



гид женского здоровья

гормоны ● питание ● фертильность



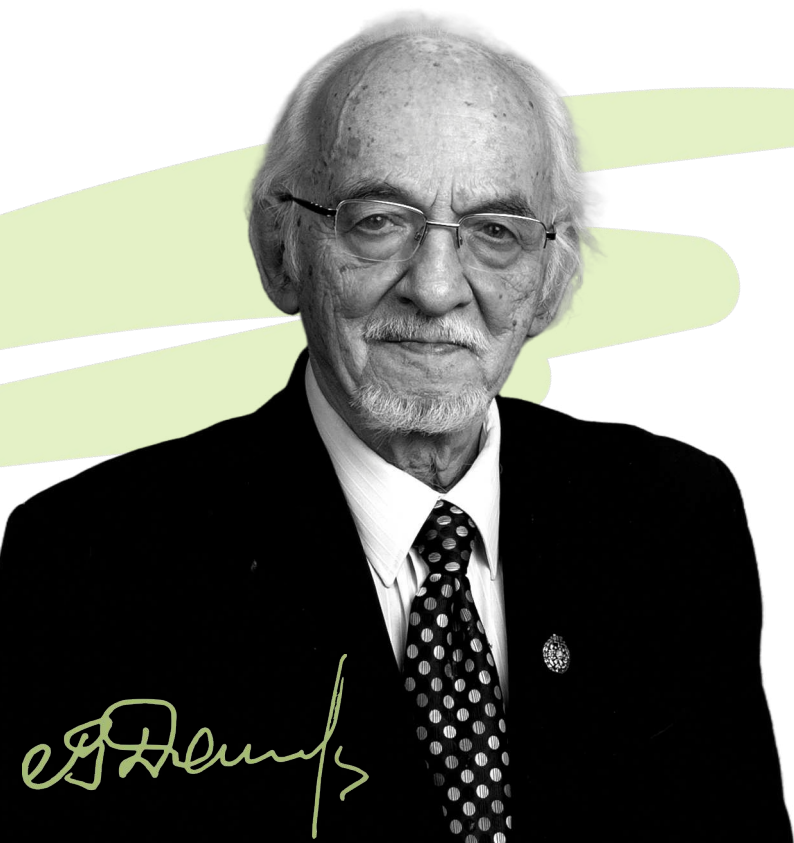


Сегодня мы с вами **строим образ России будущего**. И на то, какой она будет, напрямую влияет демографическая ситуация. *Снижение рождаемости, рост сложных беременностей и бесплодия* — это не просто статистика, а отражение изменений в образе жизни, питании и окружающей среде.

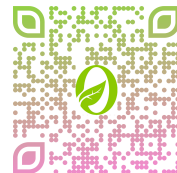
Статьи нашего гида разработаны в рамках тематической недели здоровья матери и ребенка, объявленной Министерством здравоохранения РФ, на основе интервью профессора, доктора химических наук, **Владимира Абдулаевича Дадали** проекту «Оазис Здоровья». И это отличный повод привлечь внимание общества к изменению подхода к вопросам здоровья уже сейчас. **Забота о себе должна стать осознанной ценностью, а профилактика — частью культуры.**

Каждая статья основана на проверенных научных данных и многолетнем опыте. Здесь нет модных теорий — только факты, которые работают.

Государством реализуется значительное количество мер поддержки материнства и детства. **Наш вклад** — дать вам знания, которые помогут сохранить здоровье и укрепить будущее поколений.

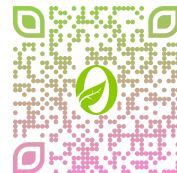


Проект «Оазис здоровья» благодарит профессора В. А. Дадали за многолетнюю курацию проекта, готовность внести свой вклад и дать знания, которые помогут укрепить здоровье миллионов жителей нашей страны.



меньше, чем кажется:

что происходит
с демографией?



фертильность под угрозой: почему ваш организм может быть не готов к зачатию?

*Вам знакома эта история? Долгие попытки забеременеть, визиты к врачам, анализы, но безрезультатно. Все показатели в норме, но что-то идет не так. Вокруг звучат советы: «Отпустите ситуацию», «Просто перестаньте думать об этом». Но время идет, а **результата нет**.*

Современные женщины сталкиваются с новой реальностью: *стресс, экология, недостаток нутриентов и скрытые гормональные разрушители* делают зачатие сложной задачей. То, что раньше было естественным, теперь требует осознанного подхода.

Но вот что важно: **проблему можно решить.**

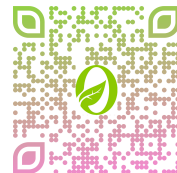
зачем начинать с питания?

Вы можете планировать беременность, но если вашему организму не хватает ключевых микроэлементов, он просто не включит «режим готовности».

Фертильность — это не только гинекология, но и биохимия вашего тела. Представьте: всего один дефицит — **витамина В8** (инозитола) — может свести на нет все попытки забеременеть. Но об этом не говорят на стандартных консультациях.

В вашем организме работают десятки биохимических цепочек, которые должны быть идеально сбалансированы, чтобы репродуктивная система включилась в полную силу.

И питание здесь — **первый шаг** на пути к комплексному многофакторному подходу к здоровой и счастливой беременности наряду с иммунной, репродуктивной и антиоксидантной системами, отвечающими за защиту клеток и общий ресурс организма.



МОЖНО ЛИ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ?

Ответ — **да**, но для этого нужно выйти за рамки стандартного подхода.

*В ряде стран уже осознали: государственные программы поддержки рождаемости должны начинаться **не с выплат, а с восстановления здоровья населения.***

Без нормального нутриентного баланса, без чистой воды, без контроля над токсичной средой любые другие меры будут напоминать попытку залить водой треснувший сосуд.

что можно сделать?

Пересмотреть питание.

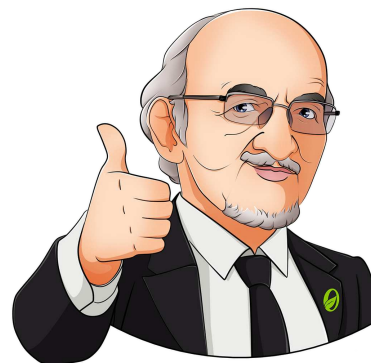
Это не про диеты, а про осознанный выбор продуктов, которые поддерживают репродуктивную функцию.

Устранить скрытые угрозы.

Некоторые привычные продукты и бытовые мелочи могут незаметно вредить гормональному фону.

Понять биохимию своего организма, чтобы более эффективно поддерживать репродуктивное здоровье.

Благодаря **осознанному подходу** к планированию семьи Вы подберете оптимальные решения, которые действительно принесут пользу.



почему это важно сейчас?

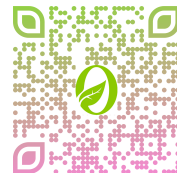
Фертильность — это не вопрос будущего.

Она закладывается уже сегодня, в каждой клетке вашего тела.

Если ваш организм сейчас не готов к зачатию, это не значит, что так будет всегда. Но время играет роль.

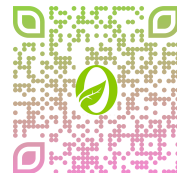
И осознание проблемы — первый шаг к ее решению. Хотите понять, что можно изменить уже сегодня?

Ответы есть. Главное — знать, где их искать.



**хочу стать
мамой,**

но почему это труднее,
чем раньше?



Беременность — естественный процесс, но почему сегодня она требует всё больше усилий? Почему даже молодые, здоровые **женщины сталкиваются с угрозой выкидышей, осложнениями, гестационным диабетом, гипоксией плода и преждевременными родами?**

Современные реалии изменили саму среду, в которой развивается ребёнок. Мы живём в эпоху беспрецедентных биохимических нагрузок, и наш организм уже не получает того, что когда-то было нормой.

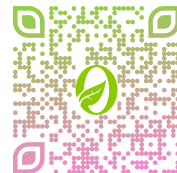
Что именно поменялось и можно ли это исправить?

Наш организм *не изменился*, но условия его работы — да. Биохимические процессы в теле человека не претерпели эволюционных изменений за последние 50 или даже 500 лет. Но вот обеспеченность этих процессов — совсем другое дело.

Каждая клетка нашего организма содержит более 2000 ферментов, и все **они нуждаются в правильном питании**: полноценном белке, витаминах, минералах, антиоксидантах. Всё это когда-то поступало в организм естественным путём. **Но сегодня?**

Фрукты и овощи стали менее питательными из-за истощения почвы и воздействия химикатов. Продукты долго хранятся, но **теряют ценность**: молоко не скисает месяцами, хлеб может оставаться мягким неделями, а мясо напичкано консервантами. На этикетках — только калории, белки, жиры и углеводы. Но где информация о витаминах, минералах, важных микроэлементах?

В результате беременные женщины часто сталкиваются с критическими дефицитами, даже не осознавая этого. Их организм работает в режиме нехватки, но им просто не говорят, чего именно не хватает.



гормоны, антибиотики и токсическая среда: как 21 век усложнил беременность?

Антибиотики, гормональные препараты, пестициды, стабилизаторы, консерванты — всё это уже десятилетиями накапливается в продуктах, воде, воздухе.

Где-то без антибиотиков **не обойтись**. Но когда их используют в сельском хозяйстве для стимуляции роста животных, они попадают в пищу, **нарушая гормональный баланс** будущей мамы.

Стимуляторы роста, химические удобрения и искусственные добавки повышают урожайность, но **как это сказывается на здоровье** тех, кто употребляет такие продукты?

- Уровень токсической нагрузки растёт.
- Гормональный фон нестабилен.
- Влияние на репродуктивную функцию передаётся уже следующему поколению.

Без контроля за качеством продуктов, воды и воздуха исправить ситуацию невозможно.

И это не просто личный выбор каждой женщины — это **задача государственной важности**.





что мешает зачатию?

Мы привыкли думать, что проблемы с фертильностью — это про «*сложные случаи*». Но на самом деле во многом виноваты простые, но **разрушительные факторы**:

● токсическая нагрузка

Пластик, бытовая химия, даже вода из-под крана содержат эндокринные разрушители, которые сбивают гормональный баланс.

● сахар и обработанные продукты

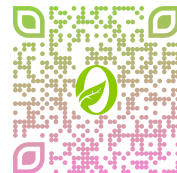
Вы не замечаете, как каждый день получаете «*легальный наркотик*», который истощает ваш организм, нарушает обмен веществ и снижает шансы на зачатие.

● дефицит минералов

Современные овощи и фрукты бедны теми веществами, которые должны были насыщать организм. Наши бабушки ели совсем другую пищу.

Добавьте к этому *хронический стресс, недостаток сна, кофеин, алкоголь* — и становится понятно, почему **репродуктивная функция страдает** даже у молодых и здоровых женщин.

антибиотики в продуктах, гормональные препараты в мясе, пестициды в овощах — всё это постепенно влияет на репродуктивное здоровье.



● контроль качества питания

Раньше *государственный стандарт, ГОСТ*, строго регулировал качество продуктов, но со временем многие производители перешли на собственные технические условия. Это позволило расширить ассортимент, но одновременно привело к изменениям в составе продуктов.

Сегодня важно **осознанно подходить к питанию**, особенно во время беременности.

Полноценные, качественные продукты обеспечивают организм всеми необходимыми нутриентами, помогая маме и малышу получать максимальную пользу от потребляемой пищи.

● осознанный выбор питания

Женщина должна не просто считать калории, а знать, какие нутриенты получает её организм. В идеале — видеть это на упаковке продукта, а не гадать, есть ли там витамины группы В, цинк или йод.

● безопасность окружающей среды

Воздух, вода, пластик, бытовая химия — всё это влияет на репродуктивное здоровье. Многие страны уже вводят ограничения на использование эндокринных разрушителей, но этого пока недостаточно.



фертильность — не только про генетику

Да, **генетика играет роль**. Но, вопреки распространенному мифу, образ жизни оказывает не меньшее влияние на здоровье будущего ребёнка.

Научные исследования подтверждают: здоровье потомства **зависит не только от матери**, но даже от состояния её бабушки. Если у женщины в роду были дефициты нутриентов, хронические воспаления или токсическая нагрузка, это может отразиться на её детях и внуках. Но если **на прошлое мы повлиять не можем, то на настоящее — вполне**.

вывод: как создать условия для нормальной беременности сегодня?

Пересмотреть питание: убрать рафинированные продукты, восстановить баланс нутриентов.

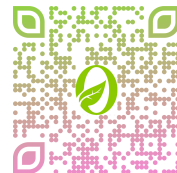
Исключить скрытые гормональные разрушители: пластик, бытовую химию, токсины.

Думать не только о калориях, но и о том, какие микроэлементы получает организм.

Беременность — это особенное время, которое может быть наполнено радостью и гармонией.

Когда женщина окружена заботой, получает достаточно внимания и тепла, ее организм работает в естественном ритме, без стресса и нехватки. **В таких условиях малыш развивается здоровым**, а будущая мама чувствует себя спокойно, уверенно и полноценно наслаждается этим важным периодом.

Сегодня многое зависит от осознанности и доступности информации. А это значит, что **каждая будущая мама может сделать первый шаг уже сейчас**.



кто управляет здоровьем ребенка:

гены или образ
жизни матери?



Мы привыкли считать, что наследственные факторы — это главная причина здоровья или болезней ребенка. Если у кого-то в роду были проблемы с зачатием, гормональные сбои или низкий иммунитет, то, кажется, **это неизбежно передастся** следующему поколению.

Но реальность сложнее. **Генетика** — это только отправная точка. Да, мы наследуем определенный набор генов, но то, как они «**включатся**» или «**выключатся**», зависит от **множества факторов**, в первую очередь от образа жизни матери еще до зачатия и во время беременности.

поэтому сегодня всё чаще говорят об эпигенетике — науке, которая изучает, как окружающая среда и питание матери могут менять работу генов её ребенка.

что важнее: гены или образ жизни?

Генетика — это код, но не приговор.

- Если будущая **мама здорова**, её организм получает все необходимые нутриенты, у ребенка формируются сильные механизмы защиты и адаптации.
- Если беременность проходит **на фоне дефицитов**, токсической нагрузки и стресса, организм ребенка может «**настроиться**» на выживание, что скажется на его будущем здоровье.

Известно, что питание беременной женщины программирует способность её дочери к зачатию. Это значит, что **фертильность** не передается только по ДНК — она **формируется в процессе внутриутробного развития**.



как питание матери программирует здоровье будущего ребенка?

Репродуктивное здоровье будущего поколения закладывается еще **на этапе эмбрионального развития**.

Каждый орган и система ребенка формируются по четкому биохимическому сценарию, и для этого нужны **ключевые нутриенты**:

● **цинк, магний, йод**

необходимы для работы гормональной системы. Их недостаток может привести к проблемам с фертильностью у ребенка в будущем.

● **витамины группы B**

критически важны для развития нервной системы.

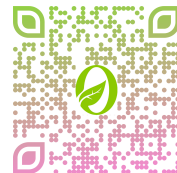
● **омега-3**

играет ключевую роль в формировании мозга плода.

● **железо**

важно в образовании крови, а его нехватка может негативно сказаться на когнитивных способностях ребенка.

но здоровье ребенка определяется не только тем, что мать получает с пищей. важно и то, что она получает в избытке!



какие вещества разрушают гормональный баланс ребенка еще в утробе?

Современный мир наполнен химическими соединениями, которые могут вмешиваться в работу эндокринной системы, и что особенно тревожно — эти вещества **могут передаваться плоду через плаценту**.

самые опасные:

● фталаты

(пластик, косметика, бытовая химия)

нарушают работу репродуктивной системы, снижая фертильность будущего поколения.

● бисфенол а

(упаковки, пластиковая посуда)

имитирует эстроген, создавая гормональный дисбаланс у плода.

● пестициды, гербициды

(овощи, фрукты из супермаркета)

могут вмешиваться в развитие репродуктивных органов ребенка.

Эти вещества не просто «вредны» — они перепрограммируют гормональную систему ребенка, **повышая риски бесплодия, раннего климакса и гормональных заболеваний** уже во взрослом возрасте.



можно ли защитить будущего ребенка от токсинов?

Совсем избежать воздействия химии сегодня невозможно. Но организм способен давать отпор негативным факторам, если получает **достаточно нутриентов**.

● антиоксиданты

(витамины С, Е, селен)

защищают клетки от повреждения токсинами.

● минералы

(цинк, магний)

помогают поддерживать гормональный баланс.

● полноценный белок

необходим для правильного формирования ферментов и гормонов.

Но что, если вместе с полезными веществами в организм поступают **вредные компоненты**, о которых мы даже не задумываемся?





пищевые добавки ≠ бады: в чем отличие?

Вы уверены, что знаете, что именно добавляют в вашу еду? Многие думают, что пищевые добавки – это что-то полезное, как БАДы. Но на самом деле **разница колоссальная!**

Биологически активные добавки (БАДы) –

это натуральные вещества, которые поддерживают здоровье, входят в состав природных компонентов и могут оказывать оздоравливающее действие.

А пищевые добавки?

Это химические вещества, которые улучшают товарный вид продукта: делают цвет ярче, вкус насыщеннее, консистенцию приятнее. По сути, они нужны не вам, а производителю – чтобы товар выглядел «аппетитно».

Но есть проблема: многие из этих добавок не просто не активны, а негативно активны – они могут наносить вред здоровью.

Поэтому **принципиально важно не путать:** БАДы – это поддержка здоровья, а пищевые добавки – это маркетинг в чистом виде. Чем их меньше в продукте, тем лучше для вас и вашего будущего ребенка.

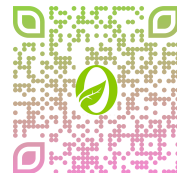
почему это важно уже сейчас?

Женщины XXI века сталкиваются с вызовами, о которых не знали их бабушки:

- *Современные продукты бедны нутриентами.*
- *Воздух и вода насыщены синтетическими соединениями.*
- *Токсическая нагрузка влияет на здоровье еще до рождения.*

Но хорошая новость в том, что **мы можем повлиять на здоровье будущего поколения.**

Мы не можем изменить гены, но можем изменить среду, в которой развивается ребенок. И этот выбор начинается задолго до его рождения.



от усталости к гармонии:

как пережить послеродовую
депрессию и снова
испытывать счастье



Вы когда-нибудь слышали: «Что ты ноешь, у тебя же ребенок, радоваться надо!» Или: «вот раньше жили и никаких депрессий не было!»?

Женщина переживает роды — огромный физиологический и психоэмоциональный стресс, но после выписки из роддома общество ждет от неё только счастья.

**а если счастья нет?
если вместо него — тревога, бессонница,
раздражительность, слезы на ровном месте
и чувство, что внутри будто «ничего не осталось»?**

Что делать, если никто не объяснил, что **послеродовая депрессия — это не каприз** и не недостаток силы воли, а физиологический процесс, связанный с истощением организма?





Что происходит в теле женщины после родов?

Профессор Дадали говорит об этом просто:

«Я не гинеколог и не психотерапевт, но если вы хотите понять, что происходит с организмом, начните с базовых вещей — проверьте его обеспеченность нутриентами.»



всё, что происходит после родов, это не просто эмоции, это биохимия.

- **Резкое падение эстрогена и прогестерона** — организм больше не поддерживает беременность, и этот гормональный обвал влияет на настроение, работоспособность и даже память.
- **Рост уровня кортизола (гормона стресса)** — бессонные ночи, нехватка энергии, выживание в режиме «соберись, у тебя же ребенок».
- **Снижение антиоксидантной защиты** — организм отдаёт последние ресурсы на восстановление, но если их недостаточно, наступает «энергетический провал». Дефициты витаминов и минералов — магний, железо, цинк, витамины группы В, омега-3 — все они уходят на беременность и лактацию, а если не восполнить потери, **тело просто не справляется.**

Так откуда взять силы? Если организму не хватает нутриентов, никакие психологические практики и разговоры «возьми себя в руки» не помогут.



когда молодой маме нужна поддержка?

Женщина сама может не замечать, что её организм сигнализирует о **серьезных нарушениях**.

- **Выгорание**, даже если всё «по плану» — бессилие, раздражение, желание закрыться от всего мира.
- **Чувство вины за свою усталость** — ведь «другие же справляются».
- **Физическое истощение** — волосы выпадают пучками, кожа сухая, ногти ломаются, мышцы будто ватные.
- **Проблемы с памятью и концентрацией** — сложно сосредоточиться даже на простых вещах.
- **Чувство «отстраненности» от ребенка** — отсутствие радости, ощущение, что ты на автопилоте.

все эти симптомы не просто «женская слабость» — это реальные маркеры биохимического дисбаланса.





может ли организм восстановиться сам или ему нужна поддержка?

Профессор отвечает однозначно:

«Природные вещества способны помогать организму противостоять стрессу. Мы знаем, как снизить уровень кортизола и поддержать баланс нутриентов — просто этим никто не занимается.»



● **магний**

главный **«антистрессовый» минерал**, без него невозможно расслабление нервной системы.

● **омега-3**

поддерживает мозг и снижает воспалительные процессы.

● **железо**

без него хроническая усталость и апатия становятся неизбежными.

● **витамины группы B**

необходимы для работы нервной системы и выработки серотонина.

● **белок и триптофан**

участвуют в синтезе дофамина и серотонина, гормонов радости.

но самое главное — организму нужно восполнить то, что он потерял за беременность и роды.



почему об этом никто не говорит?

Потому что система **не работает на восстановление женщины.**

Врач скажет: *«Так у всех»*

Родные посоветуют: *«Терпи»*

Общество напомним: *«Ты мать, тебе нельзя быть слабой»*

Но можно ли требовать от женщины любви и радости, если её организм буквально **истощен**?

Пока никто не проверяет нутриентный баланс молодых мам, послеродовая депрессия будет расти с каждым годом.

Но если дать телу то, что ему действительно нужно, — ресурс, поддержку, питание, нормальный гормональный фон — тогда и материнство становится **не выживанием, а осознанной радостью.**





изучайте вопросы здоровья вместе с нами!

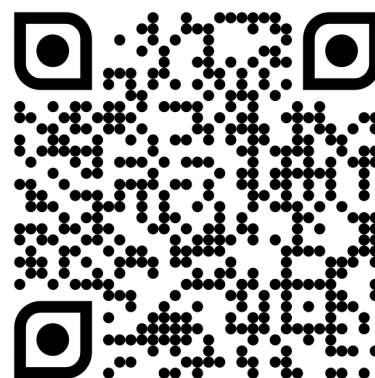
Современному человеку доступно множество советов о здоровье, но далеко не все из них основаны на науке. Как разобраться, что действительно важно? Какие привычки работают в долгосрочной перспективе, а какие — лишь популярные тренды?

Мы создали **журнал «Оазис здоровья»**, чтобы ответить на эти вопросы. Над журналом работают врачи и эксперты доказательной медицины, в том числе **профессор Дадали** — доктор наук, авторитетный специалист в области нутрициологии и биохимии. Здесь нет домыслов — только научно обоснованные знания и практические рекомендации.

Первый выпуск посвящён **женскому здоровью**:

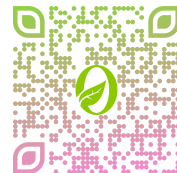
- Как питание влияет на гормональный баланс?
- Какие анализы действительно нужны?
- Как образ жизни сказывается на репродуктивном здоровье?
- Что важно для профилактики возрастных изменений?

Статьи от экспертов постоянно пополняются и уже доступны бесплатно — **сделайте осознанный шаг к здоровью.**



читать полную версию сейчас:

<https://oasisofhealth.ru/health/woman-health-guide/>



как среда влияет на здоровье будущего поколения?



«Я хочу здорового ребенка!» — говорят будущие мамы.

«Я хочу внуков!» — мечтают бабушки.

«Я хочу, чтобы мой род продолжался!» думают целые семьи.

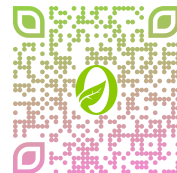
Но почему тогда **здоровых детей рождается всё меньше?**
Почему беременность дается всё сложнее,
а зачатие становится вызовом даже для молодых женщин?

Ответ прост и жесток: готовиться нужно заранее.
Не во время беременности, не после родов — до зачатия.

Профессор Дадали говорит об этом так:

«Девушка планирует стать матерью?
Думать надо до зачатия. Тогда ребёнок
получит всё необходимое. А если у мамы
нет нужных нутриентов, откуда же возьмется
здоровье у её ребенка?»





как нутриенты влияют на интеллект ребёнка?

Ребёнок формируется не в тот момент, когда женщина узнаёт о беременности. Его здоровье, интеллект, способности — **всё закладывается ещё до зачатия.**

● фолиевая кислота (в9)

если её не хватает, повышается риск задержек в развитии и проблем с обучением.

● омега-3

без неё нарушается развитие мозга и нервной системы плода.

● железо

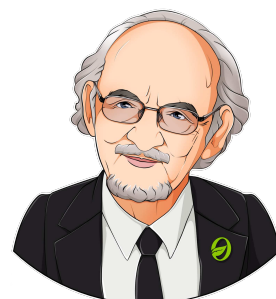
его дефицит у матери ведёт к анемии у ребёнка и снижению когнитивных функций.

● цинк

критически важен для интеллекта. В Санкт-Петербурге 100% населения испытывают его дефицит!

«А ведь раньше к беременности готовились даже в крестьянских семьях!», —
говорит профессор.

«Тщательно готовились! А теперь всё легко: случилось – случилось. А потом удивляются, почему ребенок слабый.»





зачатие — это не просто “удача”. это сложный биохимический процесс, который требует ресурсов.

И если эти ресурсы истощены, **шансы падают.**

- **витамины а, с, е**

замедляют повреждение яйцеклеток.

- **коэнзим q10**

восстанавливает энергию клеток.

- **цинк, селен, магний**

критически важны для мужской фертильности.

Почему **постоянное воспаление мешает зачатию и беременности?**

- Современный человек живёт в режиме хронического воспаления.
- Рафинированные продукты.
- Пищевые добавки и консерванты.
- Пережаренные масла.
- Стресс и недосып.

*«Идите в магазин — увидите, что там продают. Масло на свету, продукты в пластике, всё с химией.
А потом удивляемся: почему у нас проблемы с зачатием?»*

**организм не может дать жизнь новому человеку,
если сам работает на износ.**



НО ВОСПАЛЕНИЕ МОЖНО СНИЗИТЬ!

● омега-3

устраняет очаги хронического воспаления.

● антиоксиданты (с, е, селен)

нейтрализуют токсины.

● правильный баланс белков, жиров и углеводов

поддерживает гормональный фон.

«Здорового ребёнка хотят все. Но не все могут. А надо, чтобы могли.»

главный принцип: готовиться нужно не к беременности, а к зачатию!

- Если хотите ребенка — сначала восстановите организм.
- Если хотите легкую беременность — начните заботиться о себе до зачатия.
- Если хотите здоровых внуков — объясните это своим детям.

*«Сначала женщина живёт в стрессе, на нервах, потом приходит в клинику: «А почему не получается?»
Стресс влияет. Питание влияет. Всё влияет. Надо знать своё тело!»*

Современная медицина предлагает быстрые решения: гормоны, стимуляции, ЭКО. **Но готов ли сам организм?**



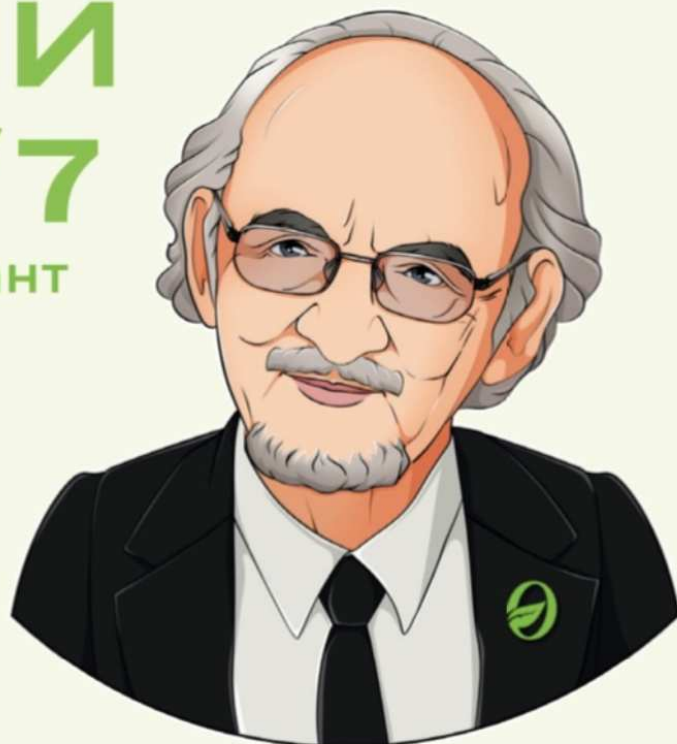
**беременность — это чудо.
но к чуду тоже нужно готовиться.**



ДАДАЛИ ЧАТ 24/7

Ваш личный консультант
в мире здоровья

Круглосуточный доступ к чату
с ведущими специалистами,
работающими по уникальным
научным методикам,
разработанным профессором
В. А. Дадали — признанным
экспертом в области
биохимии и нутрициологии



ЧАТ ДЛЯ ВАС:



Персональная программа
под ваши цели



Расшифровка анализов
и рекомендации



Улучшение сна, энергии
и настроения



Советы
по детскому питанию



Поддержка иммунитета
и работы ЖКТ



Выбор правильных
витаминов и БАДов

**ДАРИМ 3 БЕСПЛАТНЫХ
ДНЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ
«ДАДАЛИ ЧАТ 24/7»**

подарок действует до 30 апреля –
переходите по QR-коду и забирайте доступ

DADALICHAT.RU

Горячая линия: 8 (800) 100-42-60

