



Встретить Новый год с радостью. **Советы швейцарской компании «Нарин».**

Какой же русский не отмечает новогоднюю ночь так, чтобы утром не болела голова? Похмелье - это не просто привычное многим состояние "назавтра", а самая распространенная болезнь в мире.

В общем, грядут испытания. Если бы прошлые праздники чему-то нас научили, мы бы заперлись дома, попили чаю и легли спать. Но национальный обычай... и опыт предков...и голова на утро по-прежнему болит...

Голова болит оттого, что организм отравлен этиловым спиртом. Вот что при этом в нем происходит и, соответственно, как с этим бороться:

1. Обезвоживание, поскольку вода уходит на процесс расщепления спирта.

Значит, в новогодние праздники нужно пить больше воды.

2. Нарушается калиево-натриевое равновесие, или, попросту говоря, водно-солевой обмен.

А в компании Нарин есть **Изотонический чай**, имеющий такой же состав солей, как и плазма крови, он восстановит нарушенный водно-солевой обмен и защитит от обезвоживания.

3. Нарушается кислотно-щелочное равновесие, в крови скапливается много недоокисленных продуктов обмена.

Разработанный фирмой НАРИН продукт на основе молочной сыворотки с добавлением инулина и вкусом персика - напиток **Молочная сыворотка с персиком** - обладает широким спектром полезного воздействия на организм человека, в том числе обладает свойством ощелачивать внутреннюю среду, является слабым возбудителем желудочной секреции и хорошо усваивается в кишечнике. Кроме того, Молочная сыворотка помогает организму выводить шлаки и лишнюю жидкость, снимает алкогольную интоксикацию и интоксикацию, вызванную переизбытком.

4. Резко сокращается количество магния в крови, отчего возникают спазм сосудов, нарушения кровообращения, боли в сердце и даже судороги.

В **Молочной сыворотке** содержатся ценные минеральные вещества, в том числе кальций, магний, фосфор, относительно много калия и мало натрия, что усиливает выделение мочи, в тоже время восполняет организм необходимыми микроэлементами.

Кроме того, магний содержится в **Наросане Апельсин, Наросане Красная ягода, Басико**.

5. Резко сокращается количество глюкозы в крови, что может вызвать даже потерю сознания.

Сахар, содержащийся в **Молочной сыворотке**, - это молочный сахар, который легко усваивается нашим организмом и предотвращает гипогликемические явления.

6. Серьезно нарушается работа желудка и кишечника.

Молочная сыворотка стимулирует деятельность кишечника, уменьшает воспалительные процессы в желудке и кишечнике, нормализует функции печени и поджелудочной железы.

7. Состояние похмелья связано, прежде всего, с накоплением в организме токсинов, под воздействием ферментов печени этиловый спирт трансформируется в сильнейший яд - ацетальдегид и затем, уже под воздействием других ферментов, - в безвредную уксусную кислоту. Именно ацетальдегид и переизбыток уксусной кислоты является основным виновником печальных последствий праздничного застолья.

Для борьбы с токсинами принимайте энтеросорбенты - **Фибросан** или **Минки А**.

Это очень удобно, перед приемом алкоголя за 10-15 минут выпить 2 капсулы Минки



А или принять 2 таблетки Фибросана, и от выпитого будет приятно кружиться голова, но не будет «тошноты и дурноты». Пищевые волокна Фибросана и хитозан Минки А способны сорбировать на своей поверхности и выводить из организма избыток этих токсических веществ.

Советы тем, кто хочет встретить Новый год достойно:

1. Хотя бы за неделю до Нового года начните регулярно делать какие-нибудь упражнения на выносливость: займитесь бегом, плаванием, аэробикой. Это поможет увеличить полезный объем легких - чем глубже вы дышите, тем быстрее в организме расщепляется алкоголь. Кстати, полезно и надуть воздушные шары - это тоже хорошая тренировка для легких.
2. Перед затяжными праздниками желательно максимально очистить организм от шлаков. Накануне застолья запланируйте поход в баню. Это - одно из лучших средств.

Пребывание в бане или сауне можно сделать еще приятнее и полезнее, если использовать природные **эфирные масла Мята, Эвкалипта, Лимона**. Будьте внимательны при дозировке масел. Достаточно несколько капель накапать в бутылку с водой и этой смесью оросить помещение парной. Масло не только обеспечивает приятную обстановку, но и оказывает благоприятное воздействие на здоровье.

3. До застолья неплохо бы подзаправиться витаминами и микроэлементами - алкоголь существенно нарушает баланс минералов в организме. стакан освежающего напитка **Молочной сыворотки с персиком** заранее уменьшит риск похмелья. В Молочной сыворотке содержатся те соли и минералы, которые при злоупотреблении алкоголем активно вымываются из организма.
4. Если вы принимаете какие-либо медикаменты, максимально ограничьте употребление спиртного. Сочетание лекарственных препаратов и алкоголя может иметь негативные последствия.
5. До, во время или после застолья необходимо принять препарат, защищающий печень - **Экстракт Артишока**.

Экстракт Артишока - мощный гепатопротектор, т. е. содержащиеся в нем активные вещества защищают клетки печени от действия токсинов. Способствует пищеварению, предупреждают развитие холецистита, уменьшают газообразование и нормализует деятельность кишечника, способствует лучшему перевариванию пищи. Экстракт Артишока можно использовать как безалкогольный аперитив.

6. Представление о том, что нельзя "понижать градус" - заблуждение. Дело не в крепости, а в природе напитка. Одним ближе виноградный и фруктовый алкоголь (шампанское, вино, граппа, коньяк), другим - алкоголь зернового происхождения (водка, виски, джин, пиво), третьим - напитки из сахарного тростника, агавы и т.д. (ром, текила, самогон). Сочетание же разноплановых алкогольных напитков в больших дозах приводит к отравлению.
7. Не стоит принимать аспирин - это ведь тоже кислота, а в организме и так избыток уксусной кислоты. Головную боль аспирин, возможно, и снимет, но общее состояние организма лишь ухудшит.
8. Ошибочно применять в качестве отрезвляющего средства кофе. На какое-то время может появиться ощущение прояснения сознания, но, в конце концов, степень опьянения только увеличится.
9. Не стесняйтесь во время застолья принимать пищеварительные ферменты - это значительно снизит нагрузку на организм. Идеально подойдет **Яблочный уксус в таблетках**, который не является ферментом, но стимулирует выработку собственных ферментов поджелудочной железы и принимается



- пропорционально съеденному количеству еды, чем больше еды – тем больше таблеток Яблочного уксуса.
10. Стоически морить себя голодом в течение всего дня, чтобы потом "больше влезло" – самая типичная ошибка. Диетологи советуют: не откладывайте на ночь то, что можно съесть днем. В предпраздничном меню должно быть больше овощей и фруктов – клетчатка поможет организму справиться с грядущей нагрузкой и не съесть лишнего. Из этих же соображений подойдут кисломолочные продукты с бифидобактериями и йогуртовый напиток **Пробиофит Малина**.
 11. Если празднуете дома, ничто не мешает жить в привычном режиме. На обед – салат и овощной суп, кусочек рыбы или вареного мяса. Не кусочничайте, и не перехватывайте конфетки, но обязательно поужинайте! Полноценный ужин 31 декабря – самая надежная защита от стандартных проблем первого утра года.
 12. Если в доме есть дети, старайтесь максимально заменить шоколад, конфеты и другие искусственные сладости фруктами и вкусными сухофруктами.
 13. Обдумывая праздничное меню, вспомните: практика показывает, что после обилия изощренных закусок, горячее едят только из чувства долга – чтоб не пропал скорбный труд хозяйки. Самое сбалансированное сочетание – салаты из свежих овощей, запеченное мясо, заливную или печеную рыбу, легкий торт с фруктами. И, конечно, стоит пересмотреть отношение к гарнирам: на картошке свет клином не сошелся! Есть более легкие и менее приевшиеся варианты – цветная капуста, брокколи, фасоль...
 14. В гостях выбирать особо не приходится, но все-таки постарайтесь отнестись к меню критично:
 - Максимально налегайте на салаты из свежих овощей. Во-первых, они абсолютно безопасны с точки зрения "потолстения". Чем больше их съешь, тем меньше влезет не столь безобидных продуктов. Во-вторых, это не только клетчатка, но и ферменты, которые помогут переварить другую еду.
 - Уделяйте особое внимание жирной рыбе: содержащиеся в ней ненасыщенные жирные кислоты, витамины D и E отлично зарекомендовали себя как борцы со свободными радикалами, которые в условиях повышенного внимания к алкоголю образуются особенно активно. Очень хороши семга, осетрина, форель и морской окунь.
 - Игнорируйте колу и прочую газировку: слишком сладко, а углекислый газ провоцирует переедание, вызывает брожение и ускоряет всасывание алкоголя. В качестве освежающего напитка можно использовать **Цветочный или Изотонический чай**.
 15. Тем, кто решил крепко выпить, не советуем перед застольем, есть сырое яйцо или масло: возможно, в начале вечера вы и продержитесь дольше остальных, но, когда "смазка" впитается, все выпитое шарахнет разом так, что и вспоминать не захочется.
 16. Идеальный Новогодний стол должен быть цветным от обилия натуральных разнообразных овощей и фруктов. И чем он будет красочнее, тем более полезным он будет. И, конечно, на столе должно быть поменьше жирного и очень сладкого и, конечно же, должна стоять бутылка экстракта **Артишока**.
 17. Новогодние праздники – один из самых "стрессовых" периодов: недосып, избыток алкоголя и родственников, поиск подарков. Все это может вызвать стресс, подавленность. Побудьте некоторое время в одиночестве перед Новогодней ночью, постарайтесь успокоиться, включите аромалампу с любимым эфирным маслом. Можно даже принять ванну – это очень благоприятно



- сказывается на эмоциональном состоянии. Эссенция для ванн **Пачули с Жасмином** придаст очарования и сексуальности в Новогоднюю ночь.
18. Не забудьте про "новогодние запахи". Приятные, свежие нотки эфирных масел **Лимона** и **Апельсина** снимут эмоциональное напряжение и улучшат настроение. Цитрусовый аромат нового года унесет в детство. Смешение теплого хвойного запаха настоящей новогодней елки и эфирного масла **Апельсин** создаст ощущение праздника, уюта и волшебной сказки.
 19. Волшебство с детства любимого праздника. Добрый Дед мороз, сказочным образом угадывающий мечты. А утром, под нарядной елкой, находится чудесный подарок. Но время идет, и мы сами становимся волшебниками. Угадываем желания наших близких, воплощая их в новогодних сюрпризах. А наши близкие очень-очень обрадуются подарку от швейцарской компании Нарин, несущему с собой красоту и здоровье.
 20. Не забывайте перед сном проветрить квартиру. Свежий воздух необходим для дыхания не только нам, но и нашей коже, так как ночью наша кожа трудится с двойной силой. И свежий, чистый воздух - один из главных факторов хорошей и качественной работы кожи. Холодный ветер, перепад температур и центральное отопление иссушают кожу. Отличный способ увлажнить сухой воздух квартиры - ставить на ночь около кровати емкость с водой. Влажный воздух поможет устранить мелкие морщины и серый оттенок лица. А одна капля эфирного масла лаванды, добавленная в воду, обеспечит Вам спокойный сон. Вот и закончилась Новогодняя ночь...
 21. Масло 33+ на утро помогает быстро восстановить силы.

***Пусть Новый Год волшебной сказкой в ваш дом тихонечко войдет,
И счастье, радость, доброту и ласку Вам в дар с собою принесет!***