



Восстановление гормонов.  
Как остановить ранний климакс  
и продлить молодость

Приветствую вас и благодарю за доверие!  
Я много работаю с женщинами и хочу рассказать вам о питании, восстановлении гормонов и грамотном употреблении витаминов.  
Ничего сложного в этом нет, если вы осознанно к этому подойдете. Осознанно, то есть понимая, зачем вам это нужно, то вы сможете продлить свою молодость на долгие годы.

## ПИТАНИЕ И ВОДА

Многие недооценивают пользу воды в нашем организме. Но поверьте, как только вы начнете пить больше правильной воды, вы увидите, как поменяется ваше тело. Оно станет моложе, эластичнее и перестанет постоянно болеть.

Воду нужно давать организму отрицательную с минералами.

Тогда все витамины усваиваются как положено и организм быстрее очищается от продуктов распада. Родниковую настоящую или коралловую воду или воду с минералами – кремний, бор, магний.

Отрицательная вода разносит все питательные вещества в клетку и помогает быстрее привести организм в норму.

О том, как делать воду с минералами, я рассказываю часто в своем блоге, если нужна подробная информация, напишите мне.

**Как лучше питаться?** Все ищут новые типы питания, диеты, универсальные схемы, но самое лучшее – это понимать, как совмещать продукты и какие нам продукты действительно нужны.

Больше всего женщина должна есть белка и жиров.

Углеводы желательно оставлять только по утрам и максимум в обед.

Я говорю о таких углеводах, как макароны, картошка, крупы. Фрукты, ягоды, овощи можно есть в течении дня

всегда, только не на ночь. За 1-2 часа до сна перестает есть совсем.

### **При восстановлении гормонов и поддержании гормонов в норме:**

**Белки** – лучше легкие животные (индейка, курица домашняя, кролик, морепродукты, яйца. И полноценные растительные (конопляные продукты, соевые - их не стоит есть при повышенном гормоне щитовидки).

**Жиры** – животные (полноценные для клеток-сливочное масло, масло гхи), правильные растительные – оливковое масло, авокадо масло, конопляное, кунжутное, грецкого ореха и др.

**Крупы** – киноа, перловка, гречка, овсянка, бурый рис

**Картошка** – желательно только молодая, не есть ее с белками.

**Макароны** – желательно только твердых сортов, еще лучше – гречневые, амарантовые и др. Также не смешивать с белками.

**Любые углеводы** – крупы, картошка, макароны – лучше всего есть отдельно от белка с овощами.

И белок также есть с овощами и желательно сырыми.

Сырых овощей должно быть в 2-3 раза больше белка в тарелке.

**Если вы никогда не проходили программу по восстановлению работы ЖКТ, печени, желчного, то рекомендую начать с нее.**

## **Схема для ЖКТ, печени на 1 месяц:**

-**черный грецкий орех** (антипаразитарный и очищение ЖКТ) по 2 шт три раза в день после еды (дозировка минимум 500 мг в одной капсуле)

-**чеснок в капсулах** (антипаразитарный и очищение сосудов) – по 2 шт три раза в день после еды

-**репейник по 1 шт** два раза в день в начале приема пищи (дозировка минимум 500 мг в одной капсуле)

-**вода с минералами** (можно с коралловым кальцием 30 мл на 1 кг веса тела), не минеральная вода!

## **Схема для восстановления и поддержки гормонов:**

### **Минимум 1 месяц:**

1. **Омега** от 3000 МЕ в сутки после завтрака и обеда
2. **Витамин Е** (токоферол) от 200 мг в сутки
3. **Брест комплекс** (растительный комплекс) – быстро выравнивает гормональный фон – по 2 шт три раза в день после еды. Если вам 45 + лет, то вместо Брест комплекса – **ЭФ СИ С ДОНГ КВА**
4. **Витамин С** с биофлавоноидами по 1 шт раз в день
5. **Витамин Д3** по 4000 МЕ в сутки (2 пшика обычно)
6. **КЕЛП (водоросли)** по 1 шт после завтрака

***Витамин С не пить за 1 раз вместе с Витамином Д3 – они разрушают друг друга.***

Если вы хотите избавиться от новообразований (мастопатии, миомы, полипы, кисты и др), то стоит либо совсем отказаться на время от мяса и яиц, также от

животного молока, либо есть, но редко, не более 1-2 раза в неделю.

На практике все 100% женщин быстрее получали результаты, если убирали из рациона животные продукты или только мясо, заменяя их на соевые продукты, сыры, бобовые, крупы, орехи.

**Для лечения мастопатии и других новообразований** возможно зайти на личную программу лечения или приобрести общую программу. Пишите мне в личные сообщения.

### **На постоянной основе рекомендую пить следующие добавки:**

1. Омега – 3 от 4000 МЕ в сутки
2. Комплексные витамины с биофлавоноидами по 1 – 2 в день
3. Кальций + магний в форме хелат
4. Витамин Дз – в жировой форме на кокосовом масле от 5000 МЕ в сутки
5. Витамин С с биофлавоноидами
6. Аминокислоты в чистом виде (не белковые продукты)

### **Полезные рекомендации:**

- **Для суставов** – хондроитин + глюкозамин (восстановление, убираем боль), босвелия
- **Для сосудов и от варикоза** – Готу кола и Вери гон (комплекс)
- **Для очищения крови** – минералы n500, красный клевер, хлорофилл

- **Для омоложения организма** – Замброза (бутылочка антиоксидант), коллаген Промарин.
- **Для лечения герпеса** – кора муравьиного дерева + серебро коллоидное
- **Если застудила почки/от цистита** - кора муравьиного дерева + Уро лакс (комплекс)
- **От болей в сердце и для здоровья сердца, сосудов** – омега + таурин + коэнзим Q10

**По приобретению средств пишите мне в личные сообщения, дам рекомендации.**

*Мой wa +79133734052*

*Telegram @Marichkarimarchuk*

*Благодарю Вас за доверие!*

*С Уважением, Марина*

**Мастопатия** – это доброкачественные изменения тканей молочной железы у женщин, чаще всего имеющие фиброзно-кистозный характер. Ткани молочной железы разрастаются, формируются кисты и мелкозернистые уплотнения, которые чаще всего болезненны.

#### **Причины мастопатии:**

- гормональный дисбаланс, дисфункция яичников, нехватка прогестерона, избыток эстрогенов
- раннее половое созревание
- избыток пищи животного происхождения
- избыточная масса тела
- проблемы со щитовидкой
- курение, алкоголизм
- травмы, ушибы груди

Сначала нужно минимизировать причины мастопатии и начинать реабилитацию органов ЖКТ, восстанавливать микрофлору, убирать дисбактериоз.

#### **Схема для ЖКТ, от дисбиоза на 3-4 недели:**

- черный грецкий орех по 2 шт три раза в день после еды (дозировка минимум 500 мг в одной капсуле)

-коллоидное серебро (не токсичное) по 1 чл до еды три раза в день

-репейник по 2 шт два раза в день в начале приема пищи (дозировка минимум 500 мг в одной капсуле)

-вода с минералами (можно с коралловым кальцием 30 мл на 1 кг веса тела), не минеральная вода!

**Схема от мастопатии на 2-6 месяцев, длительность зависит от состояния:**

**Можно эту схему начинать одновременно со схемой по ЖКТ**

- Индол 3 карбинол по 2 шт два раза в день после еды (дозировка от 350-400 мг в одной капсуле)

-Брест комплекс – растительный комплекс от мастопатии по 2 шт два раза в день можно с индолом сразу

-Келп (водоросли для щитовидки) при сниженной ее функции или нормальной – по 2 капсулы утром после завтрака

-Омега 3 по 3000 МЕ ежедневно

-МСМ органическая сера по 1 шт три раза в день с едой. Органическая сера нужна для образования коллагена, стойкости белка и стабильности соединительной ткани

- вода с минералами (можно с коралловым кальцием 30 мл на 1 кг веса тела), не минеральная вода



## КОРРЕКЦИЯ ПИТАНИЯ

-Употребляйте фермерские продукты, не напичканные гормонами роста

-Ешьте норму белка. Два белковых продукта в день. Например, если в обед у вас была индейка с овощами, то на вечер омлет. Но я сама не ем мясо и яйца или очень редко и я заменяю их на соевые продукты, рыбу, морепродукты. Также пью постоянно аминокислоты. И рекомендую вам тоже добавить хорошие аминокислоты, например, Peptovit.

-Ешьте обязательно жиры. В день должно быть минимум 2-3 столовые ложки масла растительного – оливковое, авокадо, кунжутное, можно льняное и подсолнечное, но их реже. И сливочное масло минимум 20-30 гр

-Ограничить или исключить: алкоголь, напитки с газом, трансжиры (маргарин, пальмовое масло), грибы, цельное молоко (но можно сливки, сметана, творог), не натуральные заправки – майонезы и кетчупы, мясо с грубым волокном (плохо переваривается)

Допускается употреблять сладости каждый день – конфеты, печенье и мороженое, НО строго в размере 5% от общего каллоража и в первой половине дня.

Например, 5% от 1800 ккал это 90 ккал. Приблизительно или 2 зефирки, или 20 гр шоколада, или 2 шоколадные конфеты.

## КАК ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАТЬ ПРОДУКТЫ

### Не совмещать:

- • сладкие и кислые фрукты (например, банан и апельсин),
- • два и более вида животного белка (индейка и курица),
- • растительные и животные белки (нут и курица),
- • животные белки с крупами, макаронами и картофелем.

### Можно совмещать:

- • кислосладкие и сладкие фрукты (яблоки и апельсины),
- • кислосладкие и кислые фрукты (яблоки и бананы),
- • растительные белки,
- • зелень и листовые овощи со всеми продуктами,
- • овощи, растущие над землей со всеми продуктами

## ПРИМЕР ДНЕВНОГО РАЦИОНА

Фрукты мы едим до еды за 15-30 минут или после еды минимум через час, сухофрукты и ягоды также.

## ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИЕМА ПИЩИ

1. Жарку заменить на тушение и запекание.
2. В салаты использовать растительные масла

Группы продуктов	порции	завтрак	обед	ужин
белки	8	2 яйца (омлет со шпинатом)	120 г куриного мяса	120 г трески
жиры	3	½ авокадо		1 ч.л оливкового масла
овощи	5	100 г помидоры черри	Тушеные брокколи и цветная капуста 200 г	Салат из свежих овощей 300 г
фрукты	4		Сухофрукты (8 шт)	2 не больших яблока
крахмалистые	4	Цельнозерн. хлеб 50 г	Булгур сварен. 120 г	Цельнозерн. хлеб 25 г

оливковое, кунжутное, льняное, авокадо.

3. Орехи и семена перед употреблением замачивать на 5-6 часов.
4. Не пропускать завтрак.
5. Ужин не позднее, чем за 3 часа до сна.
6. Между ужином и завтраком должно проходить не менее 12 ч.
7. Исключить из рациона все переработанные мясные продукты колбасы, сосиски и фастфуд
8. Сладости употреблять только в первой половине дня, в качестве десерта к основному приему пищи.

9. Исключить выпечку из белой пшеничной муки. Можно использовать цельнозерновую, муку рисовую, гречневую или кукурузную, а также миндальную, амарантовую и кокосовую
  10. Исключить рафинированный сахар, можно использовать сиропы подсластители (финиковый, кленовый сироп или топинамбура).
  11. Кофе не более 2 чашек в день, строго до 16 ч.
  11. Не употреблять молочные продукты во второй половине дня.
  12. Отварные овощи, картофель, морковь, свеклу и тыкву употреблять только в первой половине дня.
  14. На ужин лучше всего подойдут свежие овощи и легкий белок из морепродуктов или индейки.
1. Приемов пищи 3-5 в день (лучше всего подбирать индивидуально, т.к это зависит от состояния органов ЖКТ и особенностей обмена веществ)
  2. Между приемами пищи не делать больших перекусов.

Все нутрицевтические добавки работают только в комплексе со всеми вышеперечисленными обязательными шагами.

Конечно, они существенно ускоряют процесс оздоровления при правильном их применении.

**Все средства для лечения можете приобретать по моим рекомендациям или самостоятельно, если разбираетесь в составах и качестве. Пишите мне, я дам рекомендации по приобретению и отвечу на ваши вопросы**

Мой wa +79133734052

Telegram @Marichkarimarchuk

*Благодарю Вас за доверие!*

*С Уважением, Марина*