



**ЖЕНСКАЯ МЕТОДИЧКА  
ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ**

## **Лечение эндометриоза**

**(все капсулы примерно 400-500 мг)**

### **Первый месяц**

1. Кошачий коготь по 1к 3 раза в день во время еды
2. Бурые водоросли в капсулах – по 2 шт два раза в день во время еды
3. Артишок или репейник по 1 шт 2 раза в день после еды

### **Второй месяц**

1. Артишок или репейник по 1 шт 2 раза в день после еды
2. Брест комплекс (растительный комплекс) – по 2 шт два раза в день во время еды
3. Витамин Е по 400 мг два раза в день после еды

### **Третий месяц**

1. Бурые водоросли в капсулах – по 2 шт два раза в день во время еды
2. Артишок или репейник по 1 шт 2 раза в день после еды
3. Омега – 3 от 3000 МЕ в сутки после еды
4. Комплексные витамины с биофлавоноидами (хорошие СУПЕРКОМПЛЕКС)
5. Пробиотики на ночь

**Почему мы активно используем продукты для щитовидки и печени? Потому что именно там самое большое скопление токсинов и именно из-за этого начинаются воспалительные процессы. Поэтому мы снижаем нагрузку на печень и щитовидку и параллельно восстанавливаем работу гормонов и укрепляем иммунитет.**

Обязательно нужно параллельно корректировать питание. Снизить количество углеводов в рационе, убрать сахар и продукты на муке высшего сорта.

### **Схема лечения эрозии**

**(все капсулы примерно 400-500 мг)**

#### **Первый месяц**

1. Кошачий коготь (трава) по 1 шт 3 раза в день во время еды
2. Хлорофилл жидкий 1 ст л на 50 мл воды два раза в день за 15 минут до еды и спринцевание. Спринцевание – 1 ч л на 50 мл воды на ночь
3. Пробиотики (мы используем бифидофилус флора) – по 1 капсуле, смочив, вставить во влагалище на ночь – 2 недели
4. Артишок или репейник по 1 шт 2 раза в день после еды
5. Бурые водоросли в капсулах – по 2 шт два раза в день во время еды

#### **Второй месяц**

1. Кошачий коготь (трава) по 1 шт 2 раза в день во время еды
2. Пробиотики (мы используем бифидофилус флора) – по 1 капсуле, смочив, вставить во влагалище на ночь – 2 недели
3. Артишок или репейник по 1 шт 2 раза в день после еды

#### **Третий месяц**

1. Артишок или репейник по 1 шт 2 раза в день после еды
2. Бурые водоросли в капсулах – по 2 шт два раза в день во время еды
3. Омега – 3 от 3000 МЕ в сутки после еды
4. Комплексные витамины с биофлавоноидами (хорошие СУПЕРКОМПЛЕКС)
5. Пробиотики на ночь во внутрь (можно также бифидофилус флора)

Обязательно нужно параллельно корректировать питание. Снизить количество углеводов в рационе, убрать сахар и продукты на муке высшего сорта.

### **Схема лечения миомы и мастопатии**

#### **Первый месяц**

1. Артишок или репейник по 1 шт 2 раза в день после еды
2. Хлорофилл жидкий 1 ст л на 50 мл воды два раза в день за 15 минут до еды
3. Бурые водоросли в капсулах – по 2 шт два раза в день во время еды
4. Клетчатка утром на голодный желудок (есть хорошая ЛОКЛО или ХАЙФАЙБЕР)

#### **Второй месяц**

1. Клетчатка утром на голодный желудок (есть хорошая ЛОКЛО или ХАЙФАЙБЕР)
2. Олива в капсулах по 2к два раза в день во время еды
3. Кора муравьиного дерева – по 2к 2 раза. В день во время еды
4. Витамин Е по 400 мг два раза в день после еды
5. Омега – 3 от 3000 МЕ в сутки после еды
6. Комплексные витамины с биофлавоноидами (хорошие СУПЕРКОМПЛЕКС)

#### **Третий месяц**

1. Клетчатка утром на голодный желудок (есть хорошая ЛОКЛО или ХАЙФАЙБЕР)
2. Омега – 3 от 3000 МЕ в сутки после еды
3. Комплексные витамины с биофлавоноидами (хорошие СУПЕРКОМПЛЕКС)
4. Брест комплекс (растительный комплекс) – по 2 шт два раза в день во время еды

### **Рассасывающая терапия при полипах и кистах**

**Репейник** по 1 шт раз в день после еды (для поддержки печени)

**Протеаза** – протеолитические ферменты, они имеют тропность именно к проблемным точкам в организме, идут к любым наростам и опухолям сразу, рассасывают их. 2 капс утром натощак за час до еды со стаканом некипяченой воды с 1 ст.л хлорофилла (если есть). И 2 капс на ночь через 1,5 часа после еды.

**Индол -3-карбидол** (карбинол из брокколи – от полипов, от фиброзно-кистозных мастопатий, кист) – по 400 мг два раза в день после еды. Ускоряет гибель злокачественных клеток в шейке матки.

**Кошачий коготь (растение)** – по 1капс 2 раза в день с едой в течение 7 дней пьешь, затем перерыв 7 дней, затем снова 7 дней (так повторяем до полугода)

**Омега – 3** от 2000 МЕ в сутки после еды. Против опухолей и сужения сосудов, от воспалений. Обычно пьем по 1 капс 2 раза в день.

**Пребиотики на ночь и один раз в день** (бифидофилус флора или суперфлора)

**Добавляем в рацион грейпфрутовый фреш. Очень мощное средство против излишнего метаболизма эстрогенов.**

**Схему используем 5-6 месяцев, затем УЗИ у того же специалиста.**

## **Дисфункция яичников**

### **Первый месяц**

1. Хлорофилл жидкий 1 ст л на 50 мл воды два раза в день за 15 минут до еды
2. Бурые водоросли в капсулах – по 2 шт два раза в день во время еды
3. Витамин Е по 400 мг два раза в день после еды
4. Омега – 3 от 3000 МЕ в сутки после еды

### **Второй месяц**

1. Витамин Е по 400 мг два раза в день после еды

2. Омега – 3 от 3000 МЕ в сутки после еды
3. Брест комплекс (растительный комплекс) – по 2 шт два раза в день во время еды
4. Кора муравьиного дерева – по 2к 2 раза. В день во время еды

### **Третий месяц**

1. Кошачий коготь (травя) по 1 шт 2 раза в день во время еды
2. Витамин Е по 400 мг два раза в день после еды
3. Бурые водоросли в капсулах – по 2 шт два раза в день во время еды
4. Комплексные витамины с биофлавоноидами (хорошие СУПЕРКОМПЛЕКС)

### **Обязательно нужно параллельно корректировать питание.**

Снизить количество углеводов в рационе, убрать сахар и продукты на муке высшего сорта.

### **Общая схема восстановления гормонов**

#### **Первый месяц**

5. Хлорофилл жидкий 1 ст л на 50 мл воды два раза в день за 15 минут до еды (можно вместо него воду с коралловым кальцием)
6. Бурые водоросли в капсулах – по 2 шт два раза в день во время еды
7. Витамин Е по 400 мг два раза в день после еды
8. Омега – 3 от 2000 МЕ в сутки после еды

#### **Второй месяц**

5. Витамин Е по 400 мг два раза в день после еды
6. Омега – 3 от 3000 МЕ в сутки после еды
7. Эф си донг ква (растительный комплекс) – по 2 шт два раза в день во время еды
8. Кора муравьиного дерева – по 2к 2 раза. В день во время еды

#### **Третий месяц**

5. Омега – 3 от 2000 МЕ в сутки после еды

6. Витамин Е по 400 мг два раза в день после еды
7. Комплексные витамины с биофлавоноидами (хорошие СУПЕРКОМПЛЕКС)

Все время пить обязательно воду до 30 мл на 1 кг веса тела, желательно воду с минералами

### **При любых сбоях в гормонах важно:**

1. Подружиться со стрессом и как-то его контролировать: магний, трава гриффония
2. Акцент на поддержку надпочечников – пчелиная пыльца
3. Обильные месячные- олива, брест комплекс (растительный), кора муравьиного дерева
4. Поддержка гормонального фона – дикий ямс
5. Обмен и утилизация гормонов – гепатопротекторы – артишок, репейник, молочный чертополох
6. Щитовидная железа— водоросли в капсулах, Омега3 и Лецитин

### **При климаксе, приливах и отливах и женском истощении**

#### **Первый месяц:**

1. Омега от 3000 МЕ в сутки
2. Репейник или артишок для печени по 1к два раза в день
3. Брест комплекс (растительный комплекс) – быстро выравнивает гормональный фон – по инструкции
4. Витамин С

#### **Второй месяц:**

5. Омега от 3000 МЕ в сутки
6. Лецитин от 1000 мг

7. Брест комплекс (растительный комплекс) – быстро выравнивает гормональный фон – по инструкции
8. Эф си донг ква (растительный комплекс)
9. Репейник или артишок для печени по 1к два раза в день
10. Витамин С

### **Третий месяц подключаем витамины, минералы:**

1. Комплексные витамины (Суперкомплекс или Алтимейт хорошие)
2. Омега 3 минимум 2000 МЕ в сутки
3. Кальций + магний (минимум 1500 мг кальция и 400 мг магния в сутки)
4. Коэнзим Q10 минимум 60 мкг в сутки

### **Восстановление энергии и женской силы:**

Йод в усвояемой форме (ВОДРОСЛИ Келп) - 4 штуки утром после еды

Грепайн по 1 - 2 раза в день или витамин с по 1-2 или

Антиоксидант

Буплерум по 2 - 2 раза в день

Магний 4 шт за несколько часов до сна

### **Чем, кроме уходовых процедур и косметики можно поддержать красоту своей кожи изнутри и продлить молодость?**

МСМ — источник органической серы для всей соединительной ткани организма (в том числе для кожи лица, шеи, декольте, кистей рук).

Омега 3 — крайне важна для поддержания увлажненности кожи и насыщения ее правильными липидами! От 3000 МЕ в сутки

Витамин С — для синтеза собственного коллагена и укрепления сосудистой стенки (профилактика купероза).

КАЛЬЦИЙ (Остео плюс, Кальций Магний Хелат) — известно, что с годами наши кости теряют свою минеральную плотность и лицевые кости черепа уменьшаются в объеме, а если ещё и зубы теряем..., о



какой красоте и молодости можно говорить!

Пептовит (или противити) — аминокислоты, из которых в том числе строится собственный коллаген! К тому же, если Вы страдаете от отёков- скорее всего это говорит о дефиците белка! Даже если вы усиленно едите мясо — оно может просто не перевариваться.. Поэтому пищеварительные ферменты - очень важный продукт в плане сохранения МОЛОДОСТИ!

**Для женщин 35+ обязательным условием сохранения МОЛОДОСТИ будет включение в свой рацион что-то из фитоэстрогенов:**

Дикий ямс

Си-икс

Эф си с Донг ква

И не забываем про питьевой режим (30-50 мл ВОДЫ на кг веса) и адекватную физическую активность!

**Спросите, как долго это надо принимать? А сколько хотите быть молодыми и красивыми, столько и принимайте!**

**ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ:**

1. Замброза 30 мл
2. Коллоидные минералы с соком Асаи 30 мл
3. Нони 30 мл

Получается 90 мл сока молодости!

У меня есть знакомые женщины, которые пьют этот эликсир и им вместо 50 лет дать можно не больше 35 – 40!

Добавки, о которых здесь идет речь, я беру в NSP и коралловом клубе, но вы можете поискать их в других магазинах. Только некоторые уникальны из их сложно найти где-то еще или они в неправильных формах и маленьких дозировках. Поэтому по

вопросам приобретения пишите мне в личные сообщения, я подскажу.

С любовью, Марина