

Лекарственный растительный препарат

# Климадинон® / УНО

- Уменьшает проявление симптомов климактерического синдрома: приливов, потливости, приступов сердцебиения, плаксивости, раздражительности, бессонницы
- Положительно влияет на состояние кожи и костной ткани
- Хорошо переносится

Только для препарата Климадинон® эффективность и безопасность доказаны в международных рандомизированных клинических исследованиях, проведенных по стандартам GCP, в отличие от препаратов, содержащих другие виды цимицифуги



Регуляр. П. № 01424601; П. № 01424602, П. № 009972

## СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ

### Климадинон®

**Таблетки**

По 1 таблетке

2 раза в день  
утром и вечером

**Капли**

По 30 каплей

2 раза в день  
утром и вечером

### Климадинон® УНО

**Таблетки**

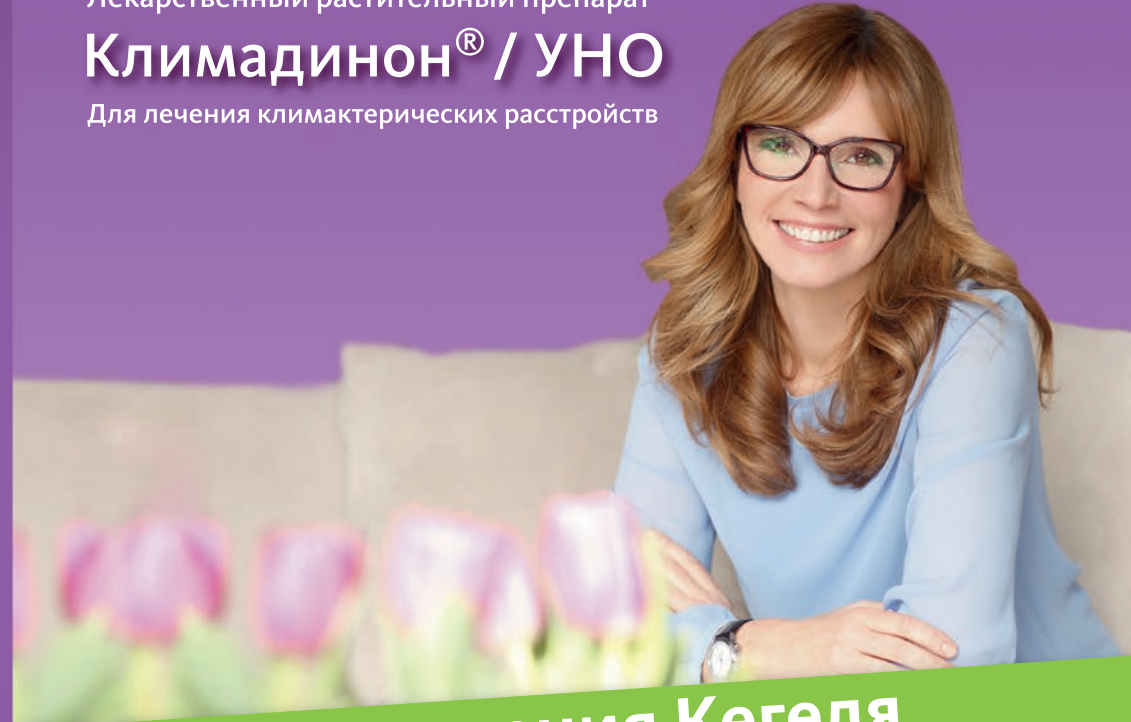
По 1 таблетке

1 раз в день  
утром или вечером










Лекарственный растительный препарат

# Климадинон® / УНО

Для лечения климактерических расстройств



## Упражнения Кегеля

-  Профилактика и лечение недержания мочи (в том числе после родов)
-  Устранение слабости или недостаточности мышц тазового дна и интимной зоны
-  Поддержание сексуального здоровья и противостояние процессу старения организма
-  Профилактика и лечение опущения матки
-  Профилактика выпадения матки у женщин старшего возраста
-  Профилактика геморроя
-  Профилактика воспалительных процессов половой сферы
-  Восстановление тканей промежности в послеродовом периоде
-  Профилактика разрыва мягких тканей во время родов

Многие женщины сталкиваются с последствиями возрастного снижения мышечного тонуса (недержание мочи, опущение матки и др.), но не все знают, что с этим можно и нужно бороться.

Упражнения Кегеля способствуют укреплению мышц тазового дна и возвращению комфорта.



## ВАЖНО ЗНАТЬ!

- ✓ **Перед началом занятий** проконсультируйтесь со специалистом, особенно при наличии гинекологических заболеваний и операций в прошлом.
- ✓ **Выполняйте упражнения** после опорожнения мочевого пузыря и кишечника.
- ✓ **Не выполняйте упражнения** в горячей ванне (возможно повышение артериального давления).

## КАК НАЧАТЬ?

-  **Постепенно увеличивайте нагрузку.** Начните упражнения с нескольких медленных сжатий, сокращений и выталкиваний и делайте их несколько раз на протяжении дня, постепенно доведя до 200 повторений в день.
-  **Направляйте напряжение в нужное место.** Следите за тем, чтобы работали мышцы тазового дна (а не пресс, бедра и т.п.).
-  **Следите за дыханием.** Дыхание должно быть ровным. Дышите животом, оставляя грудную клетку неподвижной.
-  **Занимайтесь в одно и то же время.** Сформированная привычка облегчает выполнение упражнений.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ КЕГЕЛЯ



**СОКРАЩЕНИЕ.** Как можно быстрее сжимайте и разжимайте мышцы влагалища.



**ВЫТАЛКИВАНИЕ.** Потужьтесь, как при акте дефекации.



**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.



**«В ЛИФТЕ».** Прежде чем приступить к освоению этого упражнения, необходимо хорошо освоить предыдущие. Представьте, что вы едете в лифте. Постепенно напрягайте мышцы тазового дна, представляя, что вы поднимаетесь вверх. Достигнув максимального напряжения, начинайте медленно расслаблять мышцы, представляя, что движетесь на лифте вниз. Это упражнение учит сознательно управлять мышцами тазового дна.

## ВО ВРЕМЯ ГИМНАСТИКИ НЕЛЬЗЯ:

- ✓ **напрягать** ягодицы, брюшные мышцы и мышцы бедер, задерживать дыхание;
- ✓ **терпеть позывы к мочеиспусканию** (сходите в туалет, а затем продолжайте тренировку);
- ✓ **резко увеличивать нагрузку** – мышцы должны привыкать и набирать силу постепенно.



### Как обнаружить мышцы малого таза?

Для того чтобы обнаружить мышцы малого таза, при акте мочеиспускания попытайтесь остановить струю мочи. Именно эти мышцы, ответственные за нормальное расположение органов малого таза, можно развивать при помощи упражнений Кегеля.

**Для достижения наилучших результатов рекомендуется выполнять гимнастику регулярно!**