



**Stan Twoich jelit,  
to klucz do zdrowia i  
odporności.  
Koniec ze wzdęciami.**

**Iwona Andrys**

## O sobie, moje początki...

Mój życiowy kierunek, to zawsze droga rozwoju w kierunku rozwoju PASJI. Od ukończenia studiów, jestem na samozatrudnieniu i nie stawiam sobie w życiu sufitu. Przez 3 lata od 1991 roku prowadziłam grupy sportowe - dyscyplina pływanie, a moja pasja naturalnymi terapiami rozpoczęła się od 8 roku życia, gdzie wspierał mnie w tym Dziadek, który nie był tym tematem zainteresowany i to jest w tym najcudowniejsze...

Moja aktywność i sukcesy sportowe wynikały z dużego zaangażowania, które przełożyły się na wyniki sportowe we wszystkich kategoriach wiekowych. Byłam wielokrotną mistrzynią i rekordzistką Polski, oraz osiągałam sukcesy na arenie światowej, co pozwoliło mi na zwiedzanie Świata. Przez 15 lat była to moja droga spełniania marzeń, która zbudowała moją determinację i wytrwałość na przyszłość.

Kiedy przyszło mi podjąć decyzję o dalszej ścieżce zawodowej, zaczęłam studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Myślałam, że pójdę w kierunku kształcenia przyszłych sportowców, ale poczułam, że to nie jest moje wyzwanie i poszłam za swoimi marzeniami 8-mio latki. Jako młoda dziewczyna miałam swój epizod zdrowotny, gdzie byłam wyłączona ze sportu i uczęszczania do szkoły, ze względu na chorobę. Leczenie trwało ponad rok, a szczęście moje polegało na tym, że na swojej drodze i drodze mojej mamy stanęła lekarka z pasją, która mimo wielu kontrowersji prowadziła mnie alternatywnie.

Zamiłowanie do aktywności fizycznej, przerodziło się w fascynację medycyną naturalną, leczenie ruchem, prowadziłam dzieci z wadami postawy i grupy dyspanseryjne dzieci z orzeczeniem niepełnosprawności. Ukończyłam studia podyplomowe medycyny zdrowotnej, ziołarstwo, ajurwedę, dietetykę, aromaterapię oraz naturalne metody manualne, suplementacje i ziołolecznictwo. Zainteresowała mnie również psychosoma, bioenergoterapia, jako terapia i badania na poziomie energetyki komórkowej. Obecnie rozwijam się w praktykach wiedzy Dr Bradley Nelson, który jest twórcą Kodu emocji – przełomowej metody, która umożliwia uwolnienie się od obciążenia emocjonalnego, na drodze do zdrowszego życia i wychodzenia z choroby. Moje doświadczenie ponad 25 letnie, pozwala na kompleksowe dzielenie się wiedzą i szukaniu rozwiązań dla Was.

# Spis Treści

## **ROZDZIAŁ I** - Miej zdrowe jelita

- Dlaczego jelita są tak istotne dla naszego zdrowia?
- Jakie czynniki mogą wpływać na zdrowie jelit?

## **ROZDZIAŁ II** - Funkcje jelit

- Główne funkcje jelit
- Kluczowa funkcja równowagi mikroflory jelitowej

## **ROZDZIAŁ III** - Objawy i dolegliwości jelit

- Jak rozpoznać problemy z jelitem?
- Jakie są najczęstsze objawy zaburzeń jelitowych?

## **ROZDZIAŁ IV** - Dieta wspierająca jelita

- Jakie produkty warto spożywać, aby zadbać o jelita?
- Jakich unikać pokarmów, które mogą szkodzić naszym jelitom?

## **ROZDZIAŁ V** - Metody poprawy kondycji jelit

- Probiotyki i prebiotyki
- Suplementy diety wspierające zdrowie jelit
- Sposoby redukcji stresu

## **ROZDZIAŁ VI** - Ćwiczenia fizyczne, a zdrowie jelit

- Czy aktywność fizyczna wpływa na pracę jelit?
- Jakie formy aktywności fizycznej są szczególnie korzystne dla zdrowia jelit?
- Inne formy aktywności fizycznej...

## **ROZDZIAŁ VII** - Dodatek

- Jak postępować aby pozbyć się wzdęć i mieć płaski brzuch?
- Diagnozowanie wzdęć, gazów, wspieranie trawienia





# Rozdział I

## Dlaczego jelita są tak istotne dla naszego zdrowia?

Jelita są niezwykle istotne dla naszego zdrowia z kilku powodów:

- ogromny wpływ na nasz układ odpornościowy,
- ponad 70% komórek odpornościowych znajduje się właśnie w naszych jelitach, dlatego dbając o ich kondycję, wzmacniamy naszą odporność i chronimy organizm przed infekcjami i chorobami,
- jelita pełnią kluczową rolę w procesie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, to właśnie tam zachodzi większość procesów trawiennych, które pozwalają na przyswajanie niezbędnych substancji odżywczych do prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- dbają o zdrową florę bakteryjną, i dbają o ich kolonizację
- mają wpływ na nasze samopoczucie psychiczne,
- coraz więcej badań sugeruje istnienie tzw. osi mózg-jelito, czyli wzajemnego oddziaływania jelit i mózgu. 90% informacji idzie z jelita do mózgu, a tylko 10% z mózgu do jelita.
- zaburzenia pracy jelit mogą prowadzić do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, lęki oraz problemy z koncentracją i zaburzenia z pamięcią.

# 🌿 Jakie czynniki mogą wpływać na zdrowie jelit?

- Dieta - co najczęściej trafia u Ciebie na talerzu?
- Stres - zaburzenie równowagi mikroflory jelitowej prowadzi do stanów zapalnych w jelitach
- Antybiotykoterapia - częste nieuzasadnione stosowanie niszczy naturalną florę bakteryjną, co prowadzi do zaburzeń jelitowych takich jak biegunki, zaparcia i spadek odporności
- Zanieczyszczenia środowiskowe - narażenie na toksyny środowiskowe, jak pestycydy, konserwanty metale ciężkie itd.
- Aktywność fizyczna - sprzyja i stymuluje przepływ krwi do jelit, utrzymanie prawidłowej motoryki
- Genetyka



# Rozdział II

## Główne funkcje jelit

- trawienie oraz wchłanianie składników odżywczych,
- rozkładanie białek, tłuszczów i węglowodanów na prostsze związki chemiczne, które mogą być wchłaniane przez organizm,
- trawienie błonnika oraz innych substancji, nie strawnych, regulując przepływ treści pokarmowej i zapobiegając zaparciom,
- jelita to miejsce, w którym zachodzi fermentacja niektórych składników pokarmowych, co ma wpływ na uwalnianie składników odżywczych oraz produkcję niektórych witamin,
- utrzymanie równowagi mikroflory jelitowej, czyli populacji korzystnych bakterii, które pomagają w trawieniu oraz wspierają układ odpornościowy
- wydalanie nieprzydatnych substancji, toksyn oraz resztek pokarmowych z organizmu,

Korzystnie jest zadbać o zdrowie jelit, poprzez regularne spożywanie zdrowej i zróżnicowanej diety, bogatej w błonnik, probiotyki oraz prebiotyki, a także unikanie nadmiernego spożycia tłustych i przetworzonych produktów, które mogą zakłócić funkcjonowanie jelit. Pamiętajmy również o regularnym spożywaniu płynów oraz aktywności fizycznej, kontrola emocji co wspomogę prawidłowe funkcjonowanie jelit.

## Kluczowa funkcja równowagi mikroflory jelitowej

Równowaga mikroflory jelitowej jest kluczowa, ponieważ wpływa na wiele istotnych funkcji organizmu.

Mikroorganizmy zamieszkujące jelita mają duży wpływ na procesy trawienia, wchłaniania składników odżywczych oraz metabolizm. Poprzez fermentację błonnika roślinnego i innych nieprzyswajalnych składników pokarmowych, bakterie jelitowe przyczyniają się do produkcji składników odżywczych, takich jak kwasy tłuszczowe czy witaminy. Dodatkowo, mikroflora jelitowa pełni istotną rolę, wzmacniając układ odpornościowy, poprzez regulację procesów zapalnych oraz produkcję substancji wspomagających ochronę przed patogenami czyli grzybów, bakterii i pasożytów. Zaburzenia równowagi mikroflory jelitowej może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych, takich jak zespoły jelita drażliwego, alergie pokarmowe, SIBO, IMO czy choroby autoimmunologiczne, dlatego ważne jest dbanie o zdrową mikroflorę jelitową i jej suplementację.

Taka ochrona, to utrzymanie w dobrej kondycji organizmu i profilaktyka powstawania chorób cywilizacyjnych, łatwiej zapobiegać niż leczyć.

Prawidłowe trawienie, to mała ilość toksyn w organizmie.

# Rozdział III

## Jak rozpoznać problemy z jelitami?

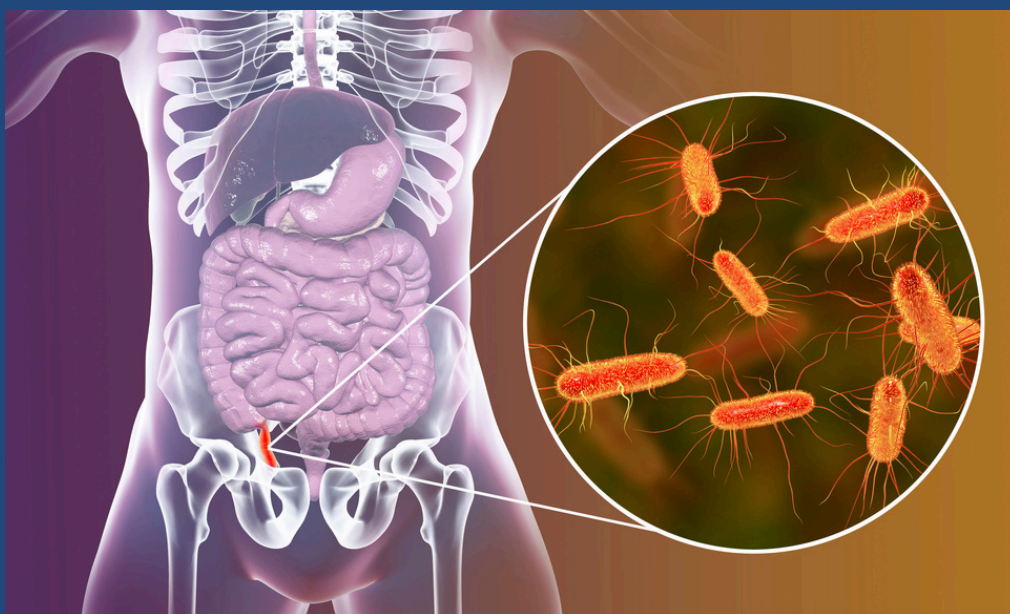
Problemy z jelitami mogą objawiać się na wiele różnych sposobów, dlatego istotne jest zwrócenie uwagi na sygnały, jakie wysyła organizm. Jednym z najczęstszych symptomów problemów jelitowych jest:

- ból brzucha, który może być przewlekły lub napadowy,
- wzdęcia, pełność, nudności,
- uczucie ciężkości w żołądku,
- gazy,
- nieregularne wypróżnianie,
- biegunka,
- zaparcia,
- zmęczenie,
- zawroty i bóle głowy,

W przypadku podejrzenia problemów z jelitami, warto skonsultować się z lekarzem, który przeprowadzi odpowiednie badania diagnostyczne takie jak kolonoskopia czy badanie kału. Istotne jest również prowadzenie zdrowego stylu życia oraz zwracanie uwagi na dietę - unikanie potencjalnie drażniących dla jelit pokarmów oraz spożywanie odpowiedniej ilości błonnika

## 🌿 Jakie są najczęstsze objawy zaburzeń jelitowych?

Zaburzenia jelitowe mogą objawiać się różnymi symptomami, jednak najczęstsze z nich to biegunka, zaparcia, wzdęcia, bolesność brzucha, uczucie ciężkości po jedzeniu oraz nudności. Osoby cierpiące na zaburzenia jelitowe mogą też doświadczać nietolerancji pokarmowej, zgagi, refluksu żołądkowego, krwawienia z jelit oraz zmiany w konsystencji stolca. W niektórych przypadkach mogą występować również infekcje jelitowe, które prowadzą do silnego bólu brzucha, gorączki, wymiotów i utraty masy ciała. Ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem w przypadku wystąpienia powtarzających się objawów zaburzeń jelitowych, aby ustalić odpowiednią diagnozę i rozpocząć leczenie.





# Rozdział IV

## Jakie produkty powinny być w naszej diecie

- warzywa , owoce - produkty bogate w błonnik,
- probiotyki i prebiotyki,
- kiszonki,
- zakwas z buraków,
- polifenole,
- siemię lniane,
- ocet jabłkowy,
- olej z pestek dyni i czarnuszki,
- olej z ogórecznika i konopi,
- oliwa z oliwek,
- woda

Błonnik zawarty przede wszystkim w warzywach, owocach, orzechach, a także pełnoziarnistych produktach zbożowych, pomaga regulować pracę jelit, zapobiega zaparciom oraz wspiera rozwój korzystnej flory bakteryjnej.

Probiotyki to korzystne bakterie, które pomagają utrzymać równowagę mikroflory jelitowej.

Prebiotyki są to substancje, które stanowią pożywkę dla korzystnych bakterii w jelitach. Unikać produktów przetworzonych.

## Jakich unikać pokarmów, które mogą szkodzić naszym jelitom?

- Unikaj żywności wysokoprzetworzonej takiej jak fast foody, słodycze i przetworzone mięso, które może zawierać szkodliwe substancje chemiczne
- Ogranicz cukry i sztuczne słodziki, nadmiar cukru i sztucznych słodzików może zakłócać równowagę bakteryjną w jelitach
- Unikaj tłustych potraw, zwłaszcza tłuszczów trans i tłuszczów nasyconych
- **Unikaj potencjalnych alergenów, jeśli masz nietolerancję pokarmową lub uczulenie na pewne składniki, takie jak gluten, laktoza czy soja, staraj się unikać ich spożywania, aby uniknąć problemów trawiennych.**
- Pilnuj jakości i świeżości produktów spożywczych
- Staraj się spożywać świeże i naturalne produkty spożywcze, które nie zawierają sztucznych konserwantów, barwników, ani innych szkodliwych substancji.

**Pamiętaj, że każdy organizm reaguje inaczej na różne rodzaje pokarmów, dlatego warto obserwować swoje ciało i reakcje na spożywane posiłki**

# Rozdział V

## Probiotyki i prebiotyki - co to jest i dlaczego są ważne?

Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które są korzystne dla zdrowia, zwłaszcza dla jelitowej mikroflory. Znajdują się one głównie w produktach fermentowanych, takich jak jogurt, kefir, kiszona kapusta czy kiszone ogórki. Probiotyki pomagają w utrzymaniu równowagi bakteryjnej w układzie pokarmowym, poprawiają trawienie, wzmacniają układ odpornościowy oraz działają przeciwzapalnie. Prebiotyki z kolei to substancje roślinne, które nie są trawione przez ludzki organizm, ale służą jako pożywienie dla probiotyków. Znajdują się głównie w błonniku pokarmowym, który zawarty jest w warzywach, owocach, nasionach, pełnoziarnistych produktach zbożowych. Prebiotyki stymulują wzrost dobrych bakterii w jelitach, co sprzyja utrzymaniu zdrowej flory bakteryjnej oraz poprawia trawienie. Obie te substancje, probiotyki i prebiotyki, są niezwykle istotne dla zachowania zdrowia układu pokarmowego oraz ogólnego stanu zdrowia. Regularne spożywanie produktów zawierających probiotyki i prebiotyki może pomóc w zapobieganiu wielu chorobom, regulacja metabolizmu, wspierają odchudzanie i walkę z chorobami z autoagresji.







## 🌿 Suplementy diety wspierające zdrowie jelit



Suplementy diety wspierają zdrowie jelit i są coraz bardziej popularne wśród osób dbających o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Coraz trudniej jest dostarczyć odpowiednią ilość składników odżywczych w diecie. Ważne jest również uzupełnianie enzymów trawiennych, które pomagają rozkładać składniki pokarmowe na proste związki chemiczne, ułatwiając ich wchłanianie przez organizm. Błonnik natomiast działa jak naturalna "miotła", oczyszczając jelita z toksyn i resztek pokarmowych oraz regulując perystaltykę jelit.

# Sposoby redukcji stresu, który może negatywnie wpływać na jelita

Stres jest jednym z głównych czynników, który może negatywnie wpływać na jelita i ogólną kondycję układu pokarmowego. Długotrwały stres może prowadzić do zwiększonej produkcji kwasu żołądkowego, zaburzeń w perystaltyce jelitowej oraz zmian w składzie mikroflory jelitowej.

Istnieje wiele sposobów redukcji stresu, które mogą pomóc poprawić stan zdrowia jelit i zredukować objawy objawy związane z dysfunkcją układu pokarmowego.

Oto kilka skutecznych metod:

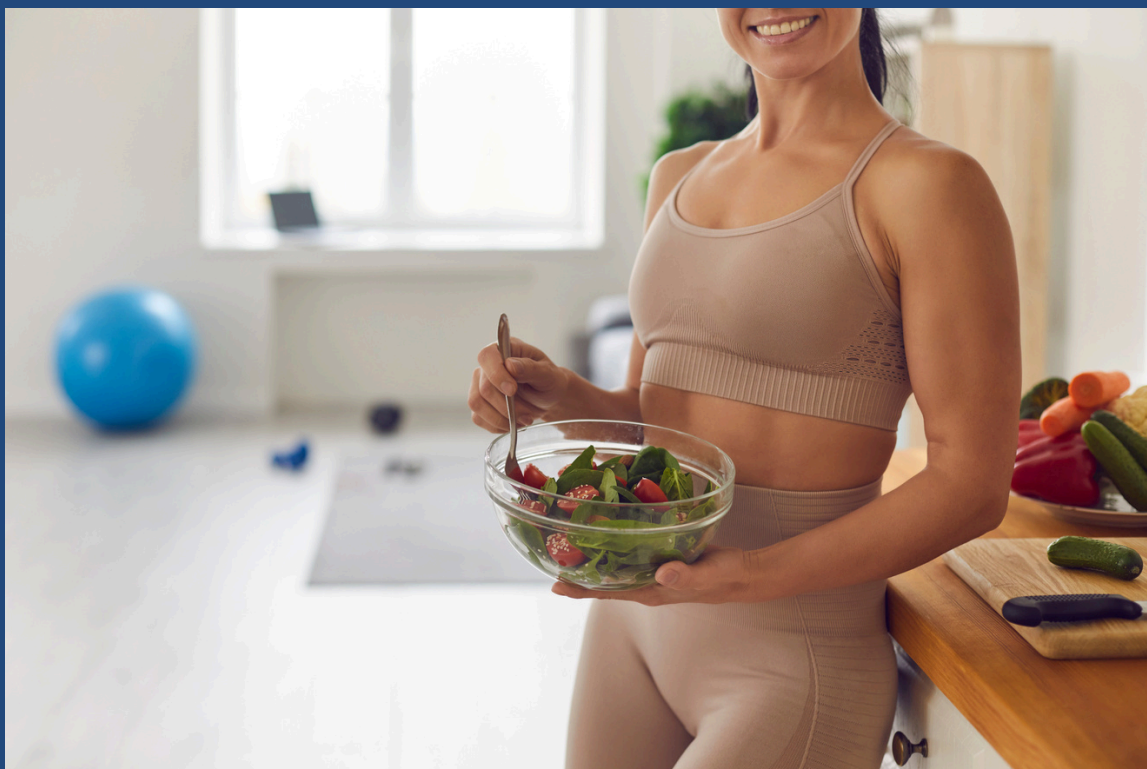
- regularna aktywność fizyczna - ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w redukcji poziomu stresu poprzez uwalnianie endorfin, zwanych hormonami szczęścia, ćwiczenia mogą również poprawić perystaltykę jelit i przyspieszyć proces trawienia,
- kontrola emocji, prawidłowy sen,
- stawianie granic,
- kontrola środowiska, który ma wpływ na nasze emocje







**Zdrowa dieta** - dieta bogata w błonnik, probiotyki i przeciwutleniacze może wspomagać zdrowie jelit i zmniejszyć ryzyko wystąpienia przewlekłego stresu



## Techniki relaksacyjne -

- medytacja,
- ćwiczenia oddechowe,
- pilates
- Yoga

Regularne praktyki relaksacyjne mogą również regulować funkcjonowanie układu pokarmowego i złagodzić objawy związane z zaburzeniami jelitowymi i wspierać organizm w walce z chorobami cywilizacyjnymi.





**Sen** - wystarczająca ilość snu jest kluczowa dla redukcji stresu i utrzymania zdrowia jelit. Brak snu może prowadzić do wzrostu poziomu kortyzolu, hormonu stresu, który może negatywnie wpływać na funkcjonowanie układu pokarmowego.



Wprowadzając powyższe metody redukcji stresu do codziennej rutyny, można nie tylko poprawić stan zdrowia jelit, ale także zwiększyć ogólną jakość życia i samopoczucia. Dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne jest kluczowe dla zapobiegania problemom z układem pokarmowym i utrzymania równowagi w organizmie.

# Rozdział VI

## Jak aktywność fizyczna może wpłynąć na pracę jelit?

Regularna aktywność fizyczna może pozytywnie wpłynąć na pracę jelit na wiele różnych sposobów:

- regularne ćwiczenia stymulują perystaltykę jelit, czyli ich naturalne ruchy, wspiera to prawidłowe trawienie i regulację procesów wypróżniania,
- zwiększa przepływ krwi do jelit, co wspomaga procesy trawienna i absorpcję składników odżywczych,
- pomagają w redukcji problemów z zaparciami oraz wzmacniają mięśnie brzucha, co wpływa korzystnie na eliminację gazów jelitowych i zapobiega nadmiernemu tworzeniu się kamieni kałowych,
- reguluje poziomy hormonów takich jak adrenalina i endorfiny, które mogą wpływać na funkcjonowanie układu pokarmowego,
- możemy uniknąć pojawienia się cukrzycy, otyłości i innych chorób metabolicznych.

Regularne uprawianie sportu to Twoja odporność immunologiczna , piękna sylwetka i opóźnienie procesó starzenia





## 🌿 Jakie formy aktywności fizycznej są szczególnie korzystne

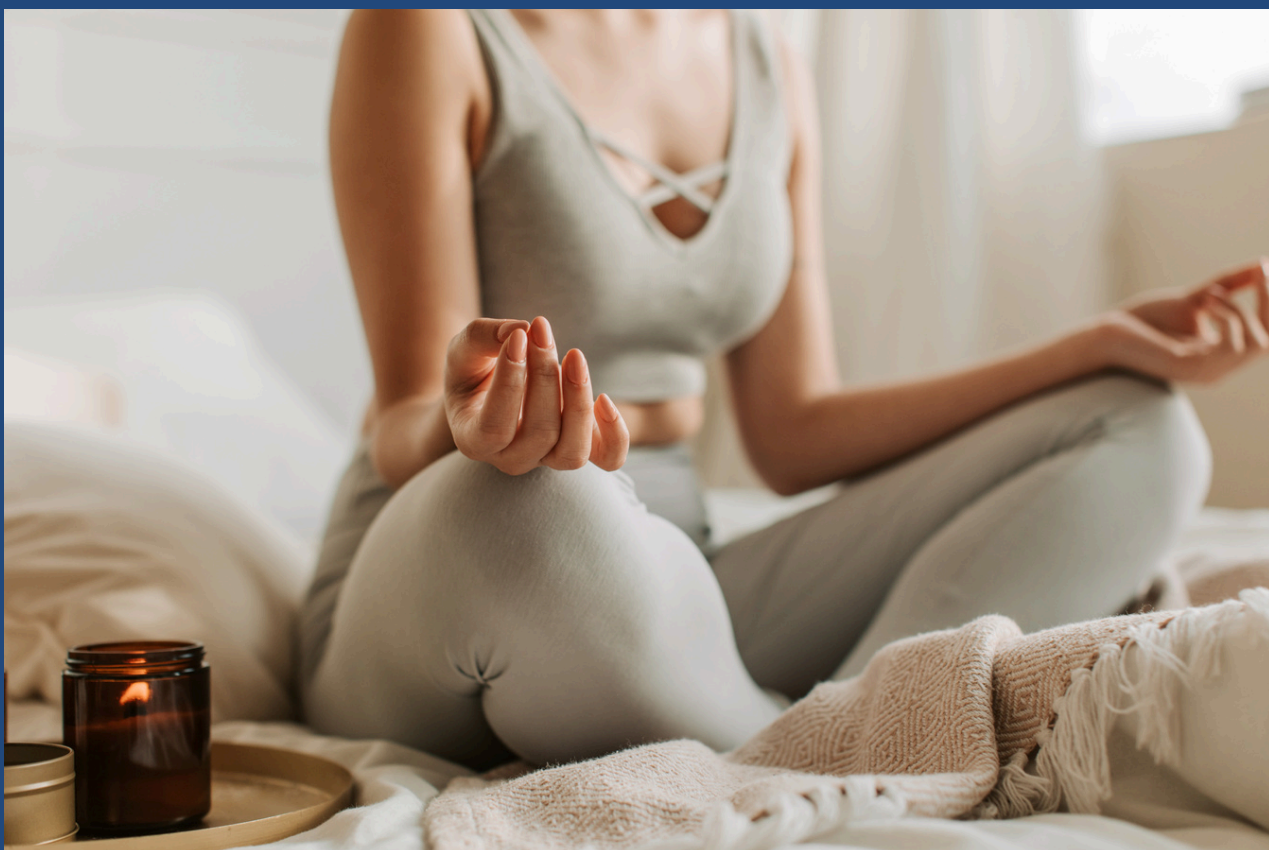
Regularna aktywność fizyczna ma wiele korzystnych efektów na zdrowie jelit. Istnieje wiele form aktywności, które szczególnie wpływają pozytywnie na układ pokarmowy. Jedną z najbardziej korzystnych form aktywności fizycznej dla zdrowia jelit jest regularne uprawianie aerobiku, czyli treningu wytrzymałościowego. Ćwiczenia takie jak jogging, pływanie, jazda na rowerze czy taniec poprawiają przepływ krwi w organizmie, co wspomaga prawidłowe funkcjonowanie jelit.



## 🌿 Inne formy aktywności fizycznej

Inną formą aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na zdrowie jelit, jest joga.

Ćwiczenia jogi, zwłaszcza te skupiające się na rozciąganiu i wzmocnieniu mięśni brzucha, mogą poprawić perystaltykę jelit oraz regulować ich pracę. Ponadto, praktykowanie jogi może pomóc w redukcji stresu, bólów brzucha i dolegliwości związanych z zaparciami.



Warto również wspomnieć o treningach wzmacniających mięśnie brzucha, które mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie jelit. Ćwiczenia takie jak przysiady czy podnoszenie nóg w różnych kierunkach pomagają w wzmocnieniu mięśni brzucha, co przekłada się na poprawę pracy układu pokarmowego.

Podsumowując, regularna aktywność fizyczna, szczególnie aerobowa, joga oraz treningi wzmacniające mięśnie brzucha, mogą przynieść wiele korzyści dla zdrowia jelit. Ważne jest regularne praktykowanie tych form aktywności, aby utrzymać zdrowy układ pokarmowy i unikać ewentualnych problemów z jelitami.



# Rozdział VII

✂ Jak postępować aby pozbyć się  
wzdęć i mieć płaski brzuch?



Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci osiągnąć płaski brzuch i pozbyć się wzdęć:

**Zadbaj o odpowiednią dietę** - unikaj żywności mogącej powodować wzdęcia, takiej jak produkty mleczne, warzywa strączkowe, cebula, czosnek, kapusta, czy soki. Postaw natomiast na łatwostrawne produkty, bogate w błonnik, takie jak owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i nasiona.

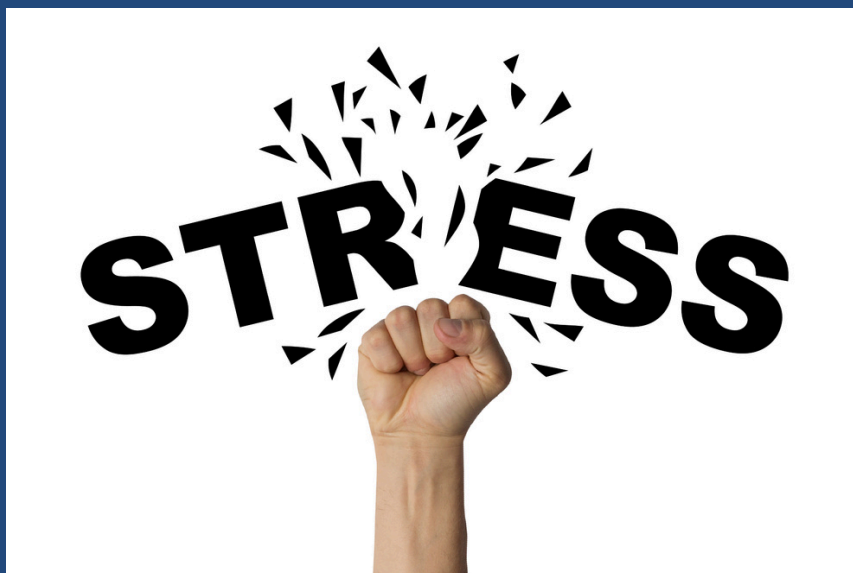


**Regularnie pij wodę** - picie odpowiedniej ilości wody sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu jelit i zapobiega wzdęciom, wspiera układ krążenia, reguluje ciśnienie krwi i zachowuje odpowiednią gęstość. Jest to profilaktyka wielu chorób układu sercowo-naczyniowego., wpływa na koncentrację i pamięć. Właściwe nawodnienie organizmu pozwala na utrzymanie wydolności fizycznej i intelektualnej oraz wspomaga odchudzanie i trawienie, zapobiega powstawaniu kamieni w nerkach, uśmierza ból.



**Zadbaj o odpowiednią ilość ruchu** - regularna aktywność fizyczna wspomaga trawienie i przyspiesza przepływ pokarmu przez jelita, co może pomóc pozbyć się wzdęć.

**Unikaj stresu** - stres może negatywnie wpływać na pracę przewodu pokarmowego i powodować wzdęcia. Wprowadź techniki relaksacyjne do swojej codziennej rutyny, takie jak medytacja, joga, czy oddychanie głębokie.



5. **Unikaj przejadania się** - spożywanie zbyt dużej ilości jedzenia naraz może spowodować wzdęcia. Jedz regularne posiłki w umiarkowanych ilościach.

Pamiętaj, że każdy organizm jest inny, więc warto eksperymentować z różnymi metodami, aby znaleźć te, które najlepiej sprawdzają się dla Ciebie. W przypadku trwałych problemów z wzdęciami, zalecam konsultację ze specjalistą, aby wykluczyć inne powody tego stanu.



## Diagnozowanie wzdęć oraz gazów trawienia

Diagnozowanie wzdęć oraz gazów trawiennych może być trudne, ponieważ objawy mogą być różnorodne i wynikają z różnych przyczyn. Jednak istnieje kilka sposobów, które mogą pomóc w identyfikacji problemu

- Konsultacja lekarska - jeśli doświadczasz częstych i silnych dolegliwości ze strony układu pokarmowego, warto skonsultować się z lekarzem. Lekarz może zlecić badania diagnostyczne, takie jak gastroscopia, kolonoskopia, badania krwi, kału czy testy na nietolerancję pokarmową. Należy zrobić sobie badanie na SIBO, IMO, IBS, SIFO
- Prowadzenie dziennika diety - zapisywanie tego, co jesz i pijesz oraz jakie objawy występują po spożyciu określonych pokarmów
- Testy na nietolerancje pokarmowe
- Ocena stylu życia
- Konsultacja z dietetykiem lub naturoterapeutą

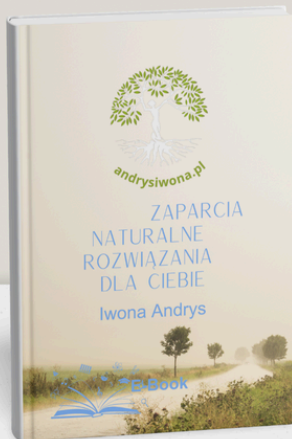


*Indywidualne konsultacje*  
*Badanie z włosów lub paznokcia*  
*Uwalnianie Emocji wg dr B. Nelsona*  
*Aromaterapia i suplementacja*

*Iwona Andrys*  
*[kontakt@andrysiwona.pl](mailto:kontakt@andrysiwona.pl)*  
*604 477 776*



# Opracowania, które mogą Ciebie zainteresować



- *Zaparcia*
- *Biegunki*
- *Wzdęcia*



- *Dieta FOODMAP*
- *SIBO*
- *Trawienie*



- *Menopauza*
- *Objawy*
- *Wsparcie*

# KLIENCI RÓWNIEŻ KUPILI

Iwona Andrys posiada opracowane kursy zdrowotne, posadowione na platformie

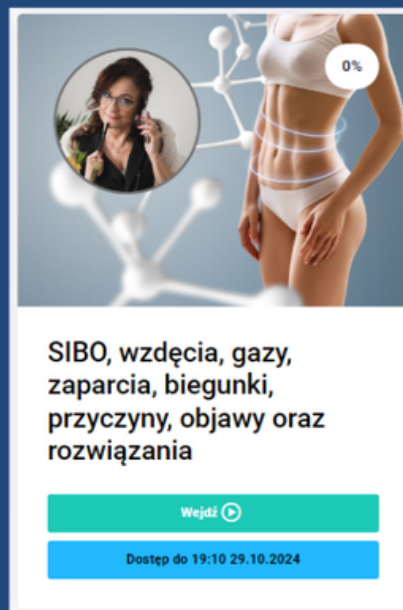
<https://andrys-iwona-naturoterapia.elms.pl/>:

- Miej zdrowe jelito
- SIBO, wzdęcia, biegunki, przyczyny, objawy oraz rozwiązania

[Kurs SIBO dowiedz się więcej...](#)

- SIBO, objawy oraz rozwiązania

[kontakt@andrysiwona.pl](mailto:kontakt@andrysiwona.pl)  
604 477 776

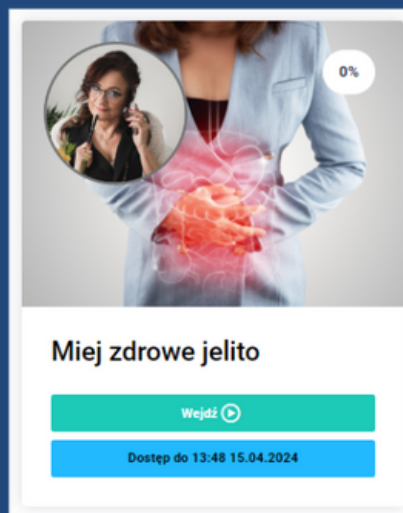


The advertisement features a woman in a white sports bra and leggings, with a molecular structure overlaying her torso. A circular inset shows a woman talking on a phone. A progress indicator in the top right corner shows '0%'. The text below the image reads: 'SIBO, wzdęcia, gazy, zaparcia, biegunki, przyczyny, objawy oraz rozwiązania'. At the bottom, there is a green button with a play icon and the text 'Wejdź', and a blue button with the text 'Dostęp do 19:10 29.10.2024'.

[KURS Miej zdrowe jelita dowiedz się więcej](#)

- Miej Zdrowe Jelito

[kontakt@andrysiwona.pl](mailto:kontakt@andrysiwona.pl)  
604 477 776



The advertisement features a woman in a light blue blazer, with a glowing red digestive system overlaying her torso. A circular inset shows a woman talking on a phone. A progress indicator in the top right corner shows '0%'. The text below the image reads: 'Miej zdrowe jelito'. At the bottom, there is a green button with a play icon and the text 'Wejdź', and a blue button with the text 'Dostęp do 13:48 15.04.2024'.

Konsultacje na Messenger lub WhatsApp

Andrys Iwona FB <https://www.facebook.com/andrys.iwona1/>

[Instagram iwona.andrys](#)

[www.andrysiwona.pl/sklep](http://www.andrysiwona.pl/sklep)