



Программа Здоровый кишечник

Содержание

Протокол 1.

- [- Базовый протокол для здоровья кишечника - 3](#)
- [- Основные причины вздутия, распирания, тяжести - 3](#)
- [- Сниженная кислотность, диагностика - 4](#)
- [- Базовая схема для здоровья кишечника, при вздутии, газах, при сниженной кислотности - 10](#)
- [- Ссылки на добавки где купить \(iHerb\) - 15](#)
- [- Ссылки на добавки для купить \(аптеки, росс. магазины\) - 18](#)

Протокол 2.

- [- Протокол при запорах кишечника - 22](#)
 - [- Кто входит в группу риска - 23](#)
 - [- Основные причины проблемы - 24](#)
 - [- Схема при запорах и пошаговый план действий - 27](#)
 - [- Ссылки на добавки где купить \(iHerb\) - 33](#)
 - [- Ссылки на добавки где купить \(аптеки, росс. магазины\) – 35](#)
-
- [- Общие правила приема добавок - 38](#)
 - [- Список исследований - 40](#)

Протокол 1. Базовый протокол для здоровья кишечника

Решает проблемы: метеоризм, вздутие живота, скопление газов, ощущение тяжести, надутого живота как «воздушный шарик» после еды.

Здоровое пищеварение, здоровье ЖКТ и всего кишечника начинается с восстановления кислотности и восполнения ферментов!

Это нужно, чтобы еда полностью расщеплялась и усваивалась в кишечнике, а не начинала бродить, служить источником роста патогенных бактерий, вызывать вздутие, газы и боли.

Поэтому, эта программа – базовая «основа» и для восстановления здорового пищеварения, и для кишечника. Это первый шаг, который я лично рекомендую абсолютно для каждой из вас.

Вы начнете восстанавливать сниженную кислотность желудочного сока, избавитесь от вздутия, метеоризма, ощущения тяжести после еды, газов, распираания в животе. Поработаете с основными причинами вздутия и всем, что мешает для здорового кишечника!

Основные причины вздутия и нездоровой работы кишечника:

Номер	Какие причины вздутия кишечника	Как устранить
1	<p><u>Недостаточное пережевывание пищи, спешка во время еды, еда на бегу.</u></p> <p>Заглатывание больших кусков пищи - мяса, рыбы, овощей, которые не пережеваны, не обработаны слюной и не могут полностью перевариться.</p>	<p><u>Самое главное:</u> начинаем тщательно жевать пищу, каждый кусочек не менее 30-40 раз! Уже только медленное жевание решает более 70% всех проблем с кишечником!</p> <p><u>Запомните, у желудка «нет зубов»!</u> Он сам ничего не прожует. Все, что вы не прожевали достаточно во рту, не измельчили и не обработали слюной - переходит в желудок, кишечник и начинает бродить, вызывать вздутие, газы. Служит пищей для патогенной флоры кишечника.</p>

Снижение кислотности
желудочного сока.

Это **очень частая причина** вздутия, тяжести в животе и кишечнике!!!

Кислотность желудка
снижается из-за стрессов,
из-за частого приема
лекарств «против изжоги» и
ИПП типа Омез/Нексиум.
Также при наличии бактерии
Хеликобактер, при
спешке в еде, недостаточном
жевании.

Также кислотность снижается
с возрастом, у
пожилых практически всегда
сниженная кислотность.

Симптомы снижения
кислотности желудочного
сока:

- вздутие
- метеоризм
- тяжесть после еды
- не можете или не любите
есть мясо и рыбу
- отрыжка после еды
- неприятный запах изо рта
- у вас Хеликобактер Пилори.
- снижен белок по анализу
крови

Здоровая кислотная среда желудка
имеет pH около 1,5.

Хорошая, адекватная кислотность работает
как натуральный **стерилизатор**: убивает
вирусы, бактерии и паразитов, разных
гельминтов и аскарид. Это наша натуральная
защита от паразитов!!!

При **хорошей кислотности** идет
полное усвоение белка и расщепление его на
аминокислоты. Также высокая кислотность
запускает работу пищеварительных
ферментов поджелудочной железы и
желчного пузыря, желчь.

**Нет достаточной кислотности – будет снижен
синтез ферментов.** Поэтому, прежде чем пить
ферменты, нормализуем кислотность. Можно
делать это одновременно.

При низкой кислотности:

- 2) нарушается расщепление белка в желудке,
плохое усвоение белка.
- 3) неусвоенная пища начинает бродить и
давать газы в кишечнике
- 4) нарушается усвоение минералов, железа.
- 5) идет рост патогенных бактерий в
кишечнике
- 6) снижается синтез ферментов.
- 7) пища плохо продвигается дальше, может
быть обратный заброс пищи
- 8) вялый желчный пузырь, не хочет
сокращаться и выдавать желчь

Анализы, чтобы заподозрить низкую
кислотность желудка:

- 1) Общий белок в крови: показатель < 75 г/л
- 2) Копрограмма: наличие остатков пищи и
мышечных волокон скажет о сниженной
кислотности
- 3) Антиген Хеликобактер в кале
- 4) Дыхательный 13С-уреазный тест на
Хеликобактер
- 5) Суточная pH метрия.

		<p><u>Домашний, очень приблизительный тест на определение кислотности:</u></p> <p>Берем свежую пищевую соду. Разводим водой, для взрослых это 1 ч.ложка на 150 мл. воды. Хорошо размешиваем и выпиваем натоцк, лучше всего утром. Фиксируем время и ждем момент, когда появится отрыжка.</p> <p><u>Результаты теста:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - до 40 секунд – повышенная кислотность - 40 - 90 секунд – нормальная кислотность - 90 - 180 секунд – низкая кислотность, плохое пищеварение - дольше 180 секунд – отсутствие пищеварения <p>Рекомендуется сделать так 2-3 теста для подтверждения результата, в разные дни.</p> <p><i>Методика приблизительная, но можно попробовать. Автор – Б. Кропка, польский врач, диетолог. Точно определить кислотность можно у врача гастроэнтеролога, при суточной рН метрии.</i></p>
3	<p><u>Снижение активности пищеварительных ферментов</u></p>	<p>С возрастом, из-за снижения кислотности или по другим причинам, также снижается выработка пищеварительных ферментов желудка, поджелудочной, желчного пузыря.</p> <p>Эту проблему можно решить повышением кислотности, тк соляная кислота активирует синтез ферментов поджелудочной и желчного и приемом ферментов.</p> <p>Комплексы ферментов будут ниже. Их можно пить вместе с препаратами для повышения кислотности.</p>

4	<p><u>Снижение перистальтики (движения) кишечника.</u></p> <p>При снижении моторики кишечника (когда он начинает сокращаться медленнее, чем нужно) время прохождения пищи от начала до конца пищеварительного тракта увеличивается - это вызывает скопление газов, вздутие и другие симптомы.</p>	<p><u>Как повысить перистальтику кишечника:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Добавить больше клетчатки для ускорения моторики кишечника. - Добавить чернослив, киви. - Снизить продукты, которые замедляют перистальтику: яйца, мясо, молочка. - Увеличить физическую нагрузку, ходьбу, упражнения. - Делать регулярное упражнение «планка». Можно найти его в интернете. - Повысить активность желчного пузыря, который в свою очередь будет усиливать активность кишечника. <p>Активный желчный пузырь выбрасывает желчь и увеличивает перистальтику кишечника.</p>
5	<p><u>Употребление продуктов, которые вызывают вздутие.</u></p> <p>У каждого человека это будут разные виды триггерных продуктов. Вам нужно отказаться от них на время (3 дня, неделя, месяц) и посмотреть, как реагируете на них.</p>	<p><u>Самые распространенные продукты, которые дают образование газов:</u></p> <p>Свежий белый и черный хлеб, выпечка, молоко, все сладкие фрукты, виноград, сахар, сочетание муки и сахара, свежие яблоки, бананы, хурма. Все виды капусты, свежие овощи и фрукты.</p> <p><u>Продукты с высоким содержанием ФУДМАП:</u> Это ферментированные короткоцепочечные углеводы. Многим людям их трудно переварить, появляется вздутие живота и дискомфорт. Исключите их минимум на 1 месяц и затем постепенно возвращайте по 1 продукту каждые 3 дня. Смотрите реакцию на него.</p> <p>Можно сесть на специальный протокол Фудмап на 4 - 6 недель.</p> <p>Полный список таких продуктов будет у вас в отдельном файле.</p>

6	<p><u>Непереносимость лактозы или снижение усвоения лактозы с возрастом.</u></p>	<p>У большинства людей европейской расы есть ген, который снижает расщепление лактозы из молочных продуктов с возрастом. Это нормально и обусловлено эволюцией, взрослому европейцу не нужно употреблять молоко в пищу – оно необходимо для вскармливания детей.</p> <p><u>Как проверить, есть ли у вас тенденция к снижению фермента лактазы с возрастом:</u></p> <p>Сдайте генетический тест по крови. Стоимость 1300-1500 руб.</p> <p><u>Тест называется:</u> Лактазная недостаточность (ген MCM6). Анализ полиморфизма с.-13910С >Т в гене MCM6</p> <p><u>Результаты теста, интерпретация:</u> С/С – есть снижение расщепления лактозы С/Т – есть частичное снижение расщепления лактозы</p> <p><u>При этих двух вариантах</u> употребление молочных продуктов будет вызывать вздутие, метеоризм, диарею и др. проблемы. Сила вздутия зависит от количества употребленных за 1 прием молочных продуктов. <u>При С/С</u> лучше отказаться от молочки с лактозой и выбирать безлактозную. А <u>при С/Т</u> опытным путем подобрать, сколько вы съедите молочки нормально. Это может быть 1 порция 200 мг йогурта (например) 2-3 раза в неделю. У кого-то больше, у кого-то меньше.</p> <p>Сейчас большой выбор безлактозных продуктов и вы можете перейти на них. В твердых, выдержанных сырах типа Пармезан, Грано Падано лактозы ноль или практически нет.</p> <p>Если захотелось съесть молочки, а у вас снижено усвоение лактозы, можно в эти приемы пищи пить фермент ЛАКТАЗА. Добавки на странице 16,20.</p>
---	--	---

<p>7</p>	<p><u>СИБР – синдром избыточного роста бактерий в тонком кишечнике.</u></p> <p>Вздутие живота и/или повышенное газообразование в кишечнике, живот как воздушный шарик - также может быть симптомом СИБР.</p> <p><u>При СИБР</u> происходит рост патогенной микрофлоры, которая при избытке из толстого кишечника попадает в тонкий кишечник.</p> <p><u>Иногда при СИБР</u> бывает даже избыток роста полезной микрофлоры, но в большом количестве и там, где ее в принципе быть не должно – в тонком кишечнике.</p>	<p>СИБР диагностируется разными тестами, лечится отдельной схемой добавок и антисептиков, иногда с антибиотиками.</p> <p>Единого достоверного теста на СИБР нет. Диагноз ставят в совокупности исследований, тестов, жалоб и симптомов.</p> <p><u>Можно сдать такие тесты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализ микробиоты ХМС Осипова, биотип тонкий кишечник. - Дыхательный тест с лактулозой <p>Если вам диагностирован СИБР, то проводят отдельную программу лечения с подбором добавок и при необходимости, антибиотиков.</p>
----------	---	--

Как продукты с высоким FODMAP вызывают повышенное газообразование и вздутие в кишечнике:

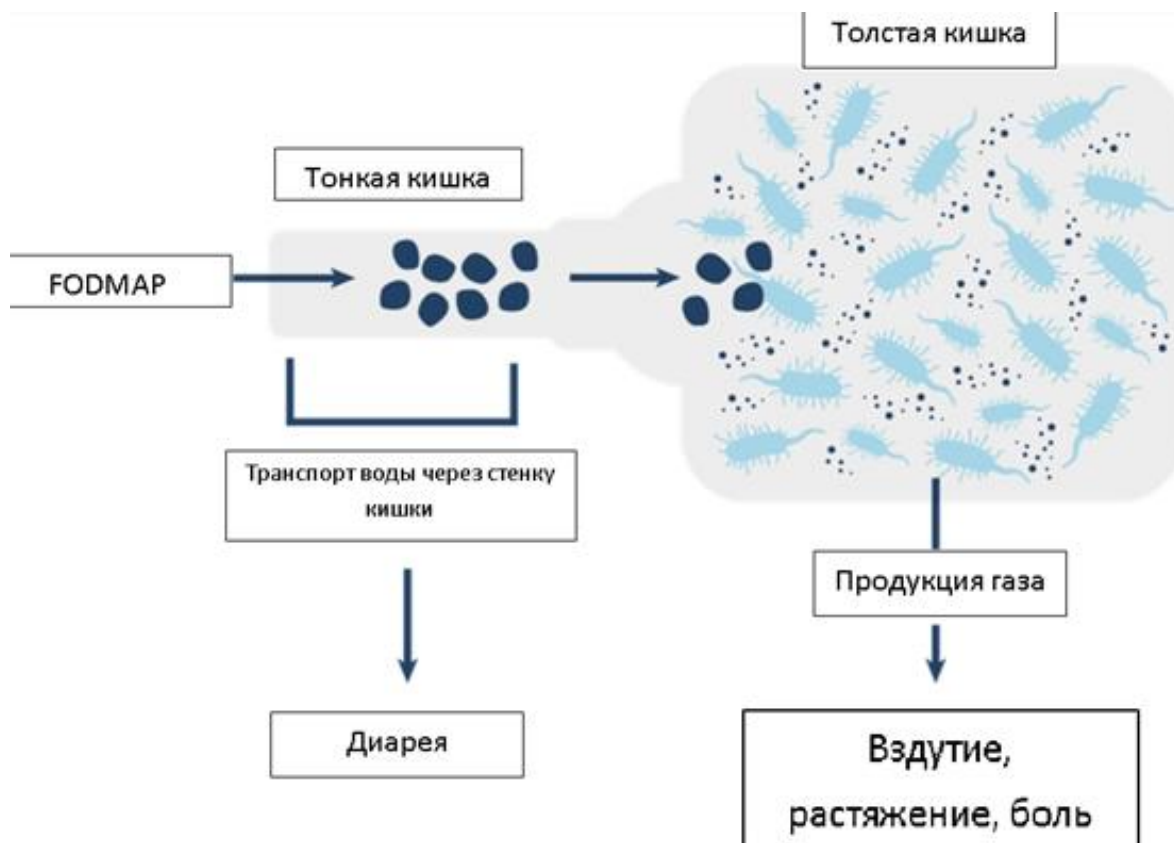


Рисунок 1. Как продукты с содержанием Fодтар вызывают газы, вздутие кишечника, боль

Базовая схема для здоровья кишечника, при вздутии

ШАГИ, что делать	Зачем	Как пить, стратегия действий
<p><u>1. Первое и самое важное - наладить жевание пищи!!</u></p>	<p><u>Важно понимать, что расщепление и обработка пищи начинается уже во рту!</u></p> <p>В слюне содержатся первые ферменты для обработки, стерилизации и расщепления пищи.</p> <p><u>Пока мы не научимся правильно жевать и будем есть на бегу, торопясь</u> – о здоровом пищеварении и кишечнике можно забыть.</p> <p><u>При недостаточном жевании:</u> пища не расщепляется, не обрабатывается слюной и ферментами, в желудке не успевает выделиться достаточно соляной кислоты. Раз нет кислоты, то и желчный будет «спать», не выделиться желчь и пищеварительные ферменты.</p>	<p>Давайте запомним – что 70% проблем всего ЖКТ можно решить с помощью простого действия – это длительного, сосредоточенного жевания пищи!</p> <p>В спокойной обстановке, без новостей, стресса, без спешки. <u>Это первичный, но самый важный этап!</u></p> <p><u>Даю практику правильного жевания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сядьте, не ешьте на бегу. - Отключите телефон. - Уберите новости, газету, книгу, телевизор. - Жуйте каждый кусочек пищи не менее 35-40 раз, до образования кашицы во рту. <p><u>Задание на каждый день:</u> Делайте практику жевания при каждом приеме пищи, каждый день!</p>
<p><u>2. Повышаем кислотность желудочного сока</u></p>	<p>В этом протоколе я дам вам несколько базовых стратегий, лучше работать с ними одновременно.</p>	<p>Если вы принимаете специальные препараты ИПП типа Омез, Нексиум: они блокируют выработку соляной кислоты на 12-24 часа и сильно снижают кислотность.</p>

Мои стратегии при работе со сниженной кислотностью:

1) Жевать медленно, не торопясь! Используем практику жевания.

2) Режим. Очень важно принимать пищу в одно и тоже время дня, по режиму – как в санатории. Установите себе часы, в какие комфортно кушать. При режиме, организм уже к началу приема пищи начинает готовиться и выделять желудочный сок.

3) Сервируйте стол! Готовьтесь к каждому приему пищи, как будто вы идете в ресторан! Думайте о еде, представляйте еду, как будете ее есть. Берите красивую посуду, салфетки, приборы, свечи – все это вызывает аппетит, стимулирует вашу кислотность и работу всех ваших ферментов!

4) Не отказывайтесь от соли. Соль содержит ХЛОРИД, который участвует в образовании соляной кислоты!

5) Восполняйте дефицит цинка. Реакцию образования соляной кислоты запускает фермент карбангидраза. А на его образование идет очень много цинка!

Иногда это нужно, но такие препараты принимают короткими курсами.

Если вам назначил их врач, уточните срок курса и не принимайте на постоянку, без острой необходимости.

Если у вас обнаружен Хеликобактер Пилори – эта бактерия также снижает кислотность для своего комфортного существования в желудке. При этом Хеликобактер точно повышает выработку соляной кислоты при передвижении (своими «хвостиками»).

Не всегда от Хеликобактер надо бежать избавляться. Решение об эрадикации принимается индивидуально, учитывая состояние слизистой, боли в желудке, онконаследственность.

Если Хеликобактер приносит вам вред – стоит принять решение с врачом и провести полную эрадикацию и затем наладить кислотность. ИЛИ же снизить ее численность, создать более некомфортные условия для бактерии. В том числе, через повышение кислотности желудочного сока.

6) Яблочный уксус.
Можно начать добавлять при слегка сниженной кислотности. Перед едой, мы пьем 1 стакан воды, с разведенной 1 ч.ложкой яблочного уксуса. Уксус должен быть нефilterованный, обязательно натуральный и только яблочный!

7) Используем горечи!
Горечи усиливают выработку соляной кислоты и ферментов, в том числе липазы, она переваривает жиры.

Начинайте еду с листьев одуванчика, рукколы, редиса, все что горькое. Раньше для этого использовали аперетивы. Сначала горечи, затем основная еда.

8) Наконец, добавки при сниженной кислотности – Плантаглюцид, Бетаин HCL для усиления выработки соляной кислоты.

Бетаин HCL требует разумного подхода осторожности в приеме, соблюдения дозировки. Его нельзя при высокой кислотности, при язвочках, поврежденных состояниях слизистой. Поэтому начинайте с жевания, яблочного уксуса и спокойной обстановки еды. И только потом добавки. Стратегия приема Бетаин HCL на странице 15, 19.

Важно:

Более подробно всю работу со сниженной кислотностью + практики мы проводим на интенсиве по повышению белка.

Ссылка на интенсив:



<https://simply4joy.ru/product/protein>

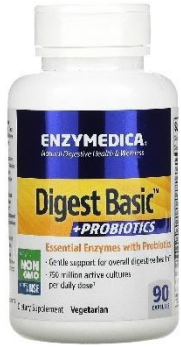

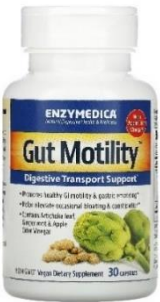
Если у вас есть дефицит белка, снижен общий белок по анализу, если хотите еще больше поработать с кислотностью, вам будет полезен интенсив. Вы можете проходить его и самостоятельно, двигаясь в своем темпе.

<p><u>3. Добавить ферменты</u></p>	<p>Снижение синтеза ферментов может быть с возрастом, при нарушении работы и заболеваниях поджелудочной железы, желчного пузыря. А также следствием сниженной кислотности.</p> <p><u>Достаточное количество соляной кислоты</u> в желудке активизирует выработку пищеварительных ферментов, поэтому сначала работаем со сниженной кислотностью!</p> <p><u>Дефицит пищеварительных ферментов приводит к:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - снижению и нарушениям пищеварения - газам - вздутию живота - несварению, брожению пищи в кишечнике - болям, неприятному ощущению в желудке и ЖКТ - вам сложно переносить определенные типы продуктов. 	<p><u>Комплексные ферментные препараты</u> помогают переварить <u>все ТРИ типа нутриентов:</u> жиры, белки и углеводы.</p> <p>Принимать их нужно курсом 3-4 недели. Изменения в виде получения легкости, могут быть видны СРАЗУ или уже через 1 неделю, после начала приема.</p> <p>Ферменты можно пить вместе с добавками для повышения кислотности. Часто они идут даже в одной добавке – например, в добавке THORNE для улучшения пищеварения, стр. 15.</p>
<p><u>4. Исключить все продукты, которые дают газообразование</u></p>	<p><u>Если вы сделали генетический тест на снижение усвоения лактозы, и у вас подтвердилось это, то стоит исключить продукты:</u></p> <p>Все молочные продукты, с коровьим молоком, козьим, овечьим. Молоко, кефир, йогурты, творог, сметана, мягкие сыры.</p>	<p><u>Исключите эти продукты на 3 - 4 недели и посмотрите реакцию организма, со стороны кишечника.</u></p> <p>После окончания периода, вводите по 1 продукту каждые 3 дня, отслеживая реакцию на него. Можно вести пищевой дневник и записывать свои ощущения.</p>

	<p><u>Настоящее масло гхи и твердые выдержанные сыры</u> (Пармезан и др). оставить можно – в них нет или практически нет лактозы.</p> <p>Можно вместо обычной молочки, оставить молочные продукты без лактозы, но в небольшом количестве. Безлактозные продукты есть во Вкусвилл, Азбуке Вкуса, Перекресток, доставке Яндекс и др.</p> <p>Если у вас реакция на продукты FODMAP, исключите их на 4 - 6 недели, соблюдая лечебный протокол питания FODMAP.</p>	<p>Так можно подобрать продукт и его количество на 1 прием пищи, которое ваш кишечник будет переносить спокойно, без вздутия.</p>
<p><u>5. Добавить травяные чаи</u></p>	<p>Ветрогонные травы эффективны для устранения образования газов. Их используют на протяжении уже тысяч лет для здорового пищеварения.</p> <p><u>К таким травам относятся:</u> тмин, кориандр, фенхель, мята, ромашка, перечная мята.</p>	<p><u>Используйте ветрогонные травы как мягкий, успокаивающий чай для своего кишечника!</u></p> <p>Такой чай помогает улучшить пищеварение, успокоить кишечник, убрать и вывести избыток газов при переваривании пищи.</p> <p>Пить такой чай можно по 3-4 пакетика, в течение дня.</p>

Ссылки где купить (с iHerb)

Номер	Что	Ссылка на препараты
1	<p>Добавки для повышения кислотности желудочного сока</p>  	<p>Эти добавки содержат Бетаин HCL с ферментами, рекомендую эти варианты. Начните с THORNE, это золотой стандарт, содержит Бетаин HCL + пепсин, этот фермент расщепляет белок.</p> <p>1) Thorne, Advanced Digestive Enzymes, 180 капсул https://www.iherb.com/pr/thorne-advanced-digestive-enzymes-180-capsules/18492?rcode=IFO971</p> <p>2) Enzymedica, Betaine HCl, 120 капсул https://www.iherb.com/pr/enzymedica-betaine-hcl-120-capsules/81506?rcode=IFO971</p> <p>Тут достаточно только 1 капсулы на 1 прием пищи</p> <p><u>Как правильно принимать такие добавки:</u> по 1-2 капсулы, с каждым приемом пищи, содержащей белок. Принимаем капсулу в самом начале пищи. Выпили капсулу – и сразу начали кушать. Начинаем прием с 1 капсулы. Если чувствительные слизистые желудка, то сначала съели 2 ложки еды, потом выпили 1 капсулу, и потом начали кушать.</p> <p>Если нет жжения, теплоты в желудке, то можно увеличить до 2-х капсул на прием. Если есть жжение от 2-х капсул, снова перейдите на 1 капсулу. Курс приема 1 месяц.</p> <p><u>Добавки с Бетаин HCL противопоказаны:</u> при повышенной кислотности, язвенном гастрите, язвах, нарушениях целостности слизистой желудка. При жжении и боли после употребления – не используйте.</p> <p>Рекомендую принимать такие добавки после гастроскопии и консультации с гастроэнтерологом.</p>

<p>2</p>	<p>Пищеварительные ферменты</p> 	<p>Пищеварительные ферменты, их можно принимать вместе с добавкой для повышения кислотности.</p> <p><u>Варианты:</u></p> <p>Комплекс Энзимедика Digest Basic универсальный</p> <p>Или, комплекс вдвое мощнее, чем Digest Basic</p> <p>Или, улучшенный универсальный комплекс</p> <p><u>Как принимать ферменты:</u> По 1 капсуле, 1-2 раза в день, в самый плотный прием пищи, завтрак или обед. Или же, по индивидуальным рекомендации врача.</p>
<p>3</p>	<p><u>Специализированные ферменты</u> для расщепления лактозы, грубой клетчатки</p> 	<p>Их используют, когда у вас четкое вздутие на определенный тип пищи. Их используют ситуативно, только когда едите бобовые например, или много жирной пищи за вечер, и тд.</p> <p>Энзимедика, для облегчения переваривания жирной пищи.</p> <p>Энзимедика, для улучшения переваривания молочных продуктов.</p> <p>Энзимедика, для бобовых, зерновых, сырых овощей, капусты, снижает вздутие от такой пищи</p>
<p>4</p>	<p>Комплекс Prodigest для перистальтики</p> 	<p>Prodigest - это запатентованная смесь экстрактов листьев артишока и корня имбиря. Используют при замедлении перистальтики кишечника, в том числе при возрастной. Стимулирует и улучшает перемещение пищи по ЖКТ, также стимулирует отток желчи из печени.</p> <p>Есть в двух вариантах, добавки немного отличны по составу.</p>



1) Комплекс с Prodigest от Энзимедика.
Содержит 320 мг экстракта артишок + имбирь, и яблочный уксус. Поэтому с добавками для повышения кислотности не сочетаем.
Принимать по 1 капсуле 2 раза в день, перед самыми обильными приемами пищи.

<https://www.iherb.com/pr/enzymedica-gut-motility-digestive-transport-support-30-capsules/109399?rcode=IFO971>

2) Или, комплекс с Prodigest от Life Extension.
Содержит 100 мг экстракта артишок + 20 мг. имбиря, можно сочетать с добавками для повышения кислотности.

<https://www.iherb.com/pr/life-extension-bloat-relief-60-softgels/106212?rcode=IFO971>

Как принимать:

Принимать по 1 капсуле, 2 раза в день перед самым обильным приемом пищи или в соответствии с рекомендациями врача.

Комплекс можно принимать вместе с пищеварительными ферментами или отдельно от них. У людей, участвовавших в клиническом испытании, было значительное улучшение желудочно-кишечного дискомфорта (включая вздутие живота) всего за 2 недели.

5

Ветрогонный травяной чай



Ромашка и мята:

<https://www.iherb.com/pr/traditional-medicinals-organic-gas-relief-caffeine-free-chamomile-mint-16-wrapped-tea-bags-85-oz-24-g/63376?rcode=IFO971>

Для животика, мята и фенхель:

<https://www.iherb.com/pr/traditional-medicinals-organic-belly-comfort-peppermint-caffeine-free-16-wrapped-tea-bags-99-oz-28-g/6803?rcode=IFO971>

Ссылки где купить (в России)

Номер	Что	Ссылка на препараты
1	<p>Добавки для повышения кислотности желудочного сока</p>   	<p>1) <u>Плантаглюцид – российский экстракт подорожника в гранулах.</u></p> <p>Продается в аптеке, принимать по инструкции. Мягко увеличивает кислотность желудочного сока. Можно попробовать начать с него, если не помогает, то перейти на добавки с содержанием Бетаин HCL.</p> <p>Плантаглюцид в аптеке, гранулы для приготовления раствора</p> <p>2) <u>Комплекс артишока с бетаин гидрохлоридом.</u></p> <p>Это тоже очень мягкий препарат.</p> <p>Одна капсула содержит всего 50 мг. бетаина HCL, в стандартных препаратах будет 200-480 мг бетаин HCL. Можно начать и с него, по 1 капсуле в самом начале еды.</p> <p>Корал Артишок с Бетаином HCL, 90 капсул</p> <p>3) <u>Ацидин – пепсин.</u></p> <p>Препарат для повышения кислотности, 1 таблетка содержит 200 мг бетаина HCL. Пить по 1-2 таблетки в начале еды, в инструкции рекомендуют растворять в воде. Я не рекомендую, тк может повреждать эмаль зубов и слизистые.</p> <p>https://apteka.ru/product/aczidin-pepsin-250-mg-50-sht-tabletki-5e32669c65b5ab00016503c1/</p> <p>Лучше выпить таблетку в самом начале еды, содержащей белок. Запить водой и потом начать кушать.</p> <p>4) <u>Бетаин HCl + пепсин.</u></p> <p>Это турецкий препарат, в таблетках. В 1 таблетке 654</p>



мг Бетаин HCL и 50 мг пепсина.

Обратите внимание на размер таблеток, они достаточно большие. Принимать по 1 таблетке.

https://magazintrav.ru/product/fermentyi_dlya_zheludka_betain_pepsin

5) Бетаин гидрохлорид + пепсин.

Еще один турецкий производитель появился, в 1 таблетке 650 мг Бетаин HCL и 50 мг пепсина.

Принимать по 1 таблетке.

https://magazintrav.ru/product/betain_pepsin

Как правильно принимать добавки, содержащие Бетаин HCL:

по 1-2 таблетки, с каждым приемом пищи, содержащей белок. Принимаем капсулу в самом начале пищи. Выпили таблетку, запили водой – и начинаете кушать. Начинаем прием с 1 таблетки. Если чувствительные слизистые желудка, то сначала съели 2 ложки еды, потом выпили 1 таблетку, и потом начали кушать.

Если нет жжения, теплоты в желудке, то можно увеличить до 2-х таблеток на прием.

Если есть жжение от 2-х таблеток, снова перейдите на 1 шт. Курс приема 1 месяц.

Добавки с Бетаин HCL противопоказаны:

при повышенной кислотности, язвенном гастрите, при язвах, при нарушениях целостности слизистой желудка. При жжении и боли после употребления – не используйте.

Рекомендую принимать такие добавки после консультации с гастроэнтерологом.

Сделать гастроскопию, чтобы оценили и посмотрели состояние вашей слизистой.

2

Пищеварительные ферменты



Пищеварительные ферменты, можно принимать вместе с добавкой для повышения кислотности.

1) Комплекс ферментов Солгар для комфортного пищеварения. Предотвращают брожение и появление метеоризма, улучшают пищеварение и переваривание пищи. По 1 капсуле в день, во время еды.

<https://www.eapteka.ru/goods/id270174/>

2) Комплекс ферментов Ассимилятор, облегчает переваривание белков, жиров и углеводов. Дозировка по 1 капсуле в день, во время еды:

https://ru.coral.club/shop/assimilator.html?language=ru&REF_CODE=685480225327

Как принимать ферменты:

Принимать по 1-2 капсуле в день, в самый плотный прием пищи, на завтрак или на обед.
Или же, принимать по индивидуальным рекомендациям врача.

3

Специализированные ферменты



Использовать, когда у вас вздутие на определенный тип пищи, лактазу или бобовые, овощи. Такие ферменты можно использовать даже единоразово или курсом.

1) Лактаза Солгар в капсулах, для переваривания молочных продуктов:

<https://www.eapteka.ru/goods/id227334/>

2) Орликс, помогает устранить вздутие при употреблении бобовых, зерновых, фасоли, чечевицы, сырых овощей, всех видов капусты, брокколи, лука, чеснока, сои, тофу, муки и мучных изделий:

<https://www.budzdorov.ru/product/102765>

4

Экстракт артишока для улучшения перистальтики кишечника



Экстракт артишока улучшает моторику кишечника, можно использовать при замедлении перистальтики кишечника, в том числе возрастной. Стимулирует отток желчи из печени, а выброс желчи стимулирует перистальтику кишечника.

1) Хофитол таблетки, 200 мг экстракта артишока в 1 таблетке:

<https://www.eapteka.ru/goods/id125821/>

2) Экстракт артишока Корал, 300 мг экстракта артишока в 1 капсуле + уже содержит 50 мг Бетаин HCL для повышения кислотности (смотрите пункт 1) :

[Корал Артишок с Бетаином HCL, 90 капсул](#)

3) Экстракт Артишока Солгар, 300 мг экстракта артишока в 1 капсуле:

<https://www.eapteka.ru/goods/id216701/>

Экстракт артишока действует как мягкий желчегонный препарат. Нельзя использовать при камнях в желчном, при непроходимости желчевыводящих путей.

Лучше всего сделать УЗИ желчного пузыря и протоков, перед началом приема.

УЗИ желчного рекомендуется делать 1 раз в год, для оценки состояния здоровья.

5

Травяные чаи



Варианты травяных сборов для снижения вздутия:

1) Ветрогонный сбор Фитогастрол, в составе мята перечная, ромашка, корень солодки, укроп:

<https://samson-pharma.ru/catalog/product/sbor-fitogastrol-zheludochno-kishechnyy-f-p-2g-20-kl/>

2) Фенхеля плоды, ветрогонное действие, устраняет газы, вздутие живота, улучшает переваривание пищи:

https://www.eapteka.ru/goods/drugs/gastroenterology/cholagogic/fenkhel_plody_asfarma/



Запоры

Протокол 2.

Решает проблемы: запоры

Запор является распространенной проблемой, которая встречается практически у 80% людей по всему миру.

Большинство людей время от времени испытывают запоры, но около 14% взрослых страдают хроническими запорами. Если вовремя не убрать хронические запоры, то последствия могут быть очень серьезными! Вплоть до неврологических заболеваний, болезни Альцгеймера.

Запор определяется как: нечастое испражнение, менее 3х раз в неделю, и затрудненное прохождение стула.

В этом протоколе вы узнаете о **причинах** запора и как изменение питания и образа жизни поможет наладить регулярный стул и здоровье кишечника. Я также дам добавки и стратегию для работы с причинами запора.

У многих запор можно облегчить, используя средства Первой линии: увеличить клетчатку, жидкости и физическую активность. Другим нужен более мощный подход с использованием подходящих добавок.

Давайте посмотрим на ГРУППЫ риска и ПРИЧИНЫ запора:

Номер	Группы риска и Причины запора	Как устранить
	<p><u>Основные группы риска для возникновения запора:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- <u>Женщины</u>: у них риск запора в 2-3 раза выше, чем у мужчин!- <u>Возраст</u>: запоры становятся чаще после 65 лет.	<p><u>Какие последствия не лечения запора:</u></p> <p>Многие пожилые люди не признают возрастное снижение функции кишечника как часть своего старения и учатся жить с запорами. Этим они только усугубляют свои проблемы.</p>

<p>- <u>Сидячий образ жизни!</u> Частая проблема у всех, даже у молодежи.</p> <p>- <u>Заболевания:</u></p> <p>Это заболевания щитовидной железы всегда - гипотиреоз, гипертиреоз.</p> <p>Это сахарный диабет, эндокринные, это неврологические заболевания: все они служат первопричиной хронических запоров.</p>	<p><u>Нельзя игнорировать запор, он может привести к серьезным осложнениям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушению естественной детоксикации, - трещинам в кишке, - нарушению кишечного барьера и системному воспалению. - неврологическим проблемам <p>Есть даже доказанная <u>связь запора с когнитивным снижением</u>, расстройствами настроения и нейродегенеративными заболеваниями – Альцгеймера, Паркинсона (6).</p>
<p><u>Обсудим еще один момент - Ось кишечника и мозга</u></p> <p>Известно, что целая сеть нервов, которая контролирует деятельность кишечника, содержит столько же нервных клеток, сколько и наш спинной мозг. Она называется <u>кишечной нервной системой</u>.</p> <p>Кишечная нервная система напрямую связана с центральной нервной системой.</p> <p>Поэтому - дисфункция центральной нервной системы может вызывать проблемы в кишечной нервной системе и также наоборот – это работает в обе стороны (9).</p>	<p><u>У людей с запором выше риск развития болезни Паркинсона и болезни Альцгеймера.</u></p> <p>Исследователи обнаружили сильную связь между хроническим запором и двумя неврологическими заболеваниями: болезнью Паркинсона и деменцией с тельцами Леви.</p> <p>В исследовании у пожилых людей с хроническим запором, <u>в 3 раза выше вероятность развития болезни Паркинсона в течение 5,5 лет</u> последующего наблюдения, а у лиц с наиболее тяжелым запором - наибольший риск (10).</p> <p>Также есть связь запора с развитием болезни Альцгеймера (11).</p>

<p>1</p>	<p><u>Все САМЫЕ основные причины запора:</u></p> <p><u>1.Нарушение перистальтики кишечника</u> (это волнообразные сокращения кишечника, которые продвигают пищу)</p> <p><u>Нарушения перистальтики</u> могут вызывать вздутие живота, диарею, метеоризм, а также <u>запоры</u>.</p>	<p>Перистальтика кишечника координируется сигналами нервной системы, нейромодуляторами гистамин и серотонин (12).</p> <p>Перистальтика толстой кишки наиболее сильная <u>утром после пробуждения и после еды</u> – поэтому это лучшее время для ежедневного похода в туалет.</p> <p>Попробуйте приучить ходить себя в туалет именно по утрам, это способствует налаживанию стула.</p> <p><u>Как повысить перистальтику кишечника:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Увеличить содержание клетчатки до нормы – 25 - 30 грамм за день. - Пить больше чистой обычной воды! Вода набухает вместе с клетчаткой и усиливает сокращения кишечника. - Добавить продукты: чернослив, киви, оливковое масло. - Добавки с киви – они улучшают перистальтику кишечника, см. ссылки на добавки. - <u>Снизить продукты, которые замедляют перистальтику:</u> яйца, мясо, молочные продукты. - Добавить регулярные физические нагрузки, прогулки, упражнения. Все, что связано с подвижностью! - Выполнять регулярно упражнение «планка». Посмотрите, оно есть в интернете как выполнять. <p><u>- Добавить мягкие желчегонные средства.</u> Они усиливают отделение желчи – а желчь улучшает перистальтику, заставляет кишечник сокращаться.</p>
<p>2</p>	<p><u>Синдром раздраженного кишечника.</u></p>	<p>Очень часто запор может быть связан с синдромом раздраженного кишечника (сокращенно СРК). Тогда вместе с лечением запора, параллельно проводят лечение СРК.</p>

3	<p><u>Психосоциальный стресс</u>, разные психологические причины, в некоторых случаях это физическая травма.</p>	<p>Лечение этой причины запора должно проходить обязательно с участием врача психотерапевта.</p> <p>Например, запоры могут быть, если вам сложно в незнакомом месте сходить в туалет, эмоционально неприятно, некомфортно. Или вам ранее было больно «сходить в туалет», по какой-то причине, боль ушла давно, а психологический момент остался.</p>
4	<p><u>Причины вторичного запора – это различные заболевания и прием лекарственных препаратов</u></p> <p><u>Вторичный запор – это всегда следствие основной болезни.</u> Лечение такого запора проводят всегда одновременно с лечением заболевания.</p> <p><u>Запор может быть вызван заболеваниями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - гипотиреоз, гипертиреоз; - сахарный диабет; - болезнь Паркинсона; - рассеянный склероз; - травмы спинного мозга; - инсульт; - целиакия; - заболевания толстой кишки; - рак толстой кишки; - дивертикулярная болезнь; - и другие 	<p><u>Список лекарств, которые могут вызвать вторичный запор:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - опиоидные болеутоляющие, - парацетамол, - холинолитики, - антидепрессанты, - антигистаминные препараты, - нейролептики, - блокаторы кальциевых каналов, - бета-блокаторы, - диуретики - нестероидные противовоспалительные препараты (7,8)
5	<p><u>Гипотиреоз, гипертиреоз</u> могут вызывать или способствовать запору (13).</p> <p><u>Диабет также связан с запорами:</u> это происходит из-за повреждения кишечных нервов, изменения сократимости кишечных мышц, нарушения микробиоты кишечника (14).</p>	<p>Эндокринные заболеваний щитовидной железы, сахарный диабет – также учитывайте при лечении запора, ими нужно обязательно заниматься в первую очередь, поскольку они – могут быть первопричиной.</p>

Схема при запоре кишечника

Что	Зачем	Как пить
<p><u>1. Самая важная линия работы при запорах</u></p>	<p>Средства первой линии при запорах – это изменение диеты и образа жизни: повышенное употребление пищевых волокон, воды и регулярной физической активности (1).</p> <p><u>Первая линия назначается всегда перед приемом слабительных.</u></p> <p>Если это не помогает, то используем добавки. Если и они не помогают, то нужна дополнительная диагностика и работа с первопричинами.</p> <p>Если запор развился как вторичный фактор, <u>нужно лечить его причину</u> – основное заболевание или побочный эффект лекарств. Но даже тут полезно увеличить количество пищевых волокон, воды и заниматься физической активностью.</p> <p><u>Слабительные средства, свечи</u> – их используют при хроническом запоре, как «костыли», если запор сохраняется долго, несмотря на изменения в питании и на добавки.</p> <p><u>Побочные эффекты слабительных:</u> при частом употреблении, могут повреждать нервно-мышечную систему толстой кишки, усугубляя запор и вызывая еще большую зависимость.</p>	<p><u>Лечение запора начинается с первой линии:</u> повышенное употребление пищевых волокон, воды и регулярных упражнений.</p> <p><u>Образ жизни сильно улучшает ситуацию при запоре:</u></p> <p>Исследователи оценили изменения образа жизни у 35 женщин с хроническим запором.</p> <p><u>Главные принципы улучшения были:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- употребление 25 г клетчатки в день- фрукты, овощи и цельнозерновые- питье 1,5 – 2 л воды в день.- упражнения и ходьба 3,5 – 5 часов в неделю;- пользоваться туалетом каждый день в одно и то же время, независимо от того, есть позыв или нет; <p><u>Через три месяца показатели симптомов и тяжести запора значительно улучшились у всех женщин!!! (15).</u></p>

<p><u>2. Пищевые волокна, растительная клетчатка</u></p>	<p><u>Употребляйте больше пищевой клетчатки из продуктов питания!</u></p> <p>По статистике, 90% взрослых не употребляют норму клетчатки! Американцы употребляют даже менее 16 гр. клетчатки в день.</p> <p><u>Рекомендуемая доза клетчатки составляет не менее:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 22-25 гр. для женщин. - 28 гр. для мужчин. <p>В исследовании с участием 117 человек с хроническим запором диета, <u>содержащая 25 г клетчатки в день в течение 2-х месяцев</u>, привела к улучшению стула и отказу от слабительных. Улучшение было еще лучше в группе, где участники пили по 2 литра воды в день! (4).</p> <p><u>В каких продуктах содержится больше клетчатки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Миндаль 1 чашка: 11,6 гр. - Подсолнечник 1 чашка: 14,3 гр. - Тыквенные семечки 1 чашка: 9 гр. - Фасоль 1 чашка: 11 гр. - Чечевица 1 чашка: 15 гр. - Нут 1 чашка: 12,5 гр. - Малина 1 чашка: 8,4 гр. - Авокадо 1 шт: 10 гр. - Гречка 1 чашка: 6 гр. - Киноа 1 чашка: 8 гр. - Отруби 1 чашка: 6 гр. - Псиллиум 1 ст.ложка: 4 гр. 	<p><u>Дневная норма клетчатки:</u></p> <p>Употребляйте около 25-30 гр. пищевой клетчатки в день.</p> <p>Увеличение клетчатки – это самое простое решение для многих вариантов запора!</p>
<p><u>3. Увеличьте употребление воды</u></p>	<p><u>Увеличение питьевой воды – это эффективное лечение любого запора.</u></p> <p>В исследованиях показали, что снижение употребления воды связано с увеличением риска хронических запоров! (16).</p>	<p><u>Пейте достаточно воды в течение дня!</u></p> <p>А при запорах – еще очень хорошо пить минералку, например по 0,5-1 литра минералки курсом 2-3 недели.</p>

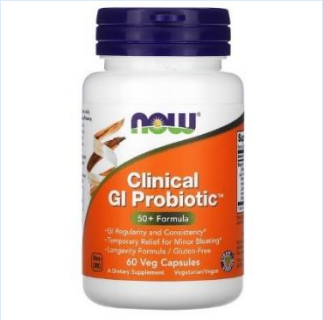

	<p>Очень важно пить достаточно воды людям с Паркинсона – она связана с повышенным риском запора (17).</p> <p><u>Минеральная вода с высоким содержанием минералов более полезна при запоре, чем обычная!</u></p> <p>Сравнивали прием 1,5 литра воды в день в 2 группах женщин. Первая группа пила только 1,5 литра родниковой воды. Вторая группа – 0,5 литра родниковой воды и 1 литр минеральной.</p> <p>Ко 2-й неделе у женщин, которые пили 1 литр минеральной воды, было лучше состояние кишечника и стул мягче.</p>	<p>Норма употребления питьевой воды: в среднем, это 30 мл на 1 кг вашего среднего веса.</p> <p><u>Также смотрите по цвету вашей мочи:</u> моча должна быть очень светлого, соломенного цвета, если организму достаточно воды!</p> <p>Моча не должна быть темно-желтой, желтой, концентрированной, и не должна пахнуть. Если такое есть – вы пьете мало воды.</p>
<p><u>4. Продукты, помогающие при запоре</u></p>	<p>Ешьте продукты, которые могут улучшить регулярность работы кишечника:</p> <p><u>1) Чернослив</u> – использовался для лечения запоров. Его слабительное действие связано с высокой концентрацией сорбита, который удерживает воду в кишечнике (18).</p> <p><u>2) Киви.</u> Несколько клинических испытаний показали, что употребление киви хорошо и эффективно облегчает запор (19).</p> <p><u>3) Оливковое масло.</u> Уменьшает количество запоров, при использовании по 1 чайной ложки в день, ежедневно, срок 4 недели.</p>	<p><u>Добавьте в питание:</u> чернослив, киви и 1 дополнительную чайную ложку оливкового масла в день.</p> <p><u>Лучше всего выпить оливковое масло</u> между приемами пищи. Совсем натошак не нужно.</p>

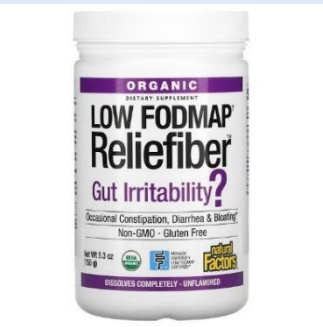


<p><u>5. Увеличьте физическую активность</u></p>	<p><u>Сидячий образ жизни является основной причиной</u> многих хронических заболеваний, включая запоры!</p> <p>Исследования показали, что <u>физические упражнения</u> могут успешно избавить от хронических запоров! (21).</p> <p><u>Пример исследования:</u> В одном из исследований с участием 43 человек с хроническим запором 30 минут быстрой ходьбы 2 раза в неделю плюс ежедневная 11-минутная программа тренировки гибкости в течение 12 недель привели к значительному уменьшению всех симптомов запора (22).</p>	<p>Увеличение физической активности успешно помогает при хронических запорах, у мужчин и женщин.</p> <p><u>Лучший вариант по норме времени:</u> 3,5 - 5 часов активности в неделю, включая ходьбу и упражнения.</p> <p><u>По срокам действия:</u> Результат будет наилучшим спустя 12 недель.</p>
<p><u>6. Пробиотики</u></p>	<p><u>Пробиотики доказанно эффективны при хроническом запоре.</u></p> <p>Они облегчают запор, уменьшают воспаление кишечника и повышают перистальтику, воздействуя на кишечную нервную систему (23).</p> <p>Исследование 2327 участников показало, что пробиотики сокращают время прохождения пищевого комка, увеличивают частоту стула и уменьшают вздутие живота (24).</p> <p><u>Но не все пробиотики работают при запоре! Важно использовать нужный пробиотик.</u></p>	<p><u>Срок приема</u> – минимум 2 недели, для наилучшего эффекта курсом 30 дней.</p>

	<p><u>Самые эффективные пробиотики при запоре, это штаммы:</u></p> <p>1) <u>B. Lactis, animalis</u> – широко изученный штамм в лечении запоров. Работает за счет увеличения видов бифидобактерий в толстом кишечнике у взрослых.</p> <p>2) <u>Bifidobacterium lactis HN019</u> – сокращает время прохождения через кишечник, облегчают симптомы.</p> <p>3) <u>B. lactis</u> и <u>Lactobacillus casei</u> хорошо помогают при хронических запорах, уменьшают симптомы запора, снижают уровень воспалительных цитокинов (25).</p>	
<p><u>7. Магний цитрат или магний оксид</u></p>	<p><u>Магний – самое древнее средство от запоров.</u></p> <p>Так, сульфат магния (английская соль) используется при запорах более 350 лет.</p> <p>Магний является эффективным осмотическим слабительным, магний втягивает воду в кишечник и вызывает потребность в дефекации.</p> <p>Исследование показало, что у японских женщин с хроническими запорами легкой и средней степени тяжести - <u>прием 500 мг оксида магния 3 раза в день</u> в течение 28 дней значительно улучшал симптомы запора и качество жизни (28).</p>	<p>Какой магний выбрать при запоре:</p> <p>При не хронических запорах, цитрат магния в дозировке 400 - 800 мг. в день. Дозировки лучше делить на 2-3 в течение дня.</p> <p>Если цитрат не помогает и при хронических запорах можно попробовать оксид магния, в дозировке 500 мг. 2-3 раза в день. Соблюдать курс 28 дней, не превышать.</p> <p>Исследования показали, что добавки магния безопасны и эффективны при хронических запорах.</p>



	<p><u>Побочный эффект приема магния при запоре:</u></p> <p>Чрезмерное употребление магния у людей с запорами и хронической болезнью почек, может привести к ГИПЕРмагниемии (28). Кто использует магний более 1000 мг в день, тоже имеют риск побочки. Соблюдайте дозировки и при болезнях почек не используйте высокие дозировки магния.</p>	
<p>8. Растворимая клетчатка</p>	<p><u>Добавки с растворимой клетчаткой</u> поглощают воду и удерживают ее в кишечнике, сохраняют стул мягким и создают смазывающую пленку при воздействии воды.</p> <p><u>Виды растворимой клетчатки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Псиллиум - Инулин, содержится в топинамбуре и корне цикория - Гуар, продукт из гуаровых бобов - Глюкоманнан, содержится в растении конжак 	<p><u>Дозировка клетчатки:</u> Добавляйте как минимум 1 порцию растворимой клетчатки в день. Нормы смотрите по инструкции к конкретному препарату.</p> <p>Можно также использовать слизь семян льна, для улучшения работы кишечника.</p>
<p><u>9. Каскара Саграда кора</u></p>	<p>Кора каскара саграда традиционно использовалась при запорах.</p> <p>Каскара относится к классу стимулирующих слабительных, действует чуть помягче сенны, но все равно рекомендуется только для кратковременного использования.</p> <p><u>Как побочный эффект</u> – может вызвать диарею, потерю жидкости. Каскара содержит антрахиноны, которые стимулируют перистальтику, раздражая или стимулируя нервно-мышечный аппарат кишечника (27).</p>	<p><u>Правила при приеме каскары:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Не принимать дольше 7 дней.</u> - Не принимать детям младше 12 лет. - Не превышать дозировку, не больше 1 капсулы в сутки.

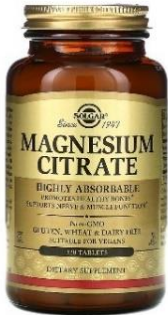


Ссылки где купить (iHerb)


Номер	Что	Ссылка на препараты
1	<p>Пробиотики с преобладанием <u><i>B. lactis</i></u> и <u><i>Bifidobacterium lactis</i></u> HN019</p> 	<p>Выбирайте один пробиотик на курсовой прием! Если не подойдет, то берем другой вариант.</p> <p>Двойной пробиотик Life Extension с фаговой технологией, 15 миллиардов бактерий: https://www.iherb.com/pr/life-extension-florassist-gi-with-phage-technology-30-liquid-vegetarian-capsules/72248?rcode=IFO971</p> <p>Или, пробиотик 15 миллиардов бактерий^ https://www.iherb.com/pr/renew-life-ultimate-flora-everyday-probiotic-15-billion-live-cultures-30-vegetarian-capsules/101804?rcode=IFO971</p> <p>Или, пробиотик для кишечника, специально для людей старше 50 лет: https://www.iherb.com/pr/now-foods-clinical-gi-probiotic-50-formula-60-veg-capsules/48279?rcode=IFO971</p>
2	<p><u>Магний цитрат</u> или <u>оксид</u> при <u>хронических и упорных запорах</u></p> 	<p>Цитрат магния, при легком запоре: https://www.iherb.com/pr/natural-factors-magnesium-citrate-150-mg-90-capsules/2634?rcode=IFO971</p> <p>Цитрат магния Natures Plus в порошке, размешивать с водой https://www.iherb.com/pr/naturesplus-kalmassure-magnesium-powder-unflavored-400-mg-0-80-lb-360-g/79232?rcode=IFO971</p> <p>Магний оксид в порошке: https://www.iherb.com/pr/now-foods-magnesium-oxide-pure-powder-8-oz-227-g/695?rcode=IFO971</p>

		<p>Магний оксид в жидком растворе: https://www.iherb.com/pr/phillip-s-genuine-milk-of-magnesia-saline-laxative-original-12-fl-oz-355-ml/57039?rcode=IFO971</p>
<p>3</p>	<p>Растворимая клетчатка, использовать по инструкции</p> 	<p>Псиллиум в порошке, органик, подходит для диеты для снижения Fodmap: https://www.iherb.com/pr/organic-india-psyllium-whole-husk-fiber-12-oz-340-g/8760?rcode=IFO971</p> <p>Клетчатка гуара, хорошо подходит при запорах, со склонностью к вздутию. Подходит для диеты для снижения Fodmap: https://www.iherb.com/pr/natural-factors-organic-low-fodmap-reliefiber-unflavored-5-3-oz-150-g/101661?rcode=IFO971</p>
<p>4</p>	<p>Порошок киви</p> 	<p>Помогает устранить эпизодические запоры, содержит клетчатку, ферменты, устраняет вздутие при запоре и улучшает пищеварение.</p> <p>Использовать вместо плодов киви в пищу, для улучшения перистальтики:</p> <p>https://www.iherb.com/pr/enzymedica-kiwi-regularity-kiwi-flavor-30-relief-chews/100722?rcode=IFO971</p>
<p>5</p>	<p>Каскара Саграда кора</p> 	<p>Каскара кора в капсулах, для взрослых и детей от 12 лет, принимать перед сном: https://www.iherb.com/pr/nature-s-way-cascara-sagrada-270-mg-100-vegan-capsules/97157?rcode=IFO971</p> <p>Или, такой вариант: https://www.iherb.com/pr/solaray-cascara-sagrada-450-mg-100-vegcaps/105950?rcode=IFO971</p>

Ссылки где купить (в России)

Номер	Что	Ссылка на препараты
1	<p>Пробиотики с преобладанием <u><i>B. Lactis</i></u>, <u><i>Bifidobacterium animalis</i></u>, <u><i>Bifidobacterium lactis</i></u> <u>HN019</u></p>  	<p>Выбирайте один из пробиотиков на курсовой прием. Если он не подойдет, на другой курс можно взять другой вариант:</p> <p>1. Синбиотик Эвиталия Бифидум в капсулах: https://apteka.ru/product/bifidum-evitaliya-20-sht-kapsuly-massoj-03-g-5e3273a9f5a9ae000140d89f/</p> <p>2. Пробиотик «Плоский животик», содержит два штамма бактерий <i>B.Lactis</i>, ветрогонные экстракты и фермент альфа-галактозидаза, помогающий переварить бобовые, капусту, брокколи: https://goldapple.ru/19760336269-flat-stomach</p>
2	<p><u>Магний цитрат или магний оксид при хронических и упорных запорах</u></p> 	<p>Разные варианты магния, в виде оксида или цитрат магния, при более легкой форме запора.</p> <p>Магний цитрат Солгар в таблетках, более мягкий вариант, подойдет при легких запорах: https://www.eapteka.ru/goods/id506925/</p> <p>Магний цитрат в гранулах Диаспорал, подходит для взрослых и для детей от 12 лет: https://366.ru/p/magnijdiasporal-300-gran-295-7mg-20-64611/</p>

		<p>Магний оксид Nature's Bounty Магний в таблетках по 500 мг: https://www.eapteka.ru/goods/id270180/</p>
<p>3</p>	<p>Растворимая клетчатка, использовать по инструкции</p>  	<p>Два варианта растворимой клетчатки:</p> <p>1) Мукофальк: псиллиум в гранулах, источник водорастворимой, мягкой клетчатки. Хорошо подходит при запорах, в том числе при запорах беременных. Подходит для диеты для снижения Fodmap: https://www.eapteka.ru/goods/id23340/</p> <p>2) Комплекс растворимой клетчатки Корал, содержит яблочные волокна, пектин, инулин, L-глутамин, сливу, алое вера. НЕ подходит для диеты, для снижения Fodmap, тк содержит инулин. Клетчатка Дейли Делишес Хай Файбер.</p>
<p>4</p>	<p>Экстракт артишока</p> 	<p>Экстракт артишока действует как мягкий желчегонный, улучшает работу желчного пузыря. Желчь стимулирует деятельность кишечника, заставляет его сокращаться и облегчает запоры. Используется в комплексе с другими добавками.</p> <p>1) Хофитол таблетки, 200 мг экстракта артишока в 1 таблетке: https://www.eapteka.ru/goods/id125821/</p>

		<p>2) Экстракт Артишока Солгар, 300 мг экстракта артишока в 1 капсуле: https://www.eapteka.ru/goods/id216701/</p> <p>Экстракт артишока нельзя использовать при камнях в желчном, при непроходимости желчевыводящих путей. Лучше сделать УЗИ желчного пузыря и протоков. УЗИ рекомендуется делать 1 раз в год, для оценки состояния здоровья.</p>
5	<p>Каскара Саграда кора</p> 	<p>Мягкое слабительное, Каскара кора в таблетках, для взрослых, принимать по 1 таблетке вечером или перед сном:</p> <p>https://ru.coral.club/shop/cascara-sagrada-rbc.html?language=ru&REF_CODE=685480225327</p>

Как правильно пить добавки и использовать программу

Медицинский дисклеймер

В программе вы найдете рекомендации по приему добавок и дозировкам для взрослых, которые обычно используются.

Их не следует путать с медицинскими рекомендациями.

Для получения медицинских рекомендаций, адаптированных к вашим уникальным потребностям, а также при беременности и ГВ, обратитесь к специалисту.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов.

Рекомендации по приему добавок не являются постановкой медицинского диагноза, не могут рассматриваться как лечение заболевания и не заменяют назначений врача.

Рекомендации, как принимать добавки, если их несколько:

- Оптимально использовать в одной схеме не более 5-6 добавок.
- Некоторые протоколы содержат больше добавок, тут вы можете убирать или добавлять некоторые добавки, смотреть как они воздействуют на ваш организм, подходят ли вам.
- Не начинайте пить ВСЕ добавки одновременно.
- Если вы начинаете пить незнакомые вам добавки, то вводите каждую новую добавку каждые 2-3 дня, чтобы отследить реакцию организма на нее.
- Если у вас аллергическая реакция, сыпь, отек или появились другие реакции, то откажитесь от приема и при необходимости, свяжитесь с врачом.

Если вы пьете лекарственные препараты:

Если вы принимаете лекарственные препараты, при наличии острых или хронических заболеваний, перед приемом добавок консультируйтесь с вашим лечащим врачом.

При совместном приеме лекарств и добавок может снизиться эффективность друг друга, может потребоваться коррекция дозировок.

Схема добавок НЕ отменяет лекарственные препараты, диагнозы и лечение, назначенные вашим врачом.

Ссылки на дополнительные программы

Номер	Название	Описание
1	<u>Прощай, анемия и дефицит железа</u> 	Программа решает проблему с дефицитом железа и анемией. Поможет разобраться, почему железо НЕ повышается или падает после приема добавок. Ссылка на программу
2	<u>Интенсив PRO Белок</u> 	На интенсиве углубленно разбираемся с восстановлением сниженной кислотности через практики, диагностики и схемы добавок. Повышаем белок и улучшаем его усвоение через 3 стратегии. Вы можете приобрести доступ к интенсиву и пройти его самостоятельно, в удобное время. Ссылка на Интенсив
3	<u>Программа ИнсулиноРезистентность</u> 	Решит проблему инсулинорезистентности пошагово – диагностика, причины, рабочая схема и дозировки добавок для улучшения чувствительности к инсулину. Ссылка на программу Все программы и интенсивы ТУТ

Список исследований:

- 1) Rao S, Sifuentes H. Chronic constipation in adults. Available at <https://online.epocrates.com/u/2911154/Constipation+in+adults>. Last updated 12/18/2014. Accessed 06/25/2015.
- 2) Leung L, Riutta T, Kotecha J, Rosser W. Chronic constipation: an evidence-based review. *J Am Board Fam Med*. Jul-Aug 2011;24(4):436-451.
- 3) USDA 2010; USDA. US Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2010. King 2012; Schmier 2014; Chiba 2015; McRorie 2015.
- 4) Anti M, Pignataro G, Armuzzi A, Valenti A, Iacone E, Marmo R, Gasbarrini G. Water supplementation enhances the effect of high-fiber diet on stool frequency and laxative consumption in adult patients with functional constipation. *Hepato-gastroenterology*. May-Jun 1998.
- 5) Xu 2014; Yang 2012; Woo 2015; Quartarone 2013; Dahl 2003; Rao 2015.
- 6) Daulatzai MA. Chronic functional bowel syndrome enhances gut-brain axis dysfunction, neuroinflammation, cognitive impairment, and vulnerability to dementia. *Neurochemical research*. Apr 2014;39(4):624-644.
- 7) Jamshed N, Lee ZE, Olden KW. Diagnostic approach to chronic constipation in adults. *American family physician*. Aug 1 2011;84(3):299-306.
- 8) Chronic constipation A review of literature Mojgan Forootan, MD, a Nazila Bagheri, MD, b and Mohammad Darvishi, MDc. Medicine (Baltimore). 2018 May; 97(20): e10631.
- 9) De Palma G, Collins SM, Bercik P. The microbiota-gut-brain axis in functional gastrointestinal disorders. *Gut Microbes*. May-Jun 2014;5(3):419-429.
- 10) Lin CH, Lin JW, Liu YC, Chang CH, Wu RM. Risk of Parkinson's disease following severe constipation: a nationwide population-based cohort study. *Parkinsonism Relat Disord*. Dec 2014.
- 11) Zakrzewska-Pniewska B, Gawel M, Szmidt-Salkowska E, Kepczynska K, Nojszewska M. Clinical and functional assessment of dysautonomia and its correlation in Alzheimer's disease. *Am J Alzheimers Dis Other Demen*. Dec 2012.
- 12) Lee YY. What's New in the Toolbox for Constipation and Fecal Incontinence? *Front Med (Lausanne)*. 2014.
- 13) Basilisco G, Coletta M. Chronic constipation: a critical review. *Dig Liver Dis*. Nov 2013.
- 14) Yarandi SS, Srinivasan S. Diabetic gastrointestinal motility disorders and the role of enteric nervous system: current status and future directions. *Neurogastroenterology and motility : the official journal of the European Gastrointestinal Motility Society*. May 2014.
- 15) Ayaz S, Hisar F. The efficacy of education programme for preventing constipation in women. *Int J Nurs Pract*. Jun 2014;20(3):275-282.
- 16) Markland AD, Palsson O, Goode PS, Burgio KL, Busby-Whitehead J, Whitehead WE. Association of low dietary intake of fiber and liquids with constipation: evidence from the National Health and Nutrition Examination Survey. *Am J Gastroenterol*. May 2013;108(5):796-803.
- 17) Ueki A, Otsuka M. Life style risks of Parkinson's disease: association between decreased water intake and constipation. *J Neurol*. Oct 2004;251 Suppl 7:v118-23.
- 18) Stacewicz-Sapuntzakis M, Bowen PE, Hussain EA, Damayanti-Wood BI, Farnsworth NR. Chemical composition and potential health effects of prunes: a functional food? *Critical reviews in food science and nutrition*. May 2001;41(4):251-286.

- 19) Rush EC, Patel M, Plank LD, Ferguson LR. Kiwifruit promotes laxation in the elderly. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*. 2002;11(2):164-168.
- 20) Ramos CI, Andrade de Lima AF, Grilli DG, Cuppari L. The short-term effects of olive oil and flaxseed oil for the treatment of constipation in hemodialysis patients. *Journal of renal nutrition : the official journal of the Council on Renal Nutrition of the National Kidney Foundation*. Jan 2015;25(1):50-56.
- 21) Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*. Apr 2012;2(2):1143-1211.
- 22) De Schryver AM, Keulemans YC, Peters HP, Akkermans LM, Smout AJ, De Vries WR, van Berge-Henegouwen GP. Effects of regular physical activity on defecation pattern in middle-aged patients complaining of chronic constipation. *Scandinavian journal of gastroenterology*. Apr 2005;40(4):422-429.
- 23) Dimidi E, Mark Scott S, Whelan K. Probiotics and constipation: mechanisms of action, evidence for effectiveness and utilisation by patients and healthcare professionals. *Proc Nutr Soc*. 2020;79(1):147-157.
- 24) Zhang C, Jiang J, Tian F, et al. Meta-analysis of randomized controlled trials of the effects of probiotics on functional constipation in adults. *Clin Nutr*. 2020;39(10):2960-2969.
- 25) Wang J, Bai X, Peng C, et al. Fermented milk containing *Lactobacillus casei* Zhang and *Bifidobacterium animalis* ssp. *lactis* V9 alleviated constipation symptoms through regulation of intestinal microbiota, inflammation, and metabolic pathways. *J Dairy Sci*. 2020;103(12):11025-11038.
- 26) Mori H, Tack J, Suzuki H. Magnesium Oxide in Constipation. *Nutrients*. 2021;13(2).
- 27) Sigma-Aldrich. Cascara sagrada. <http://www.sigmaaldrich.com/life-science/nutrition-research/learning-center/plant-profiler/rhamnus-purshiana.html>. Copyright 2010 by National Standard Corporation. Accessed 10/8/2015.
- 28) Mori H, Suzuki H, Hirai Y, et al. Clinical features of hypermagnesemia in patients with functional constipation taking daily magnesium oxide. *J Clin Biochem Nutr*. 2019;65(1):76-81.
- 29) Blaine J, Chonchol N, Levi M. Renal control of calcium, phosphate, and magnesium homeostasis. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2015;10(7):1257-1272.
- 30) Tatsuki M, Miyazawa R, Tomomasa T, Ishige T, Nakazawa T, Arakawa H. Serum magnesium concentration in children with functional constipation treated with magnesium oxide. *World journal of gastroenterology : WJG*. Feb 14 2011;17(6):779-783.