

Алевтина Корзунова

**Очищение и
восстановление организма
народными средствами...**



Annotation

Печень – это один из самых важных органов нашего тела. Выполняемые ею функции не поддаются простому подсчету. Однако печень – еще и очень ранимый орган, который легко подвергается болезням. Поэтому столь важно рассмотреть проблему, касающуюся очищению и оздоровлению организма при заболеваниях печени народными средствами. Это позволит не только избавиться от недугов, но и настроить организм на борьбу с постоянным воздействием на него вредных факторов.

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

Алевтина Корзунова

**Очищение и восстановление организма
при заболеваниях печени**

Введение

Добрый день, уважаемые читатели!

В своей новой книге я хочу рассказать вам об одном из главных органов человеческого организма – печени.

Зачем мы сейчас с вами будем говорить о печени, ее заболеваниях и очищении организма при этом? Неужели это действительно так важно? Да, безо всякого сомнения, это так. Нельзя недооценивать роль печени в работе человеческого организма, ибо она выполняет огромное количество жизненно важных функций. Некоторые ученые считают, что их около 200! Кроме этого, печень сама по себе уникальна хотя бы тем, что является одним из самых крупных органов в нашем теле. Очень интересны строение печени и ее кровоснабжение, которые и позволяют печени выполнять то разнообразие функций, что возложены на нее природой. Печень похожа на огромную фабрику по переработке, образованию и запасанию большого числа веществ; на ней каждый день и каждую минуту работает огромное число трудолюбивых работников – печеночных клеток, называемых гепатоцитами.

В наше время проблема заболеваний печени особенно актуальна. Об этом вы можете слышать в телевизионных передачах, по радио и в печатных изданиях. Заболевания печени – это проблема не столько каждого отдельно взятого человека, сколько всего общества. Здесь я говорю о проблемах алкоголизма и наркомании, ведь именно эти два явления и вызывают в большой степени все большее распространение заболеваний печени. Однако и сам человек подталкивает себя к болезни. Посмотрите, как мы питаемся, сколько работаем и как мало отдыхаем! Неправильное питание также является одним из ключевых моментов в развитии болезней печени, так как печень не может справиться с тем обилием неправильной еды, которое на нее сваливается благодаря стараниям человека. А сколько мы тратим ценных нервных клеток во время своей жизни? А ведь врачи говорят, что все болезни от нервов и что нервные клетки почти не восстанавливаются. Это утверждение особенно верно по отношению к печени, потому что расстройства нервной регуляции ее деятельности также играет немаловажную роль в развитии заболеваний. Кроме

этого, нужно обратить внимание на проблему неконтролируемого употребления самых разнообразных лекарственных препаратов, которые больно бьют по печени. Не секрет, что почти все лекарства проходят через печень, где они преобразуются и обезвреживаются. А есть такие препараты, которые обладают не просто вредным, а токсическим действием на печень. Вот почему у больных, страдающих заболеваниями печени, предпочтение должно отдаваться не лекарственным способам лечения. Большую проблему создают паразитарные заболевания печени. В печени живут и процветают за счет человека и его ресурсов такие паразиты, как эхинококк, амебы, лямблии (проблема, особенно актуальная для маленьких детей), лейшмании и еще целая группа разных нахлебников.

Отдельную проблему составляют опухолевые поражения печени, потому что это не только физическая проблема, но и тяжкое психологическое страдание. Избавиться от него порой намного тяжелее, чем от самого заболевания.

И если не помогать печени, не любить ее и не заботиться о ней, если постоянно подвергать ее воздействию травмирующих факторов, то она не справится со своими задачами, и возникнет болезнь. Если же болезнь уже возникла, то не стоит терять голову и ставить крест на своей печени. Можно воспользоваться теми же методами и советами, которые использовались в народной медицине испокон веку. Многовековая история народного целительства убедительно доказала его состоятельность. Недаром до сих пор бабушки в деревнях собирают и сушат разнообразные травы, цветы и корни; даже на некоторых дачных участках любители выращивают редкие и полезные целебные растения, которые уже не встретишь в дикой природе. Фитотерапия при заболеваниях печени – это один из самых удобных и полезных способов справиться с недугом. Лечение и очищение организма глиной, медом, минеральными водами сейчас также распространены, как и использование таблеток. А ароматерапия не только полезна как лечебная процедура, но и принесет вам огромное удовольствие и расслабление. Правильное питание тоже является немаловажным звеном в избавлении от недуга. Поэтому мы будем говорить и о рациональных и полезных диетах. Однако, несмотря на то что в этой книге мы будем говорить с вами и народных и нетрадиционных способах очищения и оздоровления организма при

заболеваниях печени, нужно помнить о том, что недуги печени – это очень серьезная и важная проблема. А поэтому не пренебрегайте посещением врачей, которые помогут поставить правильный диагноз и направить вас по верному пути исцеления.

Немного о строении и функциях печени

Чтобы правильно понять, о чем пойдет речь в этой книге и что мы, собственно, будем с вами очищать и лечить, сначала нужно обратиться к научным азам. Из всех органов человеческого тела печень самая большая. Помимо этого, она жизненно важна, поскольку, кроме участия в процессах пищеварения, выполняет еще целый ряд важнейших функций. А поэтому можно смело сказать, что жизнь без печени невозможна.

Где же расположена печень и как ее найти?

Печень располагается в верхнем отделе брюшной полости сразу под диафрагмой, занимая все правое подреберье и немного заходя в левое подреберье (там находится так называемый хвост печени, или ее хвостатая доля). Здоровый человек не может прощупать свою печень, так как в норме она полностью прикрыта правой реберной дугой. Однако при различных заболеваниях печени, когда ее размеры увеличиваются, ее край становится довольно болезненным и доступен ощупыванию. Этим пользуются врачи для диагностики печеночных болезней. Установлено, что средний вес печени составляет 1500 г, однако у разных людей в зависимости от веса тела и индивидуальных особенностей строения вес печени может колебаться от 1300 до 1800 г. Для сравнения: вес головного мозга у человека также составляет около 1500 г, а самая маленькая косточка – стремечко, которая принимает участие в восприятии слуховых колебаний, весит всего около 2 г.

Печень соприкасается со многими органами не только брюшной полости, где она находится, но и с органами грудной полости. Она находится в тесном контакте с желудком, двенадцатиперстной кишкой, почками, кишечником и даже с сердцем и легкими, не говоря уж о крупных сосудах, которые несут кровь к печени. К нижней поверхности печени прилежит ее ближайший друг и компаньон: желчный пузырь, который дополняет работу печени. Столь сложные взаимоотношения печени с соседними органами лишней раз свидетельствуют о том, что при болезни страдает не только один пораженный орган, но и окружающие его.

В чем особенности строения печени?

Основным структурным компонентом печени, ее строительными «кирпичиками» является печеночная клетка, или гепатоцит. По форме гепатоциты напоминают шестигранную призму. Собираясь вместе, печеночные клетки образуют печеночные дольки, которых в печени около 500 000. Форма долек тоже похожа на шестигранную призму, а диаметр их не превышает 1–2 мм. При заболеваниях печени (особенно при циррозах и опухолевых поражениях) такая структура теряется, и печень перестает выполнять свои специфические функции.

Печеночные клетки окружены тончайшими кровеносными капиллярами. Их стенки образованы специальными клетками, которые способны захватывать из кровотока токсины, вредоносные микроорганизмы и другие вредные вещества, поступающие в печень.

Между двумя соседними прилегающими друг к другу печеночными клетками располагаются канальца, в которые поступает вырабатываемая клетками желчь. Эти канальца дают начало сложнейшей желчевыводящей сети, которая заканчивается двумя общими желчными протоками. Один из них служит для выброса желчи в кишечник, где она непосредственно участвует в пищеварении, а другой транспортирует желчь в желчный пузырь, который работает как резервуар-накопитель.

В чем же особенности печеночного кровотока?

Важнейшей особенностью кровотока в печени является очень развитая венозная система. Оно и понятно, так как по венозным сосудам в печень поступает кровь практически от всех органов человеческого тела, где она очищается и обезвреживается от токсических продуктов обмена и распада, микроорганизмов, попадающих извне чужеродных веществ. Недаром ученые-анатомы называют систему венозного кровоснабжения печени чудесной венозной сетью. И если во все органы кровь поступает только по артериям, а уносится по венам, то печень получает кровь по двум сосудам. Воротная вена несет венозную кровь, которую нужно очистить (она содержит всего 70 % кислорода, поэтому для питания печени непригодна), т. е. выполняет всю «черную работу». А

печеночная артерия снабжает печень питательными веществами и кислородом, нужными ей для работы.

Начинаясь подобно широкой реке, воротная вена многократно делится на более мелкие сосудики и охватывает все печеночные клетки, формируя эту чудесную сеть. Очищенная кровь уходит из печени через печеночную вену, которая впадает в нижнюю полую вену, несущую венозную кровь к сердцу, а оттуда – в легкие. Круг замыкается, и процесс кровообращения начинается вновь.

Следует отметить, что кровоток через печень идет очень интенсивно. За 1 мин печень пропускает через себя около 1,5 л крови, что, как мы уже знаем, примерно равно весу самой печени. Из них 1,2 л обеспечивается притоком по воротной вене, и лишь 300 мл приходит в печень по печеночной артерии. Это значит, что питание печени очень легко нарушить, а поэтому орган столь легко раним. Нетрудно подсчитать, что объем крови, проходящий через печень за 1 ч, составляет около 100 л! Представляете, какая работоспособность!

Другая особенность кровотока заключается в том, что через печень кровь протекает гораздо медленнее, чем через другие органы, ведь нужно время, чтобы очистить кровь от шлаков. Кроме этого, давление крови в воротной вене гораздо выше, чем в других венах: под большим давлением токсины легче уходят из крови.

Для чего человеку нужна печень?

Значение печени для человеческого организма трудно переоценить. Еще великий русский ученый-физиолог, лауреат Нобелевской премии, автор множества классических трудов по физиологии Иван Петрович Павлов называл печень главной химической и биохимической лабораторией организма. Нельзя выделить какую-либо одну самую главную функцию печени, так как все они очень важны, и нарушение каждой из них может привести к заболеванию.

Нормальная работа печени обеспечивают оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма. Без желчи невозможно правильное пищеварение; отравление организма токсическими шлаками нарушает работу центральной нервной системы; нарушение обменных процессов приводит к истощению запасов питательных веществ в организме.

Какие функции выполняет печень

Во-первых, это защитная, или барьерная, функция. Мы уже говорили об уникальности и интенсивности печеночного кровотока. Именно эти особенности и позволяют печени выполнять задачу мощного комбината по переработке разнообразных веществ. Печень целый день и целую ночь фильтрует и обрабатывает кровь, очищая ее как от веществ, поступающих извне, так и от продуктов, образующихся в самом организме. В печеночных клетках вредные вещества подвергаются специальным биохимическим реакциям и превращаются в безвредные. Затем они выводятся через почки с мочой или поступают в кишечник в составе желчи и удаляются из организма с калом. Очень важно то, что через печень проходит до 90 % всех лекарственных препаратов, употребляемых человеком. И почти все они оказывают вредное воздействие на печень, снижая ее собственные защитные механизмы. В результате этого печень становится более подверженной неблагоприятным факторам, и легко развивается болезнь.

Во-вторых, печень очень активно участвует во всех видах обмена веществ в организме. Она задействована в белковом, жировом, углеводном виде обмена, участвует в обмене витаминов, минеральных веществ и микроэлементов; регулирует пигментный обмен.

Печени принадлежит ведущее место в обмене углеводов. Она представляет собой огромное депо, в котором откладываются запасы резервного углевода – гликогена. По его содержанию печень стоит на первом месте (на втором находятся мышцы). При необходимости, например при усиленной мышечной работе или при стрессе, гликоген распадается с образованием глюкозы и идет на удовлетворение возросших нужд организма в энергии. Если потребность в углеводах отпадает, то под воздействием сложных нервно-гормональных механизмов в печени опять начинает запасаться гликоген. Печень должна поддерживать гликоген на определенном уровне, так как только при этом условии сохраняется ее устойчивость к воздействию вредных факторов внешней среды. Поэтому при заболеваниях печени

особенно важно обеспечить поступление в организм достаточного количества глюкозы.

В печени происходит как распад, так и синтез белков. При этом печень содержит так называемые резервные белки, которые организм запасает на «черный день». Они используются только в критических ситуациях (например, при длительном голодании или хроническом стрессе). В печени образуются белки плазмы крови, такие как альбумины и глобулины, а также белки, ответственные за поддержание нормальной свертываемости крови (протромбин, фибриноген, гепарин).

Очень велика роль печени в обмене жиров. Поступающие жиры в ней не накапливаются, а используются для образования новых соединений. Так, в печени образуются высшие жирные кислоты, сложные жиры, которые особенно необходимы для построения и работы нервных клеток, и конечно же холестерин. Если человек неправильно питается, употребляет в пищу большое количество жиров (особенно животного происхождения), то печень теряет способность перерабатывать и синтезировать новые жировые субстанции. В результате этого жиры накапливаются в самой печени, и развивается заболевание, называемое жировой инфильтрацией печени. Поэтому нам так важно рационально питаться, чтобы печень была здорова.

Важная роль принадлежит печени в образовании холестерина, о котором в последнее время столь много можно услышать в связи с ростом заболеваемости атеросклерозом. Однако холестерин в физиологических дозах жизненно необходим организму, так как он участвует в построении различных клеток (в том числе нервных), входит в состав желчи, принимает участие в синтезе ряда гормонов, в том числе и половых. За сутки в норме печень образует до 1 г холестерина. Этого вполне достаточно для покрытия нужд организма.

Печень принимает самое активное участие в образовании жирорастворимых витаминов, таких как витамин А (ретинол), витамин Д (кальциферол), витамин Е (токоферол) и витамин К (картохинон). Все они стимулируют антитоксические функции печени, повышают ее защиту и энергетический потенциал, а витамин К к тому же активно участвует в образовании целого ряда факторов свертывания крови. В печени формируется депо витамина В12 (цианокобаламина). При его недостатке развивается анемия, так как этот витамин способствует

образованию и созреванию красных кровяных телец (эритроцитов). Другие витамины группы В также активно участвуют в жизни печени, помогая ей справляться со всеми трудностями. При заболеваниях печени в организме нарушается правильное содержание витаминов, а это значит, что страдает не только сама печень, но и весь организм в целом. Поэтому при лечении заболеваний печени нужно уделять большое внимание своевременному и достаточному поступлению в организм витаминов.

Печень депонирует целый ряд микроэлементов: в первую очередь железо, медь и цинк, а также такие жизненно важные ультрамикроэлементы, как молибден, золото, марганец, никель, кобальт. Для функционирования печени чрезвычайно важны минеральные вещества: кальций, калий, натрий, хлор, магний, фосфор. Они формируют постоянство внутренней среды организма, стимулируют все виды обмена (особенно углеводного), участвуют в работе всех клеток. При заболеваниях печени всасывание микроэлементов и минеральных веществ нарушается, и работа организма разлагивается.

Участие печени в углеводном и белковом обмене тесно связано с ее энергетической функцией и обеспечением водно-солевого баланса. Гликоген используется организмом как источник энергии, и образующиеся в печени альбумины и глобулины удерживают воду в сосудистом русле. Поэтому при дефектах в работе печени развивается энергетический голод, и возникают отеки.

Важнейшая функция печени заключается в ее участие в желчеобразовании, так как без желчи в кишечнике невозможно нормальное и правильное переваривание и всасывание питательных веществ. За сутки печень вырабатывает около 1,5 л желчи, большая часть которой поступает в желчный пузырь. Он выступает в роли резервуара, где желчь концентрируется и содержится до тех пор, пока в ней не возникнет надобность, т. е. пока человек не поест. В норме в состав желчи входят вода, которая придает ей текучесть, холестерин, образующийся самой печенью, желчные кислоты, которые помогают жирам всасываться в кишечнике, и некоторые другие компоненты.

Кроме этого, печень активно регулирует кислотно-основное равновесие и электролитный состав крови, водно-солевой баланс,

участвует в процессах кроветворения и свертывания крови, выполняет функцию согревания крови при ее прохождении через печень.

Не правда ли, удивительный орган! И именно многофункциональность печени определяет ее значение для слаженности работы всего организма, и именно поэтому мы должны заботиться о печени и помогать ей.

Какие болезни чаще всего поражают печень?

Ну, в первую очередь, это конечно, *гепатиты*, т. е. воспаления печени. При этом печеночные клетки – гепатоциты перестают выполнять свои важнейшие функции, о которых мы говорили ранее; они гибнут и замещаются другими клетками. Но печень при этом не теряет свое специфическое дольковое строение, что отличает гепатиты от циррозов, при которых строение печени резко нарушается.

Гепатиты бывают острыми и хроническими. О хроническом воспалении печени можно говорить тогда, когда признаки болезни держатся в течение 6 месяцев в году и более. Хронический гепатит встречается довольно часто, особенно в наше непростое время. Им страдают и мужчины, и женщины; дети, взрослые и пожилые люди. Но особенно часто он возникает у пожилых и лиц преклонного возраста. По-видимому, это связано с тем, что с возрастом ослабляются защитные силы организма. Ведь не секрет, что возраст – важнейший фактор в развитии множества заболеваний.

Что же может привести к возникновению столь тяжелого недуга? Современная наука как самую главную причину указывает попадание в организм особых вирусов, которые легко проникают в печень, размножаются там и вызывают тяжелое воспаление. Часть этих вирусов попадает в организм через кровь (вирусы гепатита В и С): при внутривенных инъекциях, через хирургические инструменты, при оперативных вмешательствах (особенно во внебольничных условиях), при гомосексуальных связях. В связи с этим особенно часто гепатитом страдают наркоманы, гомосексуалисты, лица, имеющие контакт с кровью и ее препаратами. В группу риска входят даже люди, сделавшие, казалось бы, безобидную татуировку. Кроме этого, вирусы гепатита А могут попасть в организм через желудочно-кишечный тракт при употреблении зараженной пищи и напитков.

Второй важнейшей причиной, приводящей к развитию хронического гепатита, является алкоголизм, а именно постоянное употребление алкоголя (особенно крепких и некачественных алкогольных напитков) и в больших количествах. К сожалению, в

нашей стране алкоголизм – большая беда, о которой все знают, но никто не понимает, как важно с ней бороться. Алкоголь не только вызывает очень тяжелые изменения в печени. Человек перестает быть человеком, мыслящим существом; теряется его связь с семьей и обществом; он превращается в обузу для себя и окружающих.

Хронический гепатит могут вызвать различные интоксикации промышленными ядами, которые накапливаются в печени (углеводороды, бензол, тяжелые металлы). Отрицательно влияют на печень и лекарственные препараты: антибиотики, противотуберкулезные средства, гормоны и другие. При этом поражения печени чаще развиваются на фоне лечения сразу несколькими препаратами или при повторных курсах и не всегда зависят от длительности приема лекарства.

Если острый или хронический гепатит неправильно или несвоевременно лечить, если продолжать губить свой организм наркотиками и алкоголем, то может сформироваться цирроз печени, который по своей сути представляет замещение печени рубцовой тканью и вызывает ее гибель. Цирроз печени развивается вследствие длительно текущих заболеваний печени или ее поражений. При этом наблюдаются выраженная гибель печеночных клеток и замещение их клетками соединительной ткани, в результате чего идет перестройка печени с полной потерей ее нормального строения. К развитию цирроза могут привести длительно текущий воспалительный процесс в печени (т. е. хронический гепатит), хронический алкоголизм, неправильное питание и болезни обмена веществ (например, ожирение, сахарный диабет), сопутствующие тяжелые заболевания желудочно-кишечного тракта. Может возникнуть цирроз и при длительном застое желчи в системе желчевыводящих путей; ему способствуют хронические промышленные и лекарственные интоксикации и другие менее распространенные причины.

Цирроз печени – это куда более грозное заболевание, чем гепатит, поскольку при этом резервные возможности печени уже почти исчерпаны, и орган начинает гибнуть. При этом очень важно не запустить болезнь, не дать сформироваться осложнениям, которые могут быть смертельно опасны. В настоящее время смерть от цирроза печени занимает не последнее место в структуре общей смертности

населения. По различным статистическим данным ее показатели в разных странах составляют 15–30 человек на 100 000 населения.

Хронический гепатит и цирроз печени составляют неразрывную цепочку с опухолевыми поражениями печени, как злокачественными (например, рак печени), так и доброкачественными. Ученые до сих пор не установили до конца, что же приводит к возникновению опухолей, что же служит основным пусковым моментом в начале этого тяжелого страдания. Одно установлено точно: чем дольше человек болен каким-либо другим хроническим заболеванием данного органа, чем оно протекает тяжелее, тем выше риск развития на этом месте опухоли. 80 % всех больных раком печени имеют предшествующий цирроз, а гепатит (особенно алкогольной природы) увеличивает риск развития рака в 100 раз. На возникновение рака печени также существенное влияние оказывают инфекционные и паразитарные заболевания, которые протекают с поражением печени. Велика роль так называемых канцерогенов, т. е. веществ, вызывающих развитие опухоли. Ученые установили, что есть особый плесневый грибок, который в процессе своей жизнедеятельности вырабатывает токсины, обладающие канцерогенным влиянием на печень. Особенно часто это вещество обнаруживается в рисе, горохе, сое, пшенице и некоторых других пищевых продуктах. Таким образом, можно сделать вывод, что своевременное и правильное лечение заболеваний печени – важнейший шаг в предупреждении развития опухолевых поражений печени.

Что можно сказать о **паразитарных заболеваниях печени** ? Человек привык относиться к этой проблеме не слишком серьезно, считая, что его уж точно эта напасть обойдет стороной. И очень напрасно он так думает. Внутри человеческого организма поселились и весьма комфортно себя чувствуют целые мириады различных непрошенных гостей: вирусы, микробы, паразиты животного и растительного происхождения. Они не только очень хорошо себя чувствуют внутри нашего гостеприимного организма, но и, несмотря на все достижения медицины, надолго сохраняются там. Из гельминтов печень наиболее часто поражают эхинококк альвеолярный и эхинококк однокамерный, которые прекрасно обитают в тканях печени. Они разрушают печеночные клетки, что проявляется в виде резкого снижения всех функций, и дают очаги отсева во многие другие

органы (легкие, сердце, головной мозг). В кровеносных сосудах печени живут шистосомы, яйца которых попадают в печень с током крови из других органов. Длительно нелеченый шистосомоз может послужить причиной гепатита или цирроза печени. Из круглых червей через печень нередко транзитом проходят личинки аскарид, что сопровождается гибелью участков печени, развитием микровоспалений и поражением сосудов. Иногда в печень из кишечника проникают и взрослые особи аскарид. При этом воспаляются желчные протоки, и может возникнуть гепатит. Из простейших паразитов в печени могут жить амёбы, которые попадают в печень из кишечника с током крови, по систем воротной вены. Здесь они разрушают сосуды и ткань печени; возникает закупорка сосудов тромбами, могут развиваться амёбный абсцесс, гепатит. Из двенадцатиперстной кишки в печень, желчный пузырь и желчные ходы проникают лямблии. Могут в печени жить и лейшмании, которые поражают разные клетки печени. Кроме этого, в печени поселяются различные грибки, трихомонады, хламидии, уреаплазмы, гонококки и целая группа микробов.

В печени могут возникать самые разные процессы, в том числе дистрофические и атрофические, нарушение накопления веществ в печени и т. д.

Отдельно хочу сказать о взаимодействии печени и вообще всего организма и алкоголя. Алкоголь (а в первую очередь это, конечно, этиловый спирт, входящий в состав всех алкогольных напитков) обладает целым комплексом вредных воздействий на организм. Он не только разлагивает стройную, веками отработанную эволюцией систему контактов между органами, тканями и клетками организма, но и нарушает взаимоотношения человека в семье и обществе.

Врачи-наркологи, которые занимаются проблемами наркотической зависимости, давно уже установили, что привязанность к алкоголю сродни стремлению наркомана к приобретению и употреблению наркотиков. Можно смело заявить, что алкоголик – это тот же наркоман, только его зелье более дешево и доступно, так как продается на каждом углу безо всяких ограничений. Алкоголь очень плохо влияет на работу центральной нервной системы, так как нарушает контакты между нервными клетками и обедняет мозг питательными веществами. Кроме этого, мысли хронического алкоголика направлены

только на удовлетворение его потребностей в выпивке, а другие ценности для него уже не существуют. Алкоголь очень больно бьет по всем органам желудочно-кишечного тракта. Это в первую очередь желудок, слизистая оболочка которого первой страдает от агрессивного воздействия алкоголя. В желудке могут возникать воспаления, т. е. простые гастриты, а могут появляться и более грозные осложнения, такие как кровотечения и даже рак. Недаром алкоголики являются постоянными пациентами хирургических стационаров, куда поступают с кровотечениями из желудка. Далее страдает поджелудочная железа, которая должна выбрасывать огромное количество разных ферментов для борьбы с этиловым спиртом. В ней могут также появляться воспаления в виде острого или хронического панкреатита, повышается опасность развития сахарного диабета. Конечно же при постоянном длительном потреблении алкоголя (особенно некачественного и в больших количествах) страдает главный мотор нашего организма – сердце. Постоянное воздействие яда на сердечную мышцу приводит к тому, что сердце не может больше работать достаточно активно и не справляется с обычными нагрузками. У больных начинает скакать давление, появляются одышка и сердцебиение, повышается вероятность развития инфаркта. Поражаются также нервы и сосуды. Кожа больных алкоголизмом обычно теряет чувствительность к болевым, температурным раздражителям, она нечувствительна к прикосновениям. Поэтому алкоголики так легко обмораживают пальцы рук и ног, когда после «активного» отдыха в пивной возвращаются зимой домой и решают заночевать в сугробе.

Алкогольное поражение печени проявляется в основном в виде четырех проблем: это острый и хронический алкогольный гепатит, цирроз печени как исход длительного многолетнего злоупотребления этиловым спиртом и жировое перерождение печени. Причем ученые до сих пор не поняли, почему у одних людей при алкоголизме поражается печень, а у других (в частности, у женщин и жителей некоторых регионов) – другие органы – мишени алкоголя, в частности сердце или поджелудочная железа. Установлено, что заболевание печени может возникнуть при употреблении любых доз алкоголя, даже, казалось бы, минимальных. Поэтому эксперты Всемирной организации здравоохранения не рекомендуют употреблять в неделю

больше 21 порции для мужчин и более 14 порций алкоголя для женщин. Одна порция равна 150 г сухого вина или 250 мл пива, или 30 г 40 %-ного алкогольного напитка. Не хочу вас пугать, но после проведения многолетних исследований было четко установлено, что у 15 % больных хроническим алкоголизмом через 10 лет или менее развивается цирроз печени. Если человек продолжает пить после того, как диагноз заболевания печени уже ему поставлен, то 70 % вероятности, что он погибнет от осложнений цирроза или гепатита в течение 5 лет. Если же он бросает употреблять алкоголь, то шанс выжить повышается практически до 80 %. Отказ от приема алкоголя может привести к стойкой ремиссии процесса и его стабилизации.

Конечно, очень трудно в такой небольшой по объему книге охватить все проблемы, связанные с заболеваниями печени. Поэтому мы будем говорить с вами в основном о наиболее актуальных вопросах и часто встречающихся болезнях, а именно о гепатитах, циррозе, опухолях печени и ее паразитарных заболеваниях.

Перед тем как перейти непосредственно к самому лечению, хотелось бы немного остановиться на тех симптомах, с которыми наиболее часто сталкиваются больные недугами печени. Ведь если не знаешь, что и как болит, очень трудно это лечить.

Что обычно беспокоит больных с заболеваниями печени

Сначала мы рассмотрим проявления, более характерные для острых процессов в печени. К ним традиционно относят острые гепатиты, т. е. острые воспаления печени. Но остро могут также начинаться и цирроз, и глистные поражения. Представьте себе, что вдруг в организме начинает что-то происходить. Это «что-то» начинается, как правило, внезапно и затрагивает весь организм. Следовательно, нужно четко представить себе, что при заболеваниях печени страдает весь организм, и нет ни одного органа, который не почувствовал на себе болезнь.

Чаще всего при острых заболеваниях печени больные в первую очередь обращают внимание на внезапное изменение цвета кожи. Те, кто повнимательнее, замечают также, что изменился и цвет слизистых оболочек (лучше всего это заметно на склерах). Кожа может приобретать все оттенки желтого: от лимонного до зеленовато-желтого и бурого. Так начинается *желтуха* – неизменный спутник практически всех поражений печени. Сразу после ее появления больные замечают, что кал стал обесцвечиваться, а моча, наоборот, становится темной. Затем появляется мучительный и нестерпимый зуд кожи, который наиболее сильный между пальцами, на конечностях и животе. Все эти признаки связаны с тем, что нарушается обмен желчных пигментов, которые накапливаются в коже и раздражают ее.

Так как организм как бы отравляется изнутри, то возникают признаки интоксикации: больные становятся слабыми, раздражительными, легко утомляются, не могут справиться с обычной и, казалось бы, легкой работой. Появляются головные боли, головокружения, нарушается сон вплоть до полной бессонницы. «Печеночные» больные становятся совершенно невыносимыми, так как невозможно проследить за сменой их настроения: периоды ярко выраженного упадка сил и депрессии у них чередуются с припадками раздражительности и необъяснимой злости.

Другим очень ярким признаком острых проблем печени являются **боли в животе**, а именно в правом подреберье. Они обычно не

сильные, а носят характер скорее дискомфорта или постоянной тяжести в правых отделах живота. Это очень изматывает больных и причиняет им дополнительное страдание.

Ранее мы выяснили с вами, что печень очень активно участвует в пищеварении, поэтому при ее острых заболеваниях нарушаются процессы кишечного переваривания пищи. Больных беспокоят постоянная тошнота, резкое снижение аппетита вплоть до его полного исчезновения, отрыжка и горечь во рту, особенно после приема жирной и жареной пищи. Снижается масса тела, так как резко нарушается всасывание практически всех жизненно важных питательных веществ. Если посмотреть на язык больного, то можно заметить, что он похож на географическую карту (врачи именно так его и называют): участки коричневого налета чередуются с беловатым и чистыми местами, образуя причудливые узоры. Так как нарушается переваривание, то в кишечнике активно начинаются процессы брожения и гниения: живот постоянно урчит, появляются вздутие живота и газы (метеоризм), больных беспокоят упорные запоры, постоянная тяжесть в животе.

Так как печень участвует во всех обменных процессах, в том числе и в регуляции водно-электролитного баланса, то при острых заболеваниях наблюдаются признаки его нарушения. Возникают отеки, которые расположены на ногах и появляются обычно к утру, но могут быть и постоянными. Жидкость может скапливаться и в полостях организма, например в брюшной полости. При этом живот увеличивается в размерах, а в положении лежа на спине напоминает лягушиный. Пупок выпячивается наружу.

Нарушение свертывания крови приводит к тому, что у больных появляется склонность к кровоточивости, особенно часто возникают носовые кровотечения, синяки образуются очень легко и долго не проходят, а у женщин удлиняются менструации.

Эта клиника довольно ярка и заставляет больных быстро обращаться к врачу. Однако помните, что при вирусных гепатитах, которые обычно и протекают остро, имеется инкубационный период, необходимый вирусам для того, чтобы занять прочную позицию в печени. Поэтому если у вас вдруг появилась слабость, утомляемость, потеря аппетита, тошнота, проблемы со стулом, болит и кружится головы без видимой причины, а недавно Вы сделали татуировку или

посетили сомнительный маникюрный салон, то стоит обратиться за консультацией к врачу. В любом случае лучше вовремя узнать причину недуга.

Перейдем к хроническим проблемам печени.

Хронические проблемы печени

Это в первую очередь хронический гепатит и цирроз. В общем, симптоматика не сильно отличается от таковой при острых процессах в печени. Нужно очень хорошо их знать, чтобы вовремя распознать болезнь и начать ее лечить.

Выше было сказано, что о *хроническом гепатите* можно говорить, когда процесс протекает 6 месяцев и более. Так как это хроническое заболевание, то оно протекает по классической схеме хронической патологии. Имеются периоды обострения, когда все симптомы проявляются очень ярко и поставить диагноз нетрудно. Они чередуются с периодами ремиссии, когда активность процесса утихает, и самочувствие больных улучшается. В периоды обострения все симптомы сходны с таковыми при острых заболеваниях печени.

Обычно больные хроническим гепатитом по «цвету» всегда отличаются от здоровых людей. Чаще всего изменяется цвет не кожи, а слизистых, которые становятся желтоватыми (это особенно хорошо видно, если посмотреть больному в глаза при дневном освещении около окна). Однако кожа тоже меняет окраску. Она обычно желтоватая или зеленоватая. При обострении хронического процесса желтуха резко нарастает: интенсивность окраски кожи и слизистых увеличивается. Кроме этого, появляется кожный зуд, который весьма беспокоит больных. На коже появляются следы расчесов, так как некоторые больные не прекращают чесаться и во сне, настолько этот зуд мучителен.

Появляются резкая слабость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, сонливость в утренние часы после сна, головные боли, головокружения, резкие перепады настроения и другие. Тошнота, отрыжка, горечь или кислый привкус во рту, отвращение к пище, вздутие живота и газы, нарушение стула в виде чередования поносов и запоров говорят о резком нарушении кишечного переваривания и всасывания. Появляются тянущие боли в правом подреберье, дискомфорт или тяжесть. Если боли беспокоят больных постоянно, то при обострении хронического процесса они усиливаются или приобретают другой характер. Больные всегда

обращают на это внимание. Врач в этом случае всегда обнаруживает увеличенную и болезненную печень. Об этом говорят и результаты ультразвукового исследования печени. У больных начинают кровоточить десны, особенно при чистке зубов, легко появляются синяки на коже даже при незначительных травмах; кровь из носа идет, казалось бы, безо всякой видимой причины.

Вы, наверное, уже заметили, что все перечисленные симптомы весьма напоминают то, о чем мы говорили при острых поражениях печени. Да, это так. Однако есть весьма специфичные признаки, которых нет при острых гепатитах, но всегда встречаются при хронических заболеваниях печени. Они говорят о глубине нарушения печеночных функций. Здесь я говорю о «печеночных» ладонях, сосудистых звездочках, «печеночном» языке и других симптомах, которые имеют не менее красочное название. Кроме этого, изменяется и внешний вид больного. Наблюдается значительное похудание, так как организм, во-первых, не получает всего комплекса необходимых ему веществ, а, во-вторых, самоотравляется изнутри. Кожа становится сухой, волосы тусклыми и легко выпадают, ногти поперечно исчерчены и ломкие. Печеночные ладони – это признак, на который стоит обратить внимание всем, кого беспокоят неприятные ощущения в животе. Если посмотреть на ладони больного хроническим гепатитом, то можно заметить, что они красные, что особенно заметно на фоне общей бледности кожи с желтоватым оттенком. Причем покраснение неравномерное, в виде пятен, и больше выражено по краю ладоней. Если надавить на такое печеночное пятно, то оно легко исчезает. После прекращения давления оно столь же быстро возникает вновь. Сосудистые звездочки чаще всего располагаются на коже лица, груди и на животе. Это расширенные сосудики, которые по форме напоминают звезду (отсюда и название). При надавливании на такую звездочку она быстро исчезает, как и в случае с «печеночными» ладонями. На коже век часто обнаруживаются небольшие приподнятые мягкие узелки, так называемые ксантелазмы – проявления отложения жиров в коже.

«Печеночный» язык при хронических заболеваниях печени, так же как и при острых поражениях, напоминает географическую карту. Однако чаще встречается ярко-красный «лакированный» язык. Согласитесь, что описанная картина довольно узнаваема и ярка.

При **циррозе печени**, который также можно отнести к хроническим и постоянно прогрессирующим заболеваниям печени, клиническая картина также весьма ярко выражена. Чтобы как следует запомнить признаки хронических поражений печени, коротко повторим основные признаки. Это постоянная тяжесть и чувство давления в правом подреберье; признаки воздействия ядов на центральную нервную систему (вялость, сонливость, апатичность, снижение работоспособности, расстройства сна, практически постоянные головные боли); желтушность кожи и слизистых различного оттенка и длительности, которая сопровождается выраженным зудом; значительное похудание, снижение аппетита, тошнота, отрыжка, метеоризм, чередование поносов и запоров; частые синяки и кровоподтеки на коже, носовые и десневые кровотечения, следы расчесов на коже. К наиболее характерным признакам мы отнесем печеночные ладони, географический язык, сосудистые звездочки, ксантелазмы, признаки которых были описаны выше; может быть повышение температуры тела. Необходимо упомянуть, что цирроз, так же как и хронический гепатит, протекает с периодами обострения и ремиссии. Обострения возникают чаще всего при грубых диетических нарушениях, при длительном и массивном приеме алкоголя, после перенесенных инфекций и стрессов. Чтобы не провоцировать обострение процесса, что вызывает его прогрессирование, подобных факторов при циррозе нужно тщательно избегать.

Паразитарные заболевания печени могут длительное время протекать безо всяких видимых на глаз признаков. Особенно это характерно для эхинококкового поражения печени, когда киста медленно, но неуклонно растет в тканях печени. Процесс роста кисты может занимать довольно большой промежуток времени: до нескольких лет. Человек в это время чувствует себя относительно хорошо, и признаков поражения печени нет. Однако могут быть небольшая слабость, потливость, несильные головные боли, появление различных сыпей на коже (чаще на животе в области печени). Эти симптомы говорят о том, что организм заметил паразита и реагирует на него общими проявлениями аллергических реакций. После того как киста выросла до значительных размеров, начинается развернутая стадия эхинококкоза. Многочисленные кисты, в которых живут

эхинококки, сдавливают ткани печени, что выражается в нарушении всех функций органа. Могут появляться абсолютно все признаки воспаления печени, о которых было много сказано выше. Однако чаще всего кисты больших размеров дают лишь чувство тяжести или давления в правом подреберье или верхних отделах живота, может быть незначительная болезненность. Так как эхинококки легко поселяются в других органах (чаще в мозге или легких), при этом болезнь может проявляться признаками поражения этих органов.

Наличие в печени амеб может привести к возникновению амёбных абсцессов, которые проявляются классической картиной воспаления внутреннего органа. У человека повышается температура тела (иногда до высоких цифр 38,0–39,0 °С), что сопровождается ознобом с проливными потами, появляются выраженная жажда, сухость во рту, головные боли. Он становится вялым, апатичным, ничего не хочется делать, все время хочется спать. Поражение печени проявляется болями в области ее месторасположения, увеличением печени, выраженным похуданием, снижением аппетита, тошнотой, рвотой, которая приносит больному лишь незначительное облегчение.

Мы уже говорили, что через печень с током крови часто проходят личинки аскарид. На своем пути из кишечника они могут захватывать самые разные микроорганизмы, которые вместе с глистами проникают в печень. Здесь они могут вызвать гнойные процессы как в самой печени, так и в ее протоковой системе.

Таким образом, мы рассмотрели с вами общие проблематику печени и ее заболеваний. Повторяю, это очень важная часть нашей книги, ведь для того, чтобы знать, как лечить болезнь, нужно знать, что же ты конкретно хочешь вылечить. Мы узнали, где расположена печень и как ее найти в человеческом организме; выяснили, что это очень нужный нам орган, так как печень выполняет множество функций. Без них работа всего организма и наша с вами жизнь стали бы невозможны. Теперь вы также знаете, какие же заболевания чаще всего поражают печень и по каким симптомам и признакам эти самые болезни можно выявить.

Теперь пришла пора переходить к самой главной части нашей книге, а именно к лечению и оздоровлению организма при заболеваниях печени.

Основы правильного питания вообще и при заболеваниях печени в частности

Питание – это самый мощный фактор окружающей среды, который оказывает сильное действие как на здорового, так и больного человека. Все жизненные процессы, происходящие в организме, в том или ином смысле связаны с характером питания или напрямую зависят от него. Еще врачи древности высказывали предположения о лечебном действии пищи. Они первыми обратили внимание не только на лечебный эффект пищевых веществ, но и на возможность профилактики и лечения некоторых заболеваний с помощью специально подобранной диеты.

Некоторые диетологи небезосновательно считают, что можно увеличить продолжительность жизни только за счет организации правильного питания. Нормальная деятельность головного мозга и организма в целом зависит в той или иной степени от качества употребляемой пищи. Неправильное питание может стать причиной некоторых заболеваний, отрицательно влияет на умственные способности и таким образом уменьшает продолжительность жизни. А правильное рациональное питание, напротив, является средством профилактики и лечения заболеваний, нормализует деятельность организма.

Современный человек в вопросах питания во многом похож на школьника, попавшего в химическую лабораторию с сильными реактивами, в том числе и опасными для жизни. Ребенку разрешили делать там все, что он захочет, безо всяких ограничений. Играя с опасными игрушками, он может получить сильные ожоги, искалечить себя и даже погибнуть. А может (по счастливой случайности) избежать всего этого. Точно так же большинство из нас с вами, садясь за стол, не задумываются о том, как воздействует на организм поступающая в желудок пища. При этом мы сильно напоминаем беспечного ребенка в химической лаборатории, хотя, конечно, воздействие пищи нельзя сравнивать с действием химических реактивов.

Научные исследования убедительно доказывают, что правильное питание играет большую роль в способности организма

сопротивляться инфекции, бороться с различными поражениями тканей, вырабатывать защитные факторы – антитела. В связи с этим в последние годы резко возрос интерес к проблемам питания не только со стороны врачей, но и населения.

Все жизненные процессы, происходящие в организме, требуют для своего осуществления постоянного поступления в организм питательных веществ. Они необходимы для построения и обновления клеток и тканей, образования энергии, формирования ферментов, гормонов и других регуляторов процессов жизнедеятельности.

Основные питательные вещества, входящие в состав нашей пищи, это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы и вода. Они делятся на незаменимые и заменимые компоненты пищи. К незаменимым относятся такие, которые в организме не образуются или образуются в недостаточном количестве. Это белки, некоторые жирные кислоты, минеральные вещества, большинство витаминов (кроме тех, которые могут синтезироваться в организме, например витамин D). Заменимые пищевые компоненты – это жиры и углеводы. Для нормальной работы человеческого организма поступление незаменимых веществ является обязательным. Но и заменимые вещества также должны входить в рацион в достаточном количестве, так как при их недостатке расходуются другие субстанции, и возникает нарушение обменных процессов.

Таким образом, правильное питание должно отвечать принципам рациональности. Рациональным считается такое питание, которое покрывает все потребности организма с учетом пола, возраста, состояния здоровья, вида трудовой деятельности и других факторов. Рациональное, сбалансированное питание способствует не только сохранению здоровья, но и обеспечивает сопротивляемость вредным факторам окружающей среды, высокую физическую и умственную активность, формирует активное долголетие.

К рациональному питанию предъявляются определенные требования.

Во-первых, в организм должно поступать ровно столько энергии в виде пищевых веществ, сколько человек тратит на различные виды активности (физической, умственной, внутренние физиологические процессы). Взрослому человеку в сутки требуется около 3000 ккал. Однако необходимо учитывать, что при увеличении физических

нагрузок (например, при занятиях спортом, тяжелым физическим трудом) суточная калорийность пищевого рациона должна быть больше.

Во-вторых, пища должна иметь надлежащий химический состав: в рацион должны входить питательные вещества в достаточном количестве и в правильном соотношении. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами (как основными питательными веществами) в норме принято за 1:1, 1:4,6. При расчетах за «1» принимают количество белков. При этом на белки животного происхождения должно приходиться 50–60 % общего количества белка; на растительные масла (как источник незаменимых жирных кислот) – не менее 30 %. Сбалансированность углеводов ориентировочна: крахмал – 75–80 %; легкоусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза и др.) – 15–20 %; клетчатка и пектины – 5 % от общего количества углеводов. Конечно, указанные соотношения не всегда легко вычислить в обычных условиях дома, но все же хотя бы примерно их можно рассчитать «на глаз».

В-третьих, пища должна не вызывать у человека чувство отвращения к себе и к своей болезни, а способствовать повышению аппетита, стремлению выздороветь. Хорошая пища должна иметь приятный вкус, запах, цвет, температуру, консистенцию. Эти свойства положительно влияют на аппетит и усвоение пищи, что позволяет ей наиболее полно выполнять свои функции в организме. Важно создавать приятные условия приема пищи: красивую сервировку стола, соответствующую обстановку, отсутствие отвлекающих от еды факторов. Это особенно важно в лечебном питании, так как многие лечебные рационы строятся по принципу ограничения. И чтобы у больного не возникало чувство психологического дискомфорта, процесс приема пищи должен быть максимально ему приятен.

В-четвертых, очень важно соблюдать режим питания, т. е. определенное время и количество приемов пищи, интервалы между ними. Сюда же включается правильное распределение пищи по калориям, химическому составу, набору продуктов и массе по приемам пищи. Правильный режим приводит к тому, что весь желудочно-кишечный тракт начинает работать более слаженно, так как подстраивается под определенный ритм работы. Это, естественно, способствует хорошему самочувствию. Лучше всего, если человек ест

4 раза в день, т. е. имеются завтрак, обед и ужин как основные приемы пищи и дополнительно второй завтрак или вместо него полдник. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 3–4 ч. Последний раз рекомендуется есть не позже чем за 1,5–2 ч до отхода ко сну. Желательно, чтобы последний прием пищи включал легкие продукты: молоко, фрукты, соки, кисломолочные продукты.

И, наконец, пища должна легко усваиваться в организме, что зависит от ее состава и способа кулинарной обработки. Она должна быть разнообразной за счет включения большого количества разных продуктов. Не в коем случае нельзя делать рацион скудным, ведь тогда организм будет обедняться пищевыми веществами. Нормальная пища должна создавать чувство сытости, даже если количество ее ограничено.

Зная основные принципы рационального питания, вы сможете прийти к здоровому образу жизни. Всем известно, что такое хорошее здоровье. На протяжении жизни многие из нас страдают различными недомоганиями: это головные боли, насморк, кашель, быстрая утомляемость, нарушение пищеварения, ревматизм, артриты, остеохондрозы и многое другое.

Конечно, рациональное питание не панацея от всех бед, но это основной фактор здоровья и долголетия. Первым шагом на пути к достижению долголетия является сбалансированное питание. Это значит, что ваше ежедневное меню должно включать определенное количество белков (бобовые, орехи и т. д.), углеводов (фрукты), жиров (растительных), а также витамины и минеральные вещества (овощи и зелень в сыром виде). Фрукты и овощи необходимы при каждом приеме пищи, так как они не только богаты витаминами и минеральными веществами, но и нужны для нормальной работы кишечника, вывода шлаков и обеспечения щелочно-кислотного баланса.

Углеводы – это единственный компонент питания, в котором большинство из нас не испытывает недостатка. Мы постоянно получаем их из разных источников. Помните, что с возрастом вы должны сократить потребление углеводов (особенно легкоусвояемых сахаров). Это необходимо ради собственного здоровья.

Потребность в углеводах у разных людей неодинакова. При этом определяющим фактором является интенсивность обмена веществ.

Многие люди ошибочно потребляют гораздо больше углеводов, чем нужно при их физической и умственной активности. Мы без устали едим хлеб (часто с джемами и мармеладом, которые содержат много сахара), пирожки сладкие и не очень, поджаренные тосты, мороженое, перекусываем пирожными, бутербродами, печеньем. На обед у многих традиционная картошка или макароны, а в чай и кофе конечно же идет не меньше 2–3 ч. л. (а то и больше) сахара. В этом меню очень высок процент содержания углеводов. Если ваша дневная норма меньше, значит, здоровье вам небезразлично. Но, к сожалению, есть много людей, которые ежедневно потребляют в больших количествах сахар, белый хлеб, мучные изделия. Поэтому витамины и минеральные вещества, которые способствуют переработке углеводов (в частности крахмала) либо поступают в организм в незначительных дозах, либо вообще не поступают. Непереработанная пища скапливается в кишечнике, нарушая выведения продуктов распада, что приводит к самоотравлению организма.

Важным компонентом питания являются белки, или протеины, активно участвующие в процессе обмена веществ. Желательно включать белковые продукты в каждый прием пищи: например, яйцо на завтрак, мясо на обед, сыр или рыбу – на ужин. При этом следует соблюдать принцип регулярности. Теряя протеины утром, не пытайтесь наверстать упущенное в обед или ужин. Организм вес равно не в состоянии переработать большое количество протеина за один раз, а поэтому избыток будет выведен вместе с продуктами распада.

При составлении дневного меню необходимо также помнить: белки принесут вам пользу, если потреблять их с минимальным количеством крахмалистых продуктов (хлеба, картофеля и т. д.). В противном случае часть протеина будет использована как топливо для сжигания углеводов. А многие люди едят мясо или рыбу только вместе с картофелем или макаронами, заедая это все хлебом. Такое совмещение не только бесполезно в энергетическом смысле, но и мешает нормальному перевариванию.

Необходимо по возможности разнообразить ежедневное меню, чтобы в нем присутствовали продукты, содержащие протеины высокой биологической ценности, например белки куриного яйца. Однако будьте осторожны, потребляя сырой яичный белок: он содержит овидин, подавляющий действие витамина Р (биотина), недостаток

которого в организме вызывает поражения кожи. При тепловом воздействии (например, при варке яиц) овидин теряет свою силу.

Если в вашем рационе питания содержится много вредных жиров и недостаточно полезных, то ваши шансы дожить даже до 80 лет существенно уменьшаются.

В состав жиров входит два вида жирных кислот: насыщенные твердые и ненасыщенные жидкие. Ненасыщенные жирные кислоты являются более полезными и крайне необходимыми для организма. Следует знать, что животные жиры (например, свиное сало) содержат больше насыщенных кислот, а растительные жиры (или масла) – ненасыщенных.

Существуют еще незаменимые полиненасыщенные кислоты, которые регулируют содержание холестерина в крови. Наиболее богаты ими подсолнечное, кукурузное, хлопковое и арахисовое масла. Необходимо употреблять жиры в умеренном количестве, поскольку организм не успевает их перерабатывать. Очень полезно употребление масла пшеничного зародыша, в котором содержится витамин Е, способствующий усвоению жиров. Не увлекайтесь такими животными жирами, как сливочное масло и свиное сало: в них высокий процент холестерина. Неслучайно некоторые светила европейской медицины избегали употребления сливок и намазывали масло на хлеб очень тонким слоем.

Будьте осторожны в применении так называемых ненатуральных жиров, которые увеличивают суточную норму до опасного предела. К ним относятся маргарин и другие жировые вещества, которые добавляют в тесто при выпечке кондитерских изделий или используют для жарения. Большинство этих жиров вырабатывается из высококачественных растительных масел, которые подвергаются переработке и прессованию. В результате они теряют практически все ненасыщенные компоненты. Помните, что любые продукты питания, предназначенные для длительного хранения, мертвы, поэтому никакой ценности для организма не представляют.

Если для приготовления пищи вам необходимо масло, лучше используйте подсолнечное или оливковое.

Кстати, заправлять овощные салаты этими маслами гораздо полезнее, чем сметаной или майонезом.

В рационе немаловажное значение играют витамины и минеральные вещества. Чтобы организм получал их в достаточном количестве, необходимо есть как можно больше фруктов и овощей, но без термической обработки, т. е. без варки и уж, конечно, безо всякой жарки.

Однако не все свежие фрукты и овощи одинаково полезны. Например, шпинат и ревень угнетают действие кальция. Сливы и чернослив нарушают баланс минеральных веществ в организме. Надо есть эти продукты не часто и в умеренных количествах.

Важнейшим условием правильного питания является достаточное поступление витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Как мы выяснили в разделе, посвященном функциям печени, особенно печень любит витамины А, С и К и группы В.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует во многих обменных процессах; повышает устойчивость организма к внешним воздействиям и инфекциям (недаром при простудах рекомендуют лимоны и апельсины). Он поддерживает прочность сосудистой стенки, так как способствует синтезу коллагена – важнейшего компонента стенки сосудов. Витамин С влияет на функции печени, нервной и эндокринной системы; регулирует обмен холестерина; способствует усвоению организмом белков, железа и других веществ. При недостатке этого важнейшего витамина появляется цинга, которая проявляется в кровоточивости десен, легком появлении синяков и кровотечении из носа. Больные становятся раздражительными, легко утомляются, снижается работоспособность. Не правда ли, это весьма напоминает симптомы хронического гепатита и цирроза? Важнейшими источниками витамина С являются овощи, фрукты и ягоды в свежем необработанном виде. Их обязательно нужно употреблять свежими, так как аскорбиновая кислота неустойчива к воздействию высоких температур и разрушается при варке и жарке. Особенно высоко содержание витамина С в плодах шиповника, черной смородине, сладком перце и облепихе. Это природные концентраты аскорбиновой кислоты. Высоким содержанием этого витамина отличаются также укроп, петрушка, цветная капуста, клубника, рябина, цитрусовые (мандарины, лимоны, апельсины).

Витамин А (ретинол) называют витамином красоты, так как он отвечает за обменные процессы в коже и в слизистых оболочках глаз,

ротовой полости, дыхательного, пищеварительного и мочевыводящего тракта. Кроме этого, он обеспечивает сумеречное и цветное зрение, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на функцию эндокринных желез. Для нас важно, что витамин А предохраняет печень и желчный пузырь от образования камней. Большое количество витамина А содержится в продуктах животного происхождения: печени морских животных и рыб, сливочном масле и сливках, сыре, яичном желтке и рыбьем жире. В организме витамин А может образовываться из предшественника – провитамина (каротина). Особенно много его в красных и оранжевых фруктах и овощах: моркови, апельсинах и мандаринах, абрикосах и персиках, помидорах, сладком красном перце. В зелени его также предостаточно: он содержится в зеленом луке, щавеле, петрушке, плодах шиповника и облепихи.

Витамины группы В очень важны для печени, так как они ускоряют ее регенерацию и повышают функциональную активность, помогают бороться печени со стрессами. Витамин В2 (рибофлавин) в виде ферментов участвует в обмене веществ, положительно влияет не только на состояние печени, но и центральной нервной системы, кожи и слизистых оболочек, регулирует кроветворение. Много рибофлавина в печени крупного рогатого скота, яйцах, сыре, твороге, кефире, скумбрии, сельди; содержится он в хлебе грубого помола, в крупах (гречневой, овсяной), бобовых, сое, горохе, в овощах (томатах, салате, цветной капусте, зеленом горошке, картошке, моркови), во фруктах (сливах и персиках).

Витамин РР (или В3 – ниацин) принимает участие в энергетическом обмене печеночных клеток, препятствует их гибели, усиливает защитную функцию печени. Он регулирует высшую нервную деятельность, функцию других органов пищеварения, влияет на кроветворение и обмен холестерина, на сердечно-сосудистую систему. Много витамина РР в мясе и рыбе, содержится он зерновых продуктах, бобовых (горохе, фасоли), зеленом чае.

Пантотеновая кислота (витамин В5) входит в состав ферментов, обеспечивающих обмен белков, жиров и углеводов, образование холестерина, гормонов коры надпочечников. Благоприятно влияет на моторную и переваривающую функцию кишечника, на нервную

систему. Содержится пантотеновая кислота во всех продуктах, но особенно много его в печени, яйцах, мясе и бобовых продуктах.

Витамин В6 (пиридоксин) необходим для обмена аминокислот и ненасыщенных жирных кислот, для образования витамина РР из предшественников. Он влияет на функцию печени, нервной системы, на кроветворение. Источниками этого витамина являются злаки, проросшие зерна пшеницы, бобовые (особенно соя), пивные дрожжи, помидоры, мясо, рыба, яйца, картофель.

Витамин В12 (цианокобаламин) жизненно необходим организму для нормального кроветворения, влияет на обмен жиров в печени и на функцию центральной нервной системы. Основные источники цианокобаламина животного происхождения: мясо, печень крупного рогатого скота, рыба, яйца, молочные продукты, дрожжи.

Витамин К является важнейшим веществом, которое способствует выработке в печени факторов свертывания крови (протромбина и др.). Отсюда и возможность кровотечений у больных заболеваниями печени, когда этого витамина мало. Кроме этого, он способствует повышению энергетического потенциала печеночных клеток. Витамином К богаты шпинат, щавель, капуста, тыква, томаты, морковь, рябина, шиповник, растительные масла, а также печень животных и тресковая печень.

При заболеваниях печени и желчных путей нарушается всасывание минеральных веществ и усиливается их выведение из организма. При этом возникает дефицит минеральных веществ, который можно восполнить, регулярно употребляя мед, овощи и фрукты, а также овощные и фруктовые соки. Важно не допускать дефицита калия, кальция, фосфора и магния, а также железа, меди и других веществ. Калий важен для регуляции водно-солевого обмена и кислотно-основного состояния, которые всегда нарушены при заболеваниях печени; он вызывает выведение из организма избытка воды и солей. Много калия в сухофруктах, морской капусте, бобовых, персиках, в укропе, петрушке, картофеле и крупах. Кальций очень важен для свертывания крови и регуляции проницаемости сосудистой стенки. Лучшие источники легкоусвояемого кальция – молочные продукты. Хорошо он усваивается из яичной скорлупы. Скорлупу яиц можно растереть в порошок и принимать на кончике ножа 1 раз в день.

Магний способствует функции ряда ферментов, стимулирует отделение желчи и двигательную активность кишечника, снимает спазмы. Очень важен он для выведения из кишечника избытка холестерина. Много магния в пшеничных отрубях, пшене, овсяной крупе, сухофруктах, бобовых. Фосфор включается во все процессы жизнедеятельности организма, особенно в обмен веществ в печени и почках, мышечной и нервной ткани. Много фосфора в сыре, твороге, яичных желтках, мясе, рыбе, икре, в крупах (гречневой, пшенной, овсяной).

Железо жизненно необходимо для кроветворения, обеспечивает транспорт кислорода от легких к тканям. Входит в состав важнейшего вещества: гемоглобина. Накапливается в печени, откладываясь там «до востребования». При недостатке железа в организме развивается анемия, т. е. малокровие. Основными пищевыми источниками железа являются зеленые овощи, ботва молодой репы, горчица, кресс-салат, листья одуванчика, сухофрукты, печень и почки крупного рогатого скота, моллюски. В этих продуктах железа находится в легкоусвояемом виде. А трудноусвояемое железо находится в мясе и крупяных блюдах.

Медь – это минеральное вещество, которое также крайне необходимо для здоровья организма. Как и железо, она играет важную роль в нормальном кроветворении. Присутствие меди необходимо для эффективности железа, так как она входит в ряд ферментов, участвующих в превращении железа. В противном случае, если меди мало в пище, то накопленное в печени железо не сможет участвовать в образовании гемоглобина. Меди много в печени, орехах, яичном желтке, молоке и молочных продуктах, ржаном хлебе. Интересно, что темные волосы содержат больше меди. Поэтому при дефиците меди в организме появляется седина.

Содержание кремнезема (диоксида кремния) в крови крайне незначительно. Однако, когда оно уменьшается, вы начинаете «чувствовать погоду», ухудшается общее состояние. Кремнезем является составной частью соединительных тканей, своевременное обновление которых очень важно для поддержания молодости, здоровья и жизнеспособности организма. Интересно, что при паразитарных заболеваниях, в том числе при паразитозах печени, содержание кремния в организме резко падает, так как паразиты в огромных количествах его пожирают. С возрастом уменьшается

содержание кремнезема, поэтому возникают облысение, ломкость ногтей и костей, которые содержат много кремния, появляется катаракта, т. е. помутнение хрусталика (хрусталик содержит в 25 раз больше кремнезема, чем глазные мышцы).

Заселение организма паразитами, ожирение, атеросклероз, эпилепсия, дистрофии – вот перечень болезней, с которыми с успехом справляется кремний. Кроме этого, в отличие от железа и кальция, кремнезем легко усваивается организмом, даже в пожилом возрасте. Более подробно о кремнии и лечении с помощью него мы будем говорить в разделе, посвященном избавлению печени от паразитов.

Что такое «неправильное питание» и как оно влияет на печень и весь организм

Мы говорили, что такое рациональное питание. Неправильное питание – это его полный антипод. Избыточное количество потребляемой пищи очень плохо воздействует на организм. Недаром существует поговорка: завтрак съешь сам, обедом поделись с товарищем, а ужин весь отдай врагу. Переедание – это основная проблема, которая стоит перед современным человеком. Люди считают, что им не хватает калорий для повседневной активности, поэтому стараются есть побольше пищи, особенно углеводистой. Однако человек все равно тратит гораздо меньше энергии, чем потребляет. А избыточное количество пищи не только не переваривается, а растягивает желудок, кишечник, вредно влияет на печень, так как возникает самоотравление за счет токсинов. Кроме этого, резко увеличивается вероятность избыточного веса. А ожирение является важнейшим фактором, ведущим к поражению сердечно-сосудистой, пищеварительной системы и возникновению сахарного диабета. Возможны инфаркты, атеросклероз, камни в печени и желчном пузыре.

Кроме этого, очень опасен неправильный выбор продуктов. Пища, чрезвычайно богатая жирами (особенно животного происхождения), очень плохо влияет на печень, так как жиры не перевариваются. Может возникнуть отложение жиров в печени, ухудшается отделение желчи, развивается ее застой, могут появиться камни в желчных протоках. Избыток белков также отрицательно сказывается на печени, так как печень не справляется с нагрузкой в виде аминокислот, которые она не в состоянии переработать. А если употреблять много углеводов, особенно легкоусвояемых сахаров, то в печени возникает их переизбыток и она перестает запасать другие вещества. Абсолютно исключено употребление острых, жареных и жирных блюд (они содержат много вредного холестерина), консервов, копченостей, сладостей, сдобного и слоеного теста, холодных газированных

напитков. Про алкоголь вообще нужно забыть! Отрицательно влияют на печень также разные приправы, закуски, маринады, соусы.

Важно также правильно сочетать продукты в своем рационе, чего большинство людей, увы, не делают вовсе. Например, если есть мясо вместе с картошкой, то нарушается переваривание, как белков мяса, так и углеводов, находящихся в картофеле. Ведь для их переваривания нужны совсем разные ферменты, которые работают при разных значениях кислотности пищеварительных соков. Мы говорили, что от потребления жирной пищи лучше отказаться совсем. Однако если вы большой любитель жирного, то имейте в виду, что жиры полезнее есть вместе с овощами, так как они снимают тормозящее влияние жиров на процесс пищеварения. Существует распространенное заблуждение, что фрукты лучше есть на десерт. Однако это неправильно, потому что они создают в кишечнике более щелочную среду, что задерживает процесс пищеварения. Поэтому фрукты желательно есть отдельно от основного приема пищи или за полчаса до него.

Немаловажно правильно готовить пищу, чтобы она отвечала всем требованиям нашего организма. Если у вас болит печень (или же другие органы пищеварения, или страдает сердечно-сосудистая система), то лучше вообще забыть слово «жарить». Этот способ приготовления приводит к тому, что жиры пищи превращаются во вредные вещества, отрицательно влияющие на печень. Кроме этого, жареная пища раздражающе действует на стенки желудка и двенадцатиперстной кишки и может привести к их воспалению. Приучите себя тушить или варить пищу, и через некоторое время вы почувствуете, как благодарен организм. Известно, что при высоких температурах разрушаются витамины, а мы выяснили, что витамины жизненно необходимы печени и всему организму в целом. Поэтому овощи и фрукты лучше долго не готовить, что они были полезнее.

Современный человек приучил себя есть в лучшем случае 2–3 раза в день. Ведь времени-то совсем не хватает! Но врачи-диетологи установили, что такое редкое питание даже опаснее, чем потребление неправильных продуктов. Наш организм привык выбрасывать ферменты, гормоны и пищеварительные соки строго в определенное время, и никакой человеческий график не сможет сломать эти многовековые привычки организма. При заболеваниях печени, да и любому человеку для нормальной жизни рекомендуется есть 5–6 раз в

день с интервалами не более 3–4 ч. Последний прием пищи должен быть не позднее 1,5–2 ч до отхода ко сну. Такой режим питания не дает желчи застаиваться в печени и желчном пузыре, а поэтому риск образования камней сводится к минимуму. Составьте график приемов пищи, который по возможности не менялся бы. Организм привыкнет к нему, и пищеварительные соки будут вырабатываться хорошо. Откажитесь от углеводистых перекусов. Хотя они и дают чувство быстрого насыщения, но они только перегрузят ваш организм шлаками, а ничего полезного не принесут. Если хотите перекусить, то съешьте яблоко или выпейте стакан йогурта.

Во время еды ни в коем случае нельзя спешить. Это мешает процессу переработки пищи в ротовой полости. А ведь известно, что 70 % успешного пищеварения зависит от того, насколько пища была хорошо пережевана и обработана слюной. Если быстро поглощать пищу, как говорится, одним глотком, то в желудке застаивается комок, который не может быть полноценно обработан желудочным соком. Соответственно, то, что было плохо обработано в желудке, не может перевариться и желчью. А какой толк от такого пищеварения!

Важно не забывать про жидкость. Она гораздо важнее для организма, чем пища. Народы, которые живут в пустыне, прекрасно знают, что в этих суровых и порой жестоких к человеку условиях без воды не выжить никак. А вот есть не хочется совсем. Люди, потерявшиеся в море, иногда сходят с ума оттого, что не могут пить соленую морскую воду (она смертельно опасна для организма), а пищи у них бывает много. Вода не только важнейший участник всех биохимических процессов в клетках, но и необходима для выведения шлаков и продуктов обмена. Пот, слюна, моча, желчь содержат в себе воду. Поэтому при ее недостатке нарушается выведение ядов из организма, и он отравляется. Кроме этого, вода благоприятно действует на секрецию желчи, разжижая ее. При скудном питьевом режиме желчь застаивается в желчном пузыре и внутрипеченочных желчных протоках, и могут возникнуть камни. Для нормальной работы печени и кишечника человек должен получать не менее 2,5–3 л жидкости, лучше в виде чистой или минеральной воды, некрепкого чая (лучше зеленого, который благотворно влияет на весь организм), фруктовых и овощных соков, отваров. Соки лучше готовить дома, так как промышленные продукты содержат много консервантов и

пищевых добавок, совершенно не нужных организму. Перед употреблением соки лучше немного развести водой, чтобы они не были очень концентрированными и кислыми. Очень хорошо пить отвар плодов шиповника, который содержит много витамина С, и сборные настои из трав, которые используются при лечении печени. Об этом подробнее мы будем говорить позднее. Если заболевание сочетается с нарушениями стула в виде запоров, то рекомендуется утром натощак за 20–30 мин до приема пищи выпить 1 стакан чистой кипяченой воды. При этом восстанавливается нормальная сократимость кишечника, и к моменту приема пищи кишечник будет уже готов. Категорически запрещается прием алкоголя: в любых количествах и любой крепости; крепкого кофе и чая, какао, газированных (особенно холодных) напитков.

Теперь вы более или менее представляете то, с чем вам придется столкнуться на пути к здоровью. Да, не будем отрицать, это довольно трудно. Но стоит попробовать, если вы хотите, чтобы организм был вам благодарен и не подставлял подножки в самые неподходящие моменты. Правильное питание – это только первый шаг для достижения здоровья. Сделаете этот шаг, и вам будет гораздо легче двигаться дальше. Вы сами это почувствуете.

Теперь хотелось бы более подробно остановиться на особенностях питания при тех или иных заболеваниях печени.

Какие цели мы ставим перед собой, когда решаемся изменить диету при болезнях печени?

Во-первых, мы должны создать печени максимальный покой, т. е. она не должна сильно напрягаться, чтобы выбрасывать много желчи для пищеварения, и не должна выводить много шлаков из организма.

Следовательно, пища должна быть легкоперевариваемой и легкоусвояемой, не должна выделять много вредных продуктов обмена. Во-вторых, питание должно способствовать восстановлению нарушенной функции печени, желчного пузыря и всего желудочно-кишечного тракта в целом. Мы стараемся снять застой желчи, уменьшить желтуху, стимулировать сокращение кишечника, что особенно важно при запорах. В-третьих, печень должна получать весь набор необходимых ей питательных веществ, витаминов, микроэлементов и минералов. Это жизненно важно для регенерации тканей печени, которые неизбежно страдают при заболеваниях печени.

В-четвертых, мы должны обеспечить химическое, механическое и термическое щажение всех органов желудочно-кишечного тракта, т. е. желудка, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря и кишечника.

Диета должна содержать достаточное количество белка, как животного (он содержит все незаменимые аминокислоты), так и растительного происхождения. Если в пище будет мало белка, то это может привести к истощению печени, когда она начнет использовать собственный белок для энергозатрат. Необходимо ограничивать тугоплавкие жиры (животного происхождения: свиное сало, маргарин и др.). А вообще их лучше полностью исключить. Очень хорошо применять различные растительные масла: подсолнечное, оливковое, хлопковое, кукурузное. Эти масла оказывают замечательный желчегонный эффект. Кроме этого, они стимулируют моторику кишечника и показаны при запорах.

Легкоусвояемые углеводы, которых очень много в обычном сахаре, варенье, мармеладе, пастиле, конфетах, лучше вообще не употреблять, хотя это, конечно, весьма проблематично. Дело в том, что эти углеводы очень быстро расщепляются, что приводит более быстрому накоплению их в печени. А это для печени вредно.

В питании больных с заболеваниями печени немаловажная роль отводится пищевым волокнам, а именно клетчатке. Она в большом количестве содержится в овощах и фруктах, и это известно каждому. Действие пищевых волокон неоднозначно. С одной стороны, они благотворно влияют на сократимость кишечника и желчных путей, предупреждая застой желчи и пищи. С другой стороны, они положительно изменяют и состав самой желчи, снижая в ней содержание холестерина, что предохраняет печень и желчный пузырь от образования камней. Кроме этого, клетчатка необходима для жизнедеятельности полезных кишечных бактерий, которые помогают нам переваривать пищу. При их недостатке развивается кишечный дисбактериоз. Пища начинает бродить и гнить в кишечнике, что вызывает целый комплекс неприятных ощущений. Клетчаткой богаты овощи и фрукты, ягоды, бобовые, орехи и вообще все растительные дары природы.

Так как при заболеваниях печени организм обедняется витаминами, то необходимо обеспечить их поступление. Этому также

способствует употреблению по возможности сырых овощей и фруктов.

Как нужно питаться при острых заболеваниях печени, например при остром гепатите или при обострении хронического процесса

Во-первых, питание должно быть по возможности дробным, т. е. вы должны питаться как можно чаще, не меньше 5–6 раз в день. Ешьте маленькими порциями, чтобы не перегружать печень и желудок. Пища должна быть протертой, отваренной или пропаренной. Можно готовить пищу на пару. Подаются приготовленные блюда в теплом виде. Избегайте слишком горячей или слишком холодной пищи.

В первые несколько дней при остром гепатите или при обострении хронического лучше вообще отказаться от приема пищи. Пейте жидкость: некрепкий слегка подслащенный чай (лучше зеленый), фруктовые соки домашнего приготовления, разведенные водой (концентрированные соки могут оказать раздражающее действие), морсы, компоты, минеральную щелочную воду, овощные отвары. Очень полезен отвар шиповника, лимонный сок (по 1–2 ст. л. каждые 2–3 ч в течение дня), арбуз.

Через 2–3 дня после стихания обострения (а этот период определяют по стиханию болей) можно начать питаться. Сначала порции должны быть очень маленькими, поэтому есть можно каждые 2 ч. Разрешаются протертые овощные и фруктовые супы без добавления масла, крупяные каши, приготовленные без добавления молока, сахара и масла на воде. Можно готовить кисели и муссы из фруктов (вишни, клубники, малины), но лучше не из кислых. Питьевой режим сохраняется прежним. От употребления мяса, рыбы и молочных продуктов в этот период пока лучше воздержаться.

Еще через 1–2 дня (т. е. на 5–6 день от начала заболевания) можно начинать готовить блюда из мяса и рыбы. Выбирают нежирные сорта: молодую телятину, мясо курицы, индейки, кролика. Однако они тоже должны быть протертыми и лучше их готовить из фарша, приготовленного дома на мясорубке. Мясные и рыбные блюда

отваривают или готовят на пару с добавлением небольшого количества растительного или сливочного масла. Можно начать есть нежирный творог.

На 7–8-й день от начала заболевания пищевой рацион начинает расширяться. В течение 1–2 недель он должен быть доведен до того набора продуктов, который разрешен при заболеваниях печени. Какие же продукты разрешены при остром гепатите? Это нежирные сорта мяса и птицы обязательно в отварном, пареном или слегка тушеном виде, изделия из котлетной массы. Можно есть нежирную рыбу (также в отварном виде). Из молочных продуктов разрешены к употреблению молоко, некислый обезжиренный творог, нежирная сметана и сливки, тертый неострый сыр (например, «Российский»). Разрешены яйца, которые можно готовить как самостоятельно в виде белковых паровых омлетов, так и добавлять в другие блюда при их приготовлении. Широко используются каши, приготовленные на молоке пополам с водой, из риса, манной крупы, гречневой, овсяной, геркулесовой или рисовой муки. В них можно добавлять немного сливочного или растительного масла (но, как говорилось выше, предпочтение все же должно отдаваться растительным маслам).

В рацион включены вегетарианские супы с протертыми овощами и крупами с добавлением растительного масла.

Очень полезны при заболеваниях печени мед и медовая пыльца, так как они не только снабжают организм углеводами, но и чрезвычайно богаты самыми разными веществами.

Из хлебных продуктов можно есть пшеничный хлеб вчерашней выпечки, несдобные печенья, сухарики.

Очень полезны овощи и фрукты, которые можно есть как в сыром виде, так и отваренными. Из овощей можно готовить вегетарианские салаты с растительным маслом. Хороша в этом смысле свекла, которая не только полезна как источник витаминов, но и замечательно восстанавливает стул. Фрукты рекомендуются сладкие, спелые, мягкие, их можно употреблять с сыром, протертом виде, запеченными или вареными, с добавлением небольшого количества сахара или нежирной сметаны.

Что полностью исключается или резко ограничивается при острых заболеваниях печени? Конечно же это в первую очередь все алкогольные напитки в любом количестве. Кроме этого, лучше не пить

крепкий кофе и чай, какао, газированные холодные напитки. Исключите жирные сорта мяса, утку, гуся, жареное и жирное, колбасы и копчености, консервы и маринады, которые отрицательно влияют на функцию печени. Нельзя употреблять мясные, рыбные и грибные бульоны и отвары, так как они богаты экстрактивными веществами, которые чрезмерно сильно стимулируют выделение желчи. Не ешьте жареную, копченую и соленую рыбу, особенно ирных сортов, икру, острые сорта сыра, а также жирную сметану и сливки. Как это не прискорбно, но свежий сдобный хлеб, булочки, шоколад и шоколадные конфеты, макароны, холодные закуски, грибы также должны быть забыты, если не навсегда, то по возможности на долгий срок. Было сказано, что нужно есть побольше овощей. Но не все овощи одинаково полезны. Из рациона вы должны исключить все бобовые (горох, чечевицу, фасоль, сою), а также овощи и зелень, богатые эфирными маслами: редис, щавель, зеленый лук, чеснок, редьку.

Можем привести пример однодневного меню при остром гепатите.

Первый завтрак: молочная вязкая протертая рисовая каша с маленьким кусочком сливочного масла, кусочек сыра на подсушенном пшеничном хлебе и не очень сладкий чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко с сахаром (можно заменить на кусок арбуза или дыни, грушу).

Обед: вегетарианский сборный суп из протертых овощей (моркови, свеклы, картофеля, капусты белокочанной, небольшого кусочка мелко нашинкованного репчатого лука для вкуса), в который вы можете добавить немного растительного масла. Кусок отварного судака с картофельным пюре на растительном масле с кусочком хлеба. Это можно запить киселем из фруктового сока, например, из клубничного.

На полдник вам предлагается стакан фруктового сока (абрикосового, вишневого, сливового) с пшеничными сухариками или несдобными печеньями.

На ужин: белковый паровой омлет, тушенная в молочно-сметанном соусе морковь, чай с сахаром и кусочек хлеба.

А на ночь можно выпить стакан кефира или любого другого кисломолочного напитка.

Что можно предложить для питания при хроническом гепатите

Состояние больных при хроническом гепатите вне стадии обострения, как правило, довольно удовлетворительное, но тем не менее соблюдение диеты – это одно из основных условий для поддержания стойкой ремиссии. Соблюдаются примерно те же требования, что и при остром гепатите в период стихания обострения (см. выше). Однако ограничения при этом менее строгие и допускается периодический переход на общее питание (но, естественно, с полным исключением всех запрещенных продуктов и напитков). Принимать пищу нужно строго по часам 4–5 раз в день и избегать обильной еды на ночь. Это будет способствовать выработке определенной ритмики работы пищеварительных желез, в том числе и печени. Кроме этого, правильный режим питания поможет избежать застоя желчи в желчевыводящих путях. Следует избегать тех продуктов, которые раздражают слизистую оболочку желудка, двенадцатиперстной кишки и всего кишечника, так как они тоже вовлекаются в болезнь при гепатите. К таким запретным продуктам относят приправы, пряности, копчености, острая, жирная, жареная пища, богатые эфирными маслами овощи (зеленый лук, чеснок, редис, щавель, редька). Нельзя есть и пить продукты, которые могут вызвать спазмы желчных путей и кишечника. Это все холодные воды и напитки: соки, газированные и минеральные воды с газом, мороженое. Конечно же полностью исключается алкоголь. Об этом мы уже говорили неоднократно.

Так как при хроническом гепатите чаще, чем при других формах поражения печени, в процесс вовлекаются желчные пути с развитием в них застоя желчи, то в диету лучше вводить пищевые вещества, действующие желчегонно. Это разрешенные к применению овощи, фрукты, ягоды и их соки. Если застой желчи выражен очень сильно, то диету можно дополнительно обогатить растительными маслами, которые обладают значительным желчегонным эффектом. Об этом также было сказано ранее. Среди растительных масел хороши в использовании традиционное подсолнечное и уже ставшее привычным оливковое масла. Из более экзотических можно предложить хлопковое,

кукурузное растительные масла. Масла можно добавлять в овощные салаты, винегреты, овощные супы. Количество жиров не более 30 г в сутки. Важно, чтобы они добавлялись в уже готовые блюда, а не до готовки.

В период, когда самочувствие больного более или менее хорошее и жалобы минимальны (т. е. при ремиссии), можно разрешить сборные вегетарианские супы из протертых овощей, молочные, а также и фруктово-ягодные супы. Полностью должны быть исключены из рациона супы, приготовленные на мясных, рыбных или грибных отварах, так как в них очень много экстрактивных веществ, раздражающих печень и желудок. Нежирные сорта рыбы и мяса (телятина, мясо курицы, индейки, кролика, судак, сазан, треска и др.) можно подавать к столу в отварном и запеченном виде, а 1–2 раза в неделю даже в обжаренном виде, но без панировки. Протирать или обрабатывать на мясорубке рекомендуется только жилистые сорта мяса. Нельзя есть жирные сорта мяса (мясо гуся, утки, баранину, жирную свинину), и рыбы. Полностью исключается из рациона субпродукты (почки, печень, потроха), мозги, свиное сало, бараний жир, так как они содержат очень много жиров и холестерина и плохо перевариваются.

Как хороший источник животного белка в диету включается нежирный и некислый творог, который можно есть в естественном виде или готовить разные блюда: запеканки, сырники, ленивые вареники или пудинги. К творогу можно предложить нежирную сметану или сливки. Можно добавить сахар, варенье или мармелад. Если у больного нет аллергии на яйца и он их хорошо переносит, то яйца дают 2–3 раза в неделю в количестве 1–2. Их можно подавать как в виде паровых омлетов, так и в других блюдах. Теплое молоко невысокой жирности можно давать без ограничений, если больной его переносит. При непереносимости появляются жидкий частый стул, газы и неприятные ощущения в животе. Тогда молоко лучше полностью исключить или добавлять его только в чай. Обязательно нужно пить кефир или другие кисломолочные продукты, так как они не только нормализуют кишечное пищеварение, но и поставляют в организм полезную кишечную микрофлору. Полезно выпивать стакан кефира на ночь перед сном за 2–3 ч (можно с несдобными сухариками или печеньем). Как приправу к блюдам можно добавлять нежирную

сметану, из которой также можно готовить сметанно-молочные соусы (с добавлением пшеничной муки). С большой осторожностью дают неострые, некопченые и не слишком соленые закуски: неострый сыр, вымоченную селедку, нежирную и некопченую ветчину, докторскую колбасу. При их непереносимости (если появляются изжога, неприятная отрыжка, горький вкус во рту, неприятная тяжесть в животе) эти продукты лучше полностью исключить. К блюдам разрешаются неострые соусы.

Обязательно нужно есть много овощей и фруктов, которые нужны для нормальной перистальтики кишечника и соответственно и желчного пузыря. В рацион вы должны включить из овощей томаты, цветную и обычную капусту, свеклу, кабачки, патиссоны, тыкву, морковь, немного репчатого лука. Из них можно готовить салаты, вегетарианские супы или винегреты. Часть овощей можно подавать в сыром виде, а часть в виде разных гарниров. Из фруктов разрешаются не кислые сорта яблок, груш, слива, виноград, клубника, вишня, малина. Обязательно включите в рацион арбуз и дыню, так как она содержит много жидкости и способствует перистальтике кишечника. В этом смысле очень хороша сырая или вареная свекла, которая замечательно лечит и предупреждает запоры. Фрукты можно давать в сыром виде или в виде соков, компотов, желе, муссов, киселей или пудингов. Очень хороши сухофрукты: чернослив, курага, изюм, потому что они содержат не только клетчатку, но и много калия. Учтите, что соки домашнего приготовления более полезны, так как они не содержат промышленных консервантов, которые очень вредны для организма. Кроме этого, вы можете делать их той концентрации, которая наиболее приемлема для вашего организма. Из рациона исключаются кислые сорта овощей и фруктов, бобовые (горох, соя, фасоль и др.), грибы, шпинат, щавель, лук и чеснок. Лучше не есть шоколад и шоколадные конфеты, какао, мороженое.

Хлеб рекомендуется вчерашней выпечки черный или пшеничный, слегка подсушенный. Разрешаются крупы и различные макаронные изделия, но не в больших количествах. Сдобные продукты, пирожные, торты, пироги, блины из рациона исключаются полностью. Можно есть печенья и другие изделия из несдобного теста.

Вспомним про расширенный питьевой режим, который помогает выводить из организма токсины и способствует разжижению желчи,

чем предупреждает застой и запоры. Свободной жидкости можно употреблять до 2,5 л. Можно пить некрепкий чай с молоком и сахаром, различные неконцентрированные овощные и фруктовые соки, лучше домашнего приготовления, минеральную щелочную воду обязательно без газа. Для восполнения дефицита витаминов рекомендуются отвар плодов шиповника и компоты из сухофруктов. Это замечательный выход, особенно в зимнее время, когда все фрукты и овощи бедны витаминами. Капустный, свекольный, морковный, тыквенный соки не только избавляют от запоров, но и поставляют в организм витамины. Про соковое лечение мы будем говорить далее. К запретным напиткам относятся крепкий чай (а кофе вообще лучше исключить), какао, газированные напитки (в том числе и минеральные воды, которые нужно употреблять в лечебных целях только без газа). Ограничивают количество легкоусвояемых углеводов: простого сахара, меда, варенья, пастилы, мармелада и др.

Еще один пример однодневного меню, только теперь при хроническом гепатите.

Первый завтрак: паровое творожное суфле с добавлением 1 ст. л. нежирной сметаны; рассыпчатая молочная гречневая каша со сливочным маслом, кусочек подсушенного пшеничного хлеба без масла, некрепкий чай с сахаром.

Второй завтрак: какой-нибудь фрукт, например груша или яблоко, веточка винограда, кусок арбуза или дыни.

Обед: вегетарианский протертый суп из овощей (капусты, свеклы, моркови, картофеля, кусочка репчатого лука) с добавлением растительного масла, мясные паровые фрикадельки из мяса индейки в молочном соусе на растительном масле, тушеная морковь. Кусочек подсушенного ржаного хлеба; компот из сухофруктов с сахаром.

Полдник: кисель из вишни, несколько сухариков из пшеничного хлеба (их можно намазать мармеладом или пастилой).

На ужин: вегетарианский салат из вареной свеклы с яблоками на растительном масле, картофельное пюре со сливочным маслом, которое подается к отварной нежирной рыбе, например к судаку, фруктовый сок (яблочный или грушевый).

Перед сном за 2 ч стакан кефира или какого-нибудь другого кисломолочного напитка, можно с несдобными печеньями.

Хочу еще раз предостеречь любителей жареного. При хроническом гепатите, как и при любых других заболеваниях органов пищеварения, жареные блюда исключаются. При жарке из масел образуются вещества, которые не только раздражают слизистые оболочки, но и обладают токсическим действием на организм. Кроме этого, их относят к канцерогенам, т. е. к веществам, способным вызывать рак. Поэтому добавляйте растительное и сливочное масло только в готовые блюда и не жарьте продукты. Они от этого только портятся.

Как питаться при циррозе печени

В принципе, диета особенно не отличается от таковой при хроническом гепатите. Поэтому вам нужно подробно прочитать раздел, посвященный питанию при этом заболевании. Однако если появляются какие-то особенности цирроза, например отвращение к пище, упорные отеки, нарушение стула в виде склонности к поносам, то в диету конечно же вносят коррективы. Если прогрессирование цирроза приводит к появлению выраженных диспепсических нарушений (тошноте, рвоте, отрыжке горечью, чувству тяжести или распираания в правом подреберье), то все блюда начинают готовить в протертом виде (переход на протертый вариант диеты). При поносах ограничивают количество жиров и продуктов, их содержащих (растительные масла). Исключают молоко в чистом виде, мед, варенье и другие продукты, действующие послабляющее: свеклу, капусту и др. Ограничивают овощи, которые богаты эфирными маслами. Это щавель, зеленый лук, шпинат, чеснок, редис и редька. Если, наоборот, для больного характерна склонность к упорным запорам, то рекомендуется добавить в рацион чернослив, курагу, инжир, изюм в размоченном в воде виде, вареную свеклу с растительным маслом, сливу и другие послабляющие продукты.

Очень часто цирроз сочетается с отвращением к пище или снижением аппетита. В этом случае диету тоже нужно корректировать. В рационе увеличивают количество кисловатых фруктов, ягод и соков, которые повышают аппетит, салаты из овощей с добавлением растительного масла. Чтобы питание было полноценным, дополнительно включают молочные продукты: свежий нежирный творог, неострые сорта сыра, молоко и кисломолочные продукты, яйца всмятку, а также отварную нежирную рыбу. Они содержат вещества, жизненно необходимые печени: холин, метионин, цистеин. Очень часто диету построить становится трудно, так как больной предъявляет повышенную чувствительность ко многим продуктам. Поэтому приходится иногда довольно долго подбирать подходящие ему продукты. Зато потом больной чувствует себя хорошо.

При появлении признаков печеночной недостаточности в рационе ограничивают количество белка, постепенно доводя его до 30–40 г в сутки. А иногда приходится вообще полностью исключать белок из рациона. Животный белок вообще лучше исключить. А для восполнения дефицита белков можно попробовать ввести в рацион сою и продукты, ее содержащие, которая является незаменимым источником белка растительного происхождения. Однако здесь опять-таки может возникнуть проблема пищевой непереносимости.

Если у больного появляются отеки, то, с одной стороны, это сигнал к ограничению количества вводимой жидкости, а с другой стороны – нужно уменьшить содержание белков и поваренной соли. Учтите, что многие продукты уже содержат в своем составе соль. Поэтому досаливать их нет особой необходимости. Если развивается асцит, т. е. накопление жидкости в брюшной полости, то от потребления соли вообще лучше отказаться, заменяя ее другими приправами. Для удаления из организма избытка жидкости можно рекомендовать фрукты с мочегонным эффектом. Среди них на первом месте стоит конечно же арбуз, затем виноград, черная смородина и рябина.

При циррозе также можно проводить соковое лечение (но не голодание!).

Сокотерапия

Безусловно, что овощи и фрукты играют огромную роль в нашем питании, а, следовательно, они очень важны и для нашего здоровья. Эти дары природы не только являются важнейшими источниками витаминов, минеральных веществ и микроэлементов (особенно в зимнее время), но и обогащают наш организм незаменимой клетчаткой. А она, как мы уже выяснили, очень нужна для нормальной работы кишечника и желчного пузыря и предупреждает развитие застойных процессов в этих органах. Кроме этого, овощи и фрукты содержат много других очень полезных компонентов: пектиновые вещества, органические кислоты, ароматические соединения и эфирные масла, без которых работа нашего организма не была столь уж гладкой. Недаром вегетарианцы, которые питаются только растительной пищей, живут дольше «мясоедов» и выглядят порой гораздо младше своего реального возраста. В этом им помогает живая кладовая природы. А уж о том, что растения являются незаменимым источником витаминов С, Е и А, группы В, знает, пожалуй, каждый школьник! Овощи и фрукты в связи с этим обладают широкими лечебными свойствами и применяются для лечения многих болезней и болезненных состояний.

По количеству витаминов все овощи и фрукты можно разделить на несколько групп. Во-первых, это растения, снабжающие человека главным образом витамином С, а также клетчаткой, минеральными веществами, сахаром. Это помидоры, лимоны, апельсины, грейпфруты, мандарины (т. е. почти все цитрусовые), капуста (особенно квашеная), лесные ягоды, черная смородина, садовая малина и клубника, крыжовник, сладкий стручковый перец, зелень петрушки.

Ко второй группе относятся растения, которые поставляют в организм в основном каротин, т. е. предшественник витамина А. Кроме этого, они также содержат витамин С, клетчатку, сахара и минералы. Это морковь, томаты, абрикосы, плоды рябины, дыня, тыква, брюссельская капуста, перец, свежие стручки гороха и фасоли, зеленый лук, зелень петрушки.

В третью группу мы включим овощи и фрукты, которые содержат в основном минеральные вещества и витамины, хорошо растворимые в воде (витамины группы В). Они положительно влияют на обмен веществ в организме, поэтому очень важны для его работы. К ним относят свеклу, огурцы, редиску, петрушку, сельдерей, репчатый лук, яблоки, груши, сливы, виноград, черешню и многие другие овощи и фрукты.

Большинство овощей, фруктов и ягод совсем не содержат жиров и бедны белками (0,5–1,5 %). Этот факт позволяет широко использовать дары природы в питании, когда необходимо резко ограничивать содержание жира и белка. Эти продукты имеют малую калорийность, т. е. при переваривании почти не дают энергии, поэтому широко используются для похудения. В овощах содержится до 5 % углеводов, тогда как во фруктах – до 15 %. Наиболее богаты углеводами сухофрукты, финики, бананы, хурма, инжир, виноград, картофель, зеленый горошек, ананасы. При этом углеводы самые разные: сахара, фруктоза, глюкоза, крахмал, клетчатка, пектины. Легкоусвояемых углеводов много во фруктах и ягодах, а также в арбузах, дынях, свекле, моркови, тыкве, томатах, кабачках. В картофеле и зеленом горошке много крахмала. Больше всего сахара в персиках и абрикосах, свекле и моркови, сливы и апельсинах. Фруктозы много в арбузах, вишне, груше, яблоках, винограде, смородине. А глюкоза содержится в вишне, черешне, крыжовнике, сливе, малине.

Учтите, что особенно богаты полезной клетчаткой сухофрукты, финики, большинство ягод, айва, кизил, цитрусовые, бобовые, свекла, морковь, капуста, баклажаны, сладкий перец. И наоборот, мало клетчатки в арбузах, дыне, томатах, кабачках, зеленом салате, многих фруктах.

Овощи и плоды обладают «ощелачивающим» действием, что особенно важно при лечении недостаточности кровообращения, заболеваний печени, почек, лихорадке, сахарном диабете, при которых внутренняя среда организма склонна к закислению.

Большое значение имеют фрукты и овощи при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, так как своим видом, запахом и вкусом они повышают аппетит, вызывают отделение слюны, желудочного сока, желчи, ферментов поджелудочной железы.

Так как овощи и фрукты, выращиваемые для широкой продажи, часто бывают загрязнены различными химикатами (они используются для того, чтобы плоды не портились), то нужно очень тщательно производить первичную обработку плодов. Это поможет достичь хороших результатов. А вообще овощи и фрукты лучше выращивать самим на огородах или дачных участках. В этом случае вы всегда будете знать, что едите и как это было выращено. Кроме этого, садоводство положительно влияет на эмоциональный настрой и помогает достичь хорошей физической формы, что играет немаловажную роль в избавлении от недугов.

Чтобы приготовленные напитки сохранили питательную ценность исходного сырья, нужно соблюдать определенные правила.

1. Предназначенные для приготовления сока овощи и фрукты сначала тщательно переберите, отберите и выбросите все подпорченные и несвежие экземпляры.

2. Старательно вымойте выбранные вами плоды под краном в проточной холодной воде. Особое внимание нужно уделить корнеплодам, таким как морковь, свекла, редька, так как они часто бывают сильно загрязнены землей. Для их мытья можно пользоваться щетками.

3. Овощи и фрукты, которые нельзя обрабатывать с кожицей (например, помидоры), сначала вымойте, и только потом аккуратно срежьте или снимите кожицу острым ножом.

4. Очищенные овощи сполосните водой. Но делать это надо быстро, чтобы не потерять ценных веществ, расположенных под кожицей. А очищенные фрукты вообще не нужно мыть.

5. Фрукты и овощи, которые вы выбрали для приготовления соков, перерабатывают быстро и непосредственно перед тем, как их употребить. Заготавливать их соки не имеет особого смысла, потому что свежие соки полезнее.

Запомните, что соки нужно готовить только из свежих, неподпорченных овощей, фруктов, ягод. Пить их нужно сразу же, потому готовьте такие порции, чтобы они не стояли потом в холодильнике. Даже кратковременное хранение в холодильнике вызывает брожение и портит продукт, хотя ни его внешний вид, ни вкус при этом могут не измениться. Научно доказано, что соки, приготовленные на соковыжималке с использованием центробежной

силы, гораздо лучше, чем приготовленные другим способом (например, на прессе). Центрифужный сок готовится быстрее и меньше окисляется в последующем. Он содержит гораздо больше биологически активных веществ (флавоноидов, красящих веществ), и, следовательно, полезнее для организма. Этот сок является нектаром, так как содержание мякоти в нем превышает 10 %.

Может закономерно возникнуть вопрос: в каком же количестве можно и нужно пить соки? Соки можно пить столько, сколько хочется, не принуждая, но и не ограничивая себя. Как правило, для получения заметных результатов в день нужно выпивать не менее 2 стаканов сока. Кроме этого, чем больше и регулярнее вы пьете соки, тем быстрее достигнете полезного и желаемого результата.

Соки надо пить медленно, наслаждаясь, маленькими глотками. При наличии жажды пейте, кроме соков, тепловатую воду. Никогда не смешивайте фруктовый сок с овощным соком или с овощным отваром. Соки можно смешивать только с чистой водой. Фруктовые и овощные соки надо пить отдельно друг от друга, в разное время.

Овощные соки

1. Сок капусты.

При питье сока капусты удивительно быстро излечивается язва двенадцатиперстной кишки. Это способ активно применялся в XIX веке, когда не было надежных способов лечения язвенной болезни. Значит, сок капусты оказывает восстанавливающее действие на клетки желудочно-кишечного тракта. Сок капусты прекрасно очищает организм от шлаков и всяких вредных продуктов обмена. Кроме этого, он помогает сбросить излишний вес. Единственное, что может смутить, так это частое образование газов. Это объясняется тем, что капустный сок вызывает разложение всех гниющих продуктов, которые имеют обыкновение скапливаться в кишечнике. От этой малоприятной детали может избавить использование смеси овощных соков с капустным (например, моркови и огурца). Эффект одинаков, но неприятности меньше. Смесь капустного и морковного сока – это замечательный источник витамина С (аскорбиновой кислоты); она особенно хороша при упорных запорах, которые не поддаются никакому лечению. Для избавления от газов можно использовать очистительные клизмы, которые в период лечения соками рекомендуется делать каждый вечер.

Если ваш кишечник хорошо усваивает сок капусты, то можете быть уверены, что получите при его употребление замечательный результат, как при заболеваниях печени, так и при ожирении.

Никогда не добавляйте поваренную соль к капустному соку (хотя этого и очень хочется). Соль не только понижает лечебный эффект, но и вредит всему организму.

Сок из свежей капусты употребляют при заболеваниях печени и селезенки как средство очистки; хороший эффект он дает при ожирении; можно употреблять капустный сок при хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Однако в этом случае нужна осторожность, чтобы не вызвать обострения процесса. При появлении болей прием сока сразу же нужно прекратить.

Принимают 1/2 стакана 2–3 раза в день за 1 ч до еды в подогретом виде.

Сок брюссельской капусты, особенно в сочетании с морковным и салатным, позволяет быстро восстановить деятельность многих органов желудочно-кишечного тракта. Особенно это верно в отношении нарушенных функций печени и поджелудочной железы. Научно доказано, что эти соки очень полезны при нарушении обмена веществ в организме, а поэтому помогают при сахарном диабете.

Однако имейте в виду, что соки эти могут принести пользу только тогда, когда из диеты исключены легкоусвояемые сахара (пищевой сахар, варенье, конфеты, мармелад и др.) и крахмал (т. е. картофель, макароны). При этом вы должны регулярно очищать свой кишечник от вредных продуктов обмена веществ и от шлаков с помощью каждодневных очистительных клизм.

2. Картофельный сок.

Молодой картофель содержит много витамина С, однако в весеннем картофеле, который пролежал всю зиму в погребе, количество витамина уменьшается на 60–80 %. Так как картофель содержит много калия и относительно мало натрия, то его используют также с мочегонными целями.

Сырой картофель содержит много крахмала, который организм с удовольствием переваривает и превращает в жир. Поэтому если вы имеете склонность к полноте, то вам не рекомендуется пить

картофельный сок, так как в этом случае полезный результат в виде очистки организма перекроется повышением веса.

Картофельный сок, приготовленный из сырого картофеля, очень хорошо помогает очистить не только кишечник, но и весь организм. А если его использовать в смеси с другими соками, например морковным, свекольным, огуречным или соком сельдерея, то он поможет при нарушениях пищеварения со склонностью к нарушению стула. При этом рекомендуется каждый день употреблять не менее 500 мл морковного, огуречного, свекольного и картофельного сока. Это поможет достичь положительного результата за довольно короткий срок. Однако необходимо соблюдать одно условие: из рациона вы должны полностью исключить все мясные и рыбные продукты.

3. Сок сырой моркови .

Считается, что человек может спокойно выпивать от 1/2 до 3–4 л в день этого замечательного сока. Это не только никоим образом не повредит организму, но и поможет привести его в нормальное рабочее состояние.

Морковный сок является богатым источником каротина, из которого в организме под влиянием особых веществ образуется незаменимый витамин А, столь нужный для процессов восстановления тканей после повреждения. Кроме этого, в морковном соке масса других витаминов: С, D, E, K, группы В. Каротин хорошо усваивается не только из сока, но и из сырой протертой моркови, которую нужно приправить растительным маслом или сметаной.

Морковь и ее сок используются для борьбы с заболеваниями печени и желчного пузыря, почек, сердечно-сосудистой системы. Морковный сок повышает аппетит при его нарушении, улучшает пищеварение, восстанавливает эмаль зубов. Научно доказано, что сок сырой моркови помогает справиться с раковыми образованиями и язвами. Однако для этого нужно его правильно приготовить (см. правила выше). Кроме этого, необходимо исключить любую пищу, которая содержит легкоусвояемый сахар, крахмал, зерновые продукты.

Морковный сок помогает предотвратить инфекции, а уже попавшая в организм инфекция быстрее излечивается. Так как сок содержит много каротина, который полезен для глаз, то в сочетании с лекарствами его можно использовать при болезнях глаз: снижении остроты зрения, катаракте в начальных стадиях, конъюнктивитах.

Сухая кожа, дерматит (воспаление кожи) и другие кожные заболевания также являются следствием недостаточности в организме элементов питания, содержащихся в сырой моркови. Поэтому он может с успехом обрести красивую кожу, волосы и ногти.

4. Сок одуванчика.

Одуванчик лекарственный является одним из самых распространенных дикорастущих растений нашей полосы. Млечный сок, листья, сочные соцветия и трава одуванчика содержат огромное количество биологически активных веществ растительного происхождения, а наличие в соцветиях и листьях до 5 % протеина делает их ценным питательным продуктом.

Сок одуванчика – одно из самых важных тонизирующих и общеукрепляющих средств, которое позволяет повысить общий тонус организма и работоспособность. Он способствует нейтрализации сверхкислотности, возникающей практически при всех внутренних заболеваниях, поэтому восстанавливается щелочной состав организма. Сок одуванчика, который нужно получать из сырых листьев и корней, может помочь при болезнях печени и желчного пузыря, потому что тонизирует эти органы, помогает восстановить естественные защитные резервы. В этих случаях вы можете сочетать сок одуванчика с морковным соком и соком листьев репы.

Кроме этого, в корнях одуванчика содержатся вещества, возбуждающие аппетит и обладающие желчегонным и послабляющим эффектом. Благодаря наличию специальных веществ пищевая кашица быстро проходит кишечник, тем самым избавляя от бродильных процессов.

Имеются данные о том, что длительный прием сока одуванчика способствует снижению холестерина крови. А в художественной литературе описаны случаи, когда прием внутрь настоя листьев одуванчика снимает интоксикацию при укусах змей.

Свежий сок рекомендуется принимать по 50 мл 2 раза в день за 30 мин до еды в течение как минимум 3 недель.

5. Сок зеленого перца.

Сок зеленого перца содержит очень много кремния, который жизненно необходим красивым ногтям и волосам, коже и находящимся в ней солями железом. Кроме этого, мы выяснили, что при паразитозах печени организм обедняется кремнием, поэтому в

качестве источника этого вещества можно применять зеленый перец. Если смешать этот сок с морковным (от 25 % до 60 % перечного сока), то употребление этой смеси поможет очистить кожу от пятен.

При потреблении не менее 500 мл этого сока ежедневно снижается образование газов в кишечнике, проходят вредные бродильные процессы, снимаются спазмы и колики в кишках. Поэтому его полезно пить людям, страдающим от метеоризма и спастических кишечных болей.

6. Сок петрушки.

Сок петрушки является одним из самых сильнодействующих соков, в связи с этим никогда не пейте более 30–60 мл этого сока отдельно. Будет лучше, если сок петрушки вы смешаете с каким-либо другим соком: морковным, томатным или свекольным.

Сырой свежий сок петрушки способствует нормализации структуры сосудов, в первую очередь капилляров и артерий; он обеспечивает нормализацию кислородного дыхания тканей, в результате чего их функция улучшается.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта сок петрушки хорошо себя зарекомендовал при недостаточной секреторной функции пищеварительных желез. Помогает он и при камнях в печени и желчном пузыре. Учтите, однако, что этот сок нельзя пить при наличии воспалительных изменений в желудке (гастрите) и почках (пиелонефрите), так как в нем много веществ, которые раздражают слизистые оболочки.

Если вам нужно быстро восстановить зрение, которое понизилось из-за напряженной работы, то можно принимать сок петрушки вместе с морковным в соотношении 1:3. Этот сок можно принимать и при болезнях глаз, например при изъязвлении роговицы, при конъюнктивите и катаракте, даже при заболеваниях зрительного нерва.

Сок петрушки принимают в количестве не больше 1 ст. л. за один прием несколько раз в день. Так же, как и при лечении другими соками, на период лечения из питания должны быть по возможности исключены рыбные и мясные продукты, легкоусвояемые сахара и крахмал.

7. Свекольный сок.

Свекольный сок считается одним из самых ценных соков для кроветворения, а именно для образования эритроцитов (красных

кровяных клеток). Понятно, почему он особенно полезен для женщин и при малокровии. Особенно хорош этот сок в смеси с морковным и если пить его в количестве не менее 500 мл в день. Готовить сок можно как из самих корнеплодов, так и с добавлением сока ботвы. После получения сок лучше оставить на некоторое время в холодильнике, затем снять пену и пить.

Считается, что в первое время лучше пить смесь в такой пропорции, чтобы преобладал морковный сок, так как прием одного только свекольного сока с непривычки может вызвать тошноту или головокружение. Постепенно количество свекольного сока увеличивается. Для достижения полезного очистительного эффекта достаточно принимать 1–1,5 стакана 2 раза в день.

В свекольном соке, как и в самой свекле, преобладает натрий над кальцием. Это способствует растворению и выведению избытка кальция из организма (а кальций, как известно, является основой для образования камней во внутренних органах). В связи с этим сок помогает очистить печень, желчный пузырь и почки от избытка солей и других вредных веществ.

Помимо положительного влияния на кроветворение, свекольный сок просто улучшает самочувствие и память, особенно у больных атеросклерозом, помогает при повышенном давлении за счет того, что расширяет кровеносные сосуды.

При расстройствах нервной системы (при неврозах, истерии, бессоннице) сок свежей свеклы помогает укрепить и восстановить работу нервов.

8. Смесь соков моркови, свеклы, лимона и огурцов.

Смесь соков моркови, свеклы, лимона и огурцов очень хорошо помогает при наличии камней и песка в печени, желчном пузыре и почках. Образование камней возникает в результате избыточного содержания в организме солей кальция, которые не выводятся и накапливаются в естественных резервуарах. Для удаления камней смешайте сок одного лимона и 1/2 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков. Добавьте 1/2 стакана горячей воды. Полученную смесь нужно пить мелкими глотками несколько раз в день. Через нескольких дней или недель вы сможете полностью избавиться от камней и песка. Срок излечения зависит от размера и

количества камней. Чем они крупнее и чем их больше, тем больше времени понадобится организму, чтобы вывести их.

Многие больные, страдающие от камней в печени и желчном пузыре, рассказывали, о том, как соковая терапия помогла им избавиться от этого неприятного недуга. Одна знакомая поведала, что у нее установили желчно-каменную болезнь, что подтвердилось рентгеновскими снимками. Только страх перед операцией помог оставить несчастный желчный пузырь там, где он должен быть по природе. Узнав об успехах соковой терапии, она начала пить смесь из сока лимона, морковного, свекольного и огуречного соков (до 1,5 л в день) в течение всего дня. На следующий день после начала соковой терапии у больной появились приступы ужасной боли, которые продолжались по 10–15 мин каждый. К концу недели наступил кризис: моя знакомая буквально каталась по полу от ужаснейшей боли. Вдруг начали отходить камни, и боль внезапно исчезла. После этого болезнь ушла, и моя знакомая ощутила себя совсем другим человеком.

Поэтому имейте в виду, что потребление соков может привести к сильным болям, так как камни начнут растворяться и выходить в виде песка. Следует потерпеть или принять лекарства, расслабляющие мышечные стенки (спазмолитики). Если боль очень сильная, то вы можете принять болеутоляющее. Однако если вы считаете, что плохо переносите боль, то данный способ очищения лучше не использовать, потому что он может вызвать у вас болевой шок.

Смесь морковного, свекольного и огуречного соков – это замечательное средство для полного очищения желчного пузыря, печени.

После очищения организма от камней следует воздержаться хотя бы некоторое время от употребления мясных продуктов, сахаров и крахмала. Это нужно для того, чтобы организм вновь вошел в гармонию с самим собой и восстановил нарушенные функции.

9. Сок огурца посевного.

Огурец посевной сейчас очень хорошо известен всем. Существует большое множество его гибридных форм, которые с огромным успехом выращиваются на огородах, плантациях и в теплицах почти повсеместно. Плоды огурца также всем хорошо известны. Но мало кто знает об их полезных свойствах, так как все употребляют огурец просто как хорошее дополнение к салату. Однако огурцы содержат

много солей калия, клетчатки, воды (до 70 % их массы), немного витаминов и много легкоусвояемого йода. С лечебной целью огуречный сок употреблялся еще в глубокой древности. Он повышает отделение желудочного и других пищеварительных соков, нежно слабит, возбуждает аппетит, улучшает секрецию желчи и выделение мочи, восстанавливает нарушенный обмен веществ. Огурцы рекомендуют при запорах. Однако после употребления огуречного сока могут возникнуть проблемы с кишечником (спазмы, газы и понос). Поэтому для предупреждения этих нежелательных эффектов после питья сока не рекомендуется употреблять холодные и газированные напитки, молоко. Кормящие матери должны принимать огуречный сок осторожно, так как биологически активные вещества, находящиеся в овоще, через молоко попадают к малышу и могут вызвать у него понос и боли в животе.

Огуречный сок можно пить по 100 мл несколько раз в день.

10. Сок томата.

Всем известен томат (или съедобный помидор) и его крупные сочные красные или желтые плоды. Они обладают хорошим витаминным, ранозаживляющим, регулирующим деятельность желудочно-кишечного тракта действием. По содержанию железа помидор превосходит куриное мясо, рыбу и молочные продукты, в связи с чем очень полезен при малокровии. Благодаря наличию органических кислот томат возбуждает аппетит при его нарушении, подавляет брожение в кишечнике, активизирует пищеварение. Наличие большого количества пектиновых веществ способствует снижению холестерина крови и выделению желчи. Народная медицина рекомендует томатный сок и свежие плоды для лечения авитаминоза, желудочно-кишечных заболеваний, при болезнях печени, при слабости половых желез. Свежий сок в смеси с медом принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при гепатитах, авитаминозе, сердечно-сосудистых заболеваниях.

11. Сок салата посевного.

Салат посевной – это культурный вид, который произошел от дикорастущего салата, обнаруженного в Западной Европе. Этот салат был горьким и совершенно непригодным для пищи, составляя резкий контраст с современными видами салата. Листья растения широко используются для приготовления питательных салатов, из них готовят

лечебные соки. Листья салата помогают предотвратить гиповитаминоз, стимулируют желудочно-кишечный тракт, предохраняя от запоров и застоя желчи, оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему. Благодаря наличию витаминов и минеральных веществ салат оказывается очень полезным в питании пожилых и ослабленных больных. В народной медицине сок и настой из свежих листьев салата применяют при авитаминозе, гепатите, нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта, при гастрите и колите, при повышенной нервной возбудимости.

Фруктово-ягодные соки

1. Абрикосовый сок.

Абрикосовый сок является ценным источником органических кислот, провитамина А (каротина), витаминов С и группы В; содержит много солей калия, железа. Он оказывает лечебный эффект при заболеваниях органов пищеварения, в том числе и при болезнях печени, при патологии почек и сердечно-сосудистой системы, при ожирении. Кроме этого, абрикосы богаты фосфором и магнием, что оказывает положительное действие при заболеваниях мозга и сосудов. Абрикосовый сок обладает мочегонным эффектом, поэтому его можно пить при отеках. Он увеличивает содержание гемоглобина крови, поэтому может помочь при анемии. Повышает сопротивляемость организма.

2. Сок арбуза.

Арбузы тоже можно отнести к продуктам, которые можно использовать в соковых диетах. Это связано с тем, что мякоть арбуза на 90 % состоит из воды, и когда мы едим арбуз, то можно сказать, что мы только пьем жидкость. В сочной мякоти арбуза много витаминов С, РР, группы В, каротина, также он содержит огромное количество клетчатки, пектины, легкоусвояемые углеводы, соли калия. Масло из семян арбуза содержит много незаменимых ненасыщенных кислот и с успехом может заменить миндальное масло, а по вкусу не уступает маслу лучшего качества – прованскому. Арбуз оказывает благотворное влияние при заболеваниях печени, желчного пузыря и почек тем, что способствует выведению солей. При потреблении арбуза внутренняя среда организма переходит в более щелочное состояние, что помогает солям растворяться и выводиться с мочой. Выведению солей из организма также способствует мочегонный эффект арбуза. Кроме

этого, клетчатка арбуза повышает тонус кишечника, тем самым предохраняя организм от запоров и застоя желчи. Вещества мякоти арбуза также связывают избыточный холестерин, что как мы знаем, очень важно при заболеваниях печени.

При лихорадочных состояниях арбузы прекрасно утоляют жажду и выводят токсины, образующиеся при болезни.

Считается, что для больных подагрой, диабетом, склерозом и артритами нет лучшей пищи, чем арбуз.

При желчно-каменной болезни рекомендуется съедать в день не менее 2–2,5 кг свежих арбузов. Кроме этого, рекомендуется 2 раза в неделю или 1 раз в 10 дней проводить разгрузочные арбузные дни, когда, кроме мякоти арбуза, вы ничего не едите. В эти дни больной получает 1,5 кг арбуза, который принимается в 5 приемов. Необходимо, чтобы прием арбуза был равномерным в течение дня. Поэтому нужно есть мякоть арбуза одинаковыми порциями, съедая его по возможности даже ночью.

3. Виноградный сок.

Полезные свойства винограда были известны еще в древнем мире. В Месопотамии и Древнем Вавилоне еще 5000 лет тому назад с успехом применяли виноградный сок как желчегонное, мочегонное, потогонное средство при болезнях печени, почек и суставов. В Россию виноград был завезен в 1613 г. и с тех пор пользуется огромной популярностью. Виноград содержит калий, магний, кальций, витамины С, РР, группы В, фолиевую кислоту и каротин. Очень богат он органическими кислотами и углеводами.

Сами по себе ягоды винограда являются замечательным мочегонным, послабляющим и отхаркивающим средством, поэтому применяются при болезнях печени, почек, легких, при подагре. Широко распространен виноград как общеукрепляющее средство. Сок винограда обладает сильным тонизирующим действием. Он очень полезен при истощении центральной нервной системы (при астении) и при общем упадке сил, чем страдают больные заболеваниями печени. Виноградный сок содержит очень много глюкозы и обладает выраженным мочегонным действием. Кроме этого, он хорошо снижает содержание холестерина в крови, чем улучшает состав желчи. Виноградный сок принимают 3–4 раза в день за 1 ч до еды. Начинают обычно с половины стакана на прием, а через 1–1,5 месяца, когда курс

заканчивается, доводят количество сока до 1 стакана на прием. Однако если у вас есть склонность к поносам, имеются сахарный диабет, ожирение, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, то виноградный сок лучше не использовать.

4. Сок граната.

Гранат – это очень красивое небольшое деревце с блестящими листьями и крупными красными кожистыми плодами. В плодах находятся многочисленные семена, окруженные кисловато-сладкой сочной мякотью. Именно они и являются источником того полезного сока, который рекомендуется при болезнях печени, и не только при них. Гранатовый сок известен своими общеукрепляющими свойствами, что связано с положительным влиянием на процессы пищеварения, всасывания и усвоения пищи. Этот сок представляет собой биогенный стимулятор, т. е. способствует естественному обновлению и заживлению тканей, и применяется при заболеваниях печени и поджелудочной железы. Его употребляют при малокровии (анемии), так как он способствует образованию красных кровяных телец – эритроцитов, и при необходимости в очистке крови. Пьют по 1/2 стакана сока 2–3 раза в день за 30–40 мин до еды. Курс приема сока длится в течение 2–4 месяцев, затем нужно сделать месячный перерыв, после чего снова повторить курс. Имейте в виду, что гранатовый сок обладает вяжущим эффектом, поэтому в некоторых случаях может вызвать запоры.

Кроме этого, вещества, содержащиеся в коре граната, парализуют многих глистов, поэтому ее можно использовать для очистки организма от паразитов. Для избавления от паразитов нужно взять 500 г коры и варить ее в течение 15 мин в 1 л воды (в воду лучше добавить немного известковой воды, чтобы нейтрализовать неприятное действие танинов). Полученный отвар нужно выпить весь за 2–3 ч. Но помните, что кора корней и ветвей граната довольно токсична, и применяйте кору с большой осторожностью и строго в указанных дозах. При приеме больших доз могут возникнуть головокружение, общая слабость, тошнота, рвота, судороги, ослабление зрения. В этом случае промойте желудок большим количеством теплой воды, примите адсорбирующие вещества (активированный уголь, смекту, альмагель), сделайте клизму.

5. Грейпфрутовый сок.

Грейпфруты созревают в декабре и как все цитрусовые прекрасно сохраняют все свои полезные качества до июля. Этот фрукт особенно ценится за высокие диетические и лечебные качества. Он улучшает пищеварение, благотворно влияет на работу печени, стимулирует деятельность всего кишечника, снижает кровяное давление, а также восстанавливает защитные силы организма. Грейпфрут – это достойный соперник лимона, но, пожалуй, даже несколько лучше его, так как более вкусен. Ведь мало кто согласится съесть лимон целиком. А вот грейпфрут и его сок очень даже вкусны. Нужно только знать, что вся горечь заключена в перегородках между дольками, и если их тщательно удалить, то фрукт никого не оставит равнодушным.

При хроническом гепатите, атеросклерозе, повышенном давлении и при переутомлении можно принимать по 1/4 стакана сока за 20–30 мин до еды 2–3 раза в день. При бессоннице, связанной с усталостью, сок пьют по 1/2 стакана на ночь. При отсутствии аппетита и при нарушении пищеварения можно принимать сок с мякотью.

6. Сок дыни.

Родиной дыни считается Средняя и Малая Азия, но сейчас она повсеместно выращивается на бахчах Поволжья, Украины, Молдовы, Индии, Ирана, Афганистана. Всем известно, что самые лучшие и полезные сорта – это среднеазиатские, которые играют большую роль в питании местного населения. Плоды некоторых сортов могут храниться в погребах до нескольких месяцев, поэтому их можно есть и в зимнее время.

Дыня считается ценным диетическим и пищевым продуктом. Дыня богата сахарами, клетчаткой, витаминами С, РР, каротином, а также железом, медью, марганцем и фолиевой кислотой. Очень полезны дыня и ее сок при нарушениях пищеварения со склонностью к запорам, при ожирении, атеросклерозе, болезнях печени, почек, сердечно-сосудистой системы. Особенно полезной народная медицина считает дыню для лиц, перенесших заболевания печени со склонностью к запорам. Имеются данные о том, что дыня оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему. Известно, что дыня переваривается в основном в кишечнике, поэтому пить дынный сок лучше не во время еды или сразу после нее, а через 2–3 ч. Если выпить слишком много сока или съесть много мякоти, то нарушится кишечное переваривание и может быть кишечная колика.

Нельзя пить дынный сок вместе со спиртными напитками, медом или запивать его холодной водой. Противопоказана дыня лицам с сахарным диабетом, язвой желудка, при дизентерии и других болезнях кишечника со склонностью к поносам. Также нельзя пить дынный сок кормящим мамам, так как через молоко компоненты дыни попадут к ребенку, и у него может развиваться тяжелый понос.

7. Сок земляники.

Земляника (клубника) обладает великолепными диетическими и лечебными свойствами. Еще люди каменного века знали о целебных способностях этой замечательной ягоды. Однако широкое распространение в Европе как садовая культура клубника получила только в XVII в., а в России – со времен царя Алексея Михайловича.

В клубнике есть сахара, многие витамины (аскорбиновая кислота и витамины группы В, фолиевая кислота, каротин); содержит она ценную клетчатку, пектины, много микроэлементов (железо, калий, кальций, магний, фосфор), органические кислоты. На организм клубника оказывает общеукрепляющее и оздоровительное действие. Она эффективна при атеросклерозе, нарушениях кишечного пищеварения, повышении артериального давления. Многие запущенные формы кожных заболеваний исчезают под влиянием клубники и ее соков. Замечательная красная ягода нормализует нарушенный обмен веществ, помогает при болезнях печени и желчного пузыря (особенно при камнях), сердца и сосудов. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки сладкая клубника не только помогает восстановить слизистую, но и может разнообразить скудную диету. Помогает она при заболеваниях щитовидной железы, так как благотворно влияет на обмен йода в железе. Клубника способствует подавлению активности микробов-возбудителей многих кишечных инфекций, пневмококков, которые вызывают пневмонию, и вирусов гриппа и других дыхательных инфекций.

Клубнику, выращенную летом на садовом участке, на зиму можно замораживать. Зимой из ягод можно варить вкусные компоты, кисели, делать муссы и желе.

8. Сок персика.

Сок персика принимают при нарушении кишечного пищеварения со склонностью к запорам, при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью желудочного сока, при малокровии (анемии), при

нарушении сердечного ритма. Персик очень богат растительной клетчаткой и калием. Этим и обусловлены его полезные свойства.

Однако сок персика нужно с крайней осторожностью принимать при ожирении, при аллергических состояниях (он может вызвать обострение болезни), при сахарном диабете, так как содержит много сахаров.

9. Сок сливы.

Слива также заслуживает отдельного внимания как фруктовая культура, которую можно применять в лечебных целях. Плоды сливы содержат довольно много сахаров, пектины, калий, витамины С, В1, РР, каротин, органические кислоты. Сок сливы вместе с мякотью обладает замечательным послабляющим действием; оказывает лечебный эффект при заболеваниях печени и желчного пузыря (особенно при камнях), при повышенном давлении, атеросклерозе, заболеваниях почек и сосудов.

10. Тыквенный сок.

При заболеваниях печени со склонностью к запорам можно с успехом применять тыквенный сок по 1/2 стакану 2–3 раза в день за 40 мин до еды или спустя 1,5–2 ч после еды.

11. Сок черники.

Черника по содержанию марганца выходит на первое место среди других фруктов и ягод. В ягодах черники содержатся также многие витамины, дубильные вещества, пектины, сахара и огромное количество органических кислот.

Широко используют чернику и ее сок при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: при гепатитах гепатито-холециститах, при гастрите с пониженной секрецией желудочного сока, при кишечных инфекциях. Очень хороша черника при малокровии, которое часто сопровождает хронический гепатит и цирроз печени. Также ее с успехом используют при камнях в печени, желчном пузыре и почках.

Длительный прием свежих ягод черники хорошо помогает при запорах.

12. Яблочный сок.

Яблоня – это, пожалуй, самое распространенное плодовое дерево в нашей стране. Однако человечество знает это замечательное дерево еще с древних времен. Яблоки выращивали в Египте, Палестине,

Древней Греции и Рима. На Руси первый яблоневый сад был заложен на территории Киево-Печерской лавры при Ярославе Мудром.

Яблочный сок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему и пищеварительный тракт. Полезен при желчно-каменной и почечно-каменной болезни, при запорах, при ожирении, малокровии (так как содержит много необходимого для кроветворения железа). При камнях в печени и желчном пузыре, кроме чистого яблочного сока, рекомендуется пить отвар из сушеной кожуры яблок. Для его приготовления 1 ст. л. порошка из яблочной кожуры залить стаканом кипятка и дать настояться в течение 40 мин. При заболеваниях печени можно делать смеси соков: яблочный сок – 100 мл, дынный сок – 50 мл, тыквенный сок – 50 мл, лимонный сок – 10–15 мл. Такую смесь полезно также принимать при малокровии и авитаминозах.

При повышенном содержании холестерина в крови, при заболеваниях печени и желчного пузыря яблочный сок пьют по 1/2 стакана за 15–30 мин до еды. Кислые сорта яблок рекомендуются при склонности к запорам. Однако если вы страдаете гастритом или язвой желудка, то кислые яблоки лучше не есть, а со сладких яблок обязательно снимайте шкурку, так как она раздражает желудок.

13. Вишневый сок.

Вишня обыкновенная очень часто выращивается в наших садах и на приусадебных участках. Ее вкусные ягоды с удовольствием едят как дети, так и взрослые. Она хорошо утоляет жажду, оказывает послабляющий эффект (поэтому может использоваться при длительных запорах) и улучшает аппетит, обладает желчегонным и мочегонным действием. А отвары свежих листьев вишни в молоке очень хорошо помогают при желтухах различного происхождения. Народная медицина считает, что вишня благотворно влияет на центральную нервную систему, так как обладает успокаивающим и противосудорожным действием.

Рекомендуется в период сезона принимать по 1–2 стакана свежего вишневого сока.

14. Сок груши.

Груша обыкновенная тоже очень распространена на дачных участках, а в диком виде она до сих пор встречается в средней и южной полосе России, где растет в смешанных лесах. Ее продолговатые плоды считаются прекрасным диетическим продуктом

и употребляются в пищу чаще в свежем виде. А из предварительно высушенных семян можно готовить напиток, заменяющий кофе. Плоды груши – это ценная поливитаминная пища, которая способствует хорошему пищеварению и перистальтике кишечника, укрепляет сосуды, отлично усваивается организмом. Кроме этого, установлено наличие противовоспалительного и антисептического действия грушевого сока, что позволяет применять его при воспалениях печени и желчного пузыря. Рекомендуется принимать по 1/2–1 стакану грушевого сока 2–3 раза в день. Но имейте в виду, что прием большого количества сока может вызвать запоры, так как плоды груши содержат дубильные вещества.

15. Сок клюквы.

Клюква болотная – это вечнозеленый стелющийся кустарник, который замечательно растет на болотистых почвах. Ее плоды – многочисленные сочные кисловатые ягоды – прекрасный источник аскорбиновой кислоты. Кроме этого, клюква освежает, тонизирует организм, повышает умственную и физическую работоспособность, чего порой так всем не хватает, улучшает пищеварение. Клюквенный сок используется в народной медицине для профилактики камнеобразования и как антисептик. Научные исследования доказали, что когда обычные антибиотики не в силах справиться с инфекцией, прекрасно помогают сок и отвар плодов клюквы. Это особенно верно при заболеваниях мочевыводящих путей, но может быть с одинаковой верностью отнесено и к другим внутренним воспалениям (в том числе печени и желчного пузыря).

Чтобы приготовить клюквенный сок, нужно взять свежую или замороженную клюкву, хорошо размять ее деревянным пестиком или ложкой и поместить в матерчатый мешочек, под который подставить эмалированную посуду. Когда наберется достаточно сока, в него нужно засыпать сахарный песок из расчета 200 г сахара на 1 л сока, затем поставить кастрюлю на огонь и довести до кипения. Полученный сок должен немного остыть, затем его разливают в бутылки, после чего их плотно закупоривают. При употреблении сока на 3 ст. л. его надо взять 1 ст. л. сахара или меда и залить 1 стаканом воды, хорошо размешивают и пьют. Помимо сока, можно готовить клюквенные морсы, сиропы, компоты и освежающие напитки. Имейте в виду, что

клюквенный сок очень кислый, поэтому его нельзя употреблять больным гастритом или язвенной болезнью.

16. Сок лимона.

Лимонное дерево считается неизменным атрибутом многих южных загородных вилл. Это небольшое вечнозеленое дерево обладает прекрасной раскидистой кроной, а его ароматные светло-желтые плоды очень ценные для медицины. Во всем мире насчитывается около 30 видов этого растения, на основе которых созданы десятки гибридных форм. Кстати, сейчас очень модно выращивать лимоны и другие цитрусовые дома. Однако их плоды не рекомендуется есть, так как они очень кислые и горькие.

В лимоне, как и в других цитрусовых, содержится очень много аскорбиновой кислоты (или витамина С), а также разных минеральных солей, поэтому его так важно употреблять. Кроме этого, при хранении в лимоне мало меняется содержание витаминов, что очень удобно особенно в зимнее время, когда естественные источники витаминов ограничены.

Народная медицина плоды лимона в свежем и обработанном виде (соки, сиропы, варенье, джемы, цукаты из лимонных шкурок) рекомендует при болезнях печени и желчного пузыря (гепатитах, циррозах, острых и хронических холециститах с камнями), при атеросклерозе, при повышенном холестерине, при мочекаменной болезни, если нарушен обмен веществ. Кроме этого, сок лимона очень хорош как кровоостанавливающее средство при носовых, десневых, желудочных и других кровотечениях.

Очень полезен сок лимона при простудных заболеваниях, когда организм ослаблен и нуждается в витамине С. Его пьют, добавляя сок половинки лимона в 1/2 стакана горячей воды, 2–3 раза в день. Лимон можно добавлять и в салаты из свежих овощей. Избегайте добавления поваренной соли, так она не только не принесет пользы, но и пойдет во вред.

Мы уже рассматривали методику избавления от камней печени и желчного пузыря путем потребления смеси соков лимона, моркови, свеклы и огурца. Поэтому вам нужно взглянуть немного назад, где об этом способе рассказано более подробно.

Лимон и продукты, приготовленные на его основе, нетоксичны и неопасны. Однако лимонный сок и цитрусовые нужно ограничивать

при воспалительных заболеваниях желудка, так как он дополнительно раздражает слизистую. При язвенной болезни он также применяется с осторожностью. Однако и в этом случае можно найти выход из положения, используя не концентрированные, а разбавленные водой соки.

Помимо простого употребления соков, которое замечательно очищает организм, можно использовать соковые диеты. Это очень важно, потому что если просто пить соки, организм очищается от шлаков и токсинов не полностью, так как мы все равно питаемся, а при этом получаем вредные продукты обмена. Соковое голодание помогает восстановить нарушенные функции организма и очистить его от опасных порой веществ. Так как соки, в отличие от обычной пищи, усваиваются полностью, то с ними мы также будем получать весь набор необходимых для организма биологически активных веществ, а, кроме этого, получим оздоравливающий эффект. Перед тем как приступить к собственно голоданию при помощи соков, нужно подготовить организм. Ведь если начать эту программу без подготовки, произойдет разлад в работе многих органов и систем, и вместо пользы мы получим вред. Сначала нужно несколько дней посидеть на очистительной растительной диете. Для этого ешьте только фрукты и овощи, которые разрешены к применению при заболеваниях печени (см. выше). Только имейте в виду, что фрукты и овощи нельзя смешивать. Чередуйте один прием овощей с одним приемом фруктов и наоборот. После этого за день до начала сокового очищения нужно принять какое-либо слабительное (для очистки кишечника от шлаков) и не обедать и не ужинать. Вечером сделайте очистительную клизму (лучше две подряд) объемом 1 л. Для этого возьмите чистую кипяченую воду комнатной температуры, добавьте в нее отвар ромашки или календулы. Когда вы начнете голодать, то такие клизмы нужно будет делать каждый вечер, чтобы удалять из кишечника и организма вредные вещества, которые неизбежно образуются при голодании.

Можно предложить следующую однодневную соковую диету.

С утра вы встаете и сразу же выпиваете чашку чая: желателен теплый, а не горячий, и настоянный на травах (зеленый чай с добавлением мяты, ромашки или листьев смородины). Через 1–2 ч начинаете пить собственно сок, например 1 стакан свежавыжатого

фруктового сока. Промышленные соки лучше не употреблять, так как они содержат консерванты и ароматизаторы. Можно предложить яблочный, виноградный или цитрусовый сок, но обязательно пополам с водой. Около 13 ч вы выпиваете 1 стакан свежего овощного сока, тоже разведенного водой пополам (морковный, картофельный, томатный или другой). Допускается принимать смесь из нескольких соков или овощной отвар. В 16 ч опять чашка травяного чая. В 18–19 ч вы пьете стакан овощного сока пополам с водой. Перед сном показана очистительная клизма желательно с вышеуказанными травами. Программа голодания на следующий день может быть другой. Вы составляете ее сами с учетом ваших вкусовых предпочтений и разрешенный овощей и фруктов.

Желательно, чтобы соковое голодание сочеталось с общеоздоровительными мероприятиями: контрастным душем, успокаивающими и тонизирующими ваннами, подвижным образом жизни (в это время ни в коем случае нельзя сидеть дома и лежать в постели). Хорошо, если вы будете больше находиться на открытом воздухе и спать с открытыми окнами (если это зима, то можно немного приоткрыть форточку).

В начале соковая очистка проводится не более чем на 1–2 дня. Это очень важно, так как в неподготовленном организме могут проявиться ранее неизвестные заболевания. После того как вы освоились с небольшими эпизодами сокового голодания, можно проводить 7–10-дневные курсы (но не больше, чем 1 раз в год или в 10 месяцев). Не менее важен также выход их самого голодания. По времени он должен соответствовать количеству дней, проведенных на диете. При этом в рацион постепенно добавляйте сначала отвары из овощей или целые фрукты, заменяя ими один прием сока или добавляя к нему. Затем добавляйте молочные или лучше молочно-кислые продукты типа простокваши или йогурта. С каждым последующим днем порции можно немного увеличивать.

Знайте, что при проведении такой программы могут возникнуть состояния, которые испугают вас: слабость, подташнивание, головокружение, чувство трепетания сердца или сердцебиение, незначительное снижение артериального давления и температуры тела. Эти явления свидетельствуют о начинающейся очистке и нормальны.

Вы знаете, что растительная пища довольно бедна энергией, на что реагирует организм.

Важно также после проведения голодания соблюдать здоровый образ жизни, иначе эффект потеряется и голодание не будет иметь никакого смысла.

Методы очищения организма

Для того чтобы оздоровить организм, его нужно сначала как следует очистить.

Естественно, что любая задержка вредных и токсичных веществ в организме не прибавляет здоровья, а лишь отдалает желанный процесс выздоровления. Можно предложить один из быстрых и эффективных методов очищения организма от шлаков. **Предупреждаю** : этот метод очистки ни в коем случае нельзя применять у детей, так как их организм еще не полностью сформировался, и любая необычная нагрузка на него может вызвать сбой. Не применяйте этот метод очистки, если у вас есть какие-либо воспалительные процессы в кишечнике, а также аппендицит. При этом вы можете вызвать лишь обострение процесса и никакой пользы.

Утром натощак необходимо выпить 1 стакан раствора глауберовой соли, которая обладает сильным слабительным эффектом. Для его приготовления возьмите 1 ст. л. соли, которую растворите в 1 стакане чистой кипяченой воды. Цель приема слабительного в этом случае – не просто очистка кишечника, а мощное извлечение из всех органов и тканей токсичных продуктов обмена. Не бойтесь, количество выходящих нечистот может составить в общей сложности 3–4 л. Естественно, что такая реакция организма приведет к его обезвоживанию, а дефицит жидкости мы обязаны восполнить. Для этого выпивают 2 л сока цитрусовых (апельсина, грейпфрута мандарина или лимона), которые разбавляют в 2 л воды для более быстрого всасывания в кишечнике. Такая смесь, помимо восполнения недостатка влаги, создает щелочную реакцию в организме, что жизненно для него необходимо. Сок начинают пить через 30 мин после принятия раствора соли и продолжают пить через каждые 20–30 мин, пока все 4 л соковой смеси не кончатся. Весь день нельзя ничего есть. Но если к вечеру голод станет невыносимым (а это скорее всего случится), то можно съесть немного фруктов, например апельсинов или грейпфрутов. Непосредственно перед сном нужно сделать очистительную клизму 2 л кипяченой тепловатой воды, куда можно

добавить сок половинки лимона или отвар ромашки для смягчения клизмы.

Описанную процедуру очищения нужно проводить как минимум 2 дня подряд. При этом организма избавится примерно от 10 л жидкости, содержащей вредные и токсичные продукты обмена и распада клеток, которые заместятся таким же количеством полезной ощелачивающей жидкости через соки. На 3–4-й день после очищения начинайте очень осторожно питаться: пейте сначала только овощные соки и отвары и ешьте фрукты в сыром виде. Вскоре после очищения вы почувствуете бодрость и энергию и поймете, что ваш организм говорит «Спасибо!».

Можно использовать методику полного лечебного голодания и питания.

Запомните, что данная методика требует много сил от организма. Если вы считаете, что к ней не готовы, то лучше не проводите ее. Если во время голодания вы почувствуете какие-то необычные ощущения, которые кажутся вам болезненными, то немедленно прекратите голодать и начинайте очень осторожно выходить из диеты. Во время голодания могут обостриться хронические заболевания, которые были у вас до этого раньше. Поэтому относитесь к методике полного голодания серьезно.

Для достижения нужного результата необходимо голодать 12 дней подряд и часто пить только кипяченую воду. После того как вы закончите голодать, нужно начинать осторожно питаться. В первый день пьем только соки (виноградный, апельсиновый), разбавленные пополам кипяченой водой. Соки даются из расчета 500 мл на день. Пить нужно маленькими порциями, по 1–2 ч. л., через короткие промежутки времени по 5–10 мин. Постепенно количество сока и интервалы приема увеличиваются. На второй день можно пить уже неразбавленные соки в общем количестве 1 л. Принимают их каждые 2 ч равными порциями.

На третий день в питание включаем 1 л кефира или другого кисломолочного продукта (йогурта, простокваши, ряженки) и 500 г яблок в очищенном и протертом виде. Яблочное пюре смешивается с кефиром и принимается 5 раз в день через каждые 3 ч (т. е. в 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 и 21.00 ч).

На четвертый день к указанному питанию добавьте тертую свежую морковь в количестве 250 г. Делается смесь из кефира (200 мл), тертых яблок (100 г) и моркови (250 г). Питание дробное 5 раз в сутки.

На пятый день яблоки, морковь и кефир даются в количестве на один прием 100 г, 100 г и 300 г соответственно. К этим продуктам можно добавить 1 ч. л. меда и 1–2 грецких ореха. Полученная смесь принимается 5 раз в день. Кроме того, в 12 ч можно добавить 150 г винегрета, который состоит из парового картофеля, вареной свеклы, сырой тертой моркови и свежей капусты.

На шестой день питание становится четырехразовым (9.00, 13.00, 17.00, 21.00 ч). Каждый прием пищи начинается со смеси: 150 г сырой тертой моркови, 100 г свежих яблок, 300 мл кефира, 1–2 ч. л. меда и 1–2 грецких ореха. В 9 ч можно добавить винегрет и кусочек подсушенного ржаного хлеба.

На седьмой день к рациону предыдущего дня в 9 ч добавляется полужидкая гречневая или овсяная каша на молоке без соли и масла. В 21 ч можно добавить творог. Количество хлеба на 1 прием также можно увеличить.

В восьмой день питаемся так же, как и в предыдущий.

На девятый день к описанному выше питанию добавьте овощные супы и картофельное пюре на молоке, но без добавления соли и масла.

С двенадцатого дня к питанию предыдущих дней добавляются масло и соль.

Одной из проблем, с которыми могут столкнуться больные печеночными недугами, могут быть камни как в самой печени, так и во внепеченочных желчных протоках. Для выведения камней из желчных протоков и желчного пузыря мы можем предложить вам следующую методику.

Перед очисткой накануне вечером есть только растительную пищу: салат, свеклу: вареную или свежую, которую можно потереть, капусту (свежую или квашенную), пить сок лимона.

На следующий день утром в 9 ч сварить жидкую геркулесовую кашу на воде (1/2 стакана) и съесть ее, добавив по вкусу соль или сахар. Это нужно для того, чтобы в кишечнике появилась слизь, которую создает прием геркулесовой каши. Слизь облегчает выведение камней и песка.

В 12 ч заварите и выпейте травяной чай, который может быть примерно такого состава: 1/5 ч. л. зверобоя, 1/5 ч. л. мяты, куда можно добавить лимонный сок и мед. Полученную смесь заварить 200 мл кипятка, дать немного остыть и выпить. За 15 мин до приема чая нужно принять 2 таблетки экстракта крушины или ревеня или листа сенны (это растительные препараты, обладающие слабительным эффектом). Это делается для того, чтобы облегчить прохождение камней по кишечнику, тем самым удалив их из организма.

В 14 ч на область печени нужно положить теплую (но не горячую) грелку на 6 ч. Чтобы она не остывала, заверните ее в махровое полотенце и периодически меняйте подогретую воду.

В 15 ч выпить 2–3 таблетки какого-либо слабительного (лучше опять растительного происхождения) и снова выпить горячий травяной чай (его состав указан выше). Таким образом вы сможете как можно глубже дать прогреться своей печени.

В 18 ч вечера подсушите в духовке черный хлеб, нарезанный тонкими ломтиками; можно сухарики немного подсолить. Затем нужно выжать один лимон (или грейпфрут, апельсин, мандарин) и развести полученный сок пополам с водой. Сварите натуральный кофе (2 ч. л. на стакан воды).

Для того чтобы максимально расслабить желчные протоки, придется прибегнуть к лекарственным препаратам, так как в противном случае выход камней будет очень болезненным. Для этого вам нужно будет выпить 1 ампулу платифилина или принять внутрь 1 таблетку ношпы и 1 таблетку папаверина. Все эти препараты действуют на гладкие мышцы желчных ходов, способствуя их полному расслаблению. Через 30 мин после приема лекарств выпейте 150 мл подогретого до 50 °С оливкового масла (можно использовать кукурузное, хорошее подсолнечное, хлопковое). Масло нужно запить приготовленным заранее разведенным лимонным соком (или соком грейпфрута), затем выпить чашку черного кофе (он тоже способствует расслаблению желчных протоков) и поест сухарей. Лечь на левый бок, расслабиться, постаравшись максимально расслабить солнечное сплетение. Вы не должны испытывать никакого нервного напряжения и раздражения. После приема масла мускулатура желчного пузыря резко сократится и произойдет выброс его содержимого в двенадцатиперстную кишку. Через 1 ч можно повторить процедуру для усиления эффекта, выпив

еще 150 мл масла. В 22–23 ч можно сделать очистительную клизму 1–2 л кипяченой подогретой воды, в которую можно добавить отвар ромашки или сок половинки лимона. Клизма делается и на другой день. После проведенных мероприятий из организма постепенно начнут выходить камни, песок, излишки желчи и слизи. Естественно, что во время процедуры будут возникать болевые ощущения: у кого-то более слабые, у кого-то более сильные. Их не надо бояться, а нужно постараться перетерпеть. Боль – признак того, что принятые меры эффективны, и организм очищается от ненужных ему балластных веществ. Если боль становится совсем нестерпимой, то можно принять обезболивающие препараты, которые желательно на всякий случай заготовить заранее. За неделю до процедуры и в течение недели после нее следует принимать растительную пищу, чтобы не потерять полученный результат. Затем постепенно в рацион вы включите все те продукты, которые разрешены к употреблению при болезнях печени. Перед началом описанного лечения не лишним будет сделать ультразвуковое или рентгеновское исследование печени и желчного пузыря для того, чтобы знать, какого размера камни, сколько их и их местонахождение. По окончании лечения нужно еще раз сделать обследование, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

Фитотерапия

Издревле известны растения, оказывающие целебное воздействие на организм человека.

Сегодня лекарственные растения и сборы применяются практически при всех видах заболеваний, не исключение и заболевания печени. Известно, что в ряде случаев природный комплекс растений действует более мягко и эффективно, чем извлеченные из него отдельные компоненты, входящие в состав фитопрепаратов (биологически активных добавок, витаминов). В основном рецепты, применяемые в народной медицине, не противоречат официальной, традиционной медицине. А в ряде случаев большинство врачей настоятельно рекомендуют отдельное применение только лекарственных растений и сборов или в сочетании с медикаментозным и другими методами лечения.

Однако причин развития тех или иных симптомов чрезвычайно много, и зачастую только профессионал сможет решить, какой орган или система организма в конкретном случае нуждаются в коррекции лекарственными препаратами. Поэтому, хотя лечение лекарственными растениями редко дает побочные эффекты, все же существует некоторая опасность самолечения травами, и помощь доктора-специалиста весьма уместна и желательна. В современной медицине уже существуют врачи, специализирующиеся только на лечении травами. К ним направляют на консультацию для индивидуального подбора трав в качестве дополнения к медикаментозному лечению или применения только фитопрепаратов.

А сейчас я расскажу о травах, которые наиболее часто применяются для лечения заболеваний печени.

1. *Авран лекарственный* – это многолетнее травянистое растение, которое растет по сырым местам: по берегам рек, болот, по заливным лугам, среди кустарников на влажной почве. В лечебных целях используется трава: цветки, стебли, листья. Учтите, что все части растения сильно ядовиты, поэтому применять его нужно с большой осторожностью и в строго обозначенных дозах (лучше под врачебным контролем). Растение обладает сильным слабительным и желчегонным

эффектом. Кроме этого, у него выражены мочегонное, противоглистное, рвотное действие. Однако он нашел большее применение в кардиологии, так как действует на сердце подобно гликозидам наперстянки и эффективен при сердечной недостаточности с асцитом. При заболеваниях печени он применяется в случае задержки жидкости в организме, при выраженных запорах, при застое желчи. Также его можно использовать для удаления из организма паразитов. В этих случаях берут траву (2 ч. л.), которую заливают стаканом кипятка. Настаивают 1 ч, затем процеживают. Полученный настой принимают по 1 ст. л. 2 раза в день. Так как авран обладает раздражающим действием на желудок, то у больных с сопутствующей язвой его лучше не применять. Или же к настою можно добавить 50 г разведенного крахмала.

2. *Адонис летний* – родственник адониса весеннего, который применяется в медицине в связи с наличием в нем сердечных гликозидов. Адонис же летний применяется при наличии камней в печени, желчном пузыре и при почечно-каменной болезни. В качестве сырья используется трава: стебли, цветки и листья. Из травы готовят отвары: 2 ст. л. заливают 1/2 л кипяченой воды и кипятят на слабом огне в течение 3 мин. Затем накрывают крышкой и настаивают 1 ч, процеживают. Полученный отвар пьют по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

3. *Аир болотный* – высокое многолетнее растение, которое растет по заболоченным лугам и в тихих стоячих заводях. Как лекарственное сырье используются его толстые ползучие корневища и листья. Аир широко применяется в народной медицине многих стран. При заболеваниях печени рекомендуется опираться на его желчегонный эффект, на способность повышать аппетит и стимулировать отхождение газов из кишечника. В Германии, Швейцарии и Венгрии он применяется для лечения желудочно-кишечных заболеваний и как тонизирующее средство. В Болгарии его рекомендуют при анемии, заболеваниях печени и желчного пузыря (в том числе при камнях). Кроме этого, народная медицина рекомендует использовать аир для борьбы с глистами. Рецепт: 30 г корневищ аира болотного залить 1 л воды, варить в закрытой посуде 8–10 мин, после этого настаивать в течение 1 ч и процедить. Полученный отвар принимать по 1/2 стакана теплым 3–4 раза в день до еды. Кроме этого, можно использовать настойку. Для ее приготовления 1 часть хорошо высушенных и

измельченных корневищ залить 10 частями водки или спирта и настаивать в плотно закрытом сосуде в течение 2 недель. Настойку нужно периодически взбалтывать. Принимать от 10 до 30 капель на 1 прием 3 раза в день до еды при наличии камней в печени и желчном пузыре.

4. *Айва продолговатая* – небольшое многоствольное деревце с ароматными терпковатыми плодами, похожими на яблоки. Родиной айвы являются северная часть Персии, Северная Греция, Кипр, откуда и происходит название «сидония». В плодах айвы много дубильных и слизистых веществ, поэтому она применяется как слабительное средство и при метеоризме. Так как свежие плоды айвы содержат много железа и витамина С (до 10–20 мг в 100 г свежих плодов), то их можно применять при малокровии, чем часто страдают «печеночные» больные. С лекарственной целью используются семена айвы, слизь из них и сами плоды. При запорах готовят слизи. Для этого 5 г целых семян залить 1 л холодной кипяченой воды и настаивать до образования густой и прозрачной слизи. Полученную массу применять внутрь по 1/2 стакана 3–4 раза в день. При этом развивается мягкий слабительный эффект. При малокровии можно делать отвар плодов, т. е. обычный компот из айвы.

5. *Актинидия коломикта* (кишмиш) – это деревянистая лиана, которая оплетает стволы деревьев в кедровых, пихтовых или смешанных лесах. Ее плоды – сочные кисло-сладкие ягоды зеленого или темно-зеленого цвета, очень похожие на виноград. Они содержат много аскорбиновой кислоты, витамина Р, каротина. Поэтому актинидия широко применяется для профилактики С-витаминной недостаточности. Так как при заболеваниях печени организм нуждается в дополнительных источниках витаминов, то актинидия в этом смысле очень нам подходит. Кроме этого, ягоды можно использовать как противоглистное, кровоостанавливающее и болеуспокаивающее средство. Очень полезны свежие плоды, а также растертые с сахаром. Их преимущество в том, что они сохраняют свою витаминную активность в течение долгого времени. Из ягод можно готовить желе, компоты, повидло, сиропы, варенье, начинку для конфет и утоляющие жажду напитки.

6. *Анис обыкновенный* – это однолетнее травянистое растение, которое широко культивируется во многих странах: Италии, Франции,

Голландии, Болгарии, Турции, Китае, Японии, Северной Америке, Мексике. В России основным промышленным районом по заготовке аниса является Белгородская область. Лекарственным сырьем являются желтовато-серые семена с ароматичным сладковато-пряным вкусом. Плоды аниса содержат много эфирных масел, а также жирные масла, слизи, минералы и сахар. В народной медицине анис употребляют как болеутоляющее и желчегонное средство при камнях в печени и желчном пузыре, при вздутии живота. Для этого применяют нашатырно-анисовые капли. Как ветрогонное и легкое слабительное используется настой плодов аниса: 1 ч. л. хорошо растолченных плодов залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. После этого пить по 1/4 стакана перед едой 3–4 раза в день. Кроме этого, плоды аниса нашли широкое применение в парфюмерной, косметической и кондитерской промышленности из-за приятного запаха своего эфирного масла.

7. *Арахис подземный*. Многие употребляют в пищу эти вкусные орешки, хотя мало кто знает, что это вовсе не орехи, а относятся они к семейству бобовых. Еще меньше людей задумывается о том, какую пользу они могут принести организму. В то же время установлено, что плоды арахиса содержат огромное количество полезных ненасыщенных кислот, о которых мы с вами уже говорили. Кроме этого, в них много витаминов группы В, которые полезны для кроветворения. Гемостатическое (кровоостанавливающее) действие плодов арахиса было доказано при наблюдении за больными гемофилией. Это страшное заболевание характеризуется тем, что кровь не свертывается, и больной может погибнуть от потери крови. Регулярное применение арахиса помогло прекратить кровотечение без какого-либо дополнительного лечения. Врачи рекомендуют принимать по 50–150 г сырых или слегка поджаренных (что нежелательно) плодов арахиса 3 раза в день за полчаса до еды или по 1 ст. л. 3 раза в день до еды арахисовое масло.

8. *Артишок посевной* – это многолетнее травянистое растение, которое в настоящее время широко распространено как овощная культура. В лекарственных целях применяют нераспустившиеся мясистые соцветия. Они чрезвычайно богаты белком, витаминами (в том числе витамином С), содержат много биологически активных веществ. Благодаря наличию цинарина артишок способствует

снижению уровня холестерина крови, обладает желчегонным эффектом, активизирует образование желчи и ее выведение из организма. Его рекомендуют применять при заболеваниях печени, желчного пузыря (в том числе и при камнях), при атеросклерозе пожилым людям. Артишок можно использовать в отварном виде или добавлять в салаты. Можно готовить сок из головок и листьев, который принимается по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день. Отвар цветолож также полезен при запорах, так как оказывает мягкое послабляющее действие.

9. *Баклажан* – это неизменный овощ на наших огородах. Его интересные фиолетовые плоды не только очень вкусны, но и полезны. Интересно, что родиной баклажана является Индия, где он и по сей день произрастает в диком виде. В наше время трудно поверить, что баклажан считался опасным и ядовитым овощем. Древние греки верили, что если кто съедает баклажан, то впадает в безумие, и называли его «яблоком безумия». Как и томатам, баклажану пришлось выдержать настоящую войну за право попасть на стол современного человека. Сейчас этот овощ является неизменным компонентом лечебного питания. Включение баклажанов в рацион способствует снижению уровня холестерина в крови и выведению его из организма, оказывает желчегонный эффект. Баклажаны выводят излишек жидкости из организма. Они полезны в комплексной терапии заболеваний с нарушением минерального обмена, в том числе и желчнокаменной болезни. В баклажанах находится много железа, кобальта, меди и марганца, которые нужны для нормального кроветворения. Поэтому эти плоды полезны больным с малокровием. Если больной получает ежедневно хотя бы по 100–200 г баклажанов, то ему не нужны будут препараты железа и меди.

10. *Барбарис обыкновенный* – это колючий невысокий кустарник, который дает съедобные, кисловатые плоды с характерным «барбарисовым» привкусом. С лекарственной целью используют плоды, листья и корни. Если вы сами собираете лекарственное сырье, то имейте в виду, что листья лучше собирать в перчатках, так как колючки барбариса очень длинные (до 3 см) и острые. Все части барбариса обыкновенного содержат алкалоиды. Причем алкалоид берберин пока не удалось получить синтетическим путем. В коре корней находятся также витамины С и Е, каротин, яблочная и

лимонная кислоты, эфирные масла и дубильные вещества. Спектр действия препаратов барбариса очень широк. Механизм действия препаратов связан в первую очередь с тем, что они улучшают холеретические свойства желчи, т. е. улучшают ее текучесть, снижают вязкость, в связи с чем облегчается выделение желчи по желчным ходам печени. Настойка и настой из его листьев обладают выраженным желчегонным и кровоостанавливающим эффектом, повышают свертываемость крови, активны против микробов и воспаления. Плоды барбариса обыкновенного применяются для улучшения аппетита при его нарушении, для утоления жажды, как желчегонное и мочегонное, противовоспалительное и улучшающее кровоток средство. В связи с этим препараты барбариса широко применяют при гепатите, гепатохолецистите (когда, помимо печени, в воспалительный процесс вовлекается и желчный пузырь), дискинезиях желчного пузыря. Можно их использовать при обострении хронического холецистита и при желчно-каменной болезни. Настойку из листьев барбариса рекомендуют при болезнях печени. Водными настоями коры корней лечат заболевания печени, сопровождающиеся желтухой и водянкой (особенно при камнях в печени и желчном пузыре). Кроме этого, настои, отвары и настойки можно применять при повышенной кровоточивости.

Для того чтобы приготовить настой, нужно взять 1 ст. л. плодов барбариса, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30–40 мин. После этого процедить и принимать по 1/4 стакана за 20–30 мин до еды при гепатите, холецистите, желчно-каменной болезни, при поносе, а также для улучшения аппетита. Можно готовить настои и из корней: 1 ч. л. сухих и хорошо измельченных корней или коры корней барбариса залить 1 стаканом кипятка и настаивать 4 ч. После процедить и принимать по 2 ст. л. при гепатите, холецистите, желчно-каменной болезни и при нарушении деятельности кишечника. По 1 ст. л. настой принимают при выраженной кровоточивости. Спиртовую настойку листьев применяют как желчегонное средство и при кровотечениях. Для этого 1 часть сухих листьев барбариса залить 5 частями спирта и настаивать в сухом прохладном месте, периодически взбалтывая. Принимать по 25–30 капель 2–3 раза в день в 1/4 стакана кипяченой воды в течение 2–3 недель.

11. *Бархат амурский*, или бархатное дерево, растущее преимущественно на юге, издавна применялось в лечебных целях во многих странах, в том числе в тибетской, японской, корейской, нанайской народной медицине. Для этого люди использовали кору, луб, листья и плоды дерева. Они содержат большое количество биологически активных веществ, поэтому высокоэффективны при различных заболеваниях. Луб и листья бархатного дерева китайская народная медицина применяла как тонизирующее и кровоостанавливающее средство; при нарушении кишечного пищеварения для восстановления переваривания. При хроническом гепатите, гепатохолецистите, желчно-каменной болезни и при желтухах инфекционного происхождения применяется как желчегонное, для улучшения аппетита и повышения общего тонуса организма. В корейской народной медицине поедание всего лишь 2–3 свежих ягод в день считалось полезным для здоровья.

12. *Береза повислая* одно из самых родных и известных деревьев нашей полосы. Все радуются, когда весной первыми появляются березовые почки, а затем начинают созревать березовые сережки. Однако это дерево не только красиво, но и полезно. В отечественной народной медицине береза издавна применялась в лечебных целях. Для лечения можно использовать почки и молодые листья, а также березовый сок, получаемый из древесины, деготь и березовый уголь. Раньше применяли также кору и бересту. При заболеваниях печени и желчного пузыря используется желчегонное свойство березовых почек, которое связано с содержанием дубильных и горьких веществ, эфирных масел с приятным запахом, сапонинов. С этой целью применяют отвары и настои березовых почек. Для приготовления отвара надо взять 10 г исходного сырья на 200 мл кипяченой воды, кипятить 15 мин на медленном огне, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Для приготовления настоя нужно взять 1 ч. л. березовых почек, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 ч и процедить. Принимать днем по 1/4 стакана так, чтобы выпить весь стакан.

Березовые почки при заболеваниях печени можно применять и в виде спиртовой настойки. Для этого взять 1 часть почек к 5 частям 90 %-ного спирта, перемешать и дать настояться в течение 10–12 дней.

Затем процедить и принимать по 1 ч. л. или 1 дес. л. на прием с кипяченой водой как желчегонное.

13. *Бессмертник песчаный* – это многолетнее травянистое растение, которое, как войлоком, опушено мелкими пушинками. С лечебной целью заготавливают соцветия в самом начале цветения, еще до раскрытия корзинок. Если опоздать со сбором, то при сушке соцветия распадаются, и остается голый стебель без ценного сырья. В цветках бессмертника обнаружено огромное количество биологически активных веществ, которые и обуславливают его высокую эффективность при целом ряде заболеваний. Препараты этого ценного растения способствуют расслаблению гладких мышц желчных ходов, расширяют кровеносные сосуды печени, стимулируют выделение ферментов кишечника и улучшают процесс пищеварения. Они также способствуют выделению холестерина с желчью, тем самым снижая его концентрацию в крови. Кроме этого, препараты бессмертника обладают противопаразитарной активностью, что объясняется наличием смоляных кислот. В связи с этим они весьма эффективны при лечении лямблиоза других паразитарных заболеваний печени. В народной медицине бессмертник песчаный применяется как противовоспалительное, желчегонное, антибактериальное и спазмолитическое средство при заболеваниях печени (при инфекционной желтухе или вирусном гепатите, циррозе печени) и желчного пузыря (при холецистите, желчно-каменной болезни), противопаразитарная активность используется для избавления организма от лямблий и других круглых червей. Кроме этого, его можно применять при атеросклерозе (так как он снижает уровень холестерина крови), при ожирении и сахарном диабете, при болезнях желудочно-кишечного тракта (особенно при колитах у детей, что часто сопровождается наличием глистов). Препараты бессмертника малотоксичны. Однако имейте в виду, что длительное его применение может привести к развитию застойных явлений в печени. Кроме этого, при применении несколько повышается артериальное давление, поэтому больные с артериальной гипертонией должны принимать этот препарат с большой осторожностью. Как приготовить отвар бессмертника? Надо взять 10 г измельченных цветов, залить 200 мл воды комнатной температуры, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водной бане в течение 30 мин, периодически перемешивая.

Затем охладить полученный отвар, процедить его через марлю, отжать и добавить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 10–15 мин до еды.

14. *Брусника обыкновенная* – это вечнозеленый невысокий кустарник, который плодоносит блестящими красными ягодками с приятным кисловатым вкусом. Особенно часто она встречается в сосновых и сосново-еловых лесах, где растет под кронами хвойных по светлым местам. С лечебной целью люди используют спелые сочные ягоды и листья. В этих частях растения содержится очень много фитонцидов, биологически активных веществ, витамина С и каротина, а также минеральных веществ (таких как калий, медь, цинк, магний) и органических кислот. Народная медицина весьма разнообразно применяет бруснику для лечения за счет большого спектра ее лечебного воздействия. При болезнях печени (при хронических гепатитах и желчно-каменной болезни) используются ее желчегонный, камнерастворяющий, антисептический, вяжущий эффекты. Усилению ее действия способствует сочетание с другими травами. Например, при камнях в печени: листья брусники, трава крапивы, семена льна (все по 20 г), листья березы и толокнянки, трава хвоща полевого, корни одуванчика и солодки, плоды можжевельника (по 10 г) перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, из которой приготовить отвар на 200 мл воды. Пить по 1/2 стакана отвара 3–4 раза в день. Зрелые ягоды брусники назначают для профилактики недостаточности витамина С. Можно их есть и свежими, но так как они очень кислые, то можно добавить сахар. Из ягод делают соки, компоты, морсы.

При камнях в печени и желчном пузыре: 20–30 г листьев брусники залить 3 стаканами кипятка, кипятить 10 мин. Процедить и пить все количество отвара в течение дня.

15. *Будра плющевидная*. Листочки ее отличаются довольно своеобразным сильным запахом, а на вкус горьковатые и щиплющие. В народной медицине применяют надземную часть растения: траву, цветки, стебли. Они содержат горечи, которые улучшают аппетит, пищеварение и общее состояние организма. Можно применять при печеночных болезнях и камнях, при снижении или отсутствии аппетита, при кишечных коликах (при запоре). Имейте в виду, что будра ядовита! Поэтому принимать ее внутрь нужно с крайней осторожностью. Для приготовления настоя надо взять 1 ст. л. травы,

залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 мин, процедить и пить по 1/4 стакана 2 раза в день в теплом виде.

16. *Бузина черная* – из семейства жимолостных, имеет похожие на щитки интересные соцветия. Народная медицина для лечения использует соцветия, листья, плоды и кору. Так как в них содержатся жирные масла, то можно применять как мягкое слабительное. Кроме этого, бузина обладает противовоспалительным, успокаивающим и общеукрепляющим действием. Ее можно применять при гепатитах, при циррозе и при запорах на почве болезней печени. Молодые листья отваривают в меде или молоке. Так отвар становится мягче и усиливается его эффект. При гепатите: 1 ст. л. смеси листьев и хорошо измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, затем процедить. Можно добавить мед и тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Как слабительное: 3 ч. л. высушенных ягод бузины настаивать 12 ч в стакане кипятка, процедить, принимать в теплом виде 1 раз в день по 1/2–1 стакану.

17. *Буквица лекарственная* довольно распространенное в нашей полосе растение. В лечебных целях применяют листья, стебли с листьями и цветками. Более редко используют корни. Компоненты растения обладают противовоспалительным, желчегонным, вяжущим, спазмолитическим и кровоостанавливающим эффектом; повышают общий тонус организма. Буквицу можно применять при заболеваниях печени и желчного пузыря с застоем желчи и воспалением, как укрепляющее средство при нервном и физическом истощении. Сок буквицы, смешанный с медовой водой в соотношении 1:1, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день при желтухе и отеках. Как желчегонное: взять по 1/2 ст. л. сухих измельченных листьев и корней, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч. После процеживания принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

18. *Валериана лекарственная* – это, пожалуй, самое распространенное растение, которое использовал, наверное, каждый человек в тех или иных целях. Традиционно ее принимают как успокоительное. Однако она имеет массу и других достоинств. Как лекарственное растение валериана известна очень давно. Но промышленный сбор и культивирование растения начались только при Петре I. Помните, что валериана эффективна только при длительном и систематическом применении, так как ее эффект развивается медленно

и как бы накапливается. С лечебной целью используют корневища с корнями. Народная медицина рекомендует применять валериану в виде отваров, настоев, настоек, экстрактов, порошков; назначают также лечебные и успокоительные общие ванны, клизмы с 2–3 каплями настойки при болях в животе. Хорошо помогают препараты валерианы при нервном возбуждении или истощении, для регулировки сна при его нарушении (это свойственно больным хроническими гепатитами и циррозами), при бессоннице, мигрени, болях в сердце; как противорвотное, ветрогонное при запорах; как глистогонное при печеночных паразитозах. После перенесенных длительных заболеваний можно использовать как общеукрепляющее средство и для повышения аппетита, а также при нервных переживаниях, сопровождающихся потерей аппетита. Настой корней валерианы: 10 г высушенных и измельченных корней залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день при бессоннице, мигрени, нервном возбуждении. Хорошо помогают успокоительные сборы: 1 часть корней валерианы, 2 части листьев мяты и вахты трехлистной, 1 часть шишек хмеля, смешать, взять 1 ст. л., залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин. После процеживания нужно пить по 1/2 стакана 2 раза в день или перед сном. Фармацевтическая промышленность выпускает препараты валерианы: экстракт густой в таблетках, капли камфарно-валериановые, настойка валерианы на спирту. Их также можно применять, следуя инструкции на упаковке.

19. *Василек луговой* – и василек синий, или посевной, (*Centaurea seyanus*) – очень милые, романтичные цветы, которые составляют основу летних луговых букетов. Однако, помимо эстетической ценности, они обладают и лечебными свойствами. Народная медицина применяет траву (стебли, листья, цветки), корни и семена. Растение обладает сильным желчегонным, противовоспалительным и обезболивающим действием, снимает отеки, помогает при задержке менструации. Для улучшения оттока желчи можно использовать настои василька при заболеваниях печени и желчных путей. Если свежую траву заварить кипятком и завернуть в марлю, то такая припарка хорошо поможет при боли в области печени (приложить на правое подреберье, примотать полотенцем и держать, пока боль не утихнет). При желтухе и задержке жидкости взять 2 ч. л. сухой травы и

залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

20. *Вахта трехлистная* – многолетнее травянистое растение до 30 см в высоту. Встречается по всей территории бывшего СССР. Для лечебных целей используют листья, собранные во время цветения растения (в мае-июне). В них обнаружены горькие вещества, поэтому вахту можно применять при отсутствии аппетита; жирные масла оказывают послабляющее действие. Также листья содержат очень много аскорбиновой кислоты (до 280 мг%). Препараты вахты назначают как горечь для повышения аппетита, как желчегонное средство при гепатитах, холециститах и желчно-каменной болезни, при запорах как слабительное. Кроме этого, листья содержат много йода, поэтому их можно применять при заболеваниях щитовидной железы. Применяют отвар вахты или готовят его вместе с мятой и валерианой (поровну). 1 ст. л. сырья на 200 мл воды: принимать по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день.

21. *Верблюжья колючка обыкновенная* считается излюбленным лакомством верблюдов (отсюда и название). Однако помогает она не только этим животным в суровых условиях пустыни, но и человеку при умелом ее использовании. Народная медицина применяет корни, траву (листья, стебли) и цветы: растение ухитряется еще и цвести в засушливом климате! Отвары травы и корней обладают противовоспалительным, желчегонным, вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим и мочегонным действием. Их применяют при заболеваниях печени и желчного пузыря, при болезнях желудка и кишечника, при геморрое и отеках. Можно использовать для понижения влагопотерь организма. Широко используется способность снимать воспаление: при кожных заболеваниях, ангинах, гнойных отитах, для лечения эрозии шейки матки и других женских недугов. При этом отвары и настои применяются наружно в виде примочек, спринцеваний, обмываний.

22. *Вероника дубравная* – это многолетнее травянистое растение, которое применяется в народной медицине в виде травы (заготавливается во время цветения, т. е. в конце весны – начале лета) и корневищ. Эти части растения за счет содержащихся в них компонентов обладают противовоспалительным, желчегонным и потогонным, а также кровоостанавливающим и общеукрепляющим

действием, возбуждают аппетит. Сок и отвар травы используются при кровоточивости, различных инфекциях, при желчно-каменной болезни, заболеваниях желудка и кишечника, при хронических кожных болезнях. Применяют водные отвары и настои, спиртовые настойки, которые проявляют противомикробную активность, сок из свежей травы.

23. *Володушка золотистая* – растение из семейства зонтичных. Хотя химический состав растения изучен недостаточно, в народной медицине оно нашло довольно широкое применение. С лечебной целью используют корни, листья и траву (стебли, листья и цветки). Володушка обладает желчегонным, ранозаживляющим, антисептическим и тонизирующим действием. Экспериментальными и клиническими данными при наблюдении за больными людьми и добровольцами установлено, что препараты володушки усиливают выделение желчи, изменяют ее химический состав, в результате чего она становится более текучей, выводит холестерин из организма, стимулируют функцию печени и поджелудочной железы. По эффектам володушка сходна с бессмертником песчаным (см. выше). Настой травы эффективен при лечении хронического гепатита и холецистита. Однако растение противопоказано при наличии камней в печени и желчном пузыре, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

24. *Горец птичий* (спорыш) – однолетнее травянистое растение, которое выпускает из корня пучок членистых ветвей длиной до 40 см. По питательной ценности близок бобовым, которые чрезвычайно богаты растительным белком. Поэтому еще издавна молодые стебли и нежные побеги использовались как питательный субстрат для приготовления салатов. Для лечебных целей используют всю надземную часть растения. Спорыш применяется в виде отваров, чаев, настоев как желчегонное, аппетитное, кровоостанавливающее, вяжущее средство. Можно применять его при желчно-каменной и почечнокаменной болезни, при маточных кровотечениях (особенно в послеабортный период), при нарушенном аппетите, расстройствах желудочно-кишечного тракта. Иногда спорыш используют в смеси со стручками фасоли, листьями толокнянки, травой грыжника и кукурузными рыльцами (в равном объеме). Из смеси делают настой, который принимают по 1 ст. л. каждые 3 ч при гепатите. При камнях в печени и желчном пузыре можем предложить следующий сбор: трава

спорыша, зверобоя, душицы, цикория, чистотела, березовых почек, цветков ромашки и ноготков (в равных объемах) – 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами воды, довести до кипения и кипятить 40–60 мин, процедить и принимать по 1/2 стакана в течение 1–2 месяцев. Можно готовить настои и отвары из одного спорыша.

25. *Горечавка желтая* является довольно редким растением, которое произрастает только в предгорье Карпат (на высоте от 1200 до 2000 м над уровнем моря). Так как растение обладает ценными свойствами, то его культивируют на плантациях (в основном в Ленинградской области). С лечебной целью заготавливают корни с корневищами ранней весной, когда в них еще много полезных веществ. Для нас важны в первую очередь очень горькие вещества и слизи. Отвар корней возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и отделение желчи, обладает противоглистным действием, устраняет упорную изжогу и горечь во рту. Корни и корневища горечавки включены в целый ряд фармацевтических препаратов, таким хорошим эффектом они обладают. Это горькая настойка, сложная хинная настойка, горькие аппетитные сборы и др. В народной медицине горечавка используется для возбуждения аппетита, при запорах, как желчегонное при желтухах различного происхождения, для лечения изжоги. Применяют отвары и настои.

26. *Чайный гриб* – это весьма интересное «существо»: не то растение, не то гриб. Внешне он выглядит, как плавающая медуза: сверху гладкий, а снизу лохматый. Чайный гриб мясистый, слизистый, грязно-серого цвета. Хорошей питательной средой для разведения гриба дома служит крепкий черный чай с сахаром (100 г сахарного песка на 900 мл заварки). Через месяц от поверхности гриба отделяется тонкая пленка, представляющая отдельный слой этого интересного дара природы, которую можно поместить в отдельную банку и подарить соседям или друзьям. Банку нужно закрыть несколькими слоями марли, но не в коем случае не закупоривать, так как грибу для роста нужен кислород. Не стоит банку с грибом ставить на подоконник, потому что прямые солнечные лучи губительно действуют на него. С лечебной целью применяют настой чайного гриба. Это светло-коричневая жидкость с особым ароматным запахом и приятным кисловатым вкусом. Наибольшую лечебную активность настой приобретает на 7–8-й день. 15–30-дневный настой становится

кислым, как уксус, и без разведения опасен для жизни при приеме внутрь. Перед употреблением настоек нужно профильтровать через несколько слоев марли. Слитый и процеженный, он долгое время может храниться в бутылках, отчего становится еще вкуснее. Настой чайного гриба применяют в связи с его противомикробной, обезболивающей, противовоспалительной и общеукрепляющей активностью. Он также повышает аппетит, нормализует деятельность пищеварительных и желчевыделительных органов. Настой весьма эффективен при гастритах, колитах, гепатитах, холециститах, различных головных болях (в том числе при мигренях), при запорах, особенно хронических. Он способствует снижению уровня холестерина в крови за счет улучшения его выделения с желчью. Рекомендуют пить настой чайного гриба по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 1 ч до еды. После этого лучше полежать на правом боку, чтобы действие настоя было более сильным.

27. *Девясил* – это многолетнее травянистое растение из семейства астровых (сложноцветных). С лечебной целью используют корни с корневищами, которые выкапывают поздней осенью после отмирания надземной части растения. В медицинской практике препараты девясила довольно широко применяют за счет их выраженного противовоспалительного, противомикробного, вяжущего, спазмолитического, кровоостанавливающего эффектов и других положительных качеств. Эфирные масла девясила обладают хорошей противоглистной активностью. Особенно девясил популярен в народной медицине Украины, где применяется подобно китайскому женьшеню. Его используют при плохой моторике кишечника и желчного пузыря, при заболеваниях печени и желчного пузыря, при желчно-каменной болезни, при наличии глистов (аскарид, карликового и бычьего цепней), при заболеваниях желудка. Широко применяется при простудных и инфекционных болезнях, как общеукрепляющее, тонизирующее и улучшающее обмен веществ в организме. При печеночных недугах рекомендуется принимать порошок из корневищ девясила в небольшой дозе (на кончике ножа), запивая водой, 2 раза в день до еды. Можно в этих же целях использовать отвары и настои корней девясила.

28. *Дрок красильный* – небольшой кустарник с крепким разветвленным корневищем, который встречается в европейской части

России, на Украине, в Западной Сибири, в Крыму. С лечебной целью используют траву: высушенные верхушки стеблей с листьями и цветами. Препараты из травы дрока обладают желчегонным, кровоостанавливающим, слабительным, мочегонным и общеукрепляющим действием. В народной медицине настоей травы дрока применяется при всех видах желтух, при гепатитах, как слабительное средство, а также при заболеваниях щитовидной железы и при кожных болезнях. Для приготовления настоя надо взять 10 г сухой измельченной травы дрока на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при гепатите. Отвар травы можно использовать для нормализации функции кишечника.

29. *Дудник лесной (дягиль)* . Двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных со своеобразным запахом стеблей и корневищ. С лечебными целями используются корни, побеги и плоды. Растение широко применяется в народной медицине многих стран, а во Франции оно даже входило в официальную фармакопею. Отвар корней применяют при гепатите, метеоризме, желудочных коликах, как желчегонное, а также для избавления от гельминтов. Молодые побеги растения можно использовать в пищу. В Польше настойку корней пьют при болезнях органов пищеварения, в том числе при гепатите и холецистите. Кроме этого, установлено, что растительные компоненты дудника обладают противоопухолевой активностью. Настой и отвар корней дудника лесного применяют по 1/2–1 стакану 3 раза в день при желудочно-кишечных болезнях, а настойку на спирте – по 20–30 капель 3 раза в день. Так как препараты дудника повышают свертываемость крови и секрецию желудочного сока, то его не рекомендуется употреблять людям, перенесшим инфаркт миокарда и тем, у кого есть гастрит с повышенной секрецией.

30. *Душица обыкновенная* – довольно распространенное ароматическое растение, которое повсеместно растет по лугам, полям и полянам по всей России. Для лечебных целей применяют траву: стебли, листья и цветки. Помимо лекарственной ценности, трава душицы имеет большое эстетическое значение: все справочники по ароматологии рекомендуют ее как важный успокаивающий аромат. В народной медицине душицу применяют как успокаивающее средство при неврозах, головной боли, нарушении сна и нервном истощении;

при плохом настроении. Трава хорошо помогает при спазмах органов желудочно-кишечного тракта: желудка, печени, желчного пузыря и кишечника, при желтухе, гепатите и холецистите. Применяют для возбуждения аппетита, как ветрогонное, для повышения секреции при гастрите. Нельзя применять зеленую траву и настой душицы при беременности, гастрите с повышенной секрецией, язве желудка и кишечника, а также при повышенном давлении. Для получения настоя взять 2 ст. л. травы на 200 мл кипятка, настаивать 2 ч, пить теплым по 1/4 стакана за 20–30 мин до еды 3–4 раза в день.

31. *Дымянка лекарственная* – однолетняя трава с зеленовато-синим стеблем. В лечебных целях используют траву: стебли, листья и цветки, которые заготавливают во время цветения, т. е. с мая по август. Также ценен свежий сок дымянки. Учтите, что растение ядовито, поэтому его нужно принимать с особой осторожностью и под врачебным контролем. Настой травы и свежесжатый сок улучшают секрецию и моторику желудочно-кишечного тракта, помогают образованию и выделению желчи, повышают аппетит и общий тонус организма, особенно у ослабленных больных и выздоравливающих после тяжелых заболеваний, к которым смело можно отнести всю патологию печени. Народная медицина с успехом применяет дымянку при гепатите, желтухах, при холецистите и желчно-каменной болезни, при отсутствии аппетита, для понижения артериального давления и при нервных болезнях. Можно принимать дымянку в виде свежего сока, который перемешивается с молочной сывороткой. Приготавливается из расчета 20–25 мл сока на 1 стакан молочной сыворотки, пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Настой готовится из расчета 2 ч. л. на 2 стакана воды, настаивать 2 ч, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

32. *Женьшень обыкновенный* – это растение, о котором ходит, пожалуй, больше всего слухов. Некоторые считают, что разговоры о женьшене только миф. Почему же тогда это растение применялось еще народной медициной Древнего Китая, Тибета, Кореи еще за 2800 лет до н. э.? Значит, не все разговоры столь пусты. Интересно, что второе название женьшеня – это корень-человек. И правда, по форме он очень похож на человечка с растопыренными ручками и ножками. Кроме этого, живет женьшень до 100 лет. В настоящее время почти не осталось этого ценного растения. Встречается оно только единичными

экземплярами в диком виде в широколиственных и хвойных лесах в содружестве с корейским кедром. Для того чтобы сохранить женьшень для последующих поколений, в Китае и Корее его культивируют уже около 100 лет. Больше всего растение изучалось корейскими и китайскими учеными, которые и установили сложнейший химический состав женьшеня, с чем и связаны его полезные свойства. Препараты женьшеня обладают большим спектром действия, нетоксичны и могут применяться долго. В Китае женьшень считался всеисцеляющим средством. Ему приписывали стимулирующее, общетонизирующее и укрепляющее действие, считали средством против старости, усталости, истощения, нервных расстройств и полового бессилия.

Исследования современных ученых установили, что принятая внутрь настойка женьшеня увеличивает выделение желчи. Кроме этого, считают, то корень-человек обладает противоопухолевой активностью и может применяться для борьбы с опухолями. Одним из перспективных направлений в медицине является поиск лекарств против рака на основе женьшеня.

С лечебной целью применяют корни, корневища, листья и свежий сок женьшеня. В нашей стране к применению допущены 10 %-ная спиртовая настойка и порошок корня женьшеня. Дозы при приеме внутрь: для настойки – по 12–25 капель 3 раза в день, для порошка – 0,25–0,3 г тоже 3 раза в день. Учтите, что это средние дозы, которые зависят от чувствительности организма и от рода заболевания. Соответственно, они могут быть увеличены или уменьшены. При лечении препаратами женьшеня в первые 10 дней лучше принимать половину дозы. Длительность курса не менее 30–40 дней. Для лучшего эффекта можно провести 2–3 курса с перерывами не менее 2–3 недель.

Противопоказаний к применению женьшеня практически нет. Нельзя его принимать только при повышенном артериальном давлении. Если долго использовать растение и в больших дозах, то могут появиться отрицательные явления: сердцебиение, головные боли, боли в сердце, снижение половой силы. Поэтому, несмотря на хорошие рекомендации, не переусердствуйте с женьшенем!

Народная медицина рекомендует следующий рецепт: корень весом 40–50 г залить кипяченой сладкой водой на 3–4 ч, затем нарезать на куски, опустить в 500 мл водки и настаивать 17–20 суток в темном месте. После этого настойку принимать по 10 мл до еды, запивая

водой. Выпитое количество алкоголя доливать в течение 2 недель. Лечение проводится курсом в 90 дней, в течение которых делают два 10-дневных перерыва. Такой интенсивный курс лечения можно повторить только через 1 год.

33. *Жимолость съедобная*. С лечебной целью применяют листья, ягоды и сок из них, стебли, цветки. Плоды по вкусу напоминают голубику, их употребляют в пищу и заготавливают в виде варенья. Народная медицина Камчатки применяет плоды для лечения заболеваний печени. Надо взять 20 г ягод на 200 мл воды, прокипятить на слабом огне в течение 6–7 мин в закрытой эмалированной посуде, затем настоять в течение 2 ч, процедить. Пить по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за 3 мин до еды.

34. *Жостер слабительный* – старинное русское средство для лечения и профилактики запоров, для мягкого очищения организма от зашлакованности, которое используется с XVI в. С лечебной целью применяют кору, плоды, корни, листья и ветви. Помимо слабительного, обладает еще и противоглистным эффектом, применяется при гепатите и холангите. Кроме настоя и отвара коры, можно с этими же целями использовать плоды, которые можно есть по 10–15 штук утром натощак. В этом случае хороший стул вам гарантирован.

20 г измельченной коры жостера залить 1 стаканом воды и варить 4 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана на ночь как мягкое слабительное.

35. *Звездчатка мокрица (средняя)* – знаменита как злостный сорняк наших огородных культур, но обладает и полезными качествами. Так что лучше не выбрасывайте этот сорванный сорняк, а используйте с толком. Настой свежей травы и сок полезны при многих воспалительных заболеваниях внутренних органов, в том числе при гепатите и холецистите, а также при воспалении легких, бронхите, плеврите, кашле, простуде. Для приготовления настоя надо взять 1 ст. л. травы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

36. *Зверобой продырявленный* – это растение, которое пользуется большой популярностью в народной медицине. Используют траву зверобоя, которую собирают во время цветения, т. е. с июня по август. Трава обладает многосторонними эффектами: желчегонным, мочегонным, вяжущим, противомикробным, противовоспалительным,

обезболивающим, кровоостанавливающим. Издавна зверобой применяли внутрь для лечения желудочных и легочных заболеваний, болезней печени, желчного пузыря и почек; при анемии и кровоточивости, мигрени, повышенном давлении, желтухе и других недугах. Использовали траву зверобоя и наружно для лечения язв, пролежней, ран, аллергии и сыпей. Горькое вещество, содержащееся в траве, возбуждает аппетит и желудочную секрецию. Зверобой входит в состав самых разных сборов противовоспалительного, вяжущего, мочегонного, аппетитного действия. Свежую траву весной употребляют в качестве так называемого весеннего лечения в виде салатов, а летом используют как пряность особенно с рыбой.

С лечебной целью применяют отвары, настои и спиртовые настойки, зверобойное масло для лечения кожных болезней.

Для приготовления отвара 10 г (1,5 ст. л.) травы поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 мин. После этого охладить, процедить, отжать оставшееся сырье и добавить кипяченой воды до получения 200 мл. Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Отвар можно хранить в прохладном месте не более 2 суток. Полезен чай из зверобоя, постоянное применение которого помогает восстановить работу всего желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции и усиливает защитные силы организма.

Учтите, что у некоторых людей крепкий чай может вызвать острое воспаление желудка: сильные спазмы и боли. Поэтому не применяйте крепко заваренные чаи при гастритах с повышенной секрецией. Вещества, входящие в состав травы, повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому в период лечения зверобоем лучше воздержаться от загара, иначе вы рискуете получить довольно сильные ожоги.

37. *Золототысячник обыкновенный* применяют для повышения аппетита, улучшения пищеварения, как легкое слабительное, при различных неприятных ощущениях со стороны желудочно-кишечного тракта: при изжоге, отрыжке, тошноте, рвоте, газах. В народной медицине траву золототысячника применяют при недугах печени, желчного пузыря, при изжоге, запорах, диабете; как средство для восстановления сил после тяжелых длительных истощающих заболеваний, при малокровии. Применяют в виде настоя (20–30 г

травы на 2 л кипятка), отвара, спиртовой настойки (по 20–30 капель на прием 3 раза в день). Можно принимать траву, растертую в порошок, запивая ее водой. Широко распространены различные травяные сборы с золототысячником (см. ниже).

38. *Зопник* обладает противовоспалительным, вяжущим, желчегонным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим эффектами. Настой травы зопника применяют в народной медицине при желтухе, лихорадке, отеках, при воспалении легких, бронхов. Порошком клубней присыпают раны для их быстреего заживления. 1 ст. л. травы зопника настаивать 4 ч в закрытой посуде в 1 стакана кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 3 мин до еды.

39. *Иберийка горькая* применяется при гепатитах и холециститах как желчегонное. С этой целью можно использовать семена и траву, которую заготавливают во время цветения (в июне-июле). 1 ч. л. сухой измельченной травы залить 300 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день при гепатите и холецистите.

40. *Иву белую* (или ветлу) издавна использовала народная медицина, благо это растение довольно широко распространено. Для лечения применяют кору, листья, соцветия и цветки. Отвар и настой коры, порошок коры обладают обезболивающим, кровоостанавливающим, жаропонижающим, противомаларийным и противоглистным действием; применяются при заболеваниях печени, когда она максимально насыщена токсинами. 1 ч. л. коры ивы белой настаивать 4 ч в 2 стаканах кипяченой остуженной воды. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

41. *Истод горьковатый* – многолетнее травянистое растение. В лечебных целях может использоваться любая его часть. Наибольшее применение он нашел при болезнях органов дыхания как отхаркивающее и противовоспалительное, однако этим его ценность не ограничивается. Так как он содержит большое количество горьких веществ, то с успехом может применяться как повышающее аппетит средство при отсутствии аппетита.

42. *Календула полевая* в обычных условиях произрастания имеет довольно невзрачный вид. А вот та календула, которая выращивается как декоративное растение в наших садах и парках, довольно красива. Благодаря усилиям селекционеров известно большое количество

разнообразных видов этого ценного лекарственного растения, поэтому вы можете совмещать приятное с полезным, просто выращивая календулу в саду. В качестве лекарственного сырья используют траву, листья, цветки и соцветия. Все части растения обладают противовоспалительным, желчегонным, ранозаживляющим, спазмолитическим (расслабляют мускулатуру), кровоостанавливающим, противомикробным действием. Применяются при гепатите, холецистите, желтухе, гастрите, язве желудка и других болезнях. Сок свежей травы можно принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день как противоопухолевое средство. При гепатитах используют настои (по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день), отвары (по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день), настойки (по 25–30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды).

43. *Каперсы колючие* – это полукустарник, распространенный в Крыму, Казахстане, на Средней Азии, в Дагестане. Используют кору, которая заготавливается поздней осенью, плоды, почки и соцветия. Интересно, что экстракт коры каперсов входит в состав сложного комплексного препарата «Лив-52», который выпускается фармацевтической промышленностью и применяется при патологии печени. Народная медицина Средней Азии отвар коры корней каперсов использует при желтухе и гепатите. Для этого надо взять 2 ч. л. сухой коры корней на стакан воды и кипятить на слабом огне 10–15 мин. Затем настаивать 30 мин и после процеживания пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

44. *Карагана древовидная* (или акация желтая) может пригодиться при заболеваниях печени. Используют отвары и настои корней, листьев и цветов. 2 ст. л. сухих и измельченных листьев акации залить 200 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Настой принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день при гепатите, изжоге, гиповитаминозах. Аналогично принимается настой корней, который готовится из расчета 10 г корней на 200 мл кипятка.

45. *Качим метельчатый*. Для лечения используют траву: стебли, листья и цветки. Из них готовят отвары и настои, которые обладают обезболивающим, слабительным, противомикробным действием. Применяются при болях в области печени и как легкое слабительное. Учтите, что растение ядовито, поэтому строго соблюдайте дозировки! Для приготовления настоя надо взять 1 ч. л. измельченной сухой травы на 2 стакана кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л.

2–3 раза в день при гепатите и холецистите с болями в правом подреберье.

46. *Кизил обыкновенный* – это высокий кустарник, который дает кисло-сладкие плоды с приятным ароматом. С лечебной целью применяют плоды (собирают в августе-сентябре), листья (в апреле-мае), кору (ранней весной) и корни (поздней осенью). В научной медицине кизил не применяется. А вот народная медицина широко использует настой веток с листьями как желчегонное. Для этого надо взять 2 ст. л. сухих измельченных веток с листьями на 500 мл кипятка и настаивать 3–4 ч. После процеживания принимать по 1/2 стакана за 20–30 мин до еды при гепатите и холецистите для улучшения оттока желчи.

47. Всем очень хорошо известен *луговой клевер*, который замечательно растет не только по лугам, но и в лесах по опушкам, на лесных полянах и в наших садах на газонах. Для лечения заболеваний печени можно использовать головки цветков клевера, настой из которых помогает при желтухе, малокровии, кишечных, печеночных и почечных коликах, действует как кровоостанавливающее и общеукрепляющее. Кроме этого, настой листьев улучшает аппетит. Для приготовления настоя надо взять 3 ч. л. головок клевера, залить 1 стаканом кипятка и поместить в закрытую посуду. Там настаивать 1 ч, после процедить и принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20–30 мин до еды.

48. *Конопля посевная* (не путать с одичалыми видами, которые широко произрастают по пустырям, лугам и заброшенным садам и используются не совсем по назначению!). Как техническая культура она выращивается для получения ценного конопляного масла и волокон для текстильной промышленности. С лечебной целью используют верхушки побегов с цветами и плодами (так называемое конопляное семя). Алкалоид каннабин обладает успокаивающим, легким снотворным, обезболивающим и расслабляющим эффектами, поэтому коноплю можно использовать для снятия напряжения при чрезмерном психоэмоциональном напряжении. Кроме этого, имеется желчегонный эффект, а конопляное масло с солью (как рекомендует народная медицина) можно использовать для избавления от глистов. Сок из листьев конопля обладает слабительным действием. При желтухе можно применять конопляное молоко. Для этого семена

конопли растереть в чашке, постепенно добавляя воду, в результате чего получается похожая на молоко белая жидкость. Ее принимать по 1 ст. л. в 1/2 стакана теплой воды или молока 2–3 раза в день.

49. Многие домохозяйки применяют *плоды кориандра посевного* как пищевую ароматическую добавку. Однако это растение имеет еще массу достоинств. Современная и народная медицина рекомендуют применять плоды кориандра как вещество, улучшающее процессы пищеварения. Применяют порошок, настои и настойки, отвары плодов при гепатите, циррозе печени, при язве, а также при кровоточивости. Препараты кориандра облегчают боль, улучшают ток желчи и уменьшают кровотечения (в том числе при болезнях печени). Можно рекомендовать больным с повышенным давлением (только если нет опасности развития тромбов). Нельзя применять препараты кориандра при гастритах с повышенным образованием желудочного сока, при пониженном давлении, после инфаркта или при склонности к образованию тромбов в сосудах. Чтобы приготовить отвар, надо взять 1 ч. л. семян на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне 4–5 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при гепатите и холецистите за 30 мин до еды. С этой же целью используйте настойку: 10 г измельченных плодов залить 50 мл спирта и настаивать 8–10 дней. Принимать по 10–15 капель 2–3 раза в день с водой.

50. *Крапива двудомная* (*Urtica dioica*) известна, пожалуй, всем. Мало кто не обжигался по неосторожности ее жгучими листьями, когда пробирался по лесу или по берегу реки! Это растение растет в нашей полосе довольно свободно. А вот в некоторых европейских странах за свои ценные качества она даже выращивается специально. Народная медицина издавна применяет крапиву, а именно ее листья, корни с корневищами и плоды. Чтобы не обжечься, листья собирайте в рукавицах, потому что в момент сбора (а это период с июня по сентябрь) крапива особенно кусачая! По содержанию белка крапива не уступает таким заслуженным растениям, как горох, бобы, фасоль и соя. Применение крапивы в народной медицине настолько широко, что ее можно найти в рецептах для лечения самых разных заболеваний. Это говорит о том, что это растение очень ценно. Крапива – это хорошее средство от весенней усталости и авитаминоза, так как она повышает сопротивляемость организма и улучшает обмен веществ. Крапиве нет равных при кровоточивости (при болезнях матки, легких,

почек, печени, кишечника, при геморрое и обильных менструациях). При болезнях печени и желчного пузыря крапиве также нашлось достойное место. Используют настои, настойки, отвары и порошки из свежих листьев. Также можно применять сок и свежие семена. В народной медицине Беларуси отвар травы с медом пьют для улучшения деятельности печени; в Болгарии используют для этих целей отвар из корней и листьев. Листья крапивы входят в состав многих витаминных, желудочных, желчегонных и слабительных чаев. Желчегонный препарат «Аллохол» содержит в себе сухой экстракт крапивы. Учтите, что крапиву лучше не применять при повышенной свертываемости крови, при опухолях матки и кровотечениях при этом; при болезнях почек также нужна особая осторожность.

При болезнях печени: 3 ст. л. сухих измельченных листьев крапивы залить 500 мл кипятка, настаивать 1 ч, затем процедить. Можно принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Как противоглистное: 1 ст. л. плодов и измельченных корней крапивы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, после процеживания принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

51. *Крестовник обыкновенный* как сорное растение часто встречается по огородам, полям, на опушках лесов. С лечебной целью используют траву, которую заготавливают во время цветения (а цветет растение все лето). В народной медицине крестовник применяют для снятия спазмов кишечника, печеночных и желчных путей; для регуляции месячных, при повышенном давлении, при бронхиальной астме. Лечение крестовником лучше проводить под врачебным контролем, так как наблюдались случаи отравления им скота. Для приготовления настойки надо 10 г сухих листьев залить 40 мл спирта, настаивать 2–3 недели. Принимать по 30 капель 3 раза в день при болезнях печени. Можно использовать настои: по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

52. *Кукуруза обыкновенная* – это общеизвестное растение, которое ценится не только за великолепные вкусовые качества, но и как лекарственное растение. С лечебной целью используют в основном кукурузные столбики с рыльцами, которые собирают в конце августа – начале сентября, когда кукурузные початки еще имеют восковидно-молочный блеск, т. е. очень молодые. Иногда медицина применяет и кукурузные зерна. Из зародышей зерен после отделения их от самих

зерен делают замечательное кукурузное масло, которое не только очень вкусно, но и чрезвычайно полезно. Оно содержит много ненасыщенных жирных кислот, которые полезны для нашего организма, а в первую очередь для печени, сердца и сосудов. Кукурузное масло используют для профилактики атеросклероза и гипертонии; очень хорошо оно помогает при запорах (принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 1 ч до еды). Препараты же их кукурузных рылец (настои, отвары, экстракты) чрезвычайно широко применяют при болезнях печени и желчного пузыря, при желтухе как замечательное желчегонное средство. Для этого надо взять 10 г рылец на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, после процеживания принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Чтобы приготовить отвар, надо взять 2–3 ст. л. измельченных рылец, залить 500 мл кипятка и кипятить 2–3 мин. После настоять 2–3 ч, процедить и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Экстракт кукурузных рылец готовят на 70 %-ном спирте. Внутрь принимать по 25–30 капель с водой 3–4 раза в день до еды.

53. *Лапчатка* – это растение, которое имеет массу разновидностей. Известны виды: лапчатка белая, гусиная, низкая, прямостоячая (или калган), серебристая. В основном народная медицина использует в качестве лекарственного сырья корни с корневищами, иногда применяет и траву (у лапчатки гусиной, прямостоячей и серебристой). Все разновидности этого растения объединяет одно: они обладают желчегонным, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием, поэтому с успехом применяются при заболеваниях печени и желчного пузыря. В Болгарии отвар корней белой лапчатки применяют при желтухе и заболеваниях печени, желудка и кишечника. Настой травы лапчатки гусиной используют при камнях в печени и желчном пузыре, как кровоостанавливающее. Отвар и настойка корневищ лапчатки прямостоячей используются при желтухе, холецистите, холангите, остром и хроническом гепатите и циррозе печени как желчегонное и мочегонное. В народной медицине отвар и водный настой травы лапчатки серебристой применяют при желтухе, циррозе, при желудочных, кишечных и печеночных коликах.

54. Знаете ли вы, что *обыкновенная лебеда*, столь нелюбимая людьми, страдающими аллергией, обладает массой замечательных качеств, которые делают ее ценным лекарственным растением? Кроме

этого, есть специальные сорта садовой лебеды, которые выращиваются любителями на дачных участках. Например, очень красива кроваво-красная форма садовой лебеды: все растение от корней до листьев имеет красный цвет. В народной медицине используют траву лебеды: стебли, листья и цветки, а также семена. В некоторых областях Украины и России отвары травы пьют при желтухе. Трава также обладает кровоостанавливающим действием, а семена – сильным слабительным и рвотным. При инфекционной желтухе, т. е. при вирусном гепатите, можно пить отвар травы: взять 5 ст. л. сухой измельченной травы лебеды, залить 500 мл воды, кипятить 3–4 мин. Затем настаивать 1 ч, процедить. Принимать отвар нужно по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

55. *Липа сердцевидная* – это красивое высокое дерево с густой раскидистой кроной. В период цветения липы в июне-июле в городе стоит чудесный липовый аромат. Это связано с образованием липовой пыльцы, которая имеет приятный запах. С лечебной целью широко используют соцветия, почки, листья, плоды. В семенах липы обнаружено липовое масло, которое по качеству походит на масло высшего сорта (прованское), а по вкусу напоминает миндальное или персиковое. Настой и отвар соцветий липы народная медицина применяют как противовоспалительное средство, а при желтухе как желчегонное. Кроме этого, липовый сок применяют при авитаминозе по 1–2 ст. л. 3 раза в день. Для приготовления настоя нужно взять 3 ст. л. цветков липы на 300 мл кипятка, настаивать 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана в горячем виде 2–3 раза в день после еды. Можно употреблять отвары: 3–4 ст. л. липовых соцветий залить 2 стаканами воды и кипятить на водяной бане 10 мин. После процедить и принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

56. Всем хорошо известен *лопух*, который довольно широко произрастает в нашей полосе по проселочным дорогам, вдоль насыпей, канав, по опушкам лесов. Хотя наибольший интерес вызывают огромные листья лопуха (до 50 см в диаметре), но большей лекарственной ценностью обладает его корень. Листья же используются для обертываний при больных суставах и некоторых других состояниях. Двухлетний корень лопуха обладает желчегонным и легким слабительным эффектом. Назначается он в виде настойки, отвара, холодного экстракта, порошка. Чтобы приготовить холодный

экстракт, нужно взять 3 г измельченного корня, залить 250 мл холодной воды, затем настаивать 5 ч. После процеживания вы получите дневную дозу, которую нужно выпить в течение дня. Для приготовления настоя взять 1 ст. л. корней на 2 стакана кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 2–4 раза в день. Можем порекомендовать вам рецепт таежного повидла из лопуха и щавеля, которое хорошо помогает при гепатите, гнилостных процессах в кишечнике, при запорах и отеках. Для этого взять 400 г корней лопуха и 200 г листьев щавеля кислого. Мелко измельченные корни лопуха и листья нужно варить на слабом огне до готовности в небольшом количестве воды (около 300 мл), мешать только деревянной ложкой. По готовности можно добавить немного сахара. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

57. *Манжетка обыкновенная* – растение семейства розоцветных. С лечебной целью применяют траву: стебли, листья, цветки. В народной медицине используется для лечения разных заболеваний, в том числе настой травы хорошо помогает при гепатите, холецистите и заболеваниях желчевыводящих путей, а также при повышенной кровоточивости. Для приготовления настоя надо взять 4 ч. л. сухих листьев манжетки, залить 1 стакан кипятка, настаивать 4 ч. После процеживания принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды (можно перед употреблением добавить немного сахара).

58. Сейчас на многих клумбах городов можно увидеть *маргаритки*, которые выращиваются с декоративными целями. Однако на этом их применение не ограничивается. Траву маргаритки (стебли, листья и цветки), а также цветочные корзинки можно применять с лечебной целью. Для этого их собирают, когда растение цветет, т. е. с апреля по сентябрь. В народной медицине маргаритку применяют при инфекционных болезнях печени (при вирусных гепатитах), при воспалении желчного пузыря, как нежное слабительное. Для этого готовят настои: 3 ст. л. измельченной травы залить 1,5 стаканами холодной воды, настаивать 8 ч, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день как желчегонное.

59. В последнее время большое распространение получили *маслины*, или оливки, которые мы едим в свежем и соленом виде. Маслина – это небольшое вечнозеленое дерево, которое широко культивируется в Закавказье, Крыму, Средней Азии и в южно-

европейских государствах. С лечебной целью используют листья и плоды, т. е. сами оливки. Отвар листьев применяют при болезнях печени и желчного пузыря. Для этого нужно взять 1 ст. л. листьев на 1 стакан воды, кипятить на водяной бане 5–6 мин. После процеживания объем жидкости нужно довести до исходного. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Но основную лекарственную ценность представляют конечно же плоды, из которых готовят оливковое масло замечательного качества. Оно обладает нежным слабительным и обволакивающим действием, способствует растворению камней в печени, желчном пузыре и почках. Принимать по 50–60 мл внутрь 1–2 раза в день.

60. *Мать-и-мачеха* – многолетнее травянистое растение, образующее на концах стеблей корзинки желтых цветов. Солнышко пробуждает это растение к жизни уже в марте, а в начале апреля мать-и-мачеха уже начинает цвести. Не упустите свой шанс полюбоваться этим красивым и ценным лекарственным растением – первенцем русской весны. Упоминание о растении встречалось еще у Плиния, а народная медицина разных стран применяет его издавна. Название дано в связи с опушенностью листьев: верхняя часть пушистая («мать»), а нижняя – гладкая («мачеха»). Применяют водные отвары и настои мать-и-мачехи как желчегонное, противовоспалительное, спазмолитическое при заболеваниях печени (чаще в смеси с травой тысячелистника, зверобоя, хвоща полевого, листьями подорожника, крапивы). Надо взять 20 г листьев или цветочных корзинок мать-и-мачехи, залить 1 л кипятка. Настоять, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

61. Среди вечнозеленых хвойных растений при болезнях печени внимание заслуживает *можжевельник*, а именно его сладковато-пряные ароматные почти черные ягоды. Настой и отвар из ягод можжевельника обладают желчегонным, обезболивающим действием, возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, так как лучше начинает работать кишечник. Однако учтите, что эфирное масло, выделяемое ягодами, раздражает почки, поэтому тем, у кого слабые или больные почки, не рекомендуется употреблять препараты можжевельника. Для приготовления отвара нужно взять 50 г сухих ягод можжевельника, залить 1 стаканом воды, прокипятить в течение 5 мин, затем остудить

и добавить сахар. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день для улучшения аппетита.

Весной для улучшения состава крови рекомендуется жевать ягоды ежедневно натошак, начиная с 1 ягоды, дойдя на 15-й день до 15 ягод, а затем снижая до 5 штук в день.

62. Из ароматических растений, которые мы выращиваем на приусадебных участках, самым распространенным, наверное, является *перечная мята*. Это многолетнее кустистое очень ароматное растение обладает не только ароматической ценностью, но и лечебной. Известно 2 основных сорта перечной мяты: белая с зелеными стеблями и черная – с темно-красными стеблями. Для лечебных целей используют листья мяты, эфирное масло (которое содержится в основном в цветках) и ментол, выделяемый из масла при сильном его охлаждении. Мята и ее препараты действуют успокаивающе, расслабляют мышцы кишечника, желудка, желчевыводящих путей (оказывают желчегонный эффект), повышают аппетит, оказывают противовоспалительный эффект. Применяются при болезнях печени, спазмах желудка, кишечника, при кишечных газах. Для этих целей можно использовать настой листьев мяты (2 ст. л. залить 500 мл кипятка, настаивать в термосе), который принимают глотками в течение дня при изжоге, метеоризме, нарушении аппетита. Как желчегонное можно применять отвар листьев мяты. Для этого взять 2 ст. л. измельченной травы, залить 1 стаканом горячей воды и кипятить на слабом огне 5–6 мин. Настаивать 30 мин, процедить, принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день до еды. Известно огромное количество лекарственных сборов, в которые входит мята. Также она включена в промышленно производимые препараты, такие как валидол, валокордин, олиметин, свечи «Анестезол», различные противозудные мази и др.

63. Многие очень любят кисло-сладкие, сочные, оранжевые или золотисто-желтые плоды облепихи крушиновидной, которые полностью покрывают ветки этого сильно колючего кустарника. Упоминание об облепихе встречается у многих древнегреческих писателей и врачей. В древности ею лечили лошадей, и их шерсть становилась блестящей и шелковистой. Для лечебных целей используют листья, плоды, семена, кору, но главным образом облепиховое масло, которое получают из семян и мякоти плодов. Плоды и масло обладают противовоспалительным, антимикробным

действием, улучшают восстановление тканей после повреждения, оказывают противоопухолевый эффект, повышают устойчивость организма к губительному ионизирующему излучению. Облепиховое масло, сок плодов, экстракт и водная вытяжка их них очень хороши как поливитаминное средство, так как содержат массу полезных веществ, снижают содержание холестерина крови. При болезнях печени облепиха благотворно влияет на восстановление тканей, образование белков, оказывает антитоксический эффект при отравлении печени некоторыми веществами. Облепиховое масло назначают по 1 ч. л. 2–3 раза в день. Как общеукрепляющее можно применять сок плодов облепихи с сахаром. Для этого надо взять 3 стакана сока плодов, 130 г сахарного песка и 2 стакана теплой воды, перемешайте. Настаивать 3 ч. Принимать по 1–1/2 стакана Так как плоды облепихи содержат много кислот, то повышают кислотность желудочного сока, поэтому больные гастритом с повышенной секрецией должны отказаться от приема свежих ягод.

64. По берегам рек, на песчаных местах и на морских берегах всей европейской части России можно найти *осоку*. Это легко узнаваемое растение с длинными узкими листьями используется в народной медицине как противовоспалительное, желчегонное, мягкое слабительное, улучшающее обмен веществ средство. Применяют корневища, которые заготавливают после увядания растения (в конце осени). Из них готовят отвары и настои. Для приготовления настоя надо взять 2 ч. л. измельченных корневищ без корней на 2 стакана горячей кипяченой воды, настаивать 8–10 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Чтобы приготовить отвар, надо взять 30 г измельченных корневищ с корнями, залить 3,5 стаканами воды и кипятить до тех пор, пока не останется около 2 стаканов жидкости. Затем настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

65. На огородах, у жилья, вдоль дороги, в приречных кустарниках можно встретить *паслен черный*, который плодоносит небольшими шаровидными черными ягодами. Как лекарственное сырье используют траву паслена: листья, стебли, цветки, а также сами ягоды. Народная медицина применяет паслен как желчегонное средство при желтухах, заболеваниях печени и желчного пузыря. Плоды его рекомендуется принимать в пищу по 5–6 г при высоком холестерине крови.

Считается, что спиртовой настой травы обладает противоопухолевой активностью. Как желчегонное готовят настой: 1 ст. л. сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

66. *Пастушья сумка* получила свое название за характерный вид плодов: треугольник стручок с вмятиной посередине удивительным образом напоминает старинные пастушьи сумки. В старинных русских говорах ее называют также кошелишка (маленький кошелек), сердечко или сумочник. При заболеваниях печени используют настой травы пастушьей сумки и ее свежий сок. Для приготовления настоя взять 40–50 г травы, залить ее 1 л кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать теплым по 1/3 стакана 3 раза в день. Свежий сок принимать по 40–50 капель 3–4 раза в день.

67. Если выйти знойным летним днем в поле, то сразу погружаешься в многоцветный аромат степных трав. Воздух стоит пряный, душистый. Однако заросли *пижмы обыкновенной* (*Tanacetum vulgare*) все же пахнут особенно: среди этих растений витает густой камфарный запах. В Средние века пижму еще называли бессмертной травой, так как высушенные цветки ее долго сохраняют свою окраску. С лечебной целью используют распутившиеся соцветия: корзинки, листья и траву. Препараты пижмы хорошо действуют против глистов (особенно аскарид и остриц), обладают желчегонным, противовоспалительным, спазмолитическим действием. Отвары и настои травы применяют при заболеваниях печени, желчного пузыря, при желтухе. Противопоказаны они беременным женщинам и маленьким детям. Для приготовления настоя надо взять 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы, залить 2 стаканами остуженной воды, настаивать в закрытой посуде 4 ч, после процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Как противоглистное средство применяют пижму вместе с медом: соцветия растереть в порошок и принимать вместе с медом и сахаром 2–3 раза в день по 0,5–1 г в течение 2–3 дней. После этого обязательно нужно принять слабительное. Настой соцветий также обладает противоглистным действием. Для этого его нужно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 4 дней. Затем также принять слабительное.

68. *Подорожник большой* – всем известное растение с широкими блестящими листьями, которое растет на пустырях, мусорных местах

вдоль жилья, по лесным просекам и дорогам, на вырубках. За свои ценные качества подорожник даже введен в культуру для производства препаратов медицинской промышленности. С лечебной целью используют листья, соцветия, семена, сок подорожника, его корни. Подорожник – это замечательное противовоспалительное, противомикробное, обезболивающее, кровоостанавливающее средство. Кроме этого, он усиливает активность всех желез желудочно-кишечного тракта, в том числе, конечно, печени. Настой и экстракт листьев помогают снизить уровень холестерина крови и нормализовать состав желчи. Для приготовления настоя надо взять 1 ст. л. свежих или сухих листьев, залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч. После процеживания пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 20 мин до еды. Настой семян (1 ст. л. на 1/2 стакан кипятка) – замечательное средство при хронических запорах. 20 %-ную настойку листьев на растительном масле рекомендуют принимать по 25 мл 3 раза в день.

69. *Полынь обыкновенная*. Свое родовое название она получила от греч. «артемис», что означает «здоровый». Это указывает на целебные свойства растения. Русское название связано с глаголом «полететь», т. е. «гореть», «жечь», что свидетельствует о горьком вкусе полыни. Вообще полынь является одним из сокровенных образов русской степи. С лечебной целью используют траву полыни: стебли, листья, цветки, а также корни и семена. Траву в виде настоя и корни в виде отвара улучшают деятельность желез желудочно-кишечного тракта, обладают желчегонным и противовоспалительным действием. Они также улучшают аппетит, так как действуют как горечь. Для приготовления настоя надо взять 2 ст. л. измельченной травы полыни, залить 1/2 л кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана за 3 мин до еды 3 раза в день.

70. *Пырей ползучий* является одним из самых злостных вредителей и трудноискоренимых сорняков на пахотных землях, однако в поймах рек. Как лекарственное сырье используют корневища, из которых готовят настои и отвары. Они обладают противовоспалительным и мягчительным действием при заболеваниях печени и желчного пузыря. Также они тонизируют работу кишечника и помогают при запорах. Для приготовления отвара надо взять 100 г корневищ, залить 1 л воды, упаривать до половины объема, принимать по 15–30 мл 4–5 раз в день. Настой: взять 60 г сухих корневищ на 1 л

кипятка, настаивать 3–4 ч. После процеживания принимать по 1/2 стакана 3–4 – раза в день ежедневно.

71. *Расторопша пятнистая* считается одним из самых лучших средств при болезнях печени. Экспериментально было установлено, что препараты расторопши усиливают образование желчи и ее выведение из организма, защищают неповрежденные клетки печени от вредных факторов, в том числе от инфекций. Это служит основанием для использования растения при острых и хронических гепатитах, циррозах печени, воспалении внутри– и внепеченочных желчных протоков, при холецистите, а также при заболеваниях печени, связанных с ее отравлением (например, при хроническом алкоголизме). Для лечебных целей используются отвар, настойка семян или сами семена в измельченном виде. Расторопша входит в состав многих лекарственных препаратов, например холелитина (используется для выведения камней из печени и желчного пузыря) и силибилина, который оказывает защитное действие на печень. Для приготовления отвара надо взять 30 г измельченных семян, залить 500 мл воды, кипятить на слабом огне до испарения половины объема, затем настаивать 10–15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. каждый час. Курс лечения при гепатите и циррозе печени составляет 1 месяц.

72. *Роза крымская* (французская) – это многолетний ветвистый кустарник, который цветет крупными ароматными розовыми или красными цветами. Род «роза» включает около 400 видов и более 20 тыс. сортов, которые широко распространены по всему земному шару. С лечебной целью применяют розовые лепестки, которые собирают ранним утром, чтобы сохранить всю массу эфирного масла. Розовое масло превосходит все средства, снимающие спазмы и колики. Под действием розовой воды и масла уменьшается содержание холестерина в крови, увеличивается количество желчных кислот в желчи, поэтому снижается опасность развития камней. Кроме этого, в Болгарии создан препарат розанол, который помогает разрушить камни в печени и желчном пузыре. Учтите, что розовое масло и вода подавляют секрецию желез желудка, поэтому больные с гастритами с пониженной секрецией должны избегать длительного приема препаратов из роз. При гепатите: 10 г лепестков розы крымской размять, опустить в стакан кипяченой воды, настаивать 2 ч. Пить в течение дня всю порцию равномерно.

73. *Ромашка аптечная* – это одно из старейших и, пожалуй, лучшее лекарственное растение. Однако сейчас из-за тщательной обработки земли она стала редкостью, поэтому для лечебных целей ее начали выращивать специально. Цветки ромашка часто применяются в комбинациях с корнями алтея и валерианы, листьями мяты и тысячелистника, травой полыни (см. ниже). Вместе эти растения оказывают замечательный лечебный эффект. Ромашка сама по себе улучшает аппетит, пищеварение, снимает воспаление на всем протяжении желудочно-кишечного тракта, оказывает противовоспалительное и противомикробное действие. Для приготовления настоя надо взять 10 г цветков ромашки аптечной, залить 200 мл кипящей воды, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч, затем добавить воды до первоначального объема. Принимать по 1/2–1/3 ст. в день.

74. *Синюха голубая* – это растение, которое помогает быстро и эффективно избавить организм от излишков холестерина. Вещества, содержащиеся в траве, корневищах и корнях, снижают содержание холестерина в крови и желчи, чем тормозят отложение этого вредного вещества в печени, сосудах и сердце. Кроме этого, синюха оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему. Для приготовления отвара нужно взять 6 г корневищ с корнями синюхи голубой на 1 стакан кипятка, кипятить в закрытой посуде 20–25 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день через 2 ч после еды.

75. *Сосна обыкновенная*, или лесная – широко распространенное вечнозеленое стройное хвойное дерево, которое является одной из основных пород России. С лечебной целью используются молодая хвоя, почки, живица (жидкая смола дерева) и молодые шишечки. Для лечения гепатита в Корею применяются препараты следующего состава: свежая хвоя – 1 кг, вода – 2 л, сахар – 1 кг. Хвою и сахар поместить в глиняный кувшин и влить 2 л воды, герметично закрыть крышку. Летом настаивать 4–5 дня, а зимой – на утепленном полу. Принимать эту смесь 3 раза в день. Разовая доза составляет 200–300 мл.

76. *Тростник обыкновенный* – многолетнее травянистое растение, которое замечательно себя чувствует по берегам озер, долинам рек, на заболоченных местах. Стебли тростника обычно погружаются в воду,

иногда до 1 м! С лечебной целью используют молодые побеги и листья, отвар из которых обладает желчегонным действием. Для его приготовления надо взять 3 ст. л. сухих стеблей и листьев, залить 2 стаканами воды, кипятить 5–6 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день до еды как желчегонное и мягчительное.

77. *Туя западная* (железное дерево) разводится как морозоустойчивое садово-парковое дерево почти по всей территории России. В древесине туи, в ее хвое и семенах содержится большое количество эфирных масел, что делает это растение ценным не только в медицине, но и в ароматерапии. Народная медицина препараты туи широко использует при заболеваниях печени, в том числе при гепатитах и холециститах. Для этого надо взять 1 ст. л. измельченных ветвей туи, залить 1,5 стаканами воды, настаивать в термосе в течение 1 ч. После процеживания принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

78. *Тысячелистник обыкновенный* – это растение, история которого затерялась в глубине веков. Упоминание о нем встречается еще в мифах Древней Греции: название она получила по имени Ахилла – древнегреческого героя, который якобы первым открыл целебные свойства растения. Издавна на Руси тысячелистник использовался как кровоостанавливающее, что подтверждается старинным русским названием «порезная трава» или «крававник». В связи с горьким вкусом препараты используются для улучшения аппетита, желчеотделения и секреции желудочного сока и слюны. Издавна это замечательное растение применялось в народной медицине при гепатитах, холециститах, болезнях желудка и кишечника, при повышенной кровоточивости. Трава тысячелистника входит в состав различных сборов: а именно в аппетитные чаи № 1 и № 2, желчегонного чая № 2, желудочного чая № 9, в состав слабительных чаев. В Монголии надземную часть растения применяли при опухолях; в Болгарии – как глистогонное. Для приготовления отвара надо взять 20 г сухой травы тысячелистника, залить 2 стаканами воды, кипятить 10–15 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Свежий сок травы для улучшения аппетита рекомендуется смешать с медом и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Можно делать компрессы из травы тысячелистника при болях в области печени. Для этого надо взять 4–5 ст. л. травы, которую

обварить кипятком, завернуть в марлю или тряпочку. В теплом виде такую подушечку можно прикладывать на правое подреберье, и боль скоро утихнет.

Можно порекомендовать напиток из тысячелистника. Для его приготовления нужно 20 г сухих листьев и цветков тысячелистника, 2 стакана клюквенного сока, 1 стакан меда, 3 л воды. Растение опустить в кипящую воду и варить в закрытой посуде 5–6 мин, настаивать 2–3 ч, процедить. После добавить клюквенный сок и мед, перемешать, разлить по бутылкам и укупорить. Хранить в прохладном месте. Напиток рекомендуется как тонизирующее и жаждоутоляющее средство, а также при недостатке витаминов и слабости организма.

79. *Укроп пахучий* – однолетнее травянистое пахучее растение, которое широко используется в народной медицине. С лечебной целью используют траву укропа: стебли, листья и цветки, а также семена. Отвары и настои семян обладают аппетитным, желчегонным, ветрогонным действием. Укроп в виде зелени или водных извлечений повышает аппетит, секрецию желчи, поэтому хорошо помогает снять чувство тяжести в животе после употребления «тяжелой» пищи у больных с заболеваниями органов пищеварения. 1 ст. л. измельченных семян укропа залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Противоглистным действием обладает отвар семян укропа на молоке. Для этого надо взять 1 ст. л. семян, которые залить 250 мл молока, кипятить 5 мин, настаивать 30 мин. Принимать в теплом виде.

При гепатитах и циррозах печени предлагаю вам следующие сборы лекарственных трав.

1. *Тысячелистник обыкновенный (травя)* – 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) – 10 г, золототысячник малый (травя) – 20 г, тмин обыкновенный (плоды) – 10 г, крушина ольховидная (кора) – 20 г, мята перечная (листья) – 20 г. Все измельчить, залить кипятком, настаивать 30–40 мин. Принимать по 1/3–1/4 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды как средство, регулирующее стул при гепатитах (оказывает послабляющий эффект при запорах).

2. *Крушина ольховидная (кора)* – 20 г, вахта трехлистная (листья) – 15 г, одуванчик лекарственный (корни) – 20 г, чистотел большой (травя) – 15 г, горечавка желтая (корни) – 15 г, мята перечная (листья) –

15 г. Принимать по 1/2–3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды для поддержания регулярного стула при гепатитах.

3. *Зверобой продырявленный (трава)* – 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 10 г, пижма обыкновенная (цветки) – 10 г, девясил высокий (корень) – 10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, лопух большой (корень) – 10 г, шиповник коричный (плоды) – 10 г, горец птичий (трава) – 10 г, череда трехраздельная (трава) – 10 г, шалфей лекарственный (трава) – 10 г. Принимать в виде настоя или отвара по 1/3–1/2 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день при хронических гепатитах и циррозах печени.

При гепатопатиях, холецистопатиях применяются следующие травяные сборы.

1. *Адонис весенний (трава)* – 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 30 г, хвощ полевой (трава) – 30 г, чистотел большой (трава) – 20 г. Принимать по 1/2 стакана отвара 2 раза в день за 30 мин до еды при заболеваниях печени, сопровождающихся нарушением печеночного кровообращения и отеками.

2. *Вахта трехлистная (листья)* – 20 г, одуванчик лекарственный (корень) – 30 г, мята перечная (листья) – 30 г. Принимать по 1/3–1/2 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды.

Желчегонные сборы – это сборы лекарственных трав, которые способствуют лучшему и легкому отхождению желчи при ее застое. Это может наблюдаться как при заболеваниях печени, так и при болезнях желчных ходов и желчного пузыря (см. также «Желчегонные сборы при желтухе»).

1. *Бессмертник (цветы)* – 40 г, мята перечная (листья) – 20 г, трилистник (листья) – 30 г, кориандр (плоды) – 10 г. Способ употребления: 2 ст. л. измельченной травы заварить 2 стаканами кипятка, затем кипятить в течение 10 мин, процедить через марлю и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

2. *Бессмертник песчаный (цветы)* – 40 г, вахта трехлистная (листья) – 30 г, мята перечная (листья) – 20 г, кориандр (плоды) – 20 г. Способ употребления: 2 ст. л. сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 мин и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

3. *Одуванчик лекарственный (корни)* – 10 г, *бессмертник песчаный (цветки)* – 20 г, *мята перечная (листья)* – 10 г, *полынь горькая (трава)* – 10 г, *крушина ольховидная (кора)* – 10 г, *марена красильная (корни)* – 40 г. Способ приготовления отвара такой же. Принимать по 1/2–3/4 стакана отвара за 30 мин до 3 раз в день.

4. *Фенхель обыкновенный (плоды)* – 10 г, *бессмертник песчаный (цветки)* – 20 г, *крушина ольховидная (кора)* – 10 г, *тысячелистник обыкновенный (трава)* – 20 г, *мята перечная (листья)* – 20 г, *полынь горькая (трава)* – 20 г. Принимать по 1/2–1 стакана отвара 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

5. *Тмин обыкновенный (плоды)* – 20 г, *крушина ольховидная (кора)* – 20 г, *дягиль лекарственный (корни)* – 20 г, *шалфей лекарственный (листья)* – 20 г, *мята перечная (листья)* – 20 г. Принимать по 1/2–1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды.

6. *Чистотел большой (трава)* – 10 г, *одуванчик лекарственный (корни)* – 20 г, *кукурузные рыльца* – 15 г, *зверобой продырявленный (трава)* – 20 г, *горец птичий (трава)* – 15 г, *фиалка трехцветная (трава)* – 10 г, *анис обыкновенный (плоды)* – 10 г. Принимать по 1/4–1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды.

7. *Бессмертник песчаный (цветки)* – 30 г, *тысячелистник обыкновенный (трава)* – 50 г, *ревень тангутский (корни)* – 20 г. Принимать в виде настоя 1 раз в сутки на ночь по 2/3–3/4 стакана.

Желчегонный сбор при желтухе (прямой признак застоя желчи в печени). 1. *Бессмертник песчаный (цветки)* – 40 г, *вахта трехлистная (листья)* – 30 г, *мята перечная (листья)* – 20 г, *кориандр посевной (плоды)* – 10 г. Принимать по 1/3–1/2 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды.

При холангите (воспалении желчных ходов как внутри самой печени, так и внепеченочных протоков) и холецистите (воспалении желчного пузыря).

1. *Зверобой продырявленный (трава)* – 25 г, *одуванчик лекарственный (корни)* – 15 г, *вахта трехлистная (трава)* – 15 г, *золототысячник малый (трава)* – 15 г, *цмин песчаный (цветки)* – 15 г, *ромашка аптечная (цветки)* – 15 г. Принимать в виде настоя по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды.

2. *Барбарис обыкновенный (плоды)* – 20 г, *береза повислая (листья)* – 20 г, *можжевельник обыкновенный (плоды)* – 20 г,

тысячелистник обыкновенный (трава) – 20 г полынь горькая (трава) – 20 г. Принимать по 1 стакану настоя 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

3. Бессмертник песчаный (цветки) – 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) – 20 г, полынь горькая (трава) – 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) – 20 г, мята перечная (листья) – 20 г. Принимать по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 15 мин до еды.

4. Мята перечная (листья) – 20 г, полынь обыкновенная (трава) – 20 г, валериана лекарственная (корень) – 20 г, зверобой продырявленный (трава) – 30 г, хмель обыкновенный (шишки) – 10 г. Принимать по 1–2 стакана настоя 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При желчно-каменной болезни (т. е. при наличии камней в печени и в желчном пузыре). 1. Бессмертник песчаный (цветки) – 10 г, кукурузные столбики с рыльцами – 10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, одуванчик лекарственный (корень) – 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) – 10 г, полынь горькая (трава) – 10 г, календула лекарственная (цветки) – 10 г, пижма обыкновенная (цветки) – 10 г, мята перечная (трава) – 10 г, чистотел большой (трава) – 10 г. Принимать по 1/3–1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день.

Горькие (аппетитные) сборы.

1. *Вахта трехлистная (листья)* – 35 г, золототысячник малый (трава) – 30 г, полынь горькая (трава) – 35 г. Принимать по 1 ст. л. настоя за 15–20 мин до еды для возбуждения аппетита.

2. *Полынь (трава)* – 20 г, аир (корневище) – 20 г, трилистник (листья) – 20 г, тмин (плоды) – 20 г. 1 ст. л. сбора заварить стаканом кипящей воды, кипятить 20 мин, процедить через марлю и принимать 3–4 раза в день за 20 мин до еды по 1 ст. л.

3. *Полынь горькая (трава)* – 25 г, вахта трехлистная (листья) – 25 г, золототысячник малый (трава) – 25 г, одуванчик лекарственный (корень) – 25 г. Принимать по 1 ст. л. настоя за 15–20 мин до еды.

4. *Полынь горькая (трава)* – 25 г, аир болотный (корневище) – 25 г, вахта трехлистная (листья) – 25 г, тмин обыкновенный (плоды) – 25 г. Принимать по 1 ст. л. настоя за 15–20 мин до еды.

5. *Полынь горькая (трава)* – 50 г, вахта трехлистная (листья) – 50 г. Принимать по 1 ст. л. настоя за 15–20 мин до еды.

6. а) *Полынь (трава)* – 20 г, тысячелистник (трава) 20 г, одуванчик (корень) – 10 г.

б) *Полынь (трава)* – 40 г, тысячелистник (трава) 10 г.

Способ употребления: 1 ст. л. заварить в стакане кипящей воды; кипятить 20 мин, процедить через марлю и принимать 3–4 раза в день за 20 мин до еды по 1 ст. л.

Для лучшей ориентации какое количество растительного сырья необходимо взять для приготовления лекарственного препарата, приведу таблицу.

Сколько граммов того или иного растения содержится в одной ст. ложке:

- Анис обыкновенный (плоды) – 15,6 гр
- Аир болотный (корневище) – 5,3 гр
- Бессмертник (соцветия) – 1,5 гр
- Береза белая – 1,2 гр
- Береза белая Почки) – 11,5 гр
- Боярышник колючий (соцветия) – 3,0 гр
- Боярышник колючий (плоды) – 16,5 гр
- Бузина черная (цветки) – 3,9 гр
- Вахта трехлистная (листья) – 2,5 гр
- Горец почечуйный (трава) – 3,8 гр
- Душица обыкновенная (трава) – 2,8 гр
- Девясил высокий (корни) – 11,8 гр
- Земляника лесная (листья) – 2,0 гр
- Зверобой продырявленный (трава) – 5,0 гр
- Кливер луговой (трава) – 1,7 гр
- Крапива двудомная (трава) – 2,5 гр
- Календула (цветки) – 2,3 гр
- Льнянка обыкновенная (трава) – 3,0 гр
- Липа сердцевидная (цветки) – 0,9 гр
- Мята перечная (листья) – 2,7 гр
- Мать-и мачеха (листья) – 1,4 гр
- Можжевельник обыкновенный (плоды) – 7,8 гр
- Овес посевной (семена) – 14,0 гр
- Пустырник пятилопастной (трава) – 5,0 гр
- Подорожник большой (листья) – 1,2 гр
- Пастушья сумка (трава) – 3,1 гр
- Полынь горькая (трава) – 2,5 гр
- Петрушка посевная (листья) – 1,7 гр
- Рябина обыкновенная (плоды) – 9,5 гр

Смородина черная (листья) – 1,4 гр
Сосна лесная (почки) – 3,7 гр
Тысячелистник обыкновенный (трава) – 2,8 гр
Толокнянка обыкновенная (трава) – 7,6 гр
Укроп огородный (семена) – 5,1 гр
Фиалка трехцветная Травы) – 3,4 гр
Хмель обыкновенный (шишки) – 1,0 гр
Хвощ полевой (трава) – 1,1 гр
Чистотел (трава) – 1,2 гр
Черёда трехраздельная (трава) – 5,5 гр
Шиповник (плоды) – 15,5 гр
Шалфей лекарственный (листья) – 3,4 гр
Эвкалипт (лист) —2,5 гр

Заключение

Вот мы и закончили говорить с вами о заболеваниях печени и о том, как помочь своему организму справиться с этой напастью. Надеюсь, что этот разговор не прошел для вас бесследно, и вы поняли, что проблема эта достаточно серьезная, чтобы не обращать на нее внимание. Я постаралась научить вас правильно распознавать начальные симптомы болезней, что поможет вам не пропустить коварного врага и не дать ему «завладеть» организмом. Поговорили мы и о правильном питании, о том, как это важно при болезнях печени. Питание как самый мощный фактор внешней среды играет немалую роль как в возникновении многих недугов, так и в избавлении от них. И если понять это, то можно изменить свою жизнь к лучшему, просто отказавшись от многих вредных продуктов питания. Рассмотрели мы и сокотерапию. Лечение соками – это одна из дорог, ведущих к здоровью, так как никто не станет отрицать, что фрукты, овощи и ягоды даны нам как неисчерпаемый источник полезных веществ и силы. Самый большой раздел книги составили конечно же растения. Эти замечательные помощники – подарок природы, который помогает при правильном использовании достичь здоровья и оздоровить организм. Растений, которые помогают при заболеваниях печени, огромное множество. Конечно, в небольшой книге я не смогла рассмотреть их все подробно с описанием всех полезных качеств. Однако я постаралась рассказать о тех растениях, которые наиболее часто используются при лечении печени.

В заключение хотелось бы сказать, что избавление от болезни – это путь очень долгий и тяжелый. Но никто не сможет пройти его, кроме вас самих. Только настроив себя на успех и удачу, мысля позитивно и выполняя все рекомендации, вы сможете пройти этот путь до конца, став сильными и здоровыми. Помните, что ваше здоровье в ваших руках!

Список использованной литературы

1. Курамысова Н. И. Лекарственные растения (заготовка, хранение, переработка, применение). Алма-Ата: Кайнар, 1988.
2. Лавренов В. К. 500 важнейших лекарственных растений. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2004.
3. Лебедь В. А., Крюкова Д. А. Лечебные диеты. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004
4. Лечение без лекарств. Составление и художественное оформление. М.: Родник, 1994.
5. Харченко Н. С., Карамышев А. Н., Гончарик А. П... Дикорастущие лекарственные, злаковые, огородные растения и их применение. Саратов: Приволжское книжное издательство, 1988.