



стань сильнее!
стань живее!
стань ярче!

МЕХАНИЗМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ



Первая пчеловодческая компания

Тенториум

Наш организм – это супер-сложный механизм.
А любой сложный механизм не может работать
без своих шестерёнок - полезных веществ.



МЕХАНИЗМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ



Не хватает только одной шестерёнки и мы:

-  чувствуем слабость
-  испытываем недомогание
-  наша кожа тускнеет
-  мы плохо спим
-  на работе не клеится
-  нас раздражают любимые и друзья



Что делать?





Вспомни о добрых традициях !

Наши деды и прадеды питались продуктами, в которых содержится всё самое нужное для организма!

Природа щедро дарит всё, что необходимо - первое, второе – и, конечно же, десерт!

МЕХАНИЗМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ

Это – ТРАДИЦИИ - механизмы нашего здоровья и долголетия!



Сушёные ягоды – это настоящий природный концентрат полезных веществ.

Ягоды от «Тенториум» приготовленные по **Традициям Бортников** - не только высушены, но и обработаны медовым сиропом, а ягоды с мёдом, по старинному рецепту – лучшее средство против любой хвори!

Ежедневно включая в рацион питания драже Традиции Бортников, можно навсегда попрощаться со слабостью, бессонницей, раздражительностью, беспокойством, проблемами в работе желудочно-кишечного тракта. Уже через пару недель организм заработает как хорошо настроенный и надёжный механизм.





С давних времен веточки рябины служили бортникам оберегами. Был у лесных пчеловодов даже особый праздник - в дома и бортевые угодья украшали побегами и листьями рябины, чтобы защитить жилье и пчёл - на целый год.

Питательное драже «Сорбус»

В рябине содержится уникальный набор полезных веществ - витамины С, Р, Е, К, каротин, фруктоза, глюкоза, сахароза, кислоты - виноградная, лимонная, янтарная, пектиновые и дубильные вещества, растительный сорбит и другие питательные элементы.

Мёд нормализует многие процессы жизнедеятельности, в том числе, и артериальное давление. Пропитанная мёдом рябина способствует снижению уровня холестерина в крови, стабилизируя артериальное давление и улучшая сердечную деятельность.

«Сорбус» используется как прекрасный натуральный продукт для предупреждения атеросклероза и нормализации артериального давления.



МЕХАНИЗМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ

В составе: мёд, плоды рябины красной (sorbus), медовый сироп, ионизированный серебром.

Рекомендации:

1 чайная ложка 2 раза в день за 30 минут до основного приёма пищи, утром и днём.



Основные правила для сохранения здоровья сердца и сосудов

- ♥ Ограничить потребление соли – «недосол – на столе, пересол – на спине». А еще – на суставах, в сердце и сосудах!
- ♥ Есть больше продуктов, богатых калием – зелени, фруктов, продуктов пчеловодства. Постараться сбросить лишний вес.
- ♥ Питаться регулярно, а при склонности к повышенному давлению за полчаса до еды съесть чайную ложку драже «Сорбус».
- ♥ Отказаться от вредных привычек, спать не менее 8 часов в сутки.
- ♥ Больше двигаться – «разгонять кровь». Особенно полезны ходьба, плавание, гимнастика.



МЕХАНИЗМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ



Традиции бортников – стань сильнее!



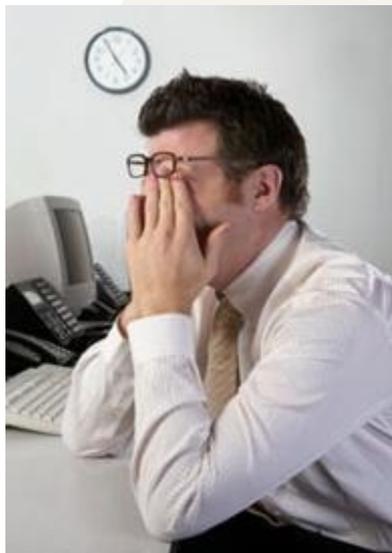


Свойства ягод черники улучшают зрение и снимают усталость с глаз издавна использовались нашими предками.

Современными учёными доказано: черника - полезнейший продукт питания, способствующий улучшению зрения и восстановлению иммунитета.

Питательное драже «Черника»

Форма питательного драже «Черника» позволяет сохранить все уникальные свойства черники, которые дополняются полезными качествами мёда и перги, богатой β-каротином – провитамином А.



Уникальная комбинация черники и продуктов пчеловодства в драже «Черника» удовлетворяет суточную потребность организма в питательных веществах, способствуя повышению остроты зрения и общей устойчивости организма к инфекциям.

В составе: черника; продукты пчеловодства – мёд, перга.

Рекомендации: 1 чайная ложка 2–3 раза в день за 30 минут до основного приёма пищи.



Важнейшие условия сохранения зрения

- Комфортное рабочее место – прежде всего хорошо освещённое!
- Специальное питание для глаз – если зрение ослаблено, для укрепления сетчатки глаз необходимо употреблять продукты, богатые витаминами А, Е и С. Самое оптимальное сочетание этих витаминов - в чернике.
- Полноценный отдых – сон не менее 8-ми часов в сутки и отказ от работы по ночам.
- Бережное отношение – избегайте воздействия на глаза прямых солнечных лучей.
- Ежедневная зарядка для глаз – всего пять минут занятий в день значительно укрепят мышцы глазного яблока и помогут сохранить зрение.



МЕХАНИЗМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ



1. Горизонтальные движения: вправо-влево.
2. Вертикальные движения: вверх-вниз.
5. Диагональные движения.
3. Круговые движения: по часовой стрелке и обратно.
4. Интенсивные зажмуривания в быстром темпе.
6. Сведение глаз к носу.
7. Частое моргание.
8. Работа глаз «на расстояние»: переводите взгляд с ближних объектов на дальние.





Наши предки справедливо считали, что нежное дерево черёмуха обладает свойством врачевать и физические недуги, и душевные разочарования.

МЕХАНИЗМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ

Питательное драже «Черёма»

Черемуха, мёд и прополис богаты фитонцидами – естественными антибиотиками, которые, дополняя и усиливая свойства друг друга, способствуют уничтожению многих видов болезнетворных микробов, бактерий, плесени, грибков и простейших микроорганизмов.

А еще известно, что наши дедушки и бабушки применяли черемуху для остановки диареи - действует безотказно! Кроме того, и мед, и черемуха обладают еще одним интересным качеством – снижают аппетит.



В составе: плоды черемухи; продукты пчеловодства – мед, прополис, воск.

Рекомендации: 1 чайная ложка 2–3 раза в день за 30 минут до основного приема пищи.

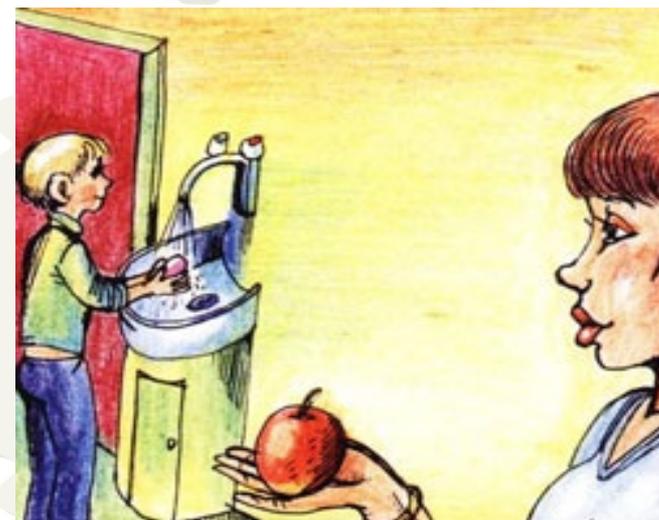


Основные правила для сохранения здоровья кишечника

- Соблюдение норм гигиены - мойте руки перед едой и приготовлением пищи!
- Вдали от дома соблюдайте главное правило путешественника: «или сварь, или очисти, или не ешь»!
- Если пищеварение «дало сбой» есть надежные народные средства, из которых самое вкусное и любимое - черёмуха.
- Если традиционные средства не помогли – обязательно обратитесь к врачу!
- Пейте больше воды – она восполняет потерю жидкости и выводит токсины.



МЕХАНИЗМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ



Традиции бортников – стань ярче!



Питательное драже «Ягодный коктейль»

Клюква, брусника, черноплодная рябина + мёд, пчелиная обножка и прополис = мощный **комплекс** полезных веществ для всего организма.

«Ягодный коктейль» содержит богатейший набор **витаминов**: А, группы В, С, РР,Е и **микроэлементов**:

Йод - для умственного и физического развития.

Марганец - стимулирует деятельность мозга, укрепляет память, отличное средство от рассеянности.

Кобальт – способствует улучшению состава крови.

Молибден - помогает нейтрализовать вредные вещества и выводит их из организма, препятствует развитию кариеса.

Калий - регулирует водный баланс в организме и нормализует работу сердечно-сосудистой системы.

Бензойная и хинная кислоты и **фитонциды** - эффективные естественные антибиотики, **бор, танин, фосфор, медь и более 20 аминокислот**.



МЕХАНИЗМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ

В составе: плоды черноплодной рябины, клюквы и брусники; продукты пчеловодства - мед, пчелиная обножка, прополис.

Рекомендации: 1 чайная ложка 2–3 раза в день за 30 минут до основного приема пищи

Традиции бортников – стань живее!



Типичные заблуждения о правильном питании

За лето питательные вещества можно «накопить» и потом расходовать этот запас в течение всей зимы и весны.

На самом деле питательные вещества в организме практически не накапливаются, и поэтому должны поступать в организм так же регулярно, как белки, жиры и углеводы.

Можно получить достаточное количество питательных веществ и микроэлементов с любой пищей.

Чтобы получить суточную дозу витамина B1, необходимо съесть 1 кг черного хлеба, или полкилограмма мяса, или примерно полведра гречневой, пшенной или овсяной каши. Или - съесть две чайных ложки Питательного драже «Ягодный коктейль» на основе продуктов пчеловодства!



Регулярный прием продуктов с высоким содержанием питательных веществ может привести к «привыканию».

Ведь нас не пугает «привыкание» к пище, воде и воздуху! Регулярное поступление питательных веществ естественно и необходимо для нашего организма.



МЕХАНИЗМЫ
ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ

стань сильнее!
стань живее!
стань ярче!

Традиции
БОРТНИКОВ



**Традиции бортников – механизмы
здоровья и долголетия !**

