

КЛИМАКС ЖЕНСКИЙ.

Актуальность проблемы.

«Золотая осень» женщины — это период гормональной перестройки. Прекращение менструаций — вовсе не первый и не единственный показатель начала этого периода. Вегетативные, сосудистые, нервные, местные (со стороны мочеполовых органов) проявления могут начаться задолго до изменений в менструальном цикле. Проблемы щитовидной железы, надпочечников, скачки давления, перепады настроения, сухость слизистых оболочек половых органов, недержание мочи и масса других симптомов достаточно часто связаны с климаксом. Особенно важно помнить про риск остеопороза — эта проблема напрямую связана с гормональными перестройками, и заниматься профилактикой остеопороза любой женщине нужно уже с 35-40 лет.

Что помогает?

Своевременно разобраться — что со мной происходит? — это уже означает пройти половину пути к решению проблемы. Психоэмоциональные проблемы частично снимаются спокойным отношением к климаксу (это вовсе не старость, это просто маленький женский секрет!). Добавки *ЭйчВиПи*, *НутриКалм*, *Восьмерка* помогают нормализовать сон, расслабиться и успокоиться. *С-Х* — отличная добавка, специально составленная для помощи женщинам в состоянии «приливов» и других проявлений климактерического дискомфорта. *Кордицепс* помогает сохранить сексуальность, способствует поддержке жизненного тонуса организма, повышению выносливости, работоспособности, *Кордицепс* питает, восстанавливает и укрепляет основные системы организма — иммунную, эндокринную, сердечно — сосудистую, дыхательную. Усиливает сексуальную энергию у женщин и потенцию у мужчин (подумайте и о здоровье своего мужчины!).

Защита всех клеток организма от свободных радикалов и токсинов, протекция всех систем и органов, в том числе сердечно-сосудистой, половой, эндокринной и иммунной, оптимизация обменных процессов — такая роль у *Замброзы*, и справляется *Замброза* с ней на «отлично»!

ГЗТ. Часть женщин по совету гинеколога принимает гормональные препараты (ГЗТ — гормональная заместительная терапия), в последнее время все более популярными становятся натуральные продукты, содержащие предшественники прогестерона и эстрогенов. *Крем с Диким Ямсом*, *добавки Дикий Ямс*, *ЭфСи-Донг Ква*, *С-Х* созданы специально для поддержки женщин в этот период.

Что обязательно следует предпринять?

Позаботиться о **сердечно-сосудистой системе**. Статистика утверждает, что эстрогеновая защита миокарда позволяет женщинам в 10 раз меньше страдать от инфаркта миокарда, чем мужчинам. Но такое преимущество — только до наступления климакса, до 45-50 лет. Потом это преимущество женщины теряют — меньше эстрогенов, выше риск инфаркта. Поэтому, на-

ряду со специальными «женскими» добавками (Дикий Ямс, Си Экс, крем с Диким Ямсом), позаботьтесь дополнительно о Вашем сердце и сосудах. Ограничение соли, жиров и сладостей — это важно для сохранения нормального давления, веса и самочувствия. **Грепайн** как мощный антиоксидант, **Защитная Формула** — источник жизненно важных веществ — селена, витаминов А, С, Е. **Чеснок** в таблетках или капсулы **Чеснок Перец Петрушка**, **Омега-3**, **Лецитин и Кофермент Q10**, — это питательная поддержка сердечной мышцы, сосудов, профилактика атеросклероза и скачков давления. При задержке жидкости применяйте **Уролак и Хлорофилл**, они помогают удалить токсические вещества, избыток натрия и воды, предупреждая повышение давления.

Специально для поддержки и защиты груди создана БАД Брест Комплекс. Во все периоды жизни Женщины, а особенно — в климаксе — нужно помнить о профилактике столь популярных проблем с этим нежным органом. К сожалению, рак молочной железы стал чрезвычайно частым явлением, и причины его уже достаточно изучены. Есть хорошая новость: в большинстве своем рак груди профилактируем! Есть и не очень хорошая: рак груди статистически достоверно связан с длительным поражением организма малыми дозами радионуклидов (проживанием на загрязненных территориях). Алиментарная профилактика рака груди заслуживает Вашего внимания, — это весь комплекс онкопротекторных БАД (клетчатка, Омега-3, антиоксиданты, кальций, келп, детоксицирующие и гепатопротекторные БАД, и т.д.). Отдельно стоит упомянуть некоторые БАДы: это Индол-3-карбинол, Брест Комплекс и Грепайн.

Индол-3-карбинол нейтрализует канцерогенные фракции собственных эстрогенов, активизирует метаболизм потенциальных канцерогенов в печени, блокирует рецепторы клеток, подверженных негативному влиянию провокаторов канцерогенеза. **Брест Комплекс** уникальна тем, что содержит целый комплекс онкопротекторов, включая глюкостат кальция. Это вещество многопланово влияет на процессы детоксикации, усиливая эффекты всех компонентов **Брест Комплекс**. **Грепайн** по праву назван онкопротектором, это непревзойденная смесь самых современных антиоксидантов и онкопротекторов, синергетически усиливающих друг друга.

Омега-3 и Лецитин — чем они помогают? Нейтрализацией ТИЖКов! ТИЖКи — это исколеченные молекулы-уродцы, полученные в процессе переработки жиров (гидрогенизации). ТИЖКи способны вторгаться в те места, где должны быть молекулы «настоящих» жирных кислот — а это, ни много ни мало, мембраны клеток! А еще жирами обеспечивается синтез гормонов, и процесс восприятия гормонов клетками. ТИЖКи вездесущи, они способны избирательно накапливаться в некоторых тканях организма, наиболее зависимых от циклического колебания гормонов. Это объясняет тот факт, что удаленная раковая ткань груди «нафарширована» ТИЖКами. Сбитый с толку гормональный баланс, провокация воспалительных процессов, рано постаревшие сосуды (атеросклероз, ишемия) — это вовсе не полный перечень проблем, связанных с наличием ТИЖКов в еде! В какой конкретно еде? В любой, которая содержит жиры (маргарины и растительные масла), ТИЖ-

Ки могут быть. А могут и не быть. Некоторые производители декларируют «не из гидрогенизированных масел», — значит, риск пребывания ТИЖКов здесь более низкий. Но ведь на хлебе, печенье, сосисках, колбасе, молочных продуктах мы не всегда можем прочесть, какого рода жиры входят в состав!

Чем Омега-3 и Лецитин помогают? Тем, что они и есть те самые «настоящие» жиры! Необходимые для мембран клеток и синтеза гормонов, мозговой ткани и печени, половых клеток и сосудов, — достаточно всего лишь одной капсулы обеих БАД в день для питательной поддержки клеток!

Еще раз про остеопороз. Обратите внимание — распространенные жалобы женщин на «остеохондроз» довольно часто маскируют болевой синдром при остеопорозе. Помочь в прояснении ситуации могут консультация специалиста и обследование костной ткани (денситометрия). Помогают физические нагрузки (ходьба, плавание, фитнес, аэробика — выберите то, что Вам по силам и по душе), и кальций в пище. Продукты питания, которые реально содержат кальций, — сыр, например, — не всегда приемлемы для дам, борющихся за стройность фигуры. Поэтому обязательно включайте кальцийсодержащие добавки в Ваш рацион! Витамин Д поможет быстрее «загнать» кальций в костную ткань — поэтому в зимний сезон лучше принимать **содержащие витамин Д и кальций добавки** (например, Кальций Магний с витамином Д, или Остеоплюс), а летом, если Вы загораете на солнце, переходите на Коралловый кальций (пребывание на солнце способствует выработке витамина Д в коже, однако требует дополнительных мер предосторожности — пересмотра количества витамина Д в пище, дополнительного приема антиоксидантов, четкого дозирования пребывания на открытом солнце и защиты кожи от ожогов и пересушивания).

Что мешает и как с этим бороться?

Стрессы, малоподвижный образ жизни, набор лишнего веса, запоры и кофеин, — все эти негативные факторы ухудшают течение климакса. Отказ от кофе некоторым женщинам помогает уменьшить эмоциональный дискомфорт. Кофеин провоцирует неприятности с мочевым пузырем (недержание мочи, частые позывы), и мешает усваивать кальций, — это вполне достаточные причины, чтобы уменьшить количество кофе или вообще от него отказаться. Ожирение и атеросклероз — крайне нежелательная проблема, и, чтобы ее избежать, нужны сильные физические нагрузки и уменьшение доли жиров в рационе.

Фет Гребберс, Локло помогут не только связать и вывести излишки жиров, но и нормализовать холестерин, сохранить стройность фигуры, отрегулировать работу кишечника. Карбо Гребберс может еще и уменьшить вред от съеденных сладостей.

Гиповитаминоз + дефицит минералов — опасное для здоровья состояние, провоцирующее тягу к сладостям, шоколаду, переедание и болезненные состояния, — от анемии, проблем с давлением до остеопороза. Выберите любимый тонирующий продукт среди добавок — Мера Хел, Замброза, Сок Ноци, Нутри Калм, ТНТ, Солстик, Нутри Берн — и Вы удивитесь, как здорово питательная добавка может с утра дать прилив сил и бодрости, полноценно заменив привычную чашку кофе.

Таблица «Поддержка БАДами женщин в климактерическом периоде».

БАД	Прием БАД	Цель приема БАД
Хлорофилл	По 1 ч. л. 2 р. До еды на 200 г воды	Антиоксидантная защита и детоксикация, питательная поддержка и питание клеток.
Грепайн (вит. С)	1 таб. 1 раз с едой	Антиоксидантная защита, усиление детоксикации, первичная онкопротекция, экзозащитное питание.
С-Х или Дикий Ямс	2 кап. 3 р. С-Х, 1-2 кап. 2 раза в день Дикий Ямс	Профилактика наиболее частых климактерических проблем («приливов», недержания мочи, сухости слизистых, защита миокарда и сосудов, питательная поддержка нервной системы)
Супер-комплекс	1 т. 1 р. после или во время еды	Антиоксидантная, поливитаминно-минеральная поддержка всех систем органов
ЭйчВиПи (Восьмерка)	По 2-3 к. на ужин, при необходимост и 1-2 к. днем после еды	Успокаивающий эффект, улучшение сна, оздоровление нервной и сердечно-сосудистой систем, профилактика высокого артериального давления
Кальций с вит. Д	По 1 таб. 2-3 р. в день с едой	Профилактика остеопороза, питательная поддержка сердечно-сосудистой, нервной и опорно-двигательной систем.
Локло	По 1 ст.л. на 350 г воды 1-2 р. за 1,5 часа до еды	Профилактика атеросклероза и ожирения, Связывание и выведение токсических веществ, улучшение цвета лица.
Защитная Формула	По 1 кап. 1 раз в день с едой	Питание и защита всех систем и органов (в первую очередь — сердца, сосудов, иммунной системы) от свободных радикалов, ядов и токсинов; источник веществ, предотвращающих раннее старение организма
Замброза	по 2 столовых ложки 1-2 раза в день	Защита всех клеток организма от свободных радикалов и токсинов, протекция всех систем и органов, в том числе сердечно-сосудистой, половой, эндокринной и иммунной, оптимизация обменных процессов.