

....Гинеколог-эндокринолог-нутрициолог Мороз: К гинекологу нужно обращаться минимум раз в полгода, чтобы

держ**ать всё под контролем.**

Врач задаст нужные вопросы и направит на необходимые анализы: мазок, цитологию, бактериальный посев, общий анализ крови и гормоны, чтобы понять, что происходит с организмом на данный момент. При таком графике гинекологические проблемы очень легко устраняются, потому что они никогда не возникают очень быстро. Но беда в том, что мы не идём к врачу, пока ничего не почувствуем, а проблему 5-летней давности устранить уже труднее...



- Уровень гормонов можно предугадать и по поведению женщины.

Если женщина раньше любила наряжаться и крутиться перед зеркалом, если ей хотелось, чтобы на неё обращали внимание мужчины, а теперь вдруг ей стало всё равно, - стоит проверить гормональный фон. Если она стала надевать первую попавшуюся вещь, приходит домой уставшая, не посмотрев в зеркало, падает и спит – это тоже сигнал.

Если она слишком ярко реагирует на стресс, например, бьёт сервиз, когда ребёнок приносит из школы двойку – тоже. А когда женщина хочет соревноваться с мужчиной — это уже глубоко запущенная стадия.

- Гормональный фон можно поддерживать продуктами питания. Но не пытайтесь разработать чёткое меню для первой и второй фазы цикла — это очень сложно. Примерно это выглядит так — в первую фазу цикла мы должны дать организму питание, которое поможет выработать собственные эстрогены. Это - функция витаминов группы В, которые есть в мясе, рыбе, злаках, овощах. Во второй фазе мы должны дать витамины, которые поддерживают прогестерон, прежде всего, витамин Е. Он содержится в орехах, масле, яйцах, некоторых злаках. Также, существует [современная фитотерапия в виде БАДов](#)

,
которая
хорошо регулирует гормональный фон женщины, но это
очень важно уметь подбирать правильно.

- Здоровье гормональной системы напрямую зависит от состояния печени. Именно поэтому нужно перейти на натуральные, качественные, свежеприготовленные продукты, разгрузить кишечник и печень, а также пройти [программу реабилитации желудочно-кишечного тракта](#)

.
И лишь потом начать задумываться о составлении рациона в соответствии с фазами цикла.

- Менструальный цикл должен проходить безболезненно. То, что соответствует физиологии, не должно болеть. Так как организм не умеет говорить на нашем языке, то когда ему что-то не нравится, - он говорит на языке боли. Болит у многих, поэтому

девушки считают, что это нормально. Нет! Нужно устранить болезненные ощущения, прежде всего, через регуляцию второй фазы цикла.

- Не всегда при болезненных месячных помогает витамин Е. Некоторым девушкам прописывают его на 3-5 месяцев, рекомендуя начинать приём во второй фазе цикла. После этого можно принимать дальнейшие решения. Если результата нет, - нужно обратиться к эндокринологу, чтобы обследовать щитовидную железу. Девушка может быть здоровой только тогда, когда все гормоны у нее нормально функционируют. И дело не в том, что витамины не работают – могут быть и другие помехи в организме.

- Оральные контрацептивы – это не выход. Они не способны качественно отрегулировать менструальный цикл, особенно, молодым девушкам 18 -19 лет, у которых цикл ещё до конца не установился. Кроме этого, прием синтетических гормонов подавляет собственные способности организма. В результате – как был неполноценным менструальный цикл, таким же неполноценным он и останется.

- Токсикоз и лишний вес во время беременности – это ненормально. Ко мне часто приходят молодые девушки, которых не тянет на сладкое или солёное, их не тошнит, и они переживают, что с ними что-то не так. На самом деле, с ними как раз - всё в порядке. Во время нормальной беременности дренажные системы мамы должны справляться с выводом токсинов полностью. Беременность должна протекать без сверхъестественных дисфункций.

- Климактерический период — это награда или расплата женщины за предыдущий образ жизни.

От того, как женщина заботится о здоровье в молодости, зависит, пройдет ли легко и безболезненно менопауза. Да, либидо может снизиться, потому что снижается уровень эстрогенов, но на помощь могут прийти натуральные витамины и травы. Мы можем это поправить, и тогда сексуальная жизнь женщины войдет в новый этап, ещё более прекрасный.

- Нужно чётко понимать, что женщины отличаются от мужчин. Женщина должна быть разной. И мужчина должен позволить ей быть разной. Она бывает странной, потому что её организм функционирует циклически. В течение месяца у мужчины как минимум две разные женщины - воинственная и темпераментная в первой фазе ее цикла, и меланхоличная, беззащитная во второй. Если мужчине это напрягает, то это проблема мужчины. Привести женщину в состояние друга и брата можно, но тогда рядом с ним будет не любимая женщина, а друг и брат. Женская логика – это проявление женского гормонального фона, и бесполезно с этим бороться. Мужчины не обязательно должны понимать женщин, достаточно просто их любить! И тогда женщины будут всегда гормонально здоровыми и счастливыми!

Еще публикации по этой теме:

[ЖЕНСКИЙ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ КАК ОСНОВА](#) женского здоровья (базовая лекция Ирины Мороз)

[ЖЕНСКИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ](#) : как устранить причину и выздороветь, - Мороз Ирина

[БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, ЛАКТАЦИЯ](#) с продуктами NSP, - Мороз Ирина

[КЛИМАКС](#) как Золотая Осень или Расплата за предыдущие ошибки женщины. Коррекция климакса. - Мороз Ирина

[Аутоиммунный тиреоидит излечим!](#) - [Мороз Ирина](#)

[Чем женский организм отличается мужского](#) , - Мороз Ирина

[Новые научные данные о древнем растении – Диоскореи \(Дикий Ямс\)](#)

[Волшебные свойства Диоскореи \(Дикий Ямс\), или Как продлить молодость](#)

[Как Дикий ямс помог мне отрегулировать мое женское здоровье](#)

[Как я вылечила мастопатию, а моя дочь выносила замечательного ребенка с помощью трав NSP](#)

[У моего сына 10 лет не было детей. Благодаря травам NSP в его семье растет сыночек!!!](#)

Возникли вопросы? - Обращайтесь прямо сейчас, готовы помочь!

Связаться с нами: ТелвайберВотсАп: +38 067 50 11 500 Скайп: mironyuk_lv

Сайты: <http://nsp.kiev.ua/> или <https://mironyuk.uansp.com/>

Фейсбук: Исцели Себя Сам – Людмила Миронюк.

Автор: Administrator

04.12.2017 18:13 - Обновлено 07.08.2018 22:37

Здоровья вам и вашим семьям!