

Как улучшить работу ЖКТ?

И перестать жить на 20%,
мы начинаем.

Это биохакинг, товарищ)

Спасибо за участие.

Гарант качества: Эльвиза Ермакова

**Почему
именно
данная
тема?**



**Путь того,
как нужно
корректи
ровать
работу
ЖКТ**

**Питание, бады,
гормоны,
ферменты.**

**Движение,
сон,
мышцы,
суставы.**

**Остальные
инструменты
(психика,
социальный
статус,
мышление,
восприятие
паразиты)**



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма.
(ключевое слово: каждый)



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма.
(ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма.
(ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы:

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы:

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы:

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли.
3. **Хлорелла**. (мощный концентрат)



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы:

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла**. (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы:

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла**. (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)
2. **Бетаин, пепсин, генцианы**.



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы:

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла**. (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)
2. **Бетаин, пепсин, генцианы**.
3. **Энзимы папайи с хлорофиллом**.



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы:

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла**. (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)
2. **Бетаин, пепсин, генцианы**.
3. **Энзимы папайи с хлорофиллом**.

Тайный бонус-ингредиент для людей с псориазом, акне, дерматитами и так же дисбактериозом (проблемами ЖКТ):

1. **Океанический оксид кремния**.



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы:

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла**. (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)
2. **Бетаин, пепсин, генцианы**.
3. **Энзимы папайи с хлорофиллом**.

Тайный бонус-ингредиент для людей с псориазом, акне, дерматитами и так же дисбактериозом (проблемами ЖКТ):

1. **Океанический оксид кремния**.
2. **Спелое авокадо**.



Что такое ЖКТ и почему данная система имеет такую важность?

Желудочно-кишечный тракт — это система, которая начинается с ротовой полости и заканчивается анальным отверстием, умеющая влиять абсолютно на каждый участок вашего организма. (ключевое слово: каждый)

Расстройства и воспалительные процессы в различных органах способны приводить к различным проблемам, например:

Печень — угнетенная психика, раздражительность и апатичность, проблемы с кожей и уверенностью, постоянные эмоциональные качели, невозможность организму очищаться.

Поджелудочная железа — неврозы и психозы, переедания, либо недоедания, неправильное усвоение пищи, постоянная тяжесть, вздутия, панкреатит и проблемы с гормональным фоном.

Решения данной проблемы:

Печень:

1. **Силимарин двойной силы** (экстракт одуванчика + артишок).
2. **Омега - 3** (рыбий жир) можно заменить вегетерианцам — маслом из семян льна и конопли
3. **Хлорелла**. (мощный концентрат)

Поджелудочная железа:

1. **Бромелайн** (из ананаса)
2. **Бетаин, пепсин, генцианы**.
3. **Энзимы папайи с хлорофиллом**.

Тайный бонус-ингредиент для людей с псориазом, акне, дерматитами и так же дисбактериозом (проблемами ЖКТ):

1. **Океанический оксид кремния**.
2. **Спелое авокадо**.
3. **Вода настоянная на базилике, имбире и апельсине (не сок)**.

1.

**Неочевидные
факторы
работы ЖКТ**

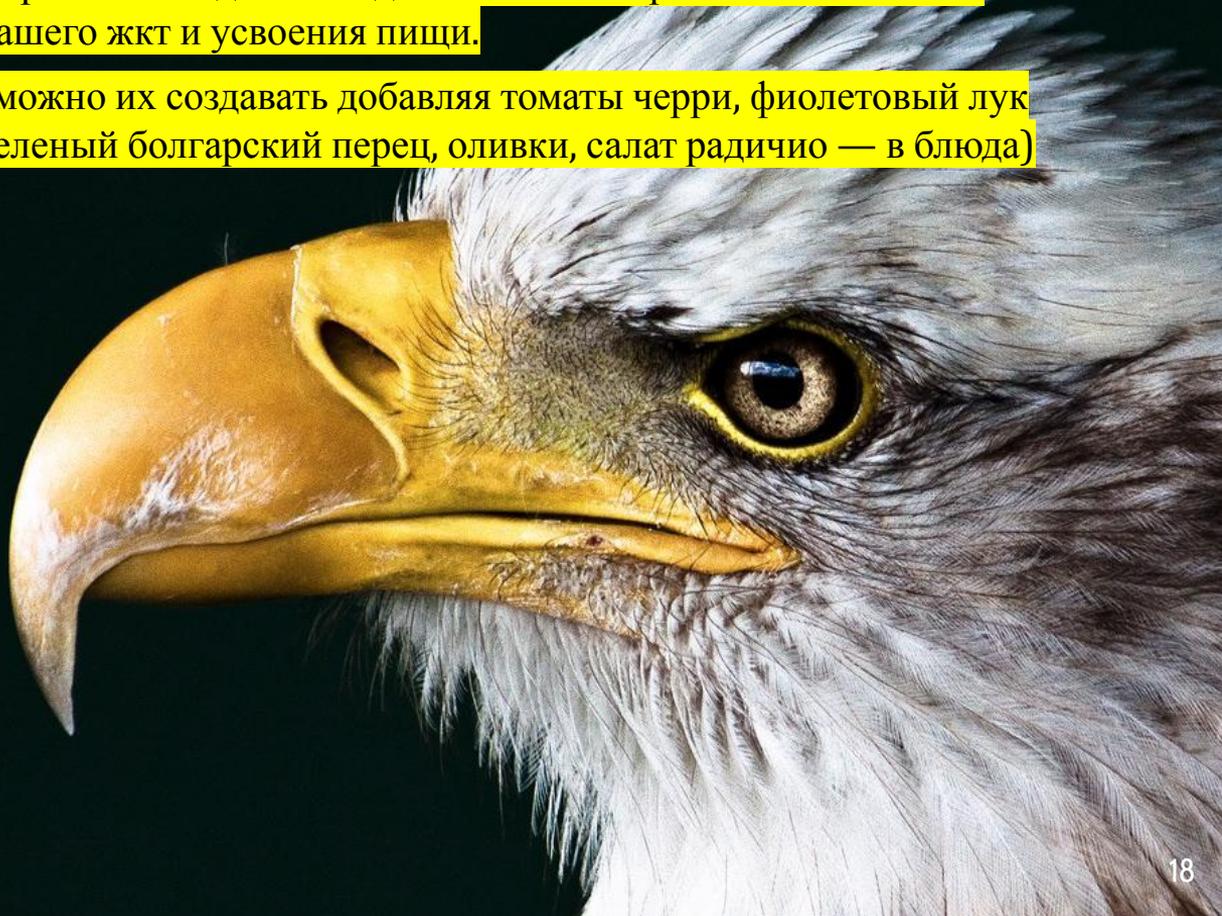
“

Возможно вы их и не видите, но они полностью влияют на ваше сознание и работу желудочно-кишечного тракта, влияя на него тем или иным образом, это то что нужно брать во внимание, и про что не стоит забывать.

**Тщательно
пережевывайте
пищу и
старайтесь
разнообразить
её красным,
зеленым, либо
желтым цветом**

1. Чем больше ярких цветов — тем лучше пищеварение и больше ферментов выделяется для повышения работоспособности вашего ЖКТ и усвоения пищи.

(можно их создавать добавляя томаты черри, фиолетовый лук, зеленый болгарский перец, оливки, салат радичио — в блюда)

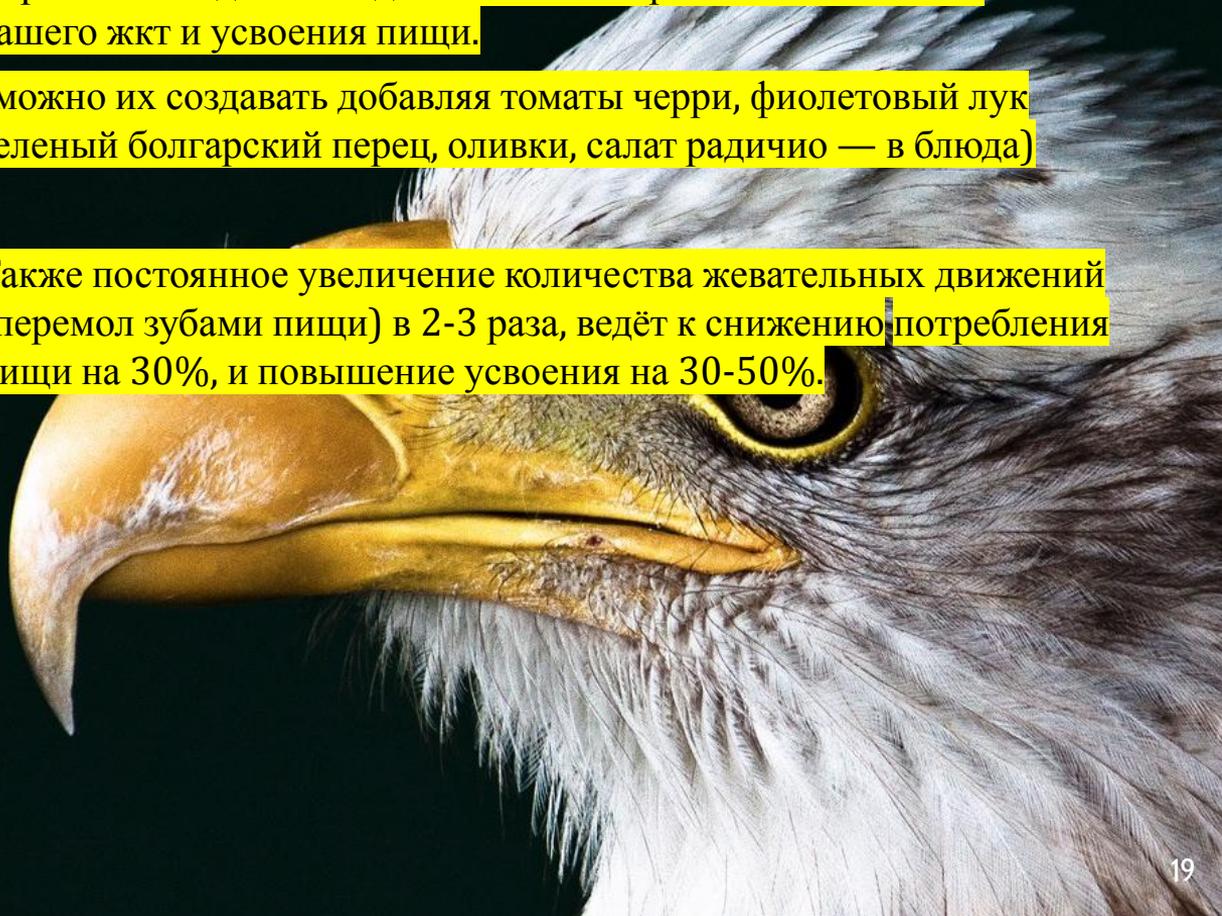


**Тщательно
пережевывайте
пищу и
старайтесь
разнообразить
её красным,
зеленым, либо
желтым цветом**

1. Чем больше ярких цветов — тем лучше пищеварение и больше ферментов выделяется для повышения работоспособности вашего ЖКТ и усвоения пищи.

(можно их создавать добавляя томаты черри, фиолетовый лук, зеленый болгарский перец, оливки, салат радичио — в блюда)

1. Также постоянное увеличение количества жевательных движений (перемол зубами пищи) в 2-3 раза, ведёт к снижению потребления пищи на 30%, и повышению усвоения на 30-50%.



**Тщательно
пережевывайте
пищу и
старайтесь
разнообразить
её красным,
зеленым, либо
желтым цветом**

1. Чем больше ярких цветов — тем лучше пищеварение и больше ферментов выделяется для повышения работоспособности вашего ЖКТ и усвоения пищи.

(можно их создавать добавляя томаты черри, фиолетовый лук, зеленый болгарский перец, оливки, салат радичио — в блюда)

1. Также постоянное увеличение количества жевательных движений (перемол зубами пищи) в 2-3 раза, ведёт к снижению потребления пищи на 30%, и повышению усвоения на 30-50%.

1. Мозг не различает жажду (потребность) в использовании воды и еды, поэтому когда вы хотите есть — возможно на деле вы хотите пить, чтобы настроить пищеварение (голод), перед первым или вторым приемом пищи (за 35-40 минут) желательно сделать:

— 100-150 мл мандаринового сока (можно грейпфрутового),

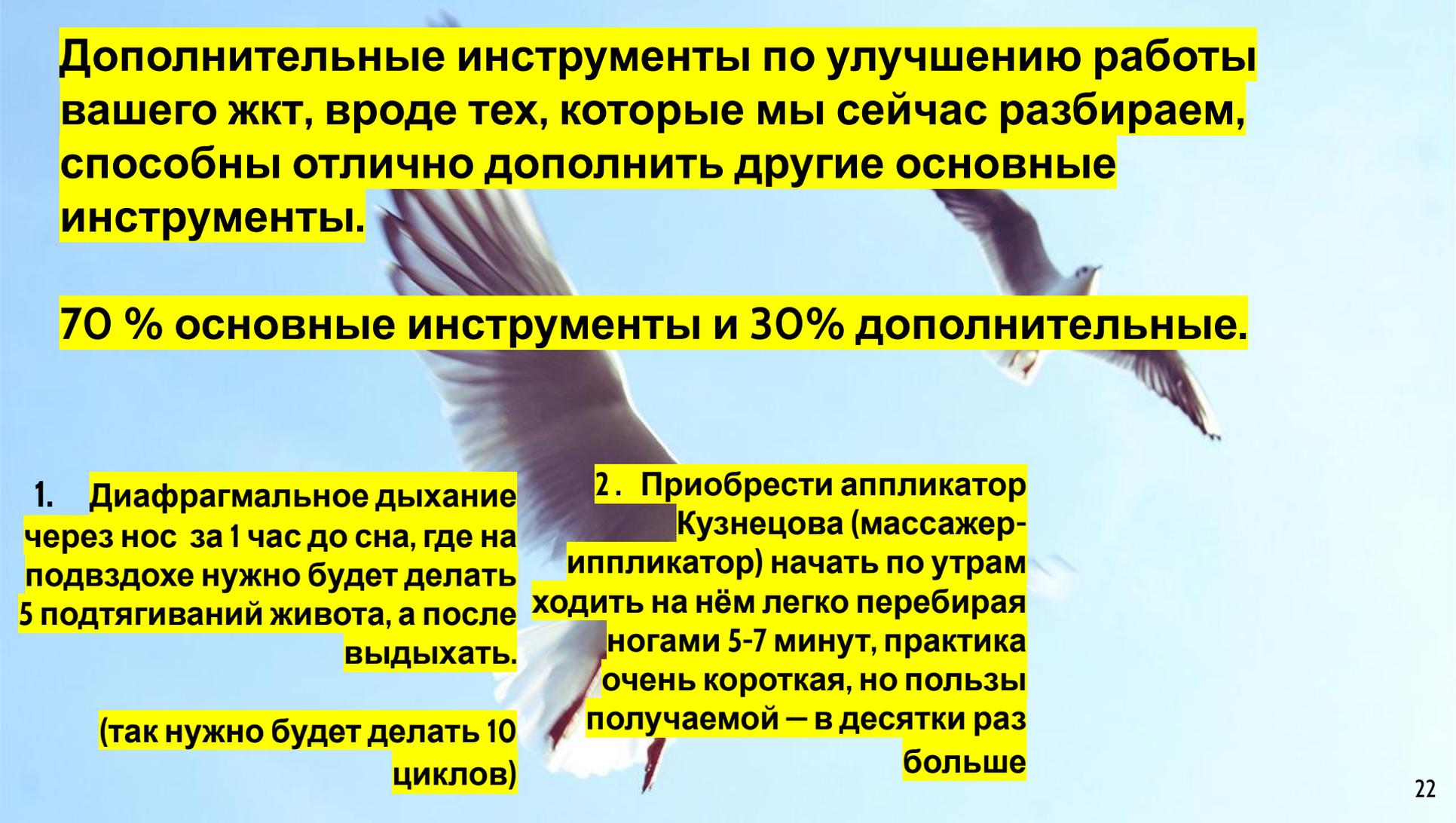
— добавить туда 100-150 мл воды, две веточки розмарина и несколько грамм ($\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$) молотого кардамона + экстракт прополиса ($\frac{1}{2}$ чайной ложки).

**Дополнительные инструменты по улучшению работы
вашего ЖКТ, вроде тех, которые мы сейчас разбираем,
способны отлично дополнить другие основные
инструменты.**

70 % основные инструменты и 30% дополнительные.

**1. Диафрагмальное дыхание
через нос за 1 час до сна, где на
подвздохе нужно будет делать
5 подтягиваний живота, а после
выдыхать.**

**(так нужно будет делать 10
циклов)**



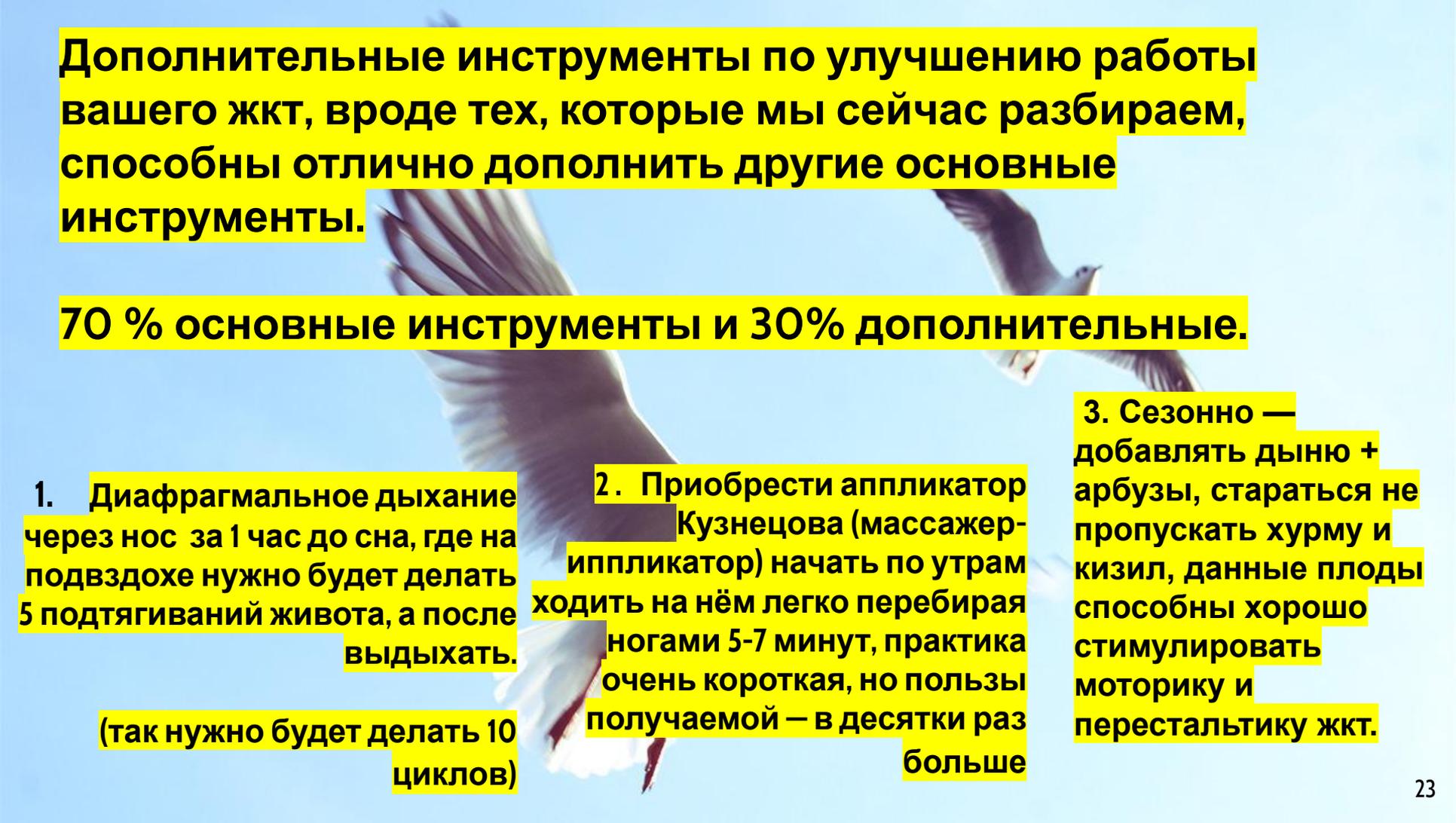
**Дополнительные инструменты по улучшению работы
вашего ЖКТ, вроде тех, которые мы сейчас разбираем,
способны отлично дополнить другие основные
инструменты.**

70 % основные инструменты и 30% дополнительные.

**1. Диафрагмальное дыхание
через нос за 1 час до сна, где на
подвздохе нужно будет делать
5 подтягиваний живота, а после
выдыхать.**

**(так нужно будет делать 10
циклов)**

**2. Приобрести аппликатор
Кузнецова (массажер-
аппликатор) начать по утрам
ходить на нём легко перебирая
ногами 5-7 минут, практика
очень короткая, но пользы
получаемой – в десятки раз
больше**



**Дополнительные инструменты по улучшению работы
вашего ЖКТ, вроде тех, которые мы сейчас разбираем,
способны отлично дополнить другие основные
инструменты.**

70 % основные инструменты и 30% дополнительные.

**1. Диафрагмальное дыхание
через нос за 1 час до сна, где на
подвздохе нужно будет делать
5 подтягиваний живота, а после
выдыхать.**

**(так нужно будет делать 10
циклов)**

**2. Приобрести аппликатор
Кузнецова (массажер-
аппликатор) начать по утрам
ходить на нём легко перебирая
ногами 5-7 минут, практика
очень короткая, но пользы
получаемой – в десятки раз
больше**

**3. Сезонно —
добавлять дыню +
арбузы, стараться не
пропускать хурму и
кизил, данные плоды
способны хорошо
стимулировать
моторику и
перестальтику ЖКТ.**



Яркость света?

Отечность ног?

**Почему так
нужен секретин?**



Секретин — это гормон запускающий работу поджелудочной железы, взаимодействует со слизистой оболочкой, запуская парад гормональный реакций.

Способы влияние на его оптимальную выработку: Экстракт крапивы и Черный орех (отруби).



Хромотерапия
в дизайне и
интерьере?

Внешний вид
помещения?

В какой
компании
едите?

Самочувствие?



Красный (кровообращение, тепло), **фиолетовый** (эндоморфины, снятие тревожности), **розовый** (комфорт, спокойство), **зеленый** (бодрость, тонус, зрение, аппетит), **оранжевый** (активизация мозга, доверие, лидерство), **желтый** (творчество и память), **голубой** (успокоение, расслабление, социальность, координация)

2.

**Мышечные
факторы
здоровья
ЖКТ**

“

Нужно помнить о том, что ЖКТ строится не только на почве того чем вы питаетесь, и что видите, но и на почве того как регулируете кровообращение, кроветворение и способности вашей мышечной системы к передаче тепла. — Сухая щетка и банный веник.



**Бей точно
в мишень,
усиливай
кровосна
бжение
ЖКТ**

1. Влажная **баня** (русская, либо хамам), должно быть больше 50% влажности. Один раз каждые 5-6 дней (на протяжении 50-60 дней), взять тазик с пищевой содой (300 грамм) — положить туда ноги, совершить два захода по 10 минут, 2 эфирных масла (фенхель, кипарис).



**Бей точно
в мишень,
усиливай
кровообращение
ЖКТ**

1. Влажная **баня** (русская, либо хамам), должно быть больше 50% влажности. Один раз каждые 5-6 дней (на протяжении 50-60 дней), взять тазик с пищевой содой (300 грамм) — положить туда ноги, совершить два захода по 10 минут, 2 эфирных масла (фенхель, кипарис).

2. Продукты богатые **ниацином** (рисовые отруби, дикий рис, арахисовая паста, кинза и спирулина) и **капсаицином** (кайенский перец в форме бада)



Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение ЖКТ

1. Влажная **баня** (русская, либо хамам), должно быть больше 50% влажности. Один раз каждые 5-6 дней (на протяжении 50-60 дней), взять тазик с пищевой содой (300 грамм) — положить туда ноги, совершить два захода по 10 минут, 2 эфирных масла (фенхель, кипарис).
2. Продукты богатые **ниацином** (рисовые отруби, дикий рис, арахисовая паста, кинза и спирулина) и **капсаицином** (кайенский перец в форме бада)
3. Гимнастика 15 минут ежедневно с 60 см **foam roller** (массажный валик), делать нужно будет по вечерам, после рабочего и тренировочного процесса (вышлю отдельным файлом gif-упражнения и их последовательность)



Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение ЖКТ

1. Влажная **баня** (русская, либо хамам), должно быть больше 50% влажности. Один раз каждые 5-6 дней (на протяжении 50-60 дней), взять тазик с пищевой содой (300 грамм) — положить туда ноги, совершить два захода по 10 минут, 2 эфирных масла (фенхель, кипарис).
2. Продукты богатые **ниацином** (рисовые отруби, дикий рис, арахисовая паста, кинза и спирулина) и **капсаицином** (кайенский перец в форме бада)
3. Гимнастика 15 минут ежедневно с 60 см **foam roller** (массажный валик), делать нужно будет по вечерам, после рабочего и тренировочного процесса (вышлю отдельным файлом gif-упражнения и их последовательность)
4. Задействование кардиореспираторной системы через дыхательную практику — **связное дыхание** (примерно на протяжении 5-15 минут, начать с маленького количества времени, выполнять 3-4 раза в неделю, на протяжении 2 месяцев. (рекомендуется делать утром, либо днем на пустой, либо максимально пустой желудок)



Бей точно в мишень, усиливай кровосна бжение ЖКТ

1. Влажная **баня** (русская, либо хамам), должно быть больше 50% влажности. Один раз каждые 5-6 дней (на протяжении 50-60 дней), взять тазик с пищевой содой (300 грамм) — положить туда ноги, совершить два захода по 10 минут, 2 эфирных масла (фенхель, кипарис).
2. Продукты богатые **ниацином** (рисовые отруби, дикий рис, арахисовая паста, кинза и спирулина) и **капсаицином** (кайенский перец в форме бада)
3. Гимнастика 15 минут ежедневно с 60 см **foam roller** (массажный валик), делать нужно будет по вечерам, после рабочего и тренировочного процесса (вышлю отдельным файлом gif-упражнения и их последовательность)
4. Задействование кардиореспираторной системы через дыхательную практику — **связное дыхание** (примерно на протяжении 5-15 минут, начать с маленького количества времени, выполнять 3-4 раза в неделю, на протяжении 2 месяцев. (рекомендуется делать утром, либо днем на пустой, либо максимально пустой желудок)
5. Тыквенный **урбеч** (паста) — по 1 столовой ложки в день, в промежутке с 14:00-16:00.



**Бей точно
в мишень,
усиливай
кровосна
бжение
ЖКТ**

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)



**Бей точно
в мишень,
усиливай
кровосна
бжение
ЖКТ**

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

7. **Приседания** до параллели (150–200 раз после), как почувствуете что мышцы способны делать больше, то переключаемся на **jumping squats** (глубокие приседания с невысокими выпрыгиваниями).



**Бей точно
в мишень,
усиливай
кровообращение
ЖКТ**

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

7. **Приседания** до параллели (150–200 раз после), как почувствуете что мышцы способны делать больше, то переключаемся на **jumping squats** (глубокие приседания с невысокими выпрыгиваниями).

8. **Скручивания** на пресс от 10 до 35 повторений 3 подхода, после сделать упражнение **“велосипед”** 3 подхода по 15–30 секунд.



**Бей точно
в мишень,
усиливай
кровообращение
ЖКТ**

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

7. **Приседания** до параллели (150-200 раз после), как почувствуете что мышцы способны делать больше, то переключаемся на **jumping squats** (глубокие приседания с невысокими выпрыгиваниями).

8. **Скручивания** на пресс от 10 до 35 повторений 3 подхода, после сделать упражнение **“велосипед”** 3 подхода по 15-30 секунд.

9. **Контрастный душ** (обливание) по 15-20 секунд холодной + 15-20 секунд горячей (= 1 цикл), сделать таких 4-6 циклов.



**Бей точно
в мишень,
усиливай
кровообращение
ЖКТ**

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

7. **Приседания** до параллели (150–200 раз после), как почувствуете что мышцы способны делать больше, то переключаемся на **jumping squats** (глубокие приседания с невысокими выпрыгиваниями).

8. **Скручивания** на пресс от 10 до 35 повторений 3 подхода, после сделать упражнение “**велосипед**” 3 подхода по 15–30 секунд.

9. **Контрастный душ** (обливание) по 15–20 секунд холодной + 15–20 секунд горячей (= 1 цикл), сделать таких 4–6 циклов.

10. **Отвар** на основе 1 столовой ложки семян укропа, 1 столовой ложки цетрарии исландской (исландский мох), и 2–3 бутона гвоздики, заварить на 15–20 минут, после подождать чтобы он немного остыл, и добавить 1–2 столовых ложки меда (можно с корицей — приготовить самому на 2 столовых ложки меда берется 1 чайная ложка корицы без горки)



**Бей точно
в мишень,
усиливай
кровообращение
ЖКТ**

6. **Наули крийя** (по утрам, можно делать не саму практику — ибо она сложновата для начинающих, а просто волнообразные движения животом, так будет проще)

7. **Приседания** до параллели (150–200 раз после), как почувствуете что мышцы способны делать больше, то переключаемся на **jumping squats** (глубокие приседания с невысокими выпрыгиваниями).

8. **Скручивания** на пресс от 10 до 35 повторений 3 подхода, после сделать упражнение “**велосипед**” 3 подхода по 15–30 секунд.

9. **Контрастный душ** (обливание) по 15–20 секунд холодной + 15–20 секунд горячей (= 1 цикл), сделать таких 4–6 циклов.

10. **Отвар** на основе 1 столовой ложки семян укропа, 1 столовой ложки цетрарии исландской (исландский мох), и 2–3 бутона гвоздики, заварить на 15–20 минут, после подождать чтобы он немного остыл, и добавить 1–2 столовых ложки меда (можно с корицей — приготовить самому на 2 столовых ложки меда берется 1 чайная ложка корицы без горки)

XX: **Велосипед** (либо спин-байк), **бег** (в ортопедической, спортивной обуви), либо **интенсивная ходьба** по 10–12 тысяч шагов в день (главное подворачивать корпус в процессе).

3.

**Психологи
ческие
факторы**

“

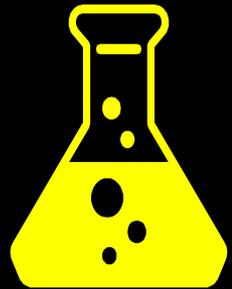
Когда настроите работу мышечной системы и каждого вашего внутреннего органа, то в ход должны будут идти психологические факторы, которые имеют аналогично мышцам, немаловажное значение.

Ешьте только в спокойствии.

Адреналин и кортизол —

Гормоны , которые выделяются в стрессовых ситуациях и полностью выключают благополучную работу вашего ЖКТ.

Чем сильнее тревожность — тем хуже протекают процессы пищеварения.





**Ваш ЖКТ
обожает
когда его
любят**

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.



**Ваш ЖКТ
обожает
когда его
любят**

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Насыщайте.

Прежде чем начать есть, всегда разминайте позвоночные столбы, наклонами, поворотами в стороны и разогревая их руками.

(тратить по 5 минут)



**Ваш ЖКТ
обожает
когда его
любят**

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Насыщайте.

Прежде чем начать есть, всегда разминайте позвоночные столбы, наклонами, поворотами в стороны и разогревая их руками.

(тратить по 5 минут)

Разогревайте.

Мышцы бедёр и поясницу по утрам небольшим количеством крема WiseWays Herbals, LLC, (арника + босвеллия).



Ваш ЖКТ обожает когда его любят

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Насыщайте.

Прежде чем начать есть, всегда разминайте позвоночные столбы, наклонами, поворотами в стороны и разогревая их руками.

(тратить по 5 минут)

Разогревайте.

Мышцы бедёр и поясницу по утрам небольшим количеством крема WiseWays Herbals, LLC, (арника + босвеллия).

Добавьте.

И начни использовать солнечные ванны и отдельно использовать качественный витамин Д3 и К2 в форме — МК7.



Ваш ЖКТ обожает когда его любят

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Насыщайте.

Прежде чем начать есть, всегда разминайте позвоночные столбы, наклонами, поворотами в стороны и разогревая их руками.

(тратить по 5 минут)

Разогревайте.

Мышцы бедёр и поясницу по утрам небольшим количеством крема WiseWays Herbals, LLC, (арника + босвеллия).

Добавьте.

И начни использовать солнечные ванны и отдельно использовать качественный витамин Д3 и К2 в форме — МК7.

Перестаньте.

Сидеть дольше чем 60-70 минут на одном месте, поставь таймер и когда он прозвенит — вставай и 5 минут делай зарядку, либо активно ходи.



Ваш ЖКТ обожает когда его любят

Держите.

Осанку спины ровно за столом, старайтесь спать на спине (не на животе) и не закидывать ногу на ногу.

Насыщайте.

Прежде чем начать есть, всегда разминайте позвоночные столбы, наклонами, поворотами в стороны и разогревая их руками.

(тратить по 5 минут)

Разогревайте.

Мышцы бедёр и поясницу по утрам небольшим количеством крема WiseWays Herbals, LLC, (арника + босвеллия).

Добавьте.

И начни использовать солнечные ванны и отдельно использовать качественный витамин Д3 и К2 в форме — МК7.

Перестаньте.

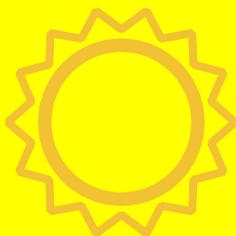
Сидеть дольше чем 60-70 минут на одном месте, поставь таймер и когда он прозвенит — вставай и 5 минут делай зарядку, либо активно ходи.

Помните.

Внешние факторы — не менее важны, чем ваше питание и то, как вы едите, поэтому 50% эффективности лежит здесь.

На сегодня всё!

На все вопросы под первым
постом — ответу завтра
после разбора питания и
других полетов.



Бонус для тех, кто хочет глубже
изучить свой организм:

Возьму на личные консультации
по желудочно-кишечному тракту
и усовершенствованию своего
организма (биохакингу) 7
человек — по стоимости 3500
рублей. (писать в лс)

(обычная цена 5500)





**Спасибо за
присутствие
каждому**

Желудочно-кишечный тракт полностью строится на ваших способностях оптимизировать его со всех сторон, не существует одной самой лучшей “таблетки”, которая бы могла разом его залечить.

Для такой комплексной системы — свой комплексный подход.