



ЭСТРОГЕНЫ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Женское здоровье в разном возрасте





КАРТА ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

0-25 БАЗА
ПЕРВЫЕ СИГНАЛЫ



25-40 НАКОПЛЕНИЕ
ФАКТОРОВ



40+ ОВУЛЯТОРНЫЙ
СПАД





ТАК ЛИ ПЛОХО ЖИТЬ БЕЗ ЭСТРОГЕНОВ?



Норма до пубертата:

отсутствие постоянного эстрогенового фона

РЕГУЛЯТОРЫ:

Щитовидка



Андрогены



СТГ



Кортизол



Инсулин





И ТУТ ПОЯВЛЯЮТСЯ ОНИ – ЭСТРОГЕНЫ

Баланс эстрогенов



Высокий уровень
энергии



Хорошее
состояние кожи



Регулярный
цикл

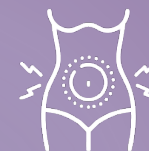


Нормальная
фертильность

Дисбаланс эстрогенов



ПМС



Болевой
синдром



Отеки



Рост тканей



ВСЕ ДЕЛО В БАЛАНСЕ

Условия качественного баланса эстрогенов

Регулярная овуляция и выработка прогестерона

Нормальный уровень пролактина

Оптимальный вес

Метаболизм и выведение эстрогенов (!)

Управляемый стресс

Отсутствие воспаления

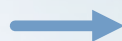




МИШЕНИ ЭСТРОГЕНОВОГО ДИСБАЛАНСА



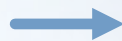
Матка



Миома



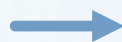
Эндометрий



Полипы, гиперплазия



Молочные железы



**Фиброзно-кистозная
мастопатия, масталгия**



Яичники



**Кисты, аномальные
маточные кровотечения**



ПРОФИЛАКТИКА С МОЛОДОСТИ

Сон



Питание



Движение



Управление
стрессом



Метаболизм
и выведение
эстрогенов





0-25 ЛЕТ

0–15 лет

Становление отношений с эстрогенами

Важно:

сон

вес

движение

питание (жиры + белок)

Сигналы: слишком высокий или низкий ИМТ *

Риски: дисбаланс эстрогенов в будущем

Решение: контроль образа жизни

* ИМТ – индекс массы тела



15–25 лет

Возможны первые сигналы дисбаланса

Важно:

ЗОЖ

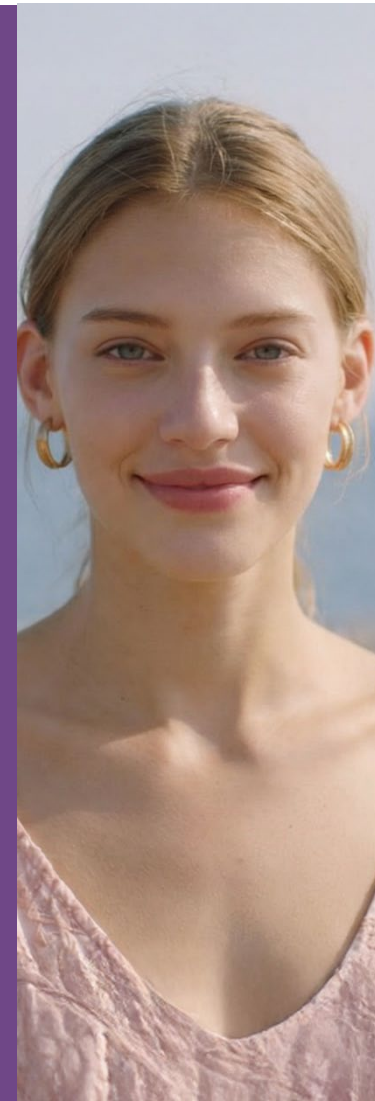
вес

управление стрессом

Сигналы: ПМС, масталгия, болевой синдром, обильные менструации.

Риски: первые симптомы дисбаланса эстрогенов, нарушения цикла, увеличение веса и отеки, снижение общего уровня энергии и либидо.

Решение: поиск и коррекция причин, не подавление симптомов.





25-40 И СТАРШЕ 40 ЛЕТ

25–40 лет

Накопление факторов, первые последствия

Важно:

ЗОЖ

вес

управление стрессом

обеспечение организма микро- и макронутриентами;

состояние органов ЖКТ, особенно печени.

Сигналы: нарушения цикла, изменения в матке, эндометрии, яичниках (по УЗИ).

Риски: нарушение фертильности, развитие инсулинорезистентности, метаболического синдрома.

Решение: фокус – на ЗОЖ, управление стрессом, сон, поддержка ЖКТ, метаболизма и выведения эстрогенов.



После 40 лет

Физиологическая ановуляция

Важно:

ЗОЖ

вес

управление стрессом

общее состояние организма

Сигналы: редкие овуляции, снижение уровня прогестерона, доминирование эстрогенов, рост ИМТ, отеки, перепады настроения, приливы.

Риски: развитие инсулинорезистентности, метаболического синдрома, гормональная терапия, ВМС, хирургические вмешательства.

Решение: фокус – на ЗОЖ, управление стрессом, сон, поддержка ЖКТ, метаболизма и выведения эстрогенов.





Индол-3-карбинол + D-глюкоарат кальция

Действие:

Поддержка метаболизма эстрогенов и их выведения.
Поддержка здоровья молочных желез.

В 1 капсуле содержится:

Индол-3-карбинол – 100 мг
D-глюкоарат кальция – 98,5 мг
Экстракт косточек грейпфрута (источник флавоноидов).

Схема приема:

1 капсула в день во время еды.
Курс – 1-2 месяца, при необходимости повторить.



СОЧЕТАНИЕ С ДРУГИМИ ПРОДУКТАМИ

МЕТАБОЛИЗМ И ВЫВЕДЕНИЕ ЭСТРОГЕНОВ:

Индол-3-карбинол & D-глюкарат кальция

Фитоподдержка

- Дикий ямс & Изофлавоны сои - Women's Health

Поддержка метаболизма

- Мио-инозитол & D-хиро-инозитол - Women's Health
- Таурин - Fitness Catalyst
- Альфа-липоевая кислота - Essential Vitamins

Антиоксидантная защита

- S-ацетил-L-глутатион – Expert Line
- N-ацетил-L-цистеин – Expert Line
- Лецитин из подсолнечника Vitamama Family



СОЧЕТАНИЕ С ДРУГИМИ ПРОДУКТАМИ

МЕТАБОЛИЗМ И ВЫВЕДЕНИЕ ЭСТРОГЕНОВ:

Индол-3-карбинол & D-глюкарат кальция

Нервная система и управление стрессом

- **Мультихелат магния - Expert Line**
- **Stress Re.Live - Siberian Super Natural Nutrition ECO**
- **Пустырник и мята - Essential Botanics**

ЖКТ

- Хронобиологическая защита печени
Синхровитал IV
- **Пробиотик Probiovital** для контроля веса и поддержки метаболизма
- Растительные ферменты
- Омега-3
- Витамины группы B
- **Метилфолат - Women's Health**



Начните выстраивать свою внутреннюю гармонию и баланс прямо сейчас – шаг за шагом, спокойно и уверенно.

