

Таблица «БАДы при подготовке к зачатию для женщин».

БАД	Прием БАД	Цель приема БАД
Хлорофилл (принимать с 200 г воды)	По 1 ч. л. 2 р. за 15 мин. до еды	Детоксикация, антиоксидантная защита, поддержа- ка печени, красной крови, иммунной и эндокрин- ной систем, общее оздоровление организма, бога- тый источник ценных питательных веществ, в том числе фолиевой кислоты.
Грепайн	1 т. 1 р. с едой	Антиоксидант, защита от токсинов, питательная поддержка всего организма, в том числе печени и половой системы.
Витамин Е	1 к. 1 р. в 1 фазу, 1 к. 2 р. во 2 фазу цикла	Натуральный витамин Е очень важен для женского организма, особенно при подготовке к зачатию. Анти- оксидант, участвует в выработке половых гормонов, созревании желтого тела, способствует регуляции гор- монального цикла, зачатию и вынашиванию плода.
Лив Гард	1 т. 2 р. с едой	Гепатопротекция, улучшение детоксицирующей функции печени, антиоксидантная защита всех клеток
Лецитин и Омега-3	По 1 к. обеих БАД 2 раза с едой	В репродуктивной системе женщины Лецитин и Омега-3 очень важны для выведения токсинов, вы- работки половых гормонов, усвоения витаминов, активного обмена веществ, метаболизма жиров, нормализации уровня холестерина, защиты печени, сердца, сосудов, нервной ткани.
ЭфСи ДонгКва	1 к. 2 р. в 1 фазу цикла	Натуральный растительный источник фитоэстро- генов. Предупреждает заболевания в женской поло- вой системе, нормализует гормональный баланс.
Дикий Ямс	1 к. 2 р. во 2 фазу цикла	Натуральный растительный источник аналогов женских половых гормонов. Обеспечивает пита- тельную поддержку женской половой сфере, нор- мализует гормональный цикл.
Супер комплекс	1 т. 1 р. с едой.	Источник необходимых антиоксидантов, витами- нов, минералов. Общеукрепляющее, общеоздрав- ляющее действие.

МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ

Мужское бесплодие — неспособность к оплодотворению при сохраненной возможности к половому акту. Зачастую проявляется патологией сперматозоидов, нарушением их подвижности и/или уменьшением их количества. Конкретные причины (конкретное заболевание) может установить специалист после тщательного обследования. Врач может назначить специальное лечение.

БАДы могут оказать питательную поддержку и устранить вредное действие возможных причин бесплодия. Довольно частыми причинами мужского бесплодия, как ни странно, являются именно те, о которых знают все, и Мин-

здрав настойчиво предупреждает: курение, алкоголь, наркотики, другие токсичные вещества, — все это очень существенно влияет и на качество спермы, и на общее состояние здоровья.

Что помогает улучшить качество спермы?

Аглютинация (склеивание) сперматозоидов происходит из-за их поражения свободными радикалами. «Склеенные» спермии не способны к перемещению — и, соответственно, к оплодотворению. Еще один из агрессивных факторов, проверяющих сперматозоиды «на прочность» — это кислая среда в половых путях женщины, поэтому антиоксидантная защита сперматозоидов очень нужна.

Антиоксиданты помогают защищать все клетки тела, в том числе и половые, помогают связывать и выводить токсичные вещества, препятствуют поражению клеток свободными радикалами и другими агрессивными веществами. **Витамин С** — его роль просто уникальна. Как антиоксидант, он повышает устойчивость сперматозоидов к повреждающим факторам, это особенно важно для курильщиков (в том числе пассивных). В опыте на группе бесплодных мужчин было показано, что ежедневный прием 500 мг витамина С в течение 3 месяцев существенно улучшил качество спермы — увеличилось количество и повысилась подвижность спермиев, а в течение полугода большинство из них стали отцами!

Замброза — это современный продукт питания, специально созданный для защиты всех клеток организма от свободных радикалов и токсинов, в том числе сердечно-сосудистой, половой, эндокринной и иммунной, оптимизации обменных процессов и условий для созревания половых клеток. Замброза и Грепайн — это источники натуральных антиоксидантов с высокой питательной ценностью, в составе этих БАД присутствует и витамин С.

Антиоксидантно-поливитаминно-минеральные комплексы очень важны для подвижности и живучести спермиев. Особенно мощно проявляются антиоксидантные эффекты в комбинации витаминов А, С и Е, лучше вместе со сбалансированным комплексом витаминных и минеральных веществ. Особую роль в жизнеспособности мужских половых клеток играют цинк и селен, витамин В12 и остальные витамины группы В. На выбор — **БАДы ТНТ, МегаХел, Суперкомплекс, Защитная Формула**, — это комплексы антиоксидантов, витаминов, минеральных веществ. Все эти формулы по-своему уникальны, для получения максимальной пользы можно чередовать их.

Например, можно чередовать **Суперкомплекс и Защитную Формулу** и применять их каждую по 2 недели. БАД Суперкомплекс — это 17 витаминов и 16 минералов (в том числе витамины группы В, витамин Е, цинк и селен), а Защитная Формула — это комплекс антиоксидантов, цинка, селена и очень ценных питательных растений (гриб рейши, астрагал, лимонник, элеутерококк и другие).

Есть сообщения о роли аминокислот (в том числе аргинина) в повышении подвижности половых клеток мужчин (БАД Свободные Аминокислоты — аминокислоты, идеально сбалансированные для полного и быстрого усвоения).

Какую роль в жизнеспособности сперматозоидов играют Кофермент Q10, Лецитин, Омега-3? Непосредственную! Обеспечение клеток тела (в том чис-

ле — половых) энергией, необходимой для активного передвижения, возможно при достаточном насыщении организма Коферментом Q10, Лецитином и Омегой-3.

Также очень желателен прием **Хлорофилла** (1 чайная ложка 2 раза в день до еды) — и для поддержки спермиев, и для защиты всех клеток и органов мужского организма от неблагоприятных факторов внешней среды.

Историческая справка. Для сохранения плодovitости престарелых императоров тысячелетиями использовались женьшень (3 вида женьшеня, витамин E, цинк и другие ценные вещества входят в состав ПроФормулы), кордицепс и продукты пчеловодства. Если Вы хорошо переносите пчелиные продукты, обратите внимание на БАД Би Поллен (1 капсула 2 раза в день).

Кордицепс способствует поддержке жизненного тонуса организма, повышению выносливости, работоспособности, питает, восстанавливает и укрепляет основные системы организма — иммунную, эндокринную, сердечно-сосудистую, дыхательную. Усиливает потенцию у мужчин и сексуальную энергию у женщин.

Как долго надо пить добавки? По сообщениям ученых, бесплодным мужчинам для достижения хороших результатов потребовалось 3 месяца непрерывного приема витамина С. Итак, 3 месяца — это период для достижения поставленной цели. Однако, когда желанная цель будет достигнута, возможно, Вас заинтересует другая цель приема БАД — оставаться здоровым как можно дольше?

Чего следует избегать? Алкоголя, курения, наркотиков, токсинов, неоправданного приема лекарств (самолечения). Избегайте не наполненных полезными веществами продуктов, особенно нафаршированных синтетическими красителями, ароматизаторами и улучшающими вкус добавками. Простая пища — суп, каша, салаты, сырые фрукты и овощи, отварное мясо, тушеная рыба, — оказывается очень вкусной, если к ней привыкнуть! Качество Вашей пищи влияет на качество спермы — и на здоровье ребенка тоже. Пересмотрите свои пищевые привычки, привыкайте к здоровой пище — и Вы ничего не потеряете, кроме риска болезней!

Таблица «Подготовка к зачатию. Прием БАД для мужчин»

БАД	Прием БАД	Цель приема БАД
Хлорофилл	1 ч.л. 2 р. за 10 мин. до еды на 200 г воды	Антиоксидантная защита и детоксикация, общее оздоровление организма, повышение активности, жизнеспособности сперматозоидов.
Витамин С Грэйпайн	1 т.л. р. обеих БАД в день	Антиоксидантная защита, повышение активности, жизнеспособности и устойчивости сперматозоидов.
Пастилки с цинком	По 1 пастилке 2-3 раза в день	Цинк — обязательный компонент для здоровья репродуктивной системы, выработки спермы и хорошей активности сперматозоидов.
Кофермент Q10	По 1 кап. 2-3 раза после еды	Кофермент Q10 — обязательный компонент питательной поддержки мужского организма, повышает энергетический потенциал всех клеток, в том числе половых.
ПроФормула	По 1 кап. 2 раза	Комплексная БАД, состоящая из специфических оздоравливающих веществ для мужской половой сферы.
Лив Гард+ Лецитин	По 1 таб. 2 раза до еды (Лецитин — по 1 кап. 2 р с едой)	Обе БАД помогают оздоровлению печени, полноценной детоксикации организма, насыщению клеток кислородом, питательными веществами, нормализации функции половой сферы
Суперком (или МегаХел)	По 1 таб. 1 р. (МегаХел - 3 раза с едой)	Поливитамино-минеральная, антиоксидантная поддержка всех клеток организма. Особенно важно для половых клеток!
Пчелиная Пыльца	По 1 кап. 2 раза в день	Натуральный, издревле известный стимулятор сперматогенеза, укрепляет репродуктивную систему, повышает способность к зачатию и общий жизненный тонус
Кордицепс	по 1-2 капсулы 2-3 раза в день	Способствует поддержке жизненного тонуса организма, повышению выносливости, работоспособности, питает, восстанавливает и укрепляет основные системы организма — иммунную, эндокринную, сердечно-сосудистую, дыхательную. Усиливает потенцию у мужчин и сексуальную энергию у женщин.
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 и условий для созревания половых клеток.