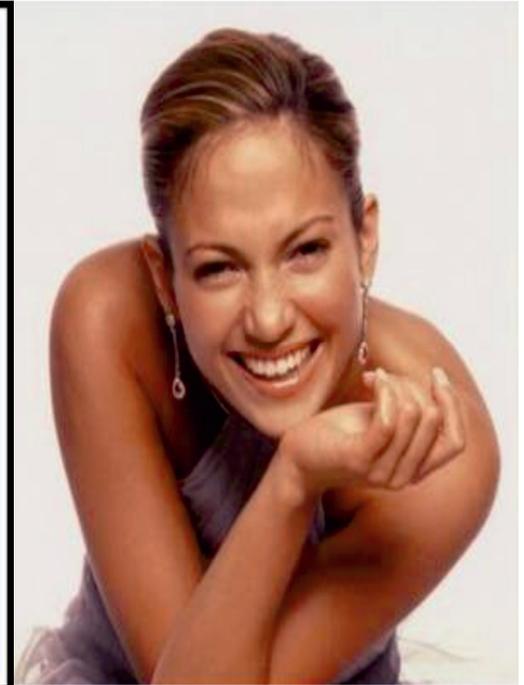




## **10 секретов красоты, здоровья и женского оптимизма**



***Единственная красота, которую я знаю-  
здоровье!***

***Мы не можем вечно оставаться молодыми,  
но быть здоровыми и красивыми нам уж  
точно под силу.***



***До Нового года остался 1 месяц!***

# А сколько Вам лет ?

(согласно Всемирной Организации Здравоохранения)

До 25 лет- детство, юность

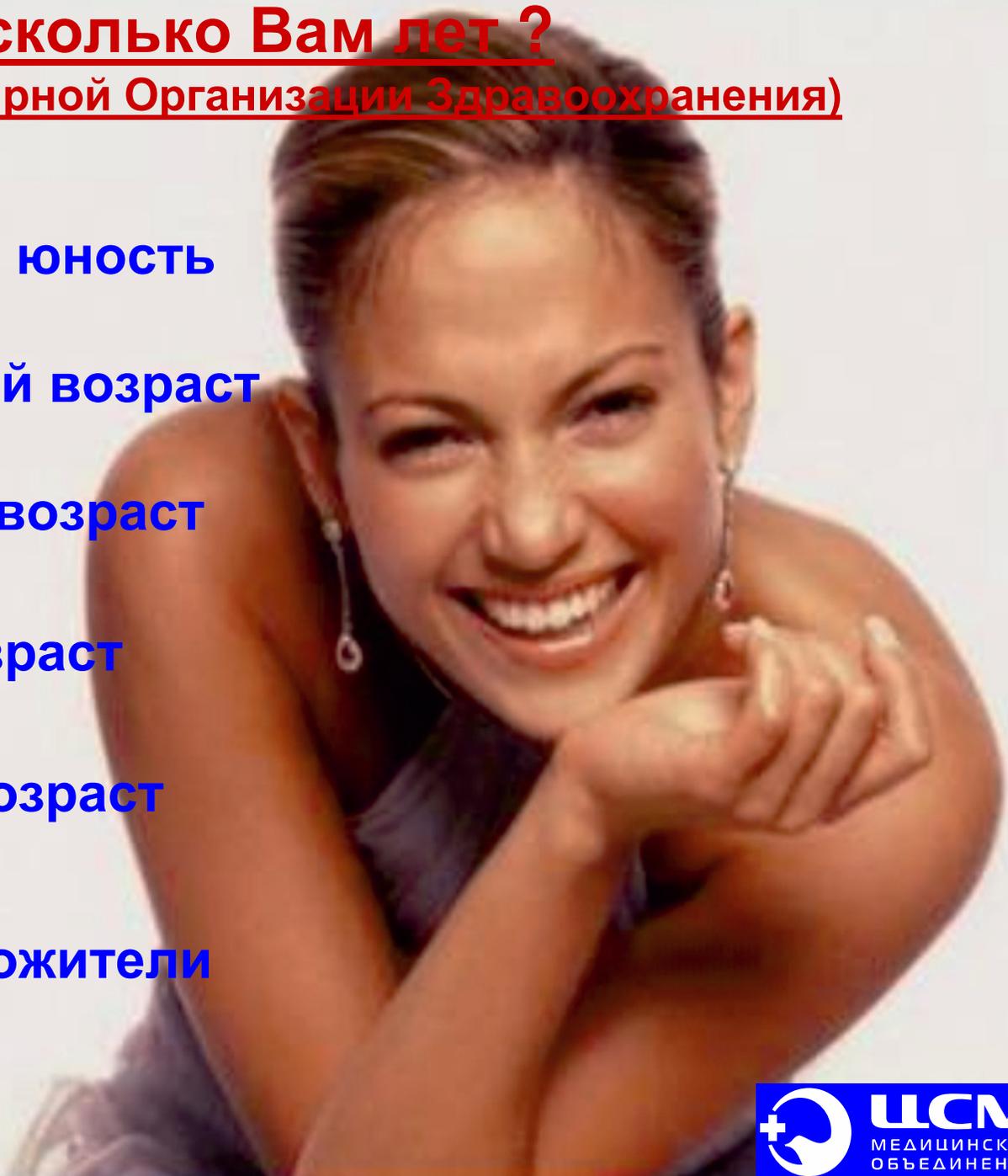
25-44 года- молодой возраст

44-60 лет- средний возраст

60-75- пожилой возраст

75-90- старческий возраст

после 90 лет- долгожители





## **СОВЕТ №1**

### **КОНТРОЛЬ ПИТАНИЯ –**

**не навреди себе !**

### Обследование желудочно – кишечного тракта

- 1. УЗИ органов брюшной полости**
- 2. Биохимический анализ крови: глюкоза, АЛТ, АСТ, ГГТ, амилаза, мочевины, мочевая кислота, холестерин, липидный спектр**
- 3. Общий анализ крови**



## **СОВЕТ №2**

# **КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС С ЛЮБОПЫТСТВОМ**

- 1. Таблица калорий! Анализируйте ежедневно количество съеденного: 1,5 тысячи калорий /сутки весь месяц.**
- 2. Пить больше воды каждый день, до 1.5 — 2.0 литров в течение дня, но не вечером. Это выводит токсины, улучшает цвет лица и позволяет лучше себя чувствовать, и меньше ощущать голод, а значит меньше есть.**
- 3. Тюбажи 1 раз в неделю.**
- 5. Соблюдайте 12-часовой перерыв без приема пищи**



## СОВЕТ №2



**Исключите белый хлеб, пирожки, конфеты.**

**Компенсируем ограничения сладкими фруктами: хурмой, виноград, курага, изюмом, чернослив, помела, грейпфрут, киви.**

**В рационе овощи: помидоры, огурцы, морковь, свекла, капуста**

**Горький шоколад 70% какао; яблоки, имбирь, корица, зеленый чай**

**В день 2 столовых ложки оливкового масла**



## СОВЕТ №3

### Контроль резервов иммунной системы

	ДА	НЕТ
Последняя простуда была в прошлом месяце	0	5
Суммарное количество простуд менее 3 <b>х раз</b> в год	5	0
Вакцинированы ли Вы <b>от гриппа (ГРИППОЛ, ИНФЛЮВАК)</b>	5	0
Вакцинирована <b>от рака шейки матки (ГАРДАСИЛ, ЦЕРВАРИКС)</b>	5	0
Вакцинированы ли Вы <b>от гепатита В (ЭНДЖЕРИКС, ГЕПА-В)</b>	5	0
Есть ли хронические <b>паразитозы (описторхоз и т.п.)</b>	0	5
Есть ли запоры/расстройства стула, «молочницы» ( <b>дисбиоз слизистых</b> )	0	5
Принимаете ли постоянно какие-либо лекарства	0	5

**0-15 – ВИД; от 15 до 25 – снижены ; от 25 - 40 баллов- контроль**



## **СОВЕТ №4** **Как помочь** **иммунной системы**

**Помните о витаминах и микроэлементах :**

- 1. Витамин А,Е,Д - состояние кожи, костей, зрения (аква Д3-2 капли /сутки 3 месяца, омега-3 )**
- 2. Витамин С, В –иммунная, нервная системы**
- 3. Цинк, селен, магний, железо –иммунная система, кроветворение, сердце**
- 4. Кальций –профилактика остеопороза**

**Комплексы: Доппергельц; Биовиталь;**

**Геримакс, Селцинк плюс; Селен форте Е; Фолиевая кислота ;**

**Мальтофер; Магний-В6; Кальций; Цинкит и т.д.**





## **СОВЕТ №4 Как помочь иммунной системы**

**Помните о микробиотах (симбиотах):**

- 1. Бифидобактерии – синтезируют антибиотики и витамины, участвуют в распределении железа, витамина Д**
- 2. Лактобактерии, молочно-кислые бактерии –повышают уровень интерферона, синтезируют антибиотики**

**БИОН 3; НОРМОБАКТ;  
ХИЛАК-ФОРТЕ; ЛИНЕКС; ТРИЛАКТ; БИФИДОБАКТЕРИН; ЭКАФЛОР;  
РЕЛА-ЛАЙФ; ПРИМАДОФИЛУС; НАРИНЕ**





## **СОВЕТ №4 КАК ПОМОЧЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ**

### **Профилактика ОРВИ, ГРИППА перед праздником**

- 1. АМИКСИН, КАГОЦЕЛ,ЦИКЛОФЕРОН, ГРОПРИНОСИН, РЕАФЕРОН – ЕС липинт**
- 2. Местно: оксалиновая мазь; инфагель, виферон, гриппферон, деринат**
- 3. Дыхательная гимнастика ежедневно**
- 4. Контрастное обливание ежедневно**
- 5. Витамины с противовирусными свойствами ( С, Д)**



## СОВЕТ №5

Забота о коже-  
спешим обследоваться

### Причины увядания кожи:

Половые гормоны

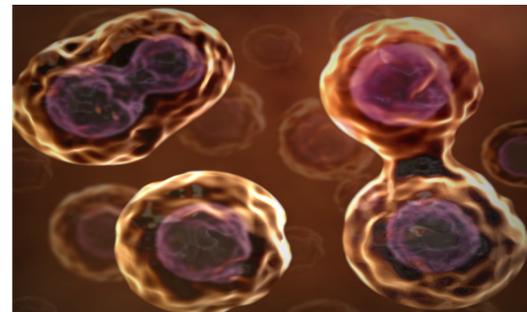
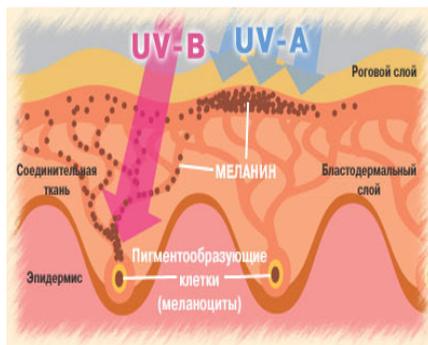
Гормон роста

Гормоны щитовидной железы

ДГЭА (дегидроэпиандростерон)

Мелатонин

Солнце. Питание. Обезвоживание





## СОВЕТ № 5

### Установите контроль баланса системы половых гормонов

	Да 2	Иногда 1	Нет 0
Чувствуете ли Вы себя поплневшей?			
Есть ли ночной пот, приливы?			
Есть сердцебиение ?			
Страдаете ли Вы бессоницей или изменением ритма сна ?			
Стали ли более склонны к депрессии, чем прежде?			
Головная боль чаще , чем раньше?			
Головокружение?			
Страдаете ли парестезиями (пальцы рук, ног)?			
Наблюдается ли выпадение волос, сухость кожи, слизистых			
Есть ли боли в суставах, костях, мышцах?			
Изменился ли ритм менструаций, есть ли жалобы - ПМС?			
Заметили ли изменение потребности в сексуальной жизни?			

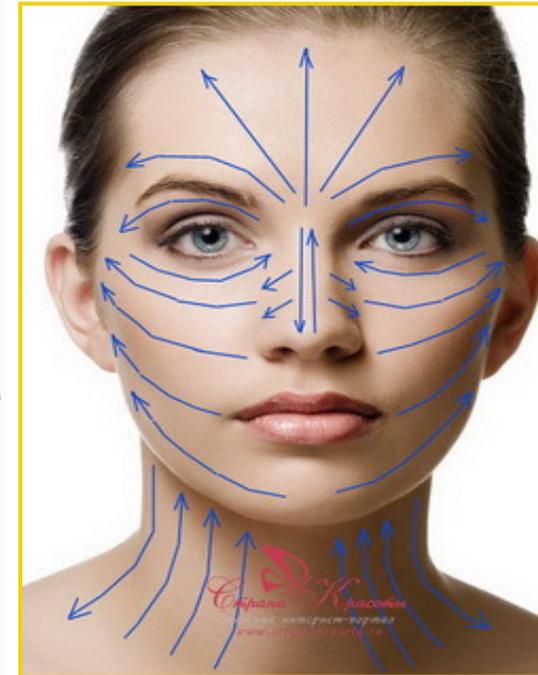
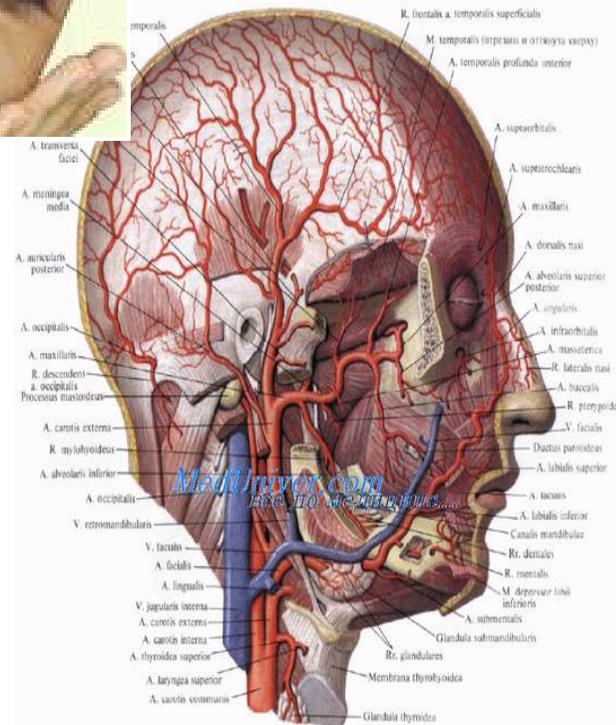
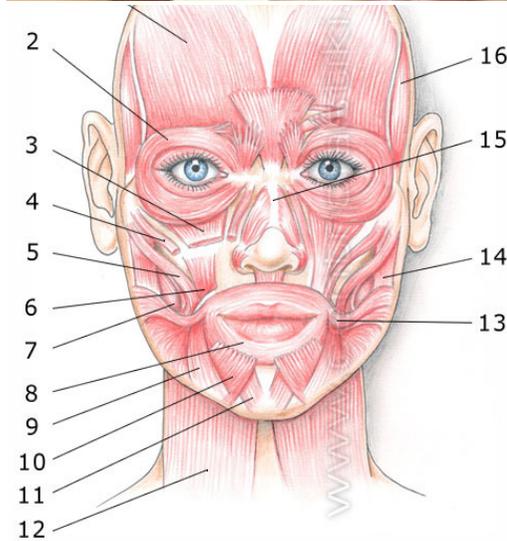


**0-10 –слабо; 10-20-умеренно; более 20-выражен**

# СОВЕТ №6

## ежедневный уход за кожей

### - сам массажист!



**Похлопывания по массажным линиям в течение 5 минут, но каждый день! Лучше 2 раза в день .Похлопывания после того, как нанесли на лицо крем: крем лучше впитывается, усиливается кровообращение, а значит и питание более глубоких слоев кожи.**



## **СОВЕТ №7**

### **дополнительный уход за кожей**

**Контрастное обтирание/обливание.**

**Очищение.**

**Питание и увлажнение кожи. Ежедневные маски: лучше разные. Можно использовать и готовые, и те, которые сделаете сами из того, что есть под рукой.**



## **СОВЕТ №8 особенности сна**

**Индивидуальная длительность сна – 6-8 часов в сутки**

**Не пересыпайте- спать в запас человек не может и не должен!**

**СПИТЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ.**

**Кто спит при температуре +17-18 °С, дольше остается молодым.**

**Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят и от температуры.**

**Поэтому сибирская зима – не так уж и плохо!**



## **СОВЕТ №9**

**Двигайтесь и выбирайте  
настроение!**

**Даже десять минут занятий спортом в день  
продлевают жизнь.**

**А еще лучше ежедневные тренировки по 40-60 минут:  
ходьба, бег, фитнес и т.п.**

**Ходите пешком 15 тысяч шагов в день!**

**Пытайтесь танцевать или петь около часа.**

**Оптимисты болеют легко и реже!**

## **СОВЕТ №10** **Выбираем настроение**

**Не фокусируйтесь на неприятном сне, встрече с неприятным человеком, избавьтесь от страхов, которые преследуют вас.**

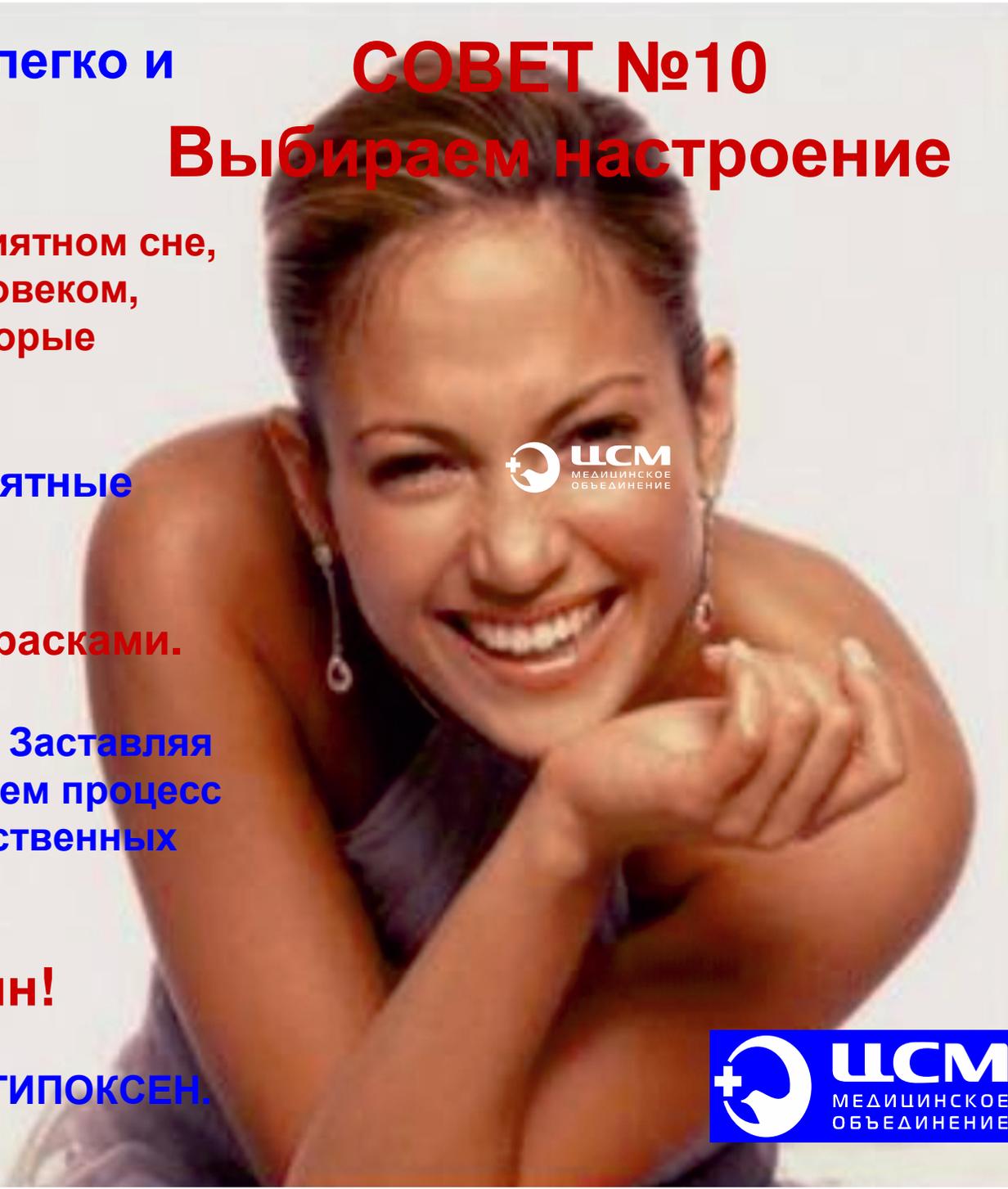
**Отпустите от себя неприятные проблемы!**

**Окружить себя яркими красками.**

**Тренируйте головной мозг! Заставляя работать мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей.**

**Любите мир и мужчин!**

**МЕЛАТАНИН. АФАБАЗОЛ. ГИПОКСЕН.  
ТАНАКАН (Гинго билоба).**



*Наши врачи  
ответят на  
все вопросы:*

*[www.0370.ru](http://www.0370.ru)*

***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ***

***и тех кто Вам дорог....***



**Непременным условием**

**красоты является**

**здоровье,**

**оптимизм**

**и улыбки.**

**Будьте здоровы!**

