ТРАДО
клуб

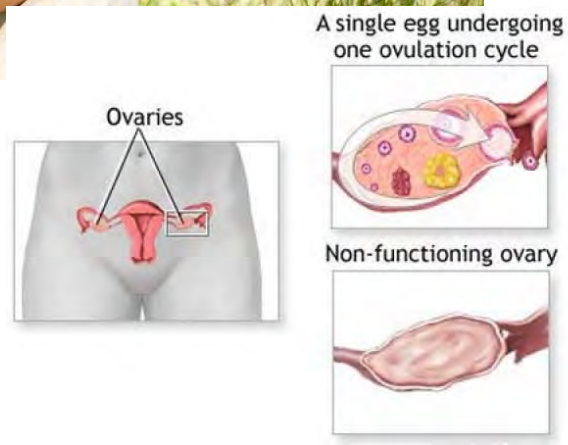
# Менолайф

## Для женщин зрелого возраста

**Врач восстановительной медицины**
**Костина Галина Николаевна**

WWW.TRADO-MOS.RU

# Что говорит Аюрведа о менопаузе?




- **Менопауза** это не болезнь, а естественный переходный период, происходящий у женщин в возрасте 45-55 лет.
- Менструальный цикл останавливается и уровень половых гормонов, включая эстроген, уменьшается, это состояние называется менопаузой.
- В Аюрведе, менопауза описывается как естественный результат старения и не отражает какого-либо заболевания.

WWW.TRADO-MOS.RU

- В Аюрведе, **менопауза** связывается со старением, которое определяется Вата дошей (воздух).
- Таким образом, симптомы менопаузы, испытываемые некоторыми женщинами, похожи на симптомы усиления Вата доши и нарушения нормального баланса тела.
- Вата типа симптомы менопаузы включают в себя депрессию, беспокойство и бессонницу.
- Менопауза может также проявляться как увеличение двух других дош.
- Женщины с Питта (огонь) типа симптомами часто сердятся и страдают приливами.
- Капха (вода) типа симптомы включают вялость, увеличение веса, чувство психической и физической тяжести.

WWW.TRADO-MOS.RU

- Аюрведическое **лечение менопаузы** направлено на укрепление и омоложение репродуктивной системы.
- Растительные препараты назначаются для регулирования гормонов, психического спокойствия и поддержки эффективного пищеварения.
- Общие тоники назначаются также для повышения иммунитета и омоложения.
- Диета и образ жизни рекомендуется скорректировать для поддержания здоровья и повышения жизненного тонуса.

WWW.TRADO-MOS.RU

# Механизм действия

- Менолайф - универсальный комплекс поддержания женского здоровья в период пред- и менопаузы.
- Смягчает эффекты гормонального дисбаланса, улучшает питание тканей репродуктивной сферы и нормализует энергетический баланс.
- ***В Аюрведе период перехода женщины от фертильности к менопаузе определяется возрастной границей.***
- Даже при наличии месячных, Менолайф можно начинать принимать курсами женщинам **в возрасте от 45+ лет**, чтобы максимально продлить свою молодость и отсрочить период наступления менопаузы.

# Механизм действия

- Формула Менолайфа специально разработана под физиологические процессы перестройки женского организма в период постепенного угасания менструального цикла.
- Рецептура Менолайфа поддерживает белковый обмен женщины на достаточном уровне для воспроизводства новых клеток и, если количество белка в пище не уменьшается, то признаки старения заметно тормозятся.
- Это отражается на работоспособности, внешнем виде кожи, волос и слизистых, функциях сна и отдыха, в адекватном психоэмоциональном состоянии.
- Снижается риск опущения органов (матка, желудок, почки), очень характерный для людей в определённом возрасте и доставляющий им массу неудобств.

# Механизм действия

- Менолайф позволяет мягко скорректировать функцию гормонообразования, смягчить симптомы менопаузы (сосудистые и неврогенные), улучшить минеральный обмен и предотвратить возрастные изменения костно-суставной системы и развитие "каменных" болезней (камни в почках, желчном пузыре и т.п.).
- Поддерживает основные системы организма: сердечно-сосудистую, иммунную, опорно-двигательную, мочеполовую.

# Менолайф

- Индийская спаржа
- Дикий ямс (диоскорея)
- Пуэрария лобата
- Миробалан хибула
- Солодка голая
- Индийский крыжовник (амла)
- Центелла азиатская
- Алоэ вера
- Раковина жемчужной устрицы
- Имбирь аптечный
- Красные кораллы

WWW.TRADO-MOS.RU

# Индийская спаржа (шатавари)

- Сегодня многие женщины используют такое растение как шатавари, которое в восточной медицине считается практически панацеей от всех заболеваний женской половой системы.
- Помимо того, что шатавари способно восстановить репродуктивную функцию, укрепить иммунитет и предотвратить развитие многих патологий, вызываемых недостатком эстрогена, растение эффективно устраняет неприятные симптомы климактерического синдрома.

WWW.TRADO-MOS.RU

# Дикий ямс (диоскорея мохнатая)

- В современной медицине стало общепринятым назначать женщинам в период менопаузы гормонозаместительную терапию.
- В Аюрведе же для предотвращения и/или смягчения климактерического синдрома используются травы, действующие омолаживающе на женские репродуктивные органы.
- В отличие от синтетических гормонов эти травы снабжают организм натуральными предшественниками для синтеза эстрогенов и прогестерона.
- Наиболее эффективными являются шатавари и дикий ямс.
- Смесь этих двух трав оказывает на организм целительное и укрепляющее действие: дикий ямс – 1/2 ч. л. шатавари – 1/2 ч. л.
- На протяжении всего периода менопаузы принимайте эту смесь 2 раза в день, после обеда и ужина, запивая ее небольшим количеством теплой воды или соком алоэ.

WWW.TRADO-MOS.RU

# Пуэрария лобата

- В традиционной китайской медицине Пуэрария входит в число 50 важнейших растений и считается одним из самых сильных обезболивающих растительных препаратов.
- Растение дает омолаживающий эффект на весь организм.
- Гарвардский медицинский институт сейчас изучает пуэрарию как возможное лекарство от пристрастия к алкоголю и табаку.
- Широко применяют Кудзу для нормализации менструального цикла и сперматогенеза, для улучшения лактации, для безопасного увеличения объема слаборазвитых молочных желез, коррекции женской фигуры.

WWW.TRADO-MOS.RU

# Миробалан хебула

- Харитаки в переводе с санскрита означает уносящий все болезни. Способствует бесстрашию.
- В тибетской медицине также называется Царем Лекарств.
- Харитаки, хотя и обладает очень вяжущим и неприятным вкусом, (не смотря на такой вкус) является одним из важнейших растений Аюрведы, если не самым важным.
- Оказывает омолаживающее действие.
- Питает мозг и нервы, наделяет энергией чистого сознания.

WWW.TRADO-MOS.RU

# Солодка голая (Яштимадху)

**Согласно Аюрведе, помимо того, что у человека начинает проходить угнетенное состояние – солодка дает нам мощный заряд оптимизма.**

- В лечебных целях корень солодки, судя по древним трактатам, используется уже более 5000 лет.
- Корень солодки содержит глицирризин, который в 50 раз слаще обычного сахара и действует подобно кортизону (стероидному гормону).
- Обладает эстрогеноподобным действием (содержит фитоэстрогены)
- С аюрведической позиции растение в целом достаточно хорошо влияет на наши тонкие тела. В частности, на наше тонкое тело ума. Влияние заключается в том, что это растение, точно также как и трава тысячелистника, даже в сухом виде, помогает нам бороться с депрессивными состояниями.

WWW.TRADO-MOS.RU

# Индийский крыжовник (амла)

- Амла - сильный регенератор и самый богатый источник витамина С в природе.
- Одно из самых сильных омолаживающих растений аюрведической медицины, оказывает позитивное влияние на разные органы и системы.
- Ягоды Амлы особенно благоприятны для женщин, они способствуют укреплению матки и поддержке репродуктивного здоровья.
- Формирование оджаса - поддержка женского здоровья
- Балансирование Апаны Ваты (суб-доша, регулирует нисходящий поток) и питание всех дхату (тканей тела) имеет важное значение в Аюрведе. Растения, которые помогают сбалансировать Апана Вату также способствуют нормализации менструального цикла.

**Такие расаяны как Амла легко трансформируются в оджас, и, таким образом, придают организму его качества. Кожа становится блестящей, глаза искрятся, характер становится устойчивым и стабильным, ум разумным и спокойным, тело освобождается от болезней.**

WWW.TRADO-MOS.RU

# Центелла азиатская (готу кола)

- Экстракт центеллы азиатской за счет антигипоксических, антиоксидантных и ноотропных свойств широко используется в составе различных БАДов, рекомендуемых для улучшения конгитивных функций (память, внимание, планирование, повышение концентрации внимания)
- Экстракт центеллы азиатской также находит свое применение в комплексной терапии различных нейродегенеративных заболеваний, в т.ч. болезни Альцгеймера
- В комплексном лечении хронической венозной недостаточности

WWW.TRADO-MOS.RU

# Алоэ вера

**На санскрите алоэ называли "кумари" – девственница, молодая девушка, принцесса**

- Алоэ обладает антиоксидантными, противовоспалительными, успокоительными, увлажняющими, антисептическими, антигрибковыми, вяжущими, ранозаживляющими, анальгетическими, слабительными свойствами.
- Исследования свежего сока алоэ показали, что в нем содержатся, по меньшей мере, **20 важных аминокислот**, включая **8 незаменимых аминокислот**, ферменты, витамины, фитонциды, антрагликозиды, каротин, смолистые вещества, эфирное масло. Кроме того, алоэ содержит очень ценный комплекс микроэлементов, способствующих кроветворению: железо, марганец, кобальт, медь.
- Название  Алоэ Вера дано потому, что оно способно одарять энергией молодости и вызывать обновление женской природы.

WWW.TRADO-MOS.RU

# Раковина жемчужной устрицы

- В наше время в аптеках продается жемчужный порошок, который рекомендуют принимать как пищевую добавку для ускорения заживления ран, ожогов, лечения кожных заболеваний.
- Порошок жемчужной устрицы богат природными минералами, в основном кальцием.

WWW.TRADO-MOS.RU

# Красные кораллы

**Кораллы - настоящее чудо природы, которое называют «цветами моря» или «драгоценными камнями моря»**

- В состав коралла входит 85% кальцита, небольшое количество карбоната магния, иногда оксидов железа.
- В Аюрведе используется зола красного коралла, которая обладает антацидным действием, тонизирует и улучшает обмен веществ. Она лечит кашель, анемию, половое бессилие, легочные кровотечения, астму, опухание желез.

WWW.TRADO-MOS.RU

# Имбирь аптечный

- Антиоксидант, антисептик, сильный афродизиак, обладает мощным противовоспалительным и антибактериальным действием,
- лечит ревматизм и другие заболевания мышц и суставов, цистит,
- заболевания дыхательных путей, головные боли,
- улучшает кровообращение, пищеварение, обмен веществ,
- укрепляет организм и повышает иммунитет,
- лечит кожные заболевания, ожоги, порезы, рассасывает гематомы,
- укрепляет корни волос и стимулирует их рост

WWW.TRADO-MOS.RU

# Кому рекомендовать Менолайф?

- Всем женщинам старше 45 лет для красоты и здоровья
- Женщинам для поддержки здоровья в период пред- и менопаузы
- Женщинам в климаксе, чтобы смягчить симптомы менопаузы (сосудистые и неврогенные), улучшить минеральный обмен и предотвратить возрастные изменения костно-суставной системы и развитие "каменных" болезней (камни в почках, желчном пузыре и т.п.).
- Для профилактики осложнений дефицита женских половых гормонов

# Способ применения

- Рекомендованная доза: взрослым по 1 таблетке 2 раза в день (утром и вечером) во время еды.
- Продолжительность курса: 3 месяца.

# Пример оздоровительных программ

**Для анти возрастной коррекции**

**Для уменьшения раздражительности, перепадов настроения и вегето-сосудистых нарушений**

**для профилактики гипертонии, заболеваний сердца и сосудов**

# Слова доктора Лайта

- В 47 лет, заметив симптомы менопаузы, я обратилась за советом к матери и спросила, как менопауза протекала у нее.
- Мать ответила, что у нее на родине, в Восточной Индии, нет даже слова для обозначения менопаузы и что только на Западе это состояние считают болезнью и лечат синтетическими гормонами, обезболивающими, антидепрессантами, миорелаксантами, амфетаминами и прочими препаратами, имеющими множество опасных побочных эффектов.
- Моя бабушка по материнской линии готовилась к этому периоду на протяжении всей жизни, принимая специальные травы и регулярно выполняя масляный массаж влагалища.
- В результате она не столкнулась ни с какими внезапными переменами, и нормальный менструальный цикл сохранялся у нее до 67 лет.

WWW.TRADO-MOS.RU

- Моя мать предположила, что из-за путешествий и связанных с ними нагрузок у меня обострилась вата, и посоветовала мне принимать согревающие месячногонные и омолаживающие травы.

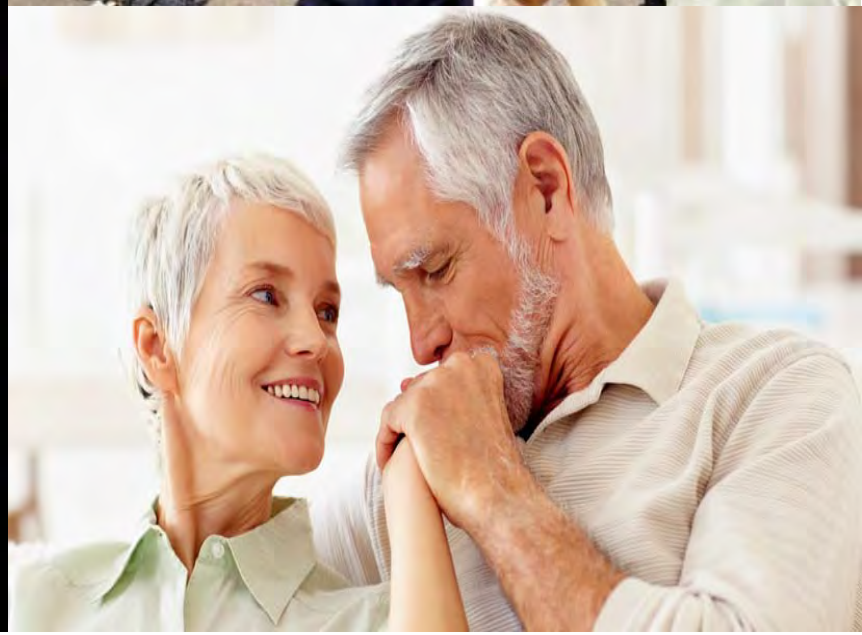
В дополнение к распорядку  и питанию, направленным на успокоение ваты, я стала активнее использовать эфирные масла, стимулирующие выработку женских гормонов.

Кроме того, моя мать заявила, что менопауза - это прекрасное время, позволяющее женщине проявить свою женскую силу в полной мере.

Это время для установления связи с Божественной Матерью и для всего того, чем мы давно собирались заняться, но откладывали на будущее, потому что должны были растить детей.

еще мать намекнула мне, что неплохо бы восстановить близкие отношения с мужем и наверстать упущенное. И, несмотря на все тяготы нашего «кочевого» образа жизни, мне удалось изменить распорядок дня, регулярно заниматься йогой и медитацией  и принимать лекарственные травы и масла.

WWW.TRADO-MOS.RU



WWW.TRADO-MOS.RU