

乒乓阿姨：就想每天痛痛快快打球

封面会员 | 湖南夏阿姨

和御芝林结缘4年，30多年便秘史，2018年开始使用变通，目前还在搭配使用益生菌帮助调理肠道。阿姨爱好乒乓球、健身，拥有十年打球经历。

我从30岁开始便秘 直到遇到御芝林

便秘有多痛苦，恐怕我这个有30多年便秘史的人很有发言权了吧。便秘的感觉大概就是从蹲下的那一刻，我就知道，这是一场硬仗，更是一场持久战。当每次都要用尽“洪荒之力”，却还是排不出来的时候，更加感慨：从什么时候开始，排便这么简单的事情于我而言都成了一种奢望？

年轻的时候，由于常年忙于工作，再加上长期饮食不规律，破坏了自己的肠道健康。起初的时候只是偶尔排便不规律，自己也没能足够重视起来，后来则是排便频率越来越少，想要痛

快排便也越来越难，严重影响了我的正常生活。后来我更是盲目尝试了很多不同的方法，却还是不尽如人意。

我始终觉得能和御芝林这家企业相识，相互陪伴走过四年的时间，是一段难得的缘分。四年前，我通过电视广告里的9.9元体验接触到了变通这个产品，这几年从来都没有间断过。我现在都还记得那段广告：赵厂长端着一盆水，给老母亲洗脚的画面让我记忆犹新。而他那句“产品，得让自己的父母都能放心用”说到了我的心坎儿里。



坚持调养 从痛苦到痛快



我热爱运动健身，尤其是乒乓球，更是我的挚爱。每天下午1:30—5:30是我固定的打球时间，和几个球友相约切磋球技，打得畅快淋漓，感觉生活充满了意义和激情，这是我最幸福的时刻了。但是以前因为便秘问题，不仅在排便时痛苦万分，更是在做自己喜欢的事情时都要瞻前顾后，这是比身体上的难受更痛苦的。

这些年来我每天都在坚持吃变通，从开始的每天3粒，到现在随着便秘情况的不断改善我开始减量，现在每天吃1粒，还搭配益生菌使用，共同调理好、保养好我的

肠道，现在每个月都会定期购买。我的客服小贾告诉我，变通都是通过果蔬成分通便的，而我也一直很钟爱这样的东西。

我是一个对自己和事物很严格，甚至是挑剔的人，对自己吃的产品如此，对食物也如此。为了拥有更健康的身体，我在使用变通和益生菌保养肠道的同时，也十分注意饮食健康。我和老伴每天都吃粗粮、绿色青菜这种对肠道有好处的食物，搭配鸡肉、猪肉、鱼肉这些营养价值丰富的肉类，保证吃得好的同时，吃得健康。

感恩全家支持 一起健康生活

在这条和便秘“战斗”的路上，全家人都非常支持我。现在除了我在坚持服用变通和益生菌之外，老伴也在用臻通集。起初我觉得变

通使用感受好，更觉得其他的产品也非常值得尝试。老伴的血脂指标较高，现在注意饮食的同时，也在使用臻通集，辅助降血脂。

我和老伴一起携手走过了很多地方，未来我们都要保养好身体，一起健康生活，一起看更多、更好的风景！

会员故事不作为产品宣传使用，请理性阅读。