

КАРТА ЯЗЫКА

На что обратить внимание + рекомендации из ассортимента Greenman

Важно: внешний вид языка сам по себе не ставит диагноз. Оценивайте его вместе с самочувствием и симптомами ЖКТ. Если изменения выраженные, болезненные или долго не проходят, нужна очная оценка врача.

1. БЕЛЫЙ НАЛЁТ

Обратите внимание, если вместе с налётом есть вздутие, газы, нестабильный стул, тяжесть после еды, неприятный привкус или выраженная тяга к сладкому.

Из ассортимента:

- Желчегонный сбор
- Чёрный орех
- Березит - комплекс 18 растений
- Масло артишока - для поддержки пищеварения и желчеоттока

Помните: Желчегонный сбор + чёрный орех + Березит входят в мой антикандидозный комплекс. Белый налёт сам по себе не подтверждает кандидоз.

2. БОРОЗДА ПО ЦЕНТРУ ЯЗЫКА

Если одновременно беспокоят газы, вздутие, тяжесть после еды, запоры или нестабильный стул, имеет смысл отдельно оценить работу пищеварения.

Из ассортимента:

- Сок лопуха
- Березит - комплекс 18 растений
- Желчегонный сбор
- Масло артишока - особенно при тяжести после жирной пищи и жалобах на желчеотток

Помните: Центральная борозда встречается и у здоровых людей, поэтому программу подбирают по совокупности жалоб.

3. ОТПЕЧАТКИ ЗУБОВ ПО КРАЯМ

Язык может выглядеть увеличенным, а края - волнистыми. Если одновременно присутствуют тяжесть, вздутие и нарушения пищеварения, обращаем внимание на ЖКТ в целом.

Из ассортимента:

- Сок лопуха
- Противовоспалительный сбор
- Желчегонный сбор
- Масло артишока

Помните: Отпечатки зубов не являются самостоятельным доказательством воспаления желудка или кишечника.

БАЗОВЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЖКТ

На 2-3 недели сократите избыток сладостей, сладких напитков и ультрапереработанной пищи. Поддерживайте нормальный питьевой режим. Добавляйте овощи и другие источники клетчатки, если они хорошо переносятся. Следите за регулярностью стула и отмечайте продукты, после которых появляются вздутие, тяжесть или дискомфорт.

Нужен индивидуальный подбор?

Напишите слово «ЯЗЫК» и опишите, какой признак вы заметили и какие симптомы ЖКТ беспокоят.

WhatsApp: +7 777 097 8675 • +7 777 531 6170

Сайт: greenman.kz

Материал носит информационный характер. Растительные продукты не заменяют диагностику и назначенное врачом лечение.