



Павлова Елена

врач общей практики,
нутрициолог,
Сертифицированный
врач Аюрведы

**Как сохранить и преумножить женское
здоровье с Витамакс**



ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ 2018 ГРУЗИЯ





Женщина –
продолжательница
человеческого рода.
От ее психо-
физического
состояния зависит
физическое и
нравственное
здоровье нации.



ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ 2018 ГРУЗИЯ



Медицинская общественность всего мира начала уделять серьезное внимание не только таким очевидным проблемам женского здоровья, как родовспоможение, гинекологические и венерические заболевания, но и гигиене, образу жизни, здоровым привычкам, физиологии одежды.



ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ 2018 ГРУЗИЯ



- Отмечается снижение продолжительности периода репродукции, что в совокупности с тенденцией откладывания деторождения на старший возраст способствует уменьшению количества населения.
- По причине расходования овариального резерва к 40 годам фертильными остаются только 50 % женщин.



Мои личные исследования

За 2017-2018 г. я провела обследование у более 120 женщин в возрасте 29-39 лет и выявила основные проблемы репродуктивного здоровья:

- Изменения работы системы очистки – печень и кишечник
- Изменения работы щитовидной железы
- Изменения работы надпочечников, стресс
- Изменения в работе яичников, нарушения менструального цикла
- Дефициты минералов\белка\жира



ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ 2018 ГРУЗИЯ



Заболевания женской системы

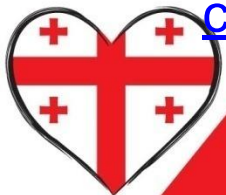
- Нарушения менструального цикла – аменорея (отсутствие менструаций), дисменорея (болезненность менструаций), дисфункциональные маточные кровотечения, раннее истощение яичников
- Предменструальный синдром\гипотериоз
- Фиброзно-кистозная мастопатия

- Миомы, эндометриоз, эндометрит

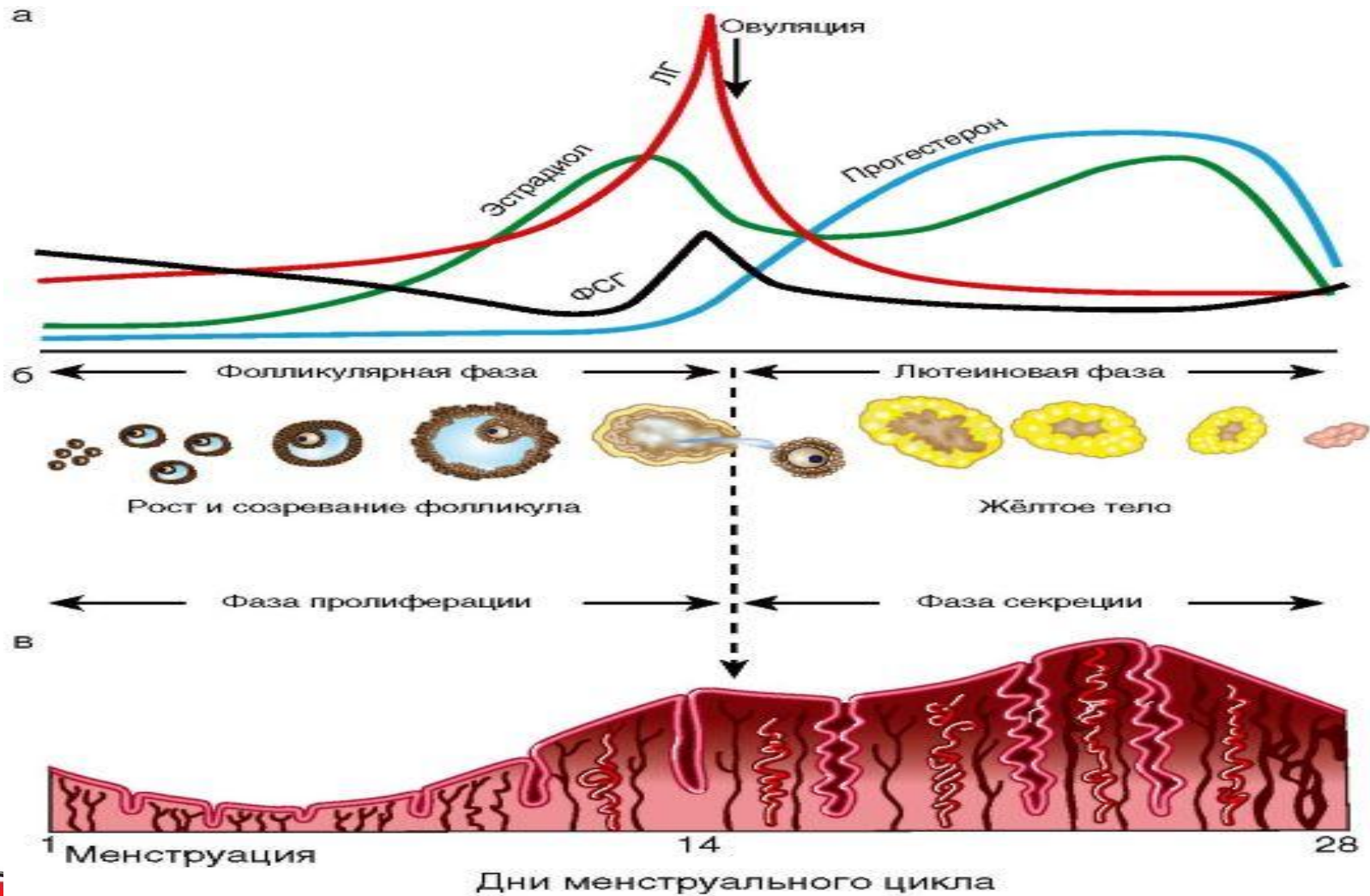


Основная проблема - дефициты

- от 40 до 80% жителей крупных городов имеют нарушения иммунитета, 30% россиян имеют разнообразные заболевания пищеварительной системы, резко ухудшающие процессы всасывания и переваривания пищи:
- дефицит витамина С в пищевом рационе отмечается у 70-100% населения,
- дефицит витаминов группы В дефицит витаминов группы В и фолиевой кислоты - у 40-80%,
- дефицит бета-каротина - у 40-60%,
- дефицит селена - у 85-100%.
- Большая часть пациентов, поступающих в стационары, имеет существенные нарушения нутритивного (пищевого) статуса:
- у 20% - истощение и недоедание;
- у 50% - нарушениями жирового обмена;
- до 90% имеют признаки гипо-до 90% имеют признаки гипо- и авитаминозов;
- у более чем 50% обнаруживаются изменения иммунного статуса.



4 фазы цикла



ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ 2018 ГРУЗИЯ



Гормоны – дирижёры нашего организма



Прогестерон

- Помогает имплантации яйцеклетки в матке и поддерживает беременность
- Поддерживает ГАМК и нашу релаксацию, защищает нервные клетки.
- При недостатке – тревога, депрессия, проблемы со сном, ПМС, головные боли, послеродовая депрессия, потеря костной ткани, эндометриоз, миомы, невынашивание беременности.
- Снижается при гипотериозе (!), использовании антидепрессантов, хроническом стрессе, недостатке витаминов А, В6, С, цинка, при большом количестве сахара в рационе.



Нарушения работы печени\кишечника - дисбаланс эстрогена

- **Снижение уровня эстрогена**
 - Увеличение веса
 - Недержание мочи и инфекции мочевого пузыря
 - Бессонница
 - Низкое либидо
 - Учащенное сердцебиение
 - Болезненный половой акт
 - Затуманенность сознания
 - Раздражительность
 - Усталость
 - Слезливость
 - Приступообразное ощущение жара
- **Повышение уровня эстрогена и недостаток прогестерона – за счет метаболитов в печени**
 - Отечность
 - Сильное кровотечение
 - Фиброзно-кистозные мастопатии
 - Низкое либидо
 - Жировые отложения вокруг бедер
 - Тяга к углеводам
 - Вагинальный грибок
 - Колебания настроения\раздражительность
 - Чувствительность груди
 - Головные боли или мигрень



Усиливаем выведение и успокаиваем

1. Индолы, сдвигают метаболизм в лучшую сторону и выводят с мочой метаболиты эстрогена – **Супер Индол\Индофорт** (руккола, капуста)
2. **Детокс Плюс** - D-глюкорат кальция – снижает количество эстрогена в пищеварительном тракте (яблоки, капуста)
3. Успокаивают и поддерживают уровень магния **Стрессион\Оптимакс\Адренал Про** плюс **Фибромакс\Кардиомакс\Магнум С \Цепролонг\Кальциевый комплекс**



ИСТОЧНИКИ ТОКСИНОВ, ПОПАДАЮЩИХ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



ИЗ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Индустриальные токсичные выбросы, выхлопные газы и т. д.



ИЗ ЛЕКАРСТВ И БАДов

При бесконтрольном приобретении и потреблении без рекомендаций специалиста.



ИЗ ПИЩИ

Еда промышленного производства содержит пищевые добавки и т. п. Некоторые виды «натуральной» еды могут содержать вредные вещества — пестициды, консерванты и красители.



ИЗ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА

В результате заболеваний, нарушающих обмен веществ, в организме накапливаются продукты распада, что приводит к интоксикации.

Восстановление функций кишечника

1. Снижаем уровень воспаления – **КСФ**
2. Разжигаем огонь пищеварения –
Витатонус и Соки Алоэ
3. Питаем и восстанавливаем
количество полезных бактерий -
Пробиотик **Комлекс**
Про\Витабаланс 3000



Восстанавливаем баланс гормонов

- Баланс щитовидной железы – **Зеленое Волшебство\Йодоселен**
- Питание яичников - **Априорикс** - горец многоцветковый (экстракт и корень), толокнянка
- Полезные жиры\жирорастворимые витамины - Омега -3: **Новая Жизнь\Омегалицин\ВитаОмега 3,6,9\Токоферол Плюс\Магнум А\Вита D3**
- Восполняем прогестерон - **крем «Природное равновесие»**



**Пусть наши женщины будут
здоровы и счастливы!**



ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ 2018 ГРУЗИЯ

