

БАД	Прием БАД	Цель приема БАД
Омега-3	1 кап. 2 р. с едой	Очень важное вещество для синтеза гормонов, иммунных комплексов, Омега-3 присущи мягкий противовоспалительный и противоболевой эффекты.
Витамин Е	1 кап. 1-2 р. с едой	Смесь натуральных токоферолов (витамин Е) способствуют восстановлению гормонального баланса, антиоксидантной защите, питательной поддержке женской половой сферы.
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.

ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ. ПОДДЕРЖКА БАДАМИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БЕСПЛОДИЯ.

Женщинам.

В мире каждый шестой брак — бесплодный, и более 65% причин связано с женским бесплодием. Конкретные причины — от инфекционных до иммунологических — помогает установить специальное обследование, план лечения (консервативные, возможно хирургические методы) выбирает специалист.

Изменение стереотипа питания при планировании зачатия, с исключением вредных веществ и с акцентом на повышающие шансы на зачатие вещества необходимо, так как питание — это очень важный фактор! Достаточно привести такой пример: существует научно обоснованная концепция регулирования пола будущего ребенка изменением рациона питания обоих партнеров.

Что повышает шансы зачатия?

Полноценное обследование — для того, чтобы выяснить причину бесплодия, и для того, чтобы разобраться со своими возможными проблемами в здоровье. Когда Вы уже станете мамой, у Вас может вовсе не быть времени для того, чтобы заниматься собственным здоровьем. Например, визит к стоматологу должен быть своевременным, санировать ротовую полость всегда лучше до наступления беременности. Во время беременности и кормления грудью процедуры, требующие обезболивания, нежелательны, как и наличие больных зубов или десен. То же самое касается всех Ваших органов и систем — наведите порядок своевременно, и не забывайте про посильные физические нагрузки. Крепкий позвоночник и сильные мышцы Вам очень помогут пройти школу молодой мамы!

Какие провоцирующие факторы выявляются наиболее часто? Обычно женщины, клинически здоровые, но неспособные зачать ребенка, страдают дефицитом железа, кальция, дефицитом витамина Е, витаминов группы В

(В6, В12, фолиевой кислоты). Довольно часты проблемы с массой тела. Как дефицит массы, так и избыток, снижают вероятность зачатия. Если вес тела 85% от нормы и ниже, риск бесплодия возрастает в 5 раз, сильное и резкое похудание может привести к прекращению менструаций (при отсутствии беременности) и к бесплодию.

Превышение веса на 20% от нормы увеличивает риск бесплодия вдвое, поэтому очень важный шаг — гуманная нормализация веса и насыщение организма витаминами и железом. В нормализации веса Ваши верные помощники — Стевия, Нутри Берн, Локло, Хром, Гарциния, Карбо Гребберс и Фет Гребберс. БАДы помогают нормализовать обменные процессы, улучшить снабжение организма питательными веществами, восстановить не только стройность, но и присущие здоровому организму функции. Антиоксидантные БАД Замброза, Грэйпайн, Антиоксидант помогают питанию, восстановлению и защите всех клеток, органов и систем нашего тела, в том числе непосредственно отвечающих за подготовку организма к функции деторождения.

Витамишно-минеральные комплексы, содержащие необходимое количество витаминных факторов и витаминов А, С, Д, Е, группы В, минералов, других необходимых питательных веществ — это **ТНТ, Мега Хел, Суперкомплекс**. В каждой из БАД содержится уникальный набор полезных веществ.

Витамин Е — именно этот витамин считается важным фактором подготовки женщины к материнству. Если врач не предложит другую схему, то по 1 капсуле 1 раз в первую фазу цикла, 1 капсула 2 раза в день во 2 фазу цикла, во время менструации отменять, — так продолжать 2-3 цикла подряд.

Что еще помогает?

Обязательные факторы питания, — Витамин Е, Омега-3, Лецитин, витаминно-минеральная «подкормка» (с акцентом на железо, витамины группы В, фолиевую кислоту), Свободные Аминокислоты (Пептовит). «Женские» добавки — Дикий Ямс (во вторую фазу цикла), Эф Си Донг Ква (в первую фазу цикла), — это питательная поддержка репродуктивной системе, и помощь в регуляции цикла. Оздоровление печени и кишечника — Хлорофилл, Лив Гард, Репейник, Молочный Чертополох, МСМ — эти добавки помогут оздоровить печень и вывести токсины из организма, их можно принимать поочередно.

Что вредит?

К общеизвестным вредным факторам — курению, алкоголю, наркотикам, стрессам, — для женского бесплодия актуальным повреждающим фактором считают **кофе**. Перечисленные факторы вторгаются в регуляцию уровня пролактина (повышают), а повышение уровня этого гормона препятствует наступлению беременности. В норме пролактин повышен у кормящих мам, так самой природой заложен механизм регуляции рождаемости. У небеременной женщины избыточный пролактин, кроме бесплодия, может вызвать и другие достаточно серьезные проблемы. Для повышения шансов к зачатию откажитесь от алкоголя и курения полностью, и уменьшите количество кофе до 2 маленьких чашечек в неделю.

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-