



## Как сохранить репродуктивное здоровье

### Самые важные моменты для сохранения репродуктивного здоровья:

- ♦ вести здоровый образ жизни;
- ♦ предохраняться от инфекций, которые передаются половым путём, если была вероятность заражения - не заниматься самолечением, а обратиться за помощью к специалистам;
- ♦ следовать правилам личной гигиены - ежедневно соблюдать интимную гигиену и не менее двух раз в неделю принимать ванну или душ;
- ♦ предохраняться от нежелательной беременности;
- ♦ женщинам необходимо посещать два раза в год гинеколога, обращать внимание на регулярность менструального цикла.

**Употребляйте полезные продукты для половой системы:** яйца, жирная рыба (скумбрия, сельдь, лосось), оливковое масло, проросшие зерна пшеницы, шиповник, цитрусовые фрукты, зелень и листовые овощи, морепродукты (в т.ч. морская капуста), чеснок, кефир и йогурт на натуральных заквасках, печень, масло сливочное, морковь с маслом, цельнозерновой хлеб, неочищенные крупы, хлебцы, отруби, продукты пчеловодства.

### Исключите из рациона (или употребляйте в ограниченном количестве) вредные продукты для половой системы:

**Соль** — вызывает отеки, особенно противопоказана при склонности к предменструальному синдрому;

**кофе, чай, шоколад** — негативно влияют на ткань молочных желез;

**сахар** — повышает уровень инсулина в организме, из-за чего могут возникнуть различные воспалительные заболевания половых органов;

**алкоголь** — нарушает функционирование яичников, негативно влияет на формирование яйцеклеток, вызывая их деструкцию;

**энергетические напитки** — содержат стимулирующие вещества (кофеин, гуарана и т.д.) в дозах превышающих терапевтические; вызывают гиперстимуляцию мозга, повышение артериального давления, проблемы с работой сердца; приводят к неверной оценке своих физических возможностей и в итоге к истощению организма.



**Следуйте перечисленным рекомендациям — это повысит ваши шансы сохранить свою репродуктивную систему в наилучшем состоянии!**