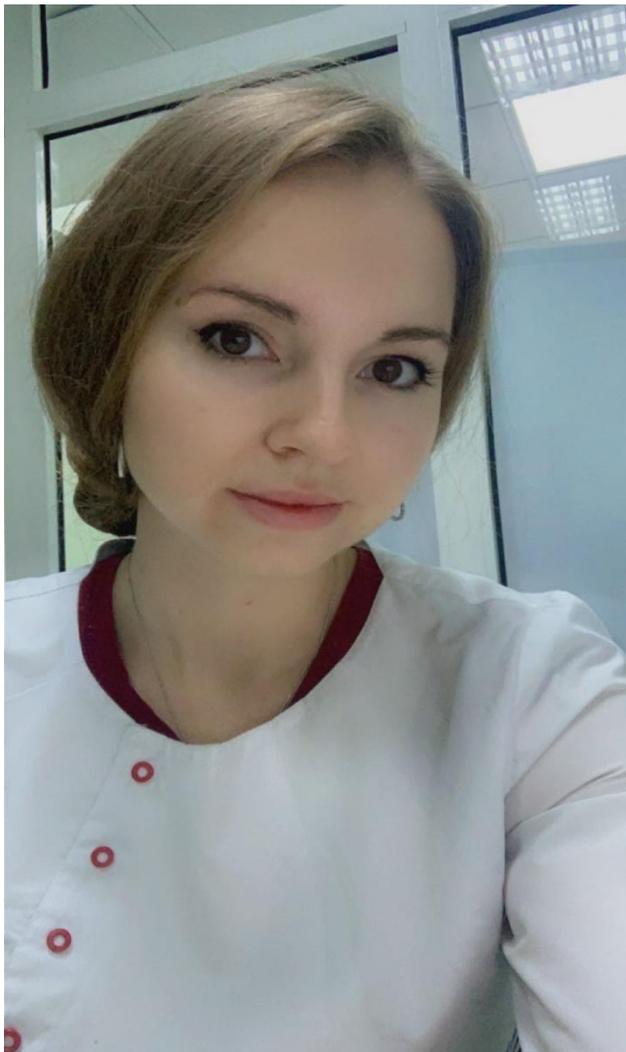


A close-up photograph of a person in a white medical coat with a red stethoscope around their neck. Their hands are cupped together, holding a bright pink awareness ribbon. The background is a soft, out-of-focus gradient of light colors.

**Женское здоровье и как его
сохранить**

Женское здоровье — залог благополучия и счастья



- Врач акушер-гинеколог II категории
- Врач – онколог
- Врач ультразвуковой диагностики
- Врач-инфекционист COVID госпиталя

Каждая женщина
мечтает быть любимой,
красивой и счастливой.
Важным источником
красоты и гармонии
является женское
здоровье: именно от
него во многом зависит
отличное самочувствие,
неувядающее обаяние и
много энергии,
излучающей свет и
тепло.



Что же необходимо, чтобы сохранить женское здоровье на долгие годы?

I. Забота о репродуктивной системе

Предназначение каждой женщины – это материнство. Поэтому женские органы требуют бережного и внимательного отношения.





Из года в год девушек волнуют одни и те же вопросы:

- регуляция менструального цикла
- правильное развитие молочных желез
- заболевания, передающиеся половым путем
- выбор противозачаточных средств

Правильные ответы на эти вопросы поможет найти врач-гинеколог:

каждой представительнице прекрасной половины рекомендуется посещать гинеколога не менее одного раза в год даже при отсутствии каких-либо жалоб

Почему это важно?

Большинство женских заболеваний на ранних стадиях протекают практически без симптомов.

Сегодня одной из самых актуальных проблем гинекологии является рост хронических и воспалительных заболеваний: хронический аднексит, сальпингоофорит (воспалительное заболевание яичников и маточных труб), «эрозия» шейки матки, миома матки, эндометриоз, пролапс тазовых органов, инфекции, передающиеся половым путем и др.

А также на сегодняшний день отмечается рост онкологических заболеваний, на первом месте в структуре заболеваемости у женщин стоит рак молочной железы

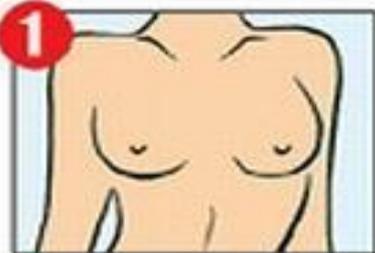
! Обязательно обратитесь к гинекологу , если у вас:

- болезненные, нерегулярные менструации, нарушения цикла;
- раздражение и зуд половых органов, выделения с неприятным запахом;
- боль во время полового акта и после него;
- кровянистые выделения между менструациями; после полового акта;
- боли внизу живота, резь при мочеиспускании; недержание мочи
- появление уплотнений в области половых органов или молочных желез, выделения из сосков

Когда и в какие сроки проводить обследование женского здоровья

- Посещение гинеколога, маммолога 1 раз в год, а также при появлении жалоб;
- Обязательное взятие мазков на онкоцитологию (АТК); флору (обязательна подготовка перед взятием мазков: отсутствие полового контакта, спринцеваний, использования вагинальных свечей не менее трех дней перед процедурой) ;
- Ультразвуковое исследование органов малого таза, молочных желез – 1 раз в год, на 5-7 день менструального цикла, а также при появлении жалоб; маммография (у женщин с 40 лет – 1 раз в 2 года на 5-7 день м.ц., при менопаузе независимо от срока)

Самообследование поможет «поймать» болезнь в самом начале



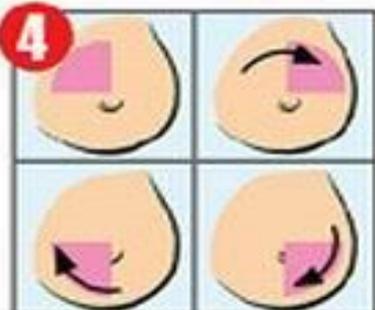
Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь - сначала спереди, затем с обеих сторон.



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



Затем сожмите каждый сосок по отдельности большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



Убедитесь в отсутствии уплотнений (увеличенных лимфоузлов) в области подмышек.

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещением маммолога. Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6 - 12-й день менструального цикла.

II. Правильное питание

Правильное питание
является основой
для поддержания
здоровья женщин
в различные
физиологические
периоды их жизни

Включайте в меню «женские»

продукты: цельнозерновые, бобовые, фрукты и ягоды, овощи. Это источники фитоэстрогенов, которые по своей структуре напоминают гормон эстрадиол – наиболее активную форму эстрогена. 5 порций продуктов с фитоэстрогенами ежедневно способствуют ослаблению симптомов климакса. Овощи, фрукты, ягоды необходимы для хорошей работы пищеварительной системы, профилактики запоров. Дневная норма – минимум 400 г овощей и фруктов (ягод) в день, исключая картофель.

Нежирные сорта мяса – полноценный белок, необходимый для строительства клеток организма и нормального протекания всех физиологических процессов.

Молочные продукты – лучший источник легкоусвояемого кальция, главного строительного материала костной ткани. После 40 лет потеря костной массы происходит быстрее, чем ее восстановление. Важно, чтобы с пищей поступало достаточное количество кальция.

- **Жирные сорта рыбы** – это источник витамина D, полиненасыщенных жирных (омега-3) кислот, укрепляющих здоровье сердечно-сосудистой системы. Витамин D необходим для усвоения кальция, что важно для профилактики остеопороза
- **Контроль количества и качества жира в питании.** Ограничьте употребление кондитерских изделий и продуктов с высоким содержанием жира (колбаса, сосиски, полуфабрикаты). **Полезны:** нерафинированные растительные масла, орехи, льняное семя. Они содержат витамин E, важный для хорошей работы половых и других эндокринных желез
- **Разумное потребление чая и кофе.** Бесконтрольное употребление этих напитков даже при отсутствии заболеваний может вызвать нежелательные нейровегетативные нарушения – повышение артериального давления, тахикардию, приливы, а также сгущение желчи, что в дальнейшем приводит к формированию камней в желчном пузыре

- **Не более 25 г сахара в день!** Это 3 чайных ложки варенья, 6 чайных ложек сахара без верха или 3 чайные ложки меда.
- **Ограничьте употребление поваренной соли.** Физиологические изменения в климактерический период могут приводить к задержке воды в организме, что ведет к появлению отеков и артериальной гипертензии. Норма – не более 2-3 г соли в день, включая соль во всех готовых продуктах.
- **Помните о воде!** С возрастом организм теряет 10-15 % жидкости, что может вызывать запоры и сонливость. Необходимое количество воды в день зависит от массы тела, активности человека, условий труда и времени года. Избыток воды в организме также нежелателен, как и ее дефицит.
- **Распределение пищи на день:** завтрак, обед, ужин и 2-3 перекуса между ними. Такой режим питания исключит большие порции пищи, поможет нормализовать вес.

LR

The background of the slide features a close-up photograph of two green aloe vera stems. The stems are covered in numerous small, clear water droplets, giving them a fresh and hydrated appearance. The lighting is bright, highlighting the texture of the leaves and the clarity of the water.

HEALTH & BEAUTY

**БАДы и жидкие
витамины как залог
рационального питания и
здоровья!**



LR LIFETAKT

ALOE VERA
DRINKING GEL



PEACH FLAVOUR

98% Aloe Vera Blattfilet /
98% Aloe Vera leaf fillet
Ohne Zuckerzusatz* /
No added sugar*

LR LIFETAKT

ALOE VERA
DRINKING GEL



PEACH FLAVOUR

98% Aloe Vera Blattfilet /
98% Aloe Vera leaf fillet
Ohne Zuckerzusatz* /
No added sugar*



LR LIFETAKT

ALOE VERA
DRINKING GEL



PEACH FLAVOUR

98% Aloe Vera Blattfilet /
98% Aloe Vera leaf fillet
Ohne Zuckerzusatz* /
No added sugar*

LR

LR LIFETAKT

PRO BALANCE



TABLETTE

Mit Mineralien & Spurenelementen
Mit Citraten, Carbonaten & Gluconaten

LR

LR LIFETAKT

PRO 12

KAPSELN

Mit Ballaststoff
Mit 12 Bakterienkulturen



Состав геля Алоэ вера (на примере геля «персик» с инулином)

- 98,2% чистого листового геля Алоэ Вера;
- витамин С (суточная дозировка);
- чистый гель без алоина;
- минеральные вещества и витамины, в том числе и витамин В12;
- ацеманнан (способствует регенерации клеток организма);
- ЭНЗИМЫ;
- аминокислоты; всего в составе более 75 питательных веществ и 200 активных соединений



- 
- Питевой гель Алоэ Вера приводит в порядок важные системы организма и очищает его на уровне клеток;
 - Один из важнейших компонентов растения — это ацеманнан. Он оказывает положительное действие на иммунитет, оказывает противовоспалительное и антиоксидантное действие. В результате — улучшается снабжение кислородом тканей органов, улучшается кровообращение, лимфоток и в целом все виды обмена веществ, а «шлаки» быстрее выводятся из организма.
 - Также вещества содержащиеся в геле выводят холестерин, ЛПНП, снижают глюкозу крови («сахар» крови).

Щелочные соли ПРОБАЛАНС



SYSTEM21



При приеме питьевых гелей Алоэ Вера важно поддерживать кислотно-щелочной баланс, в этом случае результат применения продукта будет намного эффективней. Проверить pH своего организма можно с помощью специальных тестовых полосок.

Преимущества продукта:

- нормализует кислотно-щелочной баланс в организме;
- Имеет в составе 7 важнейших минеральных веществ: кальций, натрий, калий, магний, медь, молибден, хром;
- не содержит веществ животного происхождения;
- не содержит консервантов;
- не содержит лактозы;
- производство Германия.

Начать прием рекомендуется с 1 таблетки 3 раза в день через 30-40 минут после еды, запивая стаканом воды. Через 5 дней поднять дозировку до 2 таблеток, ещё через 5 дней до 3 таблеток 3 раза в день. В отдельных случаях можно дозировку увеличить до 4 таблеток 3 раза в день, принимая их по 2 таблетки через каждые 2 часа. Важно пить достаточное количество воды: 30мл воды на кг веса.

Болезни, низкая физическая активность, стрессы, несбалансированное питание приводят к «закисленности» организма. Кроме того, именно кислая среда является благоприятной для инфекции, раковых клеток и т.п. Поэтому крайне важно регулярное восстановление кислотно-щелочного баланса!

- 12 ценных штаммов бактерий
- 1 млрд бактерий в одной капсуле
- Запатентованная микроинкапсуляция
- Укрепляет иммунную систему
- Способствует хорошему самочувствию
- Защищает от вирусов, вредных бактерий и грибков
- Не содержит лактозы





KAPSELN

Mit Isoflavonen aus Rotkiee
Mit Vitamin D & Calcium



ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ ЛР ЛАЙФАКТ ФИТО КАПСУЛЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН?



- **Натуральный растительный состав** в сочетании с необходимыми микронутриентами.
- Можно применять длительное время.
- **Содержит 16% экстракта красного клевера.**
Изофлавоны красного клевера по своей структуре наиболее близки к эстрогенам человеческого организма в сравнении с другими фитоэстрогенами.
- **Покрывает 100% рекомендуемой суточной дозы витамина D3.**
- **Покрывает 50% рекомендуемой суточной дозы кальция.**
- **Немецкое качество.**
- **Не содержит глютена и лактозы.**

LR



- Способствует снижению уровня холестерина;
- Повышает эластичность стенок кровеносных сосудов;
- Способствует стабилизации артериального давления;
- Способствует нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы;
- Улучшает работу мозга, моторику движений, способность запоминать и обучаться
- Уменьшает сухость кожи
- Не содержит ГМО и лактозу



Состав super omega:

Количество в суточной дозе:

- Жирные кислоты 1260 гр.
- EPA (эйкозапентаеновая кислота) – 630 мг
- DHA(докозагексановая кислота)) – 420 мг
- Бета-глюкан – 450 мг



R/LIFETAKT

VITA
ACTIVE
DAILY VITAMIN DRINK



ROTE FRÜCHTE

Mit 21 Obst- & Gemüsearten
100 % Tagesbedarf an
10 Vitaminen



ЛР ЛАЙФТАКТ Вита Актив Комплекс
витаминов Красные фрукты - биологически
активный концентрат из экстрактов 21 вида
овощей и фруктов, который содержит
основные витамины для повышения качества
рациона питания. Одна чайная ложка сиропа
практически на 100% покрывает суточную
потребность (RDA) в 10 необходимых
витаминах

Vita Activ Витаминный комплекс LR производство Германия

Витамины	В суточной рекомендованной дозировке 5 мл	% от суточной потребности
<u>Витамин D3</u>	5 мкг	100%
<u>Витамин E</u>	12 мкг	100%
<u>Витамин B1</u>	1,1 мкг	100%
<u>Витамин B2</u>	1,4 мкг	100%
<u>Витамин B6</u>	1,4 мкг	100%
<u>Витамин B12</u>	2,5 мкг	100%
<u>Никотиновая кислота</u>	16 мг	100%
<u>Фолиевая кислота</u>	200 мкг	100%
<u>Пантотеновая кислота</u>	6 мг	100%
<u>Биотин</u>	50 мкг	100%

Здоровый образ жизни!

Здоровый образ жизни — это выбор правильных привычек.

Хорошая физическая активность помогает поддерживать в тонусе весь организм, но для женщины особенно важно сохранять гибкость тела и эластичность женских органов.

Наилучшие решения для этой задачи — это регулярные прогулки в лесу и парках, занятия бегом, плаванием, йогой и танцами

Благодарю за внимание!



укрепляй
здоровье вместе с
Алоэ вера 🍀