

Dr.Sokolinskiy naturopathic system

+ 420 225 850218

WhatsApp +420 775 720 364

E-mail: spb@sokolinskycenter.com

www.sokolinskycenter.com

программа с индивидуальным
сопровождением доктора Соколинского (ND)

drsokolinskiy.com

Как восстановить работу пищеварительного тракта?

Метод доктора Соколинского (ND)

Основой для выполнения данных рекомендаций является – настройка правильного питания. Это индивидуальная работа. Воспользуйтесь консультацией!

Чтобы восстановить нормальное пищеварение, нужно перестать просто подавлять симптомы и задуматься о причинах, почему произошло нарушение! Это smart-подход!

В нашей электронной книге Вы найдете системный взгляд, как совместить: детокс, поддержку работы органов, восстановление слизистых, коррекцию микрофлоры, избавление от вялотекущих инфекций в микробных пленках, стабилизацию вегетативной нервной системы и получить заметные положительные изменения:

- спокойствие в животе, эффективное переваривание пищи, более высокий уровень энергии, более стабильное настроение.

☺ Может быть здесь и слишком много информации для самостоятельного изучения... Мы старались показать, что понимаем механизм - как помочь. Но вам не обязательно изучать все, чтобы обратиться за консультацией. Вы найдете и видео и описание препаратов, и ссылки на исследования и схемы приема.

Нет времени так глубоко разобраться? Начните просто с конкретных вопросов в онлайн-чате на сайте www.drsokolinskiy.com

Содержание:

[Когда полезно начинать оздоровление с пищеварительного тракта](#)

[В чем идея «Системы Соколинского»](#)

[Почему можно доверять](#)

[Как избавиться от избыточного бактериального роста](#)

[Как избавиться от синдрома раздраженного кишечника](#)

[Хронические запоры \(вялый и спастический\)](#)

[Жировой гепатоз](#)

[Хронический панкреатит](#)

[Застой желчи](#)

[Хронический гастрит](#)

[Схемы приема натуральных средств](#)

[Подробнее о натуральных средствах доктора Соколинского](#)

[куркуминум Q10 комплекс](#)

[нутридетокс](#)

[зифланиум](#)

[баланса адвансед пробиотик](#)

[свободиум](#)

[трансперикум](#)

[Как посоветоваться с доктором Соколинским](#)

Важно понимать, что желудочно - кишечный тракт так сильно влияет на здоровье, уровень жизненных сил, нервную систему, настроение и биологический возраст, что восстановление там порядка буквально меняет самочувствие человека в целом.

При любой проблеме со здоровьем стоит внимательно посмотреть на пищеварительный тракт. Вполне вероятно, что причины есть там!

Все органы пищеварительного тракта связаны и влияют друг на друга. Позитивные изменения в одной части системы моментально дают улучшение в других: улучшение микрофлоры кишечника влияет на состояние печени, а качество и структура желчи – на поджелудочную железу, а их лучшая работа, гармонизирует переваривание пищи и микрофлору в толстой и тонкой кишке. Связь всегда 100%.

Невозможно отдельно заниматься желудком, кишечником или поджелудочной. Все диагнозы связаны между собой. Это называется принципом коморбидности.

Предлагаемые натуральные подходы направлены на восстановление саморегуляции. Организм знает, как ему работать. Главное – снять с пищеварительного тракта нагрузку от неправильного питания, стресса и интоксикации, и помочь восстановлению клеток!

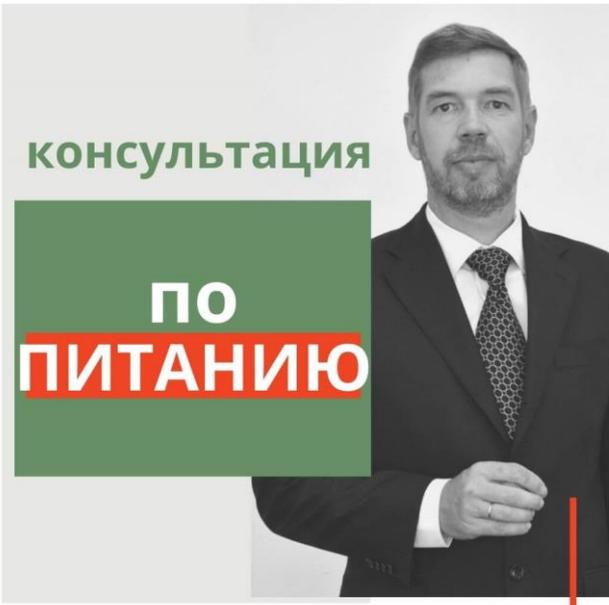
Они основаны на точном знании и практике более 25 лет. В них не будет ничего нетрадиционного. Обо всех натуральных средствах можно посоветоваться с врачом. Если он имеет достаточно широкие взгляды на жизнь и не прекратил свое образование, возможно и ему будет интересен такой подход, поскольку физиологию никто не отменял. Но, к сожалению, медицина к ней редко прислушивается, предпочитая от каждого симптома предлагать свою таблетку.



Кратко об Авторе – почему имеет смысл прислушаться к этим советам.

Владимир Соколинский (ND, MSc, BcTh)

- Потомственный доктор, история семьи занимает более 600 страниц и прослеживается до XV века.
 - Практический опыт более 25 лет.
 - Вице-президент Европейской академии доказательной натуропатии
 - Автор 11 книг
- Сотрудничал с легендарным термальным курортом Монтекатини Терме в Тоскане. Работал представителем Всемирной организации термальной терапии в Чехии.
- Сертифицированный консультант по питанию (экзамен, аккредитованный Министерством образования Чехии).
- Профессиональная переподготовка по специальности психотерапевтическое консультирование (РИИН)
- Автор 18 высокотехнологичных натуропатических формул, основанных на исследованиях. [Об авторе методики](#)



консультация

по
ПИТАНИЮ

Начать стоит, как минимум с консультации по питанию. Там большинство ошибок.

[Онлайн-консультация у доктора Соколинского \(ND\).](#)

Натуральные средства – это, не лекарства

Они направлены не на симптомы, а меняют ситуацию целиком. В остром состоянии вы должны использовать назначения врача, но в том то и дело, что нарушение пищеварения основное время протекает как хроническое состояние, когда избыток химии только все запутывает, поскольку лекарства дают не только пользу, но и побочные действия.

Какие натуральные средства используются в Dr.Sokolinskiy naturopathic system

Натуральные средства производятся специально для Dr.Sokolinskiy naturopathic system в Чехии, в экологически чистом районе в Валашских холмах на семейном предприятии. Это позволяет контролировать качество на каждом этапе. Мы знаем лично каждого сотрудника на производстве, кто непосредственно готовит для вас эти средства. Сами подбираем не просто формулы, но и качество ингредиентов, участвуем в производственном процессе.

Система хорошо подходит для занятых людей. Мы старались облегчить Вам заботу о здоровом образе жизни: вы найдете здесь самые важные рекомендации по питанию и только действительно необходимые для очищения организма и восстановления нормальной работы – ингредиенты. Ничего лишнего. Прием простой, не отвлекает от жизни.

Это всегда комплексный подход, а не отдельные средства. Поэтому появляется шанс действительно наладить работу организма.

Все наши формулы авторские - от доктора Соколинского. Производятся в Европе специально для Dr.Sokolinskiy naturopathic system. Использование конкретных ингредиентов основано на научном подходе, Вы можете найти в данной книге и описании препаратов на сайте ссылки на десятки исследований.

Когда Dr.Sokolinskiy naturopathic system будет полезна?

Вот ситуации, когда особенно важно начинать улучшение здоровья и поддержку работоспособности именно с нормализации пищеварения:

- при наличии запоров
- синдроме раздраженного кишечника и нестабильном стуле
- при увеличенной печени
- при изменениях в поджелудочной железе
- при аллергии
- при сниженном иммунитете
- при хронической усталости
- при нарушении сна и наличии головных болей
- при повышенном уровне сахара, холестерина, избыточном весе
- при неприятном запахе тела
- при плохом состоянии волос, пятнах на коже, высыпаниях.

В каждом из этих случаев улучшение работы пищеварительного тракта и печени будет давать заметный положительный эффект саморегуляции здоровья и по другим направлениям.

ЖКТ одна из важнейших систем, сбои в которой влекут за собой целый каскад реакций по ухудшению самочувствия. Если у Вас не так много средств, свободного времени и желания заниматься здоровьем – начинайте именно с нее.

В чем главная идея «Системы Соколинского» по нормализации пищеварения?

Натуропатический подход заключается в том, что, если устранить препятствия для автоматической регуляции пищеварительного тракта, он начинает работать более гармонично. Если бы это было не так, человечество давно бы вымерло так и не дождавшись антибиотиков, омепразола и лапароскопических операций.

А мы, путем изучения современных исследований смогли сформировать эффективную методику помогающую устранять повреждающие состояние ЖКТ факторы...

Поэтому при хроническом течении патологии чаще всего не обязательно отдельно заниматься корректировкой работы каждого органа пищеварительного тракта. Ведь они на 100% связаны между собой. И на них влияют одни и те же повреждающие факторы. Нужно восстановить естественную работу. И тогда за счет нормального обновления клеток, орган будет работать лучше.

Мы концентрируемся на состоянии противовоспалительных механизмов, питания, микрофлоры, нервной системы и влиянии стресса.

Главное – точно определить и устранить индивидуальные причины, что в Вашем случае повреждает слизистые ЖКТ и дать слизистым энергию для восстановления (природные эпителийпротективные средства).

Многие проблемы с кожей, сосудами, избыточным весом, повышенным сахаром или холестерином, застоем желчи, запорами или диареей исчезают при этом «бонусом»!

Вокруг поддержки восстановления слизистых строится весь курс. Потому что это влияет и на качество пристеночного пищеварения, и на выработку полезных веществ внутри самого кишечника и на микрофлору и многое другое.

На первом месте будет конечно подбор правильного рациона: но не исключение всего, как обычно делают, а постепенное движение от запретов к разнообразному и сбалансированному набору продуктов. Так чтобы еда не пугала, а доставляла радость и приносила все необходимое. Такой путь мы проходим от консультации к консультации, формируя правильные привычки и понимание что полезное есть, а что – нет.

На втором месте – работа с нервной системой и на третьем – усиление эффекта нутрицевтиками.

Эти составляющие грамотно совмещаются для каждого обратившегося за помощью – индивидуально.

Натуральными средствами, коррекцией питания мы последовательно устраняем препятствия для нормальной работы и восстановления:

- слизистых желудка, кишечника,
- тонуса и проницаемости стенки кишечника,
- правильного продвижения пищи (перистальтики кишечника и стула)
- нормального желчеотделения
- микрофлоры

Что может мешать нормальному пищеварению?

В области питания:

- на желудок – избыток мясной пищи
- на печень, желчный пузырь и поджелудочную больше всего влияет нерегулярное питание с большими перерывами между приемами пищи, острая пища, избыток мясной пищи, нагретые животные жиры, алкоголь, продукты с высоким содержанием ненатуральных компонентов, дефицит растительных волокон.
- на кишечник – избыток мучного, сладкого, молочного, мясной пищи, нагретые животные жиры, дефицит растительных волокон.
- количество чистой воды для правильной работы ЖКТ должно быть не менее 1 литра и как правило не более 1,5. Для людей с активной физической работой – до 2-х литров.

Поэтому в «Системе Соколинского» вы всегда не просто принимаете натуральные средства, но и видите самые важные рекомендации по исправлению питания и имеете также инструмент для корректировки дефицита растительных волокон – зеленый коктейль НутриДетокс.

Для глубокой коррекции питания рационально обращаться за [консультацией](#)

Почему так сильно влияет эмоциональное состояние и стресс?

Все органы пищеварительного тракта имеют гладкую мускулатуру, на которую влияет регуляция со стороны вегетативной нервной системы. Сочетание хронического стресса и нервного перевозбуждения (истощения) с другими факторами дает более тяжелые проявления нарушений.

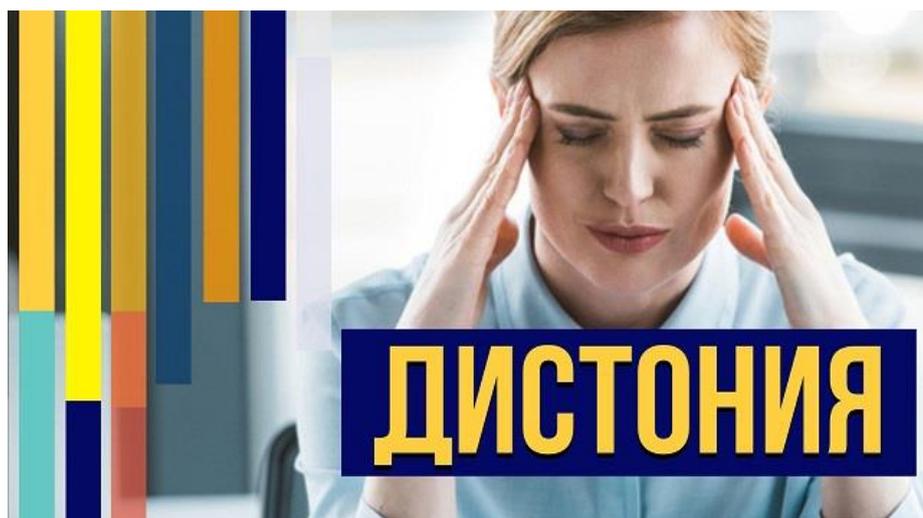
Например, стресс+хеликобактер = эрозивный гастрит или язва, стресс + нарушение микрофлоры = синдром раздраженной кишки.

Поэтому в «Системе Соколинского» мы не забываем корректировать уровень стрессовых гормонов. Для этого используется [Рестартиум Антистресс](#). В рамках консультаций уделяем психосоматике повышенное внимание – формируем правильные реакции на напряжение, страхи, усталость, раздражение, обиду.

Даже работа с психологом более эффективна если улучшить питание нервных клеток, уровень оксидативного стресса, выработку нейромедиаторов микрофлорой кишечника.

Чаще всего мы сталкиваемся при патологии ЖКТ с проявлениями вегетативной дистонии (соматоморфного расстройства) в т.ч. при постковиде.

! О вегетативной дистонии есть отдельное видео на канале «Доктор Соколинский» в Ютуб.



Устраним нарушение микрофлоры в толстой кишке

Мы живем в окружении микробов и пищеварительный тракт не стерилен. Решение проблемы с перезагрузкой дружественной микрофлоры – дает заметный толчок к саморегуляции. Если добиться улучшения микрофлоры, то это уже влечет за собой и стабилизацию иммунитета (при активности грибов, хеликобактера, при аллергии, частых простудах) и противовоспалительный эффект (при раздраженном кишечнике) и влияние на структуру желчи (риск желчекаменной болезни, панкреатит, уровень холестерина в крови, уровень билирубина в крови).

Перезагрузка микрофлоры это - более глубокий подход, чем постоянно пытаться убивать неугодные микроорганизмы с помощью антибиотиков. Вы можете просто создавать для них неудобные условия для жизни, чтобы они не проявляли своей активности.

Сегодня уже очень много известно о том, что влияние на человека оказывают не только микробы, которые живут в кишечнике, но и заселяющие слизистые от полости рта до мочевыводящих путей, а также кожу. Это называется – микробиота или микробиом.

Хотя больше всего микробов конечно же именно в пищеварительном тракте. Здесь происходит и повседневная детоксикация – утилизация на местном уровне, без участия печени токсичного азота и др. веществ, он оказывает влияние на работу иммунной системы, образование витаминов группы В, усвоение витаминов К и D3, кальция, синтез серотонина и гамма аминокислоты (регуляцию возбуждения и торможения в нервной системе).

Одно за другим, появляются исследования, которые подтверждают возможность улучшение здоровья через гармонизацию микрофлоры при следующих состояниях: проблемы со стулом и воспаление кишечника, геморрой, аллергия, кожные заболевания (в т.ч. псориаз, атопический дерматит), атеросклероз, сахарный диабет, аутоиммунные нарушения, депрессия, лишний вес, синдром Альцгеймера, болезнь Паркинсона.

Избавимся от синдрома избыточного бактериального роста (СИБР) в тонкой кишке

Это про микрофлору, в первую очередь тонкой кишки. Повышение количества разных микроорганизмов в ней приводит к нарушению проницаемости кишечной стенки для микробных токсинов, самих микробов – является одной из главных причин развития аутоиммунных нарушений (тиреоидита, ревматоидного артрита и др). Внешне СИБР проявляется вздутием живота, болями в животе, диареей, снижением веса. Его важно учитывать при планировании курса, поскольку на фоне СИБР не получается сразу доводить до нормы потребление растительных волокон и принимать антибиотики. Они усилят вздутие. Поэтому, если присутствует избыточный бактериальный рост, мы в первый месяц принимаем натуральные средства оптимизирующие т.н. микробные пленки и подавляющие рост микроорганизмов в тонкой кишке (Трансперикум, Куркуминум Q10 комплекс). Одновременно может использоваться Свободиум для очищения слизистых, а во второй месяц курса уже расширяется питание и начинается прием эффективного пробиотика.

Поддержим уровень своих ферментов

Многие нарушения пищеварения протекают с т.н. ферментопатией, когда недостаточное количество ферментов не позволяет полноценно переваривать пищу. У многих людей она не истинная, а связана всего-навсего с хроническим застоем желчи.

Поэтому, прежде чем согласиться с тем, чтобы пожизненно заменять их искусственными из аптеки, попробуйте активировать собственные, дополняя рацион хлореллой и спирулиной (НутриДетокс), а также устранив застой желчи и сняв нагрузку с поджелудочной (Зифланиум + волокна псиллиума в составе НутриДетокса), а правильная микрофлора при этом помогает нормальному обмену билирубина, желчных кислот и холестерина, что делает желчь более текучей.

Системный подход к пищеварению подразумевает, что на фоне исправления питания, натуральные средства помогут Вам повлиять на остальные причины сбоя.

Далее пищеварительный тракт начнет более правильно выполнять свою работу, и Вы получите ожидаемое улучшение работоспособности, повышение уровня энергии, контроль за весом, кожей, обменом глюкозы, холестерина, сопротивляемость инфекциям.

С точки зрения физиологии наша главная задача: начать получать из пищи достаточно энергии и не отравить себя при этом побочными продуктами переваривания и токсинами. Их, к сожалению, достаточно поступает с продуктами от пищевой промышленности и сельского хозяйства в виде остатков антибиотиков, пестицидов, средств против сорняков, ускорителей роста, красителей, консервантов, усилителей вкуса и т.п.

Также сегодня много говорят об массовом влиянии эндокринных дизрапторов. Они существенно нарушают гормональный фон (эстрогеноподобное действие). Попадают в организм с пищей и водой (при контакте с пластиком, бытовую химию), через кожу – через косметику и парфюмерию.

Энергия образуется в здоровой клетке из питательных веществ, поступивших из кишечника и прошедших контроль безопасности со стороны печени. Все остальные органы: желудок, поджелудочная железа, 12- перстная кишка решают только вопросы наилучшей подготовки питательных веществ к усвоению.

Соответственно, прежде чем заниматься по-отдельности каждым из этих нарушений, на уровне здорового образа жизни следует прежде всего восстановить микрофлору. И делается это не хаотичным приемом бактерий массового производства, а длительным использованием тех формул, которые могут действительно быть жизнеспособными, причем на фоне благоприятных условий для бактерий через все ту же коррекцию питания, обогащение его активными волокнами и поддержку ферментов печени, качества желчеотделения. Видите – опять комплексный подход – ни один орган ЖКТ не работает изолированно.

Вот очевидные мысли, с которыми не будет спорить ни один специалист. Они основаны на физиологии человека. Но если Вы обращаетесь к врачу, то на практике, к сожалению, слышите совсем другие рекомендации – химия и ничего кроме нее.

Обратим внимание на возможные последствия ковида

Часто именно слизистая желудочно-кишечного тракта становится входными воротами для ковида. Сегодня нужно принимать во внимание, что после перенесенной вирусной инфекции в течение 3-х месяцев у значительного числа людей формируются осложнения в области пищеварения, особенно выделяют постковидную энтеропатию — это нарушение функции тонкой кишки на фоне поражения лимфатической системы тонкой кишки с явлениями болей, диареи и синдрома дырявого кишечника, часто у пациентов развивается повышенная чувствительность к отдельным продуктам, повреждается печень и поджелудочная.

Путь к восстановлению в данном случае – через работу по восстановлению слизистых: коррекция микробных пленок (Трансперикум) + природные противовоспалительные вещества (Куркуминум Q10 комплекс) + восстановление микрофлоры Баланса Адвансед Пробиотик. Курс может занимать 2-3 месяца.

Если одновременно присутствует симптоматика постковида со стороны сосудов головного мозга (мозговой туман, колебания давления, хроническая усталость, депрессия и т.п.), то в комплекс стоит добавить [Эндотеликум](#).

Синдром избыточного бактериального роста (СИБР, SIBO, small intestine bacterial growth)

Это состояние связано с нарушением микробиоты в тонкой кишке. Если в норме концентрация бактерий там измеряется максимум десятками тысяч, то при СИБР движется к миллионным значениям. Для понимания, в низко расположенных отделах тонкой кишки и толстой кишке – в норме миллиарды.

Причем, распространенная ошибка думать, что всегда избыточно растут только патогены. Значение для тонкой кишки имеет и общее количество.

Если избыток будет связан даже с лактобактериями, при неразумном длительном приеме больших доз одних и тех же пробиотиков (к примеру после химиотерапии или у ослабленного больного) – эта также вызовет проблемы.

Почему начинается избыточная колонизация микроорганизмами?

- снижение кислотности в желудке при атрофическом гастрите приводит к тому, что проглатываемые с пищей, воздухом, водой микробы не обезвреживаются достаточно. - если в горле или придаточных пазухах носа есть хроническая инфекция, она постоянно пытается тестировать защиту в других органах
- нарушение регуляции вегетативной-нервной системы (дистония) влияет на движение пищи по кишке, хронический стресс нарушает перистальтику и создает риск хаотичного продвижения пищи по кишечнику, нарушает работу илеоцикального клапана на границе с толстой кишкой
- хронические интоксикации, действие многих лекарств, неразнообразное и несбалансированное питание вызывает хроническое воспаление в кишечной стенке и нарушает защитный барьер эпителия, снижает активность кишечных ферментов.

Главная задача тонкой кишки – усвоение питательных веществ из пищи и иммунная защита. Поэтому здоровая стенка создает барьер для проникновения в кровь токсинов и клеточных элементов микробов через образование плотной слизи, плотных контактов между энтероцитами, иммуноглобулинов.

В подвздошной кишке огромное количество лимфоцитов, отвечающих за иммунологическое взаимодействие с пищей, защиту от попадания микробов и даже их "клеточных обломков" в кровь. Главное неприятное последствие синдрома избыточного бактериального роста - синдром протекающей кишки или синдром дырявой кишки и синдром мальабсорбции.

Изменения в пищеварительном тракте при СИБР:

- пища может двигаться с повышенной скоростью из-за ферментативной дисахаридазной

недостаточности, это создает повышенное давление и задерживает жидкость. Итог: боли, массивная диарея

- недопереваривание углеводистой пищи (фруктов, злаков, лактозы) приводит к их «непереносимости»

- нарушение проницаемости слизистой вызывает «синдром дырявого кишечника», а это грозит риском аутоиммунных нарушений с развитием полиартралгий, реже — реактивного артрита, миалгии, аллергического дерматоза, пищевой псевдоаллергии.

- часто вялотекущая хроническая инфекция транслоцируется в лимфатические узлы, поражает мочевыводящие пути (цистит, простатит, пиелонефрит)

- вялотекущее воспаление поддерживает развитие неалкогольной жировой болезни печени (стеатоза, стеатогепатита)

- нарушается усвоение витаминов и минералов (особенно B12), снижается вес за счет мальабсорбции питательных веществ (белка, жиров)

Симптомы СИБР

Абдоминальные боли, отрыжка, сильный метеоризм, диарею, падение массы тела, если вовлекается двенадцатиперстная кишка появляется горечь во рту, чувство быстрого насыщения, мучительная тошнота.

Диагностика избыточного бактериального роста

Самый простой метод водородный дыхательный тест (с глюкозой, лактулозой). Напоминает на СИБР временное исчезновение симптомов после антибиотиков.

Естественно, важно не просто выявить, что есть избыточный бактериальный рост, но и определить ведущую причину, почему он присутствует, какие органы вовлечены в процесс.

Проверить полезно состояние печени и желчного пузыря (УЗИ, анализы на АЛТ, АСТ, щелочную фосфатазу, ГГТП), поджелудочной железы (УЗИ, амилаза, липаза).

Если уже сделали ФГДС, можно понимать форму гастрита и это дает возможность более прицельной рекомендации нутрицевтиков. Кому-то нужно больше сосредоточиться на поддержке образования соляной кислоты, а при эрозивных процессах в слизистой – ровно наоборот.

Для коррекции питания полезно понимать, насколько глубоко зашли сбои обменных процессов: сдать общий белок, альбумин, сывороточное железо, ферритин и каков уровень общего воспаления: С-реактивный белок (ультрачувствительный), клинический анализ крови с лейкоцитарной формулой.

Источник: Избыточный бактериальный рост в тонкой кишке, патофизиология и вопросы терапии, Э. П. Яковенко, И. З. Гиоева и соавт., журнал Лечащий врач, 2015

Хроническая инфекция в пищеварительном тракте. Микробные пленки

Почему не всегда получается, обычными способами (как правило, с помощью антибиотиков) избавиться от хронического тонзиллита, хронического отита, хронического простатита и подобных бактериальных или грибковых инфекций? По какой причине они снова и снова возвращаются в течение года?

Потому что существуют т.н. «микробные пленки». Желудочно-кишечный тракт от полости рта до прямой кишки колонизирован миллиардами разных микроорганизмов.

Именно ЖКТ при СИБР и дисбиозе толстой кишке служит постоянным резервуаром, из которого патогенные микробы возвращаются в мочевыводящие пути, бронхи и др. органы.

И они, по большей части не свободно живут в просвете органов, а строят целые города и оборонительные укрепления против врагов и конкурентов в слизистых. Потому даже антибиотики не делают нас «чистыми» от инфекции.

Нужно принципиально поменять подход к своей микрофлоре, чтобы она стала дружественной. Вместо идеи: «убить микроба и затем», перейти к способу: «создать неудобные условия для патогенов и удобные для своих».

Резистентность к антибиотикам, хроническая инфекция в пищеварительном тракте, сохраняющаяся в микробных пленках, может быть причиной почему не постоянно рецидивирует инфекция в мочевыводящих путях, органах ЛОР.

Познакомьтесь с современными знаниями о микробных пленках и избавлении от хронической инфекции. Это может существенно облегчить Вам заботу о здоровье.



Подробная статья с видео: https://www.sokolinskycenter.com/helpful-articles/about-the-immune-system/biofilm_naturopathuc_remedies_scientific/?utm_source=bukletstomak



Подробное видео: <https://youtu.be/n5plGdzkFcs>

Дисбиоз, дисбактериоз кишечника (нарушение микрофлоры толстой кишки)

Старый термин дисбактериоз мы не используем поскольку он уже не отражает реальности. Исследования микробиома кишечника показали, что у присутствующих там микроорганизмов в 150 раз больше генетического материала чем у собственно клеток нашего организма. И там живут далеко не только бактерии.

Поэтому сегодня нарушение микрофлоры кишечника называют дисбиозом. В это понятие входит и размножение патогенов, вызывающих острые симптомы (но это не про дизентерию, сальмонелез или паразитов, а про стрептококка, грибы, стафилококка, клебсиелу и др) и повышенное размножение относительно безопасных микробов и нарушение соотношения между разными видами, что не дает им выполнять нормально свои функции.

Если в толстой кишке развивается дисбиоз, это будет создавать повышенные риски и для других органов:

- через илеоцикальный клапан микробы могут транслоцироваться вверх – в тонкую кишку и поддерживать СИБР.
- частая причина хронических инфекций мочевыводящих путей и предстательной железы – кишечная палочка из толстой кишки
- геморрой, проктит опосредованно связаны с хроническими запорами при гиперферментации пищи.
- колит, сигмоидит, дивертикулез, полипы кишечника – воспаление поддерживается нарушенной микрофлорой
- запор всегда сопровождается дисбиозом
- общее снижение иммунитета, токсическое влияние на нервную систему, аллергия – другие результаты дисбиоза

Источник: The gut microbiome: what every gastroenterologist needs to know, Benjamin H Mullish, Mohammed Nabil Quraishi, Frontline Gastroenterology 2021

О глубоком подходе к очищению микробиоты кишечника от патогенной флоры я много говорил в другой статье. Повторю сейчас главное, что не требует индивидуальной консультации.

Наибольшее негативное влияние на микрофлору оказывают:

- прием антибиотиков, гормональных препаратов, химиотерапии
- питание с избытком высококалорийной пищи, ежедневное употребление красного мяса
- однообразное питание
- хронический стресс
- взаимное влияние оказывают камни желчного пузыря, патология печени

Источники:

Метаболические заболевания печени как системные проявления дисбактериоза кишечника. Роль пробиотиков в нормализации кишечной микрофлоры. Яковенко Э. П., Иванов А. Н., Яковенко А. В. и соавт. // Русский медицинский журнал. 2008;

Influence of Foods and Nutrition on the Gut Microbiome and Implications for Intestinal Health, Ping Zhang, PMID: 36076980

Почему часто не помогает принимать только лактобактерии или бифидобактерии определенных штаммов, а действует комплекс?

! Важный факт для понимания: структура микробиоты кишечника очень сложная. Современные исследования проводятся методом секвенирования генов, и они выявляют закономерности: при каких заболеваниях как меняется состав микробиоты. Но в практическом плане нет точного знания как исправить тот или иной сбой точечными методами.

Определен список штаммов, снижающих симптомы при синдроме раздраженного кишечника, atopическом дерматите, защищающих при приеме антибиотиков от диареи.

Идея, господствующая в XX веке – сделать посев кала на микрофлору и при дефиците лактобактерий принимать лактобактерин, а при недостатке бифидо – бифидобактерин, уже не является научно обоснованным подходом.

Микробиота каждого человека так же индивидуальна как отпечаток пальцев, и она непрерывно меняется, чтобы лучше Вас защищать от микробов, поддерживать в нервных и физических нагрузках.

Поэтому для восстановления оптимальной микрофлоры правильно придерживаться системности:

- дружественная микрофлора всегда разнообразная, поэтому штаммов пробиотиков должно быть много (от капсул до квашеной капусты, кефира и т.п.)
- устраните препятствия для нормализации микрофлоры (в питании, лекарственной терапии, на уровне стрессовых гормонов, поддержите восстановительные процессы в слизистой) и она подстроится под Ваше состояние.
- качественный пробиотик – это, только часть общей системы восстановления микрофлоры, его задача обеспечить благоприятные конкурентные условия для нативной флоры, на время пока она приспосабливается к новым условиям питания.

Диагностика дисбиоза кишечника.

В связи со сказанным выше, посевы имеют значение для выявления активности грибов и других патогенных организмов, но не дают основание для выбора пробиотиков.

Сложные методы типа диагностики по Осипову, показывает дисбаланс микробов в тонкой, а не толстой кишке, не применяются в западных странах в амбулаторной практике по причине низкого практического значения. Микробиота достаточно подвижна. По той же причине нет смысла каждому делать и секвенирование генов.

Для исключения далеко зашедших воспалительных изменений в слизистой кишечника также врач может назначить анализ кала на скрытую кровь, на зонулин. Для диагностики ферментопатий – копрограмму.

Как использовать Dr.Sokolinskiy nathuropatic system при избыточном бактериальном росте и дисбиозе кишечника

1. Подобрать соответствующее питание – получить консультацию по питанию-онлайн

3. Использовать нутрицевтики на фоне временной элиминационной диеты

- устранить с помощью природных кишечных антисептиков синдром избыточного бактериального роста в тонкой кишке (Трансперикум, масло чайного дерева). В это же время начните исправление питания. Как минимум, соблюдаем диету с ограничением сладкого, мучного, фруктов, лактозы, овощей, усиливающих газообразование. Детали – на консультации у специалиста.

- использовать природные противовоспалительные и средства оптимизирующие микробные пленки (Куркуминум Q10 комплекс, омега-3 кислоты из рыбьего жира).

- ввести в рацион по правильной схеме растворимые волокна псиллиума (Свободиум). Внимание! Дозировку и форму приема посоветует эксперт. Самостоятельные эксперименты с псиллиумом часто дают обратный эффект.

Результат будет примерно за месяц – улучшение стула, уменьшение вздутия

- далее можно постепенно и очень медленно расширить рацион, сделать его более разнообразным, расширяя овощи, каши, фрукты. Это нужно для восстановления микрофлоры толстой кишки

- при необходимости поддерживать гепатопротекторами печень (Зифланиум), структуру желчи, чтобы было более гармоничным переваривание пищи

- при необходимости корректировать уровень стрессовых гормонов, эмоциональное напряжение, качество сна (карнозин, экстракт ETAS, пассифлора, магния цитрат, синюха голубая, триптофан и др.) – Рестартиум Антистресс

- при сниженном уровне витамина Д – нужно поддержать и его. Дозировка в зависимости от исходного уровня от 1000-7000 МЕ

- использовать мультисинбиотик – пробиотик в котором есть сразу много штаммов с доказанным эффектом в правильной дозировке, возможно также метабиотики и пребиотики - Баланса Адвансед Пробиотик. Обязательно комбинация штаммов должна быть нечувствительной к жирным кислотам, соляной кислоте, обладать противовоспалительными эффектами и подавлять активность патогенов. Курс одного пробиотика не более 2 месяцев подряд.

Цель: выработать привычку к здоровому питанию, подобрать нутрицевтики, которые могли бы сглаживать временные неправильности питания, убедиться, что микрофлора достигла стабильно разнообразного состояния и дружественные микроорганизмы защищают надежно от воспаления в слизистой, гиперферментации, процессов гниения белков и брожения углеводов. Любой стресс, простуда или съеденная маленькая конфета уже не вызывают вздутия.

Синдром раздраженного кишечника (СРК, Irritable bowel syndrome, IBS)

Синдром раздраженного кишечника - обратимое нарушение в пищеварительном тракте, когда регулярно беспокоит: вздутие живота, спазмы и дискомфорт в кишечнике и это всегда сопровождается нарушением стула: у кого-то в виде запоров, у других в форме диареи.

Раньше СРК называли спастический колит или невроз кишечника.

На английском заболевание называется irritable bowel syndrome (IBS).

Вот такая неприятная проблема, из-за которой 10% людей в мире не могут спокойно выходить из дома и есть что нравится. А если Вы женщина, заняты нефизическим трудом и живете в крупном городе, то вероятность СРК увеличивается до 20%.

Но есть и хорошая новость! Заболевание – поддается коррекции. Оно не затрагивает глубокие слои в стенке кишки, носит обратимый характер если скорректировать под руководством специалиста: питание, микрофлору кишечника, реакцию нервной системы на стресс.

Если гастроэнтеролог поставил данный диагноз имеет смысл вникнуть в его причины, потому что обычно мы грешим "устранением симптомов".

В чем разница: "раздраженный кишечник" vs другие диагнозы с похожими симптомами?

Беспокойство в животе, вздутие живота может объясняться самыми разными причинами.

Например, при язвенном колите беспокоят не просто спазмы, но есть существенное повреждение стенки кишки. Его обнаруживают при колоноскопии, также можно сделать анализ на скрытую кровь, зонулин. Без приема лекарственных препаратов болевой синдром не проходит.

При долихосигме – стойкие запоры не сопровождаются спазмами. Это скорее вялый кишечник, проявляющий себя тяжестью.

При дискинезии кишечника, спазмы, даже сильные - не влияют на стул, а могут возникать при физической нагрузке, быстрой ходьбе. Даже если легкое расстройство возникнет, оно не будет мучительным

Никогда при синдроме раздраженного кишечника не возникнет повышение температуры до лихорадки как при инфекции, не обнаружат крови в стуле и изменений в анализе крови, говорящих о воспалении в организме.

Под маской СРК могут маскироваться и опухоли кишечника, поэтому в конце обзора чек-лист правильных действий и на первом месте - постановка точного диагноза.



Подробная статья с видео: https://www.sokolinskycenter.com/sokolinsky_center_Europe/syndrom-razdrzennogo-kishechnika/?utm_source=bukletstomak

Самые точные симптомы синдрома раздраженной кишки

Во всем мире для постановки диагноза врачи руководствуются т.н «римскими критериями». Их регулярно обновляют. Сейчас действует IV редакция.

Источник: Шептулин А.А., Визе-Хрипунова М.А. Римские критерии синдрома раздраженного кишечника IV пересмотра: есть ли принципиальные изменения? Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. 2016

Чтобы поставить диагноз СРК врачу потребуются чтобы присутствовало не менее 2-х типичных признаков из списка. При этом боль или спазмы в животе проявляются по крайней мере 3 дня в месяц за последние три месяца:

- улучшение в животе (перестает болеть) после опорожнением кишечника;
- первые проявления заболевания связаны с изменением частоты стула (а не с температурой или болью, например);
- начало заболевания протекает с изменением формы стула.
- стул не в норме по частоте (менее 3 раз в неделю или более 3 раз в день);
- нарушена консистенция стула (комковатый/твердый или жидкий/водянистый);
- приходится тужиться;
- множественные позывы на дефекацию или чувство неполного опорожнения, выделение слизи и вздутие.

Что происходит в кишечнике: нарушается регуляция тонуса толстой кишки, перистальтика, микрофлора, что приводит к нарушению стула и повышенному газообразованию.

Что является настоящей причиной СРК?

Эмоциональное напряжение

У всех, кто страдает «раздражительным кишечником» есть некомпенсированные стрессы или эмоциональное напряжение, которое может проявляться и тревожностью и нарушением сна и даже паническими атаками. Часто СРК является составляющей т.н. соматоморфного расстройства (вегето-сосудистой дистонии в старой терминологии). Соответственно мы говорим о психосоматическом заболевании.

Источник: "Стресс и кишечник: патофизиология, клинические последствия, диагностический подход и варианты лечения", Питер С Контурек, Т. Бжозовский и соавт. PMID: 22314561

Но это не означает, что нужна только помощь психотерапевта! Есть причины, но для избавления от СРК приходится учитывать и развившиеся последствия.

Дело в том, что избыточный уровень стрессового гормона кортизола нарушает проницаемость кишечного барьера, разрушая т.н. плотные контакты и создавая условия для миграции бактерий в подслизистый слой с последующей активацией воспалительного иммунного ответа. На фоне СРК развивается т.н. «синдром дырявого кишечника». Современная наука считает его одной из основных причин хронического воспаления в жировой ткани, инсулинорезистентности и аутоиммунных расстройств: от аутоиммунного тиреоидита до ревматоидного артрита.

Таким образом, все начинается в большинстве случаев с невроза и нарушения сна, но потом приводит через нарушение тонуса кишечника и стула к системным сбоям в организме. И в первую очередь речь о нарушении микрофлоры.

СРК после инфекции

Именно в эпоху постковида было обнаружено, что СРК может возникать как следствие воспалительных изменений в стенке толстой кишки и бывает спровоцировано не только стрессом, но и острой инфекцией. В 100% случаев в кишечнике при этом состоянии развивается нарушение микрофлоры.

Конечно не только популярный вирус может вызвать первое проявление СРК. Другие частые провокаторы: Salmonella (возбудитель сальмонеллеза) и Shigella (возбудитель дизентерии).

Многие рассказывают мне на консультации, что впервые столкнулись с кишечными симптомами также после курса антибиотиков при лечении горла, почек, предстательной железы, легких и др. (антибиотики нарушают микрофлору) или просто после пищевого отравления.

Как это ни досадно, и сегодня некоторые врачи назначают антибиотики без пробиотиков и не дают советы по восстановлению после курса. Для человека с правильным питанием это не критично. Но стоит наложиться на высококалорийное питание стрессу и антибиотикам – здоровье кишечника под угрозой! И вот почему...

Источник: Settanni C.R., Ianiro G., Ponziani F.R., Bibbò S., Se-gal J.P., Cammarota G., Gasbarrini A. COVID-19 as a trigger of irritable bowel syndrome: A review of potential mechanisms. World J Gastroenterol. 2021

Нарушение микрофлоры

Дисбиоз, нарушение кишечного барьера приводят к всасыванию в кровь нейротоксичных веществ, что поддерживает хроническое перевозбуждение в нервной системе и следующую за ним усталость.

Установлено также, что кишечные бактерии регулируют электрофизиологические пороги нейронов энтеральной нервной системы - автономной периферической нервной системы, которая взаимодействует в первую очередь с микрофлорой кишечника.

Дружественная кишечная микрофлора выделяет нейромедиаторы, которые регулируют тонус и кровообращение в стенке кишечника. Это ацетилхолин, серотонин, ГАМК и др.

При эффективно работающей микрофлоре стенка кишечника защищается от воспаления достаточным количеством КЦЖК - бутирата. Другой его функцией является подавление вялотекущего хронического воспаления в более широком смысле.

Дружественная микрофлора модулирует образование витаминов группы В, обмен жиров и глюкозы, что обеспечивает питанием нервные клетки и не допускает астении.

Общепринятым в гастроэнтерологии, психотерапии и неврологии сегодня является мнение, что ось «мозг-кишечник» двусторонняя.

Эмоциональное состояние влияет на тонус кишки (мы все знаем про т.н. «медвежью болезнь», когда диарея возникает просто от волнения).

Но и биологически-активные вещества, вырабатываемые микрофлорой толстой кишки, могут возбуждать или подтормаживать нервную систему, регулировать настроение.

Источники:

- The putative role of the intestinal microbiota in the irritable bowel syndrome, S M Collins, E Denou, E F Verdu, P Bercik PMID: 19740713

- Кишечный микробиом, как фактор регуляции деятельности энтеральной и центральной нервной системы, В.Т. Ивашкин, К.В. Ивашкин, 2017

Как состояние кровообращения головного мозга влияет на эмоциональная нестабильность

В последние годы обратили внимание на то, что после ковид-19 многие люди впервые сталкиваются с астенией, симптомами повышенной тревожности. И так еще раз подтвердили связь между психосоматическими нарушениями и микровоспалением в стенке артерий головного мозга. Просто раньше дисциркуляторная энцефалопатия встречалась чаще в старшем возрасте, а сегодня сплошь и рядом у молодых с постковидом.

В частности, проф. П.А. Воробьев обратил внимание на то, что по данным МРТ состояние кровообращения лобных долей головного мозга у пациентов с симптоматикой постковида очень похоже на таковое при классической сосудистой депрессии. Отличительной особенностью связи психосоматики с дефицитом питания мозга является то, что страдает темп когнитивных процессов: интеллектуальная деятельность требует от пациентов больше времени, чем раньше – «мозговой туман». Повышенная тревожность, нарушение сна и усталость также типичны.

От себя можно добавить, что не только вирусная инфекция может стать причиной повреждения мелких сосудов в головном мозге, дефицита кислорода и энергии в нервных клетках. Другой частый враг сосудов – инсулинорезистентность. Это состояние когда на фоне нарушения жирового обмена, работы печени, неправильного питания, в клетке нарушена чувствительность к инсулину, сахар не усваивается, возникает дефицит энергии. При этом развиваются симптомы «хронической усталости», проблемы с тонусом сосудов вплоть до гипертонии. и жировой гепатоз в печени.

Так что, если у пациента выражены признаки постковида, а также увеличена печень и повышен сахар – работать с синдромом раздраженного кишечника нужно не только через питание, микрофлору, психотерапию и успокаивающие, но и улучшая состояние сосудов головного мозга.

Источники:

- Sneed J.R., Culang-Reinlieb M.E. The vascular depression hypothesis: an update // Am. J. Geriatr. Psychiatry.

- Рекомендации по ведению больных с коронавирусной инфекцией covid -19 в острой фазе и при постковидном синдроме под редакцией проф. Воробьева П.А., 2021

Причины СРК в питании

Вопреки распространенному заблуждению, сколько бы вы не питались фаст-фудом или острой корейской морковкой, запивая ее алкоголем, впервые от этого синдром раздраженного кишечника не разовьется.

Но вот когда стресс, сбои микрофлоры после инфекции, антибиотиков или ковид сделают свое дело и СРК начнется, то питание действительно может либо помогать, либо мешать.

ВИДЕО:



Что нужно знать о правильном питании при раздраженном кишечнике:

- максимально разнообразное, насколько позволяет кишечник в конкретный момент
- пребиотическое, способствующее формированию дружественной микрофлоры
- противовоспалительное

Ограничивайте до нормы количество животного белка, жиров, химических ингредиентов и избегайте недостатка растительной клетчатки. Связано это с положительным влиянием клетчатки на моторику кишечника и ее необходимостью для поддержки нормальной микрофлоры.

Избыток мясной пищи стимулирует активность кишечных бактерий, продуцирующих короткоцепочечную жирную кислоту ацетат, что активизирует парасимпатический отдел вегетативной нервной системы и вызывает повышение концентраций грелина (гормон аппетита), глюкозы и, следовательно, инсулина и последующее активное потребление высоко калорийной пищи, еще более нарушающей микрофлору.

Поэтому в любом учебнике по нутрициологии вы прочтете, что корректировать СРК можно с помощью обогащения рациона клетчаткой.

Но в этом есть технический секрет. Клетчатка может быть очень разной и не все овощи и тем более фрукты, каши могут применяться при чувствительном кишечнике.

Сделать более спокойным расширение рациона помогают растворимые и не содержащие сахара и крахмал волокна псиллиума ([Свободиум](#)).

Я его много лет использую в своей практике консультирования и подтверждаю, что при СРК псиллиум поддерживает мягкое продвижение пищи и ее переваривание, создает питательную среду для стабилизации микрофлоры, но при этом не усиливают газообразование и в зависимости от дозировки с ними легко регулировать стул. Псиллиум можно принимать и при склонности к запорам и к диарее.

Поскольку сильные боли у людей, страдающих синдромом, возникают из-за вздутия живота, им не рекомендуется использовать в пищу продукты, приводящие к образованию газов в кишечнике: капусту, бобовые, виноград. При этом у человека может возникать реакция на один продукт и не

возникать – на другой. Поэтому врачи рекомендуют вести дневник, где больной должен записывать свое меню и свои ощущения, чтобы спустя какое-то время суметь проанализировать факты, выявить связь и избегать в дальнейшем той еды, которая способствует обострениям.

Исключите на время все, что поддерживает газообразование, раздражает стенку кишечника в т.ч. за счет выбросов желчи:

- крахмалистые хлебобулочные изделия, макароны и картошку
- белокачанную капусту
- не увлекаться салатами, то же о свежих фруктах: расширьте рацион начиная с банана, запечённых яблока или груши.
- грубую пищу: грибы, орехи, перловую кашу
- мясо только измельченное или тщательно пережеванное, исключая жирное
- колбасы, копчености
- острое, маринованное
- молоко, мороженное

Идеальные продукты, быстро проходящие через ЖКТ:

- каши с низким гликемическим индексом (например, гречневая, овсяная, пшенная)
- овощи, не вызывающие газообразования (цветная капуста, брокколи, кабачок, баклажан, тыква, морковь, свекла и др)

Конкретику можно уточнить на консультации по коррекции питания.

Чек-лист. Что полезно сделать в первую очередь, чтобы успокоить «раздражающий» кишечник при СРК.

- Диагноз должен поставить специалист
- Получить консультацию по питанию
- Восстановить нормальный сон для поддержки антистрессового курса: не менее 7 часов в день с засыпанием не позже 24.00
- Стабилизировать уровень стрессового гормона кортизола, оценить правильно эмоциональное состояние, если это актуально – поработать над ним. Если не знаете как – спросить: кому-то не обойтись без психолога, а другому просто достаточно позадавать себе правильные вопросы в режиме коучинга.
- Вернуть в свою жизнь ежедневную физическую активность: то, что нравится и по силам.
- Привести к разнообразному, пребиотическому и противовоспалительному состоянию питание: начав с избавления от избыточного бактериального роста в кишечнике, через расширение количества волокон, восстановление нормальной микрофлоры.
- Если есть проблема с застоем желчи – с помощью коррекции питания и рекомендованных средств ее решить.

- Проверить и если необходимо, восстановить нормальный уровень витамина Д

Отличие нашего натуропатического курса, направленного на причины СРК

Особенность подхода в применении природной эпителий протективной терапии, устранении явлений ферментопатии, синдрома избыточного бактериального роста, восстановлении микрофлоры и поддержке стабильного сна, эмоционального состояния, адекватной реакции на стресс.

Ферментопатия не дает нормально питаться: с ней связана неправильное переваривание пищи. Ферменты тонкой кишки невозможно принимать в капсулах. Нам нужно восстановить их естественную работу.

Одновременно с проблемами в тонкой и толстой кишке может существовать и другая патология ЖКТ: билиарный сладж в желчном пузыре или камни, хронический панкреатит, хронический гастрит и др.

Ферментопатия встречается не у всех больных с раздраженной кишкой. Но если она есть - заболевание протекает наиболее тяжело - в диарейной форме с выраженной непереносимостью отдельных продуктов.

Внимание: недостаточность ферментов при СРК не тех, которые восполняются приемом панкреатина, креона, панзинорма, энзистала и т.п. препаратов, а собственно кишечных – синтезирующихся в тонкой кишке. Может быть пептидазная, лактазная и дисахаридазная недостаточность. Причина ее в микровоспалении, ухудшении микроциркуляции (кровотока) в слизистой. После их устранения и нормализации микрофлоры - пищеварение само приходит в норму.

И также нужно учитывать, что СРК – всегда психосоматическое нарушение. Поэтому мы в комплексной стратегии после консультации снижаем уровень стрессовых гормонов, тревожность, гармонизируем.

Какие натуральные вещества имеют подтвержденное действие при СРК

1. Куркумин
2. ПНЖК омега-3 кислоты
3. Витамин Д
4. Пробиотики, синбиотики, постбиотики
5. Берберин
6. Псиллиум
7. Фолиевая кислота
8. Low Foodmap диета
9. Безглютеновая диета
10. Безлактозная диета

Мы все их используем комплексно в своем арсенале: сочетаем в своих авторских формулах и программах

Куркумин при синдроме раздраженного кишечника



Куркумин - это экстракт из специи куркума, по большей части выпускается в 95% концентрации. Действующие вещества – четыре основных куркуминоида – липофильные полифенолы, хотя не исключено, что со временем будут объяснены биохимические свойства и других его составных частей.

Одно из «золотых» средств Аюрvedы, широко изучаемое и классической медициной.

1. Доказана **способность куркумина уменьшать уровень воспаления**. Он снижает уровень циркулирующего интерлейкина-6 (ИЛ-6) и регулирует ключевые медиаторы клеточного воспаления, включая 5-липоксигеназу (5-LOX), циклооксигеназу-2 (ЦОГ-2) и индуцибельную синтазу оксида азота. (iNOS).

Источники:

- Дероса Г., Маффиоли П., Симентал-Мендиа Л.Е., Бо С., Сахемкар А. Влияние куркумина на концентрацию циркулирующего интерлейкина-6: систематический обзор и метаанализ рандомизированных контролируемых исследований. PMID: 27392742
- Jurenka JS Противовоспалительные свойства куркумина, основного компонента куркумы лонга: обзор доклинических и клинических исследований.
- Holt PR, Katz S., Kirshoff R. Терапия куркумином при воспалительных заболеваниях кишечника: пилотное исследование. PMID: 16240238

На экспериментальных моделях показано также влияние на восстановление слизистой толстой кишки и защитный эффект против развития рака толстой и прямой кишки.

2. Подтвержден **антиоксидантный эффект данного вещества**. А оксидативный стресс, вызванный свободными радикалами в слизистой – затрудняет восстановление «плотных контактов» между энтероцитами и это приводит к попаданию в кровь нейротоксинов и углубляет повреждение нервной системы, способствует развитию аутоиммунных нарушений.

Источник: Antioxidant and radical scavenging properties of curcumin, Tuba Ak, Ilhami Gulchin, PMID: 18547552

3. Есть объяснение как куркумин может потенциально влиять на психосоматические основы СРК. Он способствует образованию серотонина – повышающего настроение и снижающего тревожность. Введение куркумина также увеличивало экспрессию нейротрофического фактора головного мозга (BDNF), что вместе с нормальными уровнями серотонина снижает повышенную чувствительность к раздражителям.

Источник: Yu Y., Wu S., Li J., Wang R., Xie X., Yu X., Pan J., Xu Y., Zheng L. Влияние куркумина на ось мозг-кишечник на крысиной модели. синдрома раздраженного кишечника: участие 5-HT-зависимой передачи сигналов.

4. Обезболивающий эффект. Повышенная висцеральная чувствительность в кишечнике дает один из главных симптомов СРК – внезапные боли. Важно, что исследования анальгетического эффекта проводились у людей, а не на животных. Поэтому они более точные.

Источник: Сахецкар А., Хенротин Ю. Анальгетическая эффективность и безопасность куркуминоидов в клинической практике: систематический обзор и метаанализ рандомизированных контролируемых исследований. PMID: 26814259

5. Куркумин **помогает корректировать микрофлору кишечника и подавляет рост патогенных микробов** таких как Prevotellaceae, Coriobacteriales, Enterobacteria и Rikenellaceae ,, стимулирует дружественную микрофлору в пользу штаммов полезных бактерий, таких как бифидобактерии, лактобациллы и бактерии, продуцирующие бутират – питательное и противовоспалительное вещество для энтероцитов.

Источник: McFadden RM, Larmonier CB, Shehab KW, Midura-Kiela M., Ramalingam R., Harrison CA, Besselsen DG, Chase JH, Caporaso JG, Jobin C., et al. Роль куркумина в модулировании микробиоты толстой кишки при колите и профилактике рака толстой кишки. PMID: 26218141

Польза псиллиума при синдроме раздраженной кишки



Более подробно об этом натуральном средстве я рассказываю в отдельном видео, поскольку он является одним из основных и заслуживает особого внимания. Псиллиум может эффективно использоваться и при склонности к запорам и к диарее, единственный источник волокон - не усиливающий брожения и газообразования.

Из профессиональной практики. При склонности к запорам мы обычно увеличиваем объем стула. При запорах используются более высокие дозировки. Например 5 г. в день.

Псиллиум впитывает воду и набухает, отводит воду в прямую кишку, тем самым делая стул более мягким и объемным, если при этом пить достаточно воды.

Прием псиллиума обязательно должен сопровождаться чистой водой не менее 1,5 литров в день, а при 10 г порошка - 2 литра в день. Иначе слабительный эффект не проявится. При выраженном

газообразовании, висцеральных болях, диарее используем свойство порошка псиллиума образовывать гель. Дозировка - буквально одна-две капсулы

Источники:

- Dietary fiber in irritable bowel syndrome (Review). El-Salhy M, Ystad SO, Mazzawi T, Gundersen D. PMID: 28731144

- Mehmood MH, Aziz N, Ghayur MN, Gilani AH. Pharmacological basis for the medicinal use of psyllium husk (Ispaghula) in constipation and diarrhea. PMID: 21082352

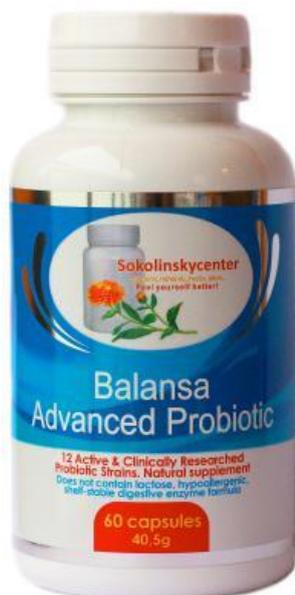
- Ford AC, Talley NJ, Spiegel BM, Foxx-Orenstein AE, Schiller L, Quigley EM, Moayyedi P. Effect of fibre, antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: Systematic review and meta-analysis. PMID: 19008265

- Nagarajan N, Morden A, Bischof D, King EA, Kosztowski M, Wick EC, Stein EM. The role of fiber supplementation in the treatment of irritable bowel syndrome: A systematic review and meta-analysis. PMID: 26148247



Ссылка на подробное видео: <https://youtu.be/sIP-MzJAbLI>

Пробиотики и синбиотики при раздраженном кишечнике



Без нормальной микрофлоры невозможно правильное функционирование желудочно-кишечного тракта. Функцией дружественных бактерий является: подавление патогенной флоры, профилактика инфекций и воспаления, производство нейротрансмиттеров и витаминов группы В для правильной регуляции со стороны нервной системы, обезвреживание нейротоксинов, участие в пищеварении - ферментации пищи и др.

Пробиотики и синбиотики используются для "оживления" и поддержки собственной микрофлоры, а не для ее замены. Те, кто находится под влиянием представлений, что пробиотики являются "бесполезными" могут познакомиться с научными статьями, доказывающими их способность снижать абдоминальную боль, воспаление в стенке кишки, нормализовать стул и т.п.

Если принимать правильно - в комплексе с коррекцией микробных пленок и диетой, а еще вовремя - будет хороший эффект и не повысится газообразование!

Пробиотики применяются комплексные (из нескольких штаммов), микрофлора кишечника способствует уменьшению висцеральной чувствительности, стабилизирует нервную систему за счет синтеза нейромедиаторов, обеспечивает питание энтероцитов и колоноцитов, подавляет воспаление и активность патогенных микробов. Доказано положительное влияние на симптоматику СРК: *L. plantarum*, *L. Acidophilus*. Среди других хорошо исследованных видов пробиотических бактерий, снижающих боли в кишечнике, вздутие, нарушение стула: *Bifidobacterium infantis*, *L. rhamnosus GG*.

При этом нужно понимать: микробиота состоит из сотен разных видов бактерий и других типов микроорганизмов. Ее гармонизация возможна только в системе с правильным питанием, с добавлением противовоспалительных веществ, коррекцией стресса, нормальным уровнем таких витаминов как витамин Д и фолиевая кислота. Принимать отдельно пробиотик – малоэффективно.

Источники:

Probiotics in Irritable Bowel Syndrome: An Up-to-Date Systematic Review. Dale HF, Rasmussen SH, Asiller ÖÖ, Lied GA PMID: 31480656

Dietary and pharmacological treatment of abdominal pain in IBS. Camilleri M, Boeckstaens G.. PMID: 28232472

The Health Effects of Vitamin D and Probiotic Co-Supplementation: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. Abboud M, Rizk R, AlAnouti F, Papandreou D, Haidar S, Mahboub N. PMID: 33396898

Clinical and Microbiological Effect of a Multispecies Probiotic Supplementation in Celiac Patients With Persistent IBS-type Symptoms: A Randomized, Double-Blind, Placebo-controlled, Multicenter Trial. Francavilla R, Piccolo M, Francavilla A, PMID: 29688915

Efficacy of Probiotics for Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Network Meta-Analysis, Tao Zhang, Cunzheng Zhang, PMID: 35433498

Исследования о противовоспалительных свойствах омега-3

- омега 3 кислоты стоит включать в диету при СРК, поскольку обладают природным противовоспалительным действием. Важно обогатить рыбьим жиром (или его вегетарианскими заменителями из водорослей) прием омега-6 из растительных масел. Стоит помнить, что они обладают провоспалительным эффектом, поэтому избыточно принимать льняное масло или другие растительные при воспалительных процессах в кишечнике нельзя.

- Ratio of Omega-6/Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids Associated With Somatic and Depressive Symptoms in People With Painful Temporomandibular Disorder and Irritable Bowel Syndrome. Sanders AE, Weatherspoon ED, Ehrmann BM, Soma PS, Shaikh SR, Preisser JS, Ohrbach R, Fillingim RB, Slade GD. PMID: 35477107

- Anti-inflammatory ω -3 endocannabinoid epoxides, Daniel R McDougale, Josephine E Watson, Amr A Abdeen, PMID: 28687674

- Omega-3 fatty acids prevent inflammation and metabolic disorder through inhibition of NLRP3 inflammasome activation. Yan Y, Jiang W, Spinetti T, PMID: 23809162

Исследования о приеме фолиевой кислоты и витамина Д при СРК

- Более тяжело протекает СРК у людей с дефицитом витамина D (показатель ниже 30 в анализе на 25-ОН витамин D3) и дефицитом фолиевой кислоты (витамина B9), поэтому мы на консультации оцениваем и эти показатели, при необходимости их можно откорректировать, но не допуская передозировок. Они часто возникают при самостоятельном приеме высоких доз.

- Vitamin D supplementation in people with IBS has no effect on symptom severity and quality of life: results of a randomised controlled trial. Williams CE, Williams EA, Corfe BM. PMID: 34328539

- The efficacy of vitamin D supplementation for irritable bowel syndrome: a systematic review with meta-analysis. Huang H, Lu L, Chen Y, Zeng Y, Xu C. PMID: 35509010

Какая диета достоверно полезна при СРК?

- диета с ограничением молока и зерновых, особенно сладкого, безглютеновая диета может применяться на протяжении 2-3 месяцев, но при отсутствии подтвержденной лактазной недостаточности или целиакии можно ее расширять очень постепенно по мере улучшения состояния (буквально по половине чайной ложки нового продукта в день).

- длительное полное ограничение овощей и фруктов, рыбы, жиров противоречит принципам здорового питания и оно временное. Противовоспалительные вещества, грамотный прием псиллиума и пробиотиков со временем восстановит слизистую, это уменьшит ферментативную недостаточность и все будет нормально перевариваться.

Не спешить – вводить новые продукты, делать это на протяжении недель, месяца, а не дней. В большинстве случаев нужна помощь специалиста, чтобы сбалансировать рацион.

Источники:

- Systematic review: dietary fibre and FODMAP-restricted diet in the management of constipation and irritable bowel syndrome. Rao SS, Yu S, Fedewa A. PMID: 25903636

- A Diet Low in FODMAPs Reduces Symptoms in Patients With Irritable Bowel Syndrome and A Probiotic Restores Bifidobacterium Species: A Randomized Controlled Trial. Staudacher HM, Lomer MCE, Farquharson FM, Louis P, PMID: 28625832

Хронические запоры

Чтобы избавиться от запоров, нужно понять, какой механизм их поддерживает конкретно в Вашем случае:

Я опираюсь на классификацию известного американского гастроэнтеролога Yamada T., но уточнили первый пункт в его списке, поскольку медицинский термин «идиопатический запор»

для большинства значил бы нечто ругательное. Согласно энциклопедическим данным, основными причинами хронического запора являются такие:

1. Самая частая причина — неправильное питание.

Дефицит волокон (овощи, каши) и избыток жирной, сахаристой, молочной, мясной пищи всегда вызывает нарушения стула. Даже если у Вас нет достаточно времени на здоровое питание, никто не мешает как минимум просто сократить вредное и добавить полезное. Практика показывает, что отказ на месяц от мучного и сокращение мяса в 2 раза способно помочь большинству. Но существуют люди, которые едят много овощей и при этом имеют проблемы с туалетом. Потому что их кишечник атоничный и увеличение клетчатки само по себе не действует.

Для таких случаев лучше всего подходят натуральные комплексы из «Системы Соколинского». На кишечник непосредственно влияет НутриДетокс (волокна псиллиума+хлорелла и спирулина). Его можно использовать перед двумя основными приемами пищи, одновременно с улучшением структуры желчи и тем самым поддерживает ферменты — Зифланиум и для тонуса кишечной стенки



Основа НутриДетокса— волокна псиллиума это «мировой хит» в очищении кишечника. Но у нас есть хитрость, которая позволяет добиться успеха даже у тех, кто долго терпит нарушение стула и обычный псиллиум ему не помог. Эта тонкость именно в использовании комплекса «кишечник+печень», чтобы не только механически очищать, но и влиять на причины.

Порошок для приготовления зеленого коктейля с псиллиумом, хлореллой, спирулиной, папаином

[Подробнее](#)

2. Когда есть механические препятствия.

Здесь возможность саморегуляции и самостоятельного избавления от проблемы не такие огромные. Хотя ту же программу что написана выше вполне можно использовать при дивертикулезе, эндометриозе, спайках. При острой непроходимости, если стула не было уже несколько дней и присутствует боль в животе, то лечение только — «скорая помощь»

Могут мешать колоректальные опухоли; спайки (напр., при дивертикулите, при воспалительных заболеваниях кишечника); эндометриоз; анальные трещины или геморрой. Здесь мы также обычно используем широкий спектр полезных свойств экстракта куркумы — Куркуминум Q10 комплекс.

3. Когда есть нарушение нервной регуляции.

Нарушение регуляции тонуса толстой и прямой кишки вызывают рассеянный склероз; поражения спинного мозга; болезнь Паркинсона; склеродермия; амилоидоз; полимиозит/дерматомиозит; миотоническая дистрофия. Ясно, что необходимо лечение основного заболевания.

4. Когда есть гормональные изменения

Сахарный диабет; избыток кальция в крови; сниженная функция щитовидной железы; дефицит калия и даже беременность. Воздействуем на основное заболевание.

5. Когда принимаются определенные лекарства или есть хроническое отравление

Трициклические антидепрессанты; антипсихотические; противопаркинсонические; гипотензивные; ганглиоблокаторы; противосудорожные; антагонисты кальциевых каналов; препараты железа; алюминий-содержащие антациды; препараты кальция; сульфат бария; есть отравление тяжёлыми металлами (мышьяк, ртуть, свинец).

Нарушение стула и само по себе вызывает накопление в организме токсических веществ. Поэтому при длительно существующем запоре имеет смысл сдать анализ на токсичные микроэлементы. Это может стать решением проблемы.

6. Когда есть психологические проблемы

Например, человеку некомфортно посещать туалет не дома или когда условия не позволяют спокойно и удобно сходить в туалет. Особенно часто так бывает у детей и у женщин.

7. Атоничный кишечник при долихосигме

Удлинение сигмовидной кишки в конце толстого кишечника приводит к избыточной ферментации, задержке там каловых масс дольше чем нужно для возникновения позывов. Это т.н. вялый кишечник. Стул редко, но более объемный. Нарушение микрофлоры поддерживает воспаление в стенке кишки – сигмоидит, что сопровождается болями.

Причина – врожденные особенности или перерастяжение кишечной стенки при многолетних запорах другой природы.

Решение: консультация по питанию, регулярное использование псиллиума (НутриДетокс), на начальном этапе курс Баланса Адвансед Пробиотик

8. Спастический при синдроме раздраженной кишки

Об этом состоянии подробно [здесь](#)

Когда можно считать, что ваш диагноз — хронический запор?

Согласно мировым критериям, начиная с 1999 года (т. н. Римскому консенсусу-2), требуется, по меньшей мере, два из следующих симптомов в течение 12 недель в течение года. чтобы можно было поставить диагноз:

- Выраженное напряжение необходимое для дефекации более чем в ¼ случаев
- Твердый стул при дефекации более чем в ¼ случаев
- Чувство неполного опорожнения после дефекаций более чем в ¼ случаев
- Ощущение дискомфорта (напоминающего отек) в области анального отверстия после дефекации более чем в ¼ случаев
- Необходимость осуществлять массаж живота или клизму или принимать слабительное для обеспечения дефекации более чем в ¼ случаев
- Меньше, чем три свободных (без слабительных и клизм) дефекации в неделю

Но, нужно понимать, что это уже симптомы серьезной болезни, и даже если диагноз не поставлен, но ежедневного мягкого стула нет, то это в любом случае — основание для беспокойства. В Аюрведе, например, считается, что даже завтракать нельзя прежде, чем не посетишь туалет и это разумный подход.

У кого нарушения стула встречаются чаще?

Достоверно установлено, что есть моменты, при наличии которых вероятность появления у Вас стойкого нарушения выше:

- Если индекс массы тела (грубо говоря рост минус 100) более 25, то по сравнению с лицами с нормальным весом ваш риск выше почти в 2 раза.

В этом случае есть еще более глубокий подход: начните с использования Программы Премиум — Детокс. Пищеварение. Иммунитет. Энергия, а уже вместе с ней — начните хотя бы делать зарядку утром и ходить не менее 3 километров, уменьшите количество мясной и особенно жирной мясной пищи и увеличьте суточное потребление чистой воды до 1,5 литров и овощей минимум до 1 порции в день.

- Если вы реже, чем через день едите овощи и фрукты — риск выше в 1,74 раза, реже чем через день едите каши — риск 95%.

- При низком объеме потребления жидкости (менее 1л / сутки) — риск выше в 1,8 раз.

Поэтому не удивительно, что частота встречаемости нарушения стула как проблемы — у каждого третьего современного человека.

Чаще оно встречается у женщин и пожилых людей, потому что у к неправильному питанию и малой подвижности добавляются эмоциональные моменты и атония кишечника. Как ни удивительно, позитивное влияние может оказать все то же улучшение работы печени и перезагрузка микрофлоры, поскольку они имеют системное влияние: в том числе и на тонус нервной системы, повышенную тревожность и раздражительность, на гормональный фон.

После курса детокса и восстановления микрофлоры часто менструации становятся более стабильными, не сопровождаются сильным предменструальным синдромом, соответственно пропадает и связь между критическими днями и запорами, вздутием живота.

Застой желчи

Желчь – это, не только вещество, запускающее пищеварение в 12-перстной кишке и работу ферментов поджелудочной железы, но и транспортная среда для выведения токсинов (обезвреженных печенью), избыточного холестерина. Желчь регулирует состояние перистальтики и микрофлору кишечника.

Неравномерное выделение, застой в желчном пузыре, внутрипеченочных протоках всегда ухудшает и пищеварение и общее состояние.

Структура желчи сильно зависит от питания, микрофлоры кишечника, состояния вегетативной нервной системы. Мы не приподим отдельную схему коррекции конкретно при застое желчи и биллиарном сладже, хроническом холецистите, профилактике роста камней, потому что те же средства будут полезны, что и при основной проблеме (синдроме избыточного бактериального роста, СРК, хронических запорах).

Что может указывать на застой желчи.

Биохимический анализ крови (выявляется гипербилирубинемия, гиперлипидемия, превышение уровня активности ферментов трансаминазы ALT, АСТ и щелочной фосфатазы).

Анализ мочи - наличие в ней желчных пигментов, потемнение мочи.

Ультразвуковое исследование печени позволяет подтвердить увеличение ее размеров, изменение формы и состояния стенки желчного пузыря и тонус и проходимость протоков.

Проблема в том, что, например, в Европе, США врач не спешит назначать исследования без выраженных симптомов.

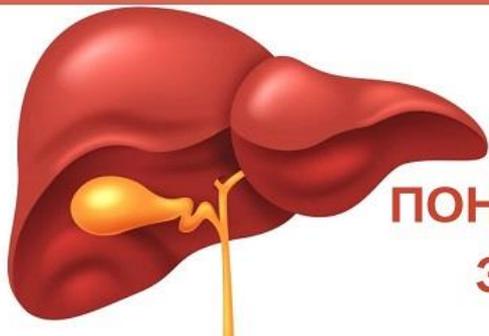
Поэтому большинство читателей этой статьи будет **ориентироваться скорее на собственные ощущения.**

Первое, что вы сами чувствуете: тяжесть и ощущение дискомфорта в зоне правого подреберья, горечь во рту, появляется желтый или коричневый налет на языке, нарушается стул — чаще чередование расстройств и запоров. Печень может сильно и не беспокоить, но на коже знаки будут — знайте, что пигментные пятна, которых все больше это не норма, также как и непонятный зуд кожи, активный рост папиллом. Это сигналы организма, что печень не справляется с интоксикацией и желчный пузырь не справляется с нагрузкой.

Одним из специфических симптомов бывает цистит после злоупотребления жирным и алкоголем. Ни один гастроэнтеролог не свяжет это состояние с желчным застоем, но специалист по китайской медицине легко бы объяснил, что связь прямая — оба пузыря выводят побочные продукты детоксикации, и когда желчь начинает усиленно выделяться во время «праздников», она транслирует в кровь и водорастворимые раздражающие вещества — билирубин, который тревожит мочевой пузырь и провоцирует цистит.

Боль в области печени более серьезный признак застоя, чем просто тяжесть в правом боку. Она может говорить о наличии уже камней, а не просто осадка и сгустков желчи, также и желтушность склер и кожи — требуют обращения к врачу, потому что могут говорить о неполной проходимости желчевыводящих путей.

ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ



**ПОНЯТЬ ГЛАВНОЕ
ЗА 5 МИНУТ!**

Подробная статья - https://www.sokolinskycenter.com/sokolinsky_center_Europe/bile-stasis-how-to-get-rid-of-stagnation-in-the-gallbladder/?utm_source=bukletstomak

Хронический панкреатит

Если в анализах не выявили ферментативную недостаточность (проверить амилазу, липазу), Вы не перенесли панкреонекроз или приступ острого гепатита, то подход к улучшению работы поджелудочной железы будет через общее восстановление пищеварительного тракта. См. схему далее.

В любом случае полезно использовать консультацию по питанию.

Полезные видео по теме хронического панкреатита:

Что вредит поджелудочной железе <https://youtu.be/5mSGDEf039Q>

В чем риск острого панкреатита <https://youtu.be/MiM2kvNaN-A>

📖 Подробная статья: [как и почему болит поджелудочная железа?](#)



Жировой гепатоз (неалкогольная жировая болезнь печени, НАЖБП)

Жировая инфильтрация печени это, не совсем то, что относится к проблемам пищеварения. Ее причина – нарушение обмена жиров и углеводов при неправильном питании и хроническом вялотекущем воспалении в организме.

Тем не менее, исследования показывают, как сильно влияет на состояние печени питание и состояние микрофлоры кишечника. При жировом гепатозе возможно полностью вернуть печень к норме, при второй стадии процесса – стеатогепатозе и даже при третьей – циррозе (фиброзе) можно заметно облегчить состояние.

Улучшение функции печени, одновременно с пищеварением в целом помогает защититься от метаболического синдрома, инсулинорезистентности, защитить сосуды от повреждения, избавиться от хронической усталости, контролировать вес.

При данном диагнозе обязательно требуется консультация по питанию и детоксу.

Хотите подробнее, посмотрите вот эти два видео:



Статья и видео [про повышение сахара, инсулинорезистентность и риск жирового гепатоза](#)



Видео о жировом гепатозе, стеатогепатозе, фиброзе печени <https://youtu.be/Z5wBMfmsJi4>

Хронический гастрит

Казалось бы что проще: победить хеликобактер и пройдет воспаление в слизистой, или начать есть супы и соблюдать режим питания и перестанет болеть желудок.

На самом деле все гораздо сложнее.

Оценить, насколько у Вас вредит именно хеликобактер, сколько процентов вносит стресс, а где влияет аутоиммунный процесс или заброс желчи – может специалист. В любом случае, на желудок всегда оказывает огромное влияние что-то еще.

Поэтому, чтобы Вас не путать, мы не рассматриваем здесь каждый вариант по-отдельности. С точки зрения приема натуральных средств это не так важно. Питание мы гармонизируем всегда для всего прохождения через ЖКТ и с воспалительными изменениями слизистой и микрофлорой работаем не в каждом органе по-отдельности.

Для лучшего понимания, чем отличается влияние пониженной и повышенной кислотности на пищеварение можно посмотреть видео. Откроется при нажатии на картинку.



Причины повышенной кислотности и изжоги <https://youtu.be/VPfAqSifRdE>



Пониженная кислотность. Атрофический гастрит https://youtu.be/zXo_FPfSj1o



Рефлюкс. Заброс желчи в желудок и кислоты в пищевод https://youtu.be/_uRh4PlsjHo

СХЕМЫ ПРИЕМА НАТУРАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ

Если Вы хотите самостоятельно применить рекомендации, данные в этой книге, наиболее удобно разделить схему приема натуральных средств на два варианта. За счет учета коморбидных связей (т.е. как разные нарушения в здоровье связаны между собой) и действия на механизмы развития проблем с пищеварением, а не на симптомы, Вы не можете ошибиться и навредить. Но все же для учета индивидуальных особенностей, всегда хорошо посоветоваться!

Так просто эффект быстрее и точнее действия!

Вариант 1. Комплексный и универсальный. Программа «Премиум» – Детокс. Пищеварение. Иммуитет. Энергия

Подходит для большинства случаев, когда главными НЕ являются диагнозы: «синдром раздраженного кишечника», СИБР, язвенный колит, стеатогепатит, желчекаменная болезнь.

Когда использовать

- при увеличенной печени
- при застое желчи, осадке в желчном пузыре
- при изменениях в поджелудочной железе
- при аллергии
- при хронической усталости

- при нарушении сна и наличии головных болей
- при неприятном запахе тела
- при плохом состоянии волос, пятнах на коже, высыпаниях
- при атрофическом гастрите
- при наличии хеликобактера
- при склонности к запорам

Как следует из названия, она направлена не только на очищение и поддержку желудочно-кишечного тракта, но и на устранение последствий его нарушенной работы, это целостный подход к укреплению здоровья и работоспособности. В состав входит НутриДетокс, Зифланиум, Куркуминум Q10 комплекс, Баланса. Адвансед Пробиотик.

Курс 30 дней

Цель приема. Одновременно и поддержка слизистых желудка, кишечника и поддержка печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, восстановление микрофлоры.

Используется в течение месяца. Потом еще 30 дней в любом случае продолжается перезагрузка микрофлоры с помощью Баланса. Адвансед Пробиотик. Также можно продолжить НутриДетокс.

Затем в зависимости от исходного уровня проблем и образа жизни можно повторять периодически прием первоначального курса, а НутриДетокс и Баланса применять в пищу регулярно. Рекомендацию, какие из нутрицевтиков пить дольше в зависимости от особенностей здоровья можно получить у консультантов центра Соколинского.

Также можно с большим эффектом сосредоточиться на поддержке сосудов, метаболических процессов (при инсулинорезистентности, лишнем весе и т.п.), уровня энергии.

Большой выгодой использования именно последней нашей наработки является даже не экономия на доставке. Гораздо больший бонус – быстрее почувствовать себя лучше, пользоваться этим удовольствием нормально ощущать свой «живот», восстановить активность уже сегодня. Когда пищеварение не отвлекает от работы и от жизни это заметно делает ее легче.

Подробнее о натуральных средствах Программы «Премиум» – Детокс. Пищеварение. Иммуитет. Энергия:

- [НутриДетокс \(NutriDetox\)](#)
- [Зифланиум \(Ziflanium\)](#)
- [Куркуминум Q10 комплекс \(Kurkuminum Q10 komplex\)](#)
- [Баланса. Адвансед Пробиотик \(Balansa. Advanced Probiotic\)](#)

Как принимать программу «Премиум» для улучшения пищеварения

НутриДетокс по 1\3 - 1 чайной ложке 1 - 2 раза в день размешать в 1 стакане чистой воды комнатной температуры. Утром желательно выпить «зеленый коктейль» на голодный желудок

Зифланиум по 1 капсуле 2 раза в день во время еды

Куркуминум Q10 комплекс по 1 капсуле 2 раза в день в первой половине дня во время еды

Баланса. Адвансед Пробиотик по 2 капсулы сразу, вечером перед сном



Заказать полный вариант Программа «Премиум» – Детокс. Пищеварение. Иммуитет. Энергия



Вариант 2. При синдроме раздраженного кишечника, проявляющемся запорами или диареей, избыточным бактериальным ростом.

Получите консультацию. Начните общаться с экспертом на [сайте](#) в онлайн-чате или [запишитесь](#) к доктору Соколинскому (ND).

Курс 60 дней

Обо всех натуральных средствах, которые применяются в Dr.Sokolinskiy naturopathic system при данной проблеме можно прочесть подробнее далее:

Трансперикум

Куркуминум Q10 комплекс

Свободиум

Зифланиум

Рестартиум Антистресс

Комбинация будет разной в зависимости от состояния и причин. Индивидуальную схему предоставит наш эксперт после анализа ситуации.

Вариант 3. При хронических запорах (вялый кишечник, долихосигма)

Получите консультацию. Начните общаться с экспертом на [сайте](#) в онлайн-чате или [запишитесь](#) к доктору Соколинскому (ND).

Главные нутрицевтики в программе на месяц: НутриДетокс (по 1\2 чайной ложке в виде зеленого коктейля с водой или овощным смузи перед едой дважды в день), Зифланиум (по 1 капсуле дважды в день вместе с НутриДетокс), Баланса Адвансед Пробиотик (по 2 капсулы перед самым сном).

Только на фоне коррекции питания, физической активности, питьевого режима и при учете побочных действий принимаемых лекарств можно получить эффект.

Как работают натуральные средства для нормализации пищеварения

Нормализация пищеварения натуральными средствами напоминает уход за огородом или заботу об аквариуме.

Сначала Вы очищаете пространство, моете все и убираетесь. Мы начинаем с очищения слизистых от микробных пленок, токсинов хронического воспаления, грибов, желчный пузырь – от застойной желчи, кишечник – от завалов, поддерживаем клетки печени для их обновления и переселяем микрофлору, чтобы она потом сама делала необходимую работу.

НутриДетокс, порошок для приготовления зеленого коктейля



НутриДетокс. Очищение кишечника + активные волокна + витамины, минералы, аминокислоты, хлорофилл из псиллиума, спирулины и хлореллы.

Это зеленый коктейль, который идеально добавлять в смузи или просто разводить водой, овощным соком. Принципиальное отличие от других – это на самом деле питательный детокс. Одновременно Вы решаете две

задачи и почистить кишечник и получить полезные вещества. В числе прочих: активизация восстановительных процессов в слизистых благодаря хлорофиллу и противопаразитарный эффект благодаря микродозам кайенского перца. Витамины, минералы и аминокислоты здесь не просто для красоты. Важно ведь и усвоить в кишечнике пищу, и дать их клеткам, чтобы потом обменные реакции шли также без сбоев. Особенно это важно при метаболическом синдроме, повышенном сахаре в крови, высоком холестерине, избыточном весе.

НутриДетокс помогает также поддерживать оптимальное опорожнение кишечника. Вы можете сами подобрать дозу, при которой в туалет начнете ходить «с удовольствием».

Как принимать

«Зеленый коктейль» из **НутриДетокс** принимать оптимально за 15-20 минут до еды на голодный желудок по 1\3 - 1 чайной ложке на стакан воды 1 - 2 раза в день.

Возьмите порошок чистой сухой ложкой, насыпьте его в сухой стакан, залейте фильтрованной водой комнатной температуры и быстро размешайте. Выпейте сразу же! В течении дня необходимо пить 1-1,5 литра чистой воды!

Можно делать коктейли и смузи с использованием НутриДетокса, а также добавлять его в овощные и фруктовые соки.

Не содержит продуктов животного происхождения, сахара, глютена, консервантов, красителей, ароматизаторов. Незаменимый продукт для вегетарианцев, сыроедов, людей соблюдающих низкокалорийные, безлактозные, безглютеновые диеты. При диабете, а также для пожилых и ослабленных людей. Не является лекарством или БАД.

Состав 175 г – на 2 месяца приема

Максимальная концентрация активных компонентов:

Порошок семян псиллиума высокой степени очистки — 113 г

Высококачественная спирулина — 25 г

Хлорелла — 25 г

Инулин — 8 г

Растительный фермент папаин — 2 г

Кайенский перец — 2 г.

Высококачественный порошок семян индийского подорожника — псиллиум - это натуральное растительное средство №1 в мире для нормализации пищеварения. Состоит из уникальных растительных волокон. Помогает вывести избыток слизи, побочные продукты пищеварительного процесса, токсины и шлаки. Способствует росту дружественной микрофлоры, помогает слизистым избавиться от хронического воспаления. Что снижает общую интоксикацию организма,

нормализует перистальтику кишечника, устраняет метеоризм. Пища начинает более быстро и равномерно продвигаться по пищеварительному тракту, лучше перевариваться. Эффективно всасываются витамины, минералы, аминокислоты, содержащиеся в спирулине и хлорелле.

Спирулина — микроводоросль: содержание белка более 60%, а также: гамма-линоленовой кислоты (GLA), альфа-линоленовой кислоты (ALA), линолевой кислоты (LA), стеариноновой кислоты (SDA), эйкозапентаеновой кислоты (EPA), докозагексаеновой кислоты (DHA). Витамины B1 (тиамин), B2 (рибофлавин), B3 (никотинамид), B6 (пиридоксин), B9 (фолиевая кислота), витамин C, витамин D, витамин A и витамин E. Спирулина – это источник калия, хрома, кальция, меди, железа, марганца, магния, фосфора, натрия, селена и цинка. Содержит множество пигментов, таких как бета-каротин, зеаксантин, хлорофилл типа А. Хлорофилл активизирует клеточное дыхание, обновление клеток, нормализацию противовирусного, противоопухолевого, противомикробного иммунитета. Помогает снижению аллергической настроенности, нормализует обмен веществ, гормональный фон.

Хлорелла – уникальная микроводоросль, источник каротина, витамина B1, B2, B6, B12, C, провитамина D, K, PP, E, фолиевой кислоты, биотина. Содержит до 55% белка, 30-35% углеводов, до 10% липидов (80% из них – ненасыщенные жирные кислоты), более 10% минеральных веществ. Белок хлореллы содержит несколько десятков незаменимых аминокислот, весь спектр витаминов и минералов. Помогает выведению тяжелых металлов, очищает слизистые ЖКТ. Водоросль активизирует регенеративные процессы, укрепляет иммунитет, поддерживает рост дружественной микрофлоры и работу лимфоидного аппарата кишечника.

Кайенский перец — древнейшее натуральное средство. Микродозы активизируют противовоспалительные механизмы, подавляя активность грибов, хеликобактера, других патогенных микроорганизмов, очищая организм от паразитов, а также слизи. Доза тщательно подобрана - не раздражает слизистые внутренних органов, но активизирует работу «вялого» кишечника, способствует улучшению перистальтики (продвижению пищи).

Фермент папаин — растительный протеолитический и противовоспалительный фермент, катализирует гидролиз белков, пептидов, амидов и сложные эфиры основных аминокислот. Активизирует расщепление микробных пленок, облегчает освобождение от токсинов, способствует качественному усвоению белка.

Инулин — фруктоолигосахариды из топинамбура, незаменимое вещество, способствующее росту дружественной микрофлоры в кишечнике.

Противопоказания

Продукт не имеет абсолютных противопоказаний и имеет низкую аллергичность.

Рекомендуется подбирать дозу при запоре или расстройстве стула: от меньшей к большей.

Не используйте без рекомендации специалиста после операций на кишечнике и при полной непроходимости.

Производится специально для «Системы Соколинского» в Чехии под контролем Центра Соколинского в Праге. Все ингредиенты имеют международные сертификаты качества и безопасности.

100% гарантия подлинности. 100% гарантия возврата денег при наличии индивидуальной непереносимости в течение 30 дней с момента покупки в Центре Соколинского.

Применение не отменяет диагностики и лечения у врача. Не является БАД и лекарством.

Используйте «Систему Соколинского» сами, посоветуйте близким! Это разумный, безопасный и простой способ чувствовать себя лучше, не отвлекаясь на болезни.

[Подробнее](#)

Зифланиум – поддержка печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, метаболических процессов



Одновременно поддержать печень, правильное желчеотделение, поджелудочную железу, снизить риски инсулинорезистентности и жирового гепатоза.

Второй компонент программы поддерживает одновременно печень и поджелудочную железу, обмен веществ. Потому что только правильное выделение желчи и сока поджелудочной железы обеспечивает дальнейшее переваривание в кишечнике. При наличии холецистита, застойной желчи со сгустками, сколько бы не заботились о желудке или о микрофлоре кишечника, эффекта не будет.

Зифланиум – включает высококачественные испанские экстракты артишока, корней одуванчика и альфа-липоевую кислоту. Цель его приема – дать клеткам печени поддержку в восстановлении, а поджелудочную защитить от повреждения в результате заброса желчи. Чем спокойнее будут себя чувствовать ее клетки, тем лучше ферментативная активность. Желчь должна быть прозрачной и текучей, выделяться в ответ на прием пищи, а не хаотично, не забрасываться в желудок.

Как было обещано в начале, каждое средство имеет несколько направлений полезного действия. Так и Зифланиум поддерживает не только печень и пищеварительный процесс, но и за счет ежедневного добавления к рациону альфа-липоевой кислоты гармонизирует обменные процессы при повышенном холестерине и сахаре. Это редкое сочетание.

Состав 90 капсул – на месяц приема

В 1 капсуле Ziflanium:

экстракт одуванчика — 200 mg,

экстракт артишока — 100 mg,

альфа-липоевая кислота — 50 mg.

Растительная капсула - пищевой желатин.

Экстракт одуванчика (*Synara scolymus extract*) - 200 mg - улучшает обмен веществ, регулирует деятельность желудка и кишечника. Применяют для улучшения пищеварения, при воспалениях, опухолях, камнях в печени, при водянке, хронических запорах, при нарушении обмена веществ, почечных и мочекаменной болезнях. Содержит витамин С, В2, железо, кальций, фосфор. Также каротиноиды: тараксантин, флавоксантин, лютеин, фарадиол.

Экстракт артишока (*Taraxacum officinale root extract*) - 100 mg – способствует улучшению секреции и оттоку желчи, улучшению функционального состояния печени, улучшению пищеварения (особенно при приеме значительного количества углеводов и жирной пищи), поддержке биохимических процессов в клетках печени, улучшению холестерина обмена.

Содержит цинарин, хлорогеновая и кофейная кислоты, минеральные соли, полисахариды (до 80% которых составляет инулин), пектин, дубильные вещества, органические кислоты, калий, а также витамины А, В1, В2, С.

Артишок обладает мягким желчегонным действием, поддерживает естественную защиту клеток печени. Также артишок способствует выведению излишков жидкости из организма и помогает естественному обновлению клеток печени.

Альфа-липоевая кислота (*Alpha lipoic acid*) - 50 mg – эндогенный антиоксидант, способный связывать свободные радикалы в организме. Стимулирует обмен холестерина, улучшает трофику нейронов, способствует снижению концентрации глюкозы в крови, преодолению инсулинорезистентности и увеличению гликогена в печени. Альфа Липоевая кислота оказывает гиполипидемическое, гепатопротекторное, гипогликемическое и гипохолестеринемическое действие, улучшает функции печени, снижает влияние на нее различных токсинов, включая алкоголь.

Как принимать

Взрослым и детям старше 12 лет по 1 капсуле 3 раза в день во время еды. Продолжительность приема 1-2 месяца.

Особые указания

В случае, если Вы страдаете сахарным диабетом, то прием альфа-липоевой кислоты может снижать потребность в сахароснижающих таблетках и инсулине. Контролируйте уровень сахара.

При наличии камней в желчном пузыре прием экстракта одуванчика и экстракта артишока могут вызывать уменьшение камней и более активное выделение желчи. Контролируйте свое питание, исключая жирное, острое, маринованное, копченое и другие продукты с желчегонным действием.

Получите консультацию у специалиста перед применением в вашем случае

Подробнее

Куркуминум Q10 комплекс – природное противовоспалительное



Ускорить обменные, ферментативные процессы, помочь пищеварительному тракту освободиться от воспаления, микробов и грибов

Природную противовоспалительную защиту и противогрибковый, противопаразитарный эффект дает в программе Куркуминум Q10 комплекс. Его принципиально отличает от простой специи куркумы – 95% концентрация действующих веществ куркуминоидов и усиление их усвоения до 30 раз добавлением 97% пиперина – экстракта черного перца. Килограмм которого стоит несколько тысяч долларов, настолько он ценный.

При длительно существующем нарушении пищеварения без природного антибиотика не обойтись, поскольку деформация микрофлоры часто так существенна, что в кишечнике и в желудке уже длительно живут хеликобактер или грибы кандиды, патогенные кишечные палочки и другие вредные микроорганизмы. Для них важно создать неблагоприятные условия, что избавляет от необходимости их убивать химическими способами. В восточной медицине препараты куркумы используются также и для поддержки иммунитета, очищения от токсинов на клеточном уровне, противоопухолевого действия. В настоящее время также известно в США и несколько научных исследований, подтверждающих противоопухолевый, противовирусный и гепатопротекторный эффект качественного экстракта куркумы.

В данном буклете мы не касаемся подробно других свойств Куркуминум Q10 комплекс. Как и все другие компоненты «Системы Соколинского» он действует на причины разных нарушений. Не

случайно в его составе внимательный человек сразу заметит, например, коэнзим Q10. Дело в том, что при длительном нарушении обменных процессов и вялом пищеварении, при самоотравлении токсинами страдают и сосуды, нарушается текучесть крови, снижается работоспособность, появляется риск болезней цивилизации таких как синдромы Паркинсона и Альцгеймера. Поэтому Q10 в правильной дозировке (т.е. 120 мг в сутки) позволяет заметным образом поддерживать сосуды, сердце, обменные процессы в нервной ткани, влияя на старение клеток, как отдаленное последствие нарушенного переваривания пищи.

Комплекс предназначен для взрослых. Не является лекарством — 100% пищевой продукт для восстановления здоровья через питание.

Как принимать

По 1 капсуле 2 раза в день в первой половине дня. Курс 30 дней. Очень важно в течение дня пить не менее 1 литра чистой воды.

Состав 60 капс – на месяц приема

300 mg Kurkumin extrakt - экстракт куркумы высокой степени чистоты (95%) - kurkuminoidu: Demethoxycurcumin, Bisdemethoxycurcumin, Curcumin + Turmerin peptid

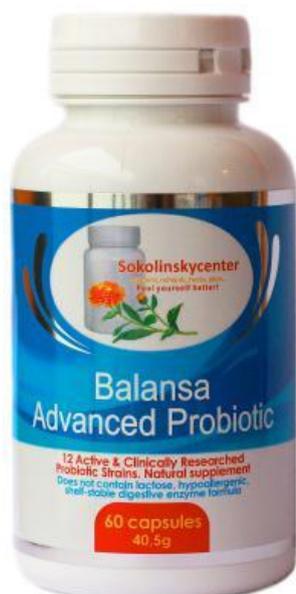
50 mg L-Carnitine

60 mg Koenzym Q10 - биоперин 97% чистоты

5 mg Piperin extrakt 96%

желатин — капсула

[Подробнее](#)



Баланса. Адвансед Пробиотик. II поколение

Перезагрузить микрофлору кишечника и слизистых. Изменить соотношение полезных и условно-патогенных микробов в организме

так, чтобы полезные заняли главенствующее положение. Благодаря этому меняется качество пищеварения в толстой кишке, активизируется защита от воспаления в слизистых желудочно-кишечного тракта, уменьшается нагрузка на печень, нормализуется обмен веществ.

Мы уже много говорили здесь о важности восстановления дружественной микрофлоры кишечника, что автоматически ведет к изменению микробиома в целом – соотношения полезных и вредных микробов на слизистых мочеполовой системы, на коже, на слизистой дыхательных путей и полости рта. В качестве бонуса к лучшему перевариванию пищи, исчезновению метеоризма и дискомфорта в животе, укрепляется иммунитет, повышается уровень настроения, работоспособности, улучшается состояние кожи, проявляются и другие системные эффекты

Секрет успеха «перезагрузки микрофлоры», а не временного заселения мало жизнеспособных бактерий в трех важных моментах:

1. Качество и количество бактерий (используем миллиарды нечувствительных к желудочному соку бактерий 12 особых штаммов)
2. Правильное время приема и длительность более 2-х месяцев (принимаем вечером сразу 2 капсулы)
3. Создание благоприятных условий для заселения за счет подавления патогенной флоры, коррекции питания, улучшения работы печени и структуры желчи, добавления к рациону активных волокон (принимаем в комплексе с НутриДетокс, Зифланиум, Куркуминум Q10 комплекс)

Чем отличается Balansa. Advanced Probiotic. Почему именно эти бактерии мы советуем пить 2 месяца подряд?

С 2019 года мы предлагаем уже второе поколение собственного синбиотика, где базовые 11 штаммов лакто- и бифидо-бактерий соединены с дополнительным уникальным штаммом *Lactobacillus fermentum* ME3.

Его выделили в Тартусском университете в начале 90-х у годовалых здоровых детей, за здоровьем которых потом наблюдали до 12-летнего возраста.

Проведено много исследований его антиоксидантной, противовоспалительной и противомикробной активности. Он не содержится в других пробиотических комплексах, предлагаемых обычно на рынке.

Были подтверждены его свойства **позитивно влиять на процессы обмена веществ**, старения клеток сосудов, **снижение плохого холестерина** низкой плотности (*Lactobacillus fermentum* ME-3 - антимикробный и антиоксидантный пробиотик Марика Микельсаар и Микель Цилмер. Кафедра микробиологии и биохимии, Университет Тарту)

Противовоспалительные свойства этой лактобактерии проявляются в том числе при вялотекущих процессах и даже в нервной ткани. Противомикробные свойства были проверены в отношении патогенных штаммов кишечной палочки (важно при инфекциях мочевыводящих путей),

сальмонеллы, дизентерийной палочки, грибов, стрептококка, хеликобактера пилори.

При этом пробиотик хорошо выживает в пищеварительном тракте за счет микрокапсуляции. Тщательно изучена степень устойчивости к кислоте и желчи человеческого изолята и показали его способность сохранять жизнеспособность в течение 2 ч при pH 2 и расти в среде с обычным количеством желчных кислот. (Перейра Д.И., Гибсон Г.Р. Ассимиляция холестерина молочнокислыми бактериями и бифидобактериями, выделенными из кишечника человека. *Appl Environ Microbiol.* 2002; 68 : 4689–93).

Но не только сочетание 11 штаммов лакто и бифидобактерий с *Lactobacillus fermentum* ME3 является изюминкой II поколения наших пробиотических комплексов. Мы учли также, что в регуляции обменных процессов, заживления слизистых, противовоспалительных механизмов и уровня энергии и иммунитета большую роль играет как активатор микроэлемент цинк. При этом по данным ВОЗ это вещество, которое находится в дефиците у значительного числа людей. Для аккуратного его восполнения – мы включили в состав цитрат цинка. Его усвоение по сравнению с другими формами – оптимально.

Даже самые качественные бактерии не могут изменить состав микрофлоры за неделю. Мы же здесь говорим не о временном эффекте, а о новом заселении, «замене», «пересадке дружественной микробиоты».

Состав 60 капс – на месяц приема

В каждой капсуле 12 штаммов лактобактерий и бифидобактерий в т.ч. продвинутый пробиотик *Lactobacillus fermentum* ME3 в комбинации с биоактиватором ферментных систем - цитратом цинка и пребиотическим порошком инулина. Данный синбиотик произведен специально для «Системы Соколинского». В каждой капсуле минимум 11 миллиардов, активно образующих споры, дружественных бактерий, в т.ч. микрокапсулированных, которые не чувствительны к разрушению желудочным соком и желчными кислотами. Важно, что они не содержат лактозу, глютен, не являются аллергичными.

Состав: пробиотический комплекс с микрокапсулированием (11 млрд. CFU): *L. Fermentum* ME-3 + *L. acidophilus*, *B. lactis*, *L. rhamnosus*, *B. breve*, *L. bulgaricus*, *L. plantarum*, *L. casei*, *L. lactis*, *B. bifidum*, *S. thermophilus*, *L. Paracasei*, инулин, цитрат цинка – 5 мг, стеарат кальция, разъемная желатиновая капсула. Не содержит лактозы.

Как принимать Баланса. Адвансед Пробиотик

По 2 капсулы сразу вечером. Желательно перед сном. Продолжительность приема – 2-3 месяца подряд.

При сильных запорах, когда слизистая сильно повреждена клизмами и слабительными можно три дня подряд принимать по 4 капсулы в день, а потом перейти на обычную дозу.

Подробнее

Факты о влиянии микрофлоры на улучшение пищеварения и другие эффекты

Натуральное средство не является лекарством, поэтому я могу указывать только на общеизвестные научные факты.

В области пищеварения улучшение микрофлоры обеспечивает:

- Предотвращение диареи, в том числе после приема антибиотиков, приема химиотерапевтических препаратов при лечении опухолей, гормонов, статинов.
- Предотвращение запоров, избавление от запоров, контроль за состоянием кишечника при синдроме раздраженной кишки, дивертикулезе, колите (в том числе при болезни Крона)
- Происходит нормализация обратного всасывания холестерина, что помогает контролировать жировой обмен и рост камней желчного пузыря
- Улучшается пристеночное пищеварение, т.е. конечная стадия процесса когда непосредственно переходят в кровь питательные вещества. Например, бифидобактерии к тому еще и синтезируют аминокислоты и белки, витамин К, витамины группы В: В1 — тиамин, В2 — рибофлавин, В5 — пантотеновую кислоту, В3 — никотиновую кислоту, В6 — пиридоксин, В9 — фолиевую кислоту, помогают усваивать кальций и железо.

С точки зрения защиты слизистой и очищения от токсинов:

- Лактобактерии связывают ядовитые азотистые соединения, которые образуются при переваривании белков и не дают им повреждать клетки печени и нервную систему.
- Бифидобактерии осуществляют физиологическую защиту кишечного барьера от проникновения микробов и токсинов во внутреннюю среду организма.
- Подавление воспалительных явлений в стенке кишки и своевременное выведение ферментированных каловых масс, защищает от самоотравления, увеличивает уровень жизненных сил, помогает лучше контролировать настроение.

С точки зрения нервной системы:

- По данным ученых Университета Сарагосы (Испания) белок TLR2 - важный детектор состояния кишечной микрофлоры, он же связан с уровнем серотонина. А это «гормон хорошего настроения». Поэтому сегодня хорошо известно, что восстановление микробиоты способствует профилактике переутомления и депрессии.
- Некоторые из микроорганизмов, населяющих кишечник, выделяют также гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК), которая является природным успокаивающим средством.

Так объясняется феномен нормализации сна при длительном приеме пробиотиков. Также она положительно влияет и при раздраженном кишечнике

- И регуляторы серотонина и ГАМК широко известны в медицине и используются психотерапевтами. Но молочнокислые и ацидодобильные бактерии позволяют регулировать их уровень естественным путем, что избавляет от привыкания.

С точки зрения иммунитета:

Восстановление дружественной микрофлоры создает естественный антагонизм для роста патогенных бактерий и грибов. Прием пребиотика строит естественный барьер против стафилококков, энтеропатогенных кишечных палочек, протей, шигеллы, кандиды, клебсиеллы. Чаще всего врачи вспоминают о пробиотиках при лечении пневмонии у детей, цистита, пиелонефрита, бактериального вагиноза.

60% всех иммунных клеток – лимфоцитов находится в тонком кишечнике. Отсюда тот факт, что микрофлора оказывает универсальное влияние на все микробы, независимо от их места жительства. Все микроорганизмы в кишечнике, на слизистых разных органов и на коже составляют единое целое – микробиоту. И от баланса между полезными и вредными зависит как может инфекция распространяться в организме. Число бактерий в только в 1 см³ человеческой слюны составляет от десяти миллионов до одного миллиарда. Вы можете поставить на службу себе целую армию помощников. В частности, микрофлора может помогать управлять воспалительной реакцией и переключать механизм ответа (избегая аллергической и аутоиммунной реакции).

Кроме того, действует и простая логика: пока ваш иммунитет вынужден отвлекаться ежеминутно на контроль за условно-патогенными микроорганизмами типа кишечной палочки, грибов, то его ресурс расходуется и при появлении других микробов, а особенно – вирусов, он уже не успевает отреагировать. Рецепт – опять же в перезагрузке микрофлоры и прекращении вялотекущих тлеющих воспалений на слизистых.

Гастрит, хеликобактер:

Длительный прием устойчивых к кислотной среде лактобактерий в их комбинации используется для природной коррекции уровня соляной кислоты. Они обладают уникальной способностью приводить кислотность желудочного сока к норме. Бактерии создают естественный барьер для размножения *Helicobacter pylori*. У большинства носителей хеликобактера (90%) он никак не проявляется. Поэтому важно не полное уничтожение микроба, когда прием антибиотиков причиняет еще больший вред организму, а поддержание стабильной микрофлоры. В этом направлении существует фармацевтический «заговор». В официальные схемы с антибиотиками с 2010 года прием лактобактерий включается, но без утверждений, что они непосредственно влияют на хеликобактер. Это и понятно. Тогда пришлось бы признать, что антибиотики – должны применяться только в остром состоянии, а не просто при выявленном хеликобактере как это делают сейчас. Выбор всегда за вами. Нужно только спросить себя перед профилактическим приемом химии: а что кроме бактерий может защитить вас от ситуации, что через неделю после антибиотиков хеликобактер вернется снова?

При аллергии:

Аллергические и аутоиммунные процессы также лучше поддаются коррекции при использовании пробиотиков премиального качества. В современной практике они используются при пищевой аллергии, при атопическом дерматите (экземе), при псориазе. Исходя из опыта Центра Соколинского в Петербурге, длительный прием пробиотиков стабилизировал также состояние иммунной системы при ревматоидном артрите.

В экспериментах установлено что при дефиците полезной микрофлоры основная мембрана слизистой оболочки ЖКТ становится более тонкая, лимфатические узлы меньших размеров и с меньшим количеством клеток, снижается также и количество Toll-like-рецепторов, которые ответственны за правильное распознавание антигенов.

Вы замечали, что реакция кожи возникает чаще всего на продукты питания и также на стресс. И в том и в другом случае микрофлора может быть на вашей стороне, а может играть против вас, если задача ее укрепить – проигнорирована.

Для женщин:

Добиться гармоничного состояния микрофлоры влагалища, отсутствия проявлений молочницы и цистита можно не столько за счет химических препаратов, как с помощью восстановления микробиоты в целом. Сравните: вагинальные свечи, которые назначает гинеколог содержат 1 миллиард живых бактерий *Lactobacillus*. И предлагается короткий курс не более 14 дней. Вы же можете принимать Balansa. Advanced Probiotic, где в каждой капсуле 11-12 миллиардов. И курс провести настоящий – 2-3 месяца! Как правило, одновременно мы еще используем Куркуминум и Иммунариум, поскольку для избавления от грибов требуется дать организму поддержку местного иммунитета (цинк), настроить противогрибковый иммунитет (полисахариды грибов, коэнзим Q10), ввести природные противовоспалительные вещества (куркуминум).

Для очищения кожи, улучшения роста волос:

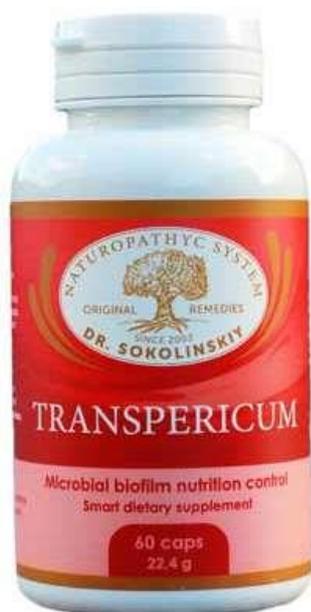
Практика показывает, что улучшение микрофлоры кишечника, одновременно с восстановлением работы печени, баланса витаминов и минералов приводит к очищению кожи при угревой сыпи, стабилизации при псориазе, создают условия для нормального усвоения кальция и для роста волос, а также для усвоения коллагена для нормального тонуса кожи и ее здорового вида.

Важно только учитывать! Каким бы интересным по своему составу и действию ни был Balansa. Advanced Probiotic, для стабильного результата его нужно использовать по авторской схеме: 2-3 месяца подряд и сочетать с остальными средствами, которые помогают ему комплексно работать. Разумный питание подход к питанию, также является важным, его нельзя заменить «волшебной таблеткой».

Вы также можете купить Баланса. Адвансед. Пробиотик 3 штуки по акции для всей семьи!



Transpericum – инновационная натуральная формула для коррекции микробных пленок/ СИБР. Избыточный бактериальный рост



Состоит **Трансперикум** из нескольких растительных экстрактов, известных в мире как наиболее проверенные в отношении микробных пленок.

Комплексное натуральное средство позволяет провести продолжительный курс, пока пробиотики не начнут делать свое дело и не сформируют нормальный защитный экран, который бы за счет конкуренции, а также нарушения адгезии - способности патогенов прилепляться к слизистой, активации иммунных механизмов, естественным путем препятствует рецидиву инфекции.

Действие ингредиентов

Берберин – стандартизированный экстракт из барбариса. Способствует преодолению резистентности патогенных микроорганизмов в терапии. Применяется в качестве природного противомикробного средства и в сочетании с антибиотиками.

Исследования берберина были проведены в отношении различных видов микроорганизмов, включая *E. coli* (диарея путешественника), *Shigella dysenteriae* (шигеллез), *Salmonella paratyphi* (пищевое отравление), *B. Klebsiella*, *Giardia lamblia* (лямблиоз), *Entamoeba histolytica* (амебиаз). Однако исторически берберин применяется в традиционной народной медицине весьма широко и является золотым стандартом в современной нутрициологии по воздействию на устойчивые микробные пленки

Источники:

- *Mechanism of berberine hydrochloride interfering with biofilm formation of Hafnia alvei*, Yuesheng Pang, Sha Wang PMID 34997845

- *Effect of berberine on Staphylococcus epidermidis biofilm formation*, Xiaoqing Wang, Xiao Yao, PMID: 19157797

- *Combinatorial liposomes of berberine and curcumin inhibit biofilm formation and intracellular methicillin resistant Staphylococcus aureus infections and associated inflammation*, Eshant Bhatia, Shivam Sharma, PMID: 33392614

Артемизин – стандартизированный высокотехнологичный экстракт из полыни. Известное в прошлом народное противопаразитарное и антимикробное средство, действие которого подтверждено наукой, как минимум в отношении стрептококковой инфекции в пленках и грибковой инфекции в пленках. При культуральных тестах органические кислоты и гликозиды экстракта уменьшали экспрессию гена в патогенных микробах, который помогает им приспосабливаться и защищаться от действия терапии.

Источники:

- *Artemisia princeps Inhibits Growth, Biofilm Formation, and Virulence Factor Expression of Streptococcus mutans*, Yang Yang, Eun-Hee Hwang, PMID: 31021282

- *Artemisia Princeps ингибирует образование биопленки и экспрессию фактора вирулентности устойчивых к антибиотикам бактерий*, Чой Н.Ю., Кан С.Ю., Ким К.Дж. PMID: 26247012

- *Artemisinins, new miconazole potentiators resulting in increased activity against Candida albicans biofilms*, Kaat De Cremer, Ellen Lanckacker, PMID: 25367916

EGCG extract – стандартизированный экстракт зеленого чая. Помимо влияния на микробные пленки для эпигаллокатехин-3-галлат подтверждено, что содержащиеся в нем полифенолы, помогают защитить нервные клетки и сохранить когнитивные способности, а

также способствуют сохранению метаболического здоровья и помогают поддерживать здоровый уровень глюкозы, холестерина низкой плотности и триглицеридов.

EGCG снижает уровень оксидативного стресса, может быть использован для поддержки клеточной энергии при митохондриальной дисфункции и является признанным эпигенетическим средством (т.е. защищающим от активации нежелательных генов в неблагоприятных условиях энергодифицита или воспаления). Природный онкопротектор

В исследованиях влияния на биопленки патогенных микроорганизмов, выявлены эффекты в отношении разнообразных видов, провоцирующих воспаление в пищеварительном тракте и полости рта.

Источники:

- *Green tea extract and its major constituent epigallocatechin-3-gallate inhibit growth and halitosis-related properties of Solobacterium moorei*, Marie-Pierre Morin, Telma Blanca Lombardo Bedran, PMID: 25880992

- *Tea polyphenols inhibit the growth and virulence properties of Fusobacterium nucleatum*, Amel Ben Lagha, Bruno Haas, PMID: 28322293

- *Potential neuroprotective properties of epigallocatechin-3-gallate (EGCG)*, Neha Atulkumar Singh,1 Abul Kalam Azad Mandal, PMID: 27268025

- *Inhibition effect of epigallocatechin gallate on the growth and biofilm formation of Vibrio parahaemolyticus*, H Wang , H Zou, PMID: 35353911

- *Inhibition effects of low concentrations of epigallocatechin gallate on the biofilm formation and hemolytic activity of Listeria monocytogenes*. Du, W.F., Zhou, M., Liu, Z.G., Chen, Y. and Li, R. (2018) *Food Control*

Фолиевая кислота – одно из основных средств в натуропатии для профилактики повреждения генетического аппарата клетки. Мы не только помогаем дружественной микрофлоре победить патогенные микроорганизмы, но и преодолеть последствия хронического воспаления.

Эпигенетика – современное направление в науке, изучающая метилирование ДНК, когда она не разрушается при влиянии стресса, инфекции, интоксикации, но происходит активизация спящих генов и это может приводить к проявлению или прогрессу заболеваний.

Существует и обратный процесс — деметилирование, при котором метильные группы удаляются, и первоначальная активность генов восстанавливается. В обоих процессах задействована фолиевая кислота

В особенной степени изучен риск недостаточного количества фолиевой кислоты при беременности и состоянии В12-фолиевой анемии. Она, как и любая анемия приводит к снижению защитных сил организма. Поэтому этот витамин группы В введен в формулу Трансперикум.

Запасов в организме она практически не имеет. Потребность растет не только при беременности, лактации, в подростковом возрасте, но и при хронических заболеваниях, а также интоксикации бисфенолом А, в великом множестве, увы, все еще накапливаемом в организме при контакте с пластиком. Подробнее об эндокринных дизрупторах в видео доктора Соколинского о накоплении токсинов в жировой ткани.

Дефицит фолиевой кислоты наблюдается при воспалительных изменениях в стенке кишечника, пищевой и кожной форме аллергии, недостаточном потреблении листовых овощей в пищу.

Источник:

Epigenetic factors in atherosclerosis: DNA methylation, folic acid metabolism, and intestinal microbiota. Hou H, Zhao H. Clin PMID: 33232735

Папаин – протеолитический фермент из папайи. Смысл применения энзимов в формуле направленной на оптимизацию микробных пленок в придании самому питанию человека «противовоспалительных» свойств. Это нелекарственная растительная формула протеазы, по своему действию напоминающая пепсин. Но не вызывающая привыкания.

Папаин помогает расщеплять пептидные связи между аминокислотами в белках и пептидах.

Как известно, любой микроб в живом или уже поврежденном иммунитете состоянии оставляет после себя множество белковых соединений, которые могут поддерживать развитие воспаления или провоцировать аутоиммунную реакцию. Потому помощь в утилизации этих белковых следов весьма к месту в нашем случае. Особенно если есть тенденция к снижению кислотности в желудке.

В состав Трансперикум включен высокоактивный папаин в небольшом пищевом количестве.

Источники:

- Anti-inflammatory and immunomodulatory properties of Carica papaya, Saurabh Pandey, Peter J Cabot, P Nicholas Shaw u соавт. PMID: 27416522

- Immunomodulatory effect of papaya (Carica papaya) pulp and seed extracts as a potential natural treatment for bacterial stress., Amin AH, Bughdadi FA u соавт. 2019, PMID: 31571245

Как принимать

Прием Трансперикум для работы с микробными пленками 1 месяц. По 1 капсуле 2 раза в день с едой.

Совместно с другими нутрицевтиками

Количество чистой воды, для устранения внутренней интоксикации не менее 1 литра (при весе более 80 кг не менее 1,5 литров)

Ограничение в приеме

Не является лекарством. Использование натуральных средств не заменяет консультации со специалистом. Не заменяет обычного рациона питания.

Как на любые вещества возможна индивидуальная непереносимость.

После консультации со специалистом при подвижных и вызывающих колики камнях желчного пузыря, активных язвенных процессах в желудке.

Не предназначено для использования у беременных, в период лактации, у детей младше 12 лет

Хранить в местах недоступных для детей, при комнатной температуре, не подвергая действию прямых солнечных лучей

[Подробнее](#)

Свободиум – активные волокна псиллиума



Это самое первое натуральное средство, которые появилось в Центре Соколинского в Праге. Чистые волокна псиллиума – незаменимы для коррекции питания на фоне синдрома раздраженного кишечника и болезни Крона, а также при пищевой аллергии, когда реакция буквально на все, а детокс необходимо проводить.

Высококачественный порошок семян индийского подорожника (псиллиума) — это натуральное растительное средство №1 в мире предназначенное для помощи при борьбе с запорами, а также расстройствами желудочно-кишечного тракта. Незаменим при синдроме раздраженного кишечника и всех проблемах, связанных с нарушениями стула.

Состоит из уникальных по своей структуре растительных волокон, не обладает вкусом. На 80-85% состоит из клетчатки, из которой 71% - растворимые волокна. Для сравнения, популярные и дешевые отруби содержат лишь 10-15% клетчатки, причем лишь 5% растворимой.

Отличие Свободиума от других – чистота псиллиума и подтвержденная способность присоединять до 60% воды по отношению к своей массе. Поэтому обычно вы найдете в литературе рекомендации пить до 9 капсул псиллиума, а в случае со Свободиумом достаточно 1-2 капсулы. Так его можно пить неограниченно по времени. В отличие от сорбентов, активные волокна не выводят витамины и минералы.

Смешиваясь с водой и желудочным соком, увеличивается в объеме в несколько раз, имеет слизистую структуру, поэтому очень мягко продвигается по внутренним органам ЖКТ, абсорбируя на себя продукты распада, гниения и брожения, очищая слизистые желудка, кишечника.

Помогает росту дружественной микрофлоры, нормализует перистальтику кишечника, устраняет газообразование, метеоризм, вздутие живота, заживляет микротравмы на стенках внутренних органов.

Неперевариваемые и перевариваемые пищевые волокна псиллиума, продвигаясь по кишечнику связывают тяжелые жиры (липопротеиды низкой плотности) и помогают их вывести вместе с побочными продуктами пищеварительного процесса, избытком слизи.

В итоге, пища начинает более быстро и равномерно продвигаться по пищеварительному тракту, лучше переваривается, эффективно всасываются в кишечнике витамины, минералы, аминокислоты.

При синдроме раздраженного кишечника именно нормализация перистальтической волны (равномерности продвижения каловых масс) – главная задача, а с точки зрения профилактики образования опухолей важно, чтобы каловые массы не задерживались.

В присутствии активных волокон псиллиума у собственной микрофлоры появляется возможность помочь слизистым избавиться от хронического воспаления, кишечник освобождается от «завалов», что снижает общую интоксикацию организма.

Как принимать псиллиум

При синдроме раздраженного кишечника. После курса поддержки пищеварения и нормализации микрофлоры (детокса). По 1-2 капсулы в день, обязательно запивая не менее чем стаканом чистой воды. Курс может быть до 6 месяцев подряд.

Не пытайтесь решить только псиллиумом все проблемы. Он служит только для поддержки.

Противопоказания

Беременным можно использовать в крайних случаях после консультации со специалистом, поскольку любые влияния на кишечник не желательны, чтобы не стимулировать близко расположенную матку.

[Подробнее](#)

Можно ли продолжать базовый детокс дольше чем месяц, если мне нравится результат?

Если особенных проблем со здоровьем нет (диабет, артрит, проблемы с постковидом, герпес, нарушение в сосудах), можно продолжать еще месяц принимать программу «Премиум». Это хорошая ежедневная антивозрастная поддержка и основа для высокого уровня жизненных сил.

Ведь, все натуральные средства - это не лекарства, и они имеют пищевое происхождение. В любом случае после программы очищения нужно продолжить прием бактерий: по 2 капсулы Balansa. Advanced Probiotic за один прием перед сном один или два месяца подряд.

Продолжительность использования Зифланиум для поддержки печени чаще всего 2 месяца подряд, НутриДетокс можно по 3-4 раза в неделю использовать вообще без ограничений.

Все зависит от исходного состояния. Понятно, что если проблемы с пищеварением существовали в течение многих лет, то два-три месяца восстановления это вполне разумный срок.

Консультация онлайн

Вы можете получить консультацию у доктора Соколинского (ND), независимо от того, в каком городе Вы живете.

По скайпу или whatsapp

Предварительная запись. Информация о стоимости, анкета, все технические вопросы можно уточнить на сайте.

В Чехии - лично

Возможно также получить личную консультацию. Кабинет доктора Соколинского (ND) расположен в Есеницких горах в непосредственной близости от термального курорта Велке Лосины. Личные консультации доступны в рамках уникальной программы с индивидуальным сопровождением

Подробности на сайте. Предварительная запись.



Наиболее системная программа | «Все включено» | Коррекция питания.
Психосоматика. Детокс. Микрофлора.
Очищение от инфекций | 2-месячный курс
нутрицевтиков и консультации

[Подробнее](#)



УРОВЕНЬ

ЭНЕРГИИ

ЛИЧНАЯ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ

УВЕЛИЧИТЬ
СВОЙ

VQ



Dr.Sokolinskiy naturopathic system

+ 420 225 850218

WhatsApp +420 775 720 364

E-mail: spb@sokolinskycenter.com

www.sokolinskycenter.com

программа с индивидуальным
сопровождением доктора Соколинского (ND)

drsokolinskiy.com