

GREENMAN • ПОЛНЫЙ ПЛАН

МАСТОПАТИЯ 90 ДНЕЙ КОМПЛЕКСНОЙ РАБОТЫ

Обследование → фитотерапия → местное
направление → питание → самомассаж →
контроль динамики

ПЕРЕЙТИ К ПЛАНУ GREENMAN ↓

Травник Greenman • «Работаю не с симптомами, а с
причиной»



СНАЧАЛА - ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ

Боль, нагрубание, кисты и уплотнения могут иметь разный характер. Поэтому перед курсом важно собрать исходную точку: жалобы, связь с циклом и результаты обследований.

Базово: осмотр специалиста • УЗИ молочных желёз • маммография по возрасту/показаниям • дополнительная диагностика обнаруженного образования при необходимости.

Не откладываете обследование: новое стойкое уплотнение, изменение кожи/соска, кровянистые выделения, заметное увеличение образования.

ГЛАВНОЕ: МОЙ ПОДХОД К ФИТОТЕРАПИИ

Это основное направление гайда. Остальные рекомендации ниже - поддерживающий фон.

01 • ГОРМОНАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ Боровая матка • красная щётка • женский сбор	02 • ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ Противовоспалительный сбор • сок лопуха
03 • ПРОТИВООПУХОЛЕВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ Лопух → Одуванчик → Петров крест	04 • РАССАСЫВАЮЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ Учитывается при построении индивидуальной программы

05 • МЕСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ - ВСЕ 90 ДНЕЙ

Мазь болиголова 10% проходит параллельно через весь курс Greenman.

► ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕООБЗОР ЖЕНСКОЙ ПРОДУКЦИИ

ПЛАН GREENMAN НА 90 ДНЕЙ

1-30 ДЕНЬ	31-60 ДЕНЬ	61-90 ДЕНЬ
Старт выбранной основной фитотерапии. Фиксируем исходные ощущения.	Продолжаем выбранное направление. Отслеживаем динамику.	Завершаем 90-дневный этап. Сравниваем с исходной точкой.

НЕПРЕРЫВНАЯ ЛИНИЯ: МАЗЬ БОЛИГОЛОВА 1-90 ДЕНЬ

Местное направление идёт параллельно с основной фитотерапией на протяжении всех трёх месяцев.

Три основных варианта программы:

- Сок лопуха + боровая матка
- Сок лопуха + красная щётка
- Трёхмесячный противоопухолевый курс

ВАРИАНТ №1

СОК ЛОПУХА + БОРОВАЯ МАТКА

Сок лопуха: 1 л, примерно на 33 дня. На мёде - 10 000 ₮ • водно-спиртовой - 9 000 ₮.

ОТКРЫТЬ СОК ЛОПУХА • ЦЕНА • ЗАКАЗАТЬ

Боровая матка: 300 мл - 6 500 ₮. Женское направление комплексной программы.

БОРОВАЯ МАТКА • ПОСМОТРЕТЬ В КАТАЛОГЕ

+ Мазь болиголова 10% - местное направление на протяжении всех 90 дней.

ВАРИАНТ №2

СОК ЛОПУХА + КРАСНАЯ ЩЁТКА

Сок лопуха: 1 л. На мёде - 10 000 ₮ • водно-спиртовой - 9 000 ₮.

ОТКРЫТЬ СОК ЛОПУХА • ЦЕНА • ЗАКАЗАТЬ

Красная щётка: медовый экстракт 500 мл - 7 500 ₮ • водно-спиртовой 300 мл - 5 000 ₮.

КРАСНАЯ ЩЁТКА • ПОСМОТРЕТЬ В КАТАЛОГЕ

+ Мазь болиголова 10% - местное направление на протяжении всех 90 дней.

ВАРИАНТ №3

ТРЁХМЕСЯЧНЫЙ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЙ КУРС

1 МЕСЯЦ

ЛОПУХ

2 МЕСЯЦ

ОДУВАНЧИК

3 МЕСЯЦ

ПЕТРОВ КРЕСТ

Стоимость: водно-спиртовой вариант - 19 000 ₮ • медовый вариант - 25 000 ₮.

[ПОДРОБНЕЕ О КУРСЕ](#) • [ЦЕНА](#) • [ЗАКАЗАТЬ](#)

+ Мазь болиголова 10% параллельно на протяжении всех трёх месяцев.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

ЖЕНСКИЙ СБОР

90 фитопакетов - 9 500 ₮. Женское направление комплексной программы.

[ЖЕНСКИЙ СБОР](#) • [ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ](#)

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ СБОР

90 фитопакетов - 8 500 ₮. Противовоспалительное направление.

[ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ СБОР](#) • [ОТКРЫТЬ](#)

МАЗЬ БОЛИГОЛОВА 10%

200 мл - 7 500 ₮. Местное направление на протяжении 90 дней.

[МАЗЬ БОЛИГОЛОВА](#) • [ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ](#)



ПОСМОТРИТЕ ОТЗЫВЫ

После знакомства с программой можно посмотреть видеоотзывы клиентов и перейти к бесплатной личной консультации.

► **ВИДЕООТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ**

**НАПИСАТЬ В WHATSAPP • БЕСПЛАТНАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**

ЧТО ДЕЛАТЬ ПАРАЛЛЕЛЬНО

Это полезное сопровождение. Основная линия гайда остаётся прежней: 90-дневная фитотерапевтическая программа **Greenman**.

ПИТАНИЕ

Белок • овощи • зелень • клетчатка • рыба • привычные цельные продукты

СОН И СТРЕСС

Стабильный режим сна, прогулки, восстановление, наблюдение за личными триггерами

ДВИЖЕНИЕ

Регулярная ходьба и умеренная физическая активность по самочувствию

САМОМАССАЖ

Только мягкие комфортные движения. Не разминать интенсивно узлы и кисты

БОНУС: ПРОСТОЕ МЕНЮ НА 7 ДНЕЙ

Не «диета от мастопатии», а удобная база питания, которую можно адаптировать под себя.

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
1	Овсянка + яйцо	Гречка + курица + салат	Рыба + овощи
2	Творог + ягоды	Суп + мясо + овощи	Омлет + салат
3	Яйца + хлеб	Рис + рыба + овощи	Творог + фрукт
4	Гречка + яйцо	Чечевица + салат	Курица + овощи
5	Овсянка + творог	Картофель + рыба	Омлет + овощи
6	Творог + орехи	Гречка + индейка	Рыба + салат
7	Яйца + овощи	Суп + мясо + салат	Творог/кефир + ягоды

Если замечаете связь болезненности с большим количеством кофе/энергетиков, можно на несколько недель уменьшить кофеин и сравнить ощущения.

САМОМАССАЖ И НАБЛЮДЕНИЕ

Самомассаж 5-7 минут: расслабьте плечи, используйте мягкие поверхностные движения без боли. Не пытайтесь механически «размять» уплотнение.

Дневник на 30 дней: день цикла • боль 0-10 • нагрубание • сон • стресс • заметные изменения. Цель - видеть динамику, а не постоянно искать симптомы.

КОГДА СНАЧАЛА НУЖНА ДИАГНОСТИКА
Новое стойкое уплотнение • изменение кожи или соска • кровянистые выделения • заметный рост образования • выраженная новая односторонняя симптоматика.



ГОТОВЫ ПОДОБРАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ?

Подготовьте результаты обследований и кратко опишите жалобы. Далее можно обсудить варианты продукции и 90-дневной программы Greenman.

**WHATSAPP • БЕСПЛАТНАЯ ЛИЧНАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ**

КАТАЛОГ ПРОДУКЦИИ С ЦЕНАМИ

САЙТ GREENMAN • КАЗАХСТАН И РОССИЯ

► ВИДЕООБЗОР ПРОДУКЦИИ

► ВИДЕООТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

ТРАВНИК GREENMAN • РАБОТАЮ НЕ С СИМПТОМАМИ, А С ПРИЧИНОЙ