



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖКТ, ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО

У каждого человека так же, как и ДНК, своя собственная микробиота. Совокупность разнообразия генов микробиоты называется микробиомом.

Микробиом человека уникален, в мире не найдется двух людей с идентичным микробиомом. В настоящее время в научном мире микробиом рассматривается как орган иммунной системы, выполняющий неспецифическую иммунную защиту, не только барьерную, но и обучающую. Качественный состав микробиома, от которого во многом зависит здоровье человека, определяется во младенчестве.

Состав кишечной микрофлоры может меняться в зависимости от возраста человека, особенностей его питания, климато-географических условий и других факторов.

Нормальное состояние микрофлоры (нормофлора, эубиоз) – это соотношение разнообразных микроорганизмов, поддерживающее

биохимическое, метаболическое и иммунологическое равновесие, необходимое для правильного функционирования систем организма.

Болезни ЖКТ, печени, желчного – это нарушение микробного равновесия в кишечнике, при котором происходят изменения количественного и качественного состава микрофлоры. Болезни всегда вторичны, то есть не являются самостоятельными заболеваниями, но сопровождаются развитием ряда симптомов, которые вносят свою лепту в клиническую картину болезней органов пищеварения и других органов.

Проблемы в ЖКТ появляются по причине размножения разной патогенной микрофлоры – грибки, паразиты, кишечные палочки, хеликобактер и др.

Механизм нормализации микрофлоры кишечника можно условно разделить на 3 этапа: очищение кишечника – антипаразитарная программа, антигрибковая программа, прием пребиотиков, заселение микрофлоры.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ

3-7 дней перед началом:

✨ Вода с минералами 30 мл на 1 кг веса тела (постепенно каждый день добавляем по 1-2 стакана воды, учим организм пить постепенно, чтобы не было отеков)

✨ артишок или репейник по 2 шт два раза в день в начале приема пищи

✨ для кишечника - люцерна или тмин + кориандр.

Люцерна по 2 шт два раза в день после еды, один раз на ночь можно

или тмин (серый)+ кориандр - по 30 - 50 мг каждого смешать друг с другом и 1 чл на стакан кипятка. Пить до еды по пол стакана.

Антипаразитарная схема:

✨✨ Черный грецкий орех по 2 шт три раза в день после еды (или другой комплекс, важен состав, пришлите мне, посмотрю), но я рекомендую моно средства, черный грецкий орех здесь подходит идеально. Также хороший набор парафайт по 2 шт три раза в день.

✨✨ артишок или репейник по 2 шт два раза в день в начале приема пищи

✨✨ вода с минералами по схеме до еды по стакану всегда

✨✨ чеснок в капсулах по 2 шт три раза в день после еды

Можно пройти 2-3 недели или месяц

Антигрибковая схема (она не обязательна, но рекомендую, так как работает не только от грибков, также от разных патогенных бактерий):

✨✨ подарко - кора муравьиного дерева - по 2 шт три раза в день после еды

✨✨ серебро коллоидное по 2 чл до еды под язык и держать, пока не всосется (исчезнет)

✨✨ артишок или репейник по 2 шт два раза в день в начале приема пищи

✨✨ вода с минералами

Можно пройти 2-3 недели или месяц. А если есть яркие грибковые симптомы, то минимум 2-3 месяца и нужна усиленная схема 🙌

Усиленная антигрибковая программа (если есть яркие симптомы – молочница, перхоть, белый язык, гной в глазах по утрам, сильно сухая кожа и сильные высыпания на коже, может быть 1-2 или больше симптомов):

- ✨ комплекс с каприловой кислотой - по 2 шт после еды сразу три раза в день
- ✨ протеаза (специальный фермент) по 2 шт до еды три раза в день
- ✨ подарко - кора муравьиного дерева - по 2 шт три раза в день после еды
- ✨ серебро коллоидное по 2 чл до еды под язык и держать, пока не всосется (исчезнет)
- ✨ артишок или репейник по 2 шт два раза в день в начале приема пищи
- ✨ вода с минералами

Минимум 2 месяца проходим программу

Этап поддержания и восстановления микрофлоры после всех основных схем:

- ✨ пробиотики/бифиды на ночь (люблю бифидофилус или суперфлору)
- ✨ витамин Д3 от 2000 МЕ
- ✨ омега 3 от 3000 МЕ
- ✨ витамин С с биофлавоноидами
- ✨ комплексные витамины с биофлавоноидами

Следует соблюдать некоторые правила питания

- Исключить острую и жирную пищу;
- Меньше употреблять продукты, содержащие избытки сахара (торты, конфеты), т.к. они усиливают бродильные процессы в просвете кишечника;
- Не пить воду во время еды, т.к. вода разбавляет желудочный сок, и пища медленнее переваривается;
- Старайтесь не пить чай или кофе сразу после еды;

- Старайтесь не употреблять алкоголь, но если без этого не обойтись, предпочтение крепким напиткам типа водки, т.к. вино, шампанское могут вызвать обострения;
- Старайтесь не употреблять квашеную капусту, домашние соленья, меньше есть салаты, содержащие целлюлозу, т.к. она раздражает слизистую толстой кишки и может вызвать диарею

ПОЛЕЗНЫМИ будут изделия из ржи, кукурузы, гречневая каша, чечевица, фасоль, свежие овощи, особенно кабачки, тыква, морковь, капуста брокколи, свежие фрукты и соки, масла-оливковое, авокадо, кунжутное, льняное (но не часто), пока лучше убрать подсолнечное масло (оно содержит омега 6-9, которые могут повышать воспаления)

Среди кисломолочных продуктов предпочтение следует отдавать живым йогуртам, напиткам, содержащим лакто_ и бифидобактерии.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БИФИДОКЕФИРА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

В 1 л кипяченого молока с температурой примерно 20°C раскройте и высыпьте 2 капсулы продукта Bifidophilus Flora Force. Поставьте в теплое место. Через 8-10 часов кефир будет готов. Вы можете его пить и использовать как закваску для следующего раза.

Все средства для лечения можете приобретать по моим рекомендациям или самостоятельно, если разбираетесь в составах и качестве. Пишите мне, я дам рекомендации по приобретению и отвечу на ваши вопросы

Мой wa +79133734052

Telegram @Marichkarimarchuk

Благодарю Вас за доверие!

С Уважением, Марина