



Женское Здоровье

Гормональный баланс



Содержание активных веществ
% от рекомендуемого суточного
(адекватного уровня):

Витамин С (аскорбиновая кислота) 88,34%, Витамин Е (10 мг 50%),
мг, 34,34%, Йод (100 мкг 100%),
15,04%, Магний (10,33 мг 10,33%),
23,57%, Цинк (15,7 мг 15,7%),
мкг, 50,0%, Азот (10,33 мг 10,33%),
5-гидроксипропан-5-ол (10,33 мг 10,33%),
нин (40,0 мг 1,3%), Галактиктин (10,33 мг 10,33%),
15,04%, Омега-3 (10,33 мг 10,33%),
1 - % от адекватного суточного
единицы потребления (100%),
2 - % от рекомендуемого суточного
нормы (100%)

Пищевая ценность (на 100г):
1 капсула (100г):
(0,0006/0,13), углеводы, г (0,0006/0,13),
ские кислоты, г (0,0006/0,13),
(0,0006/0,13), Энергетическая
го капсулы, ккал/кДж: 10,33/43,75

Пищевая ценность (на 100г):
Энергетическая



7014



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Екатерины Набуковой



Женское Здоровье

гормональный баланс



Привет! С вами **Екатерина Новикова — доктор натуропат, нутрициолог, биохимик и создатель бренда «Доктор Натуропат».**

Мы **продолжаем заботиться о вашем здоровье** изнутри. На этот раз — с фокусом на женский организм, его цикличность, гормональный баланс и эмоциональное состояние.

Женское здоровье — это комплекс, созданный для мягкой и естественной поддержки на всех этапах жизни: от становления цикла до менопаузы.

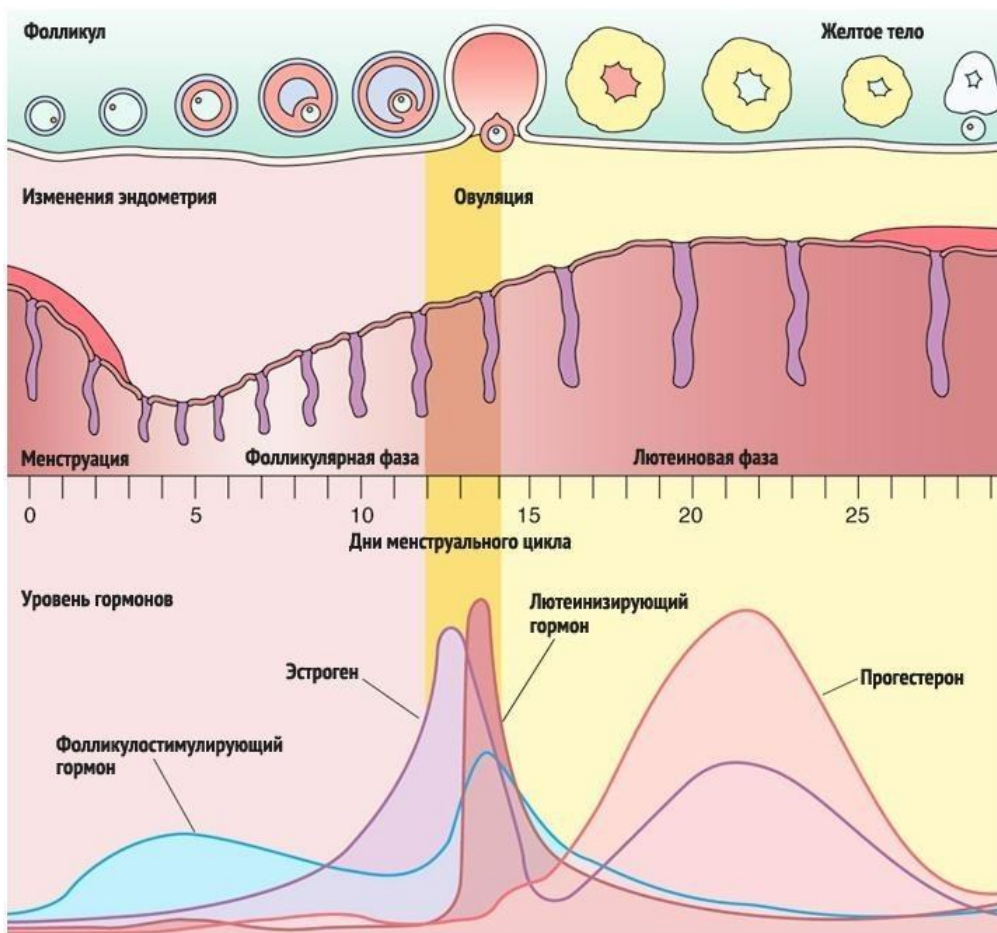


Почему «Женское здоровье»?

- **Гормональный баланс** — основа не только репродуктивного здоровья, но и настроения, энергии, красоты кожи и волос
- **Работает в обе фазы цикла** — поддерживает естественные ритмы организма
- **Натуральный состав без синтетических гормонов** — безопасная альтернатива для длительного применения



Схема женского цикла



ФАЗА 1 (1-14 день) → Фолликулярная → Рост эндометрия, созревание фолликулов

ФАЗА 2 (15-28 день) → Лютеиновая → Поддержка прогестерона, подготовка к менструации



Состав и действие по фазам цикла

Первая фаза (фолликулярная)

Задачи: рост эндометрия, созревание фолликулов, баланс эстрогенов

- 🌿 **Красный клевер, соя** — фитоэстрогены, мягко балансируют уровень эстрогенов
- 🌿 **Малина** — укрепляет эндометрий, улучшает тонус матки
- 🌿 **Одуванчик, солянка холмовая** — поддержка печени и детокса эстрогенов
- 🌿 **Мелисса** — снижает стресс, мешающий овуляции
- 🌿 **Цинк, марганец, йод, селен** — синтез гормонов, работа щитовидной железы

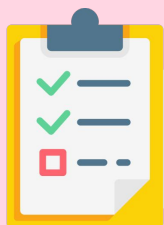
Итог: готовим «почву» — нормализуем эстрогены, укрепляем эндометрий, снижаем стресс

Вторая фаза (лютеиновая)

Задачи: поддержка прогестерона, стабилизация настроения, снижение ПМС

- 🌿 **Витекс** — повышает прогестерон через гипофиз, снижает пролактин
- 🌿 **Дамиана** — улучшает либидо, снижает тревожность
- 🌿 **Гриффония (5-НТР)** — повышает серотонин, улучшает сон и настроение
- 🌿 **Трутневое молочко** — поддерживает прогестерон и энергию
- 🌿 **Витамин В6** — снижает симптомы ПМС
- 🌿 **Мелисса** — снимает спазмы, успокаивает

Итог: работаем как «мягкий прогестероновый помощник», улучшаем настроение и снижаем ПМС



Рекомендуется при:

- **Нерегулярный или болезненный цикл** – задержки, болезненные менструации, скудные или слишком обильные выделения.
- **ПМС** – раздражительность, тревожность, перепады настроения, нагрубание груди, отёчность.
- **Недостаточность лютеиновой фазы** – короткая 2-я фаза, мажущие выделения до месячных, дефицит прогестерона.
- **Пременопауза и менопауза** – приливы, потливость, бессонница, перепады давления, снижение плотности костей.
- **Хроническая усталость и тревожность** – синдром усталости, апатия, бессонница.
- **Снижение либидо** – эмоциональные и гормональные причины.
- Гормональные заболевания-эндометриоз, миомы, кисты, СПКЯ, бесплодие.



Противопоказания

- **Беременность**, лактация
- Возраст **до 18 лет**
- **Гормонозависимые опухоли**
- Болезнь **Аддисона**
- **Приём антидепрессантов** (СИОЗС, ИМАО)
- **Аллергия на компоненты** (особенно продукты пчеловодства)
- **Тяжёлые психические расстройства** (эпилепсия, Паркинсон)

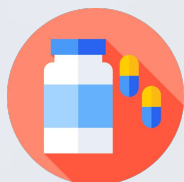


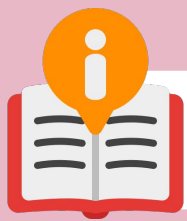
Схема приёма 25/5

25 дней приём → 5 дней перерыв (во время менструации)

- **В первой фазе активны фитоэстрогены** (клевер, соя), малина, детокс-растения (одуванчик, солянка).
- **Во второй фазе проявляется** эффект витекса, дамианы, трутневого молочка и 5-НТР.
- **Перерыв на менструацию** (5 дней) даёт «отдых» гипофизу и рецепторам, снижает риск привыкания.
- **Таким образом, схема 25/5 позволяет использовать силу обеих фаз** и является более универсальной, чем только лютеиновая.



Если менструаций нет (менопауза) —
принимайте без перерывов



Инструкции по применению

Состояние	Дозировка	Курс	Схема
Нерегулярный или болезненный цикл	1 капс. утром + 1 капс. днём	6 месяцев	25/5
ПМС	1 капс. утром + 1 капс. днём	минимум 3 месяца	25/5
Пременопауза, менопауза	1 капс. утром + 1 капс. днём	3 мес., 2-3 курса в год	25/5 или без перерыва
Хроническая усталость, тревожность	1 капс. утром + 1 капс. днём	2-3 месяца	без привязки к циклу
Подготовка к беременности	2 капс. утром + 1 капс. днём	6 месяцев	25/5
Эндометриоз, миомы, кисты	1 капс. утром + 1 капс. днём	6 месяцев	25/5
СПКЯ	1 капс. утром + 1 капс. днём	6 месяцев	25/5



Преимущества комплекса

- Работает в обе фазы цикла
- Без синтетических гормонов
- Подходит для **длительного применения**
- **Натуральный** состав
- **Удобная схема** приёма 25/5

**Начните заботу о гормональном
здоровье сегодня — и почувствуйте
гармонию изнутри!**

Купить Женское Здоровье



Вернуться к основам — поддержка кишечника:



МетаБиотик — по 1 чайной ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды (восстановление микробиоты, снятие воспаления).



Гепадетокс — по 1 капсуле утром и вечером во время еды (поддержка печени и выведение токсинов).



ЭнзимГастро — по 1 капсуле 2 раза в день до еды. Лёгкое переваривание, снижение тяжести и вздутия.



Минимальный курс

2-3 месяца непрерывно.



Чтобы получать новости о других продуктах и обновленные инструкции к ним, подпишитесь на официальный канал Доктор Натуропат в Телеграм



[@drnovikovnanaturopath](https://www.instagram.com/drnovikovnanaturopath)