Правильное питание – это полезная привычка,
которая может сохранить здоровье вам и вашей семье!

КОРРЕКЦИЯ ДИЕТЫ – ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ МАСТОПАТИИ

- Обращайте внимание на состав того, что вы едите
- Ограничьте употребление алкоголя, кофе, чая, шоколада, какао, колы
- Сведите к минимуму копченые, соленые, консервированные продукты
- Постарайтесь исключить продукты, богатые животными жирами
- Ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой, овощей и фруктов
- Не спешите изменить всё сразу – важнее постоянство на протяжении минимум года

Растительный негормональный препарат

Мастодинон®

по 1 таблетке
2 р. в день, утром и вечером

по 30 капель
2 р. в день, утром и вечером

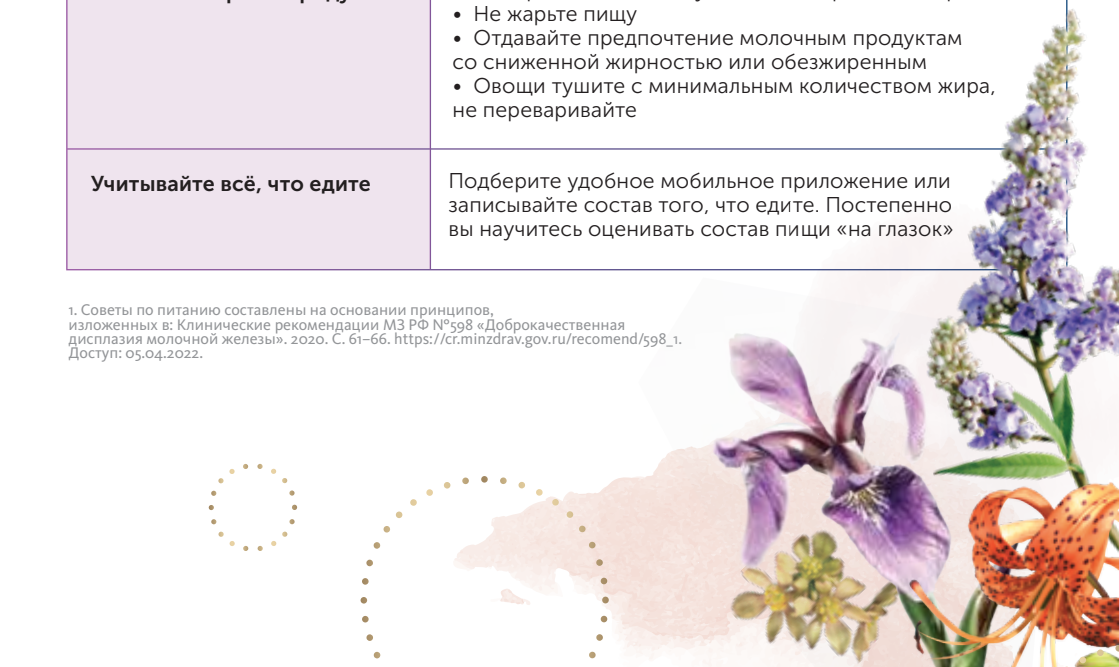
РЕКЛАМА. Рег. уд.: П N014026/01 от 09.10.2007

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ РАКА[1]

СОВЕТ ДИЕТОЛОГА	КАК СДЕЛАТЬ?
Съедайте 5–9 порций фруктов и овощей в сутки	Считайте количество овощей и фруктов порциями. **1 порция – это:** • 1 свежий фрукт среднего размера, или • ½ стакана нарезанных небольшими кубиками фруктов, или • ¼ стакана сухофруктов, или • ¾ стакана 100%-ного сока с мякотью, или • 1 стакан нарезанных сырых листовых овощей
Съедайте 25–30 г клетчатки в сутки	Включайте в рацион продукты, богатые клетчаткой: • 1 порция овощей или фруктов уже содержит около 2 г клетчатки; • 1 кусочек зернового хлеба – 1,5 г; • ¾ стакана фасоли – 14,2 г; • 1 большая печеная в кожуре картофелина – 4,2 г
Замените жирные продукты	• Выбирайте постные куски мяса и срезайте жир • Не жарьте пищу • Отдавайте предпочтение молочным продуктам со сниженной жирностью или обезжиренным • Овощи тушите с минимальным количеством жира, не переваривайте
Учитывайте всё, что едите	Подберите удобное мобильное приложение или записывайте состав того, что едите. Постепенно вы научитесь оценивать состав пищи «на глазок»

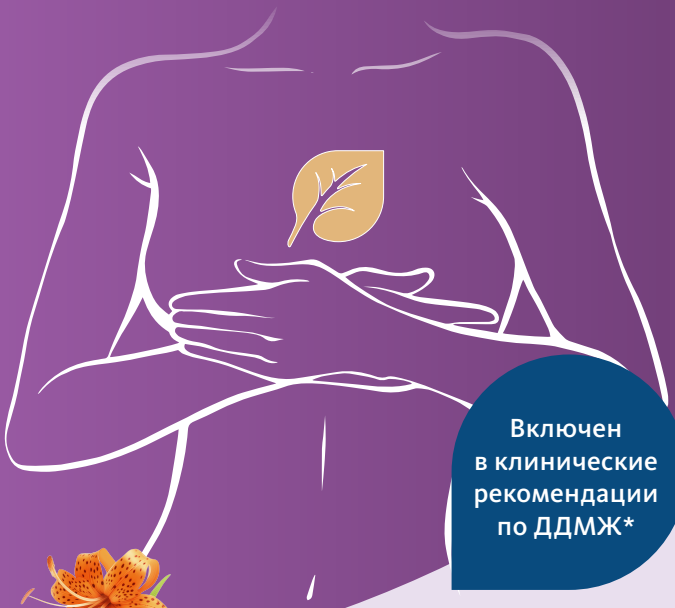
1. Советы по питанию составлены на основании принципов, изложенных в: Клинические рекомендации МЗ РФ №598 «Доброкачественная дисплазия молочной железы». 2020. С. 61–66. https://cr.minzdrav.gov.ru/recomend/598_1. Доступ: 05.04.2022.



Bionorica®

ПРИ ФИБРОЗНО-КИСТОЗНОЙ МАСТОПАТИИ И МАСТОДИНИИ

30 ЛЕТ В РОССИИ



www.mastodynon.com
www.bionorica.ru
www.mastopatiaforum.ru

Включен в клинические рекомендации по ДДМЖ*



РУ: ЛП-№(008027)-(РГ-RU) от 09.12.2024
РУ: ЛП-№(009184)-(РГ-RU) от 10.03.20

Растительный негормональный препарат

Мастодинон®

- Помогает в лечении мастопатии
- Способствует уменьшению болезненности в молочных железах
- Поддерживает гормональный баланс[1, 2]

ПРИРОДА. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ.

*Доброкачественная дисплазия молочной железы. 2020. http://cr.rosminzdrav.ru/#!/schema/1027. Доступ: 26.02.2021. 1. Бурдина Л.М. Лечение заболеваний молочных желез и сопутствующих нарушений менструальной функции Мастодиноном. Лечащий врач. 1999. №8. С. 13–16. 2. Яворская С.Д., Сычева М.А., Кореновский Ю.В. Влияние лекарственного фитопрепарата на уровень гонадотропных гормонов и метаболитов эстрогенов у пациенток с доброкачественными заболеваниями молочных желез в сочетании с масталгией. АиГ. 2019. №1. С. 102–108.

РЕКЛАМА. Арт. 5216

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Правильное питание – это полезная привычка,
которая может сохранить здоровье вам и вашей семье!

КОРРЕКЦИЯ ДИЕТЫ – ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ МАСТОПАТИИ

- Обращайте внимание на состав того, что вы едите
- Ограничьте употребление алкоголя, кофе, чая, шоколада, какао, колы
- Сведите к минимуму копченые, соленые, консервированные продукты
- Постарайтесь исключить продукты, богатые животными жирами
- Ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой, овощей и фруктов
- Не спешите изменить всё сразу – важнее постоянство на протяжении минимум года

При фиброзно-кистозной мастопатии и мастодинии
Лекарственный растительный препарат на основе витекса священного

по 1 таблетке
2 р. в день, утром и вечером

по 30 капель
2 р. в день, утром и вечером

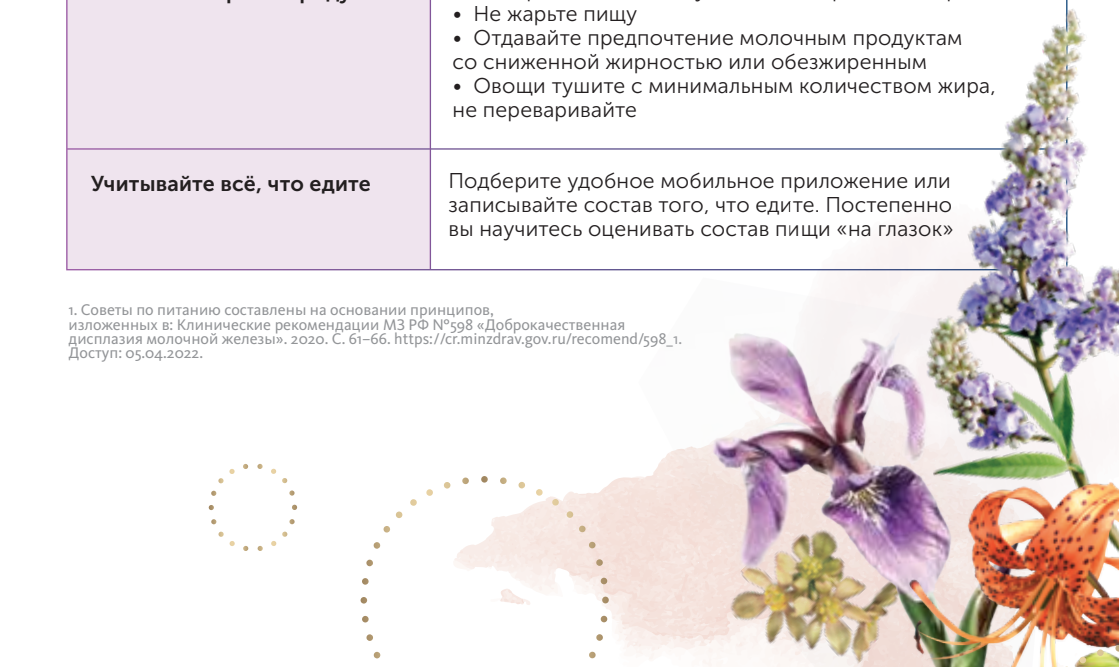
РЕКЛАМА. Рег. уд.: П N014026/01 от 09.10.2007

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ РАКА[1]

СОВЕТ ДИЕТОЛОГА	КАК СДЕЛАТЬ?
Съедайте 5–9 порций фруктов и овощей в сутки	Считайте количество овощей и фруктов порциями. **1 порция – это:** • 1 свежий фрукт среднего размера, или • ½ стакана нарезанных небольшими кубиками фруктов, или • ¼ стакана сухофруктов, или • ¾ стакана 100%-ного сока с мякотью, или • 1 стакан нарезанных сырых листовых овощей
Съедайте 25–30 г клетчатки в сутки	Включайте в рацион продукты, богатые клетчаткой: • 1 порция овощей или фруктов уже содержит около 2 г клетчатки; • 1 кусочек зернового хлеба – 1,5 г; • ¾ стакана фасоли – 14,2 г; • 1 большая печеная в кожуре картофелина – 4,2 г
Замените жирные продукты	• Выбирайте постные куски мяса и срезайте жир • Не жарьте пищу • Отдавайте предпочтение молочным продуктам со сниженной жирностью или обезжиренным • Овощи тушите с минимальным количеством жира, не переваривайте
Учитывайте всё, что едите	Подберите удобное мобильное приложение или записывайте состав того, что едите. Постепенно вы научитесь оценивать состав пищи «на глазок»

1. Советы по питанию составлены на основании принципов, изложенных в: Клинические рекомендации МЗ РФ №598 «Доброкачественная дисплазия молочной железы». 2020. С. 61–66. https://cr.minzdrav.gov.ru/recomend/598_1. Доступ: 05.04.2022.



Bionorica®

ПРИ ФИБРОЗНО-КИСТОЗНОЙ МАСТОПАТИИ И МАСТОДИНИИ



Витекс священный включен в клинические рекомендации по ДДМЖ*

30 ЛЕТ В РОССИИ

- Помогает в лечении мастопатии
- Способствует уменьшению болезненности в молочных железах
- Поддерживает гормональный баланс[1, 2]

ПРИРОДА. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ.

*Доброкачественная дисплазия молочной железы. 2020. http://cr.rosminzdrav.ru/#!/schema/1027. Доступ: 26.02.2021. 1. Бурдина Л.М. Лечение заболеваний молочных желез и сопутствующих нарушений менструальной функции Мастодиноном. Лечащий врач. 1999. №8. С. 13–16. 2. Яворская С.Д., Сычева М.А., Кореновский Ю.В. Влияние лекарственного фитопрепарата на уровень гонадотропных гормонов и метаболитов эстрогенов у пациенток с доброкачественными заболеваниями молочных желез в сочетании с масталгией. АиГ. 2019. №1. С. 102–108.

РЕКЛАМА. Арт. 5217

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.