

## ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ.

### Что такое ПМС?

Скверное состояние, гадкая погода, отвратное настроение, конфликты дома и на работе, депрессия, плохая работоспособность, боли в голове, груди, животе и сердце, бессонница и нервозность, которые циклически появляются и исчезают с наступлением месячных — это ПМС! Одна из причин ПМС — недостаток гормонов 2 фазы цикла и избыток антидиуретического гормона (задержка натрия и воды, потеря калия, отеки, сердцебиение).

### Что помогает?

Помогает понимание причины скверного состояния и осознанная работа с этой причиной. Удаление избыточного натрия и воды (Уролак, Келп, Локло), питательная поддержка репродуктивной системы (Кордицепс, Колострум), введение в рацион натуральных веществ с эстрогено- и прогестероноподобной активностью (ЭфСи-ДонгКва, Дикий Ямс), седативные добавки (Эйч-Ви-Пи, Восьмерка).

### Какие пищевые факторы наиболее важны?

Антиоксиданты (Антиоксидант, Грепайн, Витамин С, Витамин Е, Замброза), фолиевая кислота (Хлорофилл, Красный Клевер, Люцерна), йод (Келп), магний (Кальций Магний с вит Д), витамины группы В в компании с витамином А (Защитная Формула, Суперкомплекс, Мега Хел), Цинк, Омега-3. Эти факторы помогут смягчить проявления ПМС.

### Как надо изменить питание?

Насытить важнейшими пищевыми факторами свой рацион и убрать жирное, соленое, сладкое. Полноценный белок (БАДы Свободные Аминокислоты и Нутри Берн, белое мясо, рыба, нежирный творог), клетчатка и витамины (БАДы Локло, ТНТ, Мега Хел, свежие фрукты и овощи), супы и каши — этот вариант питания вполне можно рассматривать как лечебное питание (диету) при ПМС.

Отдельно про **кофе, сахар и молоко**. Эти продукты, каждый по-своему, усугубляют ПМС. Сахар — через всплески инсулина (инсулин провоцирует воспаление, задержку воды и перепады настроения), молоко — это источник кальция без магния (а Вам нужен магний в гармоничном сочетании с кальцием), кофе негативно влияет на ткань молочных желез (через повышение пролактина) и на нервную систему.

Таблица «БАДы при ПМС».

БАД	Прием БАД	Цель приема БАД
Хлорофилл	1 ч.л. 3 р. до еды + 200г воды	Антиоксидантная и детоксицирующая поддержка организма. Богатый источник фолиевой кислоты.
Келп	1 кап. 2 раза с едой	Потребление достаточного количества йода помогает предотвращению симптомов ПМС, улучшению обменных процессов. Первичная онкопрофилактика.
Уролакс	2 кап. утром 15 дней, 15 дней — перерыв	Удаление избыточного натрия и воды, регуляция водно-минерального обмена в организме. Начинать прием за 7-10 дней до начала проявлений ПМС.
Омега-3	1 кап. 2 р. с едой	Нормализация гормонального баланса, помощь сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной системам.
Кальций с вит. Д	1 таб. 2 раза с едой	Сбалансированный комплекс кальция и магния. Детоксикация, питательная поддержка нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.
Грепайн и Вит. С	По 1 таб. 1 раз обеих БАД	Антиоксидантная защита, общеукрепляющее д-е, питание, восстановление функции всех клеток, органов.
Локло	1 ст.л. +250 г воды на ужин	Неотъемлемая часть лечебного питания при ПМС — пищевая клетчатка. Профилактика заболеваний мочеполовой сферы, запоров, атеросклероза, ожирения.
Вит. Е	1 кап. 2 раза с едой	Поддержка женской половой сферы, нормализация гормонального фона, мощный антиоксидант.
Дикий Ямс	1 кап. 2-3 р. с едой во 2 фазу цикла	Растительные аналоги женских половых гормонов для нормализации гормонального фона, профилактики заболеваний женской половой сферы, улучшения настроения, активизации обмена веществ.
Защитная Формула	1 кап. 1 раз с едой	Источник особенно важных для иммунной и эндокринной систем веществ, в том числе антиоксидантов, витаминов, иммуномодуляторов. Помогает процессам самовосстановления и саморегуляции клеток.
НутриКалм*	1 таб. 2 раза с едой	Помогает восстановлению нервной системы, предупреждает стрессовые состояния.
Восьмерка (ЭйчВиПи)	3 кап. на ужин, или в теч. дня 1-2 кап. 1-2 раза	Седативные (успокаивающие) БАДы, помогают нормализовать сон, восстановиться после стрессов. Помогают в профилактике гипертонической болезни.
Стевия	1-2 мерн.л. вместо сахара, 1-4 р. в день.	Натуральный некалорийный сахарозаменитель. Оздоровливает микрофлору, улучшает детоксицирующую функцию печени и кишечника, активизирует обменные процессы, мягкое мочегонное действие, предотвращает застой в желчном пузыре, кишечнике.

\* — при необходимости концентрации внимания в течение дня принимать 2 таблетки НутриКалма перед сном.