

ПЛАН ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ

Печень • Желчный пузырь • Пищеварение • Обмен веществ



6 растительных продуктов • меню на 7 дней • обследования

Практический план Greenman с индивидуальным подбором средств и бесплатной консультацией.

Работаю не с симптомами, а с причиной.

В этой программе представлены шесть разных продуктов. Каждый имеет своё направление применения. Не обязательно использовать всё одновременно: сочетания обсуждаются индивидуально.

01 / Зачем контролировать состояние печени

Печень участвует в обмене жиров, белков и углеводов, выработке желчи, переработке различных веществ и поддержании обменных процессов. Изменения её состояния могут долго протекать без заметных симптомов.

При составлении плана важно учитывать анализы, состояние желчного пузыря, питание, сопутствующие заболевания и принимаемые лекарства.

02 / Шесть продуктов Greenman

01 СОК ЛОПУХА

Поддержка пищеварения и обменных процессов. В индивидуальных программах рассматривается как растительный продукт для комплексной поддержки ЖКТ.

1 л • на мёду или на спирту

02 БЕРЕЗИТ

Комплекс из 18 растений. Направление — многокомпонентная поддержка пищеварительной системы и кишечника.

500 мл • разные формы

03 ЖЕЛЧЕГОННЫЙ СБОР

Направление — желчеобразование, желчевыделение и пищеварительный комфорт. Подбор с учётом состояния желчного пузыря.

90 фитопакетов

04 ТОТАЛЬНЫЙ ДЕТОКС

Готовая комплексная программа Greenman. Направление — сопровождение изменений питания и комплексная поддержка пищеварения.

Курс 1 месяц • 90 фитопакетов

05 ЧЁРНЫЙ ОРЕХ

Отдельное растительное направление для индивидуальных программ, ориентированных на состояние ЖКТ и кишечника.
На мёду • сироп • на спирту

06 МАСЛО АРТИШОКА

Масляная форма растительного продукта. Рассматривается в индивидуальных программах с вниманием к пищеварению и переносимости жиров.

300 мл

03 / Как подбирать сочетания

Универсальной схемы из всех шести средств нет. При подборе учитываются: показатели печени, результаты УЗИ, состояние желчного пузыря, характер питания, особенности пищеварения и индивидуальная переносимость.

Индивидуальная консультация

В WhatsApp можно обсудить жалобы, результаты обследований, особенности организма и выбор продуктов из ассортимента Greenman.

04 / Питание на 7 дней

Основа рациона — овощи, достаточное количество белка, цельнозерновые продукты, рыба, птица, бобовые и умеренное количество растительных масел. Желательно ограничить алкоголь, сладкие напитки, фастфуд и избыток сахара.

ДЕНЬ 1

Завтрак: Овсяная каша, ягоды, яйцо

Обед: Овощной суп, курица, гречка, салат

Перекусы: Йогурт; яблоко и орехи

Ужин: Рыба, кабачки, бурый рис

ДЕНЬ 2

Завтрак: Гречка, омлет с зеленью, огурец

Обед: Чечевичный суп, индейка, салат из свёклы

Перекусы: Груша; натуральный йогурт

Ужин: Курица, цветная капуста, морковь

ДЕНЬ 3

Завтрак: Овсянка с ягодами, творог

Обед: Суп с фасолью, рыба, гречка, овощи

Перекусы: Яблоко и орехи; кефир

Ужин: Индейка, брокколи, булгур

ДЕНЬ 4

Завтрак: Цельнозерновой хлеб, творог, помидор

Обед: Овощной суп, нежирная говядина, перловка

Перекусы: Груша; йогурт

Ужин: Рыба, тыква, огурцы

ДЕНЬ 5

Завтрак: Пшённая каша, яйцо, овощи

Обед: Куриный суп, бурый рис, зелень

Перекусы: Яблоко и миндаль; творог с ягодами

Ужин: Индейка с овощами, фасоль

ДЕНЬ 6

Завтрак: Овсянка, йогурт, ягоды

Обед: Тыквенный суп, курица, гречка, салат

Перекусы: Груша; кефир

Ужин: Рыба, брокколи, запечённый картофель

ДЕНЬ 7

Завтрак: Омлет с овощами, цельнозерновой хлеб

Обед: Чечевичный суп, индейка, салат

Перекусы: Яблоко; натуральный йогурт

Ужин: Рыба, тушёные овощи, гречка

05 / Обследования до программы

Анализы крови

АЛТ, АСТ, ГГТ, щелочная фосфатаза, общий и прямой билирубин, общий анализ крови. По показаниям — альбумин, МНО, обследования на гепатиты В и С.

Обмен веществ

Глюкоза, HbA1c и липидограмма — в зависимости от исходного состояния.

Инструментальная диагностика

УЗИ органов брюшной полости; по показаниям — эластография печени и оценка риска фиброза.

06 / Контроль во время программы

Отмечайте самочувствие, переносимость пищи, стул, боли и дискомфорт в животе, массу тела и реакции на новые продукты. При выраженных или новых симптомах необходима медицинская оценка.

07 / Обследования после программы

Через 4-8 недель

По согласованию с врачом можно повторить исходно изменённые показатели: АЛТ, АСТ, ГГТ, щелочную фосфатазу и билирубин.

Примерно через 3 месяца

При метаболических нарушениях оценить вес, окружность талии, давление, липидограмму, глюкозу и HbA1c по показаниям.

Результаты сравнивают с исходными анализами. Повторное УЗИ и другие исследования проводят по показаниям.

08 / Бесплатная личная консультация

ТРАВНИК GREENMAN

Каждый препарат уникален. Подбор сочетаний проводится индивидуально — с учётом обследований, жалоб и особенностей организма.

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ WHATSAPP →

КАТАЛОГ ПРОДУКЦИИ И ЦЕНЫ →

INSTAGRAM GREENMAN →

TELEGRAM-КАНАЛ →

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ →

Отправка продукции по Казахстану и России.