

ИНОЗИТОЛ ПОСЛЕ 30:

Почему появляются гормональные качели, тяга к сладкому и лишние килограммы, которые не уходят

Если вы замечаете, что:

- цикл стал нерегулярным;
- ПМС переносится тяжелее, чем раньше;
- постоянно хочется сладкого;
- вес стоит, несмотря на питание и спорт;
- беременность не наступает так быстро, как хотелось бы;

возможно, организму не хватает одного из важнейших веществ для женского здоровья — инозитола.

Что такое инозитол?

Инозитол часто называют витамином B8 или «витамином женского счастья».

Он участвует сразу в нескольких важных процессах:

- ✓ помогает клеткам правильно реагировать на инсулин;
- ✓ поддерживает работу яичников;
- ✓ участвует в созревании яйцеклеток;
- ✓ влияет на гормональный баланс;
- ✓ поддерживает нервную систему и устойчивость к стрессу.

Поэтому его всё чаще рекомендуют женщинам после 30 лет, когда организм начинает реагировать на стресс, недосып и гормональные изменения гораздо чувствительнее.

Чем может быть полезен инозитол?

1. Поддержка регулярного цикла

Инозитол помогает наладить процессы, связанные с овуляцией и работой яичников.

2. Подготовка к беременности

Исследования показывают, что мио-инозитол играет важную роль в созревании яйцеклеток и может использоваться в программах подготовки к беременности.

3. Контроль тяги к сладкому

Если вас постоянно тянет на быстрые углеводы, это может быть связано с нарушением чувствительности к инсулину.

Инозитол участвует в этих процессах и помогает организму работать эффективнее.

4. Поддержка веса

Когда клетки лучше реагируют на инсулин, организму становится проще использовать энергию, а не запасать её.

5. Эмоциональное состояние

Многие женщины отмечают, что становятся спокойнее, легче засыпают и меньше реагируют на стресс.

Как выбрать хороший инозитол?

Обращайте внимание на 4 вещи:

- ✓ наличие мио-инозитола;
- ✓ наличие D-хиро-инозитола;
- ✓ наличие фолатов;
- ✓ достаточную суточную дозировку.

Именно поэтому я пью комплекс, который содержит:

- мио-инозитол;
- D-хиро-инозитол;
- фолаты;
- 1400 мг активных компонентов в суточной дозировке

Такой состав помогает закрыть сразу несколько задач женского здоровья и не требует приёма большого количества разных добавок.

Я беру этот Инозитол в этой дозировке:

1400
МГ В ДЕНЬ



ИНОЗИТОЛ
МИО + D-ХИРО

С ФОЛАТАМИ

60
капсул

КАПСУЛЫ

Инозитол, D-хиро-
инозитол (ископел),
фолат

1 капсула
1400 мг

300 мг

100 мг

150 мг

Инозитол (ископел)
1400 мг

Фолат (ископел)
150 мг

Витамин В9
100 мг

Марганец
100 мг

Витамин В8
100 мг

Витамин В12
100 мг

Витамин В1
100 мг

Витамин В6
100 мг

Витамин В5
100 мг

Витамин В4
100 мг

Витамин В3
100 мг

Витамин В2
100 мг

Витамин В1
100 мг

PROORGANIC

ИНОЗИТОЛ

МИО И D-ХИРО

1400 мг/день
2 капсулы

- МИО и D-ХИРО инозитол
- Витамин В9
- Марганец



60 РАСТИТЕЛЬНЫХ
КАПСУЛ

Хранение: при
температуре

Изготовитель:
проект Мет
изготовитель

Организация:
ИП Старостин
с. Шугурово

Места реализации:
членов Евраз

Срок годности

ЧИСТЫЕ
ДЛЯ ВНИМАНИЯ

Связаться с
Электронная
Почта

Серия/даты

В6 #WW455166

Озон #1637202076

Как принимать инозитол?

Рекомендованная схема приема:

- ✓ По 1 капсуле 2 раза в день во время еды.
- ✓ Курс приема — 1 месяц.
- ✓ При необходимости курс можно повторить.

Для достижения максимального эффекта важна регулярность приема.



Что говорит наука об инозитоле?

Инозитол — одна из самых изученных добавок для поддержки женского репродуктивного здоровья.

В 2023 году был опубликован крупный систематический обзор и метаанализ, включивший 30 клинических исследований с участием более 2200 женщин с СПКЯ. Авторы пришли к выводу, что мио-инозитол и D-хиро-инозитол способны улучшать некоторые метаболические показатели и могут оказывать положительное влияние на овуляцию.

Отдельные обзоры научной литературы показывают, что сочетание мио-инозитола и D-хиро-инозитола в физиологическом соотношении 40:1 является наиболее изученным вариантом применения инозитола для женщин с СПКЯ.

Также систематический обзор рандомизированных исследований показал, что мио-инозитол отдельно или в комбинации с D-хиро-инозитолом может способствовать восстановлению овуляции и улучшению репродуктивной функции у женщин с СПКЯ.

Ссылки на исследования:

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38163998/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38239032/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29309199/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32396844/>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21142777/>