

## **HOLT-TENGER – AZ EGÉSZSÉG FORRÁSA ÉS A MI ORVOSUNK.**

A Holt-tenger – egyedülálló, lefolyás nélküli sós tó, mely a föld legalacsonyabban fekvő helyén fekszik (kb. 400 m. a Földközi tenger szintje alatt), Izrael és Jordánia határvidékén a Nagy leszakadási medence az Áridi északi nyúlványában. A tenger mélysége eléri a 365 métert, területe 1050 km<sup>2</sup>, a víz térfogata kb. 140 km<sup>3</sup>. Egyedül a Jordán folyó torkollik a tengerbe. A Holt-tenger korát több mint 15 000 évre becsülik. Ez alatt az időszak alatt a tenger alján egy üledék réteg keletkezett, amely most több mint 100 m vastagságú. A Holt-tenger egyedülállósága nemcsak a földrajzi fekvésében van. A területen magas a nap aktivitása (egy évben 330 napsütéses nap van), kevés a csapadék (kb. 50 mm évente), minimális mennyiségű az éles ultraviola sugárzás, 22 – 24 °C az évi átlag hőmérséklet, a levegő telítve van jódval, brómmal és más hasznos elemekkel. A legegységülállóbb azonban a Holt-tenger vize, amely a legkülönbözőbb sók és „mikroelemek” nagy koncentrációjú oldata, miközben a só tartalma emelkedik a tenger felszínétől kiindulva, ahol 30 % és mélyebbre haladva egészen 40-42%. A Holt-tenger vize 21 fajta ásványt tartalmaz oldott állapotban.

A Bibliában a Holt-tengert Aravának vagy Keleti tengernek nevezik, és már itt is szó van a gyógyító erejéről.

Flavius Josephus történész a tanulmányaiban leírta, hogy a Holt-tenger sóját a gyógyítás céljaira használták fel és a gyógyszerekbe is belekeverték. A rómaiak, akikről ismert, hogy szerették a fürdőket és a terápiákat, gyógyintézeteket építettek, ahol a Holt-tenger vizét és ennek a területnek az ásványi gazdagságát használták fel. Az isteni Kleopátra, egyiptomi királynő a Holt-tenger ásványait kozmetikai és gyógyító célokra használta.

A jelenlegi tudomány is jelezte a Holt-tenger egyedülállóságát, és 1967-ben megkezdték a gyógyító hatások kihasználását, és ezzel egyidejűleg megkezdték ennek a területnek a hivatalos tudományos kutatását.

**Az egyik legnagyobb különlegesség, ami a Dr. Nona termékek hatékonyságát és egyedülállóságát adja, az a Holt-tenger ősi baktériumában található bioanyag felhasználása, melynek a szerkezeti egységei a biológiailag aktív anyagok és energiák kimeríthetetlen forrása. Ezzel adott a lehetőség az élő sejt és az egész szervezet, mint egység létezésének a meghosszabbítására!**

A Holt-tenger agyagos sós iszapja, egyedüli a világon, ami a szerkezetét és a terápiás aktivitását illeti, és ez a Holt-tengeri fürdéssel együtt kiváló eredményt biztosít a megelőzésben és sok bőrbetegség, különböző gyulladások, fertőző betegségek, mozgásszervi megbetegedések, légzőszervi megbetegedések, nőgyógyászati problémák és más egészségügyi problémák gyógyításában.

M. Cundak, izraeli professzor megállapította, hogy a Holt-tenger iszapja nagy mennyiségű olyan peptidet tartalmaz, amelyeknek az ösztrogénekhez, azaz a női nemi hormonokhoz hasonló hatásuk van.

A só magas koncentrációjának és egyedülálló összetételének köszönhetően a Holt-tenger vize bakteriosztatikus és fertőtlenítő hatást mutat ki, de ugyanúgy jótékonyan hat a bőrre és a nyálkahártyára, és ezáltal serkenti a vér és nyirok keringését. Ezen kívül szabályozza az anyagcserét és növeli a szervezet teljes ellenálló képességét.

Azok számára, akik nem vehetnek részt a Holt-tengeri gyógyfürdőzésben, lettek létrehozva a Dr. Nona termékei, amelyek lehetővé teszik otthon élvezni a Holt-tenger gyógyító hatását, sőt ezt még meg lehet erősíteni további gyógyhatású természetes anyagokkal.

A Holt-tenger iszapjának és vizének ötvözése a gyógyító aromaterápiás olajokkal és a gyógyfüvek fitoterápiás anyagaival megérdemelt elismerést hoz a Dr. Nona termékeknek a kozmetikai szerek és a biológiailag aktív étrend-kiegészítők világpiacán.

*Ez a dokumentum a termék felhasználásának ismertetésére szolgál. Tilos a dokumentum másolása, nyomtatása értékesítés céljából! A dokumentum letölthető itt: [www.dnh.hu](http://www.dnh.hu)*

A Dr. Nona fürdőszók az élethez olyan nélkülözhetetlen mikroelemeket tartalmaznak, amelyeket a hétköznapi életben nem kapunk meg. A Dr. Nona fürdőszók egyedülálló lehetőséget kínálnak arra, hogy a Holt-tengeri víz gyógyító hatásának varázsát kipróbálják és pedig a saját fürdőszobájukban – az idegrendszer megnyugtató hatásához, a lelki és fizikai túlterheltség kiküszöböléséhez, az élet tónus növeléséhez és a mozgásszervi fájdalmak csillapításához is. Mindegyik kiszáradásnak a Holt-tengeri só összetétele azonos, csak a hozzáadott illó olajokban, azaz eukaliptusz, rozmaring, levendula, kamilla, ylang-ylang és kakukkfű illatban különböznek.

Ezek a sók kitűnnek értékes tulajdonságaikkal, melyek aktiválják az egész szervezetet.

- az összes mikroelem egy bio szerves-ásványi egységen belül szilárd összekötésben van a többi alkotóelemmel ( Dr. Nona International Ltd. társaság know-how-ja);
- nagyon jól felszívódnak, gyorsan bekerülnek a vér- és nyirokkeringésbe, jótékony hatással vannak az egész szervezetre;
- gyógyító hatásuk van, a szervezetre finoman hatnak az aromás olajok illó anyagaival,
- a Dr. Nona fürdőszóban található elemek hatékonysága 75 – 98%
- az összes Dr. Nona fürdőszó ökológiailag tiszta, nem tartalmaz konzerváló anyagokat és kémiai adalékanyagokat
- a Dr. Nona fürdőszó hatására a szervezet sejtjei megtisztulnak, újjáépülnek, növekszik az ellenálló képességük a környezet káros hatásaival szemben, sok pozitív energiát halmoznak fel, „felébresztik” a szervezetünket,
- a Dr. Nona fürdőszó növeli az egész szervezet ellenálló képességét,
- a sóknak nincs semmilyen mellékhatásuk.

A Dr. Nona fürdőszót a legkülönbözőbb alkalmazási módokban lehet használni. Az eltarthatósága 3 év (legjobb sötét és hideg helyiségben tartani), miközben a termék megőrzi az összes hasznos tulajdonságát.

Ebben a kiadványban megismertetjük Önöket a Dr. Nona só használatának néhány olyan kisebb programjával, melyek segítenek az egész szervezet bajainak a megszüntetésében.

## GYAKORLATI ÚTMUTATÓ A FÜRDŐSÓK HASZNÁLATÁHOZ

PROBLÉMA	ALKALMAZÁSI MÓD	ADAGOLÁS
<b>Fül</b> (otitis)	csepegtetés a fülbe	2-4 szemcse 1 teáskanál meleg vízbe Naponta 3-4-szer 2-4 csepp oldatot csepegtetni a fülbe
<b>Torok</b> (angína, gyuladások)	mint szájvíz	0,5-1 teáskanállal 1 pohár meleg vízbe naponta 1-2 x gargalizálni, inni
<b>Légcső</b> (tracheitis, bronchitis)	inhalálás	1 teáskanál ½ bögre vízbe (60-70 ° C meleg), 2-3 x naponta
	felszívódás a nyálkahártyán keresztül	3 kristály a nyelv alá
<b>Orr</b> (nátha, orrüreg gyulladás)	Öblítés	½ teáskanállal egy pohár meleg vízbe, 1 –2 x naponta
	csepegtetés	3 - 4 szemcse 1 teáskanál meleg vízbe az oldatból 2-4 cseppet az orrba csepegtetni 3-4 x naponta
	melegítés	melegített sót pamutzacskóba téve ráhelyezni az orra és a homlokra
<b>Szájüreg</b> (Nyálkahártya és fogíny gyulladás)	borogatás	oldat (1/2 teáskanál ½ pohár meleg felforralt vízben)
	fogíny nyálkahártyát sóval bekenni	megdarálni, a porral a fogínyt bekenni
<b>Kellemetlen szájszag</b>	fogmosás	megőrölt sóval
	nyelv tisztítás	szájüreg öblítés (1 teáskanál 1 pohárba)
<b>Arc</b>	kozmetikai jég	1 teáskanál kamillás só 1 pohár vízben, kifagyasztani, kenegetni az arcbőrt
	maszk	1 teáskanál őrölt sót elkeverni 1 teáskanál mézzel, rátenni és 2-5 percig rajta hagyni
<b>Stressz kiküszöbölése</b>	fürdő	1-2 evőkanál, fürdő (36-39 °C) 10-30 perc
	öblítés	1 evőkanál 3l vízre, test leöblítésére

*Ez a dokumentum a termék felhasználásának ismertetésére szolgál. Tilos a dokumentum másolása, nyomtatása értékesítés céljából! A dokumentum letölthető itt: [www.dnh.hu](http://www.dnh.hu)*

	bedörzsölés  bedörzsölés	1 teáskanál 1 pohár vízbe, fentről lefelé bedörzsölni szivaccsal a bőrbe  az őrölt sóval bekenni (lehet hozzáadni 1 csepp vizet és bemasszírozni) fentről-lefele
<b>A szervezet fiatalítása</b>	bekenés	egy teáskanál só + 1 teáskanál méz + 1 teáskanál víz, az egész testet bekenni 3-5 percig rajta hagyni utána sós fürdőt használni
<b>Ér betegségek</b>	borogatás	1 teáskanál ½ pohár vízbe, egy pamut anyagot belemártani az oldatba, kicsavarni és feltenni a borogatást, 2 óra hosszáig rajta hagyni, száraz testre használni (műanyag réteg nélkül)
<b>Meghűlés, influenza járvány</b>	„zokni“	1 teáskanál só + 1 teáskanál méz, a lábakra felkenni (mint zoknit, bokáig), éjszakára rajta hagyni
<b>Celulitisz</b>	bekenés	őrölt sóval kenegetni a sérült helyek nedves bőrfelületét 10-15 percig
<b>Bél tisztítás</b>	beöntés	1 teáskanál 1,5-2 l vízre, hetente 1x
<b>Szájüreg, légutak és a gyomor nyálkahártya megtisztítása</b>	felszívódás a nyálkahártyán keresztül	3 sókristály a nyelv alá, hagyni hogy teljesen feloldódjon, utána 1 pohár vizet inni
<b>Megelőzés húgyhólyag, hüvely, női külső szeméremtest</b>	öblítés  ülőfürdő  tampon	1 teáskanál 1 pohár vízbe, hetente 1-3 x  1 teáskanál 1,5-2 l vízbe, naponta 2-3x  1 teáskanál 1 pohárra 2-4 órát bent hagyni
<b>Hátfájás</b>	jéggel masszírozni	1 teáskanál 1 pohár vízre, lefagyasztani kockákra, reggel és este kenegetni

### **ÁLTALÁNOS JAVASLATOK**

- A használat előtt mossák meg a bőrfelületet.
- A sósfürdő után ne mosakodjanak. Ne is törülközzenek meg, hagyják a vízcseppeket beszívódni a testen és magától megszáradni.
- A nyelv alatti felszívódásnál az elolvadás után, igyanak meg egy pohár tiszta vizet.
- A só oldásához használjanak forralt vizet.
- A rendszeres használat a siker alapja a megelőzésben és a bajok eltávolításánál.

*Ez a dokumentum a termék felhasználásának ismertetésére szolgál. Tilos a dokumentum másolása, nyomtatása értékesítés céljából! A dokumentum letölthető itt: [www.dnh.hu](http://www.dnh.hu)*

Az összes Dr.Nona terméket az izraeli Egészségügyi Minisztérium bevizsgálta. A bonyolultabb egészségügyi problémák esetén javasoljuk, konzultáljanak a szakorvosainkkal, akik összeállítanak Önöknek egy egyéni programot.

**Alap összetevők:** Holt-tengeri só, eukaliptusz, rozmaring, levendula, kamilla, ylang-ylang, kakukkfű illó olajok.

**Használat:** segíti a szervezet gyors felépülését a pszichikai és fizikai megterhelések után, javítja az általános állapotot az idegrendszeri problémák esetén, segíti a csont és izom eredetű fájdalom eltávolítását. Ellősegíti a különböző sebek gyógyulását, javítja a vérkeringést, serkenti a felső bőrreteg légző és védő funkcióját. A fürdőszó fertőtlenítő, allergia ellenes és gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. Növeli a szervezet tónusát, nyugtat, és eltávolítja a fáradtságot.

Az illatos eszenciákkal gazdagított só nemcsak aromaterápiás hatást, hanem ezen felül még gyógyító hatást is nyújt:

**A só levendulával:** mint nyugtató szert használják idegrendszeri betegségeknél, alvási zavaroknál, stresszes állapotoknál, fejfájásnál, tisztítja az orrgaratot, javítja a vérkeringést a bőr megbetegedéseinél.

- artrózisnál – az ízületek elfajult megbetegedése (borogatás, fürdő, bekenés),
- álmatlanságnál (fürdő)
- lábfájásnál (borogatás, lábfürdő),
- diatézisnél – a szervezet hajlama bizonyos megbetegedésekre (fürdő),
- szabályozza a vérnyomást ( fürdő, bekenés),
- nyugtalan gyerekek (fürdő)
- viszketés megszüntetése (fürdő, bekenés, borogatás)
- az izomtónus csökkenése (fürdő)
- csonttörések (fürdő – a gipsz eltávolítása után),
- paralízisnél (bénaság), (bekenés),
- vegetatív izom disztónia (bekenni, lábfürdő),
- bőr megbetegedéseknél (fürdő, borogatás, bekenés),

**A só kamillával** fertőtlenítő, allergia ellenes, baktériumölő és regeneráló hatású, megújítja a bőr légzését, tisztítja a bőrt, segíti a sebek és a gyerekek gennyes eredetű megbetegedéseinek gyógyulását, a só használata eltávolítja a viszketést a bőrbetegedéseknél, valamint használható penész elleni szerként.

- meghűlésnél (belső használatra, bekenni a talpat éjszakára és meleg zoknit ráhúzni)
- náthánál (az orrgaratot átöblíteni só oldattal),
- erős lehideklésnél (fürdő, borogatás a megbetegedett helyre),
- mandulagyulladás, torokfájás (gargalizálás, belső használat),
- fogfájásnál, paradentózisnál, szájüreg nyálkahártya gyulladásnál, fogíny gyulladásnál és szájüreg gyulladásnál (kiöblítés, belső használat),
- artrózisnál – az ízületek elfajult megbetegedése, artritisznél – ízületek gyulladása, leggyakrabban bakteriális eredetű, polyarthritisnél (lábfürdő),
- láb izzadásnál (lábfürdő, 40 ° C-ig),

*Ez a dokumentum a termék felhasználásának ismertetésére szolgál. Tilos a dokumentum másolása, nyomtatása értékesítés céljából! A dokumentum letölthető itt: [www.dnh.hu](http://www.dnh.hu)*

- súlyos bőrbetegségek a kisgyerekeknél – nedves dermatitisz – bőr gyulladás, diatézis-a szervezet hajlama bizonyos megbetegedésekre - (fürdő),
- mint kozmetikum,
- nőgyógyászati megbetegedéseknél- gyulladáselleni és fertőtlenítő hatás (belső használat, öblítés),
- bőrbetegségeknek, felfekvéseknek, psoriasis (fürdő, borogatás)
- gyerekeknél magas láz esetén (bekenni),
- sebek, véraláfutások (bekenni, borogatni)
- élelmiszer mérgezésnél (belső használat)

**A só eukaliptusszal és kakukkfűvel** használható fizikai fáradtságnál, túlterhelésnél, csökkenti a mozgásszervi fájdalmakat, használható az izmok lazításához, influenzás megbetegedéseknél. Ez a só nagyon hatásos a 40 év feletti személyeknek, különösen a nőknek, mint megelőző szer a klimax idején. A sót használhatják a sebészeti beavatkozásoknál, megújítja a szervezet erejét.

- a szervezet tónusának növelése (fürdő)
- meghűlésnél (inhalálás, fürdő, bekenés, öblítés)
- nőgyógyászatban (öblítés, fürdés)
- oszteoperiosztitisznél – csont és csonthártya gyulladás (belső használat, borogatás, fürdő)
- artrózisnál – ízületek elfajult megbetegedése, artritisznél, polyartritisznél (masszázs só és gyakori használatra való sampon keverékéből készített kása segítségével),
- aranyér (jeges borogatás, masszázs só és sampon keverékéből készített kásával),
- sarkantyú a lábon (láb fürdetése meleg vízben),
- a gyerekek meghűlésénél, vagy mint megelőző szer (gargalizálás).

**Só Ylang Ylangal**, avagy a kívánság sója, mert az illata erősen hat a szervezet tónusára, és erősíti a szexuális érdeklődést.

- a férfi és női szexuális problémáknál (fürdő)
- a fertőző betegségeknek (fürdő, inhaláció, belső használat)
- súlyos stresszes állapotnál (fürdő, bekenés)
- lábadozási szakaszban súlyos megbetegedések után, növeli a kedélyállapotot, növeli a munka hatékonyságot, javítja a kedvet (fürdő - este, bekenés – reggel),
- alvás javításához (fürdés)
- sarkantyú a lábon (fürdés, borogatás)
- nyugtalan gyerekek (fürdés)
- alkoholmérgezés (belső használat)
- stresszes állapot, depresszió (fürdő, lábfürdő)
- felső légúti megbetegedés (inhalálás, fürdő)
- alacsony vérnyomás (fürdő).

### **A só használati módja:**

1. **FÜRDŐ:** használat 37-39 °C, 1-2x hetente. Fürdés közben ajánlatos masszírozni a problematikus helyeket nem szintetikus anyagból készült szivaccsal.

Felnőttek: 1-2 evőkanál, a kádban lévő víz mennyiségétől függően, fürdés cca 15-20 perc.

Gyerekek: beleértve az újszülötteket, 1 teáskanál a gyerekkádba, fürösztés 10-15 perc.

*Ez a dokumentum a termék felhasználásának ismertetésére szolgál. Tilos a dokumentum másolása, nyomtatása értékesítés céljából! A dokumentum letölthető itt: [www.dnh.hu](http://www.dnh.hu)*

*Figyelmeztetés: a fürdést nem tanácsoljuk szívbetegségeknel, hipertóniánál (magas vérnyomás), aritmiánál, rákos megbetegedéseknél és 70 év feletti személyeknek. Ilyen esetekben a fürdést bekenéssel lehet pótolni.*

2. **LÁBFÜRDŐ:** 1 evőkanál 7-8 l vízre, a fürdés ideje 10-15 perc 37-39 °C –os vízben, a beteg helyeket masszírozni.
3. **BELSŐ HASZNÁLAT:**
  - 10-12 szemcse (ill. ½ kávéskanál) só vízben feloldva, kiinni
  - nyelv alá 3-5 szemcse, elolvadása után meginni egy pohár vizet.
4. **BOROGATÁS:** a megnedvesített borogatást rátesszük a beteg helyre.  
Sós víz: egy teáskanál só 1 liter vízre, ½ órától egészen 2 órát hagyják hatni.  
Só és sampon: egyenlő részarányban van a só és a gyakori használatra alkalmazott sampon, hagyják hatni 2-6 órát, ill. tovább.  
Só, sampon és Solaris: 1 teáskanál só, 1 teáskanál sampon és kevés Solaris – hagyják hatni 2-6 óra hosszát.
5. **BEKENÉS:** nem szintetikus anyagból készült szivaccsal reggel vagy este, a nyaktól a talp irányába. Az oldat – 1 evőkanál só 1-2 l langyos vízbe.  
Magas láznál: különösen a gyerekeknél az egész testet bekenni erős só oldattal (1 evő kanál ½ l vízre).  
Meghűlésnél: a talp és a tenyér bekenése, éjszakára felhúzni egy meleg zoknit.
6. **INHALÁLÁS:** Felforralt víz felett 10-15 percig inhalálni az oldatot: 1 teáskanál 1 pohár vízre.
7. **KIÖBLÍTÉS, ÖBLÍTÉS:** ½ teáskanál só egy pohár meleg vízre.
8. **BEÖNTÉS:** ½ teáskanál só 1 pohár meleg vízbe, beöntés ballon segítségével.
9. **BOROGATÁSOK:** talpig érő, hosszú ujjú pamutinget (spanyol köpeny) belemártani az erős só oldatba, felvenni és betakarozni meleg pléddel 1-2 órára.
10. **EDZÉS:** Frottír törülközőt belemártani az oldatba, amely ½ kávéskanál só és 1 l vízből készült. A törülközőt összecsavarni, és a mélyhűtőben kifagyasztani. Mezítláb járkálni a szétterített törülközőn ½ percig, vagy tovább.
11. **FOGPOR:** tetszés szerinti Dr. Nona sót megdarálni kávédarálón. Fogporként felhasználni, fog fehérítéséhez, vagy mint megelőző szert a fogszuvasodás ellen.

### **AZ EGÉSZSÉGES SZERVEZETÉRT (FIATALÍTÁS, EDZÉS)**

<b>Mi nyugtalanít bennünket</b>	<b>Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága</b>	<b>Használati útmutató és a termék adagolása</b>
Fáradtság,öregedés hajlam a megfázásra	Edzés reggel néhány másodperctől 1-2 percig (az edzési fokozattól függően)	A sós fürdő utáni vízbe mártsák bele a törülközőt és fagyasszák meg, terítsék le a földre és mezítláb járkáljanak rajta
Bőr fiatalítása	Kozmetikai jég reggel, masszírozás	1 teáskanál só 1 pohár vízbe, kockákra fagyasztva

### AZ EGÉSZSÉGES TOROKÉRT

<b>Mi nyugtalanít benünket</b>	<b>Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága</b>	<b>Használati útmutató és a termék adagolása</b>
Mandulagyulladás	gargalizálás 2-6 x naponta	1 teáskanál ½ pohár meleg, forralt vízbe
Az orrgarat gyulladása Megduzzadt mandulák	Gargalizálás  inhalálás  a só felszívódása a nyálkahártyán keresztül	mint a mandulagyulladásnál  ½ teáskanál só ½ bögre 70 °C meleg vízbe  3 szemcse a nyelv alá

### AZ EGÉSZSÉGES ORRÉRT

<b>Mi nyugtalanít benünket</b>	<b>Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága</b>	<b>Használati útmutató és a termék adagolása</b>
Nátha	Csepegtetés 3-4 x naponta	1 teáskanál só 1/3 pohár meleg, forralt vízbe, ½ csepegtető
Orrüreg gyulladás	2x hetente bekenni iszappal, 5-10 percig rajta hagyni.  öblítés	kis mennyiségű iszapot összekeverni 1 teáskanál só oldattal, az orra és homlokra rákenni 1-2 óráig vagy éjszakára rajtahagyni  1/2 teáskanál só 1 pohár meleg vízre, naponta 5-6x átöblíteni az orrüreget

### AZ EGÉSZSÉGES SZÁJÜREGÉRT ÉS EMÉSZTŐRENDSZERÉRT

<b>Mi nyugtalanít benünket</b>	<b>Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága</b>	<b>Használati útmutató és a termék adagolása</b>
Fogak	Tisztítás hetente 2-4x 1-3 percig	1/3 teáskanál darált sót tenni a fogakra, puha fogkefével vagy ujjal tisztítani
Nyelv	1-2 x hetente megkenni	1/3 teáskanál darált langyos sót egy géz tamponra tenni, és átkenni a nyelvet a gyökértől a nyelvhegyig
Gyomor	Felszívódás a nyálkahártyán keresztül,	A nyelv alá elhelyezni 3-4 szemcse sót, és várni a teljes feloldódásáig. Azután

*Ez a dokumentum a termék felhasználásának ismertetésére szolgál. Tilos a dokumentum másolása, nyomtatása értékesítés céljából! A dokumentum letölthető itt: [www.dnh.hu](http://www.dnh.hu)*



	naponta 2-3 hónapon keresztül, évente 2x	meginni egy pohár vizet
Belek	Heti 1x beöntés	1 teáskanál 1,5-2l meleg, forralt vízbe
Végbél	Kis beöntés	1-2 teáskanál 10-150 ml meleg vízbe

### **AZ EGÉSZSÉGES FÜLÉRT**

<b>Mi nyugtalanít benünket</b>	<b>Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága</b>	<b>Használati útmutató és a termék adagolása</b>
Fülfájás	Csepegtetés 2-3 x naponta 5-6 cseppet és áttörölni a fület krémmel vagy iszappal	1 teáskanál 1/2 pohár meleg, forralt vízbe, a meleg oldatot fülbe csepegtetni, utána iszappal vagy krémmel bekenni
Viszketés a fülben	2-3 x naponta a fület áttörölni	1 teáskanál 1/2 pohár meleg, forralt vízbe, utána lehet az iszappal vagy a krémmel áttörölni

### **AZ EGÉSZSÉGES TÜDŐÉRT**

<b>Mi nyugtalanít benünket</b>	<b>Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága</b>	<b>Használati útmutató és a termék adagolása</b>
Köhögés, (tracheitis, bronchitis)	Inhalálás 2-4 x naponta 5-10 percig	1 teáskanál 1/2 pohár meleg, forralt 70 °C vízbe
	nyelv alatti felszívódás	3 szemcse 3-5 x naponta
	bekenés	megdarált sót belemasszírozni a nedves bőrbe a mellen és a háton, alvás előtt

### **AZ EGÉSZSÉGES COMBOKÉRT**

<b>Mi nyugtalanít benünket</b>	<b>Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága</b>	<b>Használati útmutató és a termék adagolása</b>
Narancsbőr	bekenés naponta vagy hetente 2-4 x	Zuhanyzás, (fürdés) előtt a darált sót belemasszírozni a nedves bőrbe
A meglazult bőr szülés után	bekenés 2 x naponta	20 perccel a fürdés előtt a darált sót bemasszírozni a nedves bőrbe

### EGESZSÉGES LÁBAKÉRT

<b>Mi nyugtalanít benünket</b>	<b>Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága</b>	<b>Használati útmutató és a termék adagolása</b>
Fáradt lábak	iszappakolás 2-3x hetente  pakolások 2-3 x hetente  krém 2-3 x hetente	Az iszapot elkeverjük ½ kávéskanál meleg, forralt vízzel, felkenjük a lábszár területére 30-60 percre aztán langyos (szoba hőmérsékletű) vízzel leöblítjük  a törülközőt belemártani a só oldatba, 1 teáskanál só 1 pohár vízre, elkészíteni a lábpakolást, 30-60 percig rajtahagyni  kis mennyiségű Dinamikus hidratálókrémmel kenegetni a lábakat alulról-felfelé
Visszeres értágulás, fájdalom	könnyedén masszírozva bekenni 2 x hetente	iszapos oldattal bekent tenyerekkel átmasszírozni, 5-30 percig rajtahagyni, lemosni sós oldattal – 1 teáskanál 1 pohár vízre.
Sarkcsont, sarkantyú	Fürdés naponta	1 teáskanál, 1,5 - 2 l 38-40 °C vízbe, lábfürdő 10 percig. Azután bekenni iszappal 30-60 percre. A lábfürdőt megismételni 20-40 percig és szárítás nélkül rákenni a Solarist vagy a Dinamikus hidratálókrémet.

### AZ EGÉSZSÉGES HÜVELYÉRT

<b>Mi nyugtalanít bennünket</b>	<b>Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága</b>	<b>Használati útmutató és a termék adagolása</b>
Folyás, viszketés	kiöblítés 2-3x hetente	1 teáskanál 1 pohár meleg, forralt vízbe.
Vörösödés és méhnyak erózió	Hetente 2-3x tamponokat használni, legjobb átöblítés után	1 teáskanál só ½ pohár vízbe, a tampont belemártani az oldatba, kinyomni belőle a felesleges vizet és felhelyezni 2 órára

### AZ EGÉSZSÉGES HÁTÉRT

<b>Mi nyugtalanít benünket</b>	<b>Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága</b>	<b>Használati útmutató és a termék adagolása</b>
--------------------------------	--	--

Hátfájás	Fürdés naponta, vagy min. 2-3 x hetente	1-2 evőkanál, a kádban lévő víz mennyiségétől függően, a víz hőmérséklete legyen kellemes, fürdés 10-15 perc
	bedörzsölés 2x naponta	száraz, darált sót beledörzsölni a nedves bőrbe az óramutató irányában (fentről-lefelé), vagy 1 teáskanálnyit ½ pohár forró vízben feloldani és kemény, természetes anyagú mosdókesztyűvel, vagy gézzel masszírozni
	borogatás 2-3x naponta	1 evőkanálnyit feloldani 1 pohár meleg vízben, bedörzsölni a fájó helybe, a borogatást rátenni a problémás helyre 15-30 percre
	borogatás teával naponta	az elhasznált Gonsen tea zacskót belemártani a só oldatba és éjjelre, mint pakolást használni .

### AZ EGÉSZSÉGES ALVÁSÉRT

Mi nyugtalanít benünket	Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága	Használati útmutató és a termék adagolása
Alvási zavarok, nehézkés elalvás, gyakori ébredés, nyugtalan alvás	fürdő naponta, min. 2-3x hetente	1-2 evőkanál kamilla só, levendula só, a kádban lévő 37 °C víz mennyiségétől függően (10-15 perc)
	bekenes sóval 1-2x naponta, min. 2-3x hetente	½ teáskanál 1 pohár forró vízre ( reggel kamilla, este levendula)
	naponta belélegezni	egész este folyamán (levendulás só)
	sós illatos aroma	egy pár só szemcsét (levendula) egy párologtatóba tenni (10-15 percre) elhelyezni a hálószobában
	titok a „párna alá“	a párna alá tenni egy vászonzacskót levendulás sóval

## AZ EGÉSZSÉGES BŐRÉRT

Mi nyugtalanít benünket	Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága	Használati útmutató és a termék adagolása
Száras bőr	fürdő hidratálással 2-3x hetente	1-2 evőkanál só a kádban lévő víz mennyiségétől függően (10-15 perc) azután a Dr. NONA testápolóját rákenni a nedves bőrre
Izzadás	fürdő naponta  bekenés naponta	1-2 evőkanálnyi a kádban lévő víz mennyiségétől függően, 10-15 percre (hőmérséklet egyénileg)  1 teáskanál 1 pohár forró vízre, bekenni fentről lefelé természetes anyagból készült mosdókesztyűvel vagy vászon kesztyűvel
Viszketés	fürdő 1x (jobb 2-3x) naponta  helyi borogatás  helyi pakolás	1-2 evőkanál só a kádban lévő víz mennyiségétől függően 10-15 perc (hőmérséklet egyénileg)  1 teáskanál 1-2 pohár vízre, az oldatba belemártani egy négy rétegre összehajtott szövetet, rátenni a beteg helyre 2-4 alkalommal 15-20 percre  ½ teáskanál 1 pohár túrhetően forró vízre, nedves pakolás 20-30 percre (fólia nélkül)
Repedések	fürdés helyileg (lábak, kezek)  pakolás helyileg  borogatás helyileg	egy teáskanál só 2 – 3 liter vízre, a fürdő 10-40 percig (hőmérséklet egyénileg)  ½ teáskanál 1 pohár forró vízre, az oldatba belemártani egy 4 rétegre összehajtott természetes szövetet és 10- 15 percre feltenni a pakolást (fólia nélkül)  1 teáskanál 1 pohár forró vízre, a szövetet belemártani az oldatba minden 5 percben, 5-20 percre alkalmazni, utána a nedves bőrt bekenni éjszakai krémmel.
Kiütések	Az egész test fürdése 1-2x naponta	1-2 evőkanál a kádban lévő víz mennyiségétől függően, 15-20 percre

*Ez a dokumentum a termék felhasználásának ismertetésére szolgál. Tilos a dokumentum másolása, nyomtatása értékesítés céljából! A dokumentum letölthető itt: [www.dnh.hu](http://www.dnh.hu)*

## A TEST KÖNNYEDSÉGÉRT ÉS FRISSESSÉGÉRT

Mi nyugtalanít benünket	Az alkalmazási módok megnevezése és gyakorisága	Használati útmutató és a termék adagolása
bágyadtság, izzadás, levertség, csökkent munkaképesség, gyengeség	Bekenés sóval 2-3x naponta  Bekenés az oldattal 2-3x naponta	a sót megdarálni, a tenyérrel belemasszírozni a nedves bőrbe a végtagoktól kezdve a szív irányába  egy teáskanál 1 pohár vízre mosdókesztyűvel bekenni az egész testet felülről lefelé

**Dr. Nona International Ltd.**, izraeli cég a gyártója olyan további egyedülálló termékeknek (gyógykozmetikumok, biológiailag aktív táplálékkiegészítők), amelyeket megelőzésre és a különféle megbetegedések gyógyításának a támogatására szántak. Ilyenek a bőrbetegségek (psoriasis, ekzéma, kopaszodás, pattanásos zsírtüsző gyulladások, kiütések stb.), légzőszervi megbetegedések, emésztőrendszeri, szájüregi, húgyúti és nemi betegségek, ORL, meghűléses megbetegedések, anyagcsere zavarok (cukorbetegség, stb.), erek, szem megbetegedései és rákos megbetegedések. A termékek segítenek a nőgyógyászati és az idegrendszeri megbetegedések gyógyításában is. Az egészséges szervezetre a termékeknek megelőző és fiatalító hatása van.

Dr. Nona összes gyártmányának alapja az a **bio szerves ásványianyag tartalmú egység**, amely a Holt tenger sóit és ásványi anyagait tartalmazza, valamint kiváló minőségű francia aromás olajokat, és ökológiailag tiszta növény kivonatokat, melyek gazdagok a biológiailag aktív anyagokban.

Minden gyártmány természetes antioxidáns, antidepresszáns, és immunrendszer serkentő. A termékek segítenek a megbetegedés okának megszüntetésében. A hatásuk alapja azon természetes tartalékok mozgósításában van, melyek minden élő szervezetnek a sajátjai.

Ha az embereknek az egészségmegőrzéssel, lelki nyugalommal és örömeivel akarunk szolgálni, nem tanácsos megterhelni a napi programjukat bonyolult alkalmazási módszerekkel. Ezért Dr. Nona Kuchina a kutató munkájának eredményeit olyan, a hétköznapi életben használatos termékekbe fektette be, amelyek nem befolyásolják a napirendet és minden háztartásban, mindig kéznél vannak. Ha csak a külsőleg használatos Dr. Nona termékeket fogják használni, úgy segítik az egész testük egészségét.