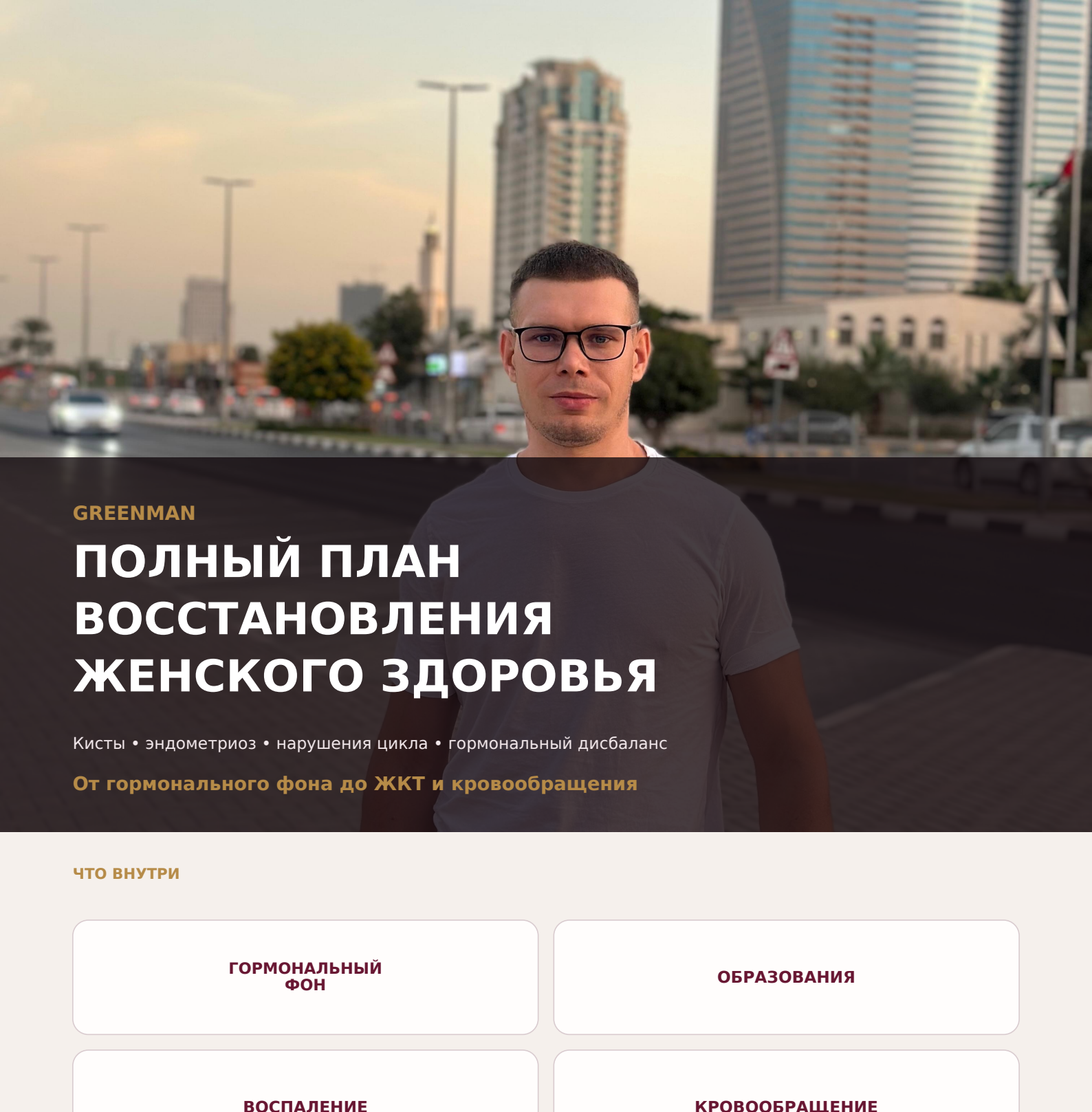




GREENMAN

ПОЛНЫЙ ПЛАН ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Кисты • эндометриоз • нарушения цикла • гормональный дисбаланс

От гормонального фона до ЖКТ и кровообращения

ЧТО ВНУТРИ

ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН	ОБРАЗОВАНИЯ
ВОСПАЛЕНИЕ	КРОВООБРАЩЕНИЕ
ЖКТ	ВОССТАНОВЛЕНИЕ

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Мы не сосредотачиваемся только на одном проявлении. В программе одновременно учитываются гормональный фон, воспаление, образования, сосуды, ЖКТ, питание, движение и восстановление.

ПОДОБРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КУРС В WHATSAPP

01 Сначала фиксируем исходную картину

БАЗОВОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Чтобы понимать исходное состояние и затем видеть динамику.

- УЗИ органов малого таза: матка, эндометрий, яичники и характеристики образований.
- Общий анализ крови и ферритин, особенно при обильных менструациях.
- ТТГ и обследование щитовидной железы по показаниям.
- Дневник цикла: длительность, обильность, боль 0-10, самочувствие, ЖКТ, сон и стресс.

02 Три основных фитотерапевтических направления

НАПРАВЛЕНИЕ 01 • ОБРАЗОВАНИЯ

ЛОПУХ → ОДУВАНЧИК → ПЕТРОВ КРЕСТ

Последовательный трёхмесячный противоопухолевый курс Greenman.

- Оказывает противовоспалительное действие и снимает воспалительные процессы.
- УЗИ органов малого таза: матка, эндометрий, яичники и характеристики образований.
- Общий анализ крови и ферритин, особенно при обильных менструациях.
- ТТГ и обследование щитовидной железы по показаниям.
- Дневник цикла: длительность, обильность, боль 0-10, самочувствие, ЖКТ, сон и стресс.

НАПРАВЛЕНИЕ 02 • ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН

СОК ЛОПУХА + КРАСНАЯ ЩЁТКА

Связка для комплексной работы с женским организмом и гормональным фоном.

- Нормализует женский гормональный фон.
- Включает в работу и поддерживает щитовидную железу.
- Приводит организм в тонус.
- Снимает воспаление и поддерживает общее восстановление.

НАПРАВЛЕНИЕ 03 • РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

СОК ЛОПУХА + БОРОВАЯ МАТКА

Связка для комплексной работы с женской репродуктивной системой.

- Нормализует менструальный цикл.
- Оказывает хорошее влияние на всю репродуктивную систему.
- Снимает воспаление и нормализует гормональный фон.

ПОСМОТРЕТЬ ПРОДУКЦИЮ И ЦЕНЫ

НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ВЫБРАТЬ? НАПИСАТЬ В WHATSAPP

03 Усиливаем основную программу

ЖЕНСКИЙ СБОР

Комплекс хорошо подобранных трав для поддержки всего женского организма.

- Помогает восстанавливать и нормализовать цикл.
- Снимает воспаление и успокаивает.
- Помогает убирать приливы.
- В целом нормализует работу женского организма.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ СБОР

Комплекс, направленный на снятие воспалительных процессов во всём организме.

- Используется при болях и воспалении.
- Применяется в программах при доброкачественных образованиях.
- Используется при инфекционной и вирусной нагрузке.
- Поддерживает организм при хронических воспалительных процессах.

04 Сосуды и кровообращение органов малого таза

ГИНГКО → СОФОРА + ОМЕЛА → КАШТАН

Трёхмесячный сердечно-сосудистый курс можно проходить параллельно с основной женской программой, когда это направление включено в индивидуальный план.

- Целенаправленно работает с сосудами.
- Нормализует кровообращение во всем организме и в органах малого таза.
- Работает с сосудистой стенкой.
- Используется при варикозе и работает с отложениями в сосудах.
- Поддерживает микроциркуляцию и комплексное восстановление сосудистой системы.

05 Почему мы обязательно работаем с ЖКТ

ЖКТ → ЖЕЛЧЕОТТОК → ПЕЧЕНЬ → КИШЕЧНИК

→ УСВОЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ → ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Женское здоровье и стабильность гормонального фона тесно связаны с правильной работой желудочно-кишечного тракта и усвояемостью продуктов. Поэтому это не второстепенный, а отдельный блок программы.

СОК ЛОПУХА + БЕРЕЗИТ

Связка для комплексной поддержки желудочно-кишечного тракта.

- Поддерживает ЖКТ и помогает налаживать желчеотток.
- Поддерживает печень и нормализует работу кишечника.
- Снимает воспалительные процессы и поддерживает слизистую желудка.
- Используется для снижения паразитарной нагрузки.
- Поддерживает пищеварение и усвоение питательных веществ.

КУРС «ТОТАЛЬНЫЙ ДЕТОКС»

Отдельный комплексный курс поддержки ЖКТ и очищения организма.

- Поддерживает желчеотток и работу желудочно-кишечного тракта.
- Направлен на очищение и поддержку печени.
- Снижает паразитарную нагрузку.
- Поддерживает очищение крови и лимфы.
- Нормализует работу кишечника и снимает воспаление.

ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ GREENMAN

ПОДОБРАТЬ КУРС ЛИЧНО В WHATSAPP

06 Питание: ежедневный фундамент

ПРОСТАЯ ОСНОВА БЕЗ СЛОЖНОЙ ДИЕТЫ

Рацион должен поддерживать ЖКТ и давать организму полноценный пищевой фундамент.

- Белок каждый день: рыба, яйца, птица, мясо, бобовые, кисломолочные продукты - по переносимости.
- Овощи и зелень в нескольких приёмах пищи; клетчатка поддерживает регулярную работу кишечника.
- Полезные жиры: рыба, орехи, семена.
- При обильных менструациях контролировать железо и ферритин.
- Сократить постоянный избыток сладкого, ультрапереработанные продукты и избыток алкоголя.

07 Практика: движение и малый таз

6 простых элементов, которые удобно встроить в день

01 ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ 3-5 минут	02 КОШКА-КОРОВА 10-15 × 2-3
03 ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ 10-15 × 2-3	04 БАБОЧКА 1-2 мин × 3
05 ПОВОРОТЫ ЛЁЖА 10 на сторону	06 КЕГЕЛЬ сокращение → расслабление

ЕЖЕДНЕВНАЯ ХОДЬБА

Регулярные прогулки, умеренная активность и перерывы при сидячей работе дополняют комплекс.

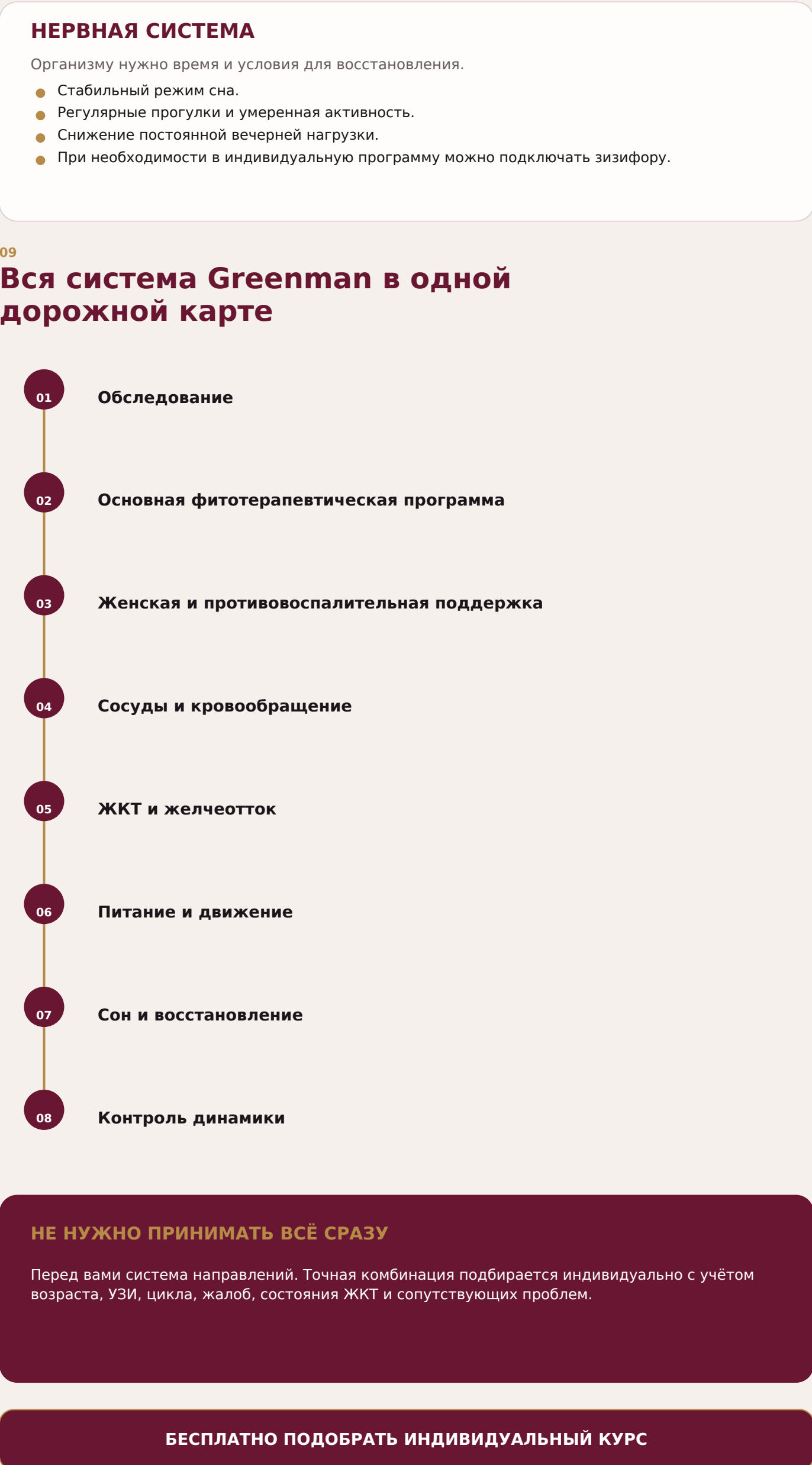
08 Сон, стресс и восстановление

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Организму нужно время и условия для восстановления.

- Стабильный режим сна.
- Регулярные прогулки и умеренная активность.
- Снижение постоянной вечерней нагрузки.
- При необходимости в индивидуальную программу можно подключать зизифору.

09 Вся система Greenman в одной дорожной карте



НЕ НУЖНО ПРИНИМАТЬ ВСЁ СРАЗУ

Перед вами система направлений. Точная комбинация подбирается индивидуально с учётом возраста, УЗИ, цикла, жалоб, состояния ЖКТ и сопутствующих проблем.

БЕСПЛАТНО ПОДОБРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КУРС

ТРАВНИК GREENMAN

«Работаю не с симптомами, а с причиной»

Лично помогаю подобрать программу по результатам обследований, вашим жалобам и особенностям организма.

Казахстан • Россия

greenman.kz

WHATSAAPP • БЕСПЛАТНАЯ ЛИЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

КАТАЛОГ ПРОДУКЦИИ С ЦЕНАМИ

INSTAGRAM • ВИДЕООБОЗРЫ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

TELEGRAM-КАНАЛ GREENMAN

GREENMAN • КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЖЕНСКОМУ ЗДОРОВЬЮ