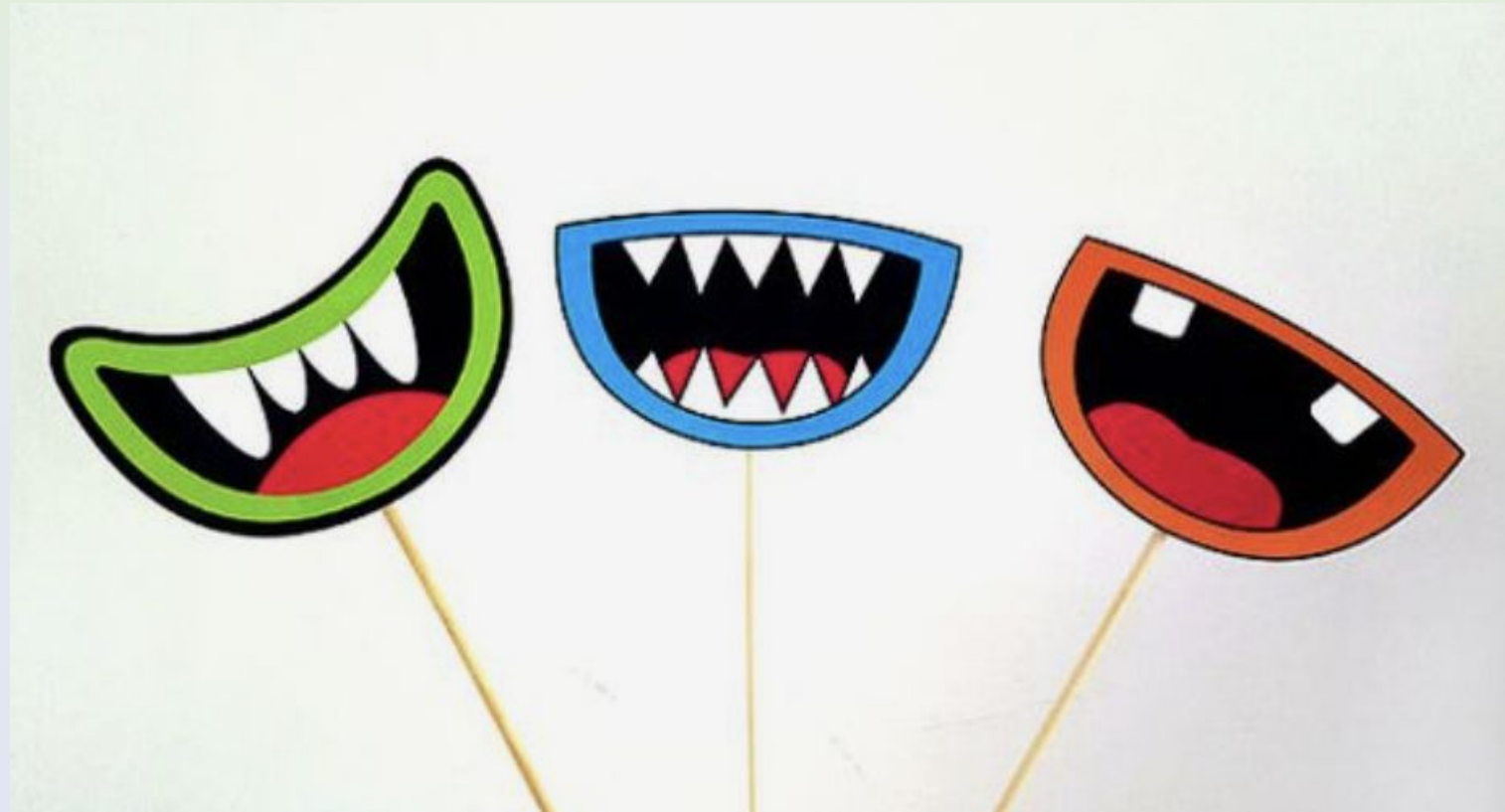


УЛУЧШЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА И ДОЛГОЛЕТИЕ ЧЕРЕЗ КИШЕЧНИК



ПЕРЕРАБОТКА ПИЩИ НАЧИНАЕТСЯ В ПОЛОСТИ РТА

- Пища пережевывается и измельчается. Чем лучше пережевана пища, тем легче она будет переварена и лучше усвоена.
- Во рту пища обильно смачивается слюной. За сутки вырабатывается от 1 до 1,5 л слюны.
- В слюне – содержится фермент ПТИАЛИН- начинается превращение не растворимого в воде углевода (крахмала) в растворимый углевод (сахар).

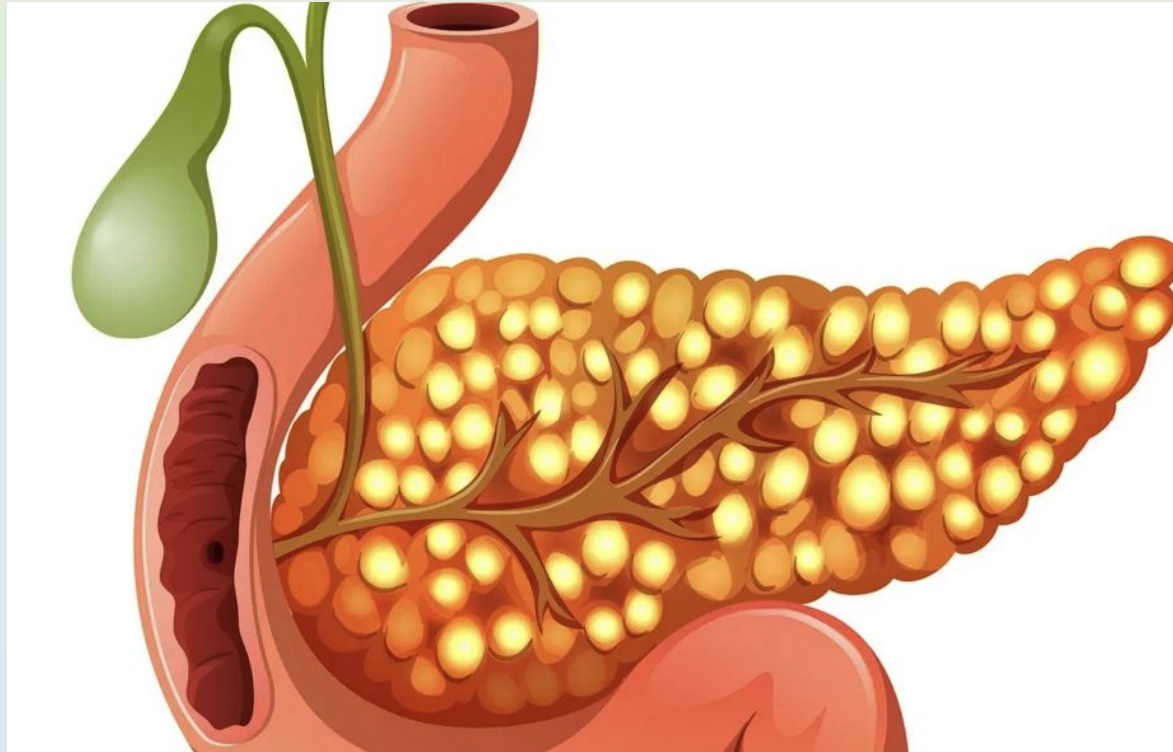


ИМЕННО ЖЕЛУДОК ЯВЛЯЕТСЯ
ОСНОВНОЙ «ФАБРИКОЙ
ПИЩЕВАРЕНИЯ»



ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

- Выделяет большую часть ферментов для конечного переваривания белков, жиров и углеводов.



ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ И ЖЕЛЧЬ

Желчь играет 4 функции:

- Расщепление жирных кислот
- Стабилизация уровня сахара в крови
- Ограничение роста бактерий
- Удаление токсичных отходов и холестерина из печени



ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

- Регулярно пейте костный бульон.
- Пейте теплую воду с лимоном. Это будет стимулировать пищеварительную систему и увеличит секрецию.
- Ешьте медленно и жуйте дольше.
- Ешьте небольшими порциями. Мы стремимся к сокращению частоты приёмов пищи, если цель снизить вес.



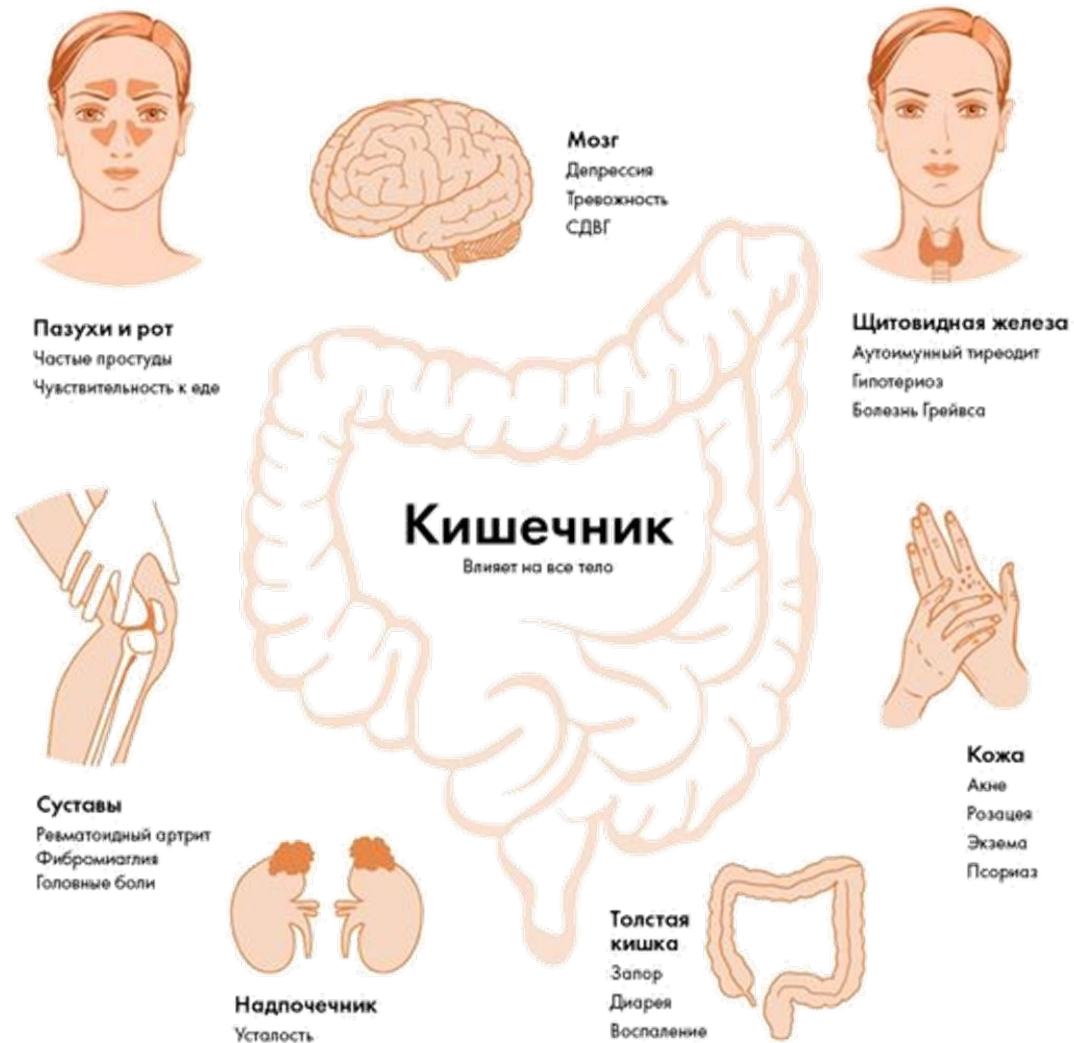
МИКРОБИОТА

Микробиота кишечника — это сообщество обитающих в нем микробов. Бактерии выполняют важные функции:

- помогают переваривать пищу,
- синтезируют витамины,
- участвуют в работе иммунной системы,
- состояние микробиоты важно при синтезе короткоцепочечных жирных кислот (КЖК), которые защищают кишечник от воспаления.



СЕКРЕТНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ИММУНИТЕТА И ХОРОШЕГО МЕТАБОЛИЗМА



ИСТОЧНИКИ КЛЕТЧАТКИ

- авокадо
- семена чиа
- семена льна
- тыквенные семечки
- крыжовник
- ежевика
- орехи
- мякоть кокоса
- спаржа
- артишоки
- брокколи
- цветная капуста, и белокочанная
- репчатый лук
- чеснок

