



## ОЗДОРОВЛЕНИЕ КОЖИ ЧЕРЕЗ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖКТ, ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО

**Нормальное состояние микрофлоры человека** (нормофлора, эубиоз) – это соотношение разнообразных микроорганизмов, поддерживающее биохимическое, метаболическое и иммунологическое равновесие, необходимое для правильного функционирования систем организма.

**Болезни кожи, прыщи, угри, воспаления**– это нарушение микробного равновесия в кишечнике, при котором происходят изменения количественного и качественного состава микрофлоры. Болезни кожи всегда вторичны, то есть не являются самостоятельными заболеваниями, поэтому просто крема и мази не помогают.

**Проблемы с кожей** появляются по причине размножения разной патогенной микрофлоры – грибки, паразиты, кишечные палочки, любые другие патогенные бактерии и вирусы.

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

## **ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ**

**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.

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

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

✨ ✨ вода с минералами до еды по стакану всегда

Проходим минимум 3-4 недели.

**Антигрибковая схема (она 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

✨✨ молочный чертополох для печени по 2 шт два раза в день после еды

✨✨ протеаза (фермент для выведения токсинов из клеток) – по 2 шт три раза в день перед приемом пищи (протеаза не обязательна, но очень желательна)

Проходим минимум 3-4 недели. 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

✨✨ молочный чертополох для печени по 2 шт два раза в день после еды

✨✨ вода с минералами

## 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.

### **Пример рациона:**

Завтрак - Яйца жареные на кокосовом масле (или оливковом или кукурузном) с огурцами и + 2 хлебца без дрожжей. Через пол часа чай/кофе/вода

Перекус – протеиновый батончик с сахаром

Обед – рыба + овощи

Перекус – 2 апельсина

Ужин – большая чашка салата из овощей с сыром и маслом оливковым

Поздний ужин – протеиновый коктейль на воде или яблоко не сладкое

**На завтрак могут быть:** яйца, сырники (без муки, запеченные в духовке или жареные на кокосовом масле), каша овсяная с орехами или сухофруктами, протеиновые печеньки или батончики (но лучше их оставить на перекусы), также серый или черный хлеб без дрожжей с сыром и зеленью.

**На обед:** мясо или рыба с овощами и зеленью + можно немного круп (киноа, гречка или рис бурый), супы из бобовых (гороховый, чечевичный и др) без картошки, только с поджаркой, зеленью, можно морковкой. Можно подключать вегетарианскую еду.

**Ужин:** овощные салаты с сыром белым (сулугуни, рикотта), яйца, протеиновые коктейли, рыба

**Еда должна нравиться прежде всего**

## Какие добавки рекомендую пить постоянно:

**Комплексные витамины** - важно, не синтетические. Хорошие – Суперкомплекс или Алтимейт.

**Витамин Дз** - не менее 2000 МЕ в сутки. Проблемы с иммунитетом, гормонами часто от недостатка витамина Дз.

**Омега-3** - 4000 мг минимум– восстанавливает структуру клеток кожи, волос и сосудов, улучшает работу мозга. Омега-3 – критически важна для гормонов.

**Лецитин** – пить на постоянной основе для печени и мозга – по 1000-1500 мг в день

**Кальций+магний** – обязательно вместе в одной таблетке, в цитратной или хелатной форме. На них держатся все процессы в организме

**Витамин С биофлавоноидами** можно постоянно для сосудов и крови

**Аминокислоты** – из них состоит каждая клетка, кожа, волосы, ногти, все системы организма. В идеале их пить в наше время на постоянной основе. Рекомендую Protivity или Пептовит

**Витамин С не пить за 1 раз вместе с Витамином Дз – они разрушают друг друга.**

**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

*Благодарю Вас за доверие! С Уважением, Марина*