

Алевтина Корзунова

Гепатиты В и С



Annotation

Гепатиты В и С – это опаснейшие заболевания современности, способные нанести непоправимый вред здоровью человека. К несчастью, количество людей, больных гепатитом, неуклонно растет, растет и количество осложненных форм. Как предотвратить эти заболевания, избежать серьезных нарушений здоровья? Ответы на эти вопросы ждут вас под обложкой этой книги. Автор максимально доступным языком изложила накопленный ею опыт и привела большое количество самых современных методик лечения гепатитов и диетотерапии. Книга предназначена для широкого круга читателей.

- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова
Гепатиты В и С

Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Я очень рада нашей новой встрече. Тема книги, которую вы держите в руках, чрезвычайно актуальна в настоящее время. Я очень долго думала над тем, что же было бы интересным для вас, о чем стоит рассказать в первую очередь. Слишком много стало заболеваний, которые без адекватного лечения способны доставить немало проблем. Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. В это время ко мне обратилась моя старая знакомая, у которой заболел ее любимый внук, ученик 6-го класса. Заболел тяжело. Врачи поставили диагноз: хронический гепатит С. Теперь ребенку предстоит курс длительного лечения и еще более длительной реабилитации, и никто не может дать гарантии полного выздоровления. Мы очень долго разговаривали с Леной (так зовут мою подругу), она просто засыпала меня вопросами, так, что я даже удивилась – она, человек с высшим образованием, настолько несведуща в этой области. Вслед за этим удивлением меня буквально обожгла мысль: «А мои читатели? Ведь они тоже могут столкнуться с этой бедой. К кому тогда им обратиться за разъяснениями?» Вопрос о том, какую тему выбрать для моей следующей работы, отпал сам собой. Успокоив подругу и снабдив ее необходимыми рекомендациями, я в тот же вечер села за письменный стол. Больше всего Лену волновал такой вопрос: «Где же ребенок мог подцепить эту болячку?» Семья интеллигентная, школа очень приличная, друзья из хороших семей. О наркомании не могло быть и речи. Я объяснила ей, что в настоящее время даже визит к стоматологу может обернуться подобной бедой. Заодно и порадовалась вместе с ней, что заболевание было так быстро распознано. Администрация школы позаботилась о том, чтобы всем детям были сделаны анализы на гепатит. Если бы не это, болезнь была очень сильно запущена, и лечение стало бы еще более проблематичным. Ведь ребенок ни на что не жаловался, никаких изменений в его состоянии родители не замечали и неизвестно, когда был бы сделан необходимый анализ, да и был бы сделан вообще. Часто хронические гепатиты распознаются только на стадии осложнений. Поразмышляв над этими особенностями

гепатитов, я пришла к выводу, что это заболевание может с полным правом носить звание «инфекционная болезнь XXI века». И, следовательно, рассказ о ней будет вам не только интересен, но и полезен.

Глава 1. Гепатиты В и С. Как узнать врага «в лицо»

Прежде чем начинать рассказ о гепатитах, следует немного остановиться на особенностях органа, который эти заболевания и поражают. Всякий раз, когда я пишу или читаю что-либо новое о заболеваниях печени, мне на память приходит миф о Прометее. Как вы помните, в этом мифе рассказывается о герое, который против воли богов подарил людям огонь. Месть за этот поступок была страшна. По велению верховного бога Зевса Прометей был прикован к скале, и каждый день к нему прилетал орел и клевал его печень. За ночь печень вырастала до прежних размеров, и на следующий день мучения героя повторялись. Я не перестаю удивляться прозорливости авторов мифа, которые поразительно верно отразили в этом рассказе не только героические качества человеческой природы, но также и фантастические свойства печени. В настоящее время ученые выяснили, что ее способность к восстановлению вполне можно считать мифической. Действительно, этот орган может полностью восстановиться, даже если от него останется кусочек всего в 30 % первоначального объема. Но этим удивительные свойства печени отнюдь не исчерпываются. Недаром кинибалы самым ценным своим трофеем считали именно печень. По поверьям, съев печень врага, вы приобретаете его силу. И действительно, печень является центральным энергетическим органом в нашем теле, так сказать, местом силы. К сожалению, в настоящее время поедание печени врага может привести к отравлению, поскольку человек настолько захламляет свой организм, что им можно в буквальном смысле крыс морить. А ведь основная грязь оседает именно в печени. Не умираем мы только потому, что при нагрузках печень способна выполнить работу, в десять раз превышающую ее «повседневные обязанности». Я не случайно назвала печень местом силы нашего организма. Это действительно средоточие нашей жизни, живот и чрево. Ведь недаром у маленького ребенка печень по отношению к общей массе тела значительно больше, чем у взрослого. По мере роста и взросления печень уменьшается, она как бы отдает себя растущему организму. И в

последующем печень занимает ключевое место во всех видах обмена, все питательные вещества организма – белки, жиры и углеводы – синтезируются в ней и в ней же утилизируются. Помните об этом и цените и берегите орган. Не стоит думать, что, поскольку печень сильна, она может выдержать любые испытания. Печень – это уникальная работающая кладовая. Ее запасов питательных веществ хватит на несколько часов самой интенсивной работы всего организма (такой, например, как решение дифференциальных уравнений в условиях землетрясения). А вот запасов витамина В12 в печени хватает просто на огромный срок, на целых 3–5 лет, именно поэтому вегетарианцы поначалу чувствуют себя великолепно. Все проблемы начинают в тот момент, когда печень подает сигнал о том, что лимит этого витамина исчерпан (а он поступает только с мясом). Запасов прочности этого органа хватает, чтобы выдерживать ежедневные алкогольные эксцессы на протяжении полутора десятков лет (ни для кого не секрет, что мозги в этом случае отказывают гораздо раньше). Огромное количество микроорганизмов и всяких токсинов, попадающих в пищеварительный тракт, оседают навсегда в печени и не просто накапливаются, а по мере возможности утилизируются и превращаются в безвредные продукты. И в то же время печень очень ранима, особенно если подобраться к ней с правильной стороны (как поступают вирусы гепатита). В этом случае она может доставить немалые страдания. Ведь когда больна печень, плохо приходится всем остальным органам. Вообще, начала я рассказ о печени немного неверно. Самыми первыми моими словами должны быть слова «самый-самый орган». Ведь печень – это самая большая железа нашего организма (ее вес колеблется от 1,5 до 2 кг). Хотя сказать, что печень является только железой, нельзя. Ведь, помимо выработки желчи, она выполняет огромное количество всяких других функций, которые, пожалуй, даже более важны. Это самый горячий орган в нашем теле, который во многом определяет постоянную температуру организма. Поэтому при заболеваниях печени могут наблюдаться нарушения терморегуляции. Конечно, мышцы и мозг тоже вырабатывают большое количество тепла, но мышцы работают непостоянно, а мозг, как и любой компьютер, имеет хорошую систему охлаждения, и его тепло никого не греет. В печени содержится самое большое количество гликогена (до 5 % живого веса), а гликоген – это

главное топливо нашего организма. Когда вы очень хотите покушать, а надо работать и еда совсем не близко, вы остаетесь живы только благодаря тому, что ваша печень щедро делится с мозгом (а этот привереда работает только на этом, самом безотходном топливе) своими запасами. Впрочем, и остальные органы не остаются без ее опеки – это самый незаменимый орган. Если функцию всех остальных органов могут выполнять машины, за исключением, пожалуй, мозга, то вот печень имеет настолько разнообразные функции, что воспроизвести их все просто не представляется возможным. И хотя медики способны поддерживать жизнедеятельность человека с умершим мозгом, почками, сердцем, помочь человеку, у которого отказала печень, они не в состоянии. В печеночных клетках содержатся самые активные ферменты. Это и неудивительно, поскольку именно в клетках печени протекает самое большое количество химических реакций. Описано более тысячи разнообразных превращений. Невозможно искусственно воспроизвести их все и одновременно. Для этого потребуются современная огромная биохимическая лаборатория. А печень скромно уместается у вас под боком, в правом подреберье. Организм знает, кто ему особенно дорог, поэтому надежно прикрыл этот орган со всех сторон ребрами. Хотя в названии книги указаны только два заболевания (гепатиты В и С), на самом деле мы будем рассматривать лечение целых четырех заболеваний, поскольку как у гепатита С, так и у гепатита В имеются две формы – острая и хроническая, признаки и принципы лечения которых коренным образом отличаются. Поэтому я сначала расскажу об общих особенностях гепатитов, а потом остановлюсь на каждом из них конкретно, чтобы вы смогли о каждом из них составить себе четкое представление. Термин «гепатит» в переводе с греческого языка означает «воспаление печени». Соответственно, острый гепатит – это острое воспаление, которое начинается бурно, с быстрым ухудшением состояния человека, нарастанием жалоб. Острое воспаление, в отличие от хронического, сопровождается повышением температуры и при благоприятных условиях достаточно легко поддается лечению и благополучно заканчивается выздоровлением. Хроническое воспаление начинается исподволь, течет вяло, его трудно лечить и часто именно оно (соответственно русской пословице «тише едешь, дальше будешь»)

приводит к трагическим результатам. К тому же часто человек даже не подозревает о том, что у него заболевание печени, и спохватывается слишком поздно. Поскольку печень – это уникальный орган нашего организма, то и все ее заболевания, в том числе и воспаления, протекают совершенно особым образом. Как я уже говорила, печень – это орган с очень высоким запасом прочности, просто так его, «голыми руками» не возьмешь. Бактерии, которые вызывают большее количество воспалительных заболеваний нашего организма, здесь пасуют – здоровая печень справляется с ними без особых затруднений. Все гепатиты вызываются вирусами, причем не всякий вирус может привести к развитию этого заболевания. За гепатиты ответственны только так называемые гепатотропные вирусы. Всего каких-то 15 лет назад медицине было известно три их разновидности: гепатит А, гепатит В, и гепатит ни А, ни В (потом решили, что это слишком долго писать и произносить, и переименовали его в гепатит С). Но наука не стоит на месте, и в последнее время список гепатитов значительно расширился, в связи с чем все медики испытывают прилив энтузиазма, хотя мы с вами понимаем, что радоваться особо нечего. Ученые теперь не слишком ломают голову над тем, как называть вновь открытые гепатиты, и присваивают им в качестве названия буквы латинского алфавита. Сейчас список остановился на букве F. Принципиально важное значение имеет разделение гепатитов по механизмам заражения, поскольку это оказывает влияние на список профилактических мероприятий. Гепатиты А и Е – это так называемые болезни грязных рук. Вирус, который их вызывает, проникает в организм через рот. Эти гепатиты, как правило, всегда острые и при адекватном лечении все без исключения заканчиваются благополучно (единственно, очень тяжело протекает гепатит Е у беременных, вплоть до смертных случаев). Другое дело – гепатиты В и С, да, впрочем, и все остальные. Вирусы, которые их вызывают, очень нестойкие, и через рот в организм проникнуть не могут – они не проходят через кислотный барьер желудка, погибают. Поэтому они избрали иной путь проникновения – через кровь или другие биологические жидкости (слюну, сперму и др.). Их еще называют гемоконтактными, или парентеральными. Заразиться вирусным гепатитом В или С можно не только от больного человека, но и от так называемых вирусоносителей, т. е. тех людей, в организме которых постоянно присутствует вирус, но

никак себя не проявляет. По сути подобные люди – это здоровые разносчики заразы, и их очень много. Только в России их насчитывается где-то около 5 млн. Но не все так страшно, не стоит с подозрением приглядываться к каждому вновь встречаемому человеку. Вирусам гепатитов В и С достаточно сложно попасть в организм. До последнего времени это происходило преимущественно в медицинских учреждениях, при процедурах которые связаны с какими-то вмешательствами и контактом с кровью. Самое большое количество зараженных пришлось на группу людей, которым переливали кровь, особенно до 1990 года, потому что до этого времени не существовало достаточно хороших тест-систем, которые позволяли бы выбраковывать зараженную кровь, и время от времени медики, сами того не зная, использовали кровь больного человека. Поэтому, если вам переливали кровь в этот период, да если вам вообще переливали кровь, имеет смысл сделать анализы крови на маркеры вирусных гепатитов. Это не так дорого и сложно, сейчас этот анализ могут сделать в любой поликлинике, и вы будете спать спокойно, зная, что никакой злобный вирус в вашем организме не притаился и черного дела не делает. В середине 1990-х гг. большое количество людей было одарено вирусами гепатитов В и С при лечении в стоматологических кабинетах. Как вы помните, это время расцвета «дикой» частной стоматологии, когда стоматологические кресла ставились чуть ли не на кухнях, и санитарное состояние этих так называемых кабинетов оставляло желать много лучшего. В настоящее время ситуация значительно улучшилась, в крупных стоматологических заведениях введен строгий контроль, применяются современные совершенные антиспидовые системы, которые позволяют уберечь пациентов не только от заражения ВИЧ, но и от заражения всеми остальными вирусами. Но в маленьких кабинетиках дело обстоит немного иначе, иногда встречаются упущения в обработке инструментария, поэтому перед тем как лечить зубы, обязательно поинтересуйтесь, безопасно ли предстоящее вмешательство или нет, и посещайте только проверенные стоматологии. Кстати, как мы потом выяснили, внук моей подруги (о которой я рассказала во введении) был заражен именно в стоматологическом кабинете. К сожалению, доказывать что-либо было уже поздно, и никакой компенсации мои друзья не получили. В настоящее время очень высок процент зараженных, которые получили

вирус во время нанесения модных среди молодежи татуировок, при так называемом пирсинге (когда прокалывают разнообразные части тела). Поэтому, если у вас есть дети-подростки, объясните им всю степень опасности этих процедур, не дожидаясь того момента, когда ваше чадо придет домой, все покрытое татуировками, сделанными в ближайшей подворотне. Как правило, подобные татуировщики инструменты не меняют, а среди их клиентов запросто могут оказаться инфицированные наркоманы. Если же ребенок хочет сделать татуировку или пирсинг во что бы то ни стало, пусть портит свою кожу в приличных местах, в которых имеется хотя бы элементарный контроль за качеством обработки инструментов. Еще один путь передачи – это шприцевой. Он распространен среди наркоманов, которые пользуются одним шприцом на всех. Если в компании появляется кто-то больной гепатитом, то через некоторое время больны, как правило, все. Поэтому среди наркоманов заболеваемость гепатитами составляет около 80 %. особенно распространен среди этой категории лиц гепатит С, причем он настолько характерен, что в медицинских учреждениях все наркоманы рассматриваются как уже имеющие гепатит С, даже если нет анализов, подтверждающих это. Наркоманы – это просто накопительный блок для вирусов гепатитов В и С, поэтому они представляют собой реальную угрозу заражения для остальных граждан, особенно женщины-наркоманки, которые зачастую подрабатывают тем, что занимаются проституцией. Дело в том, что еще один значимый путь заражения вирусным гепатитом В – это половой. Для вирусного гепатита С этот путь заражения не так характерен, но все равно 10 % больных гепатитом С заразились именно так. Поэтому незащищенный секс с большим количеством партнеров в одно прекрасное время может закончиться достаточно печально. И если в случае с ВИЧ-инфекцией секс с больным человеком заканчивается заражением в 1 из 4–5 случаев, то незащищенный секс с больным гепатитом В завершится болезнью в 100 % случаев. Поэтому одно из названий гепатита В звучит как болезнь молодоженов. Я думаю, что вы согласитесь со мной, что гепатит – не лучший свадебный подарок, поэтому перед тем как строить серьезные отношения, необходимо провести пару анализов, даже если вы чувствуете себя великолепно. Помните, зачастую хронический гепатит может протекать без явных признаков, или вы

можете случайно оказаться носителем вируса. Гораздо проще объяснить ситуацию до того, как вы заразите своего любимого, нежели после. Также провести анализы необходимо всем будущим мамочкам, поскольку в связи с тем, что отмечается высокая распространенность вирусного гепатита В среди взрослого населения, передача вируса от матери к ребенку стала встречаться все чаще. Как правило, ребенок заражается во время родов, поэтому кесарево сечение в большинстве случаев может помочь избежать заболевания у малыша. Заразиться гепатитами в быту чрезвычайно сложно, вирусным гепатитом С практически невозможно. Ведь концентрация вируса достаточно высока для заражения только в крови и сперме, а с этими биологическими жидкостями мы в быту контактируем крайне редко. Описаны случаи заражения гепатитом В при пользовании чужими зубными щетками, бритвенными принадлежностями. Достаточно часто мужчины заражаются, как бы поудачнее сказать, околбытовым способом: при драках, особенно если имеются большие, кровоточащие ранения. Но чаще, конечно, в быту происходит заражение гепатитом В, поскольку вирус гепатита С во внешней среде менее стоек. Поскольку очень важно знать пути заражения гепатитами, я позволю себе еще раз кратко обобщить сказанное. «Подцепить» вирус можно: при медицинских манипуляциях (переливании крови и плазмы, гемодиализа, лечении зубов в подозрительных стоматологических клиниках); при нанесении татуировок или пирсинга в заведениях без лицензии и санитарного контроля; в среде наркоманов при пользовании одним шприцом; при незащищенном сексе, особенно если партнеры меняются у вас с калейдоскопической частотой или вы пользуетесь услугами «жриц любви»; очень редко в быту при пользовании общими предметами гигиены и достаточно часто в драке. Также передача вируса происходит в родах от матери к ребенку, если у матери наблюдается острый гепатит, то заражение малыша может происходить и внутриутробно. Как видите, заразиться гепатитами достаточно сложно, а вот избежать заражения, при соответствующих мерах профилактики очень просто. Особенно просто стало защититься от гепатита В в последнее время в связи с появлением вакцины. В национальном прививочном календаре прививка против гепатита стоит первой, поскольку провести ее необходимо в первые 24 часа жизни ребенка. Детям она проводится бесплатно. Если вы вышли из

грудного возраста, вам придется заплатить за нее из своего кармана, но сделать это все-таки необходимо. По крайней мере я вам настоятельно это советую. К сожалению, прививка от гепатита С не разработана, и в ближайшее время ее вряд ли придумают. Дело в том, что вирус, который вызывает это заболевание, настолько изменчив, что невозможно обучить организм вовремя распознавать его. Я уже говорила о том, что печень поражают особенные вирусы. Так вот, в гораздо большей мере это касается вирусов гепатита В и С. В отличие от большинства прочих представителей своего рода, они не обладают сильно выраженными «преступными» свойствами. Ведь как, например, поступает обычный вирус. Он проникает в клетку организма, бурно размножается в ней до таких количеств, что буквально разрывает несчастную изнутри, и молоденькие вирусы набрасываются на окружающие клетки. Естественно, организм бурно и немедленно реагирует на такие «безобразия» – удаляет непрошенных гостей – и человек выздоравливает. Не так действуют вирусы гепатитов В и С. Их коварству может позавидовать любой царедворец. Проникнув в печеночную клетку, вирусы не спеша и очень осторожно встраиваются в ее жизненные процессы, не сильно нарушая их, а лишь отнимая часть энергии на построение собственных потомков. Потомство вируса тоже вандализмом не занимается и клетку, в которой оно появилось, тоже не губит, а выходит из нее очень аккуратно, и целостности ее не нарушает. Клетка продолжает работать, продуцировать не только желчь, но и вирус, и вроде бы ничего страшного не происходит. Но вирус размножается, все больше и больше клеток становится поражено им. Это напоминает опухолевый процесс – клетки становятся абсолютно ненормальными, но только число их увеличивается не путем размножения, а путем заражения. И когда количество больных клеток превышает определенный порог, иммунная система человека начинает работать, поскольку определенная часть вирусов все-таки попадает в кровь и стимулирует ее. В работу включается не обычный инфекционный, а противоопухолевый, клеточный иммунитет. Он работает не очень быстро и неэкономно – просто уничтожает все клетки, в которых может быть вирус. Если иммунитет хороший и вовремя распознал вирус, пока его мало, человек может вообще не узнать, что болен. Это могут показать только лабораторные анализы. Естественно, если

накопилось много больных клеток, функция печени сильно страдает и человек заболевает тяжелой формой болезни, причем острой. Хуже всего, если удаляются не все больные клетки сразу. В результате формируется хроническая форма болезни: воспалительный процесс вяло и медленно тянется, клетки гибнут, на их месте остается соединительная ткань, создаются предпосылки для развития цирроза печени. Наиболее характерно подобное развитие событий для гепатита С, вирус которого очень хорошо скрывается от иммунной системы. В случае с гепатитом В это может происходить при нарушении иммунитета, обычно же вирус этого гепатита хорошо стимулирует иммунную систему и поэтому это заболевание протекает преимущественно в острой форме. Иногда в организме человека вирус переходит в «спящее» состояние. Он встраивается в структуру ДНК и полностью перестает размножаться. Но подобное состояние отнюдь небезопасно, поскольку может привести к развитию опухоли (смотрите об этом ниже). Чтобы в дальнейшем в ваших головах не образовалось каши, я буду рассказывать о каждом из гепатитов по отдельности. Начну, пожалуй, с гепатита В, его острой формы.

Острый гепатит В развивается через 2–4 месяца после заражения. Он может протекать как с желтухой, так и без желтухи. Обычно безжелтушный вариант течения вирусного гепатита не воспринимается пациентами как гепатит, и они к врачу не обращаются, тем более что без желтухи гепатит В для непосвященного выглядит как банальная простуда. Посудите сами: до появления желтизны больных беспокоит длительное незначительное повышение температуры, которое сопровождается появлением ломоты в теле (болят преимущественно крупные суставы, причем боли усиливаются в ночное время, при этом сам сустав на вид абсолютно здоров). Больные вялые, жалуются на слабость и быструю немотивированную утомляемость, некоторые пациенты отмечают головокружение и сонливость. Еще до того, как появится желтуха, больные могут отмечать потемнение мочи и незначительные неприятные ощущения в правом подреберье, поскольку увеличивается печень. Некоторые особо крепкие граждане до появления желтухи вообще никаких проявлений болезни не отмечают. Но стоит им пожелтеть, как самочувствие резко ухудшается. Не заметить, что ты болен, уже просто невозможно, поскольку аппетит снижается настолько, что полностью пропадает. Еще бы, какое тут

желание есть, если тебя тошнит постоянно, во рту постоянная горечь и сухость, да еще и голова болит и кружится. Единственное, что может радовать больных, это то, что боли в суставах прекращаются. Но могут наблюдаться тянущие боли в правом подреберье, поскольку печень увеличивается еще больше. При легком течении гепатита на этом обычно все и заканчивается, желтуха длится обычно 1,5–2 месяца, а затем постепенно исчезает. Но не всегда болезнь протекает гладко. Иногда может наблюдаться полный внутрипеченочный застой желчи, при этом появляется сильно выраженный зуд кожи, желтуха может приобретать серовато-зеленоватый оттенок, моча темнеет очень сильно, а кал, напротив, почти полностью обесцвечивается. Если отмечается тяжелое течение гепатита, то лихорадка не исчезает, печень значительно увеличивается, что сопровождается выраженной болезненностью в правом подреберье. Наблюдается повышенная кровоточивость. Но наблюдается она только в стационаре, поскольку из-за тяжести состояния подобные пациенты нуждаются в усиленном лечении в палатах интенсивной терапии. Но, к счастью, подобное течение вирусного гепатита В встречается не очень часто. Еще реже наблюдается фульминантное, или молниеносное, течение гепатита, при котором происходит очень быстрое (иногда в течение суток) массивное отмирание печеночных клеток, что сопровождается почти полным выпадением функции печени, а это, как вы понимаете, практически смертельно, поскольку очень сильно страдает головной мозг. Больные быстро теряют сознание и обратно в него уже не приходят. Но не стоит пугаться, Подобные случаи наблюдаются крайне редко, как правило, при присоединении к гепатиту В гепатита D. Но даже при благоприятном течении гепатита В ждать полного излечения приходится очень долго, а полное восстановление функций печени происходит гораздо позже клинического улучшения состояния. То, что человека выписали из стационара домой, вовсе не означает, что он может считать себя полноценным членом общества. На длительный срок для него закрыто большее количество удовольствий в жизни. Нельзя ни покушать вволю (диета), ни выпить алкогольных напитков, даже слабеньких (режим). Даже спорт – и тот недоступен выздоравливающим. Приступать к физическим нагрузкам разрешатся не ранее чем через полгода. И не дай Бог вам заболеть в это время – лекарства тоже принимать не рекомендуется, особенно если это

антибиотики. Выписать лекарственный препараты может только врач. Зато больничный длиной почти в два месяца. Критерием полного выздоровления служат только лабораторные показатели, исчезновение вируса из крови и нормальные показатели, отражающие функцию печени. Иногда полного выздоровления не наступает. Нарушения функции могут оставаться как в самой печени, так и в желчных путях. При тяжелом течении вирусного гепатита, массивной гибели печеночных клеток у человека в последующем формируется цирроз печени. Это страшное заболевание, поскольку сделать с ним что-либо трудно, оно будет неуклонно прогрессировать до тех пор, пока печень не перестанет работать полностью. С помощью лечения можно только замедлить этот процесс. Но, поскольку тяжелое течение вирусного гепатита встречается не так часто, то и цирроз печени как исход вирусного гепатита В – это тоже редкость. Гораздо чаще после перенесенного вирусного гепатита больных беспокоит нарушение моторики желчных путей, так называемая дискинезия. Это приводит к нарушению выделения желчи и, как следствие, расстройствам пищеварения, болевым ощущениям в области печени, которые могут быть очень выраженными. К тому же длительное существование дискинезии, как правило, оканчивается формированием желчно-каменной болезни. В небольшом проценте случаев организм не может полностью сам избавиться от вируса, и тогда развивается затяжное и хроническое течение гепатита. Как вы понимаете, это неблагоприятный исход заболевания. Вот так плавно мы добрались-таки до хронической формы гепатита В. Если острый гепатит лечится в инфекционной клинике, то хронический гепатит – это вотчина терапевтов. К счастью, в отличие от большинства терапевтических заболеваний хронический гепатит все-таки лечению поддается, и его можно вылечить полностью, так что даже следа не останется. Главное – не терять драгоценного времени и приступать к лечению как можно скорее. Хотя часть больных хроническим гепатитом и переносили острый гепатит, для основной контингента заболевших этой формой болезни новость о том, что они больны, является настоящим сюрпризом. Как вы помните, очень часто острый гепатит протекает бессимптомно, т. е. безо всяких проявлений и так же тихо превращается в хронический. Если острый гепатит В – это достаточно благоприятное заболевание, то вот хроническое течение этой болезни

гораздо опаснее. Для нее переход в цирроз не случайность, а закономерное развитие, т. е. без лечения исходом болезни может быть только смерть пациента, без вариантов. А вот само течение болезни может очень сильно варьироваться. Как уже было сказано, вирус в печеночных клетках может активно размножаться, а может находиться в «спящем» состоянии. Во втором случае больных не беспокоит ничего. Они практически здоровы, только лишь в печени у них имеется «бомба», которая может рвануть в любой момент – вирус может активизироваться и начать активно поражать печень, т. е. разовьется первый вариант хронического гепатита. В этом случае появляются жалобы на слабость, незначительное повышение температуры тела, раздражительность и плохой сон. Больные теряют аппетит, худеют, их беспокоит нарушение пищеварения, метеоризм (вздутие живота). Зачастую появляются боли в правом подреберье, особенно после еды. Но следует сказать, что эта боль не очень выражена, не такая сильная, как при желчно-каменной болезни, а больше напоминает ощущение тяжести (печень увеличивается, капсула ее растягивается). Желтухи при хроническом гепатите, как правило, не бывает. Могут изредка периодически желтеть глаза, но не часто и желтизна эта длится недолго. Лишь иногда хронический вирусный гепатит В может протекать с выраженным воспалением мелких желчных сосудиков, которые при этом забиваются и перестают пропускать желчь в кишечник. Желчь попадает в кровь – формируется желтуха, иногда очень сильная, которая сопровождается кожным зудом. Зуд иногда настолько выражен, что больные непроизвольно чешутся даже во сне. Это не очень благоприятная форма гепатита. Она нуждается в быстром и очень интенсивном лечении. Хронический вирусный гепатит всегда протекает с нарушением пищеварения, которое может быть сильным или не очень, может выражаться в поражении желудка или кишечника, желчевыводящих путей или поджелудочной железы. Ведущими жалобами, которые беспокоят пациентов, являются неустойчивость стула с преимущественной склонностью к поносам, плохой аппетит. Очень часто больные жалуются на вздутие живота. Чрезмерное раздувание кишечника газами приводит к появлению болей в животе. Нарушения работы желудка проявляются постоянным ощущением дискомфорта в подложечной области, тошнотой, отрыжкой. Все эти указанные

проявления болезни отравляют жизнь пациентам и зачастую являются причиной обращения к врачу. В целом хронический вирусный гепатит в чистом виде не сильно беспокоит человека. Ухудшение самочувствия наблюдается, как правило, при присоединении других заболеваний: дискинезии желчных путей, панкреатита, хронического гастрита или при переходе заболевания в следующую фазу – фазу цирроза печени. Появление жидкости в животе, отеки, сосудистые звездочки, выпадение волос, носовые, маточные кровотечения – это уже признаки формирующегося цирроза печени, которые говорят о том, что еще немного подождать – и лечение будет сильно запоздавшим. Очень часто вирус гепатита выступает как аллерген и чрезмерно раздражает иммунную систему. В этом случае могут развиваться сопутствующие аутоиммунные заболевания (т. е. те заболевания, при которых организм разрушает сам себя). Некоторые в отдельных случаях причиняют большие страдания и более опасны, чем вирусный гепатит, который послужил их первопричиной. Чаще остальных встречаются хронический панкреатит (воспаление поджелудочной железы), узелковый периартериит (воспалительное поражение кровеносных сосудов), гломерулонефрит (поражение почек), поражение щитовидной железы. Все эти заболевания характеризуются прогрессирующим течением и постепенным выпадением функций органов, которые они поражают. Как правило, после излечения от гепатита удается справиться и с ними. Но все же диагноз «хронический гепатит В» – это не смертный приговор. В последнее время появилось больше количество лекарственных препаратов, которые отлично справляются с вирусами. Большинство пациентов выздоравливают после проведенного лечения без каких-либо остаточных явлений. Недостатками лечения хронического гепатита являются его большая длительность и высокая стоимость. В отличие от вирусного гепатита В, который преимущественно встречается в острой форме и достаточно редко дает переход в хронические формы болезни, гепатит С признан экспертами ВОЗ основой, на которой происходит формирование всех хронических заболеваний печени. В нашей стране основной контингент больных хроническими гепатитами составляют больные гепатитом В только потому, что этот вид вируса более распространен. В тех странах, где оба эти гепатита встречаются одинаково часто (тропическая Африка, страны Юго-Восточной Азии),

большинство больных хроническим гепатитом – это люди, имеющие в своем организме вирус под литерой С. Для гепатита С даже можно считать закономерностью переход в хроническую форму. Иногда он изначально является хроническим, минуя острую фазу. В этом плане вирусный гепатит В более благоприятен, поскольку острое заболевание, как правило, легче поддается лечению. Но все-таки имеются острые формы гепатита С, которые могут протекать как с желтухой, так и без нее. Причем желтушные формы даже более благоприятны, поскольку после них болезнь переходит в хроническую форму только в половине случаев, а вот те люди, которые перенесли гепатит С легко, в 100 % случаев сохраняют его на всю оставшуюся жизнь. Симптомы острого гепатита С мало отличаются от таковых при гепатите В. Единственно, они, как правило, не так выражены, и в целом острая форма болезни протекает значительно легче, смертельных случаев описано очень мало. Если можно так сказать, гепатит В менее коварен, чем гепатит С. Гепатит В хотя бы подает больному человеку знаки, что в его организме не все в порядке. А хронический вирусный гепатит С практически не имеет никаких проявлений. В связи с этим его даже прозвали «ласковый убийца». Назвали не просто так, потому что это действительно настоящий убийца. Казалось бы, ничего не болит, а на самом деле, если посмотреть на ткань печени под микроскопом, окажется, что вся печень буквально «проедена» циррозом. Зарубежные ученые провели исследования, и оказалось, что больше половины пациентов, которые никаких жалоб не проявляют, на самом деле уже имеют цирроз печени. Это очень неприятное открытие – ведь если гепатит можно вылечить без следа за год, то для того, чтобы взять цирроз под контроль, требуются годы. Также для гепатита С характерна большая изощренность в выборе способа убийства. Если при хроническом вирусном гепатите В смерть наступает преимущественно от осложнений цирроза печени, то вирусный гепатит С имеет тенденция губить своих жертв еще и онкологическим заболеванием. Особенностью вируса гепатита С является его способность встраиваться в генетический аппарат печеночных клеток. Этим он нарушает тончайшие процессы жизнедеятельности клетки, зачастую полностью извращая ее. Очень часто в этом случае формируются клетки-мутанты, способные к неограниченному размножению. Они

дают начало развитию печеночной опухоли – так называемой гепатоцеллюлярной карциномы, которая практически не поддается лечению. Но не стоит отчаиваться. Как правило, цирроз печени – это осложнение, которое развивается не ранее чем через 5 лет после заражения. «Дождаться» гепатоцеллюлярной карциномы придется еще более длительный срок – около 15–20 лет. Конечно, дожидаться ни того, ни другого осложнения не стоит. Необходимо сразу же после постановки диагноза приниматься за лечение, которое будет тем интенсивнее, чем больше времени прошло с момента заражения. Также больше усилий необходимо приложить, если наблюдаются признаки выраженной активности воспаления в печени. Это проявится появлением жалоб, которые характерны и для гепатита В, таких как слабость, снижение трудоспособности, утомляемость, плохой аппетит, боли и тяжесть в правом подреберье, похудание. Часто могут быть повышение температуры и увеличение печени. Если вы подозреваете у себя наличие хронического гепатита и имелась возможность заражения, не пожалейте времени, сделайте анализ. О наличии этих коварных заболеваний необходимо знать, поскольку гораздо легче вылечить их, пока они себя никак не проявляют. Наличие симптомов говорит о том, что уже начали присоединяться осложнения. Если вы уже перенесли острый гепатит, не спешите закрывать книгу. Она будет для вас полезна и интересна. С выпиской из больницы лечение для вас не кончается, оно только еще начинается, вам предстоит еще немало сил и времени потратить на то, чтобы восстановить свою печень, и в этом руководстве вы найдете для себя много интересного.

Глава 2. Основы фитотерапии в лечении гепатитов

Слово «фитотерапия», которым я буду неоднократно пользоваться в последующем, пришло к нам из греческого языка и состоит из двух слов: «фито» – «растение» и «терапия» – «лечение», т. е. по сути фитотерапия – это траволечение. Долгое время в нашей стране игнорировался опыт народных целителей и использовалась лишь мизерная часть из всего возможного спектра целительных свойств растений. Посудите сами, какое-либо одно растение рекомендовалось использовать для лечения одного конкретного заболевания, что в корне неправильно. Например, крапива очень долго использовалась лишь как кровоостанавливающее средство, а на самом деле спектр ее терапевтического воздействия необычайно широк (смотрите ниже). Растение тем и отличается от аптечной таблетки, что в нем собрано огромное количество биологически активных веществ, которые оказывают влияние на самые различные функции организма. Если таблетка состоит из гликозида, или из алкалоида, или из витамина, то практически каждое растение содержит: алкалоиды, гликозиды, полисахариды (слизи и пектины), эфирные масла, органические кислоты, растительные антибиотики и витамины, фитонциды, дубильные вещества, микроэлементы (железо, магний, кобальт, кальций, медь и др.), смолы, пигменты (особенно важен хлорофилл). Естественно, такая кооперация биологически активных веществ способна совершить гораздо больше, чем какое-то одно вещество, поскольку под их влияние попадает сразу практически весь организм. Тем более что травы – это природные создания (в отличие от химических препаратов), и они имеют определенное сродство к тканям человека, поэтому во многом действуют мягче и эффективнее. К тому же гораздо приятнее посидеть с чашечкой ароматного травяного сбора, чем глотать унылые таблетки. Я вовсе не ратую за то, чтобы перестать лечиться препаратами официальной медицины. Они необходимы, поскольку действуют иногда быстрее и мощнее, что крайне важно в критических ситуациях. Но в лечении хронических заболеваний фитотерапия должна быть поставлена рядом с официальными

методами лечения. К сожалению, при лечении растениями достаточно трудно предсказать силу положительного эффекта, поскольку разное сырье содержит разное количество биологически активных веществ, поэтому в процессе лечения необходимо подбирать дозу. При лечении растениями крайне важно точно выполнять указанные рекомендации по приготовлению лекарственных препаратов. Например, не стоит кипятить сырье или настаивать его на водяной бане, если этого не указано в рецепте, поскольку некоторые полезные вещества в этом случае могут разрушиться. Обязательно закрывайте посуду, в которой готовится настой, особенно если об этом сказано особо, поскольку в противном случае улетучатся полезные ароматические компоненты. Используйте в приготовлении сборов только те части растения, которые указаны в рецепте, поскольку одно и то же растение имеет разный химический состав различных органов. Например, в лечении гепатитов используются ягоды брусники, а листья не используются, поскольку являются почечным средством и могут, напротив, усугубить состояние больного. Некоторые части растения могут быть просто ядовиты. Крайне важен также способ приготовления лекарственной формы из растения. В этой книге в основном приведены рецепты целебных настоев (приготавливаемых с использованием как холодной, так и горячей воды), также встречаются рецепты с использованием свежих соков, порошков растений и настоек. Не стоит пугаться того, что в лечении гепатитов применяется спиртосодержащая настойка – с учетом разведения водой количество употребляемого с настойкой алкоголя ничтожно и повредить печени оно никак не может, а вот польза от ее применения значительная. Дело в том, что настойка содержит значительно больше биологически активных веществ по сравнению с настоем. Это происходит тому, что спирт более полно извлекает их в раствор, чего не может сделать даже горячая вода (ни для кого не секрет, что многие вещества просто не растворяются в воде). К тому же настойка более удобна в хранении и применении, поскольку, приготовленная один раз, она сохраняет свои свойства на протяжении длительного времени – месяцев и даже лет. Единственное требование: для приготовления настойки используется медицинский спирт, разведенный чистой водой в пропорции 1: 1, Если вы используете водку, она должна быть наивысшего качества.

Фитотерапия, несмотря на все свои положительные качества, иногда может оказаться опасным занятием. Но это происходит не из-за ее качеств, а преимущественно по людской неосведомленности, а то и глупости. В своих книгах я не устаю повторять, что фитотерапия в домашних условиях – это только вспомогательный метод лечения, который должен идти рука об руку с основным лечением, назначенным доктором. Естественно, я, как и всякий квалифицированный фитотерапевт, могу вылечить человека только травами, да и то не всякое заболевание. Но вы сами не старайтесь повторить этот подвиг. Не имея медицинского образования, вы можете упустить из внимания очень важные особенности заболевания, которые могут оказаться решающими для вас. К тому же вирусные гепатиты, особенно хронические – это очень коварные заболевания. Как вы помните, больной человек может совершенно не предъявлять никаких жалоб, поэтому для оценки их течения одного опроса и обследования больного оказывается абсолютно недостаточно, врачу необходимы анализы вашей крови, специальные методы исследования, которые возможно выполнить только в стационаре. Именно поэтому я всегда убеждаю своих пациентов лечиться под двойным контролем: моим и лечащего врача. К сожалению, не всех легко убедить. Я до сих пор помню одного очень нервного пациента, который обвинил меня во всех смертных грехах, и в частности в том, что я его в могилу свела. А дело было так. В возрасте 46 лет он узнал, что болен хроническим гепатитом В. После уговоров родственников он обратился ко мне. Я дала ему рекомендации по лечению, подобрала программу фитотерапии, неоднократно предупредила о том, что необходимо обязательно посещать лечащего врача, при ухудшении состояния лечь в больницу. Он делал вид, что внимательно слушает меня, покачивал головой в такт моим словам. Прощаясь, клятвенно заверил меня, что через месяц придет на консультацию. И пропал. На два года. За это время к врачу он тоже не обращался. А потом появился с жутким циррозом (потому что совсем не лечился) и претензиями. Даже эта его ошибка не открыла ему глаза. Он был уверен, что врачи во всем виноваты. Я рассказала об этом не случайно, а чтобы вы не повторили подобной глупости. Еще Авиценна говорил своим пациентам: «Нас трое – я, ты и твоя болезнь. Чью сторону ты выберешь, тот и победит» Видите, даже тысячу лет назад люди понимали, что врачу для победы

над болезнью просто необходимо полагаться только на свой маленький опыт и знания, почерпнутые из книг, пусть даже очень толковых, никак нельзя.

В лечении хронических гепатитов применяется большое количество лекарственных растений. Некоторые из них оказывают неспецифическое общеукрепляющее действие на весь организм, другие избирательно воздействуют именно на печеночные клетки. Оправдано применение и тех и других. К сожалению, печень – это уникальный орган. Я не описалась, действительно, ее особые функции и строение могут вызвать сожаление, поскольку делают очень затруднительным подбор терапии и именно при вирусных гепатитах, особенно хронических. Как вы помните, большинство веществ, если не все, которые мы принимаем через рот, проходят в последующем через печень. Практически все они претерпевают те или иные превращения в печеночных клетках или выводятся из организма с желчью, т. е. накладывают определенную нагрузку на печень. Особенно это касается всяких лекарственных веществ. Многие из них токсичны для здоровой печени и сами могут вызвать токсический гепатит, как, например, некоторые антибиотики. Конечно, средства, применяемые в фитотерапии, не столь ужасны для бедной печени (вспомните преимущества траволечения перед лечением обыкновенными таблетками), но при ее повреждении вирусом и они могут оказаться непосильной нагрузкой. Многие замечательные растительные противовирусные средства (например, чеснок и хрен) практически невозможно применить при вирусных гепатитах, именно потому, что лекарственные компоненты, содержащиеся в них, претерпевают метаболизм (биохимическое превращение) в печеночных клетках (гепатоцитах). Они же сами по себе являются раздражающими веществами и могут повредить гепатоциты. Вообще все раздражающие средства противопоказаны при поражениях печени. Большое количество эфиромасличных и пряных растений должно применяться с осторожностью и в сокращенных дозах. Иногда ведь такое напишут, что мороз идет по коже, когда читаешь. Своими глазами видела рецепт лечения с помощью зверобойного масла. Ладно бы этот горе-лекарь советовал применять его наружно (как и положено), а то ведь советовал пить, и немаленькими дозами. Если вам это рецепт попадется, ни в коем случае не следуйте ему. Это просто

опасно, все равно, что скипидар пить. Конечно, зверобой – это противовоспалительное средство без конкурентов, но любой травник вам скажет, что при болезнях печени его надо применять очень осторожно и только в сборах. А здесь предложено было использовать самое сильное средство, которое только можно приготовить из зверобоя, причем применяемое только наружно. Что было сказано по поводу зверобоя, касается и всех остальных противопаразитарных средств, например полыни и прочих (подробнее смотрите об этом ниже). Особенность лечения гепатитов, как, впрочем, и всякого другого хронического заболевания, заключается в том, что практически всегда лечение осуществляется как продуманная военная компания – с маневрами и не по одному какому-то направлению, а по целым трем. Открыв любой справочник по терапии, вы можете найти такие слова: «...при этом заболевании используется этиотропная, патогенетическая и симптоматическая терапия...». Эти умные слова нуждаются в расшифровке, поскольку и наше лечение травами будет строиться по тем же принципам (кто не хочет думать и лечиться будет автоматически – что дали, то и ем, – может пару абзацев пропустить). Под этиотропной терапией понимается лечение направленное на саму причину болезни, в нашем случае на вирусы гепатитов В и С. К сожалению, здесь фитотерапия не имеет специфических этиотропных препаратов. Но их имеет официальная медицина, поэтому за этиотропным лечением отправляемся к ней. С помощью трав мы будем осуществлять патогенетическую терапию, т. е. препятствовать развитию болезни, нарушая специфические механизмы, с помощью которых осуществляется этот процесс. Надо сказать, что патогенетическая фитотерапия нетяжелых хронических гепатитов настолько эффективна, что еще 20 лет назад, когда не было современных противовирусных препаратов, ее рекомендовали как основу лечения.

Наконец, симптоматическое лечение. Это воздействие только на проявления болезни, не затрагивая ни причин ее, ни механизмов развития. Например, обезболивание у безнадежных раковых больных – это симптоматическая терапия. Она не помогает справиться с болезнью, но улучшает жизнь пациентов, поэтому она так широко используется. При лечении хронического гепатита все эти три вида лечения должны идти рука об руку. Это значит следующее: вы

лечитесь под контролем врача препаратами, который назначил он. Попутно вы используете патогенетические растительные средства и сборы (которым посвящена эта глава) и при необходимости, если симптомы болезни сильно выражены (тошнота, слабость, вздутие живота), можно прибегнуть к симптоматической терапии. Данная глава состоит из двух больших частей. Первая из них посвящена описанию отдельных трав, используемых при гепатитах, и способам их применения. Вторая, большая по содержанию, и, на мой, взгляд, более важная, содержит рецепты травяных сборов. Я более подробно остановлюсь на сборах потому, что при применении комплекса лекарственных растений их эффект не просто суммируется, а наблюдается гораздо более мощное его усиление и иногда проявляются новые, иногда даже более интересные свойства, так называемый мультипликативный эффект. Очень хорошо он проявляется при использовании комбинации календулы лекарственной, тысячелистника обыкновенного и ромашки аптечной: вместе они способны загасить любое воспаление и даже побороться с онкологическим заболеванием. Если бы данные травы были не столь раздражающими, то в лечении гепатитов им цены бы не было. В ряде случаев комбинация оказываются не совсем удачной, и эффект от действия трав равен нулю, поэтому самостоятельно создавать рецепты не рекомендуется.

Не стоит считать, что если растение применяется с лечебной целью, оно абсолютно полезно. Еще Парацельс говорил (умный был мужчина, хоть и жил полтысячи лет назад): «Все есть яд и все есть лекарство. Все дело в дозе» Многие травы требуют осторожности при применении. Очень большое количество из них имеют противопоказания к применению. Чтобы было удобнее, я разместила все противопоказания ко всем травам, указанным в книге, в начале этой главы. Внимание: для любой травы обычным противопоказанием является индивидуальная ее непереносимость. Вообще всем аллергикам надо относиться к траволечению крайне осторожно, особенно тем, кто болезненно реагирует на пыльцу растений. Дело в том, что существует так называемая перекрестная чувствительность, т. е. аллергия на родственные растения. Так, например, у тех, кто реагирует на пыльцу березы, может развиваться аллергическая реакция при применении березового листа, лещины, ольхи и даже красавки.

Тем, кто страдает аллергией на полынь и лебеду, следует остерегаться применения одуванчика, мать-и-мачехи, ромашки, девясила, пижмы, чабреца, череды, календулы и даже ромашки и подсолнечника. Имеющие аллергию на дикорастущие злаки не должны использовать сборы, содержащие в своем составе пырей. Очень вас прошу, если у вас имеется аллергия, отнеситесь к этим рекомендациям внимательно.

Противопоказания к применению трав, указанных в рецептах сборов

Аралия маньчжурская: противопоказана при артериальной гипертонии, эпилепсии, бессоннице, общей повышенной возбудимости нервной системы.

Барбарис противопоказан при беременности и климактерических кровотечениях.

Валериана лекарственная противопоказаний как таковых не имеет, необходима осторожность при длительном приеме. Если без перерыва употреблять ее более 3 месяцев, возможно развитие выраженных побочных эффектов: головных болей, болей в животе, беспокойства или, наоборот, угнетенного состояния, запоров. При гепатитах прием валерианы и сборов, имеющих ее в своем составе, ограничивается 4 неделями.

Душица обыкновенная противопоказана при беременности. Зверобой продырявленный противопоказан при заболеваниях печени. Его следует применять крайне осторожно, дозы, указанные в рецептах, не превышать ни в коем случае. Также не следует использовать его при выраженной артериальной гипертонии.

Горицвет весенний противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Растение ядовитое, применение требует осторожности.

Хвощ полевой – не стоит применять его при сопутствующих тяжелых заболеваниях почек (гломерулонефритах и нефрозах, при остром пиелонефрите применение его возможно). Осторожность требуется при совместном применении с травами, оказывающими диуретический эффект. При этом наблюдается усиление отрицательного влияния на почки. Ромашка лекарственная противопоказана при беременности, не стоит использовать ее при склонности к поносам.

Крушину ломкую не стоит применять длительно: имеются данные, что это становится причиной хронического невынашивания беременности.

Пижма противопоказана при беременности, поскольку может вызвать выкидыш. Растение слабо ядовито, применение требует осторожности.

Полынь противопоказана при беременности, язвенной болезни. Растение токсично, при превышении доз вызывает тошноту, возбуждение, галлюцинации. Длительный прием может привести к анемии.

Шиповник требует осторожности при применении у лиц, страдающих диабетом и хроническим панкреатитом, а также тромбозами.

Крапива двудомная не должна применяться у лиц с повышенной свертываемостью крови (правда, такие среди больных хроническим гепатитом почти не встречаются).

Чистотел – растение ядовитое. Противопоказания для приема внутрь – беременность и детский возраст.

Растения, применяемые в терапии гепатитов

Применять лечение травами при остром гепатите можно только в период выздоровления, да и то лучше прибегнуть не к помощи трав, а воспользоваться сборами. Травы при остром гепатите только помешают. Печени необходимо предоставить полный функциональный покой, и она сама с вирусом разберется. Вот уже если дела пойдут не очень и течение заболевания примет худший оборот, следует прибегнуть к помощи трав (после консультации с врачом). А вот хронические гепатиты, в отличие от острых, без применения трав практически не лечатся. Но подход к лечению этого заболевания должен быть дифференцированным и обдуманным. Как вы помните, имеются существенные различия между хроническим активным и неактивным гепатитом. Эти различия касаются как проявления заболевания, так и механизмов их развития.

Растения, применяемые при хроническом активном гепатите

Хронический активный гепатит сопровождается выраженными процессами гибели печеночных клеток и нарушением функции печени. Здесь необходимы экстренные меры по улучшению состояния органа. Вместе с тем нельзя оказывать слишком сильное воздействие лекарственными веществами на и так ослабленные печеночные клетки. Справиться с подобной задачей может только ограниченный круг растений.

Одуванчик лекарственный

Растение это широко распространено, обладает большим количеством целебных свойств. Одуванчик обладает общетонизирующим, противоанемическим действием. Препараты, приготовленные из его листьев и корней, способствуют улучшению пищеварения и возбуждению аппетита, вливают в людей бодрость и способствуют отделению молока у кормящих матерей. При исследованиях было выяснено, что одуванчик оказывает спазмолитическое, желчегонное, успокаивающее, легкое слабительное, отхаркивающее и жаропонижающее действие, а также способствует нормализации сна. В лечении гепатитов одуванчик применяется

благодаря своему благотворному влиянию на пищеварительную систему и выраженному воздействию на процессы общего обмена в организме, что наряду со способностью усиливать выведение токсинов с потом и мочой крайне важно при заболеваниях печени. Используемая часть: корни, сок свежих листьев. Сок заготавливается в июне, а корни либо ранней весной, либо поздней осенью.

Требуется: сухих корней одуванчика – 1 ст. л., воды – 2 стакана.

Приготовление: корни тщательно измельчить и залить подготовленным кипятком, нагревать на слабом огне 10 минут (допускается несильное кипение), настаивать в течение 1,5 часов, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана в теплом виде 3 раза в день до еды.

Девясил высокий

Название, я думаю, говорит само за себя – девясил, да еще высокий. И действительно, это растение – одно из важнейших в отечественных травниках. Девясил обладает отхаркивающим, противобактериальным, мочегонным, потогонным, вяжущим и успокаивающим действием. Оказывает благотворное влияние на пищеварительную систему: улучшает аппетит, стимулирует процессы пищеварения и выделение пищеварительных соков. В лечении гепатитов применяется благодаря выраженному желчегонному действию и способности нормализовать процессы общего обмена, а также противовоспалительному эффекту. Применяемые части: корни и корневища, которые собирают поздней осенью.

Требуется: корней и корневищ девясила высокого — 1 ст. л., воды – 1 стакан.

Приготовление: растительное сырье залить кипятком и кипятить в течение 10 минут, настаивать 3 часа в закрытой посуде, процедить.

Применение: принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды.

Чистотел

Растение достаточно ядовитое, поэтому в лечении применяется в маленьких дозах. Полностью отказываться от его применения нецелесообразно, поскольку чистотел обладает очень выраженными противовоспалительными и противопаразитарными свойствами, а также выраженными желчегонным, мочегонным, болеутоляющим

свойствами, оказывает слабительное действие. В высоких концентрациях при наружном применении способен дезинфицировать гнойные раны и вылечивать кожные болезни (бородавки, мозоли и язвы). Описаны методики внутреннего применения чистотела при опухолевых заболеваниях. При лечении гепатитов используют траву чистотела в комбинации с другими растениями, что позволяет снизить токсичность. Траву собирают с мая по август. Сок растения и само оно в чистом используются редко при тяжелом течении заболевания и переходе в цирроз. Сок заготавливают в мае-июне.

Методика профилактики и лечения цирроза печени соком чистотела и одуванчика

Требуется: сок чистотела – 1 стакан, сок одуванчика – 1 стакан, спирт медицинский крепостью 95 % – 0,5 стакана. Приготовление: траву чистотела с цветами собрать, вымыть проточной водой, сушить 1–2 часа и перетереть в ступке или мясорубке, отжать нужное количество сока (1 стакан) и смешать его с 0,25 стакана медицинского спирта, процедить через 4 слоя марли. Сок одуванчика готовят аналогичным образом из листьев растения (без цветков) и также смешивают со спиртом (в пропорции 1 стакан сока на 0,25 стакана спирта). Хранят заготовленные соки в закрытой посуде в холодильнике, свои качества они сохраняют на протяжении года.

Применение: принимать за 30 минут до еды, 3 раза в день, сначала 25 капель сока чистотела в молоке (1–2 ст. л.), затем через 2 минуты 1 ст. л. сока одуванчика, растворенную в 0,25 стакана кипяченой воды. Длительность приема – 1 месяц, затем месяц отдыха и потом вновь прием препаратов на протяжении месяца. Курс лечения повторяется 3 раза в год. Признаки передозировки: появление или усиление тошноты, появление болей в желудке, крапивницы, судорог. В этом случае прием чистотела следует полностью прекратить.

Хвоц полевой

Трава хвоца обладает антибактериальным, мощным противовоспалительным, мочегонным, желчегонным и общеукрепляющим действиями. Также отмечено хорошо выраженное кровоостанавливающее действие. При использовании хвоца происходит выраженное очищение организма от токсинов, поэтому его используют при заболеваниях печени и отравлении свинцом. Применяется хвоц при различных воспалительных заболеваниях, как

мочегонное средство. При использовании хвоща заметно улучшается состояние волос и ногтей. В лечении гепатитов хвощ используется преимущественно в составе сборов, в чистом виде его применяют, если имеются выраженные отеки. Применяемая часть растения – вегетативные побеги (выглядят, как елочка), которые можно собирать на протяжении всего лета.

Требуется: травы хвоща полевого – 1,5 ст. л., воды кипящей – 2 стакана.

Приготовление: заварить, настаивать в течение 45 минут в закрытой посуде, процедить.

Применение: принимать в теплом виде 3–4 раза в день после еды по 0,25 стакана.

Требуется: травы хвоща полевого – 1 ст. л., кипятка – 1 стакан.

Приготовление: на водяной бане нагревать в закрытой посуде в течение 30 минут, настаивать еще 15 минут, процедить.

Применение: принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день между приемами пищи.

Внимание: хвощ оказывает очень сильное мочегонное действие, учитывайте это, когда будете планировать свои дела, и пейте больше жидкости. Осторожность требуется при применении хвоща при обострении почечных заболеваний.

Щавель конский

Конский щавель оказывает противовоспалительное, желчегонное, ранозаживляющее действие. Отмечается успокаивающий и гипотензивный эффект, в связи с чем щавель конский применяется при гипертонии. Также это растение оказывает эффект на частоту стула: в малых дозах конский щавель послабляет, в больших, напротив, оказывает закрепляющий эффект. Дозы, применяемые в лечении гепатитов, как правило, оказывают противопроносное действие. При заболеваниях печени применяются корни и корневища конского щавеля, которые заготавливаются осенью или весной, до зацветания. Как правило, это растение применяется в составе сборов. Если же применяется настой одного конского щавеля, то курс лечения продолжается 1 месяц.

Требуется: корней и корневищ щавеля конского – 1 ст. л., кипятка – 1 стакан.

Приготовление: тщательно измельчить растительное сырье, нагревать на водяной бане в течение 20 минут, настаивать в течение 45 минут, процедить.

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

Внимание: препараты конского щавеля не стоит применять людям, страдающим мочекаменной болезнью и оксалатной нефропатией (кто болеет этим, тот знает, что это такое, а кто не болеет, тому голову забивать незачем).

Шиповник коричный

Настой плодов применяется для повышения иммунитета, при болезнях сердечно-сосудистой системы, язвенной болезни и другой патологии желудочно-кишечного тракта. Он обладает тонизирующим, кровоостанавливающим, желчегонным и ранозаживляющим действием. В официальной медицине широко применяется в гинекологической практике при маточных кровотечениях. Препараты шиповника нашли широкое применение как средство против атеросклероза. Свойства шиповника обусловлены его уникальным витаминным составом, а также значительным содержанием уникального растительного антиоксиданта ликопина, который способствует поддержанию функции и структуры печеночной клетки. Можно сказать, что ягоды шиповника – это уникальная биологически активная добавка, запатентованная самой природой. Используемая для лечения гепатитов часть растения – это плоды. Реже применяют листья. Собирают ягоды шиповника в августе-сентябре. Наилучшими свойствами обладают слегка незрелые плоды. Основной лекарственной формой, приготовляемой из плодов и листьев шиповника при гепатитах, является настой.

Требуется: высушенных плодов шиповника коричневого – 1 ст. л., вода – 2 стакана.

Приготовление: растительное сырье необходимо залить кипящей водой, кипятить в закрытой посуде на медленном огне, настаивать в термосе в течение суток, отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение: принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. При желании можно подслащивать настой медом (но не более 1 ч. л. на 2 стакана).

Требуется: высушенные листья шиповника – 1 ст. л., вода – 1,5 стакана.

Приготовление: растительное сырье залить кипящей водой, настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить. Применение: приготовленный выпить в течение дня. Прием настоя должен быть не ранее чем через 1 час после приема пищи. Внимание: при длительном употреблении ягод шиповника (особенно если вы используете не коричневый, а даурский шиповник) могут наблюдаться нежелательные реакции со стороны поджелудочной железы. Может отмечаться угнетение функции клеток, вырабатывающих инсулин. Поэтому лицам, страдающим сахарным диабетом и хроническим панкреатитом, не стоит долго принимать препараты шиповника. Курс лечения ограничивается 3 неделями. Противопоказан шиповник в больших дозах лицам, страдающим тромбозами. Помните: применение шиповника как самостоятельного средства при гепатитах недостаточно эффективно. Это растение должно использоваться только в комплексной терапии.

Барбарис обыкновенный

Оказывает мощное противовоспалительное и кровоостанавливающее действие, которое наблюдается при применении коры и листьев, содержащих большое количество берберина. Кроме указанных эффектов, берберин также благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему: снижает артериальное давление и улучшает питание сердечной мышцы. Также повышает тонус мускулатуры матки и способствует желчеотделению. Плоды барбариса специфического вещества берберина не содержат, и их применяют как жаропонижающее, вяжущее, желчегонное, потогонное и мочегонное средство. При применении плодов барбариса улучшается функция пищеварительной системы, повышается аппетит. В лечении гепатитов используются листья, кора и плоды. Плоды заготавливают в сентябре-октябре, кору ранней весной, а листья в мае-июне. Плоды и кора применяются в составе сборов, а из листьев готовится настойка.

Требуется: свежего листа барбариса обыкновенного – 1 ст. л. или сухого листа – 1 ч. л., спирт медицинский разведенный водой в отношении 1: 1, – 50 мл.

Приготовление: растительное сырье залить спиртом, настаивать в бутылке из темного стекла в течение 2 недель в темном месте (не в

холодильнике). Затем процедить. Применение: принимать по 30 капель 3 раза в день до еды, предварительно растворив в 0,25 стакана воды.

Барбарис противопоказан при беременности и климактерических кровотечениях. С осторожностью его стоит применять лицам, страдающим от повышенной свертываемости крови.

Расторопша пятнистая

Расторопша пятнистая – это королева среди трав, применяющихся в лечении гепатитов. Препараты, изготовляемые из нее, официальной медициной применяются даже в лечении острых гепатитов. А в лечении хронических гепатитов ей просто нет цены, как и всякая королева, она принимается одна, сборов с ее применением практически нет. Да они и не нужны, поскольку расторопша не оказывает на печень токсического влияния и вполне может применяться в концентрированной форме. А все благодаря уникальному комплексу биофлавоноидов, которые стимулируют желчеобразование и обладают желчегонным действием. Помимо этого, эти вещества укрепляют стенки печеночной клетки и препятствуют ее повреждению разнообразными химическими веществами или вирусами. Именно потому расторопша крайне широко применяется в лечении гепатитов и циррозов, а также в защите печени при отравлениях, алкоголизме, сахарном диабете, хроническом колите. Помимо лечения болезней печени, расторопшу применяют при лечении геморроя, варикозного расширения вен нижних конечностей, хронических запоров, колитов, а также ревматизма. В лечении гепатитов применяются корни и семена этого растения. Корни заготавливают поздней осенью, семена немного пораньше – в сентябре. Лечение препаратами расторопши проводят в течение месяца, потом делают двухнедельный перерыв, а затем месяц вновь принимают расторопшу.

Требуется: семян расторопши пятнистой – 2 ст. л., воды – 2 стакана.

Приготовление: семена тщательно измельчить, кипятить в указанном количестве жидкости до тех пор, пока не ее объем не уменьшится вдвое, настаивать 30 минут. Процедить.

Применение: принимать по 2 ст. л. через каждые 2 часа.

Требуется: корней расторопши пятнистой – 1 ст. л., воды – 1 стакан.

Приготовление: на водяной бане подогреть настой в течение 30 минут в закрытой посуде (не металлической), процедить, отжать, недостающий объем дополнить кипяченой водой.

Применение: 3 раза в день принимать по 1 ст. л. настоя в теплом виде, за 30 минут до еды.

Бессмертник (цмин песчаный)

Если расторопша – это номер один, то номер два у бессмертника вряд ли кто сможет отнять. Он оказывает комплексное воздействие, которое наиболее оптимально для поддержания функции печени при заболевании ее самой и желчевыводящих путей. У бессмертника отмечены следующие эффекты: противовоспалительный, антибактериальный, спазмолитический, желчегонный. Помимо этого, препараты бессмертника улучшают процессы пищеварения и повышают аппетит, стимулируют деятельность желудка и поджелудочной железы. Благодаря этому они предотвращают процессы гниения в кишечнике, препятствуя тем самым отравлению, и улучшают питание больных. Очень хорошо показали себя препараты бессмертника в лечении постгепатитных дискинезий желчного пузыря (смотрите ниже). Кроме лечения болезней печени, бессмертник используется как средство лечения атеросклероза, а также для лечения ишемической болезни сердца, ожирения и сахарного гепатита. В лечении заболеваний печени используются соцветия (цветочные корзинки), которые собирают еще нераскрывшимися в период времени с июня по август.

Требуется: соцветий бессмертника – 1 ст. л., воды – 1 стакан.

Приготовление: растительные ингредиенты тщательно измельчить, нагреть на водяной бане в течение 45 минут, настаивать в закрытой посуде еще 15 минут, процедить, отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема. Применение: принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 20 минут до еды в теплом виде. Внимание: не рекомендуется применение этого растения при повышенном артериальном давлении.

Растения, применяемые при хроническом неактивном гепатите

При хроническом неактивном гепатите основной упор делается уже на улучшение секреторной функции печени, т. е. на улучшение желчеотделения. В меньшей мере важно противовоспалительное и обезболивающее действие, хотя здесь применяются и более «сильные»

растения, в которых гораздо более высокое содержание разнообразных биологически активных веществ. Помимо трав, которые используются при лечении хронического активного гепатита, могут использоваться дополнительно еще и другие растения.

Календула лекарственная

В народной медицине календула (другое название «ноготки») применяется чрезвычайно широко. И все благодаря сильно выраженному противовоспалительному и противопаразитарному действию, причем поддаются ее воздействию все их виды – от вирусов до вшей. Даже злокачественные опухоли сдаются при использовании календулы (есть даже специальный препарат официальной медицины, который изготавливается из календулы и применяется в онкологии). Хотя основной областью применения календулы является прекращение воспалительных процессов практически во всех органах, это растение оказывает также детоксицирующее (в народе его называют «кровоочистительное»), мочегонное, потогонное, желчегонное, вяжущее действие. Наряду с этим ноготки оказывают также действие и на центральную нервную систему: они усиливают тормозные процессы в ней. Отчасти благодаря этому ноготки снижают кровяное давление и урежают пульс, одновременно усиливая сокращения сердца. Также календула применяется и в гинекологии, поскольку способна оказывать регулирующее влияние на менструальный цикл. Календула – это прекрасное патогенетическое (надеюсь, вы еще не успели забыть, что значит этот термин) средство при гепатитах. Она обрывает процессы воспаления в печени, предупреждает распространение вируса и гибель печеночных клеток. Также календула борется с нарушениями пищеварения и поднимает аппетит. Но в связи с выраженными раздражающими свойствами календулу нельзя применять. Применяемая часть – соцветия (цветочные корзинки) или язычковые цветки (так называемые лепестки). Если вы выращиваете ноготки на своем приусадебном участке, постарайтесь развести сорт с махровыми цветками, поскольку он содержит большое количество лекарственных веществ. Сбирать и заготавливать сырье необходимо во время всего периода цветения – с июня по сентябрь. Применяется календула при гепатитах в двух лекарственных формах: в виде настоя и настойки. Для приготовления настойки используется свежее растение, настой же готовится из высушенных цветков.

Рецепт настоя

Требуется: цветков календулы лекарственной – 1 ст. л., воды – 200 мл (1 стакан).

Приготовление: растительное сырье залить кипящей водой, в закрытой посуде подогреть на водяной бане в течение 15 минут, оставить настаиваться в течение 40–50 минут, процедить. Свои свойства настой сохраняет в холодильнике на протяжении суток.

Применение: принимать в теплом виде 2–3 раза в день по 2 ст. л. не менее чем за 30 до еды. Курс лечения – 4 недели.

Затем недельный перерыв, и курс можно повторить.

Существует еще один способ приготовления настоя.

Требуется: цветки календулы лекарственной – 2 ч. л., вода – 2 стакана.

Приготовление: растительное сырье залить кипящей водой и настаивать в закрытой посуде в течение 15 минут, процедить.

Применение: настоем необходимо выпить в течение дня (в 7–8 приемов).

Рецепт настойки

Требуется: цветков календулы лекарственной – 2 ст. л., водки – 200 мл.

Приготовление: растительное сырье необходимо залить водкой и оставить в закрытой посуде в темном месте на 2 недели. Затем процедить, перелить в емкость из темного стекла. Хранить в холодильнике.

Применение: в 25–50 мл кипяченой воды растворить 20 капель настойки, принимать 3 раза в день до еды (за 20–30 минут). Для уменьшения раздражающего действия настойки можно заменить воду молоком.

Золототысячник обыкновенный

Наряду с цмином (бессмертником) песчаным это растение является одним из средств выбора при заболеваниях печени и желчного пузыря. Золототысячник в лечении гепатитов применяется благодаря своим поистине волшебными свойствам. Он не только улучшает образование и отделение желчи, что само по себе очень важно, но и оказывает благотворное влияние на углеводный обмен (как вы помните, печень играет важную роль в обмене углеводов. Мягкое слабительное действие, конечно, нежелательно при поносах, но оно

отлично балансируется в сборах другими травами. Используемая часть – трава с полураспустившимися цветочными корзинками. Основной лекарственной формой, приготовляемой из золототысячника, которая используется при гепатитах, является настой. Его приготовление несложно. Требуется: травы золототысячника – 2 ст. л., воды – 1 стакан.

Приготовление: растительные ингредиенты залить кипящей водой. В закрытой посуде прогревать на водяной бане в течение 15 минут, настаивать около 30 минут, процедить. Можно приготовить не настой травы, а напар. Для этого используются те же компоненты, только происходит настаивание не на водяной бане, а в термосе, в течение 2–4 часов.

Применение: применяются и настой, и напар одинаково. Необходимо принимать 3–4 раза в день по 1–2 ст. л. Принимать его необходимо в теплом виде, при желании настой можно подсластить медом.

Также для лечения можно использовать порошок растения. Но подобное лечение используется уже после погашения активности процесса и хорошо подходит для профилактических курсов.

Требуется: порошок травы золототысячника.

Применение: по 0,5–1 ч. л. порошка принимать 3 раза в сутки за 30 минут до еды, запивая 0,5 стакана теплой воды или растворяя в ней порошок перед употреблением.

Арника горная

Настой и настойка цветов арники обладают кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Благоприятное влияние оказывает также на нервную (оказывает успокаивающее действие) и сердечную системы (улучшает работу и питание сердечной мышцы). Также настойка арники регулирует работу пищеварительного тракта. В частности, арника улучшает отделение желчи и оказывает желчегонное действие, а также оказывает нормализующее влияние на липидный обмен. Применяемые в лечении гепатитов части растения: цветочные корзинки. Время сбора – июнь-июль.

Внимание: арника – это ядовитое растение, поэтому применять ее стоит очень осторожно и превышать дозы, указанные в рецептах, ни в коем случае нельзя.

Требуется: цветков арники горной – 1 ст. л., воды – 200 мл (1 стакан).

Приготовление: растительное сырье залить кипящей водой, в закрытой посуде подогреть на водяной бане в течение 15 минут, оставить настаиваться в течение 40–50 минут, процедить.

Применение: принимать в теплом виде 2–3 раза в день по 2 ст. л. не менее чем за 30 до еды. Курс лечения – 4 недели.

Затем недельный перерыв, и курс можно повторить.

Рецепт настойки

Требуется: свежих цветков арники горной – 1 ст. л. или сухих цветков – 1 ч. л., водки очень хорошего качества или медицинского спирта, разведенного водой в пропорции 1: 1, – 200 мл.

Приготовление: растительное сырье необходимо залить водкой и оставить в закрытой посуде в темном месте на 2 недели. Затем процедить, перелить в емкость из темного стекла. Хранить в холодильнике.

Применение: в 1 ст. л. кипяченого молока растворить 20 капель настойки, принимать 3 раза в день до еды (за 20–30 минут). Запивать молоком или водой. Запивать настойку необходимо для уменьшения раздражающего действия настойки. Если вы вместо водки используете для приготовления настойки неразведенный медицинский спирт, его количество уменьшается вдвое, соответственно и дозы принимаемого лекарства должна быть в 2 раза меньше.

Душица обыкновенная

Душица обладает выраженными успокаивающими свойствами, способствует нормализации сна и настроения, поднимает аппетит. Помимо этого, при применении душицы наблюдается потогонный, мочегонный и отхаркивающий эффекты. Также душица оказывает противовоспалительное и восстанавливающее действие. Благодаря этому душицу используют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта и органов дыхания. При гепатитах душица особенно показана, если имеются желтуха и нарушение желчеотделения, выраженные нарушения пищеварения, протекающие со спастическими болями. Применяемые части растения – трава, листья. Время сбора сырья – июнь – август.

Требуется: высушенной травы душицы – 1 ст. л., воды – 1 стакан.

Приготовление: растительное сырье необходимо залить кипящей водой, в закрытой посуде настаивать на протяжении 20 минут, процедить.

Применение: требует осторожности. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Подорожник большой

Это растение оказывает противовоспалительное, ускоряет заживление ран, убивает вирусы и бактерии, усиливает выделение пищеварительных соков. Также отмечено кровоочистительное действие, отхаркивающий эффект. Применение препаратов подорожника способствует улучшению состояния слизистых оболочек пищеварительного тракта. Спектр заболеваний, при которых применяется подорожник, достаточно широк. Это заболевания пищеварительной и дыхательной систем, мочевого пузыря и почек, а также различные кожные болезни. При гепатитах подорожник используется главным образом благодаря своим противовоспалительным и болеутоляющим свойствам. Как показали последние исследования, подорожник также способствует улучшению выделения желчи и поддерживает дезинтоксикационную функцию гепатоцитов на удовлетворительном уровне. Также необходимость приема подорожника при гепатите обусловлена его выраженными гастропротекторными (защитающими желудок) свойствами.

Как вы помните, при болезнях печени страдают все органы пищеварения. Желудок становится одной из первых жертв болезни. Используемая часть растения при лечении гепатитов – это листья. Применяются в высушенном виде. Основной лекарственной формой, приготовляемой из подорожника, которая используется при гепатитах, является настой. Его приготовление несложно. Свежий сок использовать не рекомендуется, поскольку он очень сильно стимулирует выделение желудочного сока, что нежелательно.

Требуется: сухого листа подорожника большого – 2 ст. л, воды – 1 стакан.

Приготовление: растительное сырье залить кипящей водой, в закрытой посуде подогреть на водяной бане в течение 15 минут, оставить настаиваться в течение 40–50 минут, процедить.

Применение: принимать в теплом виде 2–3 раза в день по 2 ст. л. не менее чем за 30 до еды.

Возможно приготовление сиропа из листьев подорожника.

Требуется: мелко порезанные свежие листья подорожника – 3 ст. л., цветочный мед – 3 ст. л.

Приготовление: ингредиенты перемешать и поставить в теплое место на 4–6 часов.

Применение: принимать смесь 4 раза в день за 30 минут перед едой по 1 ч. л.

Крапива двудомная

Это растение крайне широко применяется в народной медицине и фитотерапии. Крапива используется как наружное средство и как лекарство при внутренних заболеваниях. Она обладает выраженным противовоспалительным, обезболивающим, кровоостанавливающим, противоанемическим и ранозаживляющим действием. Также отмечена способность крапивы увеличивать выработку молока у кормящих женщин, а также увеличивать активность пищеварительных желез и регулировать содержание сахара в крови. При применении крапивы также отмечается легкое слабительное и отхаркивающее действие. Для лечения гепатитов применяется надземная часть (трава) растения, которую собирают в июне – августе. Используемая лекарственная форма – настой. Приготовить его несложно.

Требуется: высушенных листьев крапивы двудомной – 1–2 ст. л., вода – 1 стакан.

Приготовление: растительное сырье необходимо залить кипящей водой, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, не доводя до кипения, настаивать в закрытой посуде еще 30 минут, процедить.

Применение: принимать по 1 ст. л. настоя 3 раза в день до еды (не менее чем за 30 минут).

Мята перечная

Мята перечная рассматривается здесь, потому что она «самая сильная» из всех своих родственниц. Но при желании можете применять и другие виды мяты в лечении, в частности мяту полевую. Только количество растительного сырья, указанного в рецепте, необходимо увеличить в 1,5 раза. Все виды мяты оказывают обезболивающее, спазмолитическое (уменьшают колики и сильные боли в животе), ветрогонное, противосудорожное, противовоспалительное, успокаивающее действие. Мята – это аппетитное средство, ее применение способствует улучшению

аппетита и уменьшению тошноты. Известно благотворное влияние мяты при головной боли. В лечении гепатитов мята применяется как очень хорошее симптоматическое средство, поскольку снимает большинство болезненных симптомов со стороны пищеварительного тракта. К тому же применение мяты позволяет снизить кислотность желудочного сока, что очень важно во время заболевания печени. Также мята расслабляет мышцы желчевыводящих путей, что способствует более свободному оттоку желчи. Мята входит в большое количество официальных травяных сборов, которые можно купить в аптеке. Применяемая часть растения – надземная часть или только листья, которые собирают с июня по сентябрь.

Требуется: свежих листьев мяты перечной – 1 ст. л., вода – 1 стакан.

Приготовление: растительное сырье (размятые листья) необходимо залить холодной кипяченой водой и настаивать в закрытой посуде в течение 6–8 часов.

Применение: принимать настой по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой (не менее чем за 20 минут).

Растения дополнительной группы

Эти растения достаточно редко используются в лечении гепатитов, некоторые из них преимущественно употребляются в составе сборов. То, что они отнесены в дополнительную группу, вовсе не означает, что они менее эффективны.

Лапчатка гусиная

Это растение обладает выраженным обезболивающим и противовоспалительным действием, что обуславливает ее применение при гепатитах и других заболеваниях печени. Помимо этого, лапчатка гусиная оказывает вяжущее, кровоостанавливающее, мочегонное действие. Благодаря высокому содержанию фитонцидов это растение с успехом борется с бактериями и вирусами. Также отмечается выраженный спазмолитический эффект растения, особенно при заболеваниях пищеварительного тракта. При лечении гепатитов используется трава лапчатки гусиной. Сбор сырья осуществляют в мае – сентябре, в период цветения. Для лечения можно использовать как отвар растения, так и настой.

Рецепт отвара

Требуется: высушенной травы лапчатки гусиной – 1 ст. л., молоко – 1 стакан.

Приготовление: растительное сырье залить горячим молоком, на медленном огне кипятить в течение 5 минут, настаивать на протяжении 2 часов, процедить.

Применение: принимать в теплом виде 3 раза в день по четверти стакана до еды (за 20–30 минут).

Рецепт настоя

Требуется: высушенной травы лапчатки гусиной – 2 ст. л., воды – 2 стакана.

Приготовление: траву залить кипящей водой, настаивать на протяжении 2–3 часов, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана в теплом виде 4 раза в сутки до еды.

Репешок обыкновенный

Оказывает желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, вяжущее, обезболивающее и тонизирующее действие.

Растение регулирует функции печени, поэтому широко используется как средство лечения ее заболеваний. Этими свойствами обладают корневища и сама трава. Отвар листьев применяется также как вяжущее и противовоспалительное средство.

Нашел свое применение репешок и при лечении злокачественных опухолей, геморроя и кожных болезней.

Применяемые части: корневища и листья с цветками. Траву собирают на протяжении всего лета, корневища выкапывают осенью.

Требуется: сухой травы репешка – 1 ст. л., кипяток – 2 стакана.

Приготовление: в закрытой посуде нагревать на водяной бане в течение 15 минут, настаивать еще в течение 45 минут, процедить.

Применение: применять по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Василек луговой

Рекомендуется в лечение гепатитов украинскими учеными, обладает противовоспалительным, желчегонным, обезболивающим действием. По данным последних исследований применение василька позволяет добиться уменьшения воспалительных изменений в печени, которые обнаруживаются при микроскопическом исследовании ее кусочков. В лечении гепатитов применяется трава с цветками, которая заготавливается на протяжении всего лета. Из растительного сырья готовится настой.

Требуется: сухой травы василька лугового – 1 ст. л., кипяток – 2 стакана.

Приготовление: заваренное кипятком растительное сырье нагревать на водяной бане в течение 10 минут, в закрытой посуде настаивать еще 30 минут, процедить.

Применение: принимать 3 раза в день в теплом виде по 0,25 стакана за 20 минут до еды.

Тысячелистник обыкновенный

Как вы потом увидите, без тысячелистника не обходится ни один сбор, предназначенный для лечения как острого, так и хронического гепатита. Все дело в очень сильно выраженном противовоспалительном действии тысячелистника, которое, сочетаясь с кровоостанавливающим, противомикробным и желчегонным

эффектами. Применять тысячелистник при заболеваниях печени я рекомендую только в виде сборов, потому что в этом случае даже при очень длительном его приеме не возникает побочных эффектов – головокружения и кожных сыпей.

Укрепление иммунитета с помощью сборов

Я уже упомянула о том, что причиной развития хронического воспаления в печени является не сам вирус, а неправильная реакция иммунной системы на него. Если подкорректировать защитную систему организма, то возможна достичь более быстрого и сильного ответа на лечение официальными средствами. К тому же при хроническом гепатите В такая фитотерапевтическая корректировка и поддержка просто необходимы: при этом заболевании вирус выступает как сильный аллерген и может привести к дополнительному развитию серьезных заболеваний. Применение растительных иммуномодулирующих (регулирующих защитные силы организма) и стимулирующих препаратов позволяет избежать этих неблагоприятных последствий. Причем сборы гораздо предпочтительнее, нежели другие лекарственные формы, такие как настойки адаптогенов (женьшеня, эхинацеи, элеутерококка). Дело в том, что сборы действуют несравненно мягче и оказывают комплексное воздействие, что очень важно. Но, к сожалению, многие сборы не могут применяться в практике лечения гепатитов, опять же в связи с особенностями обмена биологически активных веществ в печени. В этой главе я подобрала несколько наиболее щадящих, но все равно применять их необходимо только в период ремиссии (когда он наступит, поинтересуйтесь у своего лечащего доктора). Во время обострения заболевания, которое сопровождается ухудшением общего состояния, заниматься корректировкой иммунитета не следует. Печени и так приходится несладко, и лишняя нагрузка ей будет совсем некстати. Во время обострения главной нашей задачей будет борьба с нарушениями функций печени, но об этом ниже. Корректировка иммунитета должна проводиться длительное время, курс лечения не менее 3 месяцев (желательно в осенне-весенний период), но не стоит все это время применять один сбор. Я привела в этой книге несколько рецептов, которые необходимо менять с периодичностью раз в месяц. Превышать дозы, указанные в рецептах, не рекомендуется. И внимание, одна важная деталь: сборы нужно принимать не менее чем

за 5 часов до сна, поскольку они все обладают тонизирующим действием и могут сильно затруднить засыпание, особенно пожилым людям.

Требуется: корневищ родиолы розовой – 1 ст. л., плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., корневищ девясила высокого – 1 ст. л., плодов боярышника кроваво-красного – 1 ст. л., листа крапивы двудомной – 0,5 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 0,5 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченного и перемешанного растительного сырья залить 1,5 стаканами кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 30 минут, настаивать в течение 10 минут, процедить, отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение: приготовленный настой выпить в течение дня независимо от приема пищи.

Требуется: корней аралии маньчжурской – 2 ст. л., корневищ левзеи сафлоровидной – 2 ст. л., цветков боярышника кроваво-красного – 2 ст. л., плодов шиповника коричневого – 2 ст. л., цветков календулы лекарственной – 1,5 ст. л., травы череды трехраздельной – 0,5 ст. л., плодов рябины черноплодной (аронии) – 2 ст. л., листьев подорожника большого – 1 ст. л.

Приготовление: указанные компоненты тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить двумя стаканами теплой кипяченой воды и поставить в закрытой посуде на водяную баню на 20 минут. Затем настоем необходимо процедить и остудить.

Применение. Стакан настоя принимать 3 раза в день в теплом виде не позднее чем за 30 минут до еды. Этот сбор сохраняет свою эффективность если вы будете принимать его не более чем 1 месяц, затем может развиваться привыкание к нему. Внимание: данный сбор содержит в своем составе аралию маньчжурскую, которая противопоказана при артериальной гипертензии, повышенной возбудимости нервной системы, эпилепсии, а также лицам, страдающим бессонницей.

Требуется: корней одуванчика лекарственного – 1 ст. л., корневищ солодки голой – 1 ст. л., корневищ марены красильной – 3 ст. л.

Приготовление: высушенные корни очень тщательно измельчить, растительные ингредиенты тщательно перемешать. 1 ст. л. смеси

залить 1,5 стаканами кипящей воды, кипятить на медленном огне в течение 5–7 минут, настаивать в термосе на протяжении 4 часов.

Применение: принимать по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде перед едой.

Требуется: корневищ женьшеня обыкновенного – 1 ст. л., соплодий (шишек) хмеля обыкновенного – 1 ст. л., листа мяты перечной – 1 ст. л., плодов шиповника коричневого – 3 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 3 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченного и тщательного перемешанного растительного сырья залить 1 стаканом кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 15 минут, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана —4 раза в день до еды в теплом виде.

Применение сборов в комплексном лечении острых гепатитов

Как я уже рассказала, не всегда организм может самостоятельно справиться с вирусом. При острых гепатитах нередко может возникнуть такая ситуация, при которой очень сильно страдает функция печени и наблюдается массивное разрушение печеночных клеток, что может грозить полным выпадением печени из нормальной работы организма и формированием печеночной недостаточности. Как вы помните, это состояние врачи называют фульминантным, или молниеносным, гепатитом. Этого необходимо избежать во что бы то ни стало, поскольку в этом случае более чем вероятен смертельный исход. Но даже если человеку очень повезло и ему с помощью медиков удастся выкарабкаться, его затем ожидает не очень завидное будущее. Подобные состояния всегда завершаются формированием цирроза печени, а это уже состояние необратимое, которое рано или поздно сведет человека в могилу, причинив ему немалые страдания. К счастью, фульминантный гепатит – состояние все-таки редкое. Свести риск его возникновения до минимума можно с помощью следующих несложных сборов. Перед применением сбора обязательно проконсультируйтесь с врачом по поводу возможности его применения. Если разрешение получено, приступайте к лечению.

Для приготовления **1 сбора**, который обладает выраженными противовоспалительными качествами, вам не придется добывать экзотических компонентов.

Требуется: трава тысячелистника обыкновенного – 3 ст. л., травы хвоща полевого – 3 ст. л., травы чистотела большого – 1 ст. л., травы горичвета весеннего (адониса) – 0,5 ст. л.

Приготовление: травы необходимо тщательно перемешать, желательно измельчить их. 1 ст. л. смеси необходимо залить стаканом кипятка и дать настояться в течение 30 минут в термосе. Настой сохраняет свои качества в течение суток.

Применение: настой необходимо принимать в течение дня два раза, по 0,5 стакана, в теплом виде, не менее чем за 30 минут до еды.

Внимание: в состав сбора входят сильнодействующие растения, поэтому тщательно наблюдайте за своей реакцией на применение этого сбора. Если наблюдается возникновение неприятных ощущений в подложечной области после применения сбора, которых ранее не было, следует уменьшить количество завариваемой травяной смеси до 0,5 ст. л. Принимать этот сбор более 2 недель не рекомендуется, Если есть желание продлить лечение или сохраняется опасность обострения процесса, следует прибегнуть к следующим сборам.

2 сбор

Сбор который я вам хочу предложить, включает в свой состав компоненты, известные своим противовоспалительным, гепатопротекторным (защищающим печень) и иммуномодулирующим действием.

Требуется: почек березы бородавчатой – 3 ст. л., листа барбариса обыкновенного – 2 ст. л., цветков календулы лекарственной – 3 ст. л., корневищ левзеи сафлоровидной – 4 ст. л., плодов шиповника – 8 ст. л.

Приготовление: измельченные ингредиенты сбора необходимо тщательно перемешать, так, чтобы не получилось, что ягоды в одной стороне, почки в другой, а трава между ними. 1 ст. л. подготовленной смеси необходимо заварить стаканом кипящей воды, настаивать в закрытой посуде в течение 20 минут. При комнатной температуре сбор сохраняет свои качества в течение суток, но, конечно, желательно использовать его только свежим.

Применение: готовый настой принимать в теплом виде по 0,5 стакана, желательно перед приемом пищи. Вечернюю порцию настоя желательно выпить перед сном.

Сбор 3

Наряду с поддержанием функций печени оказывает общеукрепляющее действие на весь организм.

Требуется: плодов шиповника – 4 ст. л., почек березы бородавчатой – 0,5 ст. л., кукурузных рылец – 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 3 ст. л.

Приготовление: все указанные компоненты необходимо измельчить и перемешать, 3 ст. л. смеси следует залить кипящей водой в количестве 2 стаканов (400–500 мл) и настаивать в течение 1 часа, желательно в термосе (в состав сбора входят плоды и почки, экстракция полезных веществ из которых занимает более длительное время). По истечении этого времени процедить. Приготовленный настой в холодильнике сохраняет свои свойства в течение 2 суток. Применение: принимать 3 раза в день по 0,5 стакана в теплом виде вне зависимости от приема пищи.

Сбор 4

Требуется: цветков календулы лекарственной – 3 ст. л., травы горца птичьего – 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 1 ст. л., цветков цмина песчаного – 3 ст. л., листа барбариса – 2 ст. л., цветков ромашки аптечной – 1 ст. л.

Приготовление: хорошо измельченное растительное сырье перемешать. 1 ст. л. смеси необходимо залить 1 стаканом кипятка, в закрытой посуде поместить на водяную баню, нагревать в течение 20 минут, настаивать еще 30 минут, остудить, процедить.

Применение: в течение суток необходимо выпить не менее 2 стаканов настоя. Настой должен быть теплым. Количество настоя выпиваемого за один раз не более 0,5 стакана.

Хронический гепатит среднетяжелого течения

Требуется: листа мяты перечной – 1 ст. л., цветков цмина песчаного – 1 ст. л., плодов фенхеля обыкновенного – 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: растительное сырье необходимо тщательно измельчить и перемешать. Смесь в количестве 1 ст. л. необходимо залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут. Процедить.

Применение: настой принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде не менее чем за 30 минут до еды.

Требуется: листа мяты перечной – 1 ст. л., корней с корневищами валерианы лекарственной – 1 ст. л., цветков боярышника кроваво-красного – 1 ст. л., соплодий хмеля обыкновенного – 0,5 ст. л.

Приготовление: ингредиенты сбора измельчить и тщательно перемешать. 1 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка и настаивать в закрытой посуде в течение 20 минут. Процедить.

Применение: принимать по 0,25—0,5 стакана настоя 3–4 раза в день в теплом виде непосредственно перед приемом пищи.

Требуется: цветков цмина песчаного – 3 ст. л., плодов фенхеля обыкновенного – 1 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л., травы полыни горькой – 0,5 ст. л.

Приготовление: перемешать компоненты сбора и залить 2 ч. л. сбора 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать в закрытой посуде в холодильнике в течение 6–8 часов.

Применение: принимать по 2–3 ст. л. настоя непосредственно перед приемом пищи 3–4 раза в день.

Требуется: травы горца птичьего – 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 0,5 ст. л., столбиков с рыльцами кукурузы обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление: растительное сырье в количестве 1 ст. л. необходимо залить 1 стаканом холодной кипяченой воды.

Настаивать в закрытой посуде в течение 8—10 часов, процедить.

Применение: принимать настой по 0,5–1 стакана 2–3 раза в день в прохладном виде за 30 минут до еды.

Требуется: листа мяты перечной – 3 ст. л., соплодий хмеля обыкновенного – 0,5 ст. л., корней с корневищами валерианы лекарственной – 0,5 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 1 ст. л., травы полыни горькой – 0,5 ст. л.

Приготовление: ингредиенты сбора измельчить и перемешать. 1 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане в течение 20 минут и настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут. Процедить.

Применение: принимать в теплом виде по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой.

Требуется: листа крапивы двудомной – 2 ст. л., коры крушины ломкой – 1 ст. л., плодов шиповника коричневого – 2 ст. л., листа березы

бородавчатой – 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 1 ст. л., цветков цмина песчаного – 1 ст. л., травы горца птичьего – 2 ст. л.

Приготовление: растительное сырье необходимо тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипящей воды и настаивать в термосе на протяжении ночи (в течение 8—10 часов). Процедить.

Применение: принимать по 1 стакану 2 раза в день на голодный желудок в теплом виде.

Внимание: этот сбор противопоказан при высокой активности процесса и при склонности к поносам.

Требуется: коры крушины ломкой – 1 ст. л., цветков цмина песчаного – 1 ст. л., плодов фенхеля обыкновенного – 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: необходимо перемешать измельченное сырье и залить 1,5 ст. л. смеси стаканом кипятка. Настаивать этот сбор желательнее в термосе на протяжении 8—10 часов, поэтому заваривать его необходимо вечером, на ночь.

Применение: принимать настой по 0,5 стакана утром и вечером вне зависимости от приема пищи в теплом виде.

Курс лечения этим сбором длится максимально 1 месяц.

Требуется: цветков ромашки лекарственной – 1 ст. л., листа мяты перечной – 1 ст. л., цветков календулы лекарственной – 1 ст. л., листа фиалки трехцветной – 1 ст. л.

Существуют 2 варианта приготовления и применения этого сбора. Первый способ подходит для пациентов с обострением заболевания.

Приготовление: 1 ч. л. сбора настаивать в 1 стакане прохладной кипяченой воды в течение ночи в закрытой посуде.

Применение: 1 стакан настоя выпить в течение дня вне зависимости от приема пищи.

Способ 2 более подходит для пациентов в ремиссии или при неактивном гепатите.

Приготовление: компоненты сбора в количестве 1 ст. л. залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде 20 минут, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде перед едой (не менее чем за 30 минут).

Приведенный ниже сбор обладает выраженным противовоспалительным эффектом. Единственным недостатком его

является состав, который включает в себя очень сильно пахнущие и ароматичные растения. Вследствие этого сбор используется в малых количествах и его концентрация невысока. Внимание: при активном и тяжелом процессе от применения этого сбора следует отказаться, поскольку он является чрезмерной нагрузкой на печень.

Вот его рецепт

Требуется: цветков ромашки лекарственной – 1 ст. л., листа вахты трехлистной – 2 ст. л., цветков календулы лекарственной – 0,5 ст. л.

Приготовление: тщательно измельченные компоненты сбора необходимо перемешать. 1 ч. л. сбора необходимо заварить, как чай, 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение как минимум 30 минут.

Применение: выпить 1 стакан настоя в течение дня в 3 приема, непосредственно перед едой.

Требуется: плодов фенхеля обыкновенного – 1 ст. л., полыни горькой травы – 0,5 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., цветков бессмертника песчаного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные компоненты необходимо залить холодной водой в соотношении 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, настаивать 10–12 минут в закрытой посуде в прохладном месте.

Применение: в течение дня необходимо выпить не менее 2 стаканов настоя, но не более 0,5 стаканов однократно.

Принимать настой можно произвольно, но желательно делать это перед едой.

Требуется: травы хвоща полевого – 2 ст. л., травы череды трехраздельной – 1 ст. л., листа вахты трехлистной – 1 ст. л., корней одуванчика лекарственного – 2 ст. л.

Приготовление: растительное сырье в количестве 1 ст. л. необходимо залить 1 стаканом холодной кипяченой воды.

Настаивать в закрытой посуде в течение 8–10 часов, процедить.

Применение: принимать настой по 0,5–1 стакана 2–3 раза в день не менее чем через 2 часа после еды.

Требуется: плодов укропа огородного – 3 ст. л., цветков ромашки лекарственной – 1 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л., цветков боярышника кроваво-красного – 3 ст. л., цветков бессмертника песчаного – 2 ст. л.

Приготовление: растительное сырье необходимо тщательно измельчить и перемешать. Смесь в количестве 1 ст. л. залить 2

стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут. Процедить.

Применение: настой принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде не менее чем за 30 минут до еды.

Требуется: цветков ромашки лекарственной – 1 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., травы фиалки трехцветной – 2 ст. л., травы зверобоя лекарственного – 0,5 ст. л., коры крушины ломкой – 1 ст. л.

Приготовление: ингредиенты измельчить и перемешать. 1 ст. л. готового сбора залить 1 стаканом кипятка, в закрытой посуде нагревать на медленном огне или на водяной бане (не давая закипать) в течение 20 минут, остудить, процедить.

Применение: принимать по 1 стакану 2 раза в день в теплом виде на голодный желудок.

Требуется: листа березы бородавчатой – 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 1 ст. л., коры крушины ломкой – 1 ст. л., плодов шиповника коричневого – 2 ст. л., травы горца птичьего – 2 ст. л., листа крапивы двудомной – 2 ст. л., цветков цмина песчаного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные растительные компоненты перемешать и 1 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе в течение 8 часов, процедить.

Применение: настой принимать по 50—100 мл (0,25—0,5 стакана) 3—4 раза в день до еды.

Требуется: валерианы лекарственной корней с корневищами – 0,5 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л., коры крушины ломкой – 1 ст. л., листа крапивы двудомной – 2 ст. л., корней аира болотного – 1 ст. л.

Приготовление: корни перемолоть, остальное сырье также измельчить. Перемешать ингредиенты. 1 ст. л. сбора необходимо залить 2 стаканами кипящей воды. Настаивать в термосе в течение 8 часов. Процедить.

Применение: принимать настой по 0,5–1 стакана вечером перед сном, не менее чем через 2 часа после приема пищи.

Требуется: плодов аниса обыкновенного – 1 ст. л., листа фиалки трехцветной – 1 ст. л., столбиков с рыльцами кукурузы обыкновенной – 1 ст. л., травы горца птичьего —1 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 1 ст. л., корней одуванчика лекарственного – 1 ст. л.

Приготовление: ингредиенты сбора тщательно перемешать. 2 ст. л. сбора необходимо залить 1 стаканом кипятка и в закрытой посуде нагреть на водяной бане (не кипятить!). Остудить и процедить.

Применение: готовый настой принимать по 0,5 стакана 5–6 раз в течение дня в теплом виде вне зависимости от приема пищи.

Рецепты сборов, применяемых при хроническом гепатите В

Вирусный гепатит В протекает (в отличие от гепатита С) с выраженными нарушениями как общего самочувствия, так и отдельных органов и систем. Особенно страдает пищеварительная система. Поэтому сборы, применяемые в этом случае, должны оказывать сильное действие. К счастью, хронический гепатит, если он неактивен, дает нам достаточно времени для предотвращения цирроза печени, и поэтому мы можем избежать в этом случае применения очень мощных сборов. Если заболевание очень активно, то применение сборов, указанных в этой главе, необходимо дополнить использованием других, более активных средств (смотрите главу «Профилактика цирроза»).

Требуется: коры крушины ломкой – 2 ст. л., корней солодки голой – 1 ст. л., листа фиалки трехцветной – 3 ст. л.

Приготовление: измельченное растительное сырье необходимо перемешать, 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

При выраженном обострении заболевания требуется: кукурузных столбиков с рыльцами – 2 ст. л., ягод малины обыкновенной – 2 ст. л., листа крапивы двудомной – 2 ст. л., плодов шиповника коричневого – 3 ст. л., семена льна обыкновенного – 1 ст. л., листа подорожника большого – 1 ст. л.

Приготовление: необходимо перемешать измельченное сырье и залить 1,5 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка. Подогреть на медленном огне в течение 5 минут, затем настаивать в термосе на протяжении 8–10 часов. Поэтому заваривать его необходимо вечером, на ночь.

Применение: полученный настой выпить в течение дня между приемами пищи.

Требуется: цветков бессмертника песчаного – 3 ст. л., корней одуванчика лекарственного – 3 ст. л., листа мяты перечной – 3 ст. л.

Приготовление: растительное сырье измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1,5 стаканами кипятка и настаивать в закрытой посуде на протяжении 45 минут, процедить.

Применение: настой применять по 3 ст. л. 3 раза в день в теплом виде за 20–30 минут перед едой.

Требуется: травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 2 ст. л., корней одуванчика лекарственного – 2 ст. л.

Приготовление: 2 ч. л. измельченного и перемешанного растительного сырья залить 1 стаканом кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 30 минут, настаивать в течение 10 минут, процедить.

Применение: отвар принимать по 0,25 стакана 2 раза в день в теплом виде до еды.

Требуется: кукурузных столбиков с рыльцами – 1 ст. л., листа крапивы двудомной – 1 ст. л., цветков боярышника кроваво-красного – 1 ст. л., семян льна обыкновенного – 1 ст. л., ягод малины обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченного и перемешанного растительного сырья залить 1,5 стаканами кипятка, подогреть на водяной бане в течение 20 минут, настаивать в закрытой посуде в течение еще 20 минут. Процедить, Отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение: полученный настой выпить в течение дня за 5–6 приемов (независимо от приемов пищи). Однократная доза не более 0,5 стакана.

Требуется: плодов шиповника коричневого – 3 ст. л., цветков календулы лекарственной – 2 ст. л., травы горца птичьего – 1 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: ингредиенты сбора тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать в термосе на протяжении 8–10 часов, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде перед приемом пищи.

При высокой активности процесса в печени, что проявляется выраженным усилением жалоб, появлением желтухи, я обычно

рекомендую моим пациентам после обязательной консультации с лечащим врачом следующий сбор. Мои дорогие читатели, не стоит лечиться этим сбором самостоятельно, если ваше заболевание стало сильно беспокоить вас, совместно с доктором подкорректируйте основную терапию, и лишь потом обратитесь к помощи этого сбора.

Требуется: мяты перечной травы – 3 ст. л., корней валерианы – 1 ст. л., листа барбариса обыкновенного – 0,5 ст. л., цветков ромашки – 1 ст. л., травы тысячелистника – 2 ст. л., цветков боярышника – 2 ст. л.

Приготовление: ингредиенты сбора тщательно перемешать, смесь в количестве 1 ст. л. залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Применение: при выраженных проявлениях болезни настоем принимается по 1 стакану 3 раза в день, в теплом виде, до еды. В начале заболевания также возможно применение этого сбора. При этом количество настоя, принимаемого однократно, уменьшается до одной трети стакана. Длительность лечения этим сбором – 1 месяц, затем необходимо сделать перерыв на 3 недели и затем возобновить прием настоя.

С помощью последнего сбора я буквально подняла на ноги одну девочку. Весной 1999 г. ко мне обратилась женщина, к которой была тяжело больна дочь Настя 17 лет. Врачи поставили диагноз «хронический вирусный гепатит В высокой степени активности». Девочка буквально таяла на глазах. Помимо постоянной желтухи, ее практически все время беспокоили тупые боли в области печени, тошнота, горечь во рту, полностью отсутствовал аппетит. Несмотря на активно проводимое лечение (родители могли себе это позволить – они люди состоятельные), болезнь никак не хотела сдаваться, симптомы ее оставались, как и прежде, сильно выраженными. Уже появились сомнения в благополучном исходе заболевания, поскольку, по подсчетам докторов, при такой активности процесса от печени не должно быть остаться уже ничего. Учитывая такое плачевное состояние печени, я порекомендовала родителям применить этот сбор в комплексе с препаратами расторопши и репешка (смотрите выше). Через месяц в болезни наступил перелом, девочка начала себя чувствовать себя лучше, показатели функции печени тоже стали улучшаться. Поэтому я прибегла к помощи сборов, которые применяются для профилактики цирроза печени. На протяжении 4

месяцев мы меняли их каждые 3 недели, потом применили методику лечения свежими соками чистотела и одуванчика, а также комплекс иммуномодулирующих сборов (смотрите выше). Естественно, все это время лечение, назначенное врачами, не прерывалось, и Настя постоянно придерживалась строгой диеты. Затем, поскольку наблюдалось стойкое улучшение состояния, мы перешли на прерывистую поддерживающую терапию – 2 недели приема настоя сбора (выбор осуществлялся с учетом состояния Насти) и 4 недели отдыха. Надо сказать, я горда достигнутыми результатами – прошло 5 лет, а Настя жива, ведет активный образ жизни и никакого цирроза не наблюдается (вопреки прогнозам и заверениям врачей, которые заявили, что в этом случае он неминуем).

Рецепты сборов, особенно рекомендуемых при хроническом гепатите С

Как вы помните, хронический гепатит С – это тяжелое заболевание не по своим проявлениям, а по своим исходом.

Оно характеризуется быстрым развитием цирроза печени, который и приводит к смерти, хотя особых беспокойств пациенту это заболевание не доставляет. Для лечения гепатита С требуется совершенно особый подбор трав, более активный, препятствующий развитию цирроза печени, хотя и все сборы, перечисленные выше могут использоваться в лечении.

Требуется: корней одуванчика – 2 ст. л., травы хвоща полевого – 3 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 3 ст. л., плодов шиповника коричневого – 2 ст. л.

Приготовление: 2 ч. л. измельченного и перемешанного растительного сырья залить 1 стаканом кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 30 минут, настаивать в течение 10 минут, процедить.

Применение: отвар принимать по 0,5 стакана 2 раза в день в теплом виде до еды.

Требуется: листа земляники лесной – 2 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л., корней девясила высокого – 1 ст. л., валерианы лекарственной корней с корневищами – 1 ст. л., травы душицы обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление: 2 ч. л. измельченного и перемешанного растительного сырья залить 1 стаканом кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 30 минут, настаивать в течение 10 минут, процедить.

Применение: отвар принимать по 0,5 стакана 2 раза в день в теплом виде до еды.

Требуется: листа березы бородавчатой – 1 ст. л., травы горца птичьего (спорыша) – 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 0,5 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л.

Приготовление: 2 ч. л. измельченного и перемешанного растительного сырья залить 1 стаканом кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 30 минут, настаивать в течение 10 минут, процедить.

Применение: отвар принимать по 0,25 стакана 2 раза в день в теплом виде до еды.

Требуется: травы пустырника пятилопастного – 2 ст. л., корня солодки – 1 ст. л., плодов фенхеля – 2 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченного и тщательного перемешанного растительного сырья залить 1 стаканом кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 15 минут, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды в теплом виде.

Требуется: листа вахты трехлистной – 2 ст. л., корней одуванчика лекарственного – 2 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. перемешанных растительных ингредиентов необходимо залить 2,5 стаканами кипящей воды, нагревать на водяной бане, не доводя до кипения, в течение 10 минут, настаивать в течение получаса в закрытой посуде, процедить.

Применение: принимать настой 3–4 раза в день в теплом виде по 0,5 стакана перед едой (за 30–40 минут)

Требуется: плодов шиповника коричневого – 4 ст. л., корневищ пырея – 4 ст. л., листа крапивы двудомной – 2 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. растительной смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать в течение 30 минут в закрытой посуде, процедить.

Применение: выпить настой в течение дня в 4–5 приемов, желательно перед едой.

Требуется: плодов шиповника коричневого – 2 ст. л., листа крапивы двудомной – 1 ст. л., травы чистотела – 0,5 ст. л., корней одуванчика лекарственного – 1 ст. л., корней девясила высокого – 1 ст. л.

Приготовление: корни перемолоть, остальное сырье также измельчить. Перемешать ингредиенты. 1 ст. л. сбора необходимо залить 2 стаканами кипящей воды. Настаивать в термосе в течение 8 часов. Процедить.

Применение: принимать настой по 0,5–1 стакана вечером перед сном, мелкими глотками, в теплом виде, не менее чем через 2 часа после приема пищи.

Требуется: корней девясила высокого – 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 1 ст. л.

Приготовление: ингредиенты сбора тщательно перемешать. 1 ст. л. сбора необходимо залить 2 стаканами кипятка и в закрытой посуде нагревать на водяной бане в течение 20 минут (не кипятить!). Остудить и процедить.

Применение: готовый настой принимать по 0,5 стакана 5–6 раз в течение дня в теплом виде вне зависимости от приема пищи.

Требуется: корня солодки голой – 1 ст. л., листа крапивы двудомной – 2 ст. л., плодов тмина обыкновенного – 1 ст. л., травы хвоща полевого – 2 ст. л.

Приготовление: ингредиенты сбора измельчить и перемешать. 1 ст. л. сбора залить 1,5 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане в течение 20 минут и настаивать в закрытой посуде в еще течение 30 минут. Процедить.

Применение: принимать в теплом виде по 0,25 стакана 5–6 раз в день перед едой.

Требуется: листа мяты перечной – 2 ст. л., травы вахты трехлистной – 1 ст. л., травы чистотела большого – 0,5 ст. л.

Приготовление: 0,5 ст. л. измельченного растительного сырья необходимо залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в термосе в течение 6–8 часов, процедить.

Применение: принимать настой по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой (за 20–30 минут) в теплом виде.

Внимание: этот сбор содержит сильнодействующие компоненты, поэтому его применение требует осторожности и курс лечения этим сбором не стоит продолжать более 3 недель.

Требуется: цветков ромашки лекарственной – 0,5 ст. л., листа вахты трехлистной – 1 ст. л., цветков цмина песчаного – 1 ст. л., травы золототысячника обыкновенного – 1 ст. л., травы душицы обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: ингредиенты измельчить и перемешать. 1 ст. л. готового сбора залить 1 стаканом кипятка, в закрытой посуде нагревать на медленном огне или на водяной бане, не давая закипать, в течение 20 минут. Остудить, процедить.

Применение: принимать настой по половине стакана 2 раза в день на голодный желудок в теплом виде.

Лечение хронического гепатита у лиц, злоупотреблявших алкоголем

Это очень сложная задача, поскольку при алкоголизме или чрезмерном употреблении алкоголя печеночные клетки перерождаются и не могут нормально работать.

Следовательно, в этом случае гепатит наносит сильный удар печени, и протекать он будет гораздо более неблагоприятно. Перед доктором, фитотерапевтом и самим пациентом стоит очень серьезная задача – привести печень в норму (избавить от ожирения) и защитить от вируса и цирроза. Этого можно достичь, сочетая профилактику цирроза (смотрите ниже) с применением специальных сборов, которые применяются для лечения алкогольных гепатозов. Вот их рецепты.

Требуется: травы хвоща полевого – 3 ст. л., плодов шиповника коричневого – 3 ст. л., кукурузных столбиков с рыльцами – 2 ст. л., цветков календулы лекарственной – 1 ст. л., семян льна обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. сбора необходимо залить стаканом кипятка и настаивать в течение 8 часов в закрытом термосе.

Применение: 0,5 стакана принимать в теплом виде на голодный желудок 2 раза в сутки (утром после пробуждения, вечером перед сном).

Требуется: хвоща полевого – 3 ст. л., плодов шиповника коричневого – 2 ст. л., листа барбариса обыкновенного – 0,5 ст. л., цветков ромашки

аптечной – 2 ст. л., цветов календулы лекарственной – 1 ст. л., семян льна обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: указанные компоненты перемешать, 1,5 ст. л. смеси залить 2 стаканами теплой воды, нагревать на водяной бане в течение 20 минут и затем настаивать в закрытой посуде в течение получаса. Процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана в теплом виде за полчаса до еды 2–3 раза в день.

Помимо этого, необходимо принимать препараты расторопши пятнистой (смотрите выше), а также есть большое количество нежирного неострого творога (поскольку он способствует выведению жира из печени). Также необходимо включить в питание большое количество сладких некислых запеченных яблок (смотрите главу о диетах)

Выраженная желтуха

При сильно выраженной желтухе для предотвращения ее нарастания и улучшения выделения желчи печеночными клетками можно воспользоваться следующим сбором. Требуется: листа мяты перечной – 3 ст. л., корней валерианы – 2 ст. л., цветков боярышника – 2 ст. л., коры барбариса – 3 ст. л.

Приготовление: ингредиенты измельчить и тщательно перемешать. 2 ст. л. смеси необходимо залить 3 стаканами теплой кипяченой воды. На водяной бане довести до кипения, прокипятить 5 минут, остудить, процедить. Если этот способ проблематичен, можно заварить 1 ст. л. смеси стаканом кипятка и настаивать в течение 8 часов в термосе.

Применение: принимать этот сбор необходимо 2 раза в сутки – утром и вечером – по 1 стакану в теплом виде, на голодный желудок.

Аналогично предыдущему действует и следующий сбор. Требуется: корня цикория – 4 ст. л., цветков бессмертника песчаного – 3 ст. л., корня одуванчика – 4 ст. л.

Приготовление: ингредиенты измельчить и перемешать. 1 ст. л. сбора залить горячей водой и на водяной бане довести до кипения. Кипятить в течение 20 минут. Остудить, процедить.

Применение: принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день не менее чем через 2 часа после приема пищи. Курс лечения указанными сборами – до разрешения заболевания, но не более 1

месяца. Конечно, вы понимаете, что при появлении желтухи вы должны первым делом показаться врачу, с тем чтобы он оценил активность процесса и тактику дальнейшего лечения. Указанные сборы, несмотря на их эффективность, все же являются вспомогательным средством лечения.

Требуется: цветков бессмертника песчаного – 4 ст. л., листа вахты трехлистной – 2 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л., плоды шиповника коричневого – 2 ст. л.

Приготовление: указанные компоненты тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами теплой кипяченой воды и поставить в закрытой посуде на водяную баню на 20 минут. Затем настоем необходимо процедить и остудить.

Применение: стакан настоя принимать 3 раза в день в теплом виде не позднее чем за 30 минут до еды. Этот сбор сохраняет свою эффективность при приеме его в течение 1 месяца.

Защищают печеночные клетки, предотвращают их гибель и распространение вируса, компоненты следующего сбора. Требуется: листа березы – 1 ст. л., плодов барбариса – 2 ст. л., травы зверобоя – 2 ст. л., травы тысячелистника – 1 ст. л., травы одуванчика – 1 ст. л.

Приготовление: ингредиенты сбора измельчить и перемешать. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут. Процедить.

Применение: принимать в теплом виде по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой.

Требуется: цветков бессмертника песчаного – 3 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., листа мяты перечной – 1 ст. л., плоды шиповника коричневого – 2 ст. л., листа земляники лесной – 1 ст. л.

Приготовление: предварительно измельченные компоненты сбора тщательно перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипящей воды, подогреть в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 минут, настаивать еще 20 минут, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана настоя перед каждым приемом пищи (за 20–30 минут) в теплом виде.

Если доктор нашел, что хронический гепатит у вас высокоактивен, то возможно назначенное им лечение дополнить

применением следующего сбора (естественно, только после консультации с врачом).

Требуется: травы чистотела – 1 ст. л., листьев вахты трехлистной – 1 ст. л., цветков ромашки аптечной – 2 ст. л.

Приготовление: ингредиенты сбора тщательно перемешать, смесь в количестве 1 ст. л. залить 1,5 стаканами кипящей воды, настаивать в течение 30 минут.

Применение: в состав этого сбора входят сильнодействующие компоненты, поэтому принимать его необходимо 2 раза в день через 30 минут после еды по 0,5 стакана, небольшими глоточками. Длительность курса – не более месяца, затем необходимо перейти на прием другого сбора или сделать перерыв на 2 недели и при желании в последующем возобновить прием этого же сбора.

Нарушения пищеварительной системы

Зачастую даже при невыраженной активности гепатита наблюдаются серьезные расстройства со стороны пищеварительной системы: метеоризм (вздутие живота), неустойчивость стула (чередование запоров и поносов), тошнота, боли в животе, просто отсутствие аппетита. Конечно, базовая терапия, назначенная доктором, действует на все проявления болезни, в том числе и на нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, но зачастую слишком медленно, потому что на саму болезнь основное лечение действует постепенно. Поэтому основные симптомы уходят также постепенно. А ведь жить полноценной жизнью хочется именно сейчас. В качестве средств борьбы с ними я могу порекомендовать вам применение следующих сборов.

При отсутствии аппетита, отрыжке, тошноте и склонности к поносам очень хорошо показал себя данный сбор.

Требуется: листа вахты трехлистной – 2 ст. л., цветков ромашки аптечной – 2 ст. л., коры крушины – 1 ст. л., корня горечавки желтой – 1 ст. л., травы мяты перечной – 2 ст. л., травы чистотела большого – 1 ст. л.

Приготовление: все указанные компоненты тщательно измельчить и перемешать. Растительную смесь залить кипящей водой из расчета 1 ст. л. на 1,5 стакана воды.

Поставить на водяную баню на 15 минут. Затем остудить и процедить.

Применение: принимать мелкими глоточками в течение дня по 1 стакану в день. Принимать настой желательно пред приемом пищи. Курс лечения – не более 2 месяцев. Желательно придерживаться такого ритма употребления этого сбора: 3 недели приема, 2 недели отдыха.

При выраженном вздутии живота и избыточном газообразовании, поносах поможет следующий сбор. Требуется: травы тысячелистника – 1 ст. л., травы золототысячника – 1 ст. л., плодов фенхеля – 2 ст. л., плодов тмина – 2 ст. л., травы мяты перечной – 2 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. смеси необходимо залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: настой в количестве 1 стакана необходимо выпить мелкими глотками в течение дня.

Если очень сильно беспокоит расстройство функции толстого кишечника, что проявляется значительным учащением стула и болезненными позывами, следует прибегнуть к помощи данного сбора.

Требуется: травы мяты перечной – 2 ст. л., травы чистотела – 1 ст. л., травы зверобоя – 2 ст. л., цветков ромашки – 2 ст. л., корня солодки – 1 ст. л.

Приготовление: измельченное сырье тщательно перемешать, 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, поместить на водяную баню на 15 минут, затем настаивать в течение 30 минут и процедить.

Применение: настой принимать 2 раза в день перед едой по 1 стакану.

Требуется: плоды аниса обыкновенного – 2 ст. л., травы хвоща полевого – 2 ст. л., травы душицы обыкновенной – 2 ст. л., соплодий (шишек) хмеля обыкновенного – 1 ст. л., травы пустырника пятилопастного – 1 ст. л., листа вахты трехлистной – 1 ст. л., травы сушеницы топяной – 1 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченного и тщательного перемешанного растительного сырья залить 1 стаканом кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 15 минут, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды в теплом виде.

При выраженной склонности к поносам, когда наблюдается изнуряющая диарея, необходимо использовать этот сбор. Требуется: корней одуванчика лекарственного – 2 ст. л., листа вахты трехлистной

– 1 ст. л., коры крушины ольховидной – 2 ст. л., травы чистотела большого – 1 ст. л., корней горечавки желтой – 1 ст. л., травы мяты перечной – 2 ст. л.

Приготовление: все указанные компоненты необходимо измельчить и перемешать. 3 ст. л. смеси следует залить 2 стаканами кипящей воды и настаивать в термосе в течение 8 часов. По истечении этого времени процедить. Приготовленный настой в холодильнике сохраняет свои свойства в течение 2 суток.

Применение: настой в количестве 1 стакана выпить в течение дня мелкими глоточками вне зависимости от приема пищи.

Иногда очень большие страдания причиняет выраженный метеоризм, который особенно усиливается после приема пищи и сопровождается поносом, по образному выражению старых врачей, «ветер перед дождем». Справиться с этим проявлением болезни поможет следующий сбор.

Требуется: семян укропа – 2 ст. л., плодов тмина – 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., плодов черемухи – 2 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л.

Приготовление: измельченное растительное сырье необходимо поместить в термос в количестве 2 ст. л. и залить 0,5 л кипящей воды. Сразу же плотно закрыть крышку. Настаивать в течение ночи (8—10 часов).

Применение: приготовленный накануне настой выпить в течение дня мелкими глотками. Или выпить его порциями по 0,5 стакана за 30 минут перед каждым приемом пищи.

С помощью этого сбора я помогла одной очень интеллигентной женщине, которая обратилась ко мне в 1995 г., тогда ей было 38 лет. Как ни печально, заразил ее муж. Однократный «загул» на стороне обернулся бедой для обоих. Хотя сам виновник легко отделался – он переболел гепатитом в острой форме, а вот у жены его болезнь приняла затяжной характер. Основным симптомом болезни стали нарушения в работе пищеварительного тракта. Поскольку она работала преподавателем в вузе, излишнее газообразование доставляло ей особые страдания. С лекции ведь в туалетную комнату не уйдешь. Имевшиеся тогда адсорбенты, такие как активированный уголь, помогали мало. Пришла она ко мне совершенно замученная, как к последней своей надежде. Как она мне говорила: «Если бы не вы, мне

пришлось бы бросить работу». А для нее то была бы настоящая горе, поскольку делу своему она была предана всей душой. Благодаря этим рецептам она работает до сих пор, да и с гепатитом ее мы расправились.

Комплексным действием, которое помогает справляться с нарушениями работы желудочно-кишечного тракта и также защищать печеночную ткань от губительного воздействия вируса, обладают следующие два сбора.

Требуется: цветков ромашки – 1 ст. л., цветков бессмертника песчаного – 2 ст. л., травы мяты перечной – 2 ст. л., семена укропа – 3 ст. л., плодов боярышника – 3 ст. л.

Приготовление: подготовленную растительную смесь залить кипящей водой из расчета 2 ст. л. смеси на 3 стакана воды.

Настаивать в термосе в течение 10 часов. Процедить.

Применение: принимать в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения этим сбором составляет 1 месяц. Затем необходимо его заменить.

Требуется: плодов фенхеля обыкновенного – 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., травы полыни горькой – 0,5 ст. л., цветков бессмертника песчаного – 1 ст. л.

Приготовление: растительные ингредиенты тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка и дать настояться в закрытой посуде в течение 20 минут, процедить.

Применение: принимать настой в течение дня маленькими глотками в количестве 2 стаканов.

При чрезмерно выраженном диарейном синдроме, если, как говорится, частота стула буквально не дает выйти из дому, помогут следующие сборы.

Сбор 1

Требуется: плодов черемухи обыкновенной – 4 ст. л., плодов черники обыкновенной – 4 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л.

Приготовление: растительное сырье необходимо залить кипящей водой из расчета 1 ст. л. растительной смеси на стакан воды, проварить на медленном в течение 10 минут, остудить, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день не менее чем через 2 часа после еды.

Сбор 2

Требуется: корневищ лапчатки прямостоящей – 1 ст. л., корневищ кровохлебки лекарственной – 1 ст. л., плодов черники обыкновенной – 2 ст. л., травы шалфея лекарственного – 2 ст. л.

Приготовление: растительное сырье тщательно измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана 5–6 раз в день, желательно на голодный желудок.

Внимание: эти сборы обладают очень сильным закрепляющим эффектом. Если их применение не увенчалось успехом, необходимо обратиться к врачу. Если имеется диарея в сочетании с повышением температуры, от применения этих сборов следует отказаться (поскольку это может быть кишечная инфекция, и ликвидация диареи нанесет лишний удар по печени). В этом случае после консультации с врачом можно использовать концентрированный настой кровохлебки.

Требуется: 1 ст. л. корневищ кровохлебки лекарственной.

Приготовление: способ 1: растительное сырье залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в термосе на протяжении 4 часов.

Способ 2: корневища кровохлебки залить 1 стаканом кипятка, и прогревать в течение 30 минут на медленном огне в закрытой посуде.

Применение: поскольку средство сильное, принимать всего следует по 1–2 ст. л. 6–7 раз в день на голодный желудок. О возможности применения кровохлебки необходимо всегда помнить больным гепатитом, поскольку использовать антибиотики им не рекомендуется, а кровохлебка прекрасно справляется с возбудителями кишечных инфекций, поэтому ее даже используют в официальной медицине как средство лечения дизентерии.

Профилактика дисбиоза кишечника

Кишечник каждого из людей, особенно толстые его отделы, населяет большое количество микроорганизмов, которые необходимы для поддержания нормальной жизнедеятельности. Они участвуют во многих обменных процессах (в частности, вырабатывают витамины). Сообщество этих микроорганизмов относительно постоянно, и их видовой состав очень сильно влияет на здоровье человека. Нарушение этого состава получило в медицине название дисбиоза. При появлении в кишечнике патогенных (вредоносных) микроорганизмов состояние

человека сильно нарушается (кстати, появление прыщей во многом связано именно с дисбиозом). Нарушение микрофлоры встречается при большом количестве заболеваний и развивается вследствие многих причин. Хронические и острые гепатиты занимают среди них не последнее место. Все дело в нарушении пищеварения, которое всегда имеет место при гепатите. Это влечет за собой появление новых микроорганизмов в кишечнике, которые разлагают непереваренные остатки пищи с образованием токсических продуктов (особенно много токсинов образуется при гниении в кишечнике белковой пищи). Все эти яды попадают в печень (потому что вся кровь, отходящая от кишечника, сначала проходит через печень). Мало того что токсины бьют по и так больной печени, они могут не улавливаться ею и попадать в общий кровоток, а это уже чревато возникновением серьезных осложнений, поскольку остальные органы не умеют справляться с ядами так, как печень. Особенно сильно страдает мозг, поэтому при тяжелых гепатитах и циррозах печени проводят полную стерилизацию кишечника, т. е. специальными методами полностью удаляют из него всех микроорганизмов: и полезных, и вредных. Но это крайняя мера, ее следует по возможности избежать. Отличным средством профилактики дисбиоза и развития пищевых отравлений служит применение трав. Особенно полезны сборы, рецепты которых приведены ниже.

Сбор 1

Требуется: плодов шиповника коричневого – 4 ст. л., цветков календулы лекарственной – 0,5 ст. л., плодов аниса обыкновенного – 0,5 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. этой смеси залить 1,5 стаканами кипящей воды, настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить.

Применение: пить, как чай, в течение дня в количестве не менее 2 стаканов настоя. При выраженной активности процесса принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

Сбор 2

Требуется: травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., плодов шиповника коричневого – 1,5 ст. л., листа крапивы двудомной – 1 ст. л., коры дуба обыкновенного – 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 1 ст. л., корневищ кровохлебки лекарственной – 1 ст. л., аира болотного корней с корневищами – 1,5 ст. л., листа мяты

перечной – 2 ст. л. Приготовление: ингредиенты сбора тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать в термосе на протяжении 8—10 часов, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде перед приемом пищи.

Сбор 3

Требуется: листа крапивы двудомной – 2 ст. л., цветков календулы лекарственной – 0,5 ст. л., травы череды трехраздельной – 1 ст. л., аира болотного корней с корневищами – 1 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., плодов шиповника коричневого – 1 ст. л., листа шалфея лекарственного – 0,5 ст. л.

Приготовление: предварительно измельченные компоненты сбора тщательно перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипящей воды, подогреть в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 минут, настаивать еще 20 минут, процедить.

Применение: принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день, утром и вечером.

Астеновегетативный синдром

При выраженном нарушении общего состояния, когда хронический гепатит сопровождается очень выраженной слабостью, повышенной утомляемостью, я могу порекомендовать следующий сбор.

Требуется: корней девясила высокого – 2 ст. л., корней солодки голой – 2 ст. л., аира болотного корней с корневищами – 2 ст. л., листа мяты перечной – 2 ст. л., женьшеня обыкновенного – 1 ст. л., травы тысячелистника – 1 ст. л.

Приготовление: ингредиенты измельчить и тщательно перемешать. 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами теплой кипяченой воды. На водяной бане довести до кипения, прокипятить 15 минут, настаивать еще 30 минут в закрытой посуде, процедить.

Применение: отвар принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Также поможет при выраженной слабости и утомляемости этот сбор.

Требуется: солодки голой корней – 2 ст. л., цветков ромашки аптечной – 2 ст. л., коры дуба – 1 ст. л., корней девясила высокого – 3 ст. л., корней женьшеня обыкновенного – 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченное растительное сырье необходимо тщательно перемешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипящей воды, на водяной бане томить в закрытой посуде 30 минут. Остудить, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана в теплом виде перед едой 2–3 раза в день.

Внимание: данный сбор имеет еще закрепляющий эффект, что полезно при гепатитах, когда имеется склонность к поносам. Но если вы страдаете запорами, от применения этого сбора необходимо отказаться.

Требуется: корневищ родиолы розовой – 1 ст. л., плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., корневищ девясила высокого – 1 ст. л., плодов боярышника кроваво-красного – 1 ст. л., листа крапивы двудомной – 0,5 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 0,5 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченного и перемешанного растительного сырья залить 1,5 стаканами кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 30 минут, настаивать в течение 10 минут, процедить, отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение: приготовленный настой выпить в течение дня независимо от приема пищи.

С помощью этих сборов я помогла подруге своей дочери. Где она заразилась, так и осталось для нас, и для нее тайной. Когда это случилось, она тоже не смогла узнать, поскольку ни желтухи, ни болей в печени у нее не было. Единственно, что ее беспокоило, – это сильная слабость и утомляемость, которые очень сильно мешали ее работе. Дело в том, что она занимает достаточно высокий руководящий пост в крупной компании, и ей приходится контактировать в огромным количеством людей ежедневно. А она не могла – просто не было сил. Ее шеф достаточно прозрачно намекнул ей, что если она не придет быстро в форму, ей придется покинуть компанию. Тогда Елена как женщина активная взяла отпуск за свой счет и решила обследоваться целиком и полностью, разумеется, в частной клинике. И вот буквально через несколько дней ее «обрадовали» известием, что у нее скорее всего гепатит В. При детальном обследовании диагноз подтвердился, было сразу назначено лечение. Но оно, несмотря на свою эффективность, достаточно длительное (около 6—12 месяцев), а Лену

на работе никто так долго ждать не собирался. Ей нужно было возвращаться в отдел и в максимально бодром состоянии. Поэтому она обратилась ко мне. Я ей порекомендовала только эти три сбора (потому что никаких более жалоб она не предъявляла, и гепатит был у нее неактивный). Начав принимать эти сборы, Леночка сразу ощутила прилив сил и, «засучив рукава», принялась за накопившиеся дела, причем так удачно, что почти сразу заключила выгодный контракт. Гепатит ее мы вылечили через год и теперь она занимает место того начальника, который планировал ее уволить.

Сборы, применяемые для профилактики цирроза печени при гепатитах

При начинающемся циррозе печени целью лечения является максимальное угнетение активности патологического процесса в печени. По-русски говоря, нужно прекратить воспаление и гибель печеночных клеток, чтобы не происходило развития соединительной ткани в печени. Все это очень хорошо, но нельзя забывать о лечении проявлений заболевания. И здесь фитотерапия придет нам на помощь. Попутно с помощью трав мы можем и должны решить проблемы с пищеварением (сделать стул более регулярным, уменьшить метеоризм), повлиять на состояние белкового, жирового и углеводного обменов, уменьшить отечность, предотвратить развитие асцита и поднять общий тонус организма.

1 сбор

Сбор, который я вам предлагаю, несмотря на свою простоту, показал себя с очень хорошей стороны. Применение только его одного у больных с циррозами печени позволяет добиться значительного улучшения их состояния. А при гепатитах, особенно хронических, он надежно защищает печень от цирроза.

Требуется: травы крапивы двудомной, плодов шиповника поровну.

Приготовление: измельченные ингредиенты сбора тщательно перемешать. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипящей воды, как чай. Эту процедуру необходимо проводить каждое утро.

Применение: настой пить в течение дня маленькими глотками вне зависимости от приема пищи. С течением времени количество настоя при его хорошей переносимости можно увеличить до 2–3 стаканов в день. Длительность применения сбора – максимально 3 месяца, затем можно перейти на один из нижеприведенных сборов.

Внимание: этот сбор противопоказан людям, которые имеют повышенную свертываемость крови и страдают от так называемых тромбофилических состояний (тромбофлебитов, флеботромбозов и пр.).

Сбор 2

Оказывает положительное воздействие на состояние пищеварительной системы в целом, повышает аппетит, уменьшает вздутие живота, препятствует образованию отеков.

Требуется: травы тысячелистника – 3 ст. л., травы хвоща полевого – 3 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 3 ст. л., корней цикория – 2 ст. л.

Приготовление: перемешать измельченное сырье и залить 1,5 ст. л. смеси стаканом кипятка. Настаивать этот сбор желательно в термосе на протяжении 8—10 часов, поэтому заваривать его необходимо вечером, на ночь.

Применение: полученный настой необходимо выпить в течение дня, т. е. по 0,5 стакана утром и вечером вне зависимости от приема пищи. Длительность курса лечения этим сбором максимально 2 месяца.

Сбор 3

Оказывает очень выраженный положительный эффект при вздутии живота и неустойчивости стула, поскольку он оказывает наиболее сильное воздействие на функции кишечника.

Требуется: коры крушины, плодов тмина, травы зверобоя продырявленного, травы тысячелистника в равных количествах.

Приготовление: ингредиенты сбора необходимо измельчить и тщательно перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в закрытой посуде в течение как минимум 20 минут.

Применение: 3 раза в день до еды необходимо выпивать мелкими глотками не менее 1 стакана теплого настоя. Настой использовать только свежий. Длительность курса лечения этим сбором – не более 1 месяца.

Сбор 4

Оказывает выраженное противовоспалительное действие и помогает организму набраться сил для более эффективной борьбы с вирусом. В его состав входит большое количество компонентов,

которые издавна славились своими мощными целительными свойствами.

Требуется: плодов шиповника – 3 ст. л., цветочных корзинок пижмы обыкновенной – 1 ст. л., травы череды трехраздельной – 1 ст. л., лист шалфея лекарственного – 1 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 2 ст. л., корня девясила высокого – 1 ст. л., горца птичьего травы – 1 ст. л., ромашки аптечной цветков – 2 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., корней лопуха большого – 1 ст. л.

Приготовление: указанные компоненты тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами теплой кипяченой воды и поставить в закрытой посуде на водяную баню на 20 минут. Затем настой необходимо процедить и остудить.

Применение: стакан настоя принимать 3 раза в день в теплом виде не позднее чем за 30 минут до еды. Этот сбор сохраняет свою эффективность, если вы будете принимать его не более чем 1 месяц, затем может развиваться привыкание к нему.

Сбор 5

Требуется: плодов шиповника коричневого – 3 ст. л., семян льна обыкновенного – 1 ст. л., корней стальника полевого – 1 ст. л., травы и цветков зверобоя продырявленного – 1 ст. л., рылец кукурузы – 2 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка и настаивать в течение 8 часов в закрытом термосе.

Применение: 0,5 стакана принимать в теплом виде на голодный желудок 2 раза в сутки (утром после пробуждения, вечером перед сном).

Сбор 6

Требуется: травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., травы хвоща полевого – 1 ст. л., травы чистотела большого – 3 ст. л., травы горцикета весеннего (адониса) – 0,5 ст. л.

Приготовление: 0,5 ст. л. растительной смеси залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в закрытой посуде в течение 1 часа.

Применение: необходимо принимать по 1 ст. л. настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

Внимание: если вы страдаете хроническим гастритом, количество чистотела, входящего в сбор, должно быть уменьшено в 2 раза.

Сбор 7

Требуется: плодов шиповника коричневого – 3 ст. л., рылец кукурузы – 3 ст. л., цветков календулы лекарственной – 1 ст. л., травы хвоща полевого – 3 ст. л., семян льна обыкновенного —1 ст. л., почек березы бородавчатой – 1 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. сбора необходимо залить 1 стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде в течение 20 минут.

Применение: принимать по 0,5 стакана 3 раза в течение дня в теплом виде до еды.

Сбор 8

Требуется: плодов боярышника – 1 ст. л., плодов шиповника – 2 ст. л., корень цикория – 1 ст. л., травы зверобоя – 1 ст. л., травы тысячелистника – 1 ст. л.

Приготовление: указанные компоненты перемешать. 1,5 ст. л. смеси залить стаканом теплой воды, на водяной бане довести до кипения и настаивать в течение получаса. Процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана в теплом виде за полчаса до еды 2–3 раза в день.

Существует замечательная схема профилактики и лечения постгепатитного цирроза печени травами. Используются настои травы чистотела и корней одуванчика и отвар корневищ девясила высокого. Сначала я расскажу, как применять эти препараты, а затем – как их приготовить. 1-й месяц лечения – 3 раза в день принимать по 1 ст. л. настоя чистотела (вместе с молоком – 0,25 стакана) за 30 минут до еды и через 10 минут принимать по 0,25 стакана настоя корней одуванчика, 2-й месяц – курсами по 12 дней принимать отвар девясила по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, перерывы между курсами – по 3 дня. 3-й месяц принимать то же и так же, как в 1-й месяц, Настой травы чистотела. Требуется: травы чистотела – 1,5 ст. л., кипятков – 2 стакан.

Приготовление: растительное сырье залить водой и нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать в закрытой посуде 30 минут, процедить.

Применение: смотрите выше.

Требуется: корней одуванчика – 1 ст. л., кипятков – 1 стакан.

Приготовление: растительное сырье залить водой и нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать в закрытой посуде 30 минут,

процедить.

Применение: смотрите выше.

Требуется: корней и корневищ девясила высокого —1 ст. л., воды – 1 стакан.

Приготовление: растительное сырье залить кипятком и кипятить в течение 10 минут, настаивать 3 часа в закрытой посуде, процедить.

Применение: смотрите выше.

С помощью этих сборов мне удалось предотвратить немало трагических исходов, затормозить, а иногда и полностью предотвратить развитие цирроза печени. Один случай я до сих пор вспоминаю с особым чувством. В ноябре 1998 г. меня навестила моя давняя знакомая, медсестра, с которой мне довелось вместе работать в начале моей карьеры. Потом по прихоти судьбы наши дорожки разошлись, и я длительное время ничего о Нине не слышала. А тут она сама появилась на пороге моего кабинета, вся зареванная. И ей было от чего плакать, поверьте мне. С того времени, как мы не виделись, она вышла замуж, успела родить троих детей. Муж попался хороший, только с одним недостатком. Любил в праздник выпить лишку, и с пьяных глаз всегда «нарывался» на приключения. Вот и полгода назад, на майские праздники, они с другом выпили и пошли шататься по городу, с кем-то подрались, пришли домой к женам все окровавленные, но довольные. А через месяц оба пожелтели, как осенние листья. В больнице им поставили диагноз – острый вирусный гепатит В. По всей видимости, подрались они с какими-то больными наркоманами, хорошо еще, что не подцепили чего похлеще наподобие СПИДа, и не заразили никого из своих семей. Болезнь у Нининого мужа протекала тяжело, поддавалась лечению с трудом, и в конце концов врач «обрадовал» Нину известием, что скорее всего у ее супруга сформировался цирроз печени. Поскольку она сама медработник, то прекрасно понимала все тяжесть сложившейся ситуации: через некоторое время муж из-за болезни перестал бы работать, а на лечение деньги нужны, а троих детей поднять надо. И что делать? Нина одна, и вовсе не железная. В общем, перспективы открывались безрадостные. Тут она вспомнила обо мне и решила попытать счастья у народной медицины, уж если официальная развела руками. Я сразу составила для ее Сергея следующую схему лечения: сборы 7 и 4 в первый месяц и свежий капустный сок по 0,5 л в день, затем сборы 5 и 2 на 6 недель,

затем опять сборы 4 и 7 на месяц. И, естественно, лекарственная терапия, назначенная врачом. Поскольку нам удалось погасить активность процесса, в последующем мы перешли на ежедневный прием одной из вышеприведенных рецептур, которые мы меняли с периодичностью 1 раз в месяц. Естественно, строжайшая диета и никакого алкоголя. Нина, носилась над своим мужем, убеждала его лечиться. Конечно, Сергей поначалу со скепсисом относился к нашему лечению, поскольку особых жалоб у него не было, ничто его не беспокоило, но постоянная озабоченность Нины его здоровьем сделала свое дело – он лечился на протяжении 3 лет. А потом гастроэнтеролог на очередном приеме сказала ему: «Странно, цирроз не может исчезнуть, он неуклонно прогрессирует, а у вас все показатели работы печени нормальные, на УЗИ все хорошо. Наверное, мы все-таки ошиблись в диагнозе». Сергей не стал ее разубеждать. А с Ниной они живут теперь душа в душу, особенно после похорон его друга, который, казалось, ничем не болел, а потом внезапно умер от кровотечения из вен пищевода (это частое смертельное осложнение цирроза печени). Именно тогда Сергей понял, какая умница его жена, от какой беды она его спасла.

Профилактическое лечение травяными сборами

Это лечение необходимо проводить в период после излечения острого гепатита (по крайней мере 2 года после выписки из больницы 3–4 раза в год по месяцу). Перенесшим хронический гепатит и удачно от него избавившимся, помимо постоянной диеты, необходимо до конца жизни заботиться о своей печени и проводить профилактические курсы лечения 3–4 раза в год длительностью 4–6 недель. Курсы терапии необходимо проводить не весной и осенью, как при других заболеваниях, а за месяц-два до длинных праздничных выходных (Нового года и майских праздников, например), поскольку вы ведь все равно не удержитесь и чего-нибудь не того съедите. Указанные сборы, кроме целительных свойств, являются еще и поливитаминными и обладают выраженными тонизирующими свойствами, поэтому вы можете прибегнуть к их помощи при простуде, гриппе.

Требуется: ромашки аптечной цветков – 2 ст. л., плодов шиповника коричневого – 2 ст. л., цветков боярышника кроваво-красного

– 1 ст. л., листа подорожника большого – 1 ст. л., листа мяты перечной – 1 ст. л.

Приготовление: перемешать измельченное сырье и залить 3 ст. л. смеси 2 стаканами кипятка. Настаивать в термосе на протяжении 8—10 часов, поэтому заваривать его необходимо вечером, на ночь. После настаивания отжать, долить до прежнего объема кипяченой водой.

Применение: настой выпить в течение дня между приемами пищи по 0,5 стакана в 5–6 приемов.

Требуется: травы горца птичьего – 1 ст. л., травы лапчатки гусиной – 1 ст. л., листа подорожника большого – 3 ст. л., травы душицы обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление: указанные ингредиенты тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами горячей кипяченой воды и поставить томиться в закрытой посуде на водяную баню на 20 минут. Затем настой необходимо процедить и остудить.

Применение. Настой принимать 3 раза в день по 1 стакану в теплом виде за 30 минут до еды.

Требуется: травы зверобоя продырявленного – 1 ст. л., семян льна обыкновенного – 1 ст. л., корня аралии маньчжурской – 1 ст. л., кукурузных столбиков с рыльцами – 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., плодов шиповника коричневого – 2 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченного и тщательного перемешанного растительного сырья залить 1 стаканом кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 15 минут, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение: принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды в теплом виде.

Требуется: листа мяты перечной – 1 ст. л., соплодий (шишек) хмеля обыкновенного – 1 ст. л., травы чистотела большого – 1 ст. л., зверобоя продырявленного – 0,5 ст. л., листа земляники лесной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченного и перемешанного растительного сырья залить 3 стаканами кипящей воды, подогреть на водяной бане в течение 30 минут, настаивать в течение 10 минут, процедить, отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема.

Применение: приготовленный настой выпить в течение дня независимо от приема пищи (желательно в 5–6 приемов).

Требуется: травы тысячелистника обыкновенного – 3 ст. л., корней женьшеня обыкновенного – 1 ст. л., листа мяты перечной – 1 ст. л., плодов шиповника коричневого – 2 ст. л.

Приготовление: перемешать измельченное сырье и залить 3 ст. л. смеси 2 стаканами кипятка. Настаивать в термосе на протяжении 8–10 часов или на водяной бане в течение 45 минут. После настаивания отжать, долить до прежнего объема кипяченой водой.

Применение: настой выпить в течение дня между приемами пищи по 0,5 стакана в 5–6 приемов.

Требуется: цветков липы обыкновенной – 2 ст. л., плодов шиповника коричневого – 1 ст. л., плодов боярышника кроваво-красного – 1 ст. л., плодов барбариса обыкновенного – 1 ст. л., кукурузных столбиков с рыльцами – 1 ст. л., цветков ромашки аптечной – 1 ст. л.

Приготовление: измельченное растительное сырье перемешать. 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, подогреть на медленном огне в закрытой посуде в течение 15 минут, настаивать еще в течение 30 минут. Отжать, долить до первоначального объема кипяченой водой.

Применение: принимать по 0,5–1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде.

Лечение и профилактика дискинезии желчных путей в период выздоровления

Зачастую после перенесенного острого или хронического гепатита длительное время остаются боли и неприятные ощущения в области печени, усиливающиеся после приема пищи, особенно жирной и жареной. Обследование показывает, что с печенью все в порядке, а имеются нарушения в функционировании желчевыводящих путей, наблюдается их дискинезия. При этом заболевании имеется затруднение нормальному оттоку желчи из печени в кишечник, а колебания давления и растяжение стенок приводят к появлению неприятных ощущений. Причем при дискинезии по гипертоническому типу наблюдаются периодические резкие схваткообразные боли, а гипотоническая дискинезия проявляет себя постоянной ноющей тупой болью в правом подреберье. Это состояние нуждается в обязательном лечении, поскольку постоянный застой желчи приводит к

формированию воспаления в желчном пузыре и, как следствие, возникновению камней. А желчно-каменная болезнь лечится гораздо труднее, чем дискинезия и имеет гораздо больше осложнений.

Требуется: плодов тмина обыкновенного – 1 ст. л., коры крушины ломкой – 2 ст. л., корней алтея лекарственного – 2 ст. л., листа шалфея лекарственного – 2 ст. л., листа мяты перечной – 3 ст. л.

Приготовление: указанные компоненты тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами теплой кипяченой воды и поставить в закрытой посуде на водяную баню на 20 минут. Настаивать еще в течение 30 минут. Затем процедить и остудить.

Применение: 0,5 стакана настоя принимать 3 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды.

Требуется: коры крушины ломкой – 3 ст. л., листа мяты перечной – 3 ст. л., травы чистотела большого – 2 ст. л., травы бессмертника песчаного – 2 ст. л., листа крапивы двудомной – 2 ст. л.

Приготовление: растительные ингредиенты измельчить и тщательно перемешать. 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами теплой кипяченой воды. Нагреть на водяной бане в течение 15 минут, настаивать еще 30 минут в закрытой посуде, процедить.

Применение: отвар принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Требуется: травы лапчатки гусиной – 1 ст. л., травы чистотела большого – 1 ст. л., травы мяты перечной – 2 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. измельченного и перемешанного растительного сырья необходимо залить 1 стаканом кипящей воды, в закрытой посуде, настаивать на водяной бане в течение 15 минут, затем остудить и процедить.

Применение: используется при гипертонической дискинезии и выраженных болях по 1 стакану 2 раза в день в горячем виде.

Требуется: кукурузных столбиков с рыльцами – 4 ст. л., листа вахты трехлистной – 2 ст. л., травы полыни горькой – 0,5 ст. л., травы мяты перечной – 1 ст. л.

Приготовление: измельченное растительное сырье перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, подогреть на водяной бане в закрытой посуде в течение 15 минут, настаивать еще в течение 30 минут. Отжать, долить до первоначального объема кипяченой водой.

Применение: принимать по 0,5–1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде при выраженных спастических болях.

Требуется: корня одуванчика лекарственного – 3 ст. л., травы зверобоя продырявленного – 2 ст. л., цветов бессмертника песчаного – 1 ст. л., цветов ромашки аптечной – 1 ст. л., травы золототысячника обыкновенного – 1 ст. л., листа вахты трехлистной – 1 ст. л.

Приготовление: растительное сырье измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать в термосе в течение 8 часов.

Применение: принимать по 1 стакану в теплом виде утром и вечером до еды.

Кроме того, при гиперкинетической дискинезии положительное действие оказывает и настой кукурузных рылец и настойка листьев барбариса обыкновенного.

Требуется: кукурузных столбиков с рыльцами – 1 ст. л., кипятков – 1 стакан.

Приготовление: растительное сырье залить водой и настаивать в закрытой посуде в течение получаса. Процедить.

Применение: принимать по 2 ст. л. каждые 3–4 часа.

Требуется: свежего листа барбариса обыкновенного – 1 ст. л. или сухого листа – 1 ч. л., спирт медицинский, разведенный водой в отношении 1: 1, – 50 мл.

Приготовление: растительное сырье залить спиртом, настаивать в бутылке из темного стекла в течение 2 недель в темном месте (не в холодильнике). Затем процедить.

Применение: принимать по 30 капель 3 раза в день до еды, предварительно растворив в 0,25 стакана воды.

Глава 3. Диета и немедикаментозные методы лечения, используемые при гепатитах

Эта глава содержит очень важные рекомендации, которые необходимо соблюдать. И делать это необходимо не только потому, что я очень умная и слушать меня необходимо. Дело в том, что без здорового образа жизни и правильно подобранной, жестко соблюдаемой диеты никакое выздоровление невозможно, какие бы лекарственные отвары вы не пили. Не стоит сразу же захлопывать книгу. На самом деле больших усилий от вас это не потребует. Необходимо только подкорректировать свои жизненные установки, но почему-то обычный среднестатистический человек этого больше всего и боится. У меня складывается впечатление, что люди полностью отождествляют себя со своими привычками и поэтому так сильно придерживаются их. При общении с пациентом труднее всего бывает убедить его питаться немного иначе, ложиться спать пораньше и не нервничать очень сильно. Заслышав эти слова, люди сразу строят гримасу: «И она еще мне будет говорить». Конечно, иногда может быть трудно от чего-то отказаться, приобрести какую-то новую полезную (вредные почему-то сами липнут) привычку. Но ведь это необходимо.

Лечебному питанию отведена большая часть этой главы, поскольку остальные немедикаментозные методы лечения мало применяются при гепатитах, как острых, так и хронических. В этой ситуации уникальные особенности печени играют против нее. Физиопроцедуры при гепатите практически не применяются, поскольку способны больше навредить, нежели помочь.

Как жить с гепатитом, или глава об изменении привычек

Я первоначально не очень хотела писать эту главу, поскольку считала, что обо всем здесь написанном неоднократно говорят своим пациентам лечащие врачи. Но меня переубедила моя подруга. «Ты ведь знаешь как они (врачи) с нами общаются. На тебя не смотрит, пишет и бурчит себе под нос, а что написал – непонятно, как на китайском», – сказала она. Конечно, в этом высказывании есть элемент значительного преувеличения, но я подумала, что в жизни бывает всякое, и еще раз повторить эти рекомендации будет нелишним, тем более что рациональный режим имеет в лечении гепатита ключевое значение. Различные ограничения накладываются на больных хроническими гепатитами на весь период лечения и на последующие за выздоровлением 5 или даже более лет, по усмотрению лечащего врача. При развитии цирроза ограничения в образе жизни еще более ужесточаются. После перенесенного острого гепатита не стоит считать себя здоровым сразу после выписки из больницы. В течение полугода необходимо придерживаться таких же рекомендаций, как и при хроническом гепатите, и лишь затем можно позволить себе некоторые вольности. Первое требование, которое необходимо выполнять беспрекословно (не побоюсь показаться неоригинальной), это исключение алкоголя. Не стану говорить, что алкоголь нельзя принимать ни под каким видом. Больной его может себе позволить, но только в качестве лечебной настойки (и это не настойка боярышника по 3 пузырька на ночь). Объяснять всю важность выполнения этого требования, я думаю, излишне. Сам образ жизни не должен быть чрезмерно активным, все больные хроническим гепатитом, а также перенесшие острый гепатит В или С, просто обязаны избегать не только интенсивных физических нагрузок, а даже элементарной физкультуры (единственно, разрешается лечебная). Поэтому ремонты, переезды и просто перетаскивание тяжестей рекомендуется отложить до полного выздоровления. Опасны для больных гепатитами также нервное переутомление и длительное психоэмоциональное напряжение. Дело в том, что при физических нагрузках и чрезмерных

стрессах выделяется большое количество адреналина, который очень больно бьет по печени, к тому же физические нагрузки нарушают кровоснабжение в печени, что при ее воспалении крайне неблагоприятно. Поэтому тяжелая и нервная работа – это не для больных гепатитом. Они должны позволить себе сибаритский образ жизни – большую часть свободного времени проводить в полулежачем положении (обязательно с интересной книгой), правильно и ритмично питаться. В этом случае печень оказывается практически в курортных условиях, и потому удастся избежать выраженного ухудшения состояния. Если же вам стало хуже, придется взять больничный лист и провести большую часть времени дома в постели, если удастся избежать госпитализации.

Что касается приема лекарств, то вы должны использовать только те из них, которые вам назначил врач. Самолечение таблетками при гепатитах подобно самоубийству. Причем, если вы сталкиваетесь с доктором впервые, не стоит проверять его на догадливость, скажите сразу, что вы перенесли гепатит или страдаете им. Это позволит врачу правильно сориентироваться при назначении рецепта. Посудите сами, список запрещенных препаратов внушителен. Следует по возможности исключить или ограничить применение лекарственных средств. Особенно это касается препаратов, которые оказывают токсическое влияние на печеночные клетки: аспирин и производные салициловой кислоты, тетрациклин и препараты его группы, метотрексат, изониазид, метилдофа). Но очень вас прошу: не стоит самостоятельно корректировать лечение – перед отменой препарата обязательно проконсультируйтесь с тем врачом, который вам его назначил. Больные гепатитами должны поберечь себя и избегать применения транквилизаторов, большинства антибиотиков, синтетических слабительных препаратов, нестероидных противовоспалительных средств (индометацина, ибупрофена и пр.) Применение желчегонных препаратов тоже требует осторожности. Не стоит применять грелки на область печени, особенно при выраженном воспалении. Этим вы только добьетесь ухудшения состояния и усиления болей. Если работа пациента связана с использованием четыреххлористого углерода, тринитротолуола, инсектицидов, фунгицидов и прочих печеночных ядов, следует заняться поисками другой работы, потому что ничего хорошего все равно не получится. На таком производстве печень

просто-напросто откажется работать в один прекрасный момент, и больному все равно придется с работы уйти. На группу инвалидности.

Лечебное питание при гепатитах

«Человек есть то, что он ест».

Называется эта глава «Питание при гепатитах», а должна называться она «Список рекомендаций, без выполнения которых излечение от гепатита невозможно». Питание имеет для лечения ключевое значение, особенно при заболеваниях печени. Прежде чем начать эту главу, я бы хотела остановиться на некоторых особенностях физиологии этого органа. Прочитав о них, вы составите себе более полное представление о важности этой главы и советов, представленных в ней. Надеюсь, это послужит для вас хорошим мотивирующим фактором.

Печень не только пищеварительная железа. Это блокпост для всего того, что мы съедаем. Все, что вы проглотили, обязательно пройдет через печень. И если вы проглотили что-то не то, печени будет не очень. Как правило, современные люди в условиях большого города по большей части и глотают что-то не то (фаст-фуд, газированные напитки и прочую гадость), причем именно глотают, потому что жевать у них времени нет (быстрый ритм жизни и пр.). Здоровая печень терпеливо сносит все эти безобразия (вы помните, она может выполнить работу в десять раз больше обычной), а сдает первым обычно желудок. Но если вы будете безжалостны к печени, когда она больна, вы очень сильно пожалеете. Она просто откажется работать в этом случае. А если печень откажется работать, то человеку придется умереть (операции по пересадке печени делают крайне редко, а аппарат «искусственная печень» не может адекватно заменить свою родную). Поэтому придется вам изменить своим пищевым привычкам и побаловать свою любимую печень приятными ей блюдами. Конечно, в моих словах содержится определенный элемент иронии, поскольку то, что будет приятно для вашей печени, не совсем вписывается в каноны гастрономии и истого гурмана способно привести в настоящее уныние. Ну что ж, придется потерпеть, хотя бы на время лечения.

Ведь если печень способна выдержать гипернагрузки в здоровом состоянии, больную ее необходимо холить и лелеять и нагружать по минимуму. Причем пища должна быть не только щадящей и

выдержанной по составу, она обязательно должна выполнять специальные функции. Вы помните, что печень – это центральный орган во всех видах обмена веществ, и от ее состояния очень сильно зависит работоспособность всего организма и прежде всего головного мозга. Поэтому, подбирая лечебное питание, мы должны позаботиться о том, чтобы печень не сильно напрягалась, и чтобы остальные органы не сильно страдали.

Конечно, многие сейчас подумали о том, что печень поддержать можно голоданием. Мне очень часто спрашивают мои пациенты: «А можно, я буду проводить лечебное голодание?» Отвечаю: нет, нет и еще раз нет. При болезнях печени полное голодание (хотя бы и на сутки) абсолютно противопоказано. Дело в том, что оно бьет по этому органу ничуть не меньше, чем самое разнузданное обжорство. При голодании организм либо мобилизует запасы своей глюкозы (которая находится в печени, представьте, как ей приходится в этом случае работать – на полную катушку) либо переключается на альтернативные источники питания (за которые ответственна опять же печень). Разумеется, вместо помощи получается медвежья услуга, которая не замедлит сказаться на вашем состоянии. Помните, вы есть то, что вы едите (высказывание древнее, но не утратившее своей актуальности до сих пор). Соответственно, если вы ничего не едите, вас попросту нет. Естественно, это шутка, но для разбираемых в этой книге заболеваний шутка очень походит на правду и удивительно точна. Конечно, мой взгляд на голодание не такой скептический и негативный. При большом количестве других заболеваний этот метод просто находка по своей эффективности. Причем это мероприятие не требует особенных затрат энергии и времени. Но только не при заболеваниях печени и желчного пузыря. Эти органы ориентированы на постоянную ритмическую работу и не выносят всяческих авралов. В желчном пузыре от них развиваются камни, а печень перерождается (это и для здорового человека не очень хорошо, а уж для больного гепатитом настоящая катастрофа). Поэтому, очень прошу вас, осторожно относитесь к тем лечебным системам, в которых голодание является необходимым компонентом. Создание функционального покоя для печени достигается несколько иными методами. А лечение простым голоданием немного смахивает на шарлатанство.

Орган защищается от нагрузок прежде всего благодаря подбору пищевых продуктов. Как и все остальное лечение, питание различается при острых и хронических гепатитах. В официальной медицине разработаны даже специальные диетические схемы при заболеваниях печени.

Если (не дай Бог, конечно) вы заболете острым гепатитом, вам придется придерживаться диеты № 5а, хотите вы этого или нет, поскольку в больнице, куда вас госпитализируют, для больных гепатитом предусмотрена именно она и только она. Если вы хотите окончательно выздороветь, то вам придется есть пищу в соответствии с этим меню-раскладкой еще несколько месяцев (минимум полгода). Я не зря вас призываю к этому, поскольку эта диета разработана очень толково, и она действительно позволяет предоставить печени очень комфортные условия. Это достигается прежде всего тем, что всем без исключения органам пищеварения (которые очень тесно связаны между собой) обеспечивается механическое и химическое щажение. Благодаря этому удастся избежать их чрезмерного раздражения, и они не переутомляют печень своими запросами. Помимо этого, питание сбалансировано по содержанию основных питательных веществ таким образом, что позволяет нормализации нарушенной функции печени путем более полного использования возможностей неповрежденных печеночных клеток.

Это достигается путем исключения из диеты животного (так называемого тугоплавкового) жира. Также ограничиваются легкоусвояемые углеводы и белки. Табу накладывается на продукты, содержащие различные раздражающие вещества (специи и пр.), а также на продукты, содержащие большое количество клетчатки и органических кислот.

Несмотря на то что это щадящая диета, она содержит необходимое количество калорий и не покажется вам голодным пайком. Все приготовленные блюда будут если не протертыми, то хотя бы просто вареными (поскольку, хотя умом понимаешь, что есть это необходимо, есть это не очень хочется).

Скажу сразу, каких закусок лишает человека подобная диета. Жареное для вас яд, причем не только на полгода, но и вообще на всю оставшуюся жизнь. Если первые полгода жарить вообще ничего нельзя, то потом можно позволять себе подобные излишества только

на праздники, да и то не очень часто. О жирном придется тоже забыть, как о мясе, так и о рыбе. Полностью придется исключить баранину, свинину. Вместо говядины только телятина (нежирная), да и той не очень много. Естественно, абсолютно недопустимыми на вашем столе станут все копчености и колбасы, консервы, а также все субпродукты, включая и мозги (они на самом деле очень жирные). Не стоит накидываться на говяжью печенку в надежде этой процедурой помочь своей. Из субпродуктов вы можете позволить себе только вымя, да и то только хорошо приготовленное. Несмотря на то что все продукты должны быть в вареном виде, бульон после их приготовления необходимо ликвидировать – он употреблению не подлежит, поскольку содержит слишком много экстрактивных веществ, которые перевозбуждают органы пищеварения, а вместе с ними и печень. Рыба допускается только нежирная и морская (минтай, хек) и только в вареном или запеченном виде. Жареная, жирная и соленая, а также копченая рыба должна покинуть ваши столы. Во многих лечебниках встречаются советы по укреплению состояния организма путем употребления большого количества икры и орехов. Если у вас гепатит, то этот совет явно не для вас, поскольку при этом заболевании противопоказаны как икра, так и орехи (если только фундук и грецкий орех нежареный и несоленый в небольшом количестве). Также нельзя есть жирный творог, сливки, сыр (соленый и острый), маринады, холодные закуски, грибы, бобовые. Также исключаются все продукты, которые вызывают метеоризм и могут усилить диарейный синдром (по-русски говоря, понос): бобовые, дыни, пшено, сдобное тесто, свежий ржаной хлеб, макароны, грибы, капусту и другие крестоцветные (редис, репа, брюква и др.). Под запретом находятся кислые фрукты и ягоды, а также щавель, лук и другие пряные растения и специи. Все сладости (шоколад, какао, мороженое, халва, холодные газированные напитки) придется исключить. Черный кофе и крепкий черный чай уходят в воспоминания о не совсем здоровом образе жизни, поскольку их тоже употреблять не следует. К сливочному маслу, а также белковым продуктам (яйцам, цыплятам и телятине, которые разрешены) необходимо относиться осторожно и по возможности ограничивать их и если употреблять, то только после специальной обработки. Для приготовления блюд из белковых продуктов используются только такие виды кулинарной обработки, как

варка и готовка на пару. Из мяса желательно формировать котлеты, фрикадельки, а если есть время и желание, то необходимо использовать оптимальный вариант – приготовить кнели. Яйца используются в приготовлении пищи не целиком, а только белки. От употребления желтков необходимо воздерживаться. Яйца можно приготовить в виде белкового парового омлета. Рыба, как я уже упоминала, только морская нежирная и только в вареном или запеченном виде. Недостающее количество жиров придется покрывать за счет растительных масел. Если вы уверены в качестве на 100 %, вы можете полностью перейти на использование только оливкового масла. Если финансы не позволяют такой роскоши, то необходимо использовать другие масла. Не стоит гнаться за дешевизной и покупать недорогое оливковое масло, которое по определению дешевым быть не может. Я заостряю на этом внимание потому, что часто сталкиваюсь с тем, что пациенты буквально издеваются над собственной печенью, употребляя огромные количества якобы оливкового масла, которое на самом деле неизвестно из чего сделано. Молоко можно как в свежем виде, так и в виде кисломолочных продуктов (таких как кефир, ряженка, ацидофилин и др.). Кисломолочные продукты особенно показаны при плохой переносимости молока (метеоризм, диарея). Особенно хорош из молочных продуктов нежирный обезжиренный творог, поскольку он способствует нормализации липидного обмена в печени. Но не стоит объедаться им сверх всякого приличия в надежде быстро поправить свое здоровье. Во всем должно быть чувство меры. Молоко также можно использовать в приготовлении каш. Только в этом случае необходимо разбавлять его водой в пропорции 1: 1. Кашу можно готовить с использованием манной, гречневой или рисовой муки. При желании можно сварить себе на воде овсяную кашу или геркулес, рисовую кашу. Особенно полезна при заболеваниях печени (и особенно гепатитах) овсяная каша, приготовленная с курагой, сухофруктами или свежим яблоком и медом вместо сахара. Приготовленная непосредственно перед приемом пищи, эта каша послужит не только очень аппетитным и вкусным завтраком, но станет буквально настоящим лекарством для больной печени. Приготовить ее очень просто: стандартно варится овсяная каша, непосредственно перед готовностью в нее добавляются курага, чернослив, изюм, а уже после того, как каша выложена в тарелку, в нее необходимо потереть

свежее яблочко и добавить сливочное масло (не более 5 г) и мед (всего 1 ч. л.). Перловая, ячневая и гречневая цельнозерновые крупы противопоказаны, поскольку каши из них с трудом перевариваются. Но от гречки вообще отказываться не стоит, поскольку это основной источник витаминов группы В, крайне важных для поддержания нормального функционального состояния печеночных клеток, и поэтому она может вообще послужить основой для лечебного питания. Выход, как я уже упомянула, в использовании для приготовления каш гречневой муки. Супы только вегетарианские и желательно протертые. Поджаривать лук и коренья для добавления в суп не рекомендуется. Ягоды и фрукты следует употреблять только спелые и ни в коем случае не кислые, можно в сыром, можно в вареном виде. Количество сладкого стоит ограничивать только фруктами и ягодами, можно есть мед, но не более 2 ч. л. в день. Легкоусвояемые углеводы очень неблагоприятно влияют на состояние обменных процессов в печеночных клетках, особенно поврежденных, поэтому их лучше избегать.

Если рассматривать вопрос напитков, необходимо сказать о том, что разрешены только зеленый чай, отвар шиповника и боярышника и соки. Конечно, можно пить слабозаваренные чай или кофе, но стоит ли? Удовольствия никакого, а вот напряжение для печени все равно существует. Совсем без жидкости обходиться тоже нельзя, необходимо выпивать в день не менее 2 л воды, при том что остальная вода поступит вместе с пищей. Питье воды должно всегда предшествовать приему пищи (не позднее 30 минут до еды), или чаепитие отодвигается на 2 часа после еды. Дело в том, что в противном случае пища и пищеварительные соки избыточно разбавляются водой, и переваривание питательных веществ сильно затрудняется. Если говорить о качестве выпиваемой жидкости, то это должны быть не кофе и не чай в обычном понимании этого слова. Эти крепкие экстрактивные напитки недоступны для больных гепатитами. Кофе исключается вообще, а черный чай должен быть заварен так слабенько, чтоб «сквозь него всю Москву видно было», к тому же рекомендуется и этот жидкий чай разбавлять молоком. Не ограничивается применение зеленого чая, напротив, рекомендуется его применять как можно больше. Предлагается даже использовать зеленый чай в лечении.

Для этого необходимо заваривать чай по японской методике, т. е. использовать порошкообразную заварку (чтобы ее приготовить, необходимо размолоть в кофемолке высококачественный зеленый чай до состояния порошка). 1 ч. л. подобной заварки необходимо размешать в стакане горячей воды (но не кипятка), быстро и тщательно. Выпить не спеша, мелкими глотками (при желании можно провести настоящую чайную церемонию). Таким образом чай можно пить постоянно. Приготовленный подобным способом, он является не только тонизирующим, но и прекрасным витаминным средством, не говоря уже про то, что зеленый чай содержит большое количество флавоноидов и антиоксидантов, которые оказывают на печеночные клетки действие, сходное с действием активных веществ расторопши пятнистой. А ведь зеленый чай куда доступнее, чем это растение и препараты из него.

Вместо чая можно использовать его заменители: фиточаи и травяные настои. Прекрасно заменяют чай настои шиповника, боярышника, высушенных лесных земляники и малины. Не только вкусны, но и полезны фиточаи из липового цвета, мяты перечной и Melissa, зверобоя и душицы. Чаи из плодов и ягод готовятся следующим образом.

Требуется: сухих ягод или плодов – 1 ст. л., кипятка – 1 стакан.

Приготовление: заварить в термосе и настаивать 4–5 часов, процедить.

Применение: пить в теплом виде по 1–2 стакана перед едой.

Травяные фиточаи приготовить гораздо проще. Необходимо 1 ч. л. растительной смеси заварить в стакане кипятка и настоять в закрытом виде в течение 30 минут, все – чай готов.

Описание примерного дневного рациона, составленного с учетом требований **диеты 5а** (цитата Е. А. Бюел, 1992 г.).

Первый завтрак (8.00): сыр несоленый – 30 г, каша овсяная – 230 г, фиточай – 200 мл.

Второй завтрак (11.00): яблоко печеное с сахаром – 100 г. Обед (14.00): вегетарианский протертый суп со 10 г сметаны – 500 г; треска отварная – 100 г; картофельное пюре – 150 г; кисель из фруктового сока (яблочного) – 200 мл. Полдник (16.00): сухари белые – 35 г, отвар шиповника – 200 мл.

Ужин (19.00): котлеты мясные паровые – 100 г, морковь, тушенная в молочном соусе – 180 г.

На ночь: кефир – 180 мл.

На весь день: хлеб пшеничный – 250 г; сахар или мед – 30 г; масло сливочное – 10 г.

Если заболевание примет негативный характер, то диета станет более жесткой и ограниченной, но забивать голову вам эти не следует, поскольку в этом случае пациент, как правило, госпитализируется в больницу и за его состоянием и питанием будут наблюдать медицинские работники.

Лечебное питание при хронических гепатитах складывается не только из подбора пищевых продуктов, но и из очень тщательного расписания их приема. Конечно, не нужно с точностью до минуты начинать все свои обеды ужины и завтраки, но вам придется приемы пищи проводить в одинаковое время и как можно чаще. То, что вы съедите за день, необходимо разделить на 6–7 приемов. Обязательны полдники, вторые завтраки. А между ними можно позволить себе небольшие перекусы. Не стоит позволять себе роскошь чувствовать сильный голод. Пока вы дождетесь голодного обморока (ведь у больных гепатитом аппетит, как правило, снижен), печени придется поработать очень серьезно.

Что касается подбора продуктов, разрешенных к употреблению больным хроническим гепатитом, то здесь имеются различия для пациентов с активным и неактивным гепатитом. Если заболевание очень активное, то рацион практически такой же, как при остром гепатите. А вот при неактивном гепатите, в период стойкого улучшения состояния разрешаются кое-какие вольности. А именно: пациент переходит к диете 5, во многих отношениях более свободной. Посудите сами: пищу больше перетирать не надо. Одно это уже способно простимулировать человека выздороветь как можно быстрее. Количество белковых продуктов увеличивается до потребности здорового человека (110 г в пересчете на чистый белок), к списку продуктов из диеты 5а дополнительно разрешаются говядина и курица, можно есть ржаной хлеб и макаронные изделия, творог разрешается в неограниченном количестве. При хорошей переносимости молока оно тоже не ограничивается. Яйца можно есть вместе с желтками (но не более 5 в неделю и 2 за один раз). Осторожно можно употреблять

нежирную ветчину, докторскую колбасу и даже вымоченную сельдь. Разрешаются практически все фрукты и ягоды, за исключением очень кислых. В остальном ограничения сохраняются. Внимание: при склонности к поносам не следует налегать на послабляющие кисломолочные продукты, такие как однодневный кефир, ряженка, ацидофилин), из них показан только выдержанный 3—4-дневный кефир, который обладает закрепляющим действием. Благоприятно воздействуют на функцию печени контрастные диеты или разгрузочные дни. Только вызывает сожаление невозможность их применения при острых формах заболевания или при чрезмерной активности хронического процесса. Разрешена разгрузка только при среднетяжелых и нетяжелых хронических гепатитах. При гепатитах можно проводить ягодные, яблочные, творожные разгрузочные дни (но только после консультации с врачом). Методика проведения яблочного разгрузочного дня: через каждые 3 часа дают пациенту по 300–400 г протертых яблок без кожицы, всего 5–6 раз за сутки. Общее количество яблок – 2 кг в сутки. Яблоки должны быть спелыми, сладкими, с низким содержанием кислоты. При желании яблоки можно не протирать, но от кожицы все-таки необходимо очистить. Жидкость не ограничивается, желательно назначать отвар шиповника.

Методика применения ягодного разгрузочного дня.

Для этого потребуются спелая земляника (желательно лесная) или малина, или сладкая черная смородина, или они в смеси. Необходимо съесть по 300 г ягоды 5 раз в сутки.

Методика проведения творожного разгрузочного дня. 600 г обезжиренного творога необходимо разделить на 4–5 приемов. Жидкость – 1 л. Это могут быть молоко сниженной жирности, обезжиренный кефир, настой плодов шиповника или их комбинация. Особенно показан творожный день при сопутствующих алкогольном поражении печени и атеросклерозе. Проводятся разгрузочные дни 1–2 раза в неделю (в зависимости от переносимости и длятся они 1–2 дня).

Примерный дневной рацион, составленный с учетом требований **диеты 5** (Беюл Е. А., 1992 г.).

Первый завтрак (8.00): омлет белковый – 150 г; каша овсяная на молоке — 250 г; чай с молоком – 200 мл.

Второй завтрак (11.00): яблоко – 100 г.

Обед (14.00): суп овощной – 500 г; биточки мясные, паровые, запеченные в сметане, – 110 г; морковь тушеная – 150 г.

Полдник (16.00): сок фруктовый – 100 г; сухари – 300 г.

Ужин (19.00): салат из моркови и яблок – 120 г; рыба (треска) отварная – 100 г; пюре картофельное – 150 г; чай – 200 мл.

На ночь: кефир – 200 мл.

На весь день: хлеб пшеничный – 150 г; хлеб ржаной – 150 г; сахар или мед – 40 г; масло сливочное – 10 г.

Стоит поговорить о том, как мы можем использовать обычные растительные пищевые продукты в лечении хронического гепатита. Дело в том, что практически каждый фрукт или овощ, помимо питательной ценности, имеет ярко выраженные лекарственные свойства, и при правильном их применении можно значительно улучшить состояние больного и помочь основному лечению. Соответственно, если питаться бездумно, то неприятные последствия не заставят себя ждать. Особенно показаны при гепатите тыква и кабачки в тушеном виде, яблоки свежие и печеные, вишня, лесная и садовая земляника, помидоры, сладкие апельсины, абрикосы свежие и сушеные, протертая морковь, капустный сок (сама капуста противопоказана).

Немедикаментозные методы лечения гепатитов

Сразу оговорюсь, официальная медицина очень скептически относится к возможностям вспомогательного нелекарственного лечения гепатитов. Если с фитотерапией докторам пришлось смириться (поскольку трудно на нее закрывать глаза, тем более что большинство «печеночных» лекарств изготавливаются из растений), то другие методики встречаются ими в штыки. Недоверие медиков понять можно, физиотерапия в лечении гепатитов потерпела полное фиаско, поскольку в лучшем случае применение ее было безрезультативным, а в некоторых случаях приводило к активизации воспалительного процесса в печени и прогрессированию цирротических изменений, т. е. эффект был обратным. Но все-таки есть другие прекрасные методы немедикаментозного лечения, например водолечение. Причем показано применение вод как внутрь, так и наружно в виде аппликаций и ванн. Единственно, все методы немедикаментозного воздействия имеют строгие показания и ограничения к применению. При остром гепатите, во время разгара заболевания, они противопоказаны. К ним можно приступать не ранее чем через 1 месяц после выписки из больницы, при гладком течении заболевания. Если же сохраняются лабораторные признаки заболевания, то с таким лечением необходимо подождать. При хронической форме заболевания подход дифференцированный, и отношение к физическим методам лечения зависит от активности гепатита. Напомню, что активный гепатит проявляется болями в области печени, наличием желтухи, незначительным повышением температурами, тошнотой, и также при отсутствии всех этих симптомов выраженными нарушениями в показателях лабораторных анализов (особенно часто подобное состояние встречается при хроническом гепатите С). Выраженный воспалительный процесс в печени требует в лечении абсолютного покоя для организма и для больного органа, а все физические методы лечения только усиливают кровенаполнение печени, которая и так отечна и увеличена. Это затрудняет отток крови от нее и ведет к прогрессированию воспаления.

Напротив, при стойком улучшении состоянии и минимальной активности воспалительного процесса применение физических методов лечебного воздействия на организм пойдет ему только на пользу.

Самым простым методом лечения, который могут проводить пациенты с хроническим неактивным гепатитом и выздоравливающие после острого гепатита, являются солнечные ванны. Принимать их нужно в тени деревьев (только в тени!), а не на открытом солнце, продолжительность их от 5 минут в начале лечения до 40 минут в конце (через 1–2 месяца). Естественно, зимой солнечные ванны принимать затруднительно. В это время года показаны длительные ежедневные пешие прогулки (2–2,5 часа) в медленном темпе.

При водолечении используется минеральная вода, которая может употребляться как внутрь, так и наружно. Внутрь применяется моршинская вода, «Нафтуся», смирновская, славяновская, эссендуки (№ 4 и 17), нарзан. Конечно, при возможности желательно пить воду непосредственно из источника. В период выздоровления после острого гепатита (который длится, как вы помните, 6 месяцев) больные могут проводить в домашних условиях лечение минеральными водами, которые принимаются внутрь. Больным разрешены углекислые хлоридно-гидрокарбонатно-сульфатные натриево-кальциевые воды средней минерализации (до 7 г/л). Такая вода принимается по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Вода должна быть теплой и без газа. Столовая минеральная вода (с низким содержанием солей) показана без ограничения.

При хроническом гепатите не следует сразу приступать к применению сильноминерализованных вод. В первую неделю следует употреблять слабоминерализованную воду (до 3–4 г/л) порциями по 50–100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды без газа. Затем при хорошей переносимости в следующую неделю количество однократно принимаемой воды увеличивается до 150–200 мл. На третью неделю можно перейти к употреблению среднеминерализованной воды. Общая длительность приема минеральных вод – 1–1,5 месяца, затем необходимо отдохнуть в течение 1 месяца и при желании продолжить лечение минеральной водой.

При выезде на курорт возможно применение общих ванн с минеральной водой, а также бальнеолечение (применение грязи). Из

курортов рекомендуются Кавказские Минеральные Воды (Железноводск, Ессентуки, Пятигорск, Кисловодск), а также Белокуриха и Трускавец. Из ванн особенно рекомендуется применение углекисло-сероводородных и радоновых ванн.

Грязевых аппликации более показаны выздоравливающим после острого гепатита. При хроническом гепатите грязевое лечение возможно только при минимальной активности процесса, но в этом случае грязь должна иметь невысокую температуру (не выше 38 °С). И при острой, и при хронической форме заболевания грязь не накладывалась на область печени. По последним исследованиям это ведет к стимуляции цирротического процесса в печени. Оптимальными зонами наложения грязи будут поясница и спина до лопаток. Грязь накладывается на 10–15 минут, процедуры через день. Количество грязевых аппликаций 10–14 на курс лечения.

Иглорефлексотерапия не показана, но в части руководств описываются методики ее применения при гепатитах. Я ее обычно не рекомендую, но и не запрещаю, особенно если знаю, что пациент обратится к действительно толковому иглорефлексотерапевту. Единственно, я прошу больных воздержаться от этого метода лечения при обострениях болезни и приступать к нему только после стабилизации состояния. Иглорефлексотерапия не оказывает специфического действия при гепатите и применяется в качестве общеукрепляющего метода.

Массах при гепатитах не показан. Единственно, он применяется в периоде выздоровления после острого гепатита. В этом случае выполняется общий массаж (массируется сначала спина, затем шея, передняя поверхность грудной клетки, а затем проводится массаж живота). Количество процедур – не более 12.

При хроническом гепатите с невыраженной активностью, возможно применение гигиенического массажа спины и воротниковой области, а также верхних и нижних конечностей для поднятия общего тонуса организма. Основной акцент при этом уделяется такому приему, как разминание, поскольку этот прием позволяет улучшить кровоснабжение мышц и вывести из них избытки токсинов и недоокисленных веществ, что благотворно влияет на их состояние. Но это может быть опасно для печени, и поэтому длительность процедур первоначально не более 12 минут, массируется только спина, и после

массажа больной должен лежать, как минимум, полчаса и (если есть возможность) поспать. При хорошей переносимости этой процедуры время массажа увеличивают, а область, на которую осуществляется воздействие, расширяют. При этом особое внимание следует уделить разминанию длинных мышц спины (по обеим сторонам от позвоночника) и трапециевидной мышцы (вокруг лопаток). Больше внимания следует уделить массажированию мышц правой половины спины межлопаточной зоны. Дело в том, что ткани в этой области имеют очень тесные рефлекторные связи с печенью, и их массажирование благотворно влияет на ее функцию. Не разрешаются такие приемы, как поколачивание и рубление. Сила воздействия дозируется таким образом, чтобы не возникало болевых ощущений. Показателем правильно проведенного массажа является субъективное состояние человека – после массажа он должен быть бодрым, чувствовать прилив сил. Если эффект обратный или появились неприятные ощущения, особенно если они в области печени, курс массажа необходимо прекратить совсем или обратиться к более опытному массажисту через небольшой промежуток времени (2–3 недели).

В период выздоровления также возможно применение таких тепловых процедур, как баня и сауна. К ним можно приступать только после рекомендации с врачом, который оценивает ваше состояние с помощью лабораторных тестов. Самовольное применение этого вида лечения при гепатитах может принести только вред, особенно если наблюдается высокая активность процесса, которая субъективно может ничем и не проявляться. А при правильном подходе к делу эти процедуры крайне полезны, поскольку позволяют выводить из организма токсины через кожу и улучшают кровоснабжение. Но не стоит сразу резко перегреваться – первоначально длительность процедур не должна превышать 2–3 минут, и только при хорошей переносимости возможно дальнейшее увеличение их длительности, но не более 10 минут однократно и 20 минут в общем. Приступать к процедуре нельзя на голодный и наполненный желудок, Промежуток между приемом пищи и посещением сауны должен быть не менее 2 часов. Посещение сауны и бани сразу после еды очень сильно перегружает даже здоровую печень, не говоря уже о больной. От применения веников необходимо воздерживаться по крайней мере 1

год после выздоровления. При посещении бани или сауны необходимо сразу же восполнять дефицит жидкости в организме. Для этого полезно использовать настой шиповника или фиточаи, но никак не пиво. Также полезно применение травяных ванн, но опять же при невысокой активности хронического гепатита или уже в период выздоровления при остром гепатите. Эти процедуры оказывают общеукрепляющее и тонизирующее воздействие на организм. Применяются разнообразные ванны, но общим для всех них является то, что они все не горячие (температура 36–37 °С), длительность принятия ванны 15–20 минут, количество процедур в неделю – 2–3, общий курс – 15–20 ванн. В процессе лечения необходимо регулярно менять ванны.

Требуется: сенной трухи – 250–300 г, травы душицы обыкновенной – 100 г, листа земляники – 100 г, листа крапивы двудомной – 50 г, травы пустырника – 50 г, цветков ромашки – 50 г, травы горца птичьего – 50 г, соплодий (шишек) хмеля обыкновенного – 50 г.

Приготовление: растительную смесь варить в 3 л воды на протяжении 10 минут, настаивать в закрытой посуде 45 минут и процедить.

Применение: влить в приготовленную ванну.

Требуется: листа березы – 100 г, травы душицы – 100 г, листа крапивы двудомной – 50 г, травы лапчатки гусиной – 100 г, травы череды трехраздельной – 100 г, травы медуницы – 100 г.

Приготовление: такое же, как и у ванны 1.

Применение: влить в приготовленную ванну.

Требуется: липовый цвет – 300 г.

Приготовление: растительное сырье залить 3 л кипятка, настаивать 15 минут, процедить и добавить в ванну.

Применение: влить в приготовленную ванну.

Но эта ванна оказывает выраженное успокоительное действие, поэтому она должна применяться на ночь.

В период выздоровления после острого гепатита нередко наблюдаются функциональные нарушения желчевыводящих путей, которые могут осложниться воспалительными заболеваниями желчного пузыря. Для того чтобы избежать подобного развития событий, необходимо применять такую процедуру, как внутренний

дренаж без зонда (тюбаж). Для проведения этой процедуры используется 25 г ксилита или сорбита, растворенных в 100 мл теплой кипяченой воды, которые принимаются утром натощак. Затем пациент лежит на правом боку с грелкой не менее 2 часов. При отсутствии ксилита можно воспользоваться минеральной водой (эссентуки № 17), в которой дополнительно растворена 1 ч. л. магнезия сульфата или карловарской соли, или применить растительное масло (оливковое или подсолнечное) в количестве 1–2 ст. л. Тюбаж проводят 2 раза в неделю. Как правило, курс лечения – до 8 процедур.

Заключение

Вот и подошла к концу наша книга. Я уверена в том, что она была для вас интересной, поскольку я собрала в ней все самые последние данные, которые только смогла найти.

Надеюсь, у вас не создалось впечатления, что гепатит – заболевание неизлечимое. В настоящее время гепатит В успешно предотвращается профилактическими прививками, а обе разновидности этого заболевания (В и С) успешно лечатся, особенно, если распознать заболевание в самом начале. Теперь же диагностика этих заболеваний для вас особой сложности не представит, поскольку в первой главе я рассказала о наиболее характерных признаках болезни. Но помните: ежегодная лабораторная диагностика необходима, ведь гепатиты (особенно гепатит С) заболевания коварные и очень удачно маскируются.

Их коварство создает трудности не только для распознавания заболевания, но и для его лечения, поэтому лечить гепатит может только специалист. Обращение к врачу обязательно, особенно если вы заболели острой формой гепатита. Всегда следуйте его рекомендациям и советам, и если у вас возникают какие-то вопросы относительно применения дополнительных методов лечения. Если вы заболели, соблюдайте меры предосторожности. Помните, это болезнь заразна, и вы несете определенную ответственность за состояние здоровья окружающих вас людей.

Но лечение лекарственными препаратами вовсе не исключает возможности применения методов нетрадиционной и народной медицины. Ведь с любым заболеванием необходимо бороться, применяя весь арсенал доступных средств, которые возможно применить. А их, как вы успели убедиться, немало. За огромный период времени народные целители накопили огромное количество разнообразных способов борьбы с болезнями печени. Среди них есть и тот, который поможет именно вам. Я постаралась изложить их для вас максимально доступно, не приводила очень сложных рецептов и методик лечения.

И напоследок я хотела бы дать еще один маленький совет, но самый главный. Запомните: лечение болезней печени – это дело хлопотливое, требует упорства, регулярности и систематичности. Даже если вы человек неорганизованный, то придется измениться. Печень – это маленький трудяга, который работает постоянно и неутомимо, даже когда болеет, и чтобы ему помочь, нужно приложить определенные усилия, которые дадут результат не сразу. Поэтому наберитесь терпения. Ваше выздоровление в ваших руках!

Ну вот и все. До новых встреч, мои уважаемые читатели. Берегите себя, не болейте.