



Советы отпускникам. **Набор путешественника от «Нарин».**

Бойтесь тех, кто регулярно не берет отпуск, да еще этим хвастает. С большой степенью уверенности можно сказать, что эти люди рассеянны, забывчивы, легко теряют контроль в сложной ситуации, а пропустив рюмочку-другую, становятся почти неуправляемыми. Отпуск для каждого человека должен быть святым праздником, к которому нужно хорошо подготовиться.

Чтобы не испортить путешествие за тридевять земель, к нему нужно готовиться заранее. Правильно питаться, не перегружать печень обильными возлияниями и делать зарядку полезно не только перед отпуском - это понятно. Но за три-четыре недели до вояжа утренние пробежки, отсутствие в меню быстрорастворимой лапши и умеренность на дружеских пирушках помогут быстрее адаптироваться к климату какого-нибудь Таити или Бомбея.

Акклиматизация проходит легче, если вы заранее подпитаете организм поливитаминными комплексами **Наросан** - это природное богатство повысит тонус организма и поможет ему адаптироваться к новым условиям обитания.

Облегчить привыкание можно и с помощью адаптогенов - веществ природного происхождения, оказывающих мягкое тонизирующее и стимулирующее действие на нервную систему. **Минки А** - это незаменимое средство в дороге. В составе великолепной формулы - хитозан, спирулина и витамин. Связывает жиры, обладает выраженным детоксикационным действием. Это мощный сорбент природного происхождения, впитывая влагу, он расширяется, экстрагирует в себе все токсины и быстро выводит их из организма. Повышает адаптационные возможности организма, снимает утомление. Снимает похмельный синдром. Поможет он и в случае отравления. Начните применять его за 10-15 дней до путешествия.

Теперь о транспорте, диктующем определенные правила поведения.

В суете аэропорта легко растеряться. Остановитесь на пару секунд, прислушайтесь к себе и вдохните чистый и свежий аромат **Универсального масла 33+**. Оно в два счета справится с аэрофобией, нервным напряжением и окружит Вас нежным, но надежным щитом спокойствия, ясности и внутренней гармонии.

Легкого взлета и мягкой посадки желают друг другу экипажи воздушных судов. Именно в эти моменты организм испытывает наибольшую нагрузку. **Универсальное масло 33+** эффективно справится со всеми симптомами "воздушной" болезни, придаст бодрости и повысит настроение. Перед полетом нанесите пару капель масла на платок и подышите 10-15 минут.

Авиаперелет для многих - испытание. Людям, боящимся высоты, с повышенной нервозностью, врачи рекомендуют в полете глубокое дыхание: этот нехитрый прием помогает справиться со стрессом. Чтобы не повысился уровень тревожности, с чувством предайтесь трапезе. А вот алкоголем не увлекайтесь, одного бокала вина для расслабления вполне достаточно. Чтобы полет прошел максимально комфортно, одежду выбирайте свободную и легкую, обувь - мягкую, удобную, на низком каблуке. В салон самолета возьмите запасную блузу или рубашку. В случае неожиданности - например, случайно пролитого сока, - Вы сможете переодеться в любой момент.

Если страдаете хроническими заболеваниями, возьмите с собой в салон необходимые лекарства. Они могут в любой момент понадобиться. Ну а если вдруг разболится зуб или голова, то **Универсальное масло 33+** нанести на область висков или затылочную область или приложить тампон к больному зубу.

Те, кому приходится часто летать, знают, что за три часа полета человек устает больше, чем за полный рабочий день. Одно из главных правил полета - пить как можно больше. Влажность воздуха в салоне самолета в 5-10 раз ниже комфортной для



человека. В таких экстремальных условиях организм быстро теряет влагу, кожа сохнет, морщинки углубляются. Алкоголь и кофе только усугубляют обезвоживание, поэтому возьмите в салон бутылку чистой или минеральной воды без газа. За три часа полета необходимо выпить полтора литра жидкости. Летите дольше? Пейте больше!

Коже потребуется дополнительная защита - перед полетом очистите лицо **Тоником** и нанесите **Увлажняющий гель**. К сожалению, по новым правилам их нельзя брать на борт самолета. **Увлажняющий гель** в отпуске может заменить дневной и ночной крем.

Чрезмерная сухость воздуха приводит к тому, что наша кровь сгущается и всего за три часа полета уменьшается в объеме на целый литр - отекают и тяжелеют ноги, возникает риск тромбоза глубоких вен. Лучшие места в самолете - ближе к проходу, они дают большую свободу движения. Двигайтесь как можно активней, время от времени вставайте, чтобы прогуляться по салону и размять застывшие мышцы ног и спины. Сидя на своем месте, не позволяйте телу оцепенеть. Шевелите ногами, сделайте легкий массаж.

Спрей для ног, нанесенный до и во время полета, поможет снять отек ног и восстановит ощущение комфорта. Можно использовать **крем Календулу**. **Таблетки Яблочного уксуса** также обладают хорошим венотонизирующим эффектом. Если есть проблемы с венами, приобретите компрессионные чулки и не забудьте принимать **Фортивен** до и во время полета.

Универсальное масло 33+ быстро справится с отеком лица - нанесите в туалетной комнате пару капель масла на влажный платок, и наложите платок на лицо на пару минут. Видите, как похорошело Ваше отражение в зеркале! Кроме того, холодные ингаляции с **Универсальным маслом 33+** уберут неприятные ощущения тошноты и поднимут настроение.

Путешествие на железнодорожном транспорте чревато иными проблемами. В основном пищевыми. И вызвано это неискоренимой привычкой соотечественников приниматься за еду практически сразу после того, как "вагончик тронется". Ближе к вечеру часть пассажиров приступают к возлияниям. Закуска плотная, продукты разнокалиберные. Подчас успевшие в течение дня испортиться. В связи с этим стоит напомнить об условиях их хранения. Полукопченая колбаса, рыба, курица вне холодильника могут безболезненно находиться в течение трех часов. Сваренные вкрутую яйца продержатся сутки, если на скорлупе нет трещин. Нарезка в вакуумной упаковке портится в жару довольно быстро. Рыбные и мясные консервы лучше с собой не брать: они могут оказаться не слишком доброкачественными. Зато хороши в дороге овощные и фруктовые пюре в стеклянных баночках, соки в маленьких упаковках, печенья, сухофрукты, орехи, чернослив. Все это совершенно безопасно. Не очень сытно, но от голода не умрете и оградите себя от нежелательных явлений. **Прозрачный овощной суп** в дороге поддержит силы. Таблетки **Яблочного уксуса** насытят организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, а капсулы **Минки А** убергут от нежелательных токсинов.

На корабле самое неприятное - это, разумеется, морская болезнь. **Гуарана** в таблетках и **Универсальное масло 33+** - это лучшие средства против укачивания.

Жаркий и сухой климат южных стран иссушает не только кожу, но и организм в целом. Постарайтесь выпивать литр жидкости каждые два часа, это поможет сохранить нормальный гидробаланс, и улучшит Ваше самочувствие. Пейте только кипяченую или бутилированную негазированную воду, она безопасней и лучше усваивается организмом.

Идеальный отдых, считают психологи, - экскурсии: свежий воздух, масса новых впечатлений, яркие краски, необычные запахи, новые знакомства! Но после первой же пешей прогулки большинству путешественников уже не до отдыха. И опять **Спрей для**



ног быстро вернет "к жизни" Ваши усталые ноги. Так же можно использовать **Бальзам для ног, Гель Шалфей. Крем для ног** поможет еще и быстро справиться с мозолями.

В то, что мы называем акклиматизацией, входит такое понятие как "временная болезнь". Она может проявиться даже там, где разница во времени составляет всего два часа. В этом случае человек начинает чувствовать сонливость, теряет аппетит, ощущает дискомфорт. Ученые выяснили, что турист привыкает к новому часовому поясу со скоростью одна часовая зона в день. То есть, чтобы освоиться в Египте, достаточно пробыть там день, а чтобы почувствовать себя бодро в Лос-Анджелесе, нужна неделя.

Если вы с трудом привыкаете к смене времени, тогда вам поможет композиция эфирных масел **«Антистресс»**, которая помогает приспособиться к новому режиму дня. Достаточно нескольких вдохов, чтобы нормально спать ночью и с радостью просыпаться солнечным утром.

Если после активного дня сон ускользает - достаточно одной капли масла **Лаванды** на уголке подушки - Вам будут сниться волшебные сны! А настроиться на новый день поможет аромамедальон с **Универсальным маслом 33+**, которое и тонизирует и успокаивает, снимает бессонницу и головную боль.

Самое важное в отпуске, как и в любом другом деле - начало. Даже если вы пять лет не видели моря, не спешите срывать с себя одежду и мчаться навстречу волнам. В этой новой среде ваш иммунитет вконец "расстроится", скажет "ничего не понимаю" и отключится. То же самое и с палящим солнцем: изображать морскую звезду в жаркий полдень вредно даже тем, кто особо от акклиматизации не страдает. Для первого солнечного сеанса достаточно 10-15 минут. Успевают тот, кто никуда не торопится - уже через несколько дней Ваше тело приобретет вожаделанный оттенок топленого шоколада.

Людам, любящим проводить все своё свободное время на залитых солнцем курортах, стоит задуматься о том, как в будущем может отразиться на коже их «солнечный» отдых. В наше время, время глобального ухудшения экологической обстановки и повреждения озонового слоя атмосферы Земли, защита от солнца с помощью специальных наружных средств не является достаточной. Нужно готовить свой организм и кожу к воздействию ультрафиолетового облучения, особенно в летнее время, для этого есть эффективный антиоксидантный препарат **Народерм**.

Если, не смотря на все предосторожности, поцелуи солнца оказались слишком горячими, **крем Календула** - эффективное экспресс-средство от солнечных ожогов. Для усиления эффекта обогатить эфирным маслом **Лаванда**.

Чтобы после "ударного" отдыха не тратить силы и время на восстановление кожи лица, утром и вечером пользуйтесь **Увлажняющим гелем**, конечно - после **Тоника**. Мягкий и легкий крем подходит для любого типа кожи, хорошо увлажняет на 12 часов и защищает от избытка ультрафиолета.

Еще один важный пункт - питание. В первые дни, на отдыхе перегружать свой желудок непривычной пищей не стоит. Да и с местной водой могут возникнуть проблемы. Поэтому постарайтесь умерить свои аппетиты и, принимайте таблетки **Яблочного уксуса**, нормализующие пищеварение. Что касается алкоголя, то и здесь главное правило - умеренность. Грех, конечно, не поднять бокал за приезд, но увлекаться горячительными напитками опасно. Дело в том, что наша печень работает ритмично, и одно и то же количество алкоголя, принятое утром и вечером воспринимается организмом по-разному. И похмелье в самом начале курортной жизни будет довольно тяжелым. Хотя, в этом случае тоже помогут таблетки **Яблочного уксуса** и капсулы **Минки А**. Желудок иногда ведет себя непредсказуемо. Следовательно, в ассортименте должны быть слабительные и лекарства противоположного действия.



Никто не застрахован в чужом краю от аллергии. Вдохнули какую-нибудь пыльцу – и вот, пожалуйста, сыпь! Значит, берем с собой антиаллергенные препараты.

Даже в теплых краях можно простудиться. И вновь выручат таблетки **Яблочного уксуса**, **Минки А** и **Универсальное масло 33+**.

В жаркие страны с буйной растительностью возьмите репелленты. Мази, нанесенные на открытые участки тела, отпугнут малярийных комаров и прочих вредных насекомых. Впрочем, репелленты и москитные сетки не панацея. При укусах насекомых **Универсальное масло 33+** эффективно для снятия покраснения, зуда и отечности. Дезинфицирует и освежает воздух в помещении, уничтожает запах табачного дыма, отпугивает насекомых.

Кроме того, **Универсальное масло 33+** снимает судороги, мышечные боли и растяжения. После физических упражнений масло предотвращает появление болей от напряжения мышц. При люмбаго масло приносит быстрое и значительное облегчение. Снимает боли в суставах, регулирует кровообращение.

Что еще необходимо на отдыхе, чтобы избежать неожиданных неприятностей? Что может помешать хорошему времяпровождению? Ну, конечно же, инфекция. Разовое применение **Антибактериального геля** дезинфицирует кожу рук на 99%, уничтожая болезнетворную микрофлору. Мягко очищает, оставляет ощущение чистой и свежей, мягкой и увлажненной кожи, заживляет мелкие ранки и царапины. Незаменимое удобное средство гигиены в поездках, на прогулке, в походах и т.д. Рекомендуются всегда иметь гель при себе в сумочке или в автомобиле.

Итак, основные слагаемые Вашего Идеального отдыха:

1. Адаптация и восстановление сил – **Минки А** 2 капсулы в день за 10-15 дней до, во время всего путешествия и две недели после возвращения домой. В случае отравления или похмельного синдрома, можно увеличить дозу до 6 капсул в сутки. Каждую капсулу запивать 1 стаканом воды.

2. Увлажнение и защита – **Тоник и Увлажняющий гель**.

Пользуйтесь ими так часто, как это покажется Вам необходимым.

3. Легкость и выносливость – **Спрей для ног**. Наносить на чистые, сухие ноги. Утром нанести на ступни ног и между пальцами. Можно распылять на носки, чулки или внутреннюю поверхность обуви столько раз, сколько нужно.

4. Свежесть и бодрость – **Универсальное масло 33+**. Аромакулон – 2-3 капли. Для обогащения косметических средств 4-6 капель на 10 мл основы. Для холодных ингаляций 2-3 капли на носовой платок.

5. Спокойствие и гармония – Эфирное масло **Лаванда** или композиция эфирных масел **«Антистресс»**.

Аромакулон – 3-4 капли, для холодных ингаляций 2-3 капли на носовой платок.

6. Золотистый загар и здоровая кожа – **Народерм**. Принимать 1-2 капсулы в день, запивая небольшим количеством воды. 2 капсулы в день покрывают ежедневную норму Бета-каротина и витамина Е. Повышение дозировки может привести к пожелтению кожи. Рекомендуется приём курсами 1-2 месяца, особенно перед летним сезоном. Для лечения ожогов и обогащения косметических средств 3-5 капель масла **Лаванды** на 10 мл крема **Календулы**.

7. Хорошее самочувствие и пищеварение – таблетки **Яблочного уксуса** по 1-2 таблетки после каждого приема пищи.

8. Чистота и дезинфекция – **Антибактериальный гель для рук**. Небольшое количество геля нанести на ладони рук и равномерно распределить его по поверхности кожи кистей рук, имитируя мытье.