

Восстановление ЖКТ

2-дневный интенсив

6–7 мая 2026

Спикер: нутрициолог, психолог, член Ассоциации
нутрициологов и коучей по здоровью

Лидия Опрятина



ПРАВИЛА ИНТЕНСИВА



Записывать важные инсайты



**Вопросы в конце дня все по теме дня
В чате в моменте по теме слайда**



Слушать и запоминать



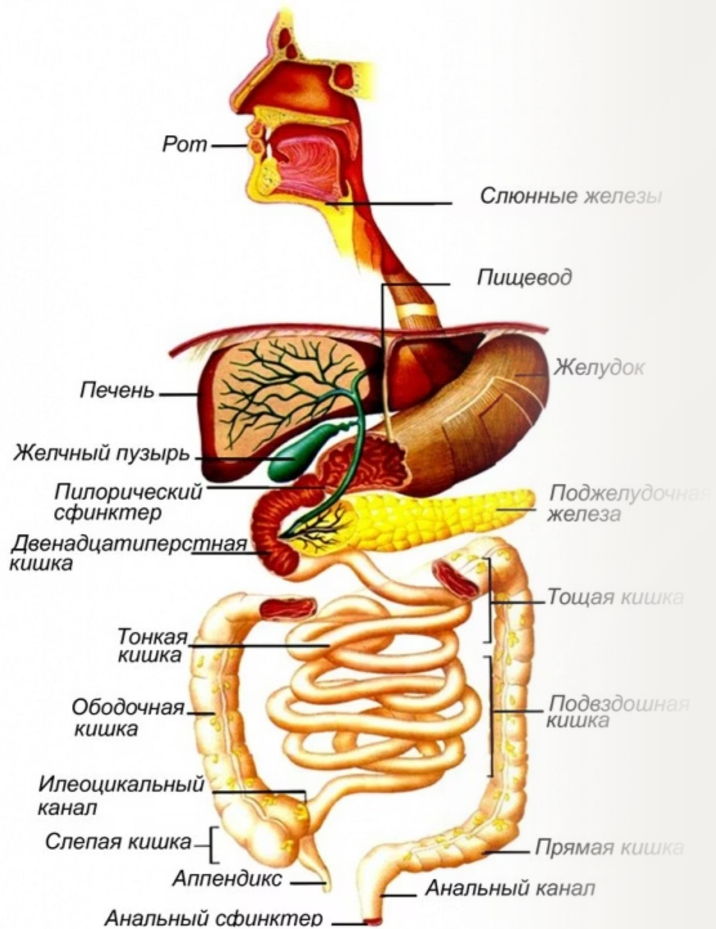
Готовы поделиться в соцсетях?

**Отметьте @lyly.cooper — и получите подарок
на выбор:**

- Урок: как успокоить нервную систему и разобраться с кортизолом
- Помощь в составлении меню на 1 неделю с учётом ваших особенностей



Пищеварительный тракт



ЖКТ — ключевое звено организма

Желудочно-кишечный тракт — это «входные ворота» всего организма.

Рот → глотка → пищевод → желудок → тонкая кишка → толстая кишка → прямая кишка → анус

Через стенку тонкого кишечника могут проникать бактерии, вирусы, грибки, токсины и антигены. Эти агенты наносят вред организму и приводят к дисбиотическим процессам.

Микробиота vs микробиом

Микробиота

Совокупность всех микроорганизмов:

- Бактерии
- Археи
- Вирусы
- Простейшие
- Грибы

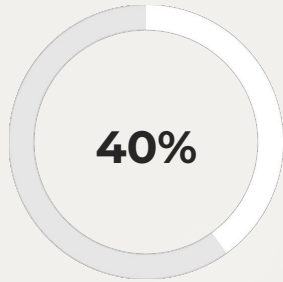
Микробиом

Сложная экосистема, которая включает:

- Микроорганизмы
- Генетический материал
- Продукты их жизнедеятельности (белки, метаболиты, витамины)

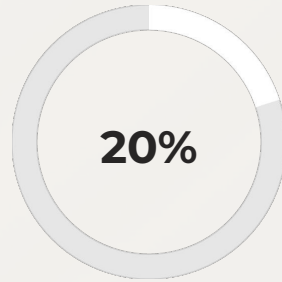
❏ Понятие «микрофлора» устарело — оно описывало только бактерии, а современная наука учитывает всю экосистему.

Где обитают микроорганизмы

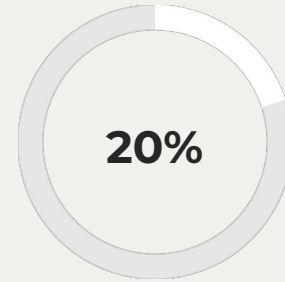


Кишечник

Самый крупный и изученный микробиом

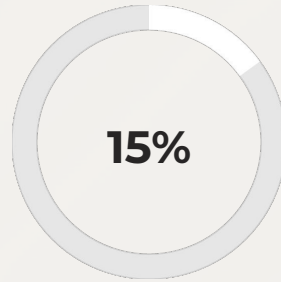


Полость рта

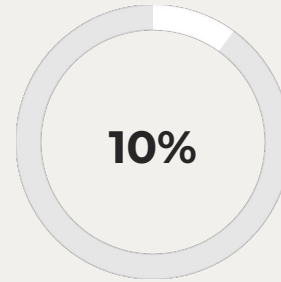


Кожные покровы

Staphylococcus, Propionibacterium



Ротоглотка



Урогенитальный тракт

Нет ни одного органа, не заселенного микроорганизмами. Микробиота распределена по всему организму.

Анатомия ЖКТ: по этажам

ЖКТ — это многоэтажный дом.

Нельзя починить кишечник, не заглянув на верхние этажи.



Программа восстановления 4R

Программа 4R разработана для **всего желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)**, но с фокусом на **кишечник** как центральный орган пищеварения и иммунитета. На практике это комплексный подход к оздоровлению всей пищеварительной системы. В кишечнике находится до 80% иммунных клеток, там живут триллионы бактерий (микробиота) и происходит всасывание питательных веществ.



1. REMOVE (Удалить) — начинается во рту и желудке

Убрать нерациональную диету, стресс, патогены, биопленки, ксенобиотики, FODMAP диета.

Эффект для ЖКТ: Снижаем нагрузку на желудок и поджелудочную железу, убираем факторы, вызывающие воспаление на всем протяжении кишки



2. REPLACE (Заменить/Восполнить) — работа для желудка, поджелудочной железы и печени

Помогаем пищеварению всем, чего не хватает: HCl+пепсин, желчные кислоты, нутриенты, ферменты.

Эффект: Еда начинает качественно перевариваться, уменьшается вздутие и тяжесть, снижается нагрузка на весь кишечник



3. REINOCULATE (Заселить) — прямая работа с толстой кишкой

Заселить пробиотики или метабиотики

Эффект: Восстанавливается здоровый баланс микрофлоры, который напрямую влияет на настроение, иммунитет и усвоение витаминов



4. REPAIR (можно совместить с 1, 2 этапом)

Заживить слизистую желудка и кишечника

Эффект: "Заклеиваются" дырочки в кишечнике. Восстанавливается барьерная функция, что прекращает поступление токсинов в кровь и уменьшает системное воспаление

5R и 6R: отличия

4R	5R	6R
REMOVE	Все шаги 4R+	Все шаги 5R+
REPLACE	REBALANCE (работа со стрессом, сном, вагусом, эмоциями)	RESTORE (удаление биопленок, лимфодренаж)
REINOCULATE		
REPAIR		

Кому что подходит:

- 4R — вздутие, запоры, тяжесть
- 5R — + ночные пробуждения, упадок сил, хронический стресс, эмоциональные переживания
- 6R — СИБР, СИГР, биопленки, паразитоз



4R



5R



6R



Перед началом протокола

Перед началом протокола необходимо выполнить три шага:

- ✓ **1. ПРОЙТИ САМОДИАГНОСТИКУ** — Оценить текущее состояние, выявить ключевые симптомы и определить предполагаемую зону сбоя.
- 2. ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ** — Сдать базовые и дополнительные анализы (биохимия, копрограмма, УЗИ, при необходимости — ГХМС, тест на СИБР, гастропанель, генетику, тест на *Helicobacter P.*).
- 3. ПЕРЕХОДИТЬ К FODMAP И ДАЛЕЕ ПО СИСТЕМЕ 4R ИЛИ 5R** — Только после оценки данных можно начинать элиминационную диету и пошаговое восстановление.

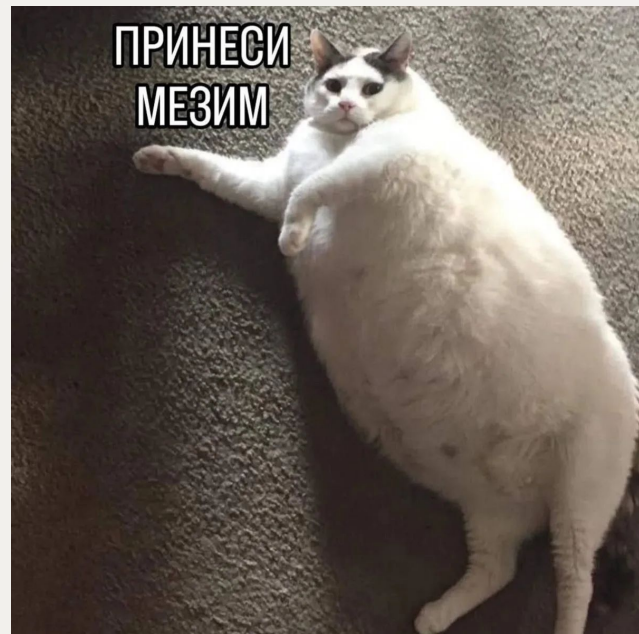
Без диагностики — гадание. С диагностикой — точный план.

НАЛАЖИВАНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

Крокодил убежден, что нам всем пора замедлиться, не закидывать в себя добычу целиком

- 1** — **1. Убрать стресс.**
Никогда не садиться в стрессе за стол.
- 2** — **2. Убрать гаджеты.**
- 3** — **3. Идеально есть одной во время восстановления**
чтобы никто не отвлекал и не глотать воздух во время беседы.
- 4** — **4. Не есть после ссоры или спорта.**
Выдержать перерыв от 40 минут. Дать крови вернуться обратно в желудок и кишечник.
- 5** — **5. Во время еды есть неспеша.**
Установить таймер на 15 минут.
- 6** — **6. Каждый раз откладывать вилку или ложку.**
Делать паузу в середине приема пищи, чтобы оценить сытость.
- 7** — **7. Жевать достаточное количество раз.**
Идеально — как йоги: 30 раз.
Тщательно жевать пищу - чаще, чем обычно, даже суп!
- 8** — **8. Настроиться на приём пищи.**
Это активирует парасимпатику и запускает пищеварение. Смотреть на еду, чувствовать запах и вкус
- 9** — **9. Получать от еды удовольствие.**
Можно есть, прикрыв глаза.
- 10** — **10. Если напряжение есть — дышать по методу 4-7-8**
в течение 2 минут.

РЕЗУЛЬТАТ: мозг готов, выделяется слюна, соляная кислота, процесс пищеварения запускается уже в ротовой полости.



УХОД ЗА РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ

Симптомы: налёт на языке, частые фарингиты, ОРВИ, запах изо рта, значительный рост *Actinomyces*, *Streptomyces*, *Pseudonocardia*, *Streptococcus mutans* — могут говорить о проблемах в ротовой полости и дыхательных путях. Необходима санация ротовой полости.

01

Зубная паста Тамеритум

03

**Полоскание маслом МСТ с
выплёвыванием**

Утром натошак.

02

Рассасывать таблетки Бактоблис

04

**2 раза в день полоскание хлорофиллом
после еды**

2 капли на 50 мл воды с проглатыванием.

НАЛАЖИВАНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ В ЖЕЛУДКЕ

1. НЕ ЗАПИВАТЬ ЕДУ. Кофе и чай — между приемами пищи или до еды.
 2. Если хочется запить во время еды — до $\frac{1}{3}$ стакана теплой воды. После — до $\frac{1}{3}$ стакана.
 3. БЕЛОК В КАЖДЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ.
 4. МАРИНОВАТЬ рыбу /птицу /мясо перед запеканием в специях, соевом соусе, яблочном уксусе, лимоне, вине — на 2 часа.
 5. Альтернатива: ПРИГОТОВИТЬ СУ-ВИД — длительное томление на низких температурах. Плюсы: не образуются продукты гликации, сохраняются ферменты.
 6. Белок оптимально есть С КИСЛЫМИ ЯГОДАМИ ИЛИ ФРУКТАМИ: киви, вишня, цитрусовые, папайя, ананас.
 7. Добавлять ЗЕЛЕНЬ: руккола, шпинат, мангольд, укроп, петрушка, кинза, лук.
- РЕЗУЛЬТАТ: белок усваивается, кислотность нормализуется, нет тяжести и отрыжки.



ЭТАП 1. REMOVE + REPAIR (3-4 недели)

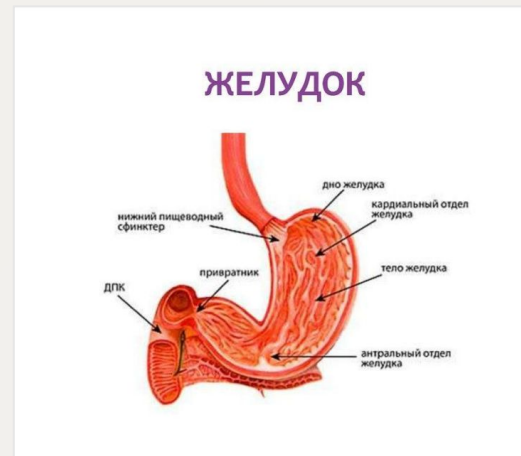
Совмещаем убиение воспаления с заживлением слизистой. *Без этого шага эффективность восстановления стремится к нулю*

ЗАДАЧИ:

- Убрать продукты-провокаторы (сахар, лактозу, глютен, алкоголь, кофе, углеводы FODMAP и все у вас вызывает вздутие)
- Действуем на патогенную флору горечами
- Начать заживление кишечной стенки
- Снизить воспаление

РЕЗУЛЬТАТ:

- Еда перестаёт вызывать реакцию
- Уходит острое вздутие
- Снижается отёчность



Что такое FODMAP

FODMAP — продукты, вызывающие брожение и рост патогенной флоры.

Fermentable, Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols.

Простым языком: еда, которая вздувает живот.

«Если мама не счастлива, значит, никто не счастлив».

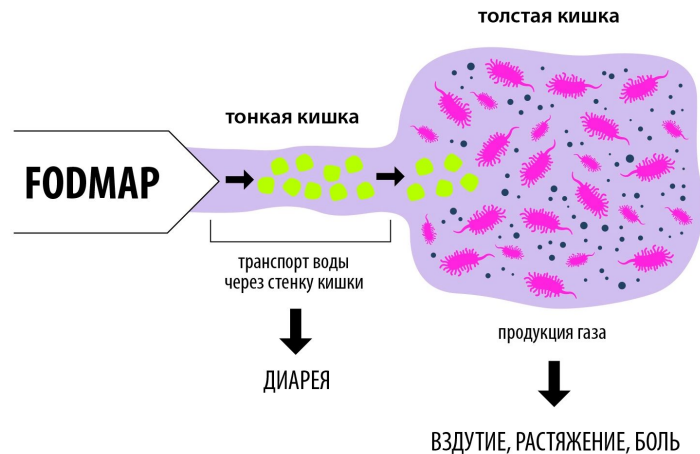
Замените «мама» на «кишечник», и вы поймёте, как это работает.

Этап 1 — элиминационная диета

2-4 недели

Этап 2 — вводим продукты

2-4 недели



FODMAP: разрешено

✔ РАЗРЕШЕНО:

Овощи

кабачки, морковь, огурец, перец, баклажан, шпинат

Фрукты

бананы зеленые (1 средний), мякоть кокоса (1/2 чашки), мускатная дыня (1/2 чашки), киви (2 маленьких), лимон, лайм, мандарины, апельсины, ананас (1 чашка) Ягоды: черника, малина, клубника

Крупы

гречка, рис, киноа, пшено, безглютеновая овсянка

Белок

мясо, рыба, птица, яйца, морепродукты, тофу

Молоко

безлактозное, твердые выдержанные сыры типа пармезан

Breakfast



Smoothie bowls



Oat meal with chia



Avocado on Gluten-Free Toast

Lunch



Rice Bowls



Quinoa Salads



Turkey Wraps

Dinner



FODMAP: запрещено

✗ ЗАПРЕЩЕНО (2-4 недели):

Овощи

Лук, чеснок, свекла, топинамбур, артишоки, спаржа, цикорий, лук-порей, капуста, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, фенхель, грибы

Фрукты

Яблоки, груши, сливы, авокадо, манго, папайя, персики, абрикосы, нектарины, инжир, финики, сухофрукты, дыни, арбузы

Зерновые

пшеница, рожь, ячмень, полба, макароны

Бобовые

горох, фасоль, соевые бобы (зелёная фасоль и тофу содержат незначительное количество), чечевица, булгур, кешью, фисташки

Молочный шоколад, фруктовые соки, пиво.

Пребиотики:

фруктоолигосахариды, олигофруктоза, инулин (батончики их содержащие)

Сахарозаменители на основе полиолов: малтитол, изомальт, ксилит, сорбит, маннит, сироп агавы, мёд, HFCS (высокофруктозный кукурузный сироп и содержащие его продукты)

HIGH FODMAP



Watermelon



Raspberries



Green Bell Pepper



Cauliflower

LOW FODMAP



Cantaloupe



Blueberries



Red Bell Pepper



<1/2 cup Broccoli

Правила питания

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- 🍽️ Питаться 3-5 раз в день
- 🍴 Небольшими порциями
- 🕒 В одно и то же время
- 🗨️ Тщательно пережевывать (дольше обычного)
- 💧 Вода 1,8 л в день, начиная с теплой (37-40°) утром натошак
- ☕ Чай — через 40 минут после еды

РАЗМЕРЫ ПОРЦИЙ:

Фрукты/ягоды: 1 порция в день

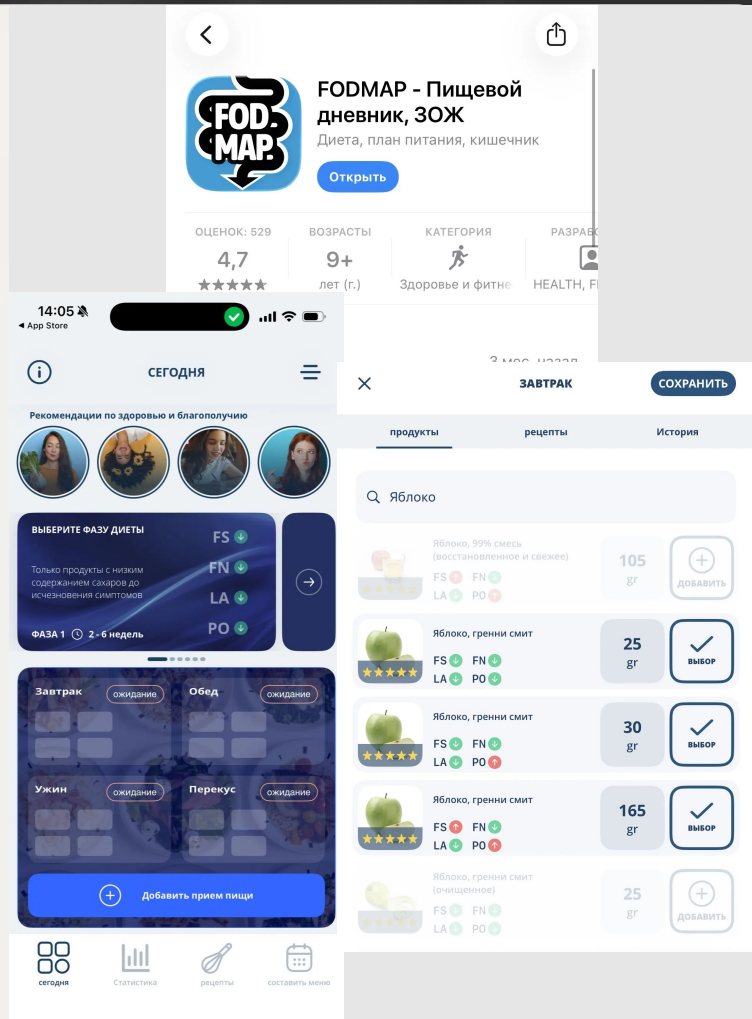
1 порция = 150 г = 1 апельсин, 2 абрикоса

Овощи: 3-4 порции в день

1 порция = 100 г тушеных овощей или салата

Крупы: 1 порция = 120 г вареной каши

Хлеб: 1 порция = 1-2 ломтика безглютенового хлеба 25 г



Структура FODMAP-диеты		
FODMAP	Исключить (высокое содержание FODMAP)	Возможные альтернативы (низкое содержание FODMAP)
Избыток фруктозы	Фрукты: яблоки, персики, манго, груши, консервированные фрукты в собственном соку, арбуз	Фрукты: бананы, виноград, грейпфрут, дыня, канталупа, карамбола, дуриан, киви, лимон, лайм, апельсин, маракуйя, папайя, танжело
	Мед и медсодержащие продукты	Заменители меда: светлая патока, кленовый сироп
	Повышенная концентрация фруктозы: большие порции фруктов, сухофруктов, фруктовый сок, концентрированные фруктовые соусы	Сахарозаменители: любые подсластители, кроме полиолов
Лактоза	Молоко: обычное и с низким содержанием жира, козье молоко; мороженое на основе цельного молока и сливок	Молоко: безлактозное, соевое Заменители мороженого: замороженные соки, шербет
	Йогурты: обычные и нежирные	Йогурты: безлактозные
	Сыры: мягкие, сливочные с повышенной жирностью, моцарелла, адыгейский, сулугуни	Сыры: твердые
Олиго/дисахариды (фруктаны и/или галактаны)	Овощи: артишоки, спаржа, свекла, брокколи, брюссельская капуста, белокочанная капуста, укроп, бамяя (окра), чеснок, репчатый лук, лук-порей, лук-шалот	Овощи: китайская капуста, стручковый перец, морковь, сельдерей, зеленый лук, кукуруза, баклажаны, зеленая фасоль, салат, пастернак, тыква, мангольд, побеги бамбука
	Зерновые: крупы из ржи и пшеницы, а также печенье, хлеб, макаронные изделия	Зерновые: безглютеновые и полбы хлеб/крупяная продукция
	Бобовые: запеченная фасоль, нут, чечевица, красная фасоль, горох, стручковая фасоль	
	Фрукты: яблоки, хурма, арбузы, белые персики, рамбутан	
Полиолы	Фрукты: яблоки, абрикосы, авокадо, вишня, личи, груша, нектарин, персик, груша, слива, чернослив, арбуз	Фрукты: бананы, дыня, карамбола, дуриан, виноград, грейпфрут, киви, лимон, лайм, апельсин, маракуйя, папайя
	Овощи: капуста, стручковый горох	
	Грибы	
	Подсластители: изомальтит, мальтит, маннит, сорбит, ксилит и другие подсластители, оканчивающиеся на «-ол»	Сахарозаменители: глюкоза, сахар (сахароза), другие искусственные подсластители, не заканчивающиеся на «-ол»

ЭТАП 4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ

Совмещаем с 1 этапом. Самый важный этап для долгосрочного результата.

ЦЕЛЬ:

восстановить целостность слизистой, снизить её реактивность на еду и стрессоры.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:

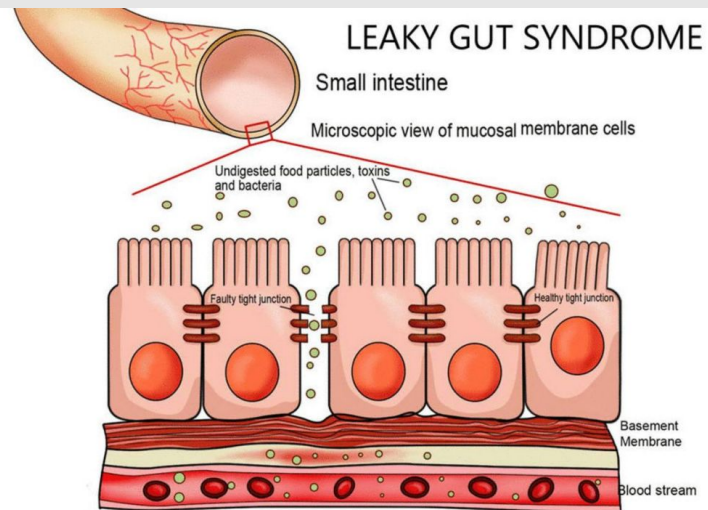
- Слизистая обновляется каждые 3-7 дней.
- При воспалении стенка становится рыхлой и проницаемой.

ПРИЧИНЫ ПОВРЕЖДЕНИЯ:

- Стресс
- Приём медикаментов (НПВС, антибиотики)
- Бактериальный дисбаланс
- Недоедание
- Вещества в пище (глютен, казеин, лектины, фруктоза)
- Пищевые добавки (глутамат натрия)

ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НАРУШЕНИЕМ БАРЬЕРНОЙ ФУНКЦИИ:

- Аутизм
- Диабет 1-го типа
- Аллергия
- Психические расстройства
- Кожные заболевания (акне, экзема)
- Астма



ДОБАВКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ

L-ГЛУТАМИН

- **Зачем:** топливо для клеток слизистой, укрепляет барьер, снижает раздражение
- **Кому:** чувствительная слизистая, восстановление после антибиотиков/инфекций, СИБР/кандидный фон
- **Дозировка:** 5 г 1-2 раза в день

патошки курс 6-8 недель

ОМЕГА-3 (ЕРА/ДНА)

- **Зачем:** снижает воспаление кишечной стенки, улучшает заживление
- **Дозировка:** 2 г в день с едой, курс 2-3 месяца

КОЛЛАГЕН

- **Зачем:** восстанавливает соединительную ткань кишечной стенки, запечатывает «дыры»
- **Дозировка:** 10-20 г в день, в любое время, курс 2-3 месяца

ЦИНК-КАРНОЗИН

- **Зачем:** заживляет эрозии, укрепляет плотные контакты между клетками
- **Дозировка:** 25-30 мг/день между едами, курс 6-8 недель

ВИТАМИН D

- **Зачем:** уменьшает проницаемость кишечника, поддерживает иммунитет
- **Дозировка:** 2000-5000 МЕ в день с жирной едой, курс 2-3 месяца под контролем анализа 25(OH)D

ВАЖНО

ВВОДИМ ВСЕ ПОСТЕПЕННО,
ОТСЛЕЖИВАЕМ РЕАКЦИЮ, СХЕМА МОЖЕТ
КОРРЕКТИРОВАТЬСЯ В ПРОЦЕССЕ
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ



L-ГЛУТАМИН

- Поддержка восстановления мышц
- Здоровье кишечного барьера

120
капсул
500
МГ



REPAIR: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБВОЛАКИВАЮЩИЕ

- Кисель из семени льна — натощак утром
- Сок алоэ — по 1 ст.л. 2 раза/день
- Мاستика — по 1 капс 2 раза/день
- Облепиховое масло — по 1 ч.л. натощак

Все средства смягчают слизистую и ускоряют заживление.

i залить 1–3 ст. л. семян 1 стаканом горячей воды, варить 5–7 минут или настаивать в термосе 6–8 часов. Пить теплым, процеженным, за 30 минут до еды.



98,2% АЛОЭ ВЕРА

100% ВИТАМИН С

ПОДХОДИТ ДИАБЕТИКАМ
(СТАБИЛИЗИРУЕТ
УРОВЕНЬ САХАРА)

ПОНИЖАЕТ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТИРИНА

НЕ СОДЕРЖИТ САХАРА

ПРЕБИОТИК
ИНУЛИН

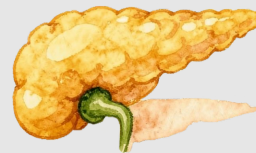
ЭТАП 2. REPLACE (3-4 недели)

Помогаем пищеварению делать свою работу.

ЗАДАЧИ:

- Повысить/понизить кислотность желудка
- Поддержать поджелудочную
- Наладить желчеотток

БЕЗ ЭТОГО ЭТАПА — еда гниёт и бродит.



Кислотность желудка: как проверить и помочь

НИЗКАЯ КИСЛОТНОСТЬ — ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ВЗДУТИЯ

Домашний тест с содой или гастропанель

1. **Подготовка:** Утром натощак, сразу после пробуждения, растворите **пол чайной ложки** пищевой соды в 150-200 мл воды комнатной температуры.
2. **Прием:** Выпейте раствор быстро, но спокойно.
3. **Замер:** Засеките время до появления отрыжки.

Результаты

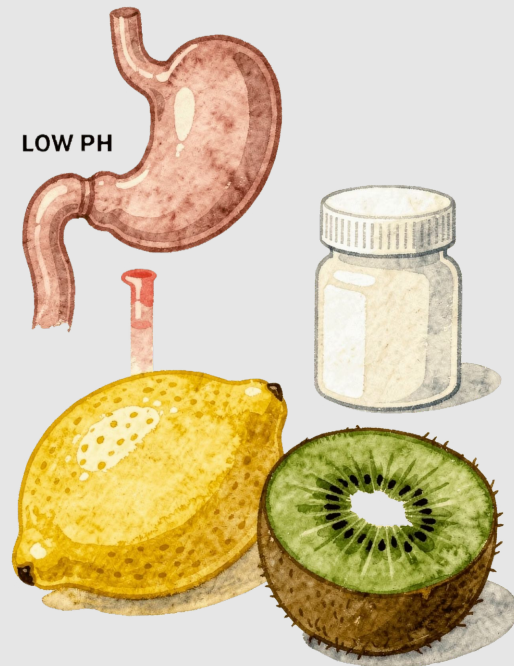
- **До 40 секунд:** Повышенная кислотность.
- **40–90 секунд:** Нормальная кислотность.
- **90–180 секунд и более:** Пониженная кислотность.
- **Нет отрыжки:** Скорее всего, пониженная кислотность. [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#)

СИМПТОМЫ:

- Отрыжка
- Тяжесть после мяса
- Еда стоит комом

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Бетаин хлорид — 1 капс с каждым приёмом белка - НЕ использовать при изжоге, гастрите, язве, эрозиях. Перед началом рекомендована консультация врача и/или pH-метрии
- Лимон / уксус к белку
- Киви, ананас, папайя с мясом



НЕ ТОЛЬКО НИЗКАЯ, НО И ВЫСОКАЯ КИСЛОТНОСТЬ — ПРОБЛЕМА

КОГДА ПОДОЗРЕВАТЬ:

- Изжога после еды
- Кислая отрыжка
- Жжение за грудиной
- Ночные боли натощак

ЧТО ДЕЛАТЬ (база, до визита к врачу):

1. Дробное питание (5-6 раз/день, небольшими порциями)
2. Ужин за 2-3 часа до сна, не ложиться после еды 1,5-2 часа
3. Исключить: кофе, алкоголь, газировку, жирное, острое, помидоры, цитрусовые
4. Добавить: кисель, ромашковый чай

✗ НЕ ПРИНИМАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО: бетаин HCl, уксус, лимон, желчегонные горечи — они повышают кислотность

⚠ ПРИ ВЫРАЖЕННЫХ СИМПТОМАХ — ОБЯЗАТЕЛЬНО К ГАСТРОЭНТЕРОЛОГУ и тест на *Helicobacter P.*

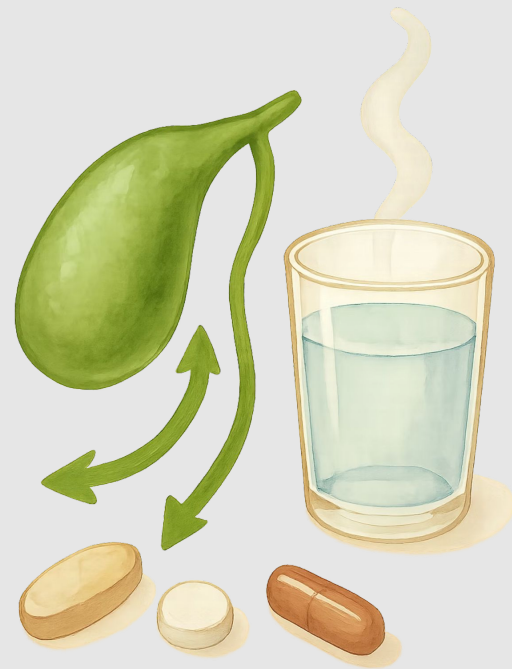
Медикаменты (ИПП, блокаторы H2, антациды) — **ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА**

Подходят добавки для слизистой - алоэ, мастика, облепиха



ЖЕЛЧЕОТТОК — КЛЮЧ К РЕГУЛЯРНОМУ СТУЛУ ЧТО ПОМОГАЕТ:

- Горячая вода за 20 мин до еды (снимает спазм)
- Горечи за 15 мин до еды (артишок, одуванчик)
- Урсосан — 250 мг 2 раза/день (3-6 месяцев)
- Таурин — 500 мг 2 раза/день (2 месяца)
- Магний цитрат — 200-400 мг на ночь



ЖЕЛЧЬ

нужна для усвоения жиров и выведения токсинов. Если её отток нарушен — начинаются запоры, отёчность, жирный стул, высокий билирубин.

ЧТО ТАКОЕ ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ (холестаз):

- Замедление или остановка тока желчи
- Причины: вялый пузырь, камни, спазм сфинктера, полипы, дисбактериоз

КАКИЕ БЫВАЮТ ПАТОЛОГИИ:

- Полип желчного пузыря — разрастание слизистой (требует наблюдения)
- Взвесь (сладж) — сгустки кристаллов холестерина (первые признаки камней)
- Камни (холецистолитиаз) — твердые образования, могут блокировать протоки
- Удаленный желчный пузырь — желчь течёт постоянно, нет резервуара
- Спазм сфинктера Одди — стенка желчных протоков сжимается, блокируя отток

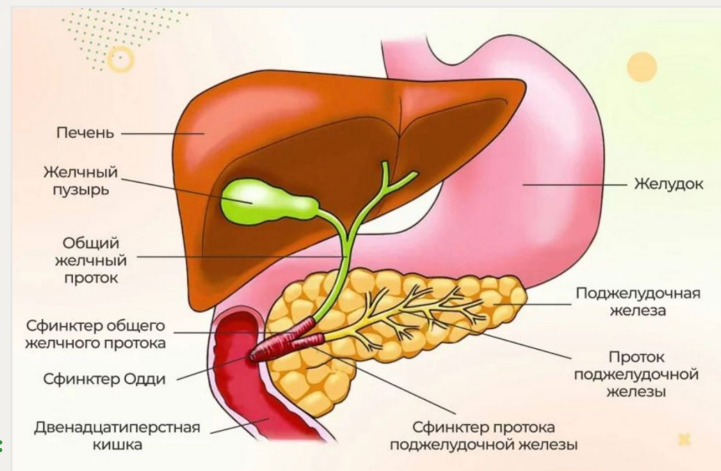
ОСНОВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ:

ХОЛЕРЕТИКИ (стимулируют выработку желчи печенью):

- Фосфатидилхолин, таурин, желчегонные травы
- Кому: застой + низкая выработка желчи

ХОЛЕКИНЕТИКИ (заставляют желчный пузырь сокращаться и выбрасывать желчь):

- Артишок, одуванчик, магний, черный орех
- Кому: вялый пузырь, запоры (если НЕТ камней)



⚠️ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ОБЯЗАТЕЛЬНА:

- Камни в желчном (холекинетики могут сдвинуть камень)
- Острый холецистит
- Непроходимость желчных протоков
- Желтуха

ЖЕЛЧЕОТТОК: ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ

ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ:

- Психосоматика: работа с подавленным гневом, хроническим напряжением
- Брюшное диафрагмальное дыхание (вагус-активация) — ежедневно 5-10 минут
- Скрутки и мягкие упражнения для области печени
- Вибрационная платформа, скакалка, вакуум

ПИТАНИЕ:

- Здоровые жиры: оливковое масло, авокадо, орехи, морская рыба
- Завтрак в течение часа после пробуждения
- Лечебная минеральная вода: Эссентуки 4, Донат Магния, Лысогорская

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНТЕРВЕНЦИИ (ПО СОГЛАСОВАНИЮ С ВРАЧОМ):

- Горячая вода за 20 минут до еды (снимает спазм сфинктера Одди)
- Горечи за 15 минут до еды (артишок, одуванчик)

СХЕМА ПРИЁМА ДОБАВОК:

Утро (до завтрака):

- Таурин — 500 мг (натошак)
- Артишок — 500 мг (за 15 мин до еды)

День (до обеда):

- Артишок — 500 мг

Вечер (до ужина):

- Таурин — 500 мг
- Артишок — 500 мг
- Магний — 200-400 мг (на ночь, также при спазме)

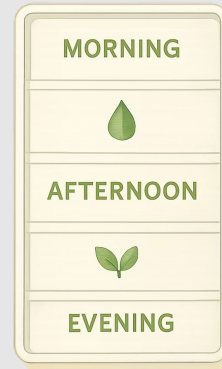
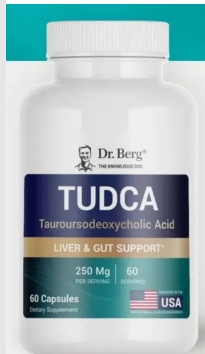
Курс: 2-3 месяца (таурин, артишок), магний длительно

Поддерживающая терапия: комплексные формулы (Микс-10 — для разжижения желчи)

ДЛЯ СЕРЬЁЗНЫХ НАРУШЕНИЙ (ПОД КОНТРОЛЕМ ВРАЧА):

- Урсосан (УДХК) — 250 мг 2 раза/день (3-6 месяцев)
- Дополнительный фосфатидилхолин — 1-2 капсулы с жирной едой

⚠️ **КОНСУЛЬТАЦИЯ НУЖНА ПРИ:** подозрении на камни, удаленном желчном, болях в правом боку, проблемах с поджелудочной.
Не принимать без УЗИ!



КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ: ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ

При наличии камней в желчном пузыре приём желчегонных средств категорически противопоказан без назначения врача — они могут вызвать движение камней, закупорку протоков и экстренную операцию.

КЛЮЧЕВЫЕ НЮАНСЫ:

ТИП КАМНЕЙ

Растворению поддаются только холестериновые камни. Пигментные (тёмные) и кальцинированные — не растворяются, желчегонные при них опасны.

РАЗМЕР И КОЛИЧЕСТВО


Крупные камни могут перекрыть выход из пузыря → механическая желтуха.

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ

Только УДХК (Урсофальк, Хенофальк) — холелитолитики, не обычные желчегонные. Только под контролем врача.

БЕЗОПАСНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ КАМНЯХ

Холеспазмолитики (мебеверин, дротаверин) — расслабляют протоки без усиления выработки желчи.

 **✗ НАРОДНЫЕ ЖЕЛЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ** (бессмертник, кукурузные рыльца) при камнях **КРАЙНЕ ОПАСНЫ**.

Перед приёмом любых препаратов — обязательно УЗИ!

Есть операция удаления камней из ЖП без удаления самого органа. Список врачей есть в РФ



ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ: КОГДА НУЖНЫ ФЕРМЕНТЫ

СИМПТОМЫ НЕХВАТКИ:

- Вздутие после еды в течение 2 часов
- Бурление в животе
- Кашицеобразный стул

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Широкоспектральные ферменты (липаза, амилаза, протеаза)
- С каждым приёмом пищи
- Курс 1 месяц (могут вызывать привыкание)

ПОДРОБНЕЕ О ФЕРМЕНТАХ:

- Зачем: расщепляют белки, жиры и углеводы до усваиваемых форм, уменьшают тяжесть и вздутие
- Важно: если на ферментах становится хуже (жжение, боль) — отменить, проблема может быть в желчи или слизистой
- Варианты: растительные комплексы (Enzymedica, Super Enzymes) или Креон при подозрении на ферментную недостаточность поджелудочной
- Как принимать: 1 капсула в начале еды (с первыми кусками)

ПОМОЩЬ ПИЩЕВАРЕНИЮ

ПАНКРЕТИН,
РАСТИТЕЛЬНЫЕ
ФЕРМЕНТЫ,
МЕТАБИОТИК

БЕЗ ЛАКТОЗЫ

60 | 2
КАПУЛ | В ДЕНЬ

