



Bionorica®

ПРИ СИМПТОМАХ МЕНОПАУЗЫ

РУ: П N014246/02 от 03.04.2007;
П N014246/01 от 30.07.2007.



Климадинон®

30

ЛЕТ В РОССИИ

С ЗАБОТОЙ О ЖЕНЩИНАХ
В МЕНОПАУЗЕ

Негормональный
препарат

- ❖ Снижает проявление симптомов менопаузального синдрома (приливов, потливости, раздражительности и др.)¹
- ❖ Не содержит гормонов²

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ



ТАБЛЕТКИ

Корневищ с корнями экстракт
сухой 2,8 мг

1 таблетка, 2 раза в день,
утром и вечером



КАПЛИ

Корневищ с корнями экстракт
жидкий 12,0 г (на 100 г)

по 30 капель, 2 раза в день,
утром и вечером



klimadinon.com



ПРИРОДА. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ.

1. Рафаэлян И.В., Балан В.Е. и соавт. Оценка эффективности и безопасности длительного применения экстракта *Cimicifuga racemosa* в терапии больных с климактерическим синдромом. Российский вестник акушера-гинеколога 2013;6:86-90. 2. Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Климадинон® таблетки, покрытые оболочкой от 14.10.2021; капли для приема внутрь от 23.09.2020. Реклама. Рекламодатель ООО «Бιονорика» (ИНН 7729590470). Арт. 6079.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗАБОТА О СЕБЕ НАЧИНАЕТСЯ С МАЛОГО!



УПРАЖНЕНИЯ КЕГЕЛЯ

Многие женщины сталкиваются с последствиями возрастного снижения тонуса мышц тазового дна, но не все знают, что **этому можно и нужно противостоять**.



Профилактика и лечение недержания мочи (в том числе после родов)



Поддержание сексуального здоровья и противостояние процессам старения организма



Профилактика воспалительных процессов половой сферы



Профилактика и лечение опущения матки и стенок влагалища



Устранение слабости мышц тазового дна и интимной зоны



Профилактика геморроя

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ КЕГЕЛЯ



1

СОКРАЩЕНИЕ.

Как можно быстрее сжимайте и разжимайте мышцы влагалища в течение 5 секунд. Отдохнуть 5 секунд и повторить. Количество повторов для новичков — 10 раз.



3

СЖАТИЕ.

Сжатие мышц необходимо выполнять медленно. Сконцентрируйтесь на тех мышцах, которые окружают мочеиспускательный канал и влагалище, медленно сожмите их, как обычно делаете, когда хотите задержать мочеиспускание. Сосчитайте до трех и расслабьте мышцы. Повторить 10–12 раз, со временем увеличивая число до 40.



2

ВЫТАЛКИВАНИЕ.

Потужьтесь, как при акте дефекации.



4

«В ЛИФТЕ».

Прежде чем приступить к освоению этого упражнения, необходимо хорошо освоить предыдущие.

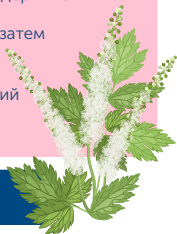
Представьте, что мышцы влагалища — это лифт. Постепенно напрягайте мышцы влагалища и тазового дна, представляя, что каждый раз лифт поднимается на один «этаж» вверх. Достигнув максимального напряжения, начинайте медленно расслаблять мышцы, представляя, что лифт движется вниз.



Для достижения наилучших результатов рекомендуется выполнять гимнастику регулярно!

ВО ВРЕМЯ ГИМНАСТИКИ ПОСТАРАЙТЕСЬ:

- ▶ **не напрягать** ягодицы, брюшные мышцы и мышцы бедер, задерживать дыхание;
- ▶ **не терпеть позывы к мочеиспусканию** (сходите в туалет, а затем продолжайте тренировку);
- ▶ **увеличивать нагрузку постепенно.** Начните комплекс с нескольких медленных сжатий, сокращений и выталкиваний и делайте 3-4 раза на протяжении дня, постепенно доводя до 40-50 повторений в день.



Цимицифуга кистевидная способствует уменьшению симптомов менопаузы

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**