

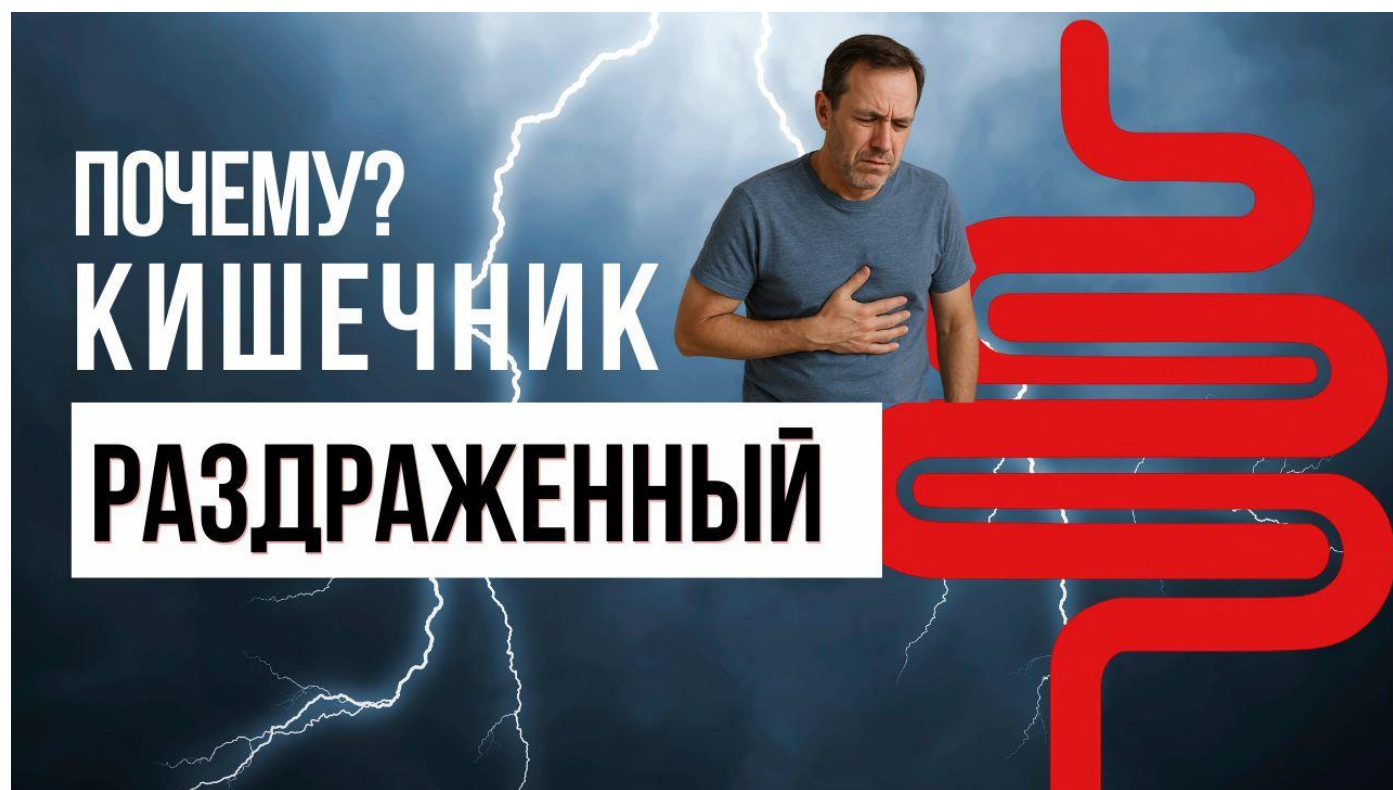
ЦЕНТР СОКОЛИНСКОГО

РАЗДРАЖЕННЫЙ КИШЕЧНИК

КАК ИЗБАВИТЬСЯ

СИСТЕМНЫЙ
НАТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОД

WWW.POBEDI2.RU



В чем суть?

СРК — диагноз без органической патологии, но с реальными симптомами

Синдром раздраженного кишечника (СРК) это функциональное расстройство кишечника, при котором при обследованиях не выявляется явных органических поражений. Т.е. от него можно полностью избавиться. Тем не менее Вы испытываете реальные симптомы, значительно ухудшающие качество жизни: боль в животе, нарушения стула (запор, диарея или чередование этих состояний), вздутие и повышенное газообразование.

Почему так?

Есть повышенная висцеральная чувствительность:

Кишечник пациентов с СРК более чувствителен к растяжению пищей или газами, что вызывает неприятные ощущения. Это связано с нарушением вегетативной нервной регуляции и чрезмерной реакцией рецепторов в кишечнике.

Минимальные газы в кишечнике это норма, если их не слишком много и рецепторы не раздражены микровоспалением в окружающей слизистой.

Разбалансировка вегетативной нервной системы:

При СРК нарушается баланс между симпатической (стресс-реакции) и парасимпатической (отдых и переваривание пищи) системами. Это приводит к сбоям в перистальтике кишечника, что проявляется либо запорами, либо диареей. Отсюда случайность факта – почему у Вас именно такая форма. И это объясняет почему нужно уделять большое внимание коррекции психосоматики. Вегетатика реагирует на мысли и эмоции

Микровоспаление слизистой:

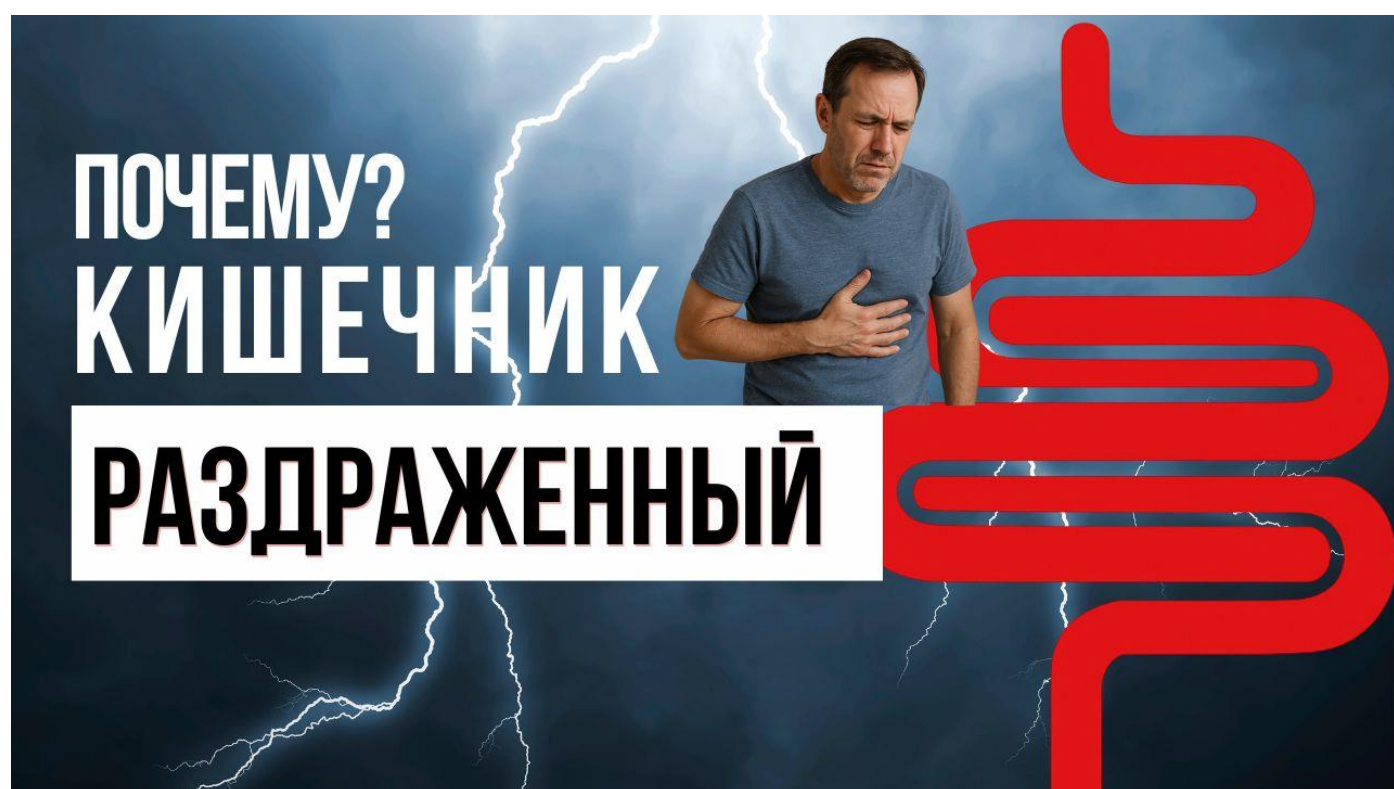
Хотя при СРК отсутствуют серьёзные воспаления и язвы, при колоноскопии будет скорее всего розовая слизистая, она может сталкиваться с хроническим микровоспалением из-за изменений в составе микробиоты, спазмов сосудов и нарушения питания, оксидативного стресса на фоне избыточного веса или повышенного стрессового гормона – кортизола

Влияет ли на СРК наличие патологии желудка, желчевыводящих путей, поджелудочной:

Часто сочетание с гастритом, рефлюксом, застоем желчи или снижением ферментативной активности поджелудочной железы вводит в заблуждение о причинах СРК.

Любые нарушения в ЖКТ могут усиливать процесс, но не являются его причиной.

В этом легко убедиться на примере лечения от хеликобактерной инфекции. Анализ уже в норме, а кишечник так и беспокоит.

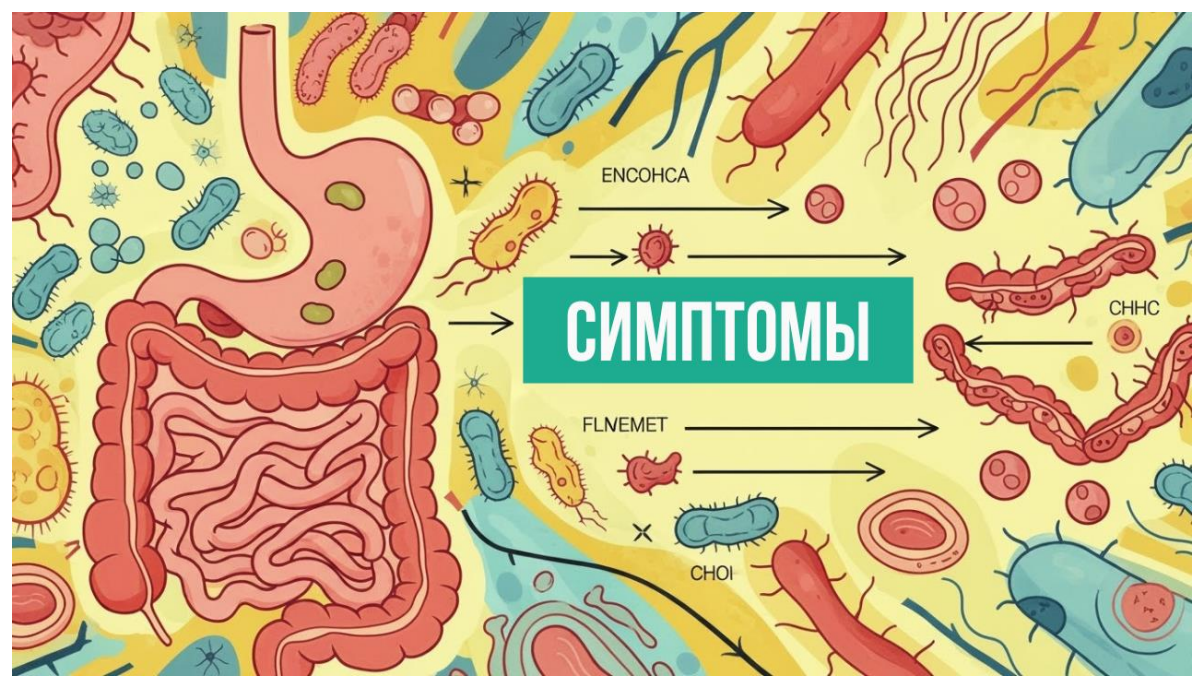


Триггеры

Наиболее частыми причинами, запускающими или обостряющими СРК, являются:

- Перенесённая кишечная инфекция (например, пищевое отравление);
- Редко – хроническая инфекция (*Clostridium difficile* или паразитоз (блостоциты)
- Длительное эмоциональное напряжение и острые стрессовые ситуации;
- Сбой циркадных ритмов из-за нарушения сна или акклиматизации;
- Приём антибиотиков, чаще – неоднократный, а также длительный прием НПВС, омепразола, гормональных препаратов и др. нарушающих микрофлору
- Несбалансированное питание (однообразное питание, переедание, недостаток клетчатки, избыток мучного, сладкого, алкоголя).

Ionescu, V.A.; Gheorghe, G.; Georgescu, T.F.; Bacalbasa, N.; Gheorghe, F.; Diaconu, C.C. The Latest Data Concerning the Etiology and Pathogenesis of Irritable Bowel Syndrome. *J. Clin. Med.* **2024**, *13*, 5124. <https://doi.org/10.3390/jcm13175124>



Симптомы и диагноз

- Боль или дискомфорт в животе, обычно облегчающиеся после дефекации;
 - Повышенное газообразование и вздутие живота;
 - Нарушения стула (запоры, диарея или их сочетание);
- Чувство неполного опорожнения кишечника после дефекации.

Диагностика СРК

Диагноз ставится методом исключения других заболеваний на основе симптомов, данных колоноскопии, УЗИ, анализа кала и лабораторных тестов, подтверждающих отсутствие органической патологии.

Римские критерии Rome IV:

Для постановки диагноза СРК необходимо наличие **повторяющейся боли в животе** (не реже 1 раза в неделю в течение последних 3 месяцев), связанной как минимум с двумя из трёх признаков:
Связь с дефекацией (боль либо уменьшается, либо усиливается после опорожнения кишечника);
Связь с изменением частоты стула;
Связь с изменением формы стула (например, переход от твёрдого к жидкому).

При этом симптомы должны сохраняться **не менее 6 месяцев** до момента диагностики, а активно проявляться в последние 3 месяца.

Бристольская шкала формы стула

Тип	Описание	Время транзита	Возможная локализация/механизм
1	Отдельные твёрдые комочки, как орехи	>100 ч	Дистальный отдел ободочной и сигмовидной кишки
2	Колбаса, но комковатая	60–100 ч	Гипомоторика толстой кишки (вялый транзит)
3	Колбаса с трещинами на поверхности	40–60 ч	Норма или склонность к запору
4	Гладкий, мягкий, как колбаса или змея	30–50 ч	Здоровая перистальтика
5	Мягкие фрагменты с чёткими краями	20–30 ч	Усиленная моторика, снижение реабсорбции воды в проксимальной ободочной кишке
6	Кашицеобразный, рыхлый, с рваными краями	10–20 ч	Гипермоторика, воспаление или раздражение слизистой
7	Водянистый, без твёрдых частиц	<10 ч	Острый воспалительный процесс, инфекция, нарушение всасывания в тонкой кишке

Как по форме стула понять где проблема

Бристольская шкала стула — зачем она нужна?

Эта шкала включает 7 типов стула и является общепринятым инструментом во всём мире. Для пациентов с СРК особенно важны 5 и 6 типы — мягкий и кашицеобразный стул, часто встречающиеся при диарейной форме.

См. выше в таблице описание стула

Тип 1 (СРК с преобладанием спастических запоров) — связаны с нарушением перистальтики в толстой кишке, всасывания воды в сигмовидной кишке и могут сопровождаться болями.

Тип 5 и 6 (ускоренная моторика) — сигнализируют о гиперактивности в тонкой кишке и снижении всасывания в толстой.

Тип 7 (водянистый стул) — часто свидетельствует о инфекционной природе симптомов.

Lewis SJ, Heaton KW. Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time. Scand J Gastroenterol. 1997 Sep;32(9):920-4. doi: 10.3109/00365529709011203. PMID: 9299672.

Что исключает врач

Когда СРК под сомнением:

Кровь в стуле;

Ночная диарея;

Похудение (при отсутствии дефицита ферментов поджелудочной и сильного ограничения в питании);

Анемия (снижено железо и гемоглобин);

Лихорадка;

Семейный анамнез колоректального рака, ВЗК, целиакии.

Какие анализы хорошо иметь к консультации:

копрограмма, бакпосев кала, исследование на токсины *Clostridium difficile* (при диарейной форме), УЗИ брюшной полости, ГГТП.

при запорах - колоноскопия

при снижении веса и диарее: кальпротектин, анализ кала на скрытую кровь, общий белок\альбумин, амилаза, липаза в крови, панкреатическая эластаза в стуле

Данная информация – справочная. Обследование назначает врач также как и трактовка анализов проводится не по референсам, а по совокупности с клиническими проявлениями. Не пугайте себя избыточными обследованиями.

Mais Khasawneh, Orla F. Craig, David J. Gracie, et al

A Diagnosis of Irritable Bowel Syndrome Using Rome IV Criteria and Limited Investigations is Durable in Secondary Care, <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2023.05.022>.

Не лечите анализы

Типичной особенностью эмоционального состояния пациента с СРК является тяга к дополнительному обследованию и недоверие к результатам уже проведенных анализов.

Кишечник опутан огромным количеством нервных окончаний, которые посылают сигналы в мозг. В норме эти сигналы передают информацию о степени наполнения кишечника, о необходимости посетить туалет, о наличии воспаления или других изменений.

При СРК «порог чувствительности» этих нервных окончаний снижен. Это приводит к тому, что даже небольшое растяжение кишечника воспринимается вашим мозгом как боль или дискомфорт. Мозг, в свою очередь, реагирует на эти сигналы усилением мышечного тонуса кишечника, создавая ещё большее напряжение и замыкая порочный круг:

Замкнутый круг здесь такой: повышенная чувствительность → боль → стресс → фиксация внимания → усиление чувствительности.

Как этого избежать?

Необходимо провести первоначальное обследование по рекомендации гастроэнтеролога.

После того как квалифицированным врачом поставлен диагноз СРК – прекратить назначать себе тесты и обсуждать их с разными специалистами, изучать медицинскую литературу и видео, переключить фокус внимания на стабильное выполнение рекомендаций.

Избыточные анализы усиливают тревожность и симптомы СРК. Вы теряете время и средства.



Программа при
раздраженном
кишечнике



Секрет успеха

Эффект при СРК достигается только если одновременно:

- улучшаем микрофлору,
- помогаем нервной системе адаптироваться к перенапряжению,
- нормализуем сон и режим дня
- устраняем микровоспаление в слизистой,
- очень постепенно расширяем разнообразие питания, чтобы растить дружелюбную микрофлору

В большинстве случаев также улучшаем структуру желчи – при запорах и снимаем спазмы.

В итоге – улучшение перистальтики, уменьшение газообразования. Нормализация веса, энергии, настроения, состояния кожи, волос и иммунитета



Что может помешать

- Хаотичный приём пробиотиков и антибиотиков, кишечных антисептиков. Попытки все время что-то пробовать новое
- Застревание в однообразном питании, не происходит поиск новых рецептов, которые нравятся. Еда пугает, не приносит радости
- Попытки «быстро решить» проблему за неделю-две, без учёта одновременно всех трех факторов: питание, эмоциональное состояние и поддержка вегетативной нервной системы, микрофлора
- Игнорирование работы с тревожностью и раздражительностью.

СРК требует тесного взаимодействия между специалистом и клиентом, доверия и терпения. Не начинайте курс если не согласны с методикой или сомневаетесь в пользе

Как бы Вы хорошо ни лечились, особенность СРК это волнообразное течение, что связано с влиянием психосоматики. Стабильность достигается от 2-6 месяцев

Почему использовать «Систему доктора Соколинского»

Опыт и авторские формулы

Мы уже более 20 лет помогаем людям в России и Европе укреплять здоровье, поддерживать жизненный тонус и работоспособность. Это серьезный опыт! Все наши формулы – результат многолетнего тестирования. Они 100% инновационные и натуральные.

Шанс, когда поверхностные методы – устранение симптома без влияния на причины – не сработали

У нас нет волшебного лекарства от ГЭРБ или эрозий, лучше чем Вы использовали ранее. Но натуральные средства в комплексе с коррекцией образа жизни и питания влияют глубже и системно.

Улучшение качества жизни

За время программы мы должны улучшить разнообразие микрофлоры, сделать рацион более полноценным по минорным компонентам пищи, улучшить качество желчи и устранить избыточное газообразование, поддержать нервную систему и уровень энергии. Это уже само по себе облегчает жизнь, повышает работоспособность, адаптацию к нагрузкам.

Влияем на глубокие причины рефлюкса и риск эрозий

Нарушение регуляции тонуса желудка и сфинктеров (на входе и на выходе) со стороны вегетативной нервной системы, повышение давления в 12-перстной кишке из-за повышенного газообразования, заброс желчи, травмирующее питание.

Вы не покупаете отдельные натуральные средства, а следуете системе и имеете возможность советоваться в процессе приема. Мы пришлем видеоматериалы, позволяющие максимально разобраться в проблеме

Доктор Соколинский



Профессор **Владимир Евгеньевич Соколинский** (ND, MSc, BcTh)

Нутрициолог, курортолог, преподаватель РИИН

Вице-президент European Academy of Evidence-based Naturopathy

Автор 12 книг, 19 оригинальных формул нутрицевтиков.

Дипломированный специалист с практикой с 2002 года в России и Европе.

Сертифицированный эксперт по питанию (Чехия)

Из личного. Потомственный доктор. Выпускник Свято-Сергиевского православного богословского института в Париже. Отец троих детей, двоих внуков, старшему внуку – семнадцать лет. История семьи



- Более 300 видео-лекций о здоровье вы найдете на Youtube-канале **«Доктор Соколинский»**

Программа «ЖКТ: при раздраженном кишечнике, ГЭРБ, эрозивном гастрите»

Программа используется при нарушениях в пищеварительном тракте, где выражено влияние вегетативной нервной системы и процессы повреждения слизистых. Это состояние перевозбуждения адаптивных механизмов. Процессы все протекают бурно.

Способствует гармонизации восстановительных процессов и расширению рациона до здорового.

За первые 30 дней мы получим системный эффект, основанный на тонком понимании физиологии и причин «болезней цивилизации»:

- поддержим слизистые, микрофлору, снизим вероятность рефлюксов;
- снизим газообразование в кишечнике, структуру желчи;
- усилим регенерацию тканей и противовоспалительные механизмы;
- поддержим регуляцию тонуса желудка со стороны вегетативной нервной системы;
- улучшим сон и стабильность настроения;
- поработаем с микробными пленками, уменьшим риск рецидивов хронических инфекций, пришедших из ЖКТ;
- улучшим качество пищеварения;
- добавим энергии в целом.



Программа при
раздраженном
кишечнике

Особенности приема при разных формах СРК

Мы используем одинаковые натуральные средства потому что их эффект не закрепляющий или послабляющий, а регулирующий.

Все формулы направлены на восстановление баланса в вегетативной нервной системе, микрофлоре, ферментативной активности, состояния слизистой. И уже как следствие баланса - прекращение и запоров и расстройств.

Но есть отличия по дозировкам и по скорости введения в программу отдельных формул. Так просто будет комфортнее

ПРИ ЗАПОРАХ

Магник по 2 капсулы перед сном сразу.

Альфа Баланса Премиум пробиотик вводим после уменьшения газообразования. Например через 10-14 дней от начала курса.

Нутридетокс по 1./2 чайной ложки перед каждым приемом пищи

ПРИ ДИАРЕЕ

Магник принимаем по 1 капс. в день

Альфа Баланса Премиум пробиотик вводим после уменьшения газообразования. Если требуется ждать более 14 дней, иначе в ответ на прием возвращается бурление – проверьте что следуете правильному питанию

Нутридетокс медленно увеличиваем от 1./4 по 1./2 чайной ложки перед каждым приемом пищи. Смотрим за газообразованием

Остальные натуральные средства по стандартной схеме

Состав программы для первого месяца:

Зифлан. Экспертная формула: экстракт бессмертника «Зифлан», водный экстракт цветков бессмертника, магния оксид.

Насизоль 10: Коллоидный раствор серебра 10 мг/л., 95% частиц имеет размеры 3-5 нм.

НутриДетокс: высокая концентрация активных компонентов: порошок семян псиллиума высокой степени очистки, измельченное льняное семя, высококачественная спирулина, хлорелла, инулин, протеолитический фермент папаин, пиперин 95%.

Зостериум Детокс 65: пектин *Zostera Marina*, пребиотик полидекстроза.

Биоланиум Антистресс: аминокислотно-пептидный комплекс с последовательностью аминокислот, определяющей антистрессовое влияние на организм.

Магник Mg: органический мультиминеральный магний из морской воды (сочетание хелата и гидроксида) с высокой биодоступностью.

Подробно о каждом натуральном средстве

Свойства ингредиентов, данные исследований, противопоказания, дополнительные видео [здесь](#).

В следующие два месяца мы будем поддерживать состояние более индивидуально, продолжим только те нутрицевтики, которые потребуются исходя из динамики. Минимально – НутриДетокс и, как правило, пробиотик и поддержка нервной системы

Как принимать программу первого месяца:

Утро

Магник – по 1 капс. (при склонности к диарее)

Биоланиум Антистресс - по 1 капс. в день. Открыть капсулу высыпать на язык, подождать пока порошок рассосется во рту. Например, утром - после завтрака.

День

НутриДетокс по 1/4-1/2 чайн. ложки на стакан воды в удобное для Вас время дня. Порошок нужно залить чистой водой или овощным соком комнатной температуры, быстро размешать и сразу выпить. Можно также включить в состав смузи или другого полезного напитка.

Принимаем один раз в день с основными приемами пищи. Начните в первые дни с 1/4 чайной ложки в день. За неделю выйдете на рекомендованную дозировку. Например, с обедом

Зифлан (экспертная формула) по 1 капсуле, можно одновременно с любыми другими средствами, вместе с едой

Насизоль 10 - по 1/2 чайной ложки 10 дней принимаем/10 дней перерыв и повтор или подряд 20 дней при выраженной склонности к газообразованию. В течение дня. Можно совмещать с другими средствами

Вечер

Зифлан (экспертная формула) по 1 капсуле с ужином

Магник – по 2 капс. (при склонности к запорам)

Вечер (перед самым сном)

Зостериум Детокс 65 открыть капсулу, высыпать содержимое в чистую чашку, залить кипятком, тщательно размешать, через 3-4 минут еще раз размешать, выпить. При такой форме приема нужно исключить контакт с пищей и лекарствами и даже натуральными средствами. Например утром натощак или перед самым сном.

При постоянном приеме лекарств, которые должны накапливаться в организме (антидепрессанты и др), советуйтесь со специалистом. Нельзя одновременно с антибиотиками.

Вариант 2. Открыть капсулу, высыпать содержимое в рот, подождать растворения основной части (несколько секунд), затем можно запить чистой водой. Может появиться желание выпить еще стакан воды, обязательно это сделайте, не терпите жажду! При таком варианте приема лучше перед едой. Можно буквально за 5-10 минут.

Подробно о каждом натуральном средстве

Свойства ингредиентов, данные исследований, противопоказания, дополнительные видео [здесь](#).

В следующие два месяца мы будем поддерживать состояние более индивидуально, продолжим только те нутрицевтики, которые потребуются исходя из динамики

Почему важно нормализовать сон

Ответ на этот вопрос напрямую связан с пониманием цикличности сна. Если объяснить просто, есть медленный и быстрый REM сон.

✓ В фазу медленного сна тело отдыхает и восстанавливается за счет того, что замедлен обмен веществ, пищеварение, двигательная активность отсутствует.

✓ В фазу быстрого сна мозг интенсивно сортирует впечатления дня, переносит из краткосрочной памяти в долгосрочную то, что Вам показалось важным в дневное время, также перерабатывает знания и эмоции из прошлого. Так он избегает перегрузки.

Фазы идут одна за другой. В среднем цикл занимает около 1,5 часов. Считается, что оптимально спать не менее 4 циклов. Лучше – пять.

Отсюда и установленная сомнологами во всем мире рекомендованная продолжительность сна 7-8 часов, причем строго в ночное время!

Типичная проблема у страдающих СРК – позднее засыпание или «кортизоловое» пробуждение в 4-5 утра.

Доктор Соколинский (ND)

**СПОСОБЫ
ВОССТАНОВИТЬ
НОРМАЛЬНЫЙ СОН**

БЕССОННИЦА



Последствия нарушения сна

У каждого человека биологические часы закодированы в генах. За открытие механизма как наш организм понимает, что в сутках 24 часа в 2107 году получена Нобелевская премия (Джеффри К. Холл, Майкл Росбаш и Майкл В. Янг). Сломать беспорядочным режимом сна эти гены можно, починить потом сложно.

Часовые гены и связанные с ними белки находятся во многих типах клеток по всему организму, включая клетки мозга, печени и других органов. Представляете? Ваш кишечник знает сколько сейчас времени!

Это позволяет циркадному ритму регулировать широкий спектр физиологических процессов, включая сон, метаболизм и выработку гормонов.

Связь между сном и состоянием внутренних органов объясняется висцеральной теорией сна профессора И.Н Пигарева.

Оказалось, что в то время когда мозг свободен от зрительных и слуховых, обонятельных и осязательных сигналов, он обращает внимание внутрь, анализирует состояние и запускает команды "ремонттировать" внутренние органы.

Вот почему так важно иметь нормальную продолжительность и глубину сна.

Иначе "поломки" накапливаются месяц за месяцем и поддерживают хронические болезни.

Не получается справиться – запишитесь на консультацию

Как преодолеть тревожность и раздражительность

Чем больше тревожных и «сердитых» мыслей в голове, тем выше вероятность что гиппокамп и миндалевидное тело подадут вегетативной нервной системе неправильный сигнал о несуществующей опасности.

И тогда пищеварение перейдет в стрессовый режим, а сосуды кишечника спазмируются и не микрофлора, кишечная стенка недополучат питание.

Изучите внимательно и начните применять на практике два лайфхака. Видео запустится при нажатии на картинку.

?как снизить

ТРЕВОЖНОСТЬ

простой способ
доступный каждому



**ЖЕЛУДОК
КИШЕЧНИК**

**✗ ЭТО НЕ ПОЗВОЛЯЕТ
ИХ ВОССТАНОВИТЬ!**

ДОКТОР СОКОЛИНСКИЙ



Пройдите госпитальный тест на тревогу. Определите ее степень у себя
<https://mrqz.me/64be531e3f54cc00252dc6d3>

Как долго нужно использовать?

Начните прием и в первые 30 дней убедитесь, что Вам подходит «Система доктора Соколинского». Она не подразумевает необходимости «обострений» заболеваний или бурных проявлений, чтобы потом почувствовать себя лучше. Саморегуляция восстанавливается гладко и постепенно при устранении повреждающих факторов. От Вас зависит какими темпами получится следовать рекомендациям по питанию и поддержке состояния нервной системы.

Чем более выраженным было истощение жизненных сил, тем заметнее в первые недели эффект оживления. Если все делаете правильно - быстро уменьшается газообразование и улучшаются пищеварение и сон, если чувствительность организма ранее не была «забита» приемом сильнодействующих лекарств и нервная система не слишком разбалансирована.

Конечно, то, что не было идеальным годами, не может стать стабильно хорошим за месяц. Иногда приходится проявить терпение.

Продолжите курс. 90 дней объективно необходимо, чтобы не только устранить повреждающие факторы, но и выработать новые паттерны в микрофлоре, метаболизме, и регуляции иммунных реакций и, конечно, новые привычки в образе жизни. Первый результат – это еще не стабильность.

- **Оставайтесь на связи во время всего курса**
- Вы можете задавать вопросы консультанту в чате на сайте www.pobedi2.ru или по WhatsApp.
- Для этого добавьте к заказу рекомендации по питанию.
- Они дают право на поддержку консультантом во время курса.

Важность самоконтроля

СРК — волнообразное заболевание. Поэтому нужна система наблюдения и оценки изменений.

Крайне важно постоянно снижать висцеральную чувствительность за счет формирования позитивных сигналов для вегетативной нервной системы, переключения внимания на другие моменты жизни помимо здоровья.

Поэтому нужно очень четко себе отвечать на вопрос стало ли лучше. Иначе тревожное сознание будет проскакивать и не замечать позитивные моменты и актуализировать привычные сценарии напряжения.

Стало лучше со стулом на этой неделе – зафиксировали. Без критики, без предположений как могло бы быть и что еще может быть. На бумаге поставили себе оценку. И занимаемся увлечениями, работой, семьей в освободившееся от газообразования и болей время.

Опросник по СРК — позволяет понять, в каком состоянии вы находитесь и отслеживать динамику. Это нужно сделать вначале и потом каждые 10 дней.

Опросник при СРК. Поставьте состоянию оценку

СОСТАВ ШКАЛЫ IBS-SSS

Оцените по шкале от 0 до 100 каждую из следующих пяти областей:

- Интенсивность боли в животе
- Частота болей (дней с болью за последние 10 дней)
- Вздутие
- Удовлетворённость работой кишечника (частота/консистенция стула)
- Влияние симптомов на качество жизни

Общий балл — сумма всех пунктов (0–500).

Степень выраженности СРК:

≤ 75 — отсутствуют или минимальные симптомы

75–174 — легкая тяжесть

175–299 — средняя

≥ 300 — тяжёлая

Рекомендации по питанию



Мы подготовили для Вас письменные, подробные, точные и удобные рекомендации при следующих вариантах нарушений в здоровье более чем на восьми страницах каждая. [Здесь](#)

- рекомендация для поддержки здоровья (сбалансированное питание)
- при склонности к запорам (в т.ч. на фоне долихосигмы)
- при синдроме раздраженного кишечника
- при избыточном газообразовании и склонности к диарее, дивертикулезе
- при рефлюксе, изжоге (ГЭРБ)
- при инсулинорезистентности (повышенный сахар, холестерин)
- при атрофическом гастрите
- при эрозивном гастрите
- при камнях в желчном пузыре
- при полипах в кишечнике
- при хроническом панкреатите (при отсутствии желчных камней)
- при рецидивирующем герпесе
- при наличии эндометриоза, женских опухолей
- при аутоиммунных нарушениях
- при подагре
- при синдроме Жильбера

Если затрудняетесь выбрать свой случай, или у Вас несколько проблем сразу [Пройдите тест](#)

Почему мы не просим прислать анализы при обычной программе

В случае СРК для влияния на причины достаточно диагноза, который поставил врач. Это готовое решение. Вы можете сочетать прием нутрицевтиков с наблюдением у своего врача.

Если Вы выберете расширенную консультацию у доктора Соколинского – имеющиеся анализы можно прислать для более индивидуализированного подхода

На основе опыта более двадцати лет можно утверждать, что наши натуральные средства обычно не вызывают аллергических и других негативных реакций.

Прочтите составы формул перед заказом. При непереносимости отдельных ингредиентов (аллергии на них) или если Вы не согласны с подходом доктора Соколинского или есть свой особый взгляд на то, как правильно – лучше не используйте.

Когда точно не применяется методика:

при острых состояниях, во время беременности и кормления грудью, после операций с удалением внутренних органов (кроме аппендикса, матки и желчного пузыря), при приеме лекарств, назначенных психиатром, во время химиотерапии, курса антибиотиков, противотуберкулезных препаратов, при клинической депрессии и психических расстройствах, при анафилактической реакции на любые препараты.

Обязательный дисклеймер согласно Законодательству РФ. Натуральные средства не являются лекарством. Возможна индивидуальная чувствительность к ингредиентам. Перед применением посоветуйтесь со специалистом.

Чем отличаются натуральные средства

в «Системе доктора Соколинского»



- Натуральные средства, рекомендуемые для курса – авторские
- Формулы усовершенствованы за 20 лет практики «Центра доктора Соколинского». В более ранних моих книгах Вы можете встретить методики, которые сегодня стали еще более глубокими.
- Им нельзя подобрать аналоги, поскольку это не набор препаратов, а целостная система!

- ❖ **100%** натуральные, дополняют друг друга
- ❖ есть **научные исследования**, подтверждающих механизм действия ингредиентов
- ❖ наша **многолетняя практика** подтверждает хорошие отзывы по удобству приема, отсутствию нежелательных реакций
- ❖ проверены на **правильное сочетание** между собой
- ❖ производятся **только** для «Системы доктора Соколинского» на предприятиях с безупречной репутацией, из сырья, качество которого контролируется для каждой партии, сертифицированы в соответствии с законодательством, большинство произведены по стандартам GMP .

Все препараты можно заказать на нашем официальном сайте с гарантированной доставкой в России, Беларуси, Казахстане.

В других странах можно использовать наши европейские формулы

Хотите посоветоваться перед началом курса?

Расширенная консультация профессора В.Е.Соколинского (ND)

Из любого города, дистанционно по WhatsApp в режиме видеозвонка. Посмотрим анализы и данные исследований, поймем общую картину и определим, что является главной точкой приложения усилий.

Составим индивидуальную программу, скорректируем питание. Первая консультация расширенная, длится не менее часа. Кроме прочего коснемся питания и психосоматики, если занимаетесь спортом – то и нагрузок.

Также возможно сопровождение во время курса (6 консультаций за 2 месяца и возможность консультироваться в чате).

Условия и анкета

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПРОФЕССОРА В.Е.СОКОЛИНСКОГО (ND)

В сложных случаях разберемся:

- в чем причина ухудшения
- как связаны проблемы между собой
- где ключевая возможность помочь
- как скорректировать питание

ПОДРОБНЕЕ



Узнать больше



Научные источники о действии ингредиентов программы

1. Лоенко Ю.Н., Артюхов А.А., Козловская Э.П. и др. Зостеран. Владивосток: Дальнаука. 1997. - С.41-162.
2. Корнеичев О.Н., Оводова Р.Г., Оводов Ю.С. Выделение и изучение действия на эндокринную и иммунную системы зостерана, пектина морских трав Белого моря // ДАН. – 1997. - Т. 332, № 1. – Р. 121-123.
3. Dietary fiber in irritable bowel syndrome (Review). El-Salhy M, Ystad SO, Mazzawi T, Gundersen D. PMID: 28731144
4. 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
5. 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
6. Probiotics in Irritable Bowel Syndrome: An Up-to-Date Systematic Review. Dale HF, Rasmussen SH, Asiller ÖÖ, Lied GA PMID: 31480656
7. Dietary and pharmacological treatment of abdominal pain in IBS. Camilleri M, Boeckxstaens G.. PMID: 28232472
8. 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
9. 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
10. Efficacy of Probiotics for Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Network Meta-Analysis, Tao Zhang, Cunzheng Zhang, PMID: 35433498
11. 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
12. 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
13. Mehmood MH, Aziz N, Ghayur MN, Gilani AH. Pharmacological basis for the medicinal use of psyllium husk (Ispaghula) in constipation and diarrhea. PMID: 21082352
14. Attipoe S, Zeno SA, Lee C et al, Tyrosine for Mitigating Stress and Enhancing Performance in Healthy Adult Humans, a Rapid Evidence Assessment of the Literature. Mil Med. 2015 Jul;180(7):754-65. PMID: 26126245.
15. Jongkees BJ, Hommel B, Kühn S, Colzato LS. Effect of tyrosine supplementation on clinical and healthy populations under stress or cognitive demands--A review. J Psychiatr Res. 2015 Nov;70:50-7. PMID: 26424423.
16. Schön M, Mousa A, Berk M, Chia WL et al, The Potential of Carnosine in Brain-Related Disorders: A Comprehensive Review of Current Evidence. Nutrients. 2019 May 28;11(6):1196. PMID: PMC6627134.
17. Caruso G, Godos J, Castellano S, Micek A, Murabito P, Galvano F, Ferri R, Grosso G, Caraci F. The Therapeutic Potential of Carnosine/Anserine Supplementation against Cognitive Decline: A Systematic Review with Meta-Analysis. Biomedicines. 2021 Mar 4;9(3):253. PMID: 33806459



Контакты



Написать эксперту на сайте
www.pobedi2.ru



Написать на WhatsApp
[+7 911 2262960](https://wa.me/79112262960)



[Канал «Доктор Соколинский»](#)



[Видео в Контакте](#)

[Каталог](#)

[Гарантированная доставка](#)