



Женское здоровье

Три возраста Евы

Материал подготовлен врачом-нутрициологом
Еленой Мановска

coralclub



Каждая женщина мечтает быть любимой, красивой и счастливой. И источником ее красоты и гармонии является женское здоровье. Именно от него во многом зависит отличное самочувствие, неувядающее обаяние и много энергии, излучающей свет и тепло.

Что же необходимо, чтобы сохранить женское здоровье на долгие годы?

Удели пару минут ответу на этот вопрос.



О женском здоровье

- 01 Основные понятия женского здоровья
- 02 Три возраста Евы
- 03 Продукты для поддержки женского здоровья

coralclub

Основные понятия

женского здоровья



Женское здоровье

Это понятие широко используется и включает:
репродуктивное, гормональное и
психоэмоциональное здоровье.

Женское здоровье

Репродуктивное здоровье

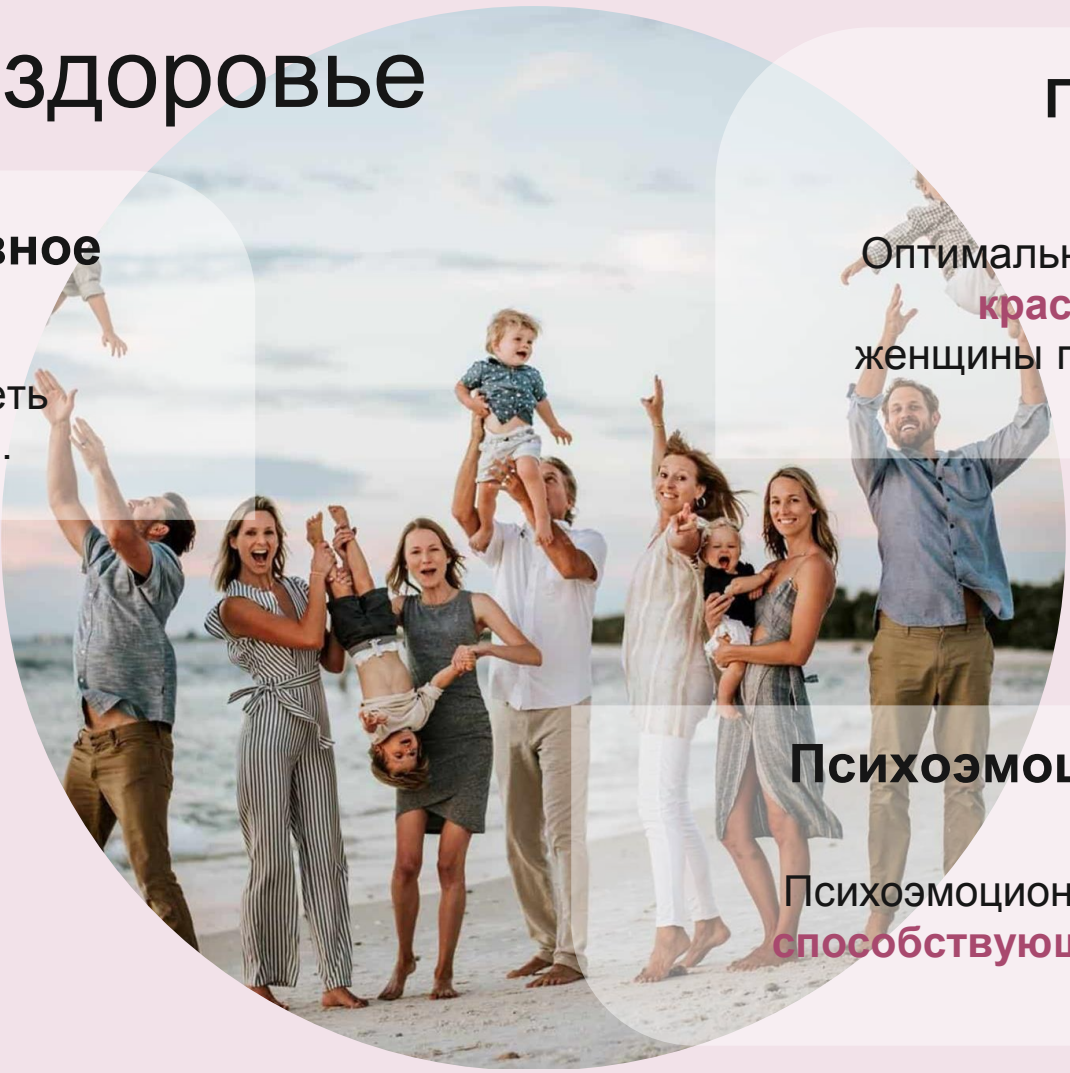
Способность иметь
здоровых детей.

Гормональное здоровье

Оптимальный для **здоровья, красоты и настроения** женщины гормональный фон.

Психэмоциональное здоровье

Психэмоциональный баланс,
способствующий реализации женщины.



coralclub

Выделяют три наиболее важных для здоровья женщины возраста:

- подростковый период;
- репродуктивный возраст;
- период угасания.

Этапы репродуктивной функции

9 месяцев	Внутриутробный этап Происходит закладка репродуктивной системы младенца.
1-ый день – 10 лет	Детство Репродуктивная система находится в относительном покое.
10 - 18 лет	Созревание Гормональная перестройка и активный рост всего организма.
18 – 45 лет	Репродуктивный период Вынашивание, рождение и кормление детей.
45 – 69 лет	Менопауза Угасание репродуктивной функции.

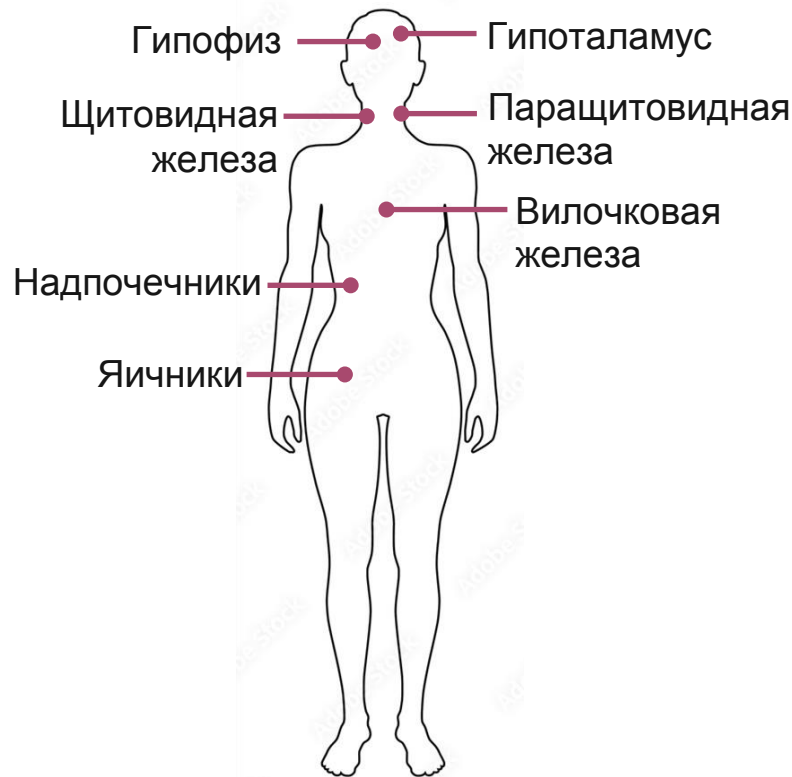
Гормоны

и женское здоровье

Гормоны – это биологически активные вещества, которые образуются в организме. Они как «химические посредники» перемещаются по кровотоку и воздействуют на клетки тканей и органов, возбуждая их работу.

В женском организме вырабатываются десятки гормонов и каждый из них жизненно важен. Особенно важны для женского здоровья **эстроген** и **прогестерон**. Они регулируют цикл и течение беременности.

Структура желез



Гормоны вырабатываются железами внутренней секреции.

Цикл

в репродуктивном здоровье

coralclub

Это комплекс физиологических процессов, происходящих в организме женщины. Они созданы природой для продолжения рода.

Общее недомогание и дискомфорт* связан с гормональной перестройкой в рамках цикла.

- **Регулярность**
1 раз в месяц
- **Длительность периода**
21 – 31 день
- **Перепады настроения**
Недомогание, нервозность
- **Статус дискомфорта**
Не выбивает из обычного ритма

* Если дискомфорт мешает вести обычную деятельность, то необходимо пройти медицинское обследование.

Цикл и настроение

coralclub

Фаза IV. 22 – 28* дни
Доминанта прогестерона

Снижение энергии и сонливость, плохое настроение или нервозность, повышенный аппетит, задержка жидкостей в тканях.

Фаза III. 15 – 21 дни
Снижение эстрогена, рост прогестерона

Хорошее самочувствие и настроение.
Хороший аппетит. Энергичность.



Фаза I. 1 – 7 дни
Рост эстрогена

С **3-го дня** цикла восстанавливается работоспособность, бодрость и энергичность, быстрота реакций.

Фаза II. 8 – 14 дни
Доминанта эстрогена

Уровень гормонов приходит в норму, настроение улучшается, самочувствие и энергия находятся на пике. В **13-15 дни** возможен спад энергии.

* ПМС (предменструальный синдром) – это реально существующий синдром, наличие которого определяются при медицинском обследовании.

Микрофлора

Микрофлора - это состав микроорганизмов, проживающих в организме человека. Места их локации: ЖКТ, кожа, дыхательные пути, рот, мочеполовая система.

Симбиоты

Дружественные для организма микроорганизмы: защищают от патогенов, помогают пищеварению, синтезируют питательные вещества.



Условно-патогенные микроорганизмы

При определенных условиях* могут покидать место своей локации, перемещаться по организму, провоцируя этим развитие заболеваний.

Патогены

Вредные для здоровья человека микроорганизмы.

* Например, незначительное снижение иммунитета или изменение кислотно-щелочного баланса среды бывает достаточно, чтобы условно-патогенные микроорганизмы спровоцировали развитие заболеваний.

Микрофлора

и женское здоровье

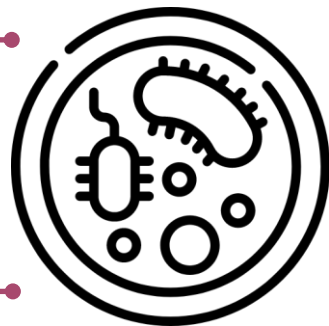
В микробиоте внутренних органов женской системы преобладают лактобактерии (*Lactobacillus*). Они окисляют среду обитания и тем самым подавляют рост патогенных микроорганизмов. Ее здоровье тесно связано со здоровьем микробиоты кишечника. Поэтому поддержка здоровья кишечника укрепляет и здоровье женской системы.

L. crispatus

L. gasseri

L. iners

L. jensenii



* Микробиота внутренних органов женской половой системы связана с микробиотой кишечника в силу близкого расположения этих органов друг к другу.

Границы

эмоционального баланса



Физиологическое
здоровье



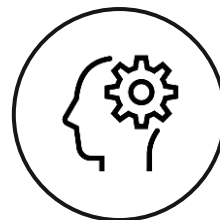
Социальное
благополучие



Уровень
физической
нагрузки



Уровень стресса
женщины



Психические
навыки



Степень
реализации
потребностей



coralclub

Точки опоры

в женском здоровье



Три возраста Евы



Созревание

10 – 18 лет



Репродуктивный период

18 – 45 лет



Менопауза

45 – 69 лет

До 18 лет

Созревание

В организме идет перестройка в результате которой девочка становится женщиной:

- вырабатываются гормоны,
- растет и меняется организм,
- девочка адаптируется к новому статусу.

Питание

Недостаток калорий (диеты, голодание) замедляет созревание системы, а избыток – ускоряет его.

Физическая нагрузка

Организм девочки усиленно растет. Излишние нагрузки (как и отсутствие активности) могут привести к нарушениям во всем организме.

Хороший сон

Для здоровой выработки гормонов и восстановления организма нужен полноценный сон.

Самооценка

Девочка может стесняться и замыкаться в себе.

Стрессовая нагрузка

Из-за перепадов настроения может испытывать повышенную эмоциональную нагрузку.

Уход за собой

Девочка пока не может понять цену своего здоровья. Важно помочь развить привычку заботы о себе.

18 – 45 лет

Репродуктивный период

Репродуктивная система и организм готовы к созданию новой жизни:

- регулярно поддерживается цикл,
- организм способен взрастить и выкормить малыша.

Беременность

Важно планировать беременность и поддерживать свое здоровье, чтобы родить здорового ребенка.

Здоровый цикл

Сбалансируй свой цикл образом жизни. Если дискомфорт нарушает обычную деятельность, пройди мед. обследование.

Хронический стресс

Избегай стрессовых перегрузок и уделяй внимание восстановительному отдыху.

Наследственность

Делай профилактику заболеваний, которые есть у родственников.

Либи́до

Поддерживай свою чувственность и береги себя.

Уход за собой

Не пренебрегай профилактическими мед. осмотрами.

45+ лет

Угасание репродукции

Угасание репродуктивной функции:

- снижается выработка женских половых гормонов,
- появляется риск в недостатка питательных веществ,
- проявляются возрастные изменения во внешности.

coralclub

Настроение

Тревожность и нервозность сбалансируй отдыхом и при сильном возбуждении обратись к врачу.

Стрессовая нагрузка

Из-за смены настроения можно незаметно войти в хронический стресс. Поэтому поддерживай режим сна и уделяй внимание восстановительному отдыху.

Образ жизни

Скорректируй свой образ жизни и обязательно выдели 3 часа в неделю для физической активности.

Питание

Сбалансируй свой рацион продуктами, содержащими кальций и другие ценные для здоровья и красоты нутриенты. Обрати внимание на продукты, содержащие фитоэстрогены.

Память и внимание

Изучай что-то новое и интересное. Обучение - это отличная поддержка работы мозга.

Уход за собой

Проходи регулярно чек-ап для контроля своего здоровья.

Используй превентивные^{*} меры!

* Превенция – предотвращение,
предупреждение



coralclub

Женское здоровье

Продуктовые решения



Сафрино

30 растительных капсул

Помогает восстановить эмоциональное равновесие при стрессе, в том числе при ПМС и в период менопаузы. Улучшит настроение и качество сна, уменьшит воздействие стресса. Усилит антистрессовые ресурсы при ежедневном стрессе.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

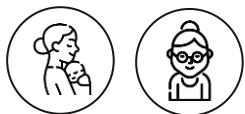


Либидэкстра

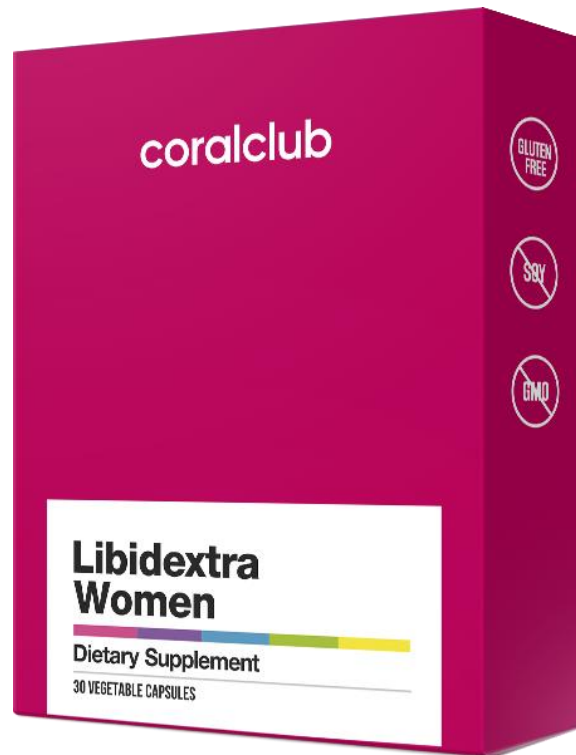
30 растительных капсул

Поддержка либидо* женщины при его снижении из-за ПМС, климакса и излишней нервозности и напряженности.

Создан для поддержания сексуального здоровья и смягчения симптомов менопаузы.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Пренатал+

30 капсул

Витаминно-минеральный комплекс для поддержания здоровья будущей матери и ребенка. При планировании беременности рекомендуется принимать обоим родителям за 3-4 месяца до зачатия.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



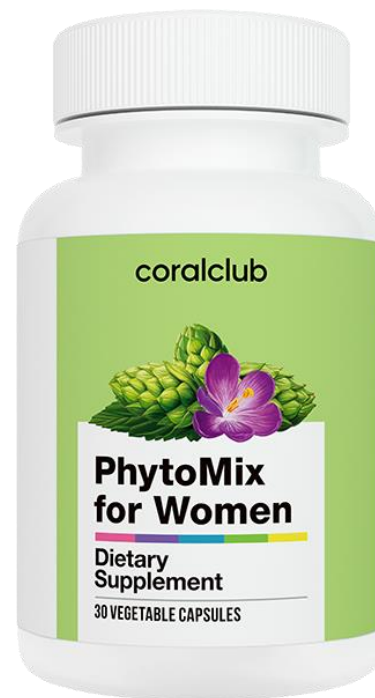
Фитоформула для женщин

30 растительных капсул

Поддерживает физическое и психологическое здоровья женщины в период пре- и постменопаузы. Уменьшает дискомфорт, связанный с климаксом (приливы, эмоциональная неуравновешенность, бессонница, тревожность).



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Концепция здоровья

— универсальная комплексная
пошаговая система оздоровления всего
организма.





5 тезисов Концепции здоровья

01

Здоровье — это важный ресурс и главный фактор, влияющий на качество нашей жизни.

02

Организм — сложная система, которую нужно поддерживать. Мы создаем условия, при которых организм может нормально справляться со своими функциями.

03

Здоровье начинается с **клетки**.

04

Клеткам нужны **гидратация, очищение, питание и защита**.

05

Все для **здоровья клеток** можно обеспечить **водой, едой и правильным психологическим настроем**.

Поддержи свое здоровье с помощью шагов концепции



coralclub

Спасибо за внимание!

Будьте счастливы!

