



В. ФИЛИППОВ

# ЗАПОРЫ

МОИ СПОСОБЫ БОРЬБЫ  
С НИМИ

**В. Филиппов**

**Запоры. Мои способы  
борьбы с ними**

«Издательские решения»

**Филиппов В.**

Запоры. Мои способы борьбы с ними / В. Филиппов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-837869-0

В книге я делюсь своим двадцатилетним опытом противостояния запорам.  
В ней рассказываю о лечении, физических упражнениях и правильном  
питании при этом недуге.

ISBN 978-5-44-837869-0

© Филиппов В.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Запоры Мои способы борьбы с ними**

**В. Филиппов**

© В. Филиппов, 2017

ISBN 978-5-4483-7869-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

В настоящей брошюре хочу поделиться с читателями собственным опытом борьбы со своим недугом – запорами. Первые признаки запоров у меня появились двадцать лет назад. Вначале запоры происходили 2 – 3 раза в год. С годами эта проблема всё более учащалась и усиливалась. Два года назад запоры стали моими постоянными спутниками. Итоговый результат – я перестал самостоятельно, естественным образом, опорожнять кишечник. Вначале своей болезни я страшно переживал, если позывы в туалет у меня появлялись лишь на 3-й день. Это психологическое напряжение ещё больше усугубляло болезнь, я не знал, что делать, поскольку походы к различным врачам кроме стандартных рекомендаций ничего не давали. Впоследствии, мне попалось несколько статей (эти источники литературы я приведу в конце брошюры), в которых говорилось, что опорожнение кишечника через 2 -3 дня ещё не является запорами, не является ненормальным. Как говорилось в одной из статей – нормой является, независимо, человек ходит в туалет два раза в день, или два раза в неделю (почти дословно). После прочтения данных статей, я стал свои проблемы с запорами воспринимать спокойнее и стало легче. Я стал искать самостоятельно меры борьбы с болезнью, что больше подходит мне. Своими способами облегчения запоров я и хочу поделиться с вами. Буду счастлив, если мой опыт кому-то окажет посильную помощь и облегчит страдания от этого недуга. Будьте здоровы мои читатели!

## **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.