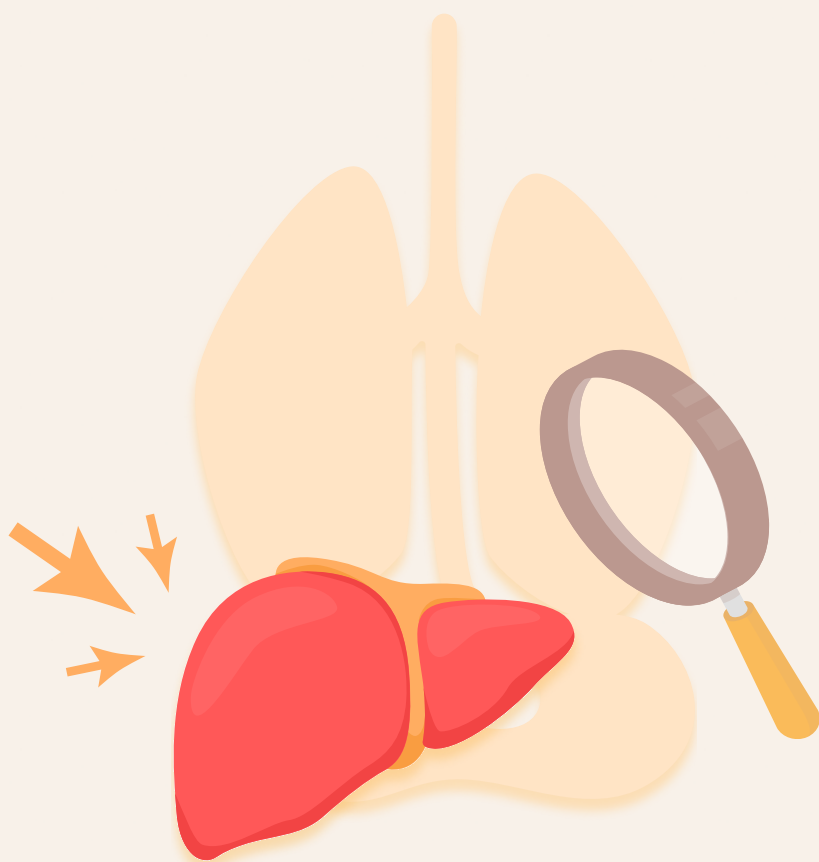
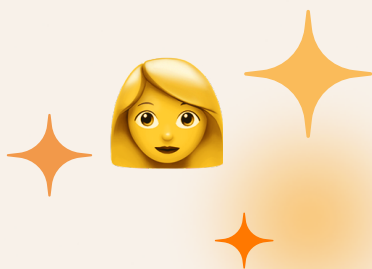


# Проверь свою печень



Опросник + суперфуды + нутрицевтики для неё



## Опросник



Каждый положительный ответ оценивается в один балл, если не указано иное:

- ☐ Вы используете ежедневно медикаментозные препараты или большое количество БАД одновременно (+ 3 балла).
- ☐ Вы регулярно пользуетесь жаропонижающими во время простуды (парацетамол, колдрекс и др.) (+3 балла).
- ☐ Вы употребляете алкоголь чаще, чем 1 раз в неделю (+3 балла).
- ☐ У вас резкий запах пота.
- ☐ У вас есть лишний вес (+3 балла).
- ☐ У вас есть неприятный запах изо рта.
- ☐ Объем талии превышает 80 см, если вы женщина, и 94 см, если вы мужчина (+3 балла).
- ☐ У вас сухая кожа, волосы.
- ☐ Вы склонны к образованию растяжек.
- ☐ На коже есть сосудистая сеточка, сосудистые звездочки, либо красные точки (места выхода сосудов на поверхность кожи).
- ☐ Вы склонны к образованию родинок.
- ☐ Вы испытываете боли или дискомфорт в правом подреберье, особенно после приема жирной пищи (+3 балла).
- ☐ Утром у вас нет аппетита.
- ☐ У вас есть непереносимость некоторых продуктов питания.
- ☐ Вы испытываете вздутие живота через час после приема пищи.
- ☐ У вас бывает крапивница, кожный зуд.
- ☐ У вас бывает акне в зоне висков, над бровями.
- ☐ Вы часто ощущаете слабость, упадок сил.

- ☐ Ощущение «похмелья» утром.
- ☐ У вас есть вегето-сосудистая дистония.
- ☐ Вы склонны к образованию пигментных пятен.
- ☐ У вас есть проявления псориаза (+3 балла).
- ☐ У вас бывают темные пятна вокруг глаз.
- ☐ Вы используете в питании заменители сахара, фруктозные сиропы и продукты питания с добавлением фруктозы.
- ☐ Вы ежедневно употребляете несколько стаканов фруктового сока.
- ☐ У вас есть геморрой либо проявления варикоза.
- ☐ У вас есть эндометриоз или миома матки (+3 балла)

## Результаты

**От 0 до 3 баллов** – здоровье вашей печени в норме. Вам не о чем беспокоится. В будущем постарайтесь обращать внимание на симптомы, которые указывают о снижении функции печени.

**От 4 до 24 баллов** – ваша печень нуждается в поддержке. Вам необходимо снизить токсическую нагрузку и уделить внимание процессам детоксикации.

**От 25 до 43 баллов** – ваша печень перегружена и нуждается в серьезном восстановлении. Обратитесь к специалисту и пройдите необходимое обследование



# Топ-3 суперфуда для печени

## Чеснок

Использовать в виде приправы



### 👍 Польза

Поддерживает выработку глутатиона, является источником серы (выработка таурина, цистеина, необходимых для процессов детоксикации в печени).

### ✗ Противопоказания

Индивидуальная непереносимость.

## Смесь ростков брокколи и капусты

Добавлять в смузи или готовые блюда по вкусу



### 👍 Польза

Антиоксидант (витамин С);  
Источник глутатиона (необходим для 1 и 2 фаз детоксикации в печени).

### ✗ Противопоказания

Индивидуальная непереносимость.

## Кофе из одуванчиков

1 чайная ложка с небольшой горкой на 240 мл горячей воды



### 👍 Польза

Поддерживает здоровье печени и желчеотток, богат антиоксидантами.

### ✗ Противопоказания

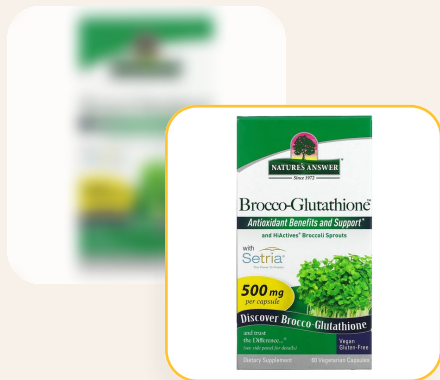
Беременность, кормление грудью, индивидуальная непереносимость.



# Нутрицевтическая поддержка печени

Nature's Answer, Brocco-Glutathione, средство с брокколи и глутатионом

До 4 капсул в день, независимо от приема пищи. Курс: 1 месяц.



## 👍 Польза

Поддерживает 1 и 2 фазы детоксикации в печени;  
оказывает антиоксидантную защиту и поддержку иммунитета.

## ❌ Противопоказания

Индивидуальная непереносимость.

## N-ацетилцистеин

По 1 капсуле 2–3 раза в день, на голодный желудок. Курс: 1 месяц



## 👍 Польза

Поддерживает процессы детоксикации в печени;  
является прекурсором глутатиона - ключевого антиоксиданта, необходимого для детоксикации.

## ❌ Противопоказания

индивидуальная непереносимость.  
При беременности - после консультации врача

