



ПРАКТИЧЕСКИЙ ГИД GREENMAN

МИОМА МАТКИ

ОБСЛЕДОВАНИЕ • ПОДДЕРЖКА • ПЛАН

Понятная структура действий и материалы в одном документе

НАЖМИТЕ → БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ В WHATSAPP

▶ НАЖМИТЕ → СМОТРЕТЬ ВИДЕООБЗОР

📖 НАЖМИТЕ → КАТАЛОГ И ЦЕНЫ

→ НАЖМИТЕ → TELEGRAM-КАНАЛ

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Сначала фиксируем исходную картину, чтобы понимать динамику.

1. УЗИ органов малого таза

Размер, количество и расположение узлов, состояние матки и эндометрия.

2. Общий анализ крови

Особенно важен при обильных менструациях: помогает оценить гемоглобин и признаки анемии.

3. Ферритин

Показывает запас железа и может снижаться раньше гемоглобина.

4. ТТГ и щитовидная железа

По показаниям - чтобы учитывать сопутствующий эндокринный фон.

5. Дополнительная диагностика

МРТ, гистероскопия и оценка эндометрия - по показаниям гинеколога.

ФИТОПОДДЕРЖКА

Не нужно покупать всё сразу: направление подбирается индивидуально.

Женский сбор

9 500 ₸ / 90 пакетов

Поддержка женского самочувствия, матки и яичников; используется как базовое направление программы.

[НАЖМИТЕ → ПОДРОБНЕЕ](#)

Противовоспалительный сбор

8 500 ₸ / 90 пакетов

Противовоспалительное направление и поддержка при тянущих ощущениях, спазмах и дискомфорте.

[НАЖМИТЕ → ПОДРОБНЕЕ](#)

Сердечно-сосудистый курс

от 16 000 ₸ / 3 месяца

Гинкго → Софора + Омела → Каштан. Поддержка сосудистого тонуса и микроциркуляции.

[НАЖМИТЕ → ПОДРОБНЕЕ](#)

Красная щётка

5 000-7 500 ₸

Традиционная женская фитоподдержка: общий тонус, адаптация к нагрузкам и поддержка гормональной системы.

[НАЖМИТЕ → ПОДРОБНЕЕ](#)

ФИТОПОДДЕРЖКА

Не нужно покупать всё сразу: направление подбирается индивидуально.

Боровая матка

6 500 ₸

Традиционно используется в женских фитопрограммах для поддержки репродуктивной системы.

[НАЖМИТЕ → ПОДРОБНЕЕ](#)

Трёхмесячный курс

от 19 000 ₸ / 3 месяца

1 месяц - лопух; 2 месяц - одуванчик; 3 месяц - Петров крест. Комплексная поддержка обменных процессов и ЖКТ.

[НАЖМИТЕ → ПОДРОБНЕЕ](#)

Зизифора

6 500 ₸ / 0,5 л; 7 000 ₸ / 90 пакетов

Поддержка нервной системы, снижение внутреннего напряжения, сон и восстановление.

[НАЖМИТЕ → ПОДРОБНЕЕ](#)

[НАЖМИТЕ → ПОДОБРАТЬ КУРС В WHATSAPP](#)

УПРАЖНЕНИЕ 1 ИЗ 7

Диафрагмальное дыхание

1

Диафрагмальное дыхание



Глубокое дыхание снижает напряжение, улучшает кровообращение в малом тазу.



3–5 минут
ежедневно

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

3-5 минут. Спокойное глубокое дыхание без задержки.

УПРАЖНЕНИЕ 2 ИЗ 7

Кошка - корова

2

Кошка-корова



Мягко массирует органы
малого таза, снимает застой.



10–15 повторений
2–3 подхода

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

10-15 повторений, 2-3 подхода. Двигайтесь плавно.

УПРАЖНЕНИЕ 3 ИЗ 7

Поза ребёнка

3

Поза ребёнка



Расслабляет мышцы,
улучшает лимфоток.



1–2 минуты
3–5 подходов

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1-2 минуты, 3-5 подходов. Расслабьте спину и таз.

УПРАЖНЕНИЕ 4 ИЗ 7

Наклоны в стороны сидя

4

Наклоны в стороны сидя



Улучшает кровообращение,
снимает напряжение
в пояснице.



10 повторений
на каждую сторону

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

10 повторений на каждую сторону. Без боли и резких движений.

УПРАЖНЕНИЕ 5 ИЗ 7

Ягодичный мост

5

Мостик



Укрепляет мышцы тазового дна, улучшает отток крови.



10–15 повторений
2–3 подхода

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

10-15 повторений, 2-3 подхода. Подъем таза плавный.

УПРАЖНЕНИЕ 6 ИЗ 7

Повороты лёжа

6

Повороты лёжа



Снимают застойные явления,
улучшают подвижность таза.



10 повторений
на каждую сторону

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

10 повторений на каждую сторону. Не допускайте болезненного натяжения.

УПРАЖНЕНИЕ 7 ИЗ 7

Бабочка

7

Бабочка



Улучшает гибкость,
кровообращение и снимает
напряжение.



1–2 минуты

3 подхода

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1-2 минуты, 3 подхода. Только комфортный диапазон движения.

ПИТАНИЕ И ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Простой фундамент, который удобно поддерживать каждый день.

Овощи и зелень

Добавляйте в 2-3 приёма пищи: клетчатка поддерживает регулярную работу кишечника.

Белок каждый день

Рыба, яйца, птица, бобовые, кисломолочные продукты - по переносимости.

Железо

При обильных менструациях важны железосодержащие продукты и контроль анализов.

Что сократить

Избыток алкоголя, ультрапереработанные продукты и постоянный избыток сладкого.

Сон и стресс

Стабильный режим сна, прогулки и снижение вечерней нагрузки помогают восстановлению.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ИМЕННО ВАМ?

Курс подбирается по УЗИ, размерам и расположению узлов, возрасту, жалобам, характеру менструаций и сопутствующим состояниям.

ВАЖНО ОТСЛЕЖИВАТЬ

Исходное УЗИ, дневник цикла, общий анализ крови и ферритин, контрольное УЗИ по рекомендации врача.



НАЖМИТЕ → БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

▶ НАЖМИТЕ → ВИДЕООБЗОР ПРОДУКЦИИ

📖 НАЖМИТЕ → КАТАЛОГ И ЦЕНЫ

→ НАЖМИТЕ → TELEGRAM-КАНАЛ GREENMAN