

ЕКАТЕРИНА БУРКОВА

**Симптомы
неправильного питания**



Екатерина Буркова

Симптомы неправильного питания

«Издательские решения»

Буркова Е.

Симптомы неправильного питания / Е. Буркова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908710-2

Приведено 15 симптомов неправильного питания, причины их появления, а также и способы исправления неприятных последствий.

ISBN 978-5-44-908710-2

© Буркова Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1 СИМПТОМ	7
2 СИМПТОМ	8
3 СИМПТОМ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Симптомы неправильного питания

Екатерина Буркова

© Екатерина Буркова, 2019

ISBN 978-5-4490-8710-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Приведено 15 симптомов неправильного питания, а так же способы исправления неприятных последствий.

1 СИМПТОМ

Бессонница.

Причина: вы злоупотребляете кофе или напитками, в которых присутствует кофеин, – возбудитель нервной системы. Вполне вероятно, что вы являетесь любителем острой пищи и частенько позволяете себе пропускать рюмку-другую алкоголя.

Как это исправить: одно из решений проблемы – стакан теплого молока на ночь перед сном. В молоке присутствует составляющая, которую наш организм перерабатывает в серотонин, – гормон, помогающий расслабиться.

2 СИМПТОМ

Вздутие живота.

Причина: вполне вероятно, что ваш организм подобным образом реагирует на сырые и даже вареные овощи (цветная и белокочанная капуста, свекла), бобовые (фасоль и чечевица). Эти продукты способствуют газообразованию, и чаще всего это касается тех людей, кто включает данные продукты в свой рацион время от времени.

Как это исправить: достаточно просто-напросто снизить потребление вышеперечисленных продуктов. Чеснок, розмарин и мята обладают противоположным эффектом, поскольку способствуют расслаблению диафрагмы, расположенной над желудком.

3 СИМПТОМ

Мочеполовые инфекции.

Причина: может быть, проблемы в мочевыводящих путях связаны с тем, что вы не потребляете достаточного количества жидкости и перебарщиваете с алкоголем, так как осадок, присутствующий в любом алкогольном напитке, откладывается на стенках мочевых протоков и в почках.

Как это исправить: приучите себя выпивать не менее 2 литров воды в день. Введите в свой рацион йогурт и черничный сок, так как они играют роль защитного барьера против бактерий, являющихся причиной множества мочеполовых инфекций, создавая враждебную для них среду.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.