

Алевтина Корзунова

**Очищение желудочно-  
кишечного тракта  
народными средствами**



## Annotation

Хотите быть здоровым без таблеток и микстур? Современная медицина считает залогом здоровья регулярное освобождение организма от шлаков. Эта книга поможет вам правильно провести очищение желудочно-кишечного тракта, восстановить и сохранить здоровье. Кроме того, она нужна, чтобы, столкнувшись однажды с болезнью, вы смогли понять ее причины, помочь себе, не навредив при этом, научились избегать серьезных нарушений в своем организме. Ведь гораздо больше шансов вылечиться у того, кто борется со своим недугом, чем у смирившегося человека

---

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

# **Алевтина Корзунова**

## **Очищение желудочно-кишечного тракта народными средствами**

### **Введение**

Дорогие мои читатели! Я очень рада нашей новой встрече, встречи с теми, кто действительно заботится о своем здоровье и готов приложить все усилия для его достижения.

Важно всегда помнить, что человек – неотъемлемая частица живой природы, и поэтому он должен жить по ее законам, в гармонии с собой и окружающим миром. Ведь причиной всех болезней, вопреки сложившемуся мнению, являются не вирусы или бактерии, а отравление человеческого организма шлаками, образующимися в процессе собственной жизнедеятельности.

В настоящее время появилось очень много рафинированных и искусственных продуктов, к которым оказалась не приспособлена наша пищеварительная система. Поэтому желудочно-кишечный тракт портится и изнашивается в первую очередь, а из-за него – и другие органы. Но, как показывает практика, в большинстве случаев оказывается достаточным очистить свой кишечник, изменить питание, и организм быстро начинает самовосстановление.

В этой книге я рассказываю не только о том, как правильно провести очищение желудочно-кишечного тракта с помощью различных методик, но и как в домашних условиях народными средствами сохранить его здоровым и избавиться от многих недугов.

Вылечить отдельную болезнь непросто, стать здоровым человеком еще сложнее. Но ведь многие согласятся, что сделать это намного проще, если ты уверен в том, что понимаешь происходящее, и тебе помогает профессионал. Я помогу вам этому научиться, стоит только захотеть.

Следуя моим рекомендациям, вы сможете своему организму справиться даже с теми болезнями, которые официальная медицина признает неизлечимыми. А нужно для этого всего-то ничего – прислушиваться к природе, не идти против ее законов.

А начну я, пожалуй, с того, какие органы участвуют в процессе

переваривания пищи и как это происходит.

## Как происходит пищеварение

Система пищеварения начинается с полости рта. В норме у человека 32 зуба. Коренными зубами мы дробим и размельчаем пищу, пережевывая ее. Измельчение пищи в полости рта облегчает ее переваривание. Поэтому в процессе еды необходимо тщательно прожевывать пищу. Пережевывая пищу, мы передвигаем ее в полости рта с помощью языка, на котором располагается значительная часть различных рецепторов, благодаря которым мы ощущаем вкус еды. Во рту пища смачивается слюной, выделяемой тремя парами слюнных желез и многочисленными мелкими железами, расположенными в слизистой оболочке полости рта. Под действием слюны начинаются процессы расщепления пищевых веществ. Затем пища попадает в глотку, пищевод, а далее в желудок.

В желудке – самой большой полости системы органов пищеварения – продолжается начавшееся в полости рта расщепление пищевых веществ. Желудок расположен в подложечной области и слева под краем ребер. Он имеет развитые мышечные стенки, образующие особые валики – жомы у входа и выхода из желудка, удерживающие пищу в желудке. При переходе пищи в кишечник жом у выхода из желудка открывается, мышцы желудка выталкивают часть пищи в кишку.

Желудок выстлан изнутри слизистой оболочкой, в которой расположены многочисленные мелкие железы, выделяющие желудочный сок. Перевариваемая пища подвергается его действию в течение нескольких часов. Затем пища отдельными порциями переходит из желудка в тонкую кишку, образующую в брюшной полости много петель.

Из желудка пища поступает в левую петлю тонкой кишки, которая называется двенадцатиперстной кишкой. Это название ей дано в связи с тем, что ее длина невелика, обычно равна ширине 12 пальцев. В двенадцатиперстную кишку открываются протоки двух крупных органов – печени и поджелудочной железы. Первая из них выделяет желчь, а вторая – поджелудочный сок. В двенадцатиперстной кишке под действием сока поджелудочной железы происходят дальнейшие процессы расщепления пищевых веществ.

Часть тонкой кишки, лежащую непосредственно за двенадцатиперстной, называют тощей. Нижнюю часть тонкой кишки называют подвздошной. Обе части тонкой кишки укреплены в брюшной полости подвижно. Длина тонкой кишки у разных людей различна, чаще

она равна 5–6 м. Огромное количество ворсинок (примерно 2500 ворсинок на 1 см<sup>2</sup>) значительно увеличивает всасывающую поверхность слизистой оболочки тонкой кишки. В слизистой оболочке тонкой кишки располагается множество маленьких железок, которые выделяют кишечный сок. В соке тонкой кишки содержатся различные ферменты, которые принимают участие в окончательной обработке пищевых веществ. Здесь же происходит всасывание в кровь продуктов расщепления пищевых веществ. Непереваренные остатки пищи поступают из тонкой кишки в толстую.

У места перехода тонкой кишки в толстую имеется специальный мышечный валик – мышечный жом, регулирующий переход переваренных остатков пищи в толстую кишку. В толстой кишке накапливаются переваренные остатки пищи, подлежащие удалению из организма. У самого начала толстой кишки расположен червеобразный отросток – аппендикс. Самая нижняя часть толстой кишки называется прямой кишкой, через которую из организма удаляются переваренные остатки пищи.

Длина толстой кишки у человека примерно 1,5 м, а ширина 6–7 см. Начало толстой кишки находится справа в нижней части живота. Толстая кишка идет кверху, к печени, затем по левой боковой стороне брюшной полости спускается вниз.

Теперь я расскажу вкратце, как происходит сам процесс пищеварения. Пища, съеденная нами, – кусок мяса, салат, хлеб – в полости рта хорошо пережевывается и смачивается слюной. Здесь происходит не только механическое измельчение пищи, но и химическая обработка: начинается расщепление углеводов (крахмала) на более простые составные части – сахаристые вещества под действием фермента амилазы, содержащейся в слюне. Слизистое вещество слюны (муцин) способствует обволакиванию частиц пищи и их перемещению через пищевод в желудок. Выделение слюны может начинаться еще и до еды – при виде и запахе пищи (так называемое рефлексорное слюноотделение). Оно усиливается при раздражении пищей рецепторов, находящихся на языке и слизистой оболочке рта (во время еды).

Проглоченная пища постепенно пропитывается желудочным соком. В желудке очень сложные белковые молекулы пищи расщепляются на более простые вещества под влиянием еще одного фермента – пепсина. Пепсин расщепляет белки только в определенных условиях: при температуре нашего тела (не более 40 °С) и в кислой среде. Такую среду в желудке создает соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке. Соляная

кислота вырабатывается желудочными железами еще до того, как пища поступает в желудок.

В части пищевого комка, не пропитавшейся еще желудочным соком, сохраняется слабощелочная реакция и в течение 20–30 мин продолжается расщепление различных веществ ферментами слюны. По истечении получаса кислый желудочный сок пропитывает пищу целиком, при этом действие ферментов слюны прекращается.

Расщепление белков под влиянием пепсина продолжается в течение всего времени, пока пища находится в желудке.

В желудке пища находится в течение примерно 3–8 ч. Особенно медленно переваривается жирная пища. Еда, состоящая из белков и углеводов, переваривается и покидает желудок значительно быстрее. Особенно быстро уходит из желудка вода.

В течение всего времени, пока в желудке находится переваривающийся пищевой комок, его железы выделяют желудочный сок. Выделение желудочного сока так же, как и слюны, может начинаться еще до еды – при виде пищи и ощущении ее запаха. Активизируют пищеварение и привлекательная сервировка стола, красивое оформление блюд, благоприятная эмоциональная обстановка за обеденным столом. Это так называемое рефлексорное сокоотделение имеет важное значение для пищеварения: пища попадает в желудок, когда в нем уже имеется сок, который сразу же начинает расщеплять пищевые вещества.

Сокоотделение в желудке зависит и от биоритмов пищеварительных желез, и от того времени дня, в которое вы привыкли питаться. При попадании пищи в желудок химические вещества пищи непосредственно воздействуют на слизистую оболочку желудка, на его железы, нервные окончания. Таким образом, выработка пищеварительных соков еще более активизируется.

При некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, например при хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудочного содержимого, в желудочном соке содержится недостаточное количество соляной кислоты. Поэтому врач может порекомендовать в этих случаях принимать перед едой очень слабый раствор соляной кислоты, приготовленный в аптеке, или же назначает лекарственные препараты желудочного сока, содержащего в своем составе как ферменты, так и соляную кислоту.

Желудочная секреция во многом зависит от состава употребляемой нами пищи. Например, значительное количество сока выделяется при употреблении таких блюд, как рассольник, щи из свежей и кислой капусты,

тушеное мясо. Меньше сока выделяется при употреблении первых и вторых блюд из риса или манной крупы (супов, каш, пудингов).

Некоторая часть веществ, образующихся в желудке при расщеплении различных пищевых ингредиентов (в основном, белков и углеводов), всасывается через слизистую оболочку желудка в кровь.

Образовавшаяся в желудке полужидкая пищевая каша, пройдя необходимую обработку, медленно передвигается в суженную выходную часть желудка благодаря сокращениям его мышечного слоя. Пищевая каша отдельными порциями выталкивается в начальный отдел тонкой кишки – двенадцатиперстную кишку.

В нее, как я уже упоминала, впадают выводные протоки печени и поджелудочной железы. Пищеварение происходит здесь под влиянием этих соков, а также кишечного сока, выделяющегося из желез, которые находятся в стенке двенадцатиперстной кишки.

Под влиянием этих соков пищевые вещества (белки, жиры, углеводы) превращаются в более простые компоненты, которые усваиваются организмом.

Особенно важное значение в пищеварении, происходящем в двенадцатиперстной кишке, играет сок поджелудочной железы, который содержит ферменты, расщепляющие белки (ферменты трипсин, химотрипсин), жиры (фермент липаза) и углеводы (ферменты амилаза, мальтоза).

Желчь, поступающая в двенадцатиперстную кишку из печени, разделяет жиры на мельчайшие частицы и активизирует липазу, способствуя расщеплению жиров.

Печень представляет собой жизненно важный орган и расположена в правой верхней части живота, это самая крупная железа нашего организма. В ней вырабатывается желчь, которая по желчному протоку выделяется в двенадцатиперстную кишку. На нижней поверхности печени расположен желчный пузырь, в котором накапливается желчь в то время, когда в кишечнике нет пищи. За сутки вырабатывается примерно 500–700 мл желчи. После еды желчь, накопившаяся в пузыре и только что образовавшаяся в печени, поступает в двенадцатиперстную кишку.

Сама по себе желчь не расщепляет пищевых веществ, но благодаря ее действию облегчаются обработка и переваривание жиров. Под влиянием желчи они распадаются на мельчайшие капельки (происходит эмульгирование жиров), которые легче расщепляются ферментами пищеварительных соков, выделяемых поджелудочной железой и мелкими железами тонкой кишки.



Поджелудочная железа выделяет свой сок в двенадцатиперстную кишку. Эта железа расположена ниже желудка, позади него. Часть ее плотно прикреплена к двенадцатиперстной кишке.

Пищеварение в двенадцатиперстной кишке происходит прежде всего под действием поджелудочного сока, который содержит ферменты, действующие практически на все пищевые вещества. Например, под влиянием фермента трипсина в основном завершается начавшееся в желудке расщепление белков до образования растворимых в воде аминокислот. Под действием другого фермента (липазы) происходит расщепление жиров на более простые составляющие – глицерин и жирные кислоты. В присутствии фермента поджелудочной железы амилазы крахмал, не подвергшийся пищеварительному действию слюны, расщепляется на молекулы глюкозы.

Так же, как и желудочный сок, ферменты сока поджелудочной железы действуют только в определенных условиях – в щелочной среде, создаваемой желчью, при температуре нашего тела.

Следующую часть тонкой кишки, лежащую за двенадцатиперстной, называют тощей. Нижнюю половину тонкой кишки называют подвздошной. По длине тонкая кишка в 3–4 раза превышает рост человека и может составлять 5–6 м.

В слизистой оболочке тонкой кишки находится огромное количество маленьких железок, выделяющих кишечный сок. В соке тонкой кишки содержатся различные ферменты, при воздействии которых завершается расщепление белков, жиров, углеводов, не успевших перевариться в предыдущих отделах пищеварительного тракта.

В этом отделе кишечника происходит интенсивное перемешивание пищевой кашицы с помощью непрерывного движения мышц, расположенных в стенке кишки. В тонкой кишке также происходит всасывание и усвоение различных пищевых веществ – растворимых в воде аминокислот, жирных кислот, глюкозы. Глюкоза и аминокислоты, растворенные в воде, всасываются непосредственно в кровеносные сосуды ворсинок тонкой кишки, а жирные кислоты проникают в клетки слизистой оболочки ворсинок, а затем в виде мельчайших частичек поступают в лимфатические сосуды и потом вместе с лимфой поступают в кровь.

Таким образом, в тонкой кишке происходит окончательное расщепление пищевых веществ под влиянием сока поджелудочной железы и ферментов, продуцируемых железами стенки тонкой кишки. Тонкая кишка является основным участком системы пищеварения, где происходит всасывание различных пищевых веществ (а частично оно начинается уже в

желудке). Именно поэтому при заболеваниях, связанных с нарушениями функций тонкой кишки, некоторых формах воспаления тонкой кишки происходит нарушение всасывания пищевых веществ, что приводит к белковой и витаминной недостаточности и похуданию.

Несмотря на то что некоторые вещества могут всасываться в желудке (например спирт), и даже во рту (например, лекарственные препараты – валидол, нитроглицерин) и в прямой кишке, основным органом всасывания пищевых веществ – продуктов расщепления белков, жиров и углеводов все же является тонкая кишка.

Установлено, что расщепление пищевых веществ в тонкой кишке происходит не только в полости кишки, но и на ее внутренней поверхности, покрытой ворсинками. Под влиянием пищеварительных ферментов, находящихся на микроворсинках слизистой оболочки кишки, происходит ферментативное расщепление ряда пищевых веществ.

Всасывание белков, жиров, углеводов и более простых соединений – очень сложный процесс, осуществляемый клетками ворсинок тонкой кишки.

В толстой кишке, в которую переходит тонкая, происходит дальнейшая обработка пищевого комка, интенсивное всасывание воды и оставшихся пищевых веществ.

Важное значение для химических процессов, происходящих в толстой кишке, имеет нормальная кишечная микрофлора. Не переварившиеся в тонкой кишке остатки пищи проходят по толстой кишке примерно за 12 ч. В течение этого времени из них всасывается в кровь большая часть воды. Непереваренные остатки пищи образуют фекалии, проталкиваемые сокращениями мышечной оболочки к прямой кишке. Помимо остатков пищи, в состав фекалий входит очень большое количество различных бактерий. Разнообразные бактерии, живущие и размножающиеся в толстой кишке человека, необходимы для нашего организма. Они помогают переваривать остатки пищевого комка, снабжают организм некоторыми необходимыми витаминами (например, витамином К). Кроме того, эти бактерии предотвращают развитие в кишечнике болезнетворных микроорганизмов.

Опорожнение кишечника должно происходить 1 раз в 1–2 суток в зависимости от характера и количества пищи. Регулярная деятельность кишечника имеет большое значение для самочувствия и здоровья человека.

Теперь, когда вы знаете, как происходит процесс пищеварения и какие органы в нем участвуют, вам будет легче понять, что нужно делать и чего не делать для правильной работы нашего желудочно-кишечного тракта. Ну

как, вы готовы приступить к очищению организма? Тогда перейдем к следующей главе.

## **Очищение желудочно-кишечного тракта с помощью голодания**

Практически все болезни человека возникают из-за неправильного питания. Люди не понимают, насколько они засоряют себя шлаками, употребляя неподходящую пищу и напитки, и сколько из-за этого ядовитых веществ накапливается в организме. При таком образе жизни единственным способом остаться здоровым является голодание, которое ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется для очищения и оздоровления.

Почему больным людям так плохо помогает большинство лекарств официальной медицины, даже лечение травами и народными методами не всегда приносит выздоровление? Ответ прост. Потому что мы лечим зашлакованный, отравленный токсинами организм. Поэтому, прежде чем начинать лечение (особенно это относится к хроническим заболеваниям), необходимо очистить организм, выбросить из него все то ненужное, что мешает его нормальной жизнедеятельности.

Голод был одним из древнейших практических способов очищения организма, и применение его так же старо, как и само человечество. Многие мои читатели, наверное, видели что делают, например, собака или лошадь, когда они заболевают? Животное прежде всего перестает есть: оно начинает лечение голодом. Это делается инстинктивно, и зверь не станет есть, пока болезнь не пройдет – сама природа подскажет ему, когда можно возвратиться к нормальному питанию. И животное выздоравливает. Единственное, что животное будет есть во время болезни – какую-нибудь одному ему известную травку.

Около полувека назад замечательный ученый С. Аракелян проводил опыты по применению очищающего и лечебного голодания на животных. Ученому удалось состарившихся животных снова омолодить, заставить размножаться и продлить их век в 3 раза. Причем это не какие-нибудь единичные опыты, а опыты массовые. Он брал не 3, не 5 кур, а 1500 несушек, закупленных в Японии. Они благополучно неслись 6 лет, а затем состарились, и их было решено списать на мясо. Но С. Аракелян лишил их корма на 3 недели. 20 дней они пили одну лишь воду. И куры снова стали несушками, что продолжалось еще 6 лет, причем яйца их были крупнее обычных. Опыты на этих курах он повторил снова и снова получил

положительные результаты. Отдельные особи прожили 22–23 года! Но, самое главное, они были яйценосными не 6, а 18 лет.

На крупных животных и на человека голодание также действует благотворно. История показывает, что голодание издавна рекомендовалось и являлось составной частью обрядов трех великих религий: христианской, буддийской и мусульманской. Библия говорит нам, что Христос постился 40 суток, а у мусульман ежегодный пост «рамадан» продолжается целый месяц. Пророки Моисей и Илья голодали 40 дней. Иосафат узаконил голодание как средство оздоровления во всей Иудее. Более 2000 лет тому назад лечение голодом было предписано философом природы Аскрепидом. Плутарх однажды сказал: «Вместо лекарства лучше поголодай день-два». Во многих древних писаниях, индусских и китайских, часто рекомендуется то же самое. Среди древних народов можно найти много похвал очищению организма голодом как одному из ценнейших даров жизни.

В наше время мы почти забыли, что такое настоящий голод, что такое действительная потребность организма в питании. Сейчас люди принимают чаще всего за голод чувство, выработанное привычкой есть несколько раз в день, даже если порой есть и не хочется. Но изменить привычки, связанные с питанием, совсем не сложно: достаточно твердой психологической установки. Уже сейчас все больше людей живут в режиме питания, ограниченного с точки зрения большинства, а, по сути дела, совершенно нормального, в температурных режимах, обеспечивающих хорошую закаленность, в двигательном режиме, соответствующем нормам надежного здоровья. И оно приходит, это здоровье, которое, казалось бы, невозможно. Голод является одним из важных факторов очищения организма. Почти все болезни людей и преждевременная смерть возникают главным образом от питания, недопустимых смесей в нашей пище и в конечном итоге от засорения и деформации кишечника. Многие беды – от многолетних накоплений отходов пищеварения в толстой кишке.

Порой человек и не подозревает, что он носит внутри себя. Умерший от рака, как правило, носит в себе 25–30 кг отбросов, а количество шлаков хорошо чувствующего себя человека, практически здорового, составляет 8–10 кг. А ведь пока наш кишечник забит многочисленными камневидными отложениями и наша кровь постоянно отравляется вытяжками из каловых завалов, о каком здоровье можно говорить?

Отчего же скапливается так много отходов в кишечнике? Главным образом от потребления крахмальных веществ, вареной, печеной и жареной пищи. Крахмал не растворяется ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы, попадая в систему нашего кровообращения,

засоряют кровь, затрудняют ее движение. Кровь стремится освободиться от этого сора, и в конце концов шлаки оседают в различных органах и тканях. Вареная, печеная, жирная и жареная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а лишь зашлаковывает ее. Растительная пища, наоборот, дает питание кишечнику и выносит все, попадающее на ее пути, весь «мусор» к заднему проходу. Подсчитано, что за 40 лет жизни человек съедает приблизительно 40 000 обедов, завтраков, ужинов. Если он питается главным образом крахмальной и вареной пищей, то она, проходя через толстую кишку, оставляет слои отходов. Деятельность всякого толстого кишечника из-за такой пищи бывает сильно нарушена. На этой почве возникают запоры и многие другие заболевания.

Ошибки в нашем питании очень серьезны, и их можно перечислить в таком порядке.

Во-первых, усиленное питание белками вследствие ложно укоренившегося мнения, что только белки дают силу организму; отсюда постоянное гниение белков в кишечнике и отравление крови.

Во-вторых, незнание правильных методов приготовления пищи, излишне долгое кипячение, выпаривание полезных минеральных солей и уничтожение этим витаминов.

В-третьих, употребление в пищу белого хлеба, сладких булок, пирожных, излишек сладостей и сахара приводит к постоянному избытку кислоты в крови и постоянному брожению углеводов в желудке. С другой стороны, недостаток щелочных продуктов в нашем организме делает невозможной необходимую нейтрализацию кислот, образующихся как от питания белками, так и от брожения углеводов. В-четвертых, упорное, на протяжении 2–3 поколений, избегание, особенно в течение зимы, употребления в пищу сырых овощей, зелени и фруктов, в которых только и заключаются минеральные соли и витамины.

В-пятых, постоянное отсутствие здоровых сортов хлеба, зелени и фруктов при сидячем образе жизни, которое вызывает хроническую вялость желудка и толстой кишки, что в свою очередь приводит к застою пищевых отбросов (запорам) и самоотравлению всего организма в течение долгих лет. Обилие мясных продуктов, мясных супов, острых мясных соусов, злоупотребление спиртными напитками и пивом – все это преждевременно разрушает почки и печень еще до 40-летнего возраста, сокращая нашу жизнь на 15–20 лет. И, наконец, нежелание следить за всеми отправлениями своего организма, нежелание избавляться от привычек неправильной еды, питья, излишек в том или ином пищевом продукте всегда приводят к различным заболеваниям.

Если человеческий организм захламлен шлаками, то колоссальное количество (около 50 %) получаемой организмом биоэнергии идет на пищеварение и обезвреживание пищевых токсинов, т. е. на поддержку внутреннего экологического равновесия. На движение, работу мозга, физическую работу и на борьбу со стрессами и различными недомоганиями остается только 10 % энергии.

Когда люди задаются вопросом, как улучшить свое здоровье, ответ очевиден – надо уменьшить затраты на пищеварение и по возможности исключить пищевую и лекарственную интоксикацию. Все очищенные системы начнут действовать без перебоев, в полную силу. Тогда высвободится огромное количество энергии для жизнедеятельности организма.

На самом деле трудно переоценить значение очищения организма от шлаков. Об этом говорили еще древние. «Шесть дней питайся, один голодай», – говорили они. Посты, о которых говорится в Библии, это не только дань Божественному началу, но и путь к оздоровлению организма. После зимнего ничегонеделания, обильных трапез наступает Великий пост, предназначенный для очищения организма, оздоровления тела. Появляются легкость, душевная ясность, внутренняя чистота.

Ни для кого ни секрет, что человек является самой совершенной системой, способной к самоочищению и оздоровлению. Когда организм не получает пищи извне, он переходит на собственные ресурсы. Расходятся ненужные углеводы, жиры, все отжившие старые клетки, болезненно измененная ткань, а также опухоли, отеки, спайки, шлаки, – все то, что не нужно организму. Во время голода организм очищается от ядовитых веществ, накапливающихся в нем в результате болезней, приема лекарств, алкоголя, табака, неправильного питания. Наряду со стимуляцией жизненных процессов происходит противоположный процесс – расслабление, отдых важнейших систем и органов нашего тела.

Отжившие частицы органов и тканей первыми выбрасываются из тела. Во время голода процесс очищения проходит значительно быстрее, и жизненная сила, которая обычно тратится на пищеварение, употребляется на выбрасывание из организма вредных и ненужных частиц. Каждому следует запомнить, что каждый раз, когда нами пропускается обычный прием пищи, организм на столько же очищается от нечистот. В первую очередь используются совершенно ненужные и лишние ткани, такие как наросты, струнья, слизь, то, что накопилось в процессе жизни и мешает четкой работе организма. Человек, весящий около 60 кг, в среднем теряет примерно 400 г в день во время голодовки, причем эту массу составляют

вещества, совершенно не нужные организму, мешающие его нормальной работе. Только подумайте, как просто и эффективно можно избавиться от болезни, только прекратив прием пищи на некоторое время!

Как ни странно, очищение кишечника и всего организма при помощи голодания вылечивает такие противоположные состояния, как чрезмерная тучность и чрезмерная худоба. После законченного голодания тело человека приобретает свой нормальный вес. Я была свидетелем нескольких случаев, когда чрезмерно полные люди после правильного голодания не возвращались к первоначальному весу, а слишком худые прибавляли в весе через несколько дней.

Теперь вы знаете, что ненужные и мертвые частицы всегда выбрасываются первыми, оставляя здоровые ткани для нормальных функций. Какие же изменения происходят в органах человеческого тела при голодании? В первую очередь, несомненно, очищается кишечник, однако положительные изменения происходят во всех органах нашего организма.

Пищеварительный тракт при голодании получает отдых. Наши желудок и кишечник обычно перегружены работой, и во время голода они отдыхают, восстанавливают свои силы. Ненормальные отложения удаляются из них, удаляются отжившие и больные клетки. Когда голодание заканчивается, их пищеварительная способность обычно сильно увеличивается. Язвы и воспаления заживают, исчезает расширение желудка, он приобретает свой первоначальный облик и занимает положенное ему природой место. Голод является самым быстрым и верным способом очищения тонкого кишечника от бактериальных загрязнений. Немного больше времени занимает процесс очищения толстого кишечника, но и в нем процессы разложения, гниения и брожения быстро прекращаются. Основной закон природы гласит, что необходим отдых, хотя бы короткий, для любого органа нашего организма. Единственный способ дать отдых желудку – это не принимать пищи. И он немедленно приступит к ремонту и исправлению повреждений. Важно и то, что желудочный сок во время голода не выделяется. Следовательно, нет никакой опасности, что стенки желудка будут разъедены желудочным соком и образуются язвенные поражения. В моей практике часто встречаются случаи, когда язва желудка излечивалась именно голодом. Как только процесс переваривания последнего кусочка пищи заканчивается и желудок освобождается, начинается процесс ремонта – все отжившие и поврежденные клеточки заменяются новыми, идет процесс самообновления. Однако при желудочно-кишечных заболеваниях и



лечении их голодом нельзя забывать об одной вещи – никогда при голодании нельзя заменять свежую воду фруктовыми соками, так как фруктовые соки, поступая в желудок, вызывают обильное и постоянное выделение желудочного сока. А так как при такой диете нечего переваривать, то кислота начинает действовать непосредственно на слизистую оболочку желудка и вызывает появление язв. Во время полного голодания желудок быстро перестает выделять соляную кислоту, в результате через 2–4 дня всякое раздражение исчезает, и желудок получает возможность начать омоложение.

Нужно сказать, что время голода также улучшается качество крови и увеличивается число красных кровяных телец. Мне известен случай, когда у больного после двенадцатидневного голодания количество эритроцитов и гемоглобина увеличилось до нормы, а количество лейкоцитов упало с излишне высокого до нормального. Ясно, что при этом качество самой крови значительно улучшилось.

Могу сказать, что при лечебном голодании улучшается не только состав крови, но и состояние кровеносных сосудов. В процессе жизнедеятельности на стенках сосудов, как мелких, так и более крупных, постепенно откладываются соли (в основном соли кальция), холестериновые бляшки. Собираясь в сгустки, они засоряют капиллярную сеть и приводят к сужению артерий и вен. В результате сужения просвета сосудов повышается давление крови в них, сначала это повышение давления компенсируется организмом, затем становится постоянным. Возникает эпизодическое повышение артериального давления, а затем и гипертоническая болезнь. Стенки сосудов пропитываются отложениями этих шлаков, становятся хрупкими, теряют эластичность, твердеют. Возникает состояние организма, которое мы называем старостью. Нет такого лекарства, которое могло бы остановить этот процесс. Есть только один, не совсем приятный путь – голод, во время которого поток питательных веществ, идущих извне, прекращается. Кровь и плазма сразу же преобразуют процесс питания, они ищут другой источник снабжения горючим для процессов обмена веществ. Происходит самоочищение капиллярной, венозной и артериальной сети, что является благом для стареющего организма.

Поразительно влияние очищающего голодания на наши органы чувств. Все умственные способности обостряются – внимание, ассоциация идей и способность мышления улучшаются. Память укрепляется, интуиция и духовные способности усиливаются. В Евангелии сказано: когда ученики спросили Христа, что они должны делать, чтобы получить его силу, он

ответил, что этого можно достигнуть только путем поста и молитвы.

Не могу не сказать и том, что под влиянием голодания необычайно обостряется зрение. Я наблюдала случаи растворения старческой катаракты после голодания. В результате избавления от засорений глазные мышцы и зрительные нервы освобождаются для нормального функционирования. Вот почему так много зарегистрировано случаев, когда после десятидневного голодания больной уже не нуждался больше в очках, которыми пользовался годами.

Такой же процесс происходит и в слуховом аппарате человека. Рассасываются известковые отложения как на самой барабанной перепонке, так и на слуховых косточках и во внутреннем ухе. Голод возвращает ухо в нормальное состояние, разрушая все отложения, мешающие слуховому процессу. В результате слух значительно улучшается.

Сильно обостряется обоняние, о чем говорят многие мои пациенты. Притупленные вкусовые ощущения становятся, в большинстве случаев, также обостренными.

Как вы видите, применяя голодание, мы имеем возможность очистить и значительно улучшить работу не только нашего желудочно-кишечного тракта, но и всех органов и систем организма. Помните, что голодание – ценный дар, которым может воспользоваться каждый из нас, и нельзя пренебрегать этим даром.

## Как правильно голодать

На протяжении веков было предложено много методик очищения организма, но в основе каждой из них лежало голодание. Очень важно, чтобы вы, начиная голодание, хорошо знали механизм действия голода на организм, поняли необходимость этого процесса. Нужно верить в то, что только голод очистит и избавит нас от недуга и возвратит здоровье. Я на своем опыте убедилась, что вера в выздоровление часто помогает лучше всяких лекарств.

Так как же начать очищение желудочно-кишечного тракта и всего организма? Начинать голодание следует после предварительной подготовки. Эта подготовка заключается в следующем: в течение 3 дней необходимо придерживаться овощной или фруктовой диеты, во время которой можно употреблять только соки в любом количестве. Рано утром в течение этих 3 дней назначается слабительное. Пить соки можно через 1 ч после приема слабительного. На четвертый день пациент переходит к полному голоданию и может пить только дистиллированную или прокипяченную и отстоявшуюся воду. Голодающий должен воздерживаться от утомляющей активности, чаще отдыхать и держать ноги в тепле. Очень полезны во время голода солнечные ванны, душ или ванна по несколько раз в день, далекие прогулки.

Нужно сказать, что при некоторых заболеваниях почек и сердца могут появиться отеки на ногах, лице, в области суставов. Я в таких случаях рекомендую чистый мед с водой. Мед в этих ситуациях является единственной пищей, разрешаемой больному. Его принимают от 2 до 8 ч. л. с водой.

Вопрос о сроках голодания решается индивидуально. Нужно помнить, что за голодом следует период восстановления, в течение которого человек не чувствует себя вполне здоровым, и этот период является самым ответственным и опасным во всем процессе голодания. Выход из голода требует очень серьезного отношения. Продолжается он столько же дней, сколько и сам голод. Желательно, чтобы первые дни выхода из голода приходились на субботу и воскресенье. Во время выхода исключаются из питания соль, мясо, рыба, яйца, грибы. При 4–5-дневном голодании первый день выхода следует провести на соках, овощах, отварах трав. Можно употреблять в пищу небольшое количество тертых яблок. Очень важно (и не только после голода) есть не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Переход к нормальному питанию является очень важным и в доказательство я приведу несколько плохо закончившихся случаев. Один голодавший человек на следующий день после окончания голодания посетил ресторан (после 2 недель воздержания от пищи) и съел очень много мяса. Этот пир был для него последним.

Другой случай: молодая женщина решила повести очищение кишечника и начала голодать. Она голодала уже 18 дней, когда родственники сочли ее немного помешавшейся (как это 18 дней добровольно ничего не есть!?). Вызвали скорую помощь и женщину отправили в больницу. Врач, или не разобравшийся в ситуации, или не знакомый с принципами голодания, дал указание сделать больной клизму из хорошего мясного бульона. Случай закончился летально.

Поэтому, дорогие мои читатели, если вы решили очистить свой организм, соблюдайте, пожалуйста, все предписания, и тогда результаты не заставят себя ждать.

Благотворное влияние голода одни ощущают очень быстро, у других это ощущение приходит позднее. В таких случаях важно знать, что каждый день голода выводит из организма определенную порцию шлаков и оздоравливает его. Пройдет некоторое время, и вы почувствуете, что работоспособность ваша увеличилась, улучшилось настроение, крепче стал сон. Пройдет 1–2 года, и вы заметите, что перестали болеть гриппом, простудными заболеваниями, что вы вообще живете без лекарств. Появится стойкое отвращение к спиртному, курению (у некоторых стойкое отвращение к курению появляется с первых дней голодания). Все это произойдет тем быстрее, чем серьезней и раньше вы возьметесь за очищение своего желудочно-кишечного тракта и за оздоровление всего организма.

Существует множество систем голодания различных авторов, которые отличаются длительностью, характером лечебных процедур, выполняемых во время него, однако все они способствуют очищению желудочно-кишечного тракта и всего нашего организма. Вы можете выбрать наиболее подходящий для вас вариант из нижеизложенных.

## Голодание по Суворину

А. Суворин советует голодать 40 дней до полного очищения организма, при этом критерием полного освобождения организма от шлаков является очищение языка от налета и пятен. Ослабленным людям он советует проводить голодание в несколько этапов.

1. Пост 5–3 дня, восстановление 5–3 дня.
2. Пост в 1,5–2 раза больше, чем первый цикл, восстановление в 3 раза больше поста.
3. Полный 40-дневный курс.

Автор этой методики дает ряд гигиенических рекомендаций, облегчающих и увеличивающих эффективность курса голодания.

В первую неделю необходимо проводить ежедневно клизму температурой 32–35 °С, удерживая ее в себе 15–20 мин, чтобы вода могла всосаться. А. Суворин не рекомендует заменять клизму слабительными, так как последние забирают воду из организма. Далее клизмы делаются реже – 1 раз в 3 дня.

При наличии выделений из носа и рта глотать их не следует, а следует сплевывать, ибо они содержат много токсинов. Эту рекомендацию целесообразно выполнять только в период проведения голодания, когда из легких выходит много патогенной слизи. Сплевывать мокроту на землю не следует, лучше в унитаз или баночку, когда вы далеко от дома. Если мокроту глотать, она вызовет возбуждение слизистой оболочки желудка и будет продолжать питать организм продуктами распада, на обезвреживание которых ему придется затрачивать дополнительную энергию. После голодания можно придерживаться совета П. К. Иванова – не сплевывать мокроту, а глотать ее, самовакцинируясь.

Нужно чаще полоскать рот водой, настоянной на корках апельсина или лимона.

Пить воду необходимо пряную или освежающую, настоянную на корках апельсина, лимона, яблок.

## Голодание по Войтовичу

Эта методика предложена и опробована на тысячах больных врачом Г. А. Войтовичем с целью облегчения классического 40-дневного голодания. Проводится дробно – первый этап: 17–20 дней голодания, 30 дней пищевого питания; второй этап: 20–25 дней голодания, 1,5–2 месяца пищевого питания; третий этап: голодание до полного очищения языка – обычно 10–20 дней. Далее проводятся профилактические курсы голодания через 4–6–8 месяцев. Такое голодание исключает сильное ослабление организма при большом выделении токсинов в кровь, помогает в восстановительный период набраться сил перед новой порцией голодания. Очищение и восстановление различных структур организма происходит столь глубоко и радикально, что даже полностью исчезают отложения кальция в легких у туберкулезных больных и восстанавливается детородная функция у пожилых женщин.

Для создания комфорта в период голодания Г. А. Войтович советует использовать ряд приемов.

1. Одноразовое очищение кишечника большой дозой слабительного (магнезия в количестве не меньше 60 г в 300–400 мл воды, выпитых в один прием). Слабительное принимается перед отказом от пищи, что позволяет быстрее срабатывать механизму переключения на полноценный внутренний режим питания и быстрее снять тягу к пище.

2. Ежедневно выпивать не менее 2 л воды (можно 5–6 л и более). При выраженных отеках (у хронических больных) прием воды в первые 2 дня ограничивается до 1 л. Также следует ограничить прием воды внутрь в случае, если больной начинает голодание в момент повышенной температуры тела. С 3–4 дня голодания к водному питьевому режиму добавлять 0,5 л минеральной воды.

3. Ежедневно делать клизмы (1,5 л кружкой Эсмарха), начиная через сутки после действия слабительного (температурой не более 36 °С). В промывную воду добавляют 2–3 кристаллика марганцовки (при геморрое, эрозии, полипах или язве кишечника вместо марганцовки применяют настой ромашки или мяты, зверобоя, других трав).

4. Желательно 1 раз в 5–7 дней париться в бане, сауне.

5. С целью улучшения «расшлаковывания» через кожу и для улучшения кожного барьера не менее 1 раза в сутки принимать душ или ванну без мыла, контрастный душ (для тучных больных – душ Шарко),

завершая водные процедуры своеобразным массажем – растиранием мочалкой каждой части тела докрасна.

6. Полоскание ротовой полости холодной водой, отварами трав и содовым раствором, чередуя их. Полоскание применяется перед каждым приемом воды, т. е. не менее 6–7 раз в день.

## Голодание по Гартэну

Очищение голодом доктор М. О. Гартэн советует проводить от 3 до 45 дней. От 3 до 7 дней голод рекомендуется людям, занимающимся тяжелым физическим трудом, – такое голодание может быть повторено с промежутками от 1 до 3 недель, пока, наконец, не будут достигнуты желаемые результаты (определяются по чистоте языка к концу голодания). Доктор Гартэн советует проводить голодание с обязательными очистительными клизмами в начальные дни и по самочувствию в последующие дни голодания. Питьевой режим – по желанию, как только захочется пить. Тело необходимо держать в тепле, ни в коем случае не допуская чувства холода – это, по мнению Гартэна, не только неприятно, но и опасно.

Автор советует пить минерализованную воду, которая готовится следующим образом: крошить «вершки» овощей кусочками и опустить их в дистиллированную воду на ночь. За ночь вода поглотит определенные магнетические силы, поглощенные ранее растениями из солнечных лучей (лучистую энергию, или радиационную энергию). Вкус такой воды будет освежающим. Кроме того, в воде растворяются минералы и частицы элементов из растений.



## Голодание по Бородину

Это лечебное голодание проводится с обильным питьем простой воды или травяных настоев, приготовленных с учетом преобладающего в организме недуга. С. А. Бородин считает, что для нормальной деятельности организма дефекация должна быть не реже 3 раз в сутки. Столь частое освобождение желудочно-кишечного тракта уменьшает вероятность гнилостных процессов и самоотравления организма, создает возможность для дополнительного очищения организма обильным питьем. Обильное питье в свою очередь создает дополнительные благоприятные условия для более частой дефекации, ибо нормальная работа кишечника возможна лишь при достаточном смачивании слизистой.

В период проведения лечебного голодания С. А. Бородин настоятельно рекомендует пить от 8 до 20 л воды. Тело состоит из большого количества воды и все затвердения, токсины, зашлакованности рассасываются и вымываются через печень и почки. Но для перехода на такое обильное питье во избежание отрицательного действия на организм необходимо стабилизировать деятельность кишечника. С. А. Бородин отмечает, что отвращение к обильному питью является нормальной защитной реакцией тогда, когда верхний отдел кишечника заполнен калом. В таком случае обильное питье может быть вредно до тех пор, пока вы не освободите по крайней мере верхний отдел кишечника.

Если в обычные дни дефекация проходит реже 3 раз, следует провести подготовку желудочно-кишечного тракта сывороткой, приготовленной на нейтральных овощах, и свекольными клизмами. Количество сыворотки не ограничивается, ее концентрация также.

Пить ее надо до еды или через 0,5–1 ч после свекольной клизмы. Подготовка к голоданию длится в зависимости от частоты дефекации по следующей схеме: при стуле 1–2 раза в сутки – 1–2 свекольных клизмы, в том числе накануне голодания; при стуле 1–2 раза в 2 суток – курс клизм 1–2 недели с питьем сыворотки; при стуле реже 3 раз в неделю – курс 3 недели (10 клизм) с питьем сыворотки. В период подготовки к голоданию следует приучить себя к обильному питью воды – 4–10 л в сутки, еду начинать, выпивая 0,5–2 л воды.

При появлении отвращения к обильному питью во время голодания следует сделать, не прерывая его, свекольную клизму, но соотношение свеклы и воды брать приблизительно 1:10 или 1:15. В идеале даже при

голодании по Бородину надо иметь самопроизвольную дефекацию по 2–3 раза в сутки при отличном настроении, пониженной потребности во сне, прекрасной умственной и физической трудоспособности.

Голодание по Бородину с обильным питьем воды, по мнению автора метода, повышает степень очищения организма по сравнению с другими методами лечебного голодания, позволяет освободиться от глубинных шлаков на клеточном и даже молекулярном уровне. Сам С. А. Бородин благодаря этому методу избавился от страшной и коварной болезни Бехтерева и с успехом лечил многих неизлечимых больных.

## Голодание по Самойловой

Доктор медицинских наук И. К. Самойлова рекомендует следующие виды очищения.

### Голодание на воде

Человек пьет только воду дистиллированную или обычную (отстоянную после кипячения), холодную или горячую, отвар шиповника, настои трав. В воду можно добавить лимонный сок (1 ч. л. на стакан) и 3–4 ч. л. меда на день. При хронических заболеваниях почек, печени и сердца количество потребляемой жидкости надо ограничивать.

### Голодание на соках

В день потребляется 1–1,5 л свежеприготовленных фруктовых или овощных соков. Чаще применяются морковный, капустный, свекольный, яблочный, виноградный соки. Любой сок перед употреблением должен постоять в холодильнике. Свекольный сок нежелательно принимать гипотоникам, так как он понижает давление.

### Голодание на фруктах и овощах

По 250–300 г фруктов или овощей 2 раза в день с интервалом 6–7 ч.

### Голодание на сыворотке, простокваше, кефире

400–600 г в день.

### Утреннее голодание

Утром выпить стакан воды или сока. Завтракать через 4–5 ч. Такой голод полезно практиковать постоянно.

Начиная оздоровление голодом, накануне вечером надо принять слабительное – 30–60 г сернокислой магнезии, разведенной в 150 г воды. Клизму во время голода рекомендуется делать ежедневно. Полезны клизмы с добавлением отвара ромашки, шалфея, зверобоя. Во время голода следует пить столько, сколько хочется. С питья надо начинать день после чистки зубов, полоскания горла, умывания.

Во время голода надо вести обычный образ жизни, но стараться побольше быть на свежем воздухе. В течение дня можно отдохнуть в постели. При голодании на работе – отдыхать по 5 мин через каждый час. Не курить, не находиться в накуренном помещении. Слюну во время голода следует сплевывать, так как ядовитые вещества выделяются из организма и слюнными железами.

Начинать голодание нужно с одного дня в неделю. Через месяц можно перейти на двухдневное голодание в неделю, а на третий месяц можно

провести шестидневное голодание. После такой предварительной подготовки можно переходить к очищающему голоданию в 21–24 дня. При упорных хронических заболеваниях необходимо провести 2–3 таких курса.

## Голодание по Бобрышеву

Врач Н. А. Бобрышев предлагает проводить длительные голодания (посты) с настроем не на страдание, а как подготовку к покаянию, к осознанию своих ошибок, искуплению вины перед Богом. Целительный пост с таким психическим настроем проводится без перерыва своих трудовых обязанностей, с использованием бега и обязательного купания в «живой» воде в любое время года. К «живой» воде Н. А. Бобрышев относит не приготовленную специально воду, а воду, которая течет в реке (но не из водопроводного крана или в бассейне). Такие купания в «живой» воде при посте помогают перенести его легче, очищение организма наступает быстрее, эффект его выше, чем при простом голодании, а переносится оно легче и без надрыва, который порой может отбить охоту к последующим постам. По Бобрышеву, вода – это настоящая царица жизни, одухотворенное существо, обладающее колоссальными возможностями восстанавливать энергетику всего живого и очищать наши биополя от «плохих информационных наслоений». Если мы научимся «говорить» с водой, видеть в ней живое существо, то легко сможем войти даже в ледяную воду, потому что она примет нас как друга, а не как врага. И тогда вода поделится с нами своей неисчерпаемой энергией, помогая выдержать самый длительный пост. Бобрышев говорит, что в полынью может войти любой человек, психологически подготовившись к этому. Для этого надо подойти к воде, посмотреть на нее без страха, поднять руки, почувствовать единение с природой, и, отключившись от всего, войти в воду. После купания не обтираться, а сделать массаж головы, рук, ног и одеться. И тогда целебный холод воды начнет оздоровительный процесс в вашем теле.

## Голодание по Омельченко

Это длительное голодание проводится на настоях трав. Настои трав нужно готовить для каждого индивидуально. Такое голодание нормализует обменные и восстановительные процессы. Водные вытяжки лечебных трав как бы «пропальывают организм» – больные клетки умирают, а здоровые начинают нормальную жизнь без «сорняков». Вода, обогащенная и активированная биологически активными веществами растений, их полевой структурой, на фоне голодания творит чудеса. У Ю. А. Омельченко были пациенты, которые на травяных настоях прошли 120-дневное голодание, помолодев и излечившись от целого «букета» болезней.

## Голодание по Бройсу

Проводится в течение 42 суток. В течение этого срока принимают только соки, чистую воду, настои ягод, трав. Очищающие процедуры обычные. Австрийский врач Р. Бройс, вылечивший тысячи больных, полагает, что при такой безбелковой диете организм начинает выжигать посторонние белки, бактерии, вирусы, микробы, в том числе и раковые клетки. Голодание переносится легко, так как оставаться в хорошем тонусе организму помогает сбалансированная минерально-витаминная диета из малого количества разных соков и настоев.

## Сухое голодание

Это голодание проводится без употребления воды внутрь, а также клизм. Дело в том, что при приеме воды в виде клизм она впитывается стенками толстого кишечника лучше, чем стенками желудка. Во время обычного сухого голодания допускаются следующие контакты с водой: обливание, купание, обертывание мокрой простыней, обтирание мокрым полотенцем, полоскание рта. При таком голодании в организме активизируется целый ряд механизмов, стимулирующих быстрое и качественное очищение организма. Некоторые специалисты приравнивают 1 день сухого голодания к 3 дням обычного голодания с употреблением воды. При сухом голодании ярче выражен процесс оздоровления и омоложения.

Когда мы голодаем с водой, то очищаем свой организм, выводя шлаки через обильное питье, клизмы, дыхание и т. д. Но и больные клетки, для которых вода является еще более необходимым «строительным материалом», питаются водой. Поэтому голодание без воды усиливает на несколько порядков процесс уничтожения больного, дегенеративного в организме.

Для облегчения выхода шлаков из организма через кожные покровы целесообразно по несколько раз в день делать сухой щеточный массаж. Эта процедура помогает снимать с кожного покрова отмершие клетки, раскрывает поры и активизирует приток крови к коже, а с ним и вынос шлаков, солей, патологической «нечисти». Хорошо также много гулять на свежем воздухе.

Принимая во внимание то, что сухое голодание сильно обезвоживает организм, оно не рекомендуется свыше 5 дней, а при беременности – не более 2 дней, так как оно может вызвать ее прерывание.



## Голодание по Елькину

Накануне первого дня полного голодания вечером нужно принять слабительное с целью очищения кишечника. Для этого 60 г сернокислой магнезии растворить до исчезновения осадка в 100 мл горячей воды и после частичного остывания в теплом виде принять внутрь. С этого момента прием какой-либо пищи полностью прекращается. Утром следующего дня, когда кишечник уже освободился в результате действия слабительного, нужно сделать очистительную клизму с 1,5 л теплой воды. В воду можно добавить 2–3 кристаллика марганцовокислого калия. После действия клизмы сразу же приступают к водным процедурам. Принимают общую десятиминутную ванну или душ температуры 37–38 °С. Можно применять контрастный душ.

После общих водных процедур делаются и местные процедуры. Вначале промывается носоглотка слегка подсоленной водой (1/3 ч. л. поваренной соли на 1 стакан кипяченой воды). Для этого вода из стакана медленно в 3–4 приема втягивается носом, а затем, после отека ее в полость рта, сплевывается. Таким образом осуществляется циркулярное отмывание скопившейся в носоглотке слизи. После этого чистят зубы и мягкой щеткой – язык от постоянно образующегося на нем налета. Затем полощут горло и полость рта слабым раствором марганцовки или питьевой соды. Полоскание желательно повторять и перед каждым употреблением воды в течение всего дня и на ночь, так как различные слизисто-гнойные выделения в носоглотке и полости рта могут скапливаться постоянно. Особенно это необходимо делать при различных хронических заболеваниях лор-органов и полости рта, течение которых может обостриться во время первых дней голодания. Это связывают с тем, что при голодании в организме происходит в первую очередь распад патологически измененных тканей. Их шлаковые, токсические компоненты выводятся через органы выделения, и это может происходить в форме выделительных кризов через те каналы, которые имеют наиболее тесное отношение к тому или иному хронически пораженному органу. Формами таких кризов могут быть понос, приступ язвенной болезни, почечная или печеночная колика, приступ бронхиальной астмы или же гнойные выделения из придаточных пазух носа. После водных процедур проводится общий давящий массаж или самомассаж до стойкого покраснения кожи. После массажа – гимнастика и длительная прогулка на свежем воздухе.

Помимо прогулок, день должен быть заполнен также посильным трудом (как умственным, так и физическим) и положительным общением. При достаточном опыте голодания оно может быть совмещено и с выполнением каждодневной профессиональной работы. Таков режим дня голодающего.

Что касается сроков голодания, то, как уже отмечалось, это не повод для установления рекордов. На первых порах вообще бывает достаточно еженедельных суточных голоданий в течение полугодия. И лишь затем можно пробовать проводить в конце месяца двух-трехдневные голодания, а в конце квартала – пятидневные. В особых случаях могут проводиться и внеочередные дополнительные голодания. С прекращением воздержания от пищи отменяются и клизмы, необязательным становится и каждодневные ванны и массаж.

Период восстановительного питания должен соответствовать длительности проведенного голодания. Эффект, полученный от голодания, может быть закреплен только последующим правильным питанием в период восстановления и разумным подходом к питанию вообще. В первые дни восстановления (при указанных коротких сроках голодания) можно выпить до 1,5 л цельного фруктового или овощного сока (морковного, тыквенного, томатного), по 200 г через каждые 2 ч, не торопясь, мелкими глотками. Второй и третий день восстановления можно провести на этих же соках, увеличив их количество до 2,5 л в день. Со второго дня часть сока можно заменить на овощи, фрукты, ягоды в сыром виде. Кроме того, на второй день можно принять в пищу небольшое количество овсяной или гречневой каш или их отвара, а на третий день добавить еще 2 ч. л. меда, немного кедровых орехов и растительного масла к каше (гречневой, овсяной, пшенной). На четвертый-пятый день постепенно увеличивается удельный вес каш, орехов, растительного масла.

Поскольку в период восстановления категорически запрещается соль (во избежание отеков), то обычный хлеб, который содержит соль, можно принимать по окончании восстановления организма после голодания. Но и тогда предпочтительней хлеб, выпеченный из муки грубого помола, с добавлением отрубей, а лучше бездрожжевой. В дальнейшем в питание добавляются сливочное масло и сыр. Других же молочных продуктов лучше избегать, так же как и мяса в любом виде.

## Система Иванова

П. К. Иванов рассматривал воду как часть живой природы и одного из проводников, соединяющих человека в дружественный союз с природой и ее целительными силами. Он указывал на то, что вода обладает «магнето» (энергией), которая при правильной дозировке энергонасыщает человеческий организм, помогает бороться с болезнями и различными отклонениями от правильного функционирования. Но при чрезмерном или неправильном общении с водой и ее «магнето» она может принести вред, разбалансировать системы и функции организма, нарушить его связи с целительными силами природы. П. К. Иванов наряду с другими заповедями предписывал своим последователям сухое голодание, закаливание водными процедурами и психологический настрой на оздоровление как возвращение в природу, ее стихию.

П. К. Иванов был категорически против клизм во время голодания, так как через них организм также пьет воду. По его словам, вода является «стройматериалом для болезней». Начинать он советует с 24-часового сухого голодания, затем переходить на 36-часовое 1 раз в неделю, 42-часовое и, по истечении некоторого времени, можно переходить на 108- или 124-часовое воздержание от пищи и питья в неделю (но это уже при достаточной чистоте организма – нельзя спешить и гнаться за «рекордами»).

Следует отметить, что, хотя П. К. Иванов и предписывал сухое голодание, оно не является чисто сухим, так как при нем проводятся наружные водные процедуры. При таких процедурах тело постепенно перестраивается на возможность усвоения воды через поры кожного покрова. По некоторым данным, при сухом голодании тело может впитывать до 2 л воды непосредственно через кожу. Кроме того, происходит перестройка систем организма на более экономное расходование воды в организме за счет ограничения выхода ее через кал, мочу, легкие и путем испарения с кожных покровов. Можно предположить, что частичное поглощение воды происходит и через легкие, хотя такая версия еще никем не проверена.

П. К. Иванов предписывает проводить обливания водой в переходные ключевые часы суток: 0, 6, 12 и 18 ч, что как бы помогает организму переключиться на новый ритм. Обливаться надо, стоя босыми ногами на земле или в ванной, это помогает заземлиться организму и вместе с водой

смыть с себя всю «энергетическую грязь». При этом надо войти в психологическое состояние связи с природой, что многократно повышает эффект очищения. Купаться он советует в природной воде или обливаться из ведра, так как сплошная струя воды более энергоемка, чем душ. Такой «холодовой удар» на доли секунд повышает температуру в теле до 42–44 °С, что способствует «выжиганию» болезнетворных начал в организме, и даже такого грозного недуга, как рак. Обливаться надо всегда, в любом состоянии (женщинам тоже надо обливаться всегда, без перерыва). Могут быть сильные обострения хронических болезней, даже с температурой. В этих случаях обливаются чаще, каждые 2 ч, стоя на земле босиком. После обливания вытираться не следует, это увеличивает эффект закаливания и, по мнению некоторых исследователей, сохраняет на теле крайне важный отрицательный заряд электричества (при вытирании полотенцем он снимается).

## Система Шрота (водное голодание)

При этом методе голодания на период в несколько недель полностью ограничивается потребление воды, а питание состоит из сухого зернового рациона – хлеба, подсушенных каш без масла. Такой курс И. Шрот советовал проводить с небольшими перерывами в несколько этапов, так как освобождающиеся от шлаков клетки сильно закисляют кровь продуктами распада и организму порой тяжело справиться с выведением их из организма. Прерывание этапа осуществляется по самочувствию – обычно легким сухим вином, для того, чтобы загнать чрезмерное количество шлаковых выделений в крови обратно в клетки. Такое многоэтапное сухое питание проводится в течение нескольких месяцев, что позволяет на фоне сохраняющейся работоспособности постепенно очистить организм от многолетних шлаков и патологических образований. Механизм излечения близок к такому питанию, при котором микроорганизмы в теле принудительно обезвоживаются и лишаются жизнеспособности, а энергия, потребляемая на переваривание пищи, расходуется очень экономно.

Полезны купания в естественных водоемах, неизолированных от земли, а также в проруби. Правила: настрой на удовольствие, любовь к воде. Заходить в воду надо медленно, мягко. Для того чтобы купающийся не терял много сил (которые может забирать «магнито» воды), не нужно плавать обычным способом, а вдохнув, расслабиться, поднять руки вверх и опускаться до тех пор, пока можешь. Затем опустить руки по бокам и всплыть. Потом можно полежать на воде, раскинув руки в стороны, лицом к небу или лицом в воду, вбирая «магнито» воды. Делать это с любовью, особенно мужчинам. В холодной воде пребывать долго не следует – «будет потеря энергии».

## Каскадное голодание

Это голодание предложено В. Лавровой после контакта с потусторонним миром. Этот же метод уже применялся в странах Древней Южной Азии. Суть его в чередовании дней сухого голодания и обычного питания, проводимых по нарастающему через каждый месяц циклу. В 1-й месяц – сутки голодаете, сутки питаетесь; во 2-й месяц – 2 суток – сухое голодание, двое – питание; в 3-й месяц – 3 суток через трое; в 4-й месяц – 4 суток через четверо; 5-й месяц – 5 суток через пятеро. При таком голодании в каждый месяц получается до 15 сухих голодных дней. Голодание весьма и весьма суровое, так как при нем нельзя не только полоскать рот, принимать клизму, но и не иметь вообще никакого контакта с водой. Организм очень сильно обезвоживается, но в результате такого голодания обновляются все структуры организма и даже засевшая в наших тканях и скелете «тяжелая» вода постепенно заменяется «легкой» водой.

После голодания ни в коем случае нельзя пить газированную воду, лучше талую или заряженную. Хорошо помогает восстанавливаться и выводить из кровяного и лимфатического тока яды и продукты распада дистиллированная вода. Такое голодание не только полностью обновляет организм, но, по мнению автора, может излечить такие грозные недуги, как тяжелые инфекционные болезни, венерические болезни, рак, диабет и даже СПИД! В период восстановления, через 2 ч после первого приема воды, необходимо выпить кефир или кислое молоко, чтобы включилась в работу поджелудочная железа. Через 2 ч после этого можно есть уже любую, но лучше вегетарианскую пищу, исключая острую, соленую и жирную.

## Голодание по Ньюману

Доктор Ньюман рекомендует начинать очищение желудочно-кишечного тракта и голодание следующим образом. Утром, сразу же после пробуждения, развести 1 ст. л. английской соли в 0,5 стакана воды, добавить сок 2 лимонов, долить стакан до верха кипяченой водой и выпить. Через полчаса взять 0,5 стакана морковного и сельдерейного сока или столько же сока цитрусовых, разбавить 0,5 стакана дистиллированной воды и выпить. В течение всего дня пить сок с дистиллированной водой каждые полчаса. Во время очищения не следует принимать какой бы то ни было пищи, хотя, если голод сильный, можно съесть 1 апельсин. Иногда в связи с очищением и голоданием могут возникнуть головные боли, тошнота, слабость. Это явление временное и скоро пройдет.

После 1 суток очищения кишечника и организма можно переходить на полное голодание или своеобразный пост. Каждый вечер ставится клизма, чтобы избавиться от «отбросов».

## Голодание по Уокеру

Один из эффективных и быстрых методов очищения желудочно-кишечного тракта предлагает доктор Н. У. Уокер.

Перед началом голодания, вечером, перед сном принять слабительное (лучше раствор английской или глауберовой соли). После приема слабительного (если больной не спит) надо выпивать каждые полчаса стакан апельсинового сока с некоторой примесью лимонного и в течение суток ничего не есть. Перед приемом слабительного следует сделать клизму из 2 л теплой воды (можно с добавлением настоя ромашки). Затем следуют голодание и восстановительная диета.

Есть еще один способ. Утром натощак выпить стакан раствора английской соли (1 ст. л. на 200 мл воды) в теплом или холодном виде. Освободить кишечник. Главная цель этой процедуры заключается в том, чтобы извлечь из всех частей организма имеющиеся там токсины и шлаки и удалить их через кишечник. Эти отбросы собираются в кишечнике и изгоняются из организма неоднократным опорожнением кишечника. Количество выходящих нечистот может составить в целом до 3–4 л, у некоторых даже больше. Затем необходимо возместить организму потерю жидкости, для чего берется 2 л свежего сока цитрусовых, разбавленного 2 л воды для быстреего усвоения. Цитрусовые соки готовят следующим образом: нужно взять 4 больших или 6 средних грейпфрутов, 2 больших или 3 средних лимона, достаточное количество апельсинов, чтобы получить 2 л сока. Добавить 2 л воды. Пить сок надо начинать через 30 мин после принятия раствора английской соли и продолжать пить через каждые 20–30 мин, пока не кончится вся смесь. Весь день нельзя ничего есть. Перед сном следует сделать клизму, используя 2 л теплой воды, в которую добавлен сок 1–2 лимонов. С помощью этой процедуры из складок толстой кишки и тонкого кишечника удаляются оставшиеся отбросы.

Такое очищение следует проводить 3 дня подряд. На 4-й день следует начинать пить овощные соки, есть овощи и фрукты в сыром виде.



## Голодание по Брэггу

Поль Брэгг проводил и настоятельно рекомендовал всем проводить в течение года голодание по следующей схеме: 1 раз в неделю в течение 24 ч, 1 раз в месяц в течение 3 дней, после 4–5 трехдневных голоданий можно переходить на голодание в течение 7–10 дней в начале каждого сезона. Для начинающих достаточен на первых порах срок в 7 или 10 дней. Голодание он советовал проводить без клизмы. В наше время, когда многие из нас не имеют возможность питаться экологически чистыми продуктами и голодать на природе, мало двигаются на свежем воздухе, а само голодание проводят в городе в среде индустриальной загрязненности, толстый кишечник в большинстве случаев сильно забит каловыми массами, камнями, спазмирован и не выполняет присущей ему роли очистителя и эвакуатора шлаков и продуктов распада. Поэтому для ускорения процесса очищения и исключения самоинтоксикации клизмы проводить весьма желательно, но опять же к процессу надо подходить индивидуально. До, во время голодания и в восстановительный период П. Брэгг настоятельно советовал пить только дистиллированную воду. Она отлично чистит организм, быстро выводит шлаки и болезнетворные начала и в то же время хорошо питает и насыщает его чистой, хорошо усваиваемой водой.

В своей книге «Чудо голодания» он рассказывает о том, как надо выходить из состояния голодания, как завершить этот короткий период оздоровления. «На седьмой день голодания, примерно в 17 ч, снимите кожицу с 4–5 помидоров среднего размера, разрежьте их и бросьте в кипящую воду на несколько секунд. Остудите их, съешьте, когда появится аппетит. На утро восьмого дня приготовьте салат из свежей моркови и капусты, выжмите в него примерно половину апельсина. После этого можно съесть небольшую тарелку тушеной зелени. С этим блюдом можно съесть два ломтика цельного пшеничного хлеба. Это завтрак. На обед можно съесть салат из тертой моркови, нарезанного сельдерея и капусты. За салатом могут последовать два овощных блюда (вареных) – молодая капуста, тыква, морковь. На утро десятого дня можно съесть любые свежие фрукты. К этому можно добавить 2 ст. л. проросшей пшеницы, подсластив их медом. Днем – салат из тертой моркови, капусты и сельдерея, одно горячее овощное блюдо и 2–3 кусочка хлеба. Вечером можно съесть ужин из листьев салата, кресс-салата, томата и двух овощных блюд. Начиная с

одиннадцатого дня после семидневного лечебного голодания и с четырнадцатого дня после десятидневного можно постепенно переходить к пище, к которой вы привыкли, но в любом случае после проведенного курса очищения в первую неделю мясные и мучные блюда должны быть ограничены до минимума».

Напоследок хочу рассказать, как в большинстве случаев протекает голодание, какие ощущения вы можете испытать и с какими трудностями столкнуться.

У многих людей, начавших довольно длительный курс голодания, аппетит исчезает где-то на третий день. В это время язык покрывается белым или серым налетом, во рту наступает ощущение «помойки», поэтому необходимо чистить зубы по несколько раз в день. Огорчаться не надо – все это хорошие признаки, свидетельствующие, что голод начал делать свое благородное дело очищения. Наоборот, чистый или слегка обложенный язык говорит о том, что токсины плохо вымываются из организма. У некоторых губы и рот сохнут, на губах даже появляются трещинки. В этом случае стоит воспользоваться кремом или вазелином. Когда кишечник пуст, он не требует воды (а ее нужно пить по 1 л в день, чтобы не пострадали почки). Многие самонадеянные пьют вместо обычной воды минеральную. А этого как раз делать нельзя. Соли задерживают воду в тканях, а вместе с ней и шлаки. К минеральной воде можно прибегнуть только в том случае, если пожелтели склеры глаз.

Много бед может причинить курение. При курении во время голодания может развиваться снижение тонуса сосудов с резким падением сердечной деятельности или расстройством сознания, с двигательным возбуждением вследствие кислородного голодания мозга. Но, как назло, курить во время голодания хочется очень сильно, во много раз сильнее, чем есть. Тяга к табаку сходит на нет где-то на 10–11-й день голода, когда кончается период адаптации и начинается собственно очищение организма.

Во время голодания также надо опасаться некоторых вещей. Например, не стоит с пустым желудком быстро, рывком вставать с постели – может случиться обморок. Бывают и ангины: миндалины не очищаются пищей, а слюны, дезинфицирующей рот, слюнные железы у каждого третьего человека вырабатывают все меньше и меньше. При язвенной болезни во время периода адаптации или в начале восстановительного периода может появиться кровотечение.

Многие удивляются, сколько всяческой дряни сидит в кишечнике и выходит даже на 20-й день голодовки. Один человек, голодая на дому, вместо клизмы 21 день принимал слабительное, не ведая о том, что

выводит из организма полезные вещества, химически раздражает желудок и кишечник, устраивая тем самым кавардак в своем теле. Результат был плачевным: организм не перешел на внутреннее питание, начались обмороки и прочие неприятности. Очищения организма в данном случае не происходило.

В том случае, если совсем не очищать кишечник, будет происходить самоотравление организма, токсикоз не заставит себя ждать, начнутся обмороки, неполадки в работе сердца. Заканчивая голодание и постепенно вводя в питание соки, вы можете столкнуться еще с одной проблемой – вас будет терзать чувство голода. Однако коварен не лютый аппетит, а головокружения и обмороки, которые могут случиться в первые 3 дня переключения организма с внутреннего питания на обычное, внешнее. В эти дни стоит придерживаться преимущественно постельного режима. В первые дни выхода из голода очень быстро насыщаешься. Скажем, съел несколько ложек винегрета и так наелся, что на тарелку и глядеть не хочется. Но спустя какие-то 20 мин еда снова становится желанной, и как-то сама собой проскакивает в желудок.

При этом надо помнить о главном враге – соли, которая порождает отеки. О ней надо забыть на столько же дней, сколько длится голод и выход из него. Ни к чему при восстановлении другой яд – сахар. С 5-го дня вместо него можно воспользоваться медом. Нежелательно в этот период есть ничего жареного. А вот подсолнечное масло не возбраняется.

Чтобы несчастий по выходе из голодания было поменьше, хочу порекомендовать меню восстановительного периода. В первый день разрешается маленькими глотками в 5 приемов выпить 0,5 л яблочного, виноградного, томатного или морковного сока (морковный предпочтительней всего), наполовину разбавленного водой. На второй день можно выпить уже 1 л сока, и разбавлять его не надо. На третий день в рацион вводятся 0,5 л сока, сухофрукты (если нет свежих), несколько яблок, помидоры (2–3), огурцы, тертая морковь, отварная свекла или капуста, конечно, в меру. На четвертый день ко всему предыдущему добавляются несоленые вегетарианские щи и гречневая каша (тоже несоленая). В принципе каша годится любая, кроме манной. На ужин – несоленый винегрет, который можно сдобрить подсолнечным маслом. На пятый и в последующие дни ко всему этому прибавляется 0,5 л кефира. Серый хлеб можно есть на седьмой день, а вот сметана, творог и сливочное масло отодвинуты на десятый день восстановления. Если спустя четыре дня после начала восстановления желудок не сработал, вдруг началась крапивница или еще какие неприятности, бросайте есть и сделайте клизму.

В дальнейшем нужно придерживаться молочно-растительной диеты, устраивать еженедельный голодный день, в котором пить лишь соки. К более длительному отказу от пищи следует прибегать при проявлении первых признаков болезни.

## Очищение кишечника

Давайте на минуту вспомним, как мы заботимся о своем здоровье каждый день. Питаясь как придется, чем придется и когда придется, мы накапливаем в толстом кишечнике непереваренные части продуктов, которые десятилетиями скапливаются в складках-карманах. За многие годы мы собрали в своем организме много «грязи» – ядов, шлаков, отложений. В среднем взрослый человек носит от 8 до 25 кг таких каловых завалов. Эта масса затрудняет нормальную работу кишечника и растягивает брюшину. Кроме того, камни в ободочной кишке непосредственно влияют на работу прилежащих органов, провоцируя образование желчных камней, эрозий и незаживающих язв.

Можно себе представить, что происходит с этими продуктами, «хранящимися» достаточно длительное время при температуре примерно 37 °С. Система толстого кишечника всасывает газы, шлаки, продукты гниения, отравляющие нашу кровь. Из такой крови не построишь новых здоровых клеток, не подлечишь старые клетки. Так начинает заболеть весь организм – от кишечника до мозга.

Постоянно пополняемые каловые завалы превращают толстый кишечник в огромный неподвижный мешок с отходами, который вытесняет с положенных мест внутренние органы, поджимает диафрагму – главную мышцу, обеспечивающую правильное дыхание и работу сердца, при этом диафрагма выключается из процесса дыхания (а значит, и очищения). Резко сокращается работа легких, смещаются печень, почки; уменьшается подвижность тонкого кишечника, наступают неприятности с мочеполовой системой (возникают аденомы – у мужчин, фибромы – у женщин). Особенно сильно страдают нижняя часть прямой кишки и заднепроходное отверстие: передавленные вены выпячиваются кровавыми узлами, начинает беспокоить геморрой. Иными словами, постоянно грязная толстая кишка – источник многих наших болезней.

Вывод прост: чтобы избавиться от недугов или предупредить их, надо прежде всего вывести из организма все то, что, как свалка, скопилось в нем за годы нашей неразумной жизни.

Очистку желудочно-кишечного тракта следует делать 1–2 раза в год: перед началом весенне-летнего и началом осенне-зимнего сезонов.

Лучшим способом очистки кишечника являются клизмы.

**Клизма** – это процедура введения в прямую кишку различных

жидкостей с лечебной или очистительной целью.

Противопоказаниями к применению любых клизм являются острые воспалительные и язвенные процессы в прямой кишке, острый аппендицит, перитонит, кишечные кровотечения, кровоточащий геморрой, распадающийся рак толстой кишки, трещина заднего прохода, выпадение прямой кишки, резкие боли в животе при проведении клизмы.

Существует мнение, что клизмы вымывают кишечную микрофлору. Сторонникам этого утверждения хочу сказать, что при очистке кишечника клизмами полезная микрофлора не уничтожается полностью. Ведь в здоровой толстой кишке обитает более 240 видов микроорганизмов, площадь всасывающей поверхности 300 м<sup>2</sup> – почти футбольное поле. Вода же при очистке кишечника омывает только нисходящую часть толстой кишки. А вот принимаемые внутрь лекарства действительно убивают полезную микрофлору, там развиваются опасные формы бактерий, устойчивые к лекарствам (особенно к антибиотикам). Это уродует обмен веществ, вызывая дисбактериоз. Очень страдают от него дети. Частая причина – отлучение от материнской груди. В этом также одна из причин появления мастита у матерей. Дальнейшее кормление молочными смесями полностью нарушает обмен веществ, вызывая дисбактериозы, диатезы, аллергические заболевания.

Воду для клизм используют температурой 37–38 °С, если нет специальных показаний (для обычных очистительных клизм используют воду температурой 25–35 °С; при запорах, вызванных спазмом кишок, эффективнее горячие клизмы температурой 37–42 °С; при запорах, обусловленных снижением тонуса кишечника, применяют холодную воду температурой 20–22 °С). Для клизм берут кипяченую, травяную или со специальными добавками воду.

При проведении клизм необходимо придерживаться нескольких правил: 1) конец резиновой трубки (наконечник зонда), а также анус смазывают растительным маслом (вазелин не годится, так как он закупоривает поры кожи), чтобы не травмировать задний проход;

2) положение при приеме клизмы: либо на застеленной клеенкой кушетке на правом боку с согнутыми ногами (эта поза рекомендуется особенно для тяжелобольных, ослабленных и маленьких детей), либо на локтях и коленях (коленно-локтевая поза);

3) живот держат расслабленным, дышат через рот, тип дыхания предпочтительно брюшной (диафрагменный);

4) лучшее время для процедуры – с 5 до 7 ч утра, после естественной дефекации (можно и вечером перед сном, но не ранее чем через 3–4 ч

после приема пищи);

5) при большой забитости кишечника каловыми массами и газами нужно сделать сначала микроклизму, а затем основную.

Помните, что клизмы противопоказаны при острых заболеваниях брюшной полости и прямой кишки!

Я считаю наиболее целесообразным очищать кишечник по такой схеме: 1-я неделя – клизма делается ежедневно; 2-я неделя – через 1 день; 3-я неделя – через 2 дня; 4-я неделя – через 3 дня; 5-я неделя и всегда – 1 раз в неделю.

Ниже я приведу различные очистительные процедуры, проводимые с помощью клизм.

## Микроклизма

Некоторые натуралисты советуют после утренней дефекации промывать толстую кишку небольшим количеством воды (200 мл) для того, чтобы полностью освободить ее от остатков фекалий и тем самым предотвратить всасывание токсинов стенками кишечника. Такая процедура проводится каждое утро и служит хорошим очищающим и тонизирующим средством для всего организма. Кроме этого, она предупреждает такие болезни, как ожирение, зуд тела, геморрой, полипы (в носу, матке, мочевом пузыре и прямой кишке), ликвидирует запоры, оздоравливает все внутренние органы, улучшает зрение.

В некоторых случаях микроклизмы ставят детям. При этом для того, чтобы уберечь нежный кишечник ребенка от травм, берется минимальное количество воды. Так, в зависимости от возраста ребенка рекомендуется следующее количество воды: до 1 месяца – 2 ст. л.; от 1 месяца до 3 месяцев – 1/3 стакана; от 3 месяца до 6 месяцев – 0,5 стакана; от 6 месяцев до 2 лет – 1 стакан; от 2 лет до 5 лет – 1,5 стакана; от 5 лет до 9 лет – 2 стакана; от 9 лет до 12 лет – 2,5 стакана.



## **Клизма с минеральной водой**

Для клизм применяются различные типы минеральных вод (в домашних условиях целесообразно использовать нейтральные минеральные воды). Проводят клизмы как с помощью кружки Эсмарха (1–1,5 л), так и микроклизмы. Чистая минеральная вода (ее микроэлементы, структура и энергетика) хорошо промывают и чистят кишечник, не засоряя и одновременно активизируя его. Такое промывание благотворно сказывается на укреплении кишечника и его стенок.

## **Щелочная и кислотная клизмы**

Врач Г. Цыба рекомендует с целью наиболее эффективной очистки организма проводить курс с чередованием щелочных и кислотных клизм.

Первая неделя – щелочная клизма: 3 ч. л. пищевой соды на 1,5 л кипяченой воды. После введения воды лечь на левый, затем на правый бок (1–12 с), на спину, на живот. Желательно переворачиваться так 3 раза. Утром натощак выпить 1 стакан воды с 0,5 ч. л. лимонного сока или яблочного уксуса.

Вторая неделя – кислая клизма: 3 ч. л. яблочного уксуса или 2 ч. л. лимонного сока на 1,5 л теплой воды (температуры тела). Курс лечения 3 недели.

При аллергии 2–3 недели делаются щелочные клизмы, а последнюю (четвертую) неделю – кислотные клизмы.

## Клизмы с добавками

Такие добавки обычно вводят в водный раствор в виде микродоз растворимых солей (поваренной, сернокислой магнезии и т. п.) или жидкостей (яблочного уксуса, водных вытяжек различных растений, соков и т. д.). Они повышают и улучшают действие клизм как очищающего, восстанавливающего и подпитывающего фактора.

### Гипертоническая клизма

Для этих клизм используют раствор хлористого натрия или сернокислой магнезии. Приготавливают этот раствор так: 1 ч. л. поваренной соли или 2–3 ч. л. сернокислой магнезии на 0,5 стакана воды. Раствор перед введением подогревают. Эти растворы сильно раздражают слизистую оболочку кишечника и примерно через 30 мин вызывают обильный стул.

### Клизма с активированным углем

В 1 л воды растворяют от 1 ч. л. до 1 ст. л. активированного растительного угля. Эту клизму используют параллельно с приемом раствора угольного порошка внутрь по специальной методике. Кроме освобождения кишечника, эта очистительная процедура позволяет вывести из организма радионуклиды и ликвидировать раковые клетки на ранней стадии заболевания.

### Кофеиновая клизма

Приготавливается так: в 0,2 л кипящей воды добавить 3 ст. л. молотого кофе (только натурального). Кипятить 3 мин и 12 мин держать на медленном огне, процедить и охладить до комнатной температуры. Задержать клизму на 10–15 мин. Кофе, поступающий в организм через толстую кишку, не оказывает действия на нервную систему. Он стимулирует деятельность солнечного сплетения и функционирование печени, благотворно влияет на надпочечные железы и на желчный пузырь. Кофеин активизирует слизистую оболочку толстой кишки и таким образом помогает выводить накопленные токсины. Кроме того, кофеин, введенный в прямую кишку, поглощается прямокишечной веной, поступает в воротную вену, а из нее – непосредственно в печень, где стимулирует выделение желчи – одного из главных средств выведения токсических веществ из организма. Кофеиновые клизмы оказывают свое действие не только тем, что способствуют освобождению от токсинов, но их главная заслуга состоит в том, что они облегчают работу печени. Кофеиновые

клизмы помогают также «захватить» простуду в самом начале и избавиться от вызванной токсинами головной боли. Превосходно снимая разного рода боли, они действуют даже более эффективно, чем анальгетики. Нежелательно делать кофейную клизму на ночь.

#### Клизма по Герзону

Суть метода – большое количество очистительных клизм (6–8) в сутки. Используется вода температуры 38 °С с отваром зеленого кофе и лимонного сока. Примерно эти клизмы выглядят так: объем воды 1,5–2 л, 0,1 л отвара кофе, 3–4 ч. л. лимонного сока и стакан свекольного сока. Процедуру проводят в течение 7–10 дней, после чего количество клизм постепенно снижают. На последнем этапе их делают уже через 1–2 дня. Такие клизмы рекомендуют тяжело больным, особенно в течение интенсивного лечения лекарствами, когда в кровь и лимфу выделяется большое количество токсинов.

#### Медовая клизма

Приготавливают медовую клизму следующим образом: растворить 1 ст. л. меда в стакане воды комнатной температуры, добавить 1 ст. л. лимонного сока. Клизму следует задержать внутри кишечника на 10–15 мин. Эта клизма хорошо очищает организм от токсинов.

#### Сахарная клизма

Народная медицина рекомендует этот вид клизм при трещинах кишечника. Она также способствует хорошему очищению кишечника. В 1 л кипяченой воды растворяют 1 ст. л. сахара.

#### Свекольная клизма

Эту клизму приготавливают так. Очистить от кожуры 500–800 г сырой красной свеклы, мелко нарезать или измельчить на терке, залить 1–1,5 л кипятка. Настоять в теплом месте 20–40 мин. Процедить, остудить до температуры 38–39 °С. Такая температура гарантирует хорошее всасывание стенками кишечника свекольного раствора и в то же время не травмирует слизистую кишечника (при опухолях следует использовать клизмы температурой 37–38 °С). Свекольная клизма весьма эффективна при различного рода хронических запорах, хорошо восстанавливает перистальтику кишечника, устраняет дисбактериоз, оздоравливает стенки толстого кишечника. При проведении курса таких клизм (5–12) регулярность дефекации начинает совпадать с количеством приема пищи. Она действует очень мягко, поэтому ее хорошо делать детям при различных заболеваниях.

#### Травяные клизмы

Это клизмы из отваров различных трав. Они оздоравливают не только

толстую кишку, но и прилегающие органы. Эти клизмы, в частности, рекомендуются при воспалении толстой и прямой кишок, геморрое. Они способствуют выведению газов и оказывают слабое вяжущее действие. Обычно 1–2 ст. л. сухой ромашки заваривают стаканом кипятка в стеклянной посуде, накрывают, укутывают и настаивают 15–30 мин. За время настаивания отвара нужно сделать очистительную клизму теплой водой. Процеженный отвар температурой 37 °С набрать в спринцовку (100–150 мл) и ввести в заднепроходное отверстие. После этого лечь на правый бок и подождать, пока раствор всосется. Если не получается с первого раза, попробуйте еще – раствор ромашки должен полностью всосаться. Эту процедуру надо проделывать каждый вечер, а по возможности – и несколько раз за день.

## **Сифонная клизма (с воронкой)**

Эта клизма применяется при недостаточном эффекте очистительной клизмы, у ослабленных больных, а также при необходимости многократного промывания толстой кишки (в неотложных случаях срочного очищения). Вместо кружки Эсмарха в этой клизме используют большую воронку емкостью 1 л. После введения резиновой трубки в прямую кишку (на глубину примерно 10–15 см) воронку заполняют водой и поднимают вверх на высоту 1–1,5 м, при этом вода проникает в кишечник. Как только вода опустится до дна воронки, ее быстро опускают вниз, в результате чего жидкость из кишечника с примесью каловых масс и газов поступает в воронку, откуда ее выливают. Воронку вновь заполняют чистой водой и повторяют процедуру. Промывание производят 10–15 раз – до отсутствия в промывной воде примесей кала.

## Кишечные промывания

Этот вид промывания толстого кишечника проводится при различных хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, общей интоксикации организма и нарушении обменных процессов в нем: хронических колитах, гастритах, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, кожи (экземе, псориазе), нарушениях обмена веществ, аллергических состояниях, гипертонических заболеваниях, импотенции и др. Кишечные промывания противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях органов брюшной полости; язвенных поражениях кишечника; выпадениях, полипах прямой кишки; осложненном геморрое; трещинах заднего прохода; выраженных изменениях сердечно-сосудистой системы.

Кишечные промывания проводят различными минеральными водами минерализации до 10 г/л (такими как «Ессентуки», «Славяновская», «Смирновская» и др.). В зависимости от показаний к пресной воде добавляют отвар ромашки, слабительные соли, марганцовокислый калий и другие дезинфицирующие и разжижающие содержимое кишечника растворы.

### Подводные кишечные промывания

Процедуру подводного промывания кишечника проводят в ванне, вместимостью 400–600 л или специально приспособленном бассейне, с температурой 36–37 °С. Для проведения этой процедуры необходим специальный аппарат. Лечебную (промывную) воду вводят в кишечник порциями по 0,5–2 л, температурой 38–41 °С. При позыве к дефекации дальнейшее введение ее прекращают, и пациент изгоняет воду путем легкого натуживания, при этом содержимое кишечника выводится прямо в канализацию, не попадая в ванну. Поступающей из промывного бака пресной водой орошают область промежности. Длительность процедуры – 30–40 мин. За это время процедура повторяется 15–20 раз, а через толстую кишку пропускают до 20–30 л воды. Для промывания при первых процедурах используется 5–15 л лечебной воды, к концу лечения – 25–30 л. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю, на курс лечения обычно требуется 6–8 процедур.

Подводные кишечные промывания можно проводить и в домашних условиях. Для этого ложатся на спину в заполненную теплой водой ванну и вводят в анальное отверстие трубку от сосуда Эсмарха с промывной

жидкостью. При опорожнении сосуда продолжают лежать в ванной до позывов, эвакуируя содержимое кишечника в унитаз или ночной горшок. Этот вид промывания подходит больным и ослабленным людям, а также тем, кто испытывает неудобства при обычном способе постановки клизмы.

#### Кишечное промывание-орошение (по Ленскому)

Процедуру проводят с помощью резервуара, закрепленного на стене на высоте 120 см от уровня кушетки, на которой укладывают больного. Резервуар заполняют орошающей жидкостью. Прямокишечную трубку аппарата вместе с вставленным в него кишечным зондом вводят в анальное отверстие на глубину 8–12 см. Затем прибор соединяют с отводящей резиновой трубкой резервуара промывных вод, после чего постепенно открывают кран трубки и регулируют медленное поступление жидкости в кишечник. В процессе орошения кишечный зонд медленно продвигают через прямокишечную трубку дальше в кишечник (приблизительно со скоростью 3–4 см в минуту) на глубину до 40–60 см. Заполняющая просвет толстой кишки жидкость через свободное пространство между кишечным зондом и прямокишечной трубкой поступает в отводящую резиновую трубку и из нее – в подкладное судно. По окончании орошения сначала вынимают кишечный зонд, а потом трубку из прямой кишки. Орошение кишечника проводится в течение 20–25 мин через день. Во время одной процедуры расходуется от 8 до 20 л жидкости. На курс лечения – 6–8 процедур.

#### Промывание кишечника на стульчаке

Процедуру проводят в отдельной кабине, оборудованной специальным унитазом с баком для промывной жидкости вместимостью 20 л. Бак крепится на высоте 120–150 см от унитаза. К баку подводят холодную и горячую воду. На стенке унитаза закреплена дугообразно изогнутая металлическая трубка, на конец которой надевают резиновый прямокишечный наконечник и вводят другой его конец в анальное отверстие. Жидкость поступает из бака в наконечник порциями по 0,5–2 л, причем поступление ее регулирует сам больной. Промывание проводят минеральной водой. При использовании для этих целей пресной воды в нее обязательно добавляют различные лекарственные вещества – карловарскую, поваренную и другие соли. После поступления каждой очередной порции воды пациент при помощи зажима прекращает поступление промывной жидкости и, не вынимая наконечника, изгоняет воду с экскрементами из кишечника. Продолжительность процедуры 10–15 мин. В течение этого времени промывание кишечника проводится 5–6 раз. На первой процедуре расходуется 8–10 л промывной жидкости, позже



количество ее увеличивается до 15–20 л на процедуру. В неделю проводят 2–3 процедуры, на курс – 6–8 процедур.

#### Водно-кислородное промывание

Эта очень эффективная процедура по очистке кишечника проводится с помощью специального прибора, который посредством зонда накачивает в кишечник поочередно порции теплой и прохладной воды, обогащенной кислородом. Одновременно помощник массирует кишечник снаружи. В результате этой процедуры вымывается большая часть шлаков и происходит очищение всего организма.

## **Клизма с помощью сосуда Эсмарха (по Уокеру)**

Лучшим способом очищения кишечника, который доступен любому человеку и не требует специальных навыков и дорогостоящих приборов, я считаю клизму по Уокеру. Заранее приготовьте 2–3 л кипяченой воды. Лучшее время для очистки, как уже упоминалось, 5–7 ч утра, но можно эту клизму делать и на ночь. На 2 л воды добавьте 1–2 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока; можно растворить щепотку лимонной кислоты. Желательно добавить и чесночную воду. Приготовить ее несложно: нужно растолочь 1 зубчик чеснока, залить холодной водой, размешать, обязательно процедить и вылить в приготовленный раствор с яблочным уксусом. Кислая среда необходима для угнетения гнилостных микробов, присутствующих в кишечном тракте, а чесночная вода – для избавления от болезнетворных микробов.

Воду, приготовленную таким образом, влить в кружку Эсмарха. Конец шланга или наконечник окунуть в подсолнечное масло. Эту очистительную клизму «грушей» делать нельзя!

Кружку подвесить так, чтобы шланг не натягивался, когда вы будете вводить наконечник клизмы в себя. Опуститесь на колени на мягкий коврик. Примите коленно-локтевое положение, вернее – положение на коленях и на одном локте, так как вторая рука будет поддерживать наконечник, вводя его в задний проход.

Наконечник надо вводить медленно, осторожно, особенно при геморрое. Лучше даже снять наконечник – вода войдет быстрее. Введя наконечник, приподнимите таз, а голову опустите ниже и начинайте глубоко дышать, втягивая в себя воздух, коротко выдыхая через рот. Сделайте 7 втягиваний живота и отдохните. Чем энергичнее вы будете втягивать воздух, тем быстрее вольтется в кишку вся вода.

Если вода вошла не вся, а вы уже чувствуете боль в кишках, перекройте краник на шланге или зажмите его прищепкой (зажимом), поднимитесь на ноги и, не вынимая наконечник из заднего прохода, помассируйте живот движением вверх, затем снова опуститесь на колени и продолжайте процедуру. Воду нужно ввести всю!

Когда вода в кружке закончится, удалите наконечник, положите на задний проход заранее подготовленную прокладку, зажмите мышцу

прохода и постарайтесь задержать воду не менее 7 мин. Боль, чувство распираания в животе успокаивайте поглаживанием. Если удастся, походите с введенной водой недалеко от унитаза, полежите на животе или, если позволяет состояние здоровья и умение, примите позу «березка» или стойку на голове. Возможно, первый раз удержать воду долго будет трудно. Чтобы не было сильного распираания, постарайтесь до начала клизмы добиться естественной дефекации. После наступления сильного позыва кишечник опорожняют. На унитазе массируйте живот, прощупывая пальцами кишки. Если определяется булькающий звук, значит, вода не вся вышла.

Никогда не начинайте делать клизму при недостатке времени. Следует ввести всю воду, не торопясь. Недопустимо из-за недостатка времени оставлять что-то в кишках: оставшаяся часть воды всосется в каловые массы и принесет еще больший вред.

Если после процедуры вы почувствуете пустоту в желудке и легкость в теле, клизма получилась.

Но если вы чувствуете, что в кишках еще много каловых масс, следует еще раз налить воды в кружку и ввести ее в себя, чтобы вытолкнуть из кишечника все, что осталось.

Промывание проводят либо эпизодически (при необходимости срочного промывания), либо по специальной методике очищающих процедур: первую неделю – каждый день, вторую неделю – через день, третью неделю – через 2 дня, четвертую неделю – 2 раза, затем еженедельно 1 раз с целью профилактики поддержания кишечника в чистоте.

При хронических запорах перед большой клизмой надо ввести 0,5 л воды и тут же все выпустить, чтобы освободить прямую кишку. Можно повторить так 2–3 раза. Затем долить в кружку Эсмарха воды и сделать полную клизму, как описано выше. Для добавления воды надо приготовить охлажденную кипяченую воду (37 °С).

## Очищение кишечника с помощью чеснока

Многие практики советуют одновременно с клизмами ежедневно в течение 1–2 недель, если нет противопоказаний к чесноку (патология сердца, язва и т. д.), съедать утром (без ничего) небольшой зубчик чеснока натощак. Жуйте его или сосите, чтобы он смешался со слюной. Затем проглотите. Кто не может жевать, тот должен истолочь чеснок или натереть его на мелкой терке и подержать во рту, накапливая как можно больше слюны. Завтракать после приема чеснока следует только через 1 ч – не раньше!

То же самое вечером: съесть чеснок через 2 ч после последнего вечернего приема пищи и больше ничего не пить и не есть. Эта мера предлагается для уничтожения в организме гнилостных бактерий, которые продуктами своей жизнедеятельности отравляют наш организм.

После 1–2-недельного лечения чесноком прекращается вздутие в кишечнике, прекращается процесс брожения в желудочно-кишечном тракте. Можно применять также настойку чеснока с лимоном.

После приема чеснока, приготовленного любым способом, может появиться боль в желудке. Это неприятно, но неопасно. Надо несколько дней потерпеть. Лечение началось! После уничтожения бактерий болей не будет.

Может также появиться изжога, так как перерожденная слизистая оболочка приходит в норму постепенно. Изжогу можно снять: перед едой 1–2 раза в день выпивать 2 ст. л. свежеприготовленного сока – 2 клубня картофеля натереть на мелкой терке, отжать через марлю и сок выпить. Таким образом нейтрализуется любая кислотность.

## **Очистка кишечника с помощью сыворожки и соды**

Вместо воды для клизмы приготовить 2 л сыворожки, добавить на 1 л сыворожки 1 ст. л. пищевой соды, размешать. Не пугайтесь пены. Вводите! Такая клизма прекрасно очищает. Можете и в нее добавить, если хотите, чесночную воду. Такая клизма, выполняемая хотя бы 1 раз в неделю, принесет большую пользу вашему организму.

## Выведение каловых камней

Вывести камни непросто – они, как правило, находятся в слепой кишке, а также в труднодоступных отделах толстой кишки, сами собой выйти они не могут, строение самой кишки помогает камешкам хорошо закрепиться. Выход, однако, есть: нужно сделать много (20–40) клизм в течение одной недели, по 2 утром и вечером. Емкость каждой клизмы 1–2 л. Воду нагрейте до 35–40 °С, добавьте сок свежей свеклы – 1–2 ст. л. на 1 л, чуть подкислите лимонной кислотой или уксусом, добавьте отвар трав спорыша, ромашки, пустырника, липы. При этом выполняйте несложное упражнение – стоя, слегка согнув ноги в коленях, обопритесь руками на колени и наклонитесь вперед, неглубоко вдохните, выдохните. Втяните живот, отпустите, повторите несколько раз. Вначале движения будут медленными, а потом, когда вы их освоите, – быстрыми. Позанимайтесь несколько минут, выпустите воду, отдохните. Общее количество клизм зависит от возраста: чем вы старше, тем больше засорение.

Когда остановиться? Главный признак: нормальная очистка кишечника.

В это время ограничьте употребление мяса, рыбы, творога и молока. Ешьте каши: пшеничную, рисовую, гречневую – с тыквой. Очень полезна запеченная в духовой печи тыква. Прекрасно действует крапива – из нее делают салаты и варят щи. Постарайтесь в эти дни есть поменьше. Повторяйте: голод – приятное чувство! Пейте отвары лекарственных растений (спорыша, шиповника, крапивы и березы) по 2 стакана в день. На область живота и печени на ночь кладите согревающий компресс из просоленной шерсти (полоску шерстяного трикотажа намочите, отожмите в полотенце и посолите слегка; влажную ткань кладите посоленной стороной на больное место).

Я знала одну пожилую учительницу, Матрену Тимофеевну. Запоры ее мучили в течение 35 лет. И она решилась на очистку кишечника. Через неделю после проведенной работы Матрена Тимофеевна поведала, что сделала за первые сутки 25 клизм. Когда я ее спросила, зачем так много, она ответила: «А что же мне было делать, когда первые десять вышли чистой водой! А потом – как повалились, я была в ужасе: и черные, и зеленые, огромные, с грецкий орех, желтые. Я их вначале собирала, потом махнула рукой – с каждой процедурой сыплются и сыплются. Чувствовала слабость, но сделала все, чтобы поднять давление. Зато теперь у меня

счастье, которого я не знала 35 лет: никаких заповорв всю эту неделю».

## Очищение кишечника за 3 дня

В случае невозможности очищать кишечник с помощью клизмы еженедельно можно за 2–3 дня провести более слабую разгрузку кишечника.

День первый: натощак – очистительная клизма; 50 г настоя лимона с чесноком выпить за 1 ч до еды. В течение дня ничего не есть, кроме кефира (другие кисломолочные продукты не подходят). Кефира надо выпить до 2 л (можно ограничиться 1,5 л). Пить также воду. Вместе с кефиром есть свежие томаты, не более 200 г, в виде свежеприготовленного томатного сока. Больше ничего не есть. Кефир односуточный.

День второй: натощак – очистительная клизма. Выпить 50 г настоя лимона с чесноком. В течение дня пить свежеприготовленный яблочный сок (или смесь овощных соков – капустного, морковного, картофельного, огуречного, томатного). Сок свеклы должен выстоять перед употреблением около 1 ч в холодильнике, чтобы улетучились эфирные вещества.

День третий: натощак выпить настой лимона с чесноком (50 г). Через 1 ч – легкий завтрак. Питание раздельное – или фрукты, или овощи. Больше ничего. Пить до 3 л воды.

Такую очистку можно делать 2 раза в месяц.



## Упущенное промывание кишечника

Практикуется при хроническом запоре утром натощак, сразу после пробуждения. Развести полстакана лимонного сока и растворить 1 ч. л. соли (предпочтительно брать морскую нерафинированную соль) в 1,5 л теплой воды и выпить полученную смесь. Сразу же после этого лечь на спину и принять позу «березки» в течение 4–5 мин, затем позу «павлина» – 3–4 раза и произвести растягивание тела в наклоне с касанием ступней кистями рук – 4–5 раз. В течение последующих 5 мин возникнет сильный позыв к дефекации. При удовлетворительном состоянии желудочно-кишечного тракта и отсутствии хронических запоров можно уменьшить количество лимонного сока и соли в 2 раза, или просто выпивать 2 стакана холодной воды, едва проснувшись утром. Эта процедура, выполняемая непосредственно после питья воды, проводит воду через желудок в тонкий кишечник, вымывая из них разложившуюся желчь и слизь, затем попадает в толстый кишечник и разжижает его содержимое, которое затем выбрасывается из организма вместе с отходами и ядовитыми веществами. Существует мнение, что ни одно известное слабительное, никакая клизма не в состоянии проделать все это настолько безвредно и настолько радикально, как совершает эта процедура.

## **Тибетский метод очистки – высасывание шлаков**

Советую воспользоваться древним рецептом очистки из практики тибетских монастырей.

Эту процедуру полезно делать всем, а особенно выздоравливающим – она устраняет опасность «ломки», обострения хронических заболеваний во время оздоровительных мероприятий.

Причиной обострения может быть активизация обмена веществ, рост активности микрофлоры кишечника в переходный период между нормой болезни и новой нормой здоровья, большое количество шлаков.

Ежедневно высасывайте из себя шлаки и болезнетворную микрофлору. Для этого возьмите в рот немного воды: движения мышц гортани напоминают те, что вы делаете, пытаясь убрать из зуба частички застрявшей в нем пищи. Эти же движения можно имитировать, как бы произнося звук «а-а-аа, а-а-аа» – беззвучно и с закрытым ртом.

Помните: вы пока не умеете делать это хорошо, у вас нет навыка. Нужно потренироваться: высасывайте 5–6 раз в день по 1 мин, после чего выплюньте воду и сполосните рот кислым раствором. Когда вы научитесь, достаточно выполнять процедуру утром и вечером по 10–15 мин.

Многие женщины, научившиеся этой методике, стали высасывать шлаки во время стирки, мытья посуды, уборки квартиры. Очень помогает представление об общности внешней и внутренней уборки: «Я здесь чищу и чищу внутри».

## **Очищение с помощью активированного угля**

Выпивайте ежедневно 2–5 таблеток активированного угля. Уголь можно приготовить самим. Сделайте костер из сухих веток березы. Когда ветки превратятся в угли (но не в пепел!), залейте их водой или засыпьте снегом, высушите и сложите в банку с крышкой. Вечером уголек размером с вишню заверните в плотную бумагу, раздавите в порошок и выпейте с водой. Я рекомендую воду для чая, супа и прочих нужд держать в отдельной посуде, трехлитровой банке, внутри которой плавают уголек, и отстаивать в течение трех суток. Это делает воду чистой и вкусной.

## Очищение водой

Ежедневно утром натощак выпивать 200–300 мл горячей воды. Питье горячей воды рассчитано на очищение и выведение из организма различных отложений и застоев (слизи на стенках желудка и кишечника, кристаллов и бляшек в кровеносных сосудах и сердце, песка в почках, мочевом пузыре и т. д.) и подпитку солнечного сплетения энергией. Лучше при этом пить воду не стоя, а лежа, с согнутыми ногами. Если пить стоя, то вода проходит по организму как бы транзитом. Если же пить лежа с согнутыми ногами да еще ритмично, интенсивно работая животом (втянуть – вытолкнуть), то со стенок желудка смывается слизь.

## Очищение желудка по способу тигра

Метод назван так потому, что тигр отрывает излишек пищи, предохраняя себя от болезней. Процедура выполняется не позднее чем через 3–4 ч после приема пищи. Нужно присесть на корточки и выпить как можно больше кипяченой воды, встать, согнувшись вперед, и заложив пальцы в рот, вывести всю воду с остатками пищи из желудка. Процедуру выполнять до тех пор, пока вода из желудка не будет чистой (обычно 2–4 раза). Содержимое желудка удаляют порциями с характерным рычащим звуком (примерно так, как это делают кошки и собаки, естественно отрывающие не усвоенную желудком пищу). После очищения съесть немного рисовой каши со сливочным маслом или небольшим количеством молока, но не более 200 г. В день очищения этим методом желательнее есть только рис и жидкие каши, хотя через 3 ч можно принимать и обычную пищу. Процедура выполняется через день в течение 1–2 недель или эпизодически после обильных отягощающих желудок застолий.

Использование такого метода очищения желудка придает силу, уменьшает в объеме талию, снижает вес, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, так как удаляет ненужные и трудно усваиваемые питательные вещества.

## Очищающая диета

Эта диета стимулирует функции органов выделения, способствует удалению из организма ядовитых веществ.

4 дня подряд необходимо употреблять в пищу овощи и плоды сырые или сушеные фрукты, но замоченные с вечера (настои выпиваются тоже), орехи, настои из листьев или кофе из цикория, зеленый чай, мед, растительное масло 1–3 ч. л., картофель только в виде сырых соков. Ничего вареного. 100 г ржаного хлеба в подсушенном виде.

В эти 4 дня запрещаются: мясо, рыба, яйца, колбаса, белый хлеб, сухари, изделия из сдобного теста, супы и бульоны, шоколад, конфеты, мармелад, пастила, халва, алкоголь, табак.

5-й день – то же, но прибавить 1 черный сухарь.

6-й день – то же, но в обед съесть 2–3 картофелины, сваренные без соли. Можно сделать пюре.

7-й день – то же и 2 сухаря и 0,5 л кислого молока.

8-й день – то же и добавляется 1 яйцо (желток сырой).

9-й день – повторяется 8-й день.

10-й день – добавляется сливочное масло – 1 ч. л. и 2 ст. л. творога с 1 ч. л. растительного масла. Так еще 4 дня.

Начиная с 15-го дня можно есть 100 г мяса, вначале отварного, но не более 2 раз в неделю, однако 2 раза в неделю (понедельник и вторник) повторять режим первых 4 дней.

Другой вариант – вставать в 5.30 утра, тотчас же облить тело холодной водой или принять душ, быстро обтереть тело толстыми шершавыми полотенцами и одеваться. Выпить 1–2 стакана холодной воды и час гулять в лесу или саду, делая глубокие вдохи.

Завтрак: в 9 ч, должен состоять из молока с сухарями и яблок. Приступить к обычной работе. Обед: картофель, овощи, зелень, салат, мучное (рис со сливками), компот, яблоки, печения с молоком; затем 1 ч отдохнуть; вместо кофе выпить стакан холодной воды и опять за работу.

Вечером: в 6–7 ч молоко с сухарями и фрукты; 30 мин отдыха и затем 1–2 ч гулять; в 10 ч ложиться спать. Перед сном выпить стакан холодной воды. Спать при открытых окнах, но чтобы не было тяги воздуха или сквозняка. В непогоду гуляния можно заменять гимнастикой и т. п.

В свободные дни (праздники) делать дальние прогулки по возможности по горам.

При этом методе очищения, которое можно начать, как только деревья покроются зеленью, и которое продолжается 4 недели, безусловно, воспрещается не только всякая животная пища (как мясо, дичь и т. п.), но и всякие возбуждающие напитки: кофе, чай, вино, пиво, водка и т. п.

# Заболевания желудочно-кишечного тракта

## Язвенная болезнь

Это хроническое, часто обостряющееся заболевание, при котором в результате различных нарушений в желудке или двенадцатиперстной кишке образуется язва. Данным заболеванием чаще страдают люди молодого и среднего возраста, причем мужчины чаще, чем женщины. В происхождении этого заболевания еще много неясного, но имеющиеся результаты исследований показывают, что во многом сказываются отрицательные эмоции, длительные психические перенапряжения, нарушения нервной проводимости в пораженных органах, что нередко и является причиной язвенной болезни. Не последнюю роль в возникновении язвенного процесса желудка и двенадцатиперстной кишки имеют расстройства эндокринной системы, а также выработка пищеварительных соков. Определенное значение в развитии язвенной болезни имеют наследственные и конституциональные факторы. Предрасполагающими условиями нередко являются нарушения режима питания, злоупотребление острой, грубой пищей, употребление крепких алкогольных напитков, курение.

Для язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки характерны жалобы на боли различного характера и интенсивности, возникающие натощак, которые после приема пищи временно уменьшаются или исчезают совсем, а затем появляются вновь. Нередко боли беспокоят и в ночные часы, что связано с нарушением различных функций желудка и двенадцатиперстной кишки. Иногда бывает бессимптомное течение болезни, которая проявляется неожиданным кровотечением в виде кровавой рвоты, прободения или в виде испражнений черного цвета. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки сопровождается запорами. Как показали исследования, при локализации язвы в желудке кислотность желудочного сока обычно нормальная или несколько снижена, а в двенадцатиперстной кишке – повышена. Диагноз обычно подтверждается рентгенологическим исследованием, при котором в 60–80 % случаев выявляется язвенная ниша. Сегодня наиболее достоверным методом диагностики является фиброгастроудоденоскопия (ФГДС), позволяющая почти во всех случаях обнаружить язву.

Профилактика и лечение язвенной болезни желудка и



двенадцатиперстной кишки должны быть направлены не только на регуляцию нарушенного пищеварения, но и на устранение расстройств нервной и гормональной системы.

## **Гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка)**

Острый гастрит возникает вследствие раздражения желудка различными веществами (химическими, механическими, термическими, бактериальными, лекарственными и др.), что ведет к повреждению его слизистой оболочки и развитию в ней воспалительных процессов. Воспалительный процесс может ограничиваться повреждением или распространиться на всю толщину слизистой оболочки и даже задеть мышечный слой стенки желудка. Наиболее часто острый гастрит возникает вследствие погрешностей в питании, особенно в результате пищевой инфекции.

Первые симптомы острого гастрита обычно появляются через 4–8 ч после воздействия на слизистую оболочку желудка и проявляются тошнотой, рвотой, слабостью, головокружением, болями спазматического характера в области желудочно-кишечного тракта, часто поносами и повышением температуры. Острый период гастрита при своевременном правильно начатом лечении продолжается 2–3 дня. Если же лечение и режим не дают желаемого результата в течение указанного времени, то острый гастрит может принять хроническое течение.

В некоторых случаях после перенесенного острого гастрита, если рано прекращено лечение, развиваются хронические заболевания печени и поджелудочной железы, что представляет собой серьезную патологию. Поэтому я рекомендую после острого гастрита провести длительный, щадящий курс траволечения.

Большую часть в структуре заболеваний органов пищеварения составляет гастрит хронический. Чаще всего он является следствием запущенного острого гастрита. Однако нередко развивается как самостоятельная форма заболевания под влиянием повторных и длительных нарушений питания, употребления острой и грубой пищи, пристрастия к горячим блюдам, плохого пережевывания пищи, еды всухомятку, употребления крепких алкогольных напитков, некачественного питания, длительного приема медикаментов, оказывающих раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудка (аспирин и др.), производственных вредностей, действия инфекционных токсинов и наследственной предрасположенности. Очень часто

хронический гастрит сочетается с хроническим холециститом (воспалением желчного пузыря), колитом (воспалением толстого кишечника) и другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

При хроническом гастрите существенно нарушается деятельность желудка, а в дальнейшем развиваются дистрофические и воспалительные изменения слизистой оболочки с вовлечением в патологический процесс секреторных желез.

Различают хронический гастрит с нормальной и повышенной секреторной функцией желудка. Для последней формы гастрита наиболее характерны боли, напоминающие таковые при язве, изжога, отрыжка кислым, ощущение тяжести в подложечной области, запоры. Иногда бывает эрозивный гастрит (сопровождается развитием эрозий), который имеет склонность к желудочным кровотечениям, что связано с повышенной проницаемостью сосудов желудка, легко травмирующихся даже пищей. Такие больные часто бывают бледными и ослабленными из-за хронического малокровия (анемии).

У людей зрелого и пожилого возраста развиваются хронические гастриты с секреторной недостаточностью (при этом в желудке образуется недостаточное количество желудочного сока), которые характеризуются атрофическими изменениями слизистой оболочки желудка и его секреторной недостаточностью различной степени. Для таких людей характерны жалобы на неприятный вкус во рту, снижение аппетита, тошноту, особенно по утрам, отрыжку воздухом, урчание и переливание в животе, запоры или поносы. При длительном течении болезни отмечаются похудание и симптомы витаминной и эндокринной недостаточности. У этих больных нередко возникают такие сопутствующие заболевания, как энтерит (воспаление тонкого кишечника), дисбактериоз, холецистит (воспаление желчного пузыря), панкреатит (воспаление поджелудочной железы). При атрофическом гастрите в желудочном соке отмечается снижение содержания фермента пепсина.

## **Панкреатит (воспаление поджелудочной железы)**

Поджелудочная железа играет очень важную роль и жизнедеятельности организма человека. Она выполняет внешне- и внутрисекреторную функции. Внешнесекреторная функция поджелудочной железы сводится к выработке сока поджелудочной железы, содержащего биологически активные вещества (ферменты), которые расщепляют составные части пищи на более простые соединения. В дальнейшем эти соединения всасываются слизистой кишечника и поступают в кровь, где затем участвуют в клеточном обмене и построении структуры тканей. Специалисты обычно называют поджелудочную железу хозяйкой желудочно-кишечного тракта, ибо она находится в центре всех процессов пищеварения. Секрет поджелудочной железы в норме выделяется только во время пищеварения. Следовательно, естественными возбудителями внешней секреции поджелудочной железы являются пищевые вещества, смешанные с желудочным соком.

Внутрисекреторная функция железы заключается в выработке гормона инсулина, принимающего активное участие в регуляции углеводного обмена, а также в выработке вещества, которое предупреждает жировое перерождение печени. При недостаточной секреции инсулина развивается специфическое заболевание, известное под названием «сахарный диабет», характеризующееся рядом различных нарушений процессов обмена веществ.

Как все органы и системы нашего организма, поджелудочная железа также подвержена заболеваниям. Нередко при нарушении обменных процессов в организме происходят изменения, вызывающие образование камней, которые обнаруживаются в самых неожиданных местах. Наличие такого камня в выводных протоках железы может создать повышенное давление, что ведет к повреждению клеточной структуры органа и в конечном итоге к возникновению острого панкреатита. Не последнюю роль в возникновении острого панкреатита играют расстройства кровообращения в железе, механические травмы, инфекционные, вирусные и обменные нарушения, наличие ожирения, алкоголизма, хронического холецистита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и др.

Острый панкреатит характеризуется интенсивными тупыми болями в

подложечной области, неоднократными рвотами, которые не дают облегчения. Живот вначале мягкий, но имеется некоторая напряженность мышц в области желудка. Одновременно с острым панкреатитом могут отмечаться кишечная непроходимость и перитонит (воспаление брюшины).

Затянувшийся острый панкреатит может перейти в хронический. Однако чаще последний формируется постепенно в результате бессистемного нерегулярного питания, частого употребления острой пищи, хронического алкоголизма, особенно в сочетании с дефицитом в пище белков и витаминов. Нередко хронический панкреатит возникает в результате ожирения, атеросклеротического поражения сосудов поджелудочной железы, хронических интоксикаций и т. д. Воспалительный процесс поджелудочной железы может быть рассеянным и локальным. Для хронического панкреатита характерны опоясывающие боли в эпигастральной области и левом подреберье, диспепсические явления, поносы, похудание, присоединение сахарного диабета. Боли постоянные (давящие, ноющие) или приступообразные. При ощупывании обычно отмечается болезненность в подложечной области и левом подреберье. В тяжелых случаях характерны специфические поносы, характеризующиеся выделением обильного, зловонного кашицеобразного кала с жирным блеском и высоким содержанием непереваренной пищи. Возможны разнообразные осложнения хронического панкреатита: нагноение, киста, сахарный диабет, развитие рубцово-воспалительного сужения протока поджелудочной железы и др.

## **Колит (воспаление толстой кишки)**

Колит – воспаление слизистой толстой кишки. Наиболее распространена острая форма колита, которая, как правило, сочетается с аналогичным воспалением слизистой оболочки тонкой кишки (острый энтероколит), а иногда и желудка.

К основным функциям толстой кишки относятся всасывание жидкости, солей и накопление обезвоженного кишечного содержимого. В умеренном климате здоровый человек обычно выделяет с калом менее 150 мл воды в сутки. В среднем вода составляет 75 % каловых масс, а при твердом стуле – 60 %. Количество солей и воды, проходящей через толстую кишку, составляет около 1500 мл, из которых 100 мл удаляется с калом, а остальная часть всасывается толстой кишкой. Всасывание в разных участках толстой кишки неодинаково. Количество воды и солей, которое в нормальных условиях всасывается в течение суток, в 3–4 раза меньше предельно возможного. Максимально толстая кишка может всасывать 2–3 мл жидкости в минуту, что равно приблизительно 6 л в сутки. Критической нормой для толстого кишечника является поступление содержимого со скоростью до 6 мл в минуту, в противном случае начинается понос. Изменение функций толстой кишки может вести к тяжелым изнурительным поносам с серьезными последствиями для жизни и здоровья больного.

Воспаление слизистой оболочки толстой кишки (колит) обычно вызывают грубые погрешности в питании, воздействие токсических веществ, пищевые аллергены, дизентерия и др. Чаще всего колиты имеют несколько причинных факторов, которые взаимно усиливают действие друг друга. Нередко развиваются хронические лекарственные колиты, которые наиболее часто возникают при длительном бесконтрольном применении слабительных средств и антибиотиков. Кроме того, нормальное функционирование толстой кишки регулируется сложным взаимодействием эндокринной и нервной систем.

Для острого колита характерны острые боли тянущего или спастического характера в животе, громкое урчание, потеря аппетита, понос, общая слабость. Стул жидкий, а в более тяжелых случаях водянистый с примесью слизи, иногда крови, с частотой испражнения до 15–20 раз в сутки. Позывы часто ложные, болезненные. Температура тела повышается до 38 °С и выше, резко выражены симптомы общей

интоксикации. Язык сухой, обложен грязно-серым налетом. Живот несколько вздут, а при сильном поносе втянут. При ощупывании отмечается болезненность по ходу толстой кишки с урчанием в различных ее отделах. Если острый колит не удастся быстро вылечить, то болезнь переходит в хроническую форму с осложнениями на печень, почки, вплоть до явлений перитонита (воспаления брюшины) и сепсиса (заражения крови).

Для хронического колита характерно нарушение опорожнения кишечника (хронические поносы или запоры), боли в различных отделах живота, вздутие живота (метеоризм), диспепсические явления. При правостороннем колите преобладают поносы до 15–20 раз в сутки и более. Нередко наблюдается чередование поносов и запоров, иногда ложные позывы на дефекацию, сопровождающиеся отхождением газа и отдельных комочков каловых масс, которые покрыты тяжами или хлопьями слизи, нередко с прожилками крови. Боли при хроническом колите обычно тупые, (ноющие, отдающие в низ живота), которые усиливаются после приема пищи и перед опорожнением кишечника. Иногда боли приобретают спастический характер (спастический колит).

У больных хроническим колитом отмечаются также слабость, снижение трудоспособности, похудание, малокровие (анемия), тошнота, отрыжка, ощущение горечи во рту, урчание в животе и т. д. Испражнения больных нередко зловонны, с большим количеством непереваренной пищи. При обострениях колита отмечается незначительное повышение температуры. Гнойные и язвенные колиты протекают со значительно более тяжелой клинической картиной.

К числу наиболее частых изменений при колитах относятся нарушения обмена белков, всасывания углеводов, жиров, железа, фолиевой кислоты, витамина В12, магния, цинка и ряда других микроэлементов и витаминов.

При хроническом колите обычно плохо всасываются витамины и минеральные соли, что может привести к различным нарушениям в организме (изменениям в нервной и мышечной системах, кариесу, анемии, изменениям в костях), что требует повышенного введения этих веществ, особенно растущему организму.

Течение хронического колита в одних случаях длительное, малосимптомное, в других – постепенно прогрессирующее, с чередованием периодов обострений и стиханий и с постепенным развитием атрофических изменений в стенке кишок. При правильном и своевременном щадящем лечении прогноз этого серьезного заболевания благоприятный.

## Лечебное питание

Прочитав предыдущие главы, вы, несомненно, поняли, как важно правильное питание в нашей жизни. Однако, ничего не поделаешь – к 35–40 годам практически каждый человек обладает целым «букетом» различных заболеваний, в том числе и пищеварительной системы. Те, кто решится все-таки пройти курс очищения желудочно-кишечного тракта, следуя моим рекомендациям, почувствуют значительное улучшение, помогут своему организму начать борьбу с различными заболеваниями. А как же быть тем, кто в силу различных причин не может себе этого позволить? Неужели нет больше средств избавления от недугов? Таких радикальных, как очищение желудочно-кишечного тракта, думаю, нет. Но все же, если питаться правильно, можно значительно облегчить симптомы болезни, а при некоторых состояниях – полностью излечиться. Давайте научимся соблюдать некоторые принципы диетотерапии, ведь это так несложно, и наш организм отблагодарит нас здоровьем.



## Как питаться при заболеваниях пищевода

При болезнях пищевода требуются полноценные диеты, содержащие нормальное количество белков, жиров и углеводов, с механически и химически щадящей пищей. Характер механической обработки пищи зависит от степени нарушения процесса глотания и выраженности воспалительного процесса.

В острый период и при резком обострении заболевания рекомендуется жидкая и пюреобразная пища, включающая большое количество слизистых наваров, жидких протертых каш, супов-пюре; температура пищи должна быть примерно 37–38 °С. При улучшении состояния температура холодных блюд может быть снижена до 17–20 °С, а горячих повышена до 50–60 °С. Все блюда должны быть вареными или приготовленными на пару, пища принимается дробно (6–7 раз в сутки).

### ***Рекомендуемые блюда и продукты***

1. Супы слизистые из круп (овсяной перловой, рисовой, манной) с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла.

2. Мясное пюре, суфле паровое мясное, рыбное – из нежирных сортов мяса, рыбы, птицы (фарш пропускается через мясорубку 2–3 раза).

3. Яйца всмятку, паровые омлеты, снежки, меренги.

4. Кисели и желе из сладких сортов фруктов и ягод, мед, фруктовые и ягодные соки пополам с водой.

5. Молоко цельное, сгущенное, сливки, молочный кисель, творог (только свежеприготовленный, пресный, протертый с молоком или сливками), чай слабый с молоком, масло сливочное.

### ***Не рекомендуемые продукты и блюда***

Хлеб, сухари, блюда и гарниры из овощей, круп, макаронных изделий, газированные напитки, соусы, пряности, закуски.

При стихании обострения рекомендуется щадящая диета типа диета с нормальным соотношением основных пищевых веществ. Значительно ограничиваются химические и термические пищевые раздражители, механическое щажение менее строгое, чем в предыдущей диете.

Все блюда должны быть вареными или приготовленными на пару (протертые). Рыбу можно варить куском. При непереносимости протертых блюд отварное мясо также разрешается готовить куском. Пища принимается 5 раз в сутки, в теплом виде.

### ***Рекомендуемые продукты и блюда***

1. Хлеб белый пшеничный, вчерашний, подсушенный, сухой бисквит, сухое несдобное печенье.

2. Супы из протертых круп, картофеля и овощей, молочные супы с вермишелью, рисом, манной крупой.

3. Нежирные, нежные сорта мяса и рыбы (говядина, телятина, курица, индейка, кролик, судак, треска, серебристый хек, навага, ледяная рыба и др.); блюда из рубленого мяса и птицы; рыба отварная куском.

4. Овощи вареные в протертом виде, пюре, паровое суфле. Разрешаются картофель, кабачки, морковь, тыква, цветная капуста. Спелые сладкие сорта помидоров не более 100 г в день (при переносимости).

5. Различные протертые каши (кроме пшенной, кукурузной, перловой) с добавлением молока, сливок, масла, протертые паровые пудинги, отварная вермишель.

6. Яйца всмятку, паровые омлеты, яйца в блюдах.

7. Кисели, желе, муссы, компоты из свежих и сушеных фруктов (без фруктов), печеные яблоки с сахаром, мед, сахар, варенье (при плохой переносимости пополам с водой), отвар шиповника.

8. Молоко натуральное, сгущенное, сливки, свежая сметана, свежий протертый творог, творожное суфле.

9. Зелень петрушки, укропа (в супы), соус молочный с добавлением сметаны, масла сливочного, фруктовый соус.

10. Чай некрепкий с молоком или сливками, отвар, шиповника, молочный кисель.

11. Масло сливочное в блюда и кусочком. Масло подсолнечное и оливковое при переносимости.

### ***Не рекомендуемые продукты и блюда***

Продукты, обладающие выраженным сокогонным действием на желудок и содержащие грубую растительную клетчатку: мясные и рыбные бульоны, овощные навары, соленья, острые приправы, маринады; жареные блюда, копчености, консервированные продукты, капуста (кроме цветной), шпинат, щавель, редька, редис, изделия из сдобного теста, пирожные, мороженое, газированные и алкогольные напитки, черный хлеб, бобовые, кофе.

При наличии заброса содержимого желудка в пищевод запрещается большое количество еды на ночь. Во время сна нужно находиться в полусидячем положении, что способствует улучшению состояния.

## Как питаться при хроническом гастрите

При хроническом гастрите, как и при многих других заболеваниях, пища должна быть полноценной, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и особенно витаминов.

В период обострения хронического гастрита независимо от уровня кислотности желудочного сока основная задача диетического питания – создать покой для больного органа, уменьшить химическое и механические раздражения желудка. При этом всю пищу необходимо употреблять только в протертом виде, сваренной в воде или на пару (как при обострении язвенной болезни).

Когда состояние больного гастритом с нормальной или повышенной кислотностью улучшится, он должен соблюдать такую же диету, но все блюда готовятся непротертыми. При уменьшении болей непротертая пища уже не оказывает раздражающего действия на слизистую оболочку желудка, как в период обострения заболевания, кроме того, способствует улучшению аппетита, уменьшает склонность к запорам.

При хроническом гастрите с пониженной кислотностью или при отсутствии соляной кислоты в желудочном соке по окончании обострения заболевания (при исчезновении болей в подложечной области, отсутствии изжоги и др.) придерживаются диеты, которая предусматривает, с одной стороны, механическое щажение слизистой оболочки, а с другой – химическую стимуляцию пищевыми раздражителями отделения желудочного сока. С этой целью в рацион включают «сокогонные» мясные, рыбные и овощные бульоны, сельдь.

Для приготовления блюд используют различные способы тепловой обработки: варку, запекание, обжаривание. Для механического щажения слизистой оболочки желудка пищу употребляют преимущественно измельченной.

Такая диета богата веществами, способствующими хорошему аппетиту, витаминами, что позволяет организовать полноценное, разнообразное и вкусное питание. Из рациона при этом исключают продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке, трудно перевариваются и чрезмерно раздражают слизистую оболочку желудка. Это изделия из сдобного теста, жареные пироги, ржаной хлеб, блины, жирное мясо и рыба, копчености, закусочные консервы, острые приправы и специи (перец, горчица, хрен), соленья, маринады, редька, репа, брюква,

редис. Исключают также очень горячие и очень холодные блюда и напитки.

### ***Рекомендуемые продукты и блюда***

1. Хлеб пшеничный, белые сухари, несдобное сухое печенье.
2. Неострый сыр, нежирные ветчина и колбаса, вымоченная в воде сельдь, паштет из печени.
3. Супы на мясном, курином и рыбном бульоне, овощных отварах с крупой, макаронными изделиями, мелко нарубленными или протертыми овощами.
4. Рубленое, отварное, тушеное или жареное (без панировки в муке или сухарях) нежирное мясо, отварная курица.
5. Нежирная рыба, жареная без панировки.
6. Пюре из различных овощей, овощные пудинги, котлеты, запеченные или обжаренные без корочки (без панировки); отварная цветная капуста, отварные и тушеные кабачки и тыква, свекла, морковь, картофель. Мелко нашинкованную зелень (салат, укроп, листья петрушки) также можно добавлять к различным блюдам.
7. Различные каши, котлеты, пудинги, отварная вермишель и мелко нарубленные макароны.
8. Яйца всмятку, омлет.
9. Блюда из молока и молочных продуктов, молоко с чаем, творог и творожные сырки, неострые сыры, кефир, простокваша, сметана, сливки.
10. Масло сливочное, топленое, растительное.
11. Фруктовые и ягодные протертые компоты, пюре, кисели, желе, муссы, варенье; протертые сырые фрукты (при хорошей переносимости), ягоды – малина, земляника, черника.
12. Чай с лимоном или без него, некрепкий кофе, какао на воде и с молоком или сливками, ягоды и фруктовые соки.
13. Неострые мясные, рыбные, сметанные соусы.

### ***Примерное меню***

1-й завтрак: биточки рыбные жареные или мясные жареные котлеты (без панировки) с отварным картофелем, каша, протертая с маслом, чай или кофе с молоком, сыр.

2-й завтрак: яблоки печеные или свежие.

Обед: суп из сборных овощей (мелко шинкованных) на мясном бульоне, мясной шницель рубленый жареный с овощным гарниром, компот яблочный протертый (или кисель фруктовый из сока).

Полдник: ватрушка с творогом, чай.

Ужин: лапшевник с творогом запеченный, пюре морковное, чай.

Перед сном: кефир.

Следует иметь в виду, что длительное (более 1–2 месяцев) употребление измельченной пищи нежелательно. По мере того как будет улучшаться самочувствие, эту диету нужно заменять другой, которая строится на принципе полноценного питания, содержит достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и повышенное количество витаминов. При этом не предусмотрено механического и химического щажения слизистой оболочки желудка. Однако из рациона все же исключают жирные сорта баранины, свинины и птицы, а так же острые блюда и приправы. Кроме того, ограничивают употребление копченостей, мясных и рыбных консервов, ограничивают или вовсе исключают овощи, содержащие много клетчатки, раздражающих слизистую оболочку желудка (репу, редис, редьку).

Кулинарная обработка пищи и набор продуктов в этой диете разнообразны. Разрешаются ржаной хлеб, сырые овощи и фрукты (непротертые).

#### ***Примерное меню***

1-й завтрак: сельдь вымоченная с отварным картофелем, шницель рубленый, гречневая каша, кофе с молоком.

2-й завтрак: свежее яблоко.

Обед: винегрет (из свеклы, капусты, зеленого горошка), борщ на мясном бульоне, бефстроганов с вермишелью, компот.

Полдник: отвар шиповника, сушки или печенье.

Ужин: творог со сметаной, овсяная каша, кисель.

Перед сном: кефир.

При хроническом гастрите очень важно включать в рацион овощные и фруктовые соки, отвар шиповника, свежие овощи и фрукты. Большую роль также играет режим питания. Не следует допускать длительных перерывов между приемами пищи, есть надо в строго определенное время, не реже 4 раз в день, не торопясь, хорошо пережевывая пищу. Частое дробное питание в одно и то же время способствует ритмичной деятельности пищеварительной системы. Соблюдение правил диетотерапии обеспечивает успешное лечение хронического гастрита и профилактику его обострений.

## Как питаться при язвенной болезни

Рацион питания при этом заболевании должен быть полноценным, т. е. состоять из разнообразных продуктов и блюд, включающих в достаточном количестве все основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, особенно С, А, группы В). Пищу следует принимать 4–6 раз в день малыми порциями. Противопоказано переедание.

Необходимо придерживаться принципа создания наибольшего покоя для слизистой оболочки желудка, механического и химического щажения (особенно при обострении заболевания).

В рацион больных включают продукты и блюда, слабо возбуждающие желудочную секрецию: молоко, сливки, творог, каши, протертые отварные овощи, протертые крупяные и вегетарианские (кроме капустных) супы, яйца всмятку или омлет, отварное мясо и рыбу, некрепкий чай, щелочные минеральные воды, не содержащие углекислоты.

При обострении язвенной болезни из рациона исключают продукты, усиливающие выделение желудочного сока; мясные, рыбные и грибные бульоны, жареные и тушеные мясо и рыбу, копченые и соленые продукты, пряности и специи (горчицу, перец и др.), алкогольные напитки, газированную воду, крепкий чай и кофе. Не следует употреблять также продукты с большим количеством клетчатки (репу, брюкву, редис), раздражающие слизистую оболочку желудка.

В зависимости от особенностей течения язвенной болезни используют разные рационы питания. Курс диетического лечения обычно начинают с щадящей диеты, которая обеспечивает максимальное механическое и химическое щажение желудка. Все блюда готовят протертыми, жидкой или кашицеобразной консистенции. Их варят в воде или на пару.

### ***Рекомендуемые продукты и блюда***

1. Слизистые супы из рисовой, овсяной, манной и перловой круп (с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла). Для ускорения процесса варки их можно готовить также из муки для детского и диетического питания или из молотых круп.

2. Паровые суфле из нежирной говядины, телятины, свинины или кролика, курицы или индейки, а также из трески, щуки, серебристого хека, ледяной рыбы, наваги. Суфле включают в рацион 1 раз в день.

3. Каши жидкие протертые из рисовой, овсяной, манной или гречневой круп, рисовой и гречневой муки (с добавлением молока или

сливок).

4. Яйца всмятку, паровой омлет.

5. Молоко цельное, сгущенное, сливки натуральные и взбитые, свежеприготовленный пресный творог, паровое творожное суфле.

6. Кисели и желе из сладких сортов фруктов и ягод.

7. Некрепкий чай с молоком или свежими сливками, отвар шиповника, сладкие фруктово-ягодные соки.

8. Сливочное масло (добавляют в готовые блюда).

### ***Не рекомендуемые продукты и блюда***

Хлеб и хлебобулочные изделия.

### ***Примерное меню***

1-й завтрак: паровой омлет, сливочное масло, молоко (1 стакан).

2-й завтрак: фруктовое желе.

Обед: рисовый слизистый суп, мясное паровое суфле, фруктовый кисель или молоко.

Полдник: яйцо всмятку, отвар шиповника.

Ужин: молочная манная или овсяная каша, кисель молочный или фруктовый.

На ночь: молоко (1 стакан) или минеральная вода типа «Боржоми» комнатной температуры, освобожденная от углекислого газа (заранее открытая).

При улучшении состояния используют менее щадящую диету, которая содержит больше паровых блюд из протертых мяса и рыбы: котлеты и фрикадельки, кнели и рулеты, суфле. Разрешаются соус молочный или сметанный, сухари из белого хлеба (75 г). Из жиров допускаются масло сливочное или оливковое, рафинированное подсолнечное, кукурузное. Молочные протертые каши, супы из протертых рисовой, овсяной, перловой, гречневой, ячневой круп готовят на пару.

### ***Примерное меню***

1-й завтрак: мясные паровые котлеты с молочным соусом или паровой омлет, гречневая или рисовая протертая каша, чай с молоком.

2-й завтрак: фруктовый или молочный кисель или молоко, сухари или несдобное печенье.

Обед: суп рисовый слизистый или молочный суп из протертой ячневой крупы, фрикадельки мясные или куриное паровое суфле, фруктовое желе или молоко.

Полдник: яйцо всмятку, отвар шиповника.

Ужин: рыбное суфле, гречневая протертая каша, фруктовый кисель.

На ночь: молоко (1 стакан).

При значительном улучшении используется диета с менее строгим соблюдением принципов механического и химического щажения слизистой оболочки желудка, чем предыдущие. Разрешаются белый хлеб, отварные мясо (рубленое) и рыба, отварные и протертые овощи (картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква) и фрукты.

В рацион питания дополнительно включают свежую некислую сметану, творог, несдобное печенье, молочные супы-пюре из овощей, молочные супы с вермишелью, макароны и вермишель отварные, допускаются запеченные блюда, некрепкий чай с молоком.

Из диеты исключают бульоны и капустные отвары. Пищу варят в воде или на пару. В курсе лечебного питания при язвенной болезни эта диета основная. Она имеет два варианта: в одном случае пищу готовят протертой, а в другом – непротертой.

#### ***Рекомендуемые продукты и блюда***

1. Молочные крупяные супы (овсяный, рисовый, гречневый, ячневый, манный), молочные с вермишелью или домашней лапшой; овощные супы (картофельный, морковный, свекольный) с яично-молочной смесью, заправленные сливочным или растительным маслом.

2. Блюда из нежирных сортов мяса и рыбы (котлеты, кнели, фрикадельки, пюре, суфле, рулеты и др.).

3. Молочные каши (рисовая, овсяная, перловая, гречневая, манная), суфле, пудинги из протертых круп, блюда из вермишели, макарон, домашней лапши.

4. Блюда из картофеля, моркови, свеклы, цветной капусты, тыквы, кабачков, зеленого горошка (пюре, паровые суфле и пудинги без корочки).

5. Яйца всмятку, омлеты.

6. Молоко цельное, сгущенное, свежие сливки, свежеприготовленный пресный творог, творожные суфле и запеканки, вареники с творогом, сметана, неострые сорта сыра.

7. Варенье, протертые или печеные фрукты и ягоды сладких сортов; гладкие ягодные соки (клубничный или малиновый), кисели, желе, муссы.

8. Мед, джемы, варенье из сладких ягод и фруктов, пастила, зефир.

9. Молочный, сметанный или фруктовый соус.

10. Петрушка, укроп (немного).

11. Масло сливочное и растительное (в готовые блюда).

12. Некрепкий чай с молоком или сливками, отвар шиповника, морковный сок, некислый яблочный сок.

13. Пшеничный слегка подсушенный хлеб, несдобное печенье.

#### ***Примерное меню***



1-й завтрак: творог с сахаром и со сметаной или яйцо всмятку, каша манная молочная, или гречневая протертая, или молочная овсяная протертая, чай с молоком.

2-й завтрак: печеное яблоко, отвар шиповника.

Обед: молочный суп-лапша или перловый протертый суп, мясные паровые котлеты с молочным соусом или тефтели мясные паровые, каша рисовая или картофельное пюре, компот яблочный протертый, или кисель фруктовый, или мусс яблочный.

Полдник: сухари с сахаром, отвар шиповника или молочный кисель, сухое печенье.

Ужин: рыбные паровые биточки с вермишелью, пудинг рисовый с фруктовой подливкой, чай с молоком.

На ночь: молоко (1 стакан), галеты.

Если язвенная болезнь протекает без выраженных болей и изжоги (в стадии стихания), часто оказывается наиболее эффективной диета без механического щажения (так называемая непротертая). Особенно показана эта диета, если заболевание сопровождается запорами. Пищу готовят вареной, но непротертой (мясо и рыбу куском, овощи – непротертые, каши – рассыпчатые и т. д.).

#### ***Примерное меню диеты без механического щажения желудка***

1-й завтрак: отварное яйцо с отварной вермишелью, каша гречневая рассыпчатая, сыр, чай с молоком.

2-й завтрак: яблоки свежие.

Обед: картофельный суп вегетарианский, бефстроганов из вываренного мяса с отварным рисом, отварная свекла с растительным маслом, чай.

Полдник: яйцо всмятку, молоко с печеньем.

Ужин: отварная рыба с отварным картофелем, пудинг пшеничный с творогом, чай.

На ночь: молоко (1 стакан). При плохой переносимости молока молоко (изжоге, вздутии живота) его заменяют чаем с молоком или минеральной водой («Боржоми», «Бжни», «Славяновской»).

При выраженных болях, изжоге, отрыжке показан механически и химически щадящий вариант диеты.

В период стихания обострений болезни при условии хорошей переносимости рекомендуется диета, из которой исключаются наваристые бульоны, острые приправы, копчености, однако расширяется ассортимент блюд, в рацион включается больше овощей, фруктов, ягод. В эту диету разрешается вводить простоквашу, кефир, вымоченную сельдь (при

условии хорошей переносимости). Пищу готовят преимущественно в измельченном, отварном или запеченном, изредка в тушеном виде, не допуская жареные блюда. Наряду с пшеничным хлебом разрешается и ржаной.

Следует отметить, что все упомянутые диетические рационы являются всего лишь ориентировочными. При лечении язвенной болезни используют указанные схемы, переходя от более щадящих диет к менее щадящим. Обязательно необходимо учитывать переносимость тех или иных продуктов и блюд, а также вкусовые привычки, если, конечно, они не приносят вреда здоровью.

Кроме перечисленных выше диетических рекомендаций, лицам, страдающим язвенной болезнью, в летний период в обязательном порядке следует неограниченно употреблять свежие ягоды земляники и черники. Они обладают противовоспалительными, обезболивающими, ранозаживляющими, вяжущими, кровоостанавливающими и антимикробными свойствами. Наличие слизистых веществ делает их полезными при изжоге, что часто отмечается у таких больных. Кроме того, свежие ягоды благотворно влияют на обменные процессы печени и поджелудочной железы, доставляют организму аскорбиновую кислоту, каротин, витамины В1, В2, марганец, железо, органические кислоты и целый ряд других природных полезных соединений.

Людам с пониженной кислотностью желудочного сока в осенний период необходимо запастись плодами клюквы и брусники, лечебные свойства которых обусловлены целым рядом веществ, обладающих бактерицидными, противогнилостными, противовоспалительными свойствами. Им рекомендуется также шире использовать растительные продукты питания: соки овощей и фруктов, кисели (при повышенной кислотности – фруктово-молочные и ягодно-молочные, при пониженной – фруктовые и ягодные), салаты с растительным маслом, кефиром, сметаной.

## Как питаться при воспалении кишечника

При данной патологии лечебное питание должно соблюдаться длительно. Диета должна способствовать ликвидации имеющихся изменений в кишечнике и других органах и системах, обеспечивать потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных элементах.

В стадии резкого обострения рекомендуется диета, обладающая обволакивающим, закрепляющим и слабым раздражающим действием. В течение первых двух дней больным показаны рисовый отвар, черничный кисель, отвар шиповника в теплом виде, затем на 3–4 дня назначается диета, содержащая нормальное количество белков и пониженное – жиров и углеводов. Жиры ограничиваются в связи с тем, что ускоряют опорожнение кишечника, а углеводы потому, что усиливают бродильные процессы в кишечнике. Белок в питании не ограничивается. Он необходим для нормального восстановления слизистой оболочки кишечника, образования ферментов, гормонов, построения тканей организма. Пища должна быть богата витаминами, поваренная соль ограничивается до 8 г в сутки.

При тяжелом течении заболевания нужно проводить дни контрастного питания: по 1,5 кг яблок без кожицы и семян в протертом виде на 5–6 приемов в течение 1–2 дней. Затем больной переходит на расширенную диету в зависимости от течения заболевания.

В период обострения применяется диета, обеспечивающая максимально механическое, термическое и химическое щажение желудочно-кишечного тракта, уменьшение воспалительного процесса, нормализацию функций кишечника и других органов, уменьшение бродильных и гнилостных процессов в кишечнике. Пища – вареная, приготовленная на пару, используется в виде пюре, жидкой, протертой, принимается дробными порциями 5–6 раз в сутки в горячем виде (температура 57–62 °С).

### ***Рекомендуемые блюда и продукты***

1. Белые сухари неподжаренные.
2. Слизистые супы на воде или слабых бульонах из риса, овсяной и манной круп. В супы можно добавлять кнели, фрикадельки и яичные хлопья.
3. Паровые мясные и рыбные котлеты, кнели, фрикадельки, суфле из

отварного мяса. Фарш пропускается через мясорубку 3–4 раза, в мясной фарш вместо хлеба можно добавить рис.

4. Рыба только свежая, нежирная, в отварном виде.

5. Протертые каши на воде, слабом бульоне (рисовая, овсяная, манная).

6. Яйцо только в блюда не более 1 шт. в день (индивидуально можно паровой омлет или яйцо всмятку).

7. Кисели, желе из кизила, черники, чай, кофе черный, отвар шиповника, кизила.

8. Свежеприготовленный протертый творог, индивидуально – кефир по 100 г 1–2 раза в день.

9. Масло сливочное в блюда в натуральном виде.

#### ***Не рекомендуемые блюда и продукты***

Макаронные и бобовые изделия, молочные блюда, соусы и пряности, блюда из овощей, газированные напитки, соленые продукты, закуски.

Однако питание яблоками и такая диета назначаются только при резком обострении заболевания. В стадии умеренного обострения в основном следует применять диету, которая содержит нормальное количество белков, жиров, углеводов. При этом резко ограничиваются овощи и фрукты, богатые клетчаткой; исключаются молоко в свободном виде, острые блюда, умеренно уменьшаются легкоусвояемые углеводы и поваренная соль. Такая диета может применяться в течение 1–2 и более месяцев.

В дальнейшем при улучшении общего состояния и уменьшении патологических изменений кишечника больных переводят на непротертую диету, содержащую нормальное количество белков, жиров и углеводов.

## Как питаться при неспецифическом язвенном колите

Неспецифический язвенный колит характеризуется воспалением прямой и толстой кишок с частыми кровотечениями, нарушением процессов всасывания в кишечнике, большой потерей белка с калом. У больных часто наблюдаются анемия (малокровие), нарушения обменных процессов, истощение организма, аллергические реакции и другие изменения.

Питание больных зависит от проявлений и характера течения заболевания. В стадии обострения калорийность суточного рациона ограничивается за счет жиров и углеводов с сохранением при этом нормального содержания белков и повышенного количества витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, витаминов А и К, солей калия, кальция. При кишечных кровотечениях необходимо вводить продукты, богатые витамином К и кальцием. При обострении заболевания рекомендуется диета, способствующая уменьшению воспалительного процесса в кишечнике и восстановлению его нарушенных функций, а также тех органов, которые чаще вовлекаются в патологический процесс. Пища варится, готовится на пару, принимается 4–5 раз в день, температура горячих блюд 57–62 °С, холодных – не ниже 15 °С.

### ***Рекомендуемые блюда и продукты***

1. Хлеб белый пшеничный вчерашней выпечки, сухое печенье, 1 раз в неделю несдобные булочки или рулет с повидлом, вареным мясом, яблоками.

2. Супы на слабых нежирных мясных, рыбных бульонах, крупяные, с вермишелью, кнелями, фрикадельками, гренками, мелко нашинкованными овощами.

3. Нежирные сорта мяса (говядина, телятина, мясо кур, кролика, индейки) в виде паровых котлет, суфле, рулетов, нежное мясо отварное куском. Рыба нежирная куском и изделия из рубленой рыбы отварные и парового приготовления.

4. Картофель, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста в вареном и протертом виде, спелые помидоры к гарниру (не более 100 г), зеленый горошек (индивидуально).

5. Хорошо разваренные вязкие каши на воде, слабом бульоне, на 1/3

молока или 10 %-ных сливок (кроме кукурузной, перловой, пшенной), отварная вермишель.

6. Паровой омлет, 1–2 яйца всмятку, яйцо в блюда.

7. Кисели, желе, муссы, суфле, компоты из сухофруктов (без фруктов), мармелад, печенье, яблоки, при хорошей переносимости – сырые тертые яблоки, сладкие спелые ягоды (клубника, малина, земляника, черника). Ягодные и фруктовые соки пополам с кипяченой водой (лучше горячей).

8. Свежие кисломолочные напитки по 100–150 г 2 раза в день комнатной температуры, молоко натуральное только в блюдах и в небольшом количестве, свежая некислая сметана в блюдах, сыр неострый (лучше «Российский») протертый с отварной вермишелью.

9. Свежеприготовленный творог натуральный, творожная паста, паровой творожный пудинг.

10. Зелень укропа, петрушки, лавровый лист, белый и фруктовый соус.

11. Чай натуральный, чай с молоком, кофе черный, отвар шиповника.

12. Масло сливочное натуральное в блюда, с хлебом или сухарями.

#### ***Не рекомендуемые блюда и продукты***

Белокочанная капуста, свекла, сладкий перец, баклажаны, редька, редис, щавель, шпинат, лук, грибы, газированные напитки.

В период стихания обострений питание должно быть полноценным, с повышенным содержанием белков, нормальным количеством углеводов, богатым витаминами, солями калия и кальция.

При неспецифическом язвенном колите диета должна быть умеренно механически щадящей, удовлетворять потребности организма, содержать повышенное количество белка. Последнее необходимо для устранения белковой недостаточности организма, которая нередко встречается при этом заболевании.

## **Как питаться при непереносимости сахаров**

Нередко наблюдается непереносимость молочного сахара (лактозы), реже – сахарозы и фруктозы. Причиной заболевания является недостаточный синтез в слизистой оболочке тонкой кишки ферментов, которые расщепляют эти сахара. Заболевание может иметь врожденную природу или быть приобретенным в результате кишечных инфекций или воспалительных заболеваний тонкой кишки.

У больных при употреблении продуктов, содержащих лактозу (молоко) или сахарозу (тростниковый и свекольный сахар), нарушаются расщепление и усвоение этих углеводов. Они не усваиваются в тонкой кишке (как в норме) и, попадая в толстую кишку, ведут к усилению бродильных процессов, образованию большого количества молочной, уксусной, масляной и других органических кислот, а также метана, водорода, углекислоты и других газообразных продуктов, которые раздражают стенки кишечника. Это способствует развитию поноса и потере большого количества белков, жиров, витаминов и минеральных веществ.

При непереносимости сахарозы и лактозы рекомендуется исключить их из пищевого рациона или заменить глюкозой или фруктозой.

Непереносимость фруктозы является врожденным заболеванием. При этой патологии после употребления пищи, содержащей фруктозу, возникает резкое падение уровня сахара в крови с потливостью и даже потерей сознания. Отмечаются рвота, отсутствие аппетита, нарушение стула, отставание детей в физическом развитии, увеличение печени и другие изменения. Указанные симптомы исчезают после исключения фруктозы из пищевого рациона. Фрукты и ягоды содержат до 10 % фруктозы, арбузы и пчелиный мед наиболее богаты фруктозой (40 %).

## Как питаться при расстройстве кишечника

Расстройство кишечника (понос) может быть симптомом различных заболеваний, в том числе инфекционных. Помимо этого, кишечник может расстраиваться и при волнении, нервном перенапряжении. Если появление жидкого стула связано с употреблением какого-либо пищевого продукта, например молока, продукт следует исключить его из рациона. Однако во всех случаях расстройства кишечника, особенно в первые дни заболевания, необходимо соблюдать диету, предусматривающую максимальное щажение кишечника. При этом из рациона исключают пищевые продукты, механически и химически раздражающие желудочно-кишечный тракт и возбуждающие перистальтику кишечника. Это прежде всего продукты, содержащие значительное количество растительной клетчатки, – овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, бобовые. Исключают также усиливающие сокращение кишечника кисломолочные напитки, фруктовые воды, содержащие углекислоту (газированные), а также жирные сливки, сметану, так как они могут стать причиной расстройства кишечника. Ограничивают употребление сахара, варенья, меда, других сладких блюд из-за возможной стимуляции ими функции кишечника.

При расстройстве кишечника надо есть 3–4 раза в день, не допуская переедания во время приема пищи.

В рацион вводят продукты, тормозящие кишечную активность и обладающие вяжущим действием: отвар черники и черемухи, крепкий чай.

***Примерное меню диеты, рекомендуемой при расстройстве кишечника***

1-й завтрак: каша рисовая или манная на воде, яйцо всмятку или омлет, чай или какао на воде, сухари из белого хлеба.

2-й завтрак: кисель из черники, сухари.

Обед: бульон мясной обезжиренный с яичными хлопьями, мясные паровые котлеты или суфле мясное, манная каша на воде, чай или кисель из плодов черемухи.

Полдник: отвар шиповника, сухари.

Ужин: кнели или мясные паровые котлеты, каша из овсяной крупы, чай.

При обострении заболеваний, сопровождающихся расстройством



деятельности кишечника, может оказаться полезным чайный разгрузочный день, в течение которого выпивают 6–7 стаканов горячего, крепко заваренного, но не очень сладкого чая (1 ч. л. сахара на стакан). Другая пища в этот день исключается.

## Как питаться при запорах

Запоры – один из симптомов, свойственных различным заболеваниям органов пищеварения. Они могут наблюдаться при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрое, полипах кишечника. Для того чтобы правильно подобрать диетическое питание, необходимо точно знать причину заболевания.

Распространенность запоров в последнее время связана со снижением двигательной активности, систематическим несоблюдением режима питания, использованием в пищу продуктов, содержащих мало пищевых волокон (растительной клетчатки), которые способствуют правильной работе кишечника. Увлечение пищей, содержащей животные белки (мясом, рыбой, яйцами, творогом), также может предрасполагать к запорам.

В данном разделе я подробнее остановлюсь на рекомендациях, которые могут оказаться полезными как тем, кто страдает хроническими заболеваниями кишечника, сопровождающимися запорами, так и практически здоровым людям, у которых запоры возникают эпизодически в результате нерационального питания и малоподвижного образа жизни.

При хронических заболеваниях кишечника с запорами рекомендуется полноценная диета с включением продуктов и блюд, активизирующих деятельность кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлеба с повышенным содержанием клетчатки, кисломолочных продуктов).

Из рациона следует исключить продукты и блюда, усиливающие брожение в кишечнике, отрицательно влияющие на другие органы пищеварения – желудок, желчный пузырь (жареные блюда). Пищу нужно готовить в основном неизмельченной, в воде или на пару, запекать.

Из рациона необходимо исключить хлеб из муки высшего сорта, слоеное и сдобное тесто, жирные сорта мяса, рыбы, птицы, копчености, цельное молоко, рис, манную крупу, редьку, редис, чеснок, лук, репу, жирные и острые блюда, хрен, горчицу, перец, жиры. Не стоит употреблять какао, шоколад, натуральный кофе, крепкий чай. Следует ограничить употребление бобовых.

### ***Рекомендуемые продукты и блюда***

1. Супы на овощном отваре с перловой или гречневой крупой на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне, свекольники, фруктовые супы.

2. Отварные или запеченные нежирные сорта мяса, птицы (курицы, индейки) и рыбы (трески, хека, ледяной, судака, наваги и др.).

3. Блюда из свежих овощей (моркови, помидоров, огурцов), отварные и тушеные из моркови, картофеля, свеклы, кабачков, тыквы, цветной капусты.

4. Рассыпчатые каши, крупеники, запеканки из гречневой, пшенной, ячневой круп, отварные и запеченные макароны и вермишель (не каждый день).

5. Яйца всмятку (до 2 яиц в день), а также паровые омлеты (не каждый день).

6. Молоко только в блюдах, кефир, простокваша; творог и блюда из него (пудинги, вареники, ватрушки), неострые сорта сыра.

7. Свежие спелые сладкие фрукты и ягоды, сушеные фрукты (чернослив, курага, урюк, инжир).

8. Нежирные колбаса и ветчина, заливная рыба, сыр, отварной язык, салаты из сырых и вареных овощей.

9. Мед, варенье, пастила, мармелад.

10. Некрепкий чай с сахаром или ксилитом, кофейный напиток, отвар шиповника или пшеничных отрубей, компоты из свежих и сушеных фруктов.

11. Фруктовые, ягодные, овощные соки.

12. Масло сливочное и растительное (добавляют в готовые блюда).

13. Хлеб пшеничный из муки II сорта, зерновой; хлебцы с добавлением отрубей.

### ***Примерное меню***

1-й завтрак: салат из свеклы, моркови, яблок с растительным маслом или винегрет, рыба отварная с овощным гарниром, компот из яблок или сухофруктов на ксилите.

2-й завтрак: свекла отварная с растительным маслом или морковь свежая тертая с сахаром и сметаной, фруктовый сок.

Обед: суп из сборных овощей (цветная капуста, морковь, картофель, зеленый горошек), мясо отварное с овощным гарниром, чай.

Полдник: чернослив или курага, чай с ксилитом.

Ужин: биточки морковно-яблочные, каша гречневая рассыпчатая, кефир.

На весь день: хлеб зерновой пшеничный – 200 г, масло растительное (в блюда) – 25 г, масло сливочное – 5 г.

Практически здоровым людям при наличии запора можно рекомендовать диету с включением повышенного количества продуктов и

блюд, активизирующих деятельность кишечника. Это прежде всего продукты, богатые пищевыми волокнами; хлеб ржаной и с отрубями, различные овощи и фрукты.

Для улучшения работы кишечника полезно ежедневно включать в рацион растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, хлопковое и др.), используя их для заправки салатов и винегретов из свежих и вареных овощей. Полезны также кисломолочные продукты (простокваша, кефир), активизирующие освобождение кишечника.

Тем, кто страдает запорами, полезно чаще вводить в рацион борщи, свекольники, щи, квашеные овощи, в том числе капусту, жареные блюда (при условии хорошей переносимости).

Хорошо действует при запоре и такая смесь: взять в равных пропорциях (по 100 г) сушеных чернослива, кураги, инжира, хорошо промыть, обдать кипятком и пропустить через мясорубку. Добавить 100 г меда и 5–7 г измельченного александрийского листа (сенны). Все тщательно перемешать, сложить в стеклянную банку и хранить в холодильнике. 1 ст. л. смеси, разведенной в 0,5 стакана некипяченой воды, принимать перед сном.

Соблюдение диеты с учетом сказанного выше часто оказывается самым эффективным средством лечения запоров и их профилактики.

## Как питаться при дисбактериозе кишечника

В последнее время благодаря широкому применению антибиотиков и других противомикробных препаратов, с помощью которых лечится большинство инфекционных заболеваний, было обращено внимание на то, что под влиянием указанных медикаментозных средств существенно меняется картина микрофлоры кишечника. Стали говорить о дисбактериозе кишечника – состоянии, сопровождающемся выраженным нарушением состава нормальной микрофлоры и привычного для человека количественного соотношения между различными микроорганизмами, средой обитания которых в процессе эволюции стал наш кишечник. Особое внимание обращается на так называемые бифидобактерии, которые признаны полезными, не способными вызывать какие-либо заболевания. Кроме того, бифидобактерии – друзья человека: они участвуют в выработке витаминов и ферментов, являются защитниками организма от целого ряда патогенных микроорганизмов, таких как сальмонеллы, стафилококки.

Иногда дисбактериоз кишечника протекает без выраженных проявлений и выявляется только при специальном бактериологическом исследовании. Однако довольно часто дисбактериоз сопровождается неустойчивым стулом (чаще расстройством), метеоризмом (повышенным газообразованием), болями в животе, другими проявлениями дискомфорта системы пищеварения.

Наиболее эффективный метод нормализации микрофлоры кишечника – комплексное лечение, включающее в себя и лечебное питание. Положительно влияют на нормализацию микрофлоры кишечника кисломолочные продукты: кефир, простокваша, ряженка, и др. Молочнокислые бактерии, содержащиеся в этих продуктах, способствуют подавлению гнилостной микрофлоры в нашем организме.

Полезно включать в рацион питания разнообразные овощи, фрукты, ягоды, такие как черная смородина, гранаты, клюква, малина, земляника, черника, яблоки, абрикосы. Особенно ценен сок черной смородины и черники. Фитонциды, витамины, кислоты, содержащиеся в них, способствуют нормализации микрофлоры кишечника.

Некоторые растения, такие как петрушка, сельдерей, гвоздика, корица,

препятствуют развитию дрожжевых грибков, что также ведет к нормализации микрофлоры. Считается полезной в этом отношении и свежая морковь.

При некоторых видах дисбактериоза, сопровождающихся гнилостным разложением пищи в кишечнике, рекомендуется ограничить употребление продуктов, содержащих животный белок (яиц, мяса, рыбы), и 2–3 раза в неделю соблюдать вегетарианскую диету.

Если имеются жалобы на вздутие живота, то в рационе питания ограничивают употребление мучных блюд и продуктов, усиливающих брожение: бобовых, капусты, ржаного хлеба. Уменьшают также количество сахара и кондитерских изделий.

## Как питаться при хроническом панкреатите

Лечебное питание при воспалении поджелудочной железы – панкреатите – один из важных элементов комплексного лечения.

При панкреатите показана диета, исключая продукты, которые оказывают выраженное активизирующее воздействие на секрецию желудочной и поджелудочной желез.

При обострении хронического панкреатита в рацион питания включают только жидкие, полужидкие и измельченные (протертые) продукты; применяют протертый вариант диеты, который подходит и для ближайшего после обострения времени (1–1,5 месяца). В стадии же стихания, когда обострение заболевания ушло в прошлое, рекомендуется непротертый вариант.

В меню больного должно входить достаточное количество нежирного отварного мяса, птицы, рыбы, творога, яичных белков. Зато ограничивают употребление углеводов. Разрешается не более 30–40 г сахара в день; не рекомендуются в большом количестве варенье, кондитерские изделия, другие сладости: все это может вызвать изжогу, обострение болей, вздутие кишечника (метеоризм). Словом, у больных панкреатитом поджелудочная железа не любит сладостей, особенно натошак.

Также ограничивают употребление жира, распределяя его равномерно в течение дня. Масло (сливочное или растительное) используют только для приготовления блюд. Из рациона питания исключаются наваристые бульоны (мясные, куриные, рыбные и грибные), щи, жирные сорта мяса, птицы и рыбы, свиное сало, говяжий и бараний жир, грибы, жареные блюда, копчености и острые закуски, соленья и маринады, изделия из сдобного теста, пироги и ржаной хлеб, редька, редис, репа и брюква, крепкий кофе, какао и чай, все алкогольные и газированные напитки, сырые непротертые фрукты (при обострении заболевания), а также мороженое.

Прием пищи должен быть дробным (не менее 5–6 раз в день), небольшими порциями.

Предусматривается второй завтрак, полдник и легкая пища перед сном (например, 0,5 стакана минеральной воды или некрепкого чая, киселя).

***Рекомендуемые продукты и блюда***

1. Вегетарианские супы с различными овощами (за исключением капусты), манной, рисовой, овсяной крупами, вермишелью и другими макаронными изделиями. При обострении заболевания овощи протирают (или шинкуют), добавляют немного сливочного масла или сметаны и зелени (при хорошей переносимости).

2. Блюда из нежирных сортов мяса, птицы (курицы, индейки) и рыбы (трески, хека, ледяной, судака, наваги и др.). При обострении – фрикадельки, пюре, суфле, рулеты, приготовленные в воде или на пару; при стихании обострения – бефстроганов из вываренного мяса, отварное мясо и рыба (куском).

3. Отварные овощи (при обострении) – картофель, свекла, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква; из свежих овощей – тертая морковь с небольшим количеством растительного масла или сметаны (в период стихания), зеленый горошек (при хорошей переносимости), запеченные, тушеные овощи (в период стихания).

4. Различные полужидкие каши на воде или с добавлением молока (рисовая, овсяная, манная, гречневая, пшенная); отварные макароны, лапша, вермишель. Вне обострения – рассыпчатые каши.

5. Яйца всмятку (при хорошей переносимости), омлет (из 2 яиц).

6. Цельное молоко при хорошей переносимости, молоко с чаем, нежирный творог (или паровой пудинг), неострый сыр, сметана и сливки (немного), некислый кефир (вне обострения и при хорошей переносимости).

7. Яблоки запеченные, земляника, черника. Во время стихания обострения – сладкие сырые яблоки (очищенные от кожицы или протертые), клубника, малина, немного арбуза.

8. Молочные и фруктовые соки.

9. Нежирная ветчина, неострый сыр, отварной язык, салаты из вареных овощей, а вне обострения и при хорошей переносимости – и из сырых овощей.

10. Желе, муссы (с небольшим количеством сахара), зефир, пастила.

11. Некрепкий чай с молоком, лимоном (при хорошей переносимости), минеральная вода типа «Боржоми», «Бжни», «Славяновской» (комнатной температуры, бутылка должна быть открыта заранее и освобождена от углекислого газа); компоты из свежих и сухих фруктов и ягод (протертых и непротертых в зависимости от состояния), отвар шиповника.

12. Фруктовые, ягодные, овощные соки (при хорошей переносимости), кисели.

13. Пшеничный, лучше слегка подсушенный, хлеб, сухари, несдобное



печенье.

***Примерное меню диеты (протертый вариант)***

1-й завтрак: мясные паровые котлеты, каша овсяная (гречневая) на воде протертая, чай с молоком.

2-й завтрак: творог, кисель.

Обед: овощной суп (без капусты) протертый, мясное суфле с картофельным пюре, компот из свежих протертых яблок.

Полдник: отвар шиповника, сухари.

Ужин: белковый паровой омлет, манная каша, некрепкий чай.

На ночь: минеральная вода «Боржоми» (0,5 стакана).

***Примерное меню диеты (непротертый вариант)***

1-й завтрак: винегрет, отварное мясо, гречневая рассыпчатая каша.

2-й завтрак: сухие фрукты (чернослив, курага), некрепкий чай с несдобным печеньем.

Обед: салат, овощной суп, отварная курица с отварным картофелем, яблоко.

Полдник: творог, компот из сухих фруктов.

Ужин; отварная рыба с отварной вермишелью, некрепкий чай.

На ночь: чай с молоком, сухарик.

При обострении хронического панкреатита лечебное питание направлено на максимальное механическое и химическое щажение поджелудочной железы и всей системы пищеварения.

В первые дни (1–2-й) обострения заболевания показан полный покой (постельный режим). Разрешается употреблять минеральную воду типа «Боржоми», «Славяновской», «Бжни» (1–1,5 л в день). Вода должна быть комнатной температуры или слегка подогретой, без углекислого газа. Возможно также употребление отвара шиповника (не очень насыщенного), некрепкого и несладкого чая (с минимальным количеством сахара).

По мере улучшения самочувствия (обычно это бывает на 3-й день с начала обострения) придерживаются щадящей диеты: употребляют слизистые супы, протертые жидкие каши, овощные пюре, молочные и фруктовые кисели. Все блюда должны быть жидкими или полужидкими, вареными или приготовленными на пару, протертыми.

***Примерное меню диеты на 3 — 4-й день болезни (при стихании обострения)***

1-й завтрак: жидкая протертая рисовая каша (или манная, гречневая) без масла, некрепкий и несладкий чай или молочный кисель.

2-й завтрак: минеральная вода «Боржоми», «Бжни» или «Славяновской» (1 стакан), фруктовое желе.

Обед: овсяный слизистый суп, мясное паровое суфле с морковным пюре, некрепкий и несладкий чай (или желе из вишневого сока).

Полдник: белковый паровой омлет, отвар шиповника (или минеральная вода) 1 стакан.

Ужин: творожное суфле, гречневая протертая жидкая каша без масла, чай.

На ночь: минеральная вода (чай или кисель из фруктового сока), сухарик.

На весь день: сахар 15–20 г, сухарики 30 г.  
Все блюда готовят без соли.

Как видите, набор блюд, включаемых в рацион питания при обострении заболевания, напоминает диеты, применяемые при обострении язвенной болезни, с той лишь разницей, что при панкреатите меньше используют молоко и, кроме того, ограничивают употребление яиц.

Через 1–2 недели (по мере стихания обострения заболевания и уменьшения болей) можно рекомендовать протертый вариант диеты. При полном исчезновении болей в области живота и других симптомов болезни переходят на непротертый вариант.

Важно помнить: когда заболевание находится в стадии стойкой стихания, нет необходимости проводить механическое щажение желудка в столь строгой мере, как при обострении болезни.

После перенесенного острого панкреатита диета должна соблюдаться от 6 до 12 месяцев. В течение всего этого срока нельзя употреблять сдобу, алкогольные напитки в любом виде, жирное мясо, жирную рыбу, сало, сметану, сливки, соленья, копчености, маринады, консервы, репу, редьку, редис, лук, чеснок, белокочанную капусту. Ограничиваются также мясные и рыбные бульоны, которые можно готовить лишь костными, слабыми. Важно помнить, что поджелудочная железа, как ни один другой орган, реагирует на малейшее отклонение в диете.

## Лечение минеральными водами

С диетотерапией тесно связано применение минеральной воды.

Природная минеральная вода отличается от обычной пресной повышенным количеством солей, газов, органических веществ. Специфические свойства конкретной минеральной воды (прежде всего наличие биологически активных веществ) позволяют использовать ее в качестве лечебного средства как на курортах, так и в домашних условиях. Приведу несколько примеров применения минеральной воды при некоторых недугах. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и хроническом гастрите с повышенной кислотностью рекомендуются гидрокарбонатные натриевые воды (их называют также щелочными): «Боржоми», «Дилижан», «Саирме», а также гидрокарбонатные сульфатные воды: «Славяновская», «Смирновская», «Джермук», «Кисловодский нарзан». Курс лечения щелочными минеральными водами способствует восстановлению нормальных механизмов регуляции кислотообразования у больных язвенной болезнью и хроническим гастритом. Уменьшая кислотность содержимого желудка, минеральная вода способствует профилактике спазмов желудочно-кишечного тракта, ускорению прохождения пищи через желудок, оказывает противовоспалительное действие.

В результате лечения минеральной водой устраняются жалобы на изжогу, отрыжку, ощущение тяжести в подложечной области.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и хроническом гастрите с повышенной кислотностью питье щелочных минеральных вод рекомендуется начинать с небольших количеств (50–100 мл) в теплом виде (38–40 °С), а при условии хорошей переносимости уже на 3–4-й день «питьевого» лечения – до 1 стакана воды (250 мл) на прием.

Давая рекомендации по питьевому режиму больным язвенной болезнью и хроническим гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, необходимо учитывать индивидуальные особенности желудочной секреции, а также переносимость организмом минеральной воды. Поэтому в условиях курортов и дома питьевое лечение обычно строится с соблюдением традиционных принципов, т. е. путем однократных приемов минеральной воды за 1 ч до основного приема пищи. Однако при жалобах на изжогу прием минеральной ошелачивающей воды

может быть приурочен ко времени предполагаемого появления изжоги, «голодных» болей в подложечной области, т. е. спустя 1 ч после еды и даже позднее.

При хроническом гастрите с пониженной кислотностью рекомендуется прием воды: средней минерализации (5–15 г/л), по своему ионному составу относящейся к хлоридным, гидрокарбонатным хлоридным и хлоридным сульфатным. В качестве примера назову «Ессентуки № 4» и «Ессентуки № 17», «Арзни», «Ижевскую», «Друскининкай», «Витаутас», «Миргородскую», «Нижнесергинскую», «Куяльник № 4», «Березовскую». Эти воды начинают пить с 1/4 стакана, постепенно доводя разовую дозу до 1–1,5 стаканов, комнатной температуры (18–24 °С) 3 раза в день за 15–30 мин до приема пищи.

При заболеваниях кишечника (энтероколитах, колитах), сопровождающихся расстройствами (поносами), используют минеральные воды слабой и средней минерализации, гидрокарбонатные или гидрокарбонатные сульфатные: «Славяновская», «Смирновская», «Джермук», «Боржоми», «Саирме» и др. Минеральную воду пьют подогретой до 40–45 °С.

При этом вода способствует снижению двигательной активности кишечника. Воду пьют 3 раза в день по 0,5–1 стакану за 30–50 мин до приема пищи.

При заболеваниях кишечника с преобладанием пониженной двигательной функции и жалобами на запоры рекомендуются воды средней и высокой минерализации (до 15–20 г/л), по ионному составу хлоридные и хлоридные сульфатные – «Ижевская», «Новоивжевская», «Ессентуки № 17», «Друскининкай», «Витаутас», «Семигорская» и др. Воду пьют комнатной температуры (18–24 °С) по 1 стакану 3 раза в день за 30–50 мин до приема пищи.

При выраженных запорах рекомендуются послабляющие минеральные воды – «Баталинская» или «Лысогорская» – по 0,5 стакана натощак или на ночь.

Эффективность лечения минеральной водой зависит не только от правильного выбора воды, но и от правил ее приема (дозы, периодичности, связь по времени с приемом пищи, температуры).

Многие минеральные воды, например «Боржоми», «Нарзан», благодаря приятному вкусу и способности утолять жажду широко используются в повседневной жизни. Однако тем, кто страдает заболеваниями пищеварительной, сердечно-сосудистой системы, а также нарушениями обмена веществ, применять минеральные воды

систематически не следует.

В случае отсутствия подходящей вам минеральной воды ее можно заменить другой, близкой к ней по химическому составу и действию. Например, «Боржоми» можно заменить на «Саирме», «Лужанскую», «Набеглави», «Бжни»; «Ессентуки № 4» – на «Арзни», «Джава», «Семигорскую»; «Славяновскую» – на «Смирновскую», «Джермук», «Исти-Су»; «Нарзан» – на «Арзни», «Дилижан», «Дарасун», «Московскую».

При проведении курса минеральной воды необходимо обязательно вносить коррективы в питьевой режим: включая минеральную воду в рацион, соответственно уменьшать количество чая, компота, других поставщиков воды с тем чтобы не перегружать деятельность сердечно-сосудистой системы.

## **Траволечение**

Это особая область применения вытяжек различных растений. Водная вытяжка из растений является аккумулятором энергии и биоактивных элементов этих растений. Хочу немного остановиться на правилах сбора и способах приготовления различных вытяжек лекарственных растений.

## Как собирать лекарственные растения

Собирайте лекарственные растения лишь там, где они образуют заросли или встречаются в большом количестве. Собирайте осторожно, чтобы сохранить их целостность и внешний вид. При сборе необходимо избегать запыленных и загрязненных мест. Сразу же отбрасывайте посторонние травы, растущие вместе с лекарственными, потому что после окончания сбора сделать подобную сортировку значительно труднее. Заготовку сырья надо производить только в ясную, солнечную погоду и в определенные часы суток, в зависимости от вида растений.

Нельзя складывать вместе разные виды растений, так как у них проявляется при этом отрицательное или положительное взаимодействие.

А теперь я расскажу о том, как и когда собирать те или иные части растений.

Почки (березовые, сосновые) собирают ранней весной перед началом их распускания, когда они сильно набухли, но чешуйки еще не разошлись. В этот период они особенно богаты биологически активными веществами. Сбор прекращают, когда почки начинают раскрываться. Березовые почки собирают так: молодые веточки с почками срезают, связывают в веники и сушат при температуре не выше 30 °С. После сушки их обмолачивают и пропускают через крупное сито для освобождения от коры и обломков веточек. Сосновые почки, сидящие на концах ветвей по несколько штук, срезают ножницами с небольшими участками веточек.

Листья собирают в период цветения, а у некоторых растений (медуницы, тысячелистника, подорожника) – в течение всего лета. Срезают ножницами или обрывают руками только хорошо развитые средние и нижние листья. Сразу же после сбора листья сушат, раскладывая тонким слоем в 2–3 см на ткани или бумаге под навесами или в хорошо проветриваемом помещении. Периодически их нужно ворошить. Правильно высушенные листья вы легко определите: они сохранят естественно первоначальную окраску.

Травы (надземная часть растения) собирают в период цветения, срезая ножом, ножницами или серпом на расстоянии 10–20 см от верхушки. Собранную траву быстро сушат, разложив слоем 3–5 см на бумаге, ткани или сетках в тени под навесами, на чердаках, в хорошо проветриваемом помещении.

Цветки собирают в начале цветения вручную или срезают ножницами,

если они находятся на соцветиях (пижма, тысячелистник). Заготовленные цветки сушат немедленно, раскладывая тонким слоем в 1–2 см (в тех же условиях, что и травы). Сушить их на солнце нельзя. Частое перемешивание не рекомендуется. Правильно высушенные цветки должны легко перетираться между пальцами.

Семена и сухие плоды собирают после полного созревания (есть исключения: плоды аниса, шиповника, тмина и др.) В сухую погоду семена, собранные в сухом виде, не требуют досушивания. Сбор плодов и семян производится вручную, без плодоножек.

Сырье обычно сушат в русских печах, духовках при температуре 60–80 °С. Плоды растений, которые в большом количестве содержат витамины, нельзя сушить на солнце. Испорченные, потемневшие плоды отбрасывают.

Ягоды во избежание их быстрой порчи собирают утром или вечером в период полного созревания. Засохшие, мятые, недозревшие и поврежденные ягоды собирать не стоит. Во время сбора нужно защищать ягоды от механического повреждения. Заготовленные сочные плоды нельзя мыть или пересыпать из одной тары в другую. Сушить лучше в печах, духовках при температуре 50–60 °С. Нужно следить, чтобы ягоды не подгорали, время от времени ворошить.

Клубни, корни и корневища выкапывают, как правило, осенью в период увядания растений, и реже – ранней весной. Здесь нужно запомнить такие особенности. У однолетних растений корень выкапывают осенью, у двулетних – осенью второго года жизни, у многолетних – осенью второго года или весной третьего года жизни. После выкапывания подземных частей растения лопатой, вилами или ножом отделяют надземную часть и испорченные части корневищ, корней и клубней, очищают от приставшей земли, моют в холодной проточной воде, крупные корни и корневища разрезают на части. Промытое и очищенное сырье раскладывают на мешковине или траве на открытом воздухе для подсушивания и подвяливания, затем сушат в печах, духовках, сушилках при температуре 50–60 °С. Правильно высушенные корни и корневища должны ломаться, а не гнуться.

При сборке и сушке ядовитых растений (например, чистотела) нельзя пробовать их на вкус. При работе с ними защищайте глаза и нос многослойной марлевой повязкой. После окончания работы обязательно вымойте руки и лицо с мылом.

Кору (например, березовую, ольховую, ивовую, малиновую) лучше всего собирать в начале весеннего движения соков. В это время кора легко



отделяется от древесины. Чтобы снять ее, на молодых отрубленных или отрезанных ветках острым ножом делают кольцевые надрезы на расстоянии 25–50 см один от другого, соединяют их одним или двумя продольными надрезами, а затем снимают в виде желобков или трубочек. Сушат кору на солнце, но можно и на чердаке.

Высушенное лекарственное сырье хранят в специальных шкафах или ящиках с надписями, обязательно указывается срок сбора. По мере надобности его используют в виде настоев, отваров, настоек.

## Как приготовить лекарственные препараты

Лечебное действие лекарственных растений определяется наличием в них биологически активных веществ. Эти активные вещества разнообразны по составу и находятся не только в надземной части растения (в плодах, семенах, цветах, почках, коре, листьях), но и в клубнях, корневищах, корнях и луковицах; из свежих растений готовят соки, отвары и настои. Мелко измельченные высушенные части растений применяются в виде порошка, из них готовят настои, отвары, настойки, сгущенные вытяжки: экстракты, мази, пластыри, а также заваривают для ванн. Для наружного применения препараты из лекарственных растений используются в виде компрессов, примочек, мазей, эмульсий, полосканий, пластырей, лечебных ванн. Очень хорошо принимать внутрь соки из свежих растений, их обычно получают с помощью терки, мясорубки или соковыжималки. Если сок действует раздражающе на слизистую оболочку желудка или кишечника, прибавляют к нему рисовый или овсяной отвар, мед (1–2 ч. л. на полстакана сока) или кисель.

В рецептах, где не указаны способы приготовления лекарственных препаратов из трав, необходимо придерживаться определенных правил.

Вода для приготовления водных вытяжек должна быть максимально очищена от примесей – лучше брать воду талую, дистиллированную или пропущенную через очистительный аппарат; использование обычной водопроводной воды, даже прокипяченной, менее желательно; разбавлять вытяжку также лучше дистиллированной или талой водой.

Настои обычно готовят из листьев, цветков, стеблей, а отвары из корней, коры, корневищ. Для приготовления настоев и отваров сырье предварительно измельчают: листья, цветки до частиц размером не более 5 мм, стебли, кору, корни, корневища не более 3 мм, плоды и семена не более 0,5 мм. Измельченное сырье помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню. Настои нагревают в течение 15 мин, отвары – 30 мин при частом помешивании. Затем снимают и процеживают или фильтруют: отвары через 10 мин (в горячем виде), а настои – после полного охлаждения (не ранее чем через 15 мин). Оставшуюся плотную массу выжимают и добавляют кипяченой воды до получения требуемого

количества настоя.

В основном настои и отвары готовят в соотношении 1:10 и 1:20, т. е. из 1 части сырья готовится 10–20 частей настоя или отвара. Из растений, содержащих сильнодействующие вещества, настои и отвары готовят в соотношении 1: 400.

Для наружного применения настои и отвары готовят из двойной или тройной дозы растительного сырья, т. е. более концентрированными.

Отвары из листьев толокнянки, коры дуба, корневища змеевика и другого сырья, содержащего дубильные вещества, процеживают сразу после снятия с водяной бани. Отвары из листьев сенны процеживают после полного охлаждения. Хранят настои и отвары в прохладном месте, перед употреблением взбалтывают. В домашних условиях горячие настои удобно готовить с помощью термоса. 2 ст. л. сырья высыпают в термос и заливают 2 стаканами крутого кипятка (суточная доза). Лучше это делать вечером. На следующий день настоем принимается в три приема за 30 мин до еды (по 0,5 или 2/3 стакана) в теплом виде. Настоем нельзя хранить в термосе более суток, он закисает.

При приготовлении отваров сырье кладут в эмалированную посуду, заливают водой (лучше кипяченой), закрывают крышкой и кипятят от 20 до 30 мин на медленном огне. Если часть отвара выкипела, то жидкость доливают до первоначального объема кипятком. Отвар принимают за 20–30 мин до еды в теплом виде. В летнее время настои и отвары лучше всего готовить ежедневно и хранить в темном и прохладном месте или в холодильнике на нижней полке, но не более 2 суток, так как они быстро портятся.

Настойки готовят на 70 %-ном или 40 %-ном спирте, в домашних условиях можно на 40 %-ной водке в соответствии сухого сырья к спирту 1: 10. Измельченное сырье высыпают в сосуд, заливают спиртом или водкой, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре в течение 7–10 дней. Затем настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и фильтруют. Дозировка внутрь обычно каплями (10–30 капель, реже меньше или больше).

Часто в жизни мы используем сборы или чай-смеси высушенных и измельченных нескольких лекарственных растений. Из сборов готовят также настои, отвары и припарки. Сырье, входящее в состав сборов для ванн и в состав смягчительных отваров для припарок, просеивают через сито с диаметром отверстий 2 мм. А для полоскания или внутреннего употребления просеивают через сито с диаметром отверстий 3–5 мм. Для получения равномерной смеси сырье в определенных пропорциях

смешивают на чистой бумаге.

В этой книге даны рецепты лекарственных форм для приема внутрь взрослым. Для детей рекомендуются следующие дозы: ребенку от 1 года  $1/12$ – $1/8$  дозы взрослого; до 2 лет –  $1/8$  до  $1/4$  дозы взрослого; от 3 до 4 лет –  $1/6$ – $1/4$ ; от 4 до 7 лет –  $1/3$ , от 7 до 14 лет – 0,5, от 14 до 25 лет –  $2/3$  дозы взрослого.

При приеме внутрь настоев, отваров, экстрактов, настоек, полученных из лекарственных растений, иногда наблюдаются побочные явления, обострения болезни. Однако этого не надо бояться. Оно связано как бы с переломом в организме различных систем воздействия лекарственных трав. Поэтому, начиная лечение, желательно первые дни или неделю лекарственные формы принимать внутрь, уменьшив вдвое дозу, и принимать несколько дней, чтобы организм привык к данному лекарству и, если побочных явлений нет, перейти на полную дозу. Надо заметить, что лечение травами – процесс длительный, от месяца до нескольких лет. Годами нарушая свой биологический ритм жизни (неправильное питание и использование воды, воздуха для закаливания организма, вредные привычки – курение и прием алкоголя), мы не замечаем, как заболеваем той или иной болезнью. А вот вылечиться хотим быстро!

Только время и терпение в приеме лекарственных форм, желание выздороветь и строгое соблюдение рекомендаций помогут побороть вашу болезнь или затормозить ее развитие.

## Лечение болезней желудочно-кишечного тракта

При лечении заболеваний желудка, кишечника применяются травы, обладающие: противовоспалительным, обволакивающим, слабительным, вяжущим, обезболивающим, ветрогонным, спазмолитическим и кровоостанавливающим действием. Препараты из лекарственных растений благоприятно воздействуют на нервную и эндокринную системы больного, улучшают питание слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, способствуют процессам восстановления. При лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта применяются следующие травы: аир, александрийский лист, алоэ, алтей, анис, барбарис, береза, брусника, будра, бузина черная, буквица, валериана, вероника, горец змеиный, горец почечуйный, девясил, донник, дуб, дурнишник, душица, дымянка, зверобой, земляника, золототысячник, календула, калина, капуста, кипрей, клевер, копытень, крапива, кровохлебка, крушина, ламинария, лапчатка прямостоячая, лен, лопух, лук, малина, мать-и-мачеха, Melissa, можжевельник, мята, облепиха, овес, одуванчик, ольха, орех грецкий, пастушья сумка, подорожник, пижма, полынь горькая, полынь обыкновенная, пустырник, ревень, ромашка, рута; рябина обыкновенная, сирень, смородина черная, солодка, спорыш, сушеница болотная, татарник, тмин, тысячелистник, укроп, фенхель, хвощ, хмель, цикорий, чабрец, чага, черемуха, черника, чеснок, чистотел, шалфей, шиповник, щавель конский, эвкалипт, элеутерококк, яснотка.

## Гастрит

При остром гастрите показано применение настоя из лекарственных растений следующего состава.

Календула лекарственная (цветки) – 2,5 части, ромашка аптечная (цветки) – 2,5 части, чистотел большой (трава) – 1,5 части, овес посевной (семена) – 5 частей, смородина черная (листья) – 2 части, тысячелистник обыкновенный (цветки или трава) – 2 части, сушеница топяная (трава) – 3 части, одуванчик лекарственный (листья или корни) – 2 части, шиповник (плоды (толченые)) – 5 частей.

2 ст. л. смеси сырья заварить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в теплом месте в течение 1 ч. Процедить, добавить лимон по вкусу. Употреблять глотками в теплом виде.

После первых порций настоя почти всем больным становится гораздо лучше, исчезают боли в области желудка, а на следующий день состояние значительно улучшается. Уже на вторые сутки я разрешаю больным употреблять крепкий чай с сухарями и легкую жидкую пищу. Данный настой я рекомендую употреблять около месяца. В течение этого периода не рекомендую принимать острую пищу и поднятие тяжестей. В дальнейшем следует в течение 3–4 месяцев употреблять витаминные чаи, вместо сахара использовать мед, варенье, повидло; если есть возможность – свежие ягоды черники и черной смородины или кисели из сухих ягод. Не следует успокаиваться полным комфортом в желудке в первый месяц, так как восстановление пораженной слизистой оболочки происходит медленно, и часто благополучие бывает обманчивым.

В некоторых случаях после перенесенного острого гастрита, если рано прекращено лечение, развиваются хронические заболевания печени и поджелудочной железы. Поэтому я рекомендую после острого гастрита провести длительный, щадящий курс траволечения.

При хроническом гастрите особенно эффективно помогают такие лекарственные растения, как ромашка аптечная и тысячелистник обыкновенный, корневище лапчатки прямостоячей, горца змеиного, листья грецкого ореха, шалфея лекарственного, корневища аира, трава чистотела большого и другие растения. В частности, я рекомендую больным, страдающим хроническим гастритом с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка один из следующих сборов лекарственных растений.

1. Сушеница топяная (травы) – 3 части, ромашка аптечная (цветки) – 2 части, чистотел большой (травы) – 1,5 части, зверобой продырявленный (травы) – 2 части, подорожник большой (листья) – 2 части, земляника лесная (листья) – 2,5 части, календула лекарственная (цветки) – 2 части, золототысячник зонтичный (травы) – 1 часть, овес посевной (семена) – 5 частей, черника обыкновенная (плоды) – 5 частей, шиповник (плоды (толченые)) – 5 частей.

2. Чистотел большой (травы) – 1,5 части, овес посевной (семена) – 5 частей, сушеница топяная (травы) – 5 частей, календула лекарственная (цветки) – 4 части, подорожник большой (листья) – 3 части, девясил высокий (корневища с корнями) – 3 части, ромашка аптечная (цветки) – 4 части, золототысячник зонтичный (травы) – 1,5 части, шиповник коричный (плоды) – 10 частей, боярышник (плоды) – 10 частей.

3. Алтей лекарственный (корни) – 3 части, земляника лесная (листья) – 3 части, иван-чай (травы) – 3 части, девясил высокий (корневища с корнями) – 3 части, сушеница топяная (травы) – 5 частей, пустырник пятилопастный (травы) – 4 части, ромашка аптечная (цветки) – 3 части, укроп душистый (семена) – 1 часть, шиповник коричный (плоды (толченые)) – 10 частей, боярышник кроваво-красный (плоды) – 10 частей.

4. Мята перечная (листья) – 2 части, календула лекарственная (цветки) – 3 части, солодка (корни) – 3 части, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 4 части, сушеница лекарственная (травы) – 5 частей, синюха голубая (корневища с корнями) – 3 части, лен посевной (семена) – 2 части, фенхель обыкновенный (плоды) – 1 часть, крапива двудомная (листья) – 3 части, тысячелистник обыкновенный (травы) – 1 часть, шиповник (плоды) – 5 частей.

Для приготовления настоя необходимо взять 2–3 ст. л. раздробленной и перемешанной смеси сырья одного из сборов и залить 500 мл кипятка. Настаивать в теплом месте в течение 30 мин, процедить. Добавить мед, лимон по вкусу. Употреблять в теплом виде по 0,5 стакана 5–6 раз в день после еды. Если имеется склонность к запорам, то в настое необходимо добавить сок алоэ или в сбор – кору крушины слабительной или лист кассии остролистной (сенны), семена подорожника, семена льна.

При эрозивных хронических гастритах целесообразно использовать нижеследующий сбор.

Тысячелистник обыкновенный (цветки или травы) – 2 части, арника горная (цветки) – 2 части, смородина черная (лист) – 3 части, шалфей лекарственный (листья) – 1,5 части, солодка (корень) – 1,5 части, лен посевной (семена) – 2 части, подорожник большой (лист) – 4 части,

календула лекарственная (цветки) – 3,5 части, хвощ полевой (трава) – 2 части, шиповник (плоды (толченые)) – 5 частей, горец змеинный (корневище) – 3 части.

Сбор перемешать: 2 ст. л. смеси сырья залить 500 мл крутого кипятка; настаивать в теплом месте 1 ч, процедить. Добавить мед, лимон по вкусу. Употреблять по 1/4 стакана 6–8 раз в день в теплом виде за 15–20 мин до еды. При болях добавлять листья мяты перечной или травы чистотела большого.

При повышенной секреторной функции желудка хороший лечебный эффект дает использование сока свежего картофеля, желательного розового. Свежий сок картофеля содержит белки, крахмал, клетчатку, пектиновые вещества, глюкозу, фруктозу, сахарозу, минеральные соли и витамины. В нем найден почти весь комплекс витаминов группы В, провитамин А, обнаружено высокое содержание аскорбиновой кислоты (витамина С). В свежем соке картофеля практически имеется почти весь необходимый организму материал для построения ферментных систем. Из минеральных солей в соке свежего картофеля преобладают соли калия и фосфора. При получении картофельного сока не следует использовать кожуру клубня, так как в ней содержится ядовитое вещество соланин. Большое количество крахмала в картофеле позволяет использовать его как обволакивающее средство при отравлениях с целью защитить слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Свежий сок картофеля обладает ранозаживляющей способностью, это хорошее средство против изжоги при лечении гастрита с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При гастрите с повышенной секреторной функцией применяются следующие сборы.

1. Липовый цвет 20 г; льняное семя 20 г; корень солодки 20 г; корневище аира 20 г; листья мяты перечной 20 г; плоды фенхеля 20 г. Настой принимать по 2–3 стакана за 1 ч до еды.

2. Ромашка аптечная (цветки) 20 г; календула лекарственная (цветки) 20 г; подорожник большой (листья) 20 г; тысячелистник обыкновенный (трава) 20 г; череда трехраздельная (трава) 20 г. Принимать по 0,5–1/3 стакана настоя 3–5 раз в день.

3. Вахта трехлистная (листья) 20 г; фенхель обыкновенный (плоды) 20 г; мята перечная (трава) 20 г; тысячелистник обыкновенный (трава) 20 г; золототысячник малый (трава) 20 г. Принимать по 0,5 стакана отвара за 30 мин до еды при повышенной кислотности.

При сочетании гастрита с повышенной секрецией и хронического



воспаления кишечника принимают настой из смеси трав (1: 1) зверобоя и золототысячника в теплом виде по 0,5 стакана утром и вечером за 40–50 мин до еды.

При гастрите с секреторной недостаточностью рекомендуется такой сбор.

Корень алтея лекарственного – 3 части, лист вахты трехлистной – 5 частей, трава дымянки аптечной – 2 части, трава золототысячника малого – 2 части, семя льна посевного – 2 части, корень одуванчика лекарственного – 3 части, цветки пижмы обыкновенной – 1 часть, трава спорыша – 2 части, трава тысячелистника – 2 части, трава чабреца – 4 части, плоды шиповника коричневого – 3 части.

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер 2–3 ст. л. сбора засыпать в термос, заливать крутым кипятком (0,5 л). На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 мин до еды в теплом виде.

В народной медицине считается, что регулярное употребление в пищу небольших количеств чеснока и лука при гастритах с пониженной кислотностью способствует нормализации деятельности желудка, поджелудочной железы и кишечника.

Издавна применяется березовый гриб – чага (см. раздел «Язвенная болезнь»). Фармацевтическая промышленность выпускает экстракт из березового гриба (чаги) – бефунгин. Применяют его при гастритах с пониженной секреторной функцией, при язвенной болезни желудка, злокачественных новообразованиях.

Хороши при гастритах с пониженной секрецией и следующие сборы.

1. Трава золототысячника – 1 часть, трава зверобоя – 1 часть, трава тысячелистника – 1 часть, трава горечавки – 1 часть, цветки цикория – 1,5 части, трава дымянки – 2 части. Залить 1 л сырой воды, настоять ночь. Утром кипятить 5 мин. Настоять 5 ч. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

2. Трава полыни – 1 часть, корневище аира – 1 часть, листья вахты трехлистной – 1 часть, плоды тмина – 1 часть. Настой принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

При болях в желудке и спазмах, а также понижении кислотности желудочного сока рекомендуют сборы, которые готовятся следующим образом: взять определенное количество смеси, залить 1 л сырой воды, настоять ночь, утром кипятить 5 мин, настоять 5 ч.

1. Цветки ромашки аптечной, трава тысячелистника по 15 г. Настой принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

2. Трава полыни горькой, трава тысячелистника по 35 г. Настой

принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

3. Корень аира, лист вахты, кожура апельсина, трава золототысячника, трава полыни горькой по 20 г. Настой принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

4. Трава зверобоя, лист подорожника, лист черники по 10 г. Настой принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Лечение гастрита с пониженной секреторной функцией длительное – годами. Сборы принимаются в течение 1,5–2 лет. Деятельность кишечника регулируется добавлением в сборы растений, обладающих послабляющим или вяжущим (закрепляющим) эффектом. Примерно через полгода после начала лечения травами с целью предупреждения обострения желательного периодически принимать сборы по 2 месяца 2 раза в год в течение нескольких лет.

В осенний период дополнительно рекомендуется прием горечей (в течение 2–3 недель) для активизации секреции желудка и возбуждения аппетита. К растениям, содержащим горечи, относятся золототысячник зонтичный, вахта трехлистная, цикорий, аир болотный, девясил высокий, полынь горькая, тысячелистник обыкновенный. Горечи содержатся также в барбарисе, буквице, васильке, вербене, веронике, одуванчике, пустырнике, татарнике, укропе, хмеле, чабреце и др.

Их можно применять и в виде сборов.

1. Трава полыни горькой, трава вахты, трава тысячелистника, корень одуванчика по 25 г. Настой готовить так: 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и кипятить 20 мин. Процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

2. Трава вахты, трава тысячелистника, семена аниса по 10 г. Настой готовить и принимать, как предыдущий.

Немаловажное значение для улучшения желудочно-кишечной секреции имеют и те растения, которые мы употребляем в качестве приправ, – чабрец обыкновенный, фенхель, тмин, душица, пастернак, петрушка, лук, чеснок. Детям, склонным к рвотам и желудочным коликам, я назначаю траву лапчатки гусиной с молоком. Детям младшего возраста при поносах рекомендую натертые сырые яблоки, которые улучшают состав кишечной микрофлоры и нейтрализуют токсины. Почти всем больным, страдающим гастритом со сниженной желудочной секрецией, я назначаю настои или настойки из цветков календулы лекарственной, которые обладают противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Кроме того, препараты календулы действуют успокаивающе на центральную нервную систему и используются также у больных со

злокачественными образованиями (опухолями пищевода, желудка, кишечника). Приходится учитывать, что гастриты со сниженной секрецией чреваты последствиями онкологических заболеваний, а календула в таких случаях действует тормозяще, уменьшает интоксикацию, устраняет диспепсические явления, улучшает аппетит и сон. Календулу лекарственную можно употреблять в виде салатов, настоев, соков, а также использовать наружно в виде лечебных ванн и аппликаций.

Приведу несколько составов лекарственных растений, применяемых мной для активации секреции желудка у больных, страдающих ее недостаточностью.

1. Календула лекарственная (цветки) – 4 части, сушеница топяная (трава) – 3 части, цикорий обыкновенный (корни) – 1,5 части, подорожник большой (лист) – 2,5 части, вахта трехлистная (трава) – 0,5 части, тысячелистник обыкновенный (трава) – 2 части, фенхель обыкновенный (плоды) – 1 часть, овес посевной (семена) – 5 частей, земляника лесная (лист) – 3 части, черника обыкновенная (плоды) – 5 частей.

2. Зверобой продырявленный (трава) – 2 части, календула лекарственная (цветки) – 4 части, сушеница болотная (трава) – 6 частей, хрен (корни) – 1 часть, пижма обыкновенная (цветки) – 0,5 части, земляника лесная (листья) – 6 частей, подорожник большой (листья) – 5 частей, черника обыкновенная (плоды) – 5 частей, смородина черная (листья) – 5 частей, овес посевной (семена) – 9 частей, цетрария исландская (слоевище) – 3 части.

3. Полынь горькая (трава) – 1 часть, сушеница топяная (трава) – 4 части, календула лекарственная (цветки) – 2 части, чистотел большой (трава) – 1 часть, золототысячник зонтичный (трава) – 2 части, овес посевной (семена) – 8 частей, одуванчик лекарственный (корень) – 3 части, укроп пахучий (плоды) – 1 часть, шиповник (плоды) – 8 частей.

4. Сушеница топяная (трава) – 5 частей, календула лекарственная (цветки) – 3 части, вахта трехлистная (листья) – 1,5 части, подорожник большой (листья) – 2 части, кубышка желтая (корневище) – 3 части, чистотел большой (трава) – 1,5 части, аир болотный (корневище) – 3 части, ромашка аптечная (цветки) – 3 части, одуванчик лекарственный (корень) – 3 части, рябина обыкновенная (плоды) – 8 частей.

Выбранный сбор тщательно перемешать. 2 ст. л. смеси сырья залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в теплом месте 30 мин. Процедить, добавить мед по вкусу. Употреблять по 0,5 стакана 5–6 раз в день в теплом виде за 15–20 мин до еды.

Больным, страдающим гастритом со сниженной кислотностью,

сопровождающимся запорами, рекомендую такой состав сбора.

1. Сушеница топяная (трава) – 2 части, календула лекарственная (цветки) – 3 части, золототысячник зонтичный (трава) – 2 части, крушина ломкая (кора) – 2 части, подорожник большой (листья) – 3 части, тысячелистник обыкновенный (трава) – 1,5 части, тмин обыкновенный (плоды) – 0,5 части, чистотел большой (трава) – 2,5 части, смородина черная (плоды) – 5 частей, лен посевной (семена) – 3 части, подсолнечник однолетний (листья) – 1 часть.

Сбор тщательно перемешать; 2 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в теплом месте 30 мин. Процедить, добавить мед по вкусу. Употреблять по 0,5 стакана 5–6 раз в день в теплом виде за 15–20 мин до еды.

При гастритах с пониженной секреторной функцией нередко встречается анемия (малокровие). Необходимо также проводить лечение травами. Применяются аир, береза (лист и сок), девясил, дымянка, зверобой, клевер красный, крапива, можжевельник, мята, одуванчик, орех грецкий, подорожник, полынь горькая, татарник, укроп, хвощ, цикорий, черника, шиповник, эвкалипт, яснотка, элеутерококк.

Порошок корня аира на кончике ножа 3–4 раза в день принимают внутрь 1 месяц. Можно употреблять в виде настойки (15 г корня настаивать в течение 1 недели в 0,5 л водки). Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

Зеленые плоды или листья грецкого ореха (измельченные) настаивать на водке (30 г на 1 л водки). Принимать в течение 3–4 месяцев по 20 капель 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Порошок цветочных корзинок татарника принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды, запивая водой.

Экстракт элеутерококка принимать 3 раза в день по 25–30 капель за 30 мин до еды, курс лечения 1,5–2 месяца.

Дополнительно к сборам в весенне-летний период больным, страдающим хроническим гастритом с секреторной недостаточностью, рекомендую употреблять по 100 г в день свежего сока из листьев подорожника и одуванчика в смеси со свежим отваром риса или овсяных хлопьев.

При болях и повышенном газообразовании рекомендуется сбор: плоды аниса 10 г; плоды фенхеля 10 г; плоды тмина 10 г; листья мяты перечной 20 г. стакан настоя выпивать глотками в течение дня.

При вздутии живота и отсутствии запоров можно принимать такие сборы.

1. Ромашка аптечная (цветки) 50 г; валериана лекарственная (корень) 40 г; тмин обыкновенный (плоды) 10 г. приготовить настой – 3 ст. л. залить 3 стаканами сырой воды, кипятить 15 мин. Принимать по 0,5 стакана настоя утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

2. Ромашка лекарственная (цветки) 50 г; тмин обыкновенный (плоды) 25 г; душица обыкновенная (трава) 25 г. приготовить настой – 3 ст. л. залить 3 стаканами сырой воды, кипятить 15 мин. Принимать по 1/3 стакана настоя несколько раз в день в качестве ветрогонного средства.

3. Семена тмина, семена укропа по 30 г; трава тысячелистника, овсяная соломка – по 40 г. приготовить настой – 3 ст. л. залить 3 стаканами сырой воды, кипятить 15 мин. Выпить в течение дня.

4. Корень дудника, корень аира, корень дуба по 10 г. Заварить 1 л воды. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

При гастритах со склонностью к запорам применяют отвары. При приготовлении отваров сырье кладут в эмалированную посуду, заливают водой (лучше кипяченой), закрывают крышкой и кипятят от 20 до 30 мин на медленном огне. Если часть отвара выкипела, то жидкость доливают до первоначального объема кипятком.

1. Корень алтея 20 г; плоды фенхеля 20 г; цветки ромашки 20 г; корень солодки 20 г. Отвар принимать по 1 стакану вечером.

2. Крушина ольховидная (кора) 50 г бузина черная (цветки) 20 г; фенхель обыкновенный (плоды) 20 г; анис обыкновенный (плоды) 10 г. Принимать по 1 стакану настоя после еды при запорах.

А вот при желудочных и кишечных расстройствах принимают такой сбор: плоды фенхеля 20 г; корневище аира 20 г; корень валерианы 20 г; листья мяты перечной 30 г; цветы ромашки аптечной 30 г. Отвар принимать по 1 стакану после обеда и перед сном.

Или: щавель конский (корень) 50 г; горец змеиный (корневище) 50 г. Принимать отвар по 1/3 — 1/4 стакана 3–4 раза в день.

При склонности к поносам также можно принимать такие сборы.

1. Цветки ромашки 10 г; трава тысячелистника 10 г; трава полыни 10 г; листья шалфея 10 г. Настой принимать по 1–2 стакана в теплом виде 2 раза в день за 20–30 мин до еды.

2. Трава полыни горькой 10 г; трава хвоща полевого 20 г; трава тысячелистника 20 г; корневище лапчатки прямостоячей 10 г. Принимать по 0,5 стакана отвара в день.

Для улучшения кровообращения, снятия спазмов желудка больным, страдающим хроническим гастритом, я рекомендую на область желудка аппликации из настоев трав.

Приведу несколько составов сборов лекарственных растений, используемых с этой целью.

1. Ромашка (трава) – 2,5 части, сушеница топяная (трава) – 3 части, календула лекарственная (трава) – 2,5 части, аир обыкновенный (листья) – 2 части, бессмертник песчаный (цветки) – 1,5 части, брусника обыкновенная (листья) – 1,5 части, береза повислая (листья) – 2 части, зверобой продырявленный (трава) – 2,5 части, донник лекарственный (трава) – 1,5 части, арника горная (листья) – 1 часть, подорожник большой (листья) – 2 части, мать-и-мачеха (листья) – 1 часть, смородина черная (листья) – 2,5 части.

2. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 4 части, береза (листья) – 4 части, лещина обыкновенная (листья) – 3 части, донник лекарственный (листья) – 2 части, чистотел большой (листья) – 2 части, тысячелистник обыкновенный, трава – 4 части, земляника лесная (листья) – 3 части, крапива двудомная (трава) – 3 части, солодка (корневища с корнями) – 1 часть, смородина черная (листья) – 4 части, полынь горькая – 3 части, вахта трехлистная – 3 части.

3. Сушеница топяная (трава) – 5 частей, календула лекарственная (цветки) – 4 части, донник лекарственный (трава) – 2 части, чистотел большой (трава) – 2 части, ромашка (трава) – 2 части, девясил высокий (корневища с корнями) – 1 часть, лещина обыкновенная (листья) – 3 части, душица обыкновенная (трава) – 1 часть, овес посевной, семена вместе с соломой – 4 части, одуванчик лекарственный (листья) – 2 части.

4. Сушеница топяная (трава) – 2,5 части, ольха (соплодия) – 1,5 части, чистотел большой (трава) – 1 часть, ромашка (трава) – 1,5 части, подорожник большой (листья) – 2 части, хвощ полевой (трава) – 2 части, шалфей лекарственный (листья) – 1,5 части, девясил высокий (корневища с корнями) – 1,5 части.

Два первых сбора рекомендую использовать больным с секреторной недостаточностью желудка, два других – при гастритах с повышенной кислотностью.

Приготовление: отобранный сбор перемешать. Взять необходимое количество смеси и распарить в горячей воде в течение 15–20 мин. Затем воду слить, сырье слегка отжать и равномерно разложить его на марле или льняной ткани. Накладывать такие аппликации следует на переднюю брюшную стенку. Температура сырья – 25–36 °С, время проведения – 20 мин, периодичность – через день, количество сеансов на курс лечения – 10–15 при формах гастрита с повышенной кислотностью и 15–20 при гастритах с секреторной недостаточностью.

Если больной раздражительный и страдает расстройством нервной системы, то я в порядке чередования с аппликациями назначаю лечебные ванны из настоя лекарственных растений, обладающих успокаивающим, дезинфицирующим, противовоспалительным, сосудорасширяющим, поливитаминным и обезболивающим действием.

Пустырник пятилопастный (трава) – 3 части, валериана лекарственная (трава) – 3 части, полынь обыкновенная (трава) – 2 части, чабрец ползучий (трава) – 3 части, сушеница топяная (трава) – 2,5 части, смородина черная (листья) – 2,5 части, хмель обыкновенный (соплодия) – 2 части, аир болотный () – 3 части, сосна обыкновенная (свежая хвоя) – 2,5 части, береза повислая (листья) – 3 части.

Сбор тщательно перемешать. Взять 100 г смеси сырья и залить 2 л крутого кипятка, настаивать 2 ч в теплом месте, процедить и постепенно, по 0,5 л добавлять в ванну. Время приема процедуры – 15–20 мин при температуре воды 35–36 °С. После приема ванны не обмываться, промокнуть тело полотенцем, одеться и отдохнуть в постели или в удобном кресле 1,5–2 ч.

Если у больных хроническим гастритом имеются обострения заболеваний печени и желчных путей, то следует дополнительно в порядке чередования (через день) принимать настои печеночных сборов или травы, регулирующие эти расстройства (в сборы входят ромашка, мята, полынь, тысячелистник, бессмертник песчаный, душица и др.).

Настои лекарственных растений как лечебно-профилактическое средство следует принимать в течение 1–2 лет с кратковременными перерывами через 3–4 месяца. Больные хроническим гастритом должны находиться на диспансерном учете и не реже 2 раз в год комплексно обследоваться.

## Язвенная болезнь

Различные благоприятные эффекты лекарственных трав определяют их широкое применение при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Наиболее часто при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки применяется один из следующих сборов.

1. Календула лекарственная (цветки) – 3 части, овес посевной (семена) – 5 частей, сушеница топяная (трава) – 4 части, зверобой продырявленный (трава) — 2 части, чистотел большой (трава) – 2,5 части, подорожник большой (листья) – 2,5 части, хвощ полевой (трава) – 2 части, вахта трехлистная (листья) – 1 часть, череда трехраздельная (трава) – 2 части, солодка (корень) – 2 части, Melissa лекарственная (трава) – 2 части, смородина черная (плоды) – 5 частей, шиповник (плоды (толченые)) – 5 частей, фенхель обыкновенный, плоды – 2 части.

2. Девясил высокий (корневище с корнями) – 3 части, ромашка аптечная (цветки) – 2 части, тысячелистник обыкновенный (трава) – 1 часть, чистотел большой (трава) – 1,5 части, сушеница топяная (трава) – 4 части, календула лекарственная (цветки) – 3 части, лен посевной (семена) – 2 части, солодка (корень) – 2 части, шиповник (плоды (толченые)) – 9 частей.

3. Фенхель обыкновенный (плоды) – 2 части, золототысячник зонтичный (трава) – 2 части, цикорий обыкновенный (корень) – 3 части, шалфей лекарственный (листья) – 2 части, солодка (корень) – 2 части, зверобой продырявленный (трава) – 3 части, подорожник большой (листья) – 3 части, мята перечная (листья) – 1 часть, хмель обыкновенный (соплодия) – 1 часть, пустырник пятилопастный (трава) – 4 части, арника горная (цветки) – 1,5 части, рябина обыкновенная (плоды) – 8 частей, шиповник коричный (плоды) – 8 частей.

Приготовление: отобранный сбор тщательно перемешать. Взять 2–3 ст. л. смеси трав; залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в теплом месте 30 мин, процедить, добавить по вкусу мед. Употреблять по 0,5 стакана 5 раз в день в теплом виде до еды, за 15–20 мин. Если появится изжога, то лучше принимать сразу после еды.

Еще один хороший сбор.

Корень аира – 2 части, лист березы белой – 2 части, кора ивы белой – 1 часть, трава зверобоя продырявленного – 5 частей, трава золототысячника



малого – 3 части, лист калины обыкновенной – 2 части, семя льна посевного – 4 части, лист мяты перечной – 3 части, лист подорожника большого – 2 части, трава пустырника пятилопастного – 5 частей, лист смородины черной – 2 части.

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер 2–3 ст. л. сбора засыпать в термос, заливать крутым кипятком (0,5 л). На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 мин до еды в теплом виде. Дополнительно к 2–3 ст. л. сбора можно добавлять в термос 1 ст. л. шиповника.

В лечении различных симптомов язвенной болезни хорошо помогают настои и отвары из отдельных растений.

Аир болотный – порошок корня (на кончике ножа) принимать 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды при изжоге в течение 2–3 недель.

Алоэ принимают как общеукрепляющее, слабительное, улучшающее аппетит и пищеварение средство.

Будра плющевидная – настой из листьев. 1 ст. л. травы заварить в термосе 1 стаканом кипятка – это суточная доза.

Капуста огородная – свежий сок ускоряет рубцевание язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Свежеприготовленный сок капусты принимать по 0,5 стакана или по 1 стакану 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

Картофель – свежий сок (особенно сок розового картофеля) по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения – 1,5–2 месяца. Очень хорошо принимать при локализации язвы в двенадцатиперстной кишке.

Хорошим болеутоляющим и обволакивающим средством является семя льна (2 ст. л. заварить в термосе 0,5 л кипятка). Настой принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды.

Я советую принимать картофельный сок днем до еды, а настой льняного семени ночью, если больной просыпается по ночам.

Ежевика сизая – используют листья со стеблями и ягоды (осенью корни). Отвар листьев или корня (20 г – 200 мл). Принимать внутрь по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Настойка ягод: 1 часть на 10 частей водки. Настоять 7–10 дней. Принимать по 2–3 рюмки на прием.

Отвар из зерен и плодов шиповника: 40–50 плодов (размельченных) залить 1 л кипятка. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Листья заваривать, как чай, и пить без дозировки.

Корни шиповника: отвар (2 ст. л. измельченных корней заварить 1 стаканом кипятка), принимать по 1 стакану 3 раза в день. Отвар веток шиповника принимают при болях в животе по 0,5 стакана 3 раза в день.

Мята перечная – отвар листьев (5 г на 200 мл) принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды. Хорошо принимать внутрь при тошноте, рвоте, болях в желудке, в кишечнике, при скоплении кишечных газов и как желчегонное средство.

Иван-чай (кипрей узколистный). Настой листьев (20 г заварить 200 мл кипятка), принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день как противовоспалительное, обволакивающее средство при язвенной болезни.

Лопух большой – отвар из корня лопуха (20 г сырья заварить 200 мл кипятка) принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный – настой соцветий (20 г заварить 200 мл кипятка), принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при спазмах в желудке и кишечнике, при различных кровотечениях системы органов пищеварения.

Золототысячник зонтичный – настой травы (20 г сырья заварить 200 мл кипятка) принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды при изжоге, отрыжке кислым и воздухом.

Крестовник широколистный – отвар корневища (20 г сырья заварить 200 мл кипятка) принимать по 1–2 ст. л. несколько раз в день при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Облепиха – отвар плодов и облепиховое масло принимать при хронических процессах и обострении язвенной болезни.

Можжевельник – отвар корней (20 г сырья заварить 200 мл кипятка), сырые ягоды и сок из них. Настой из шишек можжевельника хорошо принимать при болях в желудке различного характера и интенсивности.

Ромашка лекарственная – настой (2–3 ст. л. цветков заварить 2 стаканами кипятка). Принимать по 1/3–0,5 стакана после еды через 1 ч. Обладает противовоспалительным, противомикробным, кровоостанавливающим, болеутоляющим, ветрогонным, потогонным, желчегонным; вяжущим, слабительным и противоаллергическим действием. Нежелательно принимать лицам, склонным к поносам, и беременным.

Березовая чага (березовый гриб). Вначале гриб замачивают на 4 ч в воде. Затем растирают его на терке. Берут 1 часть измельченного гриба, заливают 5 частями кипяченой воды, температурой не выше 50 °С, настаивают 48 ч. Принимают по 1 стакану 3 раза в день, или по 0,5 стакана 6 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения 1 месяц. Глюкозу и пенициллин при лечении чагой принимать нельзя!

Я рекомендую в домашних условиях принимать внутрь отвар корней сушеницы болотной (10 г заварить 200 мл кипятка) по 1 ст. л. до еды, а

через 2 ч после еды – отвар из корней синюхи голубой (6 г заварить 200 мл кипятка) по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения 3 недели. Надо отметить, что успокаивающий эффект препаратов синюхи близок по характеру действия к лечебным свойствам валерианы лекарственной, они малотоксичны, не вызывают побочных явлений.

При спазмах и вздутии кишечника в сборы включают травы, обладающие ветрогонным и спазмолитическим действием, или применяют ветрогонные сборы отдельно.

Масло фенхеля помогает при метеоризме (вздутии живота), их применяют по 5–10 капель на прием.

Вода укропная – состав: 1 часть укропного масла на 1000 частей воды. Принимать по 1 ст. л. 4–6 раз в день до еды.

Другой ветрогонный сбор состоит из равных частей фенхеля, мяты перечной и корня валерианы. При метеоризме 1 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка (лучше в термосе). Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Плоды фенхеля 20 г, корень алтея 20 г, цветки ромашки 20 г, корень солодки 20 г. Отвар принимать по 1 стакану вечером в теплом виде. Он оказывает противовоспалительное и спазмолитическое действие, нормализует функцию кишечника.

Цветки ромашки 20 г, липовый цвет 40 г, плоды фенхеля 20 г. Настой принимать по 1–3 стакана натошак в теплом виде в качестве противовоспалительного, спазмолитического средства.

При запорах в сборы хорошо добавлять растения с послабляющим действием, а при поносе – с закрепляющим. При склонности к поносу рекомендую добавлять в сборы по 20 г корневища лапчатки прямостоячей или горца змеиного. Если имеется тенденция к запорам, то следует ввести в сбор кору крушины слабительной или плоды жостера слабительного, листья кассии (сенны), корень ревеня.

При запорах и болях в области кишечника хорошее действие оказывает сбор: льняное семя 20 г, корень алтея 20 г, трава пастушьей сумки 20 г, корень валерианы 20 г. Настой принимать по 0,5 стакана утром и вечером натошак.

Или: трава душицы, листья шалфея, листья мяты, цветки лаванды по 25 г. Настой принимать вечером после ужина, выпивать по 1 стакану.

Или: цветки лаванды, цветки ромашки, листья Melissa, корень одуванчика по 10 г, трава пастушьей сумки, трава золототысячника, кора крушины по 20 г. Отвар принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

При долго не рубцующихся язвах в сборы добавляют компоненты

(или увеличивают количество) тех трав, которые способствуют рубцеванию язв (таких как чистотел, корень лопуха, подорожник, пастушья сумка, цикорий, календула, кипрей узколистный, татарник и др.).

При желудочном кровотечении применяют кровоостанавливающие сборы.

1. Цветки бессмертника песчаного – 2 части, трава буквицы лекарственной – 2 части, кора ивы белой – 2 части, трава горца перечного – 3 части, кора дуба перепончатого – 2 части, трава крапивы двудомной лекарственной – 2 части, трава мяты перечной – 3 части. 3 ст. л. сбора засыпать в термос, залить крутым кипятком (0,5 л). Настоять, выпить в 3–4 приема, охладив до комнатной температуры.

2. Корневище лапчатки прямостоячей – 1 часть, корневище змеевика – 4 части. Отвар принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

3. Ромашка аптечная – 1 часть, корневище лапчатки прямостоячей – 4 части, трава зверобоя – 4 части. Отвар принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день примерно за 1 ч до еды.

4. Корневище змеевика, корневище кровохлебки поровну. Отвар принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Настой принимать в охлажденном виде. Курс лечения продолжается 7–10 и более дней.

При выраженных болях и изжоге рекомендуется чередовать по 10 дней на протяжении 2–3 месяцев прием следующих сборов.

1. Ромашка аптечная – 1 часть, цветки календулы лекарственной – 4 части, листья мать-и-мачехи – 4 части, настой принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 10 дней.

2 Листья подорожника – 2 части, листья ромашки лекарственной – 2 части, трава душицы – 2 части, трава тысячелистника – 1 часть, плоды шиповника – 1 часть. Все измельчить, смешать, 2 ст. л. сбора заварить 0,5 л крутого кипятка и настоять 5–6 ч. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

3. Ромашка аптечная – 1 часть, листья подорожника большого – 4 части. Настой

принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 10 дней.

4. Трава чистотела – 1 часть, трава тысячелистника – 2 части, цветы ромашки – 2 части, Настой принимать по 2–3 стакана в день до еды при изжоге, отрыжке кислым содержимым. В случае наличия неврастенического синдрома, повышенной раздражительности, плохого сна, быстрой утомляемости и изменчивости настроения следует в порядке чередования с противоязвенными средствами принимать успокаивающий

сбор.

5. Синюха голубая (корневище с корнями) – 1,5 части, пустырник пятилопастный (трава) – 3 части, ромашка аптечная (цветки) – 2 части, боярышник (плоды) – 5 частей, сушеница топяная (трава) – 3 части, календула лекарственная (цветки) – 4 части, хмель обыкновенный (соплодия) – 1,5 части, смородина черная (плоды) – 5 частей, донник лекарственный (трава) – 1 часть, шиповник (плоды (толченые)) – 5 частей, овес посевной (семена) – 5 частей. Сбор тщательно перемешать. 3 ст. л. смеси сырья залить на 1 ч на 500 мл крутого кипятка. Процедить, добавить по вкусу мед. Употреблять по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

6. Валериана лекарственная – 1 часть, чабрец – 2 части, пустырник – 2 части, зверобой – 2 части, подорожник – 2 части, шиповник – 10 частей. 1 ст. л. заварить 1 стаканом кипятка. Настой принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

7. Пустырник – 1 часть, крушина – 1 часть, мята – 1 часть, шиповник – 5 частей, зверобой – 1 часть. 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка. Настой принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Применение настоев растений внутрь лучше начинать в начальный период заболевания, что позволяет снять наиболее тягостные симптомы болезни. Необходимо оговориться, что в первые дни приема настоев лекарственных растений у многих больных имеют место обострения, которые вскоре проходят. По мере затухания язвенного процесса можно использовать аппликации из настоев трав. Они накладываются на переднюю брюшную стенку и поясничную область на 20 мин (10–15 сеансов, через день). Для таких аппликаций при язвенной болезни можно использовать один из следующих сборов.

1. Сушеница топяная, трава – 5 частей, календула лекарственная, трава – 5 частей, девясил высокий, трава – 2 части, чистотел большой, трава – 1 часть, солодка, корневище с корнями – 2 части, мать-и-мачеха обыкновенная, листья – 4 части, медуница лекарственная, трава – 3 части, ромашка, трава – 5 частей.

2. Одуванчик лекарственный, трава – 4 части, сушеница топяная, трава – 5 частей, пустырник пятилопастный, трава – 2 части, шалфей лекарственный, листья – 2 части, зверобой продырявленный, трава – 4 части, лопух большой, листья – 5 частей, укроп огородный, трава – 1 часть, язвенник многолистный, трава – 3 части, льнянка обыкновенная, трава – 3 части.

Лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

длится в течение 5–6 и более месяцев. Язвенные процессы рубцуются у каждого больного индивидуально, и это во многом зависит от возраста и поведения больного, соблюдения правил лечения и профилактики. У молодых людей заживление идет более интенсивно (от 3 до 4 месяцев), а у пожилых и ослабленных людей данный процесс порой затягивается на год – полтора. Однако, несмотря на значительное улучшение самочувствия, лечение необходимо продолжать. Сборы я советую принимать попеременно, делая через каждые 1,5–2 месяца небольшие перерывы (на 7–10 дней). Если имеются заболевания других систем организма, то дополнительно в порядке чередования следует употреблять настои соответствующих лекарственных растений. В дальнейшем с профилактической целью желательно возобновить прием трав в весенне-осенние периоды (на 2–3 месяца).

## КОЛИТ

В лечении хронических колитов я также широко использую траволечение. При наличии поносов назначаю больным вяжущие и обволакивающие настои и отвары растений, содержащих дубильные вещества: корневища горца змеиного, лапчатки прямостоячей, кровохлебки лекарственной, ольховые соплодия, кору дуба, плоды черемухи, черники и ряд других растений, о которых будет говориться ниже. Если имеется секреторная недостаточность желудка и поджелудочной железы, то в порядке чередования назначаю настои лекарственных растений, соответствующие сопутствующим заболеваниям.

Одновременно рекомендую проводить лечебные ванны из настоев лекарственных растений и аппликации из сборов трав.

Хочется с осторожностью сказать, что все больные, которые начали лечиться травами, относительно быстро достигают хорошего состояния, что часто приводит их в заблуждение, и они, считая себя здоровыми, забывают мои наставления, и это оканчивается тем, что все приходится начинать сначала.

Учитывая, что практически все больные хроническим колитом страдают витаминной недостаточностью, их рацион необходимо обогатить природными биологически активными комплексами. Если имеются спазмы кишечника, нужно вводить в состав сборов лекарственные растения, обладающие спазмолитическим действием. При наличии выраженного газообразования (метеоризма) также добавить соответствующее сырье.

Как уже отмечалось выше, при колитах, сопровождающихся поносами, эффективным средством являются корневища с корнями кровохлебки лекарственной. Их отвар обладает выраженным вяжущим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием.

Для приготовления этой лекарственной формы необходимо взять 2 ст. л. измельченного сырья и залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в плотно закрытой посуде в темном месте в течение 4 ч. Затем процедить, а остаток отфильтровать. Рекомендую употреблять по 1/4 стакана, 6–8 раз в день, в теплом виде, за 20–30 до еды. Так как отвары быстро портятся, лучше готовить их ежедневно и принимать свежими. Если это невозможно, то необходимо хранить в холодильнике (не более 2–3 суток). Отвар кровохлебки тормозит перистальтику кишечника, действует антисептически по отношению к кишечной, брюшнотифозной,

паратифозной и дизентерийной палочкам.

Точно так же готовится отвар из корневища горца змеиного, который используется как хорошее вяжущее, кровоостанавливающее и противовоспалительное средство.

Отвар корневищ лапчатки прямостоячей является хорошим средством при поносах и дизентерии, язве желудка, катарах желудочно-кишечного тракта, колитах, а также как противовоспалительное при заболеваниях печени, ревматизме, желтухе. Внутрь принимают отвар, приготовленный следующим образом: 10 г сырья в виде порошка варить в течение 20 мин в 500 мл воды, процедить и принимать по 0,5 стакана, 6–8 раз в день, перед едой, в теплом виде.

Наличие большого количества дубильных веществ в соплодиях ольхи дает основание их также использовать при хронических колитах как вяжущее, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство. Принимают в виде отвара (10 г на 200 мл воды) по 1/3 стакана 6–8 раз в день, в теплом виде, до еды.

Более выраженный лечебный эффект можно получить при использовании растительных средств в виде сборов.

1. Лапчатка прямостоячая, корневища – 3 части, ольха, соплодия – 2 части, горец змеиный, корневища – 3 части.

2. Дуб черешчатый, кора – 2,5 части, аир болотный, корневища – 2,5 части, ромашка аптечная, цветки – 2 части, брусника обыкновенная, лист – 2 части, овес посевной, семена – 5 частей.

3. Черника обыкновенная, плоды – 5 частей, фенхель обыкновенный плоды – 2 части, горец змеиный, корневища – 3 части, шалфей лекарственный, листья – 2 части, овес посевной, семена – 5 частей.

4. Зверобой продырявленный, трава – 2,5 части, кровохлебка лекарственная, корневища – 3 части, ромашка аптечная, цветки – 2 части, овес посевной, семена – 5 частей.

5. Черника обыкновенная, плоды – 5 частей, ромашка аптечная, цветки – 2 части, черника обыкновенная, листья – 2 части, мята перечная, листья – 1 часть, овес посевной, семена – 5 частей, ольха, соплодия – 3 части.

6. Черника обыкновенная, плоды – 5 частей, горец змеиный, корневища – 1,5 части, лапчатка прямостоячая, корневища – 1,5 части, ромашка аптечная, цветки – 2 части, шиповник, плоды (толченые) – 5 частей, овес посевной, семена – 5 частей.

Выбранный сбор растений измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в теплом месте 2 ч. Процедить. Добавить мед, лимон по вкусу. Употреблять по 2 ст. л. 8–10 раз в день за



20–30 мин до еды, в теплом виде.

Уменьшать перистальтику кишечника способны также крепкий чай, какао (на воде), вина (кагор) и др.

Уменьшают бродильные и гнилостные процессы при хронических колитах следующие сборы.

1. Ольховые шишки – 1 часть, плоды черемухи – 1 часть. стакан отвара выпить глотками в течение дня.

2. Плоды черемухи – 1 часть, ягоды и листья черники – 1 часть, цветки ромашки – 1 часть, плоды тмина – 1 часть. Отвар принимать утром по 0,5–3/4 стакана до еды.

3. Мята перечная (листья) – 1 часть, тмин обыкновенный (плоды) – 1 часть, фенхель обыкновенный (плоды) – 1 часть, валериана лекарственная (корень) – 1 часть.

Принимать по 1 стакану утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

Для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике, при снижении тонуса кишечника и колитах применяют также настойку чеснока по 10–20 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Важное значение имеет поступление в организм в достаточном количестве пищевых веществ, обеспечивающих оптимальные условия для нормализации процессов желчеобразования и желчеотделения, поскольку печень и желчные пути в большей или меньшей степени вовлекаются в патологический процесс практически при всех заболеваниях кишечника. Важно также учитывать, что для больного с заболеваниями кишечника характерно стойкое снижение секреторной активности всех пищеварительных желез. Поэтому после прекращения поносов необходимо вводить в организм более сложные настои лекарственных растений. Это сопровождается изменением состава крови в лучшую сторону. Для нормального кроветворения и поддержания нормального состава крови организм должен получать белки, витамины (В12, фолиевую кислоту, В2, В6, аскорбиновую кислоту, Р, РР, А, К), некоторые микроэлементы (железо, медь, кобальт, цинк, никель). Наличие всех этих веществ в лекарственных растениях дает основание вводить их в виде водных настоев, в порядке чередования (соответственно сопутствующим заболеваниям) и с учетом воспаления слизистой оболочки толстого кишечника.

Приведу пример некоторых расширенных сборов, используемых мной у больных после прекращения поносов.

1. Тысячелистник обыкновенный, трава – 2,5 части, зверобой

продырявленный, трава – 2,5 части, сушеница топяная, трава – 2 части, ромашка аптечная, цветки – 2 части, календула лекарственная, цветки – 2,5 части, кровохлебка лекарственная, корневища – 3 части, медуница лекарственная, трава – 2 части, овес посевной, семена – 5 частей, черника обыкновенная, плоды – 5 частей, шиповник, плоды (толченые) – 5 частей.

2. Кровохлебка лекарственная, корневища – 5 частей, арника горная, цветки – 1,5 части, зверобой продырявленный, трава – 3 части, брусника обыкновенная, листья – 2 части, ольха, соплодия – 2,5 части, календула лекарственная, цветки – 2 части, фенхель обыкновенный, плоды – 1 часть, овес посевной, семена – 5 частей, черника обыкновенная, плоды – 5 частей, шиповник, плоды (толченые) – 5 частей.

3. Лапчатка прямостоячая, корневища – 2 части, лен посевной, семена – 5 частей, горец змеиный, корневища – 2 части, фенхель, плоды – 2 части, черника обыкновенная, плоды – 5 частей, сушеница топяная, трава – 2 частей, календула лекарственная, цветки – 2 части, кукурузные рыльца – 2 части, вахта трехлистная, лист – 1 часть, шиповник коричный, плоды (толченые) – 5 частей, овес посевной, семена – 5 частей.

4. Подорожник большой, листья – 2,5 части, лапчатка гусиная, трава – 2 части, ольха, соплодия – 2 части, череда трехраздельная, трава – 2,5 части, сушеница топяная, трава – 2,5 части, ромашка аптечная, цветки – 2 части, цетрария исландская, слоевища – 1,5 части, чистотел большой, трава – 1,5 части, черника обыкновенная, плоды – 5 частей, шиповник, плоды (толченые) – 5 частей, бессмертник песчаный, цветки – 2 части.

5. Тысячелистник обыкновенный, трава – 2 части, ромашка аптечная, цветки – 3 части, земляника лесная, листья – 2 части, календула лекарственная, цветки – 2,5 части, горец змеиный, корневища – 2,5 части, кукуруза обыкновенная, рыльца – 2 части, сушеница топяная, трава – 3 части, золототысячник зонтичный, трава – 2 части, овес посевной, семена – 5 частей, черника обыкновенная, плоды – 5 частей, шиповник, плоды (толченые) – 5 частей.

Выбранный сбор перемешать. Взять 2 ст. л. смеси и залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в теплом месте 60 мин. Процедить. Добавить мед, лимон по вкусу. Употреблять по 1/3 стакана, 6–8 раз в день, в теплом виде, за 15–20 мин до еды.

Детям, страдающим желудочными коликами, при спазмах кишечника, рвотах хорошо помогает следующий сбор лекарственных растений.

Мята перечная, листья – 1 часть, лапчатка гусиная, трава – 1,5 части, ромашка аптечная, цветки – 1,5 части, календула лекарственная, цветки – 1,5 части, сушеница топяная, трава – 2 части, черника обыкновенная,

плоды – 5 частей, овес посевной, семена – 5 частей, шиповник, плоды (толченые) – 3 части.

Сбор перемешать. 1 ст. л. смеси растений залить 400 мл крутого кипятка. Настаивать в теплом месте 25 мин. Процедить, употреблять глотками в теплом виде.

Для восстановления нарушенных функций кишечника, нормализации сложных биохимических процессов эффективно применять в порядке чередования теплые (30–42 °С) аппликации из трав и лечебные ванны из настоев лекарственных растений. Прием настоев внутрь в сочетании с аппликациями и лечебными ваннами способствует быстрой нормализации обменных функций, повышению сопротивляемости организма, благотворному влиянию на нервную систему, а также улучшению кровообращения и снятию спастических состояний. Для аппликаций я предлагаю следующие сборы лекарственных растений.

1. Мыльнянка лекарственная (трава) – 1,5 части, кровохлебка лекарственная (корневища) – 2,5 части, ежевика сизая (листья) – 2 части, сушеница топяная (трава) – 3 части, подорожник большой (листья) – 2,5 части, ромашка (трава) – 4 части, душица обыкновенная (трава) – 2 части, календула лекарственная (трава) – 3 части, девясил высокий (листья) – 3 части, зверобой продырявленный (трава) – 5 частей.

2. Вахта трехлистная (листья) – 2 части, мята перечная (трава) – 1,5 части, Melissa лекарственная (трава) – 1,5 части, донник лекарственный (трава) – 1,5 части, ромашка (трава) – 2,5 части, просвирник лесной (трава) – 2 части, льнянка обыкновенная (трава) – 2,5 части, календула лекарственная (трава) – 3 части, ольха (лист) – 2 части.

3. Орех грецкий (листья) – 2,5 части, лещина обыкновенная (листья) – 2 части, календула лекарственная (трава) – 2,5 части, тысячелистник обыкновенный (трава) – 2,5 части, зверобой продырявленный (трава) – 2,5 части, арника (трава) – 2,5 части, гравилат (трава) – 3 части, земляника лесная (листья) – 3 части, золототысячник зонтичный (трава) – 2 части, подорожник большой (листья) – 2,5 части.

4. Полынь обыкновенная (трава) – 2,5 части, укроп душистый (трава) – 1,5 части, лапчатка прямостоячая (трава) – 2,5 части, ромашка (трава) – 2 части, календула лекарственная (трава) – 2,5 части, одуванчик лекарственный (листья) – 2 части, малина обыкновенная (листья) – 1,5 части, клевер луговой (трава) – 2 части, чистотел большой (трава) – 1,5 части, дуб обыкновенный (листья) – 2,5 части.

Выбранный сбор перемешать. Взять необходимое количество смеси, распарить в течение 20 мин в горячей воде и разложить на марле.

Использовать как аппликацию на область кишечника. Время процедуры 20–30 мин, через день. Количество процедур 10–15 на курс лечения. После принятия аппликации не обмываться и обязательно отдохнуть 1,5–2 ч.

В порядке чередования (через день) я рекомендую использовать лечебные ванны с добавлением настоя следующего сбора лекарственных растений.

Пустырник пятилопастный, лист – 5 частей, вереск обыкновенный, трава – 3 части, вахта трехлистная, трава – 4 части, ромашка, трава – 6 частей, береза, лист – 5 частей, сушеница топяная, трава – 4 части, календула лекарственная, трава – 5 частей, фиалка трехцветная, трава – 3 части, череда трехраздельная, трава – 5 частей.

Сбор перемешать. 100 г смеси залить 2 л крутого кипятка и настоять в течение 1–2 ч. Процедить. Добавить в лечебную ванну. Принимать ванну лежа, не погружая область сердца в воду. Прием процедуры 10–15 мин при температуре воды 33–35 °С. После приема ванны душ не использовать, а лишь промокнуть тело полотенцем. Отдохнуть 1,5–2 ч, лежа или сидя в удобном кресле. Ванны лучше чередовать с аппликациями трав через день.

Предлагаю еще несколько рецептов сборов для лечебных ванн при хроническом колите.

1. Мелисса лекарственная, трава – 2 части, хмель обыкновенный, соплодия – 1,5 части, гравилат, трава – 2,5 части, дуб обыкновенный, листья – 2 части, зверобой продырявленный, трава – 2,5 части, полынь обыкновенная, трава – 2 части, календула лекарственная, трава – 2,5 части, донник лекарственный, трава – 1,5 части.

2. Ромашка, трава – 2,5 части, лабазник вязолистный, трава – 1,5 части, лапчатка гусиная, трава – 2,5 части, календула лекарственная, трава – 2,5 части, полынь обыкновенная, трава – 1 часть, ромашка, трава – 2,5 части, череда трехраздельная, трава – 3 части.

3. Лецина обыкновенная, листья – 2 части, ива, листья – 2,5 части, валериана лекарственная, трава – 2 части, подорожник большой, листья – 2 части, сушеница топяная, трава – 3 части, донник лекарственный, трава – 2 части, кровохлебка лекарственная, корневища – 2,5 части, овес посевной, солома – 1,5 части.

4. Ольха, лист – 2,5 части, мыльнянка лекарственная, трава – 2 части, ромашка, трава – 2,5 части, пустырник пятилопастный, трава – 2,5 части, календула лекарственная, трава – 2 части, мята перечная, трава – 1,5 части, укроп душистый, трава – 1,5 части, мелиса лекарственная, трава – 2 части, подорожник большой, листья – 2 части, иван-чай, трава – 2,5 части.

Приготовление: выбранный сбор перемешать, 100 г смеси залить 2 л

крутого кипятка и настаивать в течение 1–2 ч. Процедить. Добавить в лечебную ванну. Принимать ванну лежа, не погружая область сердца в воду. Прием процедуры 10–15 мин при температуре воды 33–35 °С. После приема ванны душ не использовать, а только промокнуть тело сухим полотенцем. После – отдых в течение 1,5–2 ч, лежа или сидя.

Лечение травами хронических заболеваний кишечника обычно длительное (1,5–2 года). Сборы меняют через 1,5–2 месяца, делая между ними небольшие перерывы, соблюдая строгую диету.

## Слабительные и закрепляющие средства

В народной медицине при лечении заболеваний кишечника учитывают действие трав на кишечную деятельность, т. е. при запорах назначаются компоненты, обладающие послабляющим и ветрогонным действием, а при поносах в сборы включаются компоненты, тормозящие деятельность кишечника.

Слабительным действием обладают алоэ, анис, будра, бузина черная, валериана, вахта, горец почечуйный, донник, душица, дымянка, золототысячник, копытень, крушина, ламинария, лен, лопух, Melissa, мята, одуванчик, ревень, ромашка, рябина обыкновенная, сенна (лист), солодка, тмин, укроп, фенхель, чистотел, щавель конский.

Несмотря на то что зверобой тормозит моторику кишечника, его можно тоже включать в сборы для усиления тонизирующего и противовоспалительного действия трав.

Пример сбора следующий.

1. Александрийский лист – 3 части, будра плющевидная – 4 части, лист вахты трехлистной – 5 частей, трава душицы обыкновенной – 3 части, трава зверобоя продырявленного – 3 части, трава золототысячника малого – 2 части, слоевище ламинарии сахаристой – 1 часть, трава Melissa лекарственной – 3 части, корневище ревеня тангутского – 2 части, корневище с корнями солодки голой – 3 части, плоды фенхеля обыкновенного – 1 часть.

Все компоненты смешать: 2–3 ст. л. сбора каждый вечер засыпать в термос (на 0,5 л), заливать крутым кипятком. На следующий день настой принимать в 3 приема за 20–30 мин до еды в теплом виде.

Неплохо к сборам дополнительно или отдельно принимать лекарственные препараты, изготовленные из ревеня и крушины. Таблетки ревеня (по 0,3–0,5 г корня ревеня), внутрь по 0,5–2 г на прием, курс лечения 1–2 месяца или экстракт ревеня сухой по 1–2 таблетке на прием, таким же курсом. Экстракт крушины жидкий – по 20–40 капель на прием, курс лечения 1–2 месяца. Экстракт крушины сухой как слабительное – по 20–40 капель на прием (на ночь).

Чай слабительный – аптечный препарат. Состав следующий: лист сенны – 3 части, кора крушины – 2 части, плоды жостера – 2 части, плоды аниса – 1 часть, корень солодки – 1 часть.

1 ст. л. заварить 200 мл кипятка (лучше в термосе), настаивать,

принимать на ночь по 0,5 стакана. Курс лечения – 1–2 месяца.

Щавель конский – порошок по 0,5–1 г на прием (на ночь), слабительное действие наступает через 8–12 ч. Курс лечения – 1,5–2 месяца. В дальнейшем его лучше чередовать с корой крушины, жостером и препаратами сенны.

Сок сырого картофеля принимать по 100 г 2–3 раза в день до еды – простое и эффективное средство против запора.

Сбор.

1. Кора крушины – 6 частей, корень солодки – 2 части, плоды аниса – 1 часть, плоды фенхеля – 1 часть, отвар принимать по 0,5–3/4 стакана утром и на ночь.

Бузина черная (молодые листья, сваренные в меду, являются легким слабительным при хронических запорах).

2. Сбор: бузина черная (цветки), жостер слабительный (плоды) поровну. Принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день после еды утром и вечером при запорах.

3. Крушина ольховидная (кора) – 5 частей, тысячелистник обыкновенный (трава) – 15 частей, крапива двудомная (листья) – 3,5 части.

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

При смешанной атонической и спастической природе запоров используют следующие сборы.

1. Листья сенны – 3 части, кора крушины – 2,5 части, плоды жостера слабительного – 2,5 части, плоды аниса – 1 часть, корень солодки – 1 часть. Отвар принимать по 0,5–1 стакану на ночь.

2. Валериана лекарственная (корень) – 1 часть, фенхель обыкновенный (плоды) – 2 части, ромашка аптечная (цветки) – 6 частей.

Принимать по 0,5–3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при спастических состояниях кишечника и чувстве тяжести в области желудка.

3. Крушина ольховидная (кора) – 5 частей, вахта трехлистная (листья) – 2 части, донник лекарственный (трава) – 2 части, тмин обыкновенный (плоды) – 1 часть. Принимать по 0,5–3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

4. Крушина ольховидная (кора) – 3 части, мята перечная (листья) – 2 части, крапива двудомная (листья) – 3 части, аир болотный (корневище) – 1 часть, валериана лекарственная (корень) – 1 часть.

Принимать по 0,5 стакана отвара 2 раза в день утром и вечером как желудочное средство, регулирующее деятельность кишечника.

При запорах, возникших вследствие атонии кишечника принимают

следующие сборы.

1. Кора крушины – 1,5 части, плоды фенхеля – 1,5 части, корень алтея – 3 части, льняное семя – 3 части. Настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

2. Крушина ольховидная (кора) – 5 частей, вахта трехлистная (листья) – 2 части, тысячелистник обыкновенный (травы) – 2 части, тмин обыкновенный (плоды) – 1 часть. Принимать по 0,5–3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

3. Крушина ольховидная (кора) – 6 частей, донник лекарственный (травы) – 2 части, крапива двудомная (листья) – 2 части. Принимать по 0,5–3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

Растения, обладающие закрепляющим действием: аир, алтей, береза, брусника, буквица, верба, горец змеиный, девясил, дуб, дурнишник, зверобой, земляника, календула, кипрей, клевер, крапива, кровохлебка, лапчатка прямостоячая, лен посевной, малина, мать-и-мачеха, можжевельник, мята, овес, ольха, орех грецкий, пастушья сумка, подорожник, смородина черная, спорыш, тысячелистник, хвощ, чабрец, черемуха, черника, шалфей, щавель конский, эвкалипт, яснотка.

В народной медицине при различных заболеваниях, сопровождающихся поносом, применяют отдельно или в сборах следующие средства.

Горец змеиный – порошок корневища по 0,5–1 г на прием 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды, запивать водой, курс лечения от 2–3 недель до 2–3 месяцев.

Отвар коры дуба (2 ст. л. на 0,5 л воды), кипятить в течение 15–20 мин. Отвар принимать до еды 3 раза в день. Курс лечения от нескольких дней до 2–3 недель.

Кровохлебка лекарственная – отвар корня (2 ст. л. корня на 0,5 л воды). Принимать по 2 ст. л. отвара 6 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения 1,5–2 и более месяцев.

Лапчатка прямостоячая – готовить и принимать так же, как и кровохлебку лекарственную.

Отвар из плодов ольхи серой готовить и принимать так же, как и отвар корня кровохлебки.

Черемуха – ягоды принимают как в свежем, так и в сушеном виде. 4 ст. л. сухих ягод кипятят с 0,5 л воды. Выпить весь отвар в течение дня. Курс лечения – от нескольких дней до нескольких месяцев.

Черника – сушеные ягоды готовить и принимать так же, как и ягоды черемухи. В народной медицине свежие ягоды черники считают



замечательным средством при лечении поноса. В течение всего летнего сезона рекомендуется ежедневно съедать по 2–3 стакана черники (по 0,5 стакана ягод 4–6 раз в день за 20–30 мин до еды).

Отвар овса оказывает хорошее обволакивающее и противопонное действие. 1 стакан неочищенного овса кипятить 2 ч на медленном огне в 1 л воды. Полученный отвар процедить и выпить в течение дня (за 20–30 мин до еды). Курс лечения 1–1,5 месяца, повторять 3–4 раза в год.

Отвар плодов лоха узколистного или сырые плоды употребляют при поносах.

Гравилат городской – отвар корневищ (15 г на 1 стакан воды), кипятить 30 мин, охладить, принимать по 1–2 ст. л. 4–5 раз в день при поносах.

Плоды кизила, варенье или компот кизилковый также рекомендуются при поносах.

Настой сухой корки арбуза (1 ст. л. на 1 стакан кипятка), настоять 1–2 ч, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при поносах.

Порошок из углей липового дерева принимают по 3–4 ч. л. в день при поносах, вздутии живота, отрыжке, дизентерии.

Бадан толстолистный – настой корневищ и корней принимают при поносах в народной медицине Сибири. 50 г залить 1 л воды, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч, процедить и пить при поносах по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Девясил британский – 1 ст. л. сухой травы настаивать 1–2 ч в стакане кипятка, процедить. Принимать по 4–5 ст. л. 3 раза в день при лечении поносов.

Полстакана сухих груш и 3 ст. л. овсяной крупы отварить в 2 стаканах воды, настаивать 1 ч, процедить, принимать по 1/4–0,5 стакана 1–2 раза в день при поносах. Грушевый отвар также является прекрасным средством при поносах.

Крапива двудомная – настой (20 г сырья заварить 100 мл кипятка). Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при острых и хронических воспалительных процессах кишечника, а также для лечения поноса.

Вяжущее, противовоспалительное и антимикробное действие при поносах оказывают следующие сборы.

1. Ягоды черники – 2 части, листья мяты перечной – 2 части, корневище горца змеиного – 2 части, цветки ромашки аптечной – 3 части. Настой принимают в теплом виде 3–4 раза в день по 0,5 стакана за 20–30 мин до еды.

2. Корневище лапчатки прямостоячей – 1 часть, цветки бессмертника –

1 часть, плоды тмина – 1 часть, ягоды черники – 2 части, листья шалфея – 3 части. Настой принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

3. Черемуха обыкновенная (плоды) – 3 части, черника обыкновенная (плоды) – 2 части. Принимать по 1/4–0,5 стакана отвара 3–4 раза в день при поносах.

4. Ольха серая (соплодия) – 7 частей, горец змеиный (корневище) – 3 части. Принимать по 1/4–0,5 стакана настоя 3–4 раза в день при поносах.

5. Лапчатка прямостоячая (корневище) – 1 часть, горец змеиный (корневище) – 2 части. Принимать по 1/3–1/4 стакана настоя 3–4 раза в день при поносах.

При поносах, сопровождающихся выделением крови, применяют следующие сборы.

1. Корневище лапчатки прямостоячей – 1 часть, корневище кровохлебки – 1 часть, трава пастушьей сумки – 2 части. Отвар принимать по 0,5 стакана за 20–30 мин до еды 3–4 раза в день.

2. Горец змеиный (корневище) – 1 часть, кровохлебка лекарственная (корневище) – 1 часть. Принимать по 1/3–1/4 стакана настоя 3–4 раза в день.

Отвар окопника – сильное средство при кровавом поносе. 10 г травы залить 200 мл горячего молока, настоять 1 ч. Принимать по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

## Геморрой

Геморрой – узловатые расширения геморроидальных венозных сплетений в области анального канала.

Травы используют в виде ванн, компрессов, а также при приеме внутрь. Геморрой чаще всего сочетается с запорами. В этих случаях принимают сбор противогеморройный аптечный. Состав: листья сенны, кора крушины, трава тысячелистника, плоды кориандра, корень солодки по 20 частей. Принимать, как слабительный чай, курс лечения 3–4 недели.

В народной медицине при начинающемся воспалении прямой кишки рекомендуют принимать 2 раза в день утром и вечером полынную настойку на спирту (по 12–15 капель на 1 ст. л. воды); также рекомендуют смешать 1 часть цветков льнянки, 1 часть дубовой коры и 1 часть травы водяного перца и выдержать эту смесь в течение 12 ч в растопленном свином сале, время от времени мешая; затем мазь подогреть, процедить и слить в банку. Мазью смазывают небольшой кусочек марли и вводят в задний проход на 4–5 ч. Тампоны с этой мазью успокаивают боль, уменьшают воспалительные явления, способствуют остановке кровотечения.

Чай из листьев тысячелистника (30 г сырья заварить 1 л кипятка) настаивать и выпивать за 1–4 до еды по стакану 3 раза в день в течение 6–7 дней.

Морковную ботву заварить, как чай (40 г на 1 л воды), и пить по 1 стакану 3 раза в день до 2 недель при геморрое.

5 ст. л. цветков одуванчика лекарственного на 2 стакана кипятка, настоять в закрытой посуде 2 ч, принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды.

Принимать 3 раза в день сок из свежих цветков каштана конского по 20–25 капель или настойку (50 г цветков или семян на 0,5 л водки) по 30–40 капель 3 раза в день.

При геморроидальных кровотечениях народная медицина рекомендует сок дымянки лекарственной по 1 ч. л. 3 раза в день.

Сильнейшим действием при геморроидальных кровотечениях обладает сок огуречной травы (огуречника). Принимать по 1 дес. л. 3–4 раза в день.

Сок травы звездчатки средней (мокрицы) принимать по 1 ч. л. каждые 2 ч при геморроидальных кровотечениях.

При геморрое, когда узлы расположены внутри, при сильной боли в пояснице и в низу живота следует пить ежедневно по 4 стакана отвара крапивы жгучей и коры крушины ломкой со сбора прошлого года, каждой по 8 г на 1 л воды. Смесь кипятить 10 мин, считая время от момента закипания. Сырой сок красной свеклы пить по 50 г 3–4 раза в день натощак перед едой, курс лечения 7 —15 дней, пока не прекратятся боли и нормализуется стул.

Для ванн и компрессов на анальную область при геморрое используют настой из следующих сборов.

1. Семя каштана конского – 3 части, цветки ромашки аптечной – 3 части, листья шалфея – 2 части, кора дуба – 5 частей.
2. Кора: дуба – 5 частей, трава хвоща полевого – 2 части, корень валерианы – 2 части.

Корни верблюжьей колючки в виде отвара используют для местных ванн при геморрое.

8 ст. л. свежих или сухих листьев паслена черного настаивать 3–4 ч в 10 стаканах кипятка.

Применять для сидячих ванн при наружном геморрое.

Очень популярное в народной медицине растение – горец почечуйный (называют геморроидальной травой). Настой из растения принимают в течение 1,5–2 месяцев (2 ст. л. травы на 0,5 л кипятка, настоять в термосе – суточная доза), принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Одновременно делают из настоя горца почечуйного клизмы и сидячие ванны. Для ванн и примочек на анальную область применяют настой из сбора.

Водный настой травы бодяка полевого (осота розового) применяют для припарок при образовании геморроидальных шишек.

4 ст. л. цветков или листьев просвирника лесного настаивать 2 ч в 2 стаканах кипятка, применять в виде примочек.

Сборы.

1. Дуб обыкновенный (кора) – 5 частей, хвощ полевой (трава) – 3 части, стальник полевой (корень) – 2 части, применять в виде отвара для ванн и примочек.

2. Трава тысячелистника – 1 часть, трава водяного перца – 1 часть, кора дуба – 1 часть, трава крапивы двудомной – 1 часть, цветки яснотки – 1 часть, трава омелы – 1,5 части.

Залить 1 л кипятка и кипятить еще 20 мин на слабом огне. Использовать для сидячих ванн.

Сбор для смягчения испражнений.

Кора дуба – 3 части, льняное семя – 3 части, цветки ромашки аптечной

– 4 части.

Настой принимать по 0,5–1 стакану утром и на ночь.

Сбор в форме порошка.

Кора крушины – 2 части, плоды жостера – 2 части, плоды фенхеля – 1 часть.

Принимать по 0,5–1 ч. л. 2–3 раза в день при хроническом запоре при геморрое.

## Панкреатит

Необходимо сразу оговориться, что лечение как острого, так и хронического панкреатита довольно сложное дело и требует значительного терпения у больного. Обычно, чем больше настойчивости у больного в отношении лечения и диеты, тем большая вероятность благополучного исхода заболевания. Должна заранее предупредить больных, что нельзя всегда ориентироваться на свое субъективное состояние, поскольку оно нередко бывает обманчивым. Иногда поджелудочная железа еще находится в состоянии относительного восстановления, а самочувствие уже достаточно хорошее.

Самым щадящим методом лечения заболеваний поджелудочной железы является траволечение. С первых дней использования настоев лекарственных растений при заболевании поджелудочной железы необходимо учитывать те факторы, которые обусловили данное заболевание, и стремиться их исключить. Если параллельно имеются хронические заболевания печени, желудка или двенадцатиперстной кишки, то в порядке чередования следует применять соответствующий настой лекарственных растений. Чтобы быстрее восстановить имеющиеся нарушения, пагубно влияющие на поджелудочную железу, необходимо одновременно стремиться нормировать водно-солевое равновесие в организме, употребляя свежие растительные соки из листьев одуванчика, подорожника, цикория в смеси со свежим рисовым отваром. Это обусловлено также тем, что свежие растительные соки, как правило, эффективнее, чем настои из сушеного сырья. Я чаще рекомендую соки из дикорастущих растений, поскольку содержание биологически активных веществ в них выше, а качество разнообразнее, чем у культурных. К тому же они менее насыщены компонентами современной химии, поскольку дикорастущие растения меньше и реже подвергаются обработке ядохимикатами и отличаются более высокими детоксикационными возможностями.

В народной медицине для лечения хронического панкреатита применяют барбарис, бессмертник, буквицу, горец змеиный, землянику, крапиву (корни), кукурузные рыльца, крушину, лапчатку прямостоячую, одуванчик, пастушью сумку, пижму, пырей, репешок, спорыш, тую, хмель, чернику (листья), чистотел, цикорий (корень), шиповник (корень).

Одновременно я стараюсь широко назначать лекарственные растения,

содержащие вещества, обладающие инсулиноподобным действием. Такие вещества в малых количествах содержатся во многих растениях, а в более значительных – в траве галеги лекарственной, стручках фасоли, листьях черники, кукурузных рыльцах, корнях одуванчика лекарственного, листьях крапивы и др. Эти виды сырья способствуют значительному уменьшению количества сахара в крови и моче.

При внешнесекреторной недостаточности поджелудочной железы применяется настой из поливитаминных растений (рябины обыкновенной, смородины черной, черемухи обыкновенной, шиповника, земляники лесной, черники, одуванчик лекарственный, морковь, зеленый горошек, проростки пшеницы и др.). С первых же дней заболевания я рекомендую употребление настоев лекарственных растений, обладающих противовоспалительным, дезинфицирующим, обволакивающим, обезболивающим и нормализующим нарушенную функцию желудочно-кишечного тракта действием.

Мелисса лекарственная, трава – 2 части, шиповник, плоды (толченые) – 5 частей, шалфей лекарственный, листья – 1 часть, чистотел большой, трава – 1,5 части, черника обыкновенная, плоды – 5 частей, череда трехраздельная, листья – 2 части, сушеница топяная, трава – 3 части, ромашка аптечная, цветки – 1,5 части, репешок обыкновенный, трава – 2 части, подорожник большой, листья – 2,5 части, одуванчик лекарственный, листья – 2 части, календула лекарственная, цветки – 2 части, овес посевной, семена – 5 частей.

Измельченные лекарственные растения тщательно и равномерно перемешать. Взять 1–2 ст. л. смеси и залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в теплом месте 30 мин. Процедить, добавить мед и лимон по вкусу. Употреблять в теплом виде по 1/4 стакана, 6–8 раз в день, за 20–30 мин до еды.

При первых приемах настоя могут появиться неприятные ощущения и боли в области желудка, которые в дальнейшем проходят. Прием настоя длительный (5–6 месяцев) с чередованием настоев лекарственных растений, соответствующих сопутствующим заболеваниям. Кроме данного сбора, я рекомендую использовать индивидуально и другие сочетания растений, способствующие нормализации работы поджелудочной железы и всего желудочно-кишечного тракта.

1. Земляника лесная, плоды или листья – 5 частей, черника обыкновенная, плоды – 2 части, сушеница топяная, трава – 3 части, горец змеиный, корневище – 2 части, подорожник большой, листья – 2,5 части, лопух большой, корень – 3,5 части, пырей ползучий, корневище – 4 части,

календула лекарственная, цветки – 3 части, овес посевной, семена – 5 частей, шиповник коричный, плоды (толченые) – 5 частей.

2. Укроп пахучий, плоды – 1 часть, кошачья лапка двудомная, трава – 2 части, лопух большой, корень – 2,5 части, арника горная, цветки – 1,5 части, ромашка аптечная, цветки – 2 части, календула лекарственная, цветки – 3 части, сушеница топяная, трава – 4 части, овес посевной, семена – 5 частей, шиповник коричный, плоды (толченые) – 5 частей, черника обыкновенная, плоды – 5 частей.

3. Календула лекарственная, цветки – 2 части, сушеница топяная, трава – 3 части, исландский мох, слоевище – 2 части, золототысячник зонтичный, трава – 1,5 части, бессмертник песчаный, цветки – 2 части, фенхель обыкновенный, плоды – 1 часть, подорожник большой, листья – 2,5 части, овес посевной, семена – 5 частей, черника обыкновенная, плоды – 5 частей, шиповник коричный, плоды (толченые) – 5 частей.

4. Гравилат городской, корневища с корнями – 1,5 части, кукуруза обыкновенная, рыльца – 2 части, зверобой продырявленный, трава – 2,5 части, донник лекарственный, трава – 1 часть, подорожник большой, листья – 2 части, вахта трехлистная, листья – 1 часть, ромашка аптечная, цветки – 2 части, овес посевной, семена – 5 частей, черника обыкновенная, плоды – 4 части, шиповник коричный, плоды (толченые) – 5 частей.

Приготовление и применение: измельченные лекарственные растения тщательно и равномерно перемешать. Взять 1–2 ст. л. смеси и залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в теплом месте 30 мин. Процедить, добавить мед и лимон по вкусу. Употреблять в теплом виде по 1/4 стакана 6–8 раз в день за 20–30 мин до еды.

Также нормализует различные функции поджелудочной железы и оказывает противовоспалительное действие такой сбор.

Плоды аниса – 1 часть, трава горца птичьего – 1 часть, трава зверобоя – 1 часть, трава фиалки трехцветной – 1 часть.

Отвар принимать в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Или другой сбор.

Крушина ольховидная (кора) – 2 части, вахта трехлистная (листья) – 1,5 части, горечавка желтая (корни) – 2 части, чистотел большой (трава) – 1,5 части, одуванчик лекарственный (корни) – 2 части, мята перечная (листья) – 1,5 части.

Принимать по 0,5–3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды, для поддержания регулярного стула при панкреатитах.

На течение заболевания положительно влияют настои лекарственных



трав, содержащие вещества успокаивающего, спазмолитического, болеутоляющего действия, способствующие желчеобразованию, и желчегонные средства, а также вещества антимикробного действия.

Приведу несколько примеров.

1 ст. л. овса промыть, измельчить на мясорубке, варить 10 мин в 5 стаканах воды, настоять, принимать по 0,5 стакана медленными глотками за 30–40 мин до еды 3 раза в день.

Бессмертник песчаный – настой: 1 ст. л. цветков залить 2 стаканами кипятка, настоять на водяной бане. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Клюква четырехлепестковая – свежие ягоды стимулируют секрецию поджелудочной железы (нельзя принимать ягоды внутрь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки).

Касатик бледный (ирис) – отвар корневища: 15 г заварить 1 стакан кипятка, варить 20 мин, настоять 2 ч в термосе. Принимать по 1 ст. л. внутрь 5–6 раз в день при воспалении поджелудочной железы.

Кирказон ломоносовидный – 1 ст. л. кирказона кипятить на слабом огне в 1 л воды в эмалированной посуде 5–6 мин, настоять 1–2 ч, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение 7–10 дней (нельзя употреблять при беременности; при передозировке возможно возникновение почечного, маточного кровотечений, так что будьте осторожны!).

Некоторые знахари рекомендуют такие сборы: 3 ст. л. травы череды трехраздельной, травы девясила британского, листьев мать-и-мачехи в соответствии 2:1:1 – на 0,5 л вода, кипятить 3–4 мин, настаивать в закрытой посуде 2 ч, принимать медленными глотками в теплом виде за 30 мин до еды в течение 20–25 дней.

Семена укропа 30 г, листья мяты перечной 30 г, плоды боярышника 20 г, цветки бессмертника песчаного 20 г, цветки ромашки аптечной 10 г. Настой принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Неплохо принимать внутрь лекарственные чаи из зверобоя, мяты, трехцветной фиалки, липового цвета, ромашки. Принимать их следует в теплом виде до еды по 0,5–1 стакану 3 раза в день.

Крушина ольховидная (кора) 30 г, мята перечная (листья) 20 г, крапива двудомная (листья) 30 г, аир болотный (корневище) 10 г, валериана лекарственная (корень) 10 г. Принимать по 0,5 стакана отвара 2 раза в день утром и вечером как желудочное средство, регулирующее деятельность кишечника и поджелудочной железы.

Кроме того, больным, страдающим хроническим панкреатитом с

сопутствующими заболеваниями, в порядке чередования я назначаю лечебные ванны из настоев лекарственных растений и аппликации из трав.

При применении лечебных ванн используются лекарственные растения, обладающие противовоспалительными, дезинфицирующими, успокаивающими, спазмолитическими, болеутоляющими, ранозаживляющими, витаминными и ароматическими свойствами.

Приведу несколько ориентировочных сборов.

1. Донник лекарственный (трава) – 3 части, береза (листья) – 5 частей, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 2,5 части, сушеница топяная (трава) – 8 частей, аир болотный (листья) – 4 части, Melissa лекарственная (трава) – 3 части, сосна обыкновенная (хвоя) – 3 части, овес посевной (солома) – 8 частей, календула лекарственная (трава) – 10 частей, ромашка аптечная (трава) – 6 частей.

2. Мята перечная (трава) – 1,5 части, донник лекарственный (трава) – 2 части, подорожник большой (листья) – 2,5 части, календула лекарственная (трава) – 3 части, сушеница топяная (трава) – 3 части, ромашка аптечная (трава) – 2,5 части, вереск обыкновенный (трава) – 1,5 части, сирень обыкновенная (листья) – 1,5 части, одуванчик лекарственный (листья) – 2,5 части, овес посевной (солома) – 5 частей, ель обыкновенная (побеги) – 3 части.

3. Чистотел большой (трава) – 1,5 части, череда трехраздельная (трава) – 2,5 части, мыльнянка лекарственная (трава) – 2,5 части, пустырник пятилопастный (трава) – 3 части, сушеница топяная (трава) – 3 части, календула лекарственная (трава) – 2 части, девясил большой (лист) – 2 части, овес посевной (солома) – 2,5 части, смородина черная (лист) – 1,5 части, аир болотный (лист) – 2,5 части, можжевельник обыкновенный (плоды, побеги) – 2,5 части.

Выбранный сбор перемешать. Взять 100 г смеси и залить 2 л крутого кипятка, настаивать в теплом месте 2 ч. Процедить и добавить в принимаемую ванну, температура воды которой 35–36 °С. Принимать лежа, не погружая область сердца в воду. Продолжительность 1 процедуры 10–15 мин, после чего не обмываться, а слегка промокнуть тело полотенцем и лечь отдохнуть на 1,5–2 ч. На курс лечения принять 10–15 ванн через день.

Лечение панкреатита длительное – в течение 2–3 лет. Рекомендуется чередовать сборы, перерывы между приемами – 10–14 дней (через каждые 2 месяца). Общее самочувствие больных постепенно нормализуется, уменьшается воспалительный процесс, улучшается состояние поджелудочной железы. Приступая к лечению, прогнозировать сроки

наступления улучшения трудно. Иногда оно наблюдается уже через 2–3 недели, а иногда – только спустя 6–8 месяцев от начала лечения.

## Рак желудка

По частоте рак желудка стоит на первом месте среди других органов, поражаемых раковой опухолью. Встречается чаще всего в возрасте 40–60 лет, но в последние годы увеличилась частота его возникновения и у более молодых.

Причины возникновения этого заболевания различны: хронические гастриты, а чаще хронические атрофические гастриты, доброкачественные опухоли, полипы желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Применение лекарственных растений при лечении рака желудка основано на использовании противовоспалительного, обволакивающего, слабительного, вяжущего, обезболивающего, ветрогонного, спазмолитического, кровоостанавливающего и противотоксического действий, которые облегчают или улучшают общее состояние больного.

Березовую чагу (березовый гриб, трутовик кострубчатый) замочить на 4 ч, после чего натереть на терке. Взять 1 часть измельченного гриба и добавить к нему 5 частей кипяченой воды (температура не выше 50 °С). Настаивать 48 ч, принимать по 1 стакану 3 раза в день или по 0,5 стакана 6 раз в день за 30 мин до еды (глюкозу и пенициллин принимать при лечении чагой нельзя!).

Пижма обыкновенная – настой цветочных корзинок: 1 ст. л. на 2 стакана охлажденной кипяченой воды (нельзя принимать при беременности!).

Лопух малый – отвар листьев, собранных в период цветения, пить, как чай. Свежий сок – самый эффективный. Отвар корня (15 г на 200 мл) настаивать после заварки в течение 20 мин, охладить, процедить и пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Чернокорень лекарственный – отвар корня и листьев (5 г – 200 мл) принимать по 0,5 ч. л. 3 раза в день. Настойку (10 г – 160 мл спирта 40 % или водки) принимать по 5–15 капель 3 раза в день. Свежий сок принимать так же, как и настойку. Можно консервировать сок в 25 %-ном растворе спирта. Принимать осторожно (растение ядовито!).

Ятрышник мужской (салеп) – порошок из клубней ятрышника принимать внутрь. Ноготки лекарственные (календула) – принимать внутрь настой 1: 5, или 2 ч. л. цветков календулы на 2 стакана кипятка – суточная доза. Или по 30–40 капель настойки на спирту принимают 3–4 раза в день

для снятия интоксикации; этот препарат улучшает аппетит, сон, успокаивает нервную систему, понижает артериальное давление, усиливает сердечную деятельность.

Повилика европейская – отвар травы повилки рекомендуется принимать месяц. Перерыв 10 дней, затем курс следует повторить. Длительность приема до 6–8 месяцев.

Бузина травянистая – отвар корней бузины травянистой (20 г – 200 мл) принимать без ограничений.

Картофель – цветы картофеля (лучше розового) сушат в тени. Настой (1 ст. л. цветков залить 0,5 л кипятка, настаивать в горячем месте 3 ч) принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. На курс 4 л настоя.

Корень лопуха (майского сбора) – натереть, как хрен, на терке, употреблять в неограниченном количестве.

Татарник колючий – принимать настой или порошок листьев. Настой принимать по 1 стакану 3 раза в день, листья в порошке – по 1 ч. л. 2–3 раза в день.

Клевер луговой – отвар из цветков (20 г залить 200 мл кипятка) принимать по 2–3 ст. л. в день, или чай из цветков принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. В пищу следует добавлять высушенные, измельченные цветочные головки (приправа для супов).

Липа сердцевидная – используют отвар семян: 1 ст. л. залить 1 стаканом воды. Кипятить 15 мин. Пить по 50 мл 3 раза в день.

Можжевельник обыкновенный – отвар ягод или корней: 1 ст. л. залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Пион уклоняющийся – приготовить отвар корней: 1 ст. л. залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, пить по 100 г 3 раза в день. Отвар корней: 60 г залить 600 мл воды, кипятить до получения 200 г отвара. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Спиртовая настойка корней: 1: 10 на водке, пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

Золототысячник зонтичный – настой травы: 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч, пить по 150 мл 3 раза в день до еды.

Калина обыкновенная – сок из ягод в смеси с медом пить по 50 мл 3 раза в день. Смесь из сока и ягод и отвара веток без листьев пить так же. Отвар ягод: 2 ст. л. залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин, настоять 1 ч, пить по 50 мл 3 раза в день до еды. Настой цветков: 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, пить по 200 мл 3 раза в день.

Лен обыкновенный – отвар цельных семян: 1 ст. л. залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин, пить по 50 мл 3 раза в день вместе с семенами до

еды.

Береза – настойка березовых сережек (полулитровую банку до половины заполнить березовыми сережками и долить до полного объема 40 %-ным спиртом). Настаивать 2 недели. Процедить, отжать сережки, настойку хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, курс лечения – 4 раза в год по 1 месяцу.

## **Рак тонкого и толстого отдела кишечника**

При раке тонкого и толстого отдела кишечника траволечение направлено на поддержку и восстановление всех функций кишечника.

Применяются следующие травы; аир болотный, березовая чага, календула лекарственная, калина обыкновенная, картофель, копытень европейский, ламинария, лен, липа сердцевидная, лопух: малый, большой и паутинистый, лук репчатый, можжевельник обыкновенный, пижма обыкновенная, подорожник большой, полынь, сушеница топяная, тмин обыкновенный, хвощ полевой, чистотел большой, ятрышник мужской.

Полынь обыкновенная – старое народное средство, которое в виде спиртового экстракта принимают при раке прямой кишки, желудка.

Копытень европейский (ядовит!), отвар корней: 1 ч. л. на 1 стакан воды, кипятить 10 мин, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Ламинария сахаристая (морская капуста). Порошок из слоевищ пить по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая водой. Применять длительно, до года.

Подорожник большой – сок из свежих листьев пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Настой листьев: 2 ст. л. заварить 1 стаканом воды, кипятить, настоять 2 ч, пить по 200 мл 3 раза в день до еды. Отвар семян: 1 ст. л. на 1 стакан воды, кипятить 15 мин, пить по 50 мл вместе с семенами.

Аир болотный – отвар корневищ: 1 ст. л. залить 0,5 л воды, кипятить 15 мин, пить по 2–3 ст. л. 3 раза в день до еды. Спиртовую настойку корневищ (1: 10 на водке) пить по 40 капель 3 раза в день.

Календула лекарственная – используется настой цветков: 1 ст. л. заварить 1 стаканом кипятка, настоять 15 мин, пить по 150 мл 3 раза в день до еды. Спиртовую настойку цветков (1:5 на водке) пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

Липа сердцевидная – отвар семян (20 г сырья залить 200 мл кипятка), кипятить 15 мин, пить по 50 мл 3 раза в день.

Лук репчатый – есть лук, пить спиртовую настойку луковиц (1: 20 на водке) по 1 ч. л. 3 раза в день.

Сушеница топяная – настой травы (20 г сырья залить 200 мл кипятка), настоять 2 ч, пить по 100 мл 3 раза в день. При наружных опухолях местно применять отвар травы.

Чага – настой: высушенный гриб залить холодной кипяченой водой на 4 ч для размягчения, процедить. Гриб измельчить на мясорубке или терке. 1 часть гриба залить 5 частями по объему теплой кипяченой водой,

настоять 48 ч, процедить, добавить воду, в которой замачивался гриб. Пить по 200 мл 3 раза в день до еды. При опухолях малого таза и прямой кишки дополнительно делать клизмы с настоем (50 г сырья на 100 мл воды).

Чистотел большой (ядовит!). Отвар травы или всего растения с корнями (20 г – 200 мл) кипятить 15 мин, настоять 1 ч, пить по 50 мл 3 раза в день до еды. Спиртовую настойку травы (1: 10 на водке) пить по 40 капель 3 раза в день. Сок из травы пить по 10 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день. Применять длительно, до года.

На Руси при различных поражениях внутренних органов пищеварения раковыми заболеваниями применялась свекла красная. Больным в течение 8–12 недель ежедневно давали 200–250 г свеклы или ее сгущенный сок. У всех больных наблюдалось значительное улучшение, опухоль уменьшалась в объеме, больные набирали вес, улучшался аппетит.



## Лечебные клизмы

При некоторых болезнях кишечника (хроническом воспалении толстой кишки, язвенном колите, геморрое и трещинах прямой кишки) применяются лечебные клизмы. Клизмы с отварами трав оказывают вяжущее, обволакивающее, противоспастическое и антимикробное действия, способствуя процессам заживления слизистой оболочки кишечника.

Для клизм используют отвар из алтея, бузины, вахты, горца змеиноного, календулы, дуба, зверобоя, кровохлебки, лапчатки прямостоячей, льна, ромашки, шалфея, эвкалипта.

Надо взять 1 ст. л. растительного сырья, залить 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить не более 1 мин. Корневища горца змеиноного, кору дуба, корневища лапчатки прямостоячей, корневище кровохлебки необходимо кипятить в течение 10–15 мин на медленном огне (1 ст. л. растительного сырья на 0,5 л воды).

Лечебные клизмы должны быть теплыми (30–35 °С), по объему не более 200–400 мл. Больному необходимо удержать жидкость в течение 10–15 мин, лежа попеременно то на спине, то на левом боку, и только после этого опорожнить кишечник. Курс лечения клизмами составляет 1–1,5 месяца при ежедневном применении. Сборы рекомендуется менять через 10–14 дней.

Для лечебных клизм при воспалении прямой кишки и геморрое рекомендуется настой семян льна. 1 ст. л. льняного семени залить стаканом кипящей воды, настаивать 2–3 ч, взять на 1 клизму по 50 г слегка подогретой слизи. При резком раздражении прямой кишки объем клизмы уменьшают до 20–30 мл и вводят чаще.

Выжатый сок и настой из свежих листьев Melissa лекарственной в народе используют при геморрое в клизме.

## **Противопоказания к применению лекарственных растений**

Аир обыкновенный (корни). При повышенной секреции желудка корни не принимать.

Алоэ (столетник). Применение препаратов алоэ вызывает прилив крови к органам малого таза. Противопоказан при заболеваниях печени и желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

Арника горная – ядовитое растение. Следует точно соблюдать дозировку.

Бедренец (анис обыкновенный) – сырье может вызвать воспаление кожи.

Береза бородавчатая. Ввиду раздражающего действия на почки применение настоя, отвара и настойки березовых почек длительно не рекомендуется.

Бессмертник (тмин песчаный) повышает кровяное давление. При гипертонии длительно не принимать.

Василек синий. Ввиду содержания в васильке синем сильно активных соединений необходимо быть осторожным при применении сырья.

Горец перечный, горец почечуйный, горец птичий. Обладают сильным кровосвертывающим действием. Больным тромбофлебитом не принимать.

Гранат (плоды). Сок плодов обязательно следует пить разбавленным водой, так как в соке содержится много разных кислот, которые раздражают желудок и разъедают эмаль зубов. Следует осторожно применять кору граната, так как передозировка может вызвать головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги.

Девясил. Настой и отвар из девясила противопоказаны при беременности и болезни почек.

Донник лекарственный. При длительном употреблении и передозировке он вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту, сонливое состояние, иногда – поражение печени, кровоизлияния (под кожу, в мышцы, внутренние органы) – даже паралич центральной нервной системы.

Душица обыкновенная. При беременности не принимать, так как действует abortивно.

Женьшень (корни) – следует применять только в холодное время. Длительное применение женьшеня и применение его в больших дозах вызывают отрицательные явления: бессонницу, сердцебиение, головные боли, боли в сердце, снижение половой потенции и т. п.

Зверобой продырявленный. Растение ядовитое. При длительном применении вызывает сужение кровеносных сосудов и повышает кровяное давление.

Калина обыкновенная. Плоды калины противопоказаны при подагре и болезнях почек.

Кассия узколистная. Большие дозы препаратов сенны вызывают колики в животе.

Кошачья лапка двудомная (бессмертник). Сильное кровосвертывающее средство. Следует применять осторожно при тромбофлебитах и гипертонии.

Крапива. Препараты из этого растения противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, больным гипертонической болезнью и атеросклерозом, а также их не следует применять при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и ее придатков.

Красный стручковый перец жгучий. Применение внутрь настойки может вызвать острые тяжелые желудочно-кишечные расстройства.

Крестовик обыкновенный. При передозировке ощущается сухость во рту, наступает сердцебиение. Противопоказан при глаукоме, заболеваниях печени и почек.

Крушина ломкая (кора). Ядовитое растение. Следует применять кору, выдержанную не менее года в сухом месте или подвергнутую нагреванию при температуре 100 °С в течение 1 ч. В противном случае употребление коры связано с опасностью отравления (возникают тошнота, рвота).

Кукурузные рыльца. Сильное кровосвертывающее средство. При повышенной свертываемости крови не применять.

Ламинария. Нельзя принимать при болезнях почек.

Левзея сафлоровидная (маралий корень). Препарат противопоказан людям с сильно повышенным кровяным давлением и заболеванием глазного дна.

Лимонник китайский. Противопоказан при нервном возбуждении и перевозбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении, сильных нарушениях сердечной деятельности.

Лук репчатый. Настойка лука противопоказана при болезнях почек, печени и сердца.

Льняное семя. Нельзя применять при холецистите и гепатите, а также

нельзя применять длительно.

Любисток лекарственный. Может вызвать повышенное кровенаполнение тазовых органов, поэтому нельзя применять при беременности ввиду опасности наступления аборта.

Марена красильная (крапп). Она оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, повышает кислотность желудочного сока. Нельзя принимать при острых и хронических заболеваниях почек, язвенной болезни, гастрите с повышенной кислотностью.

Можжевельник обыкновенный. Ягоды нельзя применять при остром воспалении почек и при беременности.

Морковь посевная (огородная). Не следует применять внутрь зеленые корнеплоды и верхние части корнеплодов, находящиеся над поверхностью земли. Отрицательно влияет на деятельность сердца.

Морская капуста (ламинария). Не следует употреблять, морскую капусту при туберкулезе легких, болезнях почек, фурункулезе, диатезе, крапивнице, когда применение препаратов йода противопоказано.

Орех грецкий, орех фундук (лесной). Прием избытка ядер орехов вызывает спазм сосудов головного мозга в передней части головного мозга, поэтому появляются сильные головные боли в передней части головы.

Пастушья сумка. Препараты из пастушьей сумки противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови.

Полынь горькая (серебристая) – ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки. Избегать длительного применения. Оно может вызвать судороги, галлюцинации и даже явления психических расстройств. Применение полыни горькой при беременности противопоказано. Нельзя применять при язвенной болезни.

Почечный чай (ортосифон). При приеме внутрь нужно увеличить потребление воды, так как почечный чай выводит из организма большое количество воды.

Родиола розовая (золотой корень). При передозировке возникают бессонница, головные боли, сердцебиение, раздражительность. Нельзя применять при различных, резко выраженных симптомах нервных заболеваний, гипертонии, атеросклерозе, снижении артериального давления.

Ревень. При приеме препаратов, содержащих ревень, моча, молоко и пот окрашиваются в желтый цвет. Следует избегать больным подагрой и больным, страдающим почечнокаменной болезнью. Ввиду того что ревень может вызвать кровоизлияние из вен прямой кишки, не рекомендуется

применение его при геморрое.

Редька посевная. Нежелательно применение сердечным и печеночным больным, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Рододендрон золотистый. Ядовитое растение. При передозировке отмечаются сильное слюнотечение, позывы на рвоту, сильные боли по ходу пищеварительного тракта, состояние опьянения, снижение артериального давления. При заболевании почек прием нежелателен.

Свекла обыкновенная. При приеме свежего сока свеклы происходит сильный спазм кровеносных сосудов. Поэтому свежесжатому соку дают отстояться 2–3 ч, чтобы улетучились вредные вещества. После этого можно применять сок.

Солодка голая. При продолжительном приеме солодки наблюдается повышение артериального давления, задержка жидкостей вплоть до появления отеков, нарушения в половой сфере – ослабление полового влечения, ограничение или исчезновение оволосения и др.

Татарник колючий или обыкновенный. При повышенном кровяном давлении не применять.

Толокнянка обыкновенная. Не применять долго! Не рекомендуется использовать листья в виде отвара, так как это раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Тысячелистник. Применение всех видов тысячелистника требует осторожности.

Передозировка вызывает головокружение и кожные сыпи. Необходимо точно соблюдать дозировку.

Фиалка трехцветная (анютины глазки). Длительное применение вызывает рвоту, понос и зудящую сыпь.

Хвощ полевой. Ядовитое растение, применение противопоказано при остром воспалении почек, опасно даже при небольшом раздражении. Внутреннее применение требует точной дозировки.

Чай китайский. Чрезмерное употребление чая может привести к повышению возбудимости. Крепкий чай противопоказан при сердечных заболеваниях, при язвенной болезни и неврозах.

Черемша. Следует избегать применения черемши больным гастритами и язвой желудка.

Чеснок. Нельзя употреблять больным эпилепсией, гипертоникам и беременным женщинам.

Шиповник. После приема внутрь настоя шиповника обязательно нужно ополоснуть рот теплой водой или содовой теплой водой. Кислоты,

содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

Щавель конский. Содержит щавелевую кислоту. Не рекомендуется употреблять при нарушенном солевом обмене (ревматизме, подагре) и связанных с ним заболеваниях, при воспалениях кишечника и туберкулезе.

Эфедра двухколосковая. Ядовитое растение. Следует принимать осторожно при гипертонической болезни, атеросклерозе, тяжелых заболеваниях сердца и при бессоннице.

Ясменник душистый. Ядовитое растение. При передозировке открывается рвота, возникают головная боль, головокружение и даже наступает смерть.

В заключение хочу напомнить своему читателю, какие лекарственные растения следует применять в лечении с осторожностью, так как они являются ядовитыми и при передозировке или неправильном употреблении могут привести к печальным последствиям.

Вот они:

1) авран лекарственный, адонис весенний или горицвет весенний, аквилегия сибирская, анабазис безлистный, анхуза итальянская, арника горная;

2) багульник болотный, бадьян, бальзамин лесной, баранец, барвинок малый, безвременник осенний, белладонна (красавка), белена черная, белозор болотный, болиголов крапчатый, борец бородатый, будра плющевидная, бузина травянистая;

3) василистник, ветреница отогнутая, вех ядовитый, волчье лыко, вороний глаз  
четырёхлистный;

4) гармала, горечавка желтая и другие виды горечавок, грыжник голый;

5) дурман обыкновенный, дурнишник обыкновенный, дымянка аптечная;

6) желтушник левкойный, живокость посевная;

7) звездчатка средняя, зигаденус сибирский, золотая розга;

8) кирказон крупнолистный, кислица обыкновенная, княжик сибирский, копытень европейский, крестовник суходольный и другие виды крестовников, крушина ломкая, кубышка желтая и белая, купальница европейская;

9) ластовень лекарственный, луносемячник даурский (амурский плющ), льнянка обыкновенная;

10) мак-самосейка, марь амброзиевидная, миркария даурская, молочай любой

разновидности, морозник, мытник болотный и его виды, мыльнянка обыкновенная;

11) наперстянка пурпуровая;

12) обвойник греческий, окопник лекарственный, олеандр, омег пятнистый (болиголов), омела белая, орляк обыкновенный, очиток едкий;

13) папоротник мужской (щитовник мужской), паслен сладко-горький, переступень белый, пижма обыкновенная, пикульник обыкновенный, пион уклоняющийся, плющ, полынь горькая и цитварная, прострел луговой (сон-трава);

14) рута пахучая, синяк обыкновенный;

15) сирень обыкновенная, скумпия кожевенная, спорынья (маточные рожки), сочевник весенний;

16) тис, термопсис ланцетный, тысячелистник;

17) физалис обыкновенный;

18) хвойник двухколосковый, хвощ полевой, хмель;

19) чемерица белая и ее виды, черемуха обыкновенная, чернокорень лекарственный, чистец лесной, чистотел большой;

20) цикламен европейский;

21) ясень обыкновенный, ясень кавказский, ясенник душистый.

## Заключение

Здоровье – великая ценность, и тема его сохранения бесконечна. Но в данной книге я постаралась затронуть то основное, что подходит для всех. Здесь описаны механизмы переваривания и взаимодействия пищи с организмом, которые у всех людей действуют одинаково независимо от их пола и возраста. Очень надеюсь также на то, что вы разобрались в столь сложных вопросах, как очищение желудочно-кишечного тракта с помощью голодания и лечебного питания. Ведь внутренняя среда организма в первую очередь зависит от качества и количества поступающей пищи, а это меняет наше умонастроение, характер, социальную активность, в конце концов. Поэтому, очистив от продуктов распада нашу пищеварительную систему и нормализовав питание, мы нормализуем и все другие функции организма. Свежая растительная пища, богатая витаминами, натуральными структурами, правильно употребляемая и сочетаемая, упрощенно обрабатываемая и индивидуально подобранная в зависимости от сезонов года и собственных заболеваний позволяет поддерживать наше здоровье на самом высоком уровне.

Правильно лечить человека можно, лишь понимая, почему он заболел. Читая мою книгу, вы, надеюсь, заметили, что большое внимание уделено причинам развития болезней не только желудочно-кишечного тракта, но и всего организма.

Сможете ли вы, изучив эту книгу, стать для себя и своих близких «домашним доктором»? Возможно, что и да. Но все же я ставила перед собой иную цель – заинтересовать вас тем, насколько сложны и интересны взаимосвязи в нашем организме, помочь разобраться в принципах восстановления и сохранения здоровья, подтолкнуть к изменению образа жизни в согласии с законами природы. И я очень надеюсь, что каждый, кто прочел эту книгу, задумается над тем, что значит для него здоровье, и поймет, что путь к нему – это одновременно и движение к счастью, мудрости, доброте, красоте и богатству. Он труден, но пройти этой дорогой необходимо!



## Литература

1. М. М. Гурвич. Лечебное питание при желудочно-кишечных заболеваниях. М.: Китап Пресс, 1995.
2. Е. П. Шмерко, И. Ф. Мазан. Лечение и профилактика растительными средствами. Ч. 1. Болезни пищеварительной системы. Баку: Азербайджан, 1992.
3. И. А. Васильева. Сам себе целитель. Авторская книга известного экстрасенса. Новосибирск: Трина, 1992.
4. Домашний лечебник: Методы нетрадиционной медицины / Под ред. В. А. Пирогова, С. А. Маркова. Смоленск: Русич; Орел: Орелиздат, 1996.
5. Методики очищения организма / Под ред. А. М. Гопаченко. Харьков: Фолио, 2000.
6. Майя Гоголан. Попрощайся с болезнями. Ростов-на-Дону: Проф-Пресс, 2000.
7. Аква-терапия – целебная сила воды / Под ред. Ю. А. Драгомирецкого. Донецк.: Сталкер, 1996.
8. А. Василяки, З. Килиенко. Краткий справочник по диетическому питанию. Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1980.