

Светлана Абрамова , Юлия Грубьякова , Олеся Живайкина

Болезни кишечника. Лучшие методы лечения



Издательство: Невский проспект

ISBN 978-5-9684-0844-0

Введение

Все мы хотим быть здоровыми, радоваться жизни. В народе говорят, что здоровье – как воздух: когда оно есть – его не чувствуешь, когда нет – страдаешь. Существует множество различных заболеваний, их принято делить по органам и системам, которые они поражают. Среди них заболевания органов пищеварительного тракта, в том числе и кишечника, занимают не последнее место. Давайте попробуем вместе разобраться в том, что это за орган, какие он выполняет функции, какие бывают в нем заболевания. Также мы хотим познакомить вас с нетрадиционными методами лечения болезней кишечника. Современные синтезированные лекарственные средства, конечно, эффективны, и без них в лечении никак не обойтись, но народные средства близки к природе, безвредны для организма, и ими не стоит пренебрегать. Во всем нужно искать золотую середину, потому что правильное сочетание различных методов даст наилучший результат. К нетрадиционным методам лечения относятся: фитотерапия (лечение травами), ароматерапия (лечение эфирными маслами), апитерапия (лечение медом), диетотерапия (лечебное питание) гирудотерапия (лечение пиявками), а также лечебная гимнастика, использование грязей и глины. Выберите для себя наиболее удобный метод и не забудьте проконсультироваться с врачом. Желаю вам здоровья.

Глава 1

Строение и функции кишечника

Мы думаем, всем хорошо известно, что кишечник – это один из органов пищеварительной системы, он находится в конце пищеварительного тракта, и в нем завершаются процессы переработки и усвоения пищи.

Общая длина кишечника у взрослого человека может достигать 7–8 м, но в брюшной полости он, конечно, находится в свернутом положении, образуя многочисленные петли.

Кишечник делится на тонкий и толстый, которые, в свою очередь, имеют несколько отделов. Тонкий кишечник начинается с двенадцатиперстной кишки, которая выходит из желудка. Названа она так потому, что ее длина примерно равна толщине 12 пальцев руки, сложенных вместе, т. е. около 25 см. По форме она напоминает подкову. В двенадцатиперстную кишку входят два отверстия – это протоки печени, поджелудочной железы, по ним в тонкий кишечник поступают желчь и ферменты, которые просто необходимы для расщепления белков, жиров и углеводов. Благодаря сокращениям мышц желудка пища в полужидком состоянии небольшими порциями попадает в тонкий кишечник, начиная с двенадцатиперстной кишки.

В тонком кишечнике происходит активное всасывание в кровеносные и лимфатические сосуды всех необходимых организму веществ. Длина тонкого кишечника 3–4 м, но его внутренняя поверхность имеет множество складок, за счет которых увеличивается площадь всасывания питательных веществ. Вода, все витамины, минеральные вещества всасываются в неизменном состоянии, т. е. таким, каким поступили в организм, а сложные молекулы белков, жиров и углеводов слишком большие и требуют предварительного расщепления. Благодаря совместному действию ферментов поджелудочной железы и желчи белки расщепляются на отдельные аминокислоты, жиры – на жирные кислоты и глицерин, а углеводы превращаются в глюкозу.

На расщепление и всасывание веществ у организма уходит очень много энергии, поэтому после плотного обеда мы становимся вялыми и сонливыми, нам не хочется ничего делать.

За сутки у человека выделяется до 3 л кишечного сока, который имеет щелочную реакцию, в отличие от кислого желудочного сока. Внутренняя поверхность тонкого кишечника имеет множество мелких ворсинок, за счет которых тоже увеличивается общая площадь всасывания. В каждой тонкой ворсинке проходят мельчайшие кровеносные и лимфатические сосуды, в которые всасываются питательные вещества, но таким же путем могут всасываться и вредные, ядовитые для организма вещества, если они по каким-то причинам попали в кишечник. Для того чтобы этого не происходило, в толще стенок кишечника находится много лимфатических узлов, которые выполняют важную функцию обеззараживания.

Пищеварение в кишечнике бывает двух видов: пристеночное и полостное. Пристеночным называют пищеварение, когда ферменты расщепляют органические вещества, не отрываясь от стенки кишечника, а полостными называют пищеварение, когда расщепление происходит непосредственно в полости кишечника.

Толстый кишечник, что ясно из названия, толще и имеет несколько отделов: слепая кишка с червеобразным отростком (аппендиксом), ободочная и прямая кишка. Ободочная в свою очередь имеет восходящую, поперечную, нисходящую и сигмовидную части.

Слепая кишка имеет длину около 8 см, один из ее концов слепо замкнут, сбоку в ней имеется вход тонкого кишечника с заслонкой, благодаря которой обратное поступление пищи в тонкий кишечник становится невозможным. Слепая кишка имеет червеобразный отросток, или аппендикс, диаметром всего 0,5 см. В нем очень много лимфатических узлов, и поэтому его иногда называют кишечной миндалиной, он является частью иммунной системы организма и выполняет защитную функцию. В аппендиксе живут и размножаются кишечные палочки, которые в толстом кишечнике выполняют много функций: они препятствуют размножению других микроорганизмов, вызывающих болезни, также кишечные палочки участвуют в выработке некоторых витаминов группы В, которые необходимы для нормального обмена веществ. Кроме этого, кишечная микрофлора способствует расщеплению растительной клетчатки, т. е. растительных волокон и клеточных оболочек. Под влиянием некоторых причин, например приема антибиотиков, полезные микроорганизмы могут погибнуть, и тогда в кишечнике будут усиленно размножаться болезнетворные микроорганизмы.

Ободочная кишка имеет несколько функций. В ней нет ворсинок, ее слизистая оболочка гладкая, как и во всем толстом кишечнике. Здесь происходит активное всасывание воды, сок толстого кишечника содержит мало ферментов и много слизи, благодаря которой непереваренные остатки пищи свободно продвигаются по толстому кишечнику, в течение 10–12 ч из них формируются каловые массы, которые скапливаются в прямой кишке и оттуда выводятся наружу.

Прямая кишка на самом деле не совсем прямая, она имеет расширенную часть – ампулу, в которой накапливается кал. В ней содержится много бактерий молочнокислого брожения. Они выделяют молочную кислоту, которая губит болезнетворные микроорганизмы. Кишечные палочки здесь тоже присутствуют.

Опорожнение прямой кишки происходит примерно 1 раз в сутки, но не всегда. Это сугубо индивидуальная характеристика, которая зависит от состава пищи и других факторов. Для кого-то нормальным является опорожнение раз в 2 или 3 суток, или наоборот 2–3 раза в сутки. Скорость обмена веществ у каждого человека своя, и при определении поноса или запора надо учитывать индивидуальные особенности.

Мы понимаем, что характер экскрементов – это интимная и, может быть, неприятная тема, но имейте в виду, что обследование кала важно для диагностики многих заболеваний. В норме кал должен быть оформленной мягкой консистенции, коричневого цвета, без примесей. На 70 % он состоит из воды, а остальные 30 % – это непереваренная клетчатка, живые и мертвые бактерии: молочнокислые и кишечные палочки, мышечные волокна (при мясной пище) и жирные кислоты.

В сутки должно выделяться около 200 г кала. Увеличение его количества встречается при панкреатите (воспалении поджелудочной железы), при энтеритах, а уменьшение количества связано с запорами, голоданием или малошлаковой диетой. Форма в виде овечьего кала может говорить о запорах, язвенной болезни или о недостатке жидкости в организме, лентообразная форма встречается при спаечных процессах в кишечнике, а кашицеобразный кал встречается при поносах, панкреатите, хроническом колите и при инфекционных заболеваниях кишечника (например, дизентерии, сальмонеллезе).

Изменение цвета кала тоже говорит о заболевании. Желтый или белый цвет говорит о заболевании печени и желчного пузыря, черный цвет может быть признаком внутреннего кровотечения, а алая кровь говорит о кровотечении в прямой кишке. Но не пугайтесь

преждевременно, изменение цвета может быть связано с приемом определенных продуктов. В темный цвет окрашивается кал при приеме висмута, активированного угля, ягод черники, черемухи, вишни и черной смородины.

Наличие слизи в кале говорит о существовании воспалительного заболевания в тонком или толстом кишечнике. Непереваренные остатки пищи свидетельствуют о недостатке определенных ферментов.

Все эти изменения вы можете сами обнаружить, но существуют еще и специальные исследования, благодаря которым в кале обнаруживаются яйца глист, скрытая кровь, болезнетворные микроорганизмы. Все эти исследования назначает врач.

Глава 2

Заболевания кишечника Хронический дуоденит

Хронический дуоденит – это воспаление слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Заболевание, как и любое хроническое, протекает с периодами обострений и периодами нормальной деятельности. К развитию хронического дуоденита приводят различные причины, которые условно можно подразделить на проблемы самого организма и факторы внешней, т. е. внеорганизменной, среды. Ну, во-первых, это, конечно же, питание:

- 1) слишком холодная или чрезмерно горячая пища;
- 2) злоупотребление алкоголем, крепким чаем или кофе;
- 3) использование для приготовления еды большого количества пряностей, острых приправ;
- 4) еда всухомятку, впопыхах, «на ходу».

Во-вторых, немаловажное значение имеет курение. Сейчас объясним, почему. Дело в том, что никотин, содержащийся в сигаретах, нарушает двигательную функцию двенадцатиперстной кишки и повышает кислотность желудочного сока. Поэтому еда поступает в двенадцатиперстную кишку с большим количеством соляной кислоты, что, естественно, раздражает ее и вызывает воспаление.

Имеет также значение длительный прием нестероидных противовоспалительных средств, таких как анальгин. Из медикаментов провоцировать дуоденит могут также стероидные гормоны. Именно поэтому настоятельно рекомендуем вам использовать эти препараты только тогда, когда действительно надо. И только под контролем врача, если прием длительный. Есть люди, которые вместо того, чтобы полноценно обследоваться, лечат свою ежедневную головную боль анальгином. А результат не самый лучший. И голова продолжает болеть, ведь не установлена причина и не назначено специальное лечение. К тому же «экспериментатор над своим здоровьем» заработал еще и дуоденит.

Иногда к хроническому дуодениту приводит наличие паразитарного заболевания: описторхоза, лямблиоза, аскаридоза. Паразиты, живя в кишечнике, повреждают ее слизистую и вызывают образование воспаления и язвочек. Бывает еще так: человек страдает гастритом, который вызывается определенными бактериями, которые переходят с желудка в двенадцатиперстную кишку, вызывая и ее воспаление тоже.

Еще хотим заметить, что хронический дуоденит редко бывает самостоятельным заболеванием. Он, как правило, развивается на фоне хронического гастрита, хронического панкреатита, хронического холецистита и гепатита, язвенной болезни, хронического энтерита. Такое заболевание также развивается тогда, когда кишечник в силу ряда причин превращается в орган выделения. К таким случаям можно отнести почечную и печеночную недостаточность, подагру.

Как же можно заподозрить у себя такое заболевание?

Ну, что можем сказать, поставить такой диагноз может только доктор, к которому вы должны срочно отправиться, как только обнаружите у себя следующие признаки.

В том случае, когда имеется язвенноподобный хронический дуоденит, то появляются боли в животе натошак, через пару часов после еды и ночью. Боль эта обычно проходит после еды. К тому же имеется склонность к запорам. Это заболевание, как мы уже сказали, хроническое, а обострения, как правило, случаются в осенне-весенний период.

В том случае, когда хронический дуоденит протекает по типу гастрита, вы чувствуете тупые ноющие боли над пупком, тошноту, иногда рвоты. Иногда это не боль, а просто ощущение тяжести в эпигастрии. Иногда, кстати, заболевание в такой форме сопровождается отказом от еды.

Есть еще такая разновидность хронического дуоденита – говоря медицинским языком, на фоне дуоденостаза, т. е. затруднения прохождения пищи по кишечнику. Для такой формы заболевания характерны постоянная боль в правом подреберье, чувство тяжести в эпигастральной области, тошнота и рвота после еды. В рвотных массах часто бывает желчь. Также больные сильно худеют и мучаются частыми запорами.

Если воспаление затрагивает сосочек двенадцатиперстной кишки (сосочек, из которого в кишечник поступает желчь и сок поджелудочной железы), то будут следующие проявления. Постоянная разлитая боль как в правом, так и в левом подреберье после еды, особенно если употребить в пищу жирные, жареные продукты. Иногда могут возникать опоясывающие боли и боли на голодный желудок; изжога и чувство тяжести в эпигастральной области. У некоторых больных можно даже заметить желтушность кожи.

Диагностика хронического дуоденита

Для того чтобы диагностировать это заболевание, врач может назначить общий анализ крови и биохимический анализ крови. Некоторые гастроэнтерологи настаивают на том, что следует сделать рентгенологическое исследование кишечника. Но в настоящее время на первое место в диагностике хронического дуоденита выходит эндоскопическое исследование. Это обследование позволяет не только увидеть двенадцатиперстную кишку, но также и взять небольшой кусочек ее слизистой оболочки на анализ.

Лечение

В большинстве случаев больные хроническим дуоденитом получают лечение амбулаторно. В некоторых случаях, в основном тогда, когда хронический дуоденит осложняется кровотечением или закупоркой отверстия сосочка, больных госпитализируют в хирургическое отделение. Но все-таки, большая часть больных в больницах не лежит. На время обострения рекомендуется вареная, пареная, хорошо измельченная пища, естественно, без специй и больших количеств соли. Также назначаются следующие группы препаратов:

- 1) антациды для снижения повышенной секреции соляной кислоты;
- 2) прокинетики для нормализации двигательной функции кишечника.

Если все же хронический дуоденит возник на фоне нарушения проходимости двенадцатиперстной кишки, то к вышеуказанным препаратам добавляются также желчегонные и ферменты. При воспалении сосочка необходимо также использовать антибиотики. Заметьте, мы специально не указываем название препаратов и их дозировки. Эффективную терапию вам назначит и подберет лечащий доктор.

Прогноз и профилактика

Прогноз для жизни и трудоспособности благоприятный. Хотим вас предупредить, что все больные должны наблюдаться у гастроэнтеролога и один раз в год делать эндоскопическое обследование. К тому же периодически по назначению врача делают УЗИ, биохимический анализ крови для того, чтобы наблюдать течение вашего заболевания в динамике.

В качестве профилактики по назначению врача принимают М-холиноблокаторы, прокинетики, желчегонные препараты и, безусловно, средства народной медицины. Но о них позже.

Хронический энтерит

Хронический энтерит – это воспалительное заболевание тонкой кишки. Оно сопровождается нарушением ее функций, в первую очередь переваривания и всасывания.

Причины хронического энтероколита

1. Нередко хронический энтерит является исходом острого энтерита, чаще плохо пролеченного.
2. Большую роль в возникновении и развитии этого заболевания играют возбудители кишечных инфекций, а также кишечные паразиты, такие как лямблии, аскариды, описторхии и т. д.
3. Проблемы с едой: переедание, еда всухомятку, несбалансированная, преимущественно углеводистая пища, а также злоупотребление пряностями, острой пищей и маринадами.
4. К возникновению энтерита приводит воздействие токсичных веществ, таких как мышьяк, свинец, фосфор.

5. Причиной хронического энтерита может быть употребление ряда лекарственных препаратов: салицилатов, кортикостероидов, индометацина, антибиотиков, иммунодепрессантов и цитостатиков, естественно, при длительном и неконтролируемом применении, особенно без назначения врача при самолечении.

6. Можем также заметить, что энтерит часто сопровождается такими заболеваниями, как хронический панкреатит, гепатит, туберкулез, цирроз печени, системная красная волчанка, хроническая почечная недостаточность.

7. Довольно часто хронический энтерит возникает на фоне пищевой аллергии, врожденной или приобретенной недостаточности ферментов кишечника.

Можем вам заметить, что тесная взаимосвязь тонкой кишки с другими органами пищеварения приводит к тому, что при длительном течении хронического энтерита в болезнь вовлекаются желудок, поджелудочная железа, желчный пузырь, желчные пути.

Клиника

Теперь давайте поговорим о проявлениях этой болезни. Ну, во-первых, это проявляется метеоризмом, т. е. вздутием живота, «разгулом газов» в кишечнике. А также возникают боли в животе, особенно в средней его части. Иногда из-за этих самых газов живот вздувается в форме колпака. Все это сопровождается громким урчанием. Больные часто страдают нарушениями стула, чаще это понос, реже – запор. Хронический энтерит всегда сопровождается нарушением обмена веществ. Поэтому человек быстро и довольно сильно худеет. Характерный, кстати, признак – усиление поноса на фоне приема молочных продуктов. При средней тяжести хронического энтерита на фоне того, что полностью нарушается нормальное всасывание в кишечнике, не могут всасываться и так необходимые нашему организму витамины. Естественно, что в результате этого возникает гиповитаминоз. Гиповитаминоз витамина В проявляется бледностью кожи, стоматитом и глосситом. Такие люди становятся раздражительными, сонливыми. Они теряют аппетит и страдают потерей волос. Гиповитаминоз С проявляется кровоточивостью десен, а также носовыми и маточными у женщин кровотечениями; на коже таких людей всегда много синяков. Гиповитаминоз А, Д, Е и К проявляется сухостью кожи и слизистых оболочек, нарушением потенции у мужчин и нарушений менструаций у женщин. Таким образом, хотим сказать, что хронический энтерит «бьет» по всему организму.

Диагностика хронического энтерита

Ваш лечащий доктор для уточнения диагноза может назначить вам следующие лабораторно-инструментальные исследования:

- 1) общий анализ крови, в котором обнаруживаются воспалительные изменения;
- 2) анализ кала, в котором содержится большое количество жира;
- 3) анализ кала на бактерии (позволяет обнаружить дисбактериоз);
- 4) изменения в моче (возникают только при тяжелом течении хронического энтерита);

- 5) биохимический анализ крови;
- 6) дуоденальное зондирование с нагрузкой лактозы;
- 7) эндоскопическое исследование;
- 8) рентгенологическое исследование (в запущенном случае течения хронического энтерита свидетельствует об остеопорозе и остеомалации, которые возникают в результате недостатка кальция, который просто не может всасываться из больного кишечника).

Показания к госпитализации – это неэффективность лекарственной и народной терапии, нарушения во всех органах и прогрессирующее похудание.

Что касается консервативного лечения, то надо заметить, что терапия непременно должна быть комплексной, включающей в себя официальные медикаменты и средства народной медицины. В период обострения больному, конечно же, в первую очередь следует сесть на щадящую диету. Спустя 5 дней можно перейти на полноценную и сбалансированную пищу. Безусловно, следует исключить продукты, содержащие грубую растительную клетчатку. К ним относятся фрукты, сырые овощи, орехи и ржаной хлеб. Нежелательно также в обострение кушать сдобное тесто, свежую выпечку, острые и пряные блюда, консервы, молоко, спиртные и газированные напитки, также следует несколько ограничить потребление поваренной соли. В еду в период обострения рекомендуется включать слизистые супы из круп, разваренные рисовые, перловые, гречневые каши, а также отварные или приготовленные на пару овощи, не жирные, естественно, тоже отварные сорта мяса и рыбы. Можно кушать сваренные всмятку яйца, омлеты, приготовленные на пару, нежирный творог и сыр, простоквашу, подсушенный белый хлеб. На десерт можно позволить себе следующие вкусности: компоты, фруктовые желе и муссы, соки, пастилу, печеные яблоки, мармелад, варенье. Помните: основной принцип приема пищи – дробность, т. е. кушать понемногу, но часто, примерно 6 раз в день. Так нужно кушать месяц-полтора, т. е. до тех пор, пока не нормализуется стул. Но, в принципе, такую диету можно соблюдать в течение очень длительного времени, это, несомненно, пойдет на пользу вашему кишечнику.

Естественно, диета имеет решающее значение в лечении хронического энтерита. Но ваш лечащий врач, несомненно, назначит вам лекарственное лечение, состоящее, как правило, из определенных этапов. Сначала назначается антибактериальная терапия в течение 8—10 дней. Если же в результате обследования в кишечнике были обнаружены грибы, то назначаются противогрибковые средства. После завершения курса антибиотиков обязательно проводится восстановление микрофлоры кишечника при помощи эубиотиков. Только лечение это курсовое и длительное, т. е. в течение года 3 курса по 3 месяца. Антидиарейные препараты назначаются при постоянных поносах. Для улучшения процессов пищеварения назначаются ферменты, которые назначаются по указанию врача до или во время приема пищи в течение 3 месяцев. Для борьбы с газами рекомендуется использование траволечения.

Как мы уже говорили, при хроническом энтерите страдает не только кишечник, но и весь организм в целом. Для борьбы с гиповитаминозом в течение месяца назначаются витамины В1, В6, РР и С, В12, фолиевая кислота и витамин Е.

Можем заметить, что популярная при лечении кишечника минеральная вода при хроническом энтерите назначается только в отсутствие поноса. По 1/4 стакана без газов в

теплом виде рекомендуется принимать «Нарзан», «Ессентуки», «Смирновскую». Прогноз для жизни и труда, в принципе, благоприятный. Довольно часто заболевание течет несколько лет. Из неблагоприятных признаков можно отметить сильное похудание, анемию и нарушение функций органов.

Профилактика хронического энтерита заключается в своевременном и квалифицированном лечении кишечных инфекций и других болезней желудочно-кишечного тракта. Несомненно, важным профилактическим моментом является соблюдение режима питания и употребление вышеуказанных продуктов.

Синдром раздраженной толстой кишки

Синдром раздраженной толстой кишки – это заболевание, которое обусловлено нарушением двигательной функции кишечника. Причин возникновения масса. А проявляется заболевание следующим образом: спазм кишечника, который сопровождается болью; понос, сменяющийся запором и обратно; психогенный анальный зуд.

Дискинезии кишечника

Дискинезии кишечника бывают первичными и вторичными. При дискинезии кишечника наблюдается нарушение двигательной деятельности.

Причины возникновения дискинезии кишечника:

- 1) душевное состояние человека. Отрицательные эмоции, стрессовые ситуации и травматизация психики вызывают дискинезию кишечника. Нарушения психики отмечаются почти у всех больных данным заболеванием;
- 2) кишечные инфекции;
- 3) пищевая непереносимость;
- 4) малоподвижный образ жизни, так называемый бич современности – гиподинамия;
- 5) наследственная предрасположенность (как и в возникновении многих других заболеваний).

К сожалению, можем констатировать, что по статистическим данным Всемирной Организации Здравоохранения дискинезией кишечника страдает почти треть жителей нашей планеты. Причем женщины болеют чаще, чем мужчины.

Одним из самых главных и ведущих проявлений данного заболевания является боль. По своей интенсивности она может быть разной: от легкого дискомфорта до колик. Продолжаться она также может совсем по-разному: от нескольких минут до многих часов. Боль может возникать либо в виде приступов, а может даже стать вашим постоянным спутником. Боли чаще всего исчезают при засыпании, постепенно нарастая при пробуждении. У многих боль усиливается при приеме пищи. Боли могут стихать после стула или отхождения газов. Сами понимаете, при стрессе и эмоциональном напряжении боль усиливается. Что еще? При дискинезии кишечника, помимо боли, отмечается вздутие живота. Иногда это сопровождается громким урчанием. Это лишь усиливает стрессорный фактор, а, соответственно, и боль, и вздутие живота. У всех больных

дискинезией кишечника наблюдается нарушение стула, чаще всего это запор. Иногда запоры сменяются кратковременными поносами. Кстати, насчет запора. Запором можно считать отсутствие стула в течение 2 суток. Понос – это стул 3 и более раз в сутки, причем консистенция фекалий очень жидкая. Можем также заметить, что для больных дискинезией кишечника не характерна потеря массы тела, скорее даже можно отметить ее прибавку. Очень часто обращает на себя внимание нарушение психики у таких больных. Они становятся излишне тревожными, депрессивными.

Диагностика дискинезии кишечника:

- 1) общий анализ крови, биохимия крови и мочи не дают никаких изменений, так как дискинезия – заболевание функциональное, а не органическое;
- 2) рентгенография с контрастом является очень эффективным диагностическим критерием данного заболевания;
- 3) колоноскопия и биопсия в данном случае не актуальны.

Больные дискинезией кишечника лечатся амбулаторно. Госпитализация осуществляется только для полноценного обследования. При выраженных нарушениях психики больному можно порекомендовать работу с психотерапевтом или госпитализацию в соответствующий стационар.

Что касается непосредственно лечения.

1. Диеты специальной нет.
2. Психотропные средства:
 - 1) транквилизаторы. Они уменьшают чувство тревоги, страха, устраняют нервные расстройства. Эти препараты не только устраняют тревогу и страх, но также они способствуют нормализации деятельности кишечника;
 - 2) антидепрессанты назначаются в тех случаях, когда дискинезия кишечника обусловлена хронической депрессией;
 - 3) тонизирующие средства;
 - 4) психотерапия, которая осуществляется врачом-психиатром.
3. Спазмолитики.
4. Препараты висмута для борьбы с воспалительными явлениями.
5. Иглорефлексотерапия.

Прогноз благоприятный, но только, конечно, не в отношении полнейшего выздоровления.

Профилактика дискинезии кишечника может только порекомендовать вести здоровый образ жизни, заниматься аутотренингом, пить тонизирующие и успокаивающие (в зависимости от нарушения психики) средства.

Функциональный запор

Запор в привычном нам с вами понимании означает отсутствие стула в течение 2 суток. Но еще запором можно назвать несколько дефекаций в день с маленьким количеством кала, что сопровождается чувством неполного опорожнения кишечника. Запор по сути – это нарушение формирования и нарушение продвижения кала по кишечнику.

Причины, приводящие к функциональному запору:

- 1) ослабление позывов на дефекацию из-за спешки, неудобного туалета, характера работы;
- 2) привычка задерживать акт дефекации;
- 3) употребление маленького количества растительной пищи;
- 4) обезвоживание организма с силу каких-либо причин;
- 5) нарушение гормонального фона в организме;
- 6) кишечные инфекции и острые заболевания внутренних органов;
- 7) операционные вмешательства;
- 8) дискинезия кишечника;
- 9) психогенный запор, возникающий на фоне стрессов и тревоги;
- 10) малоподвижный, сидячий или лежачий образ жизни;
- 11) хронические энтериты и колиты, приводящие к нарушениям функций кишечника, что проявляется в свою очередь запором;
- 12) опухоли кишки; сдавление кишки извне опухолью или другим органом, рубцовые сужения кишки; травма позвоночника;
- 13) токсический запор является частым спутником профессионального отравления свинцом, ртутью, никотином;
- 14) длительное употребление крепкого чая и кофе.

Медикаментозный запор возникает на фоне применения ганглиоблокаторов, мышечных релаксантов, противосудорожных, антидепрессантов, наркотических анальгетиков, антацидов.

Эндокринный запор возникает при микседеме, сахарном диабете, глюкагономе, гиперпаратиреозе, климаксе, гипотизарных расстройствах.

Проявления могут быть самыми разнообразными, они зависят от механизма возникновения запоров. Частота стула колеблется от 1 до 3 раз в неделю, бывает реже. У некоторых больных стул бывает ежедневно, но с большими затруднениями. Довольно часто у больных полностью отсутствуют позывы «по-большому». Естественно, из-за того, что кал не отходит, возникает ощущение распирания в животе и боль там же. Облегчение, конечно же, приходит после стула или отхождения газов. Что еще беспокоит людей при запорах? Это, безусловно, снижение аппетита, отрыжка, неприятный вкус во рту, газы в животе и урчание. Довольно часто запоры снижают работоспособность, повышают утомляемость. Естественно, от этого сильно портится настроение, повышается нервозность и появляются нарушения сна. Иногда запоры приводят также к мышечным болям, ознобу и онемению конечностей. Что насчет внешнего вида при хронических запорах кожа становится бледной и дряблой, на ней появляются экземы и фурункулы.

Диагностика

Безусловно, первым делом ваш лечащий врач вас осмотрит и расспросит, а уже затем назначит вам специальные методы исследования, такие как:

- 1) обзорная рентгенография органов брюшной полости в вертикальном положении – это исследование направлено на выявление кишечной непроходимости;
- 2) ультразвуковое исследование органов брюшной полости;
- 3) эндоскопия;
- 4) биохимическое исследование крови;
- 5) неврологическое и психологическое обследование.

Если у больного обнаружен только запор, то лечится он амбулаторно. Если запор осложнился каловыми камнями и кишечной непроходимостью, то это, конечно же, повод для госпитализации.

Лечение

Самое главное в лечении запоров – это диета. Если кушать правильно, то можно даже избежать приема медикаментов.

А все-таки что может назначить доктор для борьбы с запорами?

1. Водно-масляные клизмы каждый день и очистительную клизму 1 раз в неделю.
2. «Шипучие» анальные свечи. Их вводят в прямую кишку сразу после завтрака. При этом образуется углекислый газ, который растягивает кишку и повышает ее двигательную активность, что и способствует появлению стула.

Очень эффективны в данном случае физиотерапевтические процедуры, такие как лечение гальваническими токами, фарадизация живота, ультрафиолетовое облучение. Если тонус кишечника снижен, то рекомендуется электрофорез с кальцием, а при повышенном тоне и двигательной активности – электрофорез со спазмолитиками или солями магния.

Большое значение придается лечебной физкультуре, которая должна включать в себя различные упражнения. Точный и подходящий именно вам комплекс подберет специалист, который имеется во всех поликлиниках. Но мы можем вам заметить, что обязательно должны присутствовать упражнения для диафрагмального дыхания, упражнение «велосипед», ритмические сжимания сфинктеров.

Естественно, при запорах показаны минеральные воды: «Ессентуки» № 17, № 4, «Славяновская», «Джермук». Только пить ее нужно по строго определенным правилам, о которых вы узнаете несколько позже, в специально посвященной этому главе.

Слабительные средства показаны только при упорных запорах. Если запор вызван погрешностями в диете или нарушениями психики и эндокринной системы, то слабительные просто противопоказаны. Дело в том, что у слабительных средств масса побочных эффектов, таких как нефропатия, энтероколит, рвота, кишечная непроходимость и т. д. Именно поэтому-то необходимо с большой осторожностью использовать слабительные средства при запорах. В крайнем случае их используют только в течение очень короткого времени. Эффективно использовать травы, но об этом также чуть позже.

Психотерапия показана особенно тем больным, которые впадают из-за своего состояния в депрессию и становятся нервными и раздражительными.

Прогноз при длительно текущем запоре не очень благоприятный, ведь, как правило, в результате этого развиваются осложнения: каловые камни, геморрой, трещина анального отверстия, проктосигмоидит, вторичный колит. Как мы уже говорили с вами, каловые камни могут вызвать кишечную непроходимость, а это вообще очень серьезное хирургическое заболевание. Имеются даже сведения о том, что хронический запор может привести к предраковым изменениям слизистой.

Профилактикой запоров является рациональное питание с преобладанием кисломолочных и растительных продуктов, а также аутотренинг, работа с психологом, если самостоятельно побороть депрессию не получается.

Прокталгия

Прокталгия – это опять же функциональное заболевание прямой кишки, которое проявляется приступами сильных болей по ходу прямой кишки, а также промежности. До сих пор до конца не выяснено, какие же причины приводят к его развитию. Чаще всего болят женщины 30–50 лет, после 60 лет симптомы заболевания начинают стихать, а после 70 – исчезают совсем. Единственным симптомом этого заболевания является боль. Она возникает внезапно, чаще всего через пару часов после засыпания. Как правило, приступ длится около получаса, затем приступ так же внезапно прекращается.

Диагностика прокталгии включает в себя следующие исследования:

- 1) пальцевое исследование прямой кишки врачом-проктологом;
- 2) ректороманоскопию с биопсией для исключения органической патологии;
- 3) гинекологическое и урологическое исследование, так как нужно исключить патологию этих органов.

Лечение прокталгии:

- 1) обязательная психотерапия;
- 2) пальцевый массаж лобково-копчиковой мышцы;
- 3) физиотерапия.

Прогноз для жизни благоприятный, ведь никаких органических поражений кишечника нет, поэтому есть все условия для выздоровления.

Психогенный анальный зуд

Психогенный анальный зуд – это мучительная функциональная болезнь, которая по статистике чаще всего поражает молодых людей, особенно мужчин.

Причины возникновения анального зуда – это психогенные факторы: сексуальные расстройства, стрессы, депрессии. Такие люди склонны к агрессии, нервозности и истерии. Также анальный зуд может быть вызван не психическими нарушениями, а следующими причинами:

- 1) диабетом, заболеванием печени и желчного пузыря, почечной и печеночной недостаточностью;
- 2) паразитарными заболеваниями, такими как глистная инвазия;
- 3) урогенитальными заболеваниями;
- 4) аллергическими реакциями.

Мы думаем, всем понятно, как проявляется психогенный зуд. Естественно, что в таком случае больные не могут спать, теряют аппетит, а вследствие этого, конечно же, худеют. Ночью, когда человек засыпает в тепле под одеялом, зуд, как правило, усиливается. У некоторых больных анальный зуд усиливается после туалета, острой еды и алкоголя, а также во время физической нагрузки. Иногда случается так, что вследствие зуда развивается недостаточность анальных сфинктеров, что проявляется недержанием кала и газов. Из-за расчесов в царапины попадает инфекция.

Диагностика требует очень внимательного и тщательного обследования, так как причины, вызывающие анальный зуд, слишком многообразны. Это, безусловно, полное клиническое

обследование, включающее следующие лабораторно-инструментальные методы исследования:

- 1) биохимический анализ крови;
- 2) исследование кала на бактерии и паразитов;
- 3) консультация гинеколога, уролога, дерматовенеролога, сексопатолога и психиатра;
- 4) пальцевое исследование прямой кишки, а затем ректороманоскопия для исключения органических поражений кишечника.

Лечение

1. Гигиенические мероприятия, которые включают в себя ежедневные подмывания прохладной водой утром и вечером, а также каждый раз после туалета.
2. Все виды психотерапии, возможно даже лечение в психическом диспансере.
3. Отказ от употребления в пищу острой еды.
4. Местное использование мазей и паст с анальгетиками.
5. Проводятся в условиях стационара новокаиновых блокад.

Прогноз для выздоровления неопределенный.

Хронический колит

Хронический колит – это длительное воспаление толстой кишки, которое протекает с нарушением ее функций.

Причины, приводящие к развитию хронического колита многообразны:

- 1) инфекционное воздействие на толстую кишку шигелл, сальмонелл, клостридий. Также имеются исследования, подтверждающие роль вирусов (энтеровирусы, вирус герпеса и цитомегаловирус) в развитии хронического колита;
- 2) снижение иммунитета патогенной, т. е. вредной для организма, становится его собственной микрофлора;
- 3) хронический колит может развиваться при отравлении солями фосфора, мышьяка, ртути, свинца;
- 4) интоксикация организма при уремии, печеночной и почечной недостаточности, гипертиреозе, подагре;

- 5) погрешности в пище, такие как однообразная, чрезмерно углеводистая пища, недостаток витаминов, микроэлементов и растительной клетчатки, а также избыток пряностей и алкоголя;
- 6) длительное и неконтролируемое применение некоторых лекарственных препаратов: слабительных, препаратов наперстянки, салицилатов, антибиотиков, гипотензивных средств, нейролептиков и транквилизаторов;
- 7) чрезмерное злоупотребление очистительными клизмами и различными свечами также может привести к развитию хронического колита;
- 8) лучевая терапия, которая осуществляется по поводу онкологических заболеваний органов брюшной полости, а иногда и малого таза;
- 9) пищевая аллергия из-за того, что слизистая оболочка чрезмерно травмируется аллергенами;
- 10) вторичные колиты возникают на фоне хронического гастрита, холецистита, панкреатита, энтерита.

На что же жалуется человек, страдающий хроническим колитом? Ну, во-первых, на неустойчивый стул, это может быть как запор, так и понос, а чаще всего они просто сменяют друг друга. Все это сопровождается вздутием живота, урчанием из-за большого количества газов. Довольно часто возникает боль в животе, особенно в нижней его части. Она уменьшается после туалета или отхождения газов, грелки на животе, приема спазмолитических средств. Нередко больные жалуются на частые, но зачастую непродуктивные позывы в туалет. Со стороны желудочно-кишечного тракта также поступают жалобы на отрыжку, горечь во рту, тошноту и даже (редко) рвоту. Что касается психики таких больных, то она, как правило, страдает. У них появляются постоянная слабость, апатия, ухудшение сна, депрессия и подавленное состояние.

Многие больные очень сильно ограничивают себя в еде потому, что боятся появления болей, из-за этого худеют и еще больше слабеют. Все это, безусловно, сопровождается гиповитаминозом и анемией.

Диагностика такого заболевания, как хронический колит, строится на результатах лабораторно-инструментальных методах исследования.

1. В общем анализе крови в период обострения можно обнаружить признаки воспаления и анемию, если она уже успела возникнуть.
2. В анализе кала также обнаруживаются признаки воспаления и нарушения пищеварения.
3. Бактериологический анализ кала выявляет дисбактериоз.
4. Пальцевое исследование прямой кишки позволяет исключить геморрой, опухоль кишечника.
5. Ирригоскопия позволяет выявить типичные для хронического колита изменения.
6. Эндоскопическое исследование проводится в виде ректороманоскопии.

7. Колоноскопия.

Больные хроническим неязвенным колитом лечатся амбулаторно. Только осложненные заболевания лечатся в стационаре.

Лечение хронического колита комплексное, оно должно включать в себя восстановление нормальной кишечной микрофлоры, двигательной функции кишечника, а также проведение противовоспалительной терапии.

1. Немедикаментозное воздействие в первую очередь осуществляется при помощи диеты.
2. Абсолютно все больные хроническим колитом получают лечение, направленное на борьбу с дисбактериозом. В настоящее время для этого проводят антибактериальную терапию, противогрибковые препараты и препараты нитрофуранового ряда. После курса лечения этими препаратами обязательно назначаются эубиотики для восстановления нормальной микрофлоры кишечника. Причем назначаются они курсами, по полтора-два месяца каждый квартал в году.
3. Проводится также месячный курс лечения ферментами. Затем эти препараты можно принимать по необходимости, т. е. при погрешностях в диете или нарушениях стула.
4. Коррекция двигательных нарушений кишечника. При поносах назначаются прокинетики, обволакивающие средства и адсорбенты. При запорах иногда назначаются спазмолитики, в некоторых случаях (по рекомендации врача) лекарственные слабительные. Большую роль в борьбе с запором играют отруби. Они очень удобны и просты в применении, не требуют никакой специальной подготовки. Все очень просто. Свежие пшеничные отруби рекомендуется добавлять в пищу. Только не торопитесь высыпать их по полпакета в свою кашу. Начальная доза составляет всего 1 ч. л., затем довести до 2 ст. л. в день. После нормализации стула следует еще в течение месяца 3 раза в день употреблять примерно по 4 ч. л. отрубей.
5. Поскольку хронический колит – воспалительное заболевание, для его лечения необходимо использовать противовоспалительные средства.
6. Большое значение придается местному лечению, т. е. применению масляных (т. е. приготовленных на основе облепихового, оливкового или подсолнечного масел) микроклизм. Они оказывают противовоспалительный эффект и борются со спазмами толстой кишки.
7. Многим больным для приведения психики в нормальное состояние необходимы консультации психолога и прием успокоительных средств.
8. Физиопроцедуры являются эффективным звеном в комплексной терапии хронического колита. Рекомендуются тепло и тепловые, согревающие компрессы на живот, электрофорез с лекарственными веществами. В период стихания обострения можно порекомендовать хвойные ванны, лечебную физкультуру и массаж.
9. Еще хотим заметить, что было бы неплохо, если позволяют возможности, в период стихания обострения получить санаторно-курортное лечение. На курортах вы не только попьете минеральную воду, но и опытный врач полечит вас такими процедурами, как

микроклизмы, кишечное орошение или кишечный душ с минеральной водой. Там же вы можете получить грязелечение.

Прогноз для жизни и трудоспособности благоприятный.

Профилактика осуществляется с помощью рационального питания, ограничения физических нагрузок, полноценного отдыха.

Неспецифический язвенный колит

Неспецифический язвенный колит – это заболевание, имеющее хроническое рецидивирующее течение. В основе его – язвенные поражения слизистой оболочки толстого кишечника, что сопровождается развитием опасных для жизни осложнений. До сих пор не выяснены причины, вызывающие неспецифический язвенный колит. Существует множество всяких версий и гипотез, но ни одна из них пока не доказана. Проявления этого заболевания многообразны и зависят, конечно же, от тяжести процесса. По ним можно также установить стадию и определенный прогноз. Можно сказать, что для неспецифического язвенного колита характерно наличие трех основных симптомов: выделение алой крови при туалете «по-большому», боль в животе и нарушение функций кишечника. Первый признак этого заболевания – это выделение алой крови при туалете «по-большому». Ее количество очень разнообразно у разных больных, да и у одних и тех же тоже, в разные стадии. Это могут быть всего лишь прожилки в кале или же около стакана крови при каждом туалете. В острую стадию кровь даже выделяется струей. Естественно, при этом существенно снижается артериальное давление вплоть до развития серьезных, угрожающих жизни состояний. Нарушение функций кишечника, мы думаем, вы сами это понимаете, могут быть разнообразными. У одних больных появляется понос, иногда даже с кровью. Другие мучаются запорами. И, наконец, третий основной симптом этого заболевания – это боль в низу живота, которая носит постоянный характер или бывает схваткообразной. Нередко все это сопровождается болезненными позывами на туалет «по-большому».

Легким течением неспецифического язвенного колита считается тогда, когда пациент чувствует себя нормально. Боль в животе возникает, но она кратковременная и терпимая. Стул несколько учащен (не более 3 раз в день), но при этом он не жидкий, а оформленный. Но все же иногда в кале обнаруживаются примеси крови и слизи. Рецидивы, т. е. приступы обострения заболевания, при легком течении случаются не чаще 2 раз в год, а эффект от лечения удовлетворительный.

Среднетяжелое течение неспецифического язвенного колита характеризуется наличием у пациента поноса. Стул частый, примерно 8 раз в сутки, при этом каждый раз в кале обнаруживается примесь крови и слизи. Боли в животе схваткообразные и более длительные, чем при легкой форме течения заболевания. Довольно часто это сопровождается лихорадкой и повышением температуры до 38 °С. Такие больные очень слабые болезненные. Рецидивы очень частые, труднее поддается лечению, чем легкая форма.

Тяжелая форма всегда начинается остро с высокой температуры, профузных поносов до 24 раз за одни сутки, кишечного кровотечения. Из-за объемных потерь жидкости резко снижается артериальное давление. Зачастую таких больных экстренно оперируют, дабы спасти их жизнь. Дело в том, что у неспецифического язвенного колита множество осложнений, угрожающих жизни человека. Это и перфорация, т. е. образование отверстия

в кишке, и кишечное кровотечение, и рак толстой кишки. Перфорация чаще множественная, представляете, в кишечнике сразу несколько дырок. Это очень грозное осложнение, ведь через эти дырки содержимое кишечника попадает в брюшную полость, и развивается перитонит. На фоне интоксикации иногда развивается расширение участка толстой кишки. Такие пациенты очень плохо себя чувствуют, они вялые, заторможенные, с высокой температурой тела. Как правило, происходит увеличение живота за счет скапливания в расширенной кишке кала и газов. Если кровь из ануса выделяется сгустками и не имеет яркий алый цвет, то это, как правило, свидетельствует о наличии кишечного кровотечения.

Диагностика неспецифического язвенного колита основывается на проведении следующих исследований:

- 1) эндоскопического исследования с взятием биопсии на гистологию;
- 2) рентгенологического исследования брюшной полости;
- 3) ирригоскопии, ректороманоскопии, колоноскопии;
- 4) биохимического анализа крови.

В общем анализе крови отмечаются признаки воспаления, при среднетяжелом и тяжелом течении обнаруживается анемия;

Только помните, что ирриго– и колоноскопия довольно травматичные методы исследования, и они осуществляются только в период стихания обострения.

Госпитализация больных с неспецифическим язвенным колитом осуществляется при обильных поносах с кровью, лихорадке, системных нарушениях. Если имеются подозрения на перфорацию или кишечное кровотечение, то «скорая помощь» должна доставить больного в экстренное хирургическое отделение.

Лечение:

- 1) антибактериальная терапия;
- 2) противовоспалительные препараты;
- 3) диета: полное исключение молочных продуктов и свежих овощей и фруктов до полного стихания обострения. Пища должна быть максимально щадящей, и придерживайтесь, пожалуйста, дробного питания;
- 4) витаминотерапия;
- 5) при тяжелом течении неспецифического язвенного колита назначаются гормональные препараты, гипербарическая оксигенация.

Глава 3

Лечебное питание

Задумываетесь ли вы о том, что вы едите? Из чего состоят продукты, которые вы покупаете? Правильное питание играет большую роль и входит в понятие «здоровый образ жизни». Каждый день в процессе жизнедеятельности мы тратим большое количество энергии, которую постоянно надо пополнять. Ни один продукт не содержит сразу все необходимые нам вещества, поэтому в пищу надо употреблять и растительные жиры, и животные, и белковую пищу, богатую аминокислотами, и растительную пищу, богатую клетчаткой и витаминами. Неправильное питание может стать причиной заболеваний. Если для здоровых людей важно соблюдать режим и правила питания, то для больного человека это просто необходимо. Для каждого заболевания существуют продукты, которые необходимо употреблять в пищу и продукты, которых следует избегать.

Диета зависит не только от конкретного заболевания, но и от его стадии, острого или хронического течения, состояния больного человека и его индивидуальных качеств. Большинство диет для хронических заболеваний содержат необходимую норму всех питательных веществ.

При некоторых заболеваниях увеличивается потребность организма в отдельных компонентах пищи (жидкости, минеральных солях, белке или каком-то витамине), при других заболеваниях необходимо уменьшить или исключить продукты, которые способствуют ухудшению течения заболевания (животные жиры, соленая или острая пища).

При назначении определенной диеты учитываются количество пищи, ее качественный состав, вид кулинарной обработки пищи, степень измельчения, а также время и частота приемов пищи.

Необходимое количество пищи рассчитывается в килокалориях (ккал). Для определения каждому отдельному человеку объема пищи надо учитывать затраты на основной обмен, т. е. на поддержание жизнедеятельности в покое, натошак, при комнатной температуре. Основной обмен требует около 1700 ккал в сутки, к этому числу надо прибавлять энергозатраты с учетом физической нагрузки, массы тела, роста, возраста и пола человека, а также времени года. В холодное время года увеличивается расход энергии на поддержание нормальной температуры тела. Взрослому человеку требуется больше килокалорий, чем ребенку, мужчине больше, чем женщине, крупному человеку больше, чем стройному. Кроме того, при физической работе требуется больше энергии, чем при умственной.

Энергия освобождается при окислении и расщеплении продуктов. При окислении 1 г белков освобождается 4,1 ккал, при окислении 1 г жиров – 9,3 ккал.

Белки – это самые сложные органические высокомолекулярные соединения, они служат строительным материалом для построения клеток нашего организма и выполняют много других функций в организме. Например, гемоглобин, который переносит кислород с током крови, состоит из 4 молекул белка и 1 молекулы железа.

Белки состоят из аминокислот, соединенных как бы в цепочки, всего аминокислот бывает 20 видов, но сочетания их могут быть бесконечно многообразны. Из 20 известных

аминокислот 10 являются незаменимыми, т. е. поступают в организм только с пищей, а другие 10 могут создаваться в организме из других веществ по необходимости.

В пищеварительном тракте белки продуктов расщепляются на аминокислоты, а в клетках, в которые они поступают с током крови, из аминокислот создаются белки, свойственные только нашему организму. Белки не откладываются в депо, они полностью используются или выводятся организмом. В сутки человеку требуется 80—100 г белков.

Детям требуется много белковой пищи, так как идет активный рост организма. Белки содержатся и в растительной, и в животной пище. Много белка в мясных продуктах, рыбе, яйцах, твороге и других молочных продуктах. Из растений особо богаты белками бобовые: горох, фасоль, чечевица, соя.

Белки начинают расщепляться в желудке, продолжается переваривание их в двенадцатиперстной кишке и в тонком кишечнике они всасываются в кровь.

Углеводы бывают по строению простыми и сложными. Сложные углеводы требуют расщепления в организме до глюкозы. Углеводы – это источник энергии для мозга и мышц. Сложные углеводы (полисахариды) содержатся в хлебе, крупах и других продуктах растительного происхождения. При избыточном питании они превращаются в жиры и откладываются в депо. Простые углеводы – это сахар и мед. Сахар – это двойная молекула глюкозы, которая в организме быстро расщепляется и всасывается в кровь. Уровень глюкозы в крови в норме должен быть постоянным, за это отвечает гормон поджелудочной железы – инсулин. Избыток глюкозы в крови накапливается в печени и мышцах, превратившись в животный крахмал. Недостаточная выработка инсулина ведет к накоплению сахара в крови, это заболевание называется сахарным диабетом и в наше время очень распространено.

Простые углеводы начинают расщепляться уже в ротовой полости, продолжается переваривание в двенадцатиперстной кишке под действием ферментов. Всасывание происходит в тонком кишечнике.

Жиры, или липиды, состоят из жирных кислот и глицерина. При сгорании 1 г жиров освобождается в 2 раза больше энергии, чем при расщеплении 1 г белков или углеводов. Жиры имеют свойство откладываться в подкожно-жировой клетчатке. Тем самым они способствуют поддержанию нормальной температуры тела человека. При избыточном питании белки и углеводы превращаются в жиры и откладываются в депо, а при голодании из жиров образуются углеводы и используются для получения энергии.

Жиры бывают растительного и животного происхождения, но растительные жиры намного полезнее, они содержат важные компоненты, отсутствующие в животных жирах. Много жиров в сливочном и растительном масле, шоколаде, сале, свинине, яйцах, фасоли и орехах. Из растительных масел самым полезным является оливковое, на втором месте – подсолнечное масло.

Попав в организм, жиры начинают расщепляться в двенадцатиперстной кишке под действием желчи и ферментов, заканчивается расщепление в тонком кишечнике и происходит всасывание.

Соотношение белков, углеводов и жиров в дневном рационе должно соответствовать 15 %, 50 % и 35 %. При недостатке белков нарушаются рост и развитие организма (если это ребенок), у взрослых наблюдается чувство усталости и слабости. При нехватке углеводов

снижается работоспособность, как физическая, так и умственная. Нехватка жиров возможна только при сильном голодании, но и тогда они образуются из полученных углеводов.

Вода составляет 70 % от массы тела человека, поэтому без воды мы не можем прожить больше нескольких дней. Больше всего воды содержится в крови, лимфе и пищеварительных соках (кишечном, желудочном и др.). Организм постоянно должен пополнять количество жидкости, потому что она каждый день выводится вместе с мочой, потом, выдыхаемым воздухом. Вода выполняет роль растворителя веществ, в водных растворах происходят химические реакции. В норме организм сам поддерживает водный баланс, т. е. воды выводится столько же, сколько поступает. В сутки человек должен получать 1,5–2 л жидкости (в зависимости от массы тела) и 80 % воды этой должно за сутки выделиться из организма. При различных заболеваниях водный баланс может нарушаться, жидкость либо задерживается в организме, и появляются отеки, либо выводится больше, чем получено, и возникает обезвоживание (это часто встречается при инфекциях пищеварительного тракта, которые сопровождаются обильным поносом и рвотой).

Минеральные вещества необходимы организму, в первую очередь это натрий, калий, кальций, магний, железо, фосфор. Каждый из этих элементов необходим для поддержания нормальной жизнедеятельности.

Хлорид натрия (поваренная соль) постоянно находится в крови, его уровень в норме составляет 0,89 %. Поваренная соль удерживает вокруг себя молекулы воды, поэтому при употреблении большого количества соленой пищи жидкость в организме задерживается. В сутки здоровому человеку необходимо употреблять не больше 10 г поваренной соли.

Фосфор накапливается в костях и необходим для построения костной системы. В сутки потребность организма в фосфоре составляет 1,5 г, но специально его редко принимают, так как он достаточно содержится в пище.

Кальций тоже необходим для костей, его усвоение происходит с помощью витамина D. В крови кальций необходим для нормального свертывания, и при его нехватке он забирается из костей в кровь, поэтому кости становятся хрупкими. При заболеваниях пищеварительной системы может нарушаться усвоение кальция даже при его достаточном употреблении. В сутки человеку необходимо 0,8 г кальция. Его много в твороге, сыре и других молочных продуктах.

Калий необходим организму в количестве 1 г в сутки, при его недостатке могут развиваться запоры, аритмии. При заболеваниях пищеварительной системы, которые сопровождаются длительными поносами или рвотой, в организме может возникнуть нехватка калия даже при его достаточном употреблении. Калия много содержат сухофрукты (изюм, курага, инжир), а также бананы и зеленые листья растений (салат, петрушка).

Железо необходимо употреблять в пищу в количестве 12 г в сутки. Молекулы железа входят в состав гемоглобина крови, переносчика кислорода и углекислого газа. При заболеваниях органов пищеварения, которые сопровождаются кровотечениями (язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и др.), в организме возникает недостаток железа, и появляются признаки железодефицитной анемии: слабость, головокружение, бледность, извращенный вкус (появляются пристрастия к определенным продуктам и отвращение к другим).

При составлении диеты для определенного заболевания надо учитывать, каких микроэлементов в первую очередь не хватает организму, и включить в меню продукты с большим содержанием этих веществ.

Витамины – это биологически активные вещества, которые необходимы организму человека для нормального обмена веществ. Названия витаминов очень сложные, и для удобства их обозначают буквами (А, В, С, D, Е, F и т. д.). Витамины нужны организму в очень малых количествах, но при их недостатке возникают различные заболевания, и, наоборот, при различных болезнях витамины используют в лечении.

Все витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. Они поступают в организм с растительной и животной пищей и усваиваются в кишечнике.

Витамин А является жирорастворимым, он содержится в жирах животного происхождения – это рыбий жир, сливочное масло, яичный желток, печень, молоко. В растениях содержится вещество каротин, которое, поступив в организм, в печени превращается в витамин А, но полностью он не усваивается, а при избыточном поступлении откладывается в коже, особенно в области носогубного треугольника, который становится желтого цвета. При хронических заболеваниях кишечника и печени витамин А может не усваиваться, и тогда возникают сухость и ломкость волос, ногтей, ухудшения состояния кожи. Наша кожа очень чуткая к любым изменениям внутри организма, и заболевания пищеварительной системы всегда на ней отражаются.

Суточная потребность человека в витамине А 3–5 мг.

Витамины группы В усваиваются в кишечнике благодаря его микрофлоре и, соответственно, при заболеваниях это усвоение нарушается. Все витамины группы В являются водорастворимыми.

Витамин В1 содержится в дрожжах, печени, молоке, яичном желтке, горохе, картофеле и ржаном хлебе; он необходим для нормального обмена веществ.

Витамин В2 содержится в дрожжах, отрубном хлебе и в зернах злаков; он регулирует обмен веществ.

Витамин В3, или никотиновая кислота, содержится в дрожжах, печени, яичном желтке, молоке, мясе, отрубном хлебе, помидорах и картофеле. Он регулирует обмен веществ, усиливает очистительную функцию печени.

Витамин В5 содержится в дрожжах, печени, яичном желтке, зеленых растениях. Он регулирует обмен углеводов.

Витамин В6 содержится в дрожжах, пшеничных отрубях, горохе, кукурузе, орехах, рыбе, печени. Он регулирует белковый обмен и входит в состав многих ферментов.

Витамин В9, или фолиевая кислота, содержится в печени, яичном желтке, горохе, фасоли, моркови, цветной капусте, сое и в зеленых листьях растений. Участвует в восстановительных процессах.

Витамин В12 содержится в печени, мясе, рыбе, молоке и яичном желтке. Участвует в жировом обмене веществ.

Витамин С (аскорбиновая кислота) является водорастворимым, содержится в растительных продуктах: шиповнике, черной смородине, капусте, помидорах, малине, яблоках, крыжовнике, горохе, фасоли и во всех цитрусовых. Он часто применяется при заболеваниях и для их профилактики, так как выполняет много функций: регулирует обмен веществ, усиливает сопротивляемость организма к любым инфекциям и улучшает очистительную функцию печени. Он улучшает свертывание крови, поэтому необходим при заболеваниях, которые сопровождаются кровотечениями (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки).

Витамин Р является водорастворимым; содержится в шиповнике, черной смородине, гречневой крупе, апельсинах и других цитрусовых. Он ускоряет выведение жидкости из организма и, кроме того, усиливает действие витамина С. Витамин Р повышает прочность стенок мелких сосудов и также необходим при заболеваниях, сопровождающихся хотя бы небольшой кровопотерей.

Витамин Р₂ является жирорастворимым. Он содержится в рыбьем жире, яичном желтке и молочных продуктах. Кроме того, он способен вырабатываться в коже из витамина D под воздействием солнечных лучей. Этот витамин регулирует обмен фосфора и кальция, а также способствует заживлению ран. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта его применять нельзя.

Витамин Е является жирорастворимым. Он содержится в яичном желтке, зародышах пшеницы и во всех растительных маслах. Особенно богаты витамином Е оливковое и подсолнечное масла, но только если они нерафинированные. Он способствует восстановлению кожи и других поврежденных тканей.

Витамин К является жирорастворимым и содержится в зеленых частях растений (салате, шпинате, капусте, крапиве, подорожнике, петрушке), немного витамина К есть в молоке, яичном желтке и помидорах. Витамин К увеличивает прочность стенок мелких сосудов и способствует их восстановлению при кровотечении, поэтому этот витамин применяется как кровоостанавливающее средство.

Витамин F является жирорастворимым. Он содержится в растительных маслах (оливковом, подсолнечном и некоторых других). Витамин F участвует в жировом обмене и регулирует процессы окисления.

Многие витамины способствуют улучшению состояния при заболеваниях кишечника, но не обязательно для этого принимать дорогие поливитаминные комплексы, которые целиком не усваиваются организмом. Лучше скорректировать питание, принимая продукты с достаточным их содержанием.

Помните, что при тепловой обработке большинство витаминов разрушается, особенно неустойчивы витамины А и группы В. Поэтому по возможности кулинарная обработка должна быть щадящей и кратковременной. Растительные продукты надо по возможности употреблять сырыми или есть сразу после приготовления.

Мы рассказали вам об основных компонентах пищи: белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах, солях и воде, а теперь приведем описания диет для различных заболеваний кишечника.

Если вы страдаете язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки, то вам придется исключить некоторые продукты совсем, а также выбирать наиболее щадящую кулинарную обработку.

В первые 8—10 дней обострения этого заболевания вся пища должна поступать в жидком или полужидком виде, вам надо максимально щадить слизистую оболочку двенадцатиперстной кишки, которая и так воспалена и повреждена, поэтому нельзя есть слишком горячие или холодные блюда. Мы советуем исключить все продукты, которые могут раздражать слизистую, как бы вам не хотелось их съесть. Очень важно механическое щажение кишечника: никаких обжаренных или твердых кусков, все должно быть измельчено и перетерто. Принимайте пищу маленькими порциями, но часто – 6 раз в сутки. Лучше, если это будут определенные часы, которые вы будете соблюдать каждый день. Лучше всего для периода обострения подходят молочные супы из различных круп: пшенной, гречневой, кукурузой, овсяной, рисовой. Можно добавить в кашу масло. Суп должен быть теплым, но не горячим, он будет обволакивать слизистую двенадцатиперстной кишки и успокаивать ее. Но помните, что с возрастом молоко хуже усваивается организмом, поэтому для пожилых людей предпочтительнее будут другие блюда, например каши из тех же круп с добавлением сливочного масла. Молодым людям можно пить цельное молоко, оно содержит много витаминов, а вот от всех молочнокислых продуктов (кефира, ряженки, снежка, йогурта, творога) в период обострения нужно отказаться. Без овощей вам будет трудно обойтись, но обязательно измельчите их до полужидкого состояния, и не в коем случае не жарьте с растительным маслом. Рекомендуются картофельное, кабачковое, пюре из тыквы. Можно есть сырые, тщательно протертые овощи, смешав их с растительным маслом, поваренную соль добавляйте меньше обычного. Яйца можно есть в виде парового молочного омлета. Рыбу и мясо в период обострения тоже нужно тщательно измельчать. Откажитесь от мясных бульонов и супов, любая жидкость с кислой реакцией будет раздражать слизистую оболочку двенадцатиперстной кишки. От жареных рыбных и мясных блюд вам тоже нужно отказаться. Приготовьте их на пару, можно вместе с овощами, а потом все измельчите и перемешайте. От кофе, какао, черного чая вам нужно отказаться, переходите на зеленый или травяной чай (с шиповником или другими лечебными растениями). Травяной чай будет полезен не только для слизистой кишечника, он очистит организм от шлаков. Если вы не любите чай, мы советуем вам готовить кисели из свежих или замороженных ягод и фруктов. Кисель содержит крахмал, который при нагревании превратится в слизь, она прекрасно обволакивает слизистую оболочку и защищает ее от раздражающих факторов.

Как видите, список рекомендаций продуктов небольшой. Если вы решите к нему что-либо добавить, то помните, что категорически нельзя употреблять в пищу при обострении язвенной болезни двенадцатиперстной кишки следующие продукты: пряности, закуски, консервы, маринованные и соленый овощи, острые и жареные блюда, грубую растительную клетчатку, бульоны и наваренный супы, грибы в любом виде, хлеб и все хлебобулочные изделия, кисломолочные продукты, шоколад, кофе, чай какао.

На 10—20-й день обострения язвенной болезни двенадцатиперстной кишки допускаются некоторые послабления. Добавлять соль и сахар можно в обычных количествах, но пища по-прежнему должна быть полужидкой или в виде пюре, суфле. Прием пищи также 6 раз в сутки, лучше в определенные часы дня. На первом месте должны оставаться молочные супы и каши из любых круп (рисовой, ячневой, перловой, кукурузной). Их можно есть с сухарями из белого хлеба без корочек, слегка подсушенных, но не поджаренных. Из мяса и рыбы можно делать паровые котлетки, фрикадельки, кнели и фрикасе. Овощи также употребляйте в виде пюре со сливочным маслом или в виде салата из протертых овощей

(свеклы, моркови) с растительным маслом. Яйца можно есть в виде парового омлета (можно с мукой) или всмятку. Из напитков по-прежнему отдавайте предпочтение киселям, для вас это самый полезный вариант на любой стадии заболевания. Летом из свежих ягод и фруктов готовьте соки и разводите их пополам с водой и сахаром или жидким медом. Откажитесь от газированных напитков, кофе, черного чая и какао, а также от острых и жареных блюд, консервов и домашних солений. Из кисломолочных продуктов, если вы не переносите молоко, можете есть немного свежего творога с сахаром или сливочным маслом.

Когда обострение будет стихать, вы можете себе позволить умеренное механическое, тепловое щажение слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Пищу принимайте 5–6 раз в день в определенные часы, поваренную соль и сахар можете добавлять в обычных количествах. По-прежнему мы рекомендуем употреблять молочные супы и каши из хорошо разваренных круп (овсяной, рисовой, кукурузной, ячневой, манной). Мясо, рыбу и курицу можете готовить на пару или варить небольшими кусочками. Можете сделать паровые рыбные или мясные котлеты. Овощи можете есть все, кроме капусты, в виде пюре или приготовленными их на пару. Смешивайте вареные овощи и мясо, измельчая все до маленьких кусочков. Из любой крупы можно готовить не только каши, но и пудинги. Яйца также употребляйте в виде парового омлета или всмятку. Крутые вареные яйца – это тяжелая пища даже для здорового человека. Можете есть сырыми и свежие фрукты и ягоды, если они сладкие. Это малина, абрикосы, черешня, бананы и др. От кислых фруктов (особенно цитрусовых) откажитесь. Из сладких ягод можно делать кисели, соки, муссы и желе с добавлением сахара или меда. В блюда добавляйте в обычных количествах сливочное и растительные масла. Из молочных продуктов наименее кислые – это свежая сметана, нежирный свежий творог, сливки и, конечно, цельное молоко, если вы его хорошо переносите. Из напитков допускается некрепкий чай, но я вам настоятельно рекомендую пить травяные чаи. Выберите состав, который вам наиболее подходит из лекарственных трав. Мясные, рыбные и овощные супы вам лучше ограничивать или есть в небольших количествах. Меньше всего вам подходят щи и борщ, так как капуста содержит грубую растительную клетчатку, от которой вам тоже надо отказаться. Совсем исключить из питания надо грибы, яйца, сваренные вкрутую, любые пряности и приправы, кофе, острые и маринованные блюда. Про эти продукты вам лучше забыть, в каком бы периоде не находилось ваше заболевание.

При остром энтерите и остром колите рекомендации будут одинаковыми. В период выздоровления и некоторое время после заболевания вам надо придерживаться определенной диеты. Пища должна быть щадящей для слизистой оболочки кишечника, но в то же время она должна способствовать повышению отделения желудочного сока. Пища должна быть вареной, запеченной или слегка обжаренной с нормальным для вас содержанием поваренной соли. Из хлебобулочных изделий вам можно есть белый несдобный хлеб и сухари из него, слегка высушенные, но не обжаренные. Иногда, раз в неделю, можете себе позволить печеные пироги из несдобного теста с овощной или фруктовой начинками. Супы можете готовить как молочные из круп, так и мясные или рыбные с овощами или лапшой. Бульоны тоже любые. Из мяса я советую выбирать нежирные, диетические сорта говядины и мясо курицы. Мясо можно есть вареным, тушеным, запеченным или слегка обжаренным. Рыбу тоже выбирайте нежирную, измельчать не нужно, наоборот, можно крупными кусками или целиком готовить отварную, заливную и на пару. Можно немного малосоленой сельди. Из овощей ограничьте картофель, остальные овощи (свеклу, морковь, тыкву, баклажаны, кабачки, репу) можно есть свежими и протертыми или отваривать, тушить и запекать в духовке, но не жарить.

Мы считаем, что жареная пища не полезна для любого человека, а при заболеваниях пищеварительной системы про жареные блюда лучше забыть. Из ягод и фруктов (кроме дыни, персиков и абрикосов) можно готовить компоты, кисели, желе, муссы, соки. Можно использовать сухофрукты для приготовления компотов. Томаты можно есть свежими и в виде томатного сока. Любые овощные соки приветствуются. Из сладкого можно мармелад, сахар и мед, печеные яблоки. Молоко цельное можете пить, только если вы его хорошо переносите. Из молочных продуктов вам можно кефир, свежий творог, неострый сыр в тертом виде, сметану (как добавление к основным блюдам). Можете готовить любые соусы из сметаны, овощей, рыбы и мяса. В качестве приправ можно использовать лавровый лист, ванилин и корицу (последнюю можно добавлять в пирог). Если вы любите чай и кофе, то делайте их менее крепкими или добавляйте к ним молоко (можно сгущенное) или сливки. Яйца можете употреблять в виде сваренных всмятку или парового омлета с молоком. На некоторое время исключите из еды все виды грибов (они являются очень тяжелой пищей) и все бобовые: горох, фасоль, чечевицу и сою, которая в последнее время стала популярной в нашей стране. Соевый соус также не рекомендуется. Сливочные и растительные масла добавляйте в перечисленные блюда.

При хронических заболеваниях кишечника с преобладанием запоров нужна особая диета, которая нормализует стул. Если у вас нет обострения или оно на стадии затихания, то вам нужно увеличить количество продуктов, богатых растительной клетчаткой, и продуктов, которые будут стимулировать работу кишечника. Количество приемов пищи выбирайте индивидуально в зависимости от привычек, но лучше принимать пищу для любого человека 3–4 раза в день небольшими порциями.

Если говорить о количественном соотношении, то мы рекомендуем вам около 30 % съесть на завтрак, 50 % на обед и 20 % на ужин. Завтрак, от которого мы чаще всего отказываемся, очень важен для пищеварения, к тому же имейте в виду, что все, что съедается на завтрак, расходуется организмом в течение дня и не откладывается в виде лишних килограммов.

При запорах хлеб лучше выбирать крупного помола, отрубной, пшеничный или черный (при хорошей переносимости). Можно есть сушеные, но не обжаренные сухари из несдобного теста. Супы можно готовить любые, но бульон не должен быть жирным, лучше готовить на овощном отваре суп с овощами. Мясо, рыбу, мясо кур можно есть вареными и запеченными. Главными в меню для вас должны быть овощи в любом виде (особенно листовые – капуста, щавель, салат), готовьте их на пару, делайте салаты из сырых или вареных овощей с растительным маслом, но не с майонезом или сметаной. Фрукты и ягоды ешьте как можно больше, они усилят работу кишечника. Употребляйте их по возможности, сырыми или в виде соков, морсов, киселей, готовьте сладкие блюда с фруктами, ешьте сухофрукты, особенно чернослив, инжир и курагу. Из каш лучше всего варить гречневую и перловую с добавлением молока или сливочного масла. Яйца варите вкрутую, тогда они усилят моторику кишечника. Из молочных продуктов выбирайте кефир и творог, готовьте из них сырники, творожники, запеканки и пудинги. Добавляйте в блюда побольше растительных масел, в первую очередь оливкового. А вот от репы, редки и чеснока вам нужно будет отказаться. Также нежелательно есть грибы в любом виде.

Острые энтероколиты и обострения энтеритов и колитов часто сопровождаются поносами. Для таких случаев нужна особая диета, которая будет включать в себя вяжущие и долго переваривающиеся продукты. Диета должна быть щадящей, так как слизистая оболочка

кишечника воспалена. Надо избегать грубой пищи, слишком горячей или раздражающей химическим составом. Если вы страдаете заболеванием кишечника, которое сопровождается поносами, то вам нужно готовить все блюда на пару, протирать и измельчать продукты и принимать пищу 6 раз в сутки небольшими порциями. Количество поваренной соли ограничьте вдвое, диету соблюдайте не меньше недели. Варите каждый день супы, на обезжиренном мясном или рыбном бульоне, или отварах из какой-нибудь крупы, лучше манной, рисовой или кукурузной с добавлением яичного порошка. Мясо выбирайте нежирное (говядину или баранину, мясо кур) в рубленном виде варите или готовьте на пару. Из крупы готовьте каши или пудинги на воде или обезжиренном бульоне. Молоко категорически запрещается. Соки и компоты готовьте из ягод и фруктов, обладающих вяжущим действием (груши, хурмы). Можно варить плоды шиповника и черешни с сахаром. Из всех остальных фруктов и ягод можно делать кисели и желе. Чай, кофе или какао варите только на воде без молока. Если вы хорошо переносите яйца, то можете готовить паровые омлеты, по утрам это хороший и быстрый завтрак. Добавьте к яйцам немного муки и соли. Масло сливочное ограничьте до 30 г, растительное масло исключите или сильно сократите его употребление. Сахар ограничьте до 30 г, кисломолочные продукты временно исключите. Кроме того, нельзя употреблять продукты, содержащие растительную клетчатку. Откажитесь от пряностей, приправ, закусок, копченостей, консервов, домашних солений, маринадов. Нежелательно употреблять бобовые: горох, фасоль и др.

Эти диеты подходят для заболевания кишечника, но часто встречаются различные сочетания разных симптомов при острых и хронических заболеваниях, и тогда список ограничений увеличивается.

При заболеваниях кишечника с сопутствующими хроническими заболеваниями печени или желчного пузыря на стадии обострения одного из заболеваний рекомендуется только протертая пища, щадящая слизистую оболочку кишечника. При стихании обострения можно есть подсушенный пшеничный хлеб или сухари из него без корочек, хорошо подойдут густые слизистые супы или супы-пюре из овощей, круп, вермишелей на молоке или овощном отваре (кроме капусты, шпината, щавеля, репы). Из круп исключите гречневую, она довольно грубая и способна усиливать работу кишечника, что при его заболеваниях нежелательно. Из мяса готовьте паровые котлеты, студни. Рыбу выбирайте нежирную и отваривайте ее на обезжиренном бульоне. Овощи как следует измельчайте, протирайте и отваривайте. Молоко отдельно не пейте, можно только добавить его в блюда. Яйца нежелательно использовать, но можно взять только белки для добавления в блюда, желток нельзя употреблять в пищу.

При воспалении желчного пузыря из ягод и фруктов готовьте компоты, соки, кисели и желе. Чай пейте некрепкий или замените его травяным, но подбирайте травы с учетом всех заболеваний, которые у вас есть. Из кисломолочных продуктов можно есть творог в виде суфле и добавок к другим блюдам. Фрукты и ягоды выбирайте сладкие. Совсем надо исключить пряность, приправы, закуски, репу, редис, шпинат, щавель, капусту, яйца, грибы и какао.

Если хронические заболевания кишечника сочетаются с острым заболеванием почек, то на период острого течения нужно ограничить поваренную соль до 3 г в сутки, ограничить жидкость до 1 л в сутки, а значит, супы и бульоны не могут быть основными блюдами. Лучше готовить на пару нежирные мясо и рыбу, птицу отваривать, а бульон сливать. Овощи должны быть в виде пюре без соли, можно добавить сливочное (к картофельному

пюре) или растительное масло. На первом месте в меню будут каши и пудинги (можно макаронны). Из сладкого можно сухофрукты, мед и варенье. Из молочных продуктов: творог, майонез неострый. Исключаются: молоко, сливки, сметана, фруктовые соки, бульоны, соленые и острые блюда, приправы и закуски, бобовые.

Если заболевания кишечника сопровождаются ожирением, то надо ограничить не только острые, соленые и жареные блюда, но и высококалорийные. Надо снизить вдвое употребление поваренной соли и ограничить жидкие блюда, а также все, что возбуждает аппетит: пряности, приправы, сладости, закуски. Даже если нет обострения заболевания кишечника, пищу лучше принимать 6 раз в сутки небольшими порциями, причем основные блюда должны быть съедены в первой половине дня. Супы готовьте на обезжиренном бульоне: мясном, рыбном и овощном, но не каждый день. Мясо и рыбу готовьте на пару, выбирая постные сорта (говядину, окуня). Овощи ешьте в виде пюре или отварные только с растительным маслом, картофель исключите, ограничьте кабачки и тыкву, можно есть свеклу, морковь, капусту (если не поносов), баклажаны. Фрукты и ягоды лучше в сыром виде, исключите бананы, дыню и абрикосы. Кашу готовьте на воде без масла и ешьте в первой половине дня. Из молочных продуктов выбирайте обезжиренный творог. Сливочное масло и сметану исключите из меню. Из напитков выбирайте компоты и кисели. Чай и кофе исключите. Яйца только в виде парового омлета (без муки). Хлебобулочные изделия не употребляйте, можно только суп с макаронами из твердых сортов пшеницы.

Если хроническое заболевание кишечника сочетается с заболеванием сердечно-сосудистой системы, то из рациона надо исключить продукты с высоким содержанием холестерина, ограничить употребление поваренной соли в несколько раз (а при обострениях – лучше исключить), ограничить жидкость. Пища должна быть отварена и тщательно измельчена. Супы можно употреблять, но небольшими порциями. Готовьте их на ненаваристых бульонах с добавлением измельченные овощей и нежирных сотов мяса, рыбы и птицы. Омлет можно только белковый, приготовленный на пару. Сливочное масло исключите, готовьте на растительным масле. Из круп готовьте каши пудинги на воде. Лучше выбрать овсяную крупу, она самая диетическая. Из молочных продуктов можно нежирный творог в сыром или запеченном виде. Ягоды и фрукты можно есть любые, в том числе и сухофрукты. Ограничьте сахар. Из напитков подойдут зеленый чай и кисели. Исключите полностью животные жиры (сметану, сало, мороженое, консервы из мяса) и частично растительные. Не принимайте алкоголь, откажитесь от шоколада, бобовых, солений и маринадов, грибов и яичных желтков.

Если у вас есть инфекционное заболевание кишечника, или инфекция другого органа с сопутствующим хроническим заболеванием кишечника, то вам нужно принимать пищу в жидком и полужидком виде и увеличить потребление жидкости. Принимайте пищу небольшими порциями 8 раз в сутки. Варите супы на ненаваристом мясном или овощном бульонах, делайте овощное пюре с сливочным или растительным маслом, ешьте как можно больше сырых фруктов, овощей и ягод, особенно тех, которые содержат много витамина С (апельсины, смородину). Пейте вместо обычного чая отвар шиповника с медом, яйца варите всмятку или делайте паровые омлеты. Пейте как можно больше жидкости: фруктовые и ягодные соки, морсы, компоты, отвары, кисели. Овощные соки тоже подойдут. Исключите все грубые продукты (капусту, черный хлеб, гречневую кашу, грибы, яйца вкрутую), а также молоко и кисломолочные продукты, кроме нежирного творога.

Во время периодов между обострениями хронического заболевания кишечника и некоторое время после острого воспаления вам лучше придерживаться общих правил здорового питания, которые рекомендуются для всех независимо от наличия заболеваний. Меню составьте так, чтобы в него входили и белки и углеводы и жиры, а также все витамины и минеральные соли. Принимайте пищу 3–4 раза в день, каждый день в одно и то же время. Из жиров должны преобладать растительные масла. Животные жиры надо ограничить до минимума, в них слишком много холестерина. Высококалорийные блюда надо есть на завтрак и обед, ужин должен состоять из легкоусвояемой пищи. Исключите жирные и жареные мясные блюда. Следите, чтобы в вашем рационе было достаточно белков – это в первую очередь мясные и молочные продукты. Самыми диетическими из мясных блюд считаются говядина, мясо кур и нежирная рыба. Свинина, индейка, утка содержат много тугоплавких жиров, которые нежелательно употреблять. Молочные продукты при хорошей переносимости употребляйте как можно больше. Кисломолочные продукты, йогурты, кефиры содержат полезные бактерии, которые нормализуют работу кишечника. Ограничьте только жирную сметану и сливочное масло (его лучше есть только на завтрак в виде бутербродов, а другие блюда готовьте на растительном масле). Хлеб выбирайте грубого помола с отрубями. На обед варите супы на овощном или молочном бульоне. Продукты лучше есть сырыми или вареными, но не жареными и консервированными. Блюда, приготовленные на пару, ешьте сразу, пока в них остались витамины. Блюда из круп и макаронных изделий содержат сложные углеводы, их лучше съедать в первой половине дня, они дают долгое чувство сытости и расходуются организмом в течение дня, а если вы съедите их на ночь, ночью обмен веществ замедлится, и сложные углеводы отложатся в депо в виде жира. Овощи и фрукты ешьте в больших количествах и желательнее свежими, в них содержатся все витамины, которые разрушаются при тепловой обработке. Если вы страдаете запорами, то выбирайте из овощей в первую очередь капусту, шпинат, салат, щавель и сырую свеклу. Если у вас часто бывают поносы, то вам больше подойдут картофель, тыква и баклажаны, а из фруктов – груша и хурма. При запорах хорошо помогает смесь из сухофруктов с медом (чернослив с курагой и инжиром). Ограничьте консервы, полуфабрикаты, маринады, соленья и острые блюда, приправы и специи. Многие из нас любят есть наименее полезные продукты: сдобные хлебобулочные изделия, сладкие блюда, а также добавлять всевозможные приправы и соусы. Но в любых ситуациях можно найти компромисс. Если вы любите сладкие блюда, но страдаете избыточным весом или частыми запорами, то не отказывайте себе в сладком совсем (все равно надолго отказаться не получится ни у кого) лучше ешьте их на завтрак в небольших количествах, а вечером ешьте овощные блюда или творог. Многие любят шоколад, но считают его слишком жирным. На самом деле какао – это низкокалорийный продукт, а жирным его делают добавки (молоко, масло, орехи, карамель, сахар), поэтому покупайте горький шоколад без начинок. Он самый диетический. Обязательно включите в меню кисломолочные продукты, если вы их не любите, то выберите самый, на ваш взгляд, вкусный или смешивайте их с другими продуктами: творог можно смешать со сливочным маслом и изюмом, а ряженку с сахаром. Отказываться от привычек в еде нелегко, поэтому не исключайте сразу вредные для вас продукты, а уменьшайте постепенно и заменяйте другими, покупайте их иногда и в небольших количествах, чтобы они не лежали у вас в холодильнике и не дразнили вас. А в общем любой продукт можно заменить похожим, более полезным: мороженое – живым йогуртом, жирное мясо – постным, жареные блюда – запеченными и отварными.

Хронические заболевания требуют постоянного соблюдения диеты. Чтобы она не оказалась для вас стрессом, переходите к лечебному питанию постепенно, иногда позволяйте себе любимые копчености или сладости в ограниченном количестве, но в

целом придерживайтесь постоянного режима и состава продуктов, которые вам подходят. Постарайтесь отказаться от алкогольных напитков, ваша печень и так страдает от избытка вредных веществ, которые содержатся в современных полуфабрикатах и блюдах быстрого приготовления, не усложняйте ее работу, ведь при заболеваниях кишечника очистительная функция печени особенно важна.

Некоторые заболевания кишечника лечатся только с помощью хирургических операций (аппендицит, пупочная грыжа, кишечная непроходимость). После операции нормальное питание будет невозможно, в течение некоторого времени вам будет необходима специальная для таких случаев строгая диета. Она назначается врачом на несколько дней. Пища должна поступать только в жидком виде очень маленькими порциями каждые 1,5–2 ч. Это – сладкий некрепкий чай, фруктовые и ягодные сладкие кисели, компоты (процеженные от фруктов или сухофруктов), можно съесть немного фруктового желе или суфле, также можно есть мясные бульоны и отвары рисовой и овсяной крупы со сливочным маслом (1 ч. л.). Пища должна быть теплой.

Иногда после операции нормальное питание через рот невозможно, тогда в стационаре применяют искусственное питание через зонд или введение готовых питательных веществ внутривенно (это обычно 10 %-ный раствор глюкозы, растворы минеральных солей, некоторые витамины (водорастворимые) и аминокислоты).

Во время острых воспалений и при обострениях хронических заболеваний кишечника полезно устраивать разгрузочные или контрастные дни. При острых и хронических колитах вам подойдет яблочный разгрузочный день. Вам понадобится 1,5 кг яблок на весь день. Распределите их на 5–6 приемов в течение дня. Для этого подойдут зрелые сладкие сорта. Очистите их от кожуры и натрите на терке непосредственно перед едой. Можно сварить рисовую кашу на воде (20 г риса) и добавить к яблочному пюре. Если вы выбрали слишком кислые яблоки, то добавьте к яблочному пюре сахар или сахарный сироп. Если заболевание кишечника сочетается с болезнью печени, то можете устроить компотный день. Из 1,5 кг свежих или сушеных яблок, 100 г сахара и 1 л воды сварите компот и распределите его на 5–6 приемов в течение дня. При поносах можете устроить рисово-компотный день. Вам понадобятся 1,5 кг свежих или 300 г сушеных фруктов, из них вы должны приготовить 1,5 л компота. Сварите рисовую кашу на воде (возьмите 50 г риса и 50 г сахара). Чередуйте в течение дня приемы компота и сладкой рисовой каши.

При хроническом воспалительном заболевании кишечника и ожирении время от времени устраивайте себе творожные дни. Творог надо выбрать самый сухой, обезжиренный. Возьмите 500 г творога, распределите на 5 приемов, можно смешать с 50 г нежирной сметаны или сливок или приготовить сырники, но не сильно их обжаривать.

Хронические заболевания кишечника, как правило, сопровождаются запорами. При запорах вы можете делать себе очистительные и масляные клизмы. Если стул отсутствует в течение 3 суток, можете сделать очистительную клизму с водой (в том случае, если у вас нет боли в животе, язвенной болезни в любом отделе или кровотечения). Вода (1,5–2 л) должна быть комнатной температуры. Если очистительная клизма не помогает, то сделайте масляную, особенно при длительном запоре. Для этого возьмите 100 мл растительного масла и нагрейте до температуры тела (37 °С)

Глава 4

Ароматерапия

Эфирные масла были известны людям еще в древние времена, они использовались светскими дамами как духи и для ароматизации помещений. Эфирные масла входят в состав многих растений. Даже не зная их, сразу можно отличить по сильным специфическим запахам, которые усиливаются при растирании растения в руках. Эфирные масла не имеют ничего общего по химическому составу с растительными маслами. Кстати, это дает вам возможность отличить подделку (смесь эфирного масла с растительным от качественного продукта). Это легко проверяется при нанесении капли масла на бумагу или белую ткань (100 %-ное ароматическое масло полностью испарится через некоторое время, не оставляя жирного следа). В медицине эфирные масла широко применяются для лечения многих заболеваний. В парфюмерии из них делают духи, смешивая несколько эфирных масел со спиртом.

Вы можете применять эфирные масла в домашних условиях, но проконсультируйтесь по этому поводу с врачом, так как любое эфирное масло может вызвать аллергическую реакцию или усилить действие лекарств в несколько раз (особенно антибиотиков).

При диарее вам помогут ароматические масла лимона, можжевельника, лаванды, мяты, розмарина и шалфея, Эфирное масло лимона обладает обеззараживающим, противовоспалительным действием. Масло лаванды снимает воспаление и ускоряет заживление поврежденной слизистой, повышает иммунитет. Масло розмарина обладает противомикробным обезболивающим, заживляющим и тонизирующим свойством. Эфирные масла мяты, шалфея и можжевельника обладают противовоспалительным и успокаивающим действием.

Для лечения воспалительных заболеваний кишечника, сопровождающихся поносом, применяйте масло внутрь. Капните 1–2 капли эфирного масла лимона на ложку с сахаром или в чашку с чаем, можно добавить эфирное масло в мед или молоко. Смешайте по 1 капле эфирных масел лаванды и розмарина и капните в стакан теплой кипяченой воды. Можно смешать по 1 капле масла мяты, лимона и шалфея, добавив в теплый чай с сахаром. Масла можжевельника и розмарина лучше смешивать с травяным чаем или отваром коры дуба. Применяйте выбранные масла каждый день, курс должен быть не меньше 1 недели.

Беременным женщинам эфирные масла противопоказаны.

При воспалительных хронических заболеваниях кишечника с частыми запорами вам подойдут эфирные масла розы, сосны и аниса. Применяйте их также внутрь по 1–2 капле любого из этих масел на ложку меда или сахара, можете добавить смесь масел розы и сосны (по 2 капли) в любое сладкое питье или простую кипяченую воду. Они обладают тонизирующим, противовоспалительным действиями.

При кишечных коликах применяйте ароматические масла бергамота, базилика, аниса, мяты и розы. Они обладают расслабляющим или обезболивающим действием, поэтому эффективнее будет принимать смесь этих масел в равных количествах. Добавьте в теплый сладкий чай по 1 капле масел бергамота, мяты и розы, или капните в обычную кипяченую теплую воду по 2 капли масел базилика и аниса на стакан жидкости.

При метеоризме (повышенном газообразовании) используйте эфирные масла аниса, базилика, лимона, кориандра, мяты, укропа, лаванды, розмарина, шалфея, сосны, фенхеля или гвоздики. Разумеется, все сразу масла использовать не надо, это приведет к отсутствию результата. Все они имеют сильные специфические запахи, и некоторые из них могут показаться вам неприятными, поэтому выберите себе сами те масла из перечисленных выше, которые вам нравятся. Используйте их, добавляя по 1–2 капли масла на 1 стакан жидкости (чая, воды, травяного отвара).

При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки вам нужно использовать ранозаживляющие и обезболивающие эфирные масла аира, герани, укропа, мяты, ментола, сосны, розмарина, лаванды и лимона. Они также оказывают хороший дезодорирующий эффект, что важно при тухлой отрыжке, которая сопровождает сезонные обострения язвенной болезни. Добавляйте по 1–2 капли эфирного масла аира, герани, укроп или мяты в теплое сладкое питье или добавляйте в любое питье с 1 ч. л. сахара или меда.

При трещинах и свищах в области прямой кишки и заднего прохода можно применять те же ранозаживляющие и обезболивающие эфирные масла, но уже в составе сидячих теплых ванн. Добавьте в теплую ванну 5–8 капель эфирного масла розмарина, принимайте ванну 15 мин. Можете смешать по 2 капли эфирных масел лаванды, розмарина и сосны и добавить в ванну вместе с морской солью для ванны (подойдет и обычная поваренная соль). Можете смешивать эфирные масла сосны, можжевельника, аира и розы по 1 капле для сидячей ванны.

Вдыхание эфирных масел тоже приносит лечебный эффект, одни помогают организму расслабиться, снять нервное напряжение – причины многих болей, другие стимулируют иммунитет и поднимают настроение.

Мы не будем рекомендовать вам конкретные эфирные масла для вдыхания, потому что выбор их должен соответствовать не столько действию масла на организм, сколько вашим личным пристрастиям в выборе запахов. Если вам не будет нравиться запах ароматического масла, то лечебного эффекта вы все равно не достигните. Так что выбирайте интуитивно. Могут только сказать, что успокаивающим действием обладают масла лаванды, шалфея, нероли, пачули, полыни, розмарина, эвкалипта, пихты. А тонизирующим действием обладают ароматические масла апельсина, мандарина, розы, базилика, гвоздики, аира. Выберите одно масло из перечисленных, капните 3–4 капли в аромакурильницу (количество зависит от площади вашей комнаты) и вдыхайте аромат.

Если эффект от лечения эфирным маслом не наступает, то уменьшите его дозу. Не удивляйтесь, эфирные масла – это ведь концентрированные вещества, и применять их надо в малых дозах.

Глава 5

Глинолечение

Предлагаем в начале этого раздела поговорить о глине и ее уникальных, целебных свойствах, дабы вы знали, чем и как вы лечитесь. Примечательно, что этот продукт появился на земле много тысяч лет назад и уже издавна использовался для лечения всяческих недугов и болезней. Глина бывает разных цветов, что обусловлено ее происхождением. Наиболее часто встречаются желтая, красная, голубая, черная, белая и темно-коричневая. Примечательно, что в разных сортах глины содержится различные соли.

1. Зеленая глина содержит большое количество железа и меди.
2. Черная глина богата углеродом и железом.
3. В красной глине присутствует большое количество калия и железа.
4. Желтая глина изобилует натрием, железом и серой.

При различных заболеваниях наиболее эффективна глина определенного цвета. При заболеваниях кишечника можно использовать черную, голубую, белую и желтую глины. Если у вас нет глины нужного цвета, то вы можете воспользоваться любой другой, главное – правильно ее приготовить.

Глина – такое лекарственное средство, которое можно использовать наружно (в виде компрессов, примочек, аппликаций), внутрь и в комплексе, т. е. наружно и внутренне одновременно.

Подготовка глины к использованию имеет большое значение, иногда от этого даже зависит лечебный эффект. Вы, конечно, можете купить глину в любой аптеке, но можно также заготовить ее самостоятельно. Итак, после сбора глины ее необходимо хорошо просушить. Причем настоятельно рекомендую сделать это на солнышке для того, что бы глина пропиталась солнечной энергией. Целители утверждают, что от этого ее эффективность значительно повышается. Затем ее следует разбить на кусочки и поместить в банку. Наступает этап очистки. Для этого глину в банке заливают водой так, чтобы глина была полностью прикрыта. После того как глина полностью размякнет, деревянным совочком или рукой нужно хорошенько размешать глиняные комочки и дать им отстояться, пока на дне не появится песок. После этого глиняную массу нужно выложить из банки и снова просушить. Когда глина высохнет, она должна быть однородного цвета без солевых разводов и каких-либо примесей. Грязная глина, не поддающаяся такому очищению, не подходит для внутреннего применения. Теперь, когда вы запаслись глиной, можно рассматривать способы применения глины для лечения заболеваний кишечника. Для внутреннего применения используется глиняный порошок, глиняные шарики и глиняный раствор.

Глиняный порошок приготовить очень легко. Для этого просто нужно растолочь кусок глины деревянной ступкой, убирая при этом все имеющиеся в ней примеси. После того как порошок будет приготовлен, его нужно пересыпать в чистую сухую банку с плотно закрывающейся крышкой и хранить в темном сухом прохладном месте. Используется глиняный порошок по мере надобности. Глиняные шарики готовят уже из приготовленного глиняного порошка. В глиняный порошок нужно добавить воды и

замесить глиняное тесто, из которого уже и катаются шарики диаметром примерно около 1 см. Шарики сушат на солнышке, но не в самую жару, складывают в сухую чистую посуду с плотной крышкой. Хранят так же в сухом, проветриваемом прохладном помещении, а перед применением размачивают водой.

Глиняный раствор также готовится из глиняного порошка. Для этого нужное количество глины разводят в 1 стакане воды.

Глиняная вода – это более концентрированный глиняный раствор.

Для лечения болезней кишечника можно использовать голубую глину, разведенную водой до пастообразного состояния. Следите за тем, чтобы в ней не было посторонних включений и сухих комков. Идеальным сырьем является, как мы уже обсуждали выше, хорошо растолченный глиняный порошок. Он в принципе готов сразу же после замешивания, но я все же рекомендую вам дать ей отстояться в течение 20 мин, чтобы мелкие комочки размякли и разбухли полностью. Для замешивания подходит любая посуда. Настоятельно рекомендуем не использовать одну и ту же глину дважды, после применения ее следует выбросить. Для более комфортного применения лучше разводить глину теплой водой, а не ледяной.

Для наружного применения глины можно делать из нее аппликации.

Для этого рекомендуется необходимый для лечения кусок глины завернуть в несколько слоев марли. Примерная толщина аппликации составляет около 2 см. Время наложения глины на область воспаления (ваш доктор подскажет вам, какую именно область живота вам следует прогревать при вашем заболевании) зависит от ее толщины: 1 см глины действует примерно чуть более 30 мин. На время лечения глину можно зафиксировать эластичным бинтом, шарфом или любым другим приспособлением, проложив между ними пленку или клеенку, чтобы не испачкать одежду и создать парниковый эффект для сохранения тепла. Курс лечения может назначить только грамотный специалист, ведь он будет тщательно учитывать ваше состояние, течение болезни, результаты ваших анализов.

Для применения внутрь используется чистая жирная глина без примесей песка и посторонних включений. Количество принимаемой глины нужно регулировать в зависимости от потребностей организма и состояния вашего здоровья, а также от стадии течения вашего заболевания. Вред глины не приносит (если, конечно, она чиста и не содержит вредных примесей), но в отдельных случаях может вызвать неприятные реакции, что связано лишь с состоянием вашего организма. При слабом желудке сначала пьют воду с добавлением небольшого количества глины, адаптируя к ней организм. После привыкания организма можно принимать 0,5 ч. л., а затем и полную, доведя до 2 ч. л. сразу или небольшими порциями в течение дня. Глину разводят прохладной водой, но можно и теплой, если вам так приятнее, и принимают дважды в день, утром и вечером, при этом непременно за 1 ч до приема пищи. Хотим вас предупредить, что ни в коем случае не нужно много есть после приема глины. Если прием глины сопровождается болями, ее следует немного подержать на солнце, тогда она впитает в себя солнечную энергию и будет переноситься гораздо легче. Разведенный порошок глины ни в коем случае нельзя пить залпом, как водку или стакан сока в жаркий день, его нужно пить медленно, маленькими глотками. Если на дне стакана осталась глина, можно добавить еще воды и допить свое лекарство. Всегда помните о том, что нельзя использовать для размешивания глины металлическую ложку: она вызывает некоторые химические превращения, и глина теряет часть своих лекарственных свойств. Если вы предпочитаете принимать глиняный порошок вместе с другим напитком (ну не нравится вам пить его с

водой), то рекомендуем вам отдать предпочтение настою мяты или другой лечебной травы, которая используется для лечения вашего заболевания (об этом вы можете прочитать в специальной главе, посвященной травам), но только без сахара. Для улучшения вкуса можно добавить небольшое количество меда. Только помните, что ни в коем случае нельзя пить глину с молоком или кофе, польза в таком случае будет минимальной. Тем, кто предпочитает принимать порошок глины в сухом виде, рекомендуем просто положить в рот небольшой кусочек глины, дать ему растаять во рту, а затем проглотить и уже после этого запить небольшим количеством воды или травяного настоя. Таким образом, вы не только подлечите свой кишечник, но и укрепите свои зубы и улучшите пищеварение. Употребление глины внутрь способствует выведению шлаков и всяческих токсинов, которые особенно в большом количестве образуются при воспалительных заболеваниях кишечника. Если у вас на фоне лечения глиной появились запоры, то следует принять следующие меры. В течение дня нужно пить понемногу, небольшими глотками большое количество довольно светлой глиняной воды, т. е. с небольшим количеством глины. Глина дает именно те минеральные соли, которых нам не хватает, поставляя их в дозах, лучше всего подходящих нашему организму, а ведь при заболеваниях кишечника организм недополучает множество необходимых ему веществ. Кроме того, она вбирает в себя токсины, гнилостные газы, лишние кислоты и выводит их из организма, целиком очищая его. Кишечник, разумеется, не является исключением. Лечение глиной путем приема внутрь иногда может продолжаться несколько месяцев или даже год, естественно с небольшими перерывами, но точный курс вам подберет, только грамотный специалист. Целесообразно проводить лечение, например, по такой схеме: 21 день принимать глину, а затем перерыв на 10 дней. Иногда в начале лечения может показаться, что болезнь обострилась и самочувствие ухудшилось, но это не должно вас беспокоить, если же, конечно, неприятные ощущения не запредельные и не мешают вам нормально жить. Глинолечение, как правило, назначается при затихании обострения.

Ванны с глиняной водой обладают тонизирующим эффектом, омолаживают кожу и очень полезны для людей, страдающих хроническими заболеваниями кишечника. Ванны готовят из расчета 5–6 ст. л. порошка на 1 л теплой воды (помните о том, что вода в ванне не в коем случае не должна быть горячей или холодной, только теплой). Основное ограничение для данной процедуры – это большая нагрузка на сердце. Поэтому людям с заболеваниями сердца стоит от таких процедур все же воздержаться, а вообще нужно помнить, что, принимая ванну, ваше положение должно быть определенным, таким, чтобы область сердца всегда находилась над поверхностью воды. Превышать время 10–15 мин не рекомендуется, а если вы склонны к обморокам, то кто-то должен находиться рядом с вами, дабы не случилось непоправимого. После принятия ванны ополоснитесь под душем и ложитесь в постель как минимум на 1–1,5 ч. Помните о том, что физические нагрузки в этот день вам абсолютно противопоказаны.

Глава 6

Грязелечение

История лечения грязью уходит своими корнями в глубокую древность. В течение многих веков оно было достоянием исключительно народной медицины. Но сейчас процветает большое количество курортов и центров, в которых представители официальной медицины лечат больных при помощи целебной грязи. Давайте для начала поговорим о том, что же такое лечебная грязь.

Лечебные грязи – это однородная пластическая масса, главными качествами которой являются ее высокая теплоемкость и теплоудерживающая способность. Хотим сразу подчеркнуть тот факт, что в грязях содержится большое количество различных биологически активных веществ минерального и органического происхождения, которые при процедурах попадают в организм и помогают ему справиться с той или иной болезнью. К ним относятся ферменты, гормоноподобные вещества, биогенные стимуляторы, микроэлементы (медь, йод, молибден, бериллий, цирконий, ванадий, стронций, титан и т. д.).

Различают несколько типов лечебных грязей.

Иловые сульфидные грязи

Это осадочный ил соляных водоемов, таких как озера или морские лиманы. Такая разновидность грязи хороша тем, что содержит большое количество сульфидов железа, за счет чего этот вид имеет черный или темно-серый цвет. Влажность иловой грязи составляет 40–70 %. Минерализация грязевого состава колеблется от 1 до 350 г/л. Как определить качество такой грязи? Можем лишь заметить вам, что лечебная грязь хорошего качества не должна содержать никаких песчинок и соринки, заметных на ощупь. Она должна казаться очень нежной, бархатистой, как качественный крем-суфле. И еще одно – она должна хорошо приставать к телу человека, которому проводят процедуру.

Сапропели – это иловые отложения преимущественно органического состава, которые образуются в пресных или маломинерализованных водоемах, главным образом озерах. Содержание органических веществ превышает 10 %. Они обладают очень высокой влажностью (65–95 %) и низкой минерализацией грязевого раствора (менее 1 г/л). Цвет этой грязи – бурый-серый. Если вы заготовили грязь самостоятельно и сразу на весь курс лечения, то помните о том, что хранить грязь нужно в холщовых мешках.

Торфяные грязи состоят из продуктов неполного распада болотных растений, образуются в условиях избыточного увлажнения и отсутствия воздуха. С лечебной целью применяют торф высокой степени разложения (свыше 40 %). Торфяные грязи черного цвета и имеют влажность в пределах 65–85 %. Если вы решили самостоятельно собрать торфяную грязь, то помните, что дело это очень ответственное, ведь от того, что и как вы соберете, напрямую будет зависеть ваше лечение. Поэтому мы настоятельно рекомендуем вам делать это вдали от города и, конечно же, промышленных предприятий и радиоактивных точек. Сняв верхний слой почвы, вы, как правило, обнаружите темно-бурю массу с резким неприятным запахом, иногда она бывает скрыта слоем воды. Собирать ее необходимо в холщовый мешок, не забывая при этом отжимать как следует воду. Для хранения торфяную грязь необходимо высушить на солнышке при хорошем

проветривании. Помните, что хранить ее можно не дольше 1 года, да и то только в сухом темном месте.

Сопочные грязи являются продуктом деятельности грязевых вулканов и сопок. Это – полужидкие глинистые образования, светло-серого цвета, с влажностью 40–60 %, содержанием сульфидов до 0,15 %.

Теперь, мы думаем, самое время обсудить то, каково же лечебное действие грязей.

Тепловое действие лечебной грязи обусловлено ее высокой теплоемкостью и очень низкой теплопроводностью. Поэтому аппликации грязью хорошо переносятся больными даже при относительно высокой температуре. К тому же именно грязь способна длительно удерживать тепло и постепенно в процессе процедуры отдавать его организму больного. Таким образом, можно обеспечить больному интенсивное и равномерное прогревание тканей в месте наложения аппликаций.

Механическое воздействие проявляется в виде массирующего эффекта грязи, оказывающейся на поверхности кожи. Особенно сильное влияние оказывается на поверхностные капиллярные сосуды.

Электрическое действие лечебной грязи происходит в результате того, что при контакте тела с грязью возникают токи различного направления. Эти токи проникают в организм человека, доставляя туда ионы калия, брома, йода, кальция, натрия и других важных веществ, содержащиеся в грязи. Мало того, благодаря токам обратного направления из организма выводятся токсины и шлаки. Именно поэтому глину не рекомендуется использовать вторично.

Химическое воздействие заключается в том, что содержащиеся в грязи газы при принятии ванны постепенно всасываются в тело и оказывают свой лечебный эффект.

Биологическое действие лечебных грязей заключается в том, что грязь содержит вещество, которое приравнивается к гормону.

При прохождении курса грязи вы на себе ощутите ее успокоительно, обезболивающее, спазмолитическое действие. К тому же курс грязелечения заметно повышает иммунитет, т. е. повышает защитные силы организма, необходимые для борьбы с болезнью.

Лечебное действие грязей изучается с давних времен, но окончательно оно еще не раскрыто. Тем не менее накопленные научные данные позволяют составить некоторые представления о механизме лечебного действия грязей на больного.

Твердо установлено, что грязевые аппликации оказывают комплексное влияние на основные функции организма (кровообращение, дыхание, обмен веществ, выделения и пр.). Мы имеем неопровержимые доказательства того, что лечебная грязь меняет эти функции с помощью комплекса термических, химических, механических, электрических ее свойств, причем каждое воздействие лечебной грязи взаимосвязано и включает одновременно или последовательно различные функциональные системы. Действие грязелечения в значительной мере зависит от реактивности организма и методики применения грязевых процедур. Достаточно хорошо известно, что под влиянием грязевых процедур улучшается венозное кровообращение, меняются сократительная способность миокарда и периферическое сопротивление. Лечебные грязи повышают кровенаполнение

артериол, капилляров. Даже ревматическое поражение митрального клапана и перенесенный миокардит не являются препятствием к применению грязелечения при строгой дозировке. У больных артериальной гипертензией отмечается тенденция к снижению уровня артериального давления. Правда, во время приема процедур учащаются пульс и дыхание, повышается артериальное давление, которое затем снижается, усиливается потоотделение, повышается мочевыделительная функция.

Естественно, возникает вопрос: каким образом осуществляются указанные изменения? Ученый А. Лозинский (1949 г.) считал, что влияние лечебной грязи объясняется всасыванием отдельных ее частиц и прежде всего серной кислоты, аминовых оснований, йода, сернокислого железа и микроэлементов.

Под влиянием местного применения грязевых процедур улучшаются регенеративные процессы в кости, обнаруживается реконструктивная фаза костного регенерата вплоть до полного преобразования костных структур.

Значительные изменения под влиянием грязелечения развиваются в главных пищеварительных железах: снижаются кислотность желудочного сока и содержание в ней соляной кислоты, замедляется эвакуация содержимого желудка.

Существенную роль в развитии и течении указанных изменений играет вегетативная нервная система. Развивающиеся под влиянием грязелечения нервно-рефлекторные процессы приводят к усилению потоотделения, при котором из организма выделяется значительная часть хлоридов.

Грязелечение способствует усилению защитных и развитию компенсаторных процессов, направленных против болезни. Оно существенно влияет на регуляцию и восстановление нарушенных функций организма, лежащих в основе практического выздоровления. Изменения, происходящие в организме под влиянием грязелечения, представляют собой акт приспособления больного к новым условиям внешней среды. Развивающаяся нейрогуморальная регуляция в ходе грязелечения способствует восстановлению нарушенных болезнью правильных взаимоотношений внешней и внутренней среды организма.

Показания к лечению грязью:

- 1) воспалительные и травматические заболевания опорно-двигательного аппарата;
- 2) длительно незаживающие язвы и раны;
- 3) заболевания нервной системы;
- 4) болезни органов пищеварения, в том числе, конечно же, и болезни кишечника;
- 5) гинекологические заболевания;
- 6) глазные заболевания;
- 7) заболевания органов дыхания;
- 8) хронические заболевания уха.

Противопоказания:

- 1) острые воспалительные процессы;
- 2) хронические заболевания в стадии обострения;
- 3) активный туберкулез легких;
- 4) коронарная недостаточность;
- 5) склонность к кровотечениям;
- 6) злокачественные опухоли;
- 7) заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения II–III степени;
- 8) явления гипертиреоза;
- 9) болезни крови.

Что же обычно испытывает человек в начале курса грязелечения? Как правило, все проходит нормально, но не исключено, что после 2–3 процедур ваше хроническое заболевание кишечника может обостриться. Это не считается какой бы то ни было патологией. Некоторыми целителями даже считается, что чем резче это обострение, тем большего лечебного эффекта следует ожидать к концу курса, и даже спустя несколько месяцев. Ведь мы имеем дело всего лишь с бальнеореакцией. При очень сильных и неприятных изменениях, особенно у ослабленных больных, может возникнуть плохая, нездоровая бальнеореакция, которая, без сомнения, вредит их здоровью. Грязелечение относится к числу сильнодействующих процедур. Благоприятный лечебный эффект может быть достигнут лишь при правильном его применении. Поэтому желательно проводить грязелечение в строгом соответствии с назначениями врача и только под его постоянным контролем. Каждый больной отличается от другого, имеющего даже такое же заболевание, по возрасту, по состоянию организма, по стадии заболевания, по течению болезни. Надо помнить, что хороший врач, без сомнения, лечит не болезнь, а больного, поэтому не занимайтесь самолечением, а обратитесь за квалифицированной помощью.

Хочется дать вам несколько рекомендаций, тщательно соблюдая которые вы не навредите своему организму и поправите здоровье своего кишечника.

Грязелечение желательно проводить, как уже было сказано, только по назначению врача и под его внимательным контролем.

Процедура должна проводиться не натощак и не сразу после еды, а примерно спустя 30 мин после легкого завтрака.

При появлении нездоровых ощущений, которые ни коим образом не укладываются в понятие бальнеологической реакции (имеется в виду сердцебиение, боль в области сердца, прилив крови к лицу и голове), необходимо немедленно прекратить проведение процедуры. И не забудьте известить об этом своего лечащего врача.

Обязательно после грязевой процедуры нужно ополоснуться под теплым душем и отдохнуть в постели не менее 1 ч. Только помните, что отдых должен быть полноценным, во время него не рекомендуется читать, смотреть телевизор и курить.

Желательно избегать всяких охлаждений и сквозняков. Это предупреждение связано с тем, что после процедуры грязелечения всегда появляются повышенная зябкость и склонность к потению, что, естественно, создает прекрасные условия для того, чтобы простыть.

Нужно строго проводить все назначенные вашим лечащим врачом консультации и исследования. Помните о том, что необходимо контролировать результаты лечения.

После курса грязелечения рекомендуется соблюдать режим в соответствии с указанием врача.

...

Уважаемые читатели, вы обязательно должны знать, что самочувствие и состояние кишечника улучшается не сразу, а постепенно. Довольно часто это происходит спустя месяц – полтора после окончания лечения.

Способы грязелечения

Различают общие и местные грязевые аппликации. При болезнях кишечника применимы обе эти методики.

Местные грязевые аппликации накладываются на живот, конкретно на область воспаления, поточнее для каждого случая вам скажет врач. Местные аппликации проводятся двумя способами.

Назначают грязевые аппликации 3 дня подряд, затем следует 1 день отдыха. Температура грязи примерно 46–50 °С, а продолжительность процедуры около 15 мин. Такой курс лечения составляет 15 процедур.

Грязевые аппликации назначают через день, продолжительность процедуры несколько меньше, т. е. 10 мин. Причем температура грязи равна примерно 38–40 °С, а курс составляет всего 10 процедур.

Также для лечения заболеваний кишечника можно применять грязевую ванну.

Под влиянием грязевой ванны расширяются мелкие кровеносные сосуды кожи, учащаются пульс и дыхание, усиливается обмен веществ, повышается температура тела. Таким образом, становится понятно, что грязевая ванна влияет на весь организм в целом, а на кишечник в частности. Все эти явления наступают под влиянием коры головного мозга, куда передается физическое, химическое, температурное действие грязи на нервные окончания, заложенные в коже и в других органах человеческого тела. Но следует помнить о том, что грязевые ванны нередко вызывают иногда такую же бальнеореакцию, как и другие процедуры. Она обычно проявляется в появлении у больного общей слабости, утомления, сонливости, раздражительности, бессонницы, а также усилении болей в пораженном органе, его припухании, местном повышении температуры, красноте и т. д. Перед началом грязелечения хорошо принять в течение 2 дней по 1 пробной ванне, на 3-й день лучше отдохнуть от процедур, а с 4-го дня приступить к грязелечению. При общих грязевых ваннах обмазывается грязью все тело больного, за исключением шеи и

области сердца, разумеется. Еще раз хочу заострить ваше внимание на том, что при приеме любых оздоровительных процедур надо обязательно соблюдать предписания врача, то при грязелечении это тем более важно. Это объясняется тем, что некоторым людям разрешается принимать грязевые ванны два дня подряд и отдыхать на третий день, другим грязевые ванны приписывают только через день. В одних случаях на курс лечения назначают 8 или даже 6 грязевых ванн, а в других 14–16. То же относится и к назначению температуры и продолжительности грязевой процедуры. Каждая лишняя минута пребывания в грязевой ванне может быть вредна, я очень прошу вас помнить об этом. Особенно часто страдает при этом сердце, поэтому сердечникам нужно быть особенно осторожными с ваннами из лечебной грязи. Отрицательные последствия может вызвать и прием грязевых процедур повышенной температуры, поэтому не поленитесь перед процедурой лишней раз измерить ее с помощью специального термометра.

После грязевой процедуры следует принять теплый душ, который смоет грязь и очистит ваше тело, подарив ему ощущение свежести и легкости.

Лиманы – это затопленные морем долины и устья рек, которые располагаются, сами понимаете, в непосредственной близости от моря.

Лагуна представляет собой пересыхающий морской залив, отделенный от моря песчаной косой. Лагуны всегда солонее моря, что, в общем-то, и понятно.

Купания в лиманах и лагунах являются лечебной процедурой. Они полезны всем, кому назначают грязелечение. Значит, они прекрасно подходят для комплексного лечения хронических заболеваний кишечника. Почему и взрослые, и дети любят плескаться в лиманах? И знаете, это не только полезно, но и очень приятно. Дело в том, что неглубокие соленые озера быстро прогреваются до высоких температур и в них никогда не бывает холодно или дискомфортно плескаться. К тому же вода в лимане во много раз, солонее морской, поэтому в ней можно просто лежать на воде, вы ни за что не утоните. Но помните, что бесконтрольное пребывание в лимане дает большую нагрузку на сердце, поэтому пусть все же продолжительность процедуры установит ваш лечащий доктор, а вы будете неукоснительно следовать его рекомендациям, договорились? Как и в любом другом виде лечения, для купания в этих очень соленых водоемах есть свои противопоказания. Нельзя купаться людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, активным туберкулезом легких, заболеваниями почек, органическими расстройствами центральной нервной системы.

Глава 7

Медолечение

Уже издавна известно, что пчелиный мед обладает не только приятным вкусом, но и массой лечебных эффектов. Сладость меда непосредственно зависит от концентрации сахаров, которые входят в состав меда, а также от их происхождения. Самым сладким является мед, в котором преобладает фруктоза. Мед содержит большое количество биологически активных веществ, витаминов и минеральных веществ. Это и фосфор, и железо, и магний, и калий, и кальций, и хлор, и медь, и сера, и свинец и другие макро- и микроэлементы. В меде содержатся также немало витаминов. Мы имеем в виду витамины В1, В2, В6, витамин Е, К, пантотеновую кислоту, никотиновую кислоту, фолиевую кислоту, аскорбиновую кислоту и каротин.

Даже обычный пищевой рацион нормального человека страдает недостатком минеральных веществ и витаминов, так необходимых организму. А что уж говорить о людях с заболеваниями кишечника?! У них из-за нарушений функций пищеварительного тракта вообще развивается гиповитаминоз и недостаток микроэлементов. А вы вообще представляете, чем грозит человеку гиповитаминоз, или, еще хуже, авитаминоз?! Мы вам поясним. К вашему плохому состоянию, вызванному болезнью, присоединится еще ослабление иммунитета, появятся слабость, усталость, станут постоянными вашими спутниками различные инфекции. А состояние кожи, волос и ногтей значительно ухудшится. К тому же это непременно отразится на вашей психике. Человек, страдающий недостатком витаминов, становится раздражительным, нервным и даже агрессивным. Вы желаете себе такой участи? Нет? Именно поэтому мы и предлагаем вам взять в помощники мед.

В меде много жизненно важных витаминов. Мед имеет довольно ярко выраженные антибактериальные свойства, которые обеспечиваются входящим в его состав калием. Это объясняется следующим. Дело в том, что данный элемент обезвоживает бактерии, попросту говоря, высушивает их, поэтому они быстро гибнут в присутствии меда.

И еще, конечно же, нельзя забывать о том, что мед несет энергию. Это объясняется тем, что в его состав входят фруктоза и сахароза – простые сахара, не нуждающиеся в дополнительной переработке организмом, а усваиваемые сразу. Они быстро захватываются клетками печени, затем тут же поступают в кровь, разнося по всему организму тепло и энергию. А то, что не потребовалось организму, запасается на будущее в виде гликогена. Благодаря многочисленным научным исследованиям было установлено, что мед является концентрированным высококалорийным продуктом, близким по составу кровяной плазме. Белки, которые содержатся в меде, участвуют в образовании гормонов и ферментов, в том числе и пищеварительных. Ферменты меда способствуют пищеварительным процессам в организме, стимулируют секреторную деятельность желудка и кишечника, облегчают усвоение питательных веществ, т. е. по сути значительно улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сахара, содержащиеся в меде, способствуют регулированию нервной деятельности (что очень важно для тех, кто страдает депрессией на фоне своей кишечной болезни), нормализации артериального давления, расширению кровеносных сосудов. Также мед улучшает питание сердца, усиливает мочевыделение, а с ним и выхождение токсинов и шлаков, которые образуются в организме в большом количестве при заболеваниях кишечника. Глюкоза и фруктоза улучшают обмен веществ. Многие ученые утверждают,

что в меде находятся такие вещества, которые значительно повышают жизнедеятельность организма, его силы и тонус.

Постоянное употребление меда повышает иммунитет, укрепляет защитные силы организма, делает его устойчивым к инфекциям и помогает избежать обострений хронических заболеваний.

Маточное молочко – это секрет верхнечелюстных желез рабочей пчелы, которое создается для питания матки пчелиной семьи. Маточное молочко представляет собой белую с желтоватым оттенком массу, которая по консистенции напоминает желе и обладает специфическим запахом и кисловатым вкусом. В состав молочка входит большое количество микроэлементов, витаминов и биостимуляторов. Народные целители издавна советуют применять маточное молочко с целью повышения защитных сил организма, а также как средство, которое усиливает процесс восстановления поврежденных тканей. Поэтому, сами понимаете, целесообразно применять этот продукт для лечения заболеваний кишечника. В лечебных целях его применяют под язык 1–2 ч. л. 2–3 раза в день. Но все же мы рекомендуем обратиться за консультацией к специалисту. Не занимайтесь самолечением, он подберет вам эффективную дозу и оптимальный курс лечения.

Прополис – это пчелиный клей, которым пчелы заделывают все щели и дырочки в улье. Прополис является природным антибиотиком, причем с довольно широким спектром действия. В народной медицине прополис применяется как лечебное средство при заболеваниях кишечника.

Пчелиный яд – это вещество, которое вводится в организм больного путем ужаления пчелами. Пчелиный яд вырабатывается специальной железой пчелы, это для насекомого средство обороны, а для нас – прекрасное народное лекарство, при разумном применении, естественно. Благодаря широкому спектру действия пчелиный яд можно использовать практически при всех заболеваниях организма, в том числе и для лечения заболеваний кишечника. Но предупреждаем сразу: мы все же имеем дело с ядом, да и процедура ужаления не самая приятная, поэтому обращайтесь за таким лечением только к хорошим, проверенным специалистам, берегитесь шарлатанов и самоучек.

Цветочная пыльца именуется также пергой. Это продукт, который пчелы собирают с различных растений, длительно обрабатывают, и только после этого он приобретает свои уникальные целебные свойства. Пыльца является довольно богатым источником витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Действие цветочной пыльцы, нельзя свести к чему-то одному. Она оказывает множество лечебных эффектов, помогая человеку победить его недуги.

А теперь, когда, вы поняли, насколько ценны и полезны продукты пчеловодства, настало время перейти непосредственно к лечению заболеваний.

И начнем мы, пожалуй, с гастрита. Еще с давних пор люди, еще не зная даже, что существует такая болезнь, как гастрит, интуитивно лечили боли в животе при помощи меда. Прошло с тех пор много лет, но медолечение гастрита несколько не утратило своей актуальности. Мед можно использовать для лечения как гиперацидного (т. е. с повышенной секрецией соляной кислоты желудочного сока), так и гипоацидного (т. е. с пониженной секрецией соляной кислоты желудочного сока). Только, прежде чем приступить к непосредственному объяснению рецептов и методик медолечения, мы еще раз хотим заострить ваше внимание на том, что применять народные средства, в том числе

продукты пчеловодства, можно лишь в период стихания обострений. В острый период стоит все же прибегнуть к помощи врача и официальной медицины.

При низкой секреции соляной кислоты желудочного сока мед следует применять в виде холодного раствора. Приготовить его очень просто. Для этого нужно всего лишь растворить 1 ст. л. меда в 1 стакане воды. Принимать приготовленное лекарство следует перед приемом пищи. И это логично. Ведь холодный медовый коктейль способствует выделению желудочного сока, и еда, съеденная вами после употребления медового лекарства, усвоится легко и безболезненно.

При гастрите с повышенной секрецией соляной кислоты желудочного сока, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, возникших на фоне повышенной кислотности, мед нужно принимать, растворив непременно в теплой воде. Этот объясняется тем, что в таком виде мед способствует рассасыванию желудочного сока, устраняет тошноту и изжогу. Причем не только во время еды, но и после нее. Больным такой формой гастрита медовый коктейль рекомендуется употреблять за 1,5–2 ч до приема пищи.

Если ваш диагноз – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, то приготовленный таким же способом медовый коктейль следует принимать за 2 ч до завтрака и обеда и через 2 ч после ужина.

Заранее хотим вас предупредить, что выздоровление не наступит сразу же. Как правило, улучшение (только при условии аккуратного и регулярного приема меда) наступает через 2 месяца. Мы вас предупреждаем об этом для того, чтобы вы не отчаивались, если через неделю медолечения вас продолжают мучить изжога и боль в желудке. Настоятельно рекомендуем вам не бросать лечение как минимум в течение 2 месяцев. Также еще нужно помнить, что мед обладает легким слабительным эффектом, поэтому его с превеликим удовольствием, да еще и пользой можно пользоваться при запорах. При этой патологии, а также при вздутии живота мед следует использовать перед приемом пищи, растворив его в воде. Только помните о том, что за 1 прием нельзя съесть не более 100 г меда. Не стоит превышать эту дозу, это не приведет к более быстрому выздоровлению. Лечение медом – это самостоятельная терапия, и в ней, как и в любой другой, следует придерживаться строго определенных доз, курсов и правил приема средства. Также можно порекомендовать ставить клизму с 20–30 г меда, растворенных в 2 стаканах теплой, но ни в коем случае не горячей воды.

А вот рецепты, которые помогут вам справиться с вздутием живота.

Рецепт № 1

Залейте 1 ст. л. меда и 1 ст. л. предварительно высушенных листьев полыни 1 стаканом кипятка, все тщательно перемешайте и поставьте на медленный огонь. Варите лекарство в течение 20 мин. Затем снимите лекарство с плиты, остудите при комнатной температуре и процедите через марлю, сложенную в несколько слоев. Приготовленный таким образом медово-травяной отвар принимайте по 1 ст. л. утром натощак. Храните целебное снадобье в темном прохладном месте, но не более 2 суток, спустя это время он теряет свои лечебные свойства.

Рецепт № 2

Залейте 1 ст. л. меда стаканом кипятка, тщательно перемешайте и поставьте в кастрюльке на медленный огонь. Варите лекарство в течение 10 мин. Медовое средство рекомендуется принимать по 2 ст. л. 8 раз в день.

Рецепт № 3

Залейте 2 ч. л. предварительно высушенных листьев подорожника 1 стаканом кипятка и поставьте в темное место настояться на 4 ч. Затем средство процедите и добавьте в него 1 ст. л. меда.

Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. л. несколько раз в день сразу же после приема пищи. Храните лекарственное средство в темном прохладном месте, опять же повторяюсь, не более 2 суток.

Глава 8

Фитотерапия

Фитотерапия – это лечение травами. При лечении заболеваний кишечника траволечение является, пожалуй, самым эффективным методом терапии. Болезни кишечника имеют, как правило, хронический характер и потому требуют постоянного приема лекарств. Но все мы понимаем, что длительный прием химиопрепаратов неблагоприятно сказывается на нашем здоровье, тем более на работе кишечника. Под действием синтетических лекарств возможно усиление явлений дисбактериоза, а вот целебные травы не оказывают такого губительного воздействия на нормальную микрофлору кишечника. Наоборот, уничтожая болезнетворные микроорганизмы, целебные травы способствуют росту полезной флоры кишечника. При лечении травами гораздо реже развиваются такие побочные симптомы, как привыкание к лекарству, аллергия, снижение иммунитета. Действие растений гораздо мягче, чем химических лекарств, и потому травы лучше всего подходят для лечения хронических заболеваний кишечника.

Фитотерапия при колите

Алоэ древовидное

Алоэ обладает выраженным слабительным действием, которое проявляется через 8—10 ч после его приема. Кроме того, алоэ улучшает аппетит, нормализует пищеварение. Оно оказывает и противовоспалительное действие на стенки кишечника, что очень важно при лечении колита. Алоэ также способствует усилению выделению желудочного сока, поэтому рекомендуется и тем людям, которые страдают гастритом с пониженной кислотностью. У алоэ есть и еще одно удивительное свойство: оно является природным биостимулятором, т. е. повышает иммунитет ничуть не хуже чем дорогие лекарства. К нам обратилась мама с сыном 8 лет. Мальчику был поставлен диагноз «колит» еще в 5 лет. Кроме того, ребенок страдал частыми простудными заболеваниями. С тех пор они испробовали множество лекарств, но через некоторое время у мальчика появились на них аллергические реакции, появились явления дисбактериоза. Мы посоветовали ему пить сок алоэ перед едой. Спустя несколько недель стул нормализовался, стал регулярным, уменьшилось газообразование.

Но существуют и противопоказания к приему алоэ. Так, не следует пить сок алоэ, если у вас обострение холецистита, геморрой, цистит, маточное кровотечение или же вы беременны.

Вы можете самостоятельно приготовить сок алоэ. Для этого возьмите 5–6 сочных листьев алоэ и прокрутите через мясорубку или пропустите через соковыжималку. Полученный сок храните в холодильнике не более 2–3 дней. Принимайте этот сок по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Есть еще один интересный рецепт. Вначале нужно приготовить растение, которое пойдет на приготовление лечебного средства. Не поливайте растение 5–7 дней и держите его все это время в темном прохладном месте. В таком случае в растении накопится большое количество биологически активных веществ. Затем возьмите 1 кг листьев алоэ и пропустите через мясорубку. К полученной каше добавьте 2 кг меда, а также 1 л либо портвейна, либо кагора. Приготовленное блюдо поместите в стеклянную банку и плотно закройте крышкой. Поставьте банку в темное прохладное место. Подождите неделю – и лекарство готово. Принимайте его по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 1 ч до еды.

Алтей лекарственный

Лекарственные средства, приготовленные из алтея, являются слизями. Они оказывают противовоспалительное действие, способствуют скорейшему заживлению стенок кишечника, мягко обволакивают воспаленные клетки, препятствуя грубому воздействию на них острой пищи. Важно и то, что алтей снимает боли в области живота.

Из алтея можно приготовить отвар. Вам понадобятся 2 ст. л. измельченного высушенного корня алтея. Залейте сырье 1 стаканом горячей кипяченой воды. Поместите в эмалированную посуду и кипятите на водяной бане при плотно закрытой крышке 30 мин. Через 10 мин процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу. К оставшейся каше долейте 1 стакан горячей прокипяченной воды. Принимайте полученный отвар по 0,5 стакана в горячем виде спустя 30 мин после еды.

Айва продолговатая

Айва не только вкусный фрукт, но еще и лечебное средство. Айва применяется при колитах, сопровождающихся поносами. Кроме того, примочки с соком айвы помогают при лечении геморроя, трещинах и выпадениях прямой кишки. В айве содержится большое количество витамина С, железа, меди, поэтому айва – прекрасное средство лечения болезней желудочно-кишечного тракта ослабленных истощенных больных. Благодаря высокому содержанию железа айва используется для лечения малокровия.

Айву можно использовать в виде свежих плодов, можно выжать из них сок. Мы рекомендуем вам выпивать по 1 стакану сока 2 раза в день. Можно также приготовить из свежих плодов спиртовую настойку. Для этого залейте 2 мелко нарезанных фрукта 1 стаканом водки. Оставьте настаиваться на 2–3 дня. Принимайте по 20 капель 3 раза в день до или во время еды.

Вишня обыкновенная

Вишня нормализует деятельность кишечника. При запорах вишня оказывает мягкое слабительное действие, а вот при поносах, наоборот, закрепляющее. Вишня уменьшает брожение в кишечнике, урчание в животе и газообразование. Кроме того, вишня оказывает мягкое желчегонное действие, тем самым облегчая и улучшая процесс переваривания пищи.

Лучше всего есть вишню в свежем виде. Но ее лечебное действие сохраняется и в сушеных плодах, в варенье, джеме, компоте, вишневом соке.

Горец змеиный

Горец оказывает противовоспалительный эффект, тем самым ускоряет заживление раздраженных стенок кишечника. Кроме того, горец змеиный обладает вяжущими свойствами, потому может использоваться в качестве закрепляющего средства при поносах. Горец змеиный можно порекомендовать и тем больным, у кого колит сочетается с желчно– или мочекаменной болезнью. Бывает, что колит осложняется кровотечением из-за того, что образуются маленькие язвочки. В таких случаях горец змеиный просто незаменим, ведь он не только способствует заживлению дефектов стенок кишечника, но и способствует скорейшему прекращению кровотечения.

Мы рекомендуем вам приготовить отвар из корневищ. Для этого вам понадобится 1 ст. л. хорошо измельченных высушенных корневищ горца змеиного. Готовить отвар желательно в новой эмалированной посуде. Залейте корневища 1 стаканом кипятка. Поставьте кастрюлю на небольшой огонь и кипятите 25–30 мин. После того как отвар остынет, процедите его. Затем вновь к оставшейся каше из корневищ добавьте стакан кипяченой горячей воды. Принимайте отвар по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Если же вы страдаете язвенным колитом, то мы советуем приготовить отвар по той же схеме, но из смеси трав. Вам понадобятся 1 ч. л. измельченных корневищ горца змеиного и 1 ч. л. семян льна. Принимайте этот отвар через каждые 2 ч по 1 ст. л. при обострении процесса, конечно же, предварительно посоветовавшись с вашим лечащим врачом, поскольку язвенный колит достаточно серьезное заболевание.

Зверобой продырявленный

Зверобой обладает противовоспалительными свойствами. А самое главное то, что он является уникальным растением, которое в максимально быстрые сроки восстанавливает поврежденные ткани. Помимо этого, зверобой помогает организму справиться с болезнетворными микроорганизмами, населяющими наш кишечник, при этом не убивая нормальную микрофлору. Эта трава больше всего подходит тем, у кого колит сочетается с болезнями печени и желчевыводящих путей, такими как хронический гепатит и холецистит. Ведь зверобой оказывает желчегонное действие, способствует восстановлению разрушенных клеток печени, нормализует пищеварение, уменьшает тошноту и рвоту. Зверобой также нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы.

Из травы зверобоя можно вы сможете приготовить разнообразные лекарственные формы.

Для того чтобы приготовить чай из зверобоя, возьмите 2 ч. л. с верхом травы, залейте 1 стаканом холодной воды и нагрейте до кипения. Через 2 мин процедите сквозь мелкое ситечко. Пейте по 2–3 стакана чая в день. Лечение этим чаем должно проводиться систематически в течение нескольких недель.

Из зверобоя можно изготовить и лечебное масло. Возьмите свежие, только что распустившиеся цветки. Осторожно растолките их в ступке. Затем добавьте 500 г оливкового масла, перемешайте и слейте приготовленную смесь в стеклянную бутылку. Поставьте ее в теплое место, иногда помешивайте. Бутылку не закрывайте. Когда через 3–5 дней брожение закончится, бутылку закрывают и ставят на солнце до тех пор, пока содержимое не станет ярко-красного цвета. Затем масло отделите от водного слоя и храните в хорошо закрывающихся бутылках. Готовое масло пейте по 1 ч. л. 2 раза в день.

Можно приготовить из травы зверобоя и лечебный настой. Для этого 2 ч. л. травы залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 30 мин, а затем, после того как остынет, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой.

Из зверобоя можно приготовить отвар. Вам понадобится 2 ст. л. измельченной высушенной травы. Залейте сырье 1 стаканом горячей кипяченой воды. Поместите в эмалированную посуду и кипятите на водяной бане при плотно закрытой крышке 30 мин. Через 10 мин процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу. К оставшейся кашнице долейте 1 стакан горячей прокипяченной воды. Принимайте полученный отвар по 1/4 стакана в горячем виде за 30 мин до еды.

Земляника лесная

Земляника улучшает аппетит, нормализует процесс пищеварения, оказывает желчегонное действие, поэтому ее широко применяют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, таких как колит, геморрой, гастрит, гепатит. Земляника используется в качестве общеукрепляющего средства, поскольку она богата витаминами группы В и С. Помогает земляника и при гастрите, язвенной болезни. Если же вы, помимо колита, страдаете гипертонической болезнью, то земляника для вас просто незаменима, ведь в ней обнаружено особое биологически активное вещество, которое способствует понижению давления. Хотелось бы предупредить вас, что на землянику может возникнуть аллергическая реакция. Если у вас появятся зуд кожи, крапивница, то немедленно прекратите употребление земляники.

Землянику можно есть как в свежем виде, так и готовить из нее различные лечебные блюда. Вы можете сделать варенье, просто прокрутить землянику с сахаром, сделать из нее сок или компот. Сок земляники пьют по 4–6 л. 3 раза в день до еды. Кроме плодов, используются и листья земляники, из которых можно сделать витаминный чай или отвар. Для заваривания чая возьмите 1 ст. л. листьев земляники и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться 5–10 мин, а потом пейте, как чай, каждый раз после еды. Можно также изготовить настой из земляничных ягод. Для этого 3 ст. л. плодов залейте 2 стаканами горячей воды, настаивайте в течение суток, а после процедите. Принимайте настой по 0,5 стакана за 15–20 мин до еды. Для приготовления отвара из земляничных листьев возьмите 1 ст. л. измельченного сырья и залейте 1 стаканом кипящей воды. Держите на медленном огне 20–30 мин, затем охладите и процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу. Принимайте по 3 ст. л. за 10 мин до еды.

Календула или ноготки

Календула оказывает противовоспалительное действие на стенки кишечника. Она, кроме этого, ускоряет процесс восстановления больных клеточек, под влиянием календулы быстрее образуется новый здоровый слой клеток кишечника. Календула оказывает и желчегонное действие, тем самым улучшая процессы переваривания пищи. Ведь без желчи нарушаются расщепление и всасывание питательных веществ. Помогает календула и при болях в животе, при запорах, тошноте и рвоте. Кроме того, календула снижает давление, поэтому мы рекомендуем принимать календулу тем, у кого, помимо заболеваний кишечника, есть еще и гипертоническая болезнь.

Вы можете приготовить настойку календулы. Возьмите 1 ст. л. цветков, залейте 1 стаканом спирта или 2 стаканами водки. Дайте ей настояться в течение 7–8 дней. В итоге получается прозрачная жидкость желтого цвета. Принимайте по 15–20 капель за 1 прием.

Для изготовления настоя цветков календулы возьмите 1 л. сушеных цветков, залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашеце долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Принимайте по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 суток.

Можно также изготовить и целебное масло из цветов календулы. Для этого цветы календулы поместите в стеклянную бутылку, закупорьте ее и выставите на солнышко. Спустя некоторое время на дне бутылки появится эфирное масло, которое можно использовать в лечебных целях. Вы можете заправлять этим маслом салаты, добавлять его ко вторым блюдам.

Каштан конский

Каштан применяется в качестве противовоспалительного средства при колитах и энтеритах. Мы советуем вам применять каштан конский для лечения, если вы, помимо заболеваний кишечника, страдаете варикозной болезнью вен. Кроме того, очень помогают ванночки из настоя каштана при геморрое.

Из цветов конского каштана можно изготовить сок. Принимайте его по 25–30 капель, запивая их водой, 2–3 раза в день.

Из коры каштана готовят водный настой. Возьмите 3 ст. л. измельченной высушенной коры, залейте 1 л горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашеце долейте 1 л горячей кипяченой воды. Принимайте по 2 ст. л. 2–3 раза в день. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 суток.

Для приготовления спиртовой каштановой настойки залейте 3 ст. л. цветов 1 л спирта. Дайте настояться 7–8 дней. Принимайте по 1 ст. л. настойки перед едой.

Крушина ломкая

Крушина обладает мягким слабительным действием, которое проявляется через 8—12 ч. Показана крушина при колитах, энтеритах, сопровождающихся хроническими запорами. Помогает крушина и при геморрое, поскольку она способствует разжижению каловых масс и тем самым предотвращает травмирование стенок прямой кишки и анального отверстия. Для приготовления лекарственных настоев и отваров используют кору крушины. Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что кора не должна быть свежей. В молодой коре содержатся раздражающие слизистую оболочку вещества, что вызывает появление таких осложнений, как тошнота и рвота. Кору можно использовать в лечебных целях лишь после того, как она 1–2 года пролежит на складе.

Чтобы приготовить отвар из коры крушины, возьмите 1 ст. л. растительного сырья, залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 30 мин. Затем охладите на протяжении 10 мин и процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу. Хорошо отожмите оставшееся сырье. Потом к полученной кашнице долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана на ночь в качестве слабительного средства при хронических запорах.

Любка двулистная, или ночная фиалка

Из клубней любки двулистной при изготовлении из них отвара образуется слизь. Именно эта слизь ночная фиалка и обуславливает лечебные свойства. Слизь обволакивает раздраженные стенки кишечника, обеспечивая тем самым заживление. Благодаря тому что слизь защищает еще и нервные окончания, исчезают боли в животе. Кроме того, любка двулистная обладает и антитоксическим действием, поскольку токсины просто перестают всасываться в кишечнике и желудке, а начинают естественным путем выходить из организма. Интересен и тот факт, что слизь клубней ночной фиалки обладает питательными свойствами. За счет такого уникального качества любка двулистная применяется для восстановления сил у тяжелых больных.

Для того чтобы получить целебную слизь возьмите 2–3 тщательно промытых клубня. Нарежьте их мелкой соломкой и залейте 0,5 л воды. Доведите до кипения, а затем варите на протяжении 30–40 мин на медленном огне, периодически помешивая. После того как отвар остынет, процедите сквозь сито. Приготовленную слизь храните в холодильнике не дольше 3 дней. Принимайте по 2 ст. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Мальва лесная

Мальва лесная уменьшает воспаление стенок кишечника при колите. Помимо этого, мальва обладает антитоксическим действием. Во-первых, она препятствует всасыванию токсинов в кишечнике, а, во-вторых, способствует выводу шлаков и токсинов из организма. Мальва богата витамином С, поэтому является средством профилактики простудных заболеваний.

Из мальвы готовят настой. Возьмите 1 ст. л. сушеных цветков и листков залейте 1 стаканом кипящей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Доведите горячей кипяченой водой до исходного объема, т. е. добавьте 1 стакан

кипяченой воды. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Вы можете приготовить целебный чай из листьев мальвы лесной. Возьмите 1 ст. л. листьев и залейте 1 стаканом кипятка. Через 5 мин чай готов. Пейте этот чай 3 раза в день после еды.

Мать-и-мачеха

Мать-и-мачеха благодаря наличию в ней слизи защищает стенки кишечника от действия раздражающих веществ. Уменьшаются воспаление, повышенное газообразование, вздутие живота.

Из листьев мать-и-мачехи можно сделать настой. Для этого 2 ч. л. измельченных листьев залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения. Через 1 ч процедите сквозь марлю. Принимайте по 1 ст. л. 4 раза в день.

Чай из мать-и-мачехи готовится следующим образом: 2 ч. л. с верхом нарезанных листьев залейте 1 стаканом кипящей воды, настаивайте и потом процедите. Пейте по 1 стакану чая 2 раза в день. Можете подсластить медом.

Также очень полезен сок из свежих листьев и корней мать-и-мачехи.

Есть еще один очень интересный для сладкоежек рецепт: положите в глубокую посуду слоями свежие листья и сахар, хорошенько закройте и поставьте в темное, прохладное место. Спустя несколько недель добавьте туда 0,5 кг меда на 1 кг массы. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Это и вкусно, и полезно!

Ольха серая

Ольха серая обладает вяжущим и кровоостанавливающим действием. Настой из ольхи способствует уменьшению воспалительного процесса в кишечнике. Помогает при поносах, особенно у детей. Кроме того, мы рекомендуем применять ее и при язвенном колите, а также при язвенной болезни. Ольха помогает справиться с такими неприятными симптомами, как неприятный запах изо рта, газообразование, урчание и вздутие живота, понос.

Из ольхи серой вы можете приготовить настой. Возьмите 2 ст. л. высушенных листьев или «шишек», залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю или же фильтровальную бумагу. Доведите горячей кипяченой водой до исходного объема, т. е. добавьте 1 стакан кипяченой воды к оставшейся после процеживания кашце. Принимайте этот настой горячим по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Можно заварить из шишек ольхи целебный чай. Возьмите 2 ст. л. сушеных плодов и залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды. Дайте настояться 15 мин. Принимайте по 0,5 стакана 2–3 раза в день как противопоносное средство.

Подорожник большой

Подорожник оказывает противовоспалительное действие. Он обволакивает стенки кишечника, защищая их от неблагоприятных воздействий. Кроме того, подорожник обладает мягким слабительным действием и подходит для регулярного использования в качестве профилактики запоров. Подорожник незаменим при лечении гастритов, поскольку настой листьев подорожника оказывает противовоспалительное действие на стенки кишечника и регулирует отделение желудочного сока. Настой семян подорожника обладает также и обезболивающим действием. Есть и еще одно полезное свойство у подорожника – он является замечательным средством профилактики атеросклероза.

При наличии у вас и колита и гастрита мы советуем вам пить сок из листьев подорожника. Для его приготовления возьмите 0,5 кг свежих чистых листьев подорожника, затем мелко их нарежьте и пропустите через соковыжималку или мясорубку. Пейте по 3 ст. л. сока за 20 мин до еды. Эффективен и отвар из семян подорожника. Возьмите 1 ст. л. семян, залейте 1 стаканом холодной воды. Поместите в эмалированную посуду и кипятите на водяной бане при плотно закрытой крышке 30 мин. Через 10 мин процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу. К оставшейся кашице долейте 1 стакан горячей прокипяченной воды. Принимайте полученный отвар по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Если вы используете подорожник в качестве слабительного, то мы советуем вам следующие рецепты. Возьмите 1 ст. л. семян подорожника (целых или истолченных) и обдайте их кипятком. Принимайте по 1 ст. л. семян, запивая их чаем, на ночь или после завтрака. Слабительный эффект наступает через 5—12 ч после приема. Вы можете приготовить семена подорожника и иным способом. Залейте 2 ст. л. высушенных семян 1 стаканом кипятка. Дайте настояться в течение 2–3 ч. Принимайте по 1 стакану настоя семян 2 раза в день.

Сушеница топяная

Сушеница способствует восстановлению воспаленных клеток кишечника. Благодаря специфическим масляным веществам сушеница ускоряет заживление поврежденных клеток и образование новых здоровых клеток. Кроме того, сушеница служит для профилактики запоров, поскольку способствует сокращению стенок кишечника и продвижению каловых масс. Сушеница максимально подходит тем, у кого, помимо колита, еще и повышенное артериальное давление.

Приготовьте из сушеницы топяной целебный отвар. Возьмите 2 ст. л. сушеной измельченной травы и залейте 1 стаканом горячей воды. Закройте крышкой и нагревайте на водяной бане при частом помешивании 30 мин. Охлаждайте не менее 10 мин. Затем процедите через марлю, а оставшееся сырье отожмите и добавьте вновь 200 мл кипяченой воды. Хранить отвар нужно не более 2 суток в прохладном темном месте. Принимайте этот отвар 2–3 раза в день за 15 мин до еды по 1/3—0,5 стакана в теплом виде.

Тмин обыкновенный

Тмин обыкновенный широко применяется при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Он возбуждает аппетит, усиливает желчеотделение, оказывает ветрогонное действие. Очень эффективен настой плодов тмина и при запорах, поскольку тмин расслабляет мускулатуру кишечника и облегчает продвижение каловых масс. Тмин

действует очень мягко, не вызывает побочных явлений и потому с успехом применяется при лечении пожилых больных и маленьких детей. Кроме того, тмин можно применять кормящим матерям, поскольку это лекарственное растение усиливает отделения молока.

Вы можете приготовить настой тмина. Возьмите 50 г плодов тмина залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной каше долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Принимайте по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 10–15 мин после еды в теплом виде. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 дней.

Вы можете приобрести в аптеке тминное масло, которое добавляют к различным салатам, вторым блюдам. Также его применяют внутрь по 1–3 капли на сахаре несколько раз в день.

Черника

Черника обладает вяжущими свойствами и потому является отличным средством при лечении поносов. Черника помогает и при хронических запорах, поскольку нормализует деятельность всего пищеварительного тракта, активизирует «ленивый» кишечник. Кроме того, особые вещества черники покрывают поверхностный слой слизистой оболочки, тем самым защищая ее от действия неблагоприятных факторов. Благодаря такой защите ускоряются процессы заживления и восстановления клеток. Кроме того, черника обладает антиоксидантным действием, поскольку берет на себя вредные токсины и выводит их из организма. Показана черника и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, таких как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, геморрое. Черника богата витамином С и потому может служить в качестве общеукрепляющего средства. Идеально подходит черника для лечения проблем с кишечником тем, кто страдает сахарным диабетом, поскольку черника вызывает снижение сахара в крови. Черника хороша как в свежем виде, так и в виде варенья, компота, джема, десертных блюд. Из черники можно приготовить и водный настой. Для этого возьмите 1–2 ч. л. высушенных ягод и залейте их 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 15–20 мин, после чего процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Хотим порекомендовать вам чай, заваренный на черничных листьях. Возьмите 1–2 ч. л. листьев и залейте 1 стаканом кипятка. Через 5 мин чай готов.

Чеснок посевной

Все мы знаем о целебной ценности чеснока. Оказывается, чеснок помогает преодолеть и болезни желудочно-кишечного тракта. Чеснок обладает бактерицидным действием, убивая болезнетворные микроорганизмы, вирусы и простейших, которые могут служить причиной колита. Чеснок также усиливает сократительную активность стенок кишечника, тем самым являясь отличным средством профилактики и лечения запоров. Чеснок улучшает и переваривание пищи за счет увеличения выделения пищеварительных ферментов в тонком кишечнике. Благоприятное действие чеснока на процессы переваривания пищи осуществляется и за счет усиления отделения желчи из желчевыводящих путей. Поэтому мы рекомендуем применять в лечении чеснок и тем людям, у которых колит сочетается с гепатитом или же холециститом. Кроме того, чеснок помогает и при болях в сердце, так как он расширяет сердечные сосуды, увеличивая

приток к сердцу крови, богатой кислородом. Чеснок – прекрасное средство борьбы с ранним атеросклерозом артерий сердца и головного мозга. Мы не рекомендуем применять чеснок, если у вас, помимо колита, есть язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, а также гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, поскольку чеснок может вызвать нежелательное раздражающее действие.

Советуем вам как можно чаще добавлять чеснок в качестве приправы к различным блюдам. Вы также можете приготовить и спиртовую настойку чеснока. Для этого залейте 2 ст. л. мелко нарезанного чеснока 100 г водки. Дайте настояться 3–4 дня. Для усиления лечебного эффекта к чесноку можно добавить мяту. Принимайте данную настойку по 15–20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Яблоня лесная

Плоды и листья яблок являются эффективным средством профилактики поносов, поскольку под действием яблочных соков и ферментов активизируется процесс пищеварения, ускоряется передвижение пищевого комка по кишечнику. Яблоки – это еще и отличное общеукрепляющее средство, поскольку являются источником железа и витамина С. При колите всасывание витаминов и микроэлементов страдает, поэтому яблоки просто незаменимы в комплексном лечении болезней кишечника. Яблоки также обладают мочегонным действием, препятствуют образованию камней в почках и желчном пузыре. Помогают яблоки и при болях в суставах, связанных с ревматизмом и подагрой.

Из яблок можно приготовить множество блюд. От запоров лучше всего помогают просто сырые яблоки или запеченные. При обострении колита мы советуем вам есть протертые сладкие сорта яблок. А вот в компоте лучше всего сохраняется витамин С. Также витамин С сохраняется и в листьях яблони, из которых готовят настои. Для этого необходимо взять 5–6 ст. л. листьев, залить их 1,5 стаканами воды и кипятить их в течение 10–15 мин. После того как настой остынет, процедите его. Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день во время еды. Вы также можете добавлять настой в различные блюда. Можно заварить из яблок чай. Для этого 2–3 яблока вместе с кожурой кипятите 20 мин в 1 л воды. Пейте этот напиток вместо чая каждый раз после еды.

Ятрышник

Клубни ятрышника богаты слизью и потому оказывают обволакивающее действие на стенки кишечника. Слизь способствует стиханию воспаления, обладает закрепляющим действием при поносах. Ятрышник применяется в лечении не только колитов и энтеритов, но и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов с повышенной кислотностью желудочного сока.

В лечебных целях применяют слизь из клубней. Смешайте 1 ч. л. раздавленных клубней с 1/5 стаканами холодной воды. Затем долейте туда около 2 стаканов кипятка. Поставьте на медленный огонь, и, не забывая аккуратно перемешивать смесь, кипятите в течение 15–20 мин. Принимайте по 1–2 ст. л. до еды 3 раза в день. Вы также можете сделать клизму с этой слизью. На 1 клизму понадобится 40–50 мл. Слизь лучше всего готовить непосредственно перед ее приемом.

Фитотерапия при энтерите

Для лечения энтерита могут использоваться горец змеиный, ольха серая, подорожник большой, кровохлебка аптечная и смородина черная.

Картофель

Картофель для россиян – это второй хлеб. В нем содержится большое количество витаминов С, А, группы В. Оказывается, что картофель не только обеспечивает нас ценными питательными веществами, он еще является лечебным средством. Картофель обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим действием. Он мягко обволакивает стенки кишечника, препятствуя воздействию на них раздражающих веществ. Картофель благоприятно воздействует не только на пищеварительную систему. Картофель способствует снижению артериального давления, оказывает мочегонный эффект, нормализует обмен веществ в организме. Не забывайте, что нельзя использовать в пищу загнивший, позеленевший картофель, поскольку им можно отравиться.

Рекомендуем вам сделать сок из картофеля. В нем лучше по сравнению с отварным картофелем сохраняются целебные компоненты, витамины, минеральные вещества. Принимайте по 0,5 стакана сока 2 раза в день перед едой.

Кровохлебка аптечная

Кровохлебка применялась для лечения болезней кишечника еще с древних времен. В настоящее время ее целебное действие подтверждено многими научными исследованиями. Благодаря ее вяжущим свойствам кровохлебку используют при поносах. Кроме того, кровохлебка обладает болеутоляющим действием, что, конечно же, немаловажно при лечении любого заболевания. Помимо этого, это лекарственное растение оказывает бактерицидное действие, т. е. убивает болезнетворные микроорганизмы, но в отличие от антибиотиков сохраняет собственную микрофлору кишечника человека. Свое название кровохлебка получила благодаря тому, что помогает остановить кровотечение, в том числе кишечное и геморроидальное.

Для приготовления отвара из кровохлебки нужно взять 1 ст. л. мелко нарубленных корней, залить их 1 стаканом кипятка и поставить на водяную баню на 30 мин. После того как отвар остынет, процедите его и затем вновь доведите до исходного объема. Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день во время еды.

Можно приготовить и спиртовую настойку. Залейте 2–3 ст. л. измельченных высушенных корней кровохлебки 1 стаканом спирта. Дайте настояться 7–8 дней в темном прохладном месте. Принимайте по 1–2 ст. л. во время еды.

Смородина черная

Смородина благодаря своим противовоспалительным свойствам используется в лечении энтеритов, гастритов, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В чернике в большом количестве содержится витамин С, потому ее применение спасет вас от многих инфекционных заболеваний. Кроме того, черника богата железом, потому с успехом применяется при лечении малокровия.

Лучше всего, конечно же, лечиться свежими ягодами смородины. Но целебные свойства смородины сохраняются в ней всю зиму. Вы можете заготовить сок из смородины, пропустив ягоды через мясорубку или соковыжималку. Пейте сок смородины по 0,5 стакана 3 раза в день. Можно прокрутить смородину с сахаром, сделать из нее варенье или кисель. Советуем вам добавлять листья смородины в чай. Из черной смородины вы можете приготовить настой. Возьмите 2 ст. л. высушенных ягод, залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю или же фильтровальную бумагу. Доведите горячей кипяченой водой до исходного объема, т. е. добавьте 1 стакан кипяченой воды к оставшейся после процеживания каше. Принимайте этот настой горячим по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Сборы, используемые при лечении энтероколитов

Сборы, применяемые при поносах

Сбор № 1

Требуется: ягода черники – 20 г, корневище горца змеиного – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, цветки ромашки аптечной – 30 г.

Приготовление: 2 ст. л. травяного сбора залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной каше долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Приготовленный настой храните в холодильнике не более 2 суток.

Применение: в теплом виде по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Сбор № 2

Требуется: ягода черники – 20 г, корневище лапчатки прямостоящей – 10 г, цветки бессмертника – 20 г, плоды тмина – 10 г, листья шалфея – 30 г.

Приготовление: 3 ст. л. сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 5–6 ч.

Применение: по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Сбор № 3

Требуется: корни кровохлебки лекарственной —10 г, соплодия ольхи серой – 10 г, корневище горца змеиного – 10 г, плоды черемухи обыкновенной – 10 г, трава мяты перечной – 10 г, плоды тмина обыкновенного —10 г, плоды фенхеля обыкновенного – 10 г, корни солодки голой – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, трава зверобоя продырявленного – 10 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте в течение 2 дней.

Применение: по 1/3—0,5 стакана настоя 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 4

Требуется: плоды черники обыкновенной – 40 г, плоды черемухи обыкновенной – 60 г.

Приготовление: залейте 2 ст. л. сбора 2 стаканами кипятка. Кипятите на водяной бане в течение 25–30 мин. Остудите отвар, процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу. Доведите отвар до исходного объема, т. е. добавьте к оставшейся кашеце плодов 2 стакана кипятка.

Применение: по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Сбор № 5

Требуется: соплодия ольхи серой —70 г, корневище горца змеиногo —30 г.

Приготовление: 3 ст. л. смеси залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 30 мин, а затем процедите.

Применение: по 1/4—0,5 стакана 3–4 раза в день.

Сбор № 6

Требуется: корневище горца змеиногo —50 г, корневище лапчатки прямостоячей —20 г.

Приготовление: 2 ст. л. смеси залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5 мин, процедите.

Применение: по 1/3—0,5 стакана настоя 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Сбор № 7

Требуется: корневище кровохлебки – 25 г, корневище лапчатки прямостоячей – 25 г, трава пастушьей сумки – 50 г.

Приготовление: 3 ст. л. смеси залейте 0,5 л кипятка, варите на водяной бане в течение 10 минут, охладите, процедите.

Применение: в теплом виде по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Сбор № 8

Требуется: трава горца птичьего – 20 г, трава лапчатки гусиной —20 г, листья подорожника —40 г.

Приготовление: 2 ст. л. травяного сбора залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашеце долейте 1 стаканом горячей кипяченой воды. Приготовленный настой храните в холодильнике не более 2 суток.

Применение: по 1/4—0,5 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Сбор № 9

Требуется: горец змеиный – 50 г, корневище кровохлебки лекарственной – 50 г.

Приготовление: 2 ст. л. сбора залейте водой, поставьте на медленный огонь и кипятите 5—10 мин. Охладите и потом процедите.

Применение: по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды в качестве средства, нормализующего стул.

Сбор № 10

Требуется: кора дуба – 40 г, ольховые шишки – 40 г, плоды черемухи – 40 г.

Приготовление: залейте 1 ст. л. смеси кипящей водой, настаивайте 30 мин, процедите.

Применение: пейте маленькими глотками 1 стакан настоя в течение дня.

Сбор № 11

Требуется: ягоды и листья черники – 40 г, плоды черемухи —40 г, цветки ромашки – 40 г, плоды тмина —40 г.

Приготовление: 2 ст. л. смеси залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды. Поместите в эмалированную посуду и кипятите на водяной бане при плотно закрытой крышке 30 мин. Через 10 мин процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу. К оставшейся кашице долейте 1 стакан горячей кипяченой воды.

Применение: принимайте полученный отвар по 1/4 стакана в горячем виде за 30 мин до еды.

Сбор № 12

Требуется: плоды аниса обыкновенного – 10 г, плоды фенхеля обыкновенного – 10 г, листья мяты перечной – 20 г, цветки ромашки аптечной – 30 г, кора крушины ольховидной – 30 г.

Приготовление: 1 ст. л. полученной смеси залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение 2–3 ч, а затем процедите.

Применение: по 1/4—0,5 стакана 3–4 раза в день после еды.

Сбор №13

Требуется: трава полыни горькой – 20 г, трава хвоща полевого – 30 г, трава тысячелистника обыкновенного – 30 г, корневище лапчатки прямостоячей – 20 г.

Приготовление: 4 ст. л. смеси залейте 0,5 л кипятка, кипятите на водяной бане в течение 10 мин, охладите и процедите.

Применение: по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Сбор № 14

Требуется: листья мяты перечной – 25 г, плоды тмина обыкновенного – 25 г, плоды фенхеля обыкновенного – 25 г, корень валерианы лекарственной – 25 г.

Приготовление: 1 ст. л. смеси залейте кипятком. Настаивайте в течение 3 ч, укутав полотенцем. Процедите.

Применение: по 1 стакану настоя утром и вечером.

Сбор № 15

Требуется: кора крушины ольховидной – 15 г, корень солодки голой —15 г, плоды фенхеля обыкновенного – 10 г, корень алтея лекарственного – 25 г, нетолченое льняное семя – 30 г.

Приготовление: залейте кипяченой водой 1 ст. л. сбора. Закройте крышкой и нагревайте на кипящей водяной бане 20 мин. Охладите, а затем процедите.

Применение: по 1/3—0,5 стакана настоя 3–4 раза в день после еды.

Сборы, применяемые при запорах

Сбор № 1

Требуется: кора крушины – 20 г, корень солодки – 20 г, плоды аниса – 10 г. плоды фенхеля – 10 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 30 мин. Затем охладите на протяжении 10 мин и процедите сквозь марлю. Потом к полученной кашецке долейте 1 стакан горячей кипяченой воды.

Применение: в теплом виде по 0,5 стакана утром и вечером.

Сбор № 2

Требуется: кора крушины – 20 г, цветки бузины черной – 20 г, плоды фенхеля – 20 г, плоды аниса – 10 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите в течение 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашеце долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Приготовленный настой храните в холодильнике не более 2 суток.

Применение: после обеда и ужина по 1 стакану.

Сбор № 3

Требуется: трава сушеницы болотной – 10 г, цветки календулы лекарственной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, трава зверобоя продырявленного —10 г, соплодия ольхи серой – трава мяты перечной – 10 г, листья подорожника большого – 10 г, корень алтея лекарственного —10 г, трава тысячелистника обыкновенного – 10 г.

Приготовление: 1 ст. л. полученной смеси залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение 2–3 ч, а затем процедите.

Применение: по 1/3—0,5 стакану настоя 3–4 раза в день до еды.

Сбор № 4

Требуется: плоды жостера слабительного – 50 г, цветки бузины черной – 50 г.

Приготовление: 3 ст. л. сбора положите в эмалированную посуду, залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане, часто помешивая, в течение 30 мин. Охлаждайте не менее 10 мин. Затем процедите через марлю, а оставшееся сырье отожмите и добавьте вновь 200 мл кипяченой воды. Храните отвар не более 2 суток в прохладном темном месте.

Применение: по 1 стакану 2–3 раза в день после еды.

Сбор № 5

Требуется: кора крушины ольховидной – 15 г, трава тысячелистника обыкновенного – 15 г, листья крапивы двудомной – 35 г.

Приготовление: 1 ст. л. сбора залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашеце долейте 1 стакан горячей кипяченой воды.

Применение: по 0,5–3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

Сбор № 6

Требуется: плоды жостера слабительного – 20 г, плоды аниса обыкновенного – 10 г, листья кассии остролистной – 30 г, кора крушины ольховидной – 30 г, корень солодки голой —10 г.

Приготовление: 2 ч. л. смеси залейте кипятком. Настаивайте в течение 8 ч.

Применение: по 0,5–3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

Сбор № 7

Требуется: кора крушины ольховидной – 70 г, корень солодки – 10 г, плоды кориандра посевного – 10 г, плоды тмина обыкновенного – 10 г.

Приготовление: залейте 1 ст. л. смеси кипящей водой. Настаивайте 30 мин.

Применение: по 0,5–3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

Сбор № 8

Требуется: листья сенны – 30 г, кора крушины – 25 г, плоды жостера слабительного – 25 г, плоды аниса – 10 г, корень солодки – 15 г.

Приготовление: залейте кипяченой водой 1 ст. л. сбора. Закройте крышкой и нагревайте на кипящей водяной бане 20 мин. Охладите, а затем процедите.

Применение: принимайте вечером по 1 стакану.

Сбор № 9

Требуется: кора крушины – 15 г, корень солодки – 15 г, плоды фенхеля – 15 г, корень алтея – 30 г, льняное семя – 30 г.

Приготовление: 4 ст. л. смеси заварите 1 л кипятка. Настаивайте в течение 20–30 мин, а затем процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу.

Применение: по 1/3—0,5 стакана за 20 мин до еды 3 раза в день.

Сбор № 10

Требуется: листья алоэ – 20 г, измельченные корни одуванчика – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, трава чистотела большого —10 г.

Приготовление: 2 ст. л. целебного сбора залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 1–2 ч. Затем процедите через марлю или мелкое сито, отожмите и долейте к оставшейся кашице 200 мл горячей воды.

Применение: по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Сбор № 11

Требуется: корень солодки голой – 15 г, кора крушины ольховидной – 15 г, плоды фенхеля обыкновенного – 15 г, корень алтея лекарственного – 25 г, нетолченое льняное семя —30 г.

Приготовление: залейте 1 ст. л. сбора 1 стаканом воды и кипятите 15–20 мин. Настаивайте в течение 1 ч.

Применение: по 1/3—0,5 стакана 1 раз в сутки вечером после ужина.
Фитотерапия проктита

Горец перечный, или водяной перец

Горец перечный применяется при геморрое благодаря его способности быстро останавливать кровотечение из мелких сосудов. Горец как бы закупоривает сосуды, понижает их проницаемость, повышает свертываемость крови. Для лечения геморроя из настоя горца делают ванночки. Горец также способствует уменьшению воспаления в нижних отделах прямой кишки. Можно применять настой горца перечного и внутрь. Помогает он при поносах, хронических энтероколитах, язвах.

Для изготовления настоя травы водяного перца возьмите 1 ст. л. сушеной травы, залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашнице долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Используйте настой для примочек в области анального отверстия. Вы можете применять этот настой и для принятия сидячих ванночек.

Гвоздика полевая

Всем нам знакомая полевая гвоздика, оказывается, помогает при лечении геморроидальных, а также маточных кровотечений. Лекарственным сырьем являются трава и цветы. Для изготовления компрессов на область анального отверстия, примочек, а также сидячих ванночек применяют отвар травы полевой гвоздики. Для этого вам понадобится 1 ст. л. высушенной измельченной травы. Готовить отвар желательно в новой эмалированной посуде. Залейте траву 1 стаканом кипятка. Поставьте кастрюлю на небольшой огонь и кипятите 25–30 мин. После того как отвар остынет, процедите его. Затем вновь к оставшейся кашнице добавьте 1 стакан горячей кипяченой воды.

Каштан конский

Каштан конский – это, пожалуй, самое эффективное средство лечения геморроя и проктита. На его основе фармацевтической промышленностью созданы многие лекарственные средства.

Каштан снимает воспаление, укрепляет стенку венозных сосудов, в том числе геморроидальных узлов, ликвидирует кровотечение. Настой, а также спиртовую настойку на основе цветов и коры каштана можно применять как внутрь, так и использовать для приготовления ванночек, примочек или компрессов.

Из цветов конского каштана можно изготовить сок. Принимайте его по 25–30 капель, запивая их водой, 2–3 раза в день.

Из коры каштана готовят водный настой. Возьмите 3 ст. л. измельченной высушенной коры, залейте 1 л горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашецке долейте 1 л горячей кипяченой воды. Принимайте по 2 ст. л. 2–3 раза в день. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 суток.

Для приготовления спиртовой каштановой настойки залейте 3 ст. л. цветов 1 л спирта. Дайте настояться 7–8 дней. Принимайте по 1 ст. л. настойки перед едой.

Картофель

Вы уже знаете из предыдущей главы о пользе картофеля при лечении энтероколитов. Картофель помогает и при геморрое. Вам потребуется молодой картофель, желательно не покупной, а со своего участка. Так вы оградите себя от некачественного, напичканного химическими удобрениями картофеля. Вырежьте из него свечку длиной с мизинец. Поставьте эту свечку в анус на всю ночь. Повторяйте процедуру через день. Через неделю вы почувствуете улучшение: уменьшится кровоточивость, уйдет боль. После нормализации состояния можете выполнять эту процедуру реже, например 1–2 раза в неделю.

Лен обыкновенный

Лечебное действие семян льна обусловлено наличием в них большого количества слизи. Слизь нежно обволакивает стенки кишечника, оказывает противовоспалительное действие, уменьшает боль. Применяют семена льна для лечения энтероколита, гастрита, геморроя. При геморрое для компрессов и припарок на область анального отверстия используют настой семян льна, который готовится следующим образом. Возьмите 3 ст. л. целых нетолченых льняных семян и залейте 1 стаканом горячей воды. Взбалтывайте на протяжении 10 мин. Потом процедите и отожмите. Для лечения проктита и геморроя мы хотим вам посоветовать поставить клизму с настоем семян льна. Настой для клизмы готовится следующим образом. Возьмите 1 ч. л. целых льняных семян и залейте их 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 2–3 ч. Перед постановкой клизмы, на которую вам понадобится около 50 мл, слегка подогрейте настой. Если же у вас очень сильно воспалены стенки прямой кишки, то советуем вам уменьшить объем клизмы до 20–30 мл.

Просо

Настой на просяных зернах способствует укреплению всех вен, в том числе и в области прямой кишки. Под влиянием целебных веществ проса геморрагические шишки уменьшаются в размере, перестают кровоточить, исчезает боль в области анального отверстия. Кроме того, просо обладает антиоксидантным действием и используется для очищения толстого кишечника и всего организма. Для приготовления настоя возьмите трехлитровую банку и заполните ее на 1/3 просяным зерном, предварительно тщательно промыв его в теплой воде. Залейте банку доверху горячей кипяченой водой. Дайте

настояться в течение 5–6 дней в прохладном темном месте. Пейте приготовленный настой по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды каждый день в течение месяца.

Сборы, используемые для смягчения испражнений

Сбор № 1

Требуется: кора дуба – 30 г, льняное семя – 30 г, цветки ромашки аптечной – 40 г.

Приготовление: 2 ст. л. смеси заварите 1 л кипятка. Настаивайте в течение 20–30 мин, а затем процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу.

Применение: по 0,5–1 стакана утром или перед сном.

Сбор № 2

Требуется: корневище аира болотного – 10 г, кора крушины ольховидной – 30 г, листья мяты перечной – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г, корень одуванчика лекарственного – 10 г, корень валерианы лекарственной – 10 г.

Приготовление: 3 ст. л. сбора трав залейте водой, поставьте на медленный огонь. Кипятите 20 мин. Настаивайте 3 ч, а затем процедите сквозь фильтровальную бумагу.

Применение: по 0,5 стакана 2 раза в день утром и перед сном.

Глава 9

Лечебная физкультура

Всем нам известно, что физические нагрузки укрепляют здоровье. Так как же именно влияет лечебная гимнастика на улучшение работы кишечника? Оказывается, действие физических упражнений на организм человека многостороннее. Спорт, безусловно, оказывает общеукрепляющее действие на организм человека. Активизируются все защитные системы, повышается иммунитет, что, конечно же, благоприятно сказывается на состоянии здоровья. И самое главное, физическая активность способствует укреплению нервной системы. А ведь всем нам известно, что во многих болезнях повинны наши расшатанные нервы. Так, учеными доказано, что зачастую причиной поносов или запоров является не патология кишечника, а расстройство нервной регуляции. В таких случаях лечебная гимнастика становится просто незаменимой в борьбе с недугом. Помимо воздействия на нервную систему, физические упражнения улучшают и деятельность сердечно-сосудистой системы. Это в свою очередь улучшает кровоснабжение в органах пищеварения. Активация циркуляции крови в брюшной полости приводит к усилению обмена веществ, увеличению притока к больным органам питательных веществ и кислорода, которые просто жизненно необходимы для выздоровления. Кроме того, спортивные упражнения укрепляют мышцы брюшного пресса, усиливают перистальтику кишечника, что ведет к нормализации стула и может служить профилактикой запоров. Физические занятия улучшают диафрагмальное дыхание, что также ведет к активации работы ленивого кишечника. Диафрагма – это дыхательная мышца, находящаяся внутри живота, на границе брюшной и грудной полости. Если делать глубокие вдохи, то эта

мышца включается в работу и стимулирует сокращение стенок кишечника, что в свою очередь способствует продвижению каловых масс.

Выбор уровня физической нагрузки должен зависеть от вашего самочувствия. После выполнения упражнений у вас должен наблюдаться прилив сил и энергии. А вот если вы чувствуете себя разбитым, усталым, у вас кружится голова, то вам следует уменьшить число выполняемых движений. После выполнения комплекса физических упражнений мы советуем вам подсчитывать число дыхательных движений и пульс. Так, пульс после 10 мин занятий физкультурой не должен превышать 100 ударов в минуту, а число дыхательных движений не должно быть более 25–30 в 1 минуту. Если ваши показатели превышают норму, то вам непременно нужно несколько снизить нагрузку. С течением времени вы станете более тренированным и сможете делать большее число упражнений. Главное – все делать постепенно, не насилуя свой организм. Занятия лечебной гимнастикой лучше всего проводить на свежем воздухе, например в лесу, на берегу озера. Конечно же, городские жители в большинстве случаев лишены такой возможности. Тогда занимайтесь в чистой, хорошо проветренной комнате. Одежда должна быть просторной, не стесняющей движений и по возможности хлопчатобумажной. В таких тканях тело свободно дышит и выделяет вместе с потом накопившиеся шлаки и токсины. Лучше всего заниматься лечебной физкультурой с утра. Не следует сразу после пробуждения бросаться выполнять физические упражнения, когда организм еще не включился в активную работу. Приступить к гимнастике нужно после того, как вы примете контрастный душ и съедите легкий завтрак. Это придаст вам энергии и подготовит организм к предстоящей нагрузке.

Комплекс упражнений для улучшения работы кишечника

Для выполнения упражнений вам понадобится гимнастическая палка. Вместо гимнастической палки вы можете использовать любую палку длиной около 1 м.

Упражнение 1

Исходное положение: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, спина прямая.

На счет «раз» поднимите палку двумя руками вверх, на счет «два» – вниз. Если захотите усилить нагрузку, то при поднятии рук вверх делайте повороты туловища в сторону. Повторите 5—10 раз.

Упражнение 2

Исходное положение: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, спина прямая.

Поднимите двумя руками палку к груди, повернитесь в сторону и выпрямите руки. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите 5–6 раз.

Упражнение 3

Исходное положение: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, спина прямая.

Поднимите на счет «раз» палку вверх на вытянутых руках, на счет «два» – опустите палку к правому колену. Сделайте то же упражнение, но уже к левой ноге. Повторите 5–7 раз.

Упражнение 4

Исходное положение: сидя на стуле, ноги вытянуты, соединены вместе.

На счет «раз» поднимите палку вверх на вытянутых руках, на счет «два» – поднимите правую ногу, а палку опустите так, чтобы она коснулась голени поднятой ноги. Сделайте то же с другой ногой. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, спина прямая, пятки вместе, носки врозь. Поставьте палку перед собой, опирайтесь руками на ее верхний конец. На счет «раз» поднимайте правую ногу вверх, на счет «два» приведите ногу в исходную позицию. Повторяйте упражнение по 10–15 раз.

Упражнение 6

Исходное положение: стоя, спина прямая, пятки вместе, носки врозь. Поставьте палку перед собой, опирайтесь руками на ее верхний конец. Не отрывая рук от палки, выполняйте приседания. Повторите 5 раз.

Упражнение 7

Исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты вдоль тела. Поочередно поднимайте прямые ноги вверх. Выполните 5–6 движений каждой ногой.

Упражнение 8

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. На счет «раз» поднимите таз, на счет «два» – опустите. Выполните 10 движений.

Упражнение 9

Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Нагните корпус вперед и совершайте круговые движения туловищем сначала по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки в течение 1 мин.

Упражнения для профилактики и лечения запоров

Упражнение 1

Исходное положение: лежа в постели на спине. Сначала выполните поглаживания области вокруг пупка в течение 2–3 мин по часовой стрелке, а затем в противоположную сторону. После этого поднимите правую ногу, согните ее в колене и прижмите к груди. Задержитесь в таком положении на 1–2 мин. То же самое сделайте с левой ногой.

Упражнение 2

Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присядьте на корточки, посидите так 10–15 с, при этом делайте глубокие вдохи животом. Повторите это упражнение 10–15 раз.

Глава 10

Очищение кишечника

Народная мудрость гласит: «болезнь приходит из кишечника». И, действительно, многие наши заболевания возникают из-за проблем в работе желудочно-кишечного тракта. Оказывается, что в течение жизни в кишечнике откладывается множество токсинов и шлаков. Это вызвано малоподвижным образом жизни, постоянными стрессами, некачественными продуктами питания, напичканными «химией», неблагоприятной экологией. Что же это такое – шлаки? А это – спрессованные фекалии, каловые камни, старые отмершие клетки тканей, паразиты, скопления слизи. Все эти шлаки сами по себе токсичны. Они оказывают свое губительное действие не только на кишечник, но и на все остальные органы, поскольку токсины с током крови разносятся по организму. Кроме того, шлаки мешают нормальной работе кишечника, в результате уменьшается всасывание полезных необходимых для человека питательных веществ и витаминов. Уплотненные каловые массы препятствует нормальному сокращению стенок кишечника, что ведет к запорам.

Зашлакованность организма приводит к общему недомоганию, слабости, усталости, раздражительности, головным болям. Происходит снижение иммунитета, т. е. уменьшаются защитные силы организма, что в свою очередь ведет к частым простудам и другим инфекциям. Помимо этого, появляются и проблемы с работой пищеварительной системы: неприятный запах изо рта, вздутие живота, задержка газов и кала, запоры, сопровождающиеся болями в пояснице. Перенасыщенность организма шлаками и токсинами является причиной многих проблем с кожей. Так, после очищения кишечника исчезают прыщи, экзема, значительно улучшается цвет лица.

К нам обратилась женщина 43 лет с жалобами на повышенную утомляемость, вялость, плохое настроение. Кожа бледно-серого цвета, волосы тусклые. В работе желудочно-кишечного тракта тоже имелись проблемы: хронический запор, вздутие живота, повышенное газообразование. Помимо этого, отмечались частые простуды (за последнюю зиму перенесла три ОРЗ, бронхит). Обошла множество врачей, но долгое время никто не мог понять, в чем же причина такого ухудшения здоровья. Мы посоветовали ей провести курс очищения кишечника, выбрали ей индивидуальную программу. Уже через месяц такого лечения больная стала чувствовать себя намного лучше. Появились силы, энергия, поднялось настроение, улучшился цвет лица, нормализовался стул.

Очищение кишечника – это отличный способ профилактики и лечения многих заболеваний, это простой и доступный способ укрепить свое здоровье. Но существует ряд противопоказаний к проведению чистки кишечника, о которых нельзя забывать. Так, если у вас рак кишечника, выпадение прямой кишки, язвенный колит, дивертикулит, то следует воздержаться от этой процедуры. Не следует прибегать к очищению и при остром инфекционном заболевании, после недавно перенесенного инфаркта или инсульта, после операции, во время беременности или месячных. Чистку также лучше отложить на некоторое время, если вы находитесь в состоянии нервного перенапряжения, внутреннего дискомфорта.

Техника постановки очистительной клизмы

Для постановки очистительной клизмы вам потребуется специальная кружка Эсмарха, которую можно купить в любой аптеке. Эта кружка состоит из стеклянной или резиновой емкости, а также резиновой трубочки с наконечником и маленьким краником для регуляции хода жидкости. В кружку Эсмарха заливают около 1–1,5 л воды, температура которой может быть различной. Чаще всего используют теплую воду (25–30 °С). При атонических запорах, т. е. когда стенки кишечника слабо сокращаются, применяют прохладную воду (12–20 °С). Если же вы страдаете спастическими запорами, когда стенки кишечника находятся в состоянии сильного сокращения, что мешает опорожнению каловых масс, то следует использовать более теплую воду (37–42 °С). В выборе необходимой температуры воды вам сможет помочь лечащий врач. Еще раз повторюсь, что подходящей для всех температурой является 25–30 °С.

Мы советуем вам для усиления очистительного действия клизмы добавить в воду 2–3 ст. л. растительного масла или глицерина, можете также добавить 1 ст. л. стружки простого детского мыла. Кроме того, состав очистительной клизмы зависит еще и от уровня кислотности вашего желудка. Так, если кислотность у вас нормальная, то мы рекомендуем чередовать следующие виды клизм. В воду для первой клизмы добавьте 1 ст. л. поваренной соли и 1 ст. л. пищевой соды. А в другой раз добавьте в воду также 1 ст. л. поваренной соли, а вместо соды – 50 мл лимонного сока. При гастрите с повышенной кислотностью положительный эффект достигается при постановке слабощелочной клизмы, т. е. с добавлением 2 ст. л. пищевой соды. Щелочь поможет нейтрализовать излишнюю кислоту. А вот при гастрите с пониженной кислотностью лучше применять клизмы с добавлением 100–150 мл лимонного сока. Кислый сок цитруса частично заменит недостающую кислотность, а также активизирует работу всех клеточек желудочной стенки, ответственных за выработку соляной кислоты.

Клизму лучше всего ставить с утра, когда кишечник максимально расслаблен, а вы еще полны энергией. Клизму нужно ставить до завтрака и после того, как вы сходите в туалет. Постарайтесь, чтобы до выхода из дома у вас был запас времени около 2 ч. Можно поставить клизму и после работы. Но перед проведением процедуры лучше будет, если вы немного отдохнете, а также откажетесь от ужина. Желательно проводить очищение за 2–3 ч до отхода ко сну.

Техника постановки очистительной клизмы достаточно простая, но все же мы бы посоветовали, чтобы рядом с вами находился помощник. Процедуру можно проводить на кушетке, но лучше делать это в ванной. Вода поможет вам расслабиться, успокоить нервы, настроить организм на очищение от шлаков. В течение 5–10 мин понежьтесь в теплой воде, а затем переходите к постановке клизмы. Подвесьте кружку Эсмарха с залитой в нее водой, например, на рукоятку для душевой лейки, или же пусть ваш помощник держит ее в возвышенном положении. Затем хорошенько смажьте наконечник клизмы, а также анус вазелином. Повернитесь на левый бок, подтяните колени к груди. После осторожно без резких движений вставьте наконечник в анус. Вы или же ваш помощник поверните краник на резиновой трубочке так, чтобы вода начала поступать в кишечник. После того как вся клизма опорожнится, аккуратно выньте наконечник. Перевернитесь на спину и делайте глубокие вдохи «животом». Выпустите из ванны воду, полежите в еще теплой ванне пару минут. После того как вы почувствуете позывы, сядьте на унитаз и опорожните кишечник.

Схемы постановки очистительных клизм

Мы считаем, что очищение кишечника не стоит проводить часто, достаточно и 1 раза в год. Так в какое же время лучше всего чистить кишечник? В принципе, эту процедуру можно делать в любое время года. Но все же специалисты склоняются к тому, что лучше всего очищать свой кишечник в мае, а также в июне-июле. В это время организм полон энергии и витаминов. Но самое правильное в выборе времени – это ориентироваться на собственное самочувствие. Если вас тревожит какое-то недомогание, то чистку кишечника лучше не проводить.

Существует множество методик и схем очищения кишечника, но, по нашему мнению, наиболее удачной, эффективной и удобной является следующая программа постановки клизм. Всего за один цикл лечебно-профилактического очищения будет поставлено 11 клизм. После постановки первой клизмы сделайте перерыв 5 дней, после второй – 4 дня, после третьей – 3 дня, после четвертой – 2 дня, после пятой – 1 день. Затем на протяжении 5 дней ставьте клизмы каждый день.

Существует также и другая схема очищения кишечника – очищение по методу американского врача Н. Уокера. В первую неделю ставьте клизмы каждый день, во вторую неделю – через день, третью неделю – через 2 дня, четвертую неделю – через 3 дня, пятую неделю – 1 раз в неделю.

Эта система, конечно же, более трудоемкая. Она скорее всего подойдет тем, у кого в запасе есть много свободного времени. Но зато при соблюдении этой методики очищение кишечника будет более полным. Это, несомненно, благоприятно отразится на вашем здоровье, и труд ваш будет более чем оправдан.

Есть также методика с применением клизм на травах. Первую неделю клизмы ставят каждый день, а во вторую неделю – через день. Мы советуем использовать вам следующий сбор трав, взятых в равных количествах: тысячелистник обыкновенный, шалфей, листья эвкалипта и березы, семена укропа и подорожника, трава чистотела большого, календула, ромашка, душица. Залейте 5 ст. л. сбора 2 л кипятка, дайте настояться в течение 1 ч, а затем процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу. После того как настой остынет, залейте его в резиновую клизму. Такую чистку лучше всего проводить утром, до завтрака, предварительно опорожнив кишечник. Такое очищение можете проводить постоянно 1–2 раза в месяц.

Методика очищения кишечника кефиром и яблочным соком

В настоящее время появилась новая эффективная методика очищения кишечника кефиром и яблочным соком. Один цикл займет у вас всего четыре дня, но за это время вы сможете не только почистить кишечник. Но еще и обогатить организм витаминами, а также восстановить микрофлору кишечника с помощью кефира, содержащего бифидум и лактобактерии. К этому методу можно прибегать довольно часто, например проводите очищение кишечника и всего организма 1 раз в 1–2 месяца.

Итак, рассмотрим технику проведения очищения с помощью кефира и яблочного сока. В первый день сделайте очистительную клизму. На целый день вам придется отказаться от еды. Нужно лишь пить кефир, содержащий бифидум и лактобактерии. Эти удивительные бактерии спасают нас от дисбактериоза кишечника, когда кишечник начинает напоминать

выжженную землю. Бифидум и лактобактерии просто необходимы для нормальной работы нашего кишечника, они способствуют всасыванию витаминов и полезных микроэлементов. Так вот, в первый день нужно выпить около 2–3 л такого кефира по 1 стакану через каждый час. Если же вам очень хочется поесть, если у вас кружится голова или вас тошнит, то выпейте 1 чашечку горячего зеленого чая с 1 ч. л. меда. Если вам холодно или же вас знобит, то приложите к ногам грелку, а тело хорошенько разотрите пищевым уксусом. Это восстановит и поддержит ваши силы.

Во второй день также с утра сделайте себе очистительную клизму. В течение дня можно пить только яблочный сок. Мы советуем использовать вам сок, который вы изготовили сами с помощью соковыжималки. Так вы точно будете уверены в качестве сока. Пейте по 1 стакану яблочного сока через каждые 2 ч.

На третий день уже можно есть, но пища должна быть исключительно овощной. Приготовьте себе на завтрак салат из овощей, на обед – постный овощной суп, а на ужин – овощное рагу на растительном масле. В течение всего дня рекомендуем пить большое количество различных соков (яблочного, морковного, свекольного).

Для ускорения вывода шлаков мы хотим посоветовать вам салат, которому специалисты по лечебному питанию дали название «метла», поскольку он как бы «выметает» все шлаки токсины из вашего организма. Рецепт его прост и доступен всем. Для его приготовления вам потребуется: свежая капуста, морковь и свекла в соотношении 3: 1: 1. Натрите свеклу и морковь на крупной терке, а капусту нашинкуйте. Смешайте все компоненты, пожмите салат руками, чтобы начал выделяться сок. Добавьте в салат 1–2 ст. л. лимонного сока. Затем заправьте приготовленный салат растительным маслом. Если у вас есть гастрит, то салат нужно готовить немного по-другому. В случае повышенной кислотности желудочного сока возьмите капусту, морковь и свеклу уже в соотношении 1: 1: 2. Есть и еще один секрет: используйте не свежую свеклу, а отварную, что будет способствовать более мягкому воздействию салата на стенки как желудка, так и кишечника. Кроме того, в приготовленный салат можно добавить мелко нарезанный размоченный в горячей воде чернослив. Как известно, чернослив является отличным средством профилактики запоров. Он мягко, но эффективно усиливает сокращение стенок кишечника, что в свою очередь способствует продвижению каловых масс по желудочно-кишечному тракту. При повышенной кислотности желудочного сока не следует добавлять в салат лимонный сок, достаточно просто добавить в него 2 ст. л. оливкового или же растительного масла. А вот если у вас, наоборот, кислотность понижена, то вместо свежей капусты лучше использовать квашеную, а вместо свежей свеклы – маринованную. Кроме того, в салат нужно добавить побольше лимонного сока, примерно 4–5 ст. л.

Безклизменные методы очищения кишечника

Если методика очищения кишечника при помощи очистительных клизм для вас сложна, то мы можем предложить вам способы чистки без применения клизм.

Во-первых, избавиться от шлаков вам поможет сок сныти обыкновенной. Найдите свежие побеги сныти и пропустите их через соковыжималку. Если у вас соковыжималки нет, то для этих целей сгодится и обычная мясорубка. Принимать этот лечебный сок нужно в течение 10 дней. В первый день принимайте свежесжатый сок сныти обыкновенной по 1 ст. л. 3 раза в день за 10–20 мин до еды. А во второй день – по 2 ст. л. С третьего дня, если вы не наблюдаете у себя никаких побочных явлений, можно принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. После прохождения одного цикла очищения кишечника сделайте

перерыв на 5 дней, а затем проведите повторный курс по той же схеме. Данный метод очищения противопоказан людям с язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки.

Во-вторых, избавиться от токсинов вам поможет глауберова соль (сульфат натрия), которую можно приобрести в аптеке или супермаркете. Считается, что глауберова соль притягивает токсины и шлаки как магнит железо, а затем выводит из организма вместе с каловыми массами. Посвятите 1 день очищению кишечника. С утра натощак выпейте 1 стакан воды с растворенной в нем 1 ст. л. соли. В течение дня нельзя ничего есть, можно только пить цитрусовый сок. Для его приготовления вам потребуется: 2 больших апельсина, 3 лимона, 4 больших или же 5 средних грейпфрутов. Пропустите все эти фрукты через соковыжималку или мясорубку. У вас в итоге должно получиться около 2 л сока. Разбавьте его 2 л кипяченой воды. Пейте приготовленный вам сок в течение всего дня. Если же вам очень хочется есть, то можете позволить себе апельсин или грейпфрут, а также чашечку зеленого чая, подслащенного 1 ч. л. меда. Перед сном все же желательно сделать очистительную клизму, для усиления эффекта от глауберовой соли. В воду для очистительной клизмы добавьте свежесжатый сок 1 или же 2 лимонов. На следующий день после проведения такой чистки не следует есть грубую пищу или мясо, мы рекомендуем вам в течение 1 дня есть овощи и фрукты, а также пить вами приготовленные овощные соки. Мы настаиваем на том, чтобы соки были приготовлены в домашних условиях. Соки из магазинов зачастую не являются натуральными, они изготавливаются из консервантов, которые, как известно, здоровья не прибавляют.

Есть и еще один способ очищения кишечника. Возьмите 100 г льняных семян, перемелите их в кофемолке. Затем залейте измельченные зерна 1 стаканом нерафинированного растительного масла. Принимайте приготовленное лечебное средство по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Заключительная стадия очищения кишечника

После того как вы сделали последнюю клизму, наступает заключительный этап очищения, который также очень важен. Длится этот период около недели. Мы хотим рассказать вам о простых правилах, соблюдение которых поможет вам легко выйти из процесса чистки кишечника без каких-либо неприятных симптомов. Самое главное, чтобы в этот период не было запоров. А для этого вам нужно есть побольше растительной пищи, в которой содержится много клетчатки, активизирующей работу кишечника. Мы советуем вам применять и лечение медом, который также благоприятно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта. Кроме того, старайтесь вести активный образ жизни, делайте специальные упражнения, о которых рассказано в одной из глав нашей книги. Но если стула все же нет на протяжении 3–4 дней, мы рекомендуем вам принять легкое слабительное.

Заключение

Заболевания кишечника, такие как энтероколит, дуоденит, проктит, встречаются достаточно часто. Но все они легко излечимы при внимательном отношении к своему здоровью. В этой книге мы постарались рассказать вам практически обо всех секретах лечения кишечных заболеваний народными средствами. Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что все описанные нами методы применяются, когда болезнь находится вне стадии обострения. Если вы чувствуете, что состояние здоровья ухудшилось, то следует, прежде чем начать лечение, обратиться за рекомендациями к врачу.

Прочитав эту книгу, вы узнали, как помочь своему кишечнику с помощью целебных трав. Мы рассказали вам о секретах приготовления и применения лечебных настоев и отваров.

Все мы знаем, что причиной многих болезней кишечника является неправильное питание. Теперь, прочитав книгу, вы знаете, что можно есть при вашем заболевании, а от чего следует отказаться.

Все слышали о пользе меда. Он оказывает свое благотворное действие и на деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализует его работу, снимает боль и воспаление.

Вы почерпнули для себя полезные сведения об ароматерапии, о глинолечении и грязелечении. Эти методы помогут вам не только справиться с симптомами болезни, но и окажут свое благоприятное воздействие на организм в целом: укрепят иммунитет, повысят общий тонус, поднимут настроение.

Также для поднятия общего тонуса организма и нормализации работы кишечника служит лечебная физкультура. В этой книге приведены конкретные комплексы упражнений, предназначенные для профилактики и лечения запоров, геморроя, улучшения работы кишечника. При ежедневном выполнении упражнений вы через несколько недель почувствуете улучшение. Главное – не лениться, и результат не заставит себя долго ждать.

Теперь, прочитав книгу, вы знаете о таком важном лечебно-профилактическом мероприятии, как очищение кишечника. С помощью методик, приведенных в нашей книге, вы сможете за довольно короткий срок избавиться от шлаков и токсинов, неблагоприятно воздействующих на состояние вашего здоровья.

Из книги вы почерпнули для себя много полезных советов о том, как справиться со своим недугом. Их очень много, но вы всегда сможете выбрать то, что подходит лично вам. Соблюдая наши рекомендации, вы с легкостью сможете побороть свою болезнь. Главное – не отчаиваться и верить в лучшее.

