

ЗДОРОВЬЕ

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА КАК

ОСНОВА



NATURE'S SUNSHINE®

ЗДОРОВЬЕ

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА КАК

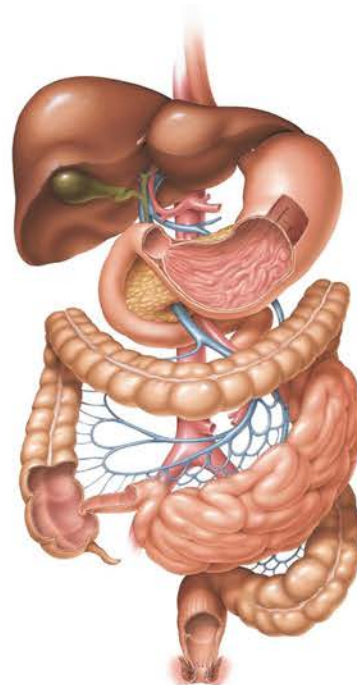
ОСНОВА

Здоровье – самое ценное, что у нас есть. Ведь это – и благополучие наших детей, и источник радости, сил и энергии. Тех, кто это понимает, сегодня объединяет компания NSP. Здесь каждый находит для себя и качественные продукты, и необходимые знания для того, чтобы поддержать свой организм и научить быть здоровыми других. В этой брошюре вы найдете информацию, крайне важную для каждого, живущего в современном мире и заботящегося о себе.

Система пищеварения не только обеспечивает организм пищевыми веществами, но и является связующим звеном между питанием и метаболизмом. Она выполняет очень важные функции:

- ✓ Переваривание и всасывание пищевых веществ
- ✓ Вывод из организма конечных продуктов обмена, токсичных и ненужных веществ
- ✓ Детоксикация организма
- ✓ Барьерная функция между внешней и внутренней средой организма
- ✓ Метаболизм (обмен веществ)
- ✓ Поддержка и контроль за микробиоценозом кишечника

Для того, чтобы эта система работала стабильно, необходимо сбалансировано и дробно питаться, поддерживать работу организма в целом витаминами, микроэлементами, употреблять пищевые волокна, которые необходимы для детоксикации организма и регуляции стула,



поддерживать питьевой режим, а также защищаться от вирусной, бактериальной, грибковой инфекций и паразитов.

К сожалению, наш организм подвержен постоянному загрязнению, и источниками этого загрязнения являются:

1 Внешние угрозы

- вирусы, паразиты, грибы, гельминты
- токсические пищевые вещества
- токсины, образующиеся в продуктах при хранении
- вредные искусственные пищевые добавки или вещества, которыми обрабатывают продукты при производстве и хранении
- токсические химические вещества и фармпрепараты

2 Внутренние угрозы

- токсические вещества, образующиеся при интенсивном обмене веществ – шлаки
- токсины, выделяющиеся при пищеварении
- токсины, образующиеся при недостатке или избытке некоторых пищевых веществ (например витаминов В₆, В₁₂ и фолиевой кислоты)
- продукты перекисного окисления
- токсические вещества, образующиеся

в организме при сахарном диабете и некоторых наследственных заболеваниях

Нарушения в работе желудочно-кишечного тракта (далее ЖКТ) приводят не только к проблемам, напрямую связанным с перевариванием и усвоением пищи (плохой аппетит, дефицит массы тела, боли в желудке, вздутие кишечника, запоры и проч.), но и к другим серьезным последствиям для организма, таким как: синдром хронической усталости, мышечная дистрофия, болезни крови, нарушения работы иммунной, дыхательной, опорно-двигательной (артрозы, артриты, остеопороз) систем и многим другим.

Программа реабилитации ЖКТ позволяет восстановить нормальную работу системы пищеварения, очистить организм и избежать всех этих многочисленных рисков для здоровья. Кроме того, прохождение данной программы подготовит Ваш организм и позволит впоследствии

получить более качественный результат по другим оздоровительным программам компании НСП (см. сайт kurortmag.ru/nsp) Представляем вам **Алгоритм реабилитации желудочно-кишечного тракта®.**

Итак, как же грамотно создать для себя программу реабилитации ЖКТ, чтобы охватить все его отделы и учесть индивидуальные особенности своего организма? Данный алгоритм поможет вам в этом разобраться. В алгоритме есть понятие базы – это скелет программы, который необходимо пройти, даже если у вас нет жалоб. Также, на каждом этапе вам предложены дополнительные продукты. Они необходимы для усиления базы и более эффективной коррекции ЖКТ с учетом вашего состояния здоровья.

Ваша программа будет состоять из нескольких этапов:

- 1 Подготовка к реабилитации желудка и 12-перстной кишки
- 2 Реабилитация желудка и 12-перстной кишки
- 3 Подготовка к реабилитации кишечника
- 4 Реабилитация кишечника

► Россия – RU64411

► Украина – RU64512



Рекомендовано Национальной Ассоциацией «Качество жизни и активное долголетие», Российской Ассоциацией геронтологов и гериатров и Лигой Здоровья Нации.

Прежде чем начинать составление программы пересмотрите свое питание. Доведите количество выпиваемой воды до 30 мл на 1 кг массы тела в сутки (пить лучше до еды), увеличьте в рационе долю сырых овощей и фруктов, ограничьте количество свободных углеводов (сахар лучше и вовсе заменить на Stevia).

А далее все просто: отвечаете на вопросы левой колонки таблицы и определяете, какие продукты из правой колонки добав-

ляются к базе для поддержки наиболее ослабленных участков ЖКТ.

Как видите, все просто. И эта простота – ключ к вашему здоровью. Имея этот ключ, вы сможете подобрать решение даже к очень сложным задачам, которые ставит перед вами организм. Прислушайтесь к нему и помогите, и он ответит вам безграничной благодарностью.

Удачи вам на пути к ЗДОРОВЬЮ!

АЛГОРИТМ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА®

Если	То
1-й этап. Подготовка к реабилитации желудка и 12-перстной кишки (курс 10-15 дней)	
Жалоб нет (база)	По д'Арко НСП 2-3 капсулы заварить в стакане кипятка, дать остыть до температуры прохладного чая, добавить 1 ч.л. Хлорофилла жидкого , выпить за 30-40 мин. до завтрака, обеда и на ночь (база 1).
Изжога, тошнота после еды, умеренные боли в области желудка	База 1 + 2 столовых ложки Сока Алоэ Вера
Выраженные боли натошак (ночью!), а также при ранее установленном диагнозе язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки	База 1 + 1 ч.л. Коллоидного Серебра Форте
Отрыжка воздухом или тухлым, тяжесть в подложечной области после еды	База 1 + Пищеварительные ферменты по 1-2 капсулы 2-3 раза в день с основными приемами пищи.
2-й этап. Реабилитация желудка и 12-перстной кишки (курс 20 дней)	
Жалоб нет (база)	Эйч-Пи Файтер по 1 капсуле за 20-30 мин. до завтрака, обеда и на ночь, запивая раствором – 1 ч.л. на 1 стакан воды – Хлорофилла жидкого (база 2).
Запоры	База 2 + Каскара Саграда или Нейче Лакс . Подобрать дозировку индивидуально, начиная с 1-2 капсул на ночь
Длительное чувство тяжести в желудке после еды, отрыжка воздухом или тухлым, при ранее установленном диагнозе: атрофический гастрит.	База 2 + Пищеварительные ферменты по 2 капсулы 2 раза или АГ-Икс по 2 капсулы 2 раза в день с основными приемами пищи.
Для усиления программы и увеличения ее комфортности	
При усилении / появлении в процессе этапов 1, 2 изжоги, жжения в подложечной области или/ и тошноты после еды используйте Стомак Комфорт , разжевывая по 1 таблетке через 30-40 минут после приема пищи 2-3 раза в день.	
При высоких психоэмоциональных нагрузках используйте Комплекс с валерианой по 2 капсулы в обед и за 1 - 1,5 часа до сна.	

3-й этап. Подготовка к реабилитации кишечника (курс 15 дней)

Жалоб нет (база)	Комплекс с каприловой кислотой по 2 капсулы 3 раза в день с едой (база 3).
Избыточное газообразование, вздутие живота, молочница	База 3 + Перец, Чеснок, Петрушка по 2 капсулы 3 раза в день строго с едой или Чеснок по 2 таблетки 2 раза в день с едой.
При болях в подреберье, горечи во рту, у имеющих диагнозы: хронический панкреатит, желчекаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, при удаленном желчном пузыре	База 3 + Сок Нони по 2 ст. ложки 2-3 раза в день за 30-40 минут до еды или Моринда по 2 капсулы 3 раза в день с едой.
Аллергические или аутоиммунные заболевания, спастические боли около пупка	База 3 + Грецкий Черный Орех по 2 капсулы 3 раза в день.

4-й этап. Реабилитация кишечника (курс 45 дней)

Бифидофилус Флора Форс НСП по 1 капсуле 2 раза в день;
Репейник по 1 капсуле 2 раза в день с основными приемами пищи (при желчекаменной болезни по ½ капсулы 2 раза в день);
Хлорофилл жидкий по 1 ч. л. в стакане теплой воды 2 раза в день;
Локло по 1 ст. ложке 1 раз в день, развести в стакане воды. Дополнительно в течение часа выпить как минимум 1-2 стакана жидкости. Начинать можно с меньшей дозы.

Примечание: *Важно понимать, что усиление клинических проявлений заболеваний при реабилитации организма закономерно, так как симптомы – и есть проявление защитных сил самого организма. Для управления выраженностью этих проявлений просто снизьте дозу принимаемых продуктов в 2-3 раза, увеличив продолжительность курса. Или вернитесь в алгоритме на 1 шаг назад (например, с 3-го этапа на 2-й).*

В дальнейшем продолжите восстановление собственного организма, используя для подбора продуктов NSP **Аналитический тест**, а также ознакомьтесь с комплексными оздоровительными программами на сайте kurortmag.ru/nsp. С их помощью выявите системы, которые требуют от вас наибольшего внимания, и доведите их до совершенства!

Вы регулярно моете посуду у себя дома? Наверняка! Ведь вы постоянно ее используете. Так же и ваш желудочно-кишечный тракт требует чистки и поддержки, ведь работать ему приходится постоянно. Программу очистки рекомендуется проводить **не реже одного раза в год!**





NATURE'S SUNSHINE