

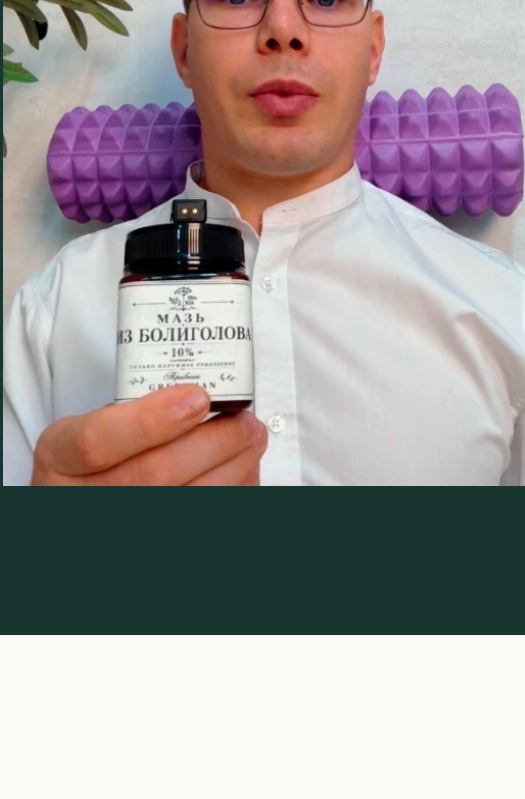
ЗАЩИТА

КИШЕЧНИК · МИКРОБИОТА И ИММУНИТЕТ

Подробный план растительной поддержки пищеварения и рекомендации на каждый день.

ТРАВНИК GREENMAN

Работаю не с симптомами, а с причиной



01 / ОСНОВЫ

Почему кишечник связан с иммунитетом?

Слизистая кишечника — важный иммунный барьер. Микробиота участвует в обмене пищевых компонентов и взаимодействует с иммунными клетками. Для хорошего самочувствия важны пищеварение, желчеотделение, состояние кишечной среды и повседневные привычки.

02 / ФИТОПОДДЕРЖКА GREENMAN

Пять продуктов — пять разных направлений

В основе этого гида — конкретные составы и особенности продукции Greenman. Каждый продукт представлен отдельно: что входит в состав, чем он отличается и какое место занимает в традиционной фитопрактике.

01 / СОК ЛОПУХА

Пищеварение · растительные полисахариды

Однокомпонентный растительный продукт для тех, кто хочет уделить внимание повседневному пищеварению.

● Кишечная среда

Корень лопуха содержит инулин — пищевое волокно, которое могут использовать отдельные кишечные бактерии. Содержание инулина в готовом соке зависит от способа приготовления.

● Пищеварение

Лопух традиционно применяют в фитопрограммах для желудка и кишечника; его состав включает полисахариды и фенольные соединения.

● Растительные антиоксиданты

Фенольные соединения лопуха интересны благодаря антиоксидантной активности.

Особенность: один растительный продукт без многокомпонентной смеси. Формат: 1 литр.

ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ →

02 / ЖЕЛЧЕГОННЫЙ СБОР

Желчеотделение · переваривание жиров

Желчные кислоты помогают переваривать жиры, всасывать витамины А, D, Е, К и взаимодействуют с кишечной микробиотой.

● Расторопша и шиповник

Расторопша содержит силимарин; шиповник — растительные антиоксиданты.

● Полынь и пижма

Растения с выраженными горькими и ароматическими компонентами, традиционно входящие в травяные сборы для пищеварения.

● Мята и тысячелистник

Используются в традиционных растительных смесях для пищеварения; мята содержит ментол.

● Календула и татарник

Дополняют формулу растительными полифенолами и другими веществами.

Состав: пижма, мята, тысячелистник, татарник, календула, шиповник, расторопша, полынь. Формат: 90 фильтр-пакетов. Важно: при камнях в желчном пузыре и боли желчегонные средства могут быть опасны.

ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ →

03 / БЕРЕЗИТ

19 растений · комплексная формула

Многокомпонентный экстракт, объединяющий растительные горечи, эфирномасличные вещества и полифенолы.

● Компоненты для пищеварения

Имбирь, семена укропа, душица и тысячелистник известны традиционным использованием при пищеварительном дискомфорте.

● Растительные горечи

Полынь, пижма и репешок формируют характерный профиль травяного комплекса.

● Ароматические и фенольные вещества

Гвоздика содержит эвгенол, куркума — куркуминоиды; шалфей и монарда богаты ароматическими компонентами.

● Другие растения

Расторопша, кора берёзы и осины, эхинацея, лист чёрного ореха, чистотел, таволга и хвощ дополняют состав.

Полный состав: кора берёзы, кора осины, полынь горькая, пижма, тысячелистник, эхинацея, шалфей, гвоздика, семена укропа, расторопша, имбирь, куркума, лист чёрного ореха, чистотел, монарда, репешок, душица, таволга, хвощ полевой. Формат: 500 мл (мёд, сироп, спиртовая основа). В составе есть растения, требующие внимания к безопасности, в частности чистотел и пижма.

ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ →

04 / ЧЁРНЫЙ ОРЕХ

Юглон · танины · полифенолы

Экстракт с характерным набором растительных веществ — отличается от многотравных сборов и сока лопуха.

● Юглон

Природный нафтохинон, биологическую активность которого изучают в лабораторных условиях.

● Дубильные вещества

Танины обладают характерными вяжущими свойствами.

● Полифенолы

Группа природных соединений с антиоксидантной активностью.

● Традиционное применение

Чёрный орех исторически используется в растительных практиках, связанных с ЖКТ.

Форматы Greenman: медовый экстракт, сироп и спиртовой экстракт. Подтверждённые паразитарные и грибковые инфекции требуют диагностики и целевого лечения.

ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ →

05 / ТОТАЛЬНЫЙ ДЕТОКС

Трёхэтапная авторская программа

В отличие от Березита, курс построен на последовательном использовании трёх разных растительных композиций.

● Этап 1 · ЖКТ — 14 растений

Аир, лопух, кассия, расторопша, зизифора, лён, гибискус, фенхель, омела белая, лист смородины, календула, зверобой, ромашка, мята. Лён содержит слизистые полисахариды; фенхель и мята традиционно используются при дискомфорте. Кассия может оказывать слабительное действие.

● Этап 2 · антипаразитарный фитосбор — 16 растений

Кора осины, пижма, тысячелистник, полынь, мята, фенхель, укроп, репешок, куркума, имбирь, шалфей, хвощ, гвоздика, кассия, календула, душица. Формула с выраженными горькими и ароматическими компонентами.

● Этап 3 · лимфатическое направление

Заключительный раздел авторского курса: внимание к водному балансу, состоянию тканей и общему самочувствию.

Формат: курс из 90 фильтр-пакетов. Особенности: в первых двух этапах присутствуют омела, зверобой, пижма, полынь и кассия; возможны токсические реакции и лекарственные взаимодействия. Не используйте несколько сложных сборов одновременно без оценки их составов.

ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ →

03 / ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Как дополнительно поддержать кишечник

Питание

Овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, бобовые, орехи и семена — источники пищевых волокон. Добавляйте клетчатку постепенно.

Микробиота

Кефир и натуральный йогурт по переносимости. Пробиотики выбирают под конкретную задачу, а не универсально.

Режим

Сон 7–9 часов, ежедневная ходьба, регулярное питание и достаточное количество жидкости.

Контроль самочувствия

Отмечайте стул, вздутие, боли и реакцию на пищу. При крови в стуле, потере веса или выраженной боли нужна медицинская помощь.

НЕ ЗНАЕТЕ, С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Получите бесплатную личную консультацию травника Greenman по выбору растительных средств и особенностям их применения.

НАПИСАТЬ В WHATSAPP →

ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ →

ПЕРЕЙТИ В TELEGRAM →

Травник Greenman · Доставка по Казахстану и России