

Артлайф

ДИМ-ПРОСТ ПРОГРАММ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РИНАТ ГАЛИМОВ,

ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ, К.М.Н.

КАФЕДРА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ
И КЛИНИЧЕСКОЙ НУТРИЦИОЛОГИИ КУВМ

ПАРТНЁР АРТЛАЙФ В СТАТУСЕ ПРЕЗИДЕНТ (Г. КАЗАНЬ)



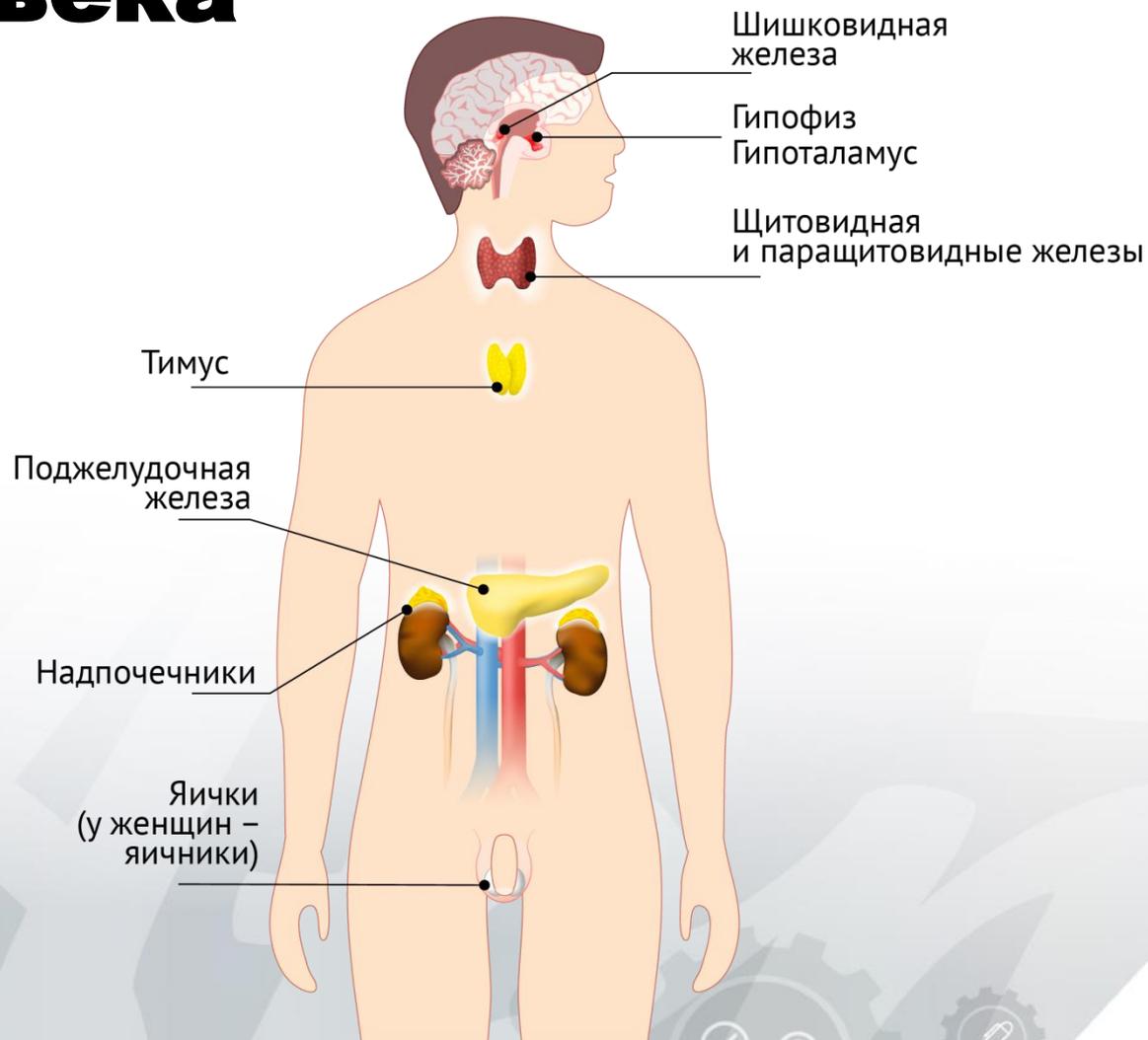
ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Эндокринная система человека



Полноценное сбалансированное питание



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Пищевая пирамида



7 правил для мужчин, 7 правил для родителей, 7 программ доктора Галимова

Негативные факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни мужчины:

- плохая экология;
- многочисленные стрессы;
- вредные привычки;
- неправильное питание.

Один из основных факторов – это пренебрежение своим здоровьем, отсутствие элементарных знаний о типичных "мужских" проблемах и недугах.

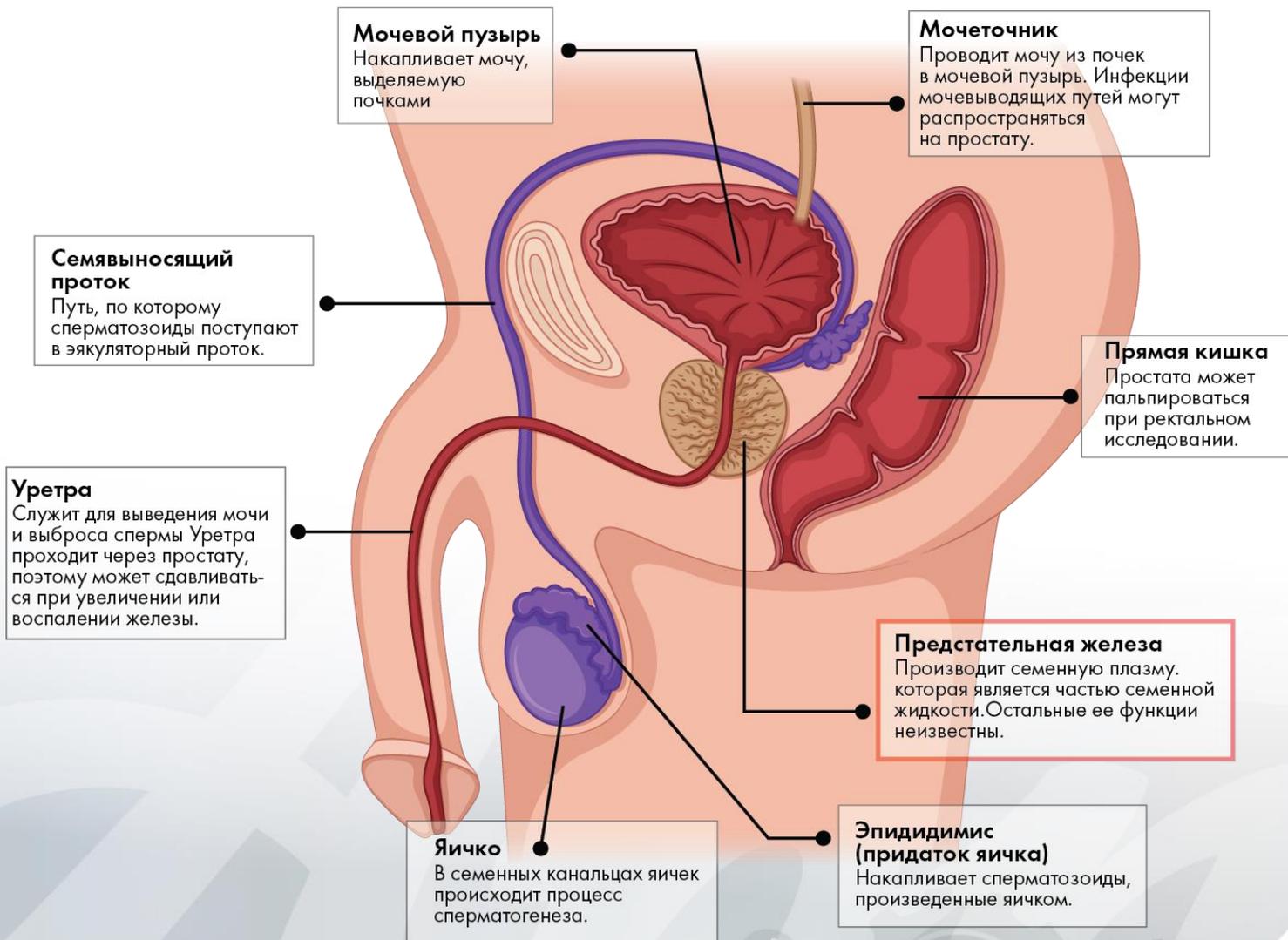
Статистика

Самые распространенные мужские заболевания: простатит, уретрит, аденома простаты, нарушение спермограммы, эректильная дисфункция, мочекаменная болезнь, пиелонефрит и др.

Официальная статистика говорит о наличии простатита у 30 – 65% мужчин старше 25 лет.

Некоторые заболевания имеют тяжелые последствия: мужское бесплодие, импотенция и даже могут представлять угрозу для жизни!

Расположение простаты



цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

7 золотых правил для поддержания мужского здоровья



- **Исключить вредные продукты, снижающие выработку тестостерона.** Кофеин, содержащийся в крепком чае и кофе, снижает выработку тестостерона. Фастфуд, слишком жирная, слишком соленая, пережаренная и копченая пища значительно снижают потенцию и понижают уровень тестостерона в организме мужчин.



- **Ограничить или исключить алкоголь и курение.** Употребление табака способствует развитию рака мочевого пузыря. Употребление алкоголя снижает сексуальную потенцию, нарушает контроль за функцией мужских органов: мочевого пузыря, почек, мочеточников, полового члена и так далее.



- **Заниматься физическими упражнениями,** которые дают нормальный кровоток. Для того, чтобы нормально работали мочевой пузырь, и все тазовые органы, надо тренировать ягодичные мышцы, мышцы промежности. Необходимы регулярные занятия на тренажерах в спортзале и бассейне.

7 золотых правил

для поддержания мужского здоровья



- **Пить достаточное количество жидкости.** Если вы много потеете, то летом надо употреблять минимум 2,5 литра в сутки, а в зимнее время – 2. Предпочтение отдавать чистой питьевой воде без газа.



- **Полноценно питаться.** Из жиров синтезируется тестостерон, белки необходимы для здоровья мышц, в том числе мышц тазового дна. Суточный рацион должен быть витаминизированным.



- **Полноценный сон** (не менее 6-8 часов в сутки).



- **Контролировать вес.** Лишний вес способствует развитию многих заболеваний, в том числе онкологических.

Витаминно-минеральные комплексы Артлайф



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Когда нужно начинать заботиться о здоровье?



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Когда нужно начинать заботиться о здоровье?

Мужское здоровье закладывается еще во внутриутробном периоде. Во время беременности женщина должна избегать влияния вредных факторов, к которым относятся:

- нерациональное питание;
- инфекционные заболевания;
- ионизирующая радиация;
- тяжелые стрессы; лекарственные препараты;
- вредные химические вещества и т.п.

Когда малыш уже появился на свет, важно показать его детскому хирургу в течение первого года жизни. Первичный осмотр хирурга позволяет выявить паховую грыжу, водянку яичка, крипторхизм и другое.

7 золотых правил для родителей мальчиков



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

7 золотых правил для родителей мальчиков

Чистота-залог здоровья!

Гигиены половых органов маленьких мальчиков должна включать подмывание после мочеиспускания, дефекации. С раннего возраста нужно вырабатывать привычку к ежедневным водным процедурам. С 2-3 лет ребенок может принимать душ, с 3-х летнего возраста обучаться самостоятельно правильно мыть половые органы.

Не допускать перегревания половых желез.

Нельзя пользоваться **подгузниками** 24 часа в сутки! Длительное ношение подгузников способствует перегреву половых желез, мешая развитию эпителия, который в будущем будет вырабатывать половые клетки (сперматозоиды). Подгузниками нужно пользоваться в меру и своевременно их менять. Дневной сон, прогулки, ночной сон – в подгузниках, остальное время малыш может обходиться и без них.

К перегреванию приводят также плотно **облегающее белье, горячие ванны.**

Правильное питание

Мальчикам необходимо витаминизированное белковое питание: мясо, рыба, каши (крупы – все) крупяные и овощные супы, кисломолочные продукты, в т.ч. сыр и творог; зелень, ягоды, фрукты, овощи, орехи, семечки.



7 золотых правил для родителей мальчиков

Необходима профилактика любых травм промежности!

Нужно исключить различные травмы, особенно ушибы яичек. Это нежный орган, который может сильно пострадать. Если травмы избежать не удалось, есть болевой синдром, яичко увеличилось в размерах, опухает, есть гематома, лучше посетить врача.

Достаточные физические нагрузки

(бассейн, ЛФК, лыжные и пешие прогулки, утренняя зарядка, спорт, секции и др.)

Однако, виды спорта, связанные с поднятием тяжестей (например, штанга) и употребление анаболических стероидов могут в будущем привести к бесплодию.

Максимально ограничивайте игры ребенка с электронными гаджетами, не позволяйте располагать их на коленях

Водные закаливающие процедуры. При обливании холодной водой кровообращение активизируется. Во все органы поступает больше кислорода и полезных веществ. Проводить первые процедуры водного закаливания надо постепенно и систематично.

Начать можно с обтирания влажными полотенцами.

цикл онлайн-встреч

ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Профилактика задержки

физического развития у мальчиков 7-12 лет

АСЕвит	1 капсула утром
Кальцимакс	1 капсула 2 раза в день
Дискавери Отличник	1 таблетка 2 раза в день
Лецитин	1 десертная ложка 2 раза в день
Кисели, какао, батончики, конфеты с витаминами (Кальцимилк, Пробиомилк, Пантогемка, Каркаде)	
Коктейли «Пинотель»; «Провитель»; Взрослейка»	1 стакан 1-2 раза в день
Взвар «Кошачий коготок»	1 стакан 2 раза в день

Периодичность – 2 раза в год
1 этап – 60 дней

Профилактика задержки

физического развития у мальчиков 7-12 лет

Фитосорбовит	1 таблетка 2 раза в день натощак
АСЕвит	1 капсула утром
Кальцимакс	1 капсула 2 раза в день
Холегон	1 таблетка 3 раза в день – 30 дней
Взвар Эхинол	1 стакан 2 раза в день
Коктейли «Пинотель», «Провитель», «Взрослейка» – чередовать	1 стакан 2 раза в день

Кисели, какао, батончики, конфеты с витаминами

2 этап – 60 дней

Питание подростков



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ



Профилактика задержки

полового развития у подростков 12-16 лет

Рекомендации:

- Витаминизированное белковое питание, богатое клетчаткой: все крупы, крупяные и овощные супы, кисломолочные продукты, сыр, творог, зелень, ягоды, фрукты, овощи, мясо, рыба, каши, пища, богатая растительным йодом, морепродукты, грецкие орехи, хурма, фейхоа, семечки.
- Полноценный сон.
- Профилактика любых травм промежности, осмотр уролога для исключения варикоцеле.
- Увеличить физические нагрузки (бассейн, пешие и лыжные прогулки, занятия в спортивной секции).
- Закаливающие водные процедуры.
- Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь).

Программа оздоровления для подростков

Лецитин	1 столовая ложка 2 раза в день
Дискавери Отличник	2 таблетки 2 раза в день
Грин Стар	2 капсулы 2 раза в день: утром и в обед
Кальцимакс	2 капсулы 2 раза в день
Взвары Эхинол, Абитель, Гепатон-3, Кошачий коготок, Цетразин	2-3 стакана в день
Кисели, кофе, какао, батончики, конфеты с витаминами Артлайф	
Коктейли Пинотель, Провитель, Взрослейка (чередовать)	1 стакан 2 раза в день

Периодичность – 2 раза в год
1 этап – 30 дней

Программа оздоровления для подростков

Фитосорбовит	2 таблетки 2 раза в день натощак
Артемизин-М	2 таблетки 3 раза в день
Лецитин	1 столовая ложка 2 раза в день
Дискавери «Отличник»	2 таблетки 2 раза в день
Взвары: Эхинол, Абитель, Гепатон 3, Кошачий коготок, Цетразин (чередовать)	2-3 стакана в день
Кисели, какао, батончики, конфеты с витаминами Кальцимилк, Пробиомилк, Пантогемка, Каркаде	
При дефиците массы тела следует запивать еду коктейлями: Пинотель, Провитель, Взрослейка	1 стакан 2 раза в день

2 этап – 30 дней



DIM-PROST PROGRAMM

**биологически
активный комплекс
для поддержки мужского
здоровья с DIM**

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
Имеются противопоказания. Перед применением
рекомендуется проконсультироваться с врачом.

цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

8 преимуществ комплекса

1. **Комплексный подход** к мужскому здоровью позволяет продлить сексуальную функцию на долгие годы.
2. **Сбалансированный состав** затрагивает все сферы мужского здоровья: гормональный баланс, эректильную функцию, репродуктивную функцию, повышение стрессоустойчивости и повышение уровня работоспособности и жизненной активности.
3. Рекомендован **для различных возрастных групп**:
 - **в пубертатном периоде** – помогает справиться с акне
 - **в репродуктивном периоде** способствует улучшению репродуктивного здоровья и эректильной функции
 - **в зрелом возрасте** служит для профилактики и в составе комплексной терапии простатита и аденомы простаты, усиления либидо и эректильной функции
4. **Побочных эффектов не выявлено.** Можно применять длительное время.
5. Низкотемпературная технология производства **максимально сохраняет полезные вещества**
6. **Не содержит лактозу.** Можно принимать людям с непереносимостью лактозы
7. **Не содержит титана диоксид**
8. **Доказано клинически**

Эректильная дисфункция



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ



Эректильная дисфункция

Согласно общемировой медицинской статистике, с эректильной дисфункцией (сложности с эрекцией, раннее семяизвержение, низкое либидо, нарушение процесса мочеиспускания, а также другие расстройства, вплоть до импотенции) знакомы:

- около 10% мужчин детородного возраста, (от 20 и более лет);
- около трети всех мужчин старше 60 лет.

Патология имеет тенденцию к росту: за последнюю четверть века импотенция диагностируется на 7% чаще.

На мужское здоровье оказывают прямое влияние:

- условия труда, работа на вредном производстве,
- неврозы и депрессии,
- наличие хронических заболеваний,
- несбалансированное питание (дефицит определенных нутриентов),
- вредные привычки,
- перенесенные травмы,
- синдром хронической усталости,
- прием некоторых лекарств.

Эректильная дисфункция

▪Профилактика заболеваний заключается не столько в медикаментозном лечении, но и в соблюдении важных правил:

- Рациональный режим активности и отдыха.
- Полноценный сон(это ночной сон не менее шести часов в сутки).
- Дозированные физические нагрузки.
- Правильное сбалансированное питание.
- Отказ от употребления алкоголя, курения, жирной и пережаренной пищи, кофеина.
- Регулярные прогулки на свежем воздухе.
- Своевременное снятие психоэмоционального напряжения, без вреда здоровью. Например, спорт, йога, медитация, дыхательные упражнения.
- Регулярная интимная жизнь.

Профилактика эректильной дисфункции, повышение потенции

1 этап –
30 дней

DIM – Prost programm	2 капсулы 2 раза в день
Нейростабил	1-2 таблетки 2 раза в день
Новомегин	1 капсула 2 раза в день
Формула мужчины	2 таблетки 2раза в день
Гепатон 2	2 таблетки 2 раза в день

2 этап –
60 дней

Dim-Prost programm	2 капсулы 2 раза в день
Нейрокомфорт	1 капсула 2 раза в день
Нейростабил	2 таблетки 3 раза в день
Новомегин	1 капсула 2 раза в день
Формула мужчины	2 таблетки 2 раза в день

МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ

- Бесплодие в России на середину 2019 года достигло 17%. В 47% случаев это мужское бесплодие.
- Согласно статистическим данным, в России бесплодными признаны 4 млн мужчин.
- С 2015 года ежегодно эта цифра увеличивается на 250 тыс.

Причина — в возрастающих факторах негативного воздействия, которые со временем угнетают сперматогенез и вызывают стойкое снижение выработки основного мужского гормона — тестостерона. Это проявляется в виде астенозооспермии, тератозооспермии или в полной блокаде выработки спермиев. Итогом может стать мужское бесплодие, даже при сохраненной потенции.

МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ

Что показывает спермограмма



ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПЕРМАТОГЕНЕЗА при мужском бесплодии:

1 этап –
30 дней

DIM-Prost programm	2 капсулы 2 раза в день
Формула мужчины	2 таблетки 2 раза в день
Ренсепт	2 таблетки 2 раза в день
Ункарин	2 капсулы 3 раза в день

2 этап –
30 дней

Комплекс Ферментов Биокаскад	1 таблетка 3 раза в день
Дискавери Сила	2 таблетки 2 раза в день
Фиторен	2 таблетки 2 раза в день
Dim-Prost programm	2 капсулы 2 раза в день

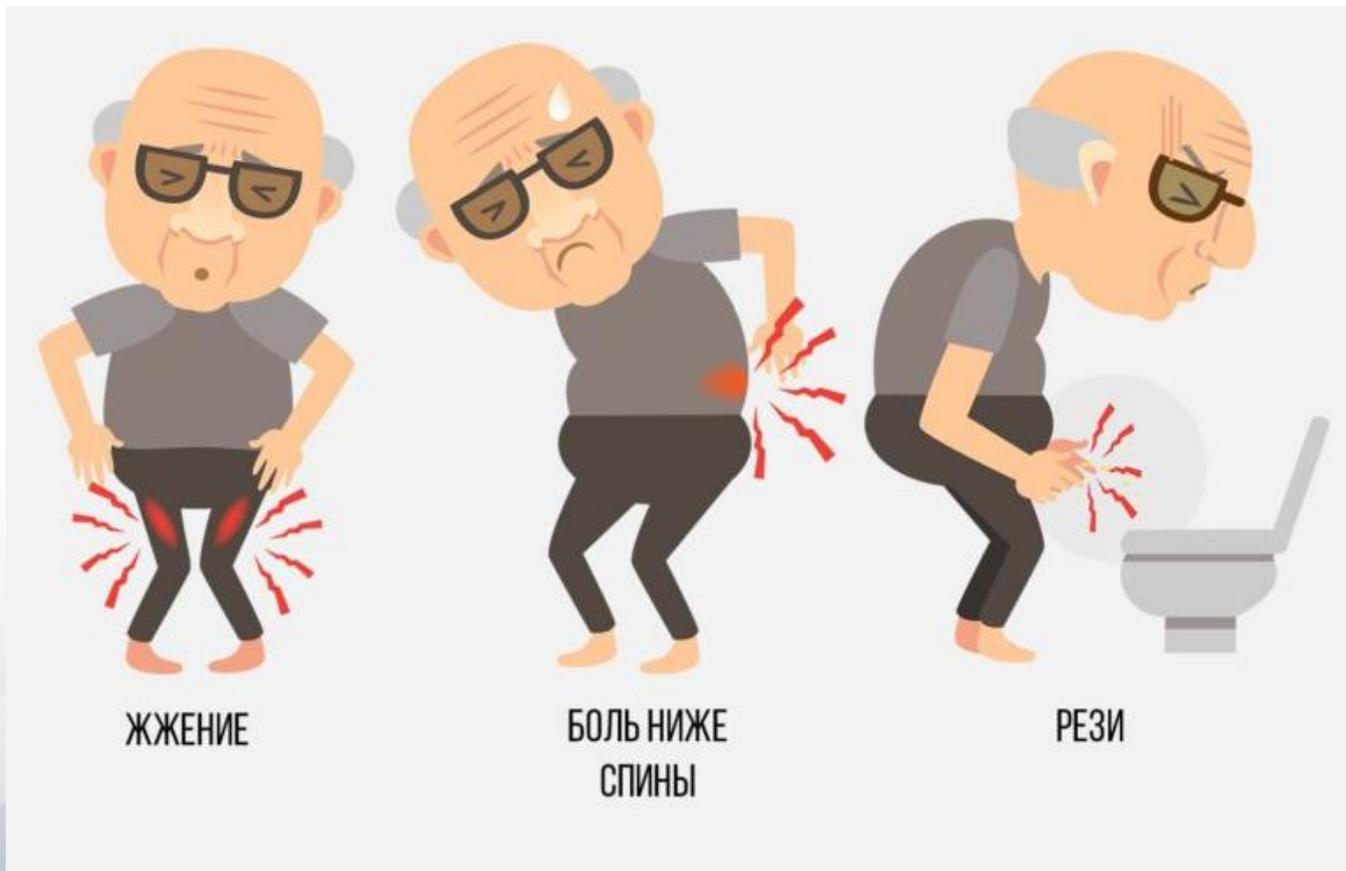
ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ

Простатит — наиболее часто встречающееся урологическое заболевание среди мужчин до 50 лет. Официальная статистика свидетельствует о наличии простатита у 30 – 65% мужчин старше 25 лет, не говоря о статистике неофициальной, цифры которой выше раза в полтора. Около 98% запущенных случаев воспаления предстательной железы заканчиваются серьезными осложнениями.

Острый период воспаления простаты может протекать малосимптомно, без выраженных клинических проявлений и зачастую приобретает хроническое течение.

Воспалительный процесс, как правило, сочетается с уретритом или периорхитом (воспаление уретры и яичек).

СИМПТОМЫ ПРОСТАТИТА



Оздоровительная программа

Профилактика простатита

1 этап –
30 дней

DIM-Prost programm	2 капсулы 2 раза в день
Цетразин	1 таблетка 3 раза в день
Персифен	2 капсулы 2 раза в день
Ренсепт	2 таблетки 3 раза в день

2 этап –
60 дней

Формула мужчины	2 таблетки 2 раза в день
Dim-Prost programm	2 капсулы 2 раза в день
Фиторен	2 таблетки 3 раза в день
Новомегин	1 капсула 2 раза в день

Доброкачественная гиперплазия предстательной железы (ДГПЖ)

Длительное воспаление простаты при хроническом течении заболевания, как правило, вызывает отек и формирует доброкачественную гиперплазию предстательной железы, а это в свою очередь сдавливает мочеточник и провоцирует частые позывы к мочеиспусканию, как в дневное, так и в ночное время.

Доброкачественная гиперплазия предстательной железы

1 этап –
30 дней

DIM – Prost programm	2 капсулы 2 раза в день
Цетразин	1 таблетка 3 раза в день
Ункарин	2 капсулы 2 раза в день
Ренсепт	2 таблетки 2 раза в день

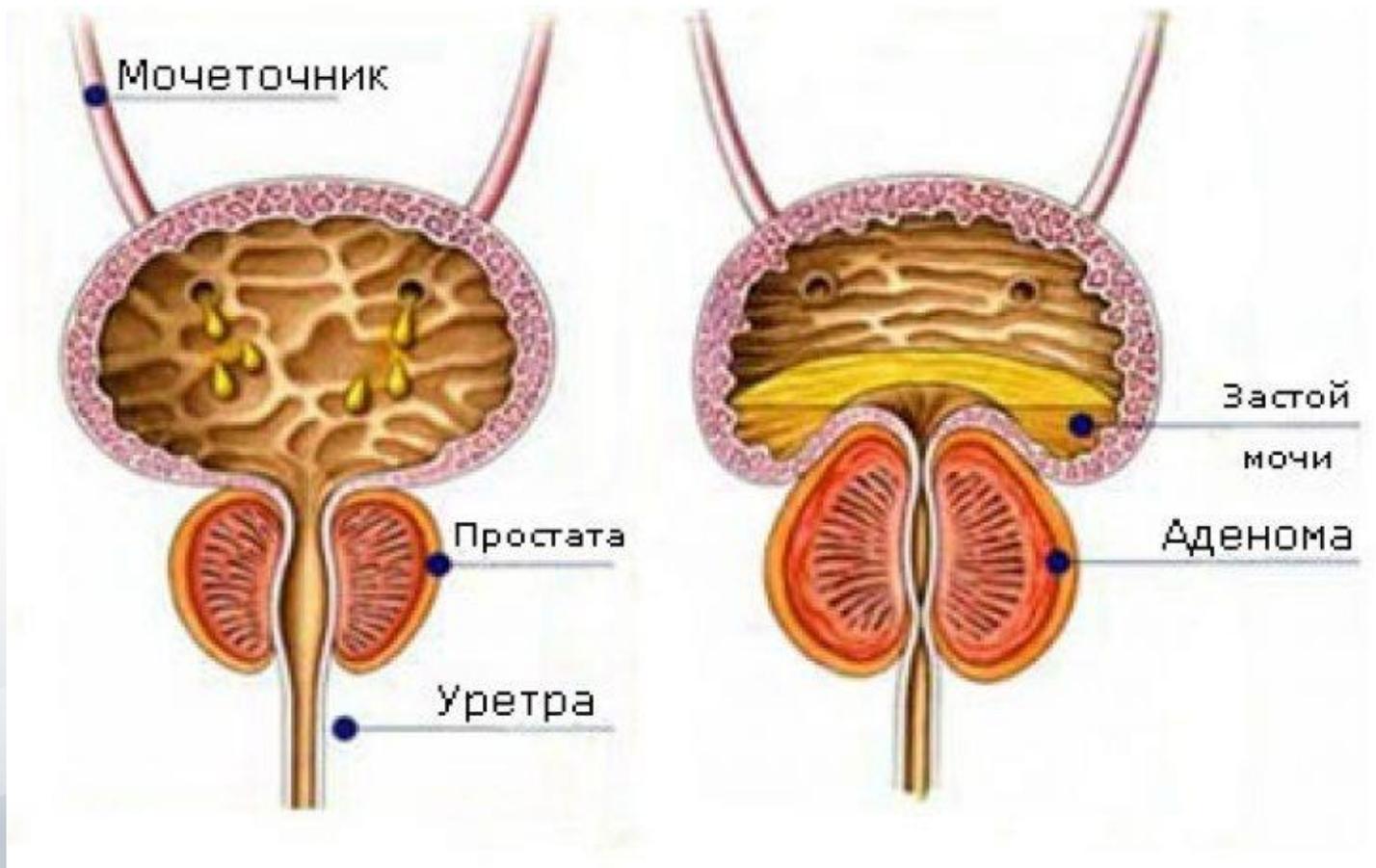
2 этап –
60 дней

Формула мужчины	2 таблетки 2 раза в день
Персифен	2 капсулы 2 раза в день
Dim-Prost programm	2 капсулы 2 раза в день
Комплекс ферментов Биокаскад	2 таблетки 3 раза в день, натошак

Аденома простаты

- Судя по статистике, мужчинам избежать эту проблему невозможно: около 70% – лиц старше 60 лет и практически 90% старше 80 лет имеют аденому простаты.
- **Аденома простаты** – доброкачественное образование, когда происходит локальное или полное перерождение простаты с возможным озлокачиванием простаты в будущем. Признаки и симптомы возникновения аденомы очень схожи с симптомами простатита, только выражены они более ярко.
- При аденоме развивается стойкая компрессия основного мочеточника и самого мочевого пузыря. Это вызывает частые позывы на мочеиспускание, но полного опорожнения не происходит. Это ведет к хронической, а иногда и к острой задержке мочи, сопровождающейся сильными болями и угрозой разрыва мочевого пузыря. В начальной стадии аденома может быть излечима. Но большинство мужчин идут в больницу довольно поздно, тогда, когда замечают уже явно выраженные симптомы. Предлагаемое лечение современной медициной только одно – операция!

Аденома простаты



Аденома простаты

оздоровительная программа

1 этап –
30 дней

Цетразин	2 таблетки 3 раза в день
Комплекс ферментов Биокаскад	2 таблетки 3 раза в день, натошак!
Ункарин	2 капсулы 3 раза в день
Dim-Prost programm	2 капсулы 2 раза в день
Напиток Granday Chaga Proactive	3 стакана в день

2 этап –
60 дней

Комплекс ферментов Биокаскад	2 таблетки 3 раза в день, натошак!
Формула мужчины	2 таблетки 2 раза в день
Dim-Prost programm	2 капсулы 2 раза в день
Ренсепт	2 таблетки 3 раза в день
Напиток Granday Chaga Proactive	3 стакана в день

Поговорим о сексе...



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Интимная жизнь как фактор поддержания здоровья

Ученые -физиологи убедительно доказали, что секс является мощным фактором оздоровления и играет большую роль в собственной саморегуляции человека.

- Интимный контакт сопровождается двигательной активностью, своего рода гимнастикой для мышц всего тела, что позволяет им сохранять жизненный тонус.
- Происходит мягкий массаж всего тела и внутренних органов.
- Ускоряется процесс расходования калорий (что способствует избавлению от запасов жира).
- Регулярно вырабатываются и поступают в кровь эндогенные эндорфины – гормоны счастья и удовольствия, а значит нет места депрессиям, психическим и прочим нервным заболеваниям!
- Повышается уровень выработки собственных интерферонов: укрепляется иммунитет и это является лучшей профилактикой любых инфекционных болезней (защита от вирусов, бактерий, грибов).
- Благодаря высокой гормональной активности возникает эффект продления молодости, который сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей и т.д.

Интимная жизнь

Регулярный секс надежно защищает от сердечно сосудистых заболеваний, предупреждает развитие атеросклероза. Например, 3 интимных контакта в неделю на 50% уменьшает риск инфарктов и инсультов! Эффективнее идет процесс кровообращения, что способствует активному приливу крови ко всем тканям и органам, а это в свою очередь обеспечивает полноценное их функционирование. Секс у людей старшего возраста (старше 60 лет) во много крат снижает риск старческой деменции (слабоумия), стимулирует рост нервных клеток (нейронов мозга), значительно улучшает память, концентрацию внимания, снимает спазмы сосудов, что обеспечивает снабжение мозга притоком свежего кислорода и питательных веществ.

Рекомендуемая специалистами частота интимных встреч:

- Возраст 20-25 лет – 4 раза в неделю,
- 25-30 лет – не реже 3 раз в неделю,
- 30-40 лет – не реже 2 раз в неделю,
- 40-50 лет – не реже 1 раза в неделю,
- 50-60 лет – не реже 1 раза в 2 недели,
- старше 60 лет – не реже 1 раза в месяц.



DIM-PROST PROGRAMM — полноценная жизнь для каждого мужчины!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
Имеются противопоказания. Перед применением
рекомендуется проконсультироваться с врачом.

цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Спасибо за внимание!



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

