kostní tkáni a kosterních svalech. Magnézium se špatně vstřebává do střev a vylučuje se z organismu ve velkých množstvích. Proto se jeho zásoby musí stále doplňovat. Magnézium je nepostradatelný pro průběh 300 chemických reakcí probíhajících v organismu. Při jeho nedostatku může dojít k zesílenému tlukotu srdce, točení hlavy, necitlivosti pokožky rukou a nohou, bolestem, slabosti, nervozitě, zesíleným pocitům strachu atp.

**K a l i u m** - hlavní prvek živých buněk. Nedostatek kalía přispívá především k poruše funkčnosti srdce (jeho rytmu). Objevuje se suchost pokožky, pocit žízně, svalová slabost, nespavost, vysílení atd.

Tímto jsme vyjmenovali hlavní chemické prvky, které obsahuje sůl jedlá.

**CHEMICKÉ SLOŽENÍ VODY MRTVÉHO MOŘE (mg/l) (Bentop 1961)**

Sodík	34.900
Kalium	7.560
Rubidium	0.060
Kalcium	15.800
Magnézium	41.960
Chlór	208.020
Brom	5.920
Jednotlivé ionty kyseliny sírové	0.540
<b>CELKEM :</b>	<b>315.000</b>

**MIKROPRVKY MRTVÉHO MOŘE (mkg/l)**

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

**Z TABULKY JE VIDĚT, KOLIK CHEMICKÝCH PRVKŮ POTŘEBNÝCH PRO NÁŠ ORGANISMUS, OBSAHUJE VODA MRTVÉHO MOŘE.**

Kvartet solí, který Vám nabízíme, obsahuje unikátní bioorganominerální komplex (BOMK) umožňující jednoduše doplňovat zásoby chemických prvků přes pokožku.

**ZPŮSOBY POUŽITÍ KVARTETU SOLÍ MRTVÉHO MOŘE  
společnosti Dr. NONA**

1. Solné koupele. Relaxace v Kvartetu solí Mrtvého moře.
2. Inhalace
3. Kloktání
4. Omlazující potírání
5. Sauna
6. Vstříkování
7. Tampóny
8. Micro-klystýr a klystýr
9. Obklady (suché a vlhké)
10. Otužování
11. Plet'ová masáž kousky ledu.

**INSTRUKCE PRO POUŽITÍ KVARTETU SOLÍ  
společnosti Dr. NONA**

**Koupele** se provádí 1-2 krát týdně při teplotě 37°C. Doporučuje se masírovat bolavá místa přírodní žínkou.

Dospělí: 1 polévková lžíce na 1/2 vany vody, 15-20 min.

Děti včetně novorozenců: 1 čajová lžička na vaničku, 10-15 min.

(Pokud má někdo koupele zakázané, je možné dělat vaničky na nohy dle stejné metodiky).

**Nožní vaničky:** 1 polévková lžíce na 7-8 litrů vody, 10-15 min., teplota 37-39°C. Masírovat bolavá místa.

**Vnitřní použití:** 1/2 čajové lžičky na 1 sklenici teplé vody, pít.

**Obklady** se používají na bolavá místa s pergamenem, pak teple zabalit. *Vodní solní obklad:* roztokem 1 čajové lžičky na 1 litr vody namočit gázu, přiložit na dobu od 1/2 do 2 hodin. *Sůl a šampon:* ve stejném poměru sůl a šampon, směs nanést a nechat po dobu od 2 hodin a více.

**Omlazující potírání:** hrubou přírodní žinkou ráno a večer od zátylku po chodidla, 1 polévková lžíce na 1-2 litry vody pokojové teploty.

*Při horečkách, zvláště u dětí:* potírání celého těla silným roztokem solí.

*Při nachlazení:* potírání chodidel a dlaní.

**Inhalace** se provádí při teplotě vařící vody nebo trochu menší během 10-15 min., čajová lžička na 1 sklenici vody.

**Kloktání:** 1/2 čajové lžičky na 1 sklenici teplé vody, kloktat 5-6 krát denně,

**Vstříky:** 1/2 čajové lžičky na 1 sklenici teplé převařené vody.

**Zábaly:** bavlněnou košili dlouhou až ke chodidlům, s dlouhým rukávem („španělský plášť“) namočit v silném roztoku soli, zabalit se, přikrýt teplou dekou na 1-2 hodiny. Pak si obléknout čisté suché prádlo. „Plášť“ vyvařit a vyžehlit.

**Otužování:** Namočit ručník v solném roztoku (1/2 čajová lžička soli na 1 litr vody), stočit do trubičky, dát do mrazáku na 5-7 min. Chodit bos po rozprostřeném ručníku ráno, 1 až 10 min..

**Zubní prášek:** libovolnou sůl z Kvartetu solí rozmělnit v mlýnku na kávu. Používat jako zubní prášek pro bělení zubů a prevenci kazivosti zubů. Je možné přidat Šampon pro časté použití z nabídky Dr. Nona.

### **Vnější použití:**

1. Sůl – velmi dobrý akumulátor tepla a chladu. Pokud do sáčku ušitého z plátna nasypeme sůl, je možné ho používat jak pro ochlazení tak i pro ohřev.
2. Sůl, jak je známo, má zvláštní schopnost aktivně pohlcovat vlhkost ve tkáních. Solný roztok Kvartetu solí je schopný vytahovat hnis z rán a vředů a také sušit poškozené povrchy.
3. Naše soli jsou antisepticky aktivní. Můžeme je používat při kožních onemocněních.
4. Při aplikaci solní kašičky na pokožku Kvartet solí proniká do hloubky a mění podmínky pro elektrolytickou rovnováhu. To znamená, že se mění rychlost imunitní a alergické reakce. Kromě toho Kvartet solí zmenšuje otok, který je jedním z projevů zánětlivého procesu. Při zmenšení otoku se zmírňuje i bolest. Pozorujeme to při meazitidách, radikulitidách a neuritech.
5. Kvartet solí urychluje nervový impuls – tato vlastnost se využívá v reflexní terapii a také při použití iontoforézy.
6. Sůl z Kvartetu solí dráždí pokožku, přitom vyvolává přítok krve a zesiluje rozmnožování buněk. Tato vlastnost urychluje regeneraci kožních vrstev.
7. Kladně působí na tonus pokožky.

### **V jaké formě můžeme používat Kvartet solí při vnějším použití?**

1. Nasucho.  
Způsob použití: do pravé ruky se vezme hrst soli a levá dlaň ji masíruje 2 minuty. Nejdříve dlaň a pak hřbet ruky. Totéž se dělá obráceně. Provádět 2 krát denně.
2. Jako roztok.
3. Jako kašička.
4. Jako inhalace.
5. Jako led.

**Jak nahřát sůl?**

Na plech se nasype suchá sůl a ohřívá se do 40°C. **Pozor! Můžete se spálit!** Pak po zahřáté soli chodíte bosí 1-2 minuty a dále provádějte masážní proceduru. Masáž je nutné dělat jemně, nepoškozujíc pokožku. Pak si umyjte ruce a nohy teplou vodou.

**Kdy používáme horkou sůl?**

**PŘI NACHLAZENÍ, BRONCHITIDĚ, ANGÍNĚ, ORL, CHŘÍPCE.**

Mezi onemocněními z nachlazení je nutné upozornit na zánět nosních dutin. Ohřejeme Kvartet soli a aplikujeme na křídla nosu.

Ohřátá sůl velmi dobře působí při furunklech, radikulitidě, osteochondrózách, artritidách a artrózách, při natažení šlach, plevritách.

**Kdy používáme studenou sůl?**

**NA POHMOŽDĚNINY, PŘI BOLESTECH HLAVY, HEMEROIDECH, PROSTATĚ, KŘEČOVÝCH ŽÍLÁCH.**

**JAKÉ CELKOVÉ PÚSOBNÍ NA ORGANISMUS MÁ KVARTET SOLÍ?**

1. Zesílení informační výměny uvnitř imunitní buňky, způsobující zvýšení efektivity její práce.
2. Stimulace růstu počtu imunitních buněk, zvýšení jejich agresivity a efektivity při setkání s antigenem (cizí látkou). zásobování výživnými látkami (aminokyseliny, lipidy atp.) z archea bakterií.
3. Značné zpomalení a plné blokování tvorby volných radikálů, které jsou jednou z hlavních příčin vzniku mnoha nemocí. BOMK – přírodní antioxidant.
4. Dlouhodobá kladná změna ve složení krve a tekutin ve tkáních, tzn. v prostředí, kde pracují imunitní buňky.

**ZÁVĚR:** Stimulátory imunitního systému nejsou léky. Všeobecně označujeme jako léky ty látky, které se aplikují zevně a vítězí nad nemocí bez účasti organismu. **Stimulátor imunitního systému v produktech Dr. Nona zesiluje ochranné mechanismy organismu, minimalizuje Vaše šance onemocnět** vybudováním „obraného systému“, který denně bude vzdorovat vnějšímu působení na Váš organismus a organismus Vašich dětí.

**BOJ SE STRESEM POMOCÍ KVARTETU SOLÍ  
společnosti Dr. NONA**

**STRESY – SKUTEČNÝ BIČ SOUČASNOSTI. VÝZKUM HANSE SILJE UKÁZAL TŘI****ZÁKLADNÍ STADIA ROZVOJE STRESU.**

1. Stadium **obavy**, když probíhá mobilizace adaptačních rezerv organismu. Fyzicky a psychicky člověk se cítí velmi dobře, má dobrou náladu. Je to velmi dobře známý fenomén: za druhé světové války lidé velmi zřídka marodili, natolik byli vnitřně mobilizováni. Ale po ukončení války se nemoce přímo na ně sypali. Podobně tomu bylo v letech 92-93 v Rusku. Společnost byla uvedena do stresu příliš rychlými sociálními, ekonomickými a politickými změnami, nemocnice a polikliniky v Rusku byli prázdné. Vysvětluje se to tím, že lidé byli nuceni mobilizovat veškeré adaptační rezervy, které měli k dispozici, aby přežili ve složitých podmínkách.

2. Druhá fáze stresu – fáze **resistence nebo odporu**. Člověk optimálně rozvíjí energii ve snaze přizpůsobit se měnícím se podmínkám. Cítí se velmi přijatelně i když už bez duševního elánu, který je charakteristický pro první fázi.
3. Pokud stres trvá déle přichází stádium **vysílení**. Ve stadiu vysílení je energie vypotřebovaná, fyzická a psychologická ochrana je narušena. Člověk se stává traumatickým, v okamžiku kdy stres převyšuje jeho psychické, fyziologické, adaptační možnosti a ruší jeho ochranu. Traumatický stres –to je prožívání určitého typu, výsledek speciálních vzájemných působení mezi člověkem a světem, který ho obklopuje. Je to normální reakce člověka na nenormální podmínky. Je to ten stav, který prožívá dnes většina lidí v Rusku a taktéž emigranti v jiných státech (Izrael, USA, Kanada, Německo atd.).

Pro rozpoznání a boj s důsledky traumatického stresu byla vytvořena metodika Gešer. První krok na cestě zbavování se stresu je v tom, aby se člověk naučil poznávat určité příznaky, upozorňující nás na to, že náš organismus prožívá stres. To, co je pro někoho příznakem stresu, pro jiného je symptomem nemoci.

Prohlédněte seznam nemocí spojených se stresem. Co z níže uvedeného jste pozorovali u sebe? U členů Vaší rodiny? U přátel?

### **FYZICKÉ PŘÍZNAKY STRESU.**

Nespavost, bolesti v prsou, bolesti v břiše, bolesti v krku, vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, točení hlavy, dyspnoe, třesavka nebo nervový tik, zácpa, těžké polykání, pálení žáhy, obličejové nebo čelistní bolesti, bolesti svalů, silné menstruace nebo poruchy menstruačního cyklu, zhoršení alergických reakcí, otoky kloubů, zvýšené pocení, náchylnost k traumatům, škrábání víček nebo nosu, průjem, nechutenství nebo stálý pocit hladu, přírůstek nebo náhlý úbytek váhy, řečové poruchy, nejasná řeč nebo koktání, sexuální poruchy, slabost, ospalost, suchost v ústní dutině nebo krku, vyrážka nebo jiné kožní problémy, zvracení, zesílený tlukot srdce, studené ruce nebo nohy, chronická únava, zrychlený nebo těžký dech, časté močení, častá nachlazení, vředy na jazyku.

### **EMOCIONÁLNÍ PŘÍZNAKY**

Neklid nebo zvýšená citlivost, hněv, deprese, impulzivní chování, myšlenky na sebevraždu, poruchy paměti nebo koncentrace, nesoustředěnost, myšlenkový chaos, neurotické chování, nezvyklá agresivita, nervozita kvůli drobnostem, nerozhodnost, noční můry, ustaranost, vzdalování od lidí, absence sexuálních zájmů, pocit ztráty kontroly nad sebou a situací, periody chaotického vědomí, špatná nálada, podrážděnost, časté slzy, pocit nemohoucnosti a frustrace, pocit paniky.

### **PŘÍZNAKY V CHOVÁNÍ**

Nepřiměřené požití alkoholu, točení vlasů, okusování nehtů, krčení čela, ztráta zájmu o svůj zevnějšek, návykové chození po pokoji, nucení k jídlu nebo hladovění, přešlapování nohou nebo poťukávání prstem, pronikavý nervózní smích, prudká změna sociálního chování, skřípot zuby, křečovitě hltání jídla, nadměrné kouření, chronická nedochvilnost, chronické odkládání věcí na zítřek, nadměrné požívání léků.

*Dlouho trvající stres přivádí k depresím!*

Psychiatrii přepisují mnohé typy depresí emocionálním stresům.

## **METODA GERSHAR**

Takže, pokud jste připravení být zdravými, rozloučit se se stresy, únavou a začít tvořit – začněte používat novou metodiku společnosti dr. Nona.

Ukážeme Vám cestu:

**Vašeho** úspěchu

**Vašeho** rozkvetu

**Vašeho** štěstí.

Je nutné bezpodmínečně plnit pravidla.

### **Relaxace v Kvartetu solí Mrtvého moře.**

*Postup:*

Ráno a večer dělat koupel s Kvartetem solí firmy Dr. Nona. Teplota vody 37° C. Ve vaně rozpustit malý sáček soli nebo 2 polévkové lžice z kilového balení.

Během procedury zavřít oči a začít odpočet od 100 do 1 (100,99,98,97,...,1) přitom plně se uvolnit. Až dojdete do 1, začněte vizualizovat své přání – ideální stav, sníte, představte si, že se nacházíte na břehu moře, slyšíte šumění vln, slyšíte tlukot svého srdce, slyšíte svůj rovný dech, prociťte každou buňku svého organismu jako zdravou, zkontrolujte v myšlenkách funkčnost všech svých orgánů, pokud je někde nějaký problém – vyrovnejte ho, například vidíte temno v nějakém orgánu – spalte to. Vycházet z procedury je třeba počtem jedna, dvě, tři (hluboký vdech), čtyři, pět (otevřít oči). Pokud nejsou pro někoho koupele doporučeny, je možné dělat vaničky na nohy dle stejné metodiky.

### **Komplementární použití Kvartetu solí při různých onemocněních.**

Komplementární (z latiny complement – doplnění) medicína (km) jako samostatný pojem je zavedena v roce 1994. Základem km je předpoklad o jednotnosti přírodního vědeckého klasického základu a netradiční medicíny, a tzn. I nutnost v doplnění konvenčních prostředků a způsobů léčení metodami biomedicíny, biofyziky a imunologie, což vyvolává rozšíření idejních rámců a praktických možností klasické medicíny.

Jako komplementární prostředky se široce využívají možnosti fytoterapií, různé přírodní extrakty, vitamíny a stopové prvky, zvláště ty, které mají výrazné antioxydační účinky. Doplnující použití takových prostředků ve specifické terapii způsobuje celkové zpevnění organismu, což zvyšuje celkovou efektivitu léčení.

### **SŮL S LEVANDULÍ**

se používá jako uklidňující prostředek při neurózách, nespavosti, stresových stavech. snižuje cévní tlak, zbavuje bolesti hlavy, čistí nosohltan, zlepšuje cirkulaci krve. používá se při kožních problémech, artrózách, artritidách (obaly, koupele, potírání):

- nespavost (koupele)
- bolesti v nohou (obklady, nožní vaničky)
- diatéza u dětí (koupele, potírání)
- normalizuje tlak (koupele, potírání)
- neklidné děti (koupele)
- zbavuje svědění, při kopřivce (koupele, potírání, obklady)
- zbavuje napětí ve svalech (koupele)
- zlomeniny, po odstranění sádry (koupele)
- paralýza (potírání)

- vegeto – cévní dystonie (potírání, nožní vaničky)
- při kožních onemocněních (koupele, obklady, potírání)

### **SŮL S HEŘMÁNKEM**

má antiseptické, antialergické a regenerační účinky, obnovuje dýchací funkci pokožky, čistí pokožku, napomáhá hojení rán, při hnisavých onemocněních u dětí, používá se pro zklidnění svědění při kožních onemocněních a jako prostředek proti plísním.

- při nachlazení (vnitřní použití, vetřít do chodidel a obléknout teplé ponožky na noc)
- rýma (promývat nosohltan roztokem soli)
- při přechlazení (koupele, vnitřní použití, obklad na postižená místa)
- angína, bolesti v krku (kloktání, vnitřní použití)
- bolesti zubů, paradentóza, stomatitida, zánět dásní a ústní dutiny (kloktání, vnitřní použití)
- artróza, artritida, polyartritida (nožní vaničky)
- kuří oka, pocení nohou (horké nožní vaničky do 40° C)
- gynekologie: protizánětlivé a dezinfekční působení (vnitřní použití, vstříkování)
- kosmetický efekt (kousky ledu na pleť)
- kožní problémy, proleženiny, psoriáza (koupele, náplast, obklad)
- při vysoké horečce u dětí (potírání)
- rány, pohmožděniny, poranění (namáčet, obklad)
- otrava jídlem (vnitřní použití)

### **SŮL S EUKALYPTEM A TYMIÁNEM**

se používá při fyzické únavě, přetížení, odstraňuje bolesti kostního a svalového původu, používá se při relaxaci svalů, při plísňových onemocněních. velmi vhodná pro lidi nad 40 let, zvláště pro ženy jako prevence osteoporózy po přechodu. používá se po chirurgických zásazích, regeneruje síly organismu.

- tonizuje organismus (koupele)
- nemoce z nachlazení (inhalace, koupele, zábaly)
- gynekologie (vstříky, koupele)
- osteoporózy (vnitřní použití, obklady, koupele)
- artrózy, artritidy, polyartritidy, osteochondrózy (koupele, obklady, vnitřní použití)
- hemeroidy (ledové obklady, masáž s kaší ze soli a šamponu)
- kuří oka na nohou (horké nožní vaničky do 40° C)
- prevence nachlazení u dětí (otužování)

### **SŮL S YLANG-YLANGEM**

se nazývá solí přání, protože značně zvyšuje tonus organismu, zvětšuje sexuální potenci při sexuálních poruchách u mužů a žen (koupele).

- při infekčních onemocněních (koupele, inhalace, vnitřní použití)
- při těžkých stresech (koupele, potírání)
- v průběhu rekonvalescence po těžkých onemocněních, zvyšuje tonus organismu, emocionální stav, průběh práce, náladu (koupele, potírání ráno)
- zlepšuje spánek (koupele)
- kuří oka na nohou (koupele, obklady)
- neklidné děti (koupele)

- při otravě alkoholem (vnitřní použití)
- při stresových stavech, depresích (koupele, nožní vaničky)
- při onemocnění horních dýchacích cest (inhalace, koupele)
- při nízkém tlaku, zvyšuje tlak (koupele)

Na místě Sodomy a Gomory Bůh stvořil Mrtvé moře, aby vždy připomínal lidem jejich hříchy, ale zřejmě při jeho tvoření Bůh měl i jiný cíl: právě Mrtvé moře přinese lidstvu možnost zbavit se svých nemocí.

### **QUARTET OF BATH SALTS - KVARTET SOLÍ PRO KOUPELE**

Tento složitý a nejprospěšnější produkt Vám dá unikátní možnost procítit nádheru pohroužení se do léčivých vod Mrtvého moře ve ... vlastní vaně! Jako vždy v preparátech Dr. Nona síla solí Mrtvého moře je zušlechtěna a doplněna jemným působením léčivých bylin. Je to levandule, uklidňující pokožku, zmírňující...

Heřmánek, proti zánětům a svědění, jeho působení bylo lidstvu známo už před tisíce léty. Tymián, tlumící bolest, nelítostně si poradí s plísní na pokožce. Ylang-Ylang oživuje, stimuluje k činům, zvyšuje sexuální potenciál.

Koupele z Kvartetu solí mírní intelektuální, nervové a fyzické přejetí, jsou velmi prospěšné v období rekonvalescence organismu, zvyšují tonus svalů břicha, páteře, rukou a nohou, stimuluje sexuální možnosti. Pomohou Vám překonat problémy, vznikající při onemocnění orgánů trávicího systému, likvidují komplikace, spojené s nemocemi kloubů, svalů, spojivek.

V průběhu koupele s Kvartetem solí doporučuje se masírovat bolavá místa. Teplota vody by měla být cca 37 stupňů. Doba koupele – 15-20 minut.

## KNIHOVNA KLINIKY LENOM

### VI.

Kniha je sestavena na základě klinického průzkumu, prováděného v radiobiologické a biotechnologické laboratoři Jeruzalémské univerzitní kliniky Chadassa, Izrael.  
Chci osobně poděkovat P.Gurevičovi, A.Vekslerovi a P. Gorodeckemu za účast ve výzkumu a ohromnou provedenou práci.

MUDr. Nona Kuchina

### MRTVÉ MOŘE – ZDROJ ŽIVOTA A ZDRAVÍ

#### **Předmluva.**

Lékařská věda, počínaje jejím zakladatelem hypokratem tvrdí, že nejspolehlivějším prostředkem proti nemoci je prevence. Údaje světové statistiky hovoří, že onkologická onemocnění stejně jako i srdečně-cévní, jsou hlavními příčinami úmrtnosti. V nemalé míře je provokuje kouření, poruchy ve stravování, stresy, znečištění životního prostředí, hormonální dysfunkce a jiné rizikové faktory. Rakovina je jednou z nejstarších nemocí. Ničí všechny živé organismy kromě jednobuněčných. Rakovina je o hodně starší, než člověk, to potvrzují paleontologové, které zjistili rakovinu v kostech dinosaurů.

Zmínky o rakovině se objevují od dob dávného Řecka. První informace o zhoubných nádorech byly zveřejněny v roce 1913 Ramazzinim, který spojoval vysoký výskyt rakoviny mléčné žlázy u mnišek s jejich celibátem. Bohužel je dnes rakovina příčinou úmrtí každého čtvrtého muže a ženy ve věku od 60 do 74 let. Je to nemoc, která se přímo nebo nepřímo dotkne každého z nás. Statistické údaje svědčí také o tom, že počet onkologických onemocnění vzrůstá z roku na rok. Přitom se riziko vzniku jednoho z typů rakoviny prudce zvyšuje s věkem člověka.

Chceme uvést dva příklady, které nás musí přinutit začít s preventivními opatřeními hned teď.

Před třemi léty u nemocného Ch. byla zjištěna rakovina tlustého střeva. Chirurgický zákrok byl proveden včas, nádor byl celý odebrán. Nebyla potřeba ani chemoterapie, ani ozařování. Nemocný byl pod přísným dohledem lékařů-onkologů. Každé tři měsíce se prováděla všechna potřebná vyšetření. Po dvou letech nemocný pocítil zhoršení celkového stavu, začal ztrácet váhu. Byly zjištěny metastázy v žaludku a jícnu. Nádor byl neoperovatelný. Byla předepsána chemoterapie. Ale už bylo pozdě. Nemocný zemřel mučivou smrtí. Prakticky na všech stupních po první operaci nemocný nebral žádné preventivní prostředky.

Další nemocný před dvěma léty prožil široký infarkt zadní srdeční stěny. Byla provedena kontrola srdečních cév (centura). Nemocného propustili z nemocnice v dobrém stavu ale byl pod stálou kontrolou kardiologů, každé tři měsíce se prováděla potřebná vyšetření. Nebylo řeči o nutnosti chirurgického zásahu. Po dvou letech proběhl druhý infarkt. Při rozbořech bylo zjištěno, že cévy jsou uzavřeny v rozsahu od 75 do 100%, vyvstala otázka nutnosti chirurgického zásahu, ale operace při tomto zdravotním stavu byla možná ne dříve, než za měsíc. Nemocný nebral žádné preventivní prostředky kromě diety.

Takže v obou případech nebyly používány žádné komplementární prostředky i když to bylo životně důležité.

JE NUTNÉ:

- maximálně využívat všech metod léčení nemoci, protože mnoho onemocnění vede ke zhoubnému přerodu buněk, například žaludeční vředy, eroze dělohy atd.
- vyvarovat se přebytku působení slunečních a rentgenových paprsků
- vést zdravý život
- používat potravinové doplňky
- omezit příjem léků
- informovat lékaře o všech zhuštěních nebo uzlinkách vznikajících na těle, o nemizejících neobvyklých symptomech, například v trávicím systému nebo dlouhodobý kašel
- ženy ve věku nad 25 let pravidelně se nechat vyšetřit u gynekologa
- ženy pravidelně provádět sebekontrolu mléčné žlázy
- jednou ročně si nechat udělat mamografii
- ve věku nad 40 let jednou ročně vyšetřit stav hrtanu
- ve věku nad 40 let jednou ročně vyšetřit tlusté střevo u proktologa, udělat analýzu exkrementu na obsah skryté krve
- muži ve věku nad 50 let jednou ročně absolvovat vyšetření prostaty.

Je to všechno dobře, ale člověk už je takový, že upřednostňuje nějakou tabletu místo „zdravého způsobu života“ a pravidelných prohlídek. Dnes se v celém světě hledá taková čarovná tableta.

Jsme přesvědčeni, že preparáty Dr. Nona jsou v mnoha případech (samozřejmě ne ve všech) takovými preventivními prostředky, které jsou potřebné pro náš organismus. Předkládáme Vám první správu o DN-1 (jedna ze složek bioorganominerálního komplexu), kterým se liší naše produkty od jiných prostředků.

### **Bioorganominerální komplex – know-how vypracované vědci kliniky Lenom.**

1. BIO – jsou to biologicky aktivní látky, tvořené v živých organismech – bihmota Mrtvého moře.
2. ORGANO – organické sloučeniny, které obsahují rostliny – aromaterapeutické sloučeniny, fyto-preparáty.
3. MINERÁLNÍ – anorganické látky – minerály a biologické kovy Mrtvého moře.

Pro vypracování a výrobu preparátů Dr.Nona byla zpracována a analyzována informace z různých oblastí, týkajících se Mrtvého moře.

### **B I O - bihmota Mrtvého moře.**

Mrtvé moře se nachází ve vnitřní části jordánsko-aravijského hřebenu, který je částí afrického zlomového systému a má mnoho neobvyklých geochemických vlastností. Jeho voda má nejvyšší obsah solí, jeho chemické složení je unikátní.

Porovnání mezi chemickým složením vody Mrtvého moře a jeho dna s jinými jezery a oceány ukazují, že průměrná slanost vody Mrtvého moře je 31,5% („Některé geochemické aspekty Mrtvého moře a otázky jeho věku“ 1961, Jakov Bentop). Koncentrace iontů  $SO_4$  je velmi nízká, bromu 5920 mg na litr – rekordně vysoká ve srovnání s celou vodní plochou zemského povrchu. Většina iontů kalcia v Mrtvém moři a jeho dna se vyrovnává chloridy.

Mrtvé moře, jehož hladina leží o 400 m níž než Středozemní moře, má v současnosti má délku 79,5 km a maximální šířku 17 km. Uvnitř regionu Mrtvého moře nacházíme širokou škálu různých druhů hornin:

Dokembrijské skalnaté horniny (hlavně granit, kyselé sopečné a křemičité horniny). Na jihu paleozojské a lizozojské. Lizozoj – eocén – jsou to mořské usazeniny atd.

Různorodost skalních hornin Mrtvého moře ukazuje na unikátnost a různorodost minerálního složení.

**Chemické složení vody Mrtvého moře (mg/l) (Bentop, 1961)**

sodík	34.900
kalium	7.560
rubidium	0.060
kalcium	15.800
magnézium	41.960
chlor	208.020
brom	5.920
některé ionty kyseliny sírové	0.540
ionty kyseliny uhličitě	0.240
<b>C E L K E M :</b>	<b>315.000</b>

**Život Mrtvého moře. Archea bakterie.**

V roce 1983 A.Oren kromě populace bakterií ( $4-5 \times 10^4$  buněk v ml) zjistil ve vodě Mrtvého moře i velmi malý počet řas *Dunaliella* (4-6 buněk v ml) a poukázal na život v Mrtvém moři.

Poprvé byly materiály o archea bakterii zveřejněny v příručce Definice bakterií (terminologie je uvedena dle knihy B.Albertse, D.Breje, D.Ljuise, M.Reffa aj. „Molekulární biologie buňky“, část 1, vydavatelství Mír, 1994).

Archea bakterií se řadí ke třídě Halobacterium dle skupin:

- Halobacterium salinarium
- Halobacterium citirubrum
- Halobacterium nalobium
- Halobacterium marismortui
- Halobacterium trapanicum

Studium struktury DNK a RNK a také některé aspekty fyziologie těchto mikroorganismů ukázaly, že archea bakterie patří k samostatné skupině organismů, které nelze začlenit ani k prokariotám ani k eukariotám (dle stupně divergence samostatné nadříše). Dle řady příznaků jsou blíže k jednobuněčným organismům, s prokariotami je sblížuje jen nepřítomnost zformovaného jádra.

**Složení archea bakterií:**

- Lipoproteidy, lipidy, které jsou hlavními komponenty biologické membrány, tvoří energetickou rezervu organismu, podporují zvýšení propustnosti skrz biologickou bariéru.
- Lecitin – patří do skupiny složitých lipidů. V medicíně se používá jeho posilující působení při vyčerpání, chudokrevnosti, neuróze.
- Lizocin (murolidaza) – ferment typ antibiotik, ničí povrch bakteriálních buněk. V organismu člověka tvoří antibakteriální bariéru. Dnes se používá lizocin k léčení trofických vředů, ran, astmatu, angíny, pleuritidy atd.
- Metaloproteidy - komplexy bílkovin s těžkými kovy (železo, zinek, měď, mangan).
- Bílkoviny, peptidy, aminokyseliny.
- Fermenty.

A jiné biologicky cenné komponenty.

V roce 1993 bylo Orenem zjištěno, že kvantitativní a kvalitativní složení živých obyvatelů Mrtvého moře se mění v závislosti na počasí.

V období dešťů, kdy probíhá ředění povrchové vrstvy vody, prudce vzrůstá počet jednobuněčných řas *Dunaliella* až do  $8\ 800$  buněk v ml a *Halobacterium citirubrum* – do  $2 \times 10^7$  buněk v ml a v období sucha tento počet prudce klesá.

**DN-1 – součást bioorganominerálního komplexu.**

DN-1 JE JEDNOU Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH SOUČÁSTI BIOORGANOMINERÁLNÍHO KOMPLEXU, KTERÁ BYLA VYPRACOVÁNA V KLINICE LENOM, JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍM KOMPONENTEM PREPARÁTŮ DR. NONA. DN-1 JE ČERVENO-ORANŽOVÝM EXTRAKTEM SLOŽENÝM Z ČERVENÝCH HALO BAKTERIÍ ARCHEA, VYČLENĚNÝCH Z VODY MRTVÉHO MOŘE. TATO BAKTERIÁLNÍ ORGANICKÁ LÁTKA OBSAHUJE RŮZNÉ TYPY KAROTENOIDŮ, BÍLKOVIN A JINÝCH KOMPONENTŮ. ZÁKLADNÍ ROZTOK DN-1 JE PŘIPRAVEN ZE SEDMI A PŮL PROCENTNÍM ROZTOKU NATRIA CHLORU PH – 7,0±0,5 A PAK JE ROZŘEDĚN DO KONEČNÉ KONCENTRACE POUŽÍVANÉ DÁLE VE VŠECH POKUSECH: 0,1% DN-1 V 0,9% NaCl, 0,3% DN-1 V 0,92% NaCl, 1,0% V 0,97% NaCl A 3% DN-1 V 1,12% NaCl.

### ANTIOXYDAČNÍ SLOŽENÍ DN-1.

JE NUTNÉ VÁM PŘIPOMENOUT VOLNÉ RADIKÁLY. VOLNÝM RADIKÁLEM JE NESTÁLÁ MOLEKULA NEBO ATOM (KDYŽ MOLEKULA ZTRÁCÍ ELEKTRON MĚNÍ SE VE VOLNÝ RADIKÁL). PŘEBYTEK VOLNÝCH RADIKÁLŮ MŮŽE MÍT RŮZNÉ ŠKODLIVÉ VLIVY V ZÁVISLOSTI NA TOM, NA KTERÉ TKÁNĚ JE NASMĚROVÁN JEJICH ÚTOK. VOLNÉ RADIKÁLY MOHOU ATAKOVAT DNK A VYVOLÁVAT RŮZNÁ ONEMOCNĚNÍ, VČETNĚ ONKOLOGICKÝCH.

Porucha struktury dědičné buňkové látky je velmi nebezpečným jevem. Některé z těchto poruch jsou tím osudným vnitřním molekulárním jevem, který je startem k přeměně normální buňky v zhoubnou buňku. Naštěstí se to stává zřídka.

Příčina je v tom, že buňka má speciální systém ochrany proti působení agresivních forem kyslíku a volných radikálů, vznikajících v procesu dýchání nebo pronikajících do organismu s tabákovým kouřem a znečištěným ovzduším. Tento ochranný systém obsahuje sadu speciálních fermentů a nízkomolekulárních antioxydantů. Můžeme stimulovat a zpevňovat tento ochranný systém díky DN-1.

DN-1 je skládá ze dvou skupin antioxydantů:

### ROZPUSTNÝCH VE VODĚ A ROZPUSTNÝCH V TUKU.

Toto složení činí DN-1 unikátní sadou antioxydantů, která zabezpečuje široké spektrum působení proti mnohým oxidantům a volným radikálům a má široký rozsah použití včetně vnějšího a vnitřního. Antioxydační složení DN-1 bylo testováno na obsah hydrofilních a lipofilních antioxydantů metodou cyklické voltmetrie.

### Antioxydační aktivita DN-1.

Na buněčných kulturách byla testována antioxydační aktivita vůči silnému oxidantu – peroxidu vodíku. Byly použity normální (HF) buňky, lidské fibroblasty pokožky, vyčleněné pomocí biopsie z pokožky mladých zdravých dobrovolníků. EMT-6 rakovinové buňky, vyčleněné z adenokarcinomy živočišného původu. Působení peroxidu vodíku ( $H_2O_2$ ) ve zvyšujících se koncentracích se porovnávalo s růstem buňky bez doplnění peroxidu vodíku pojatých za 100% (kontrola). Pochopitelně, čím vyšší je koncentrace peroxidu vodíku, tím vyšší je jeho spalující působení až do plného spálení buněk při velkých koncentracích. Do každé pozorované koncentrace peroxidu vodíku byly při kontrole přidány 4 koncentrace DN-1 a kontrola bez DN-1, ve výsledku pozorujeme, že DN-1 jednoznačně chrání buňky od peroxidu vodíku  $H_2O_2$ . V souladu s tím jsou vyšší koncentrace DN-1 schopné chránit buňky vůči vyšším koncentracím peroxidu vodíku.

*T A B U L K Y (str. 9), HF a EMT-6*

*HF: Závislost efektu působení  $H_2O_2$  na jeho koncentraci na schopnost buněk HF přežít při fixovaných koncentracích DN-1.*

*EMT-6: Závislost efektu vlivu  $H_2O_2$  na jeho koncentraci na schopnost buněk EMT-6 přežít při fixovaných koncentracích DN-1.*

### **Možné mechanismy působení:**

1. „Neutralizace“ oxidantů v prostředí.
2. Snížení citlivosti buněčných membrán vůči oxidantům (protektorní vlastností DN-1)
3. DN-1 nebo část jeho komponentů proniká do buňky a chrání před oxidanty vnitřek buněk (protektce DNK)
4. Obnova (reparace) buněčných struktur vlivem DN-1.

Peroxid vodíku stále vzniká v buňkách v průběhu obyčejného procesu metabolismu a při různých patologiích včetně vlivu ionizujícího ozařování, ultrafialového ozařování, různých chemických patogenů a také v průběhu chemoterapie, kouření, emocionálním stresu, použití některých léků atd. Tak použití preparátů Dr.Nona, obsahujících DN-1, chrání buňky od různých druhů oxidantů. Proto se objevuje široké spektrum použití preparátů Dr.Nona od prevence po léčení mnohých patologických stavů. Dnes se v klinice Lenom vypracovává další pokolení DN s ještě silnější antioxydační aktivitou.

### **Proliferace buněk.**

Hustota růstu buněk se určovala metodou MTC (kalometrická metoda). Doplněk DN-1 k normálním buňkám vede k zesílení proliferací ve srovnání s kontrolou bez doplňku DN-1. Statisticky je zjištěno věrohodné zvýšení proliferací 115-140% pomalu se dělicích normálních buněk (HF). Doplněk DN-1 k rakovinovým buňkám **nemá vliv** na proliferaci. Mechanismus tohoto unikátního jevu není znám. Zřejmě stimulující efekt na proliferaci je možné objasnit bohatým obsahem DN-1, vyčleněným z Archea bakterií Mrtvého moře, které jsou schopné přežít a rozmnožovat se v nejtěžších podmínkách Mrtvého moře.

Tato vlastnost DN-1 se může využívat:

- A) k urychlení hojení ran, spálenin
- B) k hojení dlouho se nehojících ran, zvláště po ozařování, trofických vředů, proleženin, vnitřních vředů atd.

### **MOŽNOST POUŽITÍ DN-1 PŘI OZAŘOVÁNÍ.**

DÍKY ÚSPĚCHŮM FYZIKY A INŽENÝRSTVÍ, RADIOBIOLOGIE A DOZIMETRIE JSOU STVOŘENY MNOHÉ TECHNOLOGIE, JEJICHŽ ÚKOLEM JE PROVÉST MAXIMÁLNÍ OZAŘOVACÍ ZÁSAH NA ZHOUBNĚ PŘEMĚNĚNÉ TKÁNĚ PŘI MAXIMÁLNÍ MOŽNÉ OCHRANĚ NORMÁLNÍCH TKÁNÍ A ORGÁNŮ, KTERÉ JE OBKLOPUJÍ. LÉČIVÝ EFEKT OZAŘOVÁNÍ JE PŘÍMO ZÁVISLÝ NA OBJEMU OZAŘOVANÉ TKÁNĚ, TYPU OZAŘOVÁNÍ, FAKTORU ČASU A INDIVIDUÁLNÍ CITLIVOSTI OZAŘOVANÉHO NOVOTVARU.

Realizace kancerocidního působení ionizujícího ozařování se projevuje v bezprostředním vlivu záření na molekuly DNK, jejichž ničení přivádí k likvidaci buňky. Druhá cesta realizace působení ionizujícího záření probíhá díky radiolýze vody, která je součástí tkání organismu. Vzniklé volné radikály H a OH spolupůsobí s molekulou kyslíku, díky čemu se objevují peroxidy vodíku, které mají toxický vliv na buňku. Výsledkem je porucha všech typů látkové výměny, změna aktivity fermentových systémů a rozvojem nekrobiotických procesů v buňkách a tkáních. Mění se propustnost buněčných a jaderných membrán, což vyvolává poruchu celkového metabolismu buňky a její ničení.

V klinické praxi je široce znám pojem radiocitlivost. Radiocitlivost nádoru závisí na mnoha faktorech, se kterými musí nutně počítat terapeut, který provádí ozařování při léčení onkologicky nemocného. Jsou to v první řadě morfologická struktura nádoru, stupeň diference buněčných elementů nádoru, zásobování krví a rozměr, koncentrace kyslíku v biologickém substrátu, stadium buněčného cyklu nádorové buňky. Mnohaletá zkušenost ozařovací terapie ukazuje, že pro dosažení

léčivého efektu je nutné ozářit vysoce citlivý nádor v dávce 5000-6000 rad, plocho-buněčná dávka – 6000-7000 rad, železitou - dávkou 9000-12000 rad.

Všechny výše uvedené jevy probíhají nejen výběrově v buňkách nádoru, ale i v normálně fungujících tkáních, obklopujících nádorový novotvar a které se ocitly v oblasti působení ionizujícího ozařování. Ve snaze plně potlačit mitotickou aktivitu a ničení nádorových buněk, terapeut nevyhnutelně ničí i normální tkáň, které je obklopují. Normální tkáň velmi často živě reagují na působení ionizující radiací.

Praktickým úkolem terapeuta, provádějícího ozařování, je ozařování nádoru v dávkách, vyvolávajících plně potlačení mitotické aktivity a ničení nádorových buněk při maximálním šetření zdravé tkáně, která je obklopuje.

### **DN-1 a ionizující ozařování.**

Ke kulturám normálních (HF) a rakovinových buněk (EMT-6) jsme přidávali DN-1 a pak je ozařovali. V kulturách normálních buněk s přidáním DN-1 jsme pokračovali v pozorování **zesílené proliferace buněk**, nehledě na ozařování. V kulturách rakovinových buněk jsme pozorovali **zesílení ničivého působení** ozařování při doplnění DN-1. Taková fenomenální vlastnost dovoluje používat DN-1 při rentgenoterapii, jakož v průběhu ozařování (zesiluje ničící působení na rakovinové buňky), tak i po, protože napomáhá rychlému obnovení normálních buněk.

T A B U L K A str. 13, Dávka (Gy)

Dávková závislost efektu ozařování na schopnost buněk EMT-6 přežít v přítomnosti fixovaných koncentrací DN-1

### **ZÁVĚRY:**

1. DN-1 se skládá ze dvou skupin antioxydantů: rozpustných ve vodě a rozpustných v tuku, což zabezpečuje širokou škálu použití
2. DN-1 chrání buňky před vlivem jednoho z nejsilnějších oxydantů peroxidu vodíku, což dokazuje jeho velmi vysokou antioxydační aktivitu
3. Přidání DN-1 vyvolává zesílení proliferace zdravých buněk a nepůsobí na proliferaci rakovinových buněk
4. Při ozařování DN-1 zesiluje ničivé působení na rakovinové buňky a napomáhá rychlému obnovení normálních buněk.

Zesiluje radiocitlivost zhoubných buněk.

### **O K S E E N**

Hlavní složky:

selen, tokoferol (vitamín E), askorbová kyselina, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Doporučuje se pro prevenci: zhoubných nádorů, srdečních cévních onemocnění, cukrovky, pro zpomalení procesu stárnutí, jako extrémní pomoc při akutních respiračních onemocněních. Preparát projevuje velmi vysokou antioxydační aktivitu.

Selen je velmi důležitý stopový prvek, jehož obsah v organismu je zpravidla nedostačující. V poslední době se ve většině rozvinutých zemí používá spolu s vitamínem E a jinými antioxydanty pro prevenci mnohých patologických stavů, které způsobují volné radikály.

Okseen Vám dovolí zachovat si zdraví a dlouhověkost.

Použití:

po 1 tobolce ráno a večer, zapít vodou.

### **S O L A R I S - D.N.BODY LOTION, KRÉM**

Pokud byla Vaše pokožka vystavena slunečnímu nebo termickému spálení, pokud je poškozena v důsledku ekologické katastrofy, pokud trpíte problémy kostního svalového aparátu nebo trofickými změnami pokožky a nakonec, pokud Vás prostě trápí podráždění kožního povrchu – je pro Vás náš nový preparát krém Solaris nepostradatelný!

V našem novém produktu se využívá dosud nikde nepoužívané spojení oleje avokáda s bioorganominerálním (BOM) komplexem Mrtvého moře, který je přírodním antioxydantem.

Olej avokáda má pro buňky organismu udivující ochranné vlastnosti před volnými radikály, a BOM komplex dodává do buňky soubor potřebných aminokyselin pro obnovu poškozeného jádra.

Mnohofunkční složení krému Solaris dovoluje úspěšně ho používat pro obnovu porušených funkcí pokožky.

Pro dosažení nejlepších výsledků doporučujeme nanášet krém dva krát denně (ráno a večer) slabou vrstvou na poškozená místa pokožky.

### **DYNAMICKÝ ZVLHČUJÍCÍ KRÉM**

Kromě bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře, aromatických olejů a výtažků takových rostlin, jako heřmánek, aloe, lilie, tento krém také obsahuje salicylovou kyselinu (mocný dezinfekční faktor) a vitamíny C a E, známé svými omlazovacími vlastnostmi. Vitamíny aktivně stimulují ochranné funkce pokožky a mohou přirozenou cestou zabránit mnohým komplikacím. Zvláštnost složení udělalo z Dynamického zvlhčujícího krému efektivní prostředek k zvlhčování, zásobování a regeneraci pokožky. Široké spektrum působení krému dovoluje hovořit o jeho nezaměnitelnosti pro uživatele každého věku. Krém je schopen omladit pokožku staršího člověka a značně zabrzdit proces stárnutí pokožky v mladém věku. V kosmetice se tento prostředek úspěšně používá samostatně nebo po použití jiných produktů firmy Dr. Nona. Dynamický zvlhčující krém je možné používat i jako masážní – při celkové reflexní nebo bodové masáži. Jednou ze zvláštností krému je jeho schopnost tonizovat organismus po intelektuálním nebo fyzickém přepjetí. Pro dosažení takového efektu je nutné nanést prostředek tenkou vrstvou na místa pulsace (loketní nebo podkolenní ohyb, místo „pulsující“ pokožky“ za ušním boltcem). Krém se efektivně používá k zlepšení emocionálního a mentálního stavu.

Protizánětlivé a baktericidní působení dovolují používat prostředek jako krém po holení.

## KNIHOVNA KLINIKY LENOM

Doporučené programy na použití produktů Dr. Nona nenahrazují konvenční léčení, ale velmi efektivně jej doplňují

### VII.

#### PREVENCE CHRONICKÉ CUKROVKY PRODUKTY Dr. NONA

Do centra naší organizace v Rishon la'Cion přišla rodina: babička 63 let, syn 40 let a vnučka 2 roky. Všechny spojovala, kromě rodinného příbuzenství, diagnóza – cukrovka. Všichni tři měli klasickou triádu symptomů: žízeň, polyurie (časté močení) a ztráta váhy. Babička přežila amputaci levé nohy. Syn ve 40-ti letech měl první infarkt. Nikdo nemůže vědět, co čeká na vnučku, která je nemocná cukrovkou už od svých dvou let.

Všechny tři ošetřuje vynikající lékař-endokrinolog, ale existuje problém: nemocný už nežije když celou odpovědnost přeneše na ramena lékaře, A JEN MARODÍ. V momentě, kdy vezmete cukrovku pod svou kontrolu, přestane Vás ovládat.

Dnes jsou vypracovány překrásné přístroje, schopné určit úroveň cukru v krvi v domácích podmínkách. V medicíně jsou rozpracovány efektivní nástroje, snižující úroveň cukru v krvi. Jsme připraveni k boji s touto těžkou nemocí, ale dosud nejsou medicínou řešitelné komplikace vyvolané touto nemocí. Prevence pomocí preparátů Dr. Nona je pravou cestou jak se vyhnout komplikacím, vyvolaným cukrovkou.

Cukrovka – nevléčitelná nemoc, aby člověk s ní žil, potřebuje vědět, jak s ní žít. Jak říká staré latinské přísloví, **kdo je upozorněn, ten je vyzbrojen**. Diabetes – je to nemoc, kterou je možné kontrolovat a kompenzovat tak, aby nepřinášela nemocnému fyzické utrpení a nezkracovala délku jeho života. Proto, kromě úsilí lékaře, je potřebné určité úsilí samotného cukrovkáře.

Cukrovka je nemoc, která se stává bičem století. Nemocných diabetem je ve světě více než 50 milionů. Předpověď ukazuje, že ke konci roku 2000 se počet nemocných cukrovkou zdvojnásobí. Diabetes zůstává jedním z nejaktuálnějších problémů klinické medicíny. Je to podmíněno širokým rozšířením, těžkostí komplikací a tím, že nemoc v současnosti zůstává nevléčitelnou. Zůstává dodat, že mezi jinými onemocněními je diabetes na třetím místě úmrtností po srdečně-cévních onemocněních a rakovině.

Diabetes je znám z dávných časů. Již v době 1500-3000 let před naším letopočtem byla tato nemoc popsána jako smrtelné onemocnění. Klinické popisy diabetu byly vypracovány Celsem a Areteusem (Dávný Řím, druhé století našeho letopočtu), a také byly popsány Avicenou, Halenem, Paracelsem a jinými lékaři. Tady je popis Areteuse: „Diabetes je strašné utrpení... Pacienti bez přestání vylučují stálým potokem vodu jako skrz otevřené vodovody. Život je krátký, nepříjemný a mučivý, žízeň je neustálá, příjem tekutin je nadměrný a neodpovídá ohromnému množství moče ... Jestliže na krátkou dobu odmítají tekutiny, mají velké sucho v ústech, pokožka a sliznice jsou suché, pacienti trpí na zvracení, jsou rozčilení a za krátkou dobu umírají.“

Bohužel nemocní umírali až do roku 1921, kdy kanadští lékaři F. Banting a Č. Best poprvé vyloučili extrakty ze slinivky břišní psa. Tak se objevil insulin.

**CUKROVKA - složitá porucha látkové výměny v organismu, při které se v první řadě narušuje uhlohydrátová výměna a pak výměna tuků, bílkovin, vitamínů a vody.**

V Řečtině slovem „diabetes“ nazývají nemoce, spojené s vylučováním velkého množství moče. Ve snaze se zbavit zbytků glukózy v krvi, organismus vylučuje více moče. Dnes existují 2 druhy cukrovky: cukrovka I. (na insulinu závislá) a II. typu.

#### DIABETES PRVNÍHO TYPU.

Nejtěžší forma diabetu. Je znám také jako diabetes insulino-závislý. Lidé s diabetem 1. typu musí stále přijímat injekce insulinu. Dříve diabetes 1. typu nazývali mládeneckou cukrovkou. Teď lékaři

vědí, že diabetes prvního typu se může rozvíjet u lidí libovolného věku. Lidé s diabetem prvního typu podléhají nebezpečným krátkodobým komplikacím, spojeným s touto nemocí, známým jako hyper- a hypoglykémie. Co vyvolává diabetes prvního typu? Uvnitř slinivky břišní se nachází přibližně 1 000 000 buněčných útvarů, známých jako pankreatické ostrůvky Langerganse. Každý ostrůvek může obsahovat od 1 do 2000 beta-buněk, které tvoří insulin a směřují ho do oběhu krve při zvýšení úrovně glukózy v krvi.

Slinivka břišní – je po játrech druhou trávící žlázou dle velikosti. Nachází se v dutině břišní za žaludkem.

V tomto orgánu rozlišujeme „hlavičku“, „tělo“ a „ocas“. Zesílená „hlavička“ leží vpravo od střední linie těla, obklopuje ji dvanácterník. „Tělo“, které má formu trojrozměrného hranolu, povytažené vlevo, překřížuje páteř zepředu a přechází do „ocasů“, který se dotýká levé ledviny, nadledvinky a sleziny. Slinivku břišní nazývají smíšenou protože zabezpečuje vnější a vnitřní sekreční funkce. V souladu s tím v ní rozlišují exokrinní a endokrinní část. Exokrinní část žlázy produkuje pankreatickou šťávu a endokrinní – hormony, regulující procesy látkové výměny v organismu.

O B R Á Z E K str. 4. ....

### **JÁTRA, ŽLUČOVÝ MĚCHÝŘ, DVANÁCTERNÍK, SLINIVKA BŘIŠNÍ.**

1 – svazek jater ve formě srpu, 2- levý díl jater, 3- pravý díl jater, 4-pravý trojúhelníkový svazek, 5- pravý věncový svazek, 6- levý trojúhelníkový svazek, 7- žlučový měchýř, 8- průtok měchýře, 9- jaterní průtok, 10- společný žlučový průtok, 11- slinivka břišní, 12- „hlavička“ slinivky břišní, 13- „ocas“ slinivky břišní, 14- průtok slinivky břišní, 15- horní vodorovná část dvanácterníku, 16- sestupná část dvanácterníku, 17- spodní vodorovná část dvanácterníku, 18- tenké střevo, 19- struk dvanácterníku.

Exokrinní část žlázy sestává z tzv. acinusů a trubek mezi nimi (vyvádějí průtoky). Každý acinus je tvořen skupinou acinozních buněk, produkujících pankreatickou šťávu, bohatou důležitými trávicími fermenty. Pankreatická šťáva postupuje přes systém postupně spojovaných průtoků do hlavního pankreatického průtoku. Prochází skrz celou žlázu od „ocasů“ do „hlavičky“ a po slití se společným žlučovým průtokem se otevírá ve stěně dvanácterníku na vrcholku velkého struku. Ve žlázové hmotě jsou rozházeny skupinky hormonálních buněk, tak zvané pankreatické ostrůvky neboli Langerhansovy ostrůvky. Mají okrouhlou formu a v ocasní části žlázy je jejich více, než v „hlavičce“ nebo „těle“.

Buňky těchto ostrůvků produkují různé hormony včetně insulinu a glukogonu, které regulují obsah cukru v krvi.

Langerhansovy ostrůvky tvoří jen 3% z celkové hmoty slinivky břišní, tzn. jen stěží dosáhnou 2 gramů. Přesto jejich důležitost je značná. Tyto malinkaté ostrůvky jsou místem soustředění různorodých buněk A,B,D a PP. V podílu buněk: B-70%, A-20%, D-5-8%, PP-0,5-2% buněčné hmoty ostrůvků. Buňky sekretují hormony, regulující uhlohydrátovou, tukovou a bílkovou výměnu v organismu. Hormony postupují bezprostředně do krve. Největší pozornost ze strany lékařů, biologů, biochemiků a teď i genových inženýrů se vždy věnovala B-buňkám. A je to pochopitelné: produkují totiž insulin – hormon nejen snižující obsah cukru v krvi, ale i značně působící na tukovou výměnu. Kvalitativní a kvantitativní porucha sekrece insulinu je jednou z hlavních příčin rozvoje tak rozšířené a těžké nemoci jako diabetes. Pochopit všechny aspekty biosyntézy insulinu znamená v budoucnu pochopit možnost cíleně působit na tento proces. Výzkumy ukázaly, že biochemické procesy v B-buňkách probíhají dle typu dvou výrobních postupů: první, evolučně dřívější, určen pro výrobu pro-insulinu a druhý, pozdější, zlepšený typ – bezprostředně pro tvorbu insulinu. Vyprodukovaný prvním postupem se pro-insulin nehromadí v buňce, ale hned proniká do krve.

Dosud není jasné, proč B-buňka si zachovala tento na pohled „přestárlý přístroj“, protože produkt, který se při tom vytváří, tj. pro-insulin, je skoro bez aktivity a nemůže plnit funkce hormonu. Je pravdou, že B-buňky ho produkují v malém množství, v krvi zdravého člověka je pro-insulinu jen 5%, a insulinu – 95%.

Sekrece insulinu probíhá na začátku stejně jako u pro-insulinu. Ale po syntéze pro-insulinu B-buňky (tady začínají rozdíly) nevyčleňují ho za své hranice a směřují ho k dalšímu zpracování v komplexu Goldži – vnitřní buněčné struktuře, kde podléhá syntéze a shromažďují se zde různé látky, produkované buňkou. V organismu jich je více než 3000. V průběhu 1 minuty jeden stejný ferment je schopen se zúčastnit 36 mln. různých biochemických reakcí (jen v játrech je jich víc než 50 a pracují milion krát za vteřinu!). Od pro-insulinu se odštěpuje tzv. C-peptid, v důsledku čehož vzniká fyziologicky aktivní insulin. Pak se insulin „pakuje“ do kapsle sekretu. Hotovou produkci B-buňka hromadí a dle nutnosti propouští do krve. Tato nutnost vzniká tehdy, když se v krvi zvyšuje obsah glukózy. V tomto případě B-buňky zesilují dávky insulinu, který začíná aktivně působit v krvi.

Za prvé, zvyšuje pronikavost membrán buněk pro glukózu a buňky ji začínají pohlcovat, za druhé, napomáhá přeměně glukózy v glykogen, který se odkládá v játrech a svalech. Díky tomu se obsah cukru v krvi snižuje.

**Pokud úroveň glukózy v krvi zůstává zvýšena a možnosti jater jsou v zachování glykogenů vyčerpány, pak se glukóza v játrech z glykogenů mění v tuk, který se shromažďuje v místech jeho ukládání.** V průběhu zpracování části glukózy se v játrech mohou tvořit různé frakce tuku. Může to být i podkožní tuk, i tuková infiltrace jater, i tuk jako složka lipoproteinů krve. Insulin má i antagonistu. V roli protivníku insulinu vystupuje hormon glukagon, produkovaný A-buňkami Langerhansových ostrůvků.

Glukagon vše dělá „naopak“. Jestli insulin napomáhá ukládání glukózy (přetváří jí v rezervní formu – glykogen) v játrech a svalech, a tím snižuje obsah cukru v krvi, to glukagon naproti tvoří mechanismy, které vytahují glykogen z rezerv a zvyšují obsah cukru v krvi. Tyto dva hormony jsou nejen hlavními regulátory úrovně glukózy v krvi – oni se ještě účastní řízení funkcí samotné slinivky břišní. Při tom insulin stimuluje syntézu trávicích fermentů železitými buňkami, a glukagon brzdí jejich produkci a blokuje vylučování fermentů z buněk.

A-buňky vytváří kromě glukagonu gastroinhibitorující polypeptid (GIP), který potlačuje sekreci kyseliny solné a fermenty, produkované žlázami žaludku a přitom stimuluje vyloučení střevní šťávy.

A-buňky produkují i cholecystokininpankreoimin (CHCKP), který působí současně s insulinem zesilující tím vytváření trávicích fermentů slinivky břišní. Tyto buňky vytváří endorfiny – látky bílkovinného původu, které jsou schopné potlačovat bolestivé pocity v organismu. Před nedávnem se myslelo, že endorfiny se produkují jen buňkami struktury lebečního mozku. A tady je překvapení – v jejich produkci se účastní A-buňky slinivky břišní.

**D-buňky** Langerhansových ostrůvků vytváří hormon somatostatin, který je možné nazvat hormonem místní důležitosti, protože regionem jeho působení je samotná slinivka břišní. Potlačuje syntézu bílkovin v buňkách slinivky břišní a blokuje vyloučení trávicích fermentů.

**PP-buňkami** se produkuje pankreatický polypeptid, stimuluje tvorbu trávicích fermentů. Kromě toho, působí na činnost žaludku, přesněji řečeno jeho žláz, a tím je nutí vypracovávat trávicí fermenty.

Celkem se ve slinivce břišní nalézá od 200 000 do 1 800 000 pankreatických ostrůvků. Během 24 hodin vyprodukuje v průměru 2 gramy insulinu.

U lidí s diabetem prvního typu imunitní systém napadá beta-buňky, které se postupně likvidují. Nakonec se tvorba insulinu zastavuje, protože nezbývá beta-buněk. Symptomy onemocnění – časté močení, stálá žízeň, hlad a ztráta váhy. Někteří lidé se stávají unavenými, mají zakalené oči. Lékařské analýzy ukazují vysokou úroveň cukru v krvi a v moči.

## **DIABETES DRUHÉHO TYPU.**

V USA je 12 milionů nemocných, protože cukrovka se nediodagnostikuje okamžitě, za dlouho vysoká úroveň cukru v krvi připravuje půdu pro nejtěžší formy nemocí srdce a problémů s oběhem krve. K nim se řadí 80-95% všech případů diabetu. Obvykle se objevuje u dospělých lidí od středního do staršího věku. Čtyři z pěti z nich jsou lidé s **nadbytečnou váhou**. Ve většině případů u těchto lidí tato nadváha byla ještě před tím, než se rozvinul diabetes. **Předpokládá se, že v určitém věku se nemoc aktivuje, obvykle u lidí s nadváhou.** Rozdíl mezi cukrovkou druhého typu a

prvního typu spočívá v tom, že lidé s cukrovkou prvního typu musí používat insulin aby žili, protože jejich beta-buňky, produkující insulin, jsou zničeny nenávratně. I když lidé trpící cukrovkou druhého typu také občas jsou závislí na insulinu, ale většina z nich může kontrolovat úroveň cukru v krvi pomocí kombinace léků, diety, způsobů ztráty váhy a fyzického zatížení. Největší rozdíl spočívá v tom, že lidé s cukrovkou druhého typu mohou nemoc zvrátit. U lidí s cukrovkou druhého typu insulin se ještě produkuje, ale nevstřebává. Tento problém je spojen s nadváhou. Tlustí lidé obvykle požívají hodně uhlohydrátů a to porušuje látkovou výměnu v organismu. Obezita také potlačuje citlivost organismu na insulin, nutí specifické receptory tkáně odporovat insulinu. Tehdy jako první buňky svalové a tukové tkáně ztrácí schopnost brát glukózu z krve. Jako odpověď na zvýšení úrovně cukru v krvi slinivka břišní vypracovává stále více a více insulinu. Nakonec beta-buňky se vysilují a vypracování insulinu se stává neodpovídajícím.

Při cukrovce druhého typu obezita nemůže být podmíněna zvýšením úrovně cukru v krvi. Nadbytečná glukóza při diabetu druhého stupně cirkuluje s krví, ale není přijímána se játry na dočasné uložení ve formě glykogenu. Porucha mechanismu přeměny nadbytečné glukózy v krvi v glykogen jater, spočívá v samotných játrech. Pokud v játrech glukóza krve nebude nadbytečnou, nezačne tvorba tuku a to nevyvolá zbytečné tloustnutí. Úroveň glukózy v krvi ještě se nestačí citelně snížit kvůli „poruše“ jater a do krve už postupuje nový objem glukózy po dalším jídle. Prakticky nenastává takový stav, kdy organismus bude potřebovat další glukózu z glykogenu, zachovaného játry, a játra se přemění v regenerátor tukových zásob.

### **Hlavní komplikace při cukrovce jsou:**

1. **Problémy pokožky a podkožního vaziva.** Při dekompresní cukrovce trpí nemocný dehydratací pokožky (stává se suchou). Vnitřní napětí se snižuje - rány se hojí velmi pomalu. Cukrovkáři jsou náchylní k hnisavým a plísňovým onemocněním pokožky. **Velmi často se vyskytuje kožní a genitální svědění.**
  - „**Atrofické fleky**“ - na předním povrchu holenní symetrické plošky červeno-hnědé barvy o průměru 5-12 mm, které časem zůstávají jako pigmentové atrofické fleky.
  - **Lipoidní nekrobióza.** Jsou to plochy pokožky červeně-hnědé nebo žluté barvy o rozměrech 0,5 až 25 cm, většinou oválného tvaru. Tyto příznaky mohou v předstihu několika let informovat o rozvíjející se cukrovce I. typu.
  - **Diabetický puchýř.** Puchýře se objevují nečekaně na prstech rukou a nohou.
  - **Infekce a vředy na dolních končetinách,** zvláště na chodidlech. Je to tragický problém při diabetu.

**Diabetes odpovídá za polovinu amputací provedených v USA.**

Všech těchto kožních problémů doprovázejících onemocnění diabetem je **možné se zbavit** stálým a dlouhodobým použitím preparátů Dr. Nona:

- Okseen, 3 ks ráno před jídlem denně
- Ravseen, 2 ks ráno před jídlem denně
- Gonseen, 1 sáček na 0,5 l vody denně
- Dynamický krém, ráno hygienická masáž rukou a nohou
- Kvartet solí, koupel, 2 pol.lž. na vanu, před spaním, pokud možno denně
- Solaris, hygienická masáž celého těla před spaním, denně
- Jamseen, 2 ks před spaním denně

2. **Osteoporóza a osteolýza (rozměkčení a rozrušení kostní tkáně).** Dystrofické změny spojené s poruchou bílkovinné výměny. Předpokládá se, že tyto změny v kostech se mohou rozvíjet ve spojitosti s neuropatií. Všech těchto kostních problémů, doprovázejících onemocnění diabetem je **možné se zbavit** stálým a dlouhodobým použitím preparátů Dr. Nona:

- Ravseen, 2 ks ráno před jídlem denně

- Fáze 3, 2 ks ráno a 2 ks před spaním denně
  - Gonseen, 1 sáček na 0,5 l vody denně
  - Dynamický krém, ráno hygienická masáž zad, rukou, nohou denně
  - Kvartet solí, koupele před spaním, 2 pol. lž. na vanu, denně
  - Solaris, hygienická masáž celého těla před spaním
  - Jamseen, 2 ks před spaním
3. **Srdeční cévní komplikace.** Cukrovkář má 2x větší předpoklady srdečních záchvatů a infarktů, aterosklerózy. Biliony dolarů se utrácí na léčení doprovodných onemocnění a komplikací, v první řadě srdečně-cévních chorob, projevujících se formou nočních záchvatů, aterosklerózou a infarktem. Problémy spojené s oběhem krve, trombózy v nohou často končí amputací dolních končetin. Tohoto je možné se vyvarovat dlouhodobým užitím preparátů Dr. Nona.
- Ravseen, 2 ks ráno před jídlem denně
  - Okseen, 3 ks ráno před jídlem denně
  - Lovseen, 1 ks ráno denně (při normálním tlaku krve!)
  - Fáze 3, 2 ks ráno a 2 ks večer před spaním denně
  - Gonseen, 1 sáček na 0,5 l vody denně
  - Dynamický krém, ráno hygienická masáž zad, rukou a nohou
  - Kvartet solí, koupele před spaním denně, 2 pol. lž. na vanu
  - Solaris, hygienická masáž celého těla před spaním denně
  - Jamseen, 2 ks před spaním denně
4. **Diabetická neuropatie.** Charakteristická pro cukrovkáře, objevuje se u 70% nemocných cukrovkou. Její výskyt se mezi nemocnými značně zvyšuje po 5 a více letech po onemocnění cukrovkou. Představuje několik klinických syndromů:
- **Radikulopatie** - ostře vystřelující bolest
  - **Mononeuropatie** - porucha jednotlivých periferních nervů včetně lebečně-mozkových
  - **Polyneuropatie** - porucha periferních nervů se ztrátou citlivosti, ve formě „syndromu ponožek a rukavic“. Charakteristické snižování citlivostí vibrační, taktilní, bolestí a teploty, snižování a dočasná ztráta achillových a kolenních reflexů.
  - **Amyotrofie** - odumírání svalů bederního pásu, bolesti ve svalech, snižování a dočasná ztráta achillových a kolenních reflexů, porucha citlivostí v zóně bederních nervů.
  - **Vegetativní nervová soustava** reguluje aktivitu hladkých svalů, žláz s vnitřní sekrecí, srdce a cév. Vegetativní neuropatie se projevuje u 30-70% případů onemocnění cukrovkou.
  - **Gastropatologie** - porucha funkce trávicího traktu, žaludku, dvanácterníku a střevního systému.
  - **Diabetická enteropatie** - zesílená peristaltika tenkého střeva a občasné vznikly diarei (většinou v noci)
  - **Neuropatie močového měchýře** (atonie) - močení je 1-2x denně
  - **Impotence** - příznak vegetativní neuropatie. Projevuje se snížením cévního tlaku, stálou tachykardií, zrychleným pulsem, fixovaným srdečním rytmem, bezbolestnou mrtvicí a náhlým úmrtím nemocného.
  - **Diabetická vegetativní kardinální neuropatie** je charakterizována hypotonií, snížením tlaku, stálou tachykardií, zrychleným tepem, slabým terapeutickým vlivem na ní, fixovaným srdečním rytmem, bezbolestným infarktem myokardu a občas neočekávanou smrtí nemocného.
  - Hlavními klinickými **projevy diabetické encefalopatie** - poruchy psychické činnosti. Často se nejvíce zhoršuje paměť, zvyšuje se unavenost, podrážděnost, apatie, plačtivost, porucha spánku. Dále přichází nevratné procesy poruchy mozku.

Tomu všemu je možné se vyhnout stálým a dlouhodobým používáním preparátů Dr.Nona:

- Ravseen, 2 ks ráno před jídlem denně
- Reumoseen, 1 ks 2x denně
- Fáze 3 , 2 ks ráno a 2 ks večer před spaním denně
- Gonseen, 1 sáček na 0,5 l vody denně
- Dynamický krém, hygienická masáž zad, rukou a nohou ráno, denně
- Tělové bahno, na oblast nanést na 30 min., pak na to nanést Solaris, ráno, denně
- Kvartet solí, koupele před spaním, 2 pol. lž. na vanu denně
- Solaris, hygienická masáž celého těla před spaním denně
- Jamseen, 2 ks před spaním denně

## **5. Patologie zrakových orgánů:**

**Diabetická retinopatie** - jedna z hlavních příčin zhoršení zraku a slepoty u nemocných. Různé projevy se vyskytují u 60-80% nemocných. Je to porucha sítnice, duhovky, čočkové rohovky, zrakového nervu, očních svalů, orbitální tkáně atd.

**Patogenéza diabetické katarakty** je spojována se zvýšeným přetvořením glukózy v sorbit ve tkáních čočky. Jeho nadměrné seskupení vyvolává buněčný otok, který vyvolává rozvoj katarakty.

**Zelený zákal** se vyskytuje u 5% nemocných cukrovkou. Zvýšení vnitřního očního tlaku více než na 20 mm rtuťového sloupce může poškodit oční nerv a vyvolat poruchu zraku.

**Odumřeni zrakových nervů** se vyskytuje u nemocných s dlouhodobým průběhem onemocnění při retinopatii a zeleném zákalu.

Tomu je možné se vyhnout následujícími preparáty Dr.Nona:

- Ravseen, 2 ks ráno před jídlem denně
- Lookseen, 1 ks 2x denně po jídle
- Okseen, 3 ks ráno před jídlem denně
- Fáze 3, 2 ks ráno a 2 ks večer před spaním denně
- Gonseen, 1 sáček na 0,5 l vody denně
- Dynamický krém, ranní hygienická masáž zad, rukou a nohou denně
- Kvartet solí, koupel před spaním, 2 pol.lž. na vanu denně
- Solaris, hygienická masáž celého těla před spaním denně
- Jamseen, 2 ks před spaním denně

## **6. Diabetická nefropatie**

Diabetes vyvolává čtvrtinu všech případů ledvinové nedostatečnosti (nefropatie). Diabetická nefropatie je to nemoc ledvin, která pak může vyvolat odpojení ledvin. Prvními signály mohou být problémy s močením, krví v moči, infekcí močových cest.

**U cukrovkářů se 2-3x více vyskytuje hypertonie.** Ve většině případů je to spojené se sklerózou ledvinových cév a poruchou ledvin. Tato komplikace je jednou z hlavních příčin úmrtnosti mezi nemocnými cukrovkou, 17x převyšuje ve srovnání s celkovou populací. Přibližně v polovině případů diabetická nefropatie se rozvíjí u nemocných, kteří onemocněli cukrovkou do věku 20 let.

Již při vzniku cukrovky je možné pozorovat zvětšení rozměrů ledvin, prosvícení kanálků a rychlosti filtrací. Po kompenzaci diabetu insulinem se rozměry ledvin normalizují, ale rychlost filtrace zůstává zvýšenou, což svědčí o začátku nefropatie.

Další rozvoj nemoci u poloviny nemocných přispívá k rozvoji syndromu ledvinové nedostatečnosti. U 80-90% nemocných na tomto stadiu onemocnění se značně zvyšuje cévní tlak. Těžká cévní hypertenze (zvýšení cévního tlaku) se může kombinovat se srdeční nedostatečností nebo komplikovat otokem plic. Ledvinová nedostatečnost bývá obvyčejně

doprovázena hyperkaliemií (zvýšený obsah kalia v krvi), což se projevuje speciálními změnami EKG.

Tomu je možné se vyhnout díky stálému a dlouhodobému použití následujících preparátů Dr. Nona:

**P r o g r a m :**

- Ravseen, 2 ks ráno před jídlem denně
- Gonseen, 1 sáček na 0,5 l vody denně
- Kvartet solí, koupele před spaním denně, 2 pol.lž. na vanu
- Solaris, hygienická masáž celého těla před spaním denně
- Jamseen, 2 ks před spaním den

**Jedním z hlavních preventivních prostředků při komplikacích diabetu je zásada správného stravování, která obsahuje potravinové doplňky Dr. Nona jako hlavní článek.**

Při léčení cukrovky je nejdůležitější pečlivě vypracovaný plán stravování, který musí být dodržován nemocným po dobu **celého jeho života**. První, co je potřeba udělat, je zmenšit objem potravy, což vyvolá snížení glukózy v krvi a zmizení symptomů diabetu – prudkého hladu a žízně, únavy, častého močení. Toho je možné dosáhnout snížením váhy jen o 10%. Tady dospíváme ke kritickému závěru: snížení objemu potravy, zvláště ovoce, přispívá ke snížení přívodu **minerálů, vitaminů a antioxydantů**.

**Protože každý z nás je v nebezpečí možnosti onemocnět diabetem, a dnes prakticky nikdo neprovádí preventivní opatření, vyzýváme Vás, začít s prevencí cukrovky použitím produktů Dr. Nona. A pro ty, kteří už onemocněli, doporučujeme tyto produkty zapojit do denního jídelníčku.**

## D I E T A D I A B E T I C K Á

### Všeobecná informace

Základem léčení cukrovky je dieta a léčebný plán. Dieta musí být sestavena pro každého nemocného individuálně s přihlédnutím na váhu, věk, fyzickou aktivitu, v závislosti na tom, jestli potřebuje zhubnout nebo naopak.

Hlavním cílem diabetické diety je zachování úrovně glykémie na takové úrovni, která odpovídá obsahu cukru u zdravých lidí a také udržet normální úroveň tuků a cholesterolu v krvi. Kromě toho je třeba se snažit, aby dieta byla různorodou a obsahovala nutné množství výživných látek – bílkovin, minerálních komponentů a vitaminů – což odpovídá komplexnímu programu použití produktů Dr. Nona. Současně musí dodávat takový objem energie, který umožní pacientovi co nejlépe se přiblížit k ideální váze a udržovat se na této úrovni. Proto musí dieta obsahovat potřebné množství uhlohydrátů a tuků. Také musí odpovídat doporučením týkajícího se racionálního stravování, při se nelišit složením produktů od normální stravy. Rozdíl je jen v tom, aby nemocný cukrovkou přesně znal nutné množství uhlohydrátů, tuků a obsah kalorií v potravě a množství výživných látek individuálně kontroloval.

Dieta diabetika musí obsahovat 55-60% uhlohydrátů, 25-30% tuků a 15-20% bílkovin.

**Uhlohydrátová potrava** musí být optimálně složena ze složitých cukrů (škroby), obsahovat dostatečné množství sítě (vlákniny), která by překážela rychlému průniku cukrů a rychlému zvýšení glykémii po jídle. Ideálním produktem je Dakseen. Doporučuje se sníst 1/2 plátku denně. Jednoduché uhlohydráty je nutné plně vyloučit z diety, protože se okamžitě vstřebávají a vyvolávají

kolísání úrovně glykémie. Snižování použití jednoduchých uhlohydrátů se doporučuje nejen nemocným cukrovkou, ale nemocní je musí plně vyloučit z diety.

**Tuky** musí být především rostlinného původu, obsah cholesterolu v potravě je nutné regulovat dle jeho úrovně v krvi, nedovolovat mu zvýšit se nad kritickou úroveň. Je nutné pamatovat, že cukrovka je spojena s poruchou tukové výměny, proto kontrola její úrovně a omezení v dietě jsou nejlepší prevencí vzniku aterosklerózy. Preparáty Ravseen, Fáze 3, Dakseen překrásně regulují úroveň obsahu cholesterolu v krvi.

**Bílkoviny** musí tvořit 15-20%, ale jejich celkový objem nesmí přesahovat 1 g na 1 kg váhy těla denně. U dorostenců a těhotných žen obsah bílkovin v potravě je nutné zvýšit na 1,5 g/kg denně. Tato omezení slouží jako prevence ledvinových komplikací při cukrovce (diabetická nefropatie).

#### **Chut' diabetických jídel.**

Co se týká chutě diabetických jídel není možné u pacienta úplně omezit sladkosti jak z pohledu psychologického, tak z pohledu činnosti trávicích orgánů. Pokud není potřeba sladkého uspokojena dovoleným množstvím ovoce nebo některé zeleniny, například mrkve a jiné, je možné používat umělé nekalorické náhražky cukru.

#### **Diabetik a alkohol**

Pro nemocné diabetem pravidelný příjem alkoholu není přípustný. To může přispět k hypoglykémii, zvláště při nemocných játrech nebo příjmu antidiabetických prášků. Kromě toho alkohol obsahuje poměrně velké množství kalorií a to je potřeba brát na zřetel při dietě. Kombinace alkoholu s perorálními antidiabetickými léky může vyvolat zvracení, pocit nevolnosti. Pokud nemocný příležitostně vypije alkoholický nápoj, nesmí vynechat jídlo (aby se vyhnul hypoglykémii), množství alkoholu nesmí převyšovat 10 g denně (odpovídá 0,02 l tvrdého alkoholu nebo 0,125 l vína, nebo 0,3 l piva).

## **DENNÍ STRAVOVÁNÍ PŘI CUKROVCE HLAVNÍ ZÁSADY PŘI SESTAVOVÁNÍ MENU PRO DIABETIKY**

1. Omezit množství uhlohydrátů přísně individuálně.
2. Dát pozor na dodržení dávek uhlohydrátů!
3. Regulovat energetickou hodnotu stravy tak, aby pokrývala spotřebu energií.
4. Zabezpečit dostatečné množství bílkovin (max. z rozpočtu 1g/kg váhy denně).
5. Snižit množství tuků do 70-100 g denně.
6. Omezit použití cholesterolu do 300 mg denně.
7. Zabezpečit dostatek minerálních látek a vitamínů.
8. Zabezpečit dostatek zeleniny a buničiny.
9. Přísně dodržovat pravidelnost příjmu potravy, přitom 3 krát základních a 2-3 krát svačiny.
10. Vyloučit z diety volné sacharidy (volné uhlohydráty).

### **DIETA PŘI CUKROVCE** **Přibližné menu diabetických diet.)**

\*\*\*\*\*

#### **Snídaně:**

250 ml neslazeného čaje  
45 g pečiva ze žitné mouky  
100 g tvarohu, tučnost do 5%  
100 g rajčat

**Oběd:**

100 g zapečených kuřecích prsíček  
 40 g šťávy od pečeně  
 62 g bramborových nočků  
 80 g zelného salátu s koprem

**Odpolední svačina:**

50 g očištěného grepu

Večeře z 70 g papriky s žampionovou náplní

20 g dušené rýže

55 g salátu z pórků a rajčat

**2. večeře:**

100 g okurek

24 g chleba

\*\*\*\*\*

**Snídaně:**

250 ml kávy s mlékem

55 g pečiva ze žitné mouky

100 g tvarohu, tučnost do 5%

10 g rostlinného tuku

130 g rajčat

**Oběd:**

150 g zeleninové polévky se sýrem

100 g zapečených kuřecích prsíček

40 g šťávy od pečeně

55 g bramborových nočků

80 g zelného salátu s koprem

**Odpolední svačina:**

100 g oloupaného grepu

**Večeře:**

90 g papriky s žampionovou náplní

34 g dušené rýže

35 g salátu z pórků a rajčat

**2. večeře:**

100 g okurek

24 g chleba

\*\*\*\*\*

**Snídaně:**

220 ml kávy s mlékem

90 g pečiva ze žitné mouky

50 g masové paštiky

150 g rajčat

**Oběd:**

250 g zeleninové polévky se sýrem

60 g libového hovězího (upečeného)

40 g šťávy od pečeně

90 g bramborových nočků

110 g zelného salátu s koprem

**Odpolední svačina:**

200 g očištěného grepu

**Večeře:**

110 g papriky plněné žampióny  
50 g dušené rýže  
100 g salátu z pórků a rajčat

**2. večeře:**

135 g jablka

\*\*\*\*\*

**Snídaně:**

220 ml kávy s mlékem  
60 g pečiva ze žitné mouky  
43 g rohlíku  
70 g masové paštiky  
150 g rajčat

**Oběd:**

250 g zeleninové polévky se sýrem  
60 g libového hovězího (upečeného)  
40 g šťávy z pečeně  
120 g bramborových nočků  
110 g salátu z pórků a kopru

**Odpolední svačina:**

200 g očištěného grepu  
13 g kukuřičného chleba

**Večeře:**

90 g papriky, plněné žampióny  
34 g dušené rýže  
35 g salátu z pórků a rajčat

**2. večeře:**

135 g jablka  
20 g chleba

Biologické doplňky Dr. Nona jsou Vaší každodenní stravou.

Poprvé máte možnost se obrátit rovnou do Izraelského Centra komplementární medicíny Dr. Nona v jakoukoli dobu, zde bude pro Vás sestaven individuální program prevence diabetických komplikací.

Naše adresa: [WWW.dr.nona.com](http://WWW.dr.nona.com)

**Produkty Dr. Nona pro prevenci a komplementární léčení komplikací při onemocnění diabetem.**

**OKSEEN****Hlavní složky:**

selen, tokoferol (vitamín E), askorbová kyselina, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Doporučuje se pro prevenci: zhoubných nádorů, srdečních cévních onemocnění, cukrovky, pro zpomalení procesu stárnutí, jako extrémní pomoc při akutních respiračních onemocněních. Preparát projevuje velmi vysokou antioxydační aktivitu.

Selen je velmi důležitý stopový prvek, jehož obsah v organismu je zpravidla nedostačující. V poslední době se ve většině rozvinutých zemí používá spolu s vitamínem E a jinými antioxydanty pro prevenci mnohých patologických stavů, které způsobují volné radikály. Okseen Vám dovolí zachovat si zdraví a dlouhověkost.

**Použití:**

po 1 tobolce ráno a večer, zapít vodou.

**RAVSEEN**

Nenasycené mastné kyseliny se už dávno staly „bestsellerem“ nejen v západní farmakologii, ale i ve východní medicíně.

Ravseenu obsahuje 60% nenasycených mastných kyselin. Tyto kyseliny ničí buněčné látky, jejichž hromadění v organismu může vyvést z chodu srdeční cévní, endokrinní, dýchací systémy...

Takový druh potíží prakticky neznají obyvatelé regionů, kde hlavními produkty potravy jsou dary moře, které jsou velmi bohaté na tyto kyseliny.

Ravseen snižuje absorpci (vstřebávání) tuků ve střevech, zabraňuje šíření cholesterolu v krvi. Praktické pokusy dokázaly jeho efektivitu v komplexním systému opatření pro zbavení se nadměrné váhy. Ravseen vyvolává zvláštní zájem u těch, kdo jinak nemůže vyřešit problémy, spojené s kožními defekty. Efekt Ravseenu je nesporný – „umí“ likvidovat celou řadu kožních defektů.

Rychlost působení a efektivita tohoto prostředku se značně zvyšuje, pokud ho používáme v komplexu s kosmetickými preparáty firmy Dr. Nona.

Způsob použití preparátu Ravseen: pokud Vaše váha nepřevyšuje 50 kg – 2 tobolky denně. Pokud je Vaše váha od 50 do 70 kg – 4 tobolky denně. Pokud je Vaše váha nad 70 kg – 6 tobolek denně.

**LOVSEEN**

**Složení tobolek Lovseenu:** ořech coly, který používali američtí indiáni jako tonizující prostředek již před 2500 léty, extrakt Ginko běloby, zlepšující zásobování mozku krví a kyslíkem, eleuterokoka, zvyšující adaptaci ke stresu a má schopnost uvést všechny systémy organismu do rovnováhy. V organismu spolu s bioorganominerálním komplexem Mrtvého moře tyto tři látky nejen spolupůsobí, ale i zesilují vzájemné působení, zbavují nás pocitu pochybnosti, strachu, těžkých důsledků přetížení a nervového napětí. Tyto vlastnosti udělali z Lovseen nepostradatelný prostředek v boji s takovými nepříjemnými problémy našeho života a bytí, jako je snížená potence mužů a snížené sexuální záliby u žen. Zpravidla se příčiny těchto problémů skrývají v citech a stavech, které se velmi úspěšně odstraní Lovseenem.

Například, při únavě (tento prostředek ji likviduje rychle a efektivně) úroveň pohlavního hormonu testosteronu v krvi se snižuje o 30% a celkové oslabení organismu v důsledku působení záporných emocí může vyvolat dočasnou impotenci. Lovseen zásobený všemi vynikajícími vlastnostmi svých složek je schopen probudit naše tělo a našeho ducha k životu, udělat život plnohodnotným a aktivním. Efekt z použití těchto tobolek se zesílí, pokud je používáme společně s masáží Tělovým tonikem a koupelemi v Kvartetu solí.

Použití Lovseenu: 2 tobolky denně, ráno. Po měsíční kúře udělat týdenní přestávku. Prostředek nevyvolává závislost organismu.

**FÁZE 3**

**Hlavní složky:**

zinek, vitamíny B5, B6, biotin, aminokyseliny, cystein, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Biologicky aktivní potravinový doplněk Fáze 3 stimuluje hormonální systém organismu, normalizuje funkci štítné žlázy. Doporučuje se jako potravinový doplněk a ke zpevnění vlasů při stavech, doprovázených poruchou při výměně zinku, avitaminózou a depresivním stavem:

- při dlouho trvající vegetariánské dietě

- při použití antikoncepčních prostředků
- po těhotenství a porodu
- po infekčním onemocnění
- po dlouhodobém použití antibiotik
- po hormonální terapii
- během klimakteria
- při rozvrstvení nehtů
- při akné u dospívajících dětí.

Aminokyseliny, obsahující sérum způsobují zpevnění vlasových kořínků a napomáhají růstu vlasů. Doporučuje se používat á 2 tobolky před jídlem ráno a večer v průběhu 15 dnů, při dlouhodobém použití – á 2 tobolky ráno denně.

### **DAKSEEN**

#### **Hlavní složky:**

květy a pyl kaktusových rostlin, buničina citrusových rostlin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře, vitamíny, fruktóza.

#### **Použití:**

Sníst 1-2 plátky před (nebo místo ) jídla a zapít 2 sklenicemi vody.

Klinika LENOM spolu se skupinou vědců se obrátily k darům přírody Svaté Země a vytvořili nový produkt s názvem Dakseen – je to první ze sérií produktů budoucna, které jsou předurčeny vyléčit nemocné lidstvo. Základem tohoto neobvyklého produktu je fakt, který zjistili japonští vědci, že po výbuchu v Hirošimě a Nagasaki jen jeden druh rostlin neprodělal žádné mutační a biologické změny – a to čeleď kaktusových.

Při výzkumu se zjistilo, že plody a květy kaktusů mají mnoho léčivých vlastností, ale hlavní jejich předností je velký počet antioxidantů. Ne nadarmo kaktus nazývají rostlinou–léčitelkou. Úspěšně se používají pro stimulaci našeho organismu !

Zkoušky Dakseenu na 116 dobrovolnících ukázali snížení úrovně cholesterolu do normálu. Takže je možné říci následující – Dakseen je potravou pro nemocné a zdravé, dospělé a děti. Obsah květů a pylu kaktusu dovoluje obnovit funkci močo-pohlavního systému a prostaty u mužů, tzn. zachování a zlepšení potence. Obsah fruktózy a přírodního pektinu dovoluje dlouhý čas zachovávat pocit sytosti a také používat Dakseen lidem trpícím zvýšeným obsahem cukru v krvi. V každém plátku Dakseenu je 60 kalorií. Balení Dakseenu je možné používat kdekoli: doma, v práci, na cestách, na pěších túrách.

### **GONSEEN**

Gonseen – to je nový přístup k očistě, stravě, samoregulaci a uspořádání bílkovin a buněk organismu, jsou to speciálně vybrané rostliny, bohaté bílkovinou nejvyšší kvality, je to autotrofický systém (ATS).

Práce ATS spočívá v tom, že mrtvé buňky epidermu se podrobují fermentativní aktivaci pomocí bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře a stávají se zdrojem obnovy vlastních aminokyselinových a bílkovinových komponentů v nově vzniklých buněčných elementech. Gonseen zabezpečuje stav duševního klidu a současně vysokou koncentraci vědomí a fyzickou vytrvalost při těžkých zátěžích a stresových stavech, čistí střeva, játra a močo-pohlavní systém, svazuje a vyvádí z organismu volné radikály, které jsou škodlivé pro zdraví, stimuluje a modeluje imunitní systém, zesiluje funkci T-buněk, normalizuje tlak krve, vyvádí toxiny, odpadní látky a tuky z organismu, způsobuje snížení váhy.

Čaj Gonseen kladně působí na trávicí, srdeční, cévní, dýchací, imunitní a nervový systém organismu.

### JAMSEEN

Nervový stav, stres, psychické traumatizující situace – to vše je nezbytnou a nevyhnutelnou součástí dnešního života. A není třeba být profesorem medicíny, abychom pochopili, jak tyto stavy škodlivě působí na všechny druhy činnosti našeho organismu. Uchránit se od zbytečně citlivých reakcí na nervové napětí nebo stres – to znamená zachránit svůj organismus od mnoha těžkých problémů, které se mohou v budoucnu rozvinout. Věda nás dnes přivedla k vědomému pochopení tohoto stavu. Lidé se intuitivně snažili uchránit od ničivých nervových reakcí už odnepaměti. K takovému závěru můžeme dojít, protože recepty z léčivých bylin k potlačení stresu existují už stovky a někdy i tisíce let. Na základě účinků těchto léčivých bylin, známých lidem v průběhu staletí, je vyroben preparát Jamseen. Tobolky Jamseenu, složeného z pasifloru, hlohu, maku, bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře, se doporučují těm, kteří trpí poruchami spánku, častým nočním buzením a těm, kteří si nemohou poradit se svým nervovým psychickým napětím.

Při současném použití Jamseenu a Kvartetu solí se stav nemocných zlepšuje značně rychleji a efektivněji.

Jamseen se doporučuje používat před spaním. Je možné i v průběhu dne, ale v tom případě se nedoporučuje se řídit auto. Dávka – 1-2 tobolky denně.

### LOOKSEEN

Oči jsou nejcennějším a zvláštní dar přírody. V nich se odráží vše co cítíme – radost, utrpení, lhostejnost, láska a nenávisť. Oči jsou orgánem citů zasluhující zvláštní pozornost.

#### **Hlavní složky:**

chrpa modrá, očanka, borůvka, bioorganominerální komplex, auto-trofický systém.

Lookseen se používá:

- při zánětu víček, sliznice
- pro zlepšení oběhu krve očního dna, ve svalech kolem očí a jiných svalových vláken,
- zlepšuje zrakové funkce, ostrotu zraku, úhel pohledu, citlivost na barvy a také napomáhá prevenci tak těžkého onemocnění, jako je katarakta.

Jak je známo ve většině případů poruchy zraku a oční nemoci jsou důsledkem procesu stárnutí nebo komplikacemi při takových onemocněních jako cukrovka, hypertonie, ateroskleróza a celá řada jiných.

Lookseen zapojuje vnitřní rehabilitační rezervy organismu díky bioorganominerálnímu komplexu a autotrofickému systému na základě dávného receptu výše jmenovaných fytokomponentů zabezpečuje prevenci důsledků, porušujících zrak a těchto těžkých onemocnění.

#### **Způsob použití:**

2 tobolky 2 krát denně po 15 minutách po jídle.

### REUMOSEEN

**Hlavní složky:** černý rybíz, kalendula, kůra bílé vrby, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Biologicky aktivní potravinový doplněk.

Doporučuje se používat při akutních a chronických onemocněních pohybového aparátu, poruchách látkové výměny.

#### **Charakteristika složek Reumoseenu:**

- černý rybíz – napomáhá vypuzení zbytků močové a šťovíkové kyselin z organismu, obsahuje vitamíny C,B,P, provitamin A, pektinové látky, fosforečnou kyselinu, tříslovinu, karotin, soli kalium a železa.
- bílá vrba – obsahuje vitamín C, flavony, glykosidy, tříslovinu
- kalendula – obsahuje glykosidy: chorpagozid, prokumbid, které mají protizánětlivé vlastnosti
- bioorganominerální komplex Mrtvého moře – chrání buněčné membrány a DNK od poškození volnými radikály, normalizuje procesy látkové výměny.

Doporučuje se používat po 1 tobolce 3 krát denně.

### **KVARTET SOLÍ PRO KOUPELE**

Tento složitý a nejprospěšnější produkt Vám dá unikátní možnost procítit nádheru pohroužení se do léčivých vod Mrtvého moře ve ... vlastní vaně! Jako vždy v preparátech Dr. Nona síla solí Mrtvého moře je zušlechtěna a doplněna jemným působením léčivých bylin. Je to levandule, uklidňující pokožku, zmírňující...

Heřmánek, proti zánětům a svědění, jeho působení bylo lidstvu známo už před tisíce léty. Tymián, tlumící bolest, nelítostně si poradí s plísní na pokožce. Ylang-Ylang oživuje, stimuluje k činům, zvyšuje sexuální potenciál.

Koupele z Kvartetu solí mírní intelektuální, nervové a fyzické přepjetí, jsou velmi prospěšné v období rekonvalescence organismu, zvyšují tonus svalů břicha, páteře, rukou a nohou, stimulují sexuální možnosti. Pomohou Vám překonat problémy, vznikající při onemocnění orgánů trávicího systému, likvidují komplikace, spojené s nemocemi kloubů, svalů, spojivek.

V průběhu koupele s Kvartetem solí doporučuje se masírovat bolavá místa. Teplota vody by měla být cca 37 stupňů. Doba koupele – 15-20 minut.

### **DYNAMICKÝ KRÉM**

Kromě bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře, aromatických olejů a výtažků takových rostlin, jako heřmánek, aloe, lilie, tento krém také obsahuje salicylovou kyselinu (mocný dezinfekční faktor) a vitamíny C a E, známé svými omlazovacími vlastnostmi. Vitamíny aktivně stimulují ochranné funkce pokožky a mohou přirozenou cestou zabránit mnohým komplikacím. Zvláštnost složení udělalo z Dynamického zvlhčujícího krému efektivní prostředek k zvlhčování, zásobování a regeneraci pokožky. Široké spektrum působení krému dovoluje hovořit o jeho nezaměnitelnosti pro uživatele každého věku. Krém je schopen omladit pokožku staršího člověka a značně zabrzdit proces stárnutí pokožky v mladém věku. V kosmetice se tento prostředek úspěšně používá samostatně nebo po použití jiných produktů firmy Dr. Nona. Dynamický zvlhčující krém je možné používat i jako masážní – při celkové reflexní nebo bodové masáži. Jednou ze zvláštností krému je jeho schopnost tonizovat organismus po intelektuálním nebo fyzickém přepjetí. Pro dosažení takového efektu je nutné nanést prostředek tenkou vrstvou na místa pulsace (loketní nebo podkolenní ohyb, místo „pulsující“ pokožky“ za ušním boltcem). Krém se efektivně používá k zlepšení emocionálního a mentálního stavu.

Protizánětlivé a baktericidní působení dovolují používat prostředek jako krém po holení.

### **SOLARIS**

Pokud byla Vaše pokožka vystavena slunečnímu nebo termickému spálení, pokud je poškozena v důsledku ekologické katastrofy, pokud trpíte problémy kostního svalového aparátu nebo trofickými změnami pokožky a nakonec, pokud Vás prostě trápí podráždění kožního povrchu – je pro Vás náš nový preparát krém Solaris nepostradatelný!

V našem novém produktu se využívá dosud nikde nepoužívané spojení oleje avokáda s bioorganominerálním (BOM) komplexem Mrtvého moře, který je přírodním antioxidantem.

Olej avokáda má pro buňky organismu udivující ochranné vlastnosti před volnými radikály, a BOM komplex dodává do buňky soubor potřebných aminokyselin pro obnovu poškozeného jádra.

Mnohofunkční složení krému Solaris dovoluje úspěšně ho používat pro obnovu porušených funkcí pokožky.

Pro dosažení nejlepších výsledků doporučujeme nanášet krém dva krát denně (ráno a večer) slabou vrstvou na poškozená místa pokožky.

### **TĚLOVÁ BAHENNÍ MASKA**

**Hlavní složky:** bioorganominerální komplex, extrakty tymiánu a divokého řeckého ořechu, oleje pomeranče a rozmarýnu, rostlinný vosk v emulzi, alfa-tokoferol (vitamín E).

**Použití:** vyživuje a stimuluje výměnné procesy hlubokých vrstev pokožky. Při systematickém použití zvyšuje pružnost a elasticitu pokožky, napomáhá prevenci jejího stárnutí, obnovuje funkční vlastnosti pokožky, snížené vlivem různých faktorů: stresu, nevyrovnaného stravování, prudkého snížení váhy atd. Ulevuje při bolestech kostně-svalového původu, úspěšně se používá pro obnovení funkčního stavu kostně-svalového systému.

Důvod je v tom, že tato maska napomáhá obnově elastických vláken pokožky, které jsou zpravidla poškozené po porodu (na břicho a na prsou) nebo po dietách. Zbavit se nenávistných záhybů, vrátit pokožce pružnost a elasticitu – není to sen hodný uskutečnění?...

Ale pokud děláte různé cviky abyste „snížili váhu“, pamatujte, že Vás bahenní maska může ochránit od nechtěných kosmetických důsledků, pokud ji budete používat k masáži, před cvičením (nebo ráno).

**Způsob použití:** nanášet slabou vrstvou na čistou vlhkou pokožku na 20-30 min., pak ji můžete smýt nebo prostě oklepat zbytky Bahenní masky a nanést jeden z krémů Dr.Nona.

### RTĚNKA

Pozor: vzhledem k tomu, že je do rtěnky přidán bioorganominerální komplex je dost lámavá a je třeba používat ji velmi opatrně. Vysunovat rtěnku je nutné jen několik milimetrů.

Nanášejte rtěnku velmi opatrně, bez tlaku.

Přibližně každých osm minut se v důsledku působení volných radikálů v našem organismu objevují zhoubné buňky. Dnes jsou kvůli volným radikálům onkologická onemocnění hlavní příčinou smrti lidí na Zemi. Jestliže rychle nepomůžeme našemu organismu, nedáme mu dostatečnou dávku antioxidantů, těžko si představíme k čemu to může dospět.

Vědci kliniky Lenom vzali za základ nejdávnější kosmetický produkt – rtěnku, přidali jí úplně nové unikátní vlastnosti. Teď každá žena při ukončení ranních úprav nanáší na rty rtěnku firmy Dr. Nona a může být nejen krásnou, svůdnou, sexy, ale i může se ochránit od stresu, stimulovat imunitní systém a dostane potřebné množství bioantioxidantů díky bioorganominerálnímu komplexu.

## KNIHOVNA KLINIKY LENOM

### LÉKÁRNA VE SKLENICI

#### VIII.

DOSTÁVÁM STOVKY DOPISŮ Z RŮZNÝCH MĚST A STÁTŮ, JEJICHŽ TÉMATEM JE NÁŠ ČAJ GONSEEN. DOPISY JSOU RŮZNÉ. OBSAHUJÍ DOPORUČENÍ, NABÍDKY, OTÁZKY A ČASTO – HODNĚ LEGRAČNÍHO. PŘED NĚKOLIKA MĚSÍCI JSEM DOSTALA DOPIS Z UKRAJINY, UVEDU VÁM Z NĚHO ÚRYVEK:

„Potvrďte správnost Vašich návodů na použití čaje Gonseen. První den zavařujeme jeden sáček na 1 litr vody. Druhý den ten samý sáček na půllitru vody. Třetí den – na 250 ml.... Desátý den – sáček sníme“.

**A jak pijete náš čaj Vy?**

**Jste přesvědčeni, že ho pijete správně?**

**CÍLEM TÉTO BROŽURY JE SEZNÁMIT VÁS S MOŽNOSTMI NAŠEHO LÉČIVÉHO NÁPOJE.**

#### **Trochu historie.**

Čaj je nejrozšířenějším nápojem ve světě, pijí ho ve všech státech. Pro většinu lidstva je hlavním nápojem. Dlouhou dobu se myslelo, že čaj je původem z Číny, ale před nedávnou dobou objevili nejstarší čajové rostliny v jedné z provincií v Indii. Jedna z verzí o čajovém prvenství hovoří o Vietnamu, ale svůj název čaj dostal v Číně. Čínsky „ča“ znamená mladý lísteček. Nějakou dobu čaj používali jako lék. V jednom čínském starobylém traktátu se říká, že „čaj posiluje ducha, zjemňuje srdce, zbavuje únavy, nedovoluje zlenivět, ulevuje a osvěžuje tělo“.

V Rusku se o čaji dozvěděli jako první obyvatelé Sibíře. Sem se dostal z Mongolska a v roce 1638 díky bojarskému synovi Vasiliu Starkovovi, který byl vyslán s dary k Altynskému chánovi a výměnou za soboly a jiné cenné dary dostal od chána bylinky. Od té doby se čaj stal populárním a tradičním nápojem v Rusku.

Lev Tolstoj psal: „Musím pít hodně čaje, protože bez něho bych nemohl pracovat. Čaj uvolňuje ty možnosti, které dřímají v hloubí mé duše“.

#### **PROČ PIJETE ČAJ?**

Zřejmě proto, že má chuť neporovnatelnou s ničím jiným a neopakovatelné aroma. Ale čaj není jen chutný a aromatický. Je ještě i zdravý. Posuďte sami.

Čaj obsahuje kolem 300 látek prospěšných pro zdraví, včetně tríslových látek, alkaloidů, silic, bílkovin, uhlovodanů, organických kyselin, minerálních látek, stopových prvků, vitamínů... I tento neúplný seznam svědčí o léčivé hodnotě čaje. Lidé obrátili svou pozornost na léčivé účinky čaje již v dávných dobách, ale vážný vědecký průzkum léčivých vlastností čaje byl započat před krátkou

dobou. Je málo známo o jeho výsledcích. Ale i to, co je známo, dovoluje používat čaj současně s patentovanými léky pro prevenci a zlepšení zdravotního stavu při různých onemocněních.

Gruzinští vědci E. Galoblišvili a A. Cucunava ve své knize Čaj a medicína nám pověděli o svých výzkumech, týkajících se použití čaje při léčení a prevenci některých nemocí: revmatismus, chronická hypotitida, první stadium hypertonií atd.

Dnešní představy o fyziologickém působení čaje a jeho léčivých vlastnostech otevírají perspektivy pro aktivní využití čaje jako masového ozdravujícího prostředku. Nedávno byly zjištěny baktericidní a bakteriostatické vlastnosti teotaninu (jeden z komponentů čaje), jeho schopnost ničit nebo potlačovat nejen hnisavé bakterie ale i více specifické mikroby typu úplavičných bacilů (dysentérie), typoparatyfusních bacilů, hemolitického žlutého stafylokoků a zlatého streptokoku.

Náš čaj Gonseen blahodárně působí na trávicí systém člověka také proto, že je schopen adsorbovat látky škodlivé pro organismus, tzn. plní svéráznou „chemickou čistírnu“ celého obsahu našeho žaludku, ledvin, jater.

Čaj Gonseen je vynikajícím preventivním prostředkem při oslabení tonusu trávicího systému. Napomáhá a usnadňuje proces trávení.

Ne méně blahodárný vliv má čaj Gonseen na ledviny a močové cesty. Proto je považován za přírodní močopudný prostředek.

Existují údaje, že čaj Gonseen je efektivní jako preventivní prostředek proti vzniku kamenů v játrech, ledvinách a močovém měchýři.

Očisťující vlastnost Gonseenu se kladně odráží na lymfatickém systému.

Je zpozorováno, že při použití Gonseenu se zvětšuje jak objem vzduchu při vdechu, tak i obsah uhlo-kyseliny při výdechu. Při pití čaje probíhá dýchací výměna o hodně intenzivněji.

Čaj Gonseen má stimulační působení na pokožku. Napomáhá pocení, čistí póry, zvyšuje elasticitu kožních povrchů, přidává pokožce krásný vzhled. Čaj Gonseen blahodárně působí na celkový metabolismus a zabraňuje nemocím spojeným s jeho poruchou.

Nakonec, Gonseen má vynikající vliv na tvorbu krve, zlepšuje složení krve, zvyšuje počet červených krvinek.

Co se týká cévního systému, Gonseen má uklidňující vliv, likviduje cévní křeče, usnadňuje cirkulaci krve, normalizuje krevní tlak.

Gonseen také zpevňuje stěny cév.

Gonseen má vynikající tonizující efekt. Zmírňuje bolesti hlavy a dodává duševní elán.

Pomáhá probudit tvůrčí síly, vyvolává hloubavé a soustředěné myšlení, zesiluje vzlet fantazie. To jsou jen některé léčivé vlastnosti Gonseenu. Gonseen je prostě celou „Lékárnou ve sklenici“.

## **ČAJ GONSEEN - BOŽSKÝ NÁPOJ PRO CELOU RODINU**

Stálý růst objemu ne vždy pozitivních informací vyvolává nejdříve vzrušení, které pak velmi často přerůstá do neurózy. Naše děti reagují na potíže a problémy dospělých nejdříve neklidem, náladovostí vyvolávajícími špatný spánek, koktání a jiné typy poruch nervové činnosti. Jestliže z pití čaje Gonseen uděláme rodinný zvyk, pomůže to naladit atmosféru psychického komfortu v domácnosti.

Velmi často se u žen v předmenstruačním období vyskytuje zvýšená potřeba tlumení stresového napětí. Obrátila se na mne žena, která ani nemohla mluvit a po celou dobu jen plakala. Samozřejmě její nálada nakazila celou rodinu. Dcera byla stejně plačtivá jako matka a manžel byl přirozeně zlý a lehce se rozčílil. Ke všemu ještě žena měla alergii na léky. Program ozdravování jsme začali jen Gonseenem ale domluvily jsme se, že celá rodina bude pít čaj každé ráno. Za měsíc vešla ke mně do kanceláře s úsměvem a řekla: „Děkuji! Zachránila jste mou rodinu!“

## **ZDROJ ENERGIE PO CELÝ DEN**

Kvůli působení stálého stresu se často probouzíme neodpočatí, v lékařské terminologii se objevil nový termín – syndrom chronické únavy.

Nemocná M., lékařka, mi pověděla následující:

V průběhu posledních tří měsíců se cítila velmi unavená. To zavinilo, že přestala pracovat. Analýza krve ukázala diagnózu – chronická únava. Bohužel dnes medicína nedisponuje specifickým léčením této nové nemoci. Nabídla jsem jí, aby vyzkoušet Gonseen. Za 6 týdnů se stav pacientky zlepšil. Za tří měsíce se vrátila do práce.

## **ČIŠTĚNÍ ORGANISMU**

V medicíně velmi často čištění organismu od toxinů považují za léčebnou proceduru. Jako příklad může sloužit překvapující historie.

Pětileté dítě onemocnělo hepatitidou. Holčička měla alergii na léky. Zachránit ji bylo možné jen použitím nápojů. V tomto případě se používal čaj Gonseen. První dny Gonseen vlévali holčičce do pusy po čajové lžičce, pak zvětšili dávku do půl sklenice, třetí den jí dávali pít do 1 litru našeho čaje. To byla jediná potrava dítěte. Po deseti dnech dítě bylo propuštěno z nemocnice s normálním rozbohem krve. V tomto případě máme co do činění nejen s očistou organismu ale i s jeho dezintoxikací.

Při jednoduchých a toxických formách dyspepsie se první den dětem ordinuje „gonseenová“ dieta. Nemocným s různými infekcemi a osobám s těžkou formou otravy se také doporučuje „gonseenová“ dieta. Použití Gonseenu zlepšuje trávení tuků, bílkovin a uhlovodanů. Likviduje bolesti a nafukování

břicha. Při použití Gonseenu se normalizuje mechanická funkce střev, brzdí se vstřebávání cholesterolu. Toto hraje důležitou roli v prevenci aterosklerózy. Gonseen normalizuje stolici zlepšením peristaltiky a úlevou trávení. Tradice pití čaje po jídle zvláště tučném a těžkém je velmi rozumná.

### **MOCNÝ ANTIOXIDANT**

Je nutné Vám připomenout něco málo o volných radikálech. Volný radikál – to je nestálá molekula nebo atom (když molekula ztrácí elektron přeměňuje se ve volný radikál). Přebytek volných radikálů může vyvolat v závislosti od toho, na které tkáň je nasměrován jejich úder, různé škodlivé jevy. Volné radikály mohou atakovat DNK a tím vyvolat různá onemocnění včetně onkologických.

Porucha struktury dědičné látky buňky je nebezpečným jevem. Některé z těchto poruch jsou těmi osudnými vnitřními molekulárními jevy, které jsou startem pro přeměnu normální buňky v nádorovou. Naštěstí se to stává velmi zřídka. Příčina spočívá v tom, že buňka má k dispozici speciální systém ochrany před působením agresivních forem kyslíku a volných radikálů, které vznikají v procesu dýchání nebo s cigaretovým kouřem a znečištěným vzduchem. Tento ochranný systém obsahuje soubor speciálních fermentů a nízkomolekulárních antioxydantů. Můžeme stimulovat a upevňovat tento ochranný systém díky antioxydačním vlastnostem složek v čaji Gonseen.

### **PROSTŘEDEK PRO NORMALIZACI CÉVNÍHO TLAKU**

Během prezentací velmi často hovořím o tom, že používám čaj Gonseen pro normalizaci tlaku. Jednou po vystoupení v USA se na mne obrátil lékař-chirurg, který měl velmi vysoký cévní tlak. Konvenční preparáty nezabíraly. Měl symptomatickou cévní hypertonii, jejichž příčinou bylo chronické onemocnění ledvin. Na otázku: „Co se může brát na tlak?“ nabídla jsem mu vypít šálek našeho čaje (blaho, že ho mám vždy u sebe). Na tom jsme se rozloučili. Za hodinu mne našel a zeptal se: „Cos mi to dala?“ Vyšlo najevo, že už 4 roky neměl tak nízký tlak jako po vypití šálku čaje Gonseen. Chci potvrdit, že nejtěžší je přesvědčit právě lékaře komplementárně používat naše preparáty. Doporučujeme Gonseen, snižující tlak, jako doplněk k hypotenzivním preparátům, i když v začáteční fázi hypertonie je dostačující používat jen Gonseen.

### **PROSTŘEDEK ZLEPŠUJÍCÍ FUNKCI LEDVIN**

Pití čaje je při ledvinových onemocněních velmi důležitým faktorem v prevenci záchvatů a léčení onemocnění. Protože Gonseen má čistící působení, zpevňuje kapiláry a je antibaktericidní a

močopudný, způsobuje ozdravování močových cest. Nejčastější patologie, se kterými se na mně obracejí, jsou cystitida, nefritida a ledvinové kameny.

Na mne se obrátila mladá žena s chronickou cystitidou, které se periodicky ordinovala velmi silná antibiotika, která zavinila gastritidu. Nakonec žena přestala brát léky a byla nucená každých 20 minut běhat na toaletu. Byla ochotna podstoupit jakoukoliv zkoušku, jen aby ji to přineslo úlevu. Byl doporučen jen čaj Gonseen po dobu dvou měsíců. Dnes nemocná zapomněla na svou nemoc.

### **ČAJ LIKVIDUJÍCÍ TOXIKÓZU U TĚHOTNÝCH ŽEN**

Před třemi léty se na mne obrátila žena v sedmém týdnu těhotenství. Měla v očích slzy: „Je to mé druhé manželství a musím nutně родit“ – řekla. Ale bohužel kvůli toxikóze byla už dvakrát nucená přerušit těhotenství.

Doporučila jsem jí pít čaj Gonseen, zavařovat 1 sáček na sklenici 5x denně. Ve třináctém týdnu těhotenství plně zmizela toxikóza. Pokračovala v pití čaje (1 sáček na 0,5 litru vody) do 40. týdnu těhotenství. Děťátko se narodilo překvapivě zdravé a silné. Nejzajímavější bylo to, že maminka pokračovala v pití čaje i po porodu a to ji dovolilo kojit děťátko do roku. Gonseen zvětšuje laktaci. Děťátko nebylo náchylné k nastydnutí a bylo bystré a silné.

### **ČAJ GONSEEN PŘI NACHLAZENÍ A VIROVÝCH ONEMOCNĚNÍCH**

U nachlazeného nebo trpícího virovým onemocněním se snižuje chuť k jídlu a vzrůstá žízeň. Virová intoxikace, zvýšená teplota potřebují kvalitní nápoj. Viry se dostanou do krve a vyvolávají mrazení, zvýšení teploty, bolesti hlavy, nervové a cévní poruchy. Velmi často se to projevuje ve formě točení hlavy a zmatku ve vědomí. Stěny cév se stávají křehkými a pórovitými, tzn. vytváří se podmínky pro krvácení, výron krve. Je to velmi nebezpečné pro hypertoniky. Zvlášť nebezpečné je krvácení do mozku, jater, sítnice oční nebo do srdce. Při chřipce erythrocyty ztrácí schopnost přenášet kyslík ke tkáním, vzniká kyslíkový hlad, projevující se různými symptomy ze strany mozku, zvlášť citlivého na kyslíkový hlad.

Během jednoho z mých pobytů v zahraničí jsem zavolala domů a dozvěděla se, že má mladší dcera onemocněla chřipkou. Měla vysokou horečku a intoxikace vyvolala zvrácení. Uklidnila jsem dítě a řekla: „Pij po šálku Gonseenu každou hodinu!“ Zavařili čaj v termosce: jeden sáček v 0,5 litru vody na 7 minut, přidali šťávu z půlky citronu, termosku uzavřeli aby čaj zůstal horkým. V noci dítě pilo čaj každou hodinu a ráno bylo absolutně zdravé.

### **GONSEEN JAKO PROSTŘEDEK PRO ZMÍRNĚNÍ INTOXIKACI BĚHEM AGRESÍVNÍCH METOD LÉČENÍ ONKOLOGICKÝCH NEMOCNÝCH VŠECH STUPŇŮ**

- při přípravě na operaci se doporučuje použít čaj Gonseen následujícím způsobem: 2-3 sáčky na 0,5 litru vody, vypít v průběhu dne
- před a po operačním zákroku: jeden sáček na 0,5 litru vody
- během chemoterapie: 3-5 sáčků na 0,5 litru vody
- k prevencí onkologie: 1 sáček na 0,5 litru vody
- během ozařování: doporučují používat čaj Gonseen následujícím způsobem: po 3-5 sáčků na 0,5 litru vody.

Ve všech případech potřebný objem čaje Gonseen vypít během dne.

Vědci Japonska a jiných států zjistili, že čaj určitým způsobem snižuje škodlivý vliv radioaktivních látek na organismus. Prověrka tohoto efektu ukázala, že zvířata, kterým byl v maximální dávce zaveden stroncium-90, přežila díky pití čaje. Čaj pohlcuje až 90% nebezpečného isotopu v žaludečném střevním traktu, díky taninu, deaktivuje stroncium a nedovoluje mu dostat se do kostního morku, který je nejvíce zranitelným místem v organismu. Japonští vědci si myslí, že dávku stroncia je možné snížit pravidelným pitím 2-3 sklenic silného čaje.

### **ČAJ GONSEEN JAKO PROSTŘEDEK KE SNÍŽENÍ APETITU**

Do ordinace ke mne přišla rodina. Táta měl 26 kg nadbytečné váhy a to zapříčinilo následující nemoce: stabilní hypertonie, snížení potence a cukrovku 2. typu. Syn 23 let - 18 kg nadbytečné váhy a uhrovitá vyrážka, zvýšené pocení a prostě trpěl komplexy. Chlapec se stydí za svůj zevnějšek a neschází se se slečnami. Spolu s nimi přišla maminka, její váha převyšovala normu o 12 kg. Zatím se jí dařilo tato nadbytečná kila zamaskovat.

Když jsem naordinovala program pro snížení váhy (viz brožura 4) táta zvolal: „Už jsem 100 krát začínal, ale více než 2 dni jsem nikdy nevydržel ani jednu dietu!“ Syn řekl, že program bude dodržovat jen spolu s rodiči. Máma zneklidněla: „Vždyť se mi svraští pokožka a objeví se vrásky!“. Na první dva týdne před programem na snížení váhy byl z našich produktů doporučen čaj Gonseen dle následujícího schématu: zavařovat 1 sáček v jednom litru vody (pro jednoho člověka) a pít horký čaj 1 sklenici (s plátkem citronu) před jídlem a 1 sklenici po jídle.

Po dvou týdnech se objevily první výsledky: syn ztratil 6,5 kg, máma – 4 kg a táta – jen 3 kg. Zjistilo se, že táta jediný nepil litr čaje Gonseen a omezoval se jen jednou sklenicí.

Po zapojení programu na snížení váhy (viz brož. 4) s ostatními našimi produkty všechny tři krásně shodili nadbytečnou váhu.

Proč náš program na snížení váhy začínáme Gonseenem?

Gonseen působí na limbické systémy našeho mozku, mění náš přístup ke stravě, stimuluje organismus ke tvorbě hormonů a tím reguluje výměnu látek, snižuje hladinu cukru v krvi a tím i potřebu sladké potravy. Je nutné zdůraznit, že změnou svého vztahu ke stresovým situacím pacienti začínají kontrolovat svůj apetit a neběží k ledničce zajíst svůj hněv a zlost.

Gonseen likviduje atonii trávicího systému. To vyvolává vyprazdňování střev denně což také způsobuje snižování nadbytečné váhy.

### **PRO TY, KTERÍ CHTĚJÍ BĚHEM 24 HODIN RYCHLE SHODIT NĚKOLIK KG, NABÍZÍME NÁSLEDUJÍCÍ UVOLŇUJÍCÍ DEN**

Každé 2-3 hodiny pomalu malými loky vypít sklenici připraveného čaje Gonseen (1 sáček na 1 litr vody). Začínáme proceduru v 17 hodin a končíme v 17 hodin následujícího dne. Do čaje Gonseen můžeme přidat šťávu z jednoho citronu, lepší je pít horký čaj.

Před začátkem a na konci uvolňujícího dne se provádí klystýr s Gonseenem (2-3 litry připraveného čaje Gonseen při pokojové teplotě) pro pročištění střev.

### **GONSEEN ZLEPŠUJE FUNKCI HORMONÁLNÍHO SYSTÉMU**

Protože Gonseen zlepšuje funkci hormonálního systému, používáme ho v různých kritických obdobích života, jako například: klimakterium nebo přechodný věk u mužů. Velmi často se na mne obrazejí muži již ve 40-ti letech se stížnosti na sníženou potenci. Zvlášť je to spojené s různými operacemi srdce, které jsou dnes velmi rozšířeny. U mužů se objevuje strach před pohlavním aktem. Aby zmizel tento strach a byl zabezpečen doplňující zdroj energie, doporučujeme hodinu před spánkem vypít šálek čaje Gonseen s medem. Na jedné straně nedáváme trankvilizátor, jehož vedlejším účinkem je snížená potence, na straně druhé pacient má požitek z toho, že pije čaj a ne lék. V 90% případů se to osvědčuje kladně, potence se během krátkého času obnovuje.

U žen v období klimakteria změny hormonálního systému ústí v nervový kolaps. Pro vyrovnávání nálady a zmenšení počtu návalů doporučujeme ženám denně pít čaj Gonseen po půllitru denně.

### **GONSEEN PŘI ONEMOCNĚNÍ ENDOKRINNÍHO SYSTÉMU (CUKROVKA)**

- Při zhoršení stavu vyvolaného nemocemi endokrinního systému je nutné pít čaj Gonseen (jeden sáček na půllitru vody) denně

#### **Recepty na čaj Gonseen pro všechny životní situace.**

- ***Bolí Vás hlava?***  
Vypijte sklenici horkého čerstvě zavařeného čaje Gonseen a sed'te několik minut se zavřenýma očima. Já osobně dávám přednost našemu čaji Gonseen před jinými utišujícími prostředky.
- ***Máte unavené oči?***  
Obvykle jsou oči unavené po dlouhé práci u počítače při slabém osvětlení, při dlouhém koukání se na TV, po čtení atd. Položte se do vodorovné polohy nebo sedněte si pohodlně, namočte 2 sáčky použitého a v ledničce uloženého čaje Gonseen v horké vodě. Položte oba sáčky na 7-10 min. na zavřené oči.
- ***Máte ječné zrno?***  
Sáček Gonseenu namočený v horké vodě přiložte na ječné zrno. Opakovat proceduru několikrát.
- ***Máte zánět očních spojivek?***  
Promyjte oči sterilním vatovým tampónem namočeným v ochlazeném čaji.
- ***Máte rýmu?***  
Teplým extraktem Gonseenu zakapávat nos pomocí kapátka 6-8 krát denně (1 sáček Gonseenu na 0,5 šálku vody). Zvlášť se doporučuje kapat Gonseen dětem.
- ***Bolí Vás krk?***

Při angíně, laryngitidě, faryngitě a také při vředech nebo zánětlivých procesech na jazyku, patru nebo dásních čaj Gonseen kloktat několikrát denně.

- ***Jste nachlazení?***  
Rychle zlepši Váš stav 4-5 šálků čerstvě zavařeného čaje Gonseen. Pokud během epidemie chřipky pracujete mezi lidmi, pijte preventivně 2-3 šálky Gonseenu denně.
- ***Bolí Vás zub?***  
Naberte do pusu extrakt Gonseenu, do kterého předem dejte rozmačkané 2-3 stroužky česneku a držte v puse pokud bolest nepomine. Stejná receptura je velmi prospěšná při paradentóze.
- ***Chcete předejít zubním problémům u Vášich dětí?***  
Dávejte dítěti každý den vypít sklenici Gonseenu.
- ***Gonseenový salát.***  
Čtvrtinou sklenice horké vody zalít obsah dvou sáčků použitého čaje, nechat stát než nabobtná. Přidat 2-3 stroužky česneku a 20 dkg uvařených bobů, pak rozmíchat s majonézou – budete mít velmi zdravý salát. Nakonec přidat sůl a pepř dle chuti.
- ***Procházíte nějakou léčebnou kúrou?***  
Farmakologie se dnes nezakládá na léčivých bylinkách ale na složitých chemických sloučeninách, které mají spoustu vedlejších účinků. Jako příklad, léky antidepresanty a léky na snížení tlaku velmi často snižují potenci. Jiné preparáty mají schopnost se hromadit v našem organismu, poškozovat mikroflóru žaludečního střevního systému atd. Denním pitím čaje Gonseen změkčujeme údery, které nanáší našemu organismu léčivé preparáty.
- ***Bolí Vás záda nebo klouby?***  
Je možné používat gonseenové obklady z použitých sáčků přiložením na bolavá místa. Je možné také připravit Gonseenový olej. 8-10 použitých a oschlých sáčků Gonseenu uložit do skleněné láhve, zalít 100 ml olivového oleje a povařit ve vodní lázni 40 minut. Pak dát na tmavé místo. Za 2 dni vyždímat sáčky, scedit a slít připravený Gonseenový olej do čisté nádoby. Použijte Gonseenový olej při masáži bolavých míst těla.
- ***Máte vácčky pod očima?***  
Připravte ledové kostky z jedné sklenice Gonseenu. Děláme masáž 1-2 minuty každé ráno v průběhu 10 dnů. Pro zlepšení výsledku dělat večer obklady z použitého čaje po 5-7 minutách. Na výsledek nebudete dlouho čekat!
- ***Padají Vám vlasy, hrozí Vám nebezpečí z plešatění?***  
První, co doporučujeme – pít čaj Gonseen každé ráno. Zmírněním stresu brzdíme proces plešatění. Kromě toho dodáváme všechny vitamíny a minerály potřebné pro růst vlasů. Dále doporučujeme oplachovat vlasy Gonseenem následujícím způsobem: tři použité sáčky zalít půllitrem horké vody a nechat louhovat 20 minut. Tuto proceduru více, než 2 krát týdně. Tato procedura velmi zpevňuje vlasy.
- ***Vadné Vám pleť?***  
Připravíme Gonseenový krém. Do 1 polévkové lžice kysané smetany přidejte 1 čajovou lžičku připraveného Gonseenu (1 sáček na 1 sklenici vody), přidejte 30 kapek olivového oleje, smíchejte, naneste připravený krém na vlhkou pleť a nechte působit 15-20 min. Za 20 min. zbytky krému odstraňte ubrouskem. Denní použití gonseenového krému přidá Vaší pleti překrásnou barvu.
- ***Máte žaludeční potíže?***  
Doporučujeme Vám gonseenovou dietu na 24 hodiny (viz nahoře).
- ***Máte hemeroidy nebo zánět tlustého střeva?***  
Mikroklystýry v tomto případě jsou léčivou procedurou. Připravte Gonseen (jeden sáček na sklenici vody), ochlaďte, dělejte s tímto roztokem mikroklystýr (50 ml) v průběhu 2 týdnů. Při stabilních hemeroidech a proktitě je lepší přidávat do Gonseenu jednu lžičku krému Solaris.
- ***Máte zaccpu?***  
Studený čaj Gonseen (zavařovat ne déle, než 10 minut) smíchat s čerstvým mlékem, 1:1, pít před spaním.

- **Máte kocovinu?**  
Tento den Vám doporučujeme gonseenovou dietu s přidáním čerstvého vymačkaného citronu až do pocitu hladu.
- **Bolí Vás žaludek, trpíte pálením žáhy?**  
Začněte pít před jídlem čerstvě připravený čaj Gonseen.
- **Máte otoky nohou?**  
Gonseen má dobrý močopudný efekt, je ho třeba pít teplý s přidáním trochy citrónové šťávy a medu.
- **Máte spáleniny?**  
Namočte gázu roztokem Gonseenu, přiložte na spálené místo. Stále namáčejte gázu, aby nevyschla a neochladila. Působení Gonseenu proti spáleninám bylo zjištěno náhodou. Jeden z našich distributorů na sebe shodil šálek s horkým Gonseenem a ke svému údivu nenašel na sobě známky spálení.
- **Máte vysoký tlak, vysokou hladinu cholesterolu v krvi?**  
Abyste se vyvarovali mozkové mrtvice je nutné pravidelně pít čaj Gonseen, který snižuje cévní tlak a zlepšuje cirkulaci krve v mozku.
- **Máte špatné rozbory krve?**  
Gonseen stimuluje krevní tvorbu v morku kostí a také čistí krev od škodlivých látek. Současně aktivuje činnost jater a sleziny a tím obohacuje krev o vitamíny.
- **Máte symptomy otravy?**  
Promyjte žaludek teplou vodou až do pocitu na zvracení a pak držte gonseenovou dietu.
- **Čekáte dítě?**  
V domě jsou nejdůležitější první dny po narození dítěte. Jestli máma pije Gonseen každé ráno – je klidná a organismus se rychle obnovuje po porodu a děťátko začínáme koupat ve vaničce s použitými sáčky Gonseenu. Dítě bude klidné a jeho rozvoj bude předbíhat vrstevníky.

Vývěsní štít u Zelené lékárny v Manile zní: „Východní mudrc Li Cungjun se rozhodl nezemřít. To se mu nepodařilo, ale podařilo se mu prožít 256 let – od roku 1677 do 1933. Jak? Člověk denně pil čaj z bylinek“.

Nepouštíme se do tvrzení, že bylinné čaje skutečně dovolili člověku prožít dva a půl století ale prospěšnost těchto čajů je nepochybná.

Náš čaj Gonseen –to je Lékárna ve sklenici, je to nový potravinový produkt a současně je komplementárním preparátem pro všechny životní případy. Čaj Gonseen Vám dovolí zachovat si zdraví a dlouhověkost!

Kromě toho se všimněte, že Gonseen působí jako zázračný nápoj, který přináší do Vašeho domu zdraví, blahobyt a dobrou náladu.

***POZVĚTE SI NA NÁVŠTĚVU PŘÁTELE A POHOSTĚTE JE ČAJEM GONSEEN!***

### **G O N S E E N**

Dle legendy jeden buddhistický mnich, který dny a nocí trávil v modlitbách a rozvahách, porušil jednu slib a usnul. Když se probudil, trápil se výčitkami svědomí a odřízl si oční víčka, která mu zrádně zavřela oči a hodil je na zem. Na tomto místě vyrostl překrásný keř. Z listů keře si připravil nápoj dodávající podivuhodnou čilost a odkázal ho potomkům. Taková je legenda o čaji.

Gonseen – to je nový přístup k očistě, stravě, samoregulaci a uspořádání bílkovin a buněk organismu, jsou to speciálně vybrané rostliny, bohaté bílkovinou nejvyšší kvality, je to autotrofický systém (ATS).

Práce ATS spočívá v tom, že mrtvé buňky epidermu se podrobují fermentativní aktivaci pomocí bioorganominerálního komplexu Mrtvého moře a stávají se zdrojem obnovy vlastních aminokyselinových a bílkovinových složek v nově vzniklých buněčných elementech.

Gonseen zabezpečuje stav duševního klidu a současně vysokou koncentraci vědomí a fyzickou vytrvalost při těžkých zátěžích a stresových stavech, čistí střeva, játra a močovo-pohlavní systém, svazuje a vyvádí z organismu volné radikály, které jsou škodlivé pro zdraví, stimuluje a modeluje imunitní systém, zesiluje funkci T-buněk, normalizuje tlak krve, vyvádí toxiny, odpadní látky a tuky z organismu, způsobuje snížení váhy.

Čaj Gonseen kladně působí na trávicí, srdeční, cévní, dýchací, imunitní a nervový systém organismu.

**HLAVNÍ INGREDIENTY ČAJE GONSEEN:** tráva gon gouha, *dušice*, chrizantema, vojtěška, semínka mrkve, karoten, listy olivovníku, máta, bioorganominerální komplex.

- **GON GOUHA.** Velmi silný adaptogén, mobilizuje rezervní možnosti organismu (imunitu) a normalizuje činnost centrálního nervového systému. Dodává klid a energii současně. Zvyšuje stabilitu vůči stresům. Čistí všechny systémy a orgány.
- **DUŠICA.** Obsahuje cenné druhy silice a působí antisepticky. Dobře zesiluje peristaltiku a tonus střev. Vyvolává odkašlávání, stimuluje trávení, má diuretický, žlučopudný efekt. Používá se při kolikách, zánětlivých onemocněních orgánů žaludečného střevního systému, při akutní a chronické bronchitidě, sysmenopeji, onemocnění jater, nervovém rozrušení, při atonii střev, zácpách, nespavosti.
- **LISTY OLIVOVNÍKA.** Snižují cévní tlak, normalizují cukr v krvi. Řadí se k přírodním antibiotikům. Mají hypotenzivní, protiaritmické působení, rozšiřují koronární systém. Používají se při ateroskleróze. Jsou lehkým nedráždícím projímadlem. Vyvolávají vylučování žluči. Doporučují se při zánětlivých onemocněních žaludku a střev.
- **VOJTĚŠKA.** Vyvolává odkašlávání a je močopudná. Používá se při zánětlivých onemocněních dýchacích cest, při onemocnění ledvin, má protizánětlivý efekt. Používá se při anemii, při bolestivých menstruacích, při léčení bronchiálního astmatu, aterosklerózy.
- **SEMÍNKA MRKVE.** Obsahují bohaté flavonoidní látky, mají výběrové účinky, rozšiřující koronární systém. Používají se pro koronární nedostatečnosti.
- **MÁTA PEPRNÁ.** Má antispazmatický účinek, tlumí bolest, působí žlučopudně, je jemným projímadlem a má antiseptický účinek, používá se jako utišující a žlučopudný prostředek při příznacích zánětu žaludečního trávicího systému, při zvýšené kyselosti, při onemocnění jater a žlučového měchýře. Zastavuje pocit zvracení. Používá se při kolikách v žaludku, střevech a při shlukování střevních plynů. Používá se k likvidaci symptomů otravy žaludečního střevního původu. Používá se kromě toho i při bolestech hlavy, při epilepsii, depresích a také při léčení hemeroidů.
- **KAROTEN.** Silný antioxidant, pomáhá chránit membrány buněk od volných radikálů, brzdí stárnutí. Zpevňuje zuby, vlasy, nehty, kladně působí na pokožku.

- **BIOORGANOMINERÁLNÍ KOMPLEX**

(Bioorganominerální komplex – je to know-how, vypracované vědci kliniky LENOM).

1. BIO – jsou to biologicky aktivní látky, tvořené v živých organismech – bihmota Mrtvého moře.
2. ORGANO – organické sloučeniny, které vyskytují v rostlinách – aromaterapeutické sloučeniny, fyto-preparáty.
3. MINERÁLNÍ – neorganické látky – minerály a bio-metály Mrtvého moře.

Tento komplex složek v čaji Gonseen dává možnost efektivně působit na organismus, má mocný kladný vliv na trávicí, srdeční cévní, dýchací, imunitní a nervovou soustavu.

## KNIHOVNA KLINIKY LENOM IX.

### JAK PŘEDEJÍT SRDEČNĚ – CÉVNÍM ONEMOCNĚNÍM

**Akutní srdeční nedostatečnost dnes trápí všechny, protože každý z nás se může stát její obětí!**

#### **PŘIŠEL KE MNE DO ORDINACI MANŽELSKÝ PÁR. TŘÍ TÝDNY PŘED TÍM, NEŽ SE DOSTALI KE MNE, STALO SE NÁSLEDUJÍCÍ.**

Celý den manžel neměl v ústech ani drobek (soukromé podnikání není lehká věc), ale při tom vypil osm šálků kávy, vykouřil dvě krabičky cigaret a večer byl na banketu, kde se dobře najedl a trochu pil. O tom, co se stalo pak, se dozvěděl od svých přátel. Zblednul, zatočila se mu hlava, začal zvracet. Myslel si, že má žaludeční potíže nebo otravu, pokožka byla studená a vlhká, dýchání se zrychlilo, snažil se vstát ale ztratil vědomí. Z úst mu vycházela pěna, začaly křeče. Byl rychle odvezen do oddělení intenzivní péče pro nemocné s akutní koronární nedostatečností. Když procitl, uviděl obličej lékaře a sestřiček, kteří bojovali o jeho život. Pak se dva týdny léčil na kardiologickém oddělení. Ke mne přišel vylekaný s plným sáčkem léků a otázkou, co bude dál?

Podobné případy se stávají bohužel velmi často.

„Doktore, mám jen potíže“ – tak obvykle začíná svůj příběh nemocný. Téměř polovina všech nemocných svůj špatný zdravotní stav při srdečních záchvatech spojuje s potížemi trávení. Při stanovení diagnózy se má pamatovat na to, že srdeční bolesti, které cítí nemocní jsou popisovány různými způsoby. Jedni cítí tíhu olověného nákladu tlačícího na prsa. Druzí tvrdí, že bolest, kterou pociťují, má žhavý pronikající charakter, další pociťují bolest podobnou tlaku, přeplněnosti. Občas může bolest utichnout, ale vždy se vrací zpět. Bolest srdce se koncentruje v hrudním koši nebo v horní části břišní dutiny a postupně se zvětšuje až dosáhne vrcholu, ale při tom se neztiší a úporně přetrvává. Mnozí nikdy před tím tak silně netrpěli. Tento nový stav je zvlášť léká.

Ve snaze vstát nemocný cítí slabost a zvracení. Občas je bolest doprovázena pocitem záduchy. Téměř polovina všech nemocných umírá na srdeční záchvat v průběhu prvních hodin, jestliže je porucha srdeční činnosti zvlášť silná. Narušené srdce se nemůže normálně smršťovat, není schopné zásobovat krví mozek a jiné životně důležité orgány a to vede k rychlému rozvoji kolapsu. Jen okamžitá lékařská pomoc dává šanci přežít v tomto stavu.

Nevím, proč se zamýšlíme nad svou budoucností jen tehdy, až jsou problémy nastoleny. Bohužel i jen náhodná myšlenka na onemocnění našeho srdce nám nepřichází na mysl, pokud není pozdě a někdy příliš pozdě.

**V USA každé 34 vteřiny končí jeden lidský život díky srdečně-cévním onemocněním. Dle předpovědí v roce 2001 kvůli problémům spojeným se srdeční činností zahyne 17 milionů lidí.**

**Jestliže se dnes nezamyslíme nad svou budoucností -- prostě ji nemusíme mít!**

#### **FAKTORY RIZIKA.**

V USA jsou příčinou úmrtí přibližně v 50 procentech případů srdečně-cévní onemocnění a většina z nich - infarkt myokardu a mrtvice. Existují určité podmínky, nazývané faktory rizika, zvyšující pravděpodobnost postižení těmito nemocemi. Některé z těchto faktorů nejsou námi ovlivnitelné. Například ženy mají něco, co zabraňuje infarktům a mrtvicím v období menopauzy. Můžeme předpokládat, že jednou z příčin může být vyšší obsah zvláštního druhu tuků v krvi žen (lipo-proteiny vysoké hustoty), které zabraňují vzniku infarktu myokardu.

Stabilním faktorem rizika při srdečně-cévních onemocněních je dědičnost. Jestliže se rodiče dožili vysokého stáří, tak jejich děti mají podstatně nižší pravděpodobnost předčasného úmrtí na infarkt myokardu nebo mrtvice než ti, jejichž rodiče zemřeli na srdečně-cévní onemocnění. Ještě jedním faktorem rizika, na který chceme spolu s Vámi zapůsobit, je věk. S věkem roste pravděpodobnost vzniku infarktu myokardu nebo mrtvice. Jedním z největších výzkumů působení faktorů rizika na srdečně-cévní onemocnění byl tak zvaný fremingemský výzkum (město Fremengem, Massachusetts).

Na základě údajů tohoto výzkumu byly stanoveny tři skupiny rizikových faktorů, vedoucích ke vzniku infarktu myokardu:

1. **Zvýšení úrovně cholesterolu v krvi**
2. **Zvýšení cévního tlaku**
3. **Kouření**

**Dále dle důležitosti následují:**

- cukrovka
- zvýšení úrovně triglyceridů
- nedostatek fyzické zátěže
- nadváha
- stresy atd.

### **Zvýšení cholesterolu v krvi.**

Termíny tuky a lipidy jsou synonymní. Lipid –to je látka nerozpustná ve vodě. Lipidy, cholesterol a triglyceridy se dostanou do krve ze dvou zdrojů: částečně z potravy, ostatní se produkuje v organismu člověka. Větší část cholesterolu a triglyceridu, které vznikají v organismu člověka, se produkuje v játrech, ostatní – ve střevech.

Námi požívaný cholesterol je jen živočišného původu. Náš organismus potřebuje cholesterol pro vytvoření buněčných membrán a stavebních bloků pro produkování hormonů nadledvinkami a pohlavními žlázami. U většiny obyvatelstva úroveň cholesterolu v krvi je značně vyšší, než potřebuje organismus, a to je podmíněno režimem stravování. Objem produkovaného cholesterolu se přísně omezuje játry. Když je více dodáván z potravin, tehdy se méně produkuje v játrech. Tento jemný mechanismus dovoluje snížit úroveň cholesterolu v krvi pomocí diety. Na rozdíl od cholesterolu triglyceridy jsou jak v živočišných tak i v rostlinných tucích. Mohou se buď odkládat v tukových buňkách nebo se rozkládat a při tom uvolňovat energii. V játrech se přebytek energií a potravy přetváří v triglyceridy, které se dostávají do krve. Pak tvoří tukové zásoby.

Cholesterol patří do skupiny mastných a olejnatých látek, které se nazývají lipidy a spolupůsobí ve mnoha funkcích lidského organismu.

Například, žlázy s vnitřní sekrecí ho používají k syntéze některých hormonů. Cholesterol pomáhá játrům při výrobě žluči potřebné ke zpracování tuků používaných spolu s potravou. Ale nejdůležitější role cholesterolu spočívá ve „výstavbě“ buněčných stěn nebo membrán. Lidský organismus je schopen vyprodukovat v játrech všechny cholesterol potřebný pro jeho životaschopnost, který pak postupuje do krve. Jelikož hlavní část krve je složená z vody a cholesterol je mastnou substancí a aby cholesterol působil spolu s krví je nutné ho obléknout do „obleku“ z molekul bílkovin (proteinů). Tento „oblek“ dovoluje udržovat cholesterol ve vodní části krve v zavěšeném stavu. Takové lipidy pokryté proteinovým obalem se nazývají lipoproteiny. Je prokázáno, že větší část cholesterolu v krvi se přenáší pomocí částic, které mají nízkou optickou hustotu a nazývají se lipoproteiny nízké hustoty (LNH) a cholesterol v těchto částicích – LNH-cholesterolem. Protože vysoká úroveň LNH v krvi je spojená se zvýšením rizika srdečně-cévních onemocnění je označena jako „špatný“ cholesterol. Menší část cholesterolu se přenáší lipoproteiny, které mají vysokou hustotu (LVH), podobně tento cholesterol se nazývá LVN-cholesterolem. Vysoký obsah LVH v krvi podmiňuje nízké riziko srdečně-cévních onemocnění, proto LVH-cholesterol nazývají „dobrým“ cholesterolem.

Nadbytek LNH-cholesterolu v krvi se odkládá na stěnách cév, zvláště v místech jejich poškození, a tím tvoří tak zvané sklerotické plátky, ale LVH-cholesterol sbírá tento cholesterol z cévních stěn a vrací je do jater, tzn. LVH-cholesterol čistí naše cévy.

Před cca 100 léty ruští vědci zjistili, že sklerotické plátky se ze 60% skládají z cholesterolu. Tyto plátky z cholesterolu na stěnkách cév jsou schopné ve značné míře zmenšit průchod cév, a tím zmenšit objem dodávané krve a vyvolat onemocnění, které se nazývá ateroskleróza. Při plném zablokování průchodu koronární cévy tímto plátkem nebo krevním trombem, vytvořeným na tomto místě, dodávání krve do srdečního svalu se najednou zastavuje, a to vyvolá smrtelně nebezpečný stav, který se nazývá infarkt myokardu. Jestli se při tom blokuje céva, která zabezpečuje mozek hlavy, vzniká mrtvice a paralýza. Jestli se ucpává céva na nohou, porucha zásobování krví přivádí k gangréně a člověk může ztratit nohy.

BEZPEČNÉ ÚROVNĚ CHOLESTEROLU V KRVÍ.

### BEZPEČNÉ ÚROVNĚ CHOLESTEROLU V KRVÍ (PRO DOSPĚLÉ MUŽE A ŽENY, KTERÉ NEMAJÍ ŽÁDNÉ SYMPTOMY KORONÁRNÍHO ONEMOCNĚNÍ SRDCE)

LVH („dobrý“) cholesterol	Celkový cholesterol		LNH („špatný“) cholesterol			
	(mg/dl)	(mmol/l)	(mg/dl)	(mmol/l)	(mg/dl)	(mmol/l)
(mmol/l)						
<b>MUŽI</b>	<b>DO 200</b>	<b>DO 5,2</b>	<b>DO 130</b>	<b>DO 3,4</b>	<b>NAD 60</b>	<b>NAD 1,2</b>
<b>Ženy</b>	<b>do 200</b>	<b>do 5,2</b>	<b>do 130</b>	<b>do 3,4</b>	<b>nad 60</b>	<b>nad 1,2</b>

DRUHÝ FAKTOR RIZIKA. ZVÝŠENÝ TLAK.

### CO JE HYPERTENZE?

V jazyce lékařském to znamená zvýšený tlak krve, který je neviditelným, nejtišším a nejnepatrnějším a proto nejvíce nebezpečným vrahem lidstva, než všechny zabijáci dohromady. Dle údajů uvedených americkou asociací srdce skoro 50 mln Američanů počínaje od věku 6 let (!) trpí zvýšeným tlakem krve. A protože zvýšený tlak v průběhu dlouhé doby nemusí dát o sobě vědět, mnozí lidé ani nevědí o jeho existenci. Hypertenze je jedním z nejrozšířenějších rizikových faktorů pro vznik srdečně-cévních onemocnění, hlavní příčinou mrtvice, infarktu a ledvinové nedostatečnosti.

Zvýšený krevní tlak škodí zdraví ve čtyřech hlavních směrech:

#### 1. Ztvrdnutí cévy.

Cévy zdravého člověka jsou velmi pružné a pevné, roztahují se a zužují dle toho, jak srdce skrze ně přečerpává krev. Při hypertenzi stálý zvýšený vnitřní cévní tlak vyvolává kompenzační zesílení svalů stěn cévy. Ve výsledku narušuje její pružnost, cévy ztrácí schopnost se zužovat a rozšiřovat, a nakonec tvrdnou.

#### 2. Rozšíření srdce.

Zvýšený tlak krve zesiluje zatížení srdce. Jako každý jiný sval i srdeční sval se pod nátlakem zvětšuje, ale do nekonečna to nemůže pokračovat. Konec konců kvůli stálému zatížení srdce přestává zvládat svou funkci – zabezpečení toku krve. Jeho dutiny se rozšiřují a svaly ochabují. Ve výsledku má člověk nemotivovanou únavu, záduchu, otoky. Lékaři nazývají takový stav srdeční nedostatečnosti.

#### 3. Postižení ledvin.

Stalý vysoký tlak přispívá k postižení jemné ledvinové tkáně. Nemocní jsou nuceni používat chemodialýzu pro očistu organismu od odpadních látek.

#### 4. Postižení očí.

Zvýšený tlak se odráží na zraku, vyvolává poškození sítnice oční, ničí kapiláry a vyvolává mikro-krvácení. Zvláště často se to stává u nemocných hypertonií, trpících současně cukrovkou. Takový stav často končí celkovou slepotou.

Existují dva typy hypertenze: prvotní a sekundární. Přibližně 90-95% lidí trpí prvotní hypertenzí. Skutečné příčiny prvotní hypertenze dodnes nejsou známy. Ale mnoho faktorů, doprovázených vysokým tlakem krve jsou dobře známy, například:

- hypertonici mezi příbuznými
- mužské pohlaví
- věk (nad 60 let)
- silné stresy
- nadbytečná váha
- kouření
- použití antikoncepčních prostředků
- požívání potravy s velkým obsahem pevných tuků
- přesolené potraviny
- stálé požívání alkoholu ve velkém množství
- sedavý způsob života
- cukrovka.

### **SEKUNDÁRNÍ HYPERTENZE.**

U ostatních 5-10% nemocných je zvýšený krevní tlak podmíněn zvýšenou hypertenzí. Často je to spojeno s onemocněním ledvin a také s poruchou funkcí para-štítných a vidličkových žláz, otokem nadledvinky a hypofýzy, reakcí na různé léčivé preparáty a dokonce fyziologické stavy, například těhotenství. V těchto případech je nutné léčit hlavní onemocnění.

Pro zdravého člověka středního věku, který je ve stavu klidu je normálním cévním tlakem tlak 120-130 ml.rt.sl. (systolický), 80-90 ml.rt.sl. (diastolický).

Naštěstí, moderní vědou je prokázáno, že v mnoha případech hypertenzi, zvláště v jejích ranních stadiích, je možné plně regulovat. Navíc, nezdědka je možné toto dělat bez použití léků, pomocí jídla, speciálního ozdravného programu, snížení váhy nebo prostě ukončením kouření.

#### **Třetí hlavní faktor – kouření.**

Tabák je jedním z nejvíce rozšířených a používaných produktů ve světě. Výsledky mnoha výzkumů s plnou určitostí prokazují, že použití tabáku představuje značnou hrozbu pro srdce a zdraví člověka. Upozornění, že kouření škodí zdraví musí být vyznačeno nejen na každé krabičce cigaret, ale i na každé cigaretě zvláště. Ale mnozí kuřáci to prostě nepřejí vidět. Problém je v tom, že nebezpečné důsledky kouření se projevují příliš pozdě. Nikdo se nezamýšlí nad tím, co na něj čeká za 20-25 let. V mládí se vždy zdá, že budeme žít věčně. Ale není to tak!

Na konci 20. století každé 5. úmrtí v USA bylo v důsledku kouření. Jak bylo prokázáno nesčetnými výzkumy mnozí lidé denně kouřící úměrné množství cigaret ztrojnásobují svou šanci onemocnět nějakým srdečně-cévním onemocněním. Samozřejmě hlavním zlem v tabáku pro srdce a cévy je nikotin, nehledě na to, že prchavé látky vznikající při hoření tabáku a smoly jsou také určitým a prokázaným nebezpečím. V současnosti je nikotin uznán jako narkotická látka, výrazně působící na frekvenci srdečních stahů, rozměr průsvitu krevních cév, krevní tlak a stav celého oběhu krve. Nikotin zrychluje tep, prudce zužuje artérie v důsledku čehož se prudce zvyšuje krevní tlak. Toto vše vyvolává v krvi značné zmenšení obsahu kyslíku tak potřebného pro plnohodnotný a zdravý život. Jinými slovy, kuřák stále drží svůj organismus na nízkém kyslíkovém dávkování.

Kuřáci lehkých cigaret klamou sami sebe, protože tyto cigarety nesnižují nebezpečné důsledky kouření. Nakonec vykouří více cigaret a to jen pro to, aby nasýtily svůj organismus tím objemem nikotinu, který potřebují.

### Existují devět důvodů proč nekouřit.

1. Kouření zvyšuje frekvenci srdečních stahů, vyvolává zúžení koronárních artérií a vznik arytmií.
2. Kouření způsobuje zvýšení krevního tlaku, což značně zvyšuje riziko infarktu a mrtvice.
3. Kouření vede ke ztrátě pružnosti cévních stěn, a to způsobuje vznik trombů, ucpávajících cévy.
4. Kouření přispívá k snížení úrovně „dobrého“ cholesterolu a jako výsledek toho stěny artérií ještě více tvrdnou kvůli vzniku trombů na jejich povrchu.
5. Kouření způsobuje zvýšení obsahu fybrinogenu, komponentu krve, zvyšujícího její srážení, což způsobuje tvorbu trombů a přispívá ke vzniku infarktu nebo mrtvice.
6. Kouření způsobuje průnik určitých druhů tuků do toku krve, což zvyšuje nebezpečí vzniku trombů.
7. Kouření vyvolává zvýšení počtu trombocytů v krvi, jejichž hromadění způsobuje vznik trombů a ztěžuje pohyb krve v zúžených cévách.
8. Kouření má škodlivý vliv na mnohé orgány a tkáně, v první řadě na plíce. Je prokázáno přímé spojení mezi kouřením a zvýšením rizika onemocnění mnohými typy rakoviny.
9. Kouření má vliv na periferní cévy, což může vést ke gangréně nebo amputaci končetin.

V poslední době vědci velmi často řeší otázku týkající se cigaretového kouře, který vdechují nekuřáci nacházející se vedle kuřáků. Výzkumy provedené Mezinárodní Agenturou pro ochranu životního prostředí ukázaly, že tento druhotný cigaretový kouř může být škodlivým pro zdraví stejně jako kouření samotné. Americká asociace srdce pokládá takové pasivní kouření za jedno z hlavních rizikových faktorů při onemocnění srdečně-cévních onemocnění.

**Nechcete myslet na sebe, myslíte na Vaše děti!**

## DRUHOTNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY.

### Triglyceridy.

**1. Triglyceridy – jsou tuky, dodávané do organismu z potravy.** Na rozdíl od cholesterolu, který je součástí buňky, triglyceridy využívají svaly pro práci a dávají jim energii. Nadbytečný triglycerid se hromadí v organismu jako tukové zásoby nebo se zpracovává játry. V medicíně je známý fakt, že nemocní srdečně-cévní chorobou mají vysokou úroveň triglyceridů. Kromě toho, tyto lidé obvykle trpí na zvýšený tlak, cukrovku, mají nadbytečnou váhu a nízkou úroveň „dobrého“ cholesterolu. Vysoká úroveň triglyceridů je bezprostředním rizikovým faktorem pro vznik koronárního onemocnění.

### 2. Dědičnost.

Sepište svůj rodokmen a pokuste se prověřit kdo ve Vašem rodu zemřel na srdečně-cévní onemocnění. Jestliže se rodiče dožili vysokého stáří, tedy máte velmi nízkou možnost předčasné smrti na infarkt myokardu nebo mrtvici, pokud rodiče zemřeli na srdečně-cévní onemocnění ve věku od 40 do 60 let, rizikový faktor je stabilní.

### ÚROVNĚ TRIGLYCERIDŮ

Triglyceridy (mg/dl) (mmol/l)		Léčení
do 200	do 2,3	nevyžaduje léčení
200-400	2,3-4,5	změňte stravování; je možné použití léčebné terapie
400-1000	4,5-11,3	změňte stravování; je možné použití léčebné terapie

nad 1000	nad 11,3	nutný okamžitý lékařský zásah
----------	----------	-------------------------------

3. **Otylost** (viz. kniha Knihovnička kliniky Lenom, číslo 4)
4. **Diabetes** (viz. kniha Knihovnička kliniky Lenom, číslo 8)
5. **Nedostatečnost fyzické zátěže.**

Pokud svaly nepracují stávají se slabými a začínají ztrácet objem, takový proces se nazývá atrofie. Pokud budeme mít na zřeteli, že náš denní režim je sestaven z 8 hodin za pracovním stolem nebo za volantem automobilu, minimálně 6 hodin doma na gauči, tak srdeční sval, jako všechny ostatní svaly, také atrofuje. To vše vede k předčasné smrti. Aby se změnil tento stav, je nutné minimálně 30 minut denně být fyzicky zatíženým, jak – Vám doporučí Váš lékař. Dnes, bohužel, fyzickými cviky se začínají lidé zabývat až po infarktu nebo mrtvici.

#### 6. **Stres.**

Pokud se najednou probouzíte uprostřed noci a už nemůžete usnout.

Pokud ráno nemůžete protáhnout ztuhlou krční svaly a pak Vás po celý den bolí hlava.

Pokud jste neklidní, napjatí a rozrušení.

Pokud Vás stále vyvádí z rovnováhy příbuzní, přátelé a spolupracovníci, vezte: máte nejrozšířenější nemoc naší doby – stres!

#### **Stres působí na srdečně-cévní onemocnění následujícím způsobem:**

- Zvyšuje frekvenci srdečně-cévních stahů a zvyšuje cévní tlak.
- Vyvolává prudké zúžení cév, zvyšuje arteriální tlak, což způsobuje poškození stěn artérií, kde se odkládá cholesterol a tuk. Jako výsledek – tvoření atero-sklerotických trombů. Celý tento patologický proces se završuje infarktem nebo mrtvicí.
- Zvyšuje se tvorba sraženin v krvi (trombózy), a to také může vést k infarktu nebo mrtvici.

Z výše uvedeného je možné dojít k následujícímu závěru: určité nemoci srdce se mohou zhoršovat díky stresu.

#### **Jak pomoci těm, kteří už trpí srdeční nedostatečností nebo ještě horší, už jsou po infarktu nebo mrtvici?**

#### **Těm, kteří prošli infarktem nebo trpí stenokardií (hrudní žába), doporučujeme následující program použití preparátů Dr. Nona:**

- Gonseen, jedna sklenice třikrát denně horkého čaje před jídlem (z 1 sáčku zavařujeme čaj 3krát).
- Okseen, 2-4 kapsle ráno před jídlem denně.
- Ravseen, 5 kapslí před obědem denně.
- Yamseen, 2 kapsle před spaním denně.
- Pulmoseen kuřákům, 1 kapsle 3krát denně

#### **Kdo prošel mrtvicí doporučujeme následující program použití preparátů Dr. Nona:**

- Gonseen, 1 sklenice horkého čaje 3krát denně před jídlem (1 sáček zavařujeme 3krát).
- Ravseen, 5 kapslí 2krát denně v průběhu prvních dvou měsíců, pak snižujeme dávku do 5 kapslí denně.
- Yamseen, 2 kapsle před spaním.
- Bahenní maska na nohy, 2krát týdně od konečků prstů ke kolenům).
- Bahenní maska na tělo, na 15-20 minut na oblast límečku.
- Regenerační masáž Dynamickým krémem.

Je nutné upozornit Vás, že preparáty Dr. Nona patří do kategorií komplementární medicíny, tj. doplňující ke všem preparátům a určením konvenční medicíny, které nemocný zrovna požívá.

## **Jak předejít srdečně-cévním onemocněním pomocí preparátů Dr. Nona?**

„Můžeme s plným právem tvrdit, že rozvoj infarktu myokardu je možné odvrátit stejně, jako je možné vyhnout choleře v Indii a tuberkulóze v Peru“.

(Robert Müller)

Teď, když víte co Vás ohrožuje, bude o hodně snadnější změnit svůj způsob života na takový, který je nutný pro Vaše zdraví.

K odvrácení hlavních rizikových faktorů, zejména:

1. Zvýšená úroveň cholesterolu v krvi. Doporučujeme používat denně následující preparáty Dr. Nona:

- Ravseen, 3-5 kapslí před obědem denně
- Gonseen, 0,5 litru denně
- Yamseen, 2 kapsle před spaním
- Dakseen, 0,5 plátku denně
- Cleanseen, první měsíc po 3 kapslí před spaním
- Soupseen, 1 sáček denně.

2. **Zvýšený arteriální tlak:**

- Gonseen, 1 sklenice 3 krát denně, horký, před jídlem (1 sáček zavařujeme 3 krát)
- Okseen, 2 kapsle ráno před jídlem
- Yamseen, 2 kapsle před spaním
- Vaničky na nohy s Kvartetem solí (na lavor vody 1 polévkovou lžící soli)
- Bahenní maska na nohy, 2 krát týdně od konečků prstů ke kolenům
- Bahenní maska na tělo, na oblast límečku na 15-20 minut

3. **Kouření.**

- Gonseen, 0,5 litru denně
- Pulmoseen, 1 kapsle 3 krát denně
- Okseen, 3 kapsle ráno před jídlem
- Yamseen, 2 kapsle před spaním
- Fáze III, 2-3 kapslí před spaním
- Soupseen, 1 sáček denně
- Ústní voda

**Celý program je nutné plnit v komplexu s celkovými ozdravnými opatřeními.**

**Čím začít?**

1. **Nechejte se vyšetřit u lékaře.**

2. **Odpovězte na následující otázky:**

- Berete nějaký pro Vás předepsaný lék?
- Měl-li jste srdeční onemocnění?
- Máte cukrovku?
- Trpíte onemocněním kostně-svalového aparátu?
- Máte často zvýšený tlak?
- Měl někdo z Vašich příbuzných srdeční nemoce?
- Jste muž věkem nad 45 let nebo žena nad 50 let?
- Cvičíte?

- Kouříte?
- Jste člověk otlý? (Vaše váha o 10-20% větší než přípustná norma?)

Po obdržení odpovědí na výše uvedené otázky doporučujeme několik praktických rad včetně použití preparátů Dr. Nona.

1. Cvičte. Začněte chůzí od 30 minut do 1 hodiny denně. Před chůzí naneste Dynamický krém na ušní boltec a místa pulsace, a také Bahenní tělovou masku naneste na bedra (pod oděv) a na břicho.
  2. Zvládejte svůj stres
  3. Snižte příjem kofeinu. Výzkumy ukazují, že lidé, kteří požívají v průběhu pracovního dne kávu a jiné tonizující nápoje, obsahující kofein, trpí silnějším stresem, než ti, kteří upřednostňují pití bylinkových čajů. Proto doporučujeme začínat den čajem Gonseen, který zlepšuje náladu a snižuje stres.
  4. Vyhněte se požití tabáku a narkotik. Ke zmírnění změkčení škody, kterou Vám tyto nezdravé návyky přináší, doporučujeme pít čaj Gonseen, Pulmoseen, Okseen, Fázi 3, Ústní vodu.
  5. Používejte denně teplé koupele s Kvartetem solí, před tím se natírejte Halo-gelem.
  6. Snižte příjem cukru a všeho sladkého. Abyste lépe překonali náchylnost ke sladkému používejte čaj Gonseen a plátky Dakseenu.
  7. Usmívejte se. Pro zlepšení životního tonusu berte 1 kapsli Lovseenu denně, pokud nemáte vysoký tlak.
  8. Dělejte masáž obličeje Dynamickým krémem. Naučte se 2 krát týdně nanášet Bahenní masku na obličej, nanášet Pleťový Solaris. Před spaním používejte Noční krém a Oční balzám. Všechny tyto procedury od Vás odvedou stres.
3. Stravujte se správně.  
(viz brožura Knihovničky kliniky Lenom, číslo 4)
- Snižujte použití potravin pro rychlou přípravu. Místo toho je nutné pravidelně používat Soupseen a Dakseen. Při stravování mimo domov vybírejte margarín a ne máslo. Jezte obyčejný chleba. V restauraci objednejte jídlo grilované nebo opečené bez omastku.
  - Jezte co nejméně mastné potraviny. Při přípravě jídla musíte zaměnit živočišné tuky za rostlinné. Snižte požití potravinového cholesterolu (vejce, žlutý sýr, smažené maso, smažené brambory atd.). Odmítněte salámy. Aspoň jednou týdně jezte místo masa rybu. Zaměňte vysoce kalorické produkty na nízko kalorické.
  - Obohat'te svou potravu antioxydanty firmy Dr. Nona (látkami zastavujícími volně radikálové procesy – Okseen, Fáze 3, Ravseen).
  - Hlídejte svou váhu.

Na konci rozhovoru se sympatickým mladým párem jsem přišla k závěru:

„ Jsme připraveni sestavit pro každého individuální program pro prevenci srdečně-cévních onemocnění. Takže, mladý muži, řešení je na Vás. Teď, když znáte, v čem pro Vás spočívá nebezpečí a jak s tím bojovat, řešte je sám:

**Šance přežít jedna ku třem – je to mnoho nebo málo?“**

## O K S E E N

### **Hlavní složky:**

selen, tokoferol (vitamín E), askorbová kyselina, metionin, bioorganominerální komplex Mrtvého moře.

Doporučuje se pro prevenci: zhoubných nádorů, srdečních cévních onemocnění, cukrovky, pro zpomalení procesu stárnutí, jako extrémní pomoc při akutních respiračních onemocněních. Preparát projevuje velmi vysokou antioxydační aktivitu.

Selen je velmi důležitý stopový prvek obsah kterého v organismu zpravidla je nedostačující. V poslední době ve většině rozvinutých zemí se používá spolu s vitamínem E a jinými antioxydanty pro prevenci mnohých patologických stavů, v rozvoji kterých velká role patří volně-radikálním procesům.

Okseen dovolí Vám zachovat si zdraví a dlouholetí.

Použití:

po 1 tobolce ráno a večer, zapít vodou.

Pro prevenci a léčení nachlazení – 5 kapslí denně.

## VÝSLEDKY

1. **pí. Eva, 69 let, Praha.** Časté bolesti hlavy, snížená imunita, od 16 let bolestí páteře (nebyla schopná sama se zvedat), průjmy, zvýšené paraproteiny v krvi, nadměrné pocení kvůli poruše funkci štítné žlázy, spánek jen pomocí úspavadel, špatný krevní oběh (i v letě v teplých ponožkách), asi 19 let plísň na nohou. Program: soli, bahna, Dakseen, Okseen, Jamseen, Pak Ravseen s Reumoseenem do dneška, Ústní voda, krém na ruce a nehty, Gonseen, Solaris. Začala 20.07.2000. Před použitím programu prošla solnou očistnou kúrou. Výsledky dnes: prakticky zmizeli bolesti hlavy, sen bez prášku, pomíjel syndrom únavy, vyčerpanosti. Zlepšil se krevní oběh (bez ponožek). Za dobu léčení jen jednou měla chřipku, které se zbavila během 4 dnů (oproti chřipkám 1x měsíčně trvání až 2 týdně) (období použití Okseenu). Přestali krvácet dásně a zmizeli bolesti zubů. Průjmy prakticky nemá, obejde se bez prášků. Zmírnili se bolesti páteře, není potřeba v uklidňujících práscích, z postele se zvedá bez cizí pomoci. Nepotí se, je klidnější. Zlepšil se stav nehtů na nohou. Počet paraproteinů se nezvyšuje, konstatováno lékařem. Kúra pokračuje.
2. p. Luboš, 68 let, manžel pí. Evy, Praha. Bolesti kloubů rukou a nohou, zánět čelistní dutiny, problémy ve dvanácterníku (bolesti), ledvinové kameny. Program: Ravseen s Reumoseenem, Gonseen velmi slabý, Solaris, soli, Ústní voda, tělové bahno. Výsledky: není zánět čelistní dutiny, necítí žádné bolesti v dvanácterníku, otoky a bolesti kloubů zmizeli. Cítí se velmi dobře. Program (Ravseen s Reumoseenem) pokračuje.
3. Ilona, 36 let, Praha. Migrény, vysoký tlak, bolesti kloubů, žaludeční problémy, nadměrné padání vlasů. Program: Okseen, Gonseen, bahno tělové, Dynamický krém, Solaris, soli, šampon pro časté použití, Ústní voda, Soupseen, Dakseen. Výsledky: velké zlepšení celkového stavu, vynechala léky na migrény a na srovnání tlaku, zmizeli bolesti v kyčelním kloubu, žaludeční problémy, zastavilo se padání vlasů, vzhled vlasů je zdravější.
4. Alla, 45 let, Slaný. Žaludeční problémy, špatné trávení, zhoršení zraku, problematická pleť, záněty v ústní dutině. Program: Gonseen, Ravseen (pak Fáze 3), Lookseen, soli, Balzám na oči, Ústní voda, Soupseen, pleťové bahno, Solaris, Dynamik. Výsledky: pleť se zlepšila, zbavila se alergie na kosmetické přípravky, svědění v očích zmizelo, ústní dutina v pořádku, trávení podstatně se zlepšilo.
5. Vítek, 13 let, Slaný. Z dětství disbakterióza, chudokrevnost. Program: Dakseen 2 balení, Ústní voda, Gonseen během jídla, solní koupele. Výsledky: za 1 týden celkem se vyrovnala mikroflóra žaludku, dostal chuť k jídlu, za půlroku značně vyrostl (vyměnili šatník).
6. Alena, 44 let, Mimoň. Nadměrné padání vlasů, stálé bolesti hlavy, celková únava a nervozita. Používala jen sůl, Šampon pro časté použití, Gonseen, Solaris. Výsledky za 1,5 měsíce: ustali bolesti hlavy a padání vlasů, celkový psychický stav značně se zlepšil. Klideček.
7. Petra, 25 let, Praha. Alergie na syntetické tkaniny (zarudnutí pokožky a silné svědění). V rodině se vyskytuje rakovina. Program: Solaris, soli, deodorant (alergie), Okseen, pak Fáze 3

- jako prevence rakoviny. Výsledky: Svědění zmizelo prakticky hned. Používá preparáty dále preventivně.
8. Viktor, 14 let, Praha. Plíseň na nohou, kůže se loupala plasty. Program: solní vaničky s heřmánkem a Krém na ruce a nehty. Výsledky: po 2 dnech zmizela.
  9. Taťána, 30 let, Praha. Od svých 9 let mokvavý ekzém na nohou. Léčení všemi možnými způsoby včetně alternativních bezvýsledné. Program: Ravseen, Gonseen, bahenní maska na nohy, Solaris. Výsledek: za 1,5 měsíce zmizel.
  10. p. Vojtěch, 76 let, Praha. Glykémie zjištěna v pozdějším věku. Program: Gonseen a pár zrníček soli začal pít v únoru 2000. Hladina cukru z 9,4 se snížila na 6,7 v květnu 2000. Pokračuje pít sůl.
  11. Taťána, 42 let, Praha. Kolenní klouby (pozůstatky aktivního sportování), problém trval 7 let, poslední 4 roky - chronický stav (silné bolesti, porušena chrupavka). Program: Ravseen, Reumoseen (v průběhu 4 měsíců), bahno na nohy, Solaris, solní koupele a otírání, po 1. měsíci čaj Gonseen. Výsledky: bolesti v kolenou přestaly skoro okamžitě, po 10 dnech jen občasné píchnutí v kolenou. Po ukončení programu přešla na Fázi 3 pro vyřešení dalších problémů: štítná žláza, zob I-II stupně, špatný oběh krve, nízký tlak, křečové žily, gynekologie (snížena matka, chronické záněty). K programu přidáno: Ústní voda, Balzám oční. Vedlejší efekt: přestáli se třepat nehty, méně šedivých vlasů, po 2 měsících se zastavilo zhoršení zraku.
  12. Vladimír, 17 let, Praha. Akné. Program: Krém na ruce a nehty, Šampon pro časté použití. Za 1-2 dny viditelné zlepšení pleti.
  13. ...., 14 let, Praha. Vykloubení sanice při výcviku koně. Velký otok pravé tváře s následným hematomem. Program: Ústní voda, Solaris, vysokofrekvenční přístroje. Trombóza zmizela po 1 měsíci (dle lékařů až do roku).