



Tikslinė programa „Sveikas žarnynas“

Programa skirta kompleksiškai pagerinti žarnyno sveikatą.

Ji sudaryta iš trijų etapų – valymo, normalizavimo ir žarnyno sveiko funkcionavimo bei teisingo virškinimo proceso atstatymo. Kiekvienam etapui skirta 10 dienų, kurių metu turi būti vartojami tam tikri produktai ir būtinai laikomasi mitybos rekomendacijų.

- 1 Etapas Žarnynas švelniai valosi, normalizuojasi tuštinimasis. Iš organizmo pašalinamos toksinės medžiagos, išeina kai kurie parazitai (helmintai).
- 2 Etapas Pradeda atsistatyti naudingoji mikroflora, gerėja maisto virškinimas ir maistinių medžiagų įsisavinimas. Aktyvinama žarnyno sekrecinė funkcija..
- 3 Etapas Virškinimas normalizuojasi, atsistato žarnyno mikroflora. Pradeda atsistatinėti vitaminų ir mineralų pusiausvyra, normalizuotis medžiagų apykaitos procesai.

VARTOJIMO SCHEMA:

Vartoti po viena kapsulę/tabletę valgio metu.
Jei matote šį ženklą, vartokite prieš valgį

Dienos	1	10	20	30			
	1 Etapas			2 Etapas		3 Etapas	
Ryte	Super-Flora Papaya Black Walnut Leaves Coral Alfalfa Coral Carnitine Coral Lecithin	1 blisteris -30 dienų Super-Flora Coral Artichoke Assimilator Coral Lecithin AquaOx	Super-Flora Papaya Coral Taurine Omega 3/60 Coral Alfalfa				
Vakare	Zaferan Black Walnut Leaves Coral Burdock Root Cascara Sagrada	Zaferan Coral Magnesium	Zaferan Coral Magnesium Spirulina MSM				

Kaip gerti vandenį programos metu:



1,5L
diena

Įmesti 1 nepraplėštą mineralinės kompozicijos Coral-Mine maišelį į 1,5 l vandens. Po 5 min. vanduo paruoštas. Programos metu kasdien reikia išgerti ne mažiau kaip 1,5 litro tokio vandens. Gerti reikia 30 min. iki valgio ir praėjus 1,5–2 val. po valgio. Vanduo būtinas vandens ir druskų apykaitai, rūgščių-šarmų pusiausvyrai ir virškinamojo trakto darbui normalizuoti.

Bendros mitybos rekomendacijos:

- > valgyti ne mažiau kaip 5–6 kartus per dieną, nedidelėmis porcijomis;
- > maistą kruopščiai kramtyti;
- > stengtis valgyti kasdien tuo pačiu paros metu;
- > tarp valgymų nedaryti ilgesnių kaip 3 valandų pertraukų;
- > maistas turi būti kambario arba kūno temperatūros;
- > maistą ruošti garuose, virti arba kepti orkaitėje;
- > vakarieniauti ne vėliau kaip prieš 2 valandas iki miego.

Nerekomenduojami:

- > kepti (keptuvėje ar ant ugnies) patiekalai;
- > riebių produktai;
- > sūrymai ir marinatai;
- > aštrūs prieskoniai ir padažai;
- > rūgščios daržovės ir vaisiai;
- > dešros, rūkyti gaminiai ir
- > alkoholis, stipri arbata ir kava, gazuoti gėrimai ir vanduo;
- > produktai, sukeltys pilvo pūtimą: ankštiniai, kopūstai, vynuogės;
- > šviežia duona, baltų miltų kepiniai;

Ko galima tikėtis programos pabaigoje:

- > sustiprės imunitetas
- > pagerės virškinamojo trakto darbas
- > normalizuosis medžiagų apykaita
- > sumažės galvos skausmai
- > pagerės nuotaika

www.gyvenkkitaip.lt