

# ЖЕЛЧЕОТОК КАК РАСПОЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ КОМФОРТ



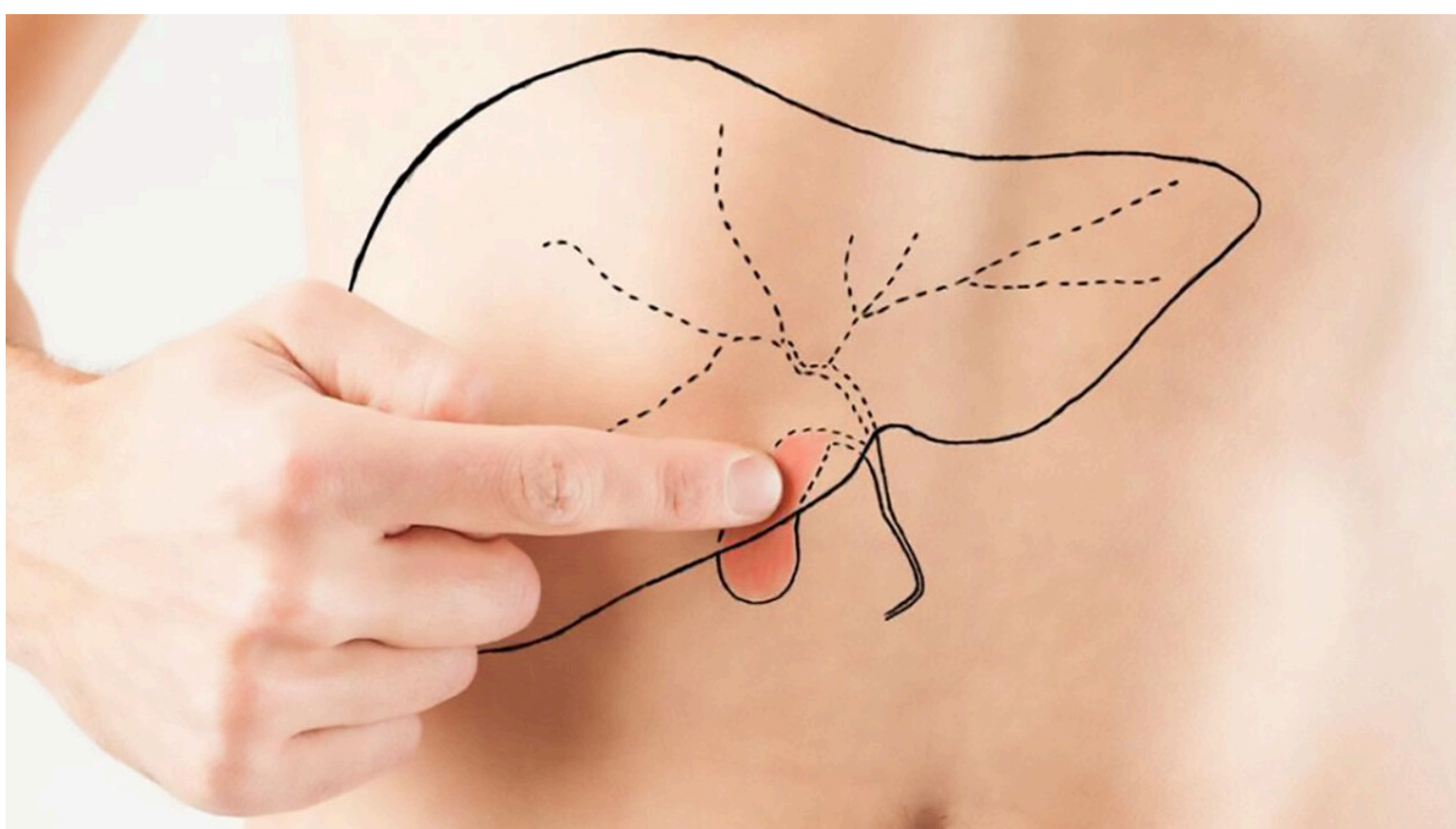
пройди простой **ТЕСТ**



Тебе знакомо чувство тяжести в правом боку после еды или горький привкус во рту? Эти симптомы могут сигнализировать о нарушении желчеоттока. Но как понять, насколько серьёзно дело, и что с этим делать? Давай разберёмся вместе!

???

*Что такое желчеотток?*



Желчь - это важная жидкость, которую производит печень.

Она помогает расщеплять жиры, бороться с инфекциями и удалять токсины из организма. Когда желчь плохо выводится или застаивается, возникают проблемы: боль, вздутие живота, тошнота и другие неприятные ощущения. Это состояние называют нарушением желчеоттока.

# КАК ПОНЯТЬ ЧТО ЧТО ТО НЕ ТАК?

*Вот несколько распространённых симптомов,  
которые могут говорить о проблемах с  
желчным пузырём и печенью:*

- Боль или дискомфорт в правом подреберье после еды.
- Горький вкус во рту, особенно утром.
- Вздутие живота и газы.
- Нарушения стула (диарея или запоры).
- Жирный стул, который плохо смывается водой.
- Чувство усталости и раздражительности.
- Появление желтоватого оттенка кожи или белков глаз.
- Неприятный запах изо рта.

Если ты заметил хотя бы некоторые из этих симптомов, пора проверить, как работает твоя желчная система.



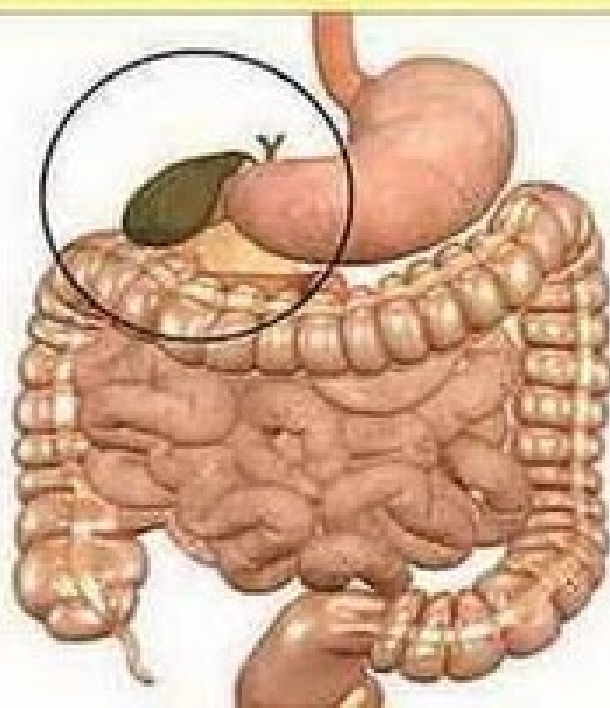
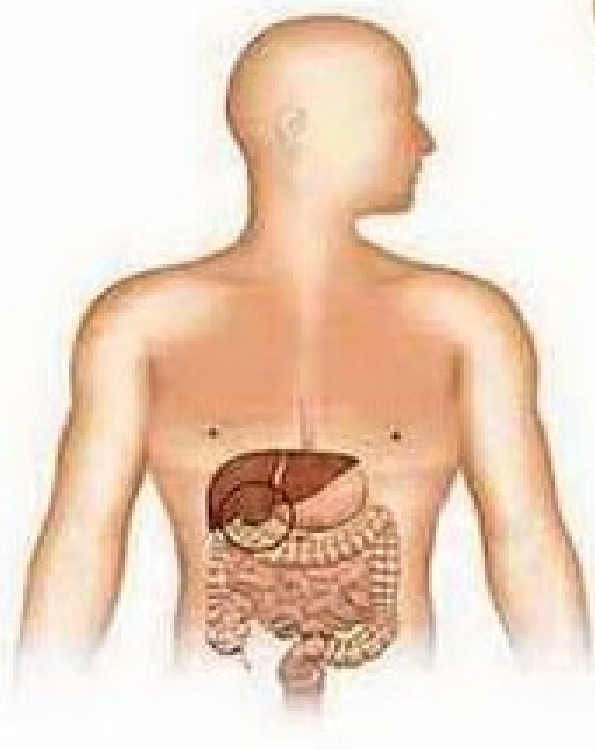
# ПОСЛЕДСТВИЯ ИГНОРИРОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ

*Если оставить ситуацию без внимания,  
могут развиваться серьёзные заболевания:*

- Камни в желчном пузыре.
- Холецистит (воспаление желчного пузыря).
- Гепатит (воспаление печени).
- Цирроз печени.
- Панкреатит (воспаление поджелудочной железы).

Чтобы избежать этих проблем, важно вовремя принять меры.

## ХОЛЕСТАЗ





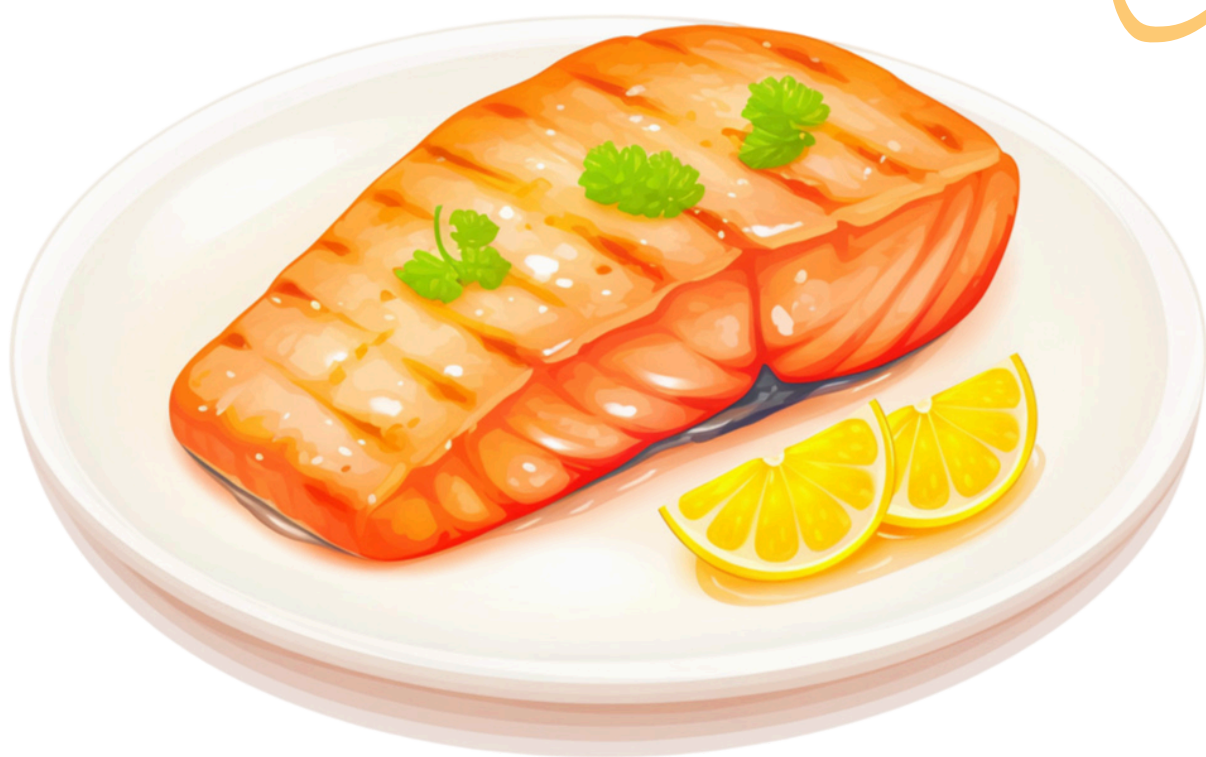
# КАК НАЛАДИТЬ РАБОТУ ЖЕЛЧНОЙ СИСТЕМЫ?

## *Шаг 1: Измени питание*

Исключи жирную, острую и жареную пищу. Замени её свежими овощами, фруктами, цельнозерновыми продуктами и полезными жирами (авокадо, орехи). Увеличь потребление воды Ч она помогает разжижать желчь и улучшает её отток.

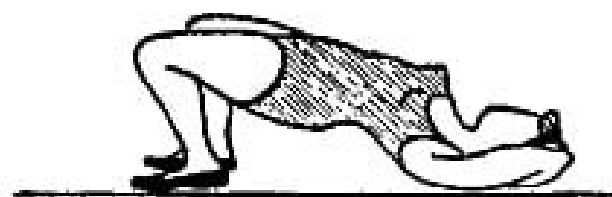
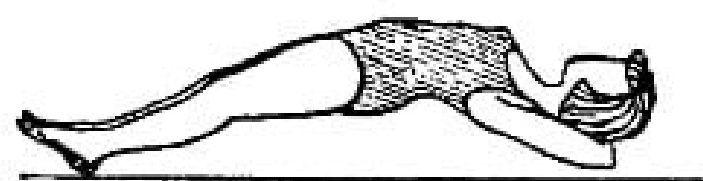
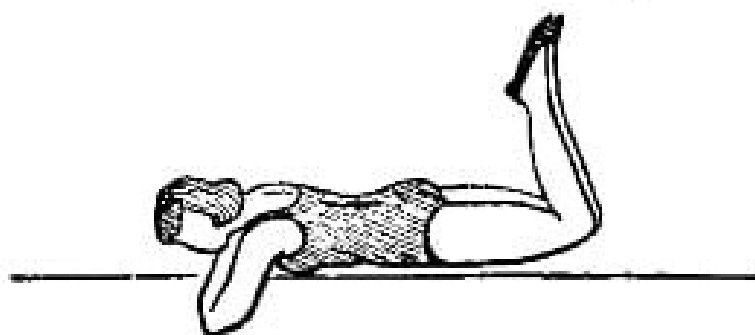
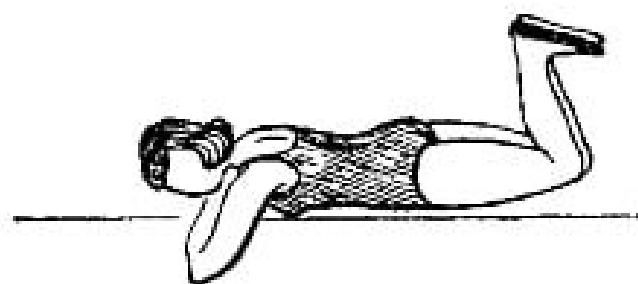
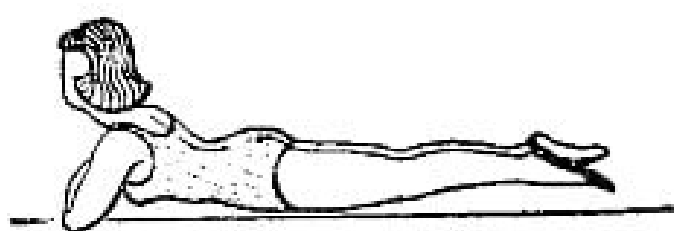
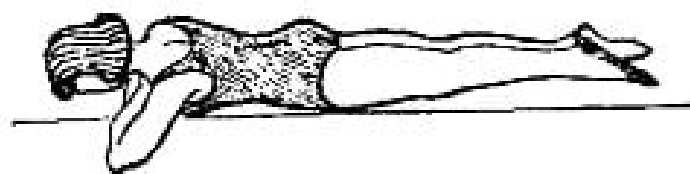
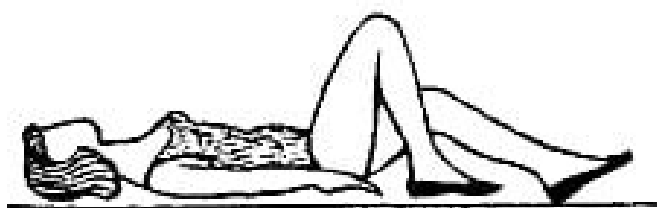
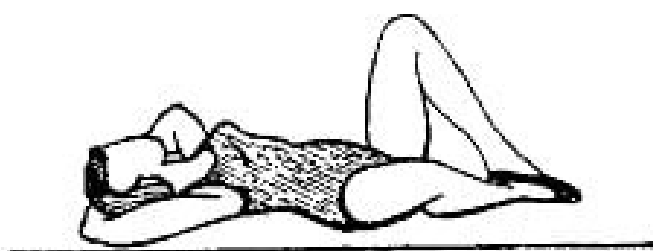
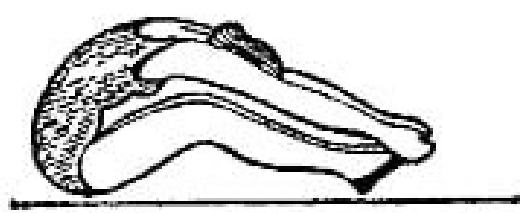
## *Шаг 2: Следи за режимом*

Старайся есть регулярно, небольшими порциями. Это уменьшит нагрузку на печень и желчный пузырь.



## Шаг 3: Активизируй физическую активность

Даже лёгкая зарядка или прогулка могут улучшить отток желчи. Физкультура стимулирует перистальтику кишечника и поддерживает тонус мышц брюшной полости.



## Шаг 4: Используй нутрицевтики

Специальные добавки могут существенно облегчить жизнь. Расторопша и артишок защищают печень и способствуют оттоку желчи.

## ПОМНИ

Не нужно сразу заниматься тем, что гнать желчь! Первое, что вы должны - сделать желчь более текучей, позаботиться о реалогии желчи. а с этим справляются прекрасно вода + Лецитин.



Лецитин регулирует выработку желчи, присутствует в составе жёлчи, способствует усвоению жирорастворимых витаминов А, D, Е и К, выводит излишки холестерина, предотвращает жировую инфильтрацию печени. Лецитин требуется для выработки гормонов и для нормального обмена жира и холестерина.



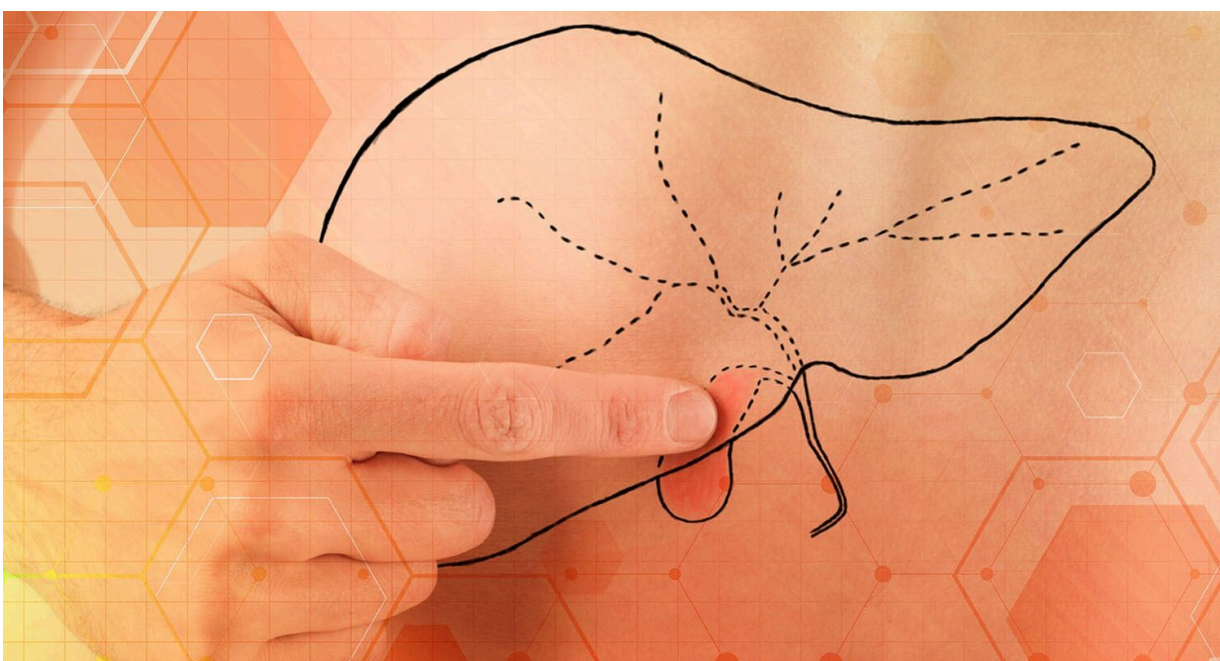


## Шаг 4: Используй нутрицевтики

# РЕПЕЙНИК BURDOCK

- Улучшает работу желудочно-кишечного тракта
- Обладает гепатопротективным и антиаллергическим действием
- Способствует улучшению состояния кожи

В дерматологической практике репейник используют при экземе, псориазе, фурункулезе, акне, перхоти. Наружно как ванны при воспалении сальных желез, при лишаях и грибке на ногах, как полоскание при язвенном стоматите и воспалении десен.



корень репейника (360 г)  
усиливает секрецию жёлчи,  
оказывает  
противовоспалительное  
действие. Его используют  
при заболеваниях печени,  
полезен при жёлчекаменной  
болезни.





*Польза репейника заключается в его  
охватывающих свойствах и влиянии на  
организм.*

*Репейник НСП это многонаправленный  
продукт.*

- ① Усиление секреции и выделения желчи.
- ② Усиление секреции панкреатических ферментов поджелудочной железы.
- ③ Нормализация перистальтики кишечника (желчь является естественным слабительным средством).
- ④ Оказание противовоспалительного действия.
- ⑤ Обладает противогрибковым, противопаразитарным и антибактериальным действиями (как местный антисептик).
- ⑥ Улучшение оттока по лимфатическим путям.
- ⑦ Очищение желчных протоков.
- ⑧ Оказывает противоаллергическое действие.
- ⑨ Выводит антитела.
- ⑩ Повышает содержание гликогена в печени.



# Применение репейника НСП

- Желчегонный;
- Мочегонный;
- Антибактериальный;
- Противовоспалительный;
- Нормализация обмена веществ;
- Противоаллергический;
- Регулирование стула;
- Выработка панкреатических ферментов;
- Детоксицирующий;
- Стимулирование роста симбиотной микробиоты.
- Гепатопротекторное действие.

## Показания репейник НСП

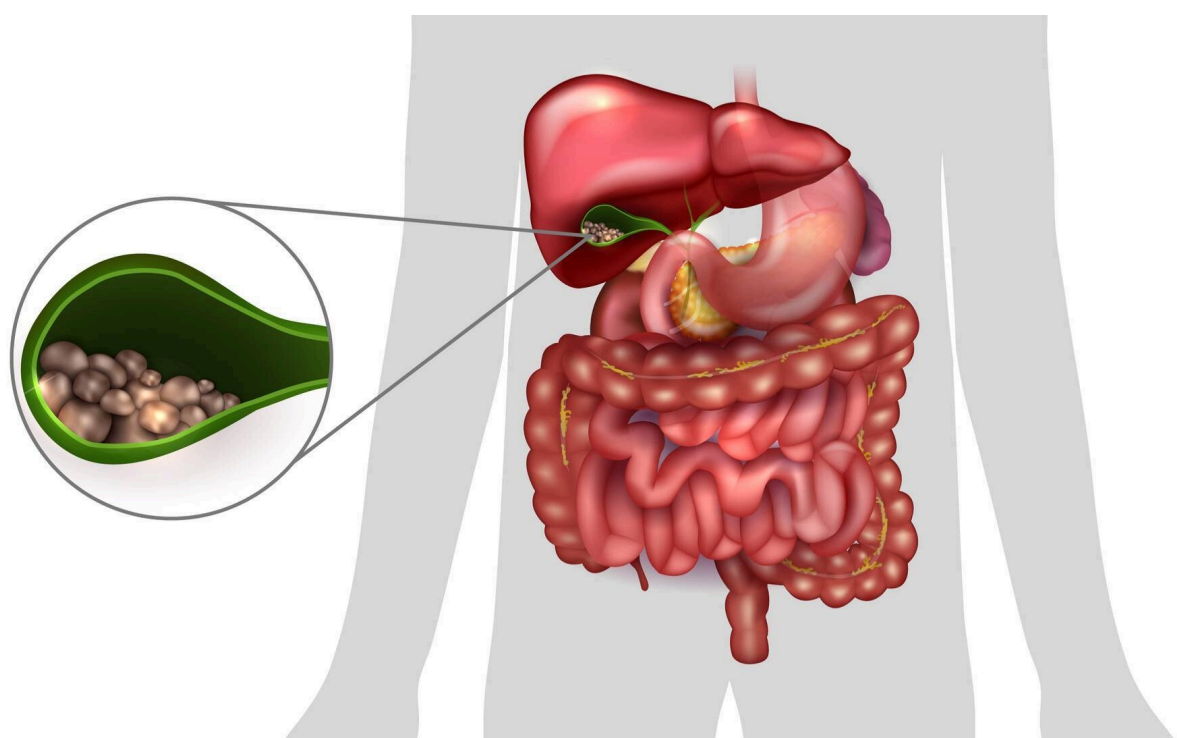
- Заболевания поджелудочной, желчного пузыря, печени и почек. ЖК.
- Язвенной болезни желудка, гастритах и колитах.
- Остеопорозе, ревматизме, подагре, артрите.
- Сахарном диабете (2 тип).
- При отравлениях.
- При различных заболеваниях кожи.
- При желчных и почечных камнях.
- При аллергиях.
- При запоре и геморрое.



- *Поддерживает функции печени*
- *Усиливает процессы детоксикации*
- *Нейтрализует токсины, защищает печень от воздействия свободных радикалов*
- *ускоряет образование жёлчи и способствует опорожнению жёлчного пузыря.*

# ЛИВ ГАРД LIV GUARD

Печень вырабатывает желчь, помогающую кишечнику переваривать пищу. Она предохраняет организм от различных токсических веществ. Также он оказывает противовоспалительное действие, восстанавливает поврежденные мембраны печеночных клеток. Его можно использовать при токсических поражениях печени, хронических гепатитах, циррозе печени, холецистите, дискинезии жёлчевыводящих путей.



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ ТЕСТ НА ЖЕЛЧЕОТОК



*Этот короткий тест поможет  
оценить, насколько хорошо  
функционирует твоя  
желчевыводящая система.*



- За каждый ответ "Да, часто" или "Постоянно" — 3 балла.
- За "Иногда" или "Время от времени" — 2 балла.
- За "Редко" или "Никогда" — 1 балл.

## ВОПРОСЫ

1. Испытываешь ли ты дискомфорт или боль в правом подреберье?

- Да, часто.
- Иногда.
- Редко или никогда.

2. Замечал(-а) ли ты горечь во рту, особенно утром?

- Постоянно.
- Периодически.
- Нет.

3. Часто ли у тебя бывает вздутие живота или метеоризм?

- Почти каждый день.
- Время от времени.
- Очень редко.

4. Страдаешь ли ты от проблем со стулом (запоров или диареи)?

- Регулярно.
- Изредка.
- Никогда.

5. Наблюдаешь ли ты изменения в цвете кожи или глаз (желтоватый оттенок)?

- Часто.
- Бывают случаи.
- Нет.

- За каждый ответ "Да, часто" или "Постоянно" — 3 балла.
- За "Иногда" или "Время от времени" — 2 балла.
- За "Редко" или "Никогда" — 1 балл.

## ВОПРОСЫ

6. Беспокоит ли тебя повышенная утомляемость или слабость?

- Постоянно.
- Иногда.
- Практически никогда.

7. Пытаешься ли ты ограничить употребление жирной пищи из-за дискомфорта после неё?

- Всегда стараюсь избегать жирных блюд.
- Только иногда.
- Ем всё подряд без проблем.

8. Заметил(-а) ли ты ухудшение состояния кожи (высыпания, сухость)?

- Значительные проблемы.
- Есть небольшие отклонения.
- Всё в порядке.

9. Как часто ты испытываешь тошноту или рвоту после еды?

- Часто.
- Временами.
- Крайне редко.

10. Появляется ли у тебя неприятный запах изо рта?

- Постоянно.
- Иногда.
- Нет.



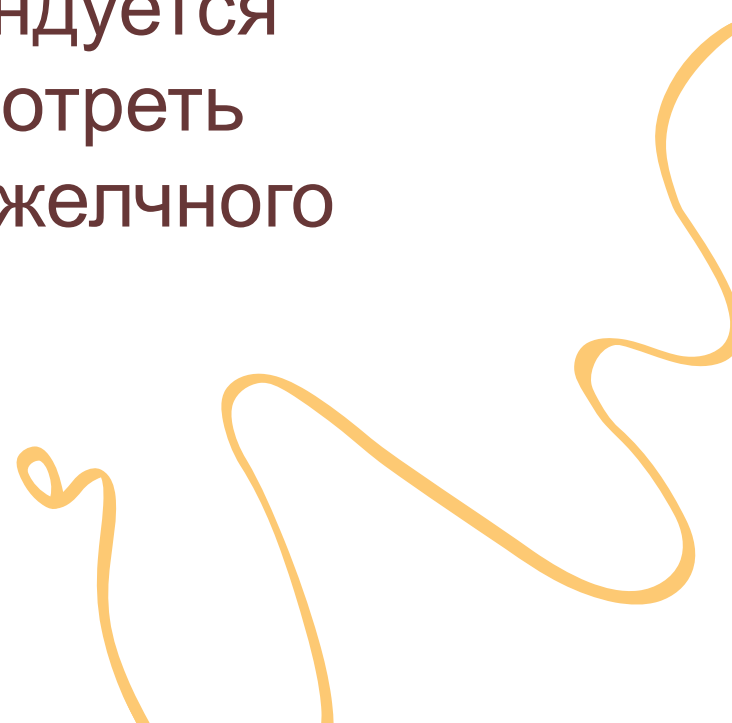


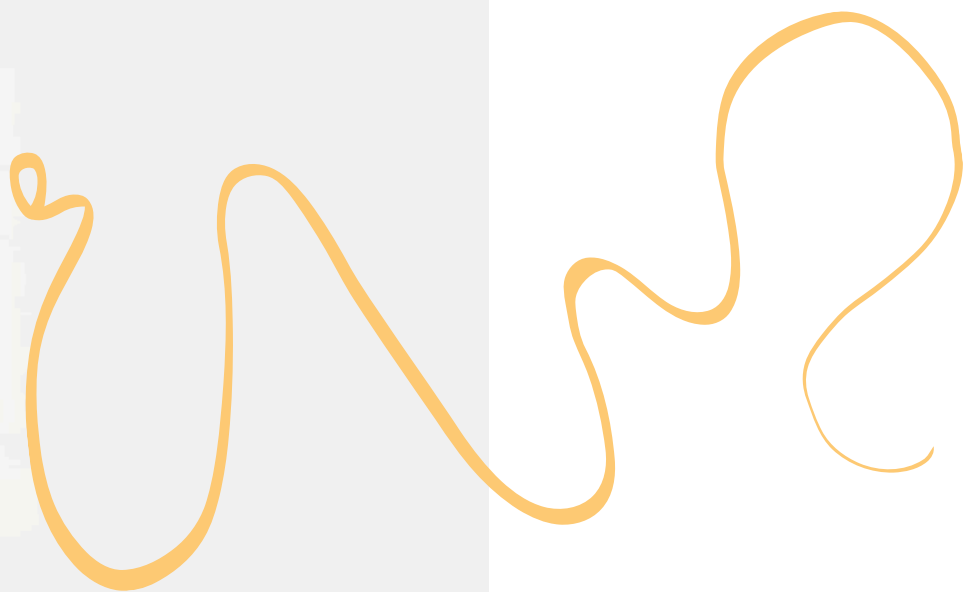
## ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

- За каждый ответ "Да, часто" или "Постоянно" - 3 балла.
- За "Иногда" или "Время от времени" - 2 балла.
- За "Редко" или "Никогда" - 1 балл.

## ИТОГИ

- 0-10 баллов: Вероятно, у тебя нет серьёзных проблем с желчеоттоком. Однако поддержание здорового образа жизни и правильное питание всегда полезны.
- 11-20 баллов: Возможно, у тебя начальные признаки нарушения желчеоттока. Стоит обратить внимание на своё питание и подумать о профилактических мерах.
- 21-30 баллов: Ты, скорее всего, уже сталкиваешься с симптомами, связанными с нарушением желчеоттока. Рекомендуется обратиться к специалисту и рассмотреть возможность поддержки печени и желчного пузыря с помощью добавок.

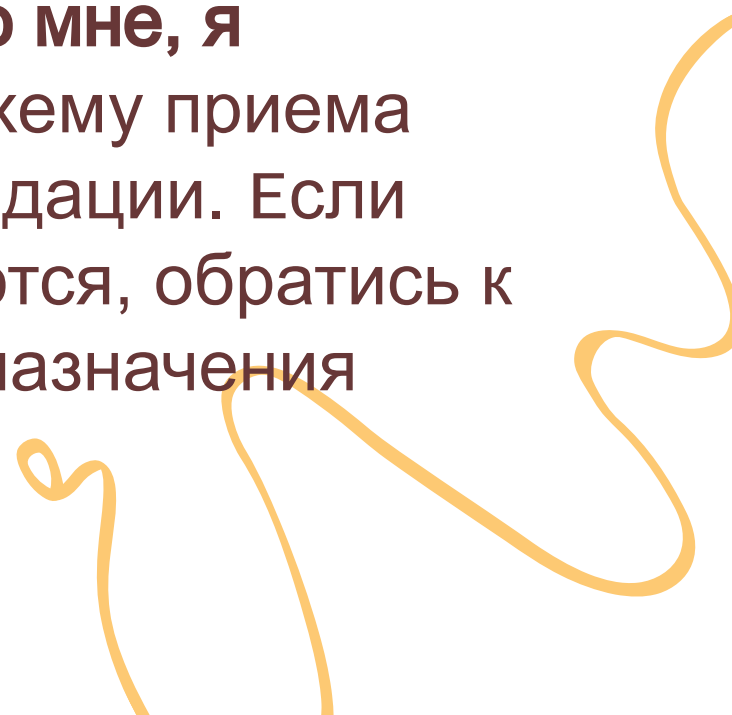




# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Если результаты теста показали, что у тебя есть признаки нарушений желчеоттока, стоит уделить особое внимание своему здоровью. Вот несколько шагов, которые могут помочь:

- 1. Измени рацион:** Сократи потребление жирной, острой и жареной пищи. Увеличь долю овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов.
- 2. Регулярная физическая активность:** Ходьба, плавание или йога могут способствовать улучшению оттока желчи.
- 3. Нутрицевтики:** Рассмотрю возможность приёма добавок. Они помогут поддерживать здоровье печени и нормализовать желчеотток.
- 4. Консультация специалиста:** Лучшим решением будет обратиться **за консультацией ко мне, я подбирую** для вас индивидуальную схему приема нутрицевтиков и разработаю рекомендации. Если симптомы сохраняются или усиливаются, обратись к гастроэнтерологу для диагностики и назначения лечения.





# НАТАЛЬЯ БОЛЬШАКОВА

*интегративный нутрициолог и  
детокс-anti-age коуч.*

Уже четыре года я помогаю женщинам улучшить своё здоровье и качество жизни, вернуть вам энергию, красоту и уверенность в себе через полноценное питание и осознанный подход к образу жизни без строгих диет и изматывающих тренировок.

***Являюсь членом ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью МИИН, а также специалистом по питанию и коррекции веса. В основе моей работы лежит индивидуальный подход, который помогает каждой женщине достичь её уникальных целей.***

