

Восстановление ЖКТ

2 день

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



ЭТАП 3. REINOCULATE (3-4 недели)

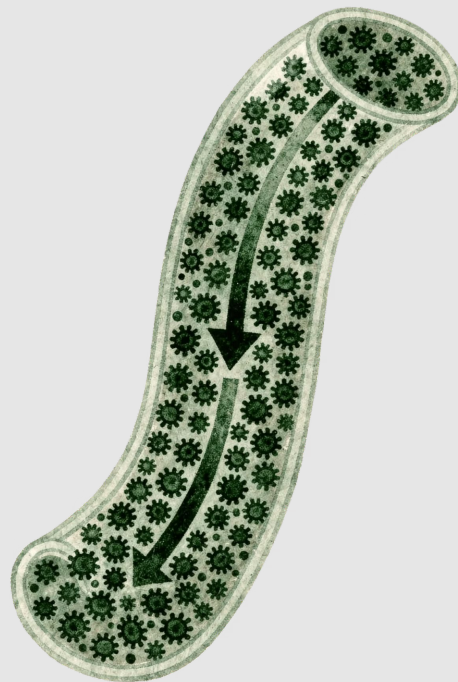
Заселяем кишечник полезными бактериями.

УСЛОВИЕ: предыдущие этапы выполнены!

Иначе пробиотики не приживутся.

ЗАДАЧИ:

- Пребиотики — кормим бактерии
- Пробиотики — заселяем
- Метабиотики — поддерживаем



ПРОБИОТИКИ, ПРЕБИОТИКИ И МЕТАБИОТИКИ

ПРОБИОТИКИ (бактерии)

- Бифидо + лактобактерии
- 10-30 млрд КОЕ в день
- Курс 2-3 месяца

ПРЕБИОТИКИ (корм)

- Псиллиум — 1 ст.л. на стакан воды
- Клетчатка из овощей, завтрак микробиоты
- Ферментированные продукты (по 1 ст.л. в день)

МЕТАБИОТИКИ (продукты обмена)

- Бутират
- Короткоцепочечные жирные кислоты



ЧТО ЕСТЬ ДЛЯ МИКРОБИОТЫ ДОБАВИТЬ В РАЦИОН:

- Квашеная капуста (натуральная)
- Кимчи
- Комбуча (без сахара)
- Кефир безлактозный
- Овощи (кабачки, морковь, зелень)

Начинать с 1 столовой ложки в день, отслеживая реакцию.



ЭТАП 5. REBALANCE

(3-4 недели)

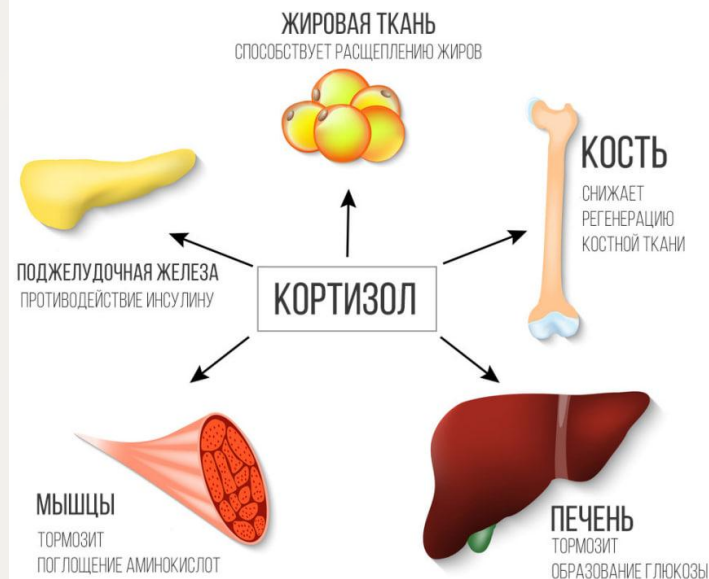
Работа со стрессом, сном и нервной системой.

ЗАЧЕМ:

- Стресс разрушает кишечник
- Без этого этапа результаты 4R не закрепляются

ПРИЗНАКИ, ЧТО НУЖЕН REBALANCE:

- Ночные пробуждения 3-4 часа
- Упадок сил по утрам
- Тревожность



НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА

— БАЗА

ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ПРАВИЛА:

- Ложиться до 23:00
- Ужин за 3 часа до сна
- Тёмная комната (блэк-аут шторы или маска)
- Тяжёлое прохладное одеяло
- Проветривание

РЕЗУЛЬТАТ: снижается кортизол, заживает кишечник.



ВАГУСНЫЕ ПРАКТИКИ (активация парасимпатки)

- Брюшное дыхание (5-10 минут)
- Дыхание по методу 4-7-8
- Медитация или мантры
- Пение, зевота, горловое дыхание

Зачем: вагус управляет пищеварением, желчеоттоком и воспалением.

Делать ежедневно, лучше утром и вечером.



ЛИМФОТОК — КАК УЛУЧШИТЬ

ДОСТУПНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- Ходьба (не менее 30 минут в день)
- Утренняя зарядка
- Лимфодренажные прыжки
- Вакуум
- "Тараканчик"

ИСКЛЮЧИТЬ упражнения на пресс (на этапе восстановления).

Массаж: лимфодренажный тела и лица.



ЭТАП 6. RESTORE (при необходимости)

Для сложных случаев.

КОГДА НУЖЕН:

- СИБР (резистентный)
- Кандида
- Биоплёнки патогенов

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Препараты, разрушающие биоплёнки (интерфаза, серрапептаза)
- Противогрибковые (при кандиде, candidasa)
- Лимфодренаж

Проводится под контролем специалиста.



ВЫХОД ИЗ ПРОТОКОЛА (4-5 недель)

Через 2-3 недели при отсутствии симптомов:

Добавляем по 1 продукту из исключённого списка на 3 дня.

Порция: день 1 — маленькая, день 2 — средняя, день 3 — большая.

ЗАПИСЫВАЕМ РЕАКЦИЮ:

- Нет симптомов → продукт можно
- Вздутие, сыпь, тяжесть → исключаем

Тестируем каждый продукт отдельно.



ЭТАП 5. ВОСПОЛНЕНИЕ ДЕФИЦИТОВ

Добавляем после того, как восстановлено всасывание.

ОСНОВНЫЕ ДЕФИЦИТЫ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ЖКТ:

- Железо (ферритин) — низкий белок
- Витамин B12 — слабость, «туман» в голове
- Витамин D — иммунитет, проницаемость кишечника
- Цинк — заживление, ферменты
- Магний — запоры, стресс, сон

Мультивитаминный комплекс — не более 100% от нормы.



ЗАПОРЫ: ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ

01

Тёплая вода натощак + горечи

02

Магний цитрат (на ночь 200-400 мг)

03

Псиллиум + 1,8 л воды в день

04

Зелень с каждым приёмом пищи

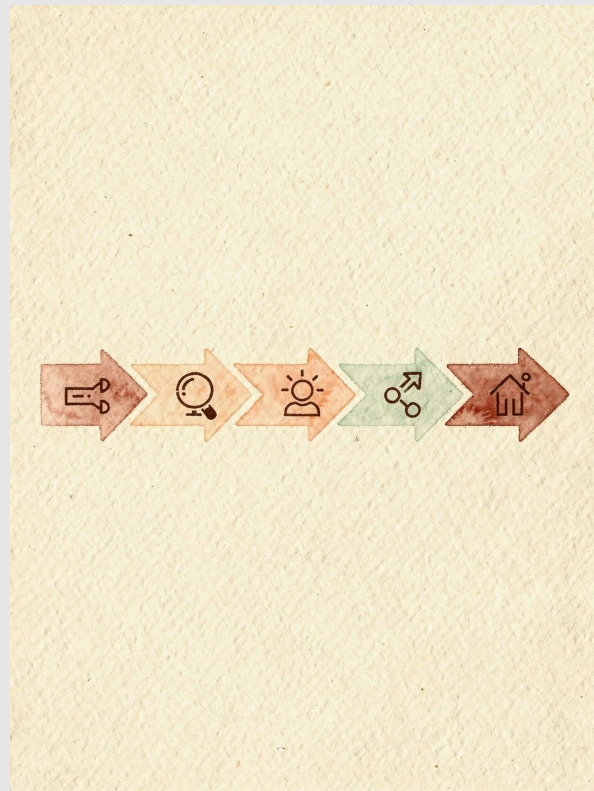
05

Желчеотток (артишок, Урсосан)

06

Движение (ходьба, лимфодренаж)

При отсутствии эффекта — проверять щитовидную железу и неврологию.



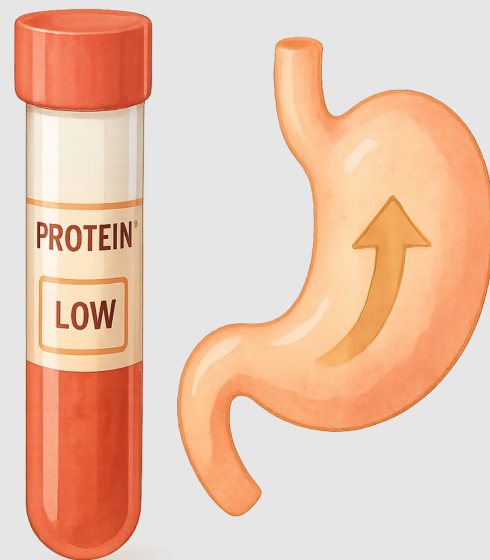
НИЗКИЙ БЕЛОК И ФЕРРИТИН

ПРИЧИНА: плохое всасывание (низкая кислотность, повреждённая слизистая).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Белок в каждый приём пищи
- Кислое к белку (лимон, уксус, киви, ананас)
- Бетаин хлорид с белковой едой
- Восстановление слизистой (глутамин, цинк-карнозин)

Добавки железа принимать ТОЛЬКО после восстановления кислотности и слизистой — иначе не усвоятся.



ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ В ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- Кофе натощак ❌ ·
- Еда в стрессе и на ходу ❌ ·
- Гаджеты за столом ❌ ·
- Поздний ужин (менее чем за 3 часа до сна) ❌ ·
- Сидячий образ жизни ❌ ·
- Токсичная бытовая химия и косметика ❌ ·
- Токсичные люди ❌ ·

.Всё это создаёт воспаление и мешает заживлению



ЧЕК-ЛИСТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Тёплая вода + горечи утром натошак	<input type="checkbox"/>	Завтрак в течение часа после пробуждения	<input type="checkbox"/>	Белок в каждый приём пищи
Зелень + овощи 3-4 порции	<input type="checkbox"/>	Вода 1,8 л тёплой	<input type="checkbox"/>	4 приёма пищи без перекусов
Тщательное пережёвывание (таймер 15 мин)	<input type="checkbox"/>	Прогулка 30 минут	<input type="checkbox"/>	Вагусные практики (дыхание 5-10 мин)
Сон до 23:00				

КОГДА ПОВТОРНО СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ

ЧЕРЕЗ 3 МЕСЯЦА:

- Биохимия крови (белок, ферритин, билирубин, ГГТ)
- Копрограмма

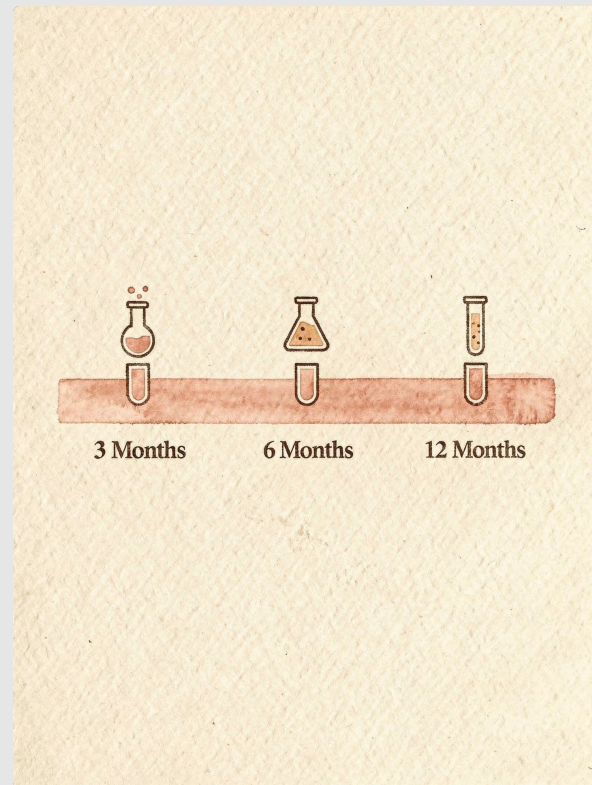
ЧЕРЕЗ 6 МЕСЯЦЕВ:

- Витамин D, B12, фолаты
- При необходимости — контрольный ХМС или ГХМС

ЧЕРЕЗ 12 МЕСЯЦЕВ:

- Гастропанель
- УЗИ ОБП (при исходных нарушениях)

Корректируем протокол по результатам.



ЭТОГО НЕДОСТАТОЧНО? НУЖЕН ЛИЧНЫЙ КОНТРОЛЬ?

Самостоятельное восстановление работает. Но быстрее и надёжнее — с поддержкой.

Если вы хотите:

- Не гадать, а точно знать, что делать
- Идти по готовому плану, а не методом проб
- Получать обратную связь от специалиста
- Не сорваться на полпути

Мой ответ — программа сопровождения.

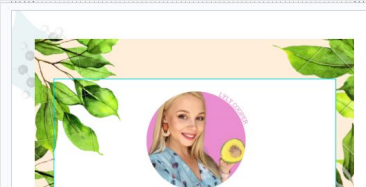


ПРОГРАММА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ЖКТ ПОД КЛЮЧ» ЧТО ВХОДИТ (6 недель):

- Составление индивидуального плана питания под ваши анализы
- Подбор добавок с конкретными дозировками
- Разбор ваших симптомов и причин сбоя
- Контроль состояния еженедельные отчёты
- Корректировка плана по результатам
- Чат с поддержкой лично от меня

Это не общие рекомендации. Это ваш персональный протокол.



Анализ дневника питания

1. Водный режим

Норма 30-40 мл на 1 кг идеального веса, примерно 1,8 литра (чистой воды, травяные чаи или сборы). Сюда входит вода, травяной чай, черный чай, зеленый чай, иван-чай, гречишный чай, вода с лимоном, минеральная вода, добуры, чай с ромашкой и мятой, сок овсянки, острый сок и т.д. Из воды вычитается минимум 50% чистой воды. Наросты в воде будут приводить к застою воды, отекам и переданно, в т.ч. к головным болям и туге к срабации и кожному.

Детские воды в 0

Утром обновил
работы, меньше

Изо-осложни
результате в не
погодной) на
функциональ
ключи парост с

Допускается ии
Рисовый Протеи

План питания БГБСБЛ 2

БГ - без глютена (рис, кукуруза, гречка, рисовая, овсянка с пометкой 6г, амарант, чиа, киноа, гречка, нут)
Б - безлактозная молочка и йогурт (либо растительные продукты/заменители без сахара, кокосовое, кокосовый, фундуковый, пшеница)
БС - без сахара, безостаточный, вегетарианский

С утра - чай/завтрак/йо/фитнес/на кардио/или минимальная молочка
Воск - простоква, сливовая без сахара, молоко, заваривала

Готовила на 2 дня вперед, потом съела - готовила как ВкусВит/Анбу/Вкус, потом готовила на 2 дня вперед, высушила, замариновала, замариновала - заливала едой. Если есть время и возможность готовила на каждый день.

В тренировочные дни завтрак более плотный для завтрака и обед после тренировки с водой (упрощенное меню без крахмала для фитнеса) на завтрак сокращено.

кажи 1650 125*10 130

Понедельник

УТРО 295/22/2/3
2 яйца
15 г сыра пармезан
50 г шпината
5 г масла кокосовое для жарки.

Яйца выложить вишней и щепоткой соли. На сковороде разогреть кокосовое масло, выложить яйца, положить ложку масла. Когда яйца начнут сворачиваться, добавить шпинат и перемешивать до его увядания. В салатнике смешать тертый пармезан

ПЕРЕДУС 165/4/1/18
Бразильский Орех (орехи) — 15 г
Яблоко зеленое — 150 г

и на свой вкус, чтобы добрать калории

ОБЕД 385/19/18/32
Салат с картофелем и красной рыбой
• Картофель (замороженный) — 150 г
• Семга/форель/слабосоленная — 70 г
• Помидоры черри — 5-6 шт.
• Шпинат — 40 г (горсть)
• Заправка: Масло оливковое 1 ст.л. + Горчица 1 ч.л. + лимонный сок
• Кукуруза

*нормы бж

Интерпретация анализов март 2020

Анализ	Значение	Оптимус	Передача	Что означает
Липопротеин	123	11,7-15,5 г/дл	1 вкл в нл	в норме
Гемоглобин	37,4	35-45 %	1 вкл в нл	в норме
Общий белок	79,2	75-78 г/л	1 вкл в нл	Оптимально. Больше в норме, даже больше и лучше граница. Это значит, что питание достаточно белковое и насыщено и не вызывает веса, и от нагрузки не забрасываются системные воспаления. Можно работать с жиром.
СРБ	1,0	до 1 мг/л	1 вкл в нл	Хорошо. Высокая норма. Это значит, что воспалительный процесс/заболевания системные воспаления. Можно работать с жиром.
	76	60-80 ммоль/л	1 вкл в нл	Норма. Хорошо показывать. Критичнее в отношении оптимальности говорит о том, что почки работают хорошо. Мы работаем с почками в диетических целях (неклетчатка на биомаркеры).
	3,84	3,0-5,0 ммоль/л	1 вкл в нл	Норма. Белковый обмен в порядке. Нет избытка белка, но и нет дефицита.
		250-300 ммоль/л	нкл 203	Не садит. Важно сдать, так как при низком уровне (10) и снижении часто повышение и имеет значение патология.
		100 Ед/л (н)	нкл 203	Не садит. Для исключения проблем с желчными кислотами (они для уровня желчи и ферментов печени/желчного пузыря).
	14,46	до 5,2 ммоль/л	нкл 203	Повышен. Кислоты для гипотиреоза (ТТГ > 5,0). Печень не работает. Нужно снизить потребление жиров. Это не проблема питания, а проблема с щитовидной железой. Как только ТТГ упадет до 1,5-2, кислотность упадет.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ

Длительность: 6 недель

Стоимость: 15 000 Р

(В сравнении: самостоятельный подбор анализов, добавок и времени на ошибки обходится дороже и дольше)

Что нужно для старта:

1. Сдать анализы (назначаю после ознакомления с анкетами и жалобами)
2. Готовность соблюдать протокол
3. Обратная связь и ваше желание и время

Количество мест ограничено, чтобы уделить внимание каждой участнице.

Я отвечу в течение часа, проведу предварительную диагностику и предложу план.

Места — 4 на этот поток.



ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ 2-х ДНЕЙ

01

ЖКТ — это система. Чинить нужно поэтапно:
рот → желудок → желчный → кишечник.

03

4R → 5R → 6R — работающая схема функциональной
медицины.

05

Стресс и сон влияют на кишечник не меньше, чем
еда.

02

Без диагностики — гадание.
С анализами — точный план.

04

Восстановление слизистой — ключ к долгосрочному
результату.

06

Самостоятельно можно.
С поддержкой — быстрее и надёжнее.

СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ 2 ДНЯ С НАМИ

Вы уже знаете:

- Как работает ваш ЖКТ
- Где искать свои сбои
- Какой план действий

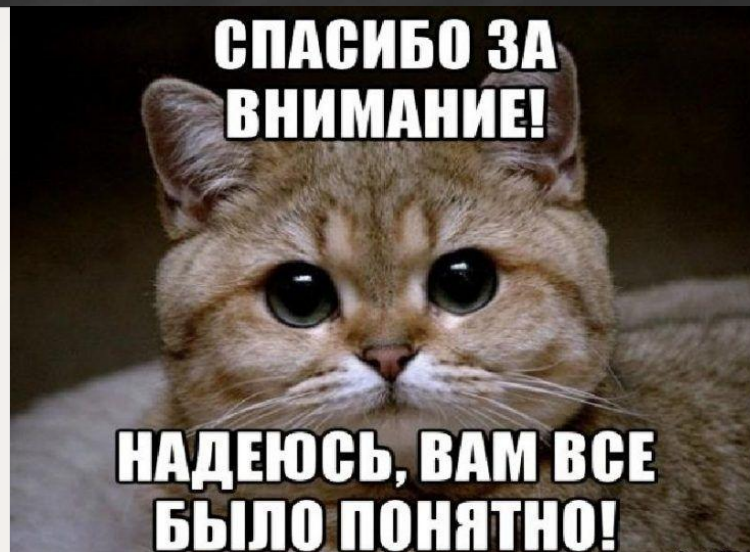
Осталось начать

Действуйте!

Ваш живот может быть плоским. Ваша энергия — высокой.

А пищеварение — радовать.

С заботой, Лидия Опритина



ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ

- Информация носит ознакомительный характер и не заменяет консультацию врача.
- Начинайте с минимальных доз: возможна индивидуальная непереносимость.
- Перед приёмом бетаина HCl, УДХК и желчегонных нужна консультация специалиста; особенно при камнях в желчном, язве и воспалительных процессах в ЖКТ.
- Фото препаратов приведены как образец и не являются рекомендацией к покупке конкретного средства.
- Каждый этап длится 3–4 недели; этапы можно совмещать (1+2, 2+3, 3+4).