

**Как  
справиться с  
плохим  
пищеварением**

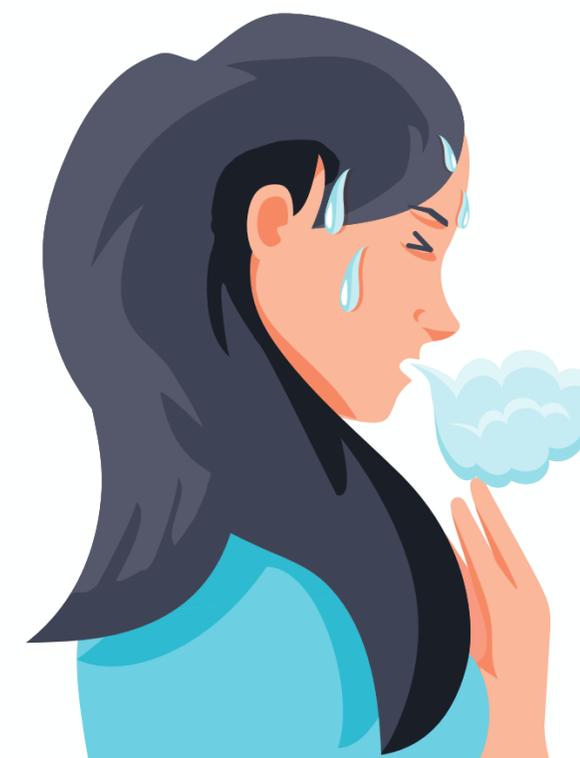
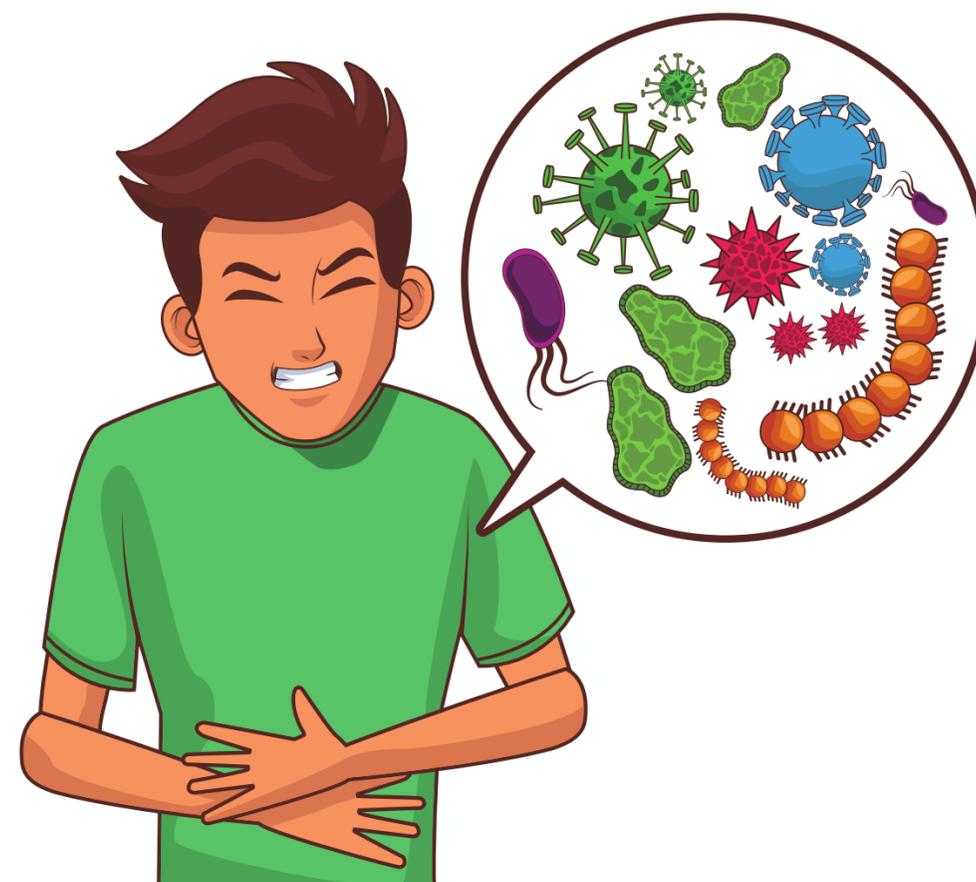
---





# Тошнота, отрыжка, вздутие живота, запоры?

*ПОЧТИ КАЖДЫЙ СТАЛКИВАЛСЯ С ЭТИМИ  
ПРОБЛЕМАМИ В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ СВОЕЙ ЖИЗНИ, И  
ПРИЧИНЫ ЭТОГО ЧАСТО ВПОЛНЕ ЯСНЫ.*





СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ С ЕГО  
ПОСТОЯННОЙ СПЕШКОЙ

# ПИЩЕЙ, КОТОРАЯ ВРЯД ЛИ ПОХОЖА НА НАСТОЯЩУЮ ЕДУ;

ОТСУТСТВИЕМ ВРЕМЕНИ НА СТАРЫЕ ДОБРЫЕ  
РАССЛАБЛЕННЫЙ ОТДЫХ И ЛЕНЬ...



# Поможем нашему организму?



Если мы хотим помочь нашему организму, для начала нам нужно немного лучше его понять.

Не большие знание о пищеварительной системе и определяющих пищеварение факторах может совершенно изменить ваш взгляд на проблему.



Пища, которую мы едим, не покидает наш организм в ближайшее же время!

**FOOD**

**Следует запомнить, что пища, которую мы едим, не покидает наш организм в ближайшее же время. Завтраки, обеды, ужины, перекусы - всех их ждет довольно долгое путешествие через нашу пищеварительную систему. Как правило, для перемещения пищи ото рта до конца пищеварительного тракта требуется не менее 24 часов.**



Время прохождения может заметно разниться из-за воздействия множества факторов.

Наиболее важными среди них являются:



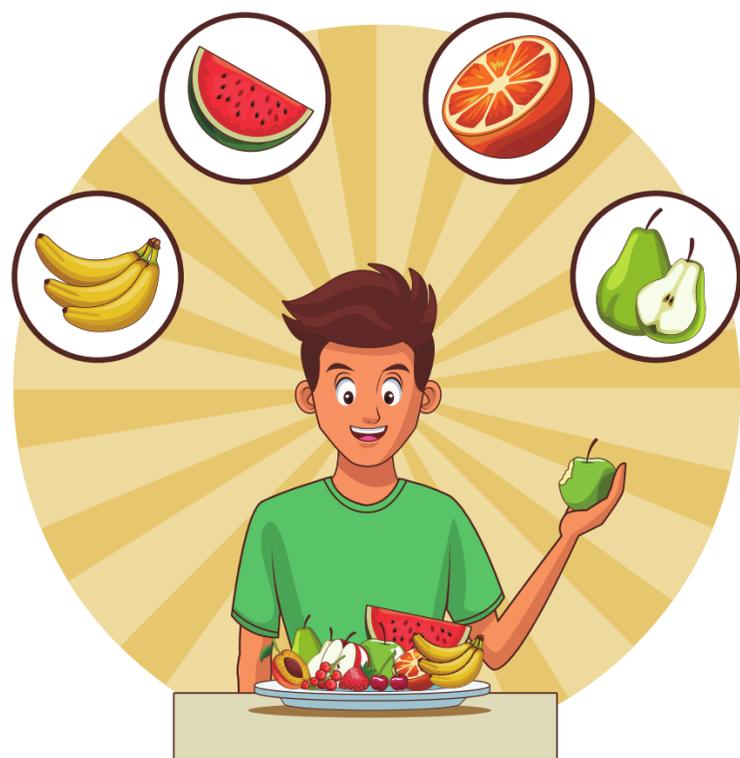
Пища человека



Уровень физической активности



Уровень психологического стресса

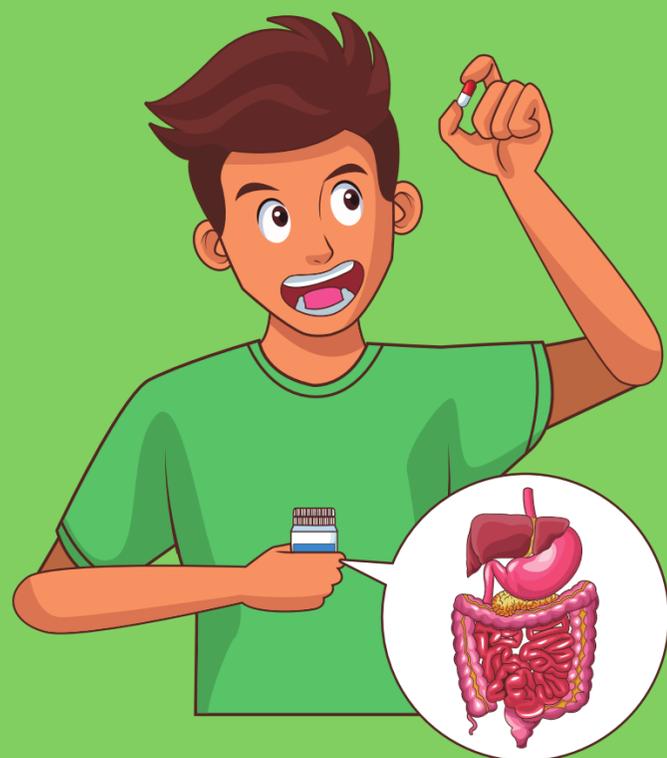


**Отходы жизнедеятельности, которые не покидают толстую кишку более нескольких дней, представляют значительную угрозу для здоровья.**

**Образовавшиеся токсины реабсорбируются в кровоток, что может оказывать раздражающее действие на стенки кишечника.**

**Это увеличивает риск развития ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта.**

Чтобы получить возможность избавиться от синдрома плохого пищеварения стоит сосредоточить свое внимание на следующем.



Итак, сначала нам нужно поговорить о продуктах и напитках, которые являются одними из наиболее распространенных виновников медленного пищеварения.



# Неправильная пища



ИЗ-ЗА ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ САХАРА, СОЛИ, ИСКУССТВЕННЫХ ДОБАВОК И НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, ТАКИЕ ГОТОВЫЕ БЛЮДА, КАК ФАСТ-ФУД И РАЗЛИЧНЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАКУСКИ ОБЫЧНО ТРУДНЕЕ УСВАИВАЮТСЯ И, С БОЛЬШЕЙ ДОЛЕЙ ВЕРОЯТНОСТИ, ЗАМЕДЛЯЮТ НАШ МЕТАБОЛИЗМ.

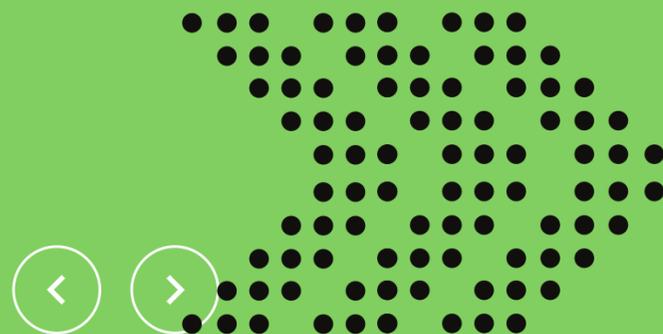
**Они почти лишены питательных веществ, особенно клетчатки, крайне важной для регуляции процессов пищеварения. Более того: большое количество соли, которое содержится во многих «быстрых» блюдах, может обезвоживать пищеварительный тракт.**



**Получите билет первого класса в  
Страну Запоров!**



**Здоровая пищеварительная система означает избегать слишком большого количества таких видов пищи, как**



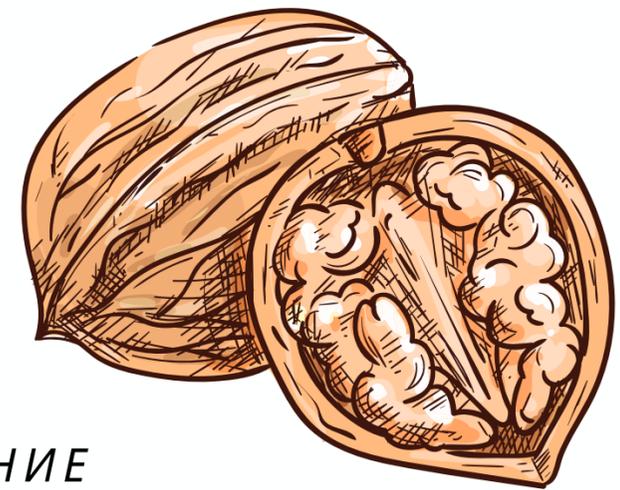
- ОБРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ (А ЭТО ПОЧТИ ВСЕ, ЧТО ПРОДАЕТСЯ В УПАКОВАННОМ ВИДЕ, НАПРИМЕР БЛЮДА ДЛЯ РАЗОГРЕВАНИЯ В МИКРОВОЛНОВКЕ, ПЕРЕКУСЫ ВРОДЕ КАРТОФЕЛЬНЫХ ЧИПСОВ И ПОПКОРНА, КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С ТОННАМИ САХАРА В НИХ, АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ ОРЕШКИ, МАРГАРИНЫ, КЕТЧУПЫ И Т. Д.)
- МЯСО ТРИЖДЫ В ДЕНЬ - НА ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН
- ЖАРЕННЫЕ И ЖИРНЫЕ БЛЮДА
- ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КОФЕИНА
- АЛКОГОЛЬ
- СЛИШКОМ ПРЯНЫЕ И ОСТРЫЕ БЛЮДА
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ТАКИЕ КАК МОЛОКО, МОРОЖЕНОЕ И Т. П.



# Избегайте переработанных продуктов и алкоголя

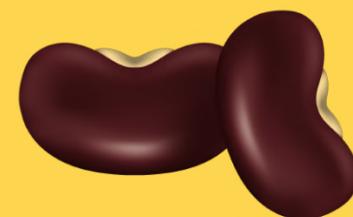
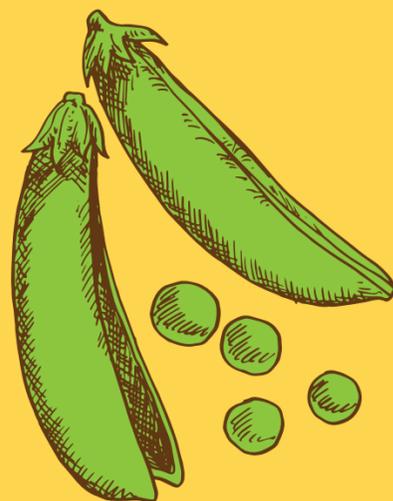
## Лучше налегайте на клетчатку

*КЛЕТЧАТКА ВАЖНА ДЛЯ УСВОЕНИЯ И УСКОРЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ. ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ, ОСОБЕННО КОЖУРЫ. ПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ, ЧЕЧЕВИЦЫ, ОРЕХОВ ИЛИ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА «ПЕРЕЗАГРУЗИТ» ВАШ КИШЕЧНИК, ОДНОВРЕМЕННО ПРЕДОТВРАТИВ ТАКИЕ СИМПТОМЫ, КАК СПАЗМЫ ИЛИ ГАЗЫ*





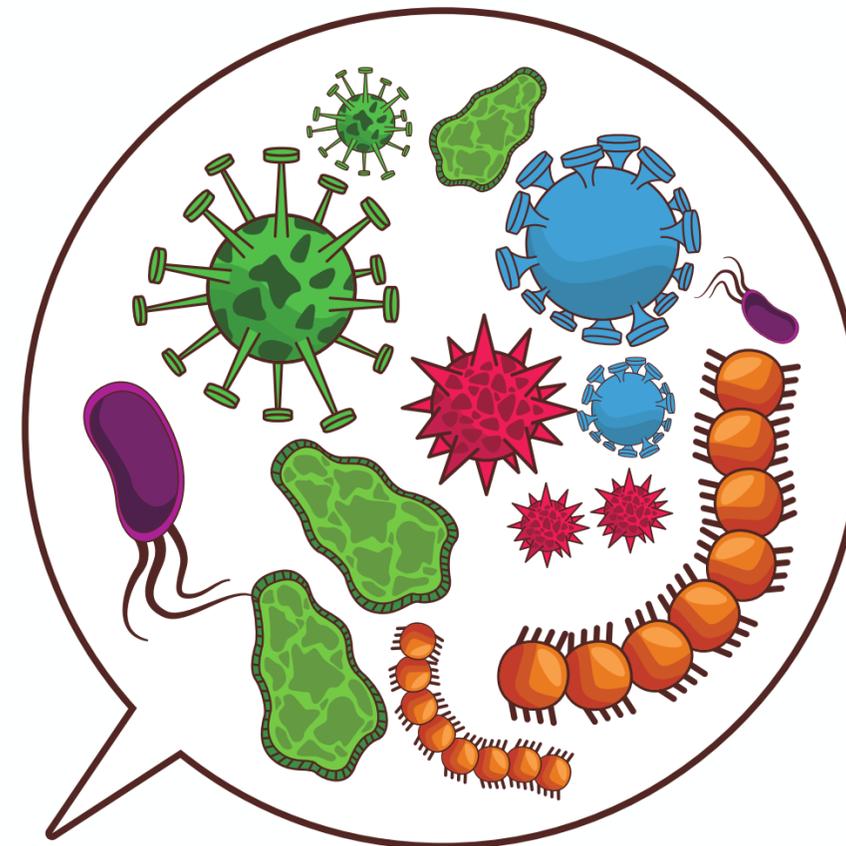
Главными источниками нерастворимых волокон являются: пшеничные отруби, цельнозерновая мука, овощи, такие как цветная капуста, картофель и др. Продукты, богатые растворимой клетчаткой: овес, фасоль, горох, авокадо, яблоки, морковь, ячмень, цитрусовые, клубника.



**Добавьте полезные для кишечника  
питательные вещества в свой  
ежедневный рацион!**



Наш кишечник – место обитания для различных видов бактерий, которые постоянно проживают там. При этом, некоторые из них поддерживают процессы пищеварения, другие могут препятствовать им.



Среди тех, чья деятельность идет на пользу здоровью экосистемы кишечника, выделяют в том числе пробиотики, которые участвуют в пищеварении питательных веществ и контролируют популяции вредных микроорганизмов. С их помощью расщепляются неперевариваемые волокна, предотвращая вздутие живота, газы и боли в желудке.



# Гидратация тоже важна!

**Знаете ли вы, что низкое потребление жидкости является одной из наиболее распространенных причин запоров?**

*ПОТРЕБЛЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ЖИДКОСТИ, СМЯГЧАЕТ СТУЛ, ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ УЛУЧШАЯ ПИЩЕВАРЕНИЕ И УДАЛЯЯ НЕНУЖНЫЕ ОТХОДЫ ИЗ ОРГАНИЗМА.*





**ЭТО НЕ О  
ТОМ, ЧТО ВЫ  
ЕДИТЕ, А О  
ТОМ, КАК...**



- **Когда мы тщательно пережевываем каждый кусок пищи, во рту образуется больше слюны, что уже способствует перевариванию углеводов и жиров. Затем слюна смешивается с твердой пищей, помогая желудку преобразовать последнюю в жидкую кашу, которая плавно и легко перемещается по кишечнику.**
  - **Эксперты утверждают даже, что пережевывание пищи играет определенную роль в снижении уровня стресса – а это дополнительно способствует облегчению пищеварения. Ключ в том, чтобы есть медленно и осознанно.**
- В частности, это включает в себя наслаждение едой в спокойной обстановке, без отвлекающих факторов, таких как телевизор, Интернет или игра в смартфоне.**



# 20

## МИНУТ

требуется нашему мозгу , чтобы осознать наступление сытости.

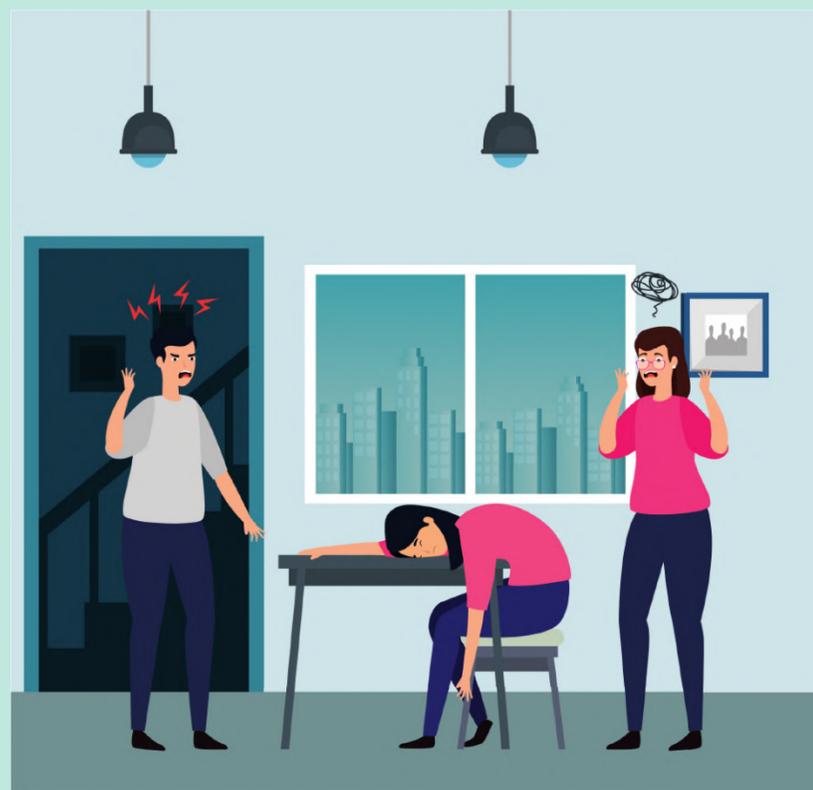
**Слишком быстрое питание может также привести к проглатыванию большого количества воздуха вместе с пищей. В подобных случаях стремительно увеличивается количество газов в пищеварительном тракте, что способствует усилению ощущения дискомфорта и появлению вздутия живота.**

# Страдаете от медленного пищеварения?



**Возможно, первым делом вам нужно расслабиться.**

**Высокий уровень стресса может привести к нарушению процессов пищеварения в организме, что приведет к ряду проблем со здоровьем**



**Если хотите преодолеть медленное пищеварение, лучше всего заняться физическими упражнениями. Поскольку пища передвигается по телу благодаря регулярным сокращениям мышц (т. н. перистальтике), поддержание мышечной активности гарантирует, что эти процессы не замедлятся.**

**Если всё же сложно справиться, то Вам  
ПОМОЖЕТ В ЭТОМ ДЕЛЕ**



# ФЕРМЕНТИН

**Оптимальный комплекс ферментов, обеспечивающий нормальную секреторную и эвакуаторную функции желудочно-кишечного тракта, отток желчи, стимулирующий работу кишечника и способствующий лёгкому и природному его очищению.**



## **Состав 1 капсулы:**

**Пищевой концентрат  
пищеварительных ферментов 300  
мг**

**Экстракт ананаса 100 мг**

**Магния цитрат 50 мг**

**Экстракт папайи 25 мг**

**Инулин 20 мг**

**Пектин 2 мг**

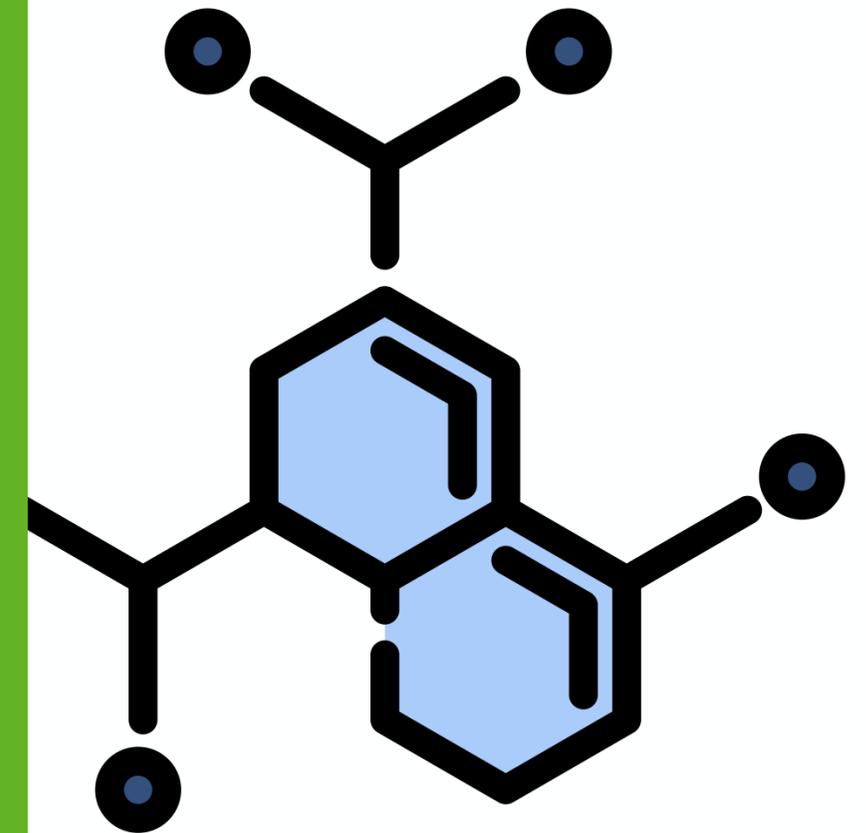


# Ферменты поджелудочной железы (пищевой концентрат) 300 мг

- Это мультиферментный препарат

В е

Амилаза → Д  
Протеаза →  
Липаза →



**Экстракт ананаса 100 мг ( бромелайн 90 мг)**

- Бромелайн:**
- а) улучшает секреторную функцию ЖКТ;**
  - б) улучшает моторно-эвакуаторную функцию ЖКТ;**
  - в) помогает расщеплять белки;**
  - г) участвует в холестериновом обмене.**



**Магния цитрат 50 мг**

- а) активизирует свыше 300 ферментов;**
- б) участвует в производстве и потреблении энергии (которая нужна для переваривания пищи);**
- в) работает как слабительное для очистки кишечника.**

## Пектин 2 мг



- Действует, как активированный уголь, адсорбирует и обеззараживает бактериальные токсины и различные вредные вещества и выводит их из организма.

## Инулин 20 мг



- В ЖКТ выполняет роль пребиотика - источника питательных веществ для живущих там полезных бактерий: бифидобактерий и лактобактерий.  
- Инулин применяют для профилактики и лечения функциональных запоров.

## Экстракт папайи 25 мг



- Содержит большое количество минералов, витаминов, в т.ч. фолиевую кислоту, растительные антиоксиданты - лютеин и зеаксантин, а также очень полезные аминокислоты, такие как аргинин и карпаин.  
- Аргинин: а) обеспечивает клетки организма энергией; б) увеличивает приток крови к органам ЖКТ и улучшает их работу; в) усиливает обмен веществ и помогает сбросить вес за счёт уменьшения жировых отложений



# Показания к применению



**ФЕРМЕНТИН РЕКОМЕНДУЕТСЯ КАК ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ, СОДЕРЖАЩИЙ НУЖНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА: ФЕРМЕНТЫ, ВИТАМИНЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА.**

**ЭТИ ВЕЩЕСТВА БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЮТ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ, ВСАСЫВАТЕЛЬНУЮ ФУНКЦИИ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА.**

**СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА, ПРИНИМАЮТ АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ.**

**ПРОДУКТ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ ЭВАКУАТОРНОЙ И СЕКРЕТОРНОЙ ФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ОТТОКА ЖЕЛЧИ, СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА И СПОСОБСТВУЕТ ЛЕГКОМУ И ПРИРОДНОМУ ОЧИЩЕНИЮ КИШЕЧНИКА.**

**ЗДОРОВАЯ ФУНКЦИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ СПОСОБСТВУЕТ ФЕРМЕНТИН ПОЗИТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ФУНКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ: УЛУЧШАЕТСЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ОКАЗЫВАЮТ УСПОКОИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ.**



# Способ применения



**Взрослым и детям старше 12 лет внутрь, по 1 капсуле 2-3 раза в день после еды.**



*ФЕРМЕНТИН регулирует физиологическую функцию ЖКТ, приводит к улучшению переваривания и усвоения пищи.*



# **Вы можете!**

**Секрет состоит в здоровой диете и осознанном питании на фоне активного образа жизни с регулярными физическими упражнениями. И, конечно же, не забывайте потреблять достаточно жидкости.**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

**НАШ САЙТ: [MEDMARK.UZ](https://medmark.uz)**

**Головной Офис**

Улица Олтин Тепа, 249

**Контактный телефон**

+99890 9504555

**Почта**

[info@medmark.uz](mailto:info@medmark.uz)