

Хронометраж текста: 2 минуты 24 секунды

Отрыжка, изжога, вздутие живота, метеоризм, запоры, диарея, нестабильный стул, неприятный запах изо рта (исключая проблемы с зубами), ощущение тяжести после принятия пищи, горький привкус во рту.

Если вам не понаслышке знакомы эти симптомы, то данное видео для вас.

Все, что я сейчас перечислила, - сигналы организма, за которыми скрываются внутренние проблемы: застой желчи, густая желчь, плохая работа сфинктера Одди, жировой гепатоз печени, инсулинорезистентность, плохая перистальтика кишечника. При этом также нарушается всасывание микроэлементов. Вы пьете БАДы и витамины, но это не приводит к ожидаемым результатам.

Внешне это может проявляться большим раздутым животом, сухой кожей, выпадением волос, а также ощущением слабости.

Как себе помочь в этой ситуации? Можно пойти в аптеку и купить препараты, которые будут снимать симптом, но не решат саму проблему.

Я – не сторонник такого подхода.

На своем опыте и опыте своих пациентов я знаю, что можно наладить работу желудочно-кишечного тракта естественным образом через:

- Нормализацию своего рациона
- Введение полезных продуктов
- Наладивание режима питания
- Соблюдение водного баланса в организме
- Использование физиотерапевтических (лимфодренажных, дыхательных, массажных) техник
- Физическую активность
- Очищение желчных протоков

Собрав вместе всю информацию и систематизировав ее, я совместно со своей командой создала 21-дневную программу «Здоровый кишечник», которая поможет вам не только избавиться от неприятных ощущений, но и повлиять на причину своего состояния.

3 недели день за днем, постепенно, без стресса вы будете вводить новые полезные привычки, стабилизирующие работу желудочно-кишечного тракта. Вам больше не придется избегать:

- Близкого контакта из-за неприятного запаха во рту
- Походов в ресторан или в гости на ужин из-за изжоги или отрыжки
- Долгих поездок из-за приступов диареи
- Совместного сна со второй половинкой из-за вздутия живота и метеоризма
-

Дополнительным плюсом программы будет уход нескольких лишних килограммов и сантиметров в объемах. Также уйдет отечность, повысится дренаж кожи.

Присоединяйтесь к программе, и вы почувствуете улучшение своего состояния в самое ближайшее время.