

КРИЗ ОЧИЩЕНИЯ ИЛИ ОПАСНЫЙ СИГНАЛ?

Что делать, если
на 3–4-й день
приёма трав
вам стало хуже?

**ПОЛНЫЙ
ЧЕК-ЛИСТ**



НА ТРЕТИЙ ДЕНЬ ВАМ СТАЛО ХУЖЕ?

Вы начали принимать травяной курс. Первые два дня всё было нормально, но затем появились головная боль, слабость, тошнота, дискомфорт в животе или изменения стула.

Первая мысль: «Наверное, курс мне не подходит. Нужно всё бросить».

Иногда неприятные ощущения связывают с так называемым «кризом очищения». Но этот термин не является медицинским диагнозом, а ухудшение самочувствия не доказывает выведение токсинов.

Главное — отличить лёгкий временный дискомфорт от нежелательной реакции. Используйте систему трёх зон.

ЗЕЛЁНАЯ ЗОНА

Лёгкие изменения самочувствия

КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ МОГУТ ВСТРЕЧАТЬСЯ?

- ☐ Незначительная усталость.
- ☐ Лёгкая кратковременная головная боль.
- ☐ Небольшой дискомфорт в животе без выраженной боли.
- ☐ Незначительные изменения стула без диареи.
- ☐ Временное снижение аппетита.
- ☐ Лёгкая сонливость.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ШАГ 1. Наблюдайте за организмом

Отмечайте, когда появились симптомы, сколько они продолжаются и как меняются.

ШАГ 2. Соблюдайте питьевой режим

Пейте достаточно воды с учётом индивидуальных потребностей.

ШАГ 3. Не перегружайте пищеварение

Выбирайте привычную, легко переносимую пищу.

ШАГ 4. Не увеличивайте дозировку

Больше — не значит эффективнее.

ШАГ 5. Оценивайте динамику

Если симптомы усиливаются или повторяются после приёма, приостановите курс и выясните причину.

Лёгкие симптомы не обязательно означают опасность, но и не подтверждают эффективность очищения.

ЖЁЛТАЯ ЗОНА

Организму нужен перерыв

КАКИЕ СИМПТОМЫ ТРЕБУЮТ ВНИМАНИЯ?

- ☐ Усиливающаяся головная боль.
- ☐ Повторяющаяся тошнота.
- ☐ Выраженная слабость.
- ☐ Диарея.
- ☐ Дискомфорт или боль в животе.
- ☐ Зуд или кожные высыпания.
- ☐ Ухудшение самочувствия после очередного приёма.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ШАГ 1. ПРИОСТАНОВИТЕ ПРИЁМ НА 2 ДНЯ

Сделайте двухдневный перерыв, чтобы оценить изменения самочувствия. Не принимайте дополнительные средства для усиления очищения.

ШАГ 2. ДАЙТЕ ОРГАНИЗМУ ОТДОХНУТЬ

- ✓ Соблюдайте питьевой режим.
- ✓ Питайтесь привычной лёгкой пищей.
- ✓ Исключите алкоголь.
- ✓ Избегайте чрезмерных физических нагрузок.
- ✓ Наблюдайте за симптомами.

Если симптомы сохраняются или усиливаются, обратитесь к врачу.

ШАГ 3. ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕРЕЗ 48 ЧАСОВ

Если неприятные симптомы полностью исчезли, необходимо определить, безопасно ли возвращаться к средству. Возможный вариант после согласования со специалистом — возобновление с половины первоначальной дозировки.

Уменьшение дозы не гарантирует безопасности, особенно при признаках аллергии или выраженных побочных реакциях.

Два дня отдыха — время для оценки состояния, а не гарантия безопасности повторного приёма.

КРАСНАЯ ЗОНА

Опасные сигналы — нельзя продолжать!

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

- ! Затруднённое дыхание; отёк лица, губ, языка или горла.
- ! Потеря сознания или спутанность сознания.
- ! Сильная или внезапная головная боль.
- ! Резкая или нарастающая боль в животе.
- ! Многократная рвота; кровь в рвоте или стуле.
- ! Пожелтение кожи или белков глаз.
- ! Выраженное головокружение с предобморочным состоянием.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ШАГ 1. НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ПРИЁМ

Не пытайтесь перетерпеть опасные симптомы.

ШАГ 2. ОБРАТИТЕСЬ ЗА СРОЧНОЙ ПОМОЩЬЮ

При тяжёлых проявлениях вызывайте скорую помощь: 103 или 112.

ШАГ 3. НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ ДРУГИЕ ТРАВЫ

Самостоятельное применение новых средств может осложнить ситуацию.

ШАГ 4. НЕ ВОЗОБНОВЛЯЙТЕ КУРС

Сначала необходима медицинская оценка состояния.

Сильное ухудшение самочувствия — не показатель того, что курс работает!

5 ПРАВИЛ ПРИЁМА

Практические ориентиры на каждый день

01 / ВОДА

Поддерживайте нормальный питьевой режим. Не заставляйте себя пить чрезмерное количество воды.

02 / ПИТАНИЕ

Ограничьте алкоголь и продукты, вызывающие дискомфорт. Выбирайте овощи, крупы, нежирный белок и привычную легко переносимую пищу.

03 / ДОЗИРОВКА

Не увеличивайте дозировку самостоятельно. Соблюдайте рекомендации по конкретному средству.

04 / НАБЛЮДЕНИЕ

Записывайте день приёма, название средства, дозировку, симптомы, время их появления и изменения после перерыва.

05 / НЕ МАСКИРУЙТЕ СИМПТОМЫ

Активированный уголь не является универсальным средством от побочных реакций и может влиять на всасывание лекарств.

ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

На что обращать внимание в начале курса

ДЕНЬ 1-2 / НАЧАЛО КУРСА

Обращайте внимание на индивидуальную переносимость и любые новые ощущения.

ДЕНЬ 3-4 / ВНИМАНИЕ

Ухудшение не является обязательным этапом. При изменении самочувствия определите свою зону.

ДЕНЬ 5 / ОЦЕНКА ДИНАМИКИ

Сравните состояние с первыми днями. Облегчение к пятому дню не гарантировано.

ДЕНЬ 7 / ПЕРВЫЕ ИТОГИ

Оцените общее самочувствие, пищеварение, сон, уровень энергии и наличие нежелательных симптомов.

Субъективное улучшение не всегда подтверждает достижение лечебной цели.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Всё необходимое — в одном месте

Бесплатная личная консультация. Вопросы по выбору и применению продукции Greenman.

WHATSAPP · НАПИСАТЬ

Каталог продукции и цены. Соки, экстракты, травяные сборы, масла и комплексные программы.

КАТАЛОГ · СМОТРЕТЬ ЦЕНЫ

Instagram Greenman. Полезные видео, обзоры продукции, рекомендации и отзывы.

INSTAGRAM · ПОДПИСАТЬСЯ

ТРАВНИК GREENMAN

Работаю не с симптомами, а с причиной

Доставка по Казахстану и России