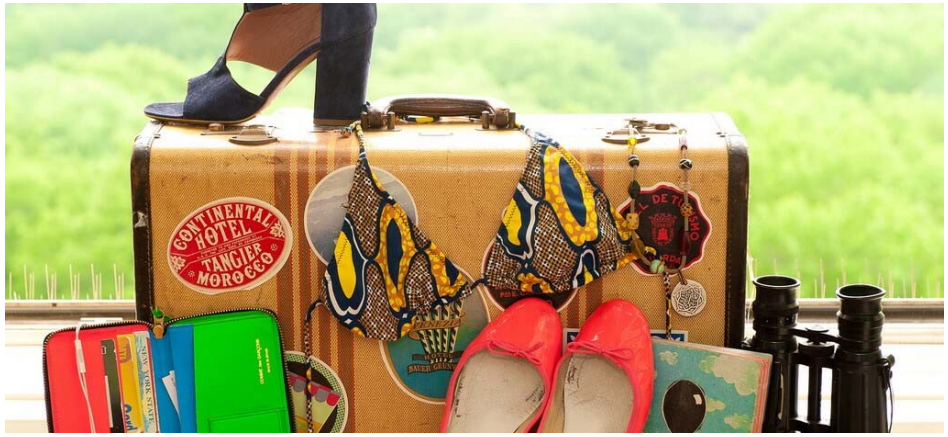
ТРАДО
клуб

Отпуск – что взять с собой?



Врач восстановительной медицины
Костина Галина Николаевна

WWW.TRADO-MOS.RU

Отпуск – это маленькая жизнь…

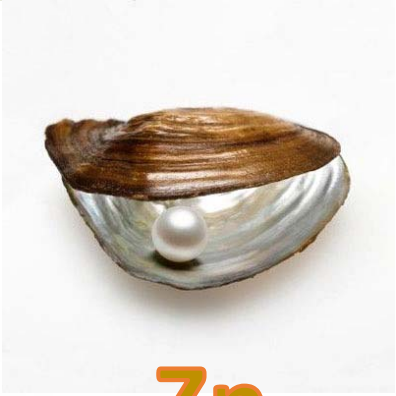
- Трепетный шелест волн, нежность горячего песка, буйство красок тропических растений, глубокое бархатное небо с россыпью бриллиантов звезд - все сокровища дальних краёв в одном коротком слове - отпуск.
- Целый год мы стремимся к нему на крыльях мечты! И так хочется, чтобы долгожданный отпуск был длиннее, насыщенней, ярче.
- Как превратить Обычный отдых в Идеальный?

- Завершить дела на работе, пристроить любимую кошку к подруге, подобрать самый соблазнительный купальник и вечерний туалет, и - главное - ничего не забыть! Голова идет кругом? Кажется, что ничего не успеваете? - Составьте список необходимых вещей и дел, постепенно вычеркивая то, что уже исполнили - так Вы будете точно уверены, что сделали и взяли с собой все, что хотели.
- Пунктом номер один в списке "взять с собой" запишите солнцезащитный крем - он пригодится и на горячем пляже, и в горах.
- В самых тщательных "сборах" нуждается и организм. Вспомните, сколько дней Вы привыкаете к переходу на зимнее или летнее время? Теперь вам предстоит не только смена часового пояса, но и климата.
- За пару недель до отпуска возьмите в попутчики **Энергоблисс.**

Механизм действия

- Питательная добавка усиливает всасывание всех компонентов к пище, оказывает энергетический эффект.
- Содержит большое количество природных витаминов
- Мощное антиоксидантное действие
- Повышает регенерацию клеток, восполняет ресурсы
- Повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды
- Улучшает микроциркуляцию и тонус сосудистой стенки
- Способствует омоложению
- Повышает работоспособность и выносливость

Энергоблисс



Шатавари (Asparagus racemosus)

Zn

Fe

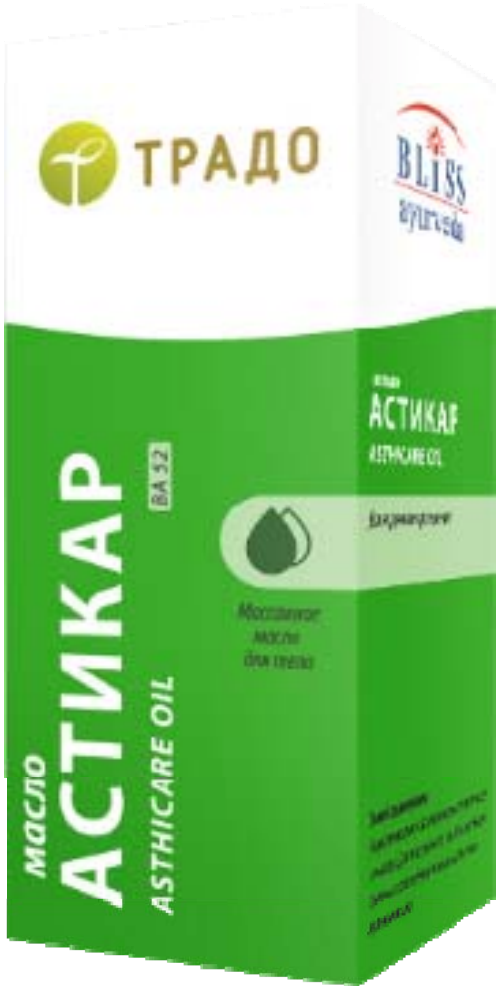
Cu

- 1 Амла
- 2 Индийская спаржа
- 3 Пуэрария лобата
- 4 Миробалан хебула
- 5 Виноград культурный
- 6 Гранат
- 7 Индийский длинный перец
- 8 Раковина жемчужной устрицы
- 9 Оксид цинка
- 10 Железо фумарат
- 11 Сульфат меди

Аэропорт

- Средоточие дорог тысяч путешественников - встречи и прощания, поцелуи, объятия, сотни лиц ежеминутно проносятся мимо - аэропорт. В суете аэропорта легко растеряться.
- Остановитесь на пару секунд, прислушайтесь к себе и вдохните чистый и свежий аромат масла **Астикар**.
- Оно в два счета справится с аэрофобией, нервным напряжением и окружит Вас нежным, но надежным щитом спокойствия, ясности и внутренней гармонии.

Механизм действия



- Оказывает заживляющий, противовоспалительный и успокаивающий эффект
- Улучшает выделительную функцию кожи (вывод токсинов)
- Повышает гладкость и эластичность кожи за счёт содержания витамина Е
- Обеспечивает противоотечный, успокаивающий, рассасывающий, детоксикационный эффект и улучшает питание тканей не только внутри, но и снаружи, придавая коже здоровый внешний вид.
- Обеспечивает быстрое заживление травм, улучшение кровотока и обменных процессов, быстрое выведение молочной кислоты и токсинов из тканей.

- Масло кунжутное
- Масло гаультерии лежачей
- Масло сосны обыкновенной
- Масло эвкалипта шаровидного
- Масло камфорного дерева
- Масло мяты перечной
- Клещевина обыкновенная
- Масло каяпутового чайного дерева
- Масло босвеллии серрата
- Масло витекса (прутняка)
- Витамин Е

В полёт!

- Чтобы полет прошел максимально комфортно, одежду выбирайте свободную и легкую, обувь - мягкую, удобную, на низком каблуке.
- Легкого взлета и мягкой посадки желают друг другу экипажи воздушных судов. Именно в эти моменты организм испытывает наибольшую нагрузку.
- **Масло Астикар** эффективно справится со всеми симптомами "воздушной" болезни, придаст бодрости и повысит настроение. Перед полетом или в полёте нанесите пару капель масла на ладошку и подышите 10-15 минут. Только Вы, а не Ваше тело, решаете, чем заняться во время полета!

- 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 (50 мл с собой) и нанесите Увлажняющий крем. Увлажняющий крем в отпуске может заменить дневной и ночной крем.

Профилактика тромбообразования

- Тромбогенные факторы:
- Длительное обездвиживание в неудобной согнутой позе в щелевидном пространстве между креслами. Такое неподвижное положение выключает мышечно-венозную помпу голени, являющуюся основным движителем венозной крови и лимфатической жидкости в вертикальном положении. В результате возникает застой крови, лимфы и тканевой жидкости во всем теле и, прежде всего, в ногах.
- Ограничение приема жидкости и, как следствие, сгущение крови.
- 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.
- Снижение атмосферного давления.

Дживаноблисс

Эффективно ликвидирует большинство проблем со здоровьем и улучшает **Качество Жизни** (Jeevan).

Дживаноблисс

- содержит ОМЕГА-3, ОМЕГА-6 незаменимые жирные кислоты
- способствует снижению веса
- улучшает метаболизм
- регулирует противоопухолевый иммунитет и воспроизводство клеток
- положительно влияет на все обменные процессы в организме (иммунитет, тонус, регенерация, омоложение, витаминизация и т.д.)

- 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 **Масло Астикар** быстро вернет "к жизни" Ваши усталые ноги.

- Жаркий и сухой климат южных стран иссушает и волосы тоже, чтобы укрепить волосы и снять стресс есть масло Трихоблисс
- Летом волосы растут быстрее, поэтому обновите стрижку или, если отращиваете «косу», подстригите хотя бы кончики.
- Любые «агрессивные» манипуляции с волосами: химическую завивку, окрашивание, ламинирование или мелирование, – следует делать не позднее чем за 2–3 недели до отпуска, чтобы локоны успели адаптироваться к переменам.
- Во время отдыха на море не бойтесь «уйти в омут с головой». Вопреки мнению о том, что соленая вода сушит и портит волосы, она очень полезна: в ней содержится около 26 полезных микроэлементов – ионы натрия, магния, калия, йода, которые укрепляют структуру волосяной луковицы. Кроме того, вода оказывает на кожу головы целебный и приятный эффект гидромассажа!
- После купания не мойте сразу голову, позвольте волосам впитать полезные вещества морской воды.

Профилактика желудочно-кишечных расстройств в путешествии

- Когда мы отправляемся в путешествие, наш привычный распорядок дня, питание существенно изменяются.
- Нередко случаются всякие неприятности с пищеварительной системой, которая не может «принять» эти перемены и «отвечает» диспепсией (запором или диареей), метеоризмом и прочими неприятными симптомами.

Запор путешественника

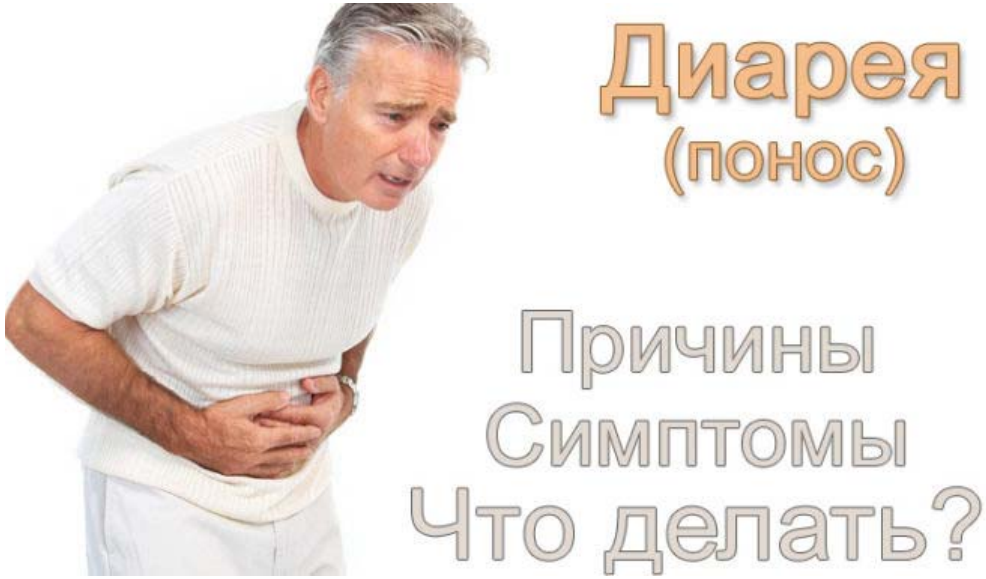
- Трифалакс помогает:
- Провести детоксикацию всего желудочно-кишечного тракта,
- Отрегулировать функции кишечника,
- Нормализовать функцию слизеобразования,
- Улучшить усвоение питательных веществ через кишечную стенку,
- Восстановить целостность кишечной стенки при эрозивных процессах,
- Отрегулировать правильное движение пищевого комка по пищеварительному тракту.
- Способствует регулярности стула
- Регулируя метаболизм в целом, помогает укреплению всех физиологических систем организма

Трифалакс

- Индийский крыжовник (амла)
- Миробалан хебула
- Белерический миробалан
- Фенхель обыкновенный
- Роза индийская

Диарея путешественника

- Натуральная поддержка при диарее, укрепляет кишечный иммунитет, помогает при лямблиозе и кандидозе кишечника



Тому, кто страдает от изжоги

- Дает быстрое естественное облегчение при повышенной кислотности и рефлюкс-эзофагите
- Помогает при язвенной болезни и гастрите
- Полезен при изжоге, при отрыжке кислым, боли в области желудка, тошноте, в том числе при утреннем подташнивании
- Природный заменитель антацидов и ингибиторов протонной помпы (фармпрепараты для снижения кислотности желудочного сока) без побочных эффектов
- Помогает уменьшить утреннее похмелье после интенсивного употребления алкоголя

Нарушение сна и биоритмы

- Регулирует все аспекты сна:
- засыпание,
- качество сна и релаксации во время сна,
- восполнение энергии и легкость пробуждения.
- Помогает нормализации сна при смене часовых поясов, частых перелётах и нарушении режима отдыха
- Уменьшает негативное воздействие стресса, полезен при тревожности и беспокойстве
- Способствует регуляции выработки мелатонина и серотонина

1. Центелла азиатская
2. Валериана индийская
3. Спайкенард (Нардостахис крупноцветковый)
4. Аир обыкновенный
5. Индийская спаржа
6. Индийский крыжовник (амла)
7. Восточно-индийский мордовник (сферантус индийский)
8. Перец длинный
9. Сельдерей пахучий

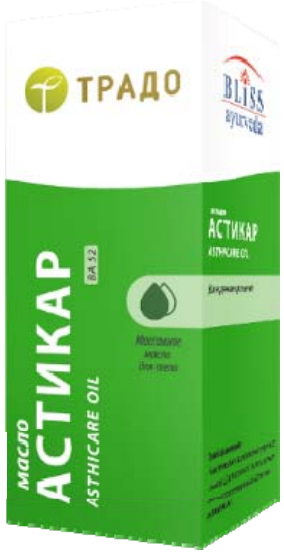
Для тех, у кого слабые почки

- Универсальный регулятор водно - солевого обмена.
- Улучшает выведение солей,
- Восстанавливает эпителий мочевыводящих путей,
- Питает воспалённые ткани,
- Снимает спазмы мочеточников и мочевого канала.
- Формула Уригарда, составленная по древним аюрведическим канонам, позволяет регулировать и восстанавливать выделительную и концентрационную функцию почек.

Уригард

- Камнеломка зернистая
- Филлантус нирури
- Гемидесмус индийский
- Гималайское мумие
- Сферантус индийский
- Куркума длинная
- Аджвайн (Тмин индийский)

Формируем свою аюрведическую аптечку путешественника



WWW.TRADO-MOS.RU

- 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 быстрее адаптироваться к климату Крыма и к **празднованию 7-летия ТРАДО клуба**!
- Вернувшись домой - создайте дома атмосферу отдыха. Пусть о нем постоянно напоминают ракушка, коралл или небольшой сувенир, привезенный оттуда, где вы так замечательно провели время.
- И начинайте мечтать о следующем отпуске с **ТРАДО Клубом!**