



**Запоры у взрослых -
избавление за месяц.
Забудьте о слабительных.
«Система ТРИ ключа против
задержки стула», которая
заставит кишечник работать
самостоятельно и уберет
нарушение работы всего
тракта**

Александр Малышев

**Запоры у взрослых - избавление за
месяц. Забудьте о слабительных.
«Система ТРИ ключа против
задержки стула», которая
заставит кишечник работать
самостоятельно и уберет
нарушение работы всего тракта**

«Автор»

2026

Малышев А.

Запоры у взрослых - избавление за месяц. Забудьте о слабительных. «Система ТРИ ключа против задержки стула», которая заставит кишечник работать самостоятельно и уберет нарушение работы всего тракта / А. Малышев — «Автор», 2026

Представьте себе утро, когда вы открываете глаза и чувствуете не привычную свинцовую усталость, а потрясающую, почти невесомую легкость во всем теле. Живот плоский и мягкий, одежда сидит идеально, а отражение в зеркале радует свежестью. Но это лишь вершина айсберга. Подумайте о той энергии, которая вдруг высвободится. Организм, переставший тратить все ресурсы на внутреннюю борьбу с токсинами, вернет вам силы, о которых вы уже забыли. Вы перестанете клевать носом к полудню, а вечером у вас будет желание гулять, играть с детьми или заниматься любимым делом, а не лежать на диване в изнеможении. Ваша кожа скажет вам спасибо. Исчезнут серый оттенок лица, надоевшие высыпания и тусклый взгляд. Свобода от запора навсегда. Проверенный метод естественного восстановления кишечника. Ваши глаза начнут сиять естественным блеском здоровья. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Александр Малышев
Запоры у взрослых - избавление за
месяц. Забудьте о слабительных.
«Система ТРИ ключа против задержки
стула», которая заставит кишечник
работать самостоятельно и уберет
нарушение работы всего тракта

Глава

Важное предупреждение и Отказ от ответственности

Внимание!

Все материалы этой книги публикуются исключительно в ознакомительных целях и не должны рассматриваться как индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален.

Материалы этой книги, в том числе приведенные в ней диеты, упражнения, методики и рекомендации, могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни.

Будьте благоразумны: объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать предлагаемые в этой книге диеты, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации. Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

Это стандартный дисклеймер (отказ от ответственности), который авторы и издатели размещают в начале книг по фитнесу, диетам и здоровью, чтобы предупредить читателей о возможных рисках.

Предисловие

Дорогой читатель!

Если вы держите в руках эту книгу, значит, устали просыпаться с чувством тяжести, смотреть на еду с опаской и планировать свой день вокруг визитов в уборную. Я понимаю вас, как никто другой, потому что когда-то сам был в этой ловушке. Именно поэтому я хочу начать не со скучной теории, а с картины вашей новой жизни.

Представьте себе утро, когда вы открываете глаза и чувствуете не привычную свинцовую усталость, а потрясающую, почти невесомую легкость во всем теле. Живот плоский и мягкий, одежда сидит идеально, а отражение в зеркале радует свежестью. Это не фантастика — это лишь одно из преимуществ, которое подарит вам избавление от запора.

Но это лишь вершина айсберга. Подумайте о той энергии, которая вдруг высвободится. Организм, переставший тратить все ресурсы на внутреннюю борьбу с токсинами, вернет вам силы, о которых вы уже забыли. Вы перестанете клевать носом к полудню, а вечером у вас будет желание гулять, играть с детьми или заниматься любимым делом, а не лежать на диване в изнеможении.

Ваша кожа скажет вам спасибо. Исчезнут серый оттенок лица, надоевшие высыпания и тусклый взгляд. Красота действительно идет изнутри, и когда внутренняя чистота восстановлена, вам больше не понадобятся тонны тонального крема, чтобы выглядеть отдохнувшей. Ваши глаза начнут сиять естественным блеском здоровья.

Самое удивительное — как изменится ваше настроение и ясность ума. Мы часто списываем раздражительность, апатию и «туман в голове» на стресс и погоду. Но когда уходит источник постоянной интоксикации, вы с изумлением обнаружите, что мир вокруг не изменился — изменились вы. Вернется способность легко принимать решения, появится жизнерадостность и спокойствие, которое не купишь ни за какие деньги.

И, конечно, свобода. Свобода есть то, что хочется, не высчитывая мучительно, «вылезет это наружу или нет». Свобода отправляться в путешествия, на свидания и долгие прогулки без страха, что дискомфорт настигнет в самый неподходящий момент. Вы перестанете быть заложником собственного тела.

Я не буду здесь углубляться в детали самого метода. Важно другое: этот метод проверен. Проверен годами практики, сотнями благодарных историй и, самое главное, логикой физиологии. Он работает не вопреки природе, а заодно с ней. Здесь нет магии, есть только знание, которого вам не хватало.

Я обещаю: это сработает и для вас. Как бы долго вы ни страдали, какие бы диагнозы вам ни ставили и сколько бы средств ни перепробовали раньше — выход есть. Просто дочитайте эту книгу до конца, доверьтесь процессу, и очень скоро вы забудете слово «запор» как страшный сон.

Добро пожаловать в новую жизнь, полную легкости, здоровья и свободы. Мы начинаем.

С верой в ваш результат, Автор

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.