

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ?

- ✓ Не пере едайте!
- ✓ Питайтесь правильно: дробно, небольшими порциями, 5-6 раз в день, не ешьте на ходу, не наедайтесь перед сном
- ✓ Ежедневно употребляйте в пищу продукты, содержащие растительную клетчатку: овощи, фрукты, злаки
- ✓ Ограничьте потребление соли, специй и острых приправ
- ✓ Не читайте и не смотрите телевизор во время еды, не перекусывайте у экрана компьютерного монитора
- ✓ Уважайте процесс пищеварения, по возможности ешьте не спеша, с удовольствием, создавая приятную атмосферу для переваривания пищи
- ✓ Откажитесь от курения
- ✓ Отведите на сон не менее 7-8 часов в сутки



РЖД-ЗДОРОВЬЕ

СЕТЬ САНАТОРИЕВ

ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОФИЛЮ «БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ»

101000, г. Москва,
Большой Златоустинский пер., д. 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

8 800 555 2 777

+7 (495) 223 42 74
booking@rzdz.ru

www.rzdz.ru

Мы в соцсетях:



#сетьсанаториев



КАК ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ?

- ✓ Беспокоят постоянно ноющие или, наоборот, резко возникающие боли в животе?
- ✓ Мучает изжога или тошнота после еды?
- ✓ Появились вздутие живота и метеоризм?
- ✓ Отмечаются нарушения стула: регулярные запоры или диарея?
- ✓ Испытываете тяжесть в правом подреберье?
- ✓ Периодически бывают «голодные» боли?
- ✓ Нарушен аппетит?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Получить консультацию специалиста:**
 - ✓ Гастроэнтеролога
 - ✓ Диетолога
 - ✓ Терапевта
- **Провести необходимую диагностику:**
 - ✓ Сдать биохимический анализ крови
 - ✓ Сделать специальные исследования: УЗИ органов брюшной полости, рентгеноскопию желудка с контрастным веществом, гастроскопию
- **Получить лечение по программе «Заболевания органов пищеварения»**

ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 14 ДНЕЙ!

Своевременные выявление, профилактика и лечение заболеваний пищеварительной системы позволят увеличить продолжительность и улучшить качество жизни!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ:

- **Климатолечение**
 - ✓ Питьевое лечение – минеральные воды и фитотерапия
 - ✓ Минеральная вода «Ессентуки №4»
 - ✓ Йодо-бромная вода «Долинская»
 - ✓ Сульфатно-гидрокарбонатно-натриевая вода «Белореченская»
 - ✓ Питьевая лечебно-столовая вода «Вита»
 - ✓ Травяные настои
- **Уникальная по составу илово-сульфидная грязь озера Тамбукан**
 - ✓ Укрепляет иммунитет
 - ✓ Оказывает противовоспалительное действие
 - ✓ Нормализует активность пищеварительных ферментов
 - ✓ Стимулирует обменные процессы
- **Детоксикация и очищение организма**
- **Здоровое и сбалансированное питание, подобранное врачом с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента**
- **Соблюдение рекомендаций врача – как управлять стрессом и не бояться болезни**
- **Правильно дозированная физическая активность**



ГДЕ ЛЕЧИТЬ?



РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИИ:

- ✓ Значительное улучшение качества жизни
- ✓ Рекомендации по правильному питанию
- ✓ Уменьшение болевого синдрома
- ✓ Предотвращение развития желчекаменной болезни
- ✓ Нормализация аппетита
- ✓ Повышение жизненных сил организма
- ✓ Улучшение общего самочувствия

