

MD_PERELIGYN_ · ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ



COBRA GUT ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Что внутри капсулы и как это помогает желудку
и кишечнику — в картинках и двух словах

ЧТО ВНУТРИ

01 КАК ЭТО УСТРОЕНО

02 СЕМЬ ПОМОЩНИКОВ

03 КАК ПРИНИМАТЬ

04 ЧТО БЕСПОКОИТ — КТО ПОМОГАЕТ

ПУТЬ КАПСУЛЫ

Капсула растворяется, и семь помощников расходятся по своим местам.



Желудок

прополис и куркумин
берегут слизистую

Тонкая кишка

желчь кобры и кардамон
переваривают еду

Толстая кишка

болгарская палочка,
кверцетин: микрофлора
и спокойствие

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Одна капсула работает сразу на четырёх участках: слизистая, переваривание, микрофлора, спокойствие кишечника.

ЧЕТЫРЕ ЗАДАЧИ



СЛИЗИСТАЯ

Прополис и куркумин: меньше воспаления, слизистая восстанавливается.



ПЕРЕВАРИВАНИЕ

Желчь кобры и кардамон: жиры расщепляются, меньше вздутия.



МИКРОФЛОРА

Болгарская палочка: полезным бактериям хорошо, вредным — нет.



СПОКОЙСТВИЕ

Кверцетин: сдерживает аллергическую реакцию и раздражение.

ЗАЧЕМ ВСЁ ВМЕСТЕ

- Тяжесть после еды — это и слабое переваривание, и раздражённая слизистая. Один помощник не справится.
- Поэтому в капсуле семь веществ, и у каждого своя работа.



КУРКУМИН

Вещество из корня куркумы — жёлтой пряности. Самое изученное растительное средство от воспаления.

ЧТО ДЕЛАЕТ

- Выключает «сигнал тревоги», который держит воспаление в слизистой.
- Помогает желчи выделяться — жирная еда переваривается легче.
- Защищает клетки слизистой от повреждения.

Съели



**воспаление
в желудке
стихает**



меньше
боли и
тяжести

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

При боли и тяжести в желудке куркумин снимал симптомы лучше пустышки (плацебо). При воспалении кишечника помогал выйти в ремиссию вместе с основным лечением.



ПРОПОЛИС

Пчелиная смола. В капсуле два вида — горный и японский, они дополняют друг друга.

ЧТО ДЕЛАЕТ

- Мешает расти вредным бактериям и грибкам, в том числе хеликобактеру.
- Успокаивает воспаление и помогает слизистой затянуть повреждения.
- Защищает клетки, как природный антиоксидант.

Съели



**слизистая
заживает,
вредных
бактерий
меньше**



спокойнее
живот

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

При раздражённом кишечнике улучшение наступало заметно чаще, чем на пустышке. На курсе против хеликобактера с прополисом реже болело под ложечкой.



БОЛГАРСКАЯ ПАЛОЧКА

Та самая закваска йогурта. Живые бактерии, которые работают в кишечнике, а не проходят мимо.

ЧТО ДЕЛАЕТ

- Делает среду в кишечнике кислой — вредным бактериям там неуютно.
- Приносит свой фермент для молока — молочное переносится легче.
- Будит клетки иммунитета, которые первыми встречают инфекцию.

Съели



**полезных
бактерий
больше,
вредных
меньше**



меньше
вздутия,
крепче
защита

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Йогурт с палочкой перед курсом от хеликобактера — вылечивались чаще. У пожилых людей — реже простуды.



КАРДАМОН

Пряность из Непала, родственник имбиря.
В аптечке Востока — первое средство от
вздутия.

ЧТО ДЕЛАЕТ

- Расслабляет стенку кишечника — меньше спазмов и вздутия.
- Подгоняет выделение пищеварительных соков и желчи — еда переваривается быстрее.
- Снижает воспаление во всём организме.

Съели



**кишечник
расслабляется,
соки
выделяются**



меньше
спазмов и
вздутия

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

При жировой болезни печени за три
месяца жира в печени стало меньше.
Сахар крови спокойнее, воспаление ниже.



КВЕРЦЕТИН

Вещество из лука, яблок и гречки. В кишечнике — «успокоитель» клеток иммунитета.

ЧТО ДЕЛАЕТ

- Сдерживает выброс гистамина — меньше отёка, зуда и раздражения.
- Защищает мелкие сосуды и клетки от повреждения.
- Снижает уровень воспаления в крови.

Съели



**клетки
иммунитета
не
«взрываются»
зря**



меньше
раздражения
и аллергии

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

При сезонной аллергии — меньше чихания и зуда, лучше сон уже с первой недели. В крови — меньше маркера воспаления.



ЖЕЛЧЬ КОБРЫ

Сушёная змеиная желчь — старинный компонент восточной медицины. По сути это набор желчных кислот.

ЧТО ДЕЛАЕТ

- Желчные кислоты дробят жир на мелкие капли — так его могут переварить ферменты.
- Сдерживают лишние бактерии в тонкой кишке.
- Работают так же, как наша собственная желчь, — просто её становится больше.

Съели жирное



жир дробится и переваривается



еда не «лежит камнем»

ЧЕСТНО

Саму змеиную желчь на людях не проверяли. Польза объясняется работой желчных кислот — а про них физиология знает хорошо.

ЧТО В ОДНОЙ КАПСУЛЕ

Седьмой помощник — второй, японский прополис. Вот вся капсула целиком.

Прополис горный	• слизистая, бактерии
Желчь кобры	• переваривание жиров
Кардамон	• спазмы, вздутие
Куркумин	• воспаление, желчь
Прополис японский	• слизистая, защита
Кверцетин	• аллергия, раздражение
Болгарская палочка	• микрофлора, иммунитет

ЕСЛИ ОДНОЙ ФРАЗой

Два помощника берегут слизистую, два переваривают еду, один следит за микрофлорой, один успокаивает — и всё это в одной капсуле в день.

ОДНА КАПСУЛА В ДЕНЬ



Во время еды, лучше с самым сытным приёмом пищи. Запить водой.

ОДНА БАНКА — ОДИН КУРС



50 капсул = 7 недель · через 4 недели — первая оценка: стало ли легче



В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Плотно закрытой — там живые бактерии.



ПОВТОР КУРСА

После перерыва, по решению врача.

КОМУ СНАЧАЛА К ВРАЧУ

Добавка — не для всех без разбора. Три ситуации, где сначала разговор с врачом.

БЕРЕМЕННОСТЬ И КОРМЛЕНИЕ

Не принимать: безопасность в эти периоды не изучена.

РАЗЖИЖАЮЩИЕ КРОВЬ СРЕДСТВА

Куркумин и кверцетин могут усилить их действие. Обсудить с врачом, который их назначил.

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

Камни в желчном пузыре, болезни печени и поджелудочной — желчь и куркумин усиливают отток желчи, поэтому сначала врач.

**Нет тяжёлых заболеваний и беременности —
можно начинать и смотреть, как отвечает
живот**

ЧТО БЕСПОКОИТ — КТО ПОМОГАЕТ

**Тяжесть после
жирного**

→ желчь кобры, куркумин

Вздутие, газы

→ кардамон, болгарская палочка

**Боль и жжение в
желудке**

→ куркумин, прополис

**Раздражённый
кишечник**

→ прополис, кардамон

**Плохо от
молочного**

→ болгарская палочка

Зуд, аллергия

→ кверцетин

Частые простуды

→ болгарская палочка,
прополис

КОГДА ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Спазмы и вздутие — первые дни.

Желудок — около месяца. Микрофлора и простуды — к концу курса.

ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

ЧТО ЭТО

Короткая версия разбора Cobra Gut: без цифр из исследований и без терминов. Полная методичка — с дозами, исследованиями и источниками PubMed — отдельным файлом, а видео-обзор на 9 минут — на YouTube.

КТО ДЕЛАЛ

Черновик подготовлен с помощью языковой модели по проверенным источникам. Проверил и отредактировал врач-эндокринолог Владимир Перелыгин.

ВАЖНО

Материал образовательный и не заменяет приём врача. Добавка не лечит болезни и не отменяет назначенное лечение.