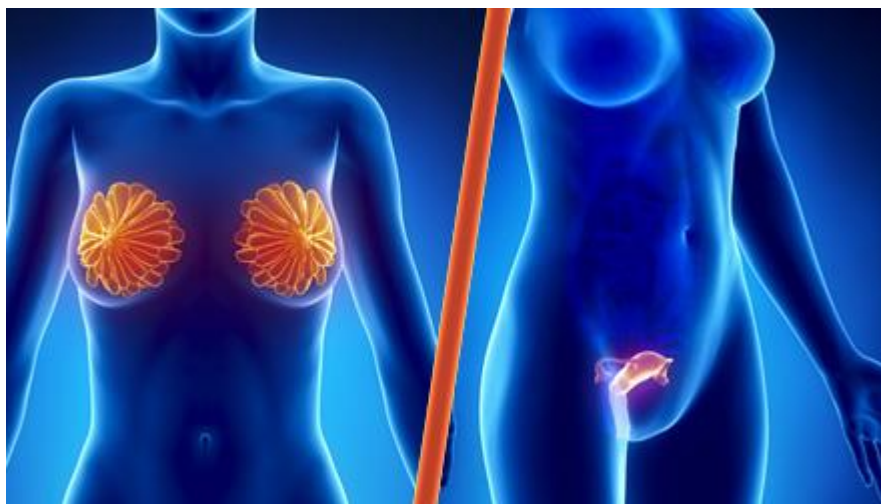




Питание для здоровья женской половой системы – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Женские половые органы, к которым относится матка и маточные трубы, **яичники** и влагалище, а также клитор, лобок, большие и малые половые губы и женская грудь, выполняют в организме три основные функции. А именно, репродуктивную, вскармливающую функцию и синтезирующую гормоны. Очень важны для здоровья женского организма гормоны, вырабатываемые яичниками, которые улучшают жизненный тонус и продлевают молодость.

Ключевые слова: женская половая система, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Это интересно:

В 1827 году человек впервые увидел яйцеклетку. Этим счастливец оказался К.М. Бэр – академик из Санкт-Петербурга, который получил за свое открытие почести и памятную медаль с гравировкой.

Полезные продукты для женской половой системы

Для женской половой системы очень важны **антиоксиданты** (витамины **Е**, **С**), фолиевая кислота, йод, магний, витамины **А** и **Д**, омега 3, железо, медь, белки, аминокислота аргинин, лецитин и кальций, которые содержатся вот в таких продуктах:

1. **Яйца [1]** – содержат лецитин, который участвует в выработке половых гормонов, в усвоении витаминов. Выводит токсины из организма. Входят в список продуктов для повышения настроения, полноценный источник белка.
2. Жирная рыба (**скумбрия, сельдь, лосось**). Содержит **Омега 3 [2]**. Обладает противовоспалительным действием. Нормализует гормональный баланс. Вместе с йодсодержащими продуктами, такими как морская капуста и грецкие орехи, является профилактикой женских онкозаболеваний. Необходима для здоровья и красоты женской груди.

3. **Оливковое масло, проросшие зерна пшеницы, салат-латук.** Содержат витамин Е [3], который является одним из самых важных для женского здоровья. Участвует в выработке половых гормонов, влияет на регуляцию гормонального цикла и повышает шансы на оплодотворение яйцеклетки. Предупреждает развитие **мастопатии**.
4. **Шиповник [4], цитрусовые фрукты, лук [5].** Содержат витамин, С, который является хорошим антиоксидантом. Защищает, восстанавливает, укрепляет женское здоровье. Являются хорошей онкопрофилактикой.
5. **Зелень и листовые овощи.** Богатый источник фолиевой кислоты и магния. Листовые овощи хорошо очищают организм. Также, они необходимы для полноценного функционирования нервной системы матери и плода. Обладает противовоспалительным эффектом.
6. **Морская капуста, фейхоа [6-8].** Содержат большое количество йода [9]. Являются первичной онкопрофилактикой, подавляют симптомы ПМС, улучшают обменные процессы в организме.
7. **Стевия.** Является натуральным сахарозаменителем. Очищает организм, оздоравливает микрофлору половых органов, активизирует обмен веществ. Заваривается как **чай**.
8. **Чеснок.**[10] Успешно борется с женскими воспалительными заболеваниями. Благодаря присутствию соединений серы, повышает иммунитет [11].
9. **Кефир** и йогурт [10] на натуральных заквасках. Богаты витаминами **группы В [12]**, белком и кальцием. Стимулируют иммунную систему. Полезны при склонности к воспалениям.
10. **Печень, масло сливочное [13], морковь [14]** с маслом. Содержат витамин А [15], который необходим для полноценной работы яичников.
11. Цельнозерновой хлеб, неочищенные крупы, хлебцы, **отруби**. Благодаря содержащимся в них витаминам группы В, являются очень важными для активизации работы пищеварительного тракта. Необходимы для нервной системы. Участвуют в восстановлении полового влечения.
12. Продукты пчеловодства. Богаты микроэлементами и витаминами В и С. Укрепляют иммунитет, участвуют в синтезе пролактина.
13. **Морепродукты.** Благодаря большому содержанию меди [16], йода [17] и полноценного белка очень необходимы для половой системы.

Общие рекомендации

Для здоровья половой системы женскому организму необходим полноценный белок [18] (мясо, рыба, творог), овощи и фрукты, богатые **клетчаткой [19]**. Цельнозерновые каши и овощные супы, салаты с **устрицами, мидиями**, рапанами и **кальмарами**, творог с сухофруктами, паровые рыбные котлеты – это как раз то, что необходимо для полноценной работы половой системы.

Не стоит забывать о **сое, пшенице, овсе, чечевице [20]**, а также о **яблоках [21], моркови, гранатах [22,23]**, которые являются полноценными источниками фитоэстрогенов, ответственных за нормализацию гормонального уровня.

Очень вредит женскому здоровью как длительное голодание и несбалансированные диеты, так и переедание.

Недостаток веса в 3 раза сокращает шансы на рождение ребенка! Длительные монодиеты нарушают выработку половых гормонов, а также вызывают «опадание» груди.

Избыточный вес в 2 раза уменьшают шансы на рождение здорового ребенка, вызывают пассивность в интимных отношениях.

Народные методы нормализации работы и очистки женской половой системы

В статье уже упоминалось об источниках фитоэстрогенов, которые помогают нормализовать гормональный фон женского организма. В некоторых случаях фитоэстрогены не только улучшают самочувствие женщины, но и способствуют рассасыванию опухолей, вызванных неправильной работой яичников.

- Красный клевер [24], например, очень полезен **при климаксе**. Восстанавливает гормональный фон и даже «убирает» раннюю седину.
- **Донник**. Улучшает кровообращение в груди, восстанавливает ее тонус. Способствует выработке молока.
- Медуница содержит большое количество фитоэстрогенов. Подавляет избыточный рост волос на женском теле (**гирсутизм**).
- Для профилактики женских воспалительных заболеваний необходима крепкая иммунная система. Для повышения иммунитета, желательно употреблять такие растения-адаптогены как **лимонник**, **женьшень** и элеутерококк.

Очищение мочеполовой системы

Для нормальной работы мочеполовой системы, требуется ее регулярная очистка от токсинов и других загрязняющих веществ. Наилучшим способом для этого, является рисовая чистка, которая обладает уникальными свойствами связывать и выводить наружу все ненужные вещества.

Для того, чтобы провести рисовое очищение, достаточно просто замочить на ночь предварительно промытый в воде **рис** [25]. Каждое утро, натощак, необходимо съедать 2-3 столовых ложки риса, сваренного в небольшом количестве воды.

Вредные продукты для женской половой системы

- Соль. Вызывает **отеки**. Особенно противопоказана при склонности к ПМС [26].
- Кофе, чай, **шоколад**. Негативно влияют на ткань молочных желез. Повышает уровень пролактина. Большое количество вызывает перевозбуждение нервной системы.
- **Сахар**. Повышает уровень инсулина в организме, из-за чего может возникнуть различные воспалительные заболевания половых органов. Вызывает перепады настроения.
- Алкоголь. Нарушает функционирование яичников. Негативно влияет на формирование яйцеклеток, вызывая их деструкцию.

Литература

1. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
2. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). 10.59316/.vi6.33

4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Фейхоа (лат. *Ácca sellowíána*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 2-11. DOI: 10.59316/.vi11.61
7. Shelestun, A., & Eliseeva, T. (2023). Сок фейхоа—9 ключевых фактов пользы для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 51-57. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.10
8. Елисеева, Т. (2021). Польза фейхоа для детей, мужчин и женщин—8 научных доказательств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 29-33. DOI: 10.59316/.vi18.139
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
14. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
15. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
16. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
18. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
19. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
20. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
21. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
22. Елисеева, Т. (2022). Гранатовый сок – 15 причин добавить его в свой рацион. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 48-54. DOI: 10.59316/.v3i21.197

23. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
24. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Клевер (лат. Trifolium). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 18-26. DOI: 10.59316/.vi2.9
25. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. Oryza). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
26. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при ПМС. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.22

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 30.07.2020

Nutrition for the health of the female genital system - useful and dangerous products, recommendations

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Abstract: The female reproductive organs, which include the uterus and fallopian tubes, ovaries and vagina, as well as the clitoris, pubis, labia majora, labia minora and breasts, have three main functions in the body. Namely, reproductive, feeding function and synthesizing hormones. The hormones produced by the ovaries are very important for the health of the female body, improving vitality and prolonging youth.