

## Возраст можно вылечить

Программа № 3

Корректируя природу

и помогая ей, можно

выглядеть молодо

до глубокой старости.

**Гармония Души и Тела – это слаженная работа гормонов всей эндокринной системы организма. Среди них – самые важные, – это гормоны - дизайнеры – молодости и красоты женского тела!**

**Как в 50 жить на все 100?**

**Гармония Души и Тела – это слаженная работа гормонов всей эндокринной системы организма. Среди них – самые важные, – это гормоны - дизайнеры – молодости и красоты женского тела! К ним относятся:**

- Гормоны щитовидной железы – тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3),
- Гормоны яичников – эстроген и прогестерон,
- И гипофиз - маленькая железа, лежащая на основании черепа. Это мощный контролер работы всей эндокринной системой человека .

Они работают в тонкой и сложной взаимосвязи и взаимозависимости.

**Чем занимается щитовидная железа?**

Используя в качестве сырья йод и аминокислоты щитовидная железа производит гормоны **T4 и T3**. Эти гормоны заставляют клетки вырабатывать большое количество ферментов, белков, БАК, которые усиливают скорость обменных процессов, рост и созревание всех органов и систем нашего организма.

***Щитовидная железа – это мощный двигатель внутреннего сгорания, работающий на авиационном бензине. Скорость и мощь!***

**Она обеспечивает:**

-

**Развитие мозга и его оперативность в работе.** Йод – это интеллект! Он нужен нам всегда, особенно беременным и детям. Дефицит гормонов приводит к задержке роста и умственных способностей у детей.

-

**Эластичность сосудов и адекватную работу сердца.**

-

**Нормальный обмен веществ,** адекватное сгорание углеводов, жиров, синтез белков. Нормальный вес тела.

-

**Нормальный мышечный тонус:** перистальтика желудочно-кишечного тракта (нет

запоров и ДЖВП), объем вентиляции легких, скелетные мышцы и т. д.

-

**Состояние кожи, волос, ногтей** (влажность – сухость).

-

**Нормальную функцию яичников** и синтез половых гормонов.

**И очень важно, что** от слаженной работы щитовидной железы и яичников зависит *состояние костно-суставной системы*

. Нарушение функции этих желез приводит к *остеопорозу*

костей у подростков и взрослых и опасным переломам шейки бедра, голеностопных и лучезапястных суставов. Это самые уязвимые места.

**Каждая вторая женщина** страдает синдромом *недостаточности щитовидной железы*.

**Причины:** дефицит йода в пище и воде, острый и хронический стресс

(большой расход энергии), высокий уровень эстрогенов, что нередко развивается в период ранней менопаузы.

**Зачем нам нужны половые гормоны?** Во-первых, быть женщиной.

От уровня эстрогенов и прогестерона в крови зависит:

- **Регулярность менструального цикла**, репродуктивность женщины, хорошая лактация, гармония Души, профилактика опухолевых процессов – мастопатии, миомы.

- **Состояние кожи**, костей, волос, ногтей, сердечно-сосудистой системы.

В этом помогают и гормоны щитовидной железы.

- **Недостаток эстрогенов** приводят к *вымыванию кальция из костей*, возникает *риск гипертонии, инфаркта, инсульта, ожирения и сахарного диабета*.

- **Прогестерон** осуществляет *связь* с *гипофизом, щитовидной железой*, вынашивание беременности и многое другое.

**На слаженную работу эндокринной системы на 50-60% оказывает влияние питание и здоровый образ жизни** . Правильно подобранный рацион, исключающий красное мясо, животный жир, кондитерские изделия, копчености, консервы, и обогащенный антиоксидантами – все виды капусты, зелень, фрукты и овощи, в 2-3 раза снижают риск рака у женщин.

**Что должна знать женщина?**

**1. Пременопауза** может начаться задолго до менопаузы, в 40 лет и раньше. Климакс помолодел!

**2. Хроническая усталость, смена настроения, «узнали, где находится сердце», потливость**

(приливы), плохой сон, изменения в менструальном цикле – это звонки от яичников.  
**Идет сбой в их работе**

**Что надо делать?** Посетить гинеколога, пройти обследование

**Что предлагает медицина?** Регулярно, долго принимать синтетические гормоны яичников.

**Кому они показаны?** Тем, у кого тяжелая форма климактерического синдрома.

**Почему он возникает?** Не была проведена соответствующая профилактика, изменение питания и образа жизни, хронические заболевания.

**Есть ли альтернатива заменителям синтетических гормонов?**

Принимайте пищу богатую фитоэстрагенами и/или *биологически активные натуральные фитоконплексы*.

### **Что делать?**

Проводить естественную реабилитацию своего организма, лучше задолго до наступления менопаузы. Но менять образ жизни никогда не поздно.

**С чего начинать?** Узнать, какие продукты нам помогут.

**БАД, питание и физическая нагрузка при менопаузе.**



Климактерические симптомы может облегчить меню, богатое фитоэстрогенами – растительными аналогами женских половых гормонов, но с более мягким действием.

### **Полезные вещества**

**(фитоэстрогены)**

### **Продукты питания**

### **БАД**

Изофлавоны (соевые фитоэстрогены) и лигнаны

Йод

L -тирозин (аминокислота)

Витамин D3

Кальций

Антиоксиданты (витамины А, С, Е, К, Q10, липоевая кислота, экстракт виноградных косточек, с

Омега - 3 (ненасыщенные жирные кислоты)

Растворимая и нерастворимая клетчатка (пробиотики – здоровый пищеварительный тракт)

Чечевица, льняное семя, соевые продукты (бобы, тофу, соевое молоко)

Водоросли

Спирулина

Рыба

Молочные продукты (молоко, йогурт, сыр)

Цитрусовые, болгарский перец, киви, листовая зелень, яблоки, ягоды, клюква.

Жирная рыба (лосось, тунец), морепродукты, льняное масло

Овсянка, бурый рис, ржаной рис, фрукты, ягоды, отруби, йогурт

Формула женщины, Бурдок С, Пинотель Идеал, Пинотель Баланс, Коктейль белково-злаковый

Грин Стар, Тиреобаланс

Кальцимакс

Джоинт Флекс

Персифен

АСЕвит

Виктория

Новомегин

Токсфайтер люкс

Пробинорм

Комплекс ферментов плюс

Супы, каша, кисели









Чем корректировать питание?

Курсами базовых для женщин Биологически активными комплексами 60-90 дней с перерывами 30 дней:

1. **Женская формула** по 2 т. 2-3 раза в день в пременопаузу с 8-10 дня менструального цикла и 2т 1 раз утром при менопаузе.
2. **Тиреобаланс** по 1 т 2 раза в день.
3. **Кошачий коготь** 2 т. 2-3 раза в день.
4. **Кальцимакс** 2 капс. Вечером с кефиром.
5. **Нейростабил** по 2 т. 2 раза утром, вечером.
6. **Новомегин** 1 капс в день периодически кусами 30 дней.

Желательно перед каждым курсом провести очищающую программу 2- недели.

В любом случае менопауза – это длительный процесс. Составьте план того, что является для Вас важным, чем Вы хотите заниматься.

**1.Займитесь** самообразованием вместе со специалистами наших центром.

**2.Измените** образ жизни – составьте свой рацион питания с учетом фитоэстрогенов, делайте физические гигиенические и силовые упражнения, избавьтесь от вредных привычек (курение, кофе, консерванты, жиры)

**3.Составьте вместе с врачом-нутрициологом** план по коррекции своего гормонального фона,пользуя биологически активные комплексы. Формула женщины содержит растительные фитоэстрогены: хмель, люцерну, репешок, дудник китайский, дамиан и маточное молочко.

**Формула женщины поддерживает естественный** гормональный баланс и осуществляет профилактику остеопороза.

**АСЕвит, Персифен, Виктория** – препятствуют разрушению клеток под воздействием свободных

радикалов, улучшают состояние кожи и слизистых.

**Тиреобаланс** – содержит органически связанный йод, что позволяет надолго поддержать его нормальную концентрацию и совместим с гормонозаменительной терапией.

**Кальцимакс** – содержит кальций, магний, витамин D3 – необходим для формирования костной и соединительной ткани, и предупреждает развитие остеопороза.

***В наших центрах мы предлагаем бесплатное тестирование на женские гормоны и гормоны щитовидной железы и костей (остеопороз).***

***Для детей и подростков также тестирование на иммунную систему и коррекция иммунитета биологически активными комплексами***

**Необходимо** не реже одного раза в год посетить гинеколога, сделать УЗИ грудной железы и при необходимости - маммографию.

**И помните, самое главное.**

**Гармонию Души и Тела создает Гармония с миром и с собой! Наши отношения к себе и к миру, наши мысли, эмоции и поступки. Правильно думайте, дорогие женщины! Возраст – это не приговор, это опыт и знания о путях перестройки нашего организма и возможностях их предупреждения. Это забота о своем здоровье и любовь к себе. Если женщина здорова – семья и дети в порядке.**

***Наш девиз: Я в порядке - все в порядке!***