



vslimness
YOUR BEAUTY & HEALTH

Симптомы снижения ферментативной активности поджелудочной железы:

- Боли вокруг пупка.
- Функциональная диарея (чаще всего в утреннее время, либо после жирной пищи).
- Вздутие живота.
- “Жирный” стул, который плохо смывается со стенок унитаза.
- Разжиженный стул, с серым оттенком и кислым запахом.

Непереносимость многих видов пищи (пищевые аллергии, пищевые непереносимости, изжога, вздутие, ощущение тяжести в животе, слабость, общая низкая выносливость).

Симптомы недостатка витаминов и микроэлементов (не усваиваются), особенно жирорастворимых (синяки, кровоточивость, сухая кожа, снижение иммунитета, низкий уровень энергии, варикоз и др).

-Снижение массы тела (из-за дефицита питательных веществ) или ожирение (из-за снижения функциональной активности щитовидной железы в ответ на длительный дефицит питательных веществ).



www.vslimness.ru



info@vslimness.ru



[victoria_slimness](https://www.instagram.com/victoria_slimness)



vslimness
YOUR BEAUTY & HEALTH

Нормализация ферментативной активности поджелудочной железы:

Для нормализации работы поджелудочной железы необходимо снять воспаление в кишечнике, убрать газообразование (чай из имбиря и фенхеля), наладить стул (менять питание, больше кулинарной обработки овощей, особенно в холодное время года)

Поддерживать желчеотток (нормальный ток желчи обеспечивает активизацию ферментов поджелудочной железы);

Нормализовать кислотность желудочного сока (обеспечивает секреторную активность поджелудочной железы и желчного пузыря);

#кислотность_желудка_slimness

Выстроить полноценный рацион по белку, включить источники медленных углеводов и растворимой клетчатки (термически обработанные овощи и фрукты, свежие ягоды сладкого вкуса). При нарушении функции поджелудочной в первую очередь страдает переваривание жиров, поэтому необходимо постепенно наращивать количество жиров в рационе, отдавая предпочтение ненасыщенным жирам. При воспалении поджелудочной железы из рациона на первое время исключают продукты, богатые оксалатами (грибы, шпинат, щавель, редьку, редис, кислые квашеные овощи, кислые ягоды). По мере восстановления поджелудочной железы в рацион осторожно вводятся ферментированные продукты



www.vslimness.ru



info@vslimness.ru



[victoria_slimness](https://www.instagram.com/victoria_slimness)



vslimness
YOUR BEAUTY & HEALTH

Продукты для поддержания функции поджелудочной железы:

Черника: содержит ресвератрол, защищающий клетки поджелудочной железы от повреждения.

Зеленый перец: за счет содержания витамина В6 влияет на образование ферментов поджелудочной железы и переваривание белка.

Печень: источник витамина В3, который активизирует кровообращение в поджелудочной железе, запуская процесс ее восстановления. Это полноценный белок для восстановления поджелудочной железы.

-Скумбрия: лидер по содержанию витамина В2, поддерживающего ферментативную активность сока поджелудочной железы.

-Масло зародышей пшеницы: источник натурального вит. Е, который является мощным антиоксидантом, улучшает кровообращение, способствует восстановлению поврежденных клеток поджелудочной железы.

-Ферментированные продукты (вне этапа острого воспаления): улучшают процессы переваривания пищи.



www.vslimness.ru



info@vslimness.ru



[victoria_slimness](https://www.instagram.com/victoria_slimness)



Vslimness
YOUR BEAUTY & HEALTH

Нутрицевтики для поддержания поджелудочной железы:

-Пиперин - экстракт черного перца, способствует усвоению всех питательных веществ.

Куркумин снимает воспаление, улучшает активность ферментов поджелудочной железы.

-Омега-3 Снимает воспалительные процессы, защищает клетки поджелудочной железы от повреждения, запускает регенеративные (восстановительные) процессы в поджелудочной железе.

-Растительные энзимы - Папаин и бромелайн поддерживают пищеварение, облегчая процесс переваривания пищи.

-Системные энзимы- Ускоряют обменные и восстановительные процессы в тканях поджелудочной железы, снимают воспаление, улучшают кровообращение.



www.vslimness.ru



info@vslimness.ru



[victoria_slimness](https://www.instagram.com/victoria_slimness)