

Healthy Gut

Инструкция по применению

Healthy Gut — комплексная программа для поддержания здоровья кишечника

ПРОГРАММА СПОСОБСТВУЕТ:

- нормализации работы органов пищеварительной системы;
- очищению кишечника от токсинов и застоявшегося содержимого;
- улучшению усвоения питательных веществ;
- восстановлению микрофлоры кишечника;
- укреплению защитных сил организма.

Программа рассчитана на 30 дней приема, включает 17 продуктов и состоит из последовательных этапов по 10 дней каждый.

В СОСТАВ НАБОРА ВХОДЯТ:

- **Этап 1:** Заферан (10 капсул), Каскара Саграда (10 таблеток), Корал Бурдок Рут (10 капсул), Корал Карнитин (10 капсул), Корал Лецитин (10 капсул), Корал Люцерна (10 капсул), Корал Черный орех (20 капсул), Жевательная Папайя (10 таблеток), Супер-Флора (10 капсул), Корал-Майн (10 саше).
- **Этап 2:** АкваОкс (10 капсул), Ассимилятор (10 капсул), Заферан (10 капсул), Корал Артишок (10 капсул), Корал Лецитин (10 капсул), Корал Магний (10 капсул), Супер-Флора (10 капсул), Корал-Майн (10 саше).
- **Этап 3:** Заферан (10 капсул), Корал Бурдок Рут (10 капсул), Корал Люцерна (10 капсул), Корал Магний (10 капсул), Корал Таурин (10 капсул), О!Мега-3 ТГ (10 капсул), ГринГрин (10 капсул), Жевательная Папайя (10 таблеток), Супер-Флора (10 капсул), Корал-Майн (10 саше).

ЭТАП#1 ОЧИЩЕНИЕ (1-10 день)



Начальный этап программы направлен на комплексное очищение пищеварительного тракта. Под воздействием активных веществ Каскары Саграды и Жевательной Папайи происходят мягкое освобождение кишечника и нормализация стула. Корал Черный орех способствует выведению паразитов (гельминтов) из кишечника. Фитонутриенты Заферана, Корал Бурдок Рута и фосфолипиды Корал Лецитина улучшают работу печени, желчного пузыря и почек, активируя выведение продуктов жизнедеятельности. Карнитин ускоряет липидный обмен. Пробиотики и пребиотики Супер-Флоры и Корал Люцерны улучшают состояние микрофлоры кишечника и способствуют росту собственных полезных бактерий.

ЭТАП#2 ВОССТАНОВЛЕНИЕ (11-20 день)

Второй этап направлен на постепенное восстановление микрофлоры кишечника и пищеварительной функции в целом. Комплекс пищеварительных ферментов Ассимилятора улучшает усвоение питательных веществ. Корал Артишок, Заферан и Корал Лецитин помогают восстановлению клеток печени, стимулируют выделение желчи. Фитонутриенты АкваОкса участвуют в липидном обмене, улучшают состояние сосудов, стимулируют выделение пищеварительных ферментов. Магний необходим для многих процессов в организме, в том числе он регулирует перистальтику кишечника и улучшает усвоение питательных веществ. Лакто- и бифидобактерии Супер-Флоры помогают оптимизировать пищеварение.

ЭТАП#3 НОРМАЛИЗАЦИЯ (21-30 день)

На заключительном этапе программы происходит нормализация пищеварительной функции. Пробиотики Супер-Флоры продолжают восстанавливать микрофлору кишечника, а пищевые волокна ГринГрина, люцерны, корня лопуха обеспечивают их необходимой питательной средой. Экстракты папайи и куркумина, бромелайн из Жевательной Папайи, улучшают усвоение пищи. Заферан и аминокислота таурин поддерживают работу печени и желчного пузыря. ПНЖК омега-3 регулирует липидный обмен и укрепляет иммунный статус организма. Вода с Корал-Майн помогает поддержать водно-солевой баланс организма на протяжении всего времени прохождения программы.

СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ	ЭТАП #1 (1-10 ДЕНЬ)	ЭТАП #2 (11-20 ДЕНЬ)	ЭТАП #3 (21-30 ДЕНЬ)
 УТРО	Супер-Флора: по 1 капсуле за 20 минут до еды. Корал Карнитин, Корал Лецитин, Корал Люцерна, Корал Черный орех: по 1 капсуле во время еды. Жевательная Папайя: по 1 таблетке во время еды.	Супер-Флора: по 1 капсуле за 20 минут до еды. АкваОкс, Ассимилятор, Корал Артишок, Корал Лецитин: по 1 капсуле во время еды.	Супер-Флора: по 1 капсуле за 20 минут до еды. Корал Люцерна, Корал Таурин, О!Мега-3 ТГ: по 1 капсуле во время еды. Жевательная Папайя: по 1 таблетке во время еды.
 ВЕЧЕР	Заферан, Корал Бурдок Рут, Корал Черный орех, Каскара Саграда: по 1 капсуле во время еды. по 1 таблетке во время еды.	Заферан, Корал Магний: по 1 капсуле во время еды.	Заферан, Корал Бурдок Рут, Корал Магний, ГринГрин: по 1 капсуле по время еды.

Корал-Майн: поместить 1 пакет-саше не вскрывая в 1,5 л питьевой воды комнатной температуры. Через 5 минут вода готова к употреблению.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.
Перед применением проконсультироваться с врачом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- не переедайте;
- употребляйте разнообразные пищевые продукты, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения;
- ежедневно включайте в рацион свежие овощи и фрукты;
- из белковой пищи отдавайте предпочтение рыбе, нежирному мясу, бобовым, птице;
- отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам;
- ограничьте количество сладостей и сладких напитков, употребляйте сахар умеренно;
- ограничьте потребление соли, соленых, копченых и вяленых продуктов;
- ограничьте потребление крепкого черного чая, кофе и алкогольных напитков;
- готовьте блюда на пару, запекайте, отваривайте, тушите;
- не допускайте больших перерывов между приемами пищи (более 3 часов);
- ужинайте не позднее чем за два часа до сна;
- по возможности употребляйте еду комнатной температуры.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТЬЕВОМУ РЕЖИМУ:

- Достаточное количество воды важно для нормальной работы ЖКТ и нормального усвоения питательных веществ, поэтому:
- во время прохождения программы рекомендуется выпивать в сутки не менее 1,5 л воды с минеральной композицией Корал-Майн;
- следует пить качественную очищенную воду;
- средняя суточная норма потребления жидкости для взрослого — 30–40 мл на 1 кг веса;
- пить лучше порциями по 200–250 мл до еды и между приемами пищи, запивать еду нежелательно.