

MD_PERELIGYN_ · МЕТОДИЧКА

СОВРА GUT: 7 КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Что в капсуле, как каждый компонент работает в
пищеварительном тракте и что показали исследования
на людях

РАЗДЕЛЫ

- 01 ГЛАВНОЕ
- 02 КУРКУМИН
- 03 ПРОПОЛИС
- 04 БОЛГАРСКАЯ ПАЛОЧКА
- 05 КАРДАМОН
- 06 КВЕРЦЕТИН
- 07 ЖЕЛЧЬ КОБРЫ
- 08 КАК ПРИНИМАТЬ
- 09 ИСТОЧНИКИ

ОДНА КАПСУЛА — ЧЕТЫРЕ ЗАДАЧИ

Cobra Gut собран так, чтобы одновременно работать на **слизистую желудка, переваривание пищи, микрофлору** и **спокойствие кишечника**. Семь компонентов, у каждого своя роль.

×1,6

меньше боли в желудке на куркумине, чем на плацебо

×6

чаще улучшение при раздражённом кишечнике на прополисе

89 %

вылеченных от хеликобактера, если перед курсом пили йогурт с болгарской палочкой

1

капсула в день во время еды — банки хватает на 7 недель

КАК ЭТО СЛОЖЕНО

- **Слизистая** — прополис и куркумин: снимают воспаление и помогают ей восстанавливаться.
- **Переваривание** — желчные кислоты и кардамон: жиры эмульгируются, ферменты работают, меньше вздутия.
- **Микрофлора** — болгарская палочка: кислая среда, лактаза, поддержка иммунных клеток.
- **Спокойствие** — кверцетин: сдерживает гистамин и окислительный стресс.

КУРКУМИН

Экстракт корня куркумы, стандартизованный по куркумину — самому изученному растительному противовоспалительному веществу.

БИОХИМИЯ

- Тормозит сигнальный путь **NF-κB** и фермент **ЦОГ-2** — главные «включатели» воспаления в слизистой.
- Усиливает отток желчи (холеретик) — жирная еда переваривается легче.
- Антиоксидант: гасит свободные радикалы, которые повреждают клетки слизистой.

БОЛЬ И ТЯЖЕСТЬ В ЖЕЛУДКЕ

132 человека · 4 недели · двойное слепое

Боль уменьшилась в **1,6 раза** сильнее, чем на плацебо. В другом испытании на 206 человек куркумин за 4 недели снял симптомы не хуже средства, снижающего кислотность.

РКИ · PMID 34652861 · 37696679

ВОСПАЛЕНИЕ КИШЕЧНИКА

50 человек · 1 месяц · вдобавок к основному лечению

В ремиссию вышли **54 %**, на плацебо — **0 %**.
При поддержке ремиссии обострений за полгода было **4,7 %** против **20,5 %**.

РКИ · PMID 25724700 · 17101300

ПРОПОЛИС

Пчелиная смола двух происхождений: горный — богат флавоноидами, японский — биофлавоноидами и эфирами кофейной кислоты. Вместе они перекрывают разные части спектра.

БИОХИМИЯ

- Флавоноиды (галангин, хризин, пиноцембрин) и **CAPE** тормозят рост бактерий и грибов, включая хеликобактер — показано в лаборатории.
- Снижает выработку воспалительных сигналов в слизистой и ускоряет закрытие дефектов — основа заживления при гастрите и эрозиях.
- Антиоксидант: защищает клетки слизистой от окислительного повреждения.

РАЗДРАЖЁННЫЙ КИШЕЧНИК

56 человек · 900 мг в день · 6 недель · двойное слепое

Улучшение наступало в **6,2 раза** чаще, чем на плацебо; боль в животе — слабее и реже.

РКИ · PMID 35702280

ХЕЛИКОБАКТЕР

добавка к курсу против бактерии · 2 месяца

На фоне прополиса реже беспокоила боль под ложечкой (**p = 0,03**), переносимость курса лучше.

РКИ · PMID 42411957

БОЛГАРСКАЯ ПАЛОЧКА

Та самая закваска йогурта. Живая культура, которая работает в кишечнике, а не просто «проходит мимо».

БИОХИМИЯ

- Производит **молочную кислоту** — среда закисляется, патогенам в ней неуютно.
- Несёт собственную **лактазу**: лактоза из йогурта усваивается втрое лучше, чем из молока.
- Выделяет бактериоцины и стимулирует НК-клетки — «первую линию» иммунитета.

ХЕЛИКОБАКТЕР

200 человек · йогурт с палочкой перед курсом ·
двойное слепое

Вылечились **89 %** — заметно больше, чем без
йогурта.

РКИ · PMID 26163609

ИММУНИТЕТ

142 пожилых · 8–12 недель · два испытания

Риск простуды ниже в **2,6 раза**, активность
НК-клеток выше. В капсулах за 6 месяцев —
больше НК-клеток, меньше воспалительного
IL-8.

РКИ · PMID 20487575 · 22645023

КАРДАМОН

Гималайская пряность из семейства имбирных.
Главные вещества — **1,8-цинеол** и **терпинилацетат**.

БИОХИМИЯ

- Расслабляет гладкие мышцы кишечника — меньше спазмов и вздутия (классическое ветрогонное).
- Стимулирует выделение пищеварительных соков и желчи — еда переваривается быстрее.
- Снижает воспалительные маркеры и окислительный стресс во всём организме.

ПЕЧЕНЬ И ОБМЕН

87 человек с жировой болезнью печени · 3 г в день · 3 месяца

Меньше жира в печени, ниже инсулин и триглицериды, выше «хороший» холестерин.

РКИ · PMID 30871514

САХАР И ВОСПАЛЕНИЕ

8 испытаний · 595 человек

Гликированный гемоглобин ниже на **0,4 %**, С-реактивный белок — на **1,2 мг/л**, интерлейкин-6 — на **2,4 нг/л**.

МЕТА-АНАЛИЗ · PMID 36181264 · 30701554

КВЕРЦЕТИН

Флавоноид лука, яблок и гречихи. В кишечнике — «успокоитель» иммунных клеток.

БИОХИМИЯ

- Стабилизирует мембраны тучных клеток — **меньше гистамина**, меньше отёка и зуда.
- Мощный антиоксидант: связывает свободные радикалы, бережёт капилляры.
- Снижает С-реактивный белок — маркер системного воспаления.

АЛЛЕРГИЯ

66 человек · 200 мг в день · 4 недели · двойное слепое

Меньше зуда глаз, чихания и насморка, лучше сон — уже с первой недели.

РКИ · PMID 35776034

ВОСПАЛЕНИЕ

7 испытаний · мета-анализ

С-реактивный белок ниже на **0,33 мг/л**; у женщин с ревматоидным артритом за 8 недель — меньше утренней скованности и боли, ниже TNF-α.

МЕТА-АНАЛИЗ · PMID 28537580 · 27710596

ЖЕЛЧЬ КОБРЫ

Сушёная желчь — компонент восточной медицины уже сотни лет: в китайских патентованных средствах «Шедань» она идёт первым ингредиентом.

БИОХИМИЯ

- По составу это **15 желчных кислот**: таурохолевая, гликохолевая, таурохенодезоксихолевая и другие.
- Желчные кислоты **эмульгируют жиры** и включают липазу — жирная пища расщепляется, а не «лежит камнем».
- Они же сдерживают рост бактерий в тонкой кишке и через рецепторы FXR и TGR5 участвуют в регуляции обмена.
- Тауриновые формы растворимы лучше гликиновых — быстрее включаются в работу.

ТРАДИЦИЯ

Китай, Таиланд · патентованные средства

Порошки «Шедань Чуаньбэй» и «Шедань Чэньпи» применяют при кашле и для пищеварения; современный анализ подтвердил состав желчи.

ХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ · PMID 27760405

Клинических испытаний у людей нет — польза объясняется действием желчных кислот

КАК ПРИНИМАТЬ

COBRA GUT

1 капсула / день

50 капсул · Plantgel, растительная капсула

Во время еды, лучше с самым плотным приёмом пищи. Банки хватает на **7 недель**.
Повторный курс — после перерыва, по решению врача.

Хранение **холодильник, плотно закрыто**

Оценить эффект **через 4 недели**

Полный курс **1 банка · 7 недель**

СОСТАВ ОДНОЙ КАПСУЛЫ

Прополис горный	80 мг
Желчь кобры сушёная	40 мг
Кардамон Непал	40 мг
Куркума (экстракт)	40 мг
Прополис японский	40 мг
Кверцетин	40 мг
L. bulgaricus	20 мг · 10 млрд КОЕ

**Беременным и кормящим — нет · при хронических
болезнях и приёме антикоагулянтов — сначала
врач**

ИСТОЧНИКИ (PUBMED)

1. Kongkam P, et al. Curcumin and proton pump inhibitors for functional dyspepsia: randomised, double blind controlled trial. *BMJ Evid Based Med*. 2023. PMID 37696679.
2. Yongwatana K, et al. Curcuma longa versus omeprazole in functional dyspepsia: randomized trial. *J Gastroenterol Hepatol*. 2022. PMID 34652861.
3. Lang A, et al. Curcumin in combination with mesalamine induces remission in mild-to-moderate ulcerative colitis. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2015. PMID 25724700.
4. Hanai H, et al. Curcumin maintenance therapy for ulcerative colitis. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2006. PMID 17101300.
5. Miryan M, et al. Effects of propolis supplementation on irritable bowel syndrome. *Food Sci Nutr*. 2022. PMID 35702280.
6. Mehri A, et al. Enhanced H. pylori treatment using a β -cyclodextrin-propolis complex: randomized trial. *Biomed Res Int*. 2026. PMID 42411957.
7. Tongtawee T, et al. Pretreatment with *L. delbrueckii* and *S. thermophilus* and tailored triple therapy for *H. pylori*. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2015. PMID 26163609.
8. Makino S, et al. Yoghurt fermented with *L. bulgaricus* OLL1073R-1 and infection risk in the elderly. *Br J Nutr*. 2010. PMID 20487575.
9. Moro-García MA, et al. *L. delbrueckii* subsp. *bulgaricus* 8481 and immune profile in the elderly. *Age (Dordr)*. 2013. PMID 22645023.
10. Kolars JC, et al. Yogurt — an autodigesting source of lactose. *N Engl J Med*. 1984. PMID 6417539.
11. Daneshi-Maskooni M, et al. Green cardamom in NAFLD: randomized trial. *BMC Complement Altern Med*. 2019. PMID 30871514.
12. Izadi B, et al. Green cardamom, blood pressure and inflammatory markers: meta-analysis. *Phytother Res*. 2023. PMID 36181264.
13. Yamada S, et al. Quercetin-containing supplement and allergic reaction: randomized trial. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2022. PMID 35776034.
14. Mohammadi-Sartang M, et al. Quercetin and C-reactive protein: meta-analysis. *Eur J Clin Nutr*. 2017. PMID 28537580. Javadi F, et al. *J Am Coll Nutr*. 2017. PMID 27710596.
15. Zhang J, et al. Rapid identification of bile acids in snake bile by UPLC-QTOF-MS. *J Chromatogr B*. 2016. PMID 27760405.

Черновик подготовлен с помощью языковой модели по проверенным источникам; проверил и отредактировал врач-эндокринолог Владимир Перелыгин. Материал образовательный, не заменяет приём врача.