

# Виктор Мицьо

## Сезонные заболевания. Осень

*Сезонные заболевания –*

# Виктор Петрович Мицьо

## Сезонные заболевания. Осень

### ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

**Хронический гастрит** – хроническое воспаление слизистой оболочки желудка с нарушением восстановления эпителия и последующего его исчезновения, расстройствами функций желудка. При хроническом гастрите клетки быстро гибнут и утрачивают свои свойства, заменяясь на молодые незрелые.

По типу секреции желудочного сока хронические гастриты делятся на гастриты с секреторной недостаточностью и гастриты с повышенной и сохраненной секрецией. В последние годы получены сведения о наличии антител к клеткам желудка, что свидетельствует о возможной аутоиммунной природе гастрита (когда иммунная система вырабатывает антитела против своих собственных клеток). Определенное значение в развитии данного заболевания имеет *Helicobacter Pylori*, что дало возможность делить гастриты на типы А, В и С.

Причина возникновения заболевания. Хронический гастрит – заболевание многопричинное. В основе его лежат как внутренние, так и внешние факторы. К внешним факторам относят длительные нарушения качества и режима питания (нерегулярные приемы пищи, длительный интервал между приемами пищи, злоупотребление однообразной пищей, переедание, недоедание), вредные привычки (курение, употребление алкоголя, крепкого кофе), профессиональные вредности (контакт с кислотами, щелочами, тяжелыми металлами), длительный прием лекарственных препаратов (противовоспалительные средства, обезболивающие, антибиотики, гормональные препараты). Внутренней основой для заболевания является неадекватная реакция на стрессорные воздействия, которая приводит к нервно-психическому перенапряжению и нарушению регуляции пищеварения через центральную нервную систему. К внутренним факторам относят кислородное голодание клеток желудка, дефицит железа, самоотравление организма вследствие заболеваний (почечная недостаточность и др.), заболевания эндокринной системы (диабет, тиреотоксикоз и др.), хронические воспалительные заболевания в различных органах (холецистит, панкреатит, туберкулез), наличие в желудке палочки *H. Pylori*. Главным «виновником» хронического гастрита считается палочка *H. Pylori*, которая живет в желудочной слизи.

#### *Механизм развития заболевания*

Под воздействием внутренних и внешних факторов нарушается равновесие между защитными и агрессивными факторами. Нарушаются секреторная, моторная функции, а заодно и образование и структура слизи желудка, которая выполняет защитную функцию в желудке, изменяется кровообращение, развиваются воспаление, кислородное голодание клеток.

В формировании любой формы гастрита имеет значение нарушение восстановления эпителия слизистой оболочки с развитием атрофии (исчезновения) эпителия, его преобразования. В развитии гастрита типа А преобладают аутоиммунные нарушения с выработкой антител к клеткам слизистой оболочки желудка. При гастрите типа В основное значение имеет палочка *H. Pylori*, ее находят в 100 % случаев, изменения в иммунной системе минимальные. Сочетание обоих процессов наблюдается при гастрите типа С.

Проявления хронического гастрита. Хронический гастрит не имеет специфических симптомов. Больные отмечают тяжесть, распирающие, ноющие боли в области желудка, тошноту, отрыжку, изжогу, неприятный вкус во рту, нарушения со стороны кишечника (понос, запор, вздутие, урчание). Хронический гастрит часто сочетается с заболеваниями желчного пузыря, поджелудочной железы и кишечника. Такой комплекс заболеваний зачастую ведет к развитию малокровия (анемии), гиповитаминозу. Хронический гастрит с секреторной недостаточностью и атрофией слизистой оболочки относится к предраковым заболеваниям.

### *Лечение*

Терапию хронического гастрита проводят с учетом особенностей течения заболевания (обострение в осенне-весенний период), характера секреторного нарушения (пониженная, повышенная, нормальная секреторная активность), тяжести заболевания и осложнений.

Она должна быть комплексной, длительной и индивидуально ориентированной. Лечение осуществляется по следующим направлениям:

- 1) устранение нарушений центральной нервной системы, что достигается путем лечения неврозов;
- 2) отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, крепкого кофе);
- 3) нормализация режима труда и отдыха, устранение бессонницы, конфликтных ситуаций;
- 4) диетотерапия;
- 5) применение препаратов, направленных на снижение кислотности желудочного сока, а при необходимости, наоборот, стимулирование секреции, нейтрализация соляной кислоты за счет антацидов; применение антибиотиков, направленных на *H. Pylori*, применение спазмолитиков;
- 6) коррекция дисбактериоза;
- 7) стимуляция защитных факторов;
- 8) симптоматическое лечение.

Мы в данной книге не будем касаться медикаментозного лечения, а остановимся на возможностях диетотерапии, фитотерапии, нетрадиционной и народной медицины и других видах исцеления.

**Лечебное питание при хроническом гастрите с пониженной кислотностью**

В фазе обострения рекомендуется следующая диета, которая бы обеспечила функциональное, механическое, термическое и химическое щажение желудка. На период обострения из рациона исключаются: соленья, копчености, наваристые супы, маринады, острые приправы, жареные мясо и рыба, молоко, виноградный сок, сметана, т. е. те блюда, которые оказывают сильное раздражающее действие и плохо переносятся.

Ограничивается потребление соли, крепкого чая, кофе, полностью исключаются алкогольные напитки, включая пиво.

Диета содержит примерно 80 г белка, 80—100 г жира, 200–300 г углеводов, 6 г соли, энергетическая ценность – 2100–2200 ккал. Блюда готовятся в жидком протертом виде. Принимается пища небольшими порциями через каждые 2–3 ч. Разрешено употреблять следующие блюда: манную и рисовую кашу, ягодные и фруктовые кисели, молочные или слизистые супы, яйца всмятку (до 2 яиц в неделю), омлеты, протертые овощи, сливочное масло, отвар шиповника, протертый творог. По мере стихания острых симптомов возможно через 2–3 дня расширение диеты: суп из картофеля, моркови, молочные супы с вермишелью, лапшой, вегетарианские супы; свежий творог, простокваша, кефир, несоленое сливочное масло, яйца всмятку, омлеты, нежирное отварное мясо – говядина, телятина, куры, кролик, паровые котлеты, фрикадельки, постная ветчина, колбаса вареная (докторская), каши любые, пудинг, хорошо разваренные овощи, сладкие протертые фрукты, отварные фрукты, печенье, кисель, некрепкий чай, черствый белый хлеб, сухари, сухое печенье, сушки. Примерный состав расширенной диеты: белок – 100 г, жир – 100 г, углеводы – 400 г, энергетическая ценность – 2600–2800 ккал.

По мере стихания воспаления в желудке разрешено дальнейшее расширение диеты с ограничением механического раздражения, но с сохранением химических раздражителей. Разрешен следующий набор продуктов: черствый белый хлеб, сухари, сухое печенье, бисквит, при хорошей переносимости можно употреблять разбавленное молоко, кефир, простоквашу; масло растительное и сливочное, яйца всмятку, омлет, нежирные супы, протертый борщ, овощные навары, мясные куриные бульоны, не острые приправы, уха; отварное мясо или в виде паровых котлет, кнелей, фрикаделек (мясо нежирное); колбаса вареная (нежирная), сосиски, нежирная ветчина, черная икра, протертые отварные овощи, сладкие мягкие фрукты (без кожуры), отвар шиповника, сок черной смородины, капустный сок, а также лимонный, березовый, клюквенный сок, разведенный кипяченой водой.

Избегать употребления жирных сортов мяса и рыбы, тугоплавких жиров, жареных пирогов и картофеля, блинов, консервированных продуктов, копченостей, перца, горчицы, уксуса, острых приправ. Запрещается также грубая, раздражающая пища. Ограничивается потребление черного и свежего хлеба, свежих изделий из теста, сливок, винограда, капусты, жирного мяса, т. е. продуктов, вызывающих брожение в кишечнике. Питание дробное, 5–6-разовое, небольшими порциями. По мере улучшения состояния возможен переход на общий стол, но с сохранением вышеперечисленных ограничений.

#### **Лечебное питание при хроническом гастрите с нормальной или повышенной кислотностью**

При обострении из пищевого рациона исключаются все продукты, обладающие сокогонным, раздражающим действием. Готовится еда в полужидком виде, без поджарки, ограничивается поваренная соль. Из-за рефлекторного возбуждения секреторного аппарата желудка ограничивается прием углеводов – сахар, варенье, сдобное тесто. Не рекомендуются продукты, обладающие сокогонным эффектом, содержащие экстрактивные вещества (бульон мясной, уха). При хорошей переносимости в диету включают цельное молоко до 4–5 стаканов в день. Также молочные супы с гречневой, перловой, манной, овсяной крупами с

добавлением пшеничных отрубей (по 1 ст. л. 3 раза в день, перед употреблением их облить кипятком), яйца всмятку, мясные суфле, кнели, котлеты мясные и рыбные, рыба, сливочное масло, творог, кефир, голландской сыр, овощные рагу, свежие фрукты и ягоды. Питание 4—5-разовое (дробный прием пищи), маленькими порциями.

На следующей неделе возможно включение в диету отварных мяса, рыбы, картофеля, вермишели, лапши, макаронных изделий, а также постной ветчины, вареной колбасы (докторская), каш любых, пудингов, творога, сливочного масла, некислой сметаны, некислой простокваши.

Постепенно больной переводится на общий стол с исключением консервированных продуктов, копченостей, острых приправ, жареных блюд. Важен отказ от курения, употребления газированных напитков, алкоголя.

При снижении кислотности ниже нормы необходим перевод на диету, описанную выше.

#### **Лечение хронического гастрита с пониженной кислотностью**

##### **Фитотерапия**

Предлагаемые растения подавляют воспалительный процесс в желудке, стимулируют выработку желудочного сока. Рекомендуются следующие сборы.

##### **СБОР № 1.**

1. Цветки календулы лекарственной – 8 ч.

2. Трава сушеницы болотной – 6 ч.

3. Корни цикория обыкновенного – 3 ч.

4. Лист подорожника большого – 5 ч.

5. Трава вахты трехлистной – 1 ч.

6. Трава тысячелистника – 4 ч.

7. Плоды фенхеля – 2 ч.

8. Семена овса – 10 ч.

9. Лист земляники лесной – 6 ч.

Плоды черники – 10 ч.

4 ст. л. сбора залить 1 л крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 30–40 мин, процедить, принимать напиток по 1/2 стакана 5–6 раз в день за 30 мин до еды в теплом виде.

##### **СБОР № 2.**

1. Трава зверобоя – 4 ч.
2. Цветки календулы – 8 ч.
3. Трава сушеницы – 12 ч.
4. Корень хрена – 2 ч.
5. Цветки пижмы – 1 ч.
6. Лист земляники – 12 ч.
7. Лист подорожника – 10 ч.
8. Лист черной смородины – 10 ч.
9. Семена овса – 18 ч.

Сбор готовить аналогично сбору № 1. Принимать так же.

#### СБОР № 3.

1. Трава полыни – 2 ч.
2. Трава сушеницы – 8 ч.
3. Цветки календулы – 4 ч.
4. Трава чистотела – 2 ч.
5. Трава золототысячника – 4 ч.
6. Семена овса – 16 ч.
7. Корень одуванчика – 6 ч.
8. Плоды укропа – 4 ч.
9. Плоды шиповника измельченные – 16 ч.

Сбор готовить аналогично сбору № 1. Принимать так же.

#### СБОР № 4.

1. Лист березы — 6 ч.
2. Лист трифолии – 10 ч.
3. Корень девясила – 4 ч.
4. Трава зверобоя – 8 ч.

5. Цветки календулы – 6 ч.
6. Семена льна – 4 ч.
7. Лист ореха грецкого – 4 ч.
8. Корень ревеня – 6 ч.
9. Трава сушеницы – 6 ч.
10. Плоды укропа – 2 ч.
11. Лист черники – 4 ч.

3 ст. л. сбора вечером заливают 1 л крутого кипятка, настаивают в термосе. Принимают на следующий день за 30 мин до еды, 3 раза в день.

#### СБОР № 5.

1. Лист брусники – 4 ч.
2. Лист трифолии – 6 ч.
3. Трава душицы – 6 ч.
4. Лист земляники – 4 ч.
5. Семена льна – 4 ч.
6. Лист мяты – 4 ч.
7. Лист подорожника – 6 ч.
8. Цветки ромашки – 4 ч.
9. Плоды тмина – 2 ч.
10. Соплодия хмеля – 2 ч.
11. Трава чистотела – 6 ч.
12. Трава шалфея – 8 ч.

Сбор готовить аналогично сбору № 4. Принимать так же.

#### СБОР № 6.

1. Семена льна – 4 ч.
2. Корень алтея – 6 ч.
3. Лист вахты трехлистной – 10 ч.

4. Трава дымянки – 4 ч.
5. Трава золототысячника – 4 ч.
6. Корень одуванчика – 6 ч.
7. Цветки пижмы – 2 ч.
8. Трава тысячелистника – 4 ч.
9. Трава спорыша – 4 ч.
10. Трава чабреца – 8 ч.
11. Плоды шиповника измельченные – 6 ч.

Сбор готовить аналогично сбору № 4. Принимать так же.

СБОР № 7.

1. Цветки ромашки – 1 ч.
2. Листья мяты – 1 ч.
3. Корень валерианы – 1 ч.
4. Трава тысячелистника – 1 ч.
5. Трава трифолии – 1 ч.

Одна часть равна 25 г. Готовить как сбор № 4. Принимать так же.

СБОР № 8.

1. Трава полыни – 2 ч.
2. Трава тысячелистника – 0,5 ч.

1/2 ст. л. смеси заливают 1/2 стакана кипятка, настаивают в течение 30 мин. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

СБОР № 9.

1. Лист вахты – 1 ч.
2. Трава полыни – 1 ч.
3. Плоды тмина – 1 ч.
4. Корневище аира – 1 ч.

1 ст. л. смеси заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 30 мин. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

#### СБОР № 10.

1. Лист мяты 2 ч.
2. Трава полыни 2 ч.
3. Трава зверобоя 2 ч.
4. Цветки ромашки 2 ч.
5. Плоды тмина 2 ч.

4 ст. л. смеси на ночь в термосе заливают 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

#### СБОР № 11.

1. Трава зверобоя – 1 ч.
2. Трава тысячелистника – 1 ч.
3. Корневище горечавки – 1 ч.
4. Лист цикория – 1,5 ч.
5. Трава дымянки – 2 ч.

1 ст. л. смеси заливают 500 мл холодной воды на ночь, кипятят в течение 5 мин. Дают остыть. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана за 20–30 мин до еды 4 раза в день.

#### СБОР № 12.

1. Корневище аира – 1 ч.
2. Лист вахты – 1 ч.
3. Кожура апельсина – 1 ч.
4. Трава полыни – 1 ч.

1 ст. л. на ночь заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в термосе в течение ночи, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

*Простые рецепты*



Сок белокочанной капусты, начиная с 125 мл и постепенно увеличивая до 250 мл на прием 3 раза в день за 20–40 мин до еды.

Настой или отвар из 10–15 г измельченного корневища аира болотного в 2–3 стаканах воды (кипятить в течение 10–15 мин в закрытой эмалированной посуде на водяной бане) принимать по 50—100 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде или в виде 10 %-ного настоя принимать по 1/4 стакана на прием.

10—20 %-я настойка корневища аира болотного на 40 %-ном спирте. Принимать по 1/2—1 ч. л. 3 раза в день.

1—2 ст. л. цветов или листьев алтея лекарственного настоять в течение 1 ч в 500 мл кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день как обволакивающее средство.

2—3 ст. л. корня алтея лекарственного заливают в термосе 500 мл кипятка, настаивают в течение 10–12 ч. Принимают в течение дня в 3 приема по 1/2 стакана за 20–40 мин до еды.

Анис обыкновенный. 1 ч. л. заваривают в стакане кипятка, настаивают в течение 20 мин. Принимают по 1/4—1/2 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Гравилат городской. 1 ст. л. измельченной травы или корней заливают в термосе 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 2 ч. Употребляют по 1/4—1/3 стакана 3–4 раза в день.

Гравилат городской. 1–2 ст. л. корневищ заливают 1 стаканом воды. Кипятят в течение 30 мин. Остужают. Процеживают. Принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

Гравилат городской. 5 ст. л. корней настоять на 500 мл вина. Принимать по 1 ст. л. через 1 ч после еды.

Душица обыкновенная. 10–15 г высушенной травы заваривают 1 стаканом кипятка. Настаивают. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 15 мин до еды.

Дягиль лекарственный (дудник обыкновенный). 8—10 г корневищ (с корнями) заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе в течение 6–8 ч. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Дягиль лекарственный (дудник обыкновенный). 1 часть корней настаивают в 10 частях воды в течение 10 дней. Настойку принимать по 50 капель перед едой.

Ежевика разноцветная, ежевика сизая. 5 г листьев заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе в течение 6 ч. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Ежевика сизая – 1 ч. и цветки ноготков – 1 часть, 4 ст. л. смеси настоять в 1,5 стакана кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Зверобой продырявленный. 1 ст. л. травы настаивают в 1,5 стакана кипятка в термосе. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–40 мин до еды.

Зверобой продырявленный, сухой травы в соотношении 1: 20, готовят отвар. Смесь нагревают в фарфоровой посуде на водяной бане в течение 30 мин, настаивают 10 мин. Процеживают. Доводят объем до 200 мл. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

Календула лекарственная (ноготки лекарственные). 2 ст. л. цветков залить 1 стаканом кипятка, поместить в эмалированную посуду, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, охладить 15 мин, процедить. Полученный объем довести до 200 мл. Напиток принимать в теплом виде по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день.

Календула лекарственная, цветки и цветочные корзинки. Готовится настойка в соотношении 1: 10 на 70 %-ном спирте в течение 10 дней. Принимать по 10–20 капель 3 раза в день до еды.

Капуста огородная (белокочанная). Принимать сок по 1/2 стакана, увеличивая дозу до 1 стакана, 3 раза в день до еды в теплом виде в течение 3–4 недель.

Кориандр посевной (кишнец, кинза). 1 ч. л. плодов залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение ночи, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Кориандр посевной. Приготовление кориандрового сахара. 15–20 плодов кориандра измельчить в кофемолке с 30 г сахарного песка до пудры. Высыпать в стеклянную посуду с плотной крышкой. Принимать по 2 ч. л. на 1 стакан теплой воды 2 раза в день.

Кориандр посевной, 20 %-ная настойка на 40 %-ном спирте. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день.

Лапчатка прямостоячая (калган). 2 ч. л. резаного корневища залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 15–20 мин, долить до исходного объема. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 20–40 мин до еды.

Лапчатка гусиная в виде 5—10 %-ного отвара травы и корней. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Лапчатка гусиная, трава, трава Melissa, корень валерианы – по 50 г. 1 ст. л. смеси настоять в 250 мл кипятка в течение 30 мин, выпить в течение дня в 3 приема.

Лен культурный или обыкновенный (посевной). 1 ст. л. семян заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают в термосе в течение ночи. Принимают в 3 приема за 30–40 мин до еды.

Лен культурный. Получение слизи. 3 г семян заливают 1/2 стакана кипятка и взбалтывают в склянке с пробкой в течение 15 мин. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Мелисса лекарственная (мята лимонная). 20 г сухой травы заливают 1 стаканом кипятка на ночь. Настаивают в термосе. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Мелисса лекарственная. Сок мелиссы, консервированный спиртом 1:1, по 5—10 мл 3 раза в день.

Мята перечная. 5 г измельченных листьев настаивают в термосе в течение суток в 200 мл кипятка. Принимают в 3 приема в течение дня по 1 ст. л.

Одуванчик лекарственный или обыкновенный. 1 ст. л. измельченных корней или травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе на протяжении ночи. Принимают в 3 приема за 20–40 мин до еды.

Одуванчик лекарственный. 1 ст. л. корня или травы отварить в течение 5 мин в 400 мл воды, настоять 2 ч. Принимать по 100 мл за 30 мин до еды.

Одуванчик лекарственный. Свежий или консервированный спиртом сок из листьев и корней принимать по 15 мл 2–3 раза в день до еды в течение 3–4 недель.

Пижма обыкновенная. 1 ст. л. сушеных соцветий заваривают на ночь стаканом кипятка в термосе. Процеживают. Принимают по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Подорожник большой. 10 г (2 ст. л.) сухих измельченных листьев заливают на 6–8 ч стаканом воды. Процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды за 30 мин.

Подорожник большой. Сок подорожника, консервированный 40 %-ным спиртом 1: 1, или аптечный. Принимают по 15–30 мл 3 раза в день в 1/3 стакана воды за 30 мин до еды в течение 2 месяцев.

Полынь обыкновенная (чернобыльник). 1 ст. л. травы заливают кипятком 300 мл, настаивают в термосе в течение 2 ч. Процеживают. Принимают по 50 мл за 30 мин до еды.

Ромашка аптечная. 1–3 ст. л. заливают 1–2 стаканами кипятка и выпивают за 15 мин до еды, после чего необходимо полежать на всех четырех сторонах тела.

Тмин обыкновенный. 20 %-ную настойку плодов на 40 %-ном спирте принимают по 1/2—1 ч. л. 3 раза в день.

Тмин обыкновенный. 1 ст. л. плодов кипятят в закрытой посуде в течение 3–5 мин. Настаивают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3–4 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный, или деревей. 15–20 г надземной части растения заливают в термосе на ночь 1 стаканом кипятка. Принимают по 1 ст. л. (до 1/3 стакана) в день до еды.

Тысячелистник обыкновенный. 5 %-ный настой травы принимают по 100 мл 3 раза в день до еды в течение 2 месяцев.

Тысячелистник обыкновенный. 20 %-ная настойка травы на 40 %-ном спирте. Принимают по 30 капель 3 раза в день.

Трава тысячелистника, Melissa, цветки ромашки – по 5 г. 1 ст. л. смеси заваривают в 250 мл кипятка, настаивают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Хрен обыкновенный (или деревенский). 1 кг корней пропускают через мясорубку, заливают 3 л кипятка, настаивают в течение суток, плотно укутав. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 6–7 дней.

Хрен обыкновенный. 6–8 г корней настаивают в 250 мл кипятка. Принимают по 15 мл 2–4 раза в день.

Хрен обыкновенный. Сок корня смешивают с сахаром или медом в соотношении 1: 1. Применяют по 30 капель на прием 2–4 раза в день.

Хрен обыкновенный. 1 ст. л. кашицы корня настаивают в течение 1 ч в 400 мл кипятка. Принимают по 5 мл 4 раза в день.

Шалфей лекарственный. 1–3 ст. л. листьев настаивают в 500 мл кипятка. Принимают по 120 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Шалфей лекарственный. 120 г цветков (или листьев) настаивают в 800 мл 40 %-ного спирта и 400 мл воды в течение 40 дней в закрытом стеклянном сосуде. Принимают по 15 мл пополам с водой утром натощак.

Рассмотрим еще одну методику фитотерапевтического воздействия. Больной должен в течение 6 недель натощак ежедневно съедать 1/2 стакана квашеной капусты и выпивать 1/2 стакана сока белокочанной капусты. Через 30 мин после этого принять отвар трав. Рецепт отвара: трава зверобоя – 40 г, трава полыни – 40 г, цикорий – 30 г, дымянка – 30 г. Перемешивают, 4 ст. л. смеси заливают 1 л воды, настаивают в течение ночи в духовке, утром кипятят в течение 6 мин, настаивают 30 мин, процеживают, принимают по 200 мл отвара. После чего больной должен позавтракать и снова выпить такой же отвар трав в той же дозировке. Остальное время дня пить по 1 стакану отвара трав после еды 4 раза в день. На ужин – 2 стакана простокваши и черствая булка.

Для улучшения кровообращения в желудке и снятия спазмов рекомендуется проводить фитоаппликации на область желудка.

Сбор:

1. Трава ромашки – 5 ч.
2. Трава сушеницы – 6 ч.
3. Трава календулы – 5 ч.
4. Листья аира – 4 ч.
5. Цветки бессмертника – 3 ч.
6. Листья брусники – 3 ч.
7. Листья березы – 4 ч.
8. Трава зверобоя – 5 ч.
9. Трава донника – 3 ч.
10. Листья арники – 2 ч.
11. Листья подорожника – 4 ч.
12. Листья мать-и-мачехи – 2 ч.
13. Листья черной смородины – 5 ч.

Сбор перемешать. Взять смеси из расчета 50 г сбора на 6 см<sup>2</sup> тела. Распарить в горячей воде в течение 15–20 мин. Затем слить воду. Отжать смесь, разложить на марле и наложить на подложечную область, то компресса 25–38 С, продолжительность процедуры – 20 мин. Периодичность – через день. Количество сеансов – 15–20.

Лечение травами необходимо проводить в течение 4 месяцев весной и осенью, в периоды обострения.

### *Блюда из целебных растений*

Салаты.

Салат «Весна».

10 ч. листьев глухой крапивы, 10 ч. щавеля, 50 ч. листьев пастушьей сумки, 5 ч. листьев дикого цикория, 4 ч. зеленого лука, 1/2 яйца, 5 ч. сметаны, 5 ч. растительного масла, 3 ч. столовой горчицы, соль.

Свежесобранные листья глухой крапивы, щавеля, пастушьей сумки, дикого цикория перебирают, промывают. Шинкуют. Добавляют нашинкованный зеленый лук, рубленые крутые яйца. Заправляют салат сметаной, солью, столовой горчицей, растительным маслом. Украшают дольками вареного яйца.

Салат из листьев гравилата и зеленого лука.

30 ч. листьев гравилата, 30 ч. зеленого лука, 1 яйцо, 10 ч. сметаны, соль.

Листья гравилата промывают, высушивают полотенцем, шинкуют. Смешивают с шинкованным зеленым луком, рубленым вареным яйцом, заправляют сметаной, солят. Можно салат украсить дольками яйца.

Салат из листьев гулявника и картофеля.

15 ч. листьев гулявника, 50 ч. отварного картофеля, 10 ч. зеленого лука, 5 ч. растительного масла, соль, перец.

Листья гулявника и зеленого лука перебирают, промывают. Сушат полотенцем. Нашинковывают и соединяют с отварным картофелем, нарезанным кубиками. Заправляют растительным маслом, солью, перцем по вкусу.

Салат из гусяного лука.

25 ч. гусяного лука, 1/2 яйца, 35 ч. голландского сыра, 10 ч. салатной заправки, соль.

Листья гусяного лука перебирают, моют, сушат полотенцем. Мелко рубят и соединяют с рублеными вареными яйцами и тертым голландским сыром. Заправляют салатной заправкой.

Салат из заячьей капусты с картофелем.

125 ч. отварного картофеля, 25 ч. заячьей капусты, 10 ч. растительного масла.

Веточки заячьей капусты перебирают, моют, шинкуют. Картофель варят, режут кусочками и соединяют с нашинкованной заячьей капустой. Заправляют растительным маслом, солят по вкусу.

Салат из звездчатки с луком.

50 ч. свежей зелени звездчатки (без корней), 50 ч. зеленого лука, 1 яйцо, 10 ч. сметаны, соль, специи.

Зелень перебирают, промывают и сушат. Далее зелень шинкуют. Половину вареного яйца мелко рубят, остальную часть нарезают дольками для украшения. Шинкованную зелень соединяют с мелко рубленным яйцом, заправляют сметаной, солят по вкусу. Салат украшают дольками яйца и веточками укропа.

Салат из краснокочанной капусты и подорожника.

50 г. краснокочанной капусты, 25 г. подорожника, 1 яйцо, 10 ч. растительного масла, соль.

Яйца, сваренные вкрутую, очищают, нарезают на две части. Нашинкованную краснокочанную капусту соединяют с нарезанным (мелко) подорожником. Солят по вкусу. Поливают растительным маслом. Украшают половинкой яйца.

Салат из краснокочанной капусты и лебеды.

65 г. краснокочанной капусты, 30 г. лебеды, 10 г. сметаны, соль.

Лебеду очищают, перебирают, промывают и сушат. Далее мелко нарезают. Добавляют шинкованную краснокочанную капусту, заправляют сметаной, солят по вкусу.

Салат из клевера «Витаминный».

50 г. клевера лугового, 50 г. крапивы двудомной, 25 г. лука, 25 г. кислицы обыкновенной, 20 г. сметаны или майонеза, соль.

Зелень перебирают, моют, сушат. Нераспустившиеся бутоны клевера лугового и другую зелень мелко нарезают, перемешивают, растирают в деревянной ступке. Заправляют сметаной или майонезом, соль по вкусу.

Салат из крапивы «Весенний».

50 г. крапивы, 20 г. щавеля, 20 г. подорожника, 10 г. листьев одуванчика, 15 г. зеленого лука, 1/2 яйца, 10 г. редиса, 20 г. майонеза или растительного масла, соль.

Зелень перебирают, промывают, сушат, шинкуют. Полученную массу перемешивают с мелко рубленными вареными яйцами, заправляют майонезом или растительным маслом. Украшают дольками редиса и нарезанными яйцами.

Салат с гусиным луком и крапивой.

40 г. листьев крапивы, 10 г. кислицы обыкновенной, 20 г. медуницы лекарственной, 20 г. гусиного лука, 10 г. майонеза, соль.

Зелень перебирают, тщательно моют. Промытые листья крапивы опускают в кипящую воду на 5 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, далее листья мелко режут. Полученную массу перемешивают с мелко нашинкованной зеленью кислицы обыкновенной, медуницы, гусяного лука, заправляют сметаной или майонезом, солят по вкусу.

Салат из крапивы с орехами.

75 г. листьев крапивы, 15 ядер грецкого ореха, 5 г. 3%-ного уксуса, 5 г. зеленого лука, 3 г. зелени петрушки, соль.

Листья крапивы опускают на 5 мин в кипяток, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде. Далее мелко нарезают и кладут в салатник. Ядра грецких орехов толкут и разводят отваром крапивы до консистенции густой сметаны, добавляют уксус, полученную массу смешивают с нарезанными листьями крапивы и заправляют. Соль – по вкусу. Украшают салат нарезанной зеленью петрушки и зеленого лука.

Салат по-грузински.

40 г. крапивы, 25 г. ядер грецких орехов, 25 г. репчатого лука, 15 г. кинзы, соль, перец.

Закладывают крапиву в кипящую соленую воду (20 г соли на 1 л воды), варят в течение 3 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, мелко нарезают. Ядра грецких орехов толкут с солью. Мелко нарезают репчатый лук и кинзу. Все перемешивают, солят и перчат по вкусу. Если полученная масса густая, то ее можно развести отваром крапивы.

Салат из крапивы и подорожника.

40 г. крапивы, 4 г. листьев подорожника, 10 г. репчатого лука, 8 г. зелени петрушки или укропа, 15 г. растительного масла, 1/2 яйца, 8 ч. 3%-ного уксуса.

Листья подорожника перебирают, промывают и замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 15–20 мин. В последующем обсушивают их салфеткой. Молодые листья крапивы перебирают, промывают и мелко нарезают. Сваренные вкрутую яйца мелко рубят, соединяют с крапивой, подорожником, рубленным репчатым луком. Заправляют полученную смесь растительным маслом, уксусом, посыпают для украшения зеленью петрушки.

Салат из листьев лебеды с хреном.

75 г. молодых листьев лебеды, 15 г. щавеля, 30 г. отварного картофеля, 15 г. тертого хрена, 5 г. растительного масла, 1/2 яйца, 3 г. 3%-ного уксуса, соль.

Лебеду и щавель перебирают, моют и закладывают на 1–2 мин в кипящую воду, выкладывают на дуршлаг, шинкуют. Отварной картофель укладывают на блюдо кружочками. Полученную массу выкладывают на кружочки картофеля. Заправляют растительным маслом, уксусом, тертым хреном. Украшают дольками вареного яйца.

Салат из листьев мари.

60 г. молодых листьев мари, 30 г. отварного картофеля, 12 г. щавеля, 1/2 яйца, 10 г. тертого хрена, 10 г. растительного масла, 2 г. 3%-ного уксуса, 3 г. зелени укропа и петрушки, соль.

Листья мари, щавеля перебирают, моют и закладывают в кипящую воду на 1–2 мин. Выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, шинкуют. Отварной картофель укладывают нарезанными кружочками и на него зеленую массу. Заправляют растительным маслом и тертым хреном, солят по вкусу. Украшают зеленью укропа или петрушки.

Салат из медуницы с хреном.

125 г. медуницы, 10 г. тертого хрена, 10 г. сметаны, 3 г. укропа, соль.

Зелень медуницы перебирают, моют, мелко нарезают, добавляют тертый хрен и заправляют сметаной. Солят по вкусу. Украшают зеленью укропа.

Салат из листьев одуванчика.

75 г. листьев одуванчика, 10 г. зеленого лука, 5 г. растительного масла, 5 г. 3%-ного уксуса, 8 г. зелени петрушки или укропа, соль.

Листья одуванчика перебирают, моют и замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин, затем выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде. Шинкуют, добавляют мелко нарезанные зеленый лук, зелень петрушки, перемешивают. Заправляют растительным маслом, солят по вкусу. Украшают нарезанной зеленью укропа.

Салат из листьев одуванчика со сметаной.

75 г. листьев одуванчика, 10 г. сметаны, 3 г. лимонного сока, 5 г. тертого хрена, 1/4 яйца, соль.

Подготавливают листья одуванчика. Далее их замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин. Выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, шинкуют. Сметану с лимонным соком и тертый хрен добавляют в полученную массу. Перемешивают, солят по вкусу. Украшают мелко нарезанными вареными яйцами.

Салат из подорожника с луком.

50 г. молодых листьев подорожника, 30 г. репчатого лука, 20 г. тертого хрена, 20 г. крапивы, 1/2 яйца, 15 г. сметаны, 3 г. 3%-ного уксуса, соль.

Листья подорожника и крапивы перебирают, моют и закладывают в кипяток на 1–2 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде. Шинкуют и добавляют в полученную массу рубленый лук, тертый хрен. Солят по вкусу. Украшают мелко рубленым яйцом и поливают сметаной.

Салат «Радость».

20 г. крапивы, 20 г. щавеля, 20 г. зелени петрушки, 20 г. зелени укропа, 20 г. зеленого лука, 2 г. чеснока, 8 г. растительного масла, соль. Листья зелени перебирают, моют, мелко нарезают, добавляют мелко нарезанный чеснок. Солят по вкусу. Заправляется салат растительным маслом.

Салат из редиса и настурции.



70 г. редиса, 20 г. цветков и листьев настурции, 20 г. растительного масла, 3 г. столовой горчицы, соль, перец.

Листья и цветки настурции перебирают, промывают, рубят. Редис нарезают кружочками, смешивают с настурцией. Заправляют растительным маслом с добавлением столовой горчицы.

Салат из тмина с капустой.

20 г. молодых побегов и листьев тмина, 75 г. квашеной капусты, 10 г. растительного масла.

Сырье тмина перебирают, моют, мелко нарезают. Соединяют с квашеной капустой. Заправляют растительным маслом.

Салат из корней тростника.

75 г. корней тростника, 15 г. тертого хрена, 15 г. щавеля, 10 г. сметаны, соль.

Корни тростника промывают, перебирают и варят в соленой воде (20 г. соли на 1 л воды) до готовности, охлаждают. Нарезают тонкими ломтиками, добавляют тертый хрен, мелко нарезанный щавель. Заправляют сметаной. Соль по вкусу.

Салат из капусты с тысячелистником.

75 г. квашеной капусты, 40 г. зеленого лука, 15 г. зелени тысячелистника, 15 г. растительного масла, соль, специи.

Молодые листья тысячелистника бросают в кипяток на 1–2 мин, выкладывают на дуршлаг, дают воде стечь. Квашеную капусту мелко нарезают, соединяют с листьями тысячелистника, нашинкованным луком. Заправляют растительным маслом.

Салат из молодых побегов цикория.

100 г. молодых побегов цикория, 20 г. растительного масла, соль.

Молодые побеги цикория перебирают, промывают, нарезают соломкой длиной 2–3 см, тушат их в растительном масле в течение 20–25 мин. Солят по вкусу. Охлаждают и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из цикория.

80 г. цикория, 10 г. репчатого лука, 10 г. яблок, 5 г. цедры лимона, 30 г. кефира, 3 г. сахара, соль.

Цикорий промывают, нарезают тонкими кольцами. Лук мелко рубят. Все смешивают, добавляют сахар, цедру лимона (предварительно потертую на терке), яблоки (тертые на крупной терке). Солят по вкусу. Заправляется салат кефиром.

Салат из молодых побегов черемши.

60 г. черемши, 40 г. отварного мяса, 1/2 яйца, 3 г. 3%-ного уксуса, соль.

Молодые побеги черемши перебирают, промывают, закладывают в кипяток на 3 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде. Мясо отваривают, в холодном виде нарезают ломтиками. Побеги черемши кладут на мясо. Заправляют уксусом. Соль по вкусу. Украшается салат кольцами вареного яйца.

Винегрет овощной с зеленью камнеломки.

50 г. отварного картофеля, 20 г. отварной свеклы, 20 г. отварной моркови, 20 г. репчатого лука, 20 г. свежих огурцов, 25 г. зелени камнеломки, 20 г. растительного масла или майонеза.

Овощи нарезают кубиками. Рубят репчатый лук. Все смешивают. Заправляется растительным маслом или майонезом. Украшается мелко нарезанной зеленью камнеломки.

Винегрет овощной с зеленью.

20 г. отварного картофеля, 8 г. отварной моркови, 17 г. отварной свеклы, 13 г. соленых огурцов, 10 г. зеленого лука, 30 г. черешков шпината и борщевика, 15 г. кислицы или щавеля, 5 г. растительного масла или майонеза, соль, специи по вкусу.

Овощи нарезают кубиками. Зеленый лук мелко нарезают. Тонко шинкуют зелень кислицы или щавеля, вареные предварительно черешки шпината и борщевика. Все соединяется, перемешивается. Заправляется растительным маслом или майонезом. Соль по вкусу.

Салатная заправка (на 100 г).

50 г. растительного масла, 50 г. 3%-ного уксуса, 4 г. сахара, 0,2 г. молотого перца, 2 г. соли.

Все ингредиенты перемешиваются. Используется для заправок салатов и винегретов.

Первые блюда.

Борщ со щавелем и крапивой.

75 г. картофеля, 50 г. крапивы, 50 г. щавеля, 10 г. риса, 10 г. маргарина, 10 г. сметаны, 15 г. томатного пюре, 15 г. моркови, 8 г. петрушки, 15 г. репчатого лука, 1/2 яйца, 220 г. мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Крапиву припускают, затем измельчают в пюре. Бульон кипятят и в него закладывают крапиву, доводят до кипения. Добавляют нарезанный щавель, картофель (нарезанный кубиками), рис, пассерованные корни и репчатый лук, томат-пюре. Доводят до готовности и за несколько минут до окончания варки кладут лавровый лист, специи. При подаче добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

Щи зеленые из лапчатки гусиной.

150 г. листьев лапчатки гусиной, 50 г. щавеля, 5 г. моркови, 5 г. петрушки, 20 г. репчатого лука, 15 г. зеленого лука, 10 г. пшеничной муки, 20 г. сливочного масла, 1/2 яйца, 10 г. сметаны, 200 г. мясного бульона или воды, соль, специи.

Листья лапчатки перебирают, моют и закладывают в кипящую воду на 3 мин, выкладывают на дуршлаг, пропускают через мясорубку, тушат со сливочным маслом в течение 10–15 мин. Соломкой нарезают петрушку и морковь, лук, тушат все на сливочном масле. В кипящий бульон (воду) закладывают тушеную лапчатку, пассерованные овощи, лук и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки добавляют пассерованную муку, разведенную бульоном (водой), нашинкованный щавель. При подаче добавляют сметану.

Щи мясные с календулой.

50 г. говядины, 12 г. репчатого лука, 50 г. свежей капусты, 50 г. помидоров, 25 г. моркови, 8 г. цветочных корзинок календулы, 50 г. картофеля, 10 г. сметаны, 10 г. маргарина, 250 г. мясного бульона, соль.

Капусту шинкуют, нарезают кубиками картофель, закладывают их в кипящий бульон (воду), варят в течение 10 мин, затем добавляют пассерованные лук, морковь, помидоры. Корзинки календулы нарезают дольками и измельчают, и также добавляются в бульон (воду). За 5 мин до окончания варки солят, кладут лавровый лист, специи. При подаче к столу добавляются сметана, кусок отварной говядины.

Суп овощной с девясилем.

40 г. белокочанной капусты, 100 г. картофеля, 20 г. моркови, 10 г. свежего корня девясила, 10 г. репчатого лука, 25 г. свежих помидоров, 10 г. топленого масла, 275 г. мясного бульона, соль, специи.

Закладывают нашинкованную капусту в кипящий бульон, доводят до кипения, затем кладут картофель. Варят в течение 15 мин. За 10–15 мин до окончания варки добавляют нарезанные дольками помидоры, пассерованный лук и морковь, нарезанные соломкой корни девясила.

Суп с крапивой.

100 г. крапивы, 100 г. картофеля, 30 г. репчатого лука, 30 г. моркови, 20 г. сливочного масла, 5 г. зелени петрушки и укропа, 20 г. сметаны, 220 г. мясного бульона или воды, соль, специи.

Картофель нарезают кубиками и закладывают его в кипящий бульон, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, варят в течение 10–15 мин. За 5 мин до готовности кладут мелко нарезанные бланшированные зелень крапивы, соль, специи. При подаче украшают зеленью петрушки или укропа, добавляют сметану.

Суп из ложечной травы.

150 г. молодых листьев ложечной травы, 20 г. репчатого лука, 10 г. риса, 10 г. маргарина, 100 г. картофеля, 210 г. мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящую воду или бульон закладывают подготовленный рис, картофель, нарезанный дольками, варят в течение 10–15 мин. Затем добавляют нашинкованную ложечную траву и пассерованный репчатый лук.

Суп из листьев лопуха.

100 г. листьев лопуха, 40 г. репчатого лука, 20 г. риса, 10 г. столового маргарина, 100 г. картофеля, 230 г. мясного бульона или воды, специи.

В кипящий бульон (воду) закладывают рис и нарезанный кубиками картофель, варят в течение 10–15 мин. Затем добавляют нашинкованные листья лопуха и спассерованный лук, специи. Солят по вкусу.

Суп из полевого хвоща.

120 г. пестиков хвоща полевого, 120 г. картофеля, 16 г. сметаны, 240 г. воды.

В кипящую воду кладут нарезанный дольками картофель, варят до готовности, добавляют измельченные пестики хвоща полевого, доводят до кипения. Заправляют перед подачей сметаной.

Суп с корнем хмеля и щавеля.

80 г. корней хмеля, 40 г. щавеля, 30 г. овсяной крупы, 20 г. сметаны, 340 г. воды, соль, специи.

Овсяную крупу закладывают в кипящую воду, доводят до кипения, добавляют мелко нарезанные корни хмеля и нашинкованную зелень щавеля, соль, варят до готовности, заправляют перед подачей к столу сметаной.

Ботвинья.

300 г. хлебного кваса, 60 г. шпината, 60 г. лебеды, 60 г. щавеля, 3 г. сахара, 10 г. зеленого лука, 15 г. тертого хрена, 10 г. укропа, 50 г. отварной рыбы, соль. Лебеду и щавель перебирают, моют (и припускают по отдельности, протирают), разводят квасом, досаливают по вкусу, добавляют по вкусу сахар. Подается к столу и отварная рыба с гарниром отдельно.

Окрошка весенняя.

350 г. кваса, 20 г. листьев огуречной травы, 4 г. столовой горчицы, 8 г. кресс-салата, 20 г. зеленого лука, 8 г. укропа, 30 г. отварного картофеля, 1/2 яйца, 20 г. сметаны, 25 г. отварного мяса, соль.

Мелко нарезают отварной картофель и отварное мясо. Шинкуют зеленый лук, листья кресс-салата, укроп. Нашинкованные листья огуречной травы растирают деревянным пестиком с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки также растирают ложкой с небольшим количеством сметаны, столовой горчицы, солью, в дальнейшем эту смесь разводят квасом. В полученную смесь добавляют растертую огуречную траву, нарезанные картофель и мясо, все перемешивают. При подаче к столу в тарелку добавляют сметану.

Окрошка мясная с донником.

20 г. вареной говядины, 30 г. свежих огурцов, 30 г. отварного картофеля, 1/2 яйца, 15 г. листьев донника, 15 г. зеленого лука, 20 г. сметаны, 2 г. столовой горчицы, 350 г. кваса, соль.

Мелко нарезается отварное мясо, свежие огурцы, отварной картофель. Зеленый лук шинкуют. Растирают нашинкованные листья донника с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают. Желтки растирают со

сметаной, столовой горчицей, солью и разводят квасом. В полученную смесь добавляют растертый с солью донник, нарезанные картофель, мясо, все перемешивают. Подают со сметаной. Украшают зеленью укропа.

Вторые блюда.

Крапива тушеная с брынзой.

80 г. крапивы, 15 г. топленого масла, 10 г. зеленого лука, 10 г. пшеничной крупы, 30 г. тертой брынзы, 65 г. молока, 1/2 яйца, соль, специи.

Крапиву шинкуют и тушат в течение 5 мин, добавляют нашинкованный зеленый лук, соль, перец, муку, тертую брынзу. Всю смесь тушат 5 мин. В эту же посуду заливают омлетную смесь и запекают в духовом шкафу.

Цикорий по-немецки.

100 г. цикория, 20 г. ветчины, 20 г. тертого сыра, 30 г. макарон, 30 г. репчатого лука, 1/2 яйца, соль.

Цикорий нарезают мелкими кубиками и тушат. Соль добавляют по вкусу. Послойно в посуду укладывают поджаренную ветчину, твердый сыр, отварные макароны, пассерованный лук, тушеный цикорий, посыпают снова тертым сыром и заливают молоком, взбитыми белками, посыпают кориандром. Запекают. Перед подачей сбрызгивают соком лимона.

Котлеты из лебеды.

165 г. лебеды, 25 г. овсяной крупы, 10 г. сухарей, соль, специи.

В кипящую подсоленную воду закладывают мелко нарезанную лебеду, овсяную крупу. Кашу варят до готовности. Затем охлаждают и из нее формируют котлеты, которые затем поджаривают.

Каша овсяная с девясилом.

40 г. овсяных хлопьев «Геркулес», 10 г. свежих корней девясила, 80 г. молока, 4 г. сахара, 80 г. воды.

Овсяные хлопья всыпают в кипящую смесь молока и воды, туда же добавляют измельченные корни девясила, сахар, соль. На медленном огне варят до готовности.

Манная каша с крапивой и белокочанной капустой.

40 г. манной крупы, 50 г. листьев крапивы, 50 г. белокочанной капусты, 100 г. воды, 8 г. маргарина или сливочного масла, соль.

Листья крапивы промывают, шинкуют. Белокочанную капусту также шинкуют. На дно посуды укладывают слой капусты, на нее ровным слоем высыпают манную крупу, слой нашинкованной крапивы. Продукты заливают кипящей соленой водой и варят в течение 10–15 мин, каше дают упресть.

Яйца с горчицей и лебедой.

2 отварных яйца, 15 г листьев лебеды, 40 г. отварной свеклы, 15 г. майонеза, 4 г. столовой горчицы.

Отварную очищенную свеклу натирают на мелкой терке, перемешивают с мелко нарезанной зеленью лебеды, добавляют столовую горчицу, майонез, снова перемешивают. На тарелку укладывают горкой свеклу с лебедой, майонезом, горчицей, а рядом разрезанные пополам крутые яйца.

Омлет с крапивой.

1 яйцо, 20 г. листьев крапивы, 40 г. воды, 12 г. растительного масла, соль.

Подготовленные молодые побеги крапивы мелко нарезают и заливают омлетной смесью. Выливают на сковородку с растопленным жиром и жарят. Подают с растительным маслом.

Творог с отваром шалфея.

50 г. творога 9 %-ной жирности, 5 г. травы шалфея, 10 г. меда, 25 г. воды, 50 г. молока.

Шалфей перебирают, моют, заливают горячей водой, настаивают в течение 30–40 мин. Отвар процеживают, в него добавляют молоко, мед, протертый творог. Массу взбивают в течение 2–3 мин.

Творог с молоком, подорожником, черносливом.

50 г. творога, 8 г. листьев подорожника, 40 г. чернослива, 50 г. молока, 5 г. сахара.

Чернослив промывают, заливают холодной водой, доводят до кипения. Отвар чернослива процеживают, из чернослива удаляют косточки, нарезают кубиками. В отвар добавляют протертый творог, молоко, нашинкованные листья подорожника, сахар. Смесью взбивают в течение 2–3 мин.

Гарнир из свербиги с луком.

20 г. свербиги, 40 г. репчатого лука, 20 г. пшеничной муки, 20 г. сливочного масла, соль.

Листья свербиги промывают, измельчают на мясорубке, перемешивают с шинкованным луком и мукой, обжаривают в течение 10 мин. Применяют как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Сладкие блюда.

Кисель из вишни с цветками одуванчика.

40 г. вишни, 20 г. сахара, 9 г. картофельного крахмала, 180 г. воды, 10 г. цветков одуванчика.

Вишню перебирают, плодоножки и косточки удаляют. Ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Массу заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении в течение

10–15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения. Приготовленный крахмал тонкой струйкой вливают в вишневый отвар, доводят до кипения и добавляют вишневый сок. Кисель разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, посыпают желтыми лепестками одуванчика, охлаждают.

Кисель с девясилом.

8 г. корней девясила, 20 г. сахара, 10 г. картофельного крахмала, 200 г. воды.

Сушеные корни девясила перебирают, промывают, заливают горячей водой, доводят до кипения и варят до мягкости.

Отвар процеживают, добавив сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и затем доводят до кипения, охлаждают.

Кисель из сушеной черники.

25 г. черники сушеной, 25 г. сахара, 0,2 г. лимонной кислоты, 9 г. картофельного крахмала, 180 г. воды.

Сушеную чернику заливают горячей водой, оставляют ее в закрытой посуде в течение 2 ч до набухания. Варят ее в той же воде в течение 20–30 мин при слабом кипении. Процеживают отвар, чернику протирают. Добавляют сахар, пюре, лимонную кислоту, доводят до кипения, вливают при помешивании подготовленный крахмал, еще раз доводят до кипения, охлаждают.

Напитки.

Компот из яблок и аира.

8 г. сушеных или 30 г. свежих корней аира, 60 г. свежих яблок, 24 г. сахара, 140 г. воды.

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Сироп готовится по следующему рецепту: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают в течение 10–12 мин и процеживают. В горячий сироп погружают подготовленные яблоки и варят при слабом кипении 5 мин. Добавляют нарезанные дольками корни аира, дают настояться в течение 5–10 мин и доводят до кипения, охлаждают.

Компот яблочный с девясилом.

60 г. яблок, 25 г. сахара, 10 г. свежих корней девясила или 2 г. сушеных корней, 0,2 г. лимонной кислоты, 170 г. воды.

В приготовленный горячий сироп кладут дольки яблок и нарезанные корни девясила, варят в течение 8–10 мин, добавляют лимонную кислоту, охлаждают.

Чай из первоцвета и зверобоя.

5 г. сушеных листьев первоцвета, 5 г. сушеных листьев зверобоя, 200 мл воды.

Сушеные листья первоцвета и зверобоя перемешивают и используют как заварку. Заваривают в фарфоровом чайнике.

Напиток «Бальзам чайный».

5 г. сушеной мяты, 5 г. сушеной ромашки, 5 г. чая черного высшего сорта, 200 мл воды.

Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, насыпают ингредиенты, заливают их кипятком, настаивают в течение 5–8 мин.

Напиток из корней гравилата.

20 г. корней гравилата, 20 г. сахара, 250 мл воды.

Подготовленные корни гравилата измельчают на мясорубке, добавляют сахар, доводят до кипения, настаивают в течение 3–4 ч. Подают охлажденным.

Напиток «Девять сил».

30 г. свежих корней девясила или 5 г. сушеных корней девясила, 20 г. сахара, 20 г. клюквенного сока, 200 мл воды.

Подготовленные корни девясила нарезают ломтиками, заливают водой и варят в течение 20 мин, добавляют сахар, процеживают, добавляют сок клюквы, охлаждают.

Напиток из первоцвета.

2 г. сушеных листьев первоцвета, 2 г. сушеных корней первоцвета, 20 г. меда, 200 мл воды.

Сушеные корни и листья первоцвета заливают кипятком и кипятят в течение 5–10 мин. Процеживают. Добавляют мед и охлаждают.

Напиток из тысячелистника.

2 г. сушеных листьев и цветков тысячелистника, 25 г. клюквенного сока, 12 г. меда, 200 мл воды.

В кипящую воду кладут сушеные листья и цветки тысячелистника, варят в течение 5–10 мин. Настаивают в течение 2–3 ч. Процеживают, добавляют клюквенный сок и мед, охлаждают.

Шербет «Мятный».

5 г. сушеной мяты, 35 г. алычового сока, 15 г. сахара, 170 мл воды.

В 1/3 кипящей воды (от общего объема) кладут сушеную мяту, кипятят в течение 2 мин, настаивают в течение 30 мин. Процеживают, добавляют остальную воду, сахар, доводят до кипения. Охлаждают. Вливают сок алычи. Можно добавить мороженое – 20 г.

**Комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью**



## *Вводная часть*

### Упражнение № 1.

Исходное положение, (далее – И. п.) – стоя. Комбинированная ходьба с ускорением и замедлением, с движениями верхних и нижних конечностей, в сочетании с дыхательными упражнениями и индивидуальным определением продолжительности фаз и интервалов между ними. Чередовать упражнения для верхних и нижних конечностей. Продолжительность – 8–9 мин.

Основная часть.

### Упражнение № 2.

И. п. – стоя, в руках гимнастическая палка, руки опущены. Поднять палку вверх – вдох, завести ее за спину – выдох, то же, опуская палку вниз – вперед. Темп средний.

### Упражнение № 3.

И. п. – то же, руки с гимнастической палкой – вперед, ноги на ширине плеч. Повороты корпуса вправо (влево) с поворотом головы. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

### Упражнение № 4.

И. п. – то же, руки с гимнастической палкой внизу, ноги на ширине плеч. Поднять палку вверх – вдох, 3 пружинящих наклона вниз – выдох. Темп средний. Повторить 4–5 раз.

### Упражнение № 5.

И. п. – то же, руки с гимнастической палкой впереди. Поочередное доставание палки правой (левой) ногой. Темп быстрый, дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз.

### Упражнение № 6.

И. п. – то же, руки с гимнастической палкой внизу. Поднять руки вверх – вдох, присесть, палка вперед – выдох. Темп медленный. Повторить 5–6 раз.

### Упражнение № 7.

И. п. – то же. Поднять палку вперед – вдох 5 с, с силой сжать палку, напрягая мышцы туловища, опустить палку вниз, расслабиться – выдох, задержать дыхание на 6 с. Повторить 2–4 раза. После выполнения – произвольное дыхание.

### Упражнение № 8.

И. п. – стоя, руки с гимнастической палкой внизу. Поднять палку вверх, по 2 пружинящих наклона влево, вправо, опустить палку вниз. Темп средний. Повторить 6–7 раз.

### Упражнение № 9.

И. п. – стоя на коленях, руки с гимнастической палкой внизу, поднять палку вверх – вдох, сесть на ковер вправо, палку влево – выдох. То же в другую сторону. Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

#### Упражнение № 10.

И. п. – ноги прямые впереди, руки с гимнастической палкой вверху. Опуская палку вперед, перенести правую (левую) ногу через палку, возвратиться в и. п. Темп средний. Повторить 2–3 раза каждой ногой.

#### Упражнение № 11.

И. п. – сидя, ноги врозь. Поднять палку вверх – опустить палку – выдох, расслабиться. Темп средний. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 12.

И. п. – лежа на животе, локти развернуты. Сгибая правую ногу, достать коленом правый локоть, возвратиться в и. п. Темп средний. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

#### Упражнение № 13.

И. п. – лежа, руки под подбородком. Правую ногу завести за левую ногу, касаясь стопой ковра, возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

#### Упражнение № 14.

И. п. – лежа на спине, руки под голову. Глубокое диафрагмальное дыхание: вдох в течение 5 с, выдох – 7 с, задержка дыхания — 6 с. Повторить 3–4 раза, после выполнения упражнения – свободное дыхание.

#### Упражнение № 15.

И. п. – лежа на спине. Поднять правую (левую) ногу вверх, возвратиться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

#### Упражнение № 16.

И. п. – то же. Развести ноги, возвратиться в и. п. Темп средний или медленный. Повторить 6–8 раз.

#### Упражнение № 17.

И. п. – то же. «Ножницы» продольно и поперечно. Темп средний. Повторить 2–3 раза.

#### Упражнение № 18.

И. п. – то же. Поднять правую руку вверх – вдох, опустить расслабленную руку вниз – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза каждой рукой.

#### Упражнение № 19.

И. п. – стоя на коленях. Поднять руки вверх – вдох, сесть на пятки – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Заключительная часть.

#### Упражнение № 20.

И. п. – стоя. Медленная ходьба, кисти к плечам, поднять руки вверх, опустить на плечи, опустить вниз. Темп средний. Продолжительность – 6–7 мин. Повторить 2–3 раза.

#### Упражнение № 21.

И. п. – стоя. В ходьбе согнуть руки в локтевых суставах, кисти скользят по грудной клетке до подмышечных ямок – вдох, опустить руки вниз, расслабиться – выдох, повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 22.

И. п. – то же. Дозированная ходьба в медленном темпе: на 4 шага – вдох, на 8 шагов – задержка дыхания, на 6 шагов – выдох. Повторить 4–6 раз, после выполнения упражнения произвольное дыхание.

#### Упражнение № 23.

И. п. – расслабиться и спокойно походить по комнате, сосчитать пульс, дыхание.

Методика проведения: утром, натощак или через 2 ч после приема пищи, продолжительность – 10–15 мин, ежедневно. В момент выполнения не должно быть неприятных болезненных ощущений. Непременное условие – также отсутствие выраженного обострения, сопровождающегося болями. Заниматься следует в просторной комнате, хорошо проветренной или лучше на природе, свежем воздухе, в свободной одежде из натурального волокна.

#### **Фитотерапия хронического гастрита с нормальной или повышенной кислотностью**

В данном случае используются лекарственные растения, обладающие противовоспалительным, вяжущим, обволакивающим, адсорбирующим действием.

#### Сбор № 1.

1. Трава сушеницы – 6 г.
2. Цветки ромашки – 4 г.
3. Трава чистотела – 3 г.
4. Лист подорожника – 4 г.
5. Трава зверобоя – 4 г.
6. Цветки календулы – 4 г.

7. Листья земляники – 5 г.

8. Трава золототысячника – 2 г.

9. Семена овса – 10 г.

10. Плоды черники – 10 г.

11. Плоды шиповника измельченного – 10 г.

2—3 ст. л. сбора заливают 1000 мл крутого кипятка, настаивают в тепле в течение 30 мин, процеживают, по вкусу добавляют мед или лимон. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 5–6 раз в день после еды.

Сбор № 2.

1. Листья земляники – 6 г.

2. Трава иван-чая – 6 г.

3. Корни алтея – 6 г.

4. Корневища и корни девясила – 6 г

5. Трава пустырника – 8 г.

6. Трава сушеницы – 10 г.

7. Цветки ромашки – 6 г.

8. Семена укропа – 2 г.

9. Плоды шиповника измельченного – 20 г.

10. Плоды боярышника – 20 г.

Готовить аналогично сбору № 1; принимать так же.

Сбор № 3.

1. Трава чистотела – 10 г.

2. Цветки календулы – 8 г.

3. Семена овса – 10 г.

4. Трава сушеницы – 10 г.

5. Лист подорожника – 6 г.

6. Корень и корневища девясила – 6 г.

7. Трава золототысячника – 3 г.

8. Цветки ромашки – 8 г.

9. Плоды боярышника – 20 г.

10. Плоды шиповника толченые – 20 г.

Готовить аналогично сбору № 1; принимать так же.

Сбор № 4.

1. Корень солодки – 6 г.

2. Цветки календулы – 6 г.

3. Лист мяты – 4 г.

4. Лист мать-и-мачехи – 8 г.

5. Трава сушеницы – 10 г.

6. Корень и корневища синюхи голубой – 6 г.

7. Семена льна – 4 г.

8. Плоды фенхеля – 2 г.

9. Трава тысячелистника – 2 г.

10. Лист крапивы – 3 г.

11. Плоды шиповника толченые – 10 г.

Готовить аналогично сбору № 1; принимать так же.

Сбор № 5.

Этот сбор применяется при наличии эрозии в желудке.

1. Цветки или трава тысячелистника – 4 г.

2. Цветки арники горной – 4 г.

3. Листья смородины черной – 6 г.

4. Корень солодки – 3 г.

5. Лист шалфея – 3 г.

6. Лист подорожника – 8 г.

7. Семена льна – 4 г.
8. Цветки календулы – 7 г.
9. Трава полевого хвоща – 4 г.
10. Корневища горца змеиного – 6 г.
11. Плоды шиповника толченые – 10 г.

2 ст. л. сбора залить 1000 мл крутого кипятка, настоять в теплом месте в течение 60 мин. Процедить, пить по 1/4 стакана 8 раз в день в теплом виде, мед добавлять по вкусу. Принимать за 20 мин до еды. При усилении боли добавить в сбор листья мяты перечной, травы чистотела по 1 г.

Сбор № 6.

1. Цветки ромашки – 1 г.
2. Трава тысячелистника – 1 г.
3. Трава зверобоя – 1 г.
4. Лист мяты – 1 г.

2 ст. л. сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают в термосе. Процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сбор № 7.

1. Корень солодки – 4 г.
2. Семена льна – 4 г.
3. Цветки липы – 2 г.
4. Корневища аира – 4 г.
5. Лист мяты – 2 г.
6. Плоды фенхеля – 4 г.

2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане в течение 30 мин, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Этот сбор принимают преимущественно при гастритах с повышенной кислотностью.

Сбор № 8.

1. Лист мяты – 2 г.
2. Лист вахты – 2 г.

3. Лист тысячелистника – 4 г.

4. Плоды фенхеля – 2 г.

2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане в течение 30 мин. Процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды преимущественно при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Сбор № 9.

1. Лист подорожника – 8 г.

2. Трава зверобоя – 8 г.

3. Трава сушеницы – 8 г.

4. Трава спорыша – 4 г

5. Лист мяты – 2 г.

6. Корневища аира – 2 г.

7. Цветочная корзинка тысячелистника – 2 г.

8. Плоды тмина – 1 г.

6 ст. л. сбора заливают 2 л кипятка на ночь, настаивают в термосе, процеживают, напиток принимают теплым по 1/2 стакана через 30 мин после еды 4 раза в день преимущественно при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Сбор № 10.

1. Трава сушеницы – 4 г.

2. Трава зверобоя – 4 г.

3. Лист мяты – 2 г.

4. Лист вахты – 2 г.

5. Цветочная корзинка тысячелистника – 2 г.

6. Плоды укропа – 2 г.

2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 2 ч. Процеживают и принимают по 1/4—1/3 стакана 4–5 раз в день за 15–20 мин до еды преимущественно при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Сбор № 11.

1. Цветки календулы – 1 г.

2. Цветки ромашки – 2 г.
3. Трава сушеницы – 2 г.
4. Трава пустырника – 2 г.
5. Корни алтея – 2 г.
6. Трава зверобоя – 2 г.
7. Корни солодки – 2 г.
8. Кора дуба – 2 г.

2 ст. л. сбора заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают и принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при гастритах.

### *Более простые рецепты*

- Настой 10–20 г цветков сухоцвета однолетнего разбавить в 500 мл кипятка. Принимать 3 раза в день, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, сопровождающемся запорами.

- Настой 20 г мяты перечной на стакане кипятка. Принимать по 1/2 стакана 6 раз в день при хроническом гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока без запоров.

- Аир болотный. Настой или отвар из 10–15 г измельченного корневища, разбавленный 2–3 стаканами воды (кипятить в течение 10–15 мин в закрытой эмалированной посуде). Принимать по 50—100 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде.

- Алтей лекарственный. 1 ст. л. корня настоять в течение 4 ч в 500 мл холодной воды. Принимать по 100 мл 4 раза в день, лучше с медом.

- Гравилат городской. Цветки и листья (1–2 ст. л.) настоять в течение часа в 500 мл кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

- Ежевика сизая. 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 4 ч в термосе. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

- Зверобой продырявленный. 5 %-ный настой травы по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

- Календула лекарственная. 3 ст. л. цветков на 500 мл кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

- Капуста белокочанная (огородная). Сок капусты выпивать по 5–6 стаканов в день в 3–4 приема за 40 мин до еды. Курс лечения – 4–6 месяцев.



- Картофель посевной или настоящий. Сок свежих клубней принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды, иногда до 500 мл в день. 2—3-недельный курс проводить лучше весной и летом.
- Лапчатка прямостоячая. 2 ч. л. нарезанного корневища заливают 1 стаканом воды, кипятят в течение 15–20 мин, доводят до исходного объема. Принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 20–40 мин до еды.
- Лапчатка прямостоячая. Отварить 1 ст. л. корневища в 1,5 стакана воды, настоять, охладить. Принимать по 30 мл 4 раза в день до еды.
- Лен посевной или обыкновенный. 1 часть семян взбалтывать в течение 15 мин в 30 частях горячей воды, отжать. Принимать по 1/4 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.
- Лен обыкновенный. 2 ст. л. семян отварить в течение 10 мин в 600 мл воды. Принимать по 80 мл за 15 мин до еды и через 30 мин после еды, до 6 раз в сутки.
- Мелисса лекарственная. 10-ный% настой травы принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.
- Мелиса лекарственная. 25–50 г травы настоять в 1 л кипятка. Принимать по 200 мл 3–4 раза в день.
- Мята перечная. 20 г измельченных листьев настаивают в течение суток в 500 мл кипятка. Выпивают в 3 приема в течение дня.
- Ромашка аптечная. Настой из 3 ст. л. на 2 стаканах кипятка принимают равными частями за 15 мин до еды, после приема настоя необходимо полежать на четырех сторонах тела.
- Солодка голая. 2 ч. л. (12 г) корня кипятить в течение 10 мин в 500 мл воды. Принимать равными порциями 3 раза в день.
- Сушеница болотная. 2 ст. л. травы настоять в 500 мл кипятка, в термосе в течение нескольких часов. Принимать по 150 мл 3 раза в день.
- Тысячелистник обыкновенный. 5 %-ный настой травы принимать по 100 мл 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.
- Трава тысячелистника, мелиссы, цветки ромашки – по 50 г. 1 ст. л. сбора заварить в 250 мл кипятка. Настоять и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.
- Шалфей лекарственный. 2 ст. л. листьев настоять в 400 мл кипятка в течение 20 мин. Принимать по 120 мл за 15 мин до еды.

Следует подробнее остановиться на таком простом рецепте, как лечение соком картофеля. Он дает выраженный лечебный эффект. Свежий сок содержит белки, до 37 % крахмала, пектин, клетчатку, глюкозу, фруктозу, сахарозу, витамины группы В, минеральные соли калия и фосфора. Обладает ранозаживляющим действием, устраняет изжогу.

Для улучшения кровообращения, снятия спазмов желудка назначаются фитоапликации на область желудка. Для фитоапликации рекомендуются следующие сборы.

Сбор № 1.

1. Трава сушеницы – 10 г.
2. Цветки календулы – 8 г.
3. Трава чистотела – 4 г.
4. Трава донника – 4 г.
5. Трава ромашки – 4 г.
6. Корень и корневища девясила – 2 г.
7. Лист лещины – 6 г.
8. Трава душицы – 2 г.
9. Семена овса – 8 г.
10. Лист одуванчика – 4 г

#### Сбор № 2.

1. Трава сушеницы – 5 г.
2. Соплодия ольхи – 3 г.
3. Трава чистотела – 2 г.
4. Трава хвоща полевого – 4 г.
5. Лист подорожника – 4 г.
6. Корень и корневища девясила – 3 г.
7. Лист шалфея – 3 г.

Методика проявления фитоаппликаций такая же, как и при хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока. Фитотерапия проводится курсами по 3 месяца весной и осенью.

#### *Блюда из целебных растений*

Салаты.

Салат из ежевики.

40 г ежевики, 20 г крыжовника, 20 г слив или чернослива, 20 г кислых яблок, 20 г дыни, 20 г красной смородины, 30 г ягодного сиропа или сладкого сметанного соуса.

Ягоды и фрукты перебирают, промывают. Сливы разрезают на 4 части, удаляют косточки. Ягоды крыжовника разрезают пополам. Кислое яблоко и мякоть дыни нарезают кубиками. Ягоды красной смородины отделяют от плодоножек. Фрукты и ягоды слоями укладывают в стеклянную вазочку, поливают ягодным сиропом или сладким сметанным сиропом.

Салат из заячьей капусты и картофеля.

125 г отварного картофеля, 25 г заячьей капусты, 10 г растительного масла, соль.

Перебирают заячью капусту, моют, шинкуют. Картофель вареный и нарезанный кусочками посыпают нашинкованной зеленью заячьей капусты, заправляют растительным маслом, солят по вкусу.

Салат из картофеля с мятой.

75 г отварного картофеля, 1 г зеленого лука, 10 г мяты, 10 г сметаны, соль.

Отварной картофель нарезают кубиками, смешивают с мелко нарезанным зеленым луком, мелко нарезанной мятой, заправляют сметаной. Солят по вкусу.

Салат из кипрея.

65 г молодых побегов кипрея с листьями, 30 г зеленого лука, 25 г тертого хрена, 15 г сметаны, 5 г лимона, соль, перец.

Молодые побеги и листья кипрея перебирают, моют, опускают в кипящую воду на 1–2 мин, затем выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде и шинкуют. Добавляют нашинкованный зеленый лук, тертый хрен, заправляют сметаной, добавляют лимонный сок, солят по вкусу.

Салат из ягод рябины.

100 г рябины, 5 г сахара, 20 г свеклы, 20 г моркови, 20 г сметаны.

Ягоды рябины перебирают, моют, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, разминают. Добавляют натертые на мелкой терке свежие свеклу и морковь, сахар. Около 30 мин охлаждают в холодильнике. Затем добавляют сметану и подают к столу.

Салат из зелени свербиги.

40 г свербиги, 25 г отварного картофеля, 10 г растительного масла, 1/2 яйца, соль, перец.

Стебли и листья свербиги перебирают, моют, тонко шинкуют. На блюдо кладут кружочками нарезанный картофель, выкладывают массу. Сверху поливают растительным маслом, соль и специи добавляют по вкусу.

Салат из сныти «Молодецкий».

70 г сныти, 20 г молодых листьев кислицы, 10 г растительного масла.

Промытые листья сныти несколько раз ошпаривают кипятком до уменьшения своеобразного аромата, затем шинкуют, добавляют нарезанную кислицу, заправляют растительным маслом.

Салат из сныти и щавеля с овощами.

45 г листьев сныти, 10 г щавеля, 30 г отварного картофеля, 6 г отварной моркови, 5 г растительного масла, 10 г соуса «Южный» или томатного, соль.

Промытые листья сныти и щавеля шинкуют. Отварные картофель и морковь нарезают ломтиками, соединяют и заправляют растительным маслом и соусом. Солят по вкусу.

Салат с листьями тысячелистника.

75 г квашеной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г зелени тысячелистника, 15 г растительного масла, соль, специи.

Молодые листья тысячелистника перебирают, моют и кладут в кипяток на 1–2 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде и мелко нарезают, добавляют квашеную капусту, нашинкованный зеленый лук, заправляют растительным маслом.

Салат с молодыми побегами черемши.

60 г черемши, 40 г отварного мяса, 1/2 яйца, 3 г 3%-ного уксуса, соль.

Промытые молодые побеги черемши закладывают в кипящую воду на 2–3 мин, выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде, мелко нарезают и кладут на ломтики вареного холодного мяса или ветчины, заправляют уксусом, солят по вкусу, украшают дольками яйца.

Салат из листьев яснотки.

50 г весенних побегов яснотки, 15 г щавеля, 15 г пастушьей сумки, 10 г березовых листочков, 10 г корней цикория, 5 г листьев одуванчика, 20 г растительного масла, соль.

Промытые, перебранные листья яснотки, щавеля, пастушьей сумки, березы, одуванчика мелко нарезают. Корень цикория промывают, снимают с него кожицу, рубят на мелкие кусочки, перемешивают и заправляют растительным маслом, солят.

Винегрет овощной с зеленью камнеломки.

50 г отварного картофеля, 20 г отварной свеклы, 20 г отварной моркови, 20 г репчатого лука, 20 г свежих огурцов, 25 г зелени камнеломки, 20 г растительного масла или майонеза.

Овощи нарезают кубиками, репчатый лук мелко рубят, все перемешивают, заправляют растительным маслом или майонезом, посыпают мелко нарезанной зеленью камнеломки.

Винегрет из овощей с зеленью.

14 г отварного картофеля, 8 г отварной моркови, 17 г отварной свеклы, 13 г соленых огурцов, 10 г зеленого лука, 30 г черешков сныти и борщевика, 15 г кислицы, 15 г растительного масла или майонеза, соль, специи.

Нарезанные кубиками овощи соединяют с мелко нарезанным зеленым луком и тонко нашинкованной зеленью кислицы или щавеля, сваренными черешками сныти и борщевика. Заправляют растительным маслом или майонезом, солят.

Первые блюда.

Щи из крапивы.

75 г крапивы, 100 г картофеля, 25 г моркови, 25 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 50 г щавеля, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль, специи.

Молодую крапиву перебирают, моют, закладывают в кипящую воду и варят в течение 10 мин. Затем зелень крапивы вынимают, измельчают, тушат с маргарином. В кипящий мясной бульон добавляют картофель, пассерованные овощи, тушеную крапиву и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут нарезанный щавель, лавровый лист, соль, перец. При подаче добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

Щи мясные с календулой.

50 г говядины, 12 г репчатого лука, 50 г свежей капусты, 50 г помидоров, 25 г моркови, 8 г цветочных корзинок календулы, 30 г картофеля, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль. Капусту шинкуют, картофель нарезают дольками и закладывают в кипящий бульон, варят в течение 10 мин, затем добавляют пассерованные морковь и лук, свежие помидоры, нарезанные дольками измельченные корзинки календулы. За 5 мин до окончания варки солят, кладут лавровый лист, специи. При подаче к столу добавляют сметану, кусок отварной говядины.

Суп с корнем гравилата.

100 г картофеля, 50 г щавеля, 10 г моркови, 5 г петрушки, 10 г корня гравилата, 15 г репчатого лука, 10 г столового маргарина, 20 г сметаны, 200 мл мясного бульона, соль и специи.

В кипящий бульон кладут картофель, доводят его до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут нашинкованные щавель и корень гравилата, соль и специи. Перед подачей к столу добавляют сметану.

Суп из лебеды.

100 г листьев лебеды, 30 г щавеля, 20 г зеленого лука, 40 г свежих огурцов, 5 г укропа, 20 г сметаны, 250 мл воды, соль.

В кипящую соленую воду закладывают предварительно нашинкованную зелень лебеды, щавеля, варят до готовности, охлаждают. Перед подачей к столу добавляют нашинкованный лук, свежие огурцы, нарезанные кубиками. Все посыпают зеленью укропа, заправляют сметаной.

Суп из лебеды и борщевика.

50 г картофеля, 20 г моркови, 20 г лебеды, 20 г борщевика, 400 мл воды, 10 г сметаны.

Картофель, нарезанный брусочками, морковь, нарезанную соломкой, нашинкованные лебеду и борщевик закладывают в кипящую воду, варят в течение 5 мин. Настаивают в течение 5—10 мин, доводят до кипения, перед подачей заправляют сметаной.

Суп из листьев лопуха.

100 г листьев лопуха, 40 г репчатого лука, 20 г риса, 10 г столового маргарина, 100 г картофеля, 230 мл мясного бульона (воды), соль, специи.

В кипящую воду (бульон) закладывают промытый, подготовленный рис и нарезанный дольками картофель, варят в течение 5—10 мин, затем добавляют нашинкованные листья лопуха и пассерованные лук, соль и специи.

Суп с мятой.

60 г мяты, 20 г репчатого лука, 1 яйцо, 75 г говяжьих костей, 5 г курдючного сала, 300 г костного бульона, соль и специи.

В кипящий бульон закладывают пассерованный на курдючном сале лук, нашинкованную бланшированную зелень мяты, варят и за 5 мин до готовности добавляют смесь сырых яиц с водой (льезон), соль и перец.

Суп-пюре с овсяным корнем.

75 г мяса, 50 г корнеплодов овсяного корня, 5 г зелени укропа, 20 г сметаны, 250 мл мясного бульона, соль, специи.

Отваренные в подсоленной воде корнеплоды овсяного корня протирают через сито, полученную массу добавляют в готовый мясной бульон, доводят до кипения, посыпают зеленью укропа, заправляют сметаной при подаче к столу.

Суп с листьями пастушьей сумкой.

50 г молодых листьев пастушьей сумки, 100 г картофеля, 10 г репчатого лука, 10 г столового маргарина, 10 г сметаны, 300 г бульона, соль, специи.

В кипящий бульон закладывают нарезанный дольками картофель. Доводят до кипения, добавляют пассерованный лук с мелко нарезанными листьями пастушьей сумки, соль. Перед подачей к столу заправляют сметаной.

Суп из хвоща полевого.

120 г пестиков хвоща полевого, 120 г картофеля, 16 г сметаны, 240 мл воды.

В кипящую воду закладывают картофель, нарезанный дольками, и варят до готовности. В конце варки добавляют измельченные пестики хвоща полевого, доводят до кипения. Перед подачей к столу заправляют сметаной.

Суп с корнями хмеля и щавеля.

16 г корней хмеля, 40 г щавеля, 30 г овсяной крупы, 20 г сметаны, 340 мл воды, соль, специи.

В кипящую воду закладывают заранее подготовленные овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют мелко нарезанные корни хмеля, нашинкованную зелень щавеля, соль, варят до готовности. Перед подачей к столу заправляют сметаной.

Суп картофельный с черемшой.

75 г картофеля, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 маргарина, 75 г черемши, 320 мл мясного бульона, соль, специи.

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный кубиками, варят его в течение 10 мин, обавляют пассерованные лук и морковь. За 7—10 мин до окончания варки добавляют мелко нарезанную черемшу.

Вторые блюда.

Пюре из зелени.

20 г зелени сныти, 20 г зелени подорожника, 20 г зелени борщевика, 20 г мальвы, 16 г щавеля, 4 г зеленого лука, 4 г муки, соль, специи.

Зелень припускают, затем пропускают через мясорубку, добавляют подсушенную муку, молоко, соль и варят в течение 10 мин, затем закладывают масло и специи. Готовое пюре имеет густую консистенцию.

Биточки из крапивы.

70 г крапивы, 10 г каши пшенной готовой, 10 г жира, 10 г панировочных сухарей, соль.

Отварную, нарезанную крапиву соединяют с готовой пшенной кашей, солят и формируют биточки, панируют в сухарях и жарят.

Котлеты из лебеды.

165 г лебеды, 25 г овсяной крупы, 10 г сухарей, соль, специи.

В кипящую подсоленную воду закладывают мелко нарезанную лебеду и овсяную крупу, варят кашу до готовности. Охлаждают, формируют котлеты и жарят их.

Каша с зеленью.

35 г крупы, 55 г зелени, 5 г соли, 100 мл воды.

Крупу засыпают в кипящую подсоленную воду и одновременно кладут нашинкованную зелень. Варят до готовности. Каша с зеленью может быть сварена рассыпчатой и как гарнир, для биточков и запекания.

Каша из зопника.

80 г клубней зопника, 120 мл молока, 10 г сливочного масла, соль, сахар. Сушеные клубни зопника размельчают в крупу, заливают равным количеством молока, солят по вкусу.

Готовят в течение часа. Затем доливают оставшееся молоко и варят до готовности при слабом огне, помешивая. В готовую кашу добавляют сливочное масло, сахар. Ставят в духовой шкаф и дают каше постоять, за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

Запеканка рисовая с корнями зопника.

80 г корней зопника, 29 г риса, 80 мл воды, 1/2 яйца, 13 г сахара, 6 г сливочного масла, соль.

Отварные клубни зопника измельчают на мясорубке, добавляют к отварному рассыпчатому рису и яйцам. Солят по вкусу, добавляют сахар. Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовом шкафу.

Биточки из сныти с манной крупой.

155 г сныти, 23 г манной крупы, 8 г панировочных сухарей, 50 мл воды, соль, специи.

Мелко нарезанную зелень сныти смешивают с манной крупой и варят в течение 10–15 мин, солят по вкусу. Массу охлаждают и формируют биточки, панируют в сухарях и жарят. Подают к столу со сметаной, маслом, можно использовать соус.

Омлет с крапивой.

1 яйцо, 20 г листьев крапивы, 40 мл воды, 12 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые побеги крапивы вместе со стеблями мелко нарезают. Заливают омлетной смесью, выливают на сковороду с растопленным жиром и жарят. При подаче к столу поливают растопленным маслом.

Рыба отварная с черемшой.

76 г рыбы отварной, 75 г черемши, соль, специи.

Отварную рыбу охлаждают, отварную черемшу пропускают через мясорубку, добавляют соль, специи, перемешивают и подают к рыбе в виде гарнира.

Мясо, тушенное со снытью.

122 г говядины, 100 г сныти, 20 г сливочного масла, 35 г щавеля, 15 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, соль, специи.

Кусочки мяса по 30–40 г панируют в муке и обжаривают с мелко нарезанным луком, заливают горячей водой и тушат в течение 1,5 ч, добавляют шинкованную сныть и тушат еще в течение 1 ч. За 10 мин до окончания тушения кладут нашинкованный щавель, соль по вкусу и специи.

Сладкие блюда.

Кисель из бузины черной.



15 г ягод бузины, 25 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды.

Промытые ягоды бузины варят с небольшим количеством воды в течение 20 мин, отвар сливают. В отвар добавляют сахар, полученное пюре доводят до кипения, в него вводят подготовленный крахмал (его разводят охлажденным отваром и процеживают) и вновь доводят до кипения. Готовый кисель разливают в вазочки или стаканы, охлаждают.

Кисель из калины.

30 г калины, 20 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 25 г взбитых сливок.

Подготовленную калину заливают небольшим количеством воды и настаивают в течение 3 ч. После этого калину протирают в кипящую воду, добавляют сахар, доводят до кипения, разливают по стаканам, охлаждают. Украшают сверху взбитыми сливками.

Кисель из первоцвета.

60 г листьев первоцвета, 15 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 20 г плодового или ягодного сока, 180 мл воды.

Свежесобранные листья первоцвета перебирают, моют, крупно нарезают и заливают горячей водой, варят в течение 5 мин, процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают подготовленный заранее крахмал. Помешивая, снова доводят до кипения. Добавляют плодовый или ягодный сок, охлаждают, разливают по стаканам.

Желе из калины.

12 г калины, 90 мл воды, 12 г сахара, 3 г желатина.

Из перебранных и промытых ягод калины отжимают сок и хранят его на холоде. Мезгу заливают горячей водой и варят в течение 8—10 мин, затем добавляют подготовленный желатин (желатин перед использованием заливают кипяченой водой в соотношении 1: 8 и оставляют набухать в течение 1,5 ч). Кипятят до конечного растворения желатина и процеживают. В подготовленный сироп с желатином добавляют калиновый сок, разливают по вазочкам, охлаждают в течение 2 ч. При подаче к столу желе украшают плодовым или ягодным сиропом, взбитыми сливками.

Напитки.

Компот из ревеня с изюмом.

40 г ревеня, 12 г изюма, 4 шт. тертой сырой свеклы, 20 г сахара, 160 мл воды.

Ревень моют, очищают, нарезают кусочками длиной до 3 см. Изюм перебирают, моют. В приготовленный горячий сироп кладут кусочки ревеня, изюм, варят в течение 3 мин, добавляют сок (выжатый из натертой свеклы), охлаждают.

Компот черемуховый с шиповником.

40 г ягод черемухи, 40 г свежих плодов шиповника, 20 г сахара, 160 мл воды.

Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят в течение 10–15 мин, добавляют сахар, подготовленные ягоды черемухи, снова заливают горячей водой и вторично варят в течение 6–8 мин, охлаждают.

Чай из земляники

10 г листьев земляники, 2 г листьев зверобоя, 2 г листьев мяты, 200 мл воды.

Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, насыпают смесь листьев земляники, зверобоя, мяты, заливают кипятком, настаивают в течение 7—10 мин.

Чай с чабрецом.

20 г сушеных листьев чабреца, 20 г травы зверобоя, 4 г сушеных листьев брусники, 200 мл воды.

Сушеные листья чабреца, брусники смешивают с травой зверобоя и заливают кипятком. Используют как заварку.

Кефир с изюмом и клевером.

8 г листьев клевера, 8 г изюма, 40 мл воды, 160 г кефира.

Промытые листья клевера мелко нарезают, подготовленный изюм заливают водой, доводят до кипения, охлаждают, процеживают, добавляют кефир, нарезанную зелень, изюм. Полученную смесь взбивают в течение 3 мин.

Молоко «зеленое».

3 г крапивы, 3 г петрушки, 3 г укропа, 3 г одуванчика, 3 г черной смородины, 3 г барбариса, 200 г кефира, соль.

Подготовленную мелко нарезанную зелень крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, черной смородины и барбариса добавляют в кефир и взбивают. Солят по вкусу. Подают охлажденным.

Коктейль молочный с творогом и зеленью.

50 г творога 9 %-ной жирности, 125 мл молока, 10 г листьев крапивы, 5 г зелени укропа, соль.

В кипяченое молоко добавляют протертый творог, мелко нарезанные листья крапивы и зелень укропа, взбивают в течение 3 мин.

Напиток из корней гравилата.

20 г корней гравилата, 20 г сахара, 200 мл воды.

Корни гравилата перебирают, моют, измельчают на мясорубке, добавляют сахар, доводят до кипения, настаивают в течение 3–4 ч. Подают к столу охлажденным.

Напиток из ежевики с медом.

40 г ежевичного сока, 20 г меда, 140 мл воды.

В кипящую воду кладут мед, доводят до кипения, добавляют сок ежевики, охлаждают.

Напиток из заячьей капусты с медом.

10 г листьев заячьей капусты, 12 г меда, 200 мл воды.

Перебранные, промытые листья заячьей капусты пропускают через мясорубку. Заливают холодной кипяченой водой, настаивают в течение 3–4 ч, процеживают, добавляют по вкусу мед.

Напиток из лабазника.

10 г свежих цветков лабазника, 12 г меда, 200 мл воды.

Цветки лабазника закладывают в кипящую воду, доводят до кипения, настаивают в течение 30 мин, добавляют мед, охлаждают.

**Комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при хронических гастритах с повышенной и нормальной секрецией**

*Вводная часть*

Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине, левая рука на груди, правая – на животе, и выполняем специальные дыхательные упражнения: вдох производим медленными прерывистыми порциями воздуха продолжительностью 4 с, выпячивая брюшную стенку вперед и сокращая диафрагму, затем переводим грудную клетку в положение верхнего вдоха, сокращая брюшную стенку и расслабляя диафрагму. После чего производим выдох маленькими порциями через нос продолжительностью 6 сек. Повторить 5–6 раз. После выполнения упражнений произвольное дыхание.

Упражнение 2.

И. п. – то же, свободный вдох и выдох. Повторить 1–3 раза, темп средний.

Упражнение 3.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отвести правую (левую) ногу в сторону – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Темп средний. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 4.

И. п. – то же, руки внизу, в «замке». Поднять руки вверх, потянуться – вдох, возвратиться в исходное положение – выдох. Темп медленный, повторить 2–3 раза.

Упражнение 5.

И. п. то же. Поднять руки через стороны вверх – вдох через нос 4 с, затем медленно опустить руки – выдох в течение 6 с. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 6.

И. п. – лежа на левом боку. Отвести левую ногу в сторону – вдох, опустить – выдох. То же проделать на другом боку. Темп средний, повторить 4–5 раз.

Упражнение 7.

И. п. – лежа на спине, расслабиться в течение 30–40 с.

Основная часть.

Упражнение 8.

И. п. – сидя на стуле, спиной опираясь о спинку стула, левая рука на гуди, правая – на животе. Диафрагмальное дыхание: 4 с – вдох, пауза – 8 с, выдох – 6 с. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох 1–3 раза.

Упражнение 9.

И. п. – сидя, ноги на ширине плеч, прямые. Поднять руки вверх – вдох, наклониться к левой ноге – выдох, поднять руки вверх – вдох, наклониться к правой ноге. Темп медленный. Повторить 2–3 раза к каждой ноге.

Упражнение 10.

И. п. – сидя, опираясь спиной о спинку стула, руки через стороны (отводя плечи назад) вперед – вдох, соединив ладони вместе, прижимая пальцы друг к другу, в течение 8 с задержать дыхание, опустить руки, расслабиться – активный выдох. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох.

Упражнение 11.

И. п. – сидя на краю стула, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх, согнуть, выпрямить и опустить. Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

Упражнение 12.

И. п. – то же, руки на поясе. Повороты корпуса вправо (влево), локтем доставая спинку стула. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза в каждую сторону.

Упражнение 13.

И. п. – то же, руки опущены. Наклон влево, левую руку вниз, правая – в правую подмышечную ямку, то же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 14.

И. п. – стоя спиной к стулу, опираясь руками о спинку. Поочередные маховые движения ног в сторону и перекрещивая. Темп быстрый, акцент на расслабление. Повторить 3–6 раз.

Упражнение 15.

И. п. – стоя, левая рука на груди, правая на животе. Диафрагмальное дыхание: вдох 4 с, задержка на вдохе – 8 с, выдох – 6 с. Повторить 2–3 раза, после упражнения – свободный вдох и выдох 1–3 раза.

Упражнение 16.

И. п. – стоя, руками опираясь о спинку стула, голову назад, ноги вместе. Сильно надавить кистями на спинку стула, напрягая мышцы ног и корпуса в течение 8 с, расслабиться, опустив руки вниз. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 17.

И. п. – стоя, руки согнуть перед грудью, ноги – на ширину плеч. Отвести рывками локти в стороны, затем прямые руки в стороны, ладонями вверх. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 18.

И. п. – стоя. Ходьба: на 4 шага – вдох, на 8 шагов задержка дыхания, на 6 шагов – выдох. На 2–3 шага – пауза на выдохе. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

Заключительная часть.

Упражнение 19.

И. п. – сидя, кисти к плечам, производить вращения в плечевых суставах вперед и назад. Темп средний. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 20.

И. п. – то же. Сжимать и разжимать пальцы, одновременно поднимая и опуская стопы. Темп средний. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 21.

И. п. – то же. Привести кисти к плечам, поднять вверх. Опустить кисти к плечам, опустить руки и расслабиться. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 22.

И. п. – то же, кисти на бедрах. Поднять руки ладонями вверх – вдох, опустить ладонями вниз, расслабиться – выдох. Темп медленный. Повторить 4 раза.

Упражнение 23.

И. п. – то же. Закрывать глаза, расслабить мышцы всего тела. Продолжительность – 30–40 с. Дыхание спокойное.

Методика выполнения: рано утром, натощак или через 2 ч после приема пищи, продолжительность 20 мин, ежедневно. В момент выполнения упражнения должны отсутствовать неприятные ощущения, боль. Непременное условие – отсутствие выраженного обострения заболевания, сопровождающегося болями. Заниматься следует в просторной комнате, хорошо проветренной или лучше на природе, в свободной одежде из натурального волокна.

#### **Ароматерапия хронических гастритов**

Уникальная способность ароматических масел воздействовать на эмоциональный уровень и физическое тело человека через всасывание из воздуха в организм оказывает неоценимую помощь в лечении хронических гастритов. Здесь помогают следующие ароматы – масла тмина, купавки благородной, лаванды, лимона, мяты, сантанума белого.

Сантанум белый обладает уравнивающим воздействием на нервную систему, обладает антисептическими свойствами, стимулирует иммунитет. Масло тмина хорошо стимулирует иммунную систему, кровообращение, согревает, выводит токсины, улучшает память. Масло мяты успокаивает нервную систему, прогоняет депрессию, благоприятно влияет на пищеварение, поднимает настроение. Масло лимона усиливает кровообращение, ускоряет выздоровление, улучшает функцию иммунитета, понижает кислотность желудочного сока, устраняет запоры, вносит ясность в мышление. Масло лаванды прекрасно стимулирует иммунитет, устраняет воспаление, имеет обезболивающий эффект, устраняет беспокойство, депрессию, бессонницу. Масло купавки благородной укрепляет иммунитет, успокаивает, устраняет гнев, беспокойство, раздражительность.

#### **Лечение минеральными водами гастритов с пониженной кислотностью**

В данном случае минеральные воды обладают противовоспалительным действием, усиливают секрецию желудочного сока. Назначают их за 20 мин до приема пищи. Принимают в теплом виде (30 С), выпивают воду маленькими глотками, по 1/2—1/4 стакана 3 раза в день. Длительность лечения – 24 дня. Рекомендуются следующие минеральные воды: «Нарзан», «Славяновская», «Миргородская», «Арзани», «Эссентуки» № 4, № 17.

#### **Лечение минеральными водами гастритов с сохраненной или повышенной кислотностью**

При применении минеральных вод происходит снижение возбудимости желез желудка, улучшается двигательная функция его. Применяются негазированные минеральные воды средней и малой минерализации, преимущественно щелочные. Назначают по 3/4 стакана в теплом виде (38 С), предварительно удаляют из них газ, выпивают за 1,5 ч до еды 3 раза в день. Курс лечения – 24 дня. Рекомендуются: «Лужанская», «Боржоми», «Славяновская», «Смирновская», «Ижевская», «Московская», «Березовская», «Джермук».

#### **Йоговское лечение хронических гастритов**

##### *Уттанпадасана – поза поднимания ног*

Исходное положение. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ладони положить на пол. Ноги выпрямить, пятки и пальцы ног соединить вместе. Взгляд устремить вверх. Дыхание произвольное.

Этапы выполнения.

Медленный вдох, вдохнуть следует глубоко через обе ноздри и задержать дыхание.

Вытянуть и напрячь пальцы ног как можно сильнее.

В момент задержки дыхания медленно поднять обе ноги на 25–30 см от пола и удерживать их в таком положении в течение 6–8 с.

Начиная медленно выдыхать воздух, одновременно опускаем ноги так, чтобы с окончанием выдоха ноги коснулись пола.

В течение 2 нормальных дыхательных циклов отдыхайте, т. е. в течение 5–6 с.

После отдыха следует повторить упражнение.

Занятия должны быть ежедневными, делать упражнение следует 4 раза в день. Не следует повторять его более 5 раз в день.

Примечание. При наличии повреждений позвоночника или нарушении его функций не следует поднимать обе ноги одновременно, а достаточно поднять одну ногу, потом другую, поочередно меняя ноги. Повторить по 2 подъема каждой ногой, не более 6 подъемов каждой ногой в день.

#### *Паванмуктасана – поза освобождения от газов*

Исходное положение. Стоя прямо, обе руки опустить вниз. Взгляд устремлен вперед.

Этапы выполнения.

Поднимайте ногу, согнутую в колене, к груди.

Одноименную руку положить на лодыжку, другую на колено.

Прижать колено к груди, не надавливая рукой на лодыжку.

Стоять необходимо на одной ноге устойчиво.

Сохранить эту позу в течение 6–8 с, затем медленно опустить колено и ногу поставить на пол.

Отдохнуть в течение 6 с, повторить упражнение, поднимая другую ногу. Упражнения проделывать 3–4 раза поочередно разными ногами.

Примечание. Больные, кому трудно выполнить эту асану стоя, могут ее выполнить лежа на спине. Техника выполнения такая же. Эффект от выполнения асаны лежа такой же.

#### *Бхужангасана – поза змеи*

Исходное положение. Лежа на животе, голову следует повернуть набок, щеку положив на пол. Ладони расположить у плеч с двух сторон, так чтобы кончики пальцев находились на

уровне плеч. Локти прижать к телу. Пятки соединить, пальцы ног прижать к полу. Дышать необходимо произвольно.

Этапы выполнения.

Подняв голову, наклонить ее назад.

Медленно вдохнуть, поднять голову и грудь так, чтобы пупок не отрывался от пола, а верхняя часть туловища приподнялась. В этом положении обе ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело.

Посмотреть вверх, задержать дыхание на 6–8 с.

После задержки дыхания начинать выдыхать, голову опускать и в конце выдоха положить ее на пол шеей.

Расслабьтесь и отдохните 6 сек.

Повторить движения.

Занятия должны быть ежедневными. Повторять движения необходимо 4 раза в день.

### *Шалабхасана – поза кузнечика*

Исходное положение. Лежа на животе, щеку положить на пол. Руки вытянуть вдоль туловища и положить их рядом с бедрами. Сжать руки в кулаки и прижать их к полу указательным и большим пальцами, соединенными предварительно в кольцо. Выпрямить ноги так, чтобы кончики пальцев лежали на полу. Стопы следует прижать одну к другой. Все тело выпрямить. Дышать необходимо произвольно. Вы готовы к выполнению упражнения.

Этапы выполнения.

Медленный вдох глубоко через обе ноздри, задержать дыхание.

Слегка прижать голову, выпрямить ее, подбородок положить на пол (под подбородок необходимо положить полотенце).

Крепко сжать кулаки и напрячь руки.

Напрячь обе ноги и быстро поднять их так высоко, как только можно, без усилия.

Оставаться в таком положении в течение 5–6 с (можно и меньше), ноги поддерживать в напряженном состоянии.

Медленно выдыхая, одновременно опустить ноги на пол.

Когда ноги коснутся пола, голову повернуть набок, отдохнуть, положив щеку на пол, расслабиться.

Отдых 5 с, затем повторить упражнение еще раз.



Асаны повторять ежедневно, 5 раз в день. Выполнять ее следует после бхужангасаны.

Примечание. Для тех, кому трудно поднять сразу обе ноги, рекомендуется на протяжении нескольких недель поочередно поднимать одну ногу. В таком случае необходимо выполнять 6 циклов, поднимая каждую ногу по 3 раза. После этого можно поднимать уже обе ноги.

### *Пашимоттанасана – поза голова – ноги*

Исходное положение: сесть на пол и вытянуть обе прямые ноги вместе вперед. Сидеть устойчиво. Позвоночник, шею, голову, ноги удерживать прямыми. Руки на полу по бокам от туловища.

Этапы выполнения.

Выпрямить обе руки параллельно выпрямленным ногам.

Коснуться пальцами правой руки пальцев правой ноги и пальцами левой руки – пальцев левой ноги. Если вы испытываете затруднения с касанием пальцев ноги, то следует руки вытянуть как можно дальше и положить их ладонями на пол. Ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Выдыхая, произвести наклон головы вниз, пока она не окажется между выпрямленными руками.

Теперь следует вытянуть пальцы ног, напрячь ноги, удерживать голову между руками, тянуть обе руки как можно дальше вперед. Не сгибать ноги в коленях. Позу удерживать в течение 6–8 сек.

Перемещая руки на ноги, медленно вернитесь в исходное положение. При перемещении ладони медленно перемещайте по ногам, охватывая ими ноги.

Отдохнуть в течение 5 с и повторить упражнение снова.

Занятия должны быть ежедневными, выполнять асану 4 раза в день, не более 5 раз в день и не меньше 3 раз.

Примечание. Если у кого-то в прошлом имелись повреждения позвоночника, были острые боли в позвоночнике, то асану следует выполнять спокойно, не прилагая чрезмерных усилий при наклоне туловища.

### *Савасана – поза трупа*

Исходное положение. Лежа на спине, не подкладывая подушку под голову. Тело все необходимо распрямить, снять напряжение. Ладони повернуть к поверхности пола. Дыхание свободное. Глаза закрыть и полностью расслабиться. В этом положении необходимо оставаться и во время выполнения асаны.

Этапы выполнения.

Глаза закрыть, и держать их закрытыми в течение 2 с. Затем открыть их на 2 с. Повторить закрывание – открывание глаз 3–4 раза.

Снова открыть глаза и посмотреть вверх, затем перевести взгляд вниз и прямо, после этого – влево, вправо и снова прямо, закрыть глаза. Повторить упражнение 2–3 раза.

Открыть рот как можно шире, без напряжения. Свернуть язык так, чтобы его кончик был обращен назад, закрыть рот. Язык оставить в этом положении в течение 10 с. Затем откройте рот, верните язык в обычное положение и закройте рот. Повторить упражнение 2–3 раза.

Лежа с закрытыми глазами, внимание сосредоточить на кончиках пальцев ног. Мысленно расслабить пальцы. Затем медленно переместить внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спину, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, добиться полного их расслабления. Голову слегка подвигать влево – вправо, освобождая мышцы шеи от напряжения, расположите голову в удобной позе, расслабить мышцы шеи, лица, головы. Вы теперь находитесь в состоянии физического расслабления.

Психическое напряжение снимается следующим образом: необходимо вспомнить красивое место, которое часто посещаете, любите его (могут быть река, сад, лес, берег реки). Теперь представьте, что вы находитесь в этом месте. Сосредоточьте внимание на этом месте. Вообразите, что лежите на траве и дышите этим воздухом. Сохраняя сосредоточение на этом месте, сделайте несколько глубоких дыханий. Вдыхать и выдыхать необходимо медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха – вниз. Один вдох и один выдох образуют один дыхательный цикл. Не следует торопиться, выполняя глубокое дыхание. Сделать 10–12 дыхательных циклов. После их окончания представьте себе, что засыпаете. Теперь вы расслабились окончательно. В таком расслабленном состоянии оставайтесь в течение 5–10 мин. Затем откройте глаза, вытяните тело и сядьте. Савасана завершена.

Занятия должны быть ежедневными. Выполнять савасану необходимо после окончания выполнения комплекса всех асан, дыхательных упражнений в течение 10–15 мин ежедневно.

#### **Правильное питание по данным аюрвед**

Питание должно быть сбалансированным. Это значит, что в пищевой рацион должны входить салат, зеленые овощи, свежие фрукты. Их можно употреблять самостоятельно или в сочетании с другими блюдами. Последний прием пищи должен быть не позже чем за 2 ч до сна. Съесть не более 85 % желаемого количества пищи. Не употреблять воду во время еды. Ее можно пить не раньше чем через 30 мин после окончания приема пищи. Выпивать 10–12 стаканов воды каждый день. Пить воду маленькими глотками, перемешивая ее со слюной, не пить «залпом».

Избегайте горячей, жареной и острой пищи. Исключить из меню следует такие приправы, как красный перец, уксус, возбуждающие специи, пряные, острые приправы. Не употреблять чай или кофе более 2 чашек в день, а лучше и вовсе от них отказаться. Не употреблять кока-колу и другие газированные напитки. Не следует, проснувшись утром, пить в постели чай или воду. Ограничить употребление полуфабрикатов, готовых продуктов длительного хранения (чипсы, шоколадные батончики). Неvegetарианцам разрешается употреблять рыбу и печень, но временно запрещается есть мясо. При различных нарушениях функций пищеварения следует составить свой рацион с учетом приведенных рекомендаций. Такой вариант приема пищи вполне приемлем, но при выраженном обострении следует его видоизменить и согласовать с рекомендациями, данными в диетотерапии (см. выше). Это

обосновано тем, что в приведенном ниже меню преобладает клетчатка, возрастает нагрузка на желудочно-кишечный аппарат.

*Завтрак (7–8 ч).*

1. Апельсиновый или любой другой фруктовый сок – 1 чашка, можно и сладкий апельсин.
2. Свежее яблоко или другие свежие фрукты (кроме манго).
3. Проросшие зерна – 1/4 чашки.
4. Пшеничный хлеб с зелеными овощами (или пшеничная лепешка, или овсяная каша, или кукурузные хлопья с молоком и медом).
5. Сыр – 1 ломтик.
6. Яйцо(вареное или в виде яичницы) – 1 шт.
7. Чай, кофе, какао – 1 чашка.

*Второй завтрак (12–14 ч).*

1. Салат из помидоров, огурцов, редиса, салата-латука, моркови, других овощей с солью, перцем, соком лимона или салатной приправой – 1 чашка.
2. Овощной суп – 1 чашка.
3. Рис или пшеничный хлеб.
4. Стручковые овощи.
5. Сак (листья огородных растений).
6. Зеленые овощи (любые свежие).

*Полдник (15–16 ч).*

1. Свежие фрукты.
2. Крекеры, галеты или другое несладкое печенье.
3. Сыр – 1 ломтик.
4. Чай, кофе, какао – 1 чашка.

*Обед (19–21 ч).*

1. Салат – 1 чашка.
2. Овощной суп – 1 чашка.
3. Пшеничный хлеб.

4. Стручковые овощи.
5. Сак (листья огородных растений).
6. Зеленые овощи (любые свежие овощи).
7. Рыба или печень.

Следует отметить, что эффект лечения будет выше при комплексном подходе к лечению заболевания (диетотерапия (или йоговское питание), занятия йогой, выполнение дыхательных упражнений, фитотерапия).

#### **Пранаяма с речакой и пуракой**

Пранаямы – специальные дыхательные упражнения. Существует великое множество дыхательных упражнений. Слово «речака» переводится как вдох, «пурака» – выдох. Несмотря на кажущуюся простоту, они для правильного освоения требуют немало времени и терпения. Причем это весьма эффективное лечение, действие которого связано с коррекцией дыхательной системы, массажем и стимуляцией внутренних органов, органов эндокринной системы.

Важная часть этой проблемы – диафрагмальное дыхание. Во время упражнения стенка живота ритмически втягивается внутрь и выпячивается вперед (а не перемещается вверх – вниз).

В данном виде пранаямы только две фазы дыхания – речака и пурака.

Исходное положение.

Выполняется пранаяма в позе кукха-асана (легкой позе). Существуют и другие, более сложные асаны.

Сукхасана: сядьте на пол, ноги вытянуты вперед, руки вдоль туловища, ладони опираются о коврик. Поворачивая правую ногу в бедренном суставе, сгибаем ногу в коленном суставе, бедро при этом отводится в сторону на 45, ступня при этом движется к внутренней поверхности бедра. Аналогично сгибается и левая нога. Далее, поворачивая правую ступню, ставим ее в положение, когда подошва с пяткой смотрят вверх. Левую ступню также поворачиваем подошвой и пяткой вверх и ставим левую ступню на правую голень. Получаются скрещенные голени. Ладони рук ставим на колени. Первый и второй пальцы рук замыкаем в виде колечка, а остальные пальцы сжаты вместе. Спина прямая, взгляд вперед. Дыхание произвольное.

Этапы выполнения.

1. Медленно выдохните через обе ноздри и одновременно втяните живот внутрь, сокращая мышцы живота, чтобы полностью изгнать воздух из легких. Выдыхать до тех пор, пока не удалите весь воздух из легких.
2. Завершив вдох, сделать паузу в течение 1 с, затем медленно вдыхать через обе ноздри. Вдыхайте так глубоко, как это возможно, растягивая мышцы живота. Перемещение стенки живота во время вдоха должно быть медленным и постепенным, а не резким.

3. После глубокого вдоха, короткой (за 1 с) паузы снова выдох. Всего выполнить 10–15 дыхательных циклов (1 цикл составляют вдох – выдох).

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполнять упражнение 10 раз в день, в течение 2-й – число повторений до 15, но не больше.

Особенности выполнения: спина должна быть прямой. После окончания выполнения оставаться в этой асане и дышать нормально. Через 5—10 с можно выполнять другие асаны или савасану.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ ХОЛЕЦИСТИТ**

**Хронический холецистит** – воспаление желчного пузыря, принявшее хроническое течение. Причиной является застой желчи в желчном пузыре. Нарушению нормального оттока желчи из пузыря способствуют: особенности строения желчного пузыря и протоков; малоподвижный образ жизни; редкие и нерегулярные приемы пищи; постоянное стрессовое состояние; опущение внутренних органов; беременность. Сами же возбудители (бактерии, вирусы, простейшие) попадают в желчный пузырь из кишечника, через кровь, через лимфу.

При нормальном оттоке желчи из пузыря попадание возбудителей инфекции не вызывает воспаления. Нарушение оттока желчи способствует задержке возбудителей в желчном пузыре и развитию воспалительного процесса. Нарушение функций желчевыводящих путей способствует забросу сока поджелудочной железы в желчевыводящие пути и желчный пузырь, что усугубляет воспаление. Обострение хронического холецистита вызывают прием обильной жирной, жареной или острой пищи, алкоголя, а также стрессовые ситуации, физические перегрузки, кишечные расстройства, наличие очагов инфекции (хронический тонзиллит, воспаление придатков у женщин). При этом основными жалобами являются ощущение горечи, отрыжка, тошнота, вздутие живота, поносы или запоры, боли в правом подреберье, иногда повышение температуры тела. Лечение заключается в соблюдении диеты, применении антибиотиков, спазмолитиков, желчегонных препаратов, восстановлении иммунитета.

### **Лечебное питание при хроническом холецистите**

Лечебное питание способствует уменьшению воспаления, борется с застоем желчи в пузыре, обеспечивает профилактику образования камней в желчном пузыре.

При резком обострении в первые 1–2 дня назначается только питье теплой жидкости, небольшими порциями, около 1200 мл жидкости в день. Можно посоветовать отвар шиповника, минеральную воду «Боржоми», некрепкий чай, разбавленные водой фруктовые или овощные соки, можно съесть несколько сухариков. По мере улучшения состояния и уменьшения болей назначаются в небольших количествах протертые блюда: супы из круп (манная, рисовая, овсяная), слизистые супы, кисель, желе, муссы. В дальнейшем – нежирный творог, отварная рыба нежирных сортов, протертое отварное нежирное мясо, сухари. Прием пищи – 5–6 раз в сутки. В дальнейшем диета расширяется, и следующий набор блюд употребляется длительный период. Такая диета содержит: белков – 90—100 г, жиров – 80—100 г, углеводов – 400 г, энергетическая ценность – 2500–2900 ккал. Растительные жиры составляют 50 % от общего количества жиров. Питание дробное – до 6 раз в день (это необходимо для лучшего оттока желчи из пузыря). Обильный прием пищи, наоборот,

вызывает спазм желчевыводящих путей и застой желчи соответственно. Особенно вредны – обильные и редкие приемы пищи.

Рекомендовано: молочные, фруктовые, овощные супы, нежирные сорта мяса (кролик, курица, говядина, телятина, индейка), рыба нежирных видов (треска, лещ, окунь, хек, судак), готовятся мясо и рыба в отварном виде или на пару. Разрешено: колбаса докторская, вымоченная сельдь, пудинги, каши, сырники, запеканки, макаронные изделия, яйца, сваренные всмятку, белковые омлеты. Овощи в отварном, запеченном, сыром виде. Молоко только при хорошей переносимости. Кисломолочные продукты, творог, суфле из творога, сыры нежирные, неострые («российский», «голландский»). В блюда добавляются зелень петрушки, укропа, можно фруктовые и ягодные соусы. Из напитков некрепкий кофе, чай, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника. Растительное и сливочное масло добавляется в готовые блюда. Особенно полезны растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое масло). Они богаты витамином Е, полиненасыщенными жирными кислотами, что способствует нормализации обмена холестерина, разжижает опосредованно желчь, способствуют сокращению желчного пузыря. Особенно важно их употребление при наличии застоя желчи.

Достаточное содержание в диете белка способствует снижению камнеобразования в желчном пузыре.

В желчи холестерин находится во взвешенном состоянии, и при изменении кислотности желчи в кислую сторону происходит его выпадение в виде осадка, что служит основой для образования камней в пузыре (особенно при переизбытке мучных изделий, каш). Поэтому для сдвига кислотности желчи в щелочную сторону необходимо употреблять молоко, молочнокислые продукты, творог, сыр, овощи (за исключением бобовых, тыквы), фрукты, ягоды (за исключением брусники и красной смородины).

Полезно в целях профилактики камнеобразования обогащать диету растительной клетчаткой, фруктами, употреблять отруби. Применение отрубей: 30 г отрубей залить кипятком, запарить, слить жидкость и добавлять разбухшие отруби в блюда по 1,5 ст. л. 3 раза в день. Курс такого лечения – 4–6 недель.

Фрукты, овощи, отруби способствуют отхождению желчи, уменьшают содержание холестерина в желчи, а значит, и вероятность образования камней уменьшается.

Для уменьшения повышенного тонуса желчного пузыря назначается диета, богатая магнием (способствует уменьшению тонуса мускулатуры мочевыводящих путей), – пшеничная, гречневая крупа, отруби, хлеб, пшено, овощи. Не рекомендуются: бульоны из мяса, рыбы, животные жиры, яичные желтки, острые приправы, тушеные и жареные блюда, сдобное тесто, алкоголь, пиво – все они обладают раздражающим действием на печень.

#### **Фитотерапия хронического холецистита**

Сбор № 1.

Бессмертник песчаный (цветки) – 1 ч.

Кукурузные рыльца – 1 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 1 ч.

Плоды фенхеля обыкновенного – 1 ч.

Трава полыни горькой – 1 ч.

Трава мяты перечной – 1 ч.

Цветки пижмы обыкновенной – 1 ч.

Трава чистотела большого – 1 ч.

Заварить 3 ст. л. сбора 500 мл воды, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды при наличии камней в желчном пузыре и заболевании желчевыводящих путей.

Сбор № 2.

Трава зверобоя продырявленного – 1 ч.

Цветки пижмы обыкновенной – 1 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 1 ч.

Цветки ромашки аптечной – 1 ч.

Корни лопуха большого – 1 ч.

Плоды шиповника коричневого – 1 ч.

Трава шалфея лекарственного – 1 ч.

Корень девясила высокого – 1 ч.

Трава горца птичьего – 1 ч.

Трава череды трехраздельной – 1 ч.

Сбор перемешать. 3 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при сочетании хронического холецистита и хронического гепатита или цирроза печени.

Сбор № 3.

Цветки бессмертника песчаного – 1 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 1 ч.

Плоды фенхеля обыкновенного – 1 ч.

Лист мяты перечной – 1 ч.

Сбор перемешать. 3 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 15 мин до еды при присоединении к хроническому холециститу хронического гепатита.

Сбор № 4.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Трава полыни обыкновенной – 2 ч.

Корни валерианы лекарственной – 2 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 3 ч.

Шишки хмеля обыкновенного – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 600 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите (воспалении желчевыводящих путей).

Сбор № 5.

Трава зверобоя продырявленного – 1,5 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 1 ч.

Цветки цмина песчаного – 1 ч.

Трава вахты трехлистной – 1 ч.

Цветки ромашки аптечной – 1 ч.

Трава золототысячника малого 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 400 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды при присоединении к хроническому холециститу холангита.

Сбор № 6.

Плоды барбариса обыкновенного – 1 ч.



Лист березы повислой – 1 ч.

Плоды можжевельника обыкновенного – 1 ч.

Трава полыни горькой – 1 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного 1 часть.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 600 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при присоединении к хроническому холециститу воспаления желчевыводящих путей.

Сбор № 7.

Трава адониса весеннего – 1 ч.

Трава хвоща полевого – 1 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 1,5 ч.

Трава чистотела большого – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане, довести до исходного объема. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 мин до еды при присоединении к хроническому холециститу поражения печени, наличии отеков.

Сбор № 8.

Трава вахты трехлистной – 1 ч.

Корни горечавки желтой – 1 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 1,5 ч.

Лист мяты перечной – 1,5 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка. Варить на кипящей водяной бане в течение 20 мин. Профильтровать. Довести до исходного объема. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 9.

Кора крушины ольховидной – 1 ч.

Плоды фенхеля обыкновенного – 1 ч.

Цветки бессмертника песчаного – 2 ч.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 2 ч.

Трава полыни горькой – 2 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 600 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при наличии хронического холецистита и камней в желчном пузыре.

Сбор № 10.

Плоды фенхеля обыкновенного – 1 ч.

Плоды тмина обыкновенного – 1 ч.

Кора крушины ольховидной – 2 ч.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 2 ч.

Трава золототысячника обыкновенного – 2 ч.

Сбор перемешать. 3 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 30 мин. Принимать до еды 3 раза в день по 1/4 стакана для регуляции стула при холециститах, гепатитах.

Сбор № 11.

Кора крушины ольховидной – 2 ч.

Трава вахты трехлистной – 1,5 ч.

Корни горечавки желтой – 1,5 ч.

Трава чистотела большого – 1,5 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 2 ч.

Лист мяты перечной – 1,5 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических холециститах, гепатитах для регуляции стула.

Сбор № 12.

Лист мяты перечной – 1 ч.

Трава полыни горькой – 1 ч.

Цветки бессмертника песчаного – 2 ч.

Кора крушины ольховидной – 1 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 1 ч.

Корни марены красильной – 4 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при появлении камней при хроническом холецистите.

Сбор № 13.

Плоды тмина обыкновенного – 1 ч.

Кора крушины ольховидной – 1 ч.

Корни дягиля лекарственного – 1 ч.

Лист мяты перечной – 1 ч.

Корни шалфея лекарственного 1 часть.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при наличии камней в желчном пузыре и хроническом холецистите.

Сбор № 14.

Трава чистотела большого – 1 ч.

Корни одуванчика лекарственного – 2 ч.

Трава горца птичьего – 1,5 ч.

Кукурузные рыльца – 1,5 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 2 ч.

Трава фиалки трехцветной – 1 ч.

Плоды аниса обыкновенного – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 мин, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при наличии камней в желчном пузыре и хроническом холецистите.

Сбор № 15.

Цветки бессмертника песчаного – 4 ч.

Лист вахты трехлистной – 3 ч.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Плоды кориандра посевного – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 мин, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при присоединении к хроническому холециститу желтухи.

Сбор № 16.

Цветки бессмертника песчаного – 3 ч.

Корни ревеня тангутского – 2 ч.

Трава тысячелистника обыкновенного – 5 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин, принимать по 3/4 стакана на ночь 1 раз в день при желчно-каменной болезни.

Листья барбариса обыкновенного. 10 г на 500 мл 40 %-ной водки, настоять в течение 10 дней. Принимать по 15–30 капель 2–3 раза в день до еды.

Листья, почки березы повислой. 10 г на 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 1/4 стакана 4 раза перед едой или настойка на 40 %-ной водке (10 г на 500 мл 40 %-ной водки, настаивать в течение 10 дней), принимать по 30 капель 4 раза в день.

Цветки бессмертника песчаного. 10 г на 500 мл воды, кипятить в течение 20 мин на водяной бане, принимать по 1/3 стакана 4 раза перед едой.

Трава володушки золотистой. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Трава золототысячника малого. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Рыльца кукурузные. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Трава мяты перечной. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Цветки пижмы обыкновенной. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Корни обыкновенного цикория. 10 г на 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин на водяной бане, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Плоды шиповника майского. 20 г на 500 мл кипятка, кипятить 20 мин на водяной бане, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Хороший эффект оказывает процедура слепого зондирования – дюбаж. Данная процедура противопоказана при желчно-каменной болезни. Проводится она натощак. В положении лежа на правом боку пациент выпивает на протяжении получаса небольшими глотками 100 мл 10 %-ного теплого раствора сульфата магния, а при отсутствии эффекта – 25 %-ного раствора сульфата магния. Далее помещает на область печени теплую грелку, ложится на правый бок, лежит в таком положении в течение 1,5–2 ч. Во время слепого зондирования возможны неприятные ощущения, иногда болевые ощущения в правом подреберье. Если после процедуры не произойдет освобождения кишечника, тогда необходимо сделать клизму. Проводится дюбаж 1 раз в 5–7 дней, а для профилактики обострений – 1 раз в 2–3 недели вместо раствора сульфата магния используется 1–2 %-й раствор карловарской соли (200 мл), 100 мл 20 %-ного раствора сорбита, ксилита. Значительно легче действует холосас (продается в аптеках, представляет собой концентрированный сироп шиповника) – 1 ч. л. на 100 мл теплой воды. Применяются и минеральные воды.

**Комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при хроническом холецистите и опущении органов брюшной полости.**

### **Комплекс упражнений № 1**

Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине. Поочередно поднимать согнутые в коленных суставах ноги. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 2.

И. п. – то же. Поднять обе ноги, согнутые в коленных суставах, вращать их в правую (левую) сторону. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза в каждую сторону. Для усложнения – темп медленный, выпрямляя и сгибая ноги.

Упражнение 3.

И. п. – то же. Поднять правую (левую) руку вверх – вдох, опустить ее, расслабляясь, – выдох. Темп медленный. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 4.

И. п. – то же. Поднять руки вперед (ладони на себя) – вдох в течение 6 с, напрягая мышцы (медленно отталкиваясь от упора), резкий выдох, задержать дыхания на 8 с, опустив руки, расслабиться. Повторить 2–3 раза, выполнение упражнения – произвольное дыхание.

Упражнение 5.

И. п. – то же. Поднять правую (левую) ногу вверх, вращать ее влево (вправо). Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 6–7 раз каждой ногой.

Упражнение 6.

И. п. – лежа на спине. Ноги согнуть в коленных суставах, поднять таз вверх, втягивая живот, возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 7.

И. п. – то же. Соединить стопы, разводя колени в стороны, поднять согнутые ноги вверх, выпрямить их, медленно опустить. Темп средний. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 8.

И. п. – то же. Поднять руки вверх – вдох, согнуть правую (левую) ногу в коленном суставе, прижать ее к груди – выдох. Темп медленный. Повторить 5–6 раз каждой ногой.

Упражнение 9.

И. п. – то же. Руки под голову, поднять прямые ноги на 5—10 см от пола, поддерживать в течение 8—10 с, опустить, расслабиться. Повторить 2–3 раза. После каждого упражнения свободное дыхание.

Упражнение 10.

И. п. – то же. Руки вдоль тела – вдох, поднять прямые ноги, заводя их за голову до соприкосновения пальцев стоп с ковром – выдох. Повторить 2–3 раза, упражнение выполняется индивидуально.

Упражнение 11.

И. п. – то же. Расслабиться. Продолжительность – 30–40 с.

Курс упражнений – 6–8 дней.

**Комплекс упражнений № 2**

#### Упражнение 1.

И. п. – коленно-ладонное (коленно-локтевое), поочередно отвести прямую ногу назад. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–7 раз каждой ногой.

#### Упражнение 2.

И. п. – стоя на четвереньках – вдох, протянуть правую (левую) ногу назад по ковру, руки не отрывая от ковра, – выдох. Повторить 2–3 раза каждой ногой. Темп средний.

#### Упражнение 3.

И. п. – то же. Достать правым коленом левую кисть (ногу не отрывать от ковра), возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз каждой ногой.

#### Упражнение 4.

И. п. – стоя на четвереньках – вдох, сесть вправо (влево), не отрывая руки от ковра, – выдох. Темп средний. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

#### Упражнение 5.

И. п. – коленно-локтевое, опираясь на носки стоп, выпрямляя ноги, поднять таз вверх, возвратиться в И. п. Темп средний. Повторить 6–8 раз.

#### Упражнение 6.

И. п. – коленно-ладонное, отвести правую (левую) руку в сторону – назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп средний. Повторить 3–4 раза каждой рукой.

#### Упражнение 7.

И. п. – стоя на четвереньках – вдох в течение 5 с, сесть на пятки, не отрывая рук от ковра, – выдох, на 7 с расслабиться. Темп медленный. Повторить 3–4 раза. После каждого упражнения – свободный вдох и выдох.

#### Упражнение 8.

И. п. – то же, кисти внутрь. Коснуться грудью ковра, возвратиться в и. п. Темп медленный, повторить 4 раза.

#### Упражнение 9.

И. п. – то же, кисти прямо. Голову опустить на грудь, спина выгнута. Сократить мышцы живота, голову поднять вверх, спину прогнуть, мышцы сократить. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 10.

И. п. – стоя на коленях, поднять руки вверх – вдох, сесть на пятки, руки вниз, расслабиться – выдох. Темп средний. Повторить 3–4 раза.

Курс лечения – 6 дней.

### Комплекс упражнений № 3

#### Упражнение 1.

И. п. – сидя, руки в упоре сзади. Поднять правую ногу вверх, согнуть ее, выпрямить, опустить. Темп медленный, дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

#### Упражнение 2.

И. п. – то же. Согнуть обе ноги, прижав колени к животу, выпрямить ноги, поднять таз вверх, прогнуться, возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 3.

И. п. – то же. Поднять руки вверх – вдох, повернуться вправо (влево), руки опустить сбоку на пол – выдох. Темп средний. Повторить 2–3 раза в каждую сторону.

#### Упражнение 4.

И. п. – то же. Поднять руки вверх – вдох в течение 5 с, повернуться вправо (влево), руки опустить сбоку на пол – выдох в течение 7 с. Темп средний. Повторить 2–3 раза в каждую сторону.

#### Упражнение 5.

И. п. – то же. Положить прямую ногу скрестно на левую, возвратиться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 6–7 раз каждой ногой, при повороте поднимать таз от пола.

#### Упражнение 6.

И. п. – то же. Поднять прямые ноги вверх, поочередно перекрещивать ноги. Темп быстрый. Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 7.

И. п. – сидя на полу. Руки вверх – вдох, наклон к ногам – выдох. Темп медленный. Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 8.

И. п. – сидя, руки в упоре сзади. Движения стопами, сгибание, разгибание, вращение в одну и другую сторону. Темп средний. Произвольное количество повторений.

#### Упражнение 9.



И. п. – то же. Поднять ноги вверх, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах – имитация езды на велосипеде. Ускорять и замедлять темп. Произвольное число раз.

Упражнение 10.

И. п. – то же. Диафрагмальное дыхание: вдох (выпячивание живота) в течение 5 с, задержка дыхания на вдох на 10 с, выдох в течение 7 с (втянуть мышцы живота). Повторить 2–4 раза, после выполнения упражнения свободное дыхание.

Курс лечения – 8—10 дней.

#### **Комплекс упражнений № 4**

Упражнение 1.

И. п. – стоя. Ходьба на месте с высоким подниманием бедер. Темп средний. Продолжительность – 60 с.

Упражнение 2.

И. п. – то же. Отвести ногу назад на носок, руки вверх – вдох в течение 5 с., возвратиться в и. п. – выдох, задержка дыхания на 8 с. Повторить 2–3 раза каждой ногой. После каждого упражнения свободный вдох и выдох.

Упражнение 3.

И. п. – то же. Отвести ногу в сторону, руки вверх, поставить ногу в сторону, присесть на нее, руки скрестить перед грудью, возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 3–6 раз каждой ногой.

Упражнение 4.

И. п. – стоя. Поднять руки вверх, одновременно поднимаясь на носки, – медленный вдох в течение 5 с, мышцы голеней, бедер, тазового дна, брюшного пресса, спины со статическим напряжением, задержать дыхание на 10 с, плавно опуская руки вниз, – выдох в течение 7 с. Темп медленный, после выполнения упражнения свободное дыхание. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5.

И. п. – то же. Руки вперед – в стороны, достать правой (левой) стопой левую (правую) кисть, возвратиться в и. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

Упражнение 6.

И. п. то же, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть на правую (левую) ногу, возвратиться в и. п., темп средний. Повторить 6–7 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 7.

И. п. – стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх – вдох, присесть, руки назад – выдох. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 8.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение корпуса в правую и левую сторону. Темп медленный. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

#### Упражнение 9.

И. п. – стоя. Поднять руки вверх – вдох, опустить руки, расслабляясь, голову опустить вниз – выдох. Темп средний. Повторить 5–7 раз.

Курс лечения – 14 дней.

#### **Лечение хронических холециститов минеральными водами**

Минеральные воды увеличивают количество желчи, уменьшая ее вязкость (за счет воды), что способствует уменьшению застоя желчи в желчном пузыре, улучшает обмен веществ в печени, повышая тонус желчного пузыря. Свое желчегонное действие минеральная вода оказывает с помощью сульфатных ионов, которые соединяются с натрием и магнием.

При сочетании хронического холецистита с дискинезией желчевыводящих путей по гипотоническому типу рекомендуются: «Арзни», «Березовская», «Трускавец», «Баталинская», «Ессентуки» № 4 и № 17, «Боржоми». Вода должна быть комнатной температуры, количество – около 600 мл в день, на три приема.

При наличии хронического холецистита и дискинезии желчевыводящих путей по гипертоническому типу рекомендуются: «Смирновская», «Славяновская», «Ессентуки» № 4 и № 17, «Нарзан» № 7. Температура воды – 40–45 С, количество – от 1/2 до 1,5 стакана 3 раза в день. Время приема зависит также от наличия хронического гастрита. При сниженной кислотности желудочного сока принимают минеральную воду за 30 мин до еды, а при повышенной кислотности – за 1,5 ч до еды.

#### **Йоговское лечение хронических холециститов**

##### *Суриенамаскафасана – поза поклонения Солнцу*

И. п. Стать ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Голову удерживать прямо. Взгляд направлен вперед. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Вдохнуть медленно, одновременно поднимая обе руки вверх к небу круговыми движениями. К моменту окончания подъема рук завершить вдох. Ладони поднятых рук обращены вперед, руки держать параллельно.

Начиная выдыхать, производить наклон верхней части туловища и опустить руки вперед и вниз. К моменту касания руками пола выдох должен быть завершен.

Находясь в этой позе, задержать дыхание в течение 8 с, при этом верхняя часть туловища должна быть расслаблена, а нижняя часть (ниже талии), наоборот, – напряжена. Голова должна находиться между руками и опущена вниз. Руки необходимо вытянуть как можно дальше. Наклон выполнять без усилий и напряжения.

Положив обе руки на ноги, медленно вернуться в положение стоя. Руками при этом провести по ногам снизу вверх, вдох производить медленно, так, чтобы к концу движения его завершить. Вы выполнили целый цикл асаны.

Находясь в положении стоя, отдохнуть в течение 5 с и повторить все с начала.

Ежедневные занятия. Выполнять асану следует 4 раза в день, но не более.

### *Бхужангасана – поза змеи*

И. п. Лечь на живот. Голову положить набок, щеку положить на пол. Ладони расположить у плеч с двух сторон, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч. Локти прижать к телу. Пятки соединить вместе, пальцы ног прижать к полу. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Поднять голову и слегка ее запрокинуть назад.

Медленно вдохнуть, поднять голову и грудь так, чтобы пупок не отрывался от пола, а часть туловища выше пупка была приподнятой. В этом положении ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело.

Посмотреть вверх, медленно поворачиваясь вправо плечевым поясом, старайтесь взглядом увидеть свои пятки. Правое плечо поднято выше. Зафиксировать конечное положение, задержать дыхание на 6 с, через 6–8 с начинать выдыхать, поворачиваясь вперед. Взгляд направлен вверх, голову опускать и в конце движения положить ее на щеку. Расслабиться в течение 6 с.

Повторить все с начала, но в другую сторону.

Ежедневные занятия: в течение дня выполняйте по 4 движения (поворота) в каждую сторону.

### *Ардхавакрасана*

И. п. Сидя на полу, ноги вытянуть параллельно полу. Ладони на полу. Дыхание ровное, спокойное. Спина прямая.

Этапы выполнения.

Одну выпрямленную ногу расположить параллельно полу, другую согнуть в коленном суставе и отвести назад.

Поместить стопу согнутой в коленном суставе ноги с наружной стороны выпрямленной ноги на уровне голени, между коленом и лодыжкой. Пятку прижать к выпрямленной ноге, колено согнутой ноги обращено должно быть вверх.

Поднять руку, одноименную с выпрямленной ногой, параллельно ей и обхватить эту ногу ладонью на уровне лодыжки согнутой ноги. Рука и колено в таком положении тесно соприкасаются друг с другом, образуют «замок».

Ладонь второй руки необходимо разместить на талии так, чтобы указательный и большой палец были обращены кверху. В таком положении между согнутой в локтевом суставе рукой и выпрямленной ногой образуется угол в 90. Голову, шею, спину держать прямо, и обращены они вперед.

5) головы в сторону, одноименную с согнутым локтем. Движение это продолжить до тех пор, пока это возможно. При этом локоть перемещается на 90, верхняя часть туловища, голова – на 180.

Совершив поворот, произведите задержку дыхания и оставайтесь в этом положении в течение 8 с. Позвоночник держать выпрямленным, взгляд направлен вдаль.

Медленно вдыхая, вернуться в и. п.

Разомкнуть «замок», ноги выпрямить, расслабиться. Ладони положить на пол, отдохнуть в течение 6 с.

Выполнить после отдыха упражнение в другую сторону.

Ежедневные занятия: повторяйте асану 4–6 раз в день, поворачиваясь в разных направлениях (т. е. по 3 поворота в одну сторону).

#### *Уттанпадасана – поза поднимания ног*

И. п. Лежа на спине, руки вытянуть туловища, ладони на полу. Ноги держать выпрямленными, пятки и пальцы соединены. Взгляд устремлен вверх. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Медленно вдохнуть, но глубоко и через обе ноздри, задержать дыхание.

Вытянуть как можно сильнее обе ноги.

Во время задержки дыхания медленно поднять обе ноги на 25–30 см от пола и удержать их в таком положении в течение 6–8 с.

Выдыхая, опустить ноги синхронно, так, чтобы с окончанием выдоха они коснулись пола.

Отдохнуть в течение 2 нормальных дыханий.

После отдыха повторить упражнение снова.

Ежедневные занятия: выполняйте упражнение 4 раза в день, но не более 5 раз в день.

### *Сетубандхасана*

И. п. Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях. Поставить пятки возле ягодиц. Пятки и колени расставить на расстоянии 6–8 см. Руки положить возле туловища. Ладони положить на пол. Взгляд направлен вверх. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Приподнять ягодицы и поясницу вверх, плечи и ноги при этом остаются на полу. Подняв ягодицы вверх, поддерживайте их ладонями с обеих сторон.

Удерживая поднятые ягодицы, переместить ладони на талию, поднимая ее как можно выше, избегая при этом чрезмерного напряжения. Вес тела поддерживайте указательным и большим пальцами с обеих сторон. В этом положении плечи, шея, голова прочно прижаты к полу. Бедра должны быть параллельны и расстояние между ними 8 см. Такое положение сохранять в течение 6–8 с.

Начать опускать ягодицы на пол, поддерживая по-прежнему вес тела ладонями и не допуская резких движений. Когда ягодицы, талия и спина коснутся пола, освободите ладони, но положите их вдоль туловища. Выпрямите ноги и отдохните в течение 6–8 с.

После отдыха повторить асану.

Ежедневные занятия: в течение 1-й недели следует выполнять асану 4 раза в день. В течение 2-й недели и в последующие недели 6 раз и не более.

### *Натрайдаяшасана – поза танцующего*

И. п.: стоя на полу. Руки свободно лежать вдоль туловища. Тело выпрямлено, взгляд устремлен прямо. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Стать на левую ногу. Правую ногу согнуть в колене. Охватить пальцы правой ноги правой ладонью. Согнутая правая нога слегка отклонена назад и удерживается правой ладонью.

Вытянуть сжатые пальцы левой руки и напрячь всю руку, медленно поднять руку вверх, одновременно оттягивая правую ногу назад. Оба движения следует выполнять синхронно. При этом пытаться максимально отклонить правую ногу назад. В то же время не стоит стремиться поднять левую руку вверх прямо, держите ее косо по направлению к горизонту, так, чтобы можно было видеть руку.

Наклонить верхнюю часть туловища немного вперед, пытаюсь увидеть кончики пальцев левой руки. Задержите на них взгляд. Удерживать правую ногу следует максимально оттянутой назад и напряженной. Напрячь левую ногу. Не расслаблять левую ногу при наклоне верхней части туловища вперед. В таком положении оставайтесь 8 с. Дыхание

ровное, спокойное на всех этапах выполнения упражнения. Если при выполнении асаны теряете равновесие, то выполняйте ее с опорой.

Постепенно опустить напряженную левую руку вниз, освободить согнутую правую ногу, опустить ее на пол. Теперь обе ноги находятся на полу. Отдохнуть в этом положении в течение нескольких секунд. Выполнить асану аналогично, только поменяв конечности.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делать асану 4 раза в день, в течение 2-й недели и в последующие недели выполняйте асану 6 раз в разные стороны, но не более.

## **ХРОНИЧЕСКИЕ ПАНКРЕАТИТЫ**

**Хронический панкреатит** – воспалительно-дистрофическое поражение поджелудочной железы, развивающееся в результате самопереваривания.

Причина: панкреатит – многопричинное заболевание и причины можно разделить на три группы:

Механические факторы – нарушение нормальной деятельности желчевыводящих путей и связанный с ней заброс желчи из желчного протока в поджелудочную железу; нарушение деятельности кишечника и заброс содержимого двенадцатиперстной кишки; травмы в ходе выполнения операций на органах брюшной полости

Токсические, аллергические воздействия – инфекционные заболевания, протекающие с интоксикацией, особенно вирусная инфекция; острые отравления (свинец, ртуть, фосфор), хронические интоксикации (алкоголизм), аллергические заболевания

Другие причины: ожирение, сахарный диабет, тиреотоксикоз; нарушение кровообращения в поджелудочной железе, связанное с атеросклерозом сосудов.

В результате вышеуказанных воздействий активируются ферменты поджелудочной железы, начинаются повреждения железы. Освобожденные из связанного состояния ферменты поступают в кровь и могут повреждать сосуды и внутренние органы. Развивается интоксикация.

Проявляется панкреатит следующими симптомами – боли в верхних отделах живота, боли, как правило, связаны с погрешностями в диете (прием жирной пищи, алкоголя, жареного), могут спровоцировать также и психоэмоциональный стресс. Наблюдаются также вздутие живота, скопление газов в кишечнике, отрыжка, тошнота, рвота. Развивается дисбактериоз (о его лечении поговорим позже). Вследствие длительного панкреатита возможно развитие сахарного диабета, поражается печень, возможно развитие опухоли поджелудочной железы.

Лечение заключается в максимальной разгрузке поджелудочной железы, назначении диеты, препаратов, инактивирующих ферменты поджелудочной железы, препаратов, убирающих спазмы из желчевыводящих путей, обезболивающих, снимающих интоксикацию; при развитии ферментативной недостаточности – в назначении ферментов (для улучшения переваривания пищи), минеральных вод, фитопрепаратов и др.

**Лечебное питание при хронических панкреатитах**

В момент выраженного обострения, сопровождающегося болями, необходимо голодание в течение 1–3 суток, сочетающееся с приемом 1–1,5 л в сутки щелочных минеральных вод «Боржоми», «Смирновская». Следует принимать воду комнатной температуры – 20–22 С, некрепкий чай, отвар шиповника. В дальнейшем по мере стихания обострения назначается более расширенный прием пищи, который существует в двух вариантах – щадящий и расширенный.

#### Щадящий вариант.

Он назначается после 2 дней голодания (если перед этим больной голодал) или сразу с момента обострения. Он является собой низкокалорийным, механически, химически щадящим. Назначается такая диета на 5–7 дней. Энергетическая ценность составляет 1800–2200 ккал, белка – 80–90 г, жира – 40–60 г, углеводов – 200–250 г, соли – 6–8 г. Режим приема – 5–6 раз в сутки, малыми порциями.

Разрешены следующие блюда: слизистые супы из различных круп на воде, суп-пюре с добавлением отварного нежирного измельченного мяса, паровые котлеты из нежирных сортов мяса, речная и морская нежирная отварная рыба, кнели, фрикадельки и суфле с добавлением яичного белка, паровой омлет, свежий творог, на гарнир протертые каши – гречневая, овсяная, рисовая, картофельное пюре, морковное, можно и тыквенное пюре, сливочное масло можно только добавлять в готовые блюда, яблоки печеные, протертые не кислых сортов, компот из фруктов, кисель, желе, мусс с использованием ксилита (сахарозаменитель), хлеб только вчерашний, черствый или галеты.

Запрещено употреблять: сырые овощи (особенно белокочанная капуста, редис), фрукты, содержащие грубую растительную клетчатку, горох и фасоль из-за способности вызывать вздутие кишечника. Исключаются блюда, содержащие экстрактивные вещества, стимулирующие желудочную и панкреатическую секрецию, бульоны из мяса, рыбы, грибов, овощные отвары, кофе, какао, кислые фруктовые и овощные соки, газированные напитки, квас. Ограничивается потребление также жиров и углеводов, но с учетом достаточного поступления белка.

Расширенный вариант диеты: назначается при затухании обострения и вне обострения хронического холецистопанкреатита. Энергетическая ценность составляет 2500–2800 ккал, белок – 110–120 г, углеводы – 300–350 г, жиры – 80 г, поваренная соль – 8–10 г. Как видно из показателей, такая диета обогащена белками, что необходимо для синтеза ферментов, регенерации и восстановления железа. Количество углеводов ограничено в основном за счет легкоусвояемых – меда, варенья, сахара, конфет. Такая диета, естественно, более физиологична и менее щадяща. Готовится пища на пару или запекается в духовке.

Набор продуктов такой же, как и в вышеприведенной диете, но обработка их менее строгая. Разрешены: вегетарианские супы, супы из круп, мясо, можно куском в отварном виде или в виде паровых котлет, фрикадели, рулеты, бефстроганов, курица, кролик, рыба нежирных сортов (окунь, судак, щука, треска, сазан) – в отварном виде, белковый омлет, яйцо, сваренное всмятку, творог свежий, пудинг, сыры нежирных сортов («российский», «голландский»), сметана нежирная, кефир, каша из риса, овсянки, гречневой крупы – в хорошо разваренном виде, также перловая и пшеничная крупа отварная, пюре овощные из тыквы, картофеля, моркови, кабачков, зеленого горошка, свеклы, овощное рагу, но без капусты и томатов, овощи в отварном, запеченном виде, яблоки печеные или тертые сырые не кислых сортов, муссы, желе из соков, компот из фруктов с мякотью или сухофруктов (яблоки, абрикосы, груши), хлеб белый подсушенный, черствый, печенье несдобное, масло

сливочное до 30 г. растительное масло – оливковое, рафинированное – 10–15 г добавляют в готовые блюда.

Исключаются следующие блюда: мясные, рыбные, костные бульоны, цельное молоко, грибы, мед, варенье, кондитерские изделия, сдобное тесто, кофе, какао, шоколад, мороженое, бобовые (но разрешен зеленый горошек), капуста, редис, лук, чеснок, редька, перец, горчица, уксус, кислые фруктовые и овощные соки, газированные напитки, тугоплавкие жиры (бараний, говяжий, свиной), спиртные напитки, пиво, квас. Их запрет основан на способности вышеперечисленных продуктов стимулировать поджелудочную железу, пищеварение, способствовать вздутию, брожению. Такое питание назначается на длительный период.

#### **Фитотерапия при хронических панкреатитах**

Сбор № 1.

Корни лопуха большого – 1 ч.

Трава полыни горькой – 1 ч.

Корни девясила высокого – 1 ч.

Цветки ромашки аптечной – 2 ч.

Цветки календулы лекарственной – 2 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, варить на водяной бане в течение 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

– Листья березы повислой. 50 г на 500 мл кипятка, заварить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

– Цветки календулы. 3 ст. л. залить 500 мл кипятка, настоять, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

– Цветки коровяка. 30 г залить 1 л кипятка. Принимать по 50 мл каждые 1–2 ч.

– Семя льна. 1 ст. л. залить 300 мл кипятка, настоять ночь в термосе. Принимать за 40 мин до еды равными порциями.

– Корень солодки. 1 ст. л. залить 250 мл кипятка. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

– Трава фиалки трехцветной. 1 ст. л. залить 250 мл кипятка, настоять. Принимать в течение дня равными порциями 5 раз в день.

– Трава хвоща полевого. 2 ст. л. залить 500 мл кипятка, кипятить в течение 10 мин. Принимать по 1/3 стакана в день.

Следует помнить, что обострение хронического панкреатита могут спровоцировать зверобой продырявленный, корни одуванчика лекарственного, листья подорожника большого, вахта



трехлистная. Необходима особая осторожность при назначении этих трав при хроническом гепатите. Добавляются в лечение также сборы и травы, применяемые в лечении хронического холецистита.

### **Комплекс физических упражнений при хроническом панкреатите**

#### *Вводная часть*

#### Упражнение 1.

И. п. – стоя. Медленная ходьба. Продолжительность – 30 с.

#### Упражнение 2.

И. п. – то же, руки за голову. Ходьба на носках. Продолжительность – 30 с.

#### Упражнение 3.

И. п. – то же. Ходьба с поочередным подниманием прямой ноги. Темп средний. Повторить 3–4 раза для каждой ноги.

#### Упражнение 4.

И. п. – стоя, руки перед грудью. Во время ходьбы 2 рывка локтями в стороны, затем 2 рывка прямыми руками ладонями вверх. Темп средний. Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 5.

И. п. – стоя, руки в «замок» над головой. Во время ходьбы рывки руками назад. Темп средний. Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 6.

И. п. – стоя, кисти к плечам. Во время ходьбы вращение локтями назад (вперед). Темп средний. Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 7.

И. п. – то же. В ходьбе правым (левым) локтем достать левое (правое) колено. Темп средний. Повторить 4–5 раз для каждой ноги.

#### Упражнение 9.

И. п. – то же. Руки через стороны вверх – вдох в течение 6 с, опустить руки – выдох в течение 8 с. Темп медленный. Повторить 5–6 раз.

#### *Основная часть*

#### Упражнение 10.

И. п. – лежа на спине. Поднять руки вверх – вдох, прижимая руками правое (левое) колено к животу – выдох. Темп средний. Повторить 3–4 раза для каждой ноги.

Упражнение 11.

И. п. – то же. Развести ноги – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 12.

И. п. – лежа на спине. Поочередное поднятие прямой ноги вверх. Темп быстрый. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 13.

И. п. – то же. Ноги согнуть, поднять таз вверх – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 14.

И. п. – то же. Вдох – положить обе согнутые ноги вправо (влево) – выдох. Темп медленный. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 15.

И. п. – то же. Расслабить мышцы живота (выпячивая живот). Сократить мышцы живота (поднять живот). Дыхание произвольное. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 16.

И. п. – то же. Диафрагмальное дыхание: вдох – 6 с, выдох – 8 с, задержка дыхания – 8 с. Темп медленный. Повторить 2–3 раза. После каждого упражнения свободные глубокие вдох и выдох (2–3 раза).

Упражнение 17.

И. п. – лежа на левом (правом) боку, поднять ногу в сторону, опустить. Темп средний. Повторить 5–6 раз на каждом боку.

Упражнение 18.

И. п. – то же. Отвести ногу назад – вдох, прижать колено к животу – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза на каждом боку.

Упражнение 19.

И. п. – лежа на спине. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах – имитация езды на велосипеде. Темп быстрый. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 20.

И. п. – лежа на спине. Правая стопа на левой. Поднять таз, втягивая живот – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 21.

И. п. – лежа на животе, поочередно отводить прямые ноги назад. Темп быстрый. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 22.

И. п. – то же. Руки, согнутые в локтевых суставах, развести в стороны, сгибая правую (левую) ногу в коленном суставе, достать локоть одноименной руки. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

Упражнение 23.

И. п. – то же, кисти в упоре перед грудью. Поднять плечи вверх – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 24.

И. п. – стоя на коленях. Поднять руки вверх – вдох, сесть на ноги (на пятки) – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

*Заключительная часть*

Упражнение 25.

И. п. – стоя. Медленная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнение на расслабление. Темп медленный. Продолжительность – 60–90 с.

Упражнение 26.

И. п. – то же. Расслабить мышцы живота (выпячивая живот), сократить мышцы живота (поднять живот). Темп быстрый, дыхание произвольное. Повторить 15–20 раз.

Упражнение 27.

И. п. – то же. Руки через стороны вверх – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

**Лечение минеральными водами при хронических панкреатитах**

Применение минеральных вод способствует уменьшению застойных явлений в поджелудочной железе, обеспечивает противовоспалительное действие, улучшает адаптацию к приемам пищи, нормализуется функция желудка. Применяют воды, содержащие гидрокарбонаты, сульфаты, кальций, цинк, двухвалентную серу. Принимают воду теплой (37–40 С), по 1/4—1/2 стакана, постепенно увеличивая дозу до 1 стакана. Время приема воды зависит от кислотности желудочного сока: при пониженной кислотности желудочного сока

принимают за 30 мин до еды, при повышенной – за 1–1,5 ч до еды. Курс лечения составляет 3–4 недели. Рекомендуются: «Смирновская», «Славяновская», «Ессентуки» № 4, «Боржоми».

### **Йоговское лечение хронических панкреатитов**

#### *Сурилнамаскарасана – поза поклонения Солнцу*

И. п. Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища (голову держать прямо). Взгляд направлен вперед. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Медленно вдохнуть, одновременно поднимая обе руки вверх к небу круговыми движениями. К моменту окончания подъема рук завершить вдох. Ладони поднятых рук обращены вперед, руки держать параллельно.

Начиная выдыхать, произвести наклон верхней части туловища и опустить руки вперед и вниз. К моменту касания руками пола выдох должен быть завершен.

В этом положении задержать дыхание в течение 6–8 с., при этом верхняя часть туловища расслаблена, а нижняя часть (ниже талии) – напряжена. Голова должна находиться между руками и опущена вниз. Руки необходимо вытянуть как можно дальше. Наклон выполнять без усилий и напряжения.

Положив обе руки на ноги, медленно вернитесь в положение стоя. Руками при этом провести по ногам снизу вверх. Вдох производить медленно, так, чтобы к концу движения его завершить. Вы выполнили целый цикл асаны.

Находясь в положении стоя, отдохните в течение 5 с и повторите все сначала.

Ежедневные занятия. Выполнять асану следует 4 раза в день, но не более.

#### *Ардхавакрасана*

И. п. Сидя на полу, ноги вытянуть параллельно полу. Ладони положить на пол. Дыхание ровное, спокойное. Спину держать прямо, ровно.

Этапы выполнения.

Одна выпрямленная нога расположена параллельно полу, другую согнуть в коленном суставе и отвести назад.

Поместить стопу согнутой в коленном суставе ноги с наружной стороны выпрямленной ноги на уровне голени – между коленом и лодыжкой. Пятку прижать к выпрямленной ноге, колено согнутой ноги должно быть обращено вверх.

Поднять руку, одноименную с выпрямленной ногой, параллельно ей и охватить эту ногу ладонью на уровне лодыжки согнутой ноги. Рука и колено в таком положении тесно соприкасаются друг с другом, образуют «замок».

Ладонь второй руки необходимо разместить на талии так, чтобы указательный и большой палец были обращены кверху. В таком положении между согнутой в локтевом суставе рукой и выпрямленной ногой образуется угол в 90. Голову, шею, спину держать прямо обращенными вперед.

Теперь, начиная медленно вдыхать, совершайте поворот талии, грудной клетки, шеи и головы в сторону, одноименную с согнутым локтем. Движение это продолжить до тех пор, пока это возможно. При этом локоть перемещается на 90, верхняя часть туловища, голова – на 180.

Совершив поворот, произведите задержку дыхания и оставайтесь в этом положении в течение 6–8 с. Позвоночник держать выпрямленным, взгляд направлен вдаль.

Медленно вдыхая, вернуться в и. п.

Разомкнуть «замок», ноги выпрямить, расслабиться. Ладони положить на пол, отдохнуть в течение 6 с.

Выполнить после отдыха упражнение в другую сторону.

Ежедневные занятия: повторяйте асану 4–6 раз в день, поворачиваясь в разных направлениях (т. е. по 3 поворота в одну сторону).

### *Матсиендрасана – Матсиендранатджи*

Поза несколько похожа на предыдущую, но более сложная.

И. п.: сесть на пол. Вытянуть обе ноги параллельно полу и вперед. Ладони положить на пол по бокам туловища. Туловище держать прямо, взгляд направлен вперед. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Согнуть правую ногу в коленном суставе и оттянуть ее назад. Правое бедро при этом перемещается вверх, правая ягодица приподнимается. Правая нога на этом этапе удерживается в приподнятом положении.

Согнуть левую ногу в коленном суставе, не поднимая ее. Бедро и колено левой ноги остаются на полу, стопа перемещается под правую ягодицу. Рукой можно помочь расположить стопу под ягодицей.

Приподнимите правую стопу и поместите ее с наружной стороны левого коленного сустава. Удерживать правую стопу тесно прижатой к левому колену. В результате правое колено окажется поднятым вверх, левое лежит на полу.

Теперь упритесь левым плечом в правое колено, зафиксируйте их, образовав «замок». Далее вытянуть левую руку и поместить ее на наружную поверхность правого колена. Теперь рука, упирающаяся в правое колено, хорошо зафиксирована в «замке». Охватить правую стопу левой рукой для придания устойчивости тела, зафиксированного в «замке».

Правую руку медленно, без усилий переместить за спину, старайтесь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. Теперь вы подготовлены к выполнению поворота. Спина, голова выпрямлены и вытянуты вверх.

Одновременно с выдохом медленно поворачивайте голову, грудную клетку и талию вправо. Вращение туловища произвести максимально эффективно. К окончанию движения завершите выдох. Взгляд устремить вдаль, спину держать прямо.

В таком положении необходимо находиться в течение 8 с.

Выдыхая, медленно вернуться в и. п. и отдохнуть в течение 8 с. Выдохнуть и вдохнуть 2 раза.

Выполнить цикл поворота, но в противоположную сторону со сменой ног.

Ежедневные занятия: необходимо выполнять 6 циклов асан в день, но не более.

### *Суптавайрасана – коленная поза*

И. п.: сидя на полу, ноги согнуть в коленных суставах. Ладони положить на пол по бокам туловища, позвоночник держать прямо. Смотреть вперед. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Стать на колени. Положить ладони на пол по бокам согнутых коленей и перенести часть веса тела на руки. Выдерживайте расстояние между коленями около 10 см. Расположить обе лодыжки и пальцы ног на полу таким образом, чтобы пальцы были вместе, а пятки разведены, т. е. чтобы образовалась римская цифра «V».

Далее медленно, осторожно произвести наклон туловища, опуская бедра на подошвы. Тело поддерживайте во время наклона руками, опирающимися о пол. Если вам сложно, оставайтесь в таком положении и дальше не выполняйте.

Дальнейшее выполнение (при отсутствии затруднений). Поднять правую руку и положить ее на пол позади лодыжки. Затем также положить позади лодыжки и левую руку и слегка прогнуться.

Прогибаясь далее назад, на пол положить правый локоть, и таким же образом левый локоть. Передвинув локти к лодыжкам, коснуться головой пола. После касания головой пола постепенно опустить плечи, а затем и спину на пол. Наклон следует выполнять медленно, без резких движений.

Вытянуть обе руки вдоль туловища. Ладони положить на пол у ног.

Сделать несколько глубоких дыханий через обе ноздри. Остаться в таком положении на 6–8 с. Вы выполнили упражнение.

Возвращение в и. п.: охватить лодыжки руками, локти положить на пол. Упираясь в лодыжки и перенося тяжесть тела на локти, поднять голову и туловище, вернуться в положение сидя.

Распрямить согнутые колени и принять И. п.

Отдохнуть в течение 8 с, выполнить все сначала еще раз.

Ежедневные занятия. Выполнять асану 4 раза в день, но не более 5 раз.

### *Дханурасана – поза лука*

И. п.: лежа на животе, руки вытянуть вдоль туловища, щеку положить на пол. Ноги удерживайте вместе. Дыхание ровное, спокойное. Согнуть обе ноги в коленных суставах и прижать лодыжки к бедрам. Далее следует обхватить левую лодыжку левой рукой, а правую – правой. Крепко удерживать. Подбородок положить на пол.

Этапы выполнения:

Медленно и глубоко вдохнуть.

Одновременно с окончанием вдоха поднять голову вверх и выпрямить шею.

Одновременно оттянуть обе ноги назад. Выполнять следует медленно и непрерывно. Отвести ноги назад как можно дальше. Грудная клетка, шея, голова поднимаются при этом вверх.

Взгляд направлен в потолок, колени держать вместе сжатыми. Не отрывать колени от пола. Лодыжки удерживать вместе. В таком положении оставайтесь в течение 6–8 с, пока производите задержку дыхания.

Начиная выдыхать, опустить голову, грудь на пол.

Щеку положить на пол, освободить лодыжки и медленно их опустить на пол. Руки положить на пол и расслабиться. Вы выполнили цикл асаны.

После отдыха продолжительностью 6–8 с, повторить асану снова.

Ежедневные занятия: повторяйте асану 3–4 раза в день. Если трудно выполнять асану целиком, то только удерживайте лодыжки руками.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Язвенная болезнь – многопричинное хроническое рецидивирующее заболевание, возникающее при несоответствии между агрессивными факторами и защитными механизмами, проявляющееся воспалением на слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки. Мужчины болеют в 4–7 раз чаще женщин.

В норме равновесие в желудке и двенадцатиперстной кишке между агрессивными факторами (кислота желудочного сока и пепсин) и защитными механизмами обеспечивает полноценное пищеварение и сохранность слизистой оболочки. В желудке существуют 3 группы клеток: обкладочные (выделяют соляную кислоту), главные (выделяют фермент пепсин), гастроциты (образуют слизь). В просвете желудка pH равна 1,0. К факторам защиты здорового человека следует отнести:

- 1) постоянно существующий слой слизи и бикарбонатов, поддерживающих нейтральную среду непосредственно на поверхности эпителиальных клеток;
- 2) барьер поверхностного эпителия, способный отталкивать соляную кислоту и водорастворимые повреждающие факторы;
- 3) быстрое обновление клеток слизистой оболочки;
- 4) способность капилляров постоянно обеспечивать слизистую кислородом, питательными веществами и удалять из нее токсины;
- 5) непрерывное образование особых гормонов (простагландинов), которые стимулируют образование слизи и бикарбонатов;
- б) другие факторы.

К факторам агрессии относят: соляную кислоту, кислые пептидазы, компоненты желчи, бактерии хеликобактер, нарушение моторики желудка и кишечника, воздействие алкоголя, курение, противовоспалительные препараты.

Причины образования язвы многообразны. Наследственность составляет 70 %. Важное значение отводится нарушению центральной нервной системы. На фоне генетически закрепленной инертности нервных процессов психоэмоциональное перенапряжение может вызвать срыв центральной регуляции пищеварения. Определенная роль в развитии язвы лежит и в нарушении желез внутренней секреции. У большинства больных язвенной болезнью встречается первая группа крови O (I). Ключевое значение имеет наличие бактерий хеликобактер пилори, которым в настоящее время отводится ведущая роль развития язвы желудка.

Ключевым звеном развития процесса остается нарушение равновесия между защитными барьерами и повреждающими факторами.

Его провоцируют такие факторы, как обильный прием пищи, еда всухомятку и впопыхах, нерегулярное питание, стрессы и другие неблагоприятные воздействия. В результате развивается воспалительный процесс. В патологически измененную слизистую внедряется хеликобактер пилори и нарушает продукцию защитной слизи. Начинаются сложные механизмы язвообразования.

Проявления язвенной болезни разнообразны и зависят от места расположения язвы, возраста, пола, давности заболевания, частоты обострений, состоянии организма.

Наиболее частым симптомом являются боль, тошнота, рвота, изжога, отрыжка. Язвенная болезнь может осложняться кровотечением, распространением язвенного процесса в толщину соседнего органа, прободением язвы. При появлении любых симптомов необходимо обратиться к врачу для уточнения диагноза. Лечиться нетрадиционными



способами можно начинать только после точно установленного диагноза, вне обострения, без каких-либо осложнений. Особенно не рекомендуется лечить самостоятельно кровотечения, здесь решающими уже являются минуты.

Традиционная медицина для лечения язвенной болезни использует соблюдение режима, диетотерапию, медикаменты-спазмолитики, средства, уменьшающие образование соляной кислоты, простагландины, пленкообразующие вещества, антациды, анаболические гормоны, антибиотики, фитопрепараты.

#### **Лечебное питание неосложненной язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**

Эта диета стимулирует процессы заживления пораженной слизистой оболочки, препятствует возникновению запоров, улучшает аппетит, оказывая благотворное влияние на общее самочувствие больного. Пища принимается в вареном, но не протертом виде.

Рацион состоит из белого черствого хлеба, супов из круп, овощей, хорошо разваренных каш, картофельного пюре, отварных мяса, птицы, рыбы, а также фруктов, ягод запеченных или отварных, ягодных и фруктовых соков, творога, молока, омлетов, пудингов, сырников. Пищу необходимо принимать 5–6 раз в день. Химический состав: белок 110–120 г, жиры – 110–120 г, углеводы 400–450 г. Запрещено употреблять острые блюда, маринованные продукты, копчености.

Вне обострения заболевания больших ограничений в диете нет, однако сохраняется частый прием пищи. В фазе рубцевания язвы можно употреблять блюда как и обычно, т. е. стол общий.

В питании важное значение имеет оптимальное количество белка (110–120 г/сутки), что необходимо для усиления процесса рубцевания, белок является строительным материалом. Кроме того, наличие полноценного белка снижает возбудимость желез желудка, снижает кислотность за счет связывания кислого содержимого желудка, что в дальнейшем создает покой для желудка, уменьшение и исчезновение болей. Можно также добавлять перед приемом пищи соевую муку по 5 г до 3 раз в день, это также связывает кислоту желудочного сока, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта.

#### **Фитотерапия**

В фитотерапии используются противовоспалительное, обволакивающее, слабительное, вяжущее, обезболивающее, ветрогонное, спазмолитическое, кровоостанавливающее действия лекарственных трав, их сборов.

Применение лекарственных растений улучшает питание слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, способствует заживлению пораженной слизистой оболочки.

Сбор № 1.

Трава спорыша – 6 ч.

Трава зверобоя – 10 ч.

Семя льна – 6 ч.

Трава пастушьей сумки – 2 ч.

Цветы пижмы – 2 ч.

Трава пустырника – 8 ч.

Цветы ромашки – 4 ч.

Трава руты душистой – 6 ч.

Лист мяты – 4 ч.

Корень солодки – 4 ч.

Плоды тмина – 4 ч.

Все компоненты перемешать, 2–3 ст. л. смеси высыпать в термос, залить 500 мл кипятка. Настоять в течение ночи. Принимать настой 3 раза в день за 20–30 мин до еды по 160–170 г в теплом виде.

Сбор № 2.

Корень аира – 4 ч.

Лист березы – 4 ч.

Лист подорожника – 4 ч.

Лист мяты – 6 ч.

Лист калины – 4 ч.

Трава зверобоя – 10 ч.

Трава пустырника – 10 ч.

Трава золототысячника – 6 ч.

Семя льна – 8 ч.

Кора ивы белой – 2 ч.

Приготовление и применение как в сборе № 1.

Сбор № 3.

Корень аира – 4 ч.

Корень валерианы – 4 ч.

Трава зверобоя – 12 ч.

Трава мелиссы – 6 ч.

Трава сушеницы болотной – 10 ч.

Трава хвоща полевого – 4 ч.

Трава чабреца – 8 ч.

Трава шалфея – 4 ч.

Плоды фенхеля обыкновенного – 4 ч.

Семя льна – 8 ч.

Приготовление и применение как в сборе № 1.

Сбор № 4.

Корень и корневище девясила – 6 ч.

Трава тысячелистника – 2 ч.

Трава чистотела – 3 ч.

Трава сушеницы болотной – 8 ч.

Цветки ромашки – 4 ч.

Цветки календулы – 6 ч.

Семя льна – 4 ч.

Плоды шиповника толченые – 18 ч.

Корень солодки – 4 ч.

Приготовление и применение как в сборе № 1.

Сбор № 5.

Цветки календулы – 6 ч.

Семена овса – 10 ч.

Трава череды – 4 ч.

Трава сушеницы – 8 ч.

Трава зверобоя – 4 ч.

Трава чистотела – 5 ч.

Трава хвоща полевого – 4 ч.

Трава мяты – 4 ч.

Листья подорожника – 5 ч.

Листья вахты трехлистной – 2 ч.

Корень солодки – 4 ч.

Плоды смородины – 10 ч.

Плоды шиповника толченые – 10 ч.

Плоды фенхеля обыкновенного – 4 ч.

Сбор перемешать. 2–3 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 1 ч, профильтровать. Пить за 30 мин до еды по 1/2 стакана 3 раза в день, в отвар добавить по вкусу мед.

Сбор № 6.

Плоды фенхеля – 1 ч.

Корень алтея – 1 ч.

Корневище пырея – 1 ч.

Цветки ромашки – 1 ч.

Корень солодки – 1 ч.

Трава тысячелистника – 2 ч.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 мин. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 7.

Плоды фенхеля – 3 ч.

Цветки ромашки – 3 ч.

Цветки липы – 4 ч.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 мин. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 8.

Слоевище мха исландского – 1 ч.

Семя льна – 1 ч.

Корни алтея – 1 ч.

2 ст. л. смеси залить 2 стаканами холодной воды, настоять в течение 1 ч, кипятить в течение 5 мин на водяной бане. Процедить. Принимать весь отвар в течение дня за 6 приемов.

Сбор № 9.

Лист кипрея – 2 ч.

Цветки ромашки – 1 ч.

Цветки липы – 2 ч.

Плоды фенхеля – 1 ч.

Все перемешать. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 мин. Процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Сбор № 10.

Цветки ромашки – 2 ч.

Цветки календулы – 2 ч.

Трава сушеницы – 2 ч.

Трава тысячелистника – 2 ч.

Плоды черники – 2 ч.

Корни девясила – 2 ч.

Корни солодки – 2 ч.

Корни алтея – 2 ч.

Корневище валерианы – 2 ч.

Соплодия ольхи – 2 ч.

Все перемешать. 1 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сбор № 11.

Цветки липы – 2 ч.

Семя льна – 4 ч.

Корни солодки – 4 ч.

Корневище аира – 4 ч.

Листья мяты – 2 ч.

Плоды фенхеля – 4 ч.

Все перемешать. 1 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 12.

Лист мяты – 2 ч.

Лист вахты – 2 ч.

Трава тысячелистника – 4 ч.

Плоды фенхеля – 2 ч.

Все перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 30 мин. Процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 13.

Лист подорожника – 8 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 8 ч.

Трава сушеницы – 4 ч.

Трава спорыша – 4 ч.

Лист мяты – 2 ч.

Корневище аира – 2 ч.

Цветочные корзинки тысячелистника – 2 ч.

Плоды тмина – 1 ч.

Все перемешать. 3 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять течение ночи в термосе. Процедить. Принимать по 100 мл через 30 мин после еды 4 раза в день в теплом виде.

Сбор № 14.

Трава сушеницы – 4 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 4 ч.

Лист вахты – 2 ч.

Лист мяты – 2 ч.

Цветочные корзинки тысячелистника – 2 ч.

Плоды укропа – 2 ч.

Все перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять течение 2 ч. Процедить. Принимать по 50 мл 5 раз в день за 20 мин до еды.

Рецепты.

1. Аир болотный – настой или отвар. 15 г корневища на 3 стакана воды, кипятить в течение 15 мин на водяной бане. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

2. Айва продолговатая – употреблять в пищу плоды.

3. Алтей лекарственный. 2–3 ст. л. корня алтея залить в термосе 500 мл кипятка, настаивать целую ночь. Принимать в течение дня по 1/2 стакана 3 раза за 40 мин до еды.

4. Береза бородавчатая. 30 г почек березы залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч. Принимать по 2–3 ст. л. 4 раза в день.

5. Вишня обыкновенная. 10 г высушенных плодоножек заливают 1 стаканом кипятка и кипятят в течение 15 мин. Дают настояться. Пьют в течение дня.

6. Гравилат городской и речной, корни. 10 г заливают 500 мл кипятка, дают настояться. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.
7. Земляника лесная: 1 ст. л. ягод заливают 1 стаканом кипятка, дают настояться в течение 1 ч. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.
8. Календула лекарственная: 2 ст. л. цветков заливают в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка, закрывают, нагревают на водяной бане в течение 15 мин, охлаждают 45 мин. Процеживают, доводят объем до 200 мл. Принимают в теплом виде по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

#### Сбор № 1.

1. Цветки календулы, трава спорыша, зверобоя, хвоща полевого, листья подорожника, корни цикория, корни окопника – по 40 г. 2 ст. л. смеси варить в течение 5–10 мин в 500 мл воды, настоять 1 ч. Принимать по 80 мл 4 раза в день до еды.
  2. Калина обыкновенная: употреблять свежие ягоды по 4 ст. л. в день.
  3. Капуста белокочанная: свежевыжатый сок принимать, начиная с 125 мл и постепенно увеличивая до 250 мл, 3 раза в день за 40 мин до еды.
- Картофель клубненосный: свежий сок по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 недель.
4. Кипрей узколистный, трава. Отвар 10 г травы на 500 мл кипятка. Принимать по 1/5–1/4 стакана в теплом виде 3–5 раз в сутки.
  5. Кориандр посевной, плоды. Настой 10 г плодов на 500 мл кипятка. Принимать по 1/4 стакана в теплом виде 9 раз в сутки.
  6. Крапива двудомная, листья. 1 ст. л. листьев кипятят в 200 мл воды в течение 10 мин. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день.
  7. Мать-и-мачеха, листья. 3 ст. л. листьев кипятят в 500 мл воды до получения половины объема жидкости. Принимать по 15 мл каждые 3 ч.
  8. Мать-и-мачеха, листья. Готовят отвар из 20 г листьев на 250 мл воды, принимают по 15 мл каждые 3 ч.
  9. Облепиха крушиновидная. Облепиховое масло принимают по 5 мл 4 раза в день – утром натощак, за 1 ч до обеда и через 2 ч после ужина. Продается готовое аптечное. Можно приготовить и самому: высушенные при 60 С плоды измельчить в порошок, смешать с растительным маслом в соотношении 1: 2, настоять в теплом месте течение 4–5 дней, масляную настойку слить, залить снова свежим маслом и так 3–4 раза.
  10. Подорожник большой. Сок подорожника аптечный или консервированный 40 %-ным спиртом 1:1. Принимать по 15–30 мл 3 раза в день в 1/3 стакана воды за 30 мин до еды в течение 2 месяцев.



20 %-ная настойка листьев на растительном масле. Принимать по 15 мл 3 раза в день.

Настой листьев подорожника и крапивы по 2 ст. л. каждого в 500 мл кипятка. В первые 10 дней принимать по 1/3 стакана, а затем по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 1–2 месяцев.

11. Ромашка аптечная. Настой 1–3 ст. л. на 1–2 стакана кипятка. Принимать за 15 мин до еды.

12. Солодка голая. Отвар 15–30 г корня в 500 мл кипятка. Принимать по 15 мл 3 раза в день.

2 ч. л. корня кипятить в течение 10 мин в 500 мл воды – выпивать в течение дня.

Порошок корня по 0,3–1,0 г 3 раза в день.

Концентрированная настойка – 1100 г сырого корня настрогать тонкой стружкой, далее добавить в 2250 мл 40 %-ного спирта, настоять в течение 2 недель, спирт слить, корни пропустить через соковыжималку, полученную жидкость объединить с имеющейся настойкой. Принимать по 5–10 мл на 100 мл воды за 30 мин до еды в течение 2 месяцев.

13. Сушеница болотная. Отвар травы сушеницы 10 г на 500 мл кипятка, принимать по 50–100 мл за 30 мин до еды и отвар корня синюхи (10 г на 300 мл кипятка) принимать по 15 мл 3 раза в день после еды в течение 1–2 месяцев.

20 %-ная настойка травы сушеницы на растительном масле. Принимать натощак утром, за 1 ч до обеда, через 2 ч после ужина.

Сбор № 2.

Трава сушеницы, трава зверобоя продырявленного, листьев подорожника большого, вахты – по 40 г; добавить траву тысячелистника, спорыша, душицы, листьев шалфея – по 20 г, цветков календулы лекарственной – 15 г, листьев мяты и корней аира – по 10 г, плодов тмина – 6 г. 6–7 ст. л. смеси настоять в 1 л кипятка в течение 12 ч. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день через час после еды в течение 2 месяцев.

Шалфей лекарственный. 1–3 ст. л. листьев настоять в 500 мл кипятка – выпивать в течение дня.

Сбор при изжоге: трава мяты, тмин, корневище аира – по 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана.

Сбор желудочный № 1.

Кора крушины – 3 ч.

Лист крапивы – 3 ч.

Лист мяты – 2 ч.

Корни аира – 1 ч.

Корни валерианы – 1 ч.

Взять 1 ст. л. сбора на 250 мл кипятка, настоять в течение 30 мин. Принимать по 1/2 стакана утром, вечером. В этот сбор можно добавить кукурузных рылец, подорожника, зверобоя, сушеницы – по 1 дес. л. Смесь заваривать в 1 л кипятка, принимать по 1 стакану 4 раза в день в теплом виде с медом.

Сбор желудочный № 2.

Корни аира – 1 ч.

Корни лапчатки или кровохлебка – 2 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 3 ч.

Лист мяты – 2 ч.

Заваривать и принимать как вышеуказанный желудочный сбор.

**Блюда из целебных растений при язвенной болезни**

Салаты.

Салат из листьев борщевика.

50 г листьев борщевика, 25 г крапивы двудомной, 15 г репчатого лука, 10 г растительного жира, соль, специи.

Листья борщевика перебирают, промывают, отваривают в воде в течение 5 мин. Далее откидывают на дуршлаг, охлаждают, шинкуют. Соединяют с предварительно нарезанной зеленью крапивы двудомной и репчатого лука. Солят по вкусу. Полученную массу выкладывают на кружками нарезанный картофель, поливают растительным маслом.

Салат из листьев борщевика и картофеля.

50 г листьев борщевика, 50 г отварного картофеля, 15 г зеленого лука, 20 г растительного масла, соль.

Листья борщевика предварительно перебирают, промывают. Отваривают в воде в течение 5 мин. Откидывают на дуршлаг, охлаждают, шинкуют. Сваренный предварительно картофель в «мундире» очищают, нарезают ломтиками и соединяют с листьями борщевика. Добавляют нашинкованный лук. Заправляют растительным маслом. Солят по вкусу.

Салат из иван-чая.

50 г молодых побегов иван-чая вместе с листьями, 25 г зеленого лука, 15 г сметаны, 5 г лимона, соль по вкусу.

Побеги иван-чая перебирают, промывают и опускают в кипящую воду на 1–2 мин. Откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, шинкуют мелко. Добавляют предварительно

измельченный зеленый лук, соль. Заправляется салат сметаной с добавлением лимонного сока.

Салат из клевера «Витаминный».

50 г клевера лугового, 50 г крапивы двудомной, 25 г лука победного, 25 г кислицы обыкновенной, 20 г сметаны или майонеза, соль. Вся зелень предварительно перебирают, моют. Далее подготовленные бутоны клевера лугового, крапивы двудомной, лука победного, кислицы обыкновенной мелко нарезают. Полученную массу перемешивают и слегка растирают деревянной ступкой. Заправляют сметаной или майонезом. Солят по вкусу.

Салат из крапивы – 1.

50 г листьев крапивы, 8 г листьев лопуха, 1/2 яйца или отварного картофеля, 15 г зелени петрушки, 15 г сметаны, соль. Предварительно листья крапивы перебирают, моют. Крапиву опускают в кипяток на 5 мин, откидывают на дуршлаг. Дают стечь воде. Мелко нарезают. Молодые листья лопуха опускают в кипяток на 2 мин, откидывают на дуршлаг. Обсушивают чистым полотенцем, мелко нарезают. К нарезанной зелени добавляют мелко рубленые вареные яйца, можно и вареный картофель, нарезанный кубиками. Полученную массу заправляют сметаной. Соль по вкусу. Сверху посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из крапивы – 2.

50 г крапивы, 20 г зеленого лука, 25 г кислицы обыкновенной, 10 г растительного масла, соль.

Предварительно молодые листья крапивы перебирают, моют. Далее их мелко нарезают. Зеленый лук мелко шинкуют. Полученные заготовки соединяют и перетирают деревянной ступой. Добавляют листья кислицы обыкновенной. Заправляют растительным маслом. Солят по вкусу.

Салат из крапивы – 3.

100 г листьев крапивы, 1/2 яйца, 10 г салатной заправки, соль.

Листья крапивы промывают, перебирают и опускают в кипящую воду на 5 мин. Откидывают на дуршлаг. Дают стечь воде. Мелко нарезают и добавляют мелко рубленое вареное яйцо. Заправляют салат салатной заправкой. Солят по вкусу.

Салат из моркови с листьями мать-и-мачехи.

50 г свежей моркови, 15 г листьев мать-и-мачехи, 30 г кефира, соль.

Очищенную сырую морковь трет на мелкой терке. Листья мать-и-мачехи перебирают, моют, мелко нарезают. Все соединяют. Полученную массу заправляют кефиром. Солят по вкусу.

Салат из зелени свербиги.

40 г свербиги, 25 г вареного картофеля, 10 г растительного масла, 1/2 яйца, соль.

Листья и стебли свербиги предварительно перебирают, моют. Далее их мелко шинкуют. На блюдо выкладывают картофель, нарезанный кружками. Выкладывают сверху полученную массу. Поливают растительным маслом. Солят по вкусу.

Салатная заправка (на 100 г).

50 г растительного масла, 4 г сахара, 2 г соли, 30 г 3%-ного уксуса.

Все ингредиенты перемешивают. Заправку используют для салатов.

Первые блюда.

Бульон с фрикадельками мясными с медуницей.

25 г медуницы, 50 г мясного фарша, 20 г репчатого лука, 20 г петрушки, 180 мл мясного бульона.

В кипящий бульон кладут нашинкованный репчатый лук, петрушку. Все варят до полуготовности. В дальнейшем в бульон кладут фрикадельки (2 части мясного фарша и 1 часть измельченной медуницы). Варят в течение 15 мин, солят. В конце варки добавляют лавровый лист и перец горошком. Подают к столу посыпанными мелко нарезанной зеленью петрушки.

Щи зеленые с борщевиком.

80 г листьев борщевика, 80 г картофеля, 25 г петрушки, 30 г репчатого лука, 15 г маргарина, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 300 г бульона, соль, специи.

В кипящий бульон кладут подготовленный картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, нашинкованную зелень борщевика, петрушки. Варят до готовности. За 5 мин до окончания варки в щи добавляют соль по вкусу, пассерованную на маргарине муку, разведенную бульоном. Подают к столу со сметаной и нарезанными дольками яйцами.

Щи с крапивой русские.

50 г крапивы, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 8 г зеленого лука, 15 г масла, 370 мл мясного бульона, 1/2 яйца, 10 г сметаны, соль, специи.

Крапиву, предварительно подготовленную, бланшируют, затем измельчают на мясорубке и тушат с маслом в течение 10–15 мин. Морковь нарезают кубиками, лук репчатый шинкуют. Овощи пассеруют на жире. В кипящий бульон закладывают пюре крапивы, пассерованные овощи и все варят в течение 25 мин. За 10 мин до окончания варки кладут нарезанные листья щавеля, лавровый лист, пассерованную на масле муку, разведенную сметаной. Подают к столу с дольками вареного яйца, сметаной. Солят по вкусу.

Суп из жерухи.

100 г картофеля, 25 г моркови, 25 г зелени жерухи, 15 г репчатого лука, 10 г маргарина, 30 г говяжьего фарша, 1/2 яйца, 10 г томатного пюре, 280 мл мясного бульона, соль, специи.

Морковь и картофель нарезают кубиками и закладывают в кипящий бульон, варят в течение 10–15 мин, затем кладут фрикадельки, которые готовят из говяжьего фарша, сырого яйца, пассерованного лука. За 5 мин до окончания варки добавляют нашинкованную зелень жерухи, томатное пюре, соль, специи.

Чобра из крапивы с брынзой.

200 г крапивы, 40 г растительного масла, 20 г муки, 20 г тертой брынзы, 220 мл воды, соль.

В кипящую соленую воду закладывают подготовленную крапиву и варят на протяжении 15 мин. Затем добавляют растительное масло, подсушенную муку, варят 5 мин. Подают к столу с тертой брынзой.

Суп из спорыша и картофеля.

100 г спорыша, 100 г картофеля, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г сливочного маргарина, 270 г бульона, соль, специи.

Картофель нарезают кубиками и закладывают в кипящий бульон, варят 15 мин. Добавляют мелко нарезанную зелень спорыша и пассерованный лук и морковь. Варят до готовности.

Суп из черники с макаронными изделиями.

100 г ягод черники, 20 г макаронных изделий, 350 мл воды, 15 г сахара, 20 г сметаны.

Ягоды черники перебирают, промывают, засыпают сахаром. В кипяток закладывают подготовленные ягоды, варят в течение 10 мин. Отдельно варят макароны, которые добавляют в суп. Заправляют сметаной.

Вторые блюда.

Отварной картофель с крапивой.

60 г картофеля, 12 г репчатого лука, 12 г зелени крапивы, 4 г растительного масла, 80 мл воды, соль.

Отваривают картофель, выкладывают его на тарелки. В полученный отвар добавляют нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень крапивы, солят, варят в течение 3–5 мин. Полученной подливой поливают картофель.

Пюре из зелени.

20 г зелени сныти, 20 г зелени подорожника, 20 г зеленого борщевика, 20 г мальвы, 16 г щавеля или кислицы, 4 г зеленого лука, 4 г муки, соль, специи.

Зелень припускают, далее пропускают через мясорубку, добавляют подсушенную муку, молоко, соль, варят в течение 10 мин. Затем закладывают масло и специи. Готовое пюре имеет густую консистенцию.

Картофель, тушенный с борщевиком.

120 г картофеля, 120 г борщевика, соль, специи.

Зелень борщевика нарезают, припускают в течение 5 мин, затем добавляют картофель, нарезанный кусочками, соль, специи и тушат до готовности. При подаче к столу поливают маслом и посыпают зеленью укропа.

Котлеты картофельные с крапивой.

110 г картофеля, 75 г листьев крапивы, 10 г пшеничной муки, 10 г репчатого лука, соль, специи.

В готовое картофельное пюре добавляют предварительно мелко нарезанную тушеную крапиву. Лук пассеруют, перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты. Соль, специи в них добавляют по вкусу. Панируют в муке и жарят.

Биточки из крапивы.

70 г крапивы, 105 г каши пшеничной отварной, 10 г жира, 10 г панировочных сухарей, соль.

Крапиву нарезают кусками, отваривают и соединяют с готовой пшенной крупой, солят. Формуют биточки, панируют их в сухарях, жарят.

Котлеты из лебеды.

170 г лебеды, 25 г овсяной крупы, 10 г сухарей, соль, специи.

В кипящую подсоленную воду закладывают мелко нарезанную лебеду и овсяную крупу. Все варят до готовности. Охлаждают. Формуют котлеты, жарят.

Каша манная с белокочанной капустой, крапивой.

40 г манной крупы, 50 г листьев крапивы, 50 г белокочанной капусты, 100 мл воды, 8 г маргарина или сливочного масла, соль.

Листья крапивы, белокочанную капусту подготавливают, мелко шинкуют. На дно посуды укладывают слой капусты, далее ровным слоем манную крупу, слой нашинкованных листьев крапивы. Заливают продукты кипящей соленой водой, варят в течение 10–15 мин. Дают упреть.

Запеканка пшенная с зеленью.

20 г борщевика, 20 г сныти, 20 г подорожника, 20 г мальвы, 35 г одуванчиков, 5 г лука репчатого, 120 г вязкой готовой пшеничной каши, соль, специи.

Зелень шинкуют, припускают, через 10 мин добавляют пассерованный лук, солят. Фарш выкладывают на слой вязкой каши и покрывают сверху остатками каши, посыпают сухарями и запекают. Такую запеканку можно готовить и с помощью других каш.

Омлет с крапивой.

1 яйцо, 20 г листьев крапивы, 40 мл воды, 12 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы нарезают мелко, заливают приготовленной омлетной смесью, выливают на сковородку с растопленным жиром и жарят. Перед подачей поливают растительным маслом.

Омлет, фаршированный зеленью.

15 г листьев подорожника, 15 г сныти, 15 г борщевика, 15 г мальвы, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль, специи.

Зелень мелко нарезают, отваривают, тушат со сливочным маслом в течение 4 мин, добавляют соль, специи. Подготовленные таким способом продукты используются как фарш. Готовят омлетную смесь из яйца, молока, соли и выливают ее на сковородку с растопленным жиром и жарят. Когда масса загустеет, на середину кладут растительный фарш, закрывают сверху омлетной массой, придав омлету форму пирожка, дожаривают. Готовый омлет выкладывается на тарелку швом вниз.

Творог с молоком, подорожником, черносливом.

50 г творога, 8 г листьев подорожника, 40 г чернослива, 50 мл молока, 5 г сахара.

Чернослив промывают, перебирают и заливают холодной водой, доводят до кипения, полученный отвар процеживают, а чернослив нарезают кубиком. В отвар добавляют протертый творог, молоко, нашинкованные листья подорожника, сахар. Взбивают полученную смесь в течение 3 мин.

Мясо, тушенное со снытью.

150 г говядины, 100 г сныти, 20 г сливочного масла, 35 г щавеля, 15 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, соль, специи.

Кусочки мяса, нарезанные по 40 г, панируют в сухарях или муке, обжаривают с мелко нарезанным луком, заливают горячей водой и тушат в течение 1,5 ч, добавляют далее сныть и тушат еще 1 ч. За 10 мин до окончания тушения кладут нашинкованный щавель (при необходимости). Солят по вкусу.

Рыба с картофелем и сушеной крапивой.

100 г филе трески, 60 г картофеля, 15 г перловой крупы, 15 г репчатого лука, 8 г сушеной крапивы, 15 г сметаны, 100 мл воды, соль.

Филе трески нарезают кусочками по 30 г, картофель нарезают кружочками, шинкуют лук, все укладывают вместе с подготовленной крупой в посуду, посыпают сверху сушеной зеленью крапивы, добавляют горячую воду и варят до готовности. При подаче к столу поливают сметаной.

Сладкие блюда.

Кисель из вишни с цветками одуванчика.

20 г вишни, 20 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 10 г цветков одуванчика.

Вишню перебирают, удаляют плодоножки и косточки. Ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении в течение 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения. Помешивая, тонкой струйкой вливают подготовленный крахмал, доводят до кипения и добавляют вишневый сок. Кисель разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, сверху посыпают желтыми лепестками одуванчика и охлаждают.

Кисель кизилковый.

40 г кизила, 25 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 160 мл воды.

Кизил перебирают, удаляют плодоножки, моют, разминают деревянным пестиком и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят в течение 15 мин, процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения. Помешивая, вливают предварительно подготовленный крахмал. Кипятят и добавляют кизилковый сок, охлаждают. Подают к столу украшенным взбитыми сливками.

Компот из яблок и айра.

8 г сушеных или 30 г свежих корней айра, 60 г свежих яблок, 25 г сахара, 140 мл воды.

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели на воздухе до варки, их погружают в холодную воду, подкисленную лимонной кислотой. Готовят сироп следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают в течение 10 мин и процеживают. В горячий сироп погружают подготовленные яблоки, варят при слабом кипении не более 5 мин, добавляют промытые, нарезанные дольками корни айра, дают настояться в течение 5–10 мин и доводят до кипения. Охлаждают.

Чай «Осень».

6 г плодов шиповника, 6 г плодов облепихи, 2 г травы золототысячника, 2 г корня солодки, 3 г корня одуванчика, 200 мл воды, 20 г меда.

В кипящую воду кладут промытые плоды шиповника, облепихи, нарезанные корни одуванчика, солодки и травы золототысячника, кипятят в течение 10 мин. Настаивают в течение 1 ч, процеживают, добавляют мед.

Напиток из иван-чая.

15 г травы иван-чая, 100 г сливок 10 % жирности, 100 мл воды, 3 г сливочного масла.

В кипящую воду закладывают траву иван-чая и варят 3–5 мин до приобретения темно-зеленого цвета, добавляют сливки, соль, доводят до кипения. К столу подают в теплом виде со сливками.

Газ из облепихи.

20 г облепихового сока, 25 г яичного белка, 10 г пищевого льда, 40 мл газированной воды, 10 г лимонного сока.



Предварительно охлаждают: облепиховый сок, яичный белок, лимонный сок. Смешивают с льдом в течение 2 мин. Выливают смесь в высокий стакан и добавляют газированной воды.

Кефир с укропом и ромашкой.

30 мл воды, 160 г кефира, 7 г зелени укропа, 3 г сушеных цветков ромашки.

Сушеные цветки ромашки заливают горячей водой, настаивают в течение 30 мин. Отвар процеживают, добавляют пастеризованный кефир, нарезанный укроп. Взбивают в течение 3 мин.

Напиток из душицы.

5 г сушеной душицы, 200 мл воды, 10 г меда.

В кипящую воду кладут сушеную душицу, кипятят, настаивают в течение 3 ч, процеживают, добавляют мед, охлаждают.

#### **Комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**

*Вводная часть*

Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине, левая рука на груди, правая на животе, специальные дыхательные упражнения: вдох производится медленными, прерывистыми порциями воздуха продолжительностью 4 с, выпячивая брюшную стенку вперед и сокращая диафрагму, затем переводят грудную клетку в положение верхнего вдоха, сокращая брюшную стенку и расслабляя диафрагму, после чего производят выдох маленькими порциями через нос продолжительностью 6 с. Повторяется 5–6 раз, после выполнения упражнений – произвольное дыхание.

Упражнение 2.

И. п. – то же, свободный вдох и выдох. Повторить 1–3 раза, темп средний.

Упражнение 3.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отвести правую (левую) ногу в сторону – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

Темп средний. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 4.

И. п. – то же, руки вниз «в замке». Поднять руки вверх, потянуться – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 5.

И. п. – то же. Поднять руки через стороны вверх, вдох через нос в течение 4 с, затем медленно опустить руки – выдох в течение 6 с. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 6.

И. п. – лежа на левом боку. Отвести левую ногу в сторону – вдох, опустить – выдох. То же на другом боку. Темп средний. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 7.

И. п. – лежа на спине, расслабиться в течение 30–40 с.

*Основная часть*

Упражнение 8.

И. п. – сидя на стуле, спиной опираясь о спинку стула, левая рука на груди, правая – на животе. Диафрагмальное дыхание: вдох в течение 4 с, пауза в течение 8 с, выдох в течение 6 с. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох 1–3 раза.

Упражнение 9.

И. п. – сидя, ноги на ширине плеч, прямые. Поднять руки вверх – вдох, наклониться к левой ноге – выдох, то же к другой ноге. Темп медленный. Повторить 2–3 раза к каждой ноге.

Упражнение 10.

И. п. – сидя на стуле, спиной опираясь о спинку стула. Руки через стороны (отводя плечи назад) вперед – вдох, соединить ладони вместе, прижимая пальцы друг к другу, в течение 8 с задержать дыхание, опустив руки, расслабиться – активный выдох. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох.

Упражнение 11.

И. п. – сидя на краю стула, руки в упоре сзади, поднять правую (левую) ногу вверх, согнуть, выпрямить и опустить. Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

Упражнение 12.

И. п. – то же, руки на пояс. Поворот корпуса вправо (влево), локтем доставая спинку стула. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раз в каждую сторону.

Упражнение 13.

И. п. – то же, руки опущены. Наклон влево, левую руку вниз, правая – в подмышечную ямку, то же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 14.

И. п. – стоя спиной к стулу, опираясь руками о спинку. Поочередные маховые движения ног в сторону и скрестно. Темп быстрый, акцент на расслабление. Повторить 3–6 раз.

Упражнение 15.

И. п. – стоя, левая рука на груди, правая – на животе.

Диафрагмальное дыхание: вдох в течение 4 с, задержка на вдохе в течение 8 с, выдох в течение 6 с. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох 1–3 раза.

Упражнение 16.

И. п. – стоя, опираясь руками о спинку стула, голову назад, ноги вместе. Сильно надавить кистями на спинку стула, напрягая мышцы ног и корпуса в течение 8 с, расслабиться, опустив руки вниз. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 17.

И. п. – стоя, руки согнуть перед грудью, ноги на ширине плеч. Отвести рывками локти в стороны, затем прямые руки в стороны ладонями вверх.

Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 18.

И. п. – стоя. Ходьба на 4 шага – вдох, на 8 шагов – задержка дыхания, на 6 шагов – выдох. На 2–3 шага – пауза на выдохе. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

*Заключительная часть*

Упражнение 19.

И. п. – сидя, кисти к плечам, вращения в плечевых суставах вперед и назад. Темп средний. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 20.

И. п. – то же. Сжимать и разжимать пальцы, одновременно поднимая и опуская стопы. Темп средний. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 21.

И. п. – то же. Привести кисти к плечам, поднять руки вверх, опустить кисти к плечам, опустить руки и расслабиться. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза.

Упражнение 22.

И. п. – то же, кисти на бедрах. Ладонями вверх – вдох, ладонями вниз, расслабиться – выдох. Темп медленный. Повторить 4 раза.

### Упражнение 23.

И. п. – то же. Закрывать глаза, расслабить мышцы всего тела. Продолжительность 30–40 с.  
Дыхание спокойное.

*Примерный комплекс лечебной гимнастики для больных язвенной болезнью, выполняемой в лежачем положении*

### Упражнение 1.

И. п. – лежа на спине, руки на животе. Поднять руки вверх и за голову – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Упражнение выполняется медленно и ритмично. Повторить 4–6 раз.

### Упражнение 2.

И. п. – то же. Брюшное дыхание. При вдохе несколько втянуть живот, при выдохе мышцы живота расслабить. Повторить 2–3 раза.

### Упражнение 3.

И. п. – лежа на спине. Руки вдоль туловища. Одновременное сгибание и разгибание стоп и кистей в кулак. Медленно, ритмично. Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 8–10 раз.

### Упражнение 4.

И. п. – то же. Медленное поочередное сгибание ног без отрыва стоп от постели. При сгибании – вдох, при разгибании – выдох. Повторить 5–6 раз.

### Упражнение 5.

И. п. – то же. Медленно развести руки в стороны – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4–6 раз.

### Упражнение 6.

И. п. – то же. Повороты на правый и левый бок. Поставить левую ногу к ягодице, медленно отталкиваясь левой ногой от постели, повернуться на правый бок. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное, не задерживать. Так же повернуться на левый бок. Повторить 2–3 раза.

### Упражнение 7.

И. п. – то же. Медленно согнуть ноги и поставить стопы к ягодицам, опираясь на локти и стопы, поднять таз, вернуться в и. п. Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 8.

И. п. – то же. Расслабить все мышцы, закрыть глаза. Отдых 1 мин.

#### Упражнение 9.

И. п. – то же. Одновременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах и кистей в кулаках с небольшим напряжением. Медленно и ритмично. Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 6–8 раза.

#### Упражнение 10.

И. п. – то же. Медленно с помощью рук сесть и медленно проделать круговое движение головой по ходу часовой стрелки и против.

Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 11.

И. п. – сидя на кровати, ноги опущены, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, руки в стороны – вдох, вернуться в и. п. – выдох. То же в левую сторону. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 12.

И. п. – лежа на спине, руки на животе. Брюшное дыхание. При вдохе несколько втянуть мышцы передней брюшной стенки, при выдохе их расслабить. Повторить 3–4 раза.

#### **Ароматерапия язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**

Ароматерапия может оказать неоценимую помощь в лечении данного заболевания. Воздействуют масла как на эмоции, так и на физическое тело, принося облегчение и исцеление. Применяются следующие масла: масло розмарина, которое обладает дезинтоксикационными свойствами при нарушении пищеварения (запор, метеоризм), увеличении печени, тонизирует кровообращение, обладает антидепрессантным действием, выводит человека из состояния равнодушия.

Масло лимона способствует восстановлению организма, укреплению иммунитета, снимает боли, тошноту, обладает сильными тонизирующими свойствами, противоинфекционным действием, обеспечивает равновесие эмоций, избавляет от тревоги.

Масло герани успокаивает, повышает настроение, избавляет от перепадов настроения, стимулирует кровообращение, обладает сильным противовоспалительным действием.

Масло лаванды снимает депрессию, уменьшает агрессию, снимает утомление, укрепляет иммунитет, обладает антисептическими свойствами, стимулирует кровоснабжение.

Масло мяты перечной устраняет тошноту, поносы, запоры, нарушение переваривания пищи, метеоризм.

Масло пупавки благородной (ромашка римская) обладает обезболивающим свойством, укрепляет иммунную систему, успокаивает, борется с раздражительностью, напряжением, беспокойством.

Данные масла применяются в виде добавок к горящим свечам, водяных разбрызгивателей, ароматических ваток на батареях отопления. Можно добавить их и на горящие поленья, применяются они также в специальных аромалампах.

#### **Лечение минеральными водами язвенной болезни желудка**

Рекомендуются минеральные воды малой минерализации, без углекислого газа, с преобладанием гидрокарбонатов и сульфатов, имеющие нейтральную, щелочную реакцию. Рекомендуется прием подогретых до 38–40 С, без газа: при язве желудка через 1/2 —1 ч после еды, при язве двенадцатиперстной кишки через 1,5–2 ч после еды, при язве желудка с низкой кислотностью – за 20–30 мин до еды. Сначала принимают по 1/2 стакана, в дальнейшем по 1 стакану. Рекомендуются: «Ессентуки» № 4, «Смирновская» № 1, «Боржоми», «Славяновская», «Лужанская», «Березовская», «Джермук».

#### **Йоговское лечение неосложненной язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**

##### *Джатхара Паривартасана – асана для боковых мышц живота*

И. п. Лягте на спину, ноги вместе, руки разведены в стороны на уровне плеч, лежат на полу ладонями вниз.

Этапы выполнения.

Сделайте спокойный ровный вдох, на выдохе медленно поднимите ноги вверх вертикально, ступни вместе.

Из вертикального положения медленно на выдохе опустите ноги влево. Спину от коврика не отрывать.

Посмотрите вверх, внимание сконцентрируйте на мышцах живота.

Сохраняя ноги напряженными, зафиксируйте конечное положение на 20–30 с. Дыхание произвольное.

Снова верните ноги в вертикальное положение на вдохе.

Сохраняя ноги напряженными, на выдохе опустите ноги вправо. Спину от коврика не отрывать.

Ежедневные занятия: повторяйте упражнение 4–5 раз в день.

##### *Пашимоттанасана – поза голова – ноги*

И. п.: сидя на полу, вытяните обе прямые ноги вместе. Сидите устойчиво. Удерживайте шею, голову, позвоночник выпрямленными. Руки находятся на полу по бокам от туловища.

Этапы выполнения.

Выпрямить обе руки параллельно выпрямленным ногам.

Коснуться пальцами правой руки пальцев правой ноги и пальцами левой руки – пальцев левой ноги. Если вы испытываете затруднения с касанием пальцев ноги, то следует руки вытянуть как можно дальше и положить их ладонями на пол. Ноги не сгибать и не отрывать от пола пятки.

На выдохе наклонить голову вниз до тех пор, пока она не окажется между выпрямленными руками.

Теперь следует вытянуть пальцы ног, ноги держать напряженными, удерживать голову между руками, тянуть обе руки как можно дальше вперед. Не сгибать ноги в коленях. Постараться удержать эту позу в течение 6–8 с.

Перемещая руки на ноги, на вдохе вернуться в и. п. При перемещении ладони медленно перемещать по ногам, охватывая ими ноги.

Отдохнуть в течение 5 с и повторить упражнение сначала.

Ежедневные занятия: выполнять асану 4 раза в день, до 5 раз (максимум).

Примечание. При наличии заболевания позвоночника, боли в спине выполняйте асану медленно, не тянитесь слишком вперед, избегайте болевых ощущений.

### *Падахастасана*

И. п.: стоя прямо, пятки вместе, носки немного развернуты в стороны. Спина прямая. Взгляд устремлен вперед.

Этапы выполнения.

Выдыхая воздух, наклоняемся вперед, ноги в коленях не сгибаем, ладони положить на ступни ног.

Продолжаем дальше наклон вперед, стараемся достать лбом колени. Кому трудно достать лбом колени, останавливаемся на том уровне, которого можете спокойно достичь.

Задерживая дыхание, находимся в таком положении в течение 5–6 с.

На вдохе распрямляемся, руки медленно скользят по ногам вверх.

Станьте прямо, отдохните в течение 5–6 с. Повторите все сначала.

Ежедневные занятия. Асану выполняйте 3–4 раза в день, не более 5 раз.

### *Бхужангасана – поза змеи*

И. п.: лежа на животе, повернуть голову набок, щеку положить на пол. Ладони расположить возле плеч с обеих сторон, кончики пальцев находятся на уровне плеч. Локти прижаты к туловищу. Пятки соединить вместе, пальцы ног прижать к полу. Дыхание произвольное.

Этапы выполнения.

Поднять голову и слегка запрокинуть ее назад.

Медленно вдохнуть, поднять голову и грудь так, чтобы пупок не отрывался от пола, а верхняя часть туловища выше пупка была приподнята над полом. В этом положении обе ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело.

Посмотреть вверх, задержать дыхание на 6–8 с.

Выдыхая, опускать голову и в конце движения положить щеку на пол.

Отдохнуть в течение 6 с.

Отдохнув, повторить все движения сначала.

Ежедневные занятия: выполняйте асану 4 раза в день.

#### *Уддияна Бандха – стягивание и взлет живота*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, можно и немного пошире для устойчивости. Руки положите на переднюю поверхность бедер, корпус несколько наклоните вперед. Взгляд устремлен вперед. Внимание на солнечном сплетении.

Этапы выполнения.

Выдох полный, медленный, плавный вдох одновременно с поднятием плеч. Затем произнесите резкий энергичный «ха» – выдох через рот – вытесняется полностью весь воздух из легких.

На паузе после выдоха подтяните диафрагму (внутренности поднимаются вверх к позвоночнику), движение производится по направлению вверх.

Выполняется подбородочный замок (Джанандхара Бандха) – подбородок упирается в яремную выемку (вырезку).

Задержка дыхания в течение 15 с (прибавлять каждый день по 1 с).

Снимите подбородочный замок и плавно, медленно вдыхать.

Отдохните в течение 6 с, повторите все сначала.

Ежедневные занятия: количество повторений 10 в сутки.



*Савасана – поза трупа (мертвеца)*

Она подробно описана в йоговском лечении хронических гастритов.

## **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Желчно-каменная болезнь обусловлена образованием камней в желчном пузыре, реже – в печеночных и желчных протоках.

Причина: в основе данного заболевания лежит нарушение обмена веществ в организме. Выпадению солей в осадок с последующим образованием камней способствуют застой желчи в желчном пузыре, инфекции и воспаления в нем, нарушение функции желчевыводящих путей. Желчь вырабатывается клетками печени в количестве около 1 л в сутки. В периоды между приемами пищи желчь накапливается и концентрируется в желчном пузыре. Объем желчного пузыря – около 50–80 мл. Состоит желчь из солей желчных кислот, билирубина, холестерина, жирных кислот, лецитина. Пузырная желчь – насыщенный раствор, который легко образует осадок, но этому препятствует особая концентрация холестерина, лецитина, желчных кислот. При нарушении этих концентраций происходит выпадение в осадок холестерина с образованием кристаллов. Около 90 % желчных камней состоит из холестерина, 10 – из солей кальция и билирубина, образующихся при воспалении. Чем ниже уровень лецитина и жирных кислот, тем выше вероятность камнеобразования. Нарушение функции желчевыводящих путей и желчного пузыря вызывает задержку желчи, способствует развитию воспаления. Одновременно нарушение соотношения между компонентами желчи тоже может приводить к воспалению.

Признаки. Желчно-каменная болезнь очень широко распространена. Но яркие признаки наблюдаются лишь у 10 % носителей камней. Болеют преимущественно женщины. Приступ болезни проявляется в виде желчной колики, которая провоцируется перееданием, стрессами, погрешностями в диете, переохлаждением. Самой причиной болей является спазм мышц желчного пузыря и протоков в ответ на перемещения камней. Желчная колика начинается внезапно в ночное время. Боли локализованы преимущественно в правом подреберье. Наблюдаются тошнота, рвота, лихорадка. Наиболее опасны осложнения – закупорка желчного протока, панкреатит, гепатит, прободение желчного пузыря с развитием перитонита. Лечение предусматривает прием спазмолитиков, препаратов, растворяющих камни, нормализация обмена веществ.

Ниже будет приведен вариант лечения желчно-каменной болезни. Показания: склонность к желчно-каменной болезни, хронический калькулезный холецистит вне обострения, дискинезия желчевыводящих путей по гипотоническому типу, небольшие размеры камней.

Противопоказания: обострение хронического холецистита, повышенное давление в желчном пузыре, острые заболевания внутренних органов.

### **Схема фитотерапии**

Первый день: больной ограничивается в питании, принимает отвар плодов шиповника (10 г на 500 мл кипятка настоять в течение 2 ч) 4–5 раз в день по 200 мл.

Второй день: в 9 ч и в 13 ч ему необходимо принять 1,5 г порошка ревеня, в 18 ч – 250 мл отвара из сбора.

Цветки ромашки аптечной – 2 ч.

Листья мяты перечной – 1 ч.

Цветы бессмертника песчаного – 1 ч.

Александрийский лист (инна) – 2 ч.

Кора крушины – 2 ч.

Сбор перемешать. 7 г сбора залить 300 мл кипятка, довести до кипения, настоять в течение 40 мин, процедить. В 20 ч принять 150 г оливкового масла и к печени приложить теплую грелку на 3 ч.

Третий день: утром 4 раза провести очистительные клизмы, на 1 клизму берут 1 л следующего отвара. 10 г цветков ромашки заливают 1 л кипятка, кипятят в течение 2–3 мин, настаивают в течение 20–30 мин, процеживают. Температура отвара для клизм – 20–25 С.

Четвертый день: в 9 ч принять отвар овса и шиповника в сочетании со свежим соком (с морковно-свекольным). В 13 ч – 200 мл отвара шиповника, 18–20 ч – 200–300 мл овсяного отвара.

Пятый день: больной находится на диете № 5 (см. лечение холециститов) в течение 2–3 недель.

Эффективность данной терапии – 85–90 %, при этом происходят отхождение из желчевыводящих путей слизи, «песка», сгустков, мелких камней, уменьшение воспаления.

Сбор № 1.

Цветочные корзинки тмина песчаного – 4 ч.

Листья вахты – 3 ч.

Листья мяты – 2 ч.

Семена кориандра – 2 ч.

Смесь перемешать. 2 ст. л. смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

Сбор № 2.

Цветочные корзинки тмина песчаного – 3 ч.

Трава тысячелистника – 2 ч.

Трава полыни горькой – 2 ч.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Семена фенхеля – 2 ч.

Смесь перемешать. 2 ч. л. смеси залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 ч. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20 мин до еды.

Сбор № 3.

Цветочные корзинки цмина песчаного – 3 ч.

Корни ревеня – 2 ч.

Трава тысячелистника – 5 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать вечером при желчно-каменной болезни.

Сбор № 4.

Трава зверобоя – 4 ч.

Трава спорыша – 2 ч.

Трава цикория – 3 ч.

Цветочные корзинки тмина песчаного – 4 ч.

Цветочные корзинки ромашки лекарственной – 1 ч.

Цветочные корзинки ноготков – 4 ч.

Кора крушины ломкой – 3 ч.

Сбор перемешать. 20 г смеси настоять в течение 12 ч в 3 стаканах воды, кипятить в течение 15 мин, дополнительно настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день через 1 ч после еды при заболеваниях печени.

Сбор № 5.

Трава зверобоя – 2 ч.

Трава тмина песчаного – 2 ч.

Смесь перемешать. 4 ст. л. смеси настоять в течение 12 ч в 1 л воды, кипятить в течение 10 мин. Принимать по 100 мл 4 раза в день через 1 ч после еды при болезнях печени.

Сбор № 6.

Цветочные корзинки тмина песчаного – 3 ч.

Трава льнянки – 3 ч.

Рыльца кукурузы – 2 ч.

Смесь перемешать. 40 г смеси настоять в 1 л кипятка. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды при заболеваниях печени.

Сбор № 7.

Трава чистотела – 1 ч.

Цветочные корзинки ромашки аптечной – 1 ч.

Лист вахты – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять в течение 1 ч. Принимать по 100 мл через 1 ч после еды утром и вечером при болезнях печени.

#### **Ароматерапия при заболеваниях желчного пузыря**

Применяют следующие ароматические масла: масло купавки благородной, лаванды, герани, лимона, мяты перечной, иланг-иланга, розмарина, моркови.

Масло купавки благородной используется для устранения мышечных спазмов желчного пузыря, уменьшения болей при обострении холецистита, оно также обладает успокаивающим действием на солнечное сплетение, уменьшает раздражительность, которая часто сопровождает заболевание.

Масло лаванды также обладает способностью уменьшать мышечные спазмы желчевыводящих путей, уменьшает боли, снимает явления воспаления, устраняет частые спутники холецистита – беспокойство, бессонницу.

Масло герани обладает мощным противовоспалительным эффектом, обезболивающим действием, уменьшает отечность воспаленного желчного пузыря, также уравнивает нервную систему, избавляет от беспокойства.

Масло лимона используется для уменьшения такого симптома, как тошнота, обладает противовоспалительным действием, понижает кислотность желудочного сока при сопутствующем гастрите, улучшает кровообращение в желчном пузыре, а также стимулирует умственные способности при усталости.

Масло мяты перечной используется для уменьшения болей, вздутия кишечника, тошноты. Масло хорошо регулирует пищеварение, кроме того, устраняет явления умственной усталости.

Масло иланг-иланга используется для снятия явлений депрессии, напряжения, страха, сопровождающие обострение хронического холецистита.

Масло розмарина прекрасно устраняет нарушение функций желчного пузыря, явления отека и воспаления, незаменимо для устранения вздутия кишечника, выведения продуктов распада, а также уменьшает переутомление.

Масло моркови хорошо избавляет от вздутия кишечника, выводит продукты распада, уменьшает воспаление, улучшает кровообращение.

Указанные масла применяются как по отдельности, так и в сочетании в качестве добавки к восковым свечам в специальных аромалампах, распылителях для воздуха, можно просто смочить ватку и положить на батарею для лучшего испарения.

## **ХРОНИЧЕСКИЕ ЭНТЕРОКОЛИТЫ**

**Энтероколит** – воспаление тонкой и толстой кишки.

Основными причинами являются:

- 1) инфекционные и паразитарные поражения;
- 2) токсические воздействия на производстве (ртуть, свинец, фосфор, мышьяк.);
- 3) злоупотребление лекарствами, раздражающими кишечник;
- 4) радиационные поражения;
- 5) аллергические поражения.

Предрасполагающими факторами к развитию заболевания являются факторы, ослабляющие иммунную систему, нерегулярное неполноценное питание, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

Почвой для хронического воспаления в кишечнике является дискенизия в сочетании с дисбактериозом, которые не были выявлены и долечены в детском возрасте. У наследственно предрасположенных людей к нарушению функции кишечника приводят нервно-психические напряжения, гиподинамия, чрезмерные длительные физические напряжения, однообразное питание, злоупотребление спиртным. В результате постоянного раздражения, инфекции, токсинов происходит воспаление кишечника, которое усугубляется дисбактериозом и иммунодефицитом. Нарушаются основные функции кишечника: пищеварительная, защитная, выделительная. Все это приводит к развитию интоксикации, нарушению обмена веществ и функций внутренних органов. Проявляется заболевание поносами или запорами, тошнотой, нарушением пищеварения.

Лечение: применяются диетотерапия, устранение дисбактериоза, иммунокорректоры, восстановление нормальной работы нервной системы, нормализация стула, противовоспалительные препараты, витамины.

**Блюда из растительного сырья, рекомендуемые к включению в рацион больных энтероколитом**

Блюда из трав, овощей и фруктов должны составлять существенную часть нашего ежедневного меню. Они калорийны, вкусны, богаты витаминами и минеральными солями. Постоянное включение в рацион растительной пищи – это гарантия нашего здоровья.

Предлагаемые рецепты рассчитаны на одну порцию. Вес продуктов в них указан в граммах нетто, т. е. овощи, фрукты, зелень должны быть промыты и очищены. Выход салатов и винегретов на одну порцию – 100–150 г; первых блюд – 400–500 г; вторых блюд – 150–200 г; компотов и киселей – 200 г; желе, муссов, самбуков – 100–150 г; напитков – 200 мл.

Салаты и винегреты подаются не только самостоятельно, но и как гарниры к мясным и рыбным блюдам. При приготовлении салатов и винегретов необходимо тщательно

соблюдать санитарные правила, так как продукты, входящие в их состав, не подвергаются в дальнейшем тепловой обработке.

Нормы расхода соли и специй в рецептах не указаны, так как они в основном одинаковы. Для салатов и винегретов: соль – 2–3 г, перец черный горошком – 0,05, перец черный молотый – 0,02, зелень укропа или петрушки – 2–3 г на одну порцию. Для первых блюд: соль – 3,5 г, перец черный горошком – 0,05, лавровый лист – 0,02, зелень петрушки или укропа – 2–3 г на одну порцию.

#### *Салат из ежевики*

40 г ежевики, по 20 г крыжовника, слив или чернослива, кислых яблок, дыни, красной смородины, 30 г ягодного сиропа или сладкого сметанного соуса.

Фрукты и ягоды перебрать, промыть. Сливы разрезать на 4 части и удалить косточки. Ягоды крыжовника разрезать пополам. Кислое яблоко и мякоть дыни нарезать кубиками. Ягоды красной смородины отделить от плодоножек, фрукты и ягоды слоями уложить в креманку (посуда для подачи сладких блюд, мороженого) или стеклянную вазочку и полить ягодным сиропом или сладким сметанным соусом.

#### *Салат из календулы*

50 г свежих огурцов, по 25 г цветков календулы, зеленого лука, 10 г сметаны, 1 яйцо, 3 г зелени укропа, соль.

Цветочные корзинки календулы и зеленый лук промыть, мелко нарезать. В салатник уложить нарезанные ломтиками свежие огурцы, затем мелко нарезанные корзинки календулы и зеленый лук, полить сметаной, посыпать зеленью укропа, украсить дольками вареного яйца.

#### *Салат из кипрея*

65 г молодых побегов кипрея с листьями, 30 г зеленого лука, 25 г тертого хрена, 15 г сметаны, 5 г лимона, соль, перец.

Промытые побеги и листья кипрея опустить в кипящую воду на 1–2 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и шинковать. Добавить шинкованный зеленый лук, тертый хрен, заправить сметаной с добавлением лимонного сока, посолить по вкусу.

#### *Салат из листьев кровохлебки с картофелем*

50 г отварного картофеля, 40 г молодых листьев кровохлебки, 20 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль.

Перебранные и промытые листья кровохлебки опустить в кипящую воду на 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и мелко нарезать. Соединить с шинкованным зеленым луком, отварным картофелем, нарезанным кубиками, заправить сметаной, посолить, выложить в салатник горкой и украсить зеленью укропа.

#### *Салат из лапчатки гусиной со щавелем*

75 г молодых листьев лапчатки гусиной, 25 г щавеля, 15 г зеленого лука, 10 г сметаны, 3–5 г 3%-ного уксуса, 5 г зелени укропа, соль.

Перебранные и промытые листья лапчатки гусиной, щавеля и зеленого лука мелко нарезать, заправить сметаной с добавлением уксуса, посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

#### *Салат из подорожника с луком*

50 г молодых листьев подорожника, 30 г репчатого лука, по 20 г тертого хрена, крапивы, 1/2 яйца, 15 г сметаны, 3 г 3%-ного уксуса, соль.

Подготовленные листья подорожника и крапивы опустить в кипящую воду на 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нашинковать, добавить рубленый репчатый лук, тертый хрен, посолить. Посыпать мелко рубленым вареным яйцом, полить сметаной.

#### *Салат «Радость»*

По 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука; 2 г чеснока, 8 г растительного масла, соль.

Обработанные листья крапивы, перебранные и промытые зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

#### *Салат из спорыша*

По 50 г молодых листьев спорыша, зеленого лука, 1 яйцо, 20 г сметаны, 3 г зелени укропа, соль.

Подготовленную зелень спорыша нашинковать, соединить с мелко рубленым вареным яйцом, заправить сметаной, украсить зеленью укропа.

#### *Салат из тмина с капустой*

20 г молодых побегов и листьев тмина, 75 г квашеной капусты, 10 г растительного масла.

Подготовленные побеги и листья тмина шинкуют, соединяют с квашеной капустой и заправляют растительным маслом.

#### *Салат из корней тростника*

75 г корней тростника, 15 г тертого хрена, 15 г щавеля, 10 г сметаны, соль.

Промытые корни тростника отварить в подсоленной воде (20 г соли на 1 л воды) до готовности, охладить, нарезать тонкими ломтиками, добавить тертый хрен и мелко нарезанный щавель, посолить и заправить сметаной.

#### *Салат с листьями тысячелистника*

75 г квашеной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г зелени тысячелистника, 15 г растительного масла, соль, специи.

Молодые листья тысячелистника выдержать в кипятке 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить квашеную капусту, нашинкованный зеленый лук, заправить растительным маслом.

#### *Борщ со щавелем и крапивой*

75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1/2 яйца, 220 мл мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчить в пюре, опустить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные корни и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, специи. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

#### *Щи зеленые из лапчатки гусиной*

150 г листьев лапчатки гусиной, 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

Подготовленные листья лапчатки гусиной опускают в кипящую воду на 3 мин, откидывают на дуршлаг, пропускают через мясорубку, тушат со сливочным маслом в течение 10–15 мин. Нарезанные соломкой корни петрушки, морковь, лук пассеруют на сливочном масле. В кипящий бульон или воду закладывают тушеную лапчатку, пассерованные овощи, нашинкованный зеленый лук и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки добавляют пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, нашинкованный щавель, заправляют сметаной.

#### *Щи мясные с календулой*

50 г говядины, 12 г репчатого лука, 50 г свежей капусты, 50 г помидоров, 25 г моркови, 8 г цветочных корзинок календулы, 50 г картофеля, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль,

нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель закладывают в кипящий бульон, варят в течение 10 мин, затем добавляют пассерованные морковь и лук, свежие помидоры, нарезанные дольками, и измельченные корзиночки календулы. За 5 мин до окончания варки солят, кладут лавровый лист, специи. При подаче к столу добавляют сметану, кусок отварной говядины.

#### *Щи со щавелем и клевером*

50 г щавеля, 26 г зелени клевера лугового, 50 г картофеля, 15 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г моркови, 10 г сметаны, 5 г зелени петрушки или укропа, 300 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный дольками, и варят в течение 10–15 мин, затем добавляют пассерованные на сливочном масле морковь и лук, нашинкованные листья щавеля и клевера. За 5 мин до готовности кладут соль, специи. При подаче к столу добавляют сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.



### *Суп из зелени с крупой*

35 г сныти, 35 г мальвы, 35 г подорожника, 35 г спорыша, 35 г борщевика, 40 г крупы овсяной, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г столового маргарина, 20 г сметаны, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящую воду или бульон закладывают подготовленную овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют нашинкованную зелень. За 5 мин до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, соль, специи. Перед подачей к столу суп заправляют сметаной.

### *Суп с корнями хмеля и щавеля*

80 г корней хмеля, 40 г щавеля, 30 г овсяной крупы, 20 г сметаны, 340 мл воды, соль, специи.

В кипящую воду закладывают подготовленную овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют мелко нарезанные корни хмеля и нашинкованную зелень щавеля, соль, варят до готовности. Перед подачей к столу заправляют сметаной.

### *Суп картофельный с черемшой*

75 г картофеля, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г маргарина, 75 г черемши, 320 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный кубиками, варят в течение 10–15 мин, добавляют пассерованные морковь и лук. За 7—10 мин до окончания варки добавляют мелко нарезанную черемшу.

### *Котлеты из лебеды*

165 г лебеды, 25 г овсяной крупы, 10 г сухарей, соль, специи.

В кипящую подсоленную воду закладывают мелко нарезанную лебеду и овсяную крупу, варят кашу до готовности. Охлаждают, формируют котлеты и жарят.

### *Запеканка из щавеля.*

185 г щавеля, 8 г тертого сыра, 6 г сливочного масла, 2 г пшеничной муки, 25 г пшеничного хлеба, 3 г панировочных сухарей, 15 мл мясного бульона или воды, соль.

Отваренный щавель пропускают через мясорубку, добавляют пассерованные лук и муку, мясной бульон или воду и тушат до готовности. В полученное пюре добавляют тертый сыр, сливочное масло, соль. На дно посуды укладывают ломтики обжаренного хлеба, пюре, посыпают сухарями и ставят в духовой шкаф. Можно подавать к столу в посуде, в которой запекалось блюдо.

### *Каша овсяная с девясилом*

40 г овсяной крупы «Геркулес», 10 г свежих корней девясила, 80 мл молока, 4 г сахара, 80 мл воды.

В кипящую смесь молока и воды всыпают овсяные хлопья, измельченные корни девясила, сахар, соль. Варят до готовности на медленном огне.

#### *Каша с зеленью*

35 г крупы, 55 г зелени, 5 г соли, 100 мл воды.

Подготовленную для варки крупу засыпают в подсоленную кипящую воду и одновременно кладут нашинкованную зелень. Варят до готовности. Каша с зеленью может быть сварена рассыпчатой как самостоятельное блюдо и как гарнир, вязкой консистенции – для биточков и запеканок.

#### *Запеканка тшениая с зеленью*

20 г борщевика, 20 г сныти, 20 г подорожника, 20 г мальвы, 35 г одуванчиков, 5 г лука репчатого. 115 г вязкой готовой пшениной каши, соль, специи.

Нашинкованную зелень припускают, через 10 мин добавляют пассерованный лук, солят. Готовый фарш выкладывают на слой вязкой пшениной каши, покрывают слоем оставшейся каши, посыпают сухарями и запекают. Такую запеканку можно готовить из других круп.

#### *Яйца с горчицей и лебедой*

2 вареных яйца, 15 г листьев лебеды, 40 г отварной свеклы, 15 г майонеза, 4 г столовой горчицы.

Очищенную отварную свеклу натирают на мелкой терке, перемешивают с мелко нарезанной зеленью лебеды и добавляют столовую горчицу, майонез, снова перемешивают. Разрезанные пополам вареные яйца кладут на тарелку, рядом укладывают горкой свеклу с лебедой и майонезом, горчицей.

#### *Омлет с крапивой*

1 яйцо, 20 г листьев крапивы, 40 мл воды, 12 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы мелко нарезают, заливают омлетной смесью, выливают на сковороду с растопленным жиром и жарят. При подаче поливают растительным маслом.

#### *Омлет из первоцвета*

45 г листьев первоцвета, 1 яйцо, 15 мл молока, 10 г сливочного масла.

Подготовленные (перебранные, промытые) листья первоцвета мелко нарезают, тушат со сливочным маслом в течение 5 мин, затем заливают смесью яиц и молока, солят, запекают.

#### *Омлет со щавелем*

50 г щавеля, 20 г топленого масла, 25 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г зелени кинзы, соль.

Подготовленный щавель закладывают в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) и варят в течение 5 мин, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, шинкуют.

Нашинкованный репчатый лук пассеруют на сливочном масле. Шинкованный щавель, пассерованный репчатый лук, нарезанную зелень кинзы кладут на сковородку с растопленным маслом и заливают омлетной смесью, перемешивают и жарят в течение 5–7 мин. Как только омлетная масса загустеет, края омлета загибают с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. При подаче к столу поливают маслом.

#### *Омлет, фаршированный зеленью*

15 г листьев подорожника, 15 г сныти, 15 г борщевика, 15 г мальвы, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль, перец.

Отваренную, мелко нарезанную зелень тушат со сливочным маслом в течение 3–4 мин, добавляют соль, специи. Подготовленные таким образом продукты используют как фарш. Омлетную смесь (яйцо, молоко, соль) выливают на сковороду с растопленным жиром и жарят. Когда масса слегка загустеет, на середину кладут фарш, закрывают с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка, дожаривают. Готовый омлет перекладывают на тарелку швом вниз.

#### *Творог с отваром шалфея*

50 г творога 9 %-ной жирности, 5 г травы шалфея, 10 г меда, 25 мл воды, 50 мл молока.

Подготовленный шалфей заливают горячей водой, настаивают в течение 30–40 мин. Полученный отвар процеживают, добавляют молоко, мед, протертый творог. Массу взбивают в течение 2–3 мин.

#### *Рыба отварная с черемшой*

75 г рыбы отварной, 75 г черемши, соль, специи.

Отваренную рыбу охлаждают. Отварную черемшу пропускают через мясорубку, добавляют соль, специи, перемешивают и подают к рыбе как гарнир.

#### *Кисель с девясилом*

8 г сушеных корней девясила, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 200 мл воды.

Подготовленные сушеные корни девясила заливают горячей водой, нагревают до кипения и варят до мягкости. Отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал.

#### *Кисель из клюквы и черники*

12 г клюквы, 12 г черники, 20 г сахара, 15 г картофельного крахмала, 160 мл воды, 50 мл молока.

Из промытой клюквы отжимают сок, из мезги готовят отвар и процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный заранее крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют клюквенный сок. Густой кисель из черники готовят аналогично. В смоченную водой и посыпанную сахаром посуду разливают клюквенный кисель. Когда он хорошо застынет, сверху наливают слой охлажденного не застывшего черничного киселя.

При подаче к столу кисель выкладывают из посуды в вазочки. Отдельно подают холодное кипяченое молоко.

#### *Кисель из сушеной черники*

25 г черники сушеной, 25 г сахара, 0,2 г лимонной кислоты, 9 г картофельного крахмала, 180 мл воды.

Промытую в теплой воде сушеную чернику заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 ч до набухания. Варят чернику в той же воде в течение 20–30 мин при слабом кипении. Отвар процеживают, чернику протирают. Добавляют сахар, пюре, лимонную кислоту, доводят до кипения, вливают при помешивании подготовленный крахмал и еще раз доводят до кипения, охлаждают.

#### *Компот из яблок и аира*

8 г сушеных или 30 г свежих корней аира, 60 г свежих яблок, 25 г сахара, 140 мл воды.

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели на воздухе, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп готовят следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают в течение 10–12 мин и процеживают. В горячий сироп погружают подготовленные яблоки и варят при слабом кипении не более 5 мин, добавляют промытые нарезанные дольками корни аира, дают настояться в течение 5–10 мин и доводят до кипения, охлаждают.

#### *Компот яблочный с девясилом*

60 г яблок, 25 г сахара, 10 г свежих корней девясила или 2 г сушеных корней девясила, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды.

В приготовленный горячий сироп кладут дольки яблок и нарезанные корни девясила, варят в течение 8–10 мин, добавляют лимонную кислоту и охлаждают.

#### *Компот яблочный с таволгой*

40 г яблок, 25 г сахара, 0,2 г лимонной кислоты, 5 г корней таволги, 180 мл воды.

В приготовленный горячий сироп кладут дольки яблок и в марлевом мешочке – корни таволги, варят в течение 6–8 мин при слабом кипении, добавляют лимонную кислоту, охлаждают. Марлевый мешочек с корнями таволги удаляют.

#### *Компот из черемухи и шиповника*

40 г ягод черемухи, 40 г свежих плодов шиповника, 20 г сахара, 160 мл воды.

Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят в течение 10–15 мин, добавляют сахар, подготовленные ягоды черемухи, снова заливают горячей водой и вторично варят в течение 6–8 мин, охлаждают.

#### *Чай*

2 г чая высшего сорта, 200 мл воды.

Чай заваривают в фарфоровом чайнике. Чайник ополаскивают горячей водой несколько раз, заварку насыпают на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника. Настаивают в течение 4–5 мин, накрыв салфеткой, чтобы не дать улетучиться аромату, после чего доливают кипятком порциями, несколько раз, для того чтобы в чайнике во все время заваривания температура поддерживалась на достаточно высоком уровне. Выпить порцию чая нужно в течение 15 мин после заваривания, так как он быстро теряет многие свои целебные, вкусовые свойства и аромат. В чашку или стакан наливают чайную заварку и доливают кипятком. Сахар, варенье, джем, мед, повидло, лимон подают отдельно в розетке. К чаю можно предложить широкий ассортимент кондитерских и хлебобулочных изделий: конфеты, шоколад, торты, пирожные, пряники, печенье, сухари, бублики, пироги и др. Чай подается и как прохладительный напиток. В этом случае его процеживают и охлаждают до 8—10 °С.

#### *Чай из первоцвета и зверобоя*

5 г сушеных листьев первоцвета, 5 г сушеных листьев зверобоя, 200 мл воды.

Сушеные листья первоцвета и зверобоя перемешивают и используют как заварку. Заваривают в фарфоровом чайнике.

#### *Чай из шиповника и чабреца*

10 г плодов шиповника, 5 г листьев чабреца, 15 г меда, 200 мл воды.

Плоды шиповника заливают кипящей водой и варят в течение 5 мин, затем кладут листья чабреца, настаивают в течение 10 мин, процеживают, добавляют мед.

#### *Кефир с укропом и ромашкой*

30 мл воды, 160 г кефира, 7 г зелени укропа, 3 г сушеных цветков ромашки.

Сушеные цветки ромашки заливают горячей водой, настаивают в течение 30 мин. Отвар процеживают, добавляют пастеризованный кефир, нарезанную зелень укропа, взбивают в течение 3 мин.

#### *Молоко «зеленое»*

3 г крапивы, 3 г петрушки, 3 г укропа, 3 г одуванчика, 3 г черной смородины, 3 г барбариса, 200 г кефира, соль.

Подготовленную мелко нарезанную зелень крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, черной смородины и барбариса добавляют в пастеризованный кефир и взбивают. Солят по вкусу. Подают охлажденным.

#### *Коктейль из кефира с шиповником*

20 г сушеных плодов шиповника, 100 мл воды, 100 г кефира, 10 г сахара.

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении в течение 5—10 мин и настаивают в течение 2 ч, процеживают. В

полученный отвар добавляют пастеризованный кефир, сахар, взбивают 1 мин, немедленно разливают в бокалы и подают к столу.

#### *Коктейль молочный с творогом и зеленью*

50 г творога 9 %-ной жирности, 125 мл молока, 10 г листьев крапивы, 5 г зелени укропа, соль.

В кипяченое молоко кладут протертый творог, мелко нарезанные листья крапивы и зелени укропа и взбивают в течение 3 мин.

#### *Напиток «Девять сил»*

30 г свежих корней девясила или 5 г сушеных корней девясила, 20 г сахара, 20 г клюквенного сока, 200 мл воды.

Подготовленные корни девясила нарезают ломтиками, заливают водой и варят в течение 20 мин, добавляют сахар, процеживают, добавляют сок клюквы и охлаждают.

#### *Напиток из тысячелистника*

2 г сушеных листьев и цветков тысячелистника, 25 г клюквенного сока, 12 г меда, 200 мл воды.

В кипящую воду кладут сушеные листья и цветки тысячелистника, варят в течение 5—10 мин, настаивают в течение 2—3 ч, процеживают, добавляют клюквенный сок и мед, охлаждают.

#### *Напиток из сушеных трав*

3 г сушеной мяты, 3 г зверобоя, 3 г ромашки, 3 г липового цвета, 3 г лепестков чайной розы, 6 г плодов шиповника, 15 г сахара, 200 мл воды, 0,1 г лимонной кислоты.

В кипящую воду кладут смесь из сушеных трав и плодов, варят в течение 5—8 мин, настаивают в течение 4—6 ч. Процеживают, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, охлаждают.

#### **Диетотерапия при хроническом энтерите**

Цель диетотерапии при хроническом энтерите – механическое, химическое, термическое щажение кишечника. В период обострения, сопровождающегося поносами, необходимо голодание, в период голодания разрешено употребление около 1,5–2 л жидкости в сутки. Употреблять следует крепкий, теплый чай с лимоном умеренной сладости 5–6 раз по 150 мл с сухариками; сок черной смородины, черничный сок, отвар шиповника, разведенные кипяченой водой.

Можно провести также и разгрузочные дни: кефирный день – употребляют до 1,5 л кефира в день; ацидофильный день – употребляют в день до 1,5 л ацидофильного молока; яблочный день – употребляют до 1,5 кг пропущенных через мясорубку, очищенных от кожуры яблок (противопоносный эффект обеспечивается за счет содержания в яблоках пектина);

морковный день – употребление до 1,5 кг моркови, готовится морковь так же, как и яблоки, следует употреблять равными порциями.

После 1–2 дней голодания можно переходить на специальные диеты.

*Диета № 1* применяется при резко выраженных поносных нарушениях пищеварения. В ней ограничиваются жиры и углеводы до нижних границ нормы, белок назначается в нормальных количествах, исключаются химические, механические раздражители слизистой оболочки кишечника, исключаются блюда, которые способствуют брожению, гниению в кишечнике, исключаются стимуляторы желчеотделения и желчеобразования, поджелудочной железы и печени. Подаются блюда в вареном, протертом виде.

Качественный состав диеты: белок – 100 г, жир – 70 г, углеводы – 250 г, соль поваренная – 10 г, энергетическая ценность – 2100 ккал. Жидкость разрешается в количестве 2 л. Режим питания дробный – до 6 раз в день. Пища подается с температурой в пределах +57–15 С.

#### *Рекомендуемые блюда*

Хлебобулочные изделия: сухари из белого хлеба, не поджаристые супы с добавками в виде слизистых отваров, фрикаделек, протертого вареного мяса.

Мясные блюда: паровые котлеты, фрикадельки, мясные суфле, говядина или кролик, фарш мясной, пропущенный через мясорубку 3–4 раза.

Рыбные блюда: рыбные паровые котлеты, фрикадельки, рыбные суфле, рыбный фарш, пропущенный 3–4 раза через мясорубку.

Гарниры: каши отварные на воде, протертые (рисовая, овсяная, гречневая, манная).

Исключаются макаронные изделия, блюда из бобовых, блюда из яиц (не более 1 яйца в день только в блюдах или в виде паровых омлетов).

Ограничивается потребление сахара (40 г в день).

Разрешены кисели из черники, черемухи, спелых груш, ягоды, фрукты; молочные продукты (протертый творог, творожное суфле). Остальные молочные продукты не разрешаются; напитки: черный кофе, какао на воде, чай, шиповниковый отвар, отвар из черники;

жиры: сливочное масло только добавляется в готовые блюда (до 5 г на порцию).

Запрещены: соусы, пряности, закуски, алкоголь. Через 4–5 дней возможен переход на следующую диету.

*Диета № 2.* Показания: хронические заболевания кишечника (обострения), сочетание заболеваний кишечника и заболеваний печени, желудка, поджелудочной железы.

Назначение: обеспечение физиологически полноценного питания при умеренно выраженных симптомах воспаления желудочно-кишечного тракта, нормализация функций кишечника, уменьшение воспаления.

Характеристика: диета полноценна, с физиологическим содержанием белка, жиров и углеводов, но с ограничением поваренной соли, исключены продукты, усиливающие

брожение и гниение в кишечнике; ограничены механические и физические раздражители кишечника, поджелудочной железы, желчеотделения.

Кулинарная обработка: блюда готовятся на пару, отвариваются, подаются в протертом виде.

Энергетическая ценность и состав: белок – 120 г, жир – 120 г, поваренная соль – 8 г, калорийность – 3500 ккал. Разрешается употребление жидкости в объеме 1,5 л. Диета насыщена липотропными веществами, витаминами, микроэлементами.

Питание дробное: 5–6 раз в день.

#### *Рекомендуемые блюда*

Хлебобулочные изделия: вчерашний белый хлеб, сухое печенье, можно несдобные булочки до 1 раза в неделю, яблочные пироги, творожные ватрушки.

Супы: бульон обезжиренный мясной. Овощи (картофель, капуста, морковь) мелко нашинкованные; крупы и макароны разваренные, фрикадельки.

Мясные блюда: нежирные сорта мяса (телятина, говядина, курица, кролик, индейка), отварные куском или в рубленном виде (котлеты, фрикадельки, суфле, кнели, отварные рулеты, паровые блюда).

Рыбные блюда: нежирная рыба (лещ, судак, окунь, хек, минтай), отваренная куском или приготовленная на пару.

Гарниры: овощи – картофель, тыква, кабачки, морковь, капуста цветная, при хорошей переносимости зеленый горошек в отварном протертом виде, овощные суфле, при хорошей переносимости лук, чеснок, белокочанная капуста, грибы.

Блюда из круп: каши различные (кроме пшеничной и перловой), приготовленные на воде, можно добавить 1/3 молока (от объема воды).

Макаронные изделия: вермишель отварная.

Блюда из яиц: 1 яйцо в день в виде добавки в блюда, паровые омлеты, яйцо всмятку.

Сладкие блюда: кисели и компоты из сладких ягод и фруктов (за исключением слив, абрикосов, дынь), можно желе, муссы, джемы.

Фрукты и ягоды: ягоды (клубника, земляника, малина), очищенные яблоки в протертом виде, соки из яблок, вишни, малины, мандаринов и апельсинов в разведении с водой в пропорции 1:1.

Сладости: пастила, зефир, мармелад, варенье, джемы.

Молочные продукты: кефир, ацидофильное молоко, ряженка, некислая сметана, свежий творог, запеканка творожная, молоко только в блюдах, неострые сыры («российский», «ярославский»).

Соусы: лавровый лист, укроп, петрушка, фруктовый соус.



Закуска: заливная телятина, рыба, черная икра.

Напитки: чай и кофе с молоком, отвар шиповника.

Жиры: сливочное масло как добавка к блюдам(5—15 г).

Данная диета назначается на 4–6 недель с последующим переходом к диете № 3.

*Диета № 3.* Показания: хронические болезни кишечника в период выздоровления.

Назначение: обеспечивается полноценное питание, восстановление функций желудочно-кишечного тракта.

Характеристика: диета полноценна с нормальным содержанием белков, жиров и углеводов, но с механическим, химическим и термическим щажением кишечника, исключены раздражающие блюда, усиливающие брожение и гниение в кишечнике, исключены стимуляторы печени, кишечника, поджелудочной железы.

Кулинарная обработка: готовятся блюда в вареном виде, на пару, можно запекать; подается пища в неизмельченном виде.

Энергетическая ценность: белок – 140 г, жир – 120 г, углеводы – 500 г, поваренная соль – 10 г, калорийность – 300—3500 ккал. Объем жидкости – до 1,5 л в сутки.

Питание: дробное – до 5–6 раз в день.

Температура пищи: 57–62 С, холодные блюда – не ниже 15 С.

#### *Рекомендуемые блюда*

Хлебобулочные изделия: пшеничный хлеб сухой, вчерашний, сухое печенье и бисквит, можно пирожки с вареньем, мясом, яблоками, джемом и повидлом.

Супы: бульон обезжиренный мясной, крупы, вермишель, картофель, кабачки, цветная капуста, морковь, при хорошей переносимости можно зеленый горошек, фасоль, свеклу, белокочанную капусту.

Мясные блюда: нежирное мясо (телятина, говядина, индейка, курица, кролик) в отварном виде куском, котлеты паровые, фрикадельки отварные.

Рыбные блюда: нежирная рыба (минтай, судак, хек, карп) отваренная кусками.

Гарниры: отварные картофель, морковь, тыква, цветная капуста, овощные пюре, овощные запеканки. При хорошей переносимости – зеленый горошек, фасоль, белокочанная капуста, помидоры.

Исключены: редька, редис, щавель, шпинат, лук, чеснок, грибы.

Крупы: рассыпчатые каши, за исключением пшеничной и перловой каши, сваренные на воде, можно с добавлением 1/3 молока, паровые пудинги.

Макаронные изделия: отварная вермишель.

Блюда из яиц: 1 яйцо в день в качестве добавки к блюдам, паровые омлеты, яйцо всмятку.

Фрукты: печеные яблоки, груши, спелые яблоки и груши, мандарины, апельсины, соки из ягод и фруктов.

Ягоды: клубника, земляника, малина, арбуз, виноград.

Сладости: кисель, компот, мусс, желе, суфле, мармелад, джем, зефир, варенье.

Молочные продукты: кефир, ацидофильное молоко, ряженка, простокваша, неострый сыр («российский», «ярославский»), творог, молоко – только в блюдах.

Пряности: укроп, петрушка, лавровый лист, корица, гвоздика.

Соусы: молочные и фруктовые.

Закуски: заливные телятина и рыба, колбаса докторская, черная икра, нежирная ветчина, вымоченная сельдь.

Напитки: чай, кофе, отвар шиповника.

Жир: сливочное масло в блюдах (5—15 г) или с хлебом в той же дозе.

#### **Фитотерапия хронических энтероколитов**

Сбор № 23.

Лист мяты – 2 ч.

Цветки ромашки – 6 ч.

Плоды фенхеля – 1 ч.

Корень валерианы – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 мин. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Сбор № 24.

Лист шалфея – 1 ч.

Лист мяты – 1 ч.

Трава ромашки – 1 ч.

Трава зверобоя – 1 ч.

Плоды тмина – 1 ч.

Смесь перемешать. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Сбор № 25.

Цветки ромашки – 3 ч.

Лист подорожника – 3 ч.

Корневище горца змеинового – 3 ч.

Плоды черники – 4 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сбор № 27.

Лист мяты – 1 ч.

Лист крапивы – 1 ч.

Цветки ромашки – 1 ч.

Плоды черники – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение ночи в термосе. Принимать по 200 мл 4 раза в день.

Сбор № 28.

Трава душицы – 1 ч.

Трава горца птичьего – 1 ч.

Трава пастушьей сумки – 1 ч.

Трава пустырника – 1 ч.

Трава тысячелистника – 1 ч.

Трава зверобоя – 1 ч.

Лист крапивы – 1 ч.

Смесь перемешать. 2 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настаивать в течение ночи в термосе. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Сбор № 29.

Цветки календулы – 1 ч.

Лист ежевики – 1 ч.

Лист мяты – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор № 30.

Лист земляники – 6 ч.

Лист Melissa – 3 ч.

Трава чабреца – 1 ч.

Плоды тмина – 1 ч.

Трава тысячелистника – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор № 31.

Цветки ромашки – 1 ч.

Соплодия ольхи – 1 ч.

Плоды фенхеля – 1 ч.

Корень кровохлебки – 1 ч.

Плоды аниса – 1 ч.

Корень валерианы – 1 ч.

Плоды черемухи – 1 ч.

Корневище горца змеиного – 1 ч.

Трава зверобоя – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

#### **Ароматерапия хронических колитов**

Применяются следующие ароматические масла: масло черного перца, купавки благородной, каспутового дерева, сладкого укропа, лаванды, можжевельника, пероли, розмарина, мелаледки, мяты, членобородника лимонного.

Масло черного перца используется с целью улучшения кровообращения в кишечнике, выведения токсинов и ядов, уменьшает анемию (малокровие), также внушает желание перемен.

Масло купавки благородной используется как обезболивающее средство, обладает корректирующим действием на иммунную систему, а следовательно, уменьшает воспаление, обладает успокаивающим действием на нервную систему.

Масло каспутового дерева используется для снятия болей, проясняет работу ума.

Масло сладкого укропа обладает способностью выводить продукты обмена веществ, уменьшает тошноту, метеоризм (вздутие кишечника). Придает уверенность в себе.

Масло лаванды используется с целью снятия спазмов в кишечнике, обладает обезболивающим эффектом.

Масло можжевельника способствует улучшению кровообращения в воспаленном кишечнике, помогает при нервном истощении, устраняет бездеятельность.

Масло пероли обеспечивает излечение при колитах, нарушении пищеварения, избавляет от нарушений сна, уменьшает беспокойство.

Масло розмарина обладает обезвреживающим действием на токсины и яды, уменьшает метеоризм, тяжесть в животе, нарушение пищеварения, а также предотвращает депрессию. Масло мелаледки используется с целью улучшения кровообращения в кишечнике. Благодаря противовирусным и антибактериальным свойствам уменьшает воспаление, регулирует иммунную систему, помогает при эмоциональных срывах.

Масло мяты используется для снятия спазмов в кишечнике, устраняет такие симптомы как тошнота, вздутие кишечника, боли в животе, нарушение пищеварения.

Масло челнобородника используется для улучшения аппетита, уменьшения вздутия живота, ускоряет выздоровление, избавляет от апатии и уныния.

Данные масла используются в виде ароматических свечей (как добавка для восковых свечей в виде нескольких капель масла), для испарения в аромалампах, распылителях в воздухе, можно просто смочить ватку в масле и положить на батарею.

Используются и приемы аромассажа. Техника проведения: начиная с нижнего правого отдела живота ладошкой осторожно совершаем небольшие круговые движения и продвигаемся по животу по часовой стрелке, т. е. немного вверх, потом переходим на левую половину живота и далее постепенно вниз, и снова переход, на правую сторону живота. Для массажа используется любое из вышеуказанных масел с учетом его специфического воздействия.

Некоторые рецепты для проведения аромассажа:

1 капля масла розмарина;

1 капля масла сладкого укропа;

1 капля масла мяты;

или

1 капля масла лаванды;

1 капля масла пероли;

1 капля масла черного перца;

или

1 капля масла челнобородника лимонного;

1 капля масла мяты;

1 капля масла розмарина.

Для массажа берется 3 капли вышеуказанного масла на 10 мл несущего масла – масла абрикосовых косточек, масла миндаля.

Для использования в виде аромаванн необходимо накапать в наполненную водой ванну выбранного масла. Продолжительность процедуры – 10–15 мин.

#### **Лечение минеральными водами при хроническом энтерите**

Применяют лечение минеральными водами только при отсутствии поносов, вне обострения, в теплом виде, без газов, в дозе 1/4—1/2 стакана на прием. Применяются слабоминерализованные воды. Назначаются: «Славяновская», «Эссендуки» № 4, «Ижевская», «Нарзан». Время приема следует согласовать с показателями кислотности желудочного сока: при повышенной кислотности желудочного сока минеральная вода принимается за 1,5 ч до еды, при нормальной – за 40–45 мин, при пониженной – за 15–20 мин до еды.

Лечение минеральными водами при запорах.

Рекомендуются следующие минеральные воды: «Эссендуки» № 17, № 4, «Славяновская», «Баталинская», «Джермук». Имеет значение в назначении тип минерализации, например «Эссендуки» № 17 назначается при запорах с сниженной двигательной активностью кишечника, а «Эссендуки №» 4 – при повышенной двигательной активности. Применяют по 1–1,5 стакана холодной минеральной воды 2–3 раза в день за 1–1,5 ч до еды, в течение нескольких недель. При повышенной двигательной активности кишечника применяется вода в теплом виде.

#### **Йоговское лечение энтероколитов**

##### *Паган-санстхан судхарак*

И. п.: лечь на коврик на спину. Руки вдоль туловища, ладони вниз, пальцы собраны вместе, пятки и носки вместе. Взгляд направлен вверх. Тело держать расслабленными.

Этапы исполнения.

Быстро поднять левую ногу под прямым углом, быстро опустить ее в и. п. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное, свободное. Внимание сосредоточено на животе.

Быстро поднять правую ногу под прямым углом, быстро опустить ее в и. п. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное, свободное. Внимание сосредоточено на животе.

Отдых в течение 6–8 с.

Ежедневное выполнение: выполняйте в течение первой недели 5 циклов, ноги менять, считать подъем и опускание за один цикл. Доведите число повторений до 10 к концу месяца, но не более.

### *Тарачи-мудра*

И. п.: лечь на спину, руки положить вдоль туловища, пальцы рук вместе, ладони обращены вниз. Носки и пятки вместе, взгляд направлен вверх (прямо перед собой).

Этапы выполнения.

Расслабить все мышцы тела. Носки и пятки не разводить. Выполнить медленный спокойный вдох через нос, а затем такой же медленный и спокойный выдох через нос, потом задержать дыхание.

Сосредоточить внимание на животе. Втянуть насколько можно живот (образуется впадина). Остаться в таком положении, пока можете задерживать дыхание.

Расслабить мышцы живота и одновременно с неглубоким вдохом через нос принять И. п.

Ежедневное выполнение: выполняется упражнение 2 раза в день и не более.

Противопоказано данное упражнение детям.

### *Матсиасана*

И. п.: лечь на спину. Ноги согнуть в коленных суставах и поставить пятки возле бедер. Колени свести вместе, а пятки расставить на расстоянии 10 см. Положить ладони на пол. Выпрямить туловище, взгляд направлен вверх, дыхание нормальное, ровное.

Этапы выполнения.

Ладони положить под бедра, далее, упираясь руками в бедра, поднять голову вверх. Перенести вес верхней части тела на локти. Далее, наклоня голову назад, прогнуться так, чтобы позвоночник приобрел форму дуги, положите голову на пол. Для усиления изгиба опереться в бедра с большей силой и больше прогибайтесь. Не прилагать чрезмерных усилий. Напряжение должно быть минимальным.

Прогнувшись насколько возможно, сохранять данную позу, обе руки вытянуть по бокам туловища и положить ладони на пол.

Сделать несколько глубоких медленных дыхательных движений. Остаться в позе в течение 6–8 с.

Вернуться в и. п. следующим образом: упираясь в бедра руками, согнутыми в локтях, поднять голову вверх и выпрямить шею. Опустить на пол спину, плечи, шею и голову.

Отдохнуть, выполнив 3 обычных ровных дыхательных движения. Повторить с начала.

Ежедневное выполнение: выполняйте упражнения 3 раза, но не более.

### *Дханурасана*

И. п.: лечь на живот, руки вытянуть вдоль туловища, положить щеку на пол. Ноги удерживать вместе. Дыхание нормальное, ровное. Согнуть обе ноги в коленных суставах и прижать лодыжки к бедрам. Обхватить правую лодыжку правой рукой, левую лодыжку – левой. Далее крепко удерживайте руками лодыжки, дальше согните колени. Подбородок положить на пол.

Этапы выполнения.

Медленно и глубоко вдохнуть и задержать дыхание.

Одновременно с окончанием вдоха поднять голову вверх и выпрямить ее.

Одновременно оттянуть обе ноги назад. Выполнить это следует медленно, непрерывно и плавно. Отвести ноги назад как можно дальше. Голова, шея, грудная клетка при этом поднимутся вверх.

Смотреть вперед (на потолок). Колени держать плотно сжатыми. Не отрывая колени от пола. Лодыжки удерживать вместе. Остаться в этом положении в течение 6–8 с – до тех пор, пока можете спокойно задержать дыхание.

Начать выдыхать, при этом одновременно опуская голову и грудь на пол.

Положить щеку на пол, освободить лодыжки и медленно опустить их на пол. Руки положить на пол, расслабиться. Один цикл завершен.

Отдохнуть в течение 6–8 с, выполнить весь цикл с начала.

Ежедневные занятия. Повторить асану только 3–4 раза в течение дня.

### *Бхужангасана*

И. п.: лечь на живот. Голову повернуть набок, положить щеку на пол. Ладони расположить у плеч с двух сторон так, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч. Локти прижать к телу. Пятки соединить, пальцы ног прижать к полу. Дыхание нормальное, ровное.

Этапы выполнения.

Поднять голову и немного отклонить ее назад.



Медленно вдыхая, поднять голову и грудь так, чтобы пупок не отрывался от пола, а туловище выше пупка было поднятым. Ноги выпрямлены, прочно удерживают тело.

Посмотреть вверх и задержать дыхание на 6–8 с.

Через 6–8 с начать выдыхать, опуская голову и положить в конце движения щеку на пол.

Расслабиться и отдохнуть в течение 6 с.

Повторить движение с начала.

Ежедневные занятия. Повторять цикл 4 раза в течение дня.

### *Винарита-Карани*

И. п.: лежа на спине, руки положить вдоль туловища, пальцы рук вместе, ладони направлены вниз. Носки и пятки ног сомкнуты вместе. Взгляд направлен прямо перед собой.

Этапы выполнения.

Медленно поднять обе ноги до вертикального положения, при необходимости опираться на ладони рук.

Далее перевести ноги к голове так, чтобы они с вертикалью образовали угол в 45°, в это время ягодицы начнут отрываться от коврика. Постараться в этот момент перехватить ягодицы руками.

Для локтей найти удобное положение и вернуть ноги в вертикальное положение (по отношению к полу). Внимание необходимо сосредоточить на нижней части живота. Дыхание ровное, спокойное. Удерживайте позу в течение 10 с.

Выход из асаны осуществляется следующим образом: перевести ноги снова к голове до образования угла в 45° (по отношению с вертикалью). Вернуть руки в и. п.

Отдохнуть в течение 6–8 с. Дыхание спокойное.

Ежедневные занятия: выполняется один раз, постепенно увеличивая время пребывания на 10 с каждую неделю до 5 мин.

Противопоказание: упражнение противопоказано при наличии артериальной гипертензии, заболеваний сердца.

*Савасана*– см. описание в лечении хронических гастритов.

## **ЗАПОРЫ**

### **Диетотерапия**

Назначение специальной диеты обеспечивает полноценное питание, нормализует акт дефекации. Это физиологически полноценная диета с нормальным содержанием белка, жира, углеводов, минеральных веществ, но с повышенным содержанием механических и химических стимуляторов кишечника. Исключаются продукты, усиливающие брожение и гниение кишечника.

Энергетическая ценность: белок – 100 г, жир – 100 г, углеводы – 400 г, поваренная соль – 10 г, калорийность – 2900–3000 ккал.

#### *Рекомендуемые блюда*

Хлеб и хлебобулочные изделия: пшеничный хлеб из муки грубого помола, можно с добавлением пшеничных отрубей, вчерашний хлеб, при хорошей переносимости – черный хлеб; печенье несдобное сухое; сухари из ржаной муки.

Супы: на бульонах некрепких из нежирных сортов мяса, овощных бульонах, борщи, свекольники с перловой или гречневой крупой, цветной капустой; рыбные бульоны.

Мясные блюда: нежирные сорта мяса (говядина, телятина, курица, кролик, индейка), мясо отварное или запеченное, лучше куском.

Блюда из рыбы: нежирная рыба (лещ, судак, щука, треска, карп, хек) в отварном и заливном виде, можно немного вымоченной сельди.

Овощные блюда, гарниры: овощи в сыром и отварном виде в качестве гарниров, салатов. Рекомендуется особенно – свекла, помидора, морковь, салат, кабачки, тыква, цветная капуста. В отварном виде – белокочанная капуста, зеленый горошек. Исключаются редька, репа, лук, чеснок, редис, грибы.

Блюда из круп: разрешены рассыпчатые каши из гречневой, ячневой, пшеничной крупы, ограничиваются макаронные изделия.

Яйца – разрешено 1 яйцо в день (в виде омлета, всмятку). Яйца вкрутую запрещено (способствуют развитию запора).

Фрукты – свежие, спелые, сладкие и ягоды в повышенных количествах в сыром виде, соки из них. Разрешены сухофрукты в размоченном виде (чернослив, курага, инжир, урюк). Не рекомендуются яблочный и виноградный соки (способствуют брожению). Рекомендуется сливовый сок.

Можно мармелад, ирис, зефир, карамель, варенье, джем, повидло, сахар, мед.

Молочные продукты: разрешены однодневный кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, творог некислый и изделия из него, некислая сметана, неострый сыр, молоко только при хорошей переносимости.

Пряности: можно зелень петрушки, укропа, кинзы, сельдерея, лавровый лист, корица, гвоздика. Фруктовые соусы.

Закуски: икра черная, ветчина нежирная, телятина, курица, рыба заливная, вымоченная сельдь, овощные и фруктовые салаты.

Напитки: некрепкий чай, отвар шиповника, кофе суррогатный.

Жиры: сливочное масло, оливковое масло. Исключаются тугоплавкие животные жиры: свиной, говяжий, бараний, комбижир.

Хороший эффект дает применение пшеничных отрубей: залить кипятком пшеничные отруби (чтобы они набухли и стали мягче), надосадочную жидкость слить, добавлять отруби в компот, кисель, суп. В первые 2 недели назначают по 1 ч. л. 3 раза в день, постепенно увеличивая дозу до 1–2 ст. л. 3 раза в день, при достижении послабляющего действия дозу уменьшают до 1,5–2 ч. л. 3 раза в день. Продолжительность лечения отрубями – не менее 6 недель.

#### **Фитотерапия запоров**

Сбор № 1.

Лист сенны – 6 ч.

Кора крушины – 4 ч.

Плоды жостера – 4 ч.

Плоды аниса – 2 ч.

Корень солодки – 2 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси заварить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, принимать на ночь по 100 мл.

Сбор № 2.

Взять поровну.

Лист сенны.

Трава укропа.

Цветы ромашки.

Лист мяты.

Корень валерианы.

Цветы бессмертника.

Смесь перемешать. Готовить как сбор № 1. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

Сбор № 3.

Плоды жостера – 1 ст. л.

Изюм – 30 г.

Чернослив – 10 г.

Вода – 400 мл.

Смесь кипятить в течение 2 мин. Настаивать в течение 40 мин. Принимать по 100 мл на ночь.

Сбор № 4.

Листья \*\*\*?\*\*\* – 3 ч.

Кора крушины – 2 ч.

Плоды жостера – 2 ч.

Плоды аниса – 1 ч.

Корни солодки – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, заварить, настоять в течение 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор № 5.

Кора крушины – 3 ч.

Лист крапивы – 2 ч.

Трава тысячелистника – 1 ч.

Готовить и принимать как сбор № 4.

Сбор № 6.

Кора крушины – 3 ч.

Трава донника лекарственного – 1 ч.

Лист крапивы – 1 ч.

Сбор перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, принимать на ночь по 100 мл.

Сбор № 7.

Кора крушины – 8 ч.

Корни солодки – 1 ч.

Семена тмина – 1 ч.

Семена кориандра – 1 ч.

Готовить и принимать как сбор № 6.

Сбор № 8.

Кора крушины – 5 ч.

Лист вахты – 2 ч.

Трава донника лекарственного – 2 ч.

Семена тмина – 1 ч.

Готовить и принимать как сбор № 6.

Сбор № 9.

Кора крушины – 8 ч.

Корни солодки – 1 ч.

Семена кориандра – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять в течение 20 мин. Принимать по 100 мл на ночь.

Сбор № 10.

Кора крушины – 3 ч.

Трава донника лекарственного – 1 ч.

Лист крапивы – 1 ч.

Готовить и принимать как сбор № 9.

Сбор № 11.

Кора крушины – 5 ч.

Лист вахты – 2 ч.

Трава тысячелистника – 2 ч.

Семена тмина – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси заварить в 200 мл кипятка, кипятить в течение 10 мин, настоять в течение 30 мин. Принимать по 100 мл на ночь.

Сбор № 12.

Кора крушины – 4 ч.

Плоды аниса – 1 ч.

Плоды фенхеля – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 30 мин. Процедить. Принимать по 200 мл на ночь.

Сбор № 13.

Кора крушины – 2 ч.

Корень алтея – 2 ч.

Плоды фенхеля – 1 ч.

Семя льна – 1 ч.

Корень солодки – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка. Настоять в течение ночи. Принимать на ночь по 100 мл.

Сбор № 14.

Кора крушины – 5 ч.

Лист вахты – 2 ч.

Трава донника – 2 ч.

Плоды тмина – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 20 мин. Принимать по 100 мл на ночь.

Сбор № 15.

Лист крапивы – 1 ч.

Трава донника – 1 ч.

Кора крушины – 3 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 мин. Принимать по 100 мл на ночь.

Сбор № 16.

Кора крушины – 8 ч.

Плоды кориандра – 1 ч.

Корни солодки – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка. Настоять в течение ночи. Принимать на ночь по 100 мл.

Сбор № 17.

Корни и корневище валерианы – 1 ч.

Трава мяты – 1 ч.

Цветки ромашки – 1 ч.

Цветки календулы – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка. Настаивать в течение ночи. Принимать по 1/3 стакана через 30 мин после еды 3 раза в день при вздутии.

Сбор № 18.

Цветки ромашки – 1 ч.

Трава душицы – 1 ч.

Смесь перемешать. 2 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Принимать утром и вечером по 1 стакану при вздутии.

Сбор № 19.

Цветки ромашки – 2 ч.

Лист мяты – 2 ч.

Плоды фенхеля – 3 ч.

Плоды тмина – 2 ч.

Корень валерианы – 1 ч.

Смесь перемешать. 2 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Принимать утром и вечером по 1 стакану при вздутии.

Сбор № 20.

Лист мяты – 1 ч.

Плоды тмина – 1 ч.

Плоды фенхеля – 1 ч.

Корень валерианы – 1 ч.

Смесь перемешать. 2 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 400 мл кипятка. Принимают утром и вечером по 1 стакану при вздутии.

Сбор № 21.

Цветки ромашки – 4 ч.

Плоды тмина – 2 ч.

Трава душицы – 2 ч.

Смесь перемешать. 1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/9 стакана 4 раза в день при вздутии.

Сбор № 22.

Трава полыни – 1 ч.

Трава хвоща – 1 ч.

Трава тысячелистника – 1 ч.

Корневище лапчатки – 1 ч.

Смесь перемешать. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10 мин. Принимать утром и вечером по 1 стакану при вздутии.

#### **Фитотерапия поносов**

Сбор № 32.

Плоды черемухи – 3 ч.

Плоды черники – 2 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси заварить 150 мл кипятка, настаивать в течение 30 мин. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор № 33.

Кора дуба – 1 ч.

Корневище аира – 1 ч.

Готовить и принимать как сбор № 32.

Сбор № 34.

Корневище и корни лапчатки прямой – 1 ч.

Кора дуба – 1 ч.



Готовить и принимать как сбор № 32.

Сбор № 35.

Корневища лапчатки прямостоячей – 1 ч.

Корневище змеевика – 1 ч.

Смесь перемешать. 2 ч. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор № 36.

Шишки ольхи – 2 ч.

Корневище змеевика – 1 ч.

Готовить и принимать как сбор № 35.

Сбор № 37.

Корневище змеевика – 1 ч.

Корневище и корни кровохлебки – 1 ч.

Готовить и принимать как сбор № 35.

Сбор № 38.

Корневища лапчатки прямостоячей – 1 ч.

Корневище змеевика – 4 ч.

Готовить и принимать как сбор № 35.

Сбор № 39.

Ягоды черники – 2 ч.

Корневища лапчатки прямостоячей – 1 ч.

Цветочные корзинки цмина песчаного – 1 ч.

Лист шалфея – 3 ч.

Семена тмина – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить в течение 10 мин, настаивать в течение 30 мин. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Сбор № 40.

Корень аира – 4 ч.

Трава буквицы лекарственной – 8 ч.

Трава зверобоя – 6 ч.

Корень девясила – 2 ч.

Лист крапивы – 6 ч.

Лист земляники – 4 ч.

Лист малины – 4 ч.

Соплодия ольхи – 6 ч.

Лист смородины – 6 ч.

Трава чабреца – 8 ч.

Плоды черники – 8 ч.

Смесь перемешать. 3 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение ночи в термосе. Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 41.

Корень алтея – 6 ч.

Корень валерианы – 4 ч.

Кора дуба – 8 ч.

Корень кровохлебки – 6 ч.

Цветки календулы – 4 ч.

Лист мать-и-мачехи – 4 ч.

Лист ореха грецкого – 4 ч.

Трава спорыша – 6 ч.

Плоды черемухи – 6 ч.

Лист эвкалипта – 2 ч.

Готовить и принимать как сбор № 40.

Сбор № 42.

Корневище горца змеиноного – 6 ч.

Лист брусники – 4 ч.

Трава зверобоя – 10 ч.

Соцветия клевера красного – 4 ч.

Семена льна – 4 ч.

Лист мяты – 4 ч.

Лист подорожника – 6 ч.

Трава хвоща полевого – 4 ч.

Трава шалфея – 8 ч.

Корень шалфея конского – 2 ч.

Готовить и принимать как сбор № 40.

Сбор № 43.

Ягоды черники – 1 ч.

Лист мяты – 1 ч.

Корневище горца змеиноного – 1 ч.

Цветки ромашки – 1,5 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси заварить 300 мл кипятка, настаивать в течение 40 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Сбор № 44.

Корень лапчатки – 1 ч.

Плоды тмина – 1 ч.

Цветки бессмертника – 2 ч.

Ягоды черники – 2 ч.

Лист шалфея – 3 ч.

Готовить как сбор № 43, принимать по 110 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 45.

Корень валерианы – 1 ч.

Лист мяты – 1 ч.

Цветки ромашки – 1 ч.

Тмин – 1 ч.

Плоды фенхеля – 1 ч.

Готовить и принимать как сбор № 43 при сильных кишечных спазмах и метеоризме.

Сбор № 46.

Лист мяты – 1 ч.

Цветки ромашки – 1 ч.

Кожура плодов граната – 1/2 ч.

Смесь перемешать. 3 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 3 ч. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Корни кровохлебки. 2 ст. л. залить 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 мин. Принимать по 2 ст. л. 6 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения 2 месяца и более. Самое эффективное средство при поносах.

Аналогично применяется отвар коры дуба, плодов ольхи, лапчатки.

Ягоды черемухи в свежем, сушеном виде. 4 ст. л. залить 500 мл кипятка, кипятить несколько минут. Выпить отвар в течение дня.

Ягоды черники. Съедать по 1/2 стакана ягод 6 раз в день за 30 мин до еды.

Зерно овса. Взять 1 стакан зерна овса, залить 1 л кипятка, кипятить на медленном огне в течение 2 ч. Полученный отвар выпивать в течение дня за 30 мин до еды.

Сбор № 47.

Плоды черемухи – 3 ч.

Плоды черники – 2 ч.

Смесь перемешать. 2 ст. л. смеси заварить 200 мл кипятка. Принимать по 1/2 стакана 5 раз в день.

Сбор № 48.

Корневище и корни лапчатки – 1 ч.

Кора дуба – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение ночи в термосе. Принимать по 1 ст. л. 6 раз в день до еды.

Сбор № 49.

Корневище аира – 1 ч.

Кора дуба – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение ночи в термосе. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Сбор № 50.

Корневище горца змеинового – 1 ч.

Корневище кровохлебки – 1 ч.

Смесь перемешать. 2 ч. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение ночи в термосе. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Сбор № 51.

Корень щавеля конского – 1 ч.

Корневище горца змеинового – 1 ч.

Смесь перемешать. 2 ч. л. смеси залить на ночь в термосе 200 мл кипятка. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Сбор № 52.

Трава горца птичьего – 1 ч.

Корневище лапчатки – 2 ч.

Лист подорожника – 2 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 мин. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Сбор № 53.

Корневище лапчатки – 2 ч.

Корневище горца птичьего – 2 ч.

Трава пастушьей сумки – 3 ч.

Лист мяты – 1 ч.

Цветки ромашки – 1 ч.

Смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 мин. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

## **Лечебная физкультура при запорах**

При наличии запоров психогенного характера показана гимнастика Трюссо-Бергмана. Она состоит из дыхательных упражнений, направленных на повышение внутрибрюшного давления, стимуляцию перистальтики. Методика проведения: глубокий вдох с одновременным вытягиванием брюшной стенки вперед, далее пауза в течение 5—10 с, затем полный выдох с втягиванием передней брюшной стенки, снова пауза в течение 5—10 с; повторяются глубокие вдохи и выдохи 3 раза, затем – глубокий вдох и сильное натуживание. Далее несколько спокойных дыхательных циклов, и снова повторяются упражнения до 7—10 раз за время посещения туалета. Перед началом гимнастики необходимо принять натощак холодной воды с медом или лимоном.

При запорах, обусловленных подавлением позывов к опорожнению.

Такое состояние может наступить при волевом подавлении позывов к опорожнению кишечника (общественные места, стеснительность и др.). Ниже приводятся несколько методик для восстановления рефлекса к дефекации.

1. Ежедневно ставить водно-масляную клизму объемом 300 мл и 1 раз в неделю – очистительную. За счет этого прямая кишка все время пустая, и рефлекс восстанавливается.

2. Утром натощак выпить стакан холодной воды или сока. Через полчаса больной идет в туалет и принимает позу, притянув бедра к животу, пытается вызвать дефекацию, натуживается при каждом выдохе. Помогает одновременный массаж живота, ритмическое втягивание заднего прохода, надавливание на область между копчиком и задним проходом. Если указанные процедуры не помогают, то в воду или сок добавить карловарскую соль (1 ч. л.), а после завтрака в задний проход ввести свечу с глицерином.

### **Комплекс физических упражнений лечебной гимнастики при колите, сопровождающемся запорами**

#### *Вводная часть*

#### Упражнение 1.

И. п. Медленная ходьба на носках, руки за голову, продолжительность в течение 30–40 с.

#### Упражнение 2.

И. п. – то же. Ходьба на пятках, руки на поясе. Продолжительность в течение 30–40 с.

#### Упражнение 3.

И. п. – стоя, руки перед грудью. Во время ходьбы сделать 1–2 рывка прямыми руками, ладонями вверх. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 4.

И. п. – стоя. Во время ходьбы руки поднять через стороны – вдох, опустить руки – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 5.

И. п. – то же. Шаги галопа вправо, затем влево с переходом на медленную ходьбу. Дыхание произвольное. Продолжительность – 40–50 с.

Упражнение 6.

И. п. – то же. Во время ходьбы поочередно прижимать колени к животу. Дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз каждой ногой.

Упражнение 7.

И. п. – то же. Во время ходьбы совершать движения кистями рук вдоль туловища до подмышечной ямки – вдох 4 с, задержка дыхания – на 8 с, медленный выдох – в течение 6 с. Повторить 3–5 раз. После выполнения произвольное дыхание.

Упражнение 8.

И. п. – стоя, руки над головой «в замке». Рывки руками назад. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 9.

И. п. – стоя. Руки сзади «в замке», ладони кверху. Рывки прямыми руками назад. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 10.

И. п. – стоя, руки на поясе. Во время ходьбы отвести локти назад – вдох, локти вперед – выдох. Темп средний. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 11.

И. п. – стоя, руки на поясе. Движение вперед подскоками. Дыхание произвольное. Продолжительность 30–60 с.

Упражнение 12.

И. п. – то же. Медленная ходьба, на 4 шага – вдох, на 8 шагов – задержка дыхания, на 6 шагов – выдох. Повторить 3–4 раза, после упражнения произвольное дыхание.

Упражнение 13.

И. п. – стоя, руки опущены. Выпятить, а затем подтянуть живот. Темп средний, дыхание произвольное. Продолжительность – 20–30 с.

Основная часть.

Упражнение 14.

И. п. – сидя на стуле, руки в упоре сзади. Прогнуться – вдох, согнуть левую (правую) ногу в коленном суставе и прижать к животу – выдох. Темп медленный. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

#### Упражнение 15.

И. п. – то же. Развести ноги в стороны, соединить. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 16.

И. п. – сидя на стуле, руки опущены. Согнуть правую (левую) ногу в коленном суставе, пружинящие прижимания колена к животу. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторить 10–12 раз каждой ногой.

#### Упражнение 17.

И. п. – сидя, ноги вытянуты. Поднять руки вверх – вдох, наклониться к правой (левой) ноге – выдох. Темп медленный. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 18.

И. п. – стоя у спинки стула. Подскоки на месте, ноги в стороны, вместе. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 12–15 раз.

#### Упражнение 19.

И. п. – то же. Отвести правую руку в сторону и назад – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

#### Упражнение 20.

И. п. – то же. Подняться на носки – вдох, 3 пружинящих приседания – выдох. Темп средний. Повторить 3–5 раз.

#### Упражнение 21.

И. п. – коленно-ладонное. Выпятить и втянуть стенку живота. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 10–15 раз.

#### Упражнение 22.

И. п. – то же. Стоя на четвереньках – вдох, отклониться, сесть на пятки – выдох, расслабиться. Темп средний. Повторить 4–6 раз.

#### Упражнение 23.

И. п. – то же. Вращение тазом вправо (влево). Дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 24.

И. п. – лежа на животе, руки вдоль тела. Поднять плечи и прямые ноги вверх («лодочка») – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный, дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз.



Упражнение 25.

И. п. – лежа на боку. Мах правой (левой) ногой вперед – назад. То же на другом боку. Дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз.

Упражнение 26.

И. п. – то же. Отвести прямую ногу назад, выпячивая живот, – вдох, прижать колено к животу – выдох, то же на другом боку. Темп средний. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 27.

И. п. – стоя. Самомассаж живота: растирание ладонью по часовой стрелке, затем разминание живота щипками тоже по часовой стрелке. Темп средний. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 28.

И. п. – то же. Выпячивание и втягивание живота. Повторить 20–30 раз.

Заключительная часть.

Упражнение 29.

И. п. – стоя. Медленная ходьба, упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями. Темп средний. Продолжительность 5–8 мин.

**Комплекс лечебной гимнастики при снижении тонуса кишечника**

*Вводная часть*

Упражнение № 1.

И. п. – стоя, руки на поясе. Медленная ходьба, продолжительность – 30 с.

Упражнение № 2.

И. п. – то же, руки опущены вдоль туловища. Медленная ходьба – 40 с.

Упражнение № 3.

И. п. – то же. Медленная ходьба, руки за голову, продолжительностью – 70 с.

Упражнение № 4.

И. п. – то же. Медленная ходьба на носках, руки за голову. Продолжительность – 30 с.

Упражнение № 5.

И. п. – то же. Медленная ходьба на пятках, руки на поясе, продолжительность – 40 с.

Упражнение № 6.

И. п. – то же. Медленная ходьба с поочередным подниманием прямой ноги. Повторите для каждой ноги 4 раза.

Упражнение № 7.

И. п. – то же. Руки перед грудью. Медленная ходьба. Во время движения ходьбы движения локтями в стороны, по 2 раза каждой рукой.

Упражнение № 8.

И. п. – то же. Руки перед грудью. Медленная ходьба. Во время ходьбы движения выпрямленными руками в стороны, по 2 раза каждой рукой.

Упражнение № 9.

И. п. – стоя. Руки в «замок» над головой. Во время ходьбы движения руками назад. Темп средний. Повторить 6 раз для обеих рук.

Упражнение № 10.

И. п. – стоя. Кисти возле плеч. Во время ходьбы вращения локтями назад, вперед. Темп средний. Повторить 6 раз.

Упражнение № 11.

И. п. – то же. Медленная ходьба. Во время ходьбы достать правым (левым) локтем левое (правое) колено. Темп средний. Повторить 4–5 раз для каждой ноги.

Упражнение № 12.

И. п. – то же. Руки через стороны вверх – вдох в течение 6 с, опустить руки – выдох в течение 8 с. Темп медленный, повторить 5–6 раз.

Основная часть

Упражнение № 13.

И. п. – лежа на спине. Ногу отвести в сторону – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Сменить ноги. Темп медленный. Повторить 4 раза для каждой ноги.

Упражнение № 14.

И. п. – то же. Развести ноги в стороны – вдох, вернуть в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 4 раза.

Упражнение № 15.

И. п. – то же. Поднять руки вверх – вдох, опустить руки – выдох. Темп медленный. Повторить 5 раз.

Упражнение № 16.

И. п. – то же. Поднять руки вверх – вдох, подтянуть к себе правое (левое) колено и прижать к животу – выдох. Темп средний. Повторить 3 раза для каждой ноги.

Упражнение № 17.

И. п. – то же. Поочередное поднятие ноги вверх. Темп средний. Повторить 4 раза для каждой ноги.

Упражнение № 18.

И. п. – то же. Согнуть ноги, подтянуть ступни к себе и приподнять таз вверх – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 4 раза.

Упражнение № 19.

И. п. – то же. Согнуть ноги. Положить ноги вправо (влево) набок – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный, повторить 4 раза.

Упражнение № 20.

И. п. – то же. Втягивание живота, выпячивание живота. Дышать произвольно. Повторить 10 раз.

Упражнение № 21.

И. п. – то же. Дыхание диафрагмальное: вдох – в течение 6 с, выдох – в течение 8 с. Темп медленный. Повторить 2 раза.

Упражнение № 22.

И. п. – лежа на боку. Поднять вверх ногу и опустить. Темп средний. Повторить 5–6 раз на каждом боку.

Упражнение № 23.

И. п. – то же. Отвести ногу назад – вдох. Вернуть в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 4 раза на каждом боку.

Упражнение № 24.

И. п. – то же. Притянуть колено к животу – выдох. Вернуть в и. п. – вдох. Темп средний. Повторить 4 раза.

Упражнение № 25.

И. п. – лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. Темп быстрый. Повторить 6 раз.

Упражнение № 26.

И. п. – то же. Положить левую стопу на правую, поднять таз – вдох. Возвратить в и. п. – выдох. Сменить ноги. Темп медленный. Повторить 6 раз для каждой ноги.

Упражнение № 27.

И. п. – лежа на животе. Поднимать прямые ноги вверх. Темп средний. Повторить 4 раза для каждой ноги.

Упражнение № 28.

И. п. – то же. Подтягивание к боку через сторону колена. Темп средний. Повторить 4 раза для каждой ноги.

Упражнение № 29.

И. п. – то же. Махи руками через стороны. Темп средний. Повторить 6 раз.

Упражнение № 30.

И. п. – то же. Кисти в упоре перед грудью. Поднять плечи вверх – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 4 раза.

Упражнение № 31.

И. п. – стать на колени. Поднять руки вверх – вдох, сесть на пятки – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Заключительная часть

Упражнение № 32.

И. п. – стоя. Медленная ходьба, попытайтесь расслабиться. Темп медленный. Продолжительность – 2 мин.

#### **Местное лечение воспаления прямой кишки и сигмовидной кишки**

При наличии хронического колита с преимущественным поражением прямой и сигмовидной кишки применяются микроклизмы разного вида:

1) вяжущие – используются настои ромашки, травы зверобоя, крахмал. Для этого берут 2 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настаивают, вводят в прямую кишку по 50 мл;

2) антисептические – микроклизмы с прополисом, фитонцидные микроклизмы. Приготовление фитонцидной микроклизмы – 20 г высушенных апельсиновых корок, 5 г растертого чеснока, 5 г растертого лука, 1 дес. л. свежего сока алоэ. Все компоненты перемешать, залить кипяченой водой 60 С, настоять в течение 3 ч, процедить, вводить в прямую кишку по 50 мл;

3) масляные бальзамические. Применяют аптечные масла облепихи, шиповника, рыбьего жира. Вводят указанные масла в теплом виде в дозе 30–50 мл в прямую кишку.

Указанные микроклизмы рекомендуется проводить без предварительной очистительной клизмы, этим достигается щажение воспаленной кишки. Микроклизмы выполняются вечером, в коленно-локтевом положении или в положении на правом боку. Удерживать микроклизму следует до появления позывов. Курс лечения состоит из 8–10 процедур.

Вначале проводится лечение вяжущими, фитонцидными микроклизмами, а в дальнейшем – бальзамическими, масляными.

Используются также и лечебные клизмы. Для указанных клизм используют лекарственные травы, обладающие противовоспалительными, обволакивающими свойствами. Используют следующие травы: корни алтея, листья вахты, цветки бузины черной, корневища горца змеиного, кора дуба, цветки календулы, трава зверобоя, корни лапчатки, корневища кровохлебки, семена льна, листья эвкалипта, листья шалфея. Из них приготавливают отвар: 1 ст. л. сырья на 500 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 1 мин, при этом корневища, кору кипятят до 10 мин. Охлаждают. Фильтруют. Проводят клизмы объемом 200–400 мл, температура 32–35 С. Удерживать клизму необходимо в течение 10–15 мин, лежа при этом поочередно то на спине, левом боку и после этого можно сходить в туалет. Выполняют клизмы ежедневно в течение 1–1,5 месяца, меняя состав сбора каждые 2 недели.

Сборы из лечебных трав для клизм.

Сбор № 1.

Корневище горца змеиного – 6 ч.

Цветки бузины – 6 ч.

Кора дуба – 8 ч.

Корень кровохлебки – 8 ч.

Семена льна – 4 ч.

Лист шалфея – 4 части.

Смесь перемешать. 1 ст. л. сбора залить 500 кипятка, кипятить на слабом огне в течение 10 мин. Использовать для лечебных клизм при t 32 С.

Сбор № 2.

Лист вахты – 10 ч.

Корень алтея – 4 ч.

Цветки календулы – 6 ч.

Трава зверобоя – 8 ч.

Корневище лапчатки – 4 ч.

Семена льна – 6 ч.

Лист эвкалипта – 2 ч.

Готовить и применять как сбор № 1.

### *Способ лечения масляными клизмами с минеральной водой*

Берут масло шиповника (или облепихи), бальзам Шостаковского, рыбий жир – по 30 мл, добавляют к 500 мл подогретый до 80 С минеральной воды. Все перемешать миксером, охладить до t +40 С. Для клизмы используют 50 мл эмульсии. Делают клизмы таким количеством в течение 6 дней, далее прибавляют ежедневно по 50 мл эмульсии и доводят до 300 мл, затем обратно уменьшают до 50 мл. На курс обычно – 20 клизм. Все компоненты продаются в аптеке.

Хороший эффект оказывают и теплые клизмы обычного подсолнечного, оливкового масла.

### **Содержание пищевых волокон в граммах на 100 г продукта**

Апельсины – 1,4; вишня – 0,5; горошек консервированный – 1,1; грибы сушеные – 19,8; груши – 0,8; капуста белокочанная – 1,0; капуста квашеная – 1,0; капуста цветная – 0,9; картофель – 1,0; клубника – 4,0; крупа гречневая – 1,1; крыжовник – 2,0; курага – 3,2; лук зеленый – 0,9; малина – 5,0; морковь – 1,2; отруби пшеничные – 8,2; персики – 0,9; петрушка – 1,5; ревеня сырой – 1,0; репа – 1,4; сливы – 0,5; томаты свежие – 0,8; хлеб белковый отрубевидный – 2,1; хлеб зерновой – 1,3; хлеб ржаной – 1,1; чернослив – 1,6; яблоки – 0,6; яблоки сушеные – 5,0.

Применение пищевых волокон обеспечивает чувство насыщения, подавления аппетита, увеличение объема каловых масс, обеспечивает желчегонный эффект, снижение уровня холестерина в крови, ускорение продвижения каловых масс по кишечнику, желчегонный эффект, пищевые волокна стимулируют кишечник. В суточном рационе необходимо содержание не менее 30 г пищевых волокон.

Особенно полезна (при отсутствии противопоказаний) диета с зеленью: 100 г салата из сырых овощей 3 раза в день перед едой.

### **Некоторые другие слабительные средства**

Слабительные средства делятся на несколько групп в зависимости от их механизма действия.

1. Средства, тормозящие всасывание ионов натрия, воды в кишечнике и стимулирующие секрецию ионов натрия, калия, что в итоге приводит к усилению продвижения каловых масс по кишечнику.

К ним относят:

корень ревеня – в виде порошка. Применяется по 0,5–1,0 г на ночь или 2 раза в день. Слабительный эффект – через 8–10 ч;

кора крушины – в виде отвара (20 г коры на 200 мл воды). Применяется по 1–2 ст. л. утром или вечером, можно и в виде экстракта коры крушины – по 20–40 капель утром и вечером;

плоды жостера. 20 г на 200 мл воды в виде отвара, применяется на ночь по 0,5 стакана.

Венское питье:

- 1) листья сенны – 10 ч;
- 2) игнетова(?) соль (натрия – калия тартрат) – 10 ч;
- 3) мед – 10 ч;
- 4) спирт 95 %-ный – 10 ч;
- 5) вода кипяченая – 75 ч.

Принимается внутрь по 1 ст. л. 1–2 раза в день.

Касторовое масло при попадании в кишечник расщепляется до глицерола и рициноловой кислоты, которая раздражает рецепторы толстого кишечника. Принимается по 15 г.

Солевые слабительные. Применяются однократно, когда нужно быстрое опорожнение кишечника. При хронических запорах их не применяют.

Натрия сульфат – по 25 г на 1/4 стакана воды и запить 1 стаканом воды.

Магния сульфат – применяется аналогично.

Карловарская соль – 2 ч. л. на 500 мл теплой воды. Принять по 1 стакану 3 раза в день.

## 2. Средства, способствующие увеличению объема каловых масс.

За счет увеличения объема кишечного содержимого ускоряется его продвижение по кишечнику.

1) морская капуста – внутрь по 1/2—1 ч. л. на ночь, если нет эффекта, то принять 2–3 раза в день. Содержит йодистые, бромистые соединения, витамины В1, В2, В12, С, D, каротиноиды, марганец, медь, серебро, кобальт, ламинарит, альгинаты, манит;

2) пшеничные отруби (раньше о них уже говорили). Состав: белок – 17 г, жир – 4 г, целлюлоза – 53 г, крахмал – 12 г, минеральные вещества – 6 г на 100 г продукта.

## 3. Средства, смазывающие слизистую оболочку кишечника, размягчающие каловые массы.

1) масло вазелиновое – по 1–2 ч. л. в день;

2) масло миндальное – по 1 ч. л. 2 раза в день.

При применении слабительных средств необходима осторожность: при приеме клетчатки и продуктов возможно развитие кишечной непроходимости; при многолетнем употреблении вазелинового масла – развитие рака любого отдела желудочно-кишечного тракта; при приеме масел в лежачем положении можно просто поперхнуться, масло может попасть в дыхательные пути с развитием воспаления легких; зуд анального отверстия вследствие применения вазелинового масла; развитие энтероколита; аллергические реакции; следует

помнить, что длительное применение слабительных средств приводит к тому, что кишечник уже самостоятельно не работает (особенно это относится к приверженцам частых очистительных клизм).

#### **Лечение минеральными водами при колите с запорами**

При колите с запорами применяются высоко- и среднеминерализованные воды, содержащие ионы магния, сульфатов, с большим количеством газов (необходимо для стимуляции кишечника). Применяют «Баталинскую», «Арзни», «Славяновскую», «Смирновскую», «Эссендуки» № 17 по 1 стакану 3 раза в день, комнатной температуры (20 С), «Баталинская» принимается по 1/2 стакана.

При колите с поносами применяются маломинерализованные воды, содержащие ионы кальция, гидрокарбоната, но со слабой концентрацией газов. Принимают «Эссендуки» № 4, 20, «Березовскую» по 1/2—1/4 стакана 3 раза в день, температура воды 40—45 С. При усилении поноса делают перерыв, уменьшают количество приемов воды.

Время приема воды зависит от состояния секреции желудка. При повышенной кислотности желудочного сока воду принимают за 1—1,5 ч до еды, при нормальной – за 40 мин, при пониженной – за 20 мин до еды. При обострении колита лечение минеральными водами прекращают.

#### **Ароматерапия при запорах**

Применяются следующие ароматические снадобья: масло корицы, укропа, лимона, можжевельника, майорана, пачули, розы, шалфея, розмарина, черного перца, тимьяна.

1. Масло корицы способствует улучшению кровообращения, уменьшает явления интоксикации, оно также снимает депрессию.
2. Масло укропа прекрасно способствует очищению тела от токсинов и ядов, особенно когда это связано с переизбытком, употреблением алкоголя. Кроме улучшения состояния при запорах оно уменьшает тошноту, вздутие живота. Воздействует также на ум человека, дает ясно видеть ситуацию.
3. Масло лимона обладает тонизирующим действием на пищеварительную систему, уменьшает тошноту, дает возможность избавиться от плохого самочувствия, избавляет от запоров и повышенной кислотности желудочного сока.
4. Масло можжевельника усиливает лимфо- и кровообращение при запорах, кроме того, выводит токсины и яды, которые сопровождают запоры, помогает поднять настроение.
5. Масло майорана обладает очищающим действием, что особенно полезно при запорах, улучшает пищеварение, обладает успокоительным свойством.
6. Масло пачули обладает тонизирующим действием на кишечник, устраняет воспаление кишечника, одновременно проясняет сознание человека.
7. Мало розы особенно полезно при тяжелых запорах, обладает тонизирующим действием, избавляет от депрессий.



8. Масло шалфея обладает тонизирующим действием, регулирует также эндокринную систему, дарит людям хорошее настроение, жизнерадостность.

9. Масло розмарина используется для удаления ядов и токсинов из организма, обладает стимулирующим действием (способствует восстановлению утраченной функции – опорожнению кишечника), обладает антидепрессантным действием.

10. Масло черного перца способствует выведению токсинов и ядов из организма, очищению, активизирует кишечник, приносит во внутренний мир человека положительные эмоции.

11. Масло тимьяна обладает тонизирующим действием на мускулатуру кишечника, выводит продукты распада, обмена веществ, оживляет ум.

Используйте указанные масла самостоятельно или в сочетании с учетом их свойств в виде ароматических свечей, смоченных ватных тампонов, распыляя в помещении, в виде ванн – добавляя несколько капель вышеуказанного масла в обычную ванну, продолжительность процедуры – 10–15 мин.

Ароматический массаж является самым эффективным средством при лечении запоров. Техника проведения ароматического массажа: начиная с правой нижней части живота, выполняются тремя пальцами (I, II, III пальцы сложены вместе) круговыми движениями по направлению вверх и далее наискось по направлению к левому подреберью, затем вниз к подвздошной области. Таким образом, проводится массаж выходящей поперечной, нисходящей ободочной кишки. Во время проведения массажа не должно быть неприятных ощущений. Ниже приводятся рецепты для проведения аромамассажа:

1) 1 капля масла розмарина;

2) 1 капля масла укропа;

3) 1 капля масла майорана;

или

1 капля масла майорана;

1 капля масла черного перца;

1 капля масла пачули;

или

1 капля масла укропа;

1 капля масла кардамона;

1 капля масла можжевельника.

Любую из вышеуказанных смесей необходимо растворить в 10 мл масла абрикосовых косточек или миндального масла.

Для лечения депрессии, восстановления эмоционального уровня:

1 капля масла розы;

1 капля масла майорана;

1 капля масла можжевельника;

или

1 капля масла ладана;

1 капля масла бергамота;

1 капля масла розы.

Здесь аналогично 1 каплю смеси развести в 10 мл несущего масла и провести легкий общеукрепляющий массаж.

#### **Ароматерапия при поносах**

Применяются следующие ароматические масла: масло эвкалипта, купавки благородной, каспутового дерева, черного перца, имбиря, герани, лаванды, можжевельника, мандарина, мирры, пероли, пачули, мяты перечной, розмарина, санталума белого.

Масло эвкалипта применяется с целью уменьшения болей за счет снятия мышечных спазмов кишечника, способствует очищению организма от слизи, а также уменьшает мышечное истощение.

Масло купавки благородной за счет своего успокаивающего действия применяется для уменьшения болей, также уменьшает бессонницу, беспокойство.

Масло каспутового дерева используется с целью снятия болей при поносах, способствует также прояснению ума.

Масло черного перца применяется для избавления от болей за счет снятия спазмов, выводит также токсины и яды из организма, укрепляет нервную систему, избавляет от апатии.

Масло имбиря используется для уменьшения тошноты, слабости, хорошо ликвидирует боли в кишечнике, уменьшает явления воспаления, также уменьшает апатию и вялость.

Масло герани уменьшает болевые проявления при поносе, также устраняет беспокойство.

Масло лаванды обладает противоспазматическим действием при коликах, уменьшает боли, избавляет от депрессии, внутреннего беспокойства.

Масло можжевельника используется для выведения токсинов, уменьшения отеков кишечника, способствует поднятию настроения.

Масло мандарина применяется для уменьшения метеоризма, нарушения пищеварения, улучшает аппетит.

Масло мирры используется благодаря его способности уменьшать воспаление.

Масло пероли обладает способностью устранять поносы, возникшие на нервной почве, стрессах, также приносит мир и спокойствие во внутренний мир человека.

Масло пачули способно устранить отечность кишечника и тем самым проявляет противопоносное действие, приносит умиротворение, дает решительность.

Масло мяты перечной прекрасно устраняет тошноту, поносы, метеоризм (вздутие кишечника), обладает обезболивающим действием за счет снятия мышечных спазмов, также уменьшает умственную усталость.

Масло розмарина – особенно хорошее средство для устранения болей, вздутия кишечника, выведения продуктов распада, уменьшения утомления организма.

Масло санталума белого применяется благодаря наличию диспепсического эффекта, регулирующего действия на иммунную систему, уменьшает напряжение и беспокойство.

Вышеуказанные масла применяются по отдельности или в сочетании с учетом вышеприведенных свойств. Добавляют их к восковым свечам, используют в аромалампах, распылителях для воздуха.

#### **Йоговское лечение запоров**

*Уддияна-Бандха – упражнение «Гревный замок»*

И. п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища.

Этапы выполнения.

Сделать спокойный выдох через нос. На паузе после выдоха наклонить верхнюю часть туловища вперед до образования угла в 45°. Руками упереться в бедра, пальцы рук расположить на паховых сгибах. Взгляд направлен прямо вперед в одну точку.

Втянуть живот, задержать дыхание в таком положении на сколько можно.

Расслабить мышцы живота, сделать спокойный неглубокий вдох через нос и вернуться в и. п. Внимание сосредоточить на области солнечного сплетения.

Отдохнуть в течение 6–8 с, дыхание ровное, спокойное.

Ежедневные занятия: в первые 10 дней следует упражнение выполнять 1 раз, еще через 10 дней – 2 раза, постепенно увеличивая количество повторений до 3, но не больше.

Противопоказание: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальная гипертензия, сердечные заболевания.

#### *Уддияна Бандха Крия*

Выполняется Уддияна Бандха, после секундной паузы делаются быстрые выбрасывания и втягивания передней брюшной стенки. К концу первой недели выполнить 100 движений, к

концу второй недели до – 200 движений, постепенно увеличивая количество выполнений до 1000 в день.

Это упражнение является подготовительным к выполнению следующего упражнения Наули, без выполнения Уддияна Бандха Крийя в течение 1–2 месяцев выполнение Наули затруднительно.

### *Наули*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища.

Этапы выполнения.

Сделать спокойный выдох через нос. На паузе после выдоха наклонить верхнюю часть туловища вперед. Руками опереться в колени, при этом несколько присесть, большие пальцы направлены внутрь, остальные пальцы снаружи охватывают колено. Взгляд направлен вперед прямо в одну точку.

Втянуть живот, задержать дыхание в таком положении на сколько возможно.

Сократить прямые мышцы живота и толчком подать их вперед. Находиться в этом состоянии столько, сколько сможете. Это Мадхьяма Наули.

Слегка наклоняясь вперед и влево и нажимая левой рукой на левое колено, сократить и вытолкнуть левую прямую мышцу живота. Это – Вама Наули.

Слегка наклоняясь вперед и вправо и нажимая правой рукой на правое колено, сократить и вытолкнуть правую прямую мышцу живота. Это – Дакшина Наули.

Различают еще Крийя Наули. Это вращательное движение прямых мышц живота. Для этого необходимо выделить (напрячь) обе прямые мышцы живота, а затем сокращать и расслаблять их ритмически, что создает видимость повторяющихся волнообразных движений слева направо и наоборот.

Концентрировать внимание в момент выполнения упражнения на животе.

Расслабиться, дыхание произвольное, выпрямляя ноги в коленях, выпрямиться, руки опустить вдоль туловища, вернуться в и. п. Отдых в течение 6–8 с.

Ежедневные занятия: выполняется однократно.

Противопоказание: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальная гипертензия, заболевания сердца, острые заболевания органов брюшной полости.

### *Вакрасана*

И. п.: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты вперед, пятки вместе, руки вдоль туловища, ладонями упереться в пол. Взгляд направлен вперед, сосредоточен. Дыхание свободное, спокойное.

Этапы выполнения.

Подтяните к себе правую ногу, так чтобы колено крепко прижалось к животу и груди.

Перенесите правую ногу через левое бедро и поставьте подошвой на пол возле левого бедра.

Правая рука заводится за спину, при этом сгибается в локтевом суставе. Тыльной стороной ладони прижимается к поясничной области, пальцы выпрямлены.

Левая рука перемещается перед согнутой в коленном суставе правой ногой таким образом, чтобы левая подмышечная впадина надавливала на правое колено, одновременно помогая туловищу развернуться вправо. Левая рука держится выпрямленной.

Поверните голову вправо, взгляд сконцентрирован в одну точку.

Зафиксируйте такое положение в течение 6–8 с, дыхание произвольное, ровное.

Поверните голову в обратном направлении, уберите левую руку с правой ноги, выведите правую руку из-за спины, вернитесь в и. п.

Отдохните в течение 6–8 с, дыхание спокойное.

Выполните упражнение в другую сторону.

Вернитесь в и. п. Вы выполнили один цикл упражнения. Отдохните в течение 6–8 с.

Ежедневные занятия: в течение первой недели выполняйте один цикл упражнений, в течение второй недели два цикла, доведя количество до трех циклов, но не более.

### *Матсиендрасана*

И. п.: сидя на полу. Вытянуть обе ноги параллельно и вперед, носки вместе. Ладони положить на пол по бокам от туловища. Туловище держать прямо, взгляд направлен вперед. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Согнуть правую ногу в коленном суставе и оттянуть ее назад. Правое бедро при этом перемещается вверх, правая ягодица приподнимается. Правая нога на этом этапе удерживается в приподнятом положении.

Согнуть левую ногу в коленном суставе, не поднимая ее при этом. Бедро и колено левой ноги остаются на полу, стопа перемещается под правую ягодицу. Рукой можно помочь расположить стопу под ягодицей.

Далее приподнять правую стопу и поместить ее с наружной стороны левого коленного сустава. Удержать правую стопу тесно прижатой к левому колену. В результате ваших перемещений правое колено окажется поднятым вверх, а левое лежит на полу.

Теперь упереться левым плечом в правое колено, зафиксировать их, образовав «замок». Далее вытянуть левую руку и поместить ее на наружную поверхность правого колена. Теперь рука, упирающаяся в правое колено, хорошо зафиксирована в «замке». Охватить правую стопу левой рукой для придания устойчивости тела, зафиксированного в «замке».

Правую руку медленно, без усилий переместить за спину, старайтесь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. Теперь вы подготовлены к выполнению поворота. Необходимо следить, чтобы спина и шея были выпрямлены и вытянуты вверх.

Одновременно с выдохом медленно поворачивать голову, грудную клетку и талию вправо. Вращение туловища произвести максимально эффективно. К моменту окончания движения должен быть завершен выдох. Взгляд устремить вперед, спину держать прямо.

В таком положении необходимо находиться в течение 8 с.

Выдыхая, медленно вернуться в положение до поворота туловища. Вы выполнили один цикл.

Освободите руки, колени, вернитесь в и. п. и отдохните в течение 6–8 с. Во время отдыха выдохнуть и вдохнуть 2 раза.

Выполнить цикл поворота, но в противоположную сторону со сменой ног.

Ежедневные занятия: необходимо выполнять 6 циклов асан в день, но не более.

### *Салабхасана*

И. п.: лежа на животе, голова касается пола, руки вдоль туловища рядом с бедрами. Сжать руки в кулаки и прижать их к полу указательным и большим пальцами, соединенными в виде кольца. Выпрямить ноги так, чтобы кончики пальцев лежали на полу. Стопы прижать друг к другу. Все тело выпрямить. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Медленно и глубоко через обе ноздри вдохнуть и задержать дыхание.

Поднять голову и положить подбородок на пол.

Крепко сжать кулаки и напрячь руки.

Напрячь сжатые ноги и быстро их приподнять так высоко, как это возможно, не прилагая чрезмерных усилий.

Зафиксировать такое положение в течение 5–6 с, поддерживая ноги напряженными.

Медленно выдыхая, одновременно опустить ноги на пол.

Когда ноги коснутся пола, голову повернуть набок и отдохнуть, положить щеку на пол, расслабиться.

Отдых в течение 5 с, далее еще раз выполнить асану.

Ежедневные занятия. Повторяйте асану 5 раз в день.

### *Пашимоттанасана*

И. п.: сидя на полу и вытянуть прямые ноги вперед. Сидеть устойчиво. Позвоночник, шею, голову, ноги удерживать прямыми. Руки находятся на полу вдоль туловища.

Этапы выполнения.

Выпрямить обе руки параллельно выпрямленным ногам.

Коснуться пальцами правой руки пальцев правой ноги, а пальцами левой руки – пальцев левой ноги. Если вы испытываете затруднения с касанием пальцев ноги, то следует руки вытянуть как можно дальше и положить их ладонями на пол. Ноги не сгибать и не отрывать от пола пятки.

Выдыхая, произвести наклон головы вниз, пока она не окажется между выпрямленными руками.

Теперь следует вытянуть пальцы ног, напрячь ноги и, удерживая голову между руками, тянуть обе руки как можно дальше вперед. Не сгибать ноги в коленях. Позу эту удерживать в течение 6–8 с

Перемещая руки на ноги, одновременно со вдохом вернуться в и. п. При перемещении ладони медленно перемещать по ногам, охватывая ими ноги.

Отдохнуть в течение 5 с и повторить упражнение снова.

### *Сарвангасана*

И. п.: лежа на спине. Положить ладони на пол рядом с туловищем. Пальцы ног расслаблены, пятки соприкасаются. Выпрямить все тело, взгляд направить вверх. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Вытянуть пальцы обеих ног, напрячь их. Вдыхая, медленно начинать поднимать ноги вместе вверх. Вдыхать необходимо с такой скоростью, чтобы к моменту окончания поднятия ног перпендикулярно полу вдох был завершен.

Завершив вдох и подняв ноги вверх, поместить ладони под ягодицы и поднять все тело вверх, при этом поддерживая его руками и одновременно делая выдох. Тело следует

поднимать постепенно, поддерживая его обеими руками. Чрезмерных усилий не прилагать. Поднять тело настолько высоко, насколько вы в состоянии это сделать.

Ладони постепенно переместить по бокам спины для удержания тела вертикально. Поднять ноги максимально вверх. Остаться в этом положении. Дыхание ровное, спокойное. Ноги держать вытянутыми вместе. Зафиксировать такое положение в течение 10 с на протяжении 1-ой недели.

Начать возвращаться в горизонтальное положение. Для этого согните ноги в коленях, пятки касаются бедер. Постепенно передвигая ладони к бедрам, медленно опустить туловище вниз. Все время при опускании тело фиксируйте руками. Прodelьвайте возвращение спокойно, без лишних движений. Когда бедра коснутся пола, опустить пятки на пол рядом с бедрами. Ладони положить на пол по бокам туловища. Выпрямить ноги и положить их на пол. Асана выполнена.

Отдыхайте в течение 10 с. Дыхание спокойное, ровное.

Ежедневные занятия: асана выполняется однократно в день. Постепенно увеличивайте время пребывания в асане в течение месяца до 3 мин, но не более (прибавлять по 1 мин в неделю).

### *Маюрасана*

И. п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища, взгляд направлен вперед, дыхание ровное.  
Этапы выполнения:

Медленно опуститься назад и сесть на пятки.

Раздвинуть колени в стороны. Соединить ладони и локти вместе.

Поставить локти в область поджелудочной железы (между пупком и солнечным сплетением), ладони поставить под ягодицы, пальцы рук направить назад.

Наклоняясь вперед, достать лбом пол, ягодицы поднять вверх. Всю тяжесть тела перенести на лоб, руки и медленно выпрямить ноги. Получаются три точки опоры: ноги, лоб, ладони.

Далее поднять голову, ноги, находиться на согнутых в локтях руках столько, сколько возможно.

Возвратиться: поставить ноги, положить голову на пол, согнуть ноги и встать на колени. Один цикл завершен.

Отдохнуть в течение 6–8 с, дыхание ровное, спокойное.

Ежедневные занятия: выполняйте асану однократно в течение дня.

Осторожность следует соблюдать при наличии хронического панкреатита в стадии обострения, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.



*Савасана* – описание см. «лечение хронического гастрита».

## ДИСБАКТЕРИОЗ

**Дисбактериоз** – качественные и количественные изменения в составе микроорганизмов, в норме заселяющих нестерильные полости (например, полости желудочно-кишечного тракта) и кожный покров человека. Одной из наиболее распространенных форм дисбактериоза является дисбактериоз кишечника.

### *Причина возникновения заболевания*

Нормальная кишечная флора представляет сложную ассоциацию микроорганизмов, выполняющих ряд жизненно важных функций.

Обеспечивает защиту организма от патогенных (вредных) бактерий. Представители нормальной кишечной флоры вырабатывают различные бактерицидные (уничтожающие вредные бактерии) и бактериостатические (останавливающие рост вредных бактерий) вещества, в том числе и близкие по свойствам к антибиотикам. Кроме того, по сравнению с болезнетворной флорой они вырабатывают больше ферментов, более активно утилизируют питательные вещества и кислород, лучше размножаются и не допускают размножения рядом с собой таких возбудителей тяжелых инфекций, как холерный вибрион, возбудители брюшного тифа, сибирской язвы, золотистый стафилококк и многие др. Наиболее выражена защитная функция у кишечной палочки, но присуща она и другим представителям нормальной микрофлоры кишечника.

Участвует в пищеварении. Полезные микробы вырабатывают ряд ферментов, которые дополняют активность пищеварительных соков организма человека. Благодаря им идет расщепление различных питательных веществ, регулируется работа множества различных ферментов, образуются конечные продукты распада белков (индол, фенол, скатол). Образованная лактобактериями молочная кислота создает благоприятные условия для всасывания питательных веществ, подавляет гнилостные процессы. Кислоты и газы, образующиеся в процессе жизнедеятельности нормальной микрофлоры кишечника, способствуют нормальной перистальтике и образованию каловых масс, более полному освобождению организма от шлаков.

Обеспечение организма человека витаминами возможно только при наличии полноценной кишечной микрофлоры. Наиболее разнообразен спектр витаминов, синтезируемых кишечной палочкой: тиамин (витамин В1), рибофлавин (витамин В2), пирдоксин (витамин В6), никотиновая (витамин РР), пантотеновая (витамин В15), фолиевая кислоты (витамин Вс), биотин (витамин Н), цианокобаламин (витамин В12) и витамин К. Бифидобактерии производят аскорбиновую кислоту (витамин С). Бактерии, населяющие слепую кишку, наиболее активно синтезируют витамин В12 и обеспечивают усвоение этого витамина, поступившего с продуктами питания. Нормальная микрофлора создает условия для всасывания жирорастворимых витаминов А, Е и D. В плане обеспечения витаминами зависимость от нормальной микрофлоры кишечника максимальна у детей, которые при дисбактериозе испытывают полигиповитаминоз (недостаточность сразу нескольких видов витаминов). Но и у взрослого человека потребность в биотине и фолиевой кислоте может быть полностью удовлетворена микроорганизмами, на всю жизнь сохраняется значимость микрофлоры кишечника для обеспечения витаминами В12, D и К.

Нормальная флора кишечника непосредственно участвует в формировании иммунитета, способствует синтезу защитных антител – иммуноглобулинов. Доказано также, что

продукты жизнедеятельности кишечных бактерий стимулируют своевременное созревание систем, участвующих в иммунной защите. Микробные ассоциации создают оптимальные условия для функционирования аппендикса и других периферических органов иммунной системы, обеспечивающих работу иммунитета.

Нарушения состава и функциональной активности нормальных микроорганизмов желудочно-ищечного тракта приводят к расстройствам обменных процессов, полигиповитаминозу, нарушению работы ферментных систем, иммунодефицитному состоянию и являются почвой для возникновения инфекционно-воспалительных заболеваний органов пищеварения.

Факторы, провоцирующие дисбактериоз, многообразны. Наиболее легко заболевание возникает в детском возрасте, поскольку микробная ассоциация кишечника у детей характеризуется неустойчивым составом и функциональной незрелостью, что обуславливает ее высокую ранимость. Способствует дисбактериозу и несовершенство ферментных систем, присущее детям: секреция желез желудка у здорового ребенка формируется к трем годам, поджелудочной железы – к семи, а функциональная зрелость ферментных систем печени наступает лишь в период полового созревания. Поэтому пищеварение у детей весьма чувствительно к любым внешним воздействиям, особенно у детей, получающих искусственное вскармливание. Дисбактериоз возникает при изменении характера питания, недостаточном поступлении витаминов, при стрессогенных воздействиях, вызывающих чрезмерно интенсивную работу иммунной системы. Дисбактериоз является обязательным спутником любой противомикробной терапии. Особенно быстро он возникает при лечении антибактериальными препаратами широкого спектра действия – тетрациклинами, пенициллинами, сульфаниламидами, левомицетином. Наряду с уничтожением нормальной микрофлоры развитию дисбактериоза при антибактериальной терапии способствует аллергизирующее действие препаратов. Благоприятствуют нарушениям нормальной флоры травмы, ожоги, лучевое и токсическое воздействия, глисты, опухоли и другие тяжелые истощающие заболевания. Более подвержены возникновению дисбактериоза люди пожилого возраста.

### **Клиника**

Дисбактериоз характеризуется разнообразием клинических симптомов. Проявления заболевания зависят от возраста больного, индивидуальных анатомо-физиологических особенностей желудочно-кишечного тракта, вида микроорганизмов, участвующих в заболевании. При высоком уровне защитных механизмов – нормальной работе ферментных систем печени, пищеварительных желез, хорошей сопротивляемости кишечного эпителия, полноценном иммунитете – наблюдаются скрытые формы дисбактериоза. Чем слабее защитные механизмы и разнообразней вредная флора, размножающаяся при неполноценности нормальной флоры кишечника, тем тяжелее протекает заболевание. В запущенных случаях локальный воспалительный процесс приобретает распространенный характер.

При ослаблении защитных механизмов скрытые формы дисбактериоза легко переходят в ярко проявляющиеся варианты болезни. На первый план чаще выступают следующие проявления: изменения аппетита (резкие колебания его от повышенного до полного отказа от еды, особенно типичны для детского возраста), неприятный вкус во рту натошак, отрыжка, вздутие живота. Нередки жалобы на урчание и дискомфорт, которые возникают не только натошак, но и после приема пищи. Стул становится неустойчивым, периоды запоров

чередуются с поносами. Возможны болевые ощущения (разнообразные по характеру) без четкой локализации. Все эти симптомы могут быть разной степени выраженности и сочетаются самым неожиданным образом. В тяжелых запущенных случаях все органы пищеварения оказываются вовлеченными в патологический процесс.

Второе по частоте место занимают проявления со стороны кожи. По нашим наблюдениям, дисбактериоз кишечника в сочетании с нарушением работы ферментных систем встречается у 95 % детей с поражениями кожи. Нарушения обменных процессов и гиповитаминоз отражаются на состоянии защитных барьеров кожи, процессе восстановления покровных клеток кожи. Характерна сухость кожи губ, появляются трещины, «заеды» в углах рта (недостаточность витаминов группы В), разнообразные высыпания, в том числе и гнойничковые. Диагностика осложняется нередким присоединением аллергических реакций. Распространение процесса на весь организм проявляется повышением температуры, лихорадкой, повышенной потливостью и слабостью. Возможны увеличение селезенки, изменения в анализах крови. Интоксикация провоцирует сердечно-сосудистые и дыхательные расстройства, приводящие к тяжелому недостатку поступления кислорода в органы и ткани. При отсутствии своевременной терапии развивается инфекционно-токсический шок, который характеризуется тяжелыми нарушениями жизненно важных систем организма и высоким уровнем смертности.

Нелеченный дисбактериоз, начавшийся еще в раннем детстве, является почвой для формирования хронических желудочно-кишечных заболеваний, вызывает отставание в развитии, провоцирует возникновение патологии иммунной системы. У больных пожилого возраста он усугубляет нарушения кровообращения и питания внутренних органов, способствует развитию вялотекущих инфекций и трудно поддающихся лечению трофических расстройств.

В диагностике дисбактериоза кишечника решающее значение имеют копрограмма (анализ кала на качественный и количественный состав микрофлоры) и бактериологическое исследование кала, которое позволяет уточнить характер изменений в составе нормальной микрофлоры и выявить болезнетворные возбудители. При дисбактериозе выявляют повышенное содержание кишечной палочки, лактозонегативных энтеробактерий и снижение уровня бифидобактерий. Обычно обнаруживают различные виды болезнетворных стафилококков, стрептококков, протей, грибы рода кандиды и другие вредные микроорганизмы.

### **Лечение**

Разнообразие факторов, вызывающих дисбактериоз, обуславливает необходимость комплексного подхода к его лечению. Для лечения применяют биопрепараты, содержащие различные виды нормальных микроорганизмов, ферменты, антибиотики и иммуномодуляторы. Клинический опыт, накопленный в течение последних десяти лет, позволяет констатировать недостаточную эффективность такой терапии. Чаще всего у пациентов наблюдается временное стихание наиболее выраженных клинических проявлений, уменьшение или даже исчезновение патогенных микроорганизмов при бактериологическом исследовании, что служит основанием для прекращения терапии. В то же время совершенно очевидно, что антибиотикотерапия – это тупиковое направление в лечении дисбактериоза, так как ее применение не дает шанса на восстановление нормальной микрофлоры и углубляет нарушения со стороны иммунной системы. Непрерывное назначение ферментных препаратов неоправданно, особенно в молодом возрасте, так как приводит к снижению и даже прекращению выработки собственных пищеварительных ферментов. Общепринятые завышенные дозы биопрепаратов не только не способствуют

восстановлению нормальной флоры, но и провоцируют дополнительную сенсibilизацию организма. Таким образом, под действием этого лечения острота проблемы несколько уменьшается, но остается не решенной до конца.

### **Метод лечения дисбактериоза (по Лесиовской и Пастушенкову).**

Показания.

1. Профилактика и лечение дисбактериоза у недоношенных новорожденных и грудных детей, получающих искусственное вскармливание.
2. Профилактика и лечение дисбактериоза при назначении любых химиотерапевтических препаратов.
3. Острые и хронические желудочно-кишечные заболевания, включая кишечные инфекции.
4. Послеоперационный период, состояния после тяжелых травм, ожогов, лучевой и цитостатической терапии, в периоде выздоровления после тяжелых истощающих заболеваний.
5. При резких изменениях климато-бытовых условий пациентам раннего детского и пожилого возраста (достаточен короткий курс в 10–12 дней).

Противопоказания отсутствуют.

#### *Основные направления терапии*

1. Нормализация режима и качества питания.
2. Очищение желудочно-кишечного тракта от болезнетворных возбудителей и токсинов.
3. Восстановление состава и функциональной активности нормальной микрофлоры.
4. Коррекция гипоксии, иммунологических сдвигов, расстройств обмена вещества и гиповитаминоза.
5. Устранение нарушений моторной активности, воспалительных поражений кишечника и сопровождающих дисбактериоз расстройств пищеварения.

Диета занимает важное место в комплексе лечебных мероприятий. Необходимо обеспечить строгий режим питания, соответствующий возрасту пациента. Прием пищи необходимо осуществлять в одни и те же часы, о необходимости поесть должно свидетельствовать чувство голода. Питание при отсутствии специальных ограничений (например, сопутствующие гастрит, панкреатит, заболевания почек и др.) должно быть возможно более разнообразным. Это особенно важно у детей. Диагноз «пищевая аллергия» у детей обязательно должен быть иммунологически доказан прежде, чем последуют рекомендации об исключении «опасных» продуктов из рациона. Следует включать продукты в рацион, начиная с «микродоз»; постепенно и очень медленно увеличивая их количество в питании. В рационе необходимо предусмотреть повышенное содержание витаминов и кисломолочных продуктов. Для детей 1-го года жизни полезны биологически активные добавки, содержащие

лизоцим и ферменты бифидобактерий. При их добавлении к питательным смесям улучшались показатели иммунитета, снижалась общая заболеваемость, реже развивается дисбактериоз. Освобождение организма от токсинов достигается с помощью кишечной сорбции. Наиболее эффективны сорбенты на основе метилцеллюлозы, в частности полифепан. Препарат высокоэффективен, не оказывает неблагоприятного действия на нормальную микрофлору и слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, хорошо переносится. Активированный уголь уступает ему по всем параметрам. Методом выбора для борьбы с болезнетворными возбудителями является фитотерапия. Лекарственные растения в большинстве своем уничтожают болезнетворную и сохраняют нормальную флору. Это их главное преимущество перед антибиотиками и синтетическими противомикробными препаратами. Кроме того, комплекс биологически активных веществ каждого растения может обеспечивать другие положительные воздействия на больной организм. К растительным противомикробным средствам не развивается устойчивость болезнетворных возбудителей. Достаточная мощность эффекта достигается сочетанием нескольких растений. Разнообразный арсенал доступных лекарственных растительных средств позволяет проводить противомикробную терапию сколь угодно длительно. В сборе можно одновременно использовать растения с противомикробными, противовирусными, противопаразитарными (направленным на уничтожение простейших микроорганизмов), фунгицидными (направленным на уничтожение грибов) и противоглистными свойствами.

Для восстановления состава нормальной микрофлоры необходимо применять биопрепараты, выбор которых желательно проводить в соответствии с результатами бактериологического исследования кала. Если выявлена недостаточность бифидобактерий, показан бифидобактерин, при недостаточности кишечной палочки – колибактерин. В то же время успех в большей степени определяет не выбор препарата, а создание оптимальных условий для существования нормальной микрофлоры. Если они созданы, то один вид бактерий способствует развитию других представителей нормальной микрофлоры. Очень важным условием эффективной и безопасной терапии является правильное назначение их. Разовая лечебная доза назначается 1 раз в 2–3 дня после наиболее обильного и разнообразного приема пищи (например, обеда).

Биопрепараты при таком назначении обычно переносятся хорошо. Тем не менее при малейших признаках непереносимости следует отказаться от дальнейшего применения препарата.

Коррекцию иммунологических нарушений проводят после тщательной диагностики и под обязательным контролем иммунограммы. Если такой возможности нет, целесообразно использовать растительные иммунокорректоры: листья крапивы, траву мелиссы, листья мать-и-мачехи, листья подорожника, слоевища исландского мха, траву фиалки трехцветной, траву череды.

Для устранения витаминной недостаточности предпочтительно применять свежие фрукты, овощи, ягоды и соки из них, витаминсодержащие лекарственные растения (бруснику, крапиву, малину, рябину; смородину, первоцвет, шиповник и др.) и только в крайних случаях при полном отсутствии естественных источников витаминов допустимо использование их синтетических заменителей. С целью нормализации обменных процессов рекомендуется принимать лекарственные растения с адаптогенными свойствами: аралию, лимонник, женьшень, заманиха.

При преобладании запоров в сборы включают растения со слабительными свойствами, назначают дополнительно растительные масла. Если у больных наблюдается склонность к поносам, хороший эффект может обеспечивать монотерапия отварами корня и корневища

кровохлебки, лапчатки прямостоячей, соплодий ольхи, плодами черемухи и черники, корнями бадана, листьями шалфея или их сочетаниями. Назначать их детям следует осторожно, не вводя в основной сбор, во избежание появления запоров.

Наиболее рациональным является двухнедельный цикл лечения. Такие циклы чередуют непрерывно до полного выздоровления. Составы сборов меняют каждые 2 месяца. Копрограмму следует повторять не реже 1 раза в месяц, а бактериологическое исследование – перед каждой сменой сборов, т. е. каждые 2 месяца.

Сроки, необходимые для выздоровления, колеблются в довольно широких пределах и зависят от возраста, тяжести процесса и наличия сопутствующей патологии. Чем моложе человек, тем быстрее удастся добиться положительных результатов.

Сухие формы бифидумбактерина, колибактерина и лактобактерина перед употреблением разводят кипяченой водой из расчета на одну дозу 1 ч. л., принимают за 1 ч до или через 1 ч после еды.

#### Характеристика двухнедельного цикла лечения дисбактериоза

Первая неделя. Проводится устранение болезнетворной микрофлоры, активация работы пищеварительных желез, устранение воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте и воспалительных заболеваний другой локализации, корректируется работа иммунной системы, нормализуется характер каловых масс, оказывается поддержка жизнедеятельности и функционирования нормальной микрофлоры. Рекомендуется разнообразное полноценное питание в одни и те же часы, не реже 6 раз в сутки. Одновременно с приемом пищи 1 раз в 3 дня принимается 1/4 таблетки панзинорма. На ночь ежедневно назначается 1/2 ч. л. полифепана.

Фитотерапия. По 1 ст. л. травы фиалки и листьев подорожника, по 2 ст. л. цветков календулы и ромашки, 1/2 ст. л. плодов жостера залить 1 л кипятка, дать настояться в течение 1–2 ч, принимать в теплом виде по 50 мл за полчаса до еды.

Вторая неделя. Терапия направлена на восстановление состава нормальной микрофлоры и поддержание ее нормального функционирования, устранение воспаления в очагах острой и хронической инфекции, коррекцию гиповитаминозов и нарушений иммунитета, нормализация стула, противомикробная терапия. Разнообразное и полноценное питание, прием пищи в одни и те же часы. Терапия бифидопрепаратом – бифидобактерин по 3 дозы 1 раз в день, после еды, 1 раз в 3 дня.

Фитотерапия. По 1 ст. л. плодов рябины и травы мелиссы, по 2 ст. л. травы череды и листьев крапивы залить 500 мл кипятка, настоять в течение 3 ч, принимать по 50 мл вместе с едой.

Длительность лечения: подобное лечение проводится в течение 12 месяцев, с чередованием сборов каждую неделю, затем по результатам копрограммы производится смена биопрепарата, фермента и состав сбора.

Отличным способом лечения и профилактики дисбактериоза является использование кисломолочных продуктов.

Разные народы готовят различные кисломолочные напитки: простоквашу и варенец – в России, ряженку – в Украине, мацони – в Грузии, чатыкигал – в Туркмении, ахарцем – в Абхазии, кефир – на Кавказе, мацун – в Армении катык – в Азербайджане, курунгу – Северо-Восточной Азии, кумыс – в Башкирии и Казахстане, йогурт – в Болгарии, Турции, Греции.

Химический состав кисломолочных напитков близок к составу молока, из которого они изготавливаются, но есть и некоторые отличия, в основном в лучшую сторону. Молочный сахар (лактоза) под действием бактерий превращается в молочную кислоту, а под действием дрожжей – в спирт. Поэтому напитки из молока делятся на две группы: не содержащие спирта и содержащие его. Напитки первой группы получают заквашиванием молока при помощи культур молочнокислых бактерий, а второй – с использованием заквасок и дрожжей.

Кисломолочные напитки готовят из цельного и обезжиренного молока. В них содержатся не только все полезные пищевые вещества молока, но и некоторые виды молочнокислых бактерий, подавляющие гнилостные процессы в кишечнике. В кефире, простокваше и ацидофилине белка содержится столько же, сколько в свежем молоке. Кроме того, в кисломолочных напитках гораздо больше витаминов группы В, чем в молоке (эти витамины вырабатываются микрофлорой, содержащейся в кисломолочных продуктах, и являются незаменимыми для человеческого организма). И самое главное – в кисломолочных напитках мало лактозы, поэтому они могут использоваться всеми, кто не переносит обычное молоко. Такой состав кисломолочных напитков делает их чрезвычайно полезными для стимуляции иммунных процессов, нарушающихся при многих заболеваниях.

#### **Ацидофильные продукты**

Из этой группы продуктов наиболее широко известен ацидофилин, который готовят из пастеризованного цельного или обезжиренного коровьего молока путем специального сквашивания. Выпускают ацидофилин жирный, сладкий и несладкий. Переваривается и усваивается он значительно лучше молока. Ацидофилин можно приготовить в домашних условиях, заквашив молоко специальной ацидофильной закваской. Кроме ацидофилина, выпускают ацидофильную простоквашу, ацидофильно-дрожжевое молоко, ацидофильную пасту и ацидофильный творог.

Ацидофильная простокваша, как и другие виды ацидофильных продуктов, способна подавлять развитие в кишечнике процессов гниения и брожения. Ее, так же как и другие ацидофильные продукты, используют при лечении колитов, дизентерии, при запорах и поносах у детей и взрослых, при многих заболеваниях печени, поджелудочной железы, почек и при болезнях обмена веществ, при длительном применении некоторых антибиотиков (левомецетина, синтомицина, тетрациклина и сульфаниламидов), угнетающих нормальный состав полезных микробов в кишечнике. Ацидофильные продукты полезны больным туберкулезом, являются хорошим общеукрепляющим средством при истощении, анемии, астении.

Ацидофильная паста оказывает лечебное действие благодаря большому содержанию в ней ацидофильной палочки. Применяется ацидофильная паста как внутрь, например при бродильных и гнилостных колитах, так и для наружного применения, например при ранах и ожогах.

#### **Кисломолочные напитки с бифидофлорой**

Сейчас в магазинах можно увидеть множество различных бифидопродуктов: «Бифифрут», «Бифидок», «Бифилайф», «Бифилак» и др. Они включают комплекс бифидобактерий, аналогичных бактериям, составляющим флору кишечника здорового человека. В отличие от

лекарственных препаратов, например бифидобактерина, кисломолочные бифидосодержащие продукты наряду с живыми активными бактериями содержат еще и ряд биологически активных веществ: незаменимые аминокислоты, витамины, ненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества и другие компоненты, присущие молоку и кисломолочным напиткам.

«Бифифрут» – это разновидность йогурта. Его рекомендуется включать в рацион детей от трех лет и подростков, но вполне можно употреблять и взрослым. Он изготавливается путем сквашивания пастеризованного цельного или обезжиренного коровьего молока специальными заквасками с бифидобактериями, лактобактериями и молочнокислыми стрептококками. Кроме того, продукт включает сахар, агар-агар (в качестве загустителя), может дополняться фруктово-ягодными наполнителями. Продукт не содержит никаких других добавок, в том числе ароматизаторов, стабилизаторов и консервантов. В «Бифифруте» отсутствует посторонняя микрофлора, благодаря чему обеспечиваются длительные сроки его хранения (30 суток).

Являясь сильным биологическим натуральным средством, данный продукт не имеет противопоказаний и побочных действий. Помимо нормализации нормальной микрофлоры этот препарат оказывает положительное воздействие на работу иммунной системы, разные виды обмена веществ. С профилактической целью рекомендуется принимать по 1 стакану этого продукта ежедневно по утрам.

«Бифидок» – кисломолочный продукт, содержащий микрофлору кефирных грибков и живые бифидобактерии. Он имеет однородную консистенцию, освежающий кисломолочный вкус. Этот продукт сочетает в себе лечебные свойства бифидобактерий и питательные свойства полноценного кефира, отличаясь от него меньшей кислотностью и более приятным вкусом. «Бифидок» содержит всего 1 % жира, поэтому может использоваться во всех диетах, направленных на снижение массы тела. Обладает лечебным действием при дисбактериозах, возникших в силу различных причин (кишечные инфекции, ОРВИ, сахарный диабет, аллергии, последствия применения антибиотиков, химиопрепаратов и др.), рекомендуется при иммунодефицитах. С лечебной целью «Бифидок» следует принимать по 1 стакану два раза в день.

«Бифилайф» вырабатывается из молока путем сквашивания закваской, включающей пять видов бифидобактерий. Эти бифидобактерии обладают высокой активностью по отношению к болезнетворным микроорганизмам, разрушают продукты их обмена, вредные для организма человека. Кроме антибактериального действия. «Бифилайф» обладает еще рядом свойств: повышает иммунитет, нормализует работу кишечника, активизирует обмен веществ.

«Бифилак» – кисломолочный продукт, в состав которого входят бифидобактерии и лактобактерии. Так же как и другие напитки этой группы, он является эффективным средством профилактики и лечения дисбактериозов, полезен при приеме антибиотиков, химиопрепаратов и т. п.

«Бифилак с бета-каротином» за счет наличия бета-каротина обладает более выраженным иммуностимулирующим действием, чем другие бифидопродукты, улучшает состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, способствует выведению из организма радиоактивных веществ и др. Рекомендуется он в основном для взрослых. Применяют этот



продукт при лечении гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитов, катаракты (помутнения хрусталика) и дистрофических изменений сетчатки глаза; рекомендуется беременным и кормящим женщинам, в комплексном лечении импотенции и бесплодия.

Срок годности большинства отечественных бифидопродуктов – до семи суток.

Поступают в продажу также импортные кисломолочные напитки с бифидофлорой типа «Доктор Бифи», «БиоМакс» фирмы «Вимм-Билль-Данн», «Активия» фирмы «Данон», «Фрутис Био» компании «Кампина» и др. Все они гораздо дороже отечественных, но вряд ли эффективнее нашего «Бифилайфа». А огромные сроки их хранения навевают мысли либо об огромном количестве консервантов, либо об отсутствии полезных микроорганизмов.

*Йогурт.*

Йогурт – это молоко, сквашенное специальной закваской. Йогурт заквашивается при температуре около 40 °С. Пить йогурт отдельно не рекомендуется. Некоторые ученые не советуют употреблять магазинный йогурт, который подвергается тепловой обработке или стерилизуется и в который добавлены искусственные консерванты, сахар и ароматические вещества. При такой обработке, считают они, все полезные бактерии йогурта уничтожаются. Молоко, используемое для приготовления йогурта, очень жирное, зачастую с добавлением сливок. Натуральный йогурт характеризуется приятным кисломолочным вкусом, однородной структурой и достаточно плотной консистенцией. Он прекрасно снимает чувство голода, утоляет жажду. Очень полезен людям, выздоравливающим после тяжелых заболеваний. Он также полезен больным диабетом, улучшает пищеварение, а если в него добавить растительное масло (1 ч. л. на 1 стакан), обладает мягким слабительным эффектом при употреблении на ночь. Зачастую в магазинах продаются так называемые фруктовые йогурты. Если добавлены свежие фрукты и ягоды, можно сказать, что такое дополнение улучшает свойства йогурта, делает его еще более полезным для организма; если же в качестве добавок используются сиропы и экстракты неясного происхождения то этот продукт в лучшем случае можно использовать, как лакомство, в худшем – их вообще не стоит приобретать. Кроме того, наличие в составе таких продуктов может придавать этому продукту излишнюю калорийность и усиливать брожение в кишечнике.

Срок годности импортных йогуртов до 1 года, отечественных – от 3 до 30 суток. Большая продолжительность срока годности у импортных йогуртов объясняется применением в технологии их приготовления консервантов, которые нивелируют все положительные свойства йогурта.

*Кефир*

Кефир, приготовленный на чистых культурах молочнокислых бактерий, отличается от молока по действию на организм и по своему кисловатому вкусу. Это отличие объясняется наличием в нем молочной кислоты и следов алкоголя. Эти компоненты способствуют возбуждению аппетита, отделению слюны и соков желудка, кишечника и желчи. В процессе брожения, который возбуждается кисломолочными бактериями, молочный белок в кефире частично перерабатывается, вследствие чего он лучше и легче усваивается, чем белок цельного молока, быстрее проходит через кишечный тракт, поэтому не отягощает желудок. Питательность кефира зависит от качества применяемого молока – цельного или обезжиренного.

Кефир следует ежедневно включать в рацион питания во время утреннего завтрака или днем, в обеденный перерыв. Людям пожилого возраста, а также страдающим запорами и вздутиями кишечника полезен обезжиренный кефир за ужином.

Кефир входит в диеты для лечения ожирения, атеросклероза, гипертонической болезни, колитов, гастритов, дизентерии, заболеваний печени, поджелудочной железы, сахарного диабета, может быть полезен при отеках. Однодневный кефир, приготовленный на кефирных грибах, хорошо помогает при запорах, а трехдневный, наоборот, – при поносах. Люди, плохо переносящие молоко, могут с успехом заменять его кефиром. Японцы широко используют кефир как средство профилактики рака кишечника. В кефире больше витаминов, чем в молоке: в процессе брожения молока молочнокислые бактерии вырабатывают новые витамины. Маленькие дети, вскармливаемые кефиром, реже страдают дефицитом таких веществ, как белок, жир и соли кальция, фосфор и железо.

### *Простокваша*

Простокваша отличается кисловатым вкусом, возбуждающим аппетит, и послабляющим действием на кишечник. Для них характерна более легкая усвояемость всех основных веществ, таких как белки, жиры, минеральные соли благодаря их изменениям в процессе скисания. Поэтому простоквашу назначают при запорах, снижении аппетита, колитах и гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, дисбактериозе, заболеваниях печени и желчных путей.

Простокваша из обезжиренного молока полезна при ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни и всех других заболеваниях, лечение которых требует уменьшить в пище количество жиров и увеличить выделение мочи. Вообще же кисломолочные напитки, в том числе простоквашу, назначают вместо молока, если оно плохо переносится, при колитах и гастритах с пониженной кислотностью. Лучше всего простоквашу готовить из качественного молока методом его закваски 2 ст. л. сметаны, кефира или простокваши промышленного производства, затем дать ему постоять в теплом месте несколько часов, а потом поставить в холодильник.

Если оставить свежее коровье молоко в теплом месте, то оно очень быстро скиснет и превратится в продукт, который в народе называют также простоквашей, а специалисты в области гигиены питания – «самоквасом». Хотя многие из нас неоднократно пробовали этот продукт, врачи не рекомендуют употреблять его в пищу, так как он получается за счет действия микрофлоры, попадающей из окружающей среды. Для того чтобы понять, в чем опасность самокваса, следует проследить те стадии развития, которые проходит молоко от момента доения до скисания.

Свежее парное молоко сразу после дойки содержит очень мало микроорганизмов. Более того, какой-то короткий период времени оно даже обладает способностью убивать бактерии, так как содержит ряд антибактериальных веществ, попавших в него из организма коровы. Однако довольно быстро эти вещества разрушаются, и молоко становится благоприятной средой для размножения разных микробов. И каким будет полученный продукт – полезным или вредным – зависит от того, какие бактерии попали в него на начальном этапе производства.

Для того чтобы быть уверенным в качестве конечного продукта, необходимо применять в качестве исходного сырья молоко, гарантированно не содержащее вредных бактерий, т. е. кипяченое или пастеризованное, разлитое в пакеты, бутылки и т. д. Разливное пастеризованное молоко наверняка было загрязнено во время транспортировки во флягах,

цистернах или при продаже, поэтому оно подлежит обязательному кипячению. Чтобы молоко сквасили именно полезные бактерии, необходимо самим внести их в молоко в виде качественной закваски.

Вся используемая при работе с закваской посуда должна быть тщательно вымыта и ошпарена кипятком. Для изготовления закваски в домашних условиях следует использовать только свежепрокипяченное и остуженное молоко. Сначала готовят материнскую закваску: бактериальную культуру (приготовленную фабричным способом) вносят в сосуд с молоком температурой до 30–40 °С, закрывают его крышкой и помещают в теплое место. В первые два часа содержимое перемешивают дважды, а затем оставляют в покое до образования сгустка. После образования сгустка материнская закваска готова. Ее хранят в холодильнике при температуре 4–6 °С, не перемешивая. Непосредственно перед использованием верхний слой закваски снимают и выбрасывают, а остаток тщательно перемешивают.

Вторичную закваску готовят с таким расчетом, чтобы ее объем составлял 10 % от общего количества молока, которое вы собираетесь заквасить, т. е. на 1 л молока необходимо приготовить 100 мл закваски. Для этого часть материнской закваски смешивают с новой порцией молока, а после ее заквашивания смешивают вторичную закваску с основной частью молока. Если готовится небольшое количество кисломолочного продукта, то необходимость во вторичной закваске отпадает.

Срок годности материнской закваски, как правило, не превышает двух недель при условии хранения в холодильнике. Но если в это время вкус или консистенция приготавливаемого продукта изменились, закваску следует заменить немедленно. Для приготовления свежей материнской закваски используют новую порцию материнской культуры.

### *Ряженка*

Эта украинская простокваша готовится из топленого молока со сливками. Уваривание молока в процессе изготовления и добавление в него сливок приводит к тому, что в ряженке содержится больше жиров, чем в обычной простокваше, кефире и других кисломолочных продуктах. Характерные вкус и аромат обеспечиваются присутствием характерных только для простоквашы веществ, образующихся при взаимодействии находящихся в ней микроорганизмов с молочным белком. Для получения ряженки подготовленное молоко заквашивают особой культурой молочнокислых бактерий, которые высокоактивны при температуре 40–43 °С. Благодаря их жизнедеятельности в продукте накапливается молочная кислота. Ряженка является ценным диетическим продуктом, но из-за высокой калорийности ее употребление следует ограничить лицам, склонным к полноте. В настоящее время многие молочные заводы выпускают ряженку, в которую добавлены бифидобактерии. Эти виды ряженки можно использовать для профилактики и лечения дисбактериозов.

### *Варенец*

Этот кисломолочный продукт похож на ряженку. Для его приготовления в глиняные горшочки или другую посуду наливают цельное молоко, ставят в духовку и топят до образования румяной пленки. Затем молоко охлаждают до температуры 35–40 °С, осторожно приподнимают пленку, добавляют сметану (на 500 мл молока 3–4 ст. л. сметаны), перемешивают и оставляют в теплом месте для заквашивания. Готовый варенец охлаждают.

Имеется в продаже варенец с бифидобактериями, который так же, как и подобную ему ряженку, можно использовать для лечения и профилактики дисбактериозов.

## *Кумыс*

Кумыс – высокопитательный, слабоалкогольный диетический и лечебный напиток – готовится путем заквашивания кобыльего молока закваской, содержащей молочнокислые палочки и дрожжи. Поэтому особые свойства кумыса обеспечивает присутствие продуктов не только молочнокислого, но и спиртового брожения. Слабый (односуточный) кумыс содержит до 1, средний (двухсуточный) – до 1,75, а крепкий (трехсуточный) – до 2,5 объемных процентов спирта. Более высокое содержание алкоголя по сравнению с кефиром объясняется особыми свойствами кобыльего молока. Так как в молоке кобылиц больше сахара и меньше жира и белков, чем в коровьем, при его сквашивании сгустка не образуется, а появляются лишь мелкие хлопья белка. Поэтому кумыс более жидкий, чем простокваша, кефир и другие кисломолочные продукты из коровьего молока.

Кумыс можно готовить и из коровьего молока, но он будет обладать несколько меньшими целебными свойствами.

Для приготовления кумыса в процеженное кобылье (коровье) молоко необходимо положить кумысную закваску или влить старый кумыс (0,5 стакана на 1 л молока), весь состав хорошо перемешать в течение примерно 30 мин. Заквашенное молоко в закрытой посуде оставить в теплом помещении на 3–4 ч, затем снова перемешать в течение 30 мин и оставить в тепле еще на 2–3 ч. Так делать 3–4 раза. Готовый кумыс разлить в бутылки, укупорить и оставить на холоде для созревания на 1–3 дня. Присутствие в крепком кумысе довольно больших количеств алкоголя вызывает легкое опьянение, возбуждает аппетит, нервную, сердечно-сосудистую системы, а спустя короткое время способствует приятной сонливости, что при умеренном употреблении его благотворно действует на весь организм и на обмен веществ.

Кумыс усиливает функционирование всех пищеварительных желез, в том числе печени, поджелудочной железы, желудка. Это воздействие кумыса по сравнению с другими кисломолочными продуктами более заметно. Принятый за полчаса до еды, он повышает кислотность желудочного сока, а за полтора часа – понижает ее, подобно минеральной воде «Ессентуки» № 17. Поэтому он полезен при гастритах с пониженной кислотностью, но противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (в стадии обострения болезни). Благодаря наличию в кумысе специфической микрофлоры, он оказывает благоприятное влияние на жизнедеятельность нормальной кишечной флоры, и поэтому полезен для профилактики дисбактериоза.

## *Мацони*

Этот грузинский кисломолочный напиток готовят из кислого молока, являющегося закваской. Мацони вырабатывается из коровьего, буйволиного, овечьего или козьего молока. Основная микрофлора этих напитков – болгарская палочка и стрептококки. Мацони обладает всеми лечебно-профилактическими свойствами, присущими кисломолочным напиткам.

Для приготовления мацони молоко надо вскипятить, охладить до температуры 48–55 °С, разлить в банки емкостью 500 мл и внести в каждую по 1 ст. л. закваски (старого мацони). Сквашивание нужно вести в тепле для развития теплолюбивой молочнокислой микрофлоры.

Правила хранения кисломолочных продуктов.

Целебные свойства кисломолочных продуктов определяются в первую очередь присутствием в них живых микроорганизмов. Но присутствие живых бактерий накладывает ряд важных ограничений на условия хранения такой пищи. Жизнедеятельность

молочнокислых бактерий в уже созревшем продукте через определенное время неизбежно приведет к его порче: ухудшатся вкус, аромат, повысится кислотность, и в конечном счете он просто станет несъедобным. Продлить срок хранения можно, затормозив жизнедеятельность молочнокислых бактерий. Самый простой способ – поместить продукт в холодильник. Но даже при температуре 4–5 °С процессы, приводящие к его порче, будут продолжаться, хотя гораздо медленнее, и с течением времени может резко измениться характер его воздействия на организм человека.

Главные правила хранения кисломолочных продуктов – всегда хранить их на холоде; второе – никогда не употреблять продукт с истекшим сроком годности. В крайнем случае, если внешний вид, вкус и запах продукта не изменились, лучше использовать его для приготовления блюд, проходящих тепловую обработку (блинов, запеканок и т. п.).

Как правило, срок хранения самодельных кисломолочных продуктов не превышает одних-двух суток. Продукты промышленного изготовления могут иметь большие сроки годности, что обусловлено применением специальной обработки (например, тепловая обработка продукта после сквашивания при изготовлении йогуртов). Однако при тепловой обработке бактерии погибают, срок хранения увеличивается, но продукт утрачивает свои полезные свойства. А ведь именно живые молочнокислые бактерии придают уникальность данному виду пищи.

#### **Рецепты блюд с кисломолочными напитками**

##### *Супы*

1. Суп из йогурта и овощей. 1 л йогурта, 1/2 стакана сметаны, 2 свежих огурца, 10 редисок, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленого укропа, соль по вкусу. В йогурт положить нарезанные соломкой огурцы и редис, тертый чеснок, соль, сметану и нарубленную зелень укропа. При желании суп можно разбавить кипяченой и охлажденной водой.

2. Кефирный суп. 3 стакана жирного кефира, 2 стакана воды, 2 ст. л. ореховой муки, 2 ст. л. топленого масла, 2 ч. л. коричневого неочищенного сахара, 2 ч. л. молотого тмина, куркума, молотый перец, молотая гвоздика, 1 небольшой пучок мяты, соль по вкусу.

Смешать в отдельной посуде кефир с нутовой мукой. В кастрюле, в которой будет вариться суп, растопить масло, приправить сахаром, тмином, перцем, гвоздикой, куркумой. Добавить в кастрюлю смесь кефира с нутовой мукой и воду; хорошо перемешать. Положить тщательно вымытые и мелко порубленные листья мяты и посолить. Дать супу закипеть и сразу же снять с огня.

3. Суп из кефира и чеснока. 2 стакана кефира, 2 зубчика чеснока, молотый красный перец или аджика, соль и укроп по вкусу. В кефир положить нарубленный чеснок, смешанный с молотым красным перцем или аджикой, укропом и солью.

4. Суп из кефира, овощей и хлеба. 250 г репчатого лука, 200 г свежих огурцов, 200 г ржаного хлеба, 1 л кефира, зелень петрушки по вкусу.

Лук и свежие огурцы нарезать соломкой, добавить тертый хлеб, измельченную зелень петрушки. Все перемешать и залить кефиром.

5. Суп из кефира и овощей. 300 г отварного картофеля, 50 г зеленого лука, 50 г свежих огурцов, 50 г сладкого красного перца и 50 г сладкого желтого перца, 2,5 стакана кефира. Вареный картофель и свежие овощи нарезать, разложить по тарелкам и залить кефиром.
6. Суп из простокваши, овощей и брынзы. 50 г помидоров, 50 г свежих огурцов, 2 ломтика брынзы, 2 зубчика чеснока, 2 стакана простокваши или кислого молока, 20 г зеленого лука, 2 ст. л. сока капусты, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа. Помидор и огурец нарезать. Чеснок и лук измельчить. Овощи смешать, добавить сок капусты и простоквашу или кислое молоко. В тарелки с супом и зеленью положить по ломтику брынзы.
7. Суп из простокваши, овощей и яиц. 200 г свежих огурцов, 150 г зеленого лука, 1 л простокваши или кефира, 200 г сметаны, 4 яйца, укроп по вкусу. Промытые измельченные лук и укроп вместе с нарезанным кубиком огурцом положить в простоквашу. Добавить сваренное вкрутую и нарубленное яйцо и сметану.
8. Суп из простокваши и крапивы. 300 г крапивы, 1/2 стакана простокваши или кислого молока, 2 головки репчатого лука, 2 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 3 яйца, 1 зубчик чеснока, сметана, соль и зелень петрушки по вкусу. Спассерованные лук и муку залить горячей водой, проварить в течение 5 мин, добавить измельченную крапиву, варить еще 2–3 мин. Снять с огня, ввести взбитое яйцо, посолить и дать настояться 10–15 мин. Затем охладить, добавить простоквашу или кислое молоко, сваренное вкрутую яйцо, чеснок и мелко нарезанную петрушку. Подавать со сметаной.
9. Суп из кефира, крапивы и зеленого лука. 150–200 г зеленого лука, 150–200 г крапивы, 2,5 стакана кефира, 1 яйцо, 200 г отварного картофеля, зелень укропа по вкусу. Зеленый лук, листья крапивы (очень молодой, предварительно ошпаренной кипятком) и укроп мелко нарезать. Разложить их по тарелкам вместе с дольками вареного яйца и картошки, залить охлажденным взбитым кефиром и посыпать укропом.
10. Суп из простокваши, картофеля и огурцов. 400 г картофеля, 2 огурца, 80 мл простокваши, укроп, соль и сметана по вкусу. В простоквашу положить нарезанные укроп, отварной картофель и свежие огурцы. Суп посолить по вкусу, настоять в течение 20–30 мин и подать к столу со сметаной.
11. Суп из простокваши, картофеля и овощей. 70 г картофеля, 1 свежий огурец, 200 мл простокваши, 150 мл воды, 12 г зеленого лука, 1 яйцо, чеснок и зелень укропа, соль и специи по вкусу. Простоквашу взбить, добавить нарезанные мелкими кубиками свежие огурцы, мелко нашинкованный зеленый лук, укроп, сваренное вкрутую яйцо, толченый чеснок, заправить растительным маслом, солью и перцем. Затем добавить картофельное пюре, разведенное отваром, в котором варился картофель, кипяченую воду и хорошо перемешать.
12. Суп из кефира, свеклы и кураги. 150 г свеклы, 4 ст. л. мелко нарубленной кураги, 800 мл кефира, 200 мл воды, 2 ч. л. меда, мускатный орех на кончике ножа. Свеклу натереть на крупной терке, залить горячей водой, довести до кипения, добавить промытую и нарубленную курагу и мускатный орех. Посуду накрыть крышкой и настаивать в течение 15–20 мин. Затем охладить, добавить кефир и мед, перемешать.
13. Суп из кефира, тыквы, яблок, творога и гвоздики. 4 ст. л. протертой тыквы, 100 г яблок, 1 пачка творога, 600 мл кефира, 100 мл воды, 2 ст. л. меда. Гвоздику залить кипятком, настоять в течение 20 мин, процедить. Протертый творог соединить с протертой тыквой и нарезанными яблоками, добавить мед, кефир, настой гвоздики и взбивать смесь в течение 2 мин.

14. Суп из кефира и топинамбура. 300 г топинамбура (земляной груши), 1 яйцо, 50 г зеленого лука, 50 мл кефира, зелень укропа по вкусу. Топинамбур очистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Лук промыть и мелко нарезать. Яйцо отварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Измельченные овощи и яйцо положить в тарелки, залить кефиром и посыпать измельченной зеленью укропа.

15. Суп из кефира, топинамбура и огурцов. 400 г топинамбура, 2 свежих огурца, 200 мл кефира, 80 г зелени или молодых головок чеснока, 50 г зеленого лука, 50 г укропа. Топинамбур очистить, промыть и натереть на крупной терке. Огурцы промыть и нарезать ломтиками. Зелень промыть и мелко нарезать. Овощи соединить, положить в тарелки, залить кефиром и посыпать измельченной зеленью укропа.

16. Суп из простокваши и помидоров. 3 помидора, 30 мл простокваши, 2 зубчика чеснока, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа. Измельченные помидоры и чеснок залить простоквашей и посыпать зеленью.

17. Суп из простокваши и крапивы. 300 г крапивы, 100 мл простокваши, 2 головки репчатого лука, 2 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 3 яйца, 1 зубчик чеснока, сметана, соль и зелень петрушки по вкусу. Спассерованные лук и муку залить горячей водой, проварить в течение 5 мин, добавить измельченную крапиву, варить еще 2–3 мин. Снять с огня, ввести взбитое яйцо, посолить и дать настояться в течение 10–15 мин. Затем охладить, добавить простоквашу или кислое молоко, сваренное вкрутую яйцо, чеснок и мелко нарезанную петрушку. Подавать со сметаной.

18. Суп из кефира, крапивы и зеленого лука. 150–200 г зеленого лука, 150–200 г крапивы, 500 мл кефира, 1 яйцо, 3 отварные картофелины, зелень укропа по вкусу. Зеленый лук, листья крапивы (очень молодой, предварительно ошпаренной кипятком) и укроп мелко нарезать. Разложить их по тарелкам вместе с дольками вареного яйца и картошки, залить охлажденным взбитым кефиром и посыпать укропом.

19. Суп из кефира и черники. 250 г черники, 400 мл кефира, цедра 1 лимона, мед по вкусу. Чернику перебрать, промыть, обсушить. Кефир взбить, добавить мед, тертую цедру лимона и ягоды. Суп настоять в течение 20–30 мин и сразу подать.

20. Суп из простокваши с ягодами. 400 мл простокваши, 6 ст. л. измельченных нектислых ягод, мед по вкусу. Измельченные ягоды залить простоквашей или кислым молоком и добавить мед.

21. Суп-пюре из кефира и яблок. 4 яблока, 200 мл кефира, сухарики из 1 пшеничного хлеба. Яблоко натереть на терке, залить кефиром, перемешать. В тарелку с супом положить белые сухарики. Такой же суп можно приготовить из протертой клюквы, клубники, малины и других ягод с добавлением измельченных сухофруктов.

22. Суп из кефира, яблок и моркови. 6 яблок, 2 морковки, 1 л кефира, 4 ст. л. сметаны 20 % жирности, 2 ст. л. меда. Яблоки без семян (можно и без кожуры), нарезанные кубиками, и морковь, натертую на крупной терке, смешать с кефиром, медом и сметаной.

23. Суп из кефира, яблочного сока и моркови. 2 морковки, 600 мл кефира, 200 мл нектислого яблочного сока. Морковь натереть на крупной терке, добавить кефир, яблочный сок и взбить смесь в течение 2 мин.

24. Суп из кефира, яблок и творога. 3 яблока, 500 мл кефира, 1/2 пачки творога, 500 мл яблочного отвара, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. меда. Изюм промыть горячей водой. Яблоки очистить от кожицы и семенной коробки. Отходы яблок залить горячей водой и варить в течение 10–15 мин. Отвар процедить, охладить, смешать с кефиром, дольками яблок, творогом, изюмом и медом.

### *Салаты и вторые блюда*

1. Салат с грибами многокомпонентный. 200 г сыра, 100 г шампиньонов, 1 штука сладкого перца, 2 сладких яблока, 5 штук мандаринов, 700 мл йогурта, 3 ч. л. меда, 1/2 ч. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, сушеная цедра апельсина на кончике ножа. Сыр и очищенные от кожицы и сердцевинки яблоки нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны нарезать и потушить. Перец очистить от сердцевины, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов. Из йогурта, горчицы, меда, сока лимона и цедры приготовить соус и полить им салат. Все хорошо перемешать.

2. Салат из свежих огурцов. 5 штук огурцов, 200 мл кефира, зелень укропа по вкусу. Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками и уложить в салатник. При подаче к столу полить кефиром и посыпать укропом.

3. Рис с соусом из йогурта. 350 г длинного риса, 200 мл йогурта, 600 мл воды, 1 ст. л. топленого или растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 3/4 ч. л. фенхеля, 2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и мелко нарезанных, 1 ч. л. тертого свежего имбиря, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли. Рис промыть, вымочить около 15 мин в горячей воде и переложить в дуршлаг, дать воде стечь. Нагреть топленое или растительное масло и положить в него горчицу, затем добавить семена фенхеля, перец и имбирь, быстро размешать. Добавить рис и, перемешивая, поджарить в течение 1–2 мин, пока зерна не станут прозрачными. Влить воду, добавить соль и довести до кипения. Закрыть кастрюлю, уменьшить огонь до минимума и варить в течение 18–20 мин. За 5 мин до готовности поднять крышку, добавить йогурт, масло и быстро размешать вилкой. Снова закрыть и продолжать варить до тех пор, пока зерна не набухнут и рис не впитает большую часть жидкости. После этого снять крышку и дать рису постоять на огне еще 2–3 мин, чтобы испарилась лишняя влага. Украсить зеленым или красным болгарским перцем, кусочками помидоров, жареным картофелем или сладким зеленым горошком. Блюдо можно подавать и горячим, и холодным,

4. Картофель с цветной капустой в соусе из йогурта. 1 кочан цветной капусты, 200 мл йогурта, 150 мл воды, 5 ст. л. топленого или растительного масла, 2 ч. л. семян тмина, 1–2 стручка острого красного перца, 2 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. куркумы, 6 картофелин, очищенных и нарезанных кубиками, 3 спелых помидора, нарезанных ломтиками, 1,5 ч. л. соли. Отрезать у цветной капусты кочерыжку и разобрать на небольшие соцветия. Промыть их в дуршлаг и дать воде стечь. Нагреть топленое или растительное масло в течение 30–45 с. Добавить перец, молотые пряности и жарить еще несколько секунд, а затем положить нарезанный картофель. Мешать его 2–3 мин, пока он не подрумянится. Добавить цветную капусту и жарить, помешивая, еще 2–3 мин. Затем влить воду, посолить и плотно закрыть крышкой. Тушить на среднем огне в течение 15 мин, периодически встряхивая кастрюлю. Овощи должны стать мягкими, но не разваренными. Добавить йогурт и тушить еще несколько минут, пока соус не загустеет. Украсить каждую порцию ломтиками помидора и лимона.

5. Молодой картофель с простоквашей и сыром. 5 картофелин, 20 г сыра, 200 мл простокваши. Картофель хорошо промыть, очистить, отварить в подсоленной воде и



заправить сливочным маслом. При подаче к столу посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Простоквашу подать отдельно

6. Драники. 8 картофелин среднего размера, 30 г муки, 150 мл простокваши, растительное масло. Сырой картофель натереть, добавить простоквашу, муку и жарить, выкладывая массу ложкой, на сильно разогретой сковороде с растительным маслом. Готовые драники посыпать измельченным луком, поставить на 2–3 мин в духовку, после чего подать к столу.

#### *Напитки и сладкие блюда*

1. Напиток из йогурта со специями. 1 л йогурта, 600 мл воды, 1 ч. л. семян кумина, поджаренных и размолотых, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. соли. Отложить 1 щепотку молотого кумина, а все остальные компоненты смешать в миксере. Налить смесь в бокалы. Посыпать сверху щепоткой измельченного кумина. Подавать охлажденным или комнатной температуры. При желании можно добавить в стаканы с напитком кубики льда.

2. Сладкий напиток из йогурта. 1 л йогурта, 600 мл холодной воды, 100 г сахара или 5 ст. л. меда, 1 ст. л. сиропа или варенья из вишни или клубники, 1/4 ч. л. молотых семян кардамона, измельченный лед (по желанию). Растворить сахар или мед в небольшом количестве теплой воды и смешать со всеми компонентами. Взбить смесь при помощи венчика или миксера до появления пены. Подавать напиток охлажденным, добавив лед или остудив.

3. Кефир с крапивой и зеленым луком. 800 мл кефира, 2 ст. л. рубленых листьев крапивы, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль по вкусу. В кефир добавить рубленую крапиву, зеленый лук, соль, все взбить. Подавать к столу охлажденным.

4. Кефир с клевером и изюмом. 800 мл кефира, 2 ст. л. рубленых листьев клевера, 2 ст. л. изюма. Листья клевера промыть, мелко порубить. В кефир положить рубленые листья клевера и изюм, смесь взбить. Подавать к столу охлажденным

5. Кефир с листьями подорожника, петрушки и медом. 800 мл кефира, 2 ст. л. рубленых листьев подорожника, 1 ст. л. рубленых листьев петрушки, 1 ст. л. меда. В кефир добавить рубленые листья подорожника и петрушки, мед. Смесь взбить. Подавать к столу охлажденным.

6. Кефир с яблоками и черносливом. 800 мл кефира, 5 сладких яблок, 4 ст. л. чернослива. Яблоки нарезать на дольки, чернослив мелко нарезать, смешать и залить кефиром. Подавать к столу охлажденным.

7. Кефир с яблоками, курагой и лимонным соком. 400 мл кефира, 4 сладких яблока, 100 г кураги, сок одного лимона, 1 ст. л. измельченного фундука или грецких орехов. Нарезать мелко яблоки и замоченную предварительно (разбухшую) курагу, добавить кефир и сок лимона, хорошо перемешать. Налить в стаканы и посыпать сверху измельченными орехами.

8. Кефир с тыквой, медом и ромашкой. 1 л кефира, 200 г тыквы, 1 ст. л. меда, 10 свежих цветков ромашки. Цветки ромашки промыть, мелко порубить, смешать с тыквой, натертой на крупной терке, добавить мед, залить смесь кефиром и все взбить. Подавать к столу охлажденным

9. Кефир с мандаринами. 150 мл кефира, 2 мандарина, 1 ст. л. лимонного сока, сахара. Очищенные мандарины вместе с кефиром взбить миксером и приправить лимонным соком и сахаром.

10. Напиток из простокваши и огурцов. 400 мл простокваши, 2 огурца, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, зелень укропа по вкусу. Промытые огурцы натереть на крупной терке, смешать с измельченным зеленым луком, залить охлажденной простоквашей, размешать и подать в стаканах, посыпав нарезанной зеленью укропа.

11. Мюсли с йогуртом. 200 мл йогурта, 100 мл молока, по 2 ст. л. пшеницы и ячменя грубого помола; 200 г разных сухофруктов, 2 сладких яблока среднего размера, 1 щепотка корицы, 1 горсть фундука или грецких орехов. Пшеницу, ячмень и сухофрукты замочить в кипяченой воде (сухофрукты отдельно от зерновых). Измельчить сухофрукты, мелко нарезать яблоки. Смешать пшеницу и ячмень, сухофрукты, яблоки, корицу, орехи и залить молоком. Добавить йогурт и хорошо перемешать.

12. Крем из простокваши. 100 мл простокваши, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. сметаны 20 %-ной жирности, 1 ст. л. сахара, 3 г желатина, 1/2 яичного желтка, корица по вкусу. Желток растереть с сахаром, соединить с размоченным желатином и кипящим молоком и, помешивая, прогреть, чтобы желатин растворился и слегка загустел. Затем все процедить и добавить толченую корицу. Сметану вместе с простоквашей взбить в пену и влить в нее струйкой раствор желатина, вымешать, вылить в формочку охладить. Перед подачей к столу украсить сиропом, вареньем или взбитыми сливками.

## **ОСТРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

**Острые респираторные заболевания (ОРЗ)** – это заболевания инфекционно-воспалительного характера с преимущественным поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей.

### **Причины заболевания. Возбудители заболеваний**

ОРЗ – заболевания с воздушно-капельным путем передачи, т. е. передаются от человека к человеку при непосредственном контакте через капельки слюны при разговоре, кашле, чихании, поцелуях и т. д. Возбудителями являются бактерии: стрептококки, стафилококки, пневмококки; вирусы (аденовирусы, гриппа, парагриппа и др.). Они широко распространены в окружающей среде и могут вызывать единичные случаи заболеваний, так и эпидемии. Предрасполагающими факторами развития болезни являются нарушения защитных барьеров носоглотки и дренажной функции бронхов, снижение противоинфекционной функции иммунитета. Эти защитные механизмы нарушаются под влиянием неблагоприятных экологических воздействий (ядовитые вещества, радионуклиды), переохлаждения, нервно-психического перенапряжения, гипоксии, злоупотребления лекарственными препаратами (средствами от насморка и кашля, антибиотиками, иммунодепрессантами). Защитные барьеры и иммунитет несовершенны у детей, поэтому они чаще болеют.

Воротами инфекции являются верхние дыхательные пути. Первым уровнем защиты является слизистая оболочка носа. Ворсинки, расположенные на клетках слизистой носа, осуществляет механическую очистку. Защитная слизь, содержащая антитела, противовирусные факторы защиты (интерферон), защитные ферменты, вместе с защитными клетками (лейкоцитами и макрофагами) способны противостоять любому возбудителю. Для

нормальной работы этого барьера необходимо полноценное кровообращение, обеспечивающее высокую способность эпителия к восстановлению. Второй уровень защиты обеспечивают миндалины глоточного кольца и слизистая оболочка глотки. При нормальном функционировании барьеров возбудители быстро погибают и заболевание не возникает или процесс ограничивается легкими явлениями. Срыв барьерных механизмов приводит к развитию инфекционно-воспалительного процесса с явлениями интоксикации и нередко осложняется возникновением гайморита, фронтита (воспалением придаточных пазух носа), вовлечением в процесс слизистых оболочек рта, глотки, гортани, трахеобронхиального дерева с возникновением трахеита, бронхита и пневмонии.

### *Клиника*

Заболевание начинается остро, характеризуется общей интоксикацией (повышение температуры тела, слабость, головная боль, боль в костях, мышцах, суставах) и симптомами катарального воспаления верхних дыхательных путей (покраснение и отек слизистой носоглотки, насморк, сухой кашель). Если возбудителем заболевания являются бактерии – сначала преобладают катаральные симптомы, к которым впоследствии (через 1–1,5 суток) присоединяются признаки интоксикации. При вирусной природе возбудителя первые сутки преобладают лихорадка и проявления интоксикации. Вид возбудителя может определять и месторасположение воспалительного процесса. Так, риновирус чаще поражает слизистую носа (ринит), аденовирусы – слизистую носа, глотки и конъюнктивы глаз (ринофарингит и конъюнктивит), вирус гриппа поражает трахею, а парагриппа – гортань. Нередки и смешанные инфекции. Для неосложненных бронхитом или пневмонией ОРЗ характерно доброкачественное течение, при правильно проводимом лечении выздоровление наступает через 5–8 дней.

Очень часто после острой респираторной инфекции обостряются уже имеющиеся хронические заболевания, такие как гайморит, фронтит (воспаление придаточных пазух носа), ларингит (воспаление гортани), фарингит (воспаление глотки), тонзиллит и др.

Клинические проявления следующие: после снижения температуры, вызванной ОРЗ, и нормализации состояния больного снова повышается температура тела, появляются признаки интоксикации и местные признаки, характерные для имеющегося хронического заболевания: при гайморите – это боли в скуловой области, усиливающиеся при наклоне вперед, заложенность носа, гнойные выделения из одной или обеих ноздрей; при воспалении лобных пазух – головные боли, усиливающиеся при наклоне вперед; при ларингите – боль, першение, царапание в горле, осиплость или полное исчезновение голоса; при фарингите, тонзиллите – боли в горле, усиливающиеся при глотании, саднение в горле, при осмотре зева выявляется его покраснение, гнойные выделения или налеты на миндалинах.

В этом случае к лечению добавляются антибактериальные препараты, а в остальном – терапия сходна с терапией при ОРЗ.

### **Лечение**

Неосложненные ОРЗ следует лечить в домашних условиях, обеспечивая изоляцию пациента и должный уход. Необходим постельный режим на протяжении периода повышенной температуры. Помещение следует регулярно проветривать, однако воздух должен быть теплым и увлажненным. Благоприятно действует также насыщение воздуха фитонцидами и эфирными маслами, при отсутствии повышенной чувствительности к ним. Рацион больного должен включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и витаминами. Необходимо увеличить объем потребляемой жидкости до 2–3 л в сутки (если нет противопоказаний со

стороны сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем), полезны минеральные воды и соки.

Медикаментозная и фитотерапия проводятся по следующим направлениям: восстановление защитных барьеров верхних дыхательных путей и дренажной функции бронхов.

Традиционная медицина предлагает для выполнения этой задачи целый арсенал средств сосудосуживающего действия: нафтизин, галазолин, тизин, ксилен, називин и т. д. При применении всех этих средств быстро наступает эффект восстановления носового дыхания, но необходимо помнить, лежащий в основе действия этих препаратов сосудосуживающий эффект при бесконтрольном применении препарата может привести к необратимым нарушениям в слизистой оболочке и развитию хронических трудно поддающихся терапии заболеваний верхних дыхательных путей (например, атрофического ринита). Гораздо более органичное воздействие на организм оказывают фитопрепараты. Препараты из лекарственных растений рекомендуется использовать ингаляционно и внутрь.

Ингаляционно используются следующие извлечения из растений:

- 1) эфирные масла герани, камфоры, лаванды, мяты, пихты, сосны, тимьяна, тмина, эвкалипта;
- 2) водные вытяжки: настой почек березы, тополя, травы багульника, вереска, душицы, мяты, Melissa, тимьяна, листьев эвкалипта, шалфея, отвары корневищ аира, корневищ с корнями девясила, плодов кориандра, тимьяна, фенхеля;
- 3) сок лука, чеснока. Можно применять также мед и прополис. Среди регуляторов образования и выделения бронхиального секрета синтетического происхождения наиболее эффективен бромгексин, но он угнетает кашлевой центр.

Для усиления выделения образовавшегося секрета можно применять соки каланхоэ, алоэ, свеклы. Их разводят в 10–20 раз и закапывают по одной капле в каждую ноздрю. Они оказывают легкое раздражающее действие и усиливают чиханье, способствуя выведению секрета.

Дренажную функцию бронхов восстанавливают:

- 1) отхаркивающие растения – аир, алтей, анис, вероника, девясил, душица, коровяк, мать-и-мачеха, медуница, первоцвет, синюха, солодка, термопсис, тимьян, фиалка;
- 2) отхаркивающие средства местно раздражающего действия: йодид калия (по 1 ст. л. 3 %-ного раствора в сочетании с обильным питьем);
- 3) разжижают мокроту алтей, багульник, валериана, вероника, донник, иссоп, истод, лен, мох исландский, почки сосны

### **Борьба с инфекцией**

Успех противомикробной терапии определяется правильным выбором средств, к которым чувствителен возбудитель заболевания. Они должны хорошо проникать в очаг воспаления. Однако уточнение вида возбудителя требует значительного времени, а лечение необходимо начать как можно раньше. Применение антибиотиков при вирусной инфекции малорезультативно и может применяться только при тяжелом течении заболевания для

профилактик присоединения бактериальной инфекции. Кроме того, антибиотики оказывают аллергизирующее действие на организм, осложняющее течение заболевания.

Противовирусные препараты – ремантадин, оксолиновая мазь – эффективны при профилактическом применении и не обладают достаточно широким спектром действия. Интерфероны дают лечебный эффект в первые часы после контакта с источником инфекции и только при введении каждые 2–3 ч, пока основная часть вирусов находится на поверхности слизистой оболочки носа. Нецелесообразно их длительное применение в высоких дозах. Они являются чужеродными белками, могут вызвать аллергические проявления. К тому же применение интерферона приводит к снижению выработки организмом собственных противовирусных факторов. В последнее время появились противовирусные препараты нового поколения: амиксин, арбидол, цитовир, свечи «Виферон», капли «Деринат».

Фитотерапевтический подход к борьбе с инфекцией имеет ряд неоспоримых преимуществ. Главное – соблюдать ряд условий:

- 1) при ОРЗ необходимо сочетать применение лекарственных средств с противомикробными и противовирусными свойствами;
- 2) следует комбинировать растения с различными действующими веществами, что не только позволяет достичь бактерицидного эффекта, но и предотвращает развитие устойчивых к лечению видов возбудителя заболевания;
- 3) лечение необходимо проводить интенсивно (прием препарата каждые 1–2 ч);
- 4) для приема внутрь целесообразно использовать сборы, а для полосканий, ингаляций постоянно чередовать различные группы противомикробных веществ.

Антибактериальным действием обладают следующие растения: зверобой, ячмень, пшеница, овес, ива, малина, первоцвет, ромашка, тысячелистник, аир, анис, багульник, береза, девясил, душица, бузина, брусника, смородина, тимьян, чеснок, эвкалипт, шалфей, хмель. Природные противовирусные средства: аир, душица, герань, лук, Melissa, малина, шалфей, чеснок, эвкалипт.

#### **Нормализация работы иммунной системы**

Это направление лечения ОРЗ также предпочтительнее реализовать с помощью лекарственных растений.

Для повышения активности иммунной системы применяются: исландский мох, мать-и-мачеха, анис, аир, подорожник, кукурузные рыльца, арника, горец, крапива, пырей, хвощ, хмель, шалфей.

На этапе выздоровления возможно применение адаптогенных препаратов женьшеня, элеутерококка, лимонника (при лихорадке они противопоказаны).

#### **Противовоспалительная и антигипоксическая терапия средствами растительного происхождения**

Традиционная медицина предлагает с противовоспалительной целью проводить терапию нестероидными противовоспалительными средствами. Оба эффекта могут быть обеспечены

применением сборов листьев березы, листьев липы, крапивы, цветков календулы и ромашки, травы череды, хвоща, шалфея.

Начинать лечение следует с промывания носа и полоскания ротоглотки. После очищения слизистых оболочек закапывают в нос средства, стимулирующие выделение секрета, и принимают внутрь настой или отвар, обладающий противоинфекционным, противовоспалительным, иммуномодулирующим, антигипоксическим действием. Затем проводят ингаляцию одним из 3–6 разных эфирных масел или вытяжек, пригодных для ингаляций. Ингаляцию проводят в течение 5—10 мин. После ингаляции необходима дыхательная гимнастика (больной выполняет любые возможные движения, усиливающие вдох) и восходящий массаж (больному в положении лежа на животе проводят массажные движения в направлении от поясницы к лопаткам). При правильном проведении процедур усиливаются выделения из носа и смягчается кашель, усиливается образование и облегчается выделение мокроты. Завершать процедуры лучше всего закапыванием в нос (по 1–2 капли в каждую ноздрю) масляной вытяжки из цветов ромашки, календулы, лабазника, травы тысячелистника, шалфея, тимьяна, листьев эвкалипта, исландского мха или других растений с противомикробными, противовирусными и стимулирующими восстановление слизистой свойствами. Очень эффективна также смола хвойных деревьев: кедровая, сосновая, еловая, пихтовая. Кусочек смолы величиной с горошину следует удерживать во рту в течение 10–15 мин, желательно ее не проглатывать.

В первые дни болезни процедуру проводят каждые 2 ч, уменьшая интенсивность при явном улучшении состояния больного. Лечение необходимо продолжать до полного выздоровления. В сокращенном варианте «очищение носа – полоскание горла – закапывание масляной вытяжки – смола» процедуру целесообразно проводить 2–3 раза в день в течение 1–2 месяцев, особенно пациентам, склонным к частым простудным заболеваниям или страдающим хроническими заболеваниями органов дыхания.

Симптоматическая терапия при ОРЗ направлена на снижение температуры, устранение головной боли, нормализацию общего самочувствия. Жаропонижающие средства следует применять лишь при плохо переносимой температуре выше 38 °С. Гипертермия тесно связана с активизацией собственной противоинфекционной защиты организма. Поэтому нежелательно фармакологическое вмешательство, особенно с учетом того, что ряд жаропонижающих препаратов снижает активность противоинфекционного иммунитета организма. Предпочтительно применение немедикаментозных способов, вызывающих увеличение теплоотдачи (обтирание горячей водой с добавлением спирта и уксуса, холодные обтирания и др.), жаропонижающих и потогонных растительных средств (береза, брусника, василек, липа, мать-и-мачеха, малина, ромашка, череда). С первого дня болезни необходимо применение комплекса витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и витаминов группы В. Высокоэффективны растительные витаминные комплексы, поскольку они содержат ферменты и микроэлементы, существенно повышающие биодоступность витаминов. К ним относятся брусника, клюква, земляника, ежевика, рябина, облепиха, листья одуванчика, крапивы, первоцвета. На третий-четвертый день можно начать отвлекающую терапию: горчичные и медовые обертывания, растирания и компрессы с эфирными маслами.

#### **Примерные рецепты сборов при ОРЗ**

Сбор № 1 (грудной, облегчающий отхаркивание при кашле): трава душицы – 1 ст. л.; листья мать-и-мачехи, корни алтея – по 2 ст. л. 2 ч. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять в течение 1 ч, процедить, принимать теплым по 100 мл 3 раза в день.

Сбор № 2 (грудной, облегчающий отхаркивание при кашле): листья мать-и-мачехи, семена аниса, корни алтея, корни солодки – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды.

Сбор № 3 (грудной, облегчающий отхаркивание при кашле): цветки алтея, цветки мальвы садовой, цветки коровяка, листья мать-и-мачехи – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать по 100 мл через каждые 3–4 ч после еды.

Сбор № 4 (грудной, облегчающий отхаркивание при кашле): корни алтея, корни солодки, корни девясила высокого – по 1 ст. л. 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин, процедить. Принимать по 50 мл теплым через 3 ч.

Сбор № 5 (грудной): лист шалфея, корни солодки – по 3 ст. л., семена аниса, корни алтея, почки сосны – по 4 ст. л., цветки коровяка – 2 ст. л. 1 ст. л. смеси настоять в течение 3 ч в 1 стакане кипятка в термосе, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день после еды.

Сбор № 6 (грудной, смягчающий и облегчающий отхаркивание при кашле): цветки коровяка, семена аниса – по 2 ст. л., лист мать-и-мачехи – 4 ст. л., корни алтея – 8 ст. л., корни солодки – 3 ст. л., корни фиалки – 1 ст. л. 1 ст. л. смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настоять в течение 20 мин, процедить. Принимать по 50 мл через 3–4 ч.

### **Сборы для полоскания горла**

Сбор № 1. Цветки мальвы, цветки коровяка, листья мать-и-мачехи, корни алтея – по 1 ст. л.

Сбор № 2. Цветки липы – 2 ст. л., цветки ромашки – 3 ст. л.

Сбор № 3. Кора дуба – 2 ст. л., цветки липы – 1 ст. л.

Способ применения сборов для полоскания горла № 1, 2, 3: 1 ч. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить, остудить. Употреблять чуть теплым.

Сбор № 4. Кора ивы – 3 ст. л., цветки липы – 4 ст. л.

Сбор № 5. Кора дуба – 7 ст. л., трава душицы – 2 ст. л., корни алтея – 1 ст. л.

Сбор № 6. Кора дуба – 5 ст. л., трава душицы – 4 ст. л., лист алтея – 2 ст. л.

Способ применения сборов для полоскания горла № 4, 5, 6: 2 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять в течение 20 мин, процедить, остудить. Употреблять 3–4 раза в день как вяжущее и смягчающее средство.

Сбор № 7. Лист шалфея, цветки мальвы лесной, цветки бузины черной, кора дуба – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 20 мин, процедить, остудить. Употреблять 4–5 раз в день.

Сбор № 8. Лист шалфея, цветки мальвы лесной, цветки бузины черной – по 1 ст. л. 1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, процедить, остудить. Полоскать горло и полость рта 4–5 раз в день.

### **Смягчающие сборы для припарок и компрессов**

Сбор № 1. Цветки ромашки, трава донника – по 1 ст. л.

Сбор № 2. Корни алтея, цветочные корзинки ромашки аптечной, цветки мальвы, трава донника – по 1 ст. л, семена льна – 3 ст. л.

Сбор № 3. Цветочные корзинки ромашки аптечной, трава донника, лист алтея – по 1 ст. л.

Способ применения смягчающих сборов № 1, 2, 3: 1–2 ст. л. смеси обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячую подушечку прикладывать к больному месту. Для компрессов: 1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение 30 мин.

### **Потогонные сборы, применяемые при простудных заболеваниях**

Сбор № 1. Цветки липы, ягоды малины – по 1 ст. л.

Сбор № 2. Ягоды малины, листья мать-и-мачехи – по 2 ст. л., трава душицы – 1 ст. л.

Сбор № 3. Цветки липы, цветки коровяка – по 3 ст. л., цветки бузины черной – 4 ст. л.

Способ применения потогонных сборов № 1, 2, 3: 1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать горячим по 100 мл 3–4 раза в день.

Сбор № 4. Цветки липы, лист мать-и-мачехи – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 мин, процедить. Принимать теплым как чай.

Сбор № 5. Лист мяты перечной, цветки бузины черной, цветки липы – по 1 ст. л.

Сбор № 6. Цветки липы, цветки бузины черной – по 1 ст. л.

Способ применения потогонных сборов № 5, 6: 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин, процедить. Принимать горячим как чай в 2 приема.

Сбор № 7 (при гриппозных состояниях). Кора ивы, семена аниса, лист мать-и-мачехи, цветки липы, ягоды малины – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 20 мин, процедить, принимать горячим как чай.

### **Йоговский метод лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей**

Для лечения таких воспалительных заболеваний, как фарингит, тонзиллит, ларингит, рекомендуется выполнение следующих процедур и упражнений (асан).

Нети и капалбхати. Эта процедура подразумевает промывание носа водой и продувание носа воздухом. Техника исполнения. Взять чайник для заварки объемом не менее 400 мл, на носик его надеть детскую соску, вырезав на конце ее отверстие диаметром 4–5 мм. Соска нужна для того, чтобы не повредить слизистую оболочку носа. Налить в чайник воду с температурой 36–37 °С (температура человеческого тела). Размешать в воде 1 ч. л. поваренной соли без верха. Сесть на корточки перед тазом или ванной. Взять чайник за дно, вставить соску в ту ноздрю, которая лучше дышит, например в правую. Наклонить голову влево, подбородок повернется вправо, вода начнет струйкой выливаться из левой ноздри, не попадая в рот. В течение всей процедуры дышать ртом. Если вода будет попадать в рот – наклонить голову немного вперед. Как только чайник опорожнится наполовину, встать, нагнуть туловище вперед и сделать несколько резких выдохов через нос. Затем, не



выпрямляясь, повернуть голову влево и повторить несколько резких выдохов через нос. Затем повторить всю процедуру в том же порядке, только через другую ноздрю. Эти процедуры надо делать утром после душа. Помимо применения этих процедур при фарингите, тонзиллите, ларингите, их можно выполнять, если утром отмечается заложенность носа, при эпидемиях гриппа и с профилактической целью 1 раз в неделю.

Синхасана (поза льва). Техника исполнения. И. п.: встать прямо, затем опуститься на колени, развести пятки в стороны, большие пальцы ног поставить вместе. Сесть между пяток, сохраняя спину прямой, смотреть вперед, ладони рук положить на колени, пальцы рук соединить вместе.

Этапы выполнения.

1) после одного спокойного выдоха через нос задержать дыхание и одновременно проделать следующее: открыть рот как можно шире, высунуть язык, стараться кончиком его достать подбородок; расширить глаза как можно больше; руки немного продвинуть вперед, чтобы лучезапястные суставы касались коленей; пальцы рук раздвинуть и согнуть как когти, локти выпрямить и сильно напрячь кисти;

2) оставаться в этом положении, пока длится пауза после выдоха, как можно дольше. Внимание сосредоточить на глотке;

3) затем вернуть руки в и. п., расслабить их, убрать язык, закрыть рот, снять напряжение с глаз, произвести спокойный медленный вдох через нос. Упражнение повторить 3–5 раз подряд, ежедневно. Помимо лечебного эффекта синхасана незаменима при профилактике заболевания горла.

Грива шахтивардхак. И. п.: встать прямо, руки опустить свободно вдоль тела, голова и шея расположены на одной прямой. Этап выполнения: расслабить мышцы лица и шеи, сделать резкий поворот налево до отказа, затем такой же резкий поворот направо. В крайних положениях голову фиксировать на очень короткий промежуток времени. Плечи должны оставаться неподвижными. Первые 10 дней повторять упражнение 5 раз в день, затем каждые 10 дней прибавлять по 1 разу, пока число поворотов не достигнет 25. Дышать произвольно, неглубоко, через нос. Внимание сосредоточить на области шеи.

Закончить комплекс процедур и упражнений следует выполнением савасаны (позы трупа). И. п.: лечь на пол на спину, все тело распрямить, снять напряжение, ладони положить на пол, дыхание обычное, закрыть глаза и полностью расслабиться.

Этапы выполнения:

1) закрыть глаза и держать их закрытыми в течение 2 с, затем открыть их на 2 с, повторить закрывание и открывание глаз 3–4 раза;

2) глаза открыть и посмотреть вверх, затем вниз и прямо, после этого – влево, вправо, опять прямо и закрыть глаза. Повторить 2–3 раза;

3) рот открыть широко, но без напряжения. Язык свернуть так, чтобы его кончик был обращен назад, закрыть рот. При этом язык остается в прежнем положении в течение 10 с. Открыть рот, вернуть язык в обычное положение, закрыть рот. Повторить 2–3 раза;

4) лежа с закрытыми глазами, сосредоточить внимание на кончиках пальцев ног. Медленно расслабить их. Затем медленно перемещать внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спинной мозг, спину, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, добиваясь их полного расслабления. Слегка подвигать головой, освобождая мышцы шеи от напряжения. Расположить голову в удобной позе, расслабить мышцы шеи, лица, головы. Это положение полного физического расслабления;

5) снять психическое напряжение: сосредоточить внимание на красивом воображаемом месте. Вдыхать и выдыхать медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха – вниз. Сделайте 10–12 вдохов-выдохов. Затем представить процесс засыпания. Это состояние полного расслабления. Остаться в этом положении в течение 5—10 мин. Затем открыть глаза, потянуться и сесть.

Выполнять савасану в течение 10–15 мин ежедневно.

Комплекс мероприятий по лечению ОРЗ полезно включить следующие йоговские упражнения.

Матсиасана (поза рыбы). И. п.: лечь на спину, согнуть ноги в коленных суставах и поставить пятки возле бедер. Свести колени вместе, а пятки расставить на расстоянии 10 см. Положить ладони на пол. Выпрямить туловище, смотреть вверх, дышать нормально.

Этапы выполнения:

положить ладони под бедра, после чего, упираясь руками в бедра, поднять голову вверх. Перенести вес верхней части тела на локти. Затем, наклонив голову назад, прогнуться так, чтобы позвоночник приобрел форму дуги, положить голову на пол. Для усиления изгиба упираться в бедра с большей силой, прогибаться надо, однако, не прилагая чрезмерных усилий. В начале напряжение должно быть минимальным;

прогнувшись, насколько можно, сохранять эту позу. Вытянуть обе руки по бокам туловища и положить ладони на пол;

сделать несколько глубоких медленных дыханий. Остаться в позе в течение 6–8 с;

вернуться в и. п.: упираясь в бедра руками, согнутыми в локтях, поднять голову вверх и выпрямить шею. Постепенно опустить на пол спину, плечи, шею и голову. Ноги выпрямить и положить на пол;

отдохнуть, сделав 2–3 обычных дыхания, затем повторить упражнение еще 1–2 раза.

Бхастрика пранаяма – это дыхательное упражнение. Выполняется в утренние часы, натощак. Если есть возможность заниматься только в вечерние часы, делать это не раньше чем через 3 ч после еды. И. п.: сесть на пол на одеяло, скрестив ноги перед собой в позе полулотоса. Голову и позвоночник держать выпрямленными. Руки положить на колени. Смотреть вперед, дышать нормально через нос, рот держать закрытым.

Этапы выполнения:

начать медленно и постепенно выдыхать воздух через обе ноздри, одновременно втягивая живот внутрь. Полностью выдохнув воздух, начать делать вдох, одновременно выпячивая живот вперед;

выполнив 3–4 цикла «вдох-выдох» в медленном темпе, начать дышать в быстром темпе. Сделать 5–6 циклов «вдох-выдох» в быстром темпе;

затем постепенно снизить темп. Сделать 3–4 цикла в медленном темпе. Затем отдохнуть, выполнив 3–4 нормальных дыхания;

отдохнув, повторить упражнение; в течение 1 недели повторять упражнение только 2 раза. Начиная со 2-й недели – делать ее 3–4 раза;

закончить упражнения следует выполнением савасаны (позы трупа) – см. выше.

С целью профилактики простудных заболеваний в дождливую и ветреную погоду рекомендуется выполнять следующие упражнения.

Сарвангасана – поза свечи. И. п.: лечь на спину, положить ладони на пол рядом с туловищем, пальцы ног и пятки расслабить, распрямить все тело, смотреть вверх, дышать нормально.

Этапы выполнения:

1) вытянуть пальцы обеих ног и напрячь их, вдыхая, начать поднимать обе ноги сразу вверх; вдыхать с такой скоростью, чтобы к моменту, когда ноги будут подняты перпендикулярно полу, вдох был завершен;

2) завершив вдох и подняв ноги вверх, поместить ладони под ягодицы и поднять вверх все тело, поддерживая его руками и одновременно делая выдох; выполняя этот этап, соблюдать следующие условия: поднимать тело постепенно, поддерживая его руками, не прилагая при этом чрезмерных усилий, поднимать тело так высоко, как это для вас возможно;

3) обе ладони переместить по бокам спины для поддержания тела. Подняв тело на максимальную высоту, оставаться в этом положении. Дышать при этом нормально;

4) вытянуть обе ноги, удерживая их вместе. Сохранять такое положение 10–15 с в течение 1 недели занятий. Постепенно увеличивать это время: в течение 1-го месяца – до 1 мин, в течение 2-го месяца – до 3 мин. После пребывания в стойке на плечах в течение доступного времени вернуться в горизонтальное положение так: согнуть ноги в коленях, касаясь пятками бедер. Затем передвигать ладони к бедрам, постепенно опуская туловище. В процессе опускания поддерживать тело руками. Когда бедра коснутся пола, опустить пятки на пол рядом с бедрами и положить ладони на пол рядом с бедрами;

5) затем выпрямить ноги и положить их на пол. Отдохнуть в течение 10 с.

Сарвангасану выполнять только 1 раз в день не повторяя.

Матсиасана (поза рыбы) – см. выше.

Дханурасана (поза лука). И. п.: лечь на живот, ступни соединить вместе, опираясь на носки, руки вытянуты вдоль туловища, тыльными сторонами кисти вниз, подбородком упереться в пол.

Этапы выполнения:

раздвинуть ноги, затем согнуть их в коленях и взяться руками за лодыжки ног или обхватить ладонями рук ступни ног в месте подъема;

сделать неглубокий вдох через нос и на задержанном дыхании разогнуть ноги в коленях, в результате чего будут подниматься грудь и голова;

затем еще больше прогнуться, откидывая голову назад и отрывая бедра от пола, необходимо следить за тем, чтобы область пупка касалась пола. Сохранять это положение до тех пор, пока продолжается задержка дыхания после вдоха. Сосредоточить внимание во время выполнения упражнения на брюшной полости;

в этой позе покачаться назад-вперед;

затем одновременно с выдохом согнуть ноги в коленях, опустить туловище, руки, голову и ступни ног в и. п. Первые 10 дней выполнять упражнение 1 раз, со второй декады – 2 раза, с третьей – 3 раза. Терапевтический эффект: нормализуется функции позвоночного столба, спинного мозга, восстанавливается нормальная работа иммунной системы.

Випарита карани. И. п.: лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища.

Этапы выполнения: с вдохом поднять ноги до угла 90°, затем поднять таз, помогая себе руками. Фиксировать пятки на уровне глаз. Туловище опирается только на локти при поддержке ягодиц руками. Голову от пола не отрывать, не касаться подбородком груди. Дыхание произвольное, но стараться дышать животом. Во время выполнения упражнения концентрировать внимание на органах шеи.

Савасана.

И. п.: лечь на пол на спину, все тело распрямить, снять напряжение, ладони положить на пол, дыхание обычное, закрыть глаза и полностью расслабиться.

Этапы выполнения:

1) закрыть глаза и держать их закрытыми в течение 2 с, затем открыть их на 2 с, повторить закрывание и открывание глаз 3–4 раза;

2) глаза открыть и посмотреть вверх, затем вниз и прямо, после этого – влево, вправо, опять прямо и закрыть глаза. Повторить 2–3 раза;

3) рот открыть широко, но без напряжения. Язык свернуть так, чтобы его кончик был обращен назад, закрыть рот. При этом язык остается в прежнем положении в течение 10 с. Открыть рот, вернуть язык в обычное положение, закрыть рот. Повторить 2–3 раза;

4) лежа с закрытыми глазами, сосредоточить внимание на кончиках пальцев ног. Медленно расслабить их. Затем медленно перемещать внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спинной мозг, спину, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, добиваясь их полного расслабления. Слегка подвигать головой, освобождая мышцы шеи от напряжения. Расположить голову в удобной позе, расслабить мышцы шеи, лица, головы. Это положение полного физического расслабления;

5) снять психическое напряжение: сосредоточить внимание на красивом воображаемом месте. Вдыхать и выдыхать медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха – вниз. Сделайте 10–12 вдохов – выдохов. Затем представить процесс засыпания. Это состояние полного расслабления. Остаться в этом положении в течение 5–10 мин. Затем открыть глаза, потянуться и сесть.

Выполнять савасану в течение 10–15 мин ежедневно.

Терапевтический эффект: расслабление мышц, нервов и органов, приводит к нормализации в них кровообращения, лимфообращения, что в свою очередь способствует выведению из этих органов инфекционных агентов и нормализации их работы.

В период острого респираторного заболевания рекомендуется составить меню больного таким образом, чтобы пища была легкоусвояемой, полноценной по содержанию основных питательных веществ, витаминизированной. В полной мере этим требованиям соответствуют блюда, в состав которых входят следующие растительные компоненты: они не только насыщают больного, но и участвуют в лечебном процессе.

Ботвинья.

300 г хлебного кваса, 60 г шпината, 60 г лебеды, 60 г щавеля, 3 г сахара, 10 г зеленого лука, 15 г тертого хрена, 10 г укропа, 50 г отварной рыбы, соль. Подготовленные шпинат с лебедой и щавель припускают по отдельности, протирают, разводят квасом, добавляют соль, сахар. При подаче к столу ботвиньи кусок отварной рыбы с гарниром подают отдельно.

Ботвинья домашняя.

350 г кваса, 30 г шпината, 30 г молодой крапивы, 50 г щавеля, 5 г сахара, 2 г соли. Подготовленные шпинат с крапивой и щавель припускают по отдельности, протирают, разводят квасом, добавляют соль, сахар. Отварную рыбу, ломтики свежих огурцов, нашинкованный зеленый лук, тертый хрен, листовой салат подают отдельно.

Окрошка весенняя.

350 г кваса, 20 г листьев огуречной травы, 4 г столовой горчицы, 8 г кресс-салата, 20 г зеленого лука, 8 г укропа, 30 г отварного картофеля, 1/2 яйца, 20 г сметаны, 25 г отварного мяса (колбасы), соль. Отварной картофель, отварное мясо (колбасу) нарезают мелкими кубиками. Зеленый лук, листья кресс-салата, укропа шинкуют. Нашинкованные листья молодой огуречной травы растирают деревянным пестиком (ложкой) с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, столовой горчицей, солью и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют растертую с солью огуречную траву, нарезанные продукты и все перемешивают. При подаче к столу кладут сметану.

Окрошка мясная с донником.

20 г вареной говядины, 30 г свежих огурцов, 30 г отварного картофеля, 1/2 яйца, 15 г листьев донника, 15 г зеленого лука, 20 г сметаны, 2 г столовой горчицы, 350 мл кваса, соль. Отварной картофель, свежие огурцы, отварное мясо нарезают мелкими кубиками. Подготовленный зеленый лук шинкуют. Нашинкованные листья донника растирают

деревянным пестиком (ложкой) с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, столовой горчицей, солью и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют растертый с солью донник, нарезанные продукты и все перемешивают. При подаче к столу кладут сметану и посыпают зеленью укропа.

Суп из брусники.

250 г брусники, 50 г саго, 25 г сахара, 200 мл воды, 1 г корицы, 1 г лимонной цедры. В кипящую воду закладывают подготовленные бруснику, лимонную цедру, корицу и варят до готовности. Разваренную бруснику протирают через сито. Отдельно варят саго до прозрачности, добавляют протертую бруснику, сахар, отвар с пряностями, варят в течение 30 мин, постоянно помешивая. Можно подавать с сухариками, гренками, поджаренными на масле.

Суп-пюре из кизила. 200 г кизила, 25 г сахара, 35 г сливок 20-процентной жирности, 250 мл воды. Свежие спелые плоды кизила перебирают, промывают, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, протирают через сито для получения пюре. Мезгу (отходы) заливают холодной водой, добавляют сахар и варят в течение 3–5 мин, полученный сироп процеживают, добавляют пюре, перемешивают и охлаждают. К супу можно подать взбитые сливки, ванильные сухари.

Кисель брусничный.

25 г ягод брусники, 25 г сахара, 0,2 г лимонной кислоты, 160 мл воды. Бруснику перебирают, удаляют плодоножки и моют. Ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу (оставшиеся выжимки) заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении в течение 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют сахар, доводят до кипения и, помешивая, сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый брусничный сок. Кисель разливают в стаканы или вазочки, охлаждают.

Кисель из бузины черной.

15 г сушеных ягод бузины, 25 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды. Промытые ягоды бузины варят с небольшим количеством воды в течение 20–25 мин, отвар сливают, ягоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал (его разводят охлажденным отваром и процеживают) и вновь доводят до кипения. Готовый кисель разливают в вазочки или стаканы, охлаждают.

Кисель из вишни с цветками одуванчика.

40 г вишни, 20 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 10 г цветков одуванчика. Вишню перебирают, удаляют плодоножки и косточки. Ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении в течение 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения; помешивая, вливают тонкой струйкой подготовленный крахмал, доводят до кипения и добавляют вишневый сок. Кисель разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, посыпают желтыми лепестками одуванчика и охлаждают.

Кисель с девясилом.

8 г сушеных корней девясила, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 200 мл воды. Подготовленные сушеные корни девясила заливают горячей водой, нагревают до кипения и варят до мягкости. Отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения, охлаждают.

Кисель из ежевики.

20 г ежевики, 15 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды. Подготовленную ежевику протирают, полученный сок с мякотью сливают и ставят на холод. Оставшуюся от ягод мезгу заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения; помешивая, вливают тонкой струйкой крахмал, еще раз доводят до кипения и добавляют сок с мякотью, охлаждают.

Кисель из земляники.

25 г земляники, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 0,2 г лимонной кислоты. Подготовленную землянику протирают через сито. Полученное пюре ставят на холод, мезгу заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и процеживают. В отвар кладут сахар, доводят до кипения, помешивая, вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок, охлаждают.

Кисель из калины.

30 г калины, 20 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 25 г взбитых сливок. Подготовленную калину заливают небольшим количеством воды и настаивают в течение 2–3 ч. После этого ее протирают. В кипящую воду добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал, пюре и вновь доводят до кипения, разливают в стаканы или вазочки, охлаждают. Сверху украшают взбитыми сливками.

Кисель кизилковый.

40 г кизила, 25 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 160 мл воды. Кизил перебирают, удаляют плодоножки, моют, разминают деревянным пестиком и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят в течение 10–15 мин, процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения: помешивая, вливают подготовленный крахмал, кипятят и добавляют кизилковый сок, охлаждают. При подаче к столу можно украсить взбитыми сливками.

Кисель из клюквы и черники.

12 г клюквы, 12 г черники, 20 г сахара, 15 г картофельного крахмала, 160 мл воды, 50 мл молока. Из промытой клюквы отжимают сок, из мезги готовят отвар и процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют клюквенный сок. Густой кисель из черники готовят аналогично. В смоченную водой и посыпанную сахаром посуду разливают клюквенный кисель. Когда он хорошо застынет, сверху наливают слой охлажденного не застывшего черничного киселя. При подаче к столу кисель выкладывают из посуды в вазочки. Отдельно подают холодное кипяченое молоко.

Компот из ирги.

80 г ягод ирги, 12 г сахара, 0,2 г лимонной кислоты, 125 мл воды. В приготовленный горячий сироп кладут подготовленные ягоды ирги, доводят до кипения. При недостаточной кислотности в компот добавляют лимонную кислоту. Компот охлаждают.

Компот из ревеня с изюмом.

40 г ревеня, 12 г изюма, 4 г тертой сырой свеклы, 20 г сахара, 160 мл воды. Ревень моют, очищают, нарезают кусочками длиной 2–3 см. Изюм перебирают и промывают в нескольких водах. В приготовленный горячий сироп кладут кусочки ревеня, изюм, варят в течение 3–5 мин, добавляют сок, выжатый из мелко натертой свеклы, охлаждают.

Компот из яблок и аира.

8 г сушеных или 30 г свежих корней аира, 60 г свежих яблок, 25 г сахара, 140 мл воды. Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели на воздухе, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп готовят следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают в течение 10–12 мин и процеживают. В горячий сироп погружают подготовленные яблоки и варят при слабом кипении не более 5 мин, добавляют промытые нарезанные дольками корни аира, дают настояться в течение 5–10 мин и доводят до кипения, охлаждают.

Компот яблочный с девясилом.

60 г яблок, 25 г сахара, 10 г свежих корней девясила или 2 г сушеных корней девясила, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды. В приготовленный горячий сироп кладут дольки яблок и нарезанные корни девясила, варят в течение 8–10 мин, добавляют лимонную кислоту и охлаждают.

Компот яблочный с таволгой.

40 г яблок, 25 г сахара, 0,2 г лимонной кислоты, 5 г корней таволги, 180 мл воды. В приготовленный горячий сироп кладут дольки яблок и в марлевом мешочке – корни таволги, варят в течение 6–8 мин при слабом кипении, добавляют лимонную кислоту, охлаждают. Марлевый мешочек с корнями таволги удаляют.

Компот черемуховый с шиповником.

40 г ягод черемухи, 40 г свежих плодов шиповника, 20 г сахара, 160 мл воды. Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят в течение 10–15 мин, добавляют сахар, подготовленные ягоды черемухи, снова заливают горячей водой и вторично варят в течение 6–8 мин, охлаждают.

Напиток «Лето» из черной бузины.

10 г сушеных ягод бузины черной, 10 г сушеных плодов шиповника, 20 г листьев земляники, 20 г листьев черной смородины, 15 г сахара, 25 г сливок 20 %-ной жирности, 150 мл воды. Сушеные ягоды бузины, шиповника, листья земляники и черной смородины заливают кипятком, настаивают в течение 5–10 мин. Можно добавлять сахар и сливки.



Чай «Осень» общеукрепляющий.

6 г плодов шиповника, 6 г плодов облепихи, 2 г травы золототысячника, 2 г корня солодки, 3 г корня одуванчика, 200 мл воды, 20 г меда. В кипящую воду кладут промытые плоды шиповника, облепихи, нарезанные корни одуванчика, солодки и травы золототысячника, кипятят в течение 10 мин, настаивают в течение 1 ч, процеживают, добавляют мед.

Напиток «Чайный бальзам».

5 г сушеной мяты, 5 г сушеной ромашки, 5 г чая грузинского высшего сорта, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, насыпают сушеную мяту, ромашку, сухой чай, заваривают кипятком, настаивают в течение 5–8 мин. Подают к столу горячим.

Кефир с изюмом и клевером.

8 г листьев клевера, 8 г изюма, 40 мл воды, 160 г кефира. Промытые листья клевера мелко нарезают. Подготовленный изюм заливают водой, доводят до кипения, охлаждают, процеживают, добавляют пастеризованный кефир, нарезанную зелень, изюм. Полученную смесь взбивают в течение 3 мин.

Кефир с одуванчиками и грецкими орехами.

160 г кефира, 40 мл молока, 4 г листьев одуванчика, 4 г цветков одуванчика, 4 г грецких орехов.

В пастеризованный кефир добавляют кипяченое молоко, нашинкованные листья и цветки одуванчика, рубленые ядра грецких орехов. Полученную массу взбивают в течение 3 мин.

Кефир с корнем петрушки и цветками клевера.

160 г кефира, 40 мл воды, 3 г цветков клевера, 4 г корня петрушки. В кипящую воду закладывают мелко нарезанные цветки клевера и корень петрушки, доводят до кипения, охлаждают. В полученный отвар добавляют пастеризованный кефир и взбивают в течение 3 мин.

Кефир с укропом и ромашкой.

30 мл воды, 160 г кефира, 7 г зелени укропа, 3 г сушеных цветков ромашки. Сушеные цветки ромашки заливают горячей водой, настаивают в течение 30 мин. Отвар процеживают, добавляют пастеризованный кефир, нарезанную зелень укропа, взбивают в течение 3 мин.

Напиток «Девять сил».

30 г свежих корней девясила или 5 г сушеных корней девясила, 20 г сахара, 20 г клюквенного сока, 200 мл воды. Подготовленные корни девясила нарезают ломтиками, заливают водой и варят в течение 20 мин, добавляют сахар, процеживают, добавляют сок клюквы и охлаждают.

Напиток из душицы.

5 г сушеной душицы, 200 мл воды, 10 г меда. В кипящую воду кладут сушеную душицу, кипятят, настаивают в течение 2–3 ч, процеживают, добавляют мед, охлаждают.

Напиток из ежевики с медом.

40 г ежевичного сока, 20 г меда, 140 мл воды. В кипящую воду кладут мед, доводят до кипения, добавляют сок ежевики, охлаждают.

Напиток с медом.

4 г сушеной перечной мяты, 25 г меда, 4 г лимонного сока, 200 мл воды. Сушеную перечную мяту заливают кипятком, настаивают в течение 15 мин, процеживают, кладут мед, охлаждают, добавляют лимонный сок.

Напиток «Осенний».

6 г сушеных плодов шиповника, 70 мл воды, 6 г сахара, 10 г меда, 65 г клюквенного сока, 65 г черносмородинового сока. Готовят отвар шиповника. В отвар вливают клюквенный и черносмородиновый соки, добавляют мед, охлаждают.

**Ароматерапия при острых респираторных заболеваниях вирусного и бактериального происхождения**

При терапии вышеозначенных заболеваний можно использовать следующие эфирные масла: лаванды, купавки благородной, чайного дерева, кипариса, ладана, эвкалипта, розмарина.

Масло лаванды обладает иммуностимулирующим действием, успокаивает сердечно-сосудистую систему.

Масло купавки обладает антибактериальным действием, укрепляет иммунную систему, уменьшает проявления аллергии.

Масло чайного дерева обладает антибактериальным, противовирусным действием, укрепляет иммунную систему.

Масло кипариса обладает потогонным, противовоспалительным действием.

Масло ладана устраняет нарушения дыхания, возникающие при воспалительных процессах дыхательных путей.

Масло эвкалипта способствует уменьшению слизи в верхних дыхательных путях, нормализует температуру тела, препятствует распространению инфекции.

Масло розмарина предотвращает распространение инфекции, обладает дезинтоксикационным действием, уменьшает отечность тканей.

Способ применения: самостоятельно или в комбинации в виде свеч, распыления в помещении, ватных шариков на батарею, местно в виде натираний.

## **ОСТРЫЙ БРОНХИТ**

**Острый бронхит** – острое инфекционно-воспалительное заболевание с преимущественным поражением бронхов.

Воспалительные заболевания бронхов часто являются осложнениями острых респираторных заболеваний, вызванных вирусами (грипп, парагрипп, аденовирусы, респираторно-

синцитиальные вирусы). Вирусы поражают эпителиальные клетки слизистой оболочки дыхательных путей, угнетают факторы специфической и неспецифической защиты (выработку антител, функционирования лейкоцитов, фагоцитов – защитных клеток иммунной системы). Это приводит к активизации бактериальной флоры (стафилококков, пневмококков). Предрасполагают к развитию бронхита следующие факторы: переохлаждение, злоупотребление алкоголем, хронические интоксикации, курение. Также повышается риск заболеваемости бронхитом при наличии в организме очага хронической инфекции в верхних дыхательных путях (синуситы, риниты, тонзиллиты). Вдыхание воздуха с высокой концентрацией окислов азота, серного и сернистого ангидрида, сероводорода, хлора, аммиака, паров брома, а также поражения боевыми отравляющими веществами (хлор, фосген, дифосген, иприт, фосфорные отравляющие вещества) также может привести к развитию острого токсического бронхита. Вдыхание воздуха с высоким содержанием пыли, особенно органической, провоцирует развитие острого пылевого бронхита.

Развитие болезни: нарушение защитных барьеров верхних дыхательных путей в сочетании с несостоятельностью противоинфекционного иммунитета способствуют проникновению возбудителя в бронхи с вдыхаемым воздухом, с кровью или с лимфой. Острое воспаление проявляется повышением кровенаполнения, отеком слизистой оболочки, появлением слизистого, слизисто-гнойного или гнойного секрета, разрушением реснитчатого эпителия бронхов. Процесс может осложняться закупоркой бронхов вследствие отека слизистой оболочки, повышения количества бронхиального секрета, бронхоспазма. В тяжелых случаях страдают глубокие ткани бронхов.

#### **Клиника**

Клиника: бронхит инфекционного происхождения нередко возникает на фоне острого ринита (насморка) или ларингита. При легком течении заболевания отмечается саднение за грудиной, сухой (реже – влажный) кашель, чувство слабости, разбитости. В легких выслушиваются сухие рассеянные хрипы, при постукивании определяется звук с коробочным оттенком. Температура тела нормальная или повышена незначительно. При среднетяжелом течении общая слабость, недомогание выражены значительно. Характерны сильный кашель, сопровождающийся одышкой, боли в нижних отделах грудной клетки и брюшной стенке, связанные с перенапряжением мышц при кашле. На 2–3-й день заболевания кашель становится влажным, появляется слизисто-гнойная или гнойная мокрота. При прослушивании легких определяется жесткое дыхание, сухие или влажные хрипы. Температура в течение 3–5 дней повышена до 38 С. Появляются изменения в общем анализе крови. При рентгенологическом исследовании изменения либо отсутствуют, либо незначительные.

Острый бронхит при гриппе имеет свои особенности: заболевание начинается остро с повышения температуры до 38–39 С, характерно покраснение слизистой задней стенки глотки, могут быть точечные кровоизлияния в слизистой. Значительно выражены слабость, недомогание, разбитость, боли в спине и конечностях. Выраженные изменения в общем анализе крови. При бронхитах легкой и средней степени тяжести острые симптомы стихают к 4-м суткам болезни и при благоприятном исходе полностью исчезают к 7-му дню. Тяжелое течение наблюдается при преимущественном поражении мягких бронхов, приводящем к выраженным нарушениям газообмена и кровообращения. Заболевание чаще возникает на фоне воспаления носоглотки и крупных бронхов, но иногда остро, без предшествующих симптомов воспаления верхних дыхательных путей. Характерна высокая температура (38–39 С), выраженная одышка (увеличение частоты дыхания до 40 в минуту и больше). Дыхание поверхностное с участием вспомогательной мускулатуры. Отмечается цианоз (синюшная окраска) ушей, рук, ног, лицо одутловатое. Мучительный кашель со скудной слизистой

мокротой сопровождается болями в грудной клетке, возникающими вследствие перенапряжения мышц. При выслушивании в легких ослабленное дыхание, влажные хрипы. Отмечаются изменения в общем анализе крови и на рентгенограмме. Течение очень тяжелое, длительность болезни 5–6 недель.

Тяжелое течение у острых бронхитов токсико-химического происхождения. Болезнь начинается с мучительного кашля с выделением слизистой, иногда с прожилками крови, мокроты. Быстро присоединяется и нарастает одышка, появляются приступы удушья. Выражены изменения в рентгенологической картине легких.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ**

**Хронический бронхит**, в отличие от острого, характеризуется распространенным воспалением слизистых оболочек бронхиального дерева и более глубоких слоев бронхиальной стенки. Хронический бронхит характеризуется нарастающим (прогрессирующим) хроническим течением заболевания с периодами обострения и ремиссии (клинического здоровья); преобладанием в клинической картине кашля, выделений мокроты, одышки. К больным хроническим бронхитом относятся люди, у которых имеется кашель с мокротой не менее 3 месяцев в году в течение 2 лет при исключении других заболеваний верхних дыхательных путей, бронхов, легких, которые могли бы вызвать эти симптомы.

Из-за длительного раздражения бронхов различными вредными факторами на фоне предрасполагающих факторов (хронические воспалительные заболевания легких, очаги инфекции в верхних дыхательных путях (нос, ротовая полость, зубы, гортань, глотка), снижение иммунитета) возникают изменения стенок бронхов, отмечается усиление секреции слизи в бронхах, повышается вязкость мокроты. В такой ситуации затрудняется естественное опорожнение бронхов за счет работы специальных эпителиальных ресничек, бронхи могут опорожняться только при кашле. При дальнейшем развитии заболевания реснитчатый эпителий отмирает и замещается соединительной тканью. Нарушение дренажной функции бронхов ведет к активизации вредной флоры, живущей в бронхах (застоявшаяся слизь создает прекрасные условия для ее развития). Активность и частота обострений зависит от состояния иммунной системы организма. Закономерным исходом хронического бронхита становится легочное сердце (правожелудочковая сердечная недостаточность). Начало хронического бронхита постепенное. Первым симптомом является кашель по утрам с отхаркиванием слизистой мокроты. Постепенно кашель начинает возникать и ночью, и днем, усиливаясь в холодную погоду и становясь с годами постоянным. Количество мокроты увеличивается, она становится слизисто-гнойной, гнойной. Появляется и усиливается одышка. Типичны частые обострения, особенно в периоды холодной сырой погоды. Во время обострения усиливаются кашель и одышка, увеличивается количество мокроты, появляются недомогание, поты по ночам, быстрая утомляемость. Температура тела нормальная или слегка повышена. При выслушивании определяются жесткое дыхание и сухие хрипы. Появляются изменения в картине крови.

Одним из основных факторов риска развития хронического бронхита является курение. При наличии стажа курения более 1 года хронический бронхит возникает у 70–80 % курильщиков.

Хронический бронхит осложняется развитием следующих осложнений: эмфизема легких (проявляется одышкой, цианозом, ослаблением дыхания, коробочным звуком при простукивании легких, кровохарканьем – появлением прожилок крови в мокроте, дыхательной недостаточностью – одышкой при нагрузке или в покое, развитием сердечной недостаточности).

## Лечение

Основой лечения острого бронхита является постельный режим в хорошо проветриваемом помещении, но без резких колебаний температуры. Показано обильное питье с медом, малиной, липовым цветом, подогретые щелочные минеральные воды, например «Боржоми». В диете должны преобладать легкоусвояемые продукты, богатые витаминами. Полезны фрукты, фруктовые и овощные соки. Лечение проводится с учетом тяжести состояния и индивидуальных особенностей организма больного. Оптимально подобранная терапия обеспечивает быстрое выздоровление, после достижения которого больным следует рекомендовать профилактику рецидивов с помощью фитотерапии, направленной на полное восстановление защитных барьеров дыхательной системы и противоинфекционного иммунитета. Отсутствие такой профилактики в сочетании с разнообразными вредными воздействиями внешней среды приводят к формированию хронического процесса. Направления в терапии острого бронхита:

- 1) восстановление защитных барьеров верхних дыхательных путей;
- 2) иммунокоррекция: проводится при легком и среднетяжелом течении с помощью растительных препаратов и органических соединений, при тяжелом течении заболевания – с помощью интерферона, иммуноглобулинов, витаминов;
- 3) борьба с инфекцией: при легкой форме течения заболевания борьба с инфекцией проводится с помощью фитотерапии, при средне-тяжелом течении – при отсутствии результата от фитотерапии на 3–4 день начинают терапию антибиотиками; при тяжелом течении заболевания борьбу с инфекцией начинают сразу с назначения антибактериальных препаратов;
- 4) восстановление дренажной функции бронхов. Для этого при легком и среднетяжелом течении используются препараты лекарственных растений, ингаляции эфирных масел. При тяжелом течении терапию начинают с фармакологических препаратов (ацетилцистеин, бромгексин), а затем – после улучшения состояния – проводя фитотерапию;
- 5) противовоспалительная терапия – при легком и среднетяжелом течении заболевания проводится с помощью фитопрепаратов, при тяжелом течении – назначаются аналгин, аспирин, ортофен и другие нестероидные противовоспалительные средства;
- 6) устранение гипоксии (недостатка кислорода в органах и тканях) – используются препараты синтетического и растительного происхождения;
- 7) дезинтоксикационная терапия – при легком и среднетяжелом течении применяются обильное питье и препараты, связывающие токсические вещества в кишечнике (энтеродез, полифенан). При тяжелом течении для выведения токсинов из организма используется внутривенное введение препаратов;
- 8) кислородная терапия – при легком и среднетяжелом течении используются кислородные коктейли, а при тяжелом течении – кислородная палатка;
- 9) терапия, улучшающая работу сердечной мышцы – при легком и среднетяжелом течении – фитопрепараты (боярышник, горицвет), при тяжелом течении – фармпрепараты (камфара, кордиамин) внутримышечно или внутривенно;

10) жаропонижающие средства – вначале используются фитопрепараты (липа, ромашка, василек), если нет эффекта – аналгин, аспирин и т. д.;

11) нормализация сна – растительные препараты с успокаивающим и снотворным действием.

### **Принципы лечения хронического бронхита**

Лечение должно быть своевременным. Начинать лечение следует как можно раньше с обязательным исключением внешних факторов, вызвавших развитие хронического бронхита (профессиональные вредности, курение).

Лечение должно быть индивидуальным, нужно стремиться к назначению минимального количества медикаментозных препаратов и широкому использованию неспецифической стимуляции (режим питания, лечебная гимнастика, массаж).

Лечение должно быть непрерывным. Наряду с противорецидивным и санаторно-курортным лечением многие больные вынуждены постоянно получать поддерживающее медикаментозное лечение, а в более легких случаях регулярно заниматься лечебной физкультурой, следить за режимом и питанием.

При хроническом бронхите направления в терапии те же, что и при остром, однако следует отдавать предпочтение фитопрепаратам, которые в случае хронического бронхита принимаются более продолжительное время. Активный инфекционно-воспалительный процесс (обострения бронхита) требует назначения антибиотиков, препаратов, улучшающих отхождение мокроты за счет уменьшения ее вязкости. При наличии бронхообструкции (одышка, переходящая в удушье, изнуряющий кашель) необходимо применять бронхорасширяющие препараты. Противокашлевые средства применяют только тогда, когда кашель не выполняет своей функции, т. е. не связан с наличием мокроты в бронхиальном дереве. Рекомендуется назначать ненаркотические противокашлевые препараты, которые не уступают по эффективности кодеину, быстро вызывающему лекарственную зависимость.

### **Фитотерапия бронхитов**

Отвар корня девясила – 40 г на 400 мл воды, принимать по 2 ст. л. 5–6 раз в день.

Отвар листьев мать-и-мачехи – 20 г листьев на 400 мл воды, принимать по 1 ст. л. через 3 ч.

Корень алтея – настой: 7 г на 200 мл воды, принимать по 1–2 ст. л. 5 раз в день.

Корень солодки – настой: 7 г на 200 мл по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Настой травы термопсиса – 0,5–1 г на 200 мл воды, принимать по 1 ст. л. 6 раз в день.

Настой корня синюхи – 7 г на 200 мл воды, принимать по 4 ст. л. в день после еды.

Настой листьев подорожника – 20 г на 400 мл воды, принимать по 2 ст. л. 6 раз в день.

Сбор № 1 – бронхорасширяющее действие:

мать-и-мачеха листья – 2 ст. л.;

трава сушеницы – 2 ст. л.;

трава багульника – 4 ст. л.;

корень солодки – 4 ст. л.

Из смеси готовят отвар: 1,5–2 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, закрыть крышкой и поставить на кипящую водяную баню. Нагревать в течение 30 мин при частом помешивании. Затем процедить, остаток сырья отжать. Готовый отвар довести до 200 мл кипяченой водой. Принимать по 1 ст. л. 8 раз в день при обострениях хронического бронхита, сопровождающихся бронхоспазмом.

Сбор № 2 – антисептическое действие:

цветки черной бузины – 2 ч. л.;

листья шалфея – 2 ч. л.;

корень солодки – 2 ч. л.;

почки сосны – 4 ч. л.;

листья подорожника – 2 ч. л.

Готовят настой: 2 ст. л. смеси сбора поместить в эмалированную или керамическую посуду, залить 200 мл воды, закрыть крышкой и поставить на кипящую водяную баню, нагревать в течение 15 мин, процедить, отжать остаток сырья через марлю, готовый экстракт довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1 ст. л. через 2 ч при обострении хронического бронхита.

Сбор № 3 – противовоспалительное и отхаркивающее действие:

почки березы – 2 ч. л.;

корень алтея – 4 ч. л.;

трава душицы – 2 ч. л.;

корень девясила – 2 ч. л.

Готовится отвар, как из сбора № 1. Применяется по 1 ст. л. каждые 1,5 ч. Применяется при отсутствии воспаления или при минимально выраженном обострении как отхаркивающее средство. Длительность приема сборов № 1, 2, 3–3 месяца.

Сбор № 4 – отхаркивающий и противовоспалительный:

листья подорожника – 4 ч. л.;

корень алтея – 4 ч. л.;

цветки ромашки – 5 ч. л.;

трава сушеницы – 4 ч. л.;

листья мать-и-мачехи – 3 ч. л.;

почки сосны – 2 ч. л.;

корень солодки – 3 ч. л.;

листья черной смородины – 10 ч. л.;

семена овса – 10 ч. л.

4 ст. л. сбора залить 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 50 мин. Пить глотками в течение 2 дней.

Сбор № 5:

корень солодки – 2 ч. л.;

цветки ромашки – 3 ч. л.;

корень валерианы – 1 ч. л.;

трава пустырника – 1 ч. л.;

трава мяты – 3 ч. л.;

трава зверобоя – 1 ч. л.

2 ст. л. смеси сбора поместить в эмалированную чашку, закрыть крышкой, довести до кипения на водяной бане, кипятить в течение 20 мин, охладить при комнатной температуре, отжать остаток сырья. Объем настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 50 мл 5 раз в день при астматическом бронхите.

Сбор № 6:

листья подорожника – 2 ч. л.;

плоды аниса – 2 ч. л.;

корень солодки – 2 ч. л.;

корень девясила – 2 ч. л.;

цветки ромашки – 2 ч. л.;

цветки календулы – 2 ч. л.;

трава фиалки – 2 ч. л.;

листья мать-и-мачехи – 2 ч. л.;

трава багульника – 2 ч. л.



Отвар готовят как из сбора № 5. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день преимущественно при бронхитах, сопровождающихся бронхоспазмами.

Сбор № 7:

листья мать-и-мачехи – 2 ч. л.;

трава душицы – 1 ч. л.;

цветки ромашки – 2 ч. л.

4 ст. л. сбора залить 1 л крутого кипятка, настаивать в термос в течение 6 ч, охладить при комнатной температуре, пить по 100 мл 4 раза в день в теплом виде за 10 мин до еды.

Сбор № 8:

цветки липы – 2 ч. л.;

трава зверобоя – 3 ч. л.;

листья подорожника – 3 ч. л.

Готовить и принимать как сбор № 7.

Сбор № 9:

листья мать-и-мачехи – 100 г;

листья подорожника – 100 г;

цветки календулы – 100 г;

корень девясила – 60 г;

цветки календулы – 60 г.

3 ст. л. залить 300 мл кипятка, настоять в течение 1 ч. Пить по 50 мл 5 раз в день.

Сбор № 10.

По 2 ч. л. корня аира, цветков бузины, корня девясила, листьев крапивы, листьев мать-и-мачехи, травы тысячелистника; по 1 ч. л. коры ивы, травы донника, клевера, плодов можжевельника, корня одуванчика, листа ореха грецкого, по 3 ч. л. травы зверобоя, листьев и ягод малины, цветков ромашки, травы спорыша, травы фиалки. Смешать, 5 ст. л. сбора высыпать в термос, залить 1 л крутого кипятка. Настаивать в течение 3 ч. Настой выпить в течение дня в 4 приема.

Сбор № 11.

3 ст. л. льняного семени залить 500 мл горячей воды, взбалтывать в течение 15 мин, процедить. В полученный настой добавить 3 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. плодов аниса, 400 г меда, перемешать. Смесь довести до кипения, остудить при комнатной температуре,

процедить. Принимать по 100 мл 5 раз в день за 10 мин до еды. Обладает отхаркивающим и противовоспалительным действием.

#### Сбор № 12.

По 4 ст. л. листьев подорожника, листьев и ягод черной смородины, цветков бессмертника, плодов боярышника, цветков бузины черной, травы череды, травы горца почечуйного, шишек ольхи и травы фиалки. Смешать, 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать в течение 15–20 мин на водяной бане, настоять в течение 50 мин, отжать. Применять по 1/2 стакана 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Сбор обладает антиоксидантным и антигипоксическим действием.

#### Сбор № 13:

цветки бузины – 1 ст. л.;

плоды фенхеля – 1 ст. л.;

цветки липы – 2 ст. л.;

трава фиалки – 2 ст. л.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, настоять в течение 2 ч, кипятить в течение 5 мин, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

#### Сбор № 14.

По 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, корня солодки, по 1 ст. л. цветков коровяка, плодов фенхеля, 4 ст. л. корня алтея.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 5 мин, охладить, принимать по 50 мл отвара 3 раза в день.

#### Сбор № 15.

По 1 ч. л. листьев мать-и-мачехи, цветков коровяка, листа подорожника, корня солодки, травы фиалки, листа медуницы, плодов фенхеля. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 5 мин, настаивать 30 мин. Процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день после еды.

#### Сбор № 16:

лист мать-и-мачехи – 1 ст. л.;

лист подорожника – 2 ст. л.;

трава хвоща – 3 ст. л.;

цветки первоцвета – 4 ст. л.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 ч. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

При легком течении заболевания иногда нет необходимости составлять сборы и готовить отвары. Из лечебных растений можно готовить вкусные и полезные блюда и включать их в свой рацион.

Салат из календулы.

50 г свежих огурцов, 25 г цветков календулы, 25 г зеленого лука, 10 г сметаны, 1 яйцо, 3 г зелени укропа, соль, сметана. Цветочные корзинки календулы и зеленый лук моют и мелко нарезают. В салатник укладывают нарезанные ломтиками свежие огурцы, затем мелко нарезанные цветки календулы и зеленый лук, поливают сметаной, посыпают зеленью укропа, украшают дольками вареного яйца.

Салат из краснокочанной капусты и подорожника.

50 г краснокочанной капусты, 25 г листьев подорожника, 1 яйцо, 10 г растительного масла, соль.

Яйца, сваренные всмятку, осторожно очищают от скорлупы, аккуратно разрезают на две части и укладывают на блюдо. Нашинкованную краснокочанную капусту соединяют с мелко нарезанным подорожником, солят. Полученную массу укладывают на половинки яиц и поливают растительным маслом.

Салат из клевера «Витаминный».

50 г клевера лугового, 50 г крапивы, 25 г зеленого лука, 25 г кислицы обыкновенной, 20 г сметаны или майонеза, соль.

Нераспустившиеся бутоны клевера, зелень крапивы и кислицы, лука мелко нарезают, перемешивают, слегка растирают деревянной ложкой, заправляют сметаной или майонезом, солят.

Салат из крапивы № 1.

50 г листьев крапивы, 8 г листьев лопуха, 1 яйцо или 1 отварная картофелина, 15 г зелени петрушки, 15 г сметаны, 3 г 3%-ного уксуса, соль.

Крапиву опускают в кипящую воду на 5 мин, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, мелко нарезают. Молодые листья лопуха опускают в кипящую воду на 2 мин, откидывают на дуршлаг, обсушивают мягкой салфеткой, мелко нарезают. К нарезанной зелени добавляют мелко резанные вареные яйца или вареный картофель, нарезанный кубиками, заправляют сметаной, смешанной с уксусом, солят по вкусу, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из крапивы № 2.

50 г крапивы, 20 г зеленого лука, 25 г кислицы обыкновенной, 10 г растительного масла, соль.

Подготовленные листья молодой крапивы мелко нарезают, соединяют с шинкованным зеленым луком и растирают деревянной ложкой. Добавляют нарезанные листья кислицы, заправляют растительным маслом, солят по вкусу.

### Салат из крапивы № 3.

100 г крапивы, 1 яйцо, 10 г салатной заправки, соль.

Промытые листья крапивы в кипящую воду опускают на 5 мин, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, мелко нарезают, добавляют мелко рубленое вареное яйцо, заправляют салатной заправкой, солят.

### Салат из крапивы с орехами.

75 г листьев крапивы, 15 г ядер грецких орехов, 5 г 3%-ного уксуса, 5 г зеленого лука, 3 г зелени петрушки, соль.

Листья молодой крапивы опускают в кипящую воду на 5 мин, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, затем их мелко нарезают и кладут в салатник. Ядра грецких орехов толкут, разводят отваром крапивы до консистенции густой сметаны, добавляют уксус, перемешивают и полученной массой заправляют крапиву. Салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и зеленого лука.

### Салат из крапивы с орехами по-грузински.

40 г крапивы, 25 г ядер грецких орехов, 25 г репчатого лука, 15 г кинзы, соль, перец.

Крапиву закладывают в кипящую подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 мин, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, мелко шинкуют. Ядра грецких орехов толкут с солью. Добавляют мелко нарезанный репчатый лук и мелко нарезанную зелень кинзы. Все перемешивают, солят и перчат по вкусу. Если полученная масса густая, ее можно развести отваром крапивы.

### Салат из крапивы и подорожника.

40 г листьев крапивы, 4 г листьев подорожника, 10 г репчатого лука, 8 г зелени петрушки или укропа, 15 г растительного масла, 1/2 яйца, 8 г 3%-ного уксуса.

Молодую крапиву перебирают, промывают и мелко нарезают. Подорожник промывают и замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 15–20 мин, затем обсушивают чистой салфеткой. Сваренные вкрутую яйца мелко рубят, соединяют с крапивой, подорожником, рубленным репчатым луком. Заправляют растительным маслом с уксусом, посыпают зеленью петрушки.

### Салат из лапчатки гусиной со щавелем.

75 г молодых листьев лапчатки гусиной, 25 г щавеля, 15 г зеленого лука, 10 г сметаны, 3 г 3%-ного уксуса, 5 г зелени укропа, соль.

Перебранные и промытые листья лапчатки гусиной, щавеля и зеленого лука мелко нарезают, заправляют сметаной, добавляют уксус, солят по вкусу, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

### Салат из моркови с корзинками календулы.

75 г моркови, 5 г цветочных корзинок календулы, 20 г растительного масла, 10 г репчатого лука, соль.

Промытые и обсушенные чистой салфеткой корзинки календулы мелко рубят. Очищенную сырую морковь и репчатый лук мелко рубят. Соединяют и заправляют растительным маслом, солят по вкусу.

Салат из моркови с крапивой и чесноком.

50 г моркови, 20 г листьев крапивы, 3 г чеснока, 10 г ядер грецких орехов, 20 г зеленого лука, 5 г лимонного сока, 3 г зелени петрушки, соль.

Очищенную сырую морковь натирают на крупной терке, смешивают с мелко нарезанными листьями крапивы, толченым чесноком и грецкими орехами. Заправляют майонезом с лимонным соком, украшают зеленью петрушки.

Салат из моркови с листьями мать-и-мачехи.

50 г свежей моркови, 13 г листьев мать-и-мачехи, 30 г кефира, соль.

Очищенную сырую морковь натирают на крупной терке. Перебранные и промытые в нескольких водах листья мать-и-мачехи мелко нарезают, заправляют кефиром, солят.

Салат из листьев одуванчика.

75 г листьев одуванчика, 10 г зеленого лука, 5 г растительного масла, 5 г 3%-ного уксуса, 8 г зелени петрушки или укропа, соль.

Подготовленные листья одуванчика замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин, затем откидывают на дуршлаг, дают воде стечь. Шинкуют, добавляют мелко нарезанный зеленый лук и зелень петрушки, перемешивают, заправляют растительным маслом, солью, уксусом, посыпают нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат из листьев одуванчика и сметаны.

75 г листьев одуванчика, 10 г сметаны, 3 лимонного сока, 5 г тертого хрена, 1/2 яйца, соль.

Подготовленные молодые листья одуванчика замачивают в соленой воде (10 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин, затем откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, шинкуют. Добавляют тертый хрен, сметану с лимонным соком, солят, перемешивают и посыпают мелко нарезанными рублеными яйцами.

Салат из свежих огурцов с листьями одуванчика.

75 г свежих огурцов, 10 г листьев одуванчика, 20 г сметаны, 5 г зеленого лука, соль.

Перебранные и промытые листья одуванчика мелко нарезают, добавляют нашинкованный зеленый лук, солят. На блюдо укладывают половинки свежих огурцов, затем зеленую массу, поливают сметаной.

Салат из подорожника с луком.

50 г молодых листьев подорожника, 30 г репчатого лука, 20 г тертого хрена, 20 г крапивы, 1/2 яйца, 15 г сметаны, 3 г 3%-ного уксуса, соль.

Подготовленные листья подорожника и крапивы закладывают в кипящую воду на 1–2 мин, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, шинкуют, добавляют рубленый репчатый лук, тертый хрен, солят. Посыпают мелко рубленным вареным яйцом, поливают сметаной.

Салат из тмина с капустой.

20 г молодых побегов и листьев тмина, 75 г квашеной капусты, 10 г растительного масла.

Подготовленные побеги и листья тмина шинкуют, соединяют с квашеной капустой и заправляют растительным маслом.

#### **Дополнение к фитотерапии при бронхите**

Сбор № 1.

По 1 ст. л. листа и цветов мать-и-мачехи, цветков коровяка, цветков бузины черной, цветков липы, корневищ пырея, корней окопника. 1 ст. л. смеси настаивать в течение 8 ч в 1 стакане кипятка. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор № 2.

По 2 ч. л. цветков мать-и-мачехи, цветков бузины черной, цветков липы, цветков гречихи посевной, по 3 ч. л. цветков коровяка, травы медуницы, цветков алтея, лепестков цветков мака. 3 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 12 ч. Принимать по 1/4 стакана через 2 ч.

Сбор № 3.

4 ст. л. листья мать-и-мачехи, по 3 ст. л. листья подорожника и корней солодки.

Сбор № 4.

По 2 ст. л. корней алтея и солодки, 1 ст. л. семян фенхеля.

Сбор № 5.

По 1 ст. л. почек сосны, листа шалфея и семян аниса, по 2 ст. л. корней алтея и солодки.

Сбор № 6.

Травы чабреца и травы ясменника душистого по 1 ст. л., листьев лесной земляники – 2 ст. л.

Сборы № 3, 4, 5, 6.

1 ст. л. смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать в течение 3–4 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. через 2–3 ч с целью облегчения отхождения мокроты.

Сборы № 7—12 облегчают отхождение мокроты.

Сбор № 7.

Трава душицы – 1 ст. л., листа мать-и-мачехи – 2 ст. л. 2 ч. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сбор № 8.

По 1 ст. л. листа мать-и-мачехи, семян аниса, корней алтея и солодки. 1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор № 9.

По 1 ст. л. цветков алтея, цветков мальвы садовой, цветков коровяка, листа мать-и-мачехи. 1 ст. л. смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана через каждые 3–4 ч после еды.

Сбор № 10.

По 1 ст. л. корней алтея, солодки, девясила высокого. 2 ч. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить в течение 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана теплым через 3 ч.

Сбор № 11.

3 ст. л. листа шалфея, корней солодки, по 4 ст. л. семян аниса, корня алтея, почек сосны, 2 ст. л. цветков коровяка. 1 ст. л. смеси настаивать в течение 3 ч в 1 стакане кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Сбор № 12.

8 ст. л. корня алтея, 1 ст. л. корней фиалки, 3 ст. л. корней солодки, 4 ст. л. листа мать-и-мачехи, по 2 ст. л. цветков коровяка и семян аниса. 1 ст. л. смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана через 3–4 ч.

#### **Физиотерапия при хроническом бронхите**

Физиотерапия у больных с хроническим бронхитом проводится с целью лечения воспалительного процесса, улучшения отхождения мокроты.

Направления физиотерапии:

- 1) ингаляционная аэрозольтерапия с помощью индивидуальных ультразвуковых ингаляторов;
- 2) УВЧ-токи по 10–12 мин на область корней легких;
- 3) микроволновая терапия на область корней легких улучшает проходимость бронхов;
- 4) индуктотермия или коротковолновая диатермия на межлопаточную область;

- 5) при обильном количестве мокроты – УВЧ в чередовании с электрофорезом кальция хлорида на грудную клетку, при сухом кашле – электрофорез калия йодида;
- 6) при наличии бронхоспазма – электрофорез калия йодида с индуктотермией, электрофорез папаверина, магния сульфата, эуфеллина;
- 7) электрофорез с гепарином на грудную клетку;
- 8) синусоидальные модулированные токи.

#### **Первые блюда**

Борщ со щавелем и крапивой.

75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1/2 яйца, 220 мл мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчают в пюре, закладывают в кипящий бульон, доводят до кипения. Затем добавляют нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, спассерованные коренья, репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки кладут лавровый лист, специи. При подаче добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

Щи зеленые из лапчатки гусиной.

150 г листьев лапчатки гусиной, 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 200 мл мясного бульона или воды, специи.

Подготовленные листья лапчатки гусиной закладывают в кипящую воду на 3 мин, откидывают на дуршлаг, пропускают через мясорубку, тушат со сливочным маслом в течение 10–15 мин. Нарезанные соломкой корни петрушки, морковь, лук пассеруют на сливочном масле. В кипящий бульон или воду закладывают тушеную лапчатку, спассерованные овощи, нашинкованный зеленый лук и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки добавляют спассерованную муку, разведенную бульоном или водой, нашинкованный щавель, заправляют сметаной.

Щи зеленые из осота полевого со щавелем.

150 г молодых побегов и листьев осота, 40 г щавеля, 100 г картофеля, 20 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 130 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

Нарезанный ломтиками картофель закладывают в кипящий бульон или воду, варят до готовности, добавляют осот и щавель, измельченные на мясорубке, и спассерованные морковь и лук. При подаче к столу кладут сметану.

Щи из крапивы.

75 г крапивы, 100 г картофеля, 25 г моркови, 25 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 50 г щавеля, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 100 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль, специи.



Подготовленную молодую крапиву закладывают в кипящую воду и варят в течение 10 мин. Затем зелень крапивы вынимают, измельчают, тушат с маргарином. В кипящий мясной бульон закладывают картофель, спассерованные овощи, тушеную крапиву и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут нарезанный щавель, лавровый лист, соль, перец. При подаче к столу добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

Щи с крапивой по-русски.

50 г крапивы, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 8 г зеленого лука, 15 г топленого масла, 370 мл мясного бульона, 1/2 яйца, 10 г сметаны, соль, специи.

Измельченную на мясорубке бланшированную крапиву тушат с топленным маслом в течение 10–15 мин, морковь, нарезанную кубиками, и шинкованный репчатый лук пассеруют на жире. В кипящий бульон закладывают пюре крапивы, спассерованные овощи и варят пассер 20–25 мин. За 10 мин до окончания варки кладут нарезанные листья щавеля, лавровый лист, перец горошком и пассерованную в топленном масле муку, разведенную сметаной. При подаче к столу добавляют дольки вареного яйца, сметану, зелень.

Щи мясные с календулой.

50 г говядины, 12 г репчатого лука, 50 г свежей капусты, 50 г помидоров, 25 г моркови, 8 г цветочных корзинок календулы, 50 г картофеля, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль.

Нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель закладывают в кипящий бульон и варят в течение 10 мин, затем добавляют спассерованные морковь и лук, свежие помидоры, нарезанные дольками, и измельченные корзинки календулы. За 5 мин до окончания варки солят, кладут лавровый лист, специи. При подаче к столу добавляют сметану, кусок отварной говядины.

Щи со щавелем и клевером.

50 г щавеля, 25 г зелени клевера лугового, 50 г картофеля, 15 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г моркови, 10 г сметаны, 5 г зелени петрушки или укропа, 300 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный дольками, и варят в течение 10–15 мин. Затем добавляют спассерованные на сливочном масле морковь и лук, нашинкованные листья щавеля и клевера. За 5 мин до готовности кладут соль, специи. При подаче к столу добавляют сметану, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Суп овощной с девясилем.

40 г белокочанной капусты, 100 г картофеля, 20 г моркови, 10 г свежего корня девясила, 10 г репчатого лука, 25 г свежих помидоров, 10 г топленого масла, 275 мл мясного бульона, соль, специи.

В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, варят в течение 15 мин. За 10–15 мин до окончания варки добавляют нарезанные дольками помидоры, спассерованные морковь и лук, нарезанные соломкой корни девясила.

Суп из зелени с крупой.

35 г сныти, 35 г мальвы, 35 г подорожника, 35 г спорыша, 35 г борщевика, 40 г крупы овсяной, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г столового маргарина, 20 г сметаны, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящую воду или бульон закладывают подготовленную овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют нашинкованную зелень. За 5 мин до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, соль, специи. Перед подачей к столу добавляют сметану.

Суп с крапивой.

100 г крапивы, 100 г картофеля, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, 20 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки и укропа, 20 г сметаны, 220 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду закладывают нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, варят в течение 10–15 мин. За 5 мин до окончания варки кладут мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, соль, специи. При подаче к столу добавляют сметану, посыпают зеленью петрушки или укропа.

Суп с крапивой по-армянски.

50 г крапивы, 400 мл мясного бульона, 10 г репчатого лука, 10 г риса, 30 г картофеля, соль, специи.

В кипящий бульон закладывают подготовленные рис, мелко нарезанный репчатый лук, доводят до кипения, добавляют крупно нарезанный картофель. За 10 мин до окончания варки кладут нашинкованную молодую крапиву, соль, специи. При подаче к столу суп посыпают зеленью.

Чорба из крапивы с брынзой.

200 г крапивы, 40 г растительного масла, 20 г муки, 20 г тертой брынзы, 220 мл воды, соль.

В кипящую соленую воду закладывают подготовленную крапиву и варят в течение 15 мин, добавляют растительное масло, подсушенную муку, варят в течение 5 мин. При подаче к столу кладут тертую брынзу.

Суп с мятой.

60 г мяты, 20 г репчатого лука, 1 яйцо, 75 г говяжьих костей, 5 г курдючного сала, 300 мл костного бульона, соль, специи.

В кипящий костный бульон закладывают пассерованный на курдючном сале лук, нашинкованную бланшированную зелень мяты. За 5 мин до готовности добавляют льезон (смесь сырых яиц с водой), соль, перец.

Суп с крупой и листьями первоцвета.

185 г листьев первоцвета, 40 г пшена, 20 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г столового маргарина, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящую воду или бульон закладывают подготовленное пшено, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук, нашинкованные листья первоцвета, соль, специи.

Суп с корнями хмеля и щавеля.

80 г корней хмеля, 40 г щавеля, 30 г овсяной крупы, 20 г сметаны, 340 мл воды, соль, специи.

В кипящую воду закладывают подготовленную овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют мелко нарезанные корни хмеля и нашинкованную зелень щавеля, соль, варят до готовности. Перед подачей к столу заправляют сметаной.

Суп из шиповника с яблоками и сухарями.

80 г сухого шиповника, 40 г варенья, 100 г яблок, 75 г пшеничного хлеба, 205 мл воды, лимонная кислота.

В кипящую воду закладывают перебранные промытые ягоды шиповника и варят в течение 10 мин. Полученный отвар настаивают в течение 6–8 ч, процеживают, добавляют варенье, мелко шинкованные яблоки и лимонную кислоту по вкусу. Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, готовят сухарики и подают их на отдельной тарелке.

### **Вторые блюда**

Отварной картофель с крапивой.

60 г картофеля, 12 г репчатого лука, 12 г зелени крапивы, 4 г растительного масла, 80 мл воды, соль.

Картофель отваривают, выкладывают на тарелку, в полученный отвар добавляют нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень крапивы, солят, варят в течение 3–5 мин и полученной подливой поливают картофель.

Пюре из зелени.

20 г зелени сныти, 20 г зелени подорожника, 20 г зелени борщевика, 20 г мальвы, 16 г щавеля и кислицы, 4 г зеленого лука, 4 г муки, соль, специи.

Припущенную зелень пропускают через мясорубку, добавляют подсушенную муку, молоко, соль, варят в течение 10 мин, затем добавляют масло и специи. Готовое пюре имеет густую консистенцию.

Зелень тушеная.

25 г зелени борщевика, 25 г зелени сныти, 25 г листьев подорожника, 25 г листьев одуванчика, 25 г мальвы, 13 г щавеля, 5 г моркови, 5 г репчатого лука, 6 г пшеничной муки, соль, специи.

Нашинкованную зелень тушат с водой. За 15 мин до окончания тушения добавляют спассерованные лук и морковь, нарезанный щавель, когда зелень станет мягкой, кладут спассерованную муку, соль, перец.

Крапива, тушенная с брынзой.

80 г крапивы, 15 г топленого масла, 10 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, 30 г тертой брынзы, 65 мл молока, 1/2 яйца, соль, специи.

Нашинкованную крапиву тушат в течение 5 мин, добавляют нашинкованный зеленый лук, соль, перец, муку, тертую брынзу, тушат в течение 5 мин. В эту же посуду заливают омлетную смесь и запекают в духовом шкафу.

Котлеты картофельные с крапивой.

110 г картофеля, 75 г листьев крапивы, 10 г пшеничной муки, 10 г репчатого лука, соль, специи.

В готовое картофельное пюре добавляют мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, специи, формируют котлеты, панируют в муке и жарят.

Биточки из крапивы.

70 г крапивы, 105 г готовой каши пшенной, 10 г жира, 10 г панировочных сухарей или муки, соль. Отваренную нарезанную крапиву соединяют с готовой пшенной кашей, солят, формируют, панируют в сухарях или в муке и жарят.

Каша овсяная с девясилом.

40 г овсяной крупы «Геркулес», 10 г свежих корней девясила, 80 мл молока, 4 г сахара, 80 мл воды.

В кипящую смесь молока и воды всыпают овсяные хлопья, измельченные корни девясила, сахар, соль. Варят до готовности на медленном огне.

Перловая каша с крапивой.

60 г крапивы, 10 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, 25 г перловой крупы, 100 мл воды, 5 г соли.

Перловую крупу промывают сначала теплой, а затем горячей водой и замачивают в воде на 3 ч. В кипящую воду закладывают подготовленную крапиву, варят в течение 5 мин, откидывают на дуршлаг, мелко нарезают. В кипящий отвар крапивы добавляют подготовленную перловую крупу, солят, варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут пассерованный репчатый лук, нарезанную крапиву, сливочное масло. Готовая каша упревает (приобретает своеобразный запах и цвет) в течение 2 ч.

Манная каша с крапивой и белокочанной капустой.

40 г манной крупы, 50 г листьев крапивы, 50 г белокочанной капусты, 100 мл воды, 8 г маргарина или сливочного масла, соль.

Подготовленные листья крапивы и белокочанной капусты шинкуют. На дно кастрюли укладывают слой капусты, на него ровным слоем высыпают манную крупу, слой нашинкованной крапивы и т. д. Продукты заливают кипящей соленой водой и варят в течение 10–15 мин, каше дают упресть.

Рис с листьями малины.

45 г риса, 25 г листьев малины, 25 г моркови, 85 мл воды, 15 г сметаны, соль.

Подготовленный рис, нарезанные листья малины, натертую на терке морковь укладывают в посуду послойно. Продукты заливают горячей водой и варят в течение 10–15 мин, каше дают упреть в течение 30 мин и подают к столу со сметаной.

Запеканка пшенная с зеленью.

20 г борщевика, 20 г сныти, 20 г подорожника, 20 г мальвы, 35 г одуванчиков, 5 г лука репчатого, 115 г вязкой готовой пшенной каши, соль, специи.

Нашинкованную зелень припускают, через 10 мин добавляют спассерованный лук, солят. Готовый фарш выкладывают на слой вязкой пшенной каши, покрывают слоем оставшейся каши, посыпают сухарями и запекают. Такую запеканку можно готовить из других круп.

Биточки пшенные с крапивой.

80 г крапивы, 170 г вязкой пшенной каши, 20 г жира, 8 г панировочных сухарей, соль.

Нашинкованную отваренную крапиву соединяют с пшенной кашей, формируют биточки, панируют в сухарях, выпекают на смазанной жиром сковороде.

Омлет с крапивой.

1 яйцо, 20 г листьев крапивы, 40 мл воды, 12 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы мелко нарезают, заливают омлетной смесью, выливают в сковороду с растопленным жиром и жарят. При подаче поливают растительным маслом.

Омлет из первоцвета.

45 г листьев первоцвета, 1 яйцо, 15 мл молока, 10 г сливочного масла.

Подготовленные (перебранные, промытые) листья первоцвета мелко нарезают, тушат со сливочным маслом в течение 5 мин, затем заливают смесью яиц и молока, солят, запекают.

Омлет, фаршированный зеленью.

15 г листьев подорожника, 15 г сныти, 15 г борщевика, 15 г мальвы, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль, специи.

Отваренную, мелко нарезанную зелень тушат со сливочным маслом в течение 3–4 мин, добавляют соль, специи. Подготовленные таким образом продукты используют как фарш. Омлетную смесь (яйцо, молоко, соль) выливают на сковороду с растопленным маслом и жарят. Когда масса слегка загустеет, на середину кладут фарш, закрывают с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка, дожаривают. Готовый омлет перекалывают на тарелку швом вниз.

Творог с молоком и цветками одуванчика.

50 г творога 9 % жирности, 50 мл молока, 5 г желтых лепестков одуванчика, 5 г меда.

В протертый творог добавляют теплое молоко, мед, нарезанные желтые лепестки одуванчика и взбивают смесь в течение 2–3 мин.

Творог с молоком, подорожником и черносливом.

50 г творога, 8 г листьев подорожника, 40 г чернослива, 50 мл молока, 5 г сахара.

Подготовленный чернослив заливают холодной водой, доводят до кипения, полученный отвар процеживают, а из чернослива удаляют косточки, нарезают. В отвар добавляют протертый творог, молоко, нашинкованные листья подорожника, сахар. Смесь взбивают в течение 2–3 мин.

Рыба с картофелем и сушеной крапивой.

100 г филе трески, 60 г картофеля, 16 г перловой крупы, 16 г репчатого лука, 8 г сушеной крапивы, 12 г сметаны, 100 мл воды, соль.

Филе трески, нарезанное кусочками по 30 г, подготовленную перловую крупу, картофель кружочками, нашинкованный лук укладывают слоями в посуду, посыпают сушеной зеленью крапивы, добавляют горячую воду и варят до готовности. Готовое блюдо поливают сметаной.

Жареная свинина с клевером.

100 г свинины мясной, 20 г жира, 200 г листьев клевера, соль. Мясо кусочками 50–60 г отваривают до полуготовности, затем жарят. Подготовленные листья клевера тушат с жиром и водой, солят, подают к жареному мясу на гарнир. Гарнир можно полить острым соусом.

**Сладкие блюда**

Кисель из бузины черной.

15 г сушеных ягод бузины, 25 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды.

Промытые ягоды бузины варят в небольшом количестве воды в течение 20–25 мин, отвар сливают, ягоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал (его разводят охлажденным отваром и процеживают) и вновь доводят до кипения. Готовый кисель разливают в вазочки, охлаждают.

Кисель из вишни с цветками одуванчика.

40 г вишни, 20 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 10 г цветков одуванчика.

Вишню перебирают, удаляют плодоножки и косточки. Ягоды протирают. Сок отжимают, процеживают. Мезгу заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении в течение 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, помешивают, вливают тонкой струйкой подготовленный крахмал, доводят до кипения и добавляют вишневый сок. Кисель разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, посыпают желтыми листьями одуванчиков и охлаждают.

Кисель с девясилом.

8 г сушеных корней девясила, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 200 мл воды. Подготовленные сушеные корни девясила заливают горячей водой, нагревают до кипения и варят до готовности (мягкости). Отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, охлаждают.

Кисель из калины.

30 г калины, 20 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 25 г взбитых сливок.

Подготовленную калину заливают небольшим количеством воды и настаивают в течение 2–3 ч. После этого протирают. В кипяченую воду добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал, пюре и вновь доводят до кипения, разливают в стаканы или вазочки, охлаждают. Сверху украшают взбитыми сливками.

Кисель из первоцвета.

60 г листьев первоцвета, 15 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 20 г плодового или яблочного сока, 160 мл воды.

Свежесобранные листья первоцвета перебирают, моют, крупно нарезают, заливают горячей водой, проваривают в течение 5 мин, процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают подготовленный крахмал, помешивая, вновь доводят до кипения. Добавляют плодовый или ягодный сок. Охлаждают.

Желе из калины.

12 г калины, 90 мл воды, 12 г сахара, 3 г желатина. Из перебранных и промытых ягод калины отжимают сок и хранят его на холоде. Мезгу заливают горячей водой и варят в течение 8—10 мин. Отвар процеживают, добавляют сахар, нагревают до кипения, затем добавляют подготовленный желатин (желатин перед использованием заливают восьмикратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставляют для набухания 1–1,5 ч). Кипятят до полного растворения желатина и процеживают. В подготовленный сироп с желатином добавляют калиновый сок, разливают по вазочкам и охлаждают в течение 1,5–2 ч до застывания. При подаче к столу желе поливают плодовым или ягодным сиропом, украшают взбитыми сливками.

Желе готовят из сухих, консервированных, свежих плодов и ягод, из пюре плодового и ягодного, из соков плодовых и ягодных, из сиропов, сохраняя соотношение продуктов, указанное в этом рецепте.

## Напитки

Компот яблочный с девясилом.

60 г яблок, 25 г сахара, 10 г свежих корней девясила или 2 г сушеных корней девясила, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды.

В приготовленный горячий сироп кладут дольки яблок и нарезанные корни девясила, варят в течение 8—10 мин, добавляют лимонную кислоту, охлаждают.

Компот шиповниковый с черемухой.

40 г черемухи, 40 г свежих плодов шиповника, 20 г сахара, 160 мл воды.

Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят в течение 10–15 мин, добавляют сахар, подготовленные ягоды черемухи, снова заливают горячей водой и вторично варят в течение 6–8 мин. Охлаждают.

Чай из первоцвета.

5 г сушеных листьев первоцвета, 5 г сушеных листьев зверобоя, 200 мл воды. Сушеные листья первоцвета и зверобоя перемешивают и используют как заварку. Заваривают в фарфоровом чайнике.

Чай шиповниково-медовый.

20 г ягод шиповника, 15 г меда, 5 г лимонного сока, 200 мл воды.

Сушеные плоды шиповника измельчают, добавляют кипящую воду, варят в течение 10 мин при закрытой крышке, настаивают в течение 10 мин, процеживают, добавляют мед.

Чай из шиповника и чабреца.

10 г плодов шиповника, 5 г листьев чабреца, 15 г меда, 200 мл воды.

Плоды шиповника заливают кипящей водой и варят в течение 5 мин, затем кладут листья чабреца, настаивают в течение 10 мин, процеживают, добавляют мед.

Напиток из листьев истода с медом.

5 г сухих листьев истода сибирского, 200 мл воды, 10 г меда. Листья истода сибирского заливают кипятком, настаивают в течение 3–4 ч, процеживают, добавляют мед. Подают напиток горячим или холодным.

Напиток «Лето» из черной бузины.

10 г сушеных ягод бузины, 10 г сушеных плодов шиповника, 20 г листьев земляники, 20 г листьев черной смородины, 15 г сахара, 25 г сливок 20 % жирности, 150 мл воды. Сушеные ягоды черной бузины, шиповника, листья земляники и черной смородины заливают кипятком, настаивают в течение 5–10 мин. Можно добавлять сахар и сливки.

Напиток «Чайный бальзам».

5 г сушеной мяты, 5 г сушеной ромашки, 5 г чая грузинского высшего сорта, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, насыпают сушеные мяту, ромашку, сухой чай, заваривают кипятком, настаивают в течение 5–8 мин. Подают к столу горячим.

Кефир с одуванчиками и грецкими орехами.

160 г кефира, 40 мл молока, 4 г листьев одуванчика, 4 г цветков одуванчика, 4 г грецких орехов. В пастеризованный кефир добавляют кипяченое молоко, нашинкованные листья и цветки одуванчика, рубленые ядра грецких орехов. Взбивают массу в течение 3 мин.

Кефир с корнем петрушки и цветками клевера.



160 г кефира, 40 мл воды, 3 г цветков клевера, 4 г корня петрушки. В кипящую воду закладывают мелко нарезанные цветки клевера и корень петрушки, доводят до кипения и охлаждают.

Кефир с укропом и ромашкой.

30 мл воды, 160 г кефира, 7 г зелени укропа, 3 г сушеных цветков ромашки.

Сушеные цветки ромашки заливают горячей водой, настаивают в течение 30 мин. Отвар процеживают, добавляют пастеризованный кефир, нарезанную зелень укропа, взбивают в течение 3 мин.

Молоко «зеленое».

3 г крапивы, 3 г укропа, 3 г петрушки, 3 г одуванчика, 3 г листьев черной смородины, 3 г барбариса, 200 г кефира, соль. Подготовленную мелко нарезанную зелень крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, черной смородины, барбариса добавляют в пастеризованный кефир и взбивают. Солят по вкусу. Подают охлажденным.

Коктейль из кефира с шиповником.

20 г сухих плодов шиповника, 100 мл воды, 100 г кефира, 10 г сахара. Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении в течение 5—10 мин и настаивают в течение 2 ч, процеживают. В полученный отвар добавляют пастеризованный кефир, сахар, взбивают в течение 1 мин, немедленно разливают в бокалы и подают к столу.

Напиток «Девять сил».

30 г свежих корней девясила или 5 г сушеных корней девясила, 20 г сахара, 20 г клюквенного сока, 200 мл воды. Подготовленные корни девясила нарезают ломтиками, заливают водой и варят в течение 20 мин, добавляют сахар, процеживают, добавляют сок клюквы и охлаждают.

Напиток «Осенний».

6 г сушеных плодов шиповника, 70 мл воды, 6 г сахара, 10 г меда, 65 г клюквенного сока, 65 г черносмородинового сока. Готовят отвар шиповника. В отвар вливают клюквенный и черносмородиновый сок, добавляют мед, охлаждают.

Напиток из первоцвета.

2 г сушеных листьев первоцвета, 2 г сушеных корней первоцвета, 20 г меда, 200 мл воды. Подготовленные корни и сушеные листья первоцвета заливают кипящей водой и кипятят в течение 5—10 мин, процеживают, добавляют мед и охлаждают.

Напиток из сушеных трав.

3 г сушеной мяты, 3 г зверобоя, 3 г ромашки, 3 г липового цвета, 3 г лепестков чайной розы, 6 г плодов шиповника, 15 г сахара, 200 мл воды, 0,1 г лимонной кислоты. В кипящую воду кладут смесь из сушеных трав и плодов, варят в течение 5—8 мин, настаивают в течение 4—6 ч. Процеживают, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, охлаждают.

## Лечебная гимнастика при бронхите

### *Вводная часть*

#### Упражнение № 1.

И. п. – стоя, комбинированная ходьба (на носках, на пятках, скрестным шагом и т. п.). С движениями верхних конечностей (рывки согнутыми руками в локтях в стороны, вращение в плечевых суставах, вращение кулаков, сжимание в кулак и разжимание пальцев и т. д.), чередующаяся с дыхательными упражнениями. Продолжительность – 2–3 мин.

#### Упражнение № 2.

И. п. – стоя. Ходьба на месте в течение 1–1,5 мин. Темп средний. Обращать внимание на правильное дыхание.

#### Упражнение № 3.

И. п. – стоя. Правая рука на грудной клетке, левая – на животе. Надавливать левой рукой на живот – вдох в течение 6 с, возвратиться в и. п. – выдох в течение 4 с. Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

#### Упражнение № 4.

И. п. – стоя. Руки в стороны вверх – вдох, возвратиться в и. п. – выдох с произнесением «п-ф-ф» продолжительностью 6 с. Темп медленный. Повторить 3–5 раз.

### *Основная часть*

#### Упражнение № 1.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Руки в стороны, корпус повернуть влево – вдох в течение 4 с, возвратиться в и. п. – выдох продолжительностью 6 с. Темп медленный. Повторить 4–5 раз в каждую сторону, после каждого упражнения – свободные вдох и выдох.

#### Упражнение № 2.

И. п. – ноги вместе, руки в стороны. Руки вперед, взмахом ноги достать кончики пальцев – вдох с произнесением «м-м-м» (короткой волной), возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить по 4–6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение № 3.

И. п. – ноги вместе, руки слегка отведены назад, приседая, руки вывести вперед – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Темп медленный. Следить за правильным положением корпуса. Повторить 4–6 раз.

#### Упражнение № 4.

И. п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках хватом сверху. Руки вверх – вдох в течение 4 с, возвратиться в и. п. – выдох в течение 6 с, пауза на выдохе – 7 с. Темп

медленный и средний. Повторить 3–5 раз. После каждого упражнения – свободный вдох и выдох.

Упражнение № 5.

И. п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за спиной. Наклон вперед, руки вверх – выдох на протяжении 6 с с произнесением «ж-ж-ж», возвратиться в и. п. – вдох. Темп медленный. Повторить 4–5 раз.

Упражнение № 6.

И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Сделать 4–6 бросков партнеру.

Упражнение № 7.

И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках над головой. Сделать 4–6 бросков из-за головы.

Упражнение № 8.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки слегка разведены, ладони кнаружи. Скрестить руки на грудной клетке, небольшой наклон вперед – выдох, возвратиться в и. п. – вдох. Темп медленный. Обращать внимание на удлиненный выдох. Повторить 4–6 раз.

Упражнение № 9.

И. п. – сидя на стуле, опираясь спиной о спинку стула. Руки – левая на груди, правая на животе, диафрагмальное дыхание, вдох в течение 4 с, пауза 8 с, выдох в течение 6 с, пауза 7 с. Повторить 2–3 раза. После каждого упражнения свободные вдох и выдох 1–3 раза.

Упражнение № 10.

И. п. – сидя на полу, ноги на ширине плеч, прямые, руки поднять вверх – вдох, наклониться к левой ноге – выдох, то же к другой ноге. Повторить 2–3 раза к каждой ноге. Темп медленный.

Упражнение № 11.

И. п. – стоя, дозированная ходьба в медленном и среднем темпе: 4 шага – вдох, 8 шагов – пауза, 6 шагов – выдох, 7 шагов – пауза. Повторить 2–3 раза.

*Заключительная часть*

Упражнение № 1.

И. п. – стоя, в ходьбе сомкнуть руки в локтевых суставах, кисти скользят по грудной клетке до подмышечных впадин – вдох, опустить руки вниз, расслабиться – продолжительный выдох с произнесением «о-о-о». Повторить 4 раза.

Упражнение № 2.

И. п. – стоя, медленная ходьба, подняв кисти к плечам, поднять руки вверх, опустить на плечи, опустить вниз, повторить 2–3 раза, свободное произвольное дыхание.  
Продолжительность – 6–7 с.

Упражнение № 3.

И. п. – стоя, ходьба с покачиванием рук с расслаблением. Продолжительность – 30–40 с, темп медленный, дыхание произвольное.

Упражнение № 4.

И. п. – сидя, расслабиться, посчитать пульс, дыхание.

### **Лечебная гимнастика при хроническом обструктивном бронхите**

#### *Вводная часть*

Упражнение № 1.

И. п. – сидя на стуле, ноги вытянуты, руки к плечам, отвести руки в стороны – вверх, прогнуться, на протяжении вдох 2 с, вернуться в и. п. – выдох в течение 4 с, дыхание через нос, глубокое, темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Упражнение № 2.

И. п. – то же, руки опущены вниз, поднять прямые руки вверх – вдох, возвратиться в и. п. – выдох на протяжении 4 с. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

Упражнение № 3.

И. п. – сидя, кисти к плечам, вращение в плечевых суставах вперед и назад, повторить 3–4 раза в каждую сторону. Темп средний.

Упражнение № 4.

И. п. – то же. Руки на поясе. Повороты корпуса вправо – влево, доставая локтем спинку стула. Повторить в каждую сторону 2–3 раза. Дыхание произвольное.

Упражнение № 5.

И. п. – то же. Левая рука на груди, правая на животе, диафрагмальное дыхание – вдох в течение 2 с, выдох – в течение 4 с, пауза на выдохе – 4 с. Повторить 2–3 раза, после каждого упражнения свободные, произвольные вдох и выдох 1–3 раза.

#### *Основная часть*

Упражнение № 1.

И. п. – сидя, развести руки в стороны, вдох на протяжении 2 с, поднять к груди согнутую в колене ногу, обхватить ее руками и прижать к груди – выдох с произнесением «п-ф-ф» в течение 4 с. Поочередно каждой ногой, повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 2.

И. п. – то же, руки согнуты в локтях. Поднять локти вверх – вдох в течение 2 с. Опустить их вниз и слегка сжать грудную клетку – выдох через губы, сложенные трубочкой, в течение 4 с. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 3.

И. п. – стоя, в ходьбе руки через стороны – на 2 шага вдох, опустить руки – на 4 шага выдох, на 4 шага пауза. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 4.

И. п. – стоя, поднять обе руки в стороны – вверх – вдох на протяжении 2 с, наклониться вперед и достать руками пол – продолжительный выдох с произнесением «п-ф-ф», пауза 4 с. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 5.

И. п. – стоя, руки на нижней части грудной клетки – глубокий вдох, на выдохе с произнесением «х-х-а». Кисти сжимают нижнюю часть грудной клетки. Повторить 2 раза.

#### Упражнение № 6.

И. п. – стоя, мяч внизу, поднять вверх – выдох с произнесением «б-р-у-х-х», пауза 4 с, опустить вниз – вдох. Повторить 4–5 раз. После каждого упражнения свободные вдох и выдох.

#### Упражнение № 7.

И. п. – стоя, руки с мячом поднять вверх, наклонить туловище в сторону – выдох в течение 4 с, выпрямиться – вдох на протяжении 2 с, наклон в противоположную сторону – выдох в течение 4 с. Повторить 2–3 раза. После каждого повтора свободное дыхание.

#### Упражнение № 8.

И. п. – стоя, руки на животе, глубокое диафрагмальное дыхание. С выпячиванием живота вперед – вдох на протяжении 2 с, прижать ладонями и втянуть живот – выдох в течение 4 с, пауза на выдохе – 4 с. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 9.

И. п. – стоя на коленях, поднять палку вверх – вдох, резкий выдох – сесть на пятки. Повторить 2–3 раза. Темп средний.

#### Упражнение № 10.

И. п. – стоя на коленях, палка внизу, поднять палку вверх – вдох, сесть на ковер вправо, палка влево – выдох. То же в другую сторону. Повторить 3–4 раза. Темп медленный. Дыхание произвольное.

*Заключительная часть*

#### Упражнение № 1.

И. п. – стоя, медленная ходьба с произвольными дыхательными упражнениями, упражнениями на расслабление в течение 60–90 с, темп медленный.

#### Упражнение № 2.

И. п. – стоя, руки внизу, обычная ходьба, с движением рук вверх – вдох, опустить руки вниз с расслаблением мышц – выдох. Продолжительность – 1–2 мин, темп медленный.

#### Упражнение № 3.

И. п. – стоя, в ходьбе покачивания рук с расслаблением. Продолжительность – 50–60 с. Дыхание произвольное.

#### Упражнение № 4.

И. п. – стоя, поочередное покачивание голени с расслаблением мышц. Продолжительность – 1–2 мин, темп медленный, дыхание произвольное.

#### **Массаж при хроническом бронхите**

Массаж показан при снижении явлений обострения бронхита. Длительность процедуры – 10–20 мин. Курс лечения – 12 процедур, ежедневно или через день. Положение больного – сидя на стуле с упором на спинку стула или лежа. Воздействие начинают с околопозвоночных зон, начиная с 3–4 шейных позвонков и заканчивая 5-м поясничным позвонком. Применяемые приемы: поглаживание, различные виды растирания (сверление, пиление, воздействие на остистые отростки позвонков), разминание (надавливание, сдвигание, растяжение), вибрация (непрерывная). Затем производят массаж трапециевидной мышцы спины – от затылка до плечевых суставов. После этого массируют грудинно-ключично-сосцевидные мышцы – щипцеобразное поглаживание, растирание, разминание, пунктирование, непрерывная вибрация. Массируют межлопаточную область и надлопаточные зоны, над- и подключичные зоны (поглаживание, растирание, пунктирование), большие грудные и передние зубчатые мышцы (все приемы), межреберья (граблеобразное поглаживание, растирание), диафрагму (непрерывистая вибрация). Производят косвенный массаж легких (непрерывистая вибрация, нежные толчкообразные ритмичные надавливания), сдавливание ладонями грудной клетки по подмышечным линиям на уровне V–VI ребер, сотрясение грудной клетки, сжатие и растяжение грудной клетки.

Эффект от массажа – улучшение подвижности ребер, дыхательной мускулатуры, кровообращения, лимфообращения, улучшение общего состояния больного.

Противопоказание: острый экссудативный плеврит, острые воспалительные заболевания любого происхождения, туберкулез легких, новообразования, бронхоэктатическая болезнь, гнойничковые заболевания легких.

#### **Позиционный дренаж**

Позиционный дренаж – это использование определенного положения тела для лучшего отхождения мокроты. Позиционный дренаж рекомендуется больным с хроническим бронхитом, если мокрота слишком вязкая. Выполняется 2 раза в день (утром и вечером), после предварительного приема бронхорасширяющих и отхаркивающих средств (настоя

подорожника, мать-и-мачехи), или горячего липового чая. Через 20–30 мин после этого больной поочередно занимает положения, способствующие наилучшему отхождению мокроты из разных участков легких под действием силы тяжести и «стеканию» мокроты к кашлевым зонам. В каждом положении больному нужно вначале выполнить 4–5 глубоких медленных вдоха – выдоха, вдыхая через нос, выдыхая через сжатые губы; затем производится 4-кратное неглубокое покашливание 4–5 раз. Для достижения хорошего результата дренажные положения надо сочетать со сдавливанием грудной клетки руками на выдохе или массажем (достаточно энергичным).

#### **Санаторно-курортное лечение при хроническом бронхите**

Санаторно-курортное лечение повышает неспецифическую устойчивость организма, обладает иммунокорректирующим действием, улучшает функцию дыхания и дренажную функцию бронхов.

Лечебные факторы курортного лечения:

- 1) чистота и ионизация воздуха отрицательными ионами;
- 2) бактерицидное свойство ультрафиолетового облучения;
- 3) бальнеологические факторы;
- 4) терренкуры;
- 5) аэрозоль-терапия;
- 6) лечебная физкультура и массаж;
- 7) дыхательная гимнастика;
- 8) физиотерапия.

Рекомендуются курорты с приморским климатом (Южный берег Крыма, Анапа, Геленджик, Лазаревка), курорты с горным климатом (Кисловодск, Иссък-Куль). На курорты направляются больные в фазе ремиссии.

#### **Дыхательная йоговская гимнастика при хроническом бронхите**

Упражнение № 1.

Встать перед открытым окном, вдыхать, поднимая руки в стороны – вверх. Вдох продолжительностью 4 с производить до тех пор, пока руки не соединятся над головой. В таком положении задержать дыхание на 8 с. После этого начинать выдох. Длительность выдоха – 6 с, с одновременным опусканием рук. Упражнение повторить 3–4 раза.

В последующих упражнениях соотношения длительности вдоха – паузы – выдоха то же, что в упражнении № 1.

Упражнение № 2.

Встать, широко расставив ноги, поднимая руки вверх и вперед до уровня плеч, ладонями вниз, вдохните. Задержав дыхание на вдохе, развести руки в стороны и медленно наклонять туловище 4 раза вправо и 4 раза влево, насколько это возможно. После наклонов резко выдохнуть через рот и опустить руки.

#### Упражнение № 3.

Стоя, широко расставив ноги, выполнить вдох – выдох. Одновременно с началом вдоха, поднять руки через стороны вверх ладонями вниз. Задержать воздух и сделать несколько энергичных круговых движений руками, сначала спереди назад, а потом наоборот. Круги выполнить 4 раза вперед и 4 раза назад, затем руки опустить.

#### Упражнение № 4.

Лежа на животе, руки положить ладонями вниз так, как будто опираетесь на них. Сделать вдох – выдох и следующий вдох задержать. Поднять плечи, опираясь на вытянутые пальцы ног и руки, затем медленно вернуться в и. п. Эти движения выполнять 3–4 раза. Затем полный выдох через рот.

#### Упражнение № 5.

Встать лицом к стенке, опираясь на нее ладонями вытянутых на уровне плеч рук. После этого сделать вдох – выдох. Задержать дыхание и сгибать руки в локтях, пока не дотронетесь лбом до стенки. После этого резко вернуться в и. п. Повторить это движение 4–8 раз. Затем сделать активный выдох.

#### Упражнение № 6.

Слегка расставить ноги, руки поставить на пояс. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Затем медленно наклониться вперед, выдыхая воздух через нос. Выпрямляясь, сделать вдох, задержать дыхание, а потом снова наклониться с выдохом. То же самое повторить, наклоняясь влево и вправо. После задержки дыхания выдохнуть спокойно через нос, опуская руки.

#### Упражнение № 7.

Выбрать самую удобную позу (сидя на табурете или стоя с расставленными ногами). Вдыхать спокойно и глубоко, но короткими посекундными прерывистыми вдохами. Задержать дыхание. Выдохнуть через нос спокойно и медленно.

#### Упражнение № 8.

Сесть удобно на табурет, выпрямить спину, расслабиться, сделать выдох. Затем медленно вдыхать, отсчитывая пульс, вдох на 4 удара, задержать дыхание на 8 ударов и выдох на 6 ударов. Повторить 4 раза. Начиная новый цикл дыхательных упражнений через каждые 3–4 дня, увеличивать длительность вдоха и выдоха на 1 с, а задержку дыхания на 2 с, пока не достигнете паузы на вдохе, равной 18 с. Дыхание выполняется через обе ноздри на протяжении 2–3 мин.

#### Упражнение № 9.



Сесть удобно на табурет. Вдыхать через правую ноздрю и выдыхать через обе ноздри одновременно. Потом вдохнуть через левую ноздрю и так далее.

Упражнение № 10.

Вдохнуть через одну ноздрю (глубоко) и выдохнуть через другую, не задерживая дыхание. Дышать спокойно, после полного выдоха сделать паузу, т. е. задержать дыхание.

**Комплекс динамических дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой**

Упражнение № 1.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, корпус прямой, голова слегка приподнята. Повороты головы вправо и влево. На каждый поворот синхронно (в конечной точке) короткий шумный вдох через нос. Темп – один вдох в секунду или быстрее. Каждое упражнение повторять 8 раз. Пауза между циклами упражнений 1–5 с.

Упражнение № 2.

И. п. – то же. Наклоны головы вперед и назад. На каждый наклон короткий шумный вдох. Повторить 8 раз. Пауза между циклами упражнений 1–5 с. Повороты и наклоны головы вправо и влево, наклоны головы вперед и назад с выполнением синхронного форсированного вдоха в конце каждого движения.

Упражнение № 3.

И. п. – то же. Наклоны головы поочередно к правому и левому плечу (достать подбородком плечо). На каждый поворот – активный вдох. Повторить 8 раз. Пауза между циклами 1–5 с.

Упражнение № 4.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, встречное движение рук, чтобы правая рука коснулась левого плеча, а левая – правого. В это мгновение сделать форсированный шумный вдох через нос. Повторить 8 движений подряд. Воздух вдыхать небольшим объемом. В 1-й день выполнить 8 вдохов – движений с небольшими паузами. Повторить 24 раза.

Упражнение № 5.

И. п. – то же. Руки скрестить на груди, присесть, в нижней точке приседания – мгновенный форсированный, вдох через нос. Повторить 8 раз по 24 движения.

Упражнение № 6.

И. п. – то же. Встречное движение руками, присесть. Вдох через нос форсированный шумный. Выполнить 8 раз подряд. Пауза 5–6 с. Повторить 24 раза по 8, всего 576 движений за день.

Упражнение № 7.

И. п. – то же. Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох в нижней точке наклона. Повторить 8, 16, 32 вдоха – движения с паузами в 5–6 с между циклами упражнения. Всего 192 движения.

#### Упражнение № 8.

И. п. – то же. Пружинящие наклоны назад, руки скрестить (правая рука касается левого плеча, а левая – правого). Форсированный вдох в крайней точке наклона назад. Ритм – 1 вдох в 1 с. Повторить 24 раза по 8 циклов движений.

#### Упражнение № 9.

И. п. – то же. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Наклон вперед, руки скрестить – вдох, наклон назад, руки скрестить – выдох. Упражнение выполнять свободно с небольшой амплитудой движений. Повторить 24 раза.

При выполнении комплекса динамических дыхательных упражнений желательно не форсировать очень быстрый темп. В процессе увеличения темпа необходимо соблюдать принцип обязательного удлинения пауз.

#### **Йоговское лечение хронического и острого бронхитов**

##### *Трикомасана – поза треугольника*

И. п.: встать на пол. Расставить ноги на расстояние 75 см. Смотреть вперед. Руки свободно свисают вдоль туловища. Ноги устойчивы, напряжены.

##### Этапы выполнения.

Вдохнуть медленно и одновременно поднять обе руки через стороны до уровня плеч. Во время подъема напрячь руки. Поднятые руки образуют одну прямую линию. Ладони обращены вниз. К моменту подъема рук вдох должен быть завершен. Остаться в таком положении в течение 2 с.

Затем начать вдыхать и одновременно наклоняться, касаясь рукой левой ноги и перемещая правую руку вверх. К моменту, когда вы коснетесь ноги, выдох должен быть завершен. После выдоха задержать дыхание. Перемещаясь вниз, наклоняться вперед, а не в сторону. Смотреть на пальцы ноги, которой вы собираетесь коснуться. Старайтесь дотянуться до пальцев левой ноги. После касания пальцев повернуть голову вправо и вверх, стараясь увидеть ладонь правой руки. Удерживать на ней взгляд в течение 2 с. Не сгибать ноги в коленях, держать их прямыми.

После фиксации взгляда на правой ладони в течение нескольких секунд переместить верхнюю руку прямо вперед, а взгляд перевести на пол ниже ладони. На этом этапе левая рука остается на пальцах левой ноги, а правая рука вытянута прямо вперед. Туловище направлено прямо вперед. Ноги напряжены. Правая рука находится у правого виска. В этом положении задерживать дыхание.

Передвинуть правую руку под углом в 45° вниз, удерживая ее прямой. На этом этапе пальцы правой руки сведены вместе, и ладонь находится на расстоянии около 30 см от пола. Смотреть вниз на пальцы правой руки. Остаться в позе в течение 2 с, удерживая дыхание. Затем положить правую руку на правую ногу и, вдыхая, начать выпрямляться, перемещая

руки по ногам до тех пор, пока полностью не выпрямитесь. Когда вернетесь в и. п., руки будут вновь находиться по бокам туловища. Один цикл трикомасаны завершен. Отдохнуть, сделав два обычных дыхания.

После отдыха в течение 5 с повторите асану, последовательно выполняя все этапы.

В течение второго цикла вы должны коснуться правой ноги и поднять вверх левую руку. Повторяйте циклы поочередно.

Ежедневные занятия: в течение 1-й недели делайте 4 цикла поочередно. В течение 2-й и последующих недель увеличить число циклов до 6 в день. Никогда не делать асану более 8 раз в день.

### *Сарвангасана – поза свечи*

И. п.: лежа на спине. Положить ладони на пол рядом с туловищем. Пятки и пальцы ног расслаблены, соприкасаются. Распрямить все тело и смотреть вверх. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

Вытянуть пальцы обеих ног и напрячь их. Затем, вдыхая, медленно начинать поднимать ноги вместе вверх. Вдыхать с такой скоростью, чтобы к моменту, когда ноги будут подняты перпендикулярно полу, вдох был завершен.

Завершив вдох и подняв ноги вверх, поместить ладони под ягодицы и поднять все тело вверх, поддерживая его руками и одновременно делая выдох. Выполняя этот этап, соблюдать следующее условие: тело следует поднимать постепенно, поддерживая его обеими руками. Не прилагать при этом чрезмерных усилий. Поднимать тело настолько высоко, насколько вы в состоянии это сделать. Обе ладони поместить по бокам спины для поддержания тела вертикально. Подняв тело на максимально возможную высоту, оставаться в этом положении. Дыхание ровное, спокойное. Вытянуть обе ноги, удерживая их вместе. Сохранять такое положение 10–15 с в течение 1-й недели занятий. Время необходимо постепенно увеличивать: в течение 1-го месяца доведя до 1 мин, в течение 2-го – до 3 мин.

После пребывания в стойке на плечах в течение возможного для себя времени вернуться в горизонтальное положение следующим образом: согнуть ноги в коленях, касаясь пятками бедер. Затем постепенно передвинуть ладони к бедрам, медленно опуская туловище на пол. В процессе опускания поддерживать тело руками. Делать это спокойно. Когда бедра коснутся пола, опустить пятки на пол рядом с бедрами, положить ладони на пол по бокам туловища. Затем выпрямить ноги и положить их на пол. Таким образом, один цикл сарвангасаны выполнен. Теперь надо отдохнуть.

Отдыхайте в течение 10 с. Во время отдыха дыхание спокойное, ровное.

Ежедневные занятия: сарвангасану выполняют только один раз, не повторяя. Меняется лишь продолжительность сохранения позы. Выполняющие ее более 1 месяца могут находиться в позе в течение 3 мин. Максимальное время пребывания в асане – 3 мин. Начинающим следует вначале находиться в позе только 10 с и увеличивать время сохранения позы постепенно.

### *Джатхара паривартасана*

И. п.: лечь на спину, ноги держать вместе, руки разведены в стороны на уровне плеч.

Этапы выполнения.

С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, затем вправо. Стараться спину от пола не отрывать.

В конечном положении находиться в течение 20–30 с, сохраняя ноги напряженными.

Повторять наклоны ног по 4–5 раз в каждую сторону. Во время выполнения упражнения концентрировать внимание на мышцах живота.

### *Уттхита парсваконасана – поза бокового угла*

И. п.: встать на пол, ноги поставить чуть шире плеч.

Этапы выполнения.

С полным вдохом поднять руки в стороны на уровне плеч, ладони держа вниз.

Повернуть правую ступню на 90, а левую на 60. Согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро и голень образовывали прямой угол.

С выдохом положить правую ладонь на коврик у края правой ступни, накрывая подмышкой колено, левую руку вытянуть за голову. Грудь, бедра и плечи должны быть в одной плоскости. Все тело напряжено, растянуто, левую ногу в колене не сгибать.

Находиться в позе в течение 30–60 с. С вдохом вернуться в и. п. и повторить асану в другую сторону. Во время выполнения упражнения концентрировать внимание на пояснице.

### *Поза перевернутого бокового угла – Паривритта Парсваконасана*

И. п.: встать на пол, ноги чуть шире плеч.

Этапы выполнения.

С полным вдохом поднять руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз. Повернуть правую ступню на 90, а левую ступню на 60 вправо, согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро и голень образовывали прямой угол.

С выдохом повернуть корпус вправо, перенести левую руку через правое колено, накрыв подмышкой наружную сторону правого колена, ладонь положить на коврик у наружной стороны правой ступни. Поднять правую руку и голову вверх. Левую ногу в колене не

сгибать. Находиться в позе в течение 30–60 с. С вдохом вернуться в и. п. и повторить асану в другую сторону.

Во время выполнения упражнения концентрировать свое внимание на пояснице.

### *Маха мудра*

И. п.: сесть на пол, ноги развести шире.

Этапы выполнения.

Поместить пятку левой ноги в промежность, ступня – вдоль правого бедра.

С выдохом наклонить корпус вперед, взять руками за большой палец правой ноги. Задержать дыхание на 10–15 с.

Возвратится в и. п. Повторить позу, сменив положение ног.

Во время выполнения упражнения концентрировать свое внимание на щитовидной железе.

### *Уджайн пранаяма в положении лежа*

И. п.: лечь на спину на пол. Расправить тело, вытянуть руки вдоль туловища, положить ладони на пол. Ноги расслабить. Пятки соединить вместе, смотреть вперед, дышать нормально.

Этапы выполнения.

Выдохните весь воздух через рот быстро, непрерывной струей. Скорость движения воздуха во время выдоха такая, как при свисте. Воздух выдувается через губы, сжатые как при свисте, без какого-либо напряжения мышц лица. На этом этапе тело расслабить. Во время выдоха сокращаются только мышцы живота.

Вдохнуть воздух через обе ноздри медленно, не торопясь. Вдыхать максимально глубоко, но так, чтобы это не вызывало дискомфорта. Не следует выполнять вдох с усилием. Тело расслаблено. При вдыхании происходит растяжение передней брюшной стенки.

После завершения вдоха задержать дыхание и выполнить следующие движения: соединить пальцы ног вместе и вытянуть их вперед, напрячь мышцы ног. Втянуть живот. Руки выпрямить. Напрячь мышцы всего тела. В течение 1-й недели оставайтесь в таком положении в течение 4–6 с. В течение 2–3 недель постепенно увеличивайте время задержки дыхания до 6–8 с. Основной принцип – сохранять позу до тех пор, пока это возможно.

Затем выдохнуть воздух через рот, как на 1-м этапе. Воздух следует выдувать спокойно, непрерывным потоком, контролируя его. Не торопитесь. Во время выдоха начать расслаблять мышцы туловища сверху вниз: вначале расслабить мышцы грудной клетки, затем живота и, наконец, бедер, ног и рук. К моменту окончания выдоха полностью расслабиться.

Отдохнуть в течение 5–6 с. Во время отдыха вдохнуть и выдохнуть через ноздри. Затем повторить все упражнение с начала.

Ежедневные занятия: в первый день занятий выполнить пранаяму 3 раза, на второй день – 4 раза, на третий – 5 раз. 5 —это максимальное число повторений. Пранаяму следует выполнять на пустой желудок, лучше всего утром после умывания. Для занятий подходят и вечерние часы, но выполнять упражнение не ранее чем через 3–4 ч после еды. Воздух в помещении должен быть чистым. Температура тела не должна быть повышена.

### *Уджайн пранаяма в положении стоя*

Это упражнение надо выполнять строго по инструкции – отклонения от нее могут привести к вредным последствиям.

Необходимо соблюдать следующие правила.

1. Вначале в течение 1 месяца выполнять уджайн пранаяму в положении лежа и только после этого приступить к выполнению упражнения стоя.
2. Уджайн пранаяму в положении стоя следует выполнять на чистом воздухе, не будучи утомленным, при нормальной температуре тела, не торопясь.
3. Все этапы надо выполнять последовательно, ритмично.

И. п.: встать так, чтобы пятки были вместе, а пальцы ног – под углом 45°. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть вперед на уровне глаз. Стоять прочно, но без напряжения.

Этапы выполнения.

Выдохнуть весь воздух через рот быстро непрерывной струей. Выдувайте воздух через губы, сжатые как при свисте. Скорость движения воздуха такая же, как при свисте. Тело расслаблено. Выдыхая, сокращайте мышцы живота, втягивайте переднюю брюшную стенку.

Вдохнуть медленно и непрерывно через обе ноздри. Не торопиться и не стараться сделать вдох быстро. Во время вдоха не напрягать мышцы лица. Вдохнуть такое количество воздуха, какое можете, не прилагая особых усилий. Во время вдоха тело по-прежнему остается расслабленным. При вдохе мышцы живота растягиваются.

После завершения вдоха задержать воздух внутри. Во время задержки воздуха необходимо напрячь мышцы всего тела, начиная с мышц ног. Не надо торопиться сделать это быстро и сразу. Во время задержки дыхания выполнять следующую процедуру: напрячь мышцы голени, затем бедер. Выпячивать грудь слегка вперед. Положить ладони на бедра и напрячь мышцы рук и плеч. Смотреть вперед. Не поднимать плечи и не напрягаться чрезмерно. Удерживать воздух внутри до тех пор, пока это возможно. Не прилагать чрезмерных усилий, чтобы задержать дыхание. Вначале задерживать дыхание не более чем на 2–3 мин, но постепенно увеличивать время задержки дыхания до 6–8 с.

После задержки дыхания выдохнуть через рот, контролируя скорость выдыхаемого потока. Во время выдоха постепенно начинайте расслаблять мышцы тела сверху вниз – от груди до ног. Не расслабляйтесь быстро. Вначале расслабьте мышцы груди, затем живота, бедер,

голеней, рук. К моменту окончания выдоха все мышцы должны быть расслаблены. Остаться в положении стоя. Отдохнуть в течение 6–8 с. Во время отдыха вдохните и выдохните через нос.

Ежедневные занятия: в первый день повторите упражнение 3 раза, во второй – 4, в третий – 5 раз. 5 – это максимальное число повторений.

### *Савасана – поза трупа*

Описание см. в разделе «Лечение хронического гастрита».

### *Пашимоттанасана – поза голова – ноги*

При упорном надсадном кашле рекомендуется выполнение позы пашимоттанасаны.

И. п.: сидя на полу, вытянуть обе прямые ноги вместе. Сидеть необходимо устойчиво, удерживая позвоночник, шею выпрямленными. Руки находятся на полу по бокам туловища.

Этапы выполнения.

Выпрямить обе руки параллельно выпрямленным ногам.

Коснуться пальцами правой руки пальцев правой ноги и пальцами левой руки – пальцев левой ноги. Если вы испытываете затруднения с касанием пальцев ноги, вытяните руки как можно дальше по направлению к выпрямленным ногам и положите ладони на пол. Ноги не сгибать и не отрывать от пола пятки.

Выдыхая, произвести наклон головы вниз, пока она не окажется между руками.

Выпрямить пальцы ног, напрячь ноги и, удерживая голову между руками, тянуть обе руки как можно дальше вперед. Не сгибать ноги в коленях. Позу удерживать в течение 6–8 с

Переместить руки на ноги и, вдыхая, вернуться в и. п. В это время ладони медленно перемещать по ногам, охватывая ими ноги.

Отдохнуть в течение 5 с, повторить все с начала.

Ежедневные занятия: выполнять асану 4 раза в день (минимум – 3, максимум – 5 раз).

## **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

**Бронхиальная астма** – инфекционно-аллергическое заболевание, основным проявлением которого является приступ удушья, обусловленный нарушением проходимости бронхов.

Выделяют две формы заболевания: инфекционно-аллергическую и не инфекционно-аллергическую (атоническую) бронхиальную астму. Инфекционно-аллергическая астма провоцируется аллергенами бактерий, вирусов, микоплазм, дрожжей и т. д. (чаще – различными типами стрептококков, стафилококков, кишечной палочки). Атоническую

бронхиальную астму вызывают аллергены неинфекционного происхождения: пыльца растений, домашняя пыль, соединения кремния, перхоть и шерсть кошек, собак, лошадей, микроскопические клещи дерматофагоиды, перо и пух, некоторые пищевые продукты (мясо, молоко, яйца, цитрусовые, морская рыба, клубника, орехи, мед, кофе), любые лекарства, но чаще антибиотики, витамины группы В, химические соединения, входящие в состав строительных материалов, красок, стиральных порошков.

### *Клинические проявления*

В процессе формирования бронхиальная астма проходит 3 этапа.

1-й этап – угроза бронхиальной астмы – определяется лабораторными методами у лиц, имеющих наследственную предрасположенность.

2-й этап – преастма – часто рецидивирующие (повторяющиеся) хронический бронхит в сочетании с другими аллергическими проявлениями (вазомоторный ринит, рецидивирующая крапивница, мигрень).

3-й этап – бронхиальная астма инфекционно-аллергическая или атоническая, начинающаяся с типичного приступа удушья.

Приступы астмы нередко начинаются с предвестников (чиханье, приступообразный кашель), затем возникает удушье, характеризующееся укороченным выдохом, сопровождающимся слышимыми с расстояния хрипами. Грудная клетка находится в состоянии максимального вдоха, в дыхании принимают участие мышцы плечевого пояса, спины, брюшной стенки. При выстукивании над легкими определяется коробочный звук, выслушивается множество сухих, свистящих хрипов. Приступ заканчивается отделением вязкой мокроты (после введения бронхорасширяющих препаратов). Отличительные черты инфекционно-аллергической астмы.

Приступ начинается внезапно на фоне ОРЗ, бронхита, пневмонии, чаще в осенне-зимний период. Предшественником приступа является кашель. Заболевание возникает чаще у людей среднего возраста. Приступы средней и тяжелой степени нередко устойчивы к общепринятой терапии, часто переходят в астматический статус. Кожные пробы часто положительные с бактериальными аллергенами. Пищевая аллергия встречается редко, связь обострений заболевания с цветением растений отсутствует. Хороший эффект от антибактериальной терапии.

### *Отличительные признаки аллергической астмы*

Начало приступа внезапное при контакте с неинфекционными аллергенами (см. выше). Предшественниками приступа являются мигрень, вазомоторный ринит, крапивница, зуд кожи, першение, щекотание в горле, отек Квинке. Заболевают чаще молодые люди. Приступы легко снимаются. Положительны кожные аллергические пробы с небактериальными аллергенами. Пищевая аллергия и связь обострения заболевания с цветением растений встречается часто. Эффект антибактериальной терапии отсутствует, может наблюдаться усиление приступов.

Течение заболевания циклическое: фаза обострения с характерными симптомами сменяется ремиссией. В межприступный период больные атонической астмой отмечают кашель, одышку при физической нагрузке, боли в области сердца. При выстукивании легких слышен коробочный звук, при выслушивании – сухие хрипы. При инфекционно-аллергической астме



в межприступный период на первое место выступают симптомы хронического бронхита. Течение заболевания может быть легким, средней тяжести, тяжелым. При легком течении (обострения 2–3 раза в год) приступы купируются таблетированными препаратами или ингаляциями. Течение средней тяжести характеризуется обострениями 3–4 раза в год, купирующимися инъекциями, но не требующими реанимационных мероприятий. При тяжелом течении приступы повторяются часто или непрерывно, нередко возникает астматический статус, требующий реанимационных мероприятий.

### *Лечение*

В стратегии лечения бронхиальной астмы выделяют следующие этапы.

1. При нарушениях со стороны иммунной системы – индивидуальная коррекция наряду с синтетическими препаратами и гормонами тимуса, перспективные препараты лекарственных растений: омелы, солодки, касатика молочно-белого. В тех условиях, когда нельзя провести иммунологическое исследование, хорошие результаты дает терапия соком березы, листьев крапивы, настоем листьев березы, травы мелиссы, цветков ромашки, травы череды и фиалки, отвары корневищ бадана, корней шлемника байкальского.

2. Профилактика и устранение гормональных нарушений: исключение воздействий, нарушающих гормональное равновесие, лечение воспалительных заболеваний половых органов, у женщин – устранение нарушений менструального цикла. При этом нецелесообразно применение гормональных препаратов, так как они могут усугубить имеющиеся нарушения и необратимо изменить эндокринный статус. Если нарушения касаются функции коры надпочечников, эффективным может оказаться применение корня солодки в малых дозах, а также препаратов женьшеня и родиолы. При прогестероновой недостаточности можно применять соплодия хмеля, траву шалфея, лапчатки гусиной и манжетки обыкновенной.

3. Стабилизация работы центральной нервной системы оптимально достигается с помощью психотерапии, которой способствует и фитотерапия. Целесообразно использовать индивидуально подобранное сочетание растительных средств с седативно-снотворными (валериана, пустырник, синюха, хмель, донник, липа и т. д.) и тонизирующими свойствами (крапива, заманиха, лимонник, родиола, элеутерококк).

Целесообразно составлять малокомпонентные сборы, в которые следует включать все три направления, но увеличивать содержание компонентов, нормализующих преобладающие у данного больного нарушения. Терапия проводится непрерывно и сочетается с баротерапией, аэрофитотерапией, иглоукальванием, массажем и дыхательной гимнастикой.

4. Самым эффективным методом лечения атонической бронхиальной астмы до сих пор являются мероприятия по прекращению контакта больного с аллергенами, провоцирующими обострение заболевания: смена профессии, квартиры, климата, ликвидация цветов, аквариума, старых перин, подушек и т. д. При инфекционно-аллергической бронхиальной астме – устранение очагов инфекции (медикаментозным или оперативным методом), проведение антибактериальной терапии (с учетом результатов бактериологического исследования мокроты, содержимого бронхов и определения чувствительности к антибиотикам).

5. При невозможности устранения аллергенного фактора проводится специфическая и неспецифическая десенсибилизирующая терапия. Обязательным условием для этих методов лечения является ремиссия бронхиальной астмы. Лечение проводится врачом-аллергологом.

6. С целью купирования приступа удушья применяют бронхорасширяющие средства.

Помимо лекарственных препаратов с этой целью при лечении легких приступов можно использовать сборы из лекарственных растений следующих групп:

1) бронхорасширяющие: багульник, валериана, донник, калина, лабазник, мята, солодка, чабрец, элеутерококк;

2) антигипоксанты: береза, бузина, девясил, зверобой, исландский мох, липа, мать-и-мачеха, ромашка, солодка, фиалка, хвощ, череда;

3) муколитики (разжижающие мокроту): аир, алтей, анис, буквица, вероника, девясил, коровяк, мать-и-мачеха, медуница, подорожник, чабрец.

Медикаментозную терапию проводят поэтапно.

1-й этап – назначение бронхорасширяющих препаратов.

2-й этап – сочетание бронхорасширяющего препарата с инталом.

3-й этап – при отсутствии эффекта на 2-м этапе в комплекс добавляют гормональные препараты, ингаляцию.

4-й этап – гормональные препараты в таблетках, а затем в инъекциях.

Наиболее тяжелым осложнением бронхиальной астмы является астматический статус. Состояние крайне тяжелое, сознание отсутствует, частое поверхностное дыхание, хрипы не прослушиваются, нитевидный пульс, падение артериального давления. Для выведения из астматического статуса используются инъекционные формы преднизолона, бикарбоната натрия и ингаляции кислорода.

#### **Фитотерапия**

Сбор № 1. По 200 г листьев мать-и-мачехи и цветов ромашки, 100 г травы душицы. Все компоненты измельчить, смешать, 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 5–6 ч, пить по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде перед едой.

Сбор № 2. По 200 г листьев подорожника, зверобоя, цветков липы. Готовить как сбор № 1.

Сбор № 3. По 50 г березовых почек, листьев крапивы, 100 г травы душицы, 200 г травы багульника. Все компоненты измельчить, смешать, 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, кипятить в течение 10 мин, затем настаивать 30 мин. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сбор № 4. По 100 г березовых листьев и травы душицы, по 200 г листьев мать-и-мачехи, цветов ромашки, травы багульника. Готовить как сбор № 1.

Сбор № 5. Цветов ромашки и травы багульника – по 200 г, березовых почек – 60 г, травы эфедры – 40 г. готовить как сбор № 1.

Сбор № 6. Настой травы чабреца из 15 г на 200 мл воды. Принимать по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

Сбор № 7. Цветков ромашки, мяты перечной – по 20 г, травы зверобоя, травы пустырника, корней валерианы – по 10 г; корни солодки и синюхи голубой по 15 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 мин, принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Фитоаппликации – любой из нижеприведенных сборов перемешать, взять 300–400 г смеси, залить небольшим количеством горячей воды, настаивать в течение часа, затем слить воду и, отжав растения от лишней жидкости, равномерно разложить их слоем толщиной 2–3 см на плотной льняной ткани при температуре 30–40 С. Наложить фитоаппликацию на межлопаточную область (в положении лежа). Поверх компресса положить клеенку и полотенце, чтобы тепло не уходило быстро. Процедура выполняется на ночь. Длительность процедуры – 40–50 мин.

Сбор № 1. По 2 ч. л. травы календулы и цветов ромашки, по 3 ч. л. – корни солодки, травы сушеницы, листьев крапивы, листьев березы, травы шалфея, листьев смородины черной, по 4 ч. л. травы овса и листьев подорожника, 5 ч. л. травы пустырника.

Сбор № 2. 3 ч. л. листьев аира; по 5 ч. л. цветков липы, травы череды, травы тысячелистника, листьев малины, травы донника, листьев подорожника, по 6 ч. л. травы сушеницы, травы льна, травы календулы, листьев клюквы.

### **Дополнение к фитотерапии при бронхиальной астме**

Сбор № 1. Листья мать-и-мачехи – 4 ст. л., лист подорожника – 3 ст. л., слоевица исландского мха – 3 ст. л., лист черной смородины – 3 ст. л., трава фиалки трехцветной – 3 ст. л., корень солодки – 1 ст. л., плоды аниса – 1 ст. л. 2–3 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, доводят до кипения. Настаивают в течение 2 ч, процеживают, принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Сбор № 2. Трава тимьяна – 1 ст. л., почки сосновые – 1 ст. л., плоды аниса – 1 ст. л., плоды фенхеля – 1 ст. л. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охлаждают в течение 45 мин. Процеживают и принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день.

Сбор № 3. По 1 ст. л. корня алтея и травы тимьяна. 2 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 мин, процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор № 4. по 1 ст. л. травы тимьяна, травы мать-и-мачехи, травы фиалки, корня девясила, плодов аниса. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор № 5. По 2 ст. л. листа земляники, листа шалфея, листа Melissa, травы тимьяна – 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор № 6. 4 ст. л. почек сосны, по 3 ст. л. листа подорожника, листа мать-и-мачехи, 2 ст. л. плодов фенхеля. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч. Принимать по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

#### **Блюда из растительного сырья**

Салат из донника с майонезом.

30 г листьев донника, 70 г свежих огурцов, 10 г зеленого лука, 1 яйцо, 20 г майонеза, соль.

Перебранные и промытые молодые листья донника измельчить, соединить со свежим зеленым огурцом, нарезанным кусочками, с нашинкованным зеленым луком, отваренными и порубленными яйцами, перемешать, заправить майонезом и солью по вкусу.

Салат из листьев донника.

40 г листьев донника, 40 г листьев печеночницы, 40 г корня

ослиника, 20 г сметаны или растительного масла, соль, перец.

Перебранные и промытые листья донника, печеночницы нашинковать и соединить с мелко нарезанным очищенным корнем ослиника, заправить сметаной или растительным маслом, соль по вкусу.

Салат земляничный.

60 г листьев земляники, 8 г листьев мяты, 40 г зеленого лука, 8 г

растительного масла, соль, специи.

Свежие молодые листья земляники, мяты, зеленого лука тщательно промыть, просушить на чистой салфетке, нашинковать и заправить растительным маслом, соль по вкусу.

Салат из кипрея.

65 г молодых побегов кипрея с листьями, 30 г зеленого лука, 25 г

тертого хрена, 15 г сметаны, 5 г лимона, соль, перец.

Промытые побеги и листья кипрея опустить в кипящую воду на 1–2 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нашинковать. Добавить нашинкованный зеленый лук, тертый хрен, заправить сметаной с добавлением лимонного сока, соль по вкусу.

Салат из крапивы «Весенний».

50 г крапивы, 20 г щавеля, 20 г подорожника, 10 г листьев одуванчика, 15 г зеленого лука, 1/2 яйца, 1– г редиса, 20 г майонеза или растительного масла, соль.

Подготовленную зелень крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука измельчить на мясорубке. Полученную массу перемешать с мелко нарубленным яйцом, заправить майонезом, выкладывать горкой в салатник, украсить кружочками редиса и дольками вареного яйца.

Салат из моркови с корзинками календулы.

75 г моркови, 5 г соцветий календулы, 20 г растительного масла, 10 г зеленого лука, соль. Промытые и осушенные чистой салфеткой корзинки календулы мелко нарубить. Очищенную сырую морковь и репчатый лук мелко нарубить. Соединить, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

7. Салат из моркови с листьями мать-и-мачехи.

50 г свежей моркови, 13 г листьев мать-и-мачехи, 30 г кефира, соль.

Очищенную сырую морковь натереть на крупной терке. Перебранные и промытые в нескольких водах листья мать-и-мачехи мелко нарезать. Заправить кефиром, посолить.

8. Салат из листьев одуванчика.

75 г листьев одуванчика, 10 г зеленого лука, 5 г растительного масла, 5 г 3%-ного уксуса, 8 г зелени петрушки, соль.

Подготовленные листья одуванчика замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Нашинковать, добавить мелко нарезанный зеленый лук и зелень петрушки, перемешать, заправить растительным маслом, солью, уксусом.

9. Салат из свежих огурцов с листьями одуванчика.

75 г свежих огурцов, 10 г листьев одуванчика, 20 г сметаны, 5 г зеленого лука, соль.

Перебранные и промытые листья одуванчика мелко нарезать и добавить нашинкованный лук, посолить. На блюдо уложить половинки свежих огурцов, затем зеленую массу, полить сметаной.

10. Салат из подорожника с луком.

50 г молодых листьев подорожника, 30 г репчатого лука, 20 г тертого хрена, 20 г крапивы, 1/2 яйца, 15 г сметаны, 3 г 3 % уксуса, соль.

Подготовленные листья подорожника и крапивы опустить в кипящую воду на 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нашинковать, добавить рубленый репчатый лук, тертый хрен, посолить, посыпать мелко рубленным вареным яйцом, полить сметаной.

11. Салат из тмина с капустой.

20 г молодых побегов тмина, 75 г квашеной капусты, 10 г растительного масла.

Подготовленные побеги и листья тмина нашинковать, соединить с квашеной капустой, заправить растительным маслом.

12. Салат с листьями тысячелистника.

75 г квашеной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г зелени тысячелистника, 15 г растительного масла, соль, специи.

Молодые листья тысячелистника выдержать в кипятке в течение 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, мелко нарезать, добавить квашеную капусту, нашинкованный зеленый лук, заправить растительным маслом.

### 13. Суп овощной с девясилом.

40 г белокочанной капусты, 100 г картофеля, 20 г моркови, 10 г свежего корня девясила, 10 г репчатого лука, 25 г свежих помидоров, 10 г топленого масла, 275 мл мясного бульона, соль, специи.

В кипящий бульон опустить нашинкованную капусту, довести до кипения, затем положить картофель, варить в течение 15 мин. За 10–15 мин до окончания варки добавить нарезанные дольками помидоры, спассерованные морковь и лук, нарезанные соломкой корни девясила.

### 14. Суп с донником.

50 г листьев донника, 75 г картофеля, 20 г риса, 10 г сливочного масла, 345 мл бульона, соль, специи.

Подготовленную рисовую крупу и картофель кубиками опустить в кипящий бульон, варить. За 10 мин до окончания варки добавить головку репчатого лука и нашинкованные листья донника, соль и специи. При подаче к столу положить сливочное масло.

### 15. Суп из корней козлородника.

65 г корней козлородника, 100 г картофеля, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, 10 г сливочного масла, 260 мл мясного бульона, соль, специи.

Крупно нарезанный картофель и подготовленные клубни козлородника опустить в соленую кипящую воду и варить до готовности. Затем соленую воду слить и добавить кипящий бульон, спассерованные лук и морковь, довести до кипения, посолить, положить специи: лавровый лист, перец черный горошком.

### 16. Суп с крупой и листьями первоцвета.

185 г листьев первоцвета, 40 г пшена, 20 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г сливочного маргарина, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящую воду или бульон опустить подготовленное пшено, довести до кипения, добавить спассерованные лук и морковь, нашинкованные листья первоцвета, соль, специи.

### 17. Окрошка мясная с донником.

20 г вареной говядины, 30 г свежих огурцов, 30 г отварного картофеля, 1/2 яйца, 15 г зеленого лука, 20 г сметаны, 15 г листьев донника, 2 ст. л. горчицы, 350 мл кваса, соль.

Отварной картофель, свежие огурцы, отварное мясо нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук нашинковать. Нашинкованные листья донника растереть ложкой с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яйца, сваренного вкрутую, мелко нарезать, а желтки растереть с частью сметаны, столовой горчицей, солью, развести квасом. В

приготовленную смесь добавить растертый с солью донник, нарезанные продукты, все перемешать. При подаче к столу положить сметану и посыпать зеленью укропа.

#### 18. Пюре из зелени.

20 г зеленой сныти, 20 г зелени подорожника, 20 г зелени борщевика, 20 г мальвы, 16 г щавеля, 4 г зеленого лука, 4 г муки, соль, специи.

Припущенную зелень пропустить через мясорубку, добавить подсушенную муку, молоко, соль, варить в течение 10 мин. Затем положить масло, специи. Готовое пюре должно иметь густую консистенцию.

#### 19. Козлобородник, запеченный в сухарях.

200 г корней козлобородника, 25 г панировочных сухарей, 20 г сливочного масла, 2 г сахара, соль.

Подготовленные корни козлобородника опустить в кипящую соленую воду и варить в течение 5—10 мин. Корни нарезать ломтиками, панировать в сухарях, запечь в духовом шкафу.

#### 20. Каша овсяная с девясилом.

40 г овсяных хлопьев, 10 г свежих корней девясила, 80 мл молока, 4 г сахара, 80 мл воды.

В кипящую смесь воды и молока всыпать овсяные хлопья, измельченные корни девясила, сахар, соль. Варить на медленном огне до готовности.

#### 21. Рис с листьями малины.

45 г риса, 25 г листьев малины, 25 г моркови, 85 мл воды, 15 г сметаны, соль.

Подготовленный рис, мелко нарезанные листья малины, натертую на терке морковь укладывают в посуду послойно. Продукты залить горячей водой и варить в течение 10–15 мин, каше дать упреть в течение 30 мин и подать к столу со сметаной.

#### 22. Омлет из первоцвета.

50 г листьев первоцвета, 1 яйцо, 15 мл молока, 10 г сливочного масла.

Подготовленные (перебранные и промытые) листья первоцвета мелко нарезать, тушить со сливочным маслом в течение 5 мин, затем залить смесью яйца с молоком. Посолить, запечь.

#### 23. Творог с отваром шалфея.

100 г творога 9 %-ной жирности, 10 г травы шалфея, 20 г меда, 50 мл воды, 100 мл молока.

Подготовленный шалфей залить горячей водой, дать настояться 30 мин. Полученный настой процедить, добавить молоко, мед, протертый творог. Массу взбивать в течение 2–3 мин.

#### 24. Творог с молоком и цветками одуванчика.

100 г творога 9 %-ной жирности, 1200 мл молока, 10 г желтых лепестков одуванчика, 10 г меда. В протертый творог добавить теплое молоко, мед, нарезанные лепестки одуванчика и взбить смесь в течение 2–3 мин.

25. Жареная свинина с клевером.

150 г мясной свинины, 30 г жира, 250 г листьев клевера, соль, специи.

Мясо кусочками по 50 г сварить до полуготовности. Затем обжарить.

Подготовленные листья клевера потушить с жиром и водой, посолить и подать к жареному мясу на гарнир. Гарнир можно полить соусом.

26. Гарнир из дягиля.

100 г дягиля, 300 мл воды, соль.

Подготовленный дягиль заложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Охладить и нарезать на куски длиной 5 см. Дягиль можно отварить в молоке.

27. Кисель с девясилом.

10 г сушеных корней девясила, 30 г сахара, 15 г картофельного крахмала, 300 мл воды.

Подготовленные сушеные корни девясила залить горячей водой, нагреть до кипения и варить до мягкости. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, ввести подготовленный крахмал и вновь довести до кипения, охладить.

28. Кисель из земляники.

30 г земляники, 25 г сахара, 15 г картофельного крахмала, 200 мл воды, 0,2 г лимонной кислоты.

Землянику промыть, перебрать, протереть через сито. Полученное пюре поставить на холод. Мезгу залить горячей водой, добавить лимонную кислоту, довести до кипения, процедить. В отвар положить сахар, довести до кипения, помешивая, влить подготовленный крахмал, вновь довести до кипения и добавить отжатый сок, охладить.

29. Кисель из первоцвета.

100 г листьев первоцвета, 30 г сахара, 16 г картофельного крахмала, 40 г плодового или ягодного сока, 200 мл воды.

Листья первоцвета перебрать, промыть, крупно нарезать и залить горячей водой, проварить в течение 5 мин, процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения, влить подготовленный крахмал, помешивая, вновь довести до кипения. Добавить плодовый или ягодный сок, охладить.

30. Желе из малины.

20 г малины, 100 мл воды, 20 г сахара, 5 г желатина.



Перебранные и промытые ягоды малины протереть через сито. Половину пюре развести горячей водой и варить в течение 10 мин. Отвар процедить, добавить сахар, нагреть до кипения, добавить подготовленный желатин (его залить охлажденной кипяченой водой в соотношении 1: 8 и оставить набухать в течение 1,5 ч). Прокипятить до полного растворения и процедить. В подготовленный сироп с желатином добавить оставшуюся часть пюре, разлить в вазочки и охлаждать в течение 2 ч до застывания. При подаче к столу желе полить плодовым или ягодным сиропом, украсить взбитыми сливками.

### 31. Чай из земляники.

20 г листьев земляники, 4 г листьев зверобоя, 4 г листьев мяты, 300 мл воды.

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, насыпать смесь листьев мяты, зверобоя, земляники, залить кипятком, дать настояться в течение 10 мин.

### 32. Чай из первоцвета и зверобоя.

По 10 г сушеных листьев зверобоя и первоцвета, 30 мл воды. Сушеные листья первоцвета и зверобоя перемешать, заварить в фарфоровом чайнике.

### 33. Чай «Осень» общеукрепляющий.

10 г плодов шиповника, 10 г плодов облепихи, 3 г травы золототысячника, 4 г корня солодки, 5 г корня одуванчика, 300 мл воды, 20 г меда.

В кипящую воду положить промытые плоды облепихи, шиповника, нарезанные корни одуванчика, солодки, травы золототысячника; прокипятить в течение 10 мин, дать настояться в течение 1 ч, процедить, добавить мед.

### 34. Кефир с изюмом и клевером.

10 г листьев клевера, 10 г изюма, 50 мл воды, 200 г кефира.

Листья клевера промыть, нарезать. Изюм промыть, залить водой, довести до кипения, охладить, процедить, добавить кефир, нарезанную зелень. Полученную смесь взбить в течение 4–5 мин.

### 35. Напиток из тысячелистника.

3 г сушеных листьев и цветков тысячелистника, 30 г клюквенного сока, 15 г меда, 300 мл воды. Сушеные листья и цветки тысячелистника положить в кипящую воду, варить в течение 5—10 мин, настоять в течение 3 ч, процедить, добавить клюквенный сок, мед, охладить.

Предлагаемые рецепты блюд рассчитаны на одну порцию.

## **Физиотерапия в период обострения бронхиальной астмы**

1. Аэрозольтерапия. Наиболее эффективны аэрозоли, генерируемые с помощью ультразвука и электроаэрозоли.

2. Электрофорез бронхорасширяющих препаратов на межлопаточную область (магnezия, дибазол, эуфиллин).

3. Ультразвук – для восстановления дренажной функции бронхов, крово– и лимфообращения.
4. Фонофорез с гидрокортизоном – противовоспалительное, антиаллергическое действие.
5. УВЧ-токи на область легких улучшает проходимость бронхов и кровообращение в сосудах легких.
6. УФО грудной клетки восстанавливает проходимость бронхов, уменьшает явления воспаления в дыхательных путях.
7. Амплипульс-терапия улучшает кровообращение в легких, проходимость бронхов, уменьшает аллергизацию.
8. Магнитотерапия улучшает дыхание, бронхиальную проходимость.
9. Индуктотерапия – переменное высокочастотное магнитное поле на область легких, уменьшает бронхоспазм.
10. Аэроионотерапия отрицательно заряженными ионами улучшает вентиляцию легких, улучшает проходимость бронхов.
11. Лазерная терапия – противовоспалительное действие, улучшает кровообращение в мелких сосудах легких.

#### **Физиотерапия в период ремиссии (вне обострения)**

1. Электрофорез ионов кальция, эндоназальный электрофорез.
2. Электросон.
3. Водолечение.
4. Микроволновая дециметровая терапия на область надпочечников.
5. Аэроионотерапия отрицательно заряженными ионами.
6. Закаливание, купание в море, бассейне.
7. Ультрафиолетовое облучение.
8. Воздушные и солнечные ванны, сон на свежем воздухе.

#### **Лечебная физкультура при бронхиальной астме**

В комплексном лечении бронхиальной астмы имеет большое значение раннее применение релаксационно-респираторной гимнастики. В ней сочетаются упражнения на расслабление скелетных мышц (с элементами аутотренинга) с выполнением статических и динамических дыхательных упражнений. Широко используется метод «озвученного выдоха», наиболее пригодными для произношения при выдохе являются в начале занятий согласные буквы: с, з, ш, затем согласные: ж, р и, наконец, гласные: у, е, и, а. В начале занятий буквы произносятся в течение 5–7 с, в дальнейшем доходят до 20 с и более, этим достигается совершенствование и

закрепление навыка плавности и длительности выдоха. В занятия включают и упражнения на задержку дыхания в паузе (после вдоха и выдоха). В дальнейшем используют дозированную ходьбу и бег, пешеходный туризм, элементы спортивных игр. Желательно проводить занятия на свежем воздухе.

Примерный комплекс гимнастики для больных бронхиальной астмой средней тяжести.

Упражнение № 1.

И. п. – сидя. Откинувшись на спинку стула, ноги удобно полусогнутые. Брюшное дыхание (живот приподнять – вдох плавно через нос, живот втянуть – выдох через рот), пауза. Повторить 4 раза.

Упражнение № 2.

И. п. – сидя без опоры на спинку. Поочередное поднятие руки вверх – вдох, медленное опускание – выдох, пауза. В паузу расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Повторить 3 раза.

Упражнение № 3.

И. п. – сидя, руки на коленях. Сгибание и разгибание стоп с ускорением темпа, дыхание произвольное. Повторить в течение 10–15 с.

Упражнение № 4.

И. п. – сидя, руки на поясе. Отведение рук назад – вдох, прогнуться, опускание рук – выдох, расслабиться, пауза. Повторить 4 раза.

Упражнение № 5.

И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Производить вращение стоп по 8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 6.

И. п. – сидя, руки опущены назад. Махи руками вперед, назад. Повторить 5–6 раз. Дыхание произвольное.

Упражнение № 7.

И. п. – сидя без опоры на спинку стула, кисти рук у плеч. Круговые движения в суставах назад, затем вперед. Повторить по 8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 8.

И. п. – лежа на левом боку, левая рука под головой. Поднять правую руку через сторону вверх – вдох. Опустить руку и подтянуть согнутую правую ногу к животу – полный выдох. После упражнения откашляться. Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение № 9.

И. п. – как в упражнении № 8. Повернуться на спину с отведением правой руки – вдох, вернуться в и. п., наклониться влево до касания рукой пола – полный выдох. Повторить 5–7 раз. После упражнения откашляться.

#### Упражнение № 10.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно отводить правую и левую руки в сторону – вдох, возвращаться в и. п. – выдох. Повторить 4–5 раз. После упражнения откашляться.

#### Упражнение № 11.

И. п. – то же, что в упражнении № 10. Тыльное сгибание стоп и разгибание кистей рук – вдох, расслабляя мышцы, вернуть стопы ног и кисти в и. п. – выдох с расслаблением мышц туловища. Повторить 6–8 раз.

#### Упражнение № 12.

И. п. – то же, что в упражнении № 10. Активное расслабление всех мышц туловища, спокойное дыхание в течение 5–7 мин. Глаза открыты, в конце упражнения откашляться.

#### Комплекс упражнений лечебной гимнастики при бронхиальной астме (во время приступа)

##### *Вводная часть*

#### Упражнение № 1.

И. п. – сидя на стуле. Откинувшись на спинку стула, дышать спокойно, вдох через нос в течение 2 с, выдох через нос – в течение 4 с, пауза – 6 с. Повторить 2–3 раза.

#### Упражнение № 2.

И. п. – то же. Кисти к плечам, вращение согнутыми руками то в одну, то в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 3.

И. п. – то же. Поочередное приподнимание прямой руки вперед, вверх – вдох продолжительностью 2 с, опускание рук – выдох в течение 4 с, пауза на выдохе – 6 с. Расслабление. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 4.

И. п. – то же. Сгибание и разгибание стоп с ускорением темпа – расслабление. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза.

##### *Основная часть*

#### Упражнение № 1.

И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. Опора на согнутые ноги, прогнуться – вдох в течение 2 с, опустить руки – выдох с произнесением «п-ф» в течение 4 с, пауза на выдохе – 6 с. Выполнять медленно 5–6 раз.

Упражнение № 2.

И. п. – сидя на стуле, руки в стороны. Вдох носом в течение 2 с, подтянуть согнутую ногу, удлиненный выдох с произнесением «п-ф» в течение 4 с. Выполнять плавно 5–6 раз.

Упражнение № 3.

И. п. – сесть вплотную к спинке стула. Вдох через нос в течение 2 с, выдох через рот с произнесением «п-ф» и «вр-рух» (поочередно). Руки на грудной клетке для контроля. Повторить 6–8 раз.

Упражнение № 4.

И. п. – откинуться на стуле, вдох на объем носа в течение 2 с, опустить грудную клетку и втянуть живот одновременно – выдох с произнесением «п-ф» и «вр-рух» в течение 4 с, задержать дыхание на выдохе – 6 с. Повторить 6–8 раз.

Упражнение № 5.

И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Прогнуться – вдох носом в течение 2 с, наклон туловища вправо (влево) – выдох с произнесением «пер-рух» в течение 4 с. Повторить 5–6 раз.

Упражнение № 6.

И. п. – то же. Ходьба сидя: на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох, на 4 шага – задержка дыхания. Выполнить плавно 4–6 раз.

Упражнение № 7.

И. п. – откинувшись на стуле. Руки опираются сзади – вдох в течение 2 с, подтянуть ноги, согнутые в коленях, – выдох с произнесением «зр-рух» и «п-ф». Выполнять плавно 3–5 раз.

*Заключительная часть*

Упражнение № 1.

И. п. – сидя на стуле. Руки за голову – вдох 2 с, соединить локти с наклоном головы к груди – выдох с произнесением «п-ф» 4 с. Выполнять 3–4 раза.

Упражнение № 2.

И. п. – сидя на стуле. Приподнять пятки – вдох носом в течение 2 с, опустить пятки – выдох с произнесением «п-ф» в течение 4 с. Выполнять медленно 3–4 раза.

Упражнение № 3.

И. п. – сидя на стуле, руки к плечам, прогнуться – вдох в течение 2 с, опустить руки – выдох в течение 4 с, расслабиться. Выполнять 3–4 раза.

#### Упражнение № 4.

И. п. – сидя на стуле. Откинувшись на спинку стула, полностью расслабить мышцы, закрыть глаза, дышать медленно, плавно, чередуя вдох и выдох. Выполнять 2–3 мин. Через каждые 3–4 дня продолжительность дыхательных фаз и интервалов между ними увеличивают (см. таблицу). Во время приступа пауза на вдохе исключается.

#### Комплекс упражнений лечебной гимнастики при бронхиальной астме (вне приступа)

##### *Вводная часть*

#### Упражнение № 1.

И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ходьба в среднем темпе на месте: 3 шага – вдох с оптимальным объемом вдыхаемого воздуха, на 5 шагов – выдох. Дыхание через нос. Выполнять в течение 40 с.

#### Упражнение № 2.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на плечах. Руки вращать в плечевых суставах вперед – назад, 3–4 раза в обе стороны. Темп средний, дыхание произвольное.

#### Упражнение № 3.

И. п. – сидя, руки на поясе. Вращение головой вправо – влево, 3–4 раза в обе стороны. Темп медленный, дыхание через нос, произвольное.

#### Упражнение № 4.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох через нос в течение 3 с, выдох в течение 5 с, руки переместить на нижнюю часть грудной клетки, слегка надавить. Темп медленный, дыхание спокойное. Повторить 2–3 раза.

#### Упражнение № 5.

И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ходьба по комнате. Темп средний, на 2 шага вдох, на 4 – выдох, дыхание через нос. Выполнять в течение 40 с.

##### *Основная часть*

#### Упражнение № 1.

И. п. – стоя с опорой на спинку стула. Вдох в течение 3 с, выдох с произнесением «брр» в течение 5 с. Темп медленный, дыхание спокойное. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 2.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вправо – влево, вперед – назад. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение № 3.

И. п. – то же. Поднять руки вверх через стороны ладонями внутрь – вдох в течение 3 с, задержать дыхание на вдохе в течение 6 с, выдох в течение 5 с. Темп медленный, дыхание спокойное через нос. Повторить 2–3 раза.

Упражнение № 4.

И. п. – то же. Глубокий вдох в течение 3 с, выдох с произнесением «ж-ж» с усилением в середине в течение 5 с. Темп медленный, вдох через нос. Повторить 3–5 раз.

Упражнение № 5.

И. п. – то же. Приседание, руки на уровне плеч вытянуть вперед. Темп медленный, дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

Упражнение № 6.

И. п. – то же. Круговые движения туловищем вправо – влево. Темп медленный, дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

Упражнение № 7.

И. п. – то же. Поочередное «встряхивание» ногами (упражнение на расслабление мышц ног). Темп средний, дыхание спокойное. Выполнять в течение 60 с.

Упражнение № 8.

И. п. – стоя с опорой на спинку стула. Глубокий вдох в течение 3 с, выдох с произнесением звука «ж-ж» в течение 5 с. Темп медленный, вдох через нос. Повторить 4–5 раз.

Упражнение № 9.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову. Повороты туловища вправо – влево. Темп медленный, дыхание через нос. Повторить 2–3 раза в обе стороны.

*Заключительная часть*

Упражнение № 1.

И. п. – то же. Вдох в течение 3 с, выдох с произнесением звука «х-х» в течение 5 с. Темп медленный, вдох через нос. Повторить 3–4 раза.

Упражнение № 2.

И. п. – сидя. Имитация ходьбы сидя. На 3 шага вдох, на 5 шагов – выдох. Темп средний, дыхание свободное. Выполнять в течение 60 с.

Упражнение № 3.

И. п. – сидя, руки на поясе. Закрывать глаза, выпрямить ноги, опустить руки, расслабиться. Вернуться в и. п. Темп медленный, дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

#### Упражнение № 4.

И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ходьба на месте: на 2 шага вдох, на 3 шага – выдох. Темп средний, дыхание через нос. Выполнять в течение 60 с.

#### Упражнение № 5.

И. п. – то же. Махи расслабленными руками (имитация движений лыжника), на 2 маха – вдох, на 4 маха – выдох. Темп медленный, дыхание свободное. Выполнять в течение 60 с.

#### Упражнение № 6.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Закрывать глаза, расслабиться. Темп медленный, дыхание произвольное. Выполнять в течение 60 с.

Через каждые 3–4 дня продолжительность дыхательных фаз и интервалов между ними увеличивают.

#### **Иглорефлексотерапия**

При проведении иглорефлексотерапии рефлекторным путем производится воздействие с кожи на внутренние органы. Хороший лечебный эффект получен у половины больных. Иглорефлексотерапия эффективна при атонической бронхиальной астме и в тех случаях, когда в развитии заболевания важная роль принадлежит нервно-психическому фактору. Противопоказания: выраженная эмфизема легких, тяжелая дыхательная недостаточность. Проводиться этот вид терапии должен квалифицированным врачом с наличием сертификата.

#### **Горно-климатическое лечение**

Горный климат оказывает благоприятное воздействие на больных бронхиальной астмой. Важная роль принадлежит чистоте горного воздуха, разреженность воздуха способствует развитию адаптивных реакций организма и повышению его резервных возможностей.

При бронхиальной астме с лечебной целью используются низкогорье (от 500 до 1000 м над уровнем моря), среднегорье (1000–2500 м) и высокогорье (больше 2500 м над уровнем моря). С целью акклиматизации больной несколько дней находится в низкогорье, затем в среднегорье и высокогорье.

Горно-климатическое лечение проводится в летнее время в течение месяца.

Противопоказаниями к этому методу лечения являются: наличие активного воспаления в легких, тяжелое течение бронхиальной астмы, тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения, возраст старше 65 лет.

#### **Спелеотерапия**

Спелеотерапия – это метод лечения с использованием климата соляных пещер. Основной лечебный фактор – соль (натрия хлорид), которая в виде сухого аэрозоля составляет микроклимат пещеры. Другие лечебные факторы – оптимальный температурно-влажностный режим и гипоаллергенная среда в пещерах. Эта терапия оказывает противовоспалительное, антибактериальное, секреторазжижающее и бронхорасширяющее действие.

Спелеосанатории функционируют в Украине, Грузии, Белоруссии, Киргизии.



Противопоказания к спелеотерапии: тяжелое течение бронхиальной астмы, острый инфекционный процесс в дыхательных путях, тяжелые заболевания других органов и систем.

### **Термотерапия**

К термотерапии относятся местное обливание, ручные и ножные ванны, горячее грудное обертывание.

Местное обливание: проводят обливание позвоночника, рук, ног водой температуры 30–32 С с последующим понижением ее в процессе лечения до 20–22 С. Продолжительность процедуры – 2–3 мин, курс лечения состоит из 15–20 процедур. Другим вариантом этого лечения являются контрастные местные обливания, проводимые поочередно горячей водой в течение 20 с (40–42С), а затем холодной (18–20 С) в течение 15 с. Процедура продолжается 1,5–3 мин, за это время температуру меняют 4–5 раз. В утренние часы процедуру начинают с горячей воды, заканчивают холодной, в вечерние часы – наоборот. После обливания необходимо растереть кожу махровым полотенцем до покраснения и ощущения приятного тепла.

Местные обливания проводятся только вне обострения заболевания.

Ручные и ножные ванны применяются как во время приступа астмы, так и вне обострения. В таз с водой  $t$  37–38 С опустить ноги до середины голени, в другой такой же таз – руки по локоть. Плечи, спину и грудь больного надо закрыть большим полотенцем, чтобы вода в тазу не остывала. Затем в течение 10 мин температуру воды доводят до 45 С, больной держит руки или/ и ноги в тазах еще 10–15 мин. Общая продолжительность процедуры – 20–25 мин. Затем руки и ноги вытирают насухо, больной одевает теплое белье и ложится в постель на 20–30 мин. Процедуру повторяют 2–3 раза в неделю, 10–12 процедур на курс.

Противопоказаны ручные и ножные ванны при инфаркте миокарда, остром плеврите, острых воспалительных заболеваниях всех органов.

Горячее грудное обертывание улучшает крово- и лимфообращение в легких, улучшает дренажную функцию бронхов. Методика: большое махровое полотенце длиной 1,5 м складывают 2–3 раза так, чтобы оно закрывало грудную клетку от подбородка до конца ребер. Один конец сложенного полотенца при обертывании груди больного должен перекрывать другой на 30–40 см. Затем берут второе махровое полотенце длиной 1,5 м, но более широкое (сложенное в 2–3 раза, оно должно перекрывать по ширине первое полотенце). Далее складывают по длине в три слоя тонкое шерстяное или байковое одеяло, чтобы оно в сложенном виде перекрывало ширину второго полотенца. Больной раздевается до пояса. Одеяло кладется поперек кровати, на него накладывается сухое махровое полотенце, поверх него – хорошо отжатое махровое полотенце, предварительно смоченное в горячей воде 65–70 С. Больной ложится спиной на все три слоя и быстро заворачивает на грудь сначала концы влажного полотенца, затем – сухого, затем одеяла и укрывается сверху ватным одеялом. Продолжительность процедуры – 20 мин. После процедуры следует отдыхать в постели около 1 ч. На курс лечения – 10–12 процедур.

Противопоказания те же, что и для ручных и ножных ванн.

В европейских странах физиотерапевты рекомендуют следующие термопроцедуры для больных бронхиальной астмой в фазе ремиссии:

- 1) теплая общая ванна (37 С) по 10–15 мин каждый вечер, после нее горячее обертывание груди;
- 2) прохладный душ каждое утро;
- 3) клизмы с теплой водой;
- 4) горячая ножная ванна (40 С) в течение 10 мин с последующим обливанием холодной водой и энергичным растиранием области шеи и верхней части спины;
- 5) сауна 2 раза в неделю (60–95 С), 6 процедур на курс.

### **Санаторно-курортное лечение**

Этот метод лечения проводится в фазе ремиссии в теплую и сухую пору в санаториях южного берега Крыма, в Кисловодске, Нальчике, в Горном Алтае и т. д. Из методов лечения в санаториях применяются: гидротерапия, климатотерапия, аэротерапия, гемотерапия, бальнеотерапия, физиотерапия.

Противопоказания: тяжелое течение бронхиальной астмы, гормонозависимая бронхиальная астма.

### **Массаж при бронхиальной астме**

Показания: бронхиальная астма в межприступный период. Противопоказания: повышенная температура тела, бронхоэктактическая болезнь, гнойные заболевания кожи, новообразования любой локализации. Массаж укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность ребер, улучшает крово- и лимфообращение в легких, улучшает общее состояние больного, является профилактикой раннего наступления эмфизематозных изменений в легких.

Методика: больной сидит, расслабив мышцы, опираясь на спинку стула, массажист стоит или сидит позади больного.

Вначале в течение 2–3 мин производят воздействие на область спины, заднюю поверхность шеи, боковые и передние отделы грудной клетки, применяя поглаживание и легкое растирание. Затем в течение 8–10 мин избирательно воздействуют на мышцы спины, межреберье, заднюю поверхность шеи и надлопаточную область).

Дыхательный массаж. Методика: разведенные и установленные на межреберье пальцы (со II по V) по команде или произвольно на выдохе больного (через рот при сжатых губах) производят толчкообразные движения от позвоночника к груди, усиливая давление, делая 5–6 толчкообразных движений. Затем массажист располагает свои ладони на передней брюшной стенке больного около мечевидного отростка и осуществляет толчкообразные движения вверх в момент удлиненного выдоха больного. Дыхательный массаж повторяют 3–4 раза. Завершают процедуру поглаживанием спины, грудной клетки в течение 3–5 мин, растиранием, чередуя его с похлопыванием и поколачиванием. Больного надо обучить правильному дыханию и следить, чтобы во время процедуры больной не сдерживал дыхание. Продолжительность процедуры – 15 мин. На курс – 16–18 процедур. Массаж надо проводить через 2–4 ч после еды.

### **Постуральный дренаж**

Постуральный дренаж – лечебная процедура, при которой путем придания телу специальных положений облегчается отхождение мокроты из бронхов. В этих положениях под действием силы тяжести мокрота продвигается по направлению от мелких бронхов к главным бронхам и трахее, где воздействует на кашлевые рецепторы и удаляется путем откашливания. Противопоказан постуральный дренаж при легочном кровотечении, гипертоническом кризе, выраженной сердечной и дыхательной недостаточности.

Четырехэтапная нормализация дренажной функции (СПбГМУ им. Павлова).

1-й этап – улучшение текучести мокроты:

- 1) отхаркивающие средства;
- 2) аэрозольная терапия (паровлажные или ультразвуковые ингаляции);
- 3) теплое питье – 300 мл на 70 кг массы тела.

Продолжительность этого этапа – 10–15 мин.

2-й этап – отделение мокроты от стенки бронхов:

- 1) дренажное положение для средних и нижних долей легких – лежа на животе или спине с опущенной головой;
- 2) вибрационный массаж с использованием прерывистой и непрерывной вибрации. Прерывистую вибрацию выполняют ладонями в положении «лодочка», по грудной клетке с частотой 40–60 ударов в минуту с последующей паузой. 3–5 циклов. Непрерывную вибрацию выполняют в течение 10–30 с с короткими паузами;
- 3) звуковые упражнения (больной произносит звонкие и глухие гласные и согласные, шипящие звуки).

Продолжительность этапа – 15–25 мин.

3-й этап – проведение мокроты в область главных бронхов и трахеи:

- 1) пребывание в дренажном положении;
- 2) дыхательные упражнения (чередование полного вдоха и серии выдохов с коротким толчкообразным дыханием);
- 3) дренажная гимнастика;
- 4) дыхательные упражнения с помощью инструктора, осуществляющего внешние дополнительные усилия на нижнюю треть грудной клетки.

Продолжительность этапа – 10 мин.

4-й этап – выведение мокроты:

- 1) пациент кашляет, делает плавный глубокий вдох, а на выдохе – 2–4 кашлевых толчка.

Продолжительность этапа – 5—10 мин.

Этот комплекс выполняется 2–3 раза в сутки.

#### **Рациональная дыхательная гимнастика**

##### **I. Волевая ликвидация глубокого дыхания по К. Бутейко.**

Благодаря волевой ликвидации глубокого дыхания ликвидируется гипервентиляция, устраняется бронхоспазм. Принцип метода заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания путем постоянного расслабления дыхательной мускулатуры, либо задержек дыхания до появления ощущения легкого недостатка воздуха. Тренировки производятся в условиях покоя и мышечной релаксации. Дышать следует только через нос.

Основные этапы.

Удобно сесть, расслабиться, сосредоточить внимание на дыхании.

Выполнить спокойный поверхностный вдох в течение 3 с.

Произвести спокойный сдержанный выдох в течение 3–4 с.

Задержать дыхание после выдоха (вначале на 3–4 с, затем постепенно, по мере тренированности, длительность задержки дыхания увеличивают).

Выполнить спокойный неглубокий вдох.

Время максимальной задержки дыхания должно ежедневно заноситься больным в дневник, который врач контролирует вначале 1 раз в неделю, затем – по мере улучшения состояния – 1 раз в месяц и далее 1 раз в квартал. Тренировки дыхательных пауз проводятся следующим образом: в состоянии покоя с перерывами в 5 мин надо повторно задерживать дыхание после неглубокого выдоха, стремясь удлинить паузу. Число таких задержек в течение дня определяется по суммарному времени дыхательных пауз, которое должно за день составить 10 мин. Так, при дыхательной паузе в 15 с число повторений должно быть около 40, а при задержке на выдохе в 20 с – около 30.

При систематических тренировках задержки дыхания и при благоприятной динамике заболевания паузы постепенно удлиняются в течение 1–2 недель. Задержка дыхания на выдохе достигает 25–30 с, а через 1,5–2 месяца доходит до 40–50 с. Длительность первых занятий – по 15–20 мин 3–4 раза в сутки, по мере тренированности продолжительность занятий увеличивается до 45–60 мин 4–5 раз в сутки.

Терапевтический эффект достигается через 2–3 мин. Метод Бутенко может применяться при любом варианте бронхиальной астмы. Применение метода в период предвестников иногда позволяет предотвратить приступ бронхиальной астмы, а в ряде случаев купирует его. Во время приступа астмы больной должен сесть, опустить руки на колени или положить на край стола, расслабить мышцы плечевого пояса, спины, живота, дышать спокойнее, менее глубоко, стараться уменьшить объем вдоха. Через 15–20 мин отмечается улучшение, дыхание становится менее шумным, облегчается кашель, отходит мокрота, исчезают цианоз и бледность.

Купированию приступа астмы, помимо регуляции глубины вдоха, способствуют короткие задержки дыхания на 2–3 с.

Противопоказания: астматический статус, недостаточность кровообращения, психические заболевания, инфаркт миокарда.

#### **Дыхательные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой**

##### *Гимнастика вдоха или парадоксальная гимнастика*

Принцип метода: применяются динамические дыхательные упражнения в сопровождении активного и шумного посекундного вдоха, с одновременным выполнением физических упражнений, действие которых направлено на повышение сопротивления вдыхаемого воздуха (например, форсированный выдох осуществляется в момент наклона туловища или в момент сжатия руками грудной клетки). Во время выполнения дыхательных упражнений необходимо сосредоточить внимание только на вдохе, строго следить за синхронностью вдоха и движений рук и туловища, объем вдыхаемого воздуха должен быть небольшим, вдох должен обязательно быть форсированным, коротким, шумным, губы при выдохе не сжимать. Чтобы вдох и движения производились синхронно, рекомендуется мысленно считать «раз, два, три, четыре». При использовании методики Стрельниковой мышцам голосового аппарата и дыхательным мышцам приходится выполнять повышенную работу, чем при обычном дыхании, что тренирует, развивает и укрепляет мускулатуру. Эта методика применяется только при бронхиальной астме в стадии ремиссии.

Примерный комплекс упражнений – см. в разделе «Лечении хронического бронхита».

*Искусственная регуляция дыхания* (дыхание с сопротивлением). Сопротивление создается в фазе вдоха, выдоха или в течение всего дыхательного цикла.

Регулятор дыхания – миниатюрное устройство, по форме напоминающее свисток, с его помощью изменяется сопротивление на выдохе и создается на протяжении вдоха положительное давление. Дыхательная гимнастика с использованием регулятора дыхания проводится в положении больного сидя за 1–1,5 ч до еды. Курс лечения – от 3 недель до 4 месяцев.

##### *Дыхание через дозируемое мертвое пространство*

Механизм дыхания аналогичен таковому при тренировках в горах, при «подъеме на высоту» в барокамере или при дыхании газовыми смесями с низким содержанием кислорода. При дыхании через дозируемое мертвое пространство можно создавать давление кислорода в легких, соответствующее любой «высоте» подъема в горах. В качестве мертвого пространства используются не гофрированные шланги или цилиндрические емкости. Дыхание осуществляется через ротовой мундштук, при этом носовое дыхание выключается с помощью носового зажима. Продолжительность тренировки от 5 до 30 мин 1 раз в день на протяжении 3–4 недель. Под влиянием упражнений улучшается общее самочувствие больных, уменьшается одышка, дыхание урежается, становится легким и свободным, приступы возникают реже и протекают легче.

Противопоказания: тяжелое течение бронхиальной астмы, хроническая почечная недостаточность, мышечные заболевания с поражением диафрагмы, состояние после черепно-мозговой травмы, высокая температура тела, обострение хронических воспалительных процессов, острые респираторные заболевания.

## **Аэрофитотерапия**

Аэрофитотерапия – лечение путем насыщения воздуха парами эфирных масел – это ароматерапия. Эфирные масла нормализуют работу иммунной системы, разжижают мокроту, облегчают ее отхождение, оказывают антибактериальный, противовирусный, противовоспалительный эффект.

При бронхиальной астме применяются:

- 1) масло лаванды. Знаменитый иммунный стимулятор, защищает от вирусов, бактерий, оказывает обезболивающее, противовоспалительное действие;
- 2) мята. Снимает нервное напряжение, оказывает спазмолитическое действие, противовоспалительное, антиаллергическое действие;
- 3) роза. Оказывает успокаивающее обезболивающее действие, нормализует крово- и лимфообращение;
- 4) шалфей. Обезболивает, нормализует кровообращение, расширяет бронхи, разжижает мокроту, оказывает противовирусное, антибактериальное, антидепрессивное действия;
- 5) эвкалипт. Устраняет истощение психики, оказывает антибактериальное, противовоспалительное, отхаркивающее действие.

Применяется аэрофитотерапия при бронхиальной астме легкой и средней тяжести вне обострения. Продолжительность сеанса – 30–40 мин, 12–15 процедур на курс лечения. Противопоказания: повышенная индивидуальная чувствительность к запахам, бронхиальная астма в стадии обострения, повышение температуры тела, обострение любых хронических инфекционных заболеваний, выраженная дыхательная и сердечная недостаточность.

## **Суджок терапия**

Суджок терапия – это иглоукалывание и «прижигание» травяными сигарами биологически активных точек стопы и кисти. В основу метода положено соответствие участков кисти и стопы органам человеческого тела. Лечение бронхиальной астмы в соответствии с принципами Суджок терапии заключается в воздействии как на сами легкие, так и на носоглотку, надпочечники, гипофиз, спинной и головной мозг. Суджок терапия не только предотвращает возникновение, но и купирует приступы бронхиальной астмы. Курс лечения составляет 10–15 сеансов.

## **Баротерапия**

Баротерапия – лечение в условиях искусственно создаваемого изменения давления.

Для лечения бронхиальной астмы применяют две методики баротерапии: в условиях повышенного и пониженного барометрического давления.

Лечение в условиях пониженного давления (по Булатову). Курс лечения – 25 сеансов, 5 раз в неделю. Степень разрежения воздуха увеличивается в первую половину курса, а затем лечебный режим сохраняется постоянным до конца лечения. При первых 2 сеансах снижение давления в камере соответствует подъему на высоту 2000 м над уровнем моря. Во время 3–5-го сеансов максимальная «высота подъема» составляет 2500 м, с 6 по 12-й сеанс – 3000 м, с 13 и до конца курса – 3500 м над уровнем моря. Каждый сеанс длится 1 ч и состоит из

подъема (разрежение воздуха в барокамере в течение 8—10 мин), пребывании на «высоте» (25–30 мин при максимальном разрежении) и «спуска» (12–18 мин повышения давления до нормального атмосферного).

Показания: любая форма бронхиальной астмы легкой и средней тяжести в фазе обострения у детей и взрослых до 45 лет, бронхиальная астма в фазе ремиссии с признаками возможного обострения с целью его профилактики.

Противопоказания: возраст старше 45 лет, активный инфекционный процесс любой локализации, тяжелая легочная недостаточность, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, грыжи любой локализации, беременность, фибромиома, маточные кровотечения, тяжелые заболевания нервной системы.

#### *Лечение в условиях повышенного барометрического давления*

Давление воздуха в камере повышается от 0,2 атм до 0,4 атм. На курс – 25 сеансов. Каждый сеанс продолжается 1 ч (компрессия – 10–15 мин, пребывание под максимальным давлением – 40 мин, декомпрессия – 10–15 мин). Механизм действия – при повышении давления кислород усваивается легче, облегчается вдох.

Показания: тяжелое течение бронхиальной астмы в возрасте до 55 лет.

На фоне баротерапии снижается потребность в медикаментозных препаратах.

#### **Лечение аспириновой астмы**

Аспириновая астма – астма, связанная с непереносимостью ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и других нестероидных противовоспалительных средств. Этот вид астмы часто сочетается с полинозом носа.

Лечебная программа.

1. Исключение из рациона продуктов, содержащих естественные и добавленные салицилаты яблоки, абрикосы, грейпфруты, виноград, лимоны, персики, апельсины, сливы, чернослив, арбузы, дыни; вишня, ежевика, земляника, клубника, клюква, крыжовник, малина, черная смородина; картофель, огурцы, перец, помидоры, редис, репа; миндаль, изюм, зелень. Другие продукты: напитки из корнеплодов, мятные конфеты, кондитерские изделия и конфеты с добавкой зелени.
2. Исключение лекарственных средств, содержащих аспирин и другие нестероидные противовоспалительные средства: цитрамон, асфен, аскофен, новоцефальгин, теофедрин, аспирин в сочетании с аскорбиновой кислотой, индометацин, вольтарен, бруфен, ортофен.
3. Исключение пищевых веществ, содержащих тартразин (желтая пищевая добавка). У 30 % больных с непереносимостью аспирина наблюдается непереносимость к тартразину. Продукты, содержащие тартразин, которые необходимо исключить из рациона: желтые пирожные, смеси для газирования, желтое мороженое, конфеты желтого цвета, содовая вода, печенье.
4. Исключение лекарственных веществ, содержащих тартразин: дилантин, индерал, зубной эликсир, поливитамины.

5. Лечение мембраностабилизирующими препаратами (интал, кетотифен).
6. Гипосенсибилизация аспирином с целью снижения чувствительности к нему.
7. При очень тяжелом течении аспириновой астмы проводится лечение глюкокортикоидами.

#### **Лечение пищевой бронхиальной астмы**

1. Гипоаллергенная диета: исключаются продукты, вызывающие у больного приступы пищевой бронхиальной астмы, а также продукты, которые чаще других способны вызывать астму (рыба, цитрусовые, яйца, орехи, мед, шоколад, клубника). При аллергии к злакам исключают рис, пшеницу, ячмень, кукурузу, при аллергии к куриному яйцу исключают и куриное мясо.
2. Разгрузочно-диетическая терапия.
3. Энтеродез, полифепан.
4. Стабилизаторы тучных клеток.
5. Гемосорбция, плазмоферез.

Разгрузочно-диетическая терапия (дозированное лечебное голодание) – полное воздержание от приема пищи без ограничения приема воды в период разгрузки с последующим постепенным переходом на специальные диеты. Благодаря этому методу происходят гипосенсибилизация организма, повышение активности иммунной системы, устранение аллергического воспаления в бронхах, активизация функции надпочечников, выведение из организма токсинов, улучшение проходимости бронхов, уничтожение патологически измененных клеток, усиление восстановительных процессов.

Разгрузочно-диетическая терапия состоит из 3 периодов: подготовительного, разгрузочного, восстановительного.

В подготовительном периоде проводятся клинико-лабораторное обследование больного, активное лечение воспалительного процесса в легких, психотерапия. Разгрузочный период – происходит процесс перехода с экзогенного на эндогенное питание. Продолжительность периода – 10–14 дней. Организм переходит на преимущественное потребление внутренних жиров. При этом повышается кислотность крови, уменьшается содержание сахара в крови. Поэтому в первые дни голодания отмечаются утомляемость, вялость, головные боли. Во время голодания прекращается медикаментозная терапия, запрещаются курение и прием алкоголя. Накануне 1-го дня голодания больной не ужинает, выпивает солевое слабительное (50 мл 25 %-ной магнезии), затем делаются ежедневные очистительные клизмы. Для лучшего опорожнения кишечника во время дефекации выполняется самомассаж живота. После опорожнения кишечника надо принять общую ванну (t воды 37–38 С, продолжительность 10 мин) или душ. Ежедневно проводится общий массаж. После массажа и ванны обязательны отдых в течение 1 ч, затем – прогулка в течение 3–4 ч. Питье жидкости не ограничивается, количество ее должно быть не менее 1 л в сутки – это минеральная щелочная или кипяченая водопроводная вода. Следует ежедневно проверять мочу на ацетон, при повышении содержания ацетона в моче принять 2 кусочка сахара-рафинада. Если отмечается снижение артериального давления до 85 и 50 мм рт. ст., голодание следует



прекратить. К 7-му дню голодания приступы астмы исчезают или становятся менее тяжелыми.

Восстановительный период по длительности равен половине разгрузочного периода. Отменяются прогулки, массаж, клизмы и ванны. Первые 4–5 дней больному рекомендуется полупостельный режим (отдых, сидя в кресле или полулежа). Питание расширяется постепенно. На все время восстановительного периода запрещаются мясо и соль.

Примерная диета восстановительного периода.

1-й день – прием пищи в 9, 12, 15, 18 и 21 ч – крупяной суп (гречневый, перловый) – на сутки 1 л – крупа: вода = 1: 15

2-й день – прием пищи в 9, 12, 15, 18 и 21 ч – крупяной суп в соотношении 1: 10, на сутки 1 л.

3—4-й день: каша-размазня (рисовая, пшеничная, гречневая) на сутки 1,025 кг и 5 г масла на прием.

5—6-й день – 9, 13, 17 ч – 200 г каши на день, масло сливочное 5 г на прием; 21 ч – 200 г кефира, 100 г серого хлеба с 5 г сливочного масла.

7—10-й день – 9, 13, 17 ч – 200 г каши на день, 5 г сливочного масла на прием. 21 ч – 200 г картофельного пюре, 200 г кефира, 200 г серого хлеба, 1 стакан чая без сахара.

11—12-й день – 9 ч: 200 г каши с 5 г сливочного масла, 75 г сметаны, 100 г хлеба, 1 стакан чая без сахара.

13 ч: овощной суп-пюре (100 г картофеля, 50 г моркови); 200 г каши с 5 г сливочного масла, 100 г хлеба.

17 ч: отварные овощи (100 г картофеля, 150 г моркови), 100 г хлеба, чай без сахара 1 стакан.

21 ч: 200 г кефира, 100 г хлеба.

13—14-й день: 9 ч – 300 г винегрета, 200 г сметаны, 1 стакан чая, 100 г сухарей; 13 ч – овощной суп с крупой (20 г риса, 100 г картофеля, 30 г зеленого горошка, 5 г сливочного масла), 50 г гренки, 200 г каши, 1 стакан компота

17 ч – 200 г картофельного пюре, 5 г сливочного масла, 200 г кефира, 100 г хлеба

21 ч – 200 кефира, 100 г хлеба.

15—17-й день – 9 ч: 200 г каши, 5 г сливочного масла, 250 г сметаны, 1 стакан чая без сахара, 50 г сухарей;

13 ч – вегетарианский суп – 500 г, гренки – 50 г, макароны с творогом (50 г макарон, 50 г творога, 50 мл молока, 20 г сахара, 7 г крахмала), 1 стакан киселя, 100 г хлеба;

17 ч – 300 г винегрета, 100 г хлеба, 200 г компота из сухофруктов;

21 ч – 200 мл молока, 50 г сухарей.

18—21-й день: 9 ч – 150 г тертой моркови, 150 г сметаны, 100 г хлеба, 200 г чая без сахара;

13 ч – 500 г супа-пюре из зеленого горошка, 50 г гренок, 200 г гречневой каши, 1 стакан киселя, 100 г хлеба;

17 ч – 300 г винегрета, 300 г кефира, 100 г хлеба;

21 ч – 1 стакан молока, 50 г сухарей.

#### *Показания к разгрузочно-диетической терапии*

1. Все степени тяжести бронхиальной астмы.
2. Гормонозависимая бронхиальная астма с длительностью применения гормонов не более 2 лет.
3. Бронхиальная астма в сочетании с ожирением, аллергией, язвенной, гипертонической болезнью, хроническим энтероколитом, псориазом, экземой.

Противопоказания: активный туберкулез легких, сахарный диабет, тяжелая недостаточность кровообращения, истощение, злокачественные новообразования, возраст до 14 лет и после 70 лет, беременность и лактация, тяжелые болезни печени и почек, гельминтозы, психические заболевания, обострения любого хронического инфекционного заболевания.

Некоторые ученые предлагают сочетать разгрузочно-диетическую терапию с иглоукалыванием с целью снижения явлений дискомфорта в брюшной полости, нормализации сна, увеличении эффекта от разгрузочно-диетической терапии.

Возможные осложнения:

- 1) обострение хронических воспалительных процессов;
- 2) тяжелое течение кетоацидоза (повышенная закисленность крови), – с целью коррекции кислотно-щелочного баланса внутрь назначаются щелочные минеральные воды, сода, если эта терапия не дает эффекта – разгрузочно-диетическую терапию прекращают;
- 3) обмороки при переходе из горизонтального положения в вертикальное;
- 4) нарушения сердечного ритма (при этом назначаются препараты калия и разгрузочно-диетическая терапия прекращается);
- 5) почечная или желчная колики;
- 6) обострение язвенной болезни или эрозивного гастрита;
- 7) судороги;
- 8) солевые отеки;
- 9) обострение радикулита.

Разгрузочно-диетическая терапия должна проводиться под контролем врача, прошедшего специальную подготовку.

Очень хороший эффект получен при сочетании лечебного голодания с энтеросорбцией. Энтеросорбенты устраняют токсины из кишечного содержимого, освобождают организм от ядовитых веществ за счет связывания и нейтрализации их в желудочно-кишечном тракте. Используются следующие энтеросорбенты: СКНП-2 (азотосодержащий активированный уголь), энтеродез, полифенан, вазулен. Сочетание энтеросорбции и лечебного голодания позволяет полностью предотвратить ацидоз (закисление крови) и дает прекрасные результаты при бронхиальной астме.

Лечение адантогенами – метод неспецифической десенсебилизации – приводит к активизации работы иммунной системы. В течение месяца в фазе ремиссии рекомендуется прием следующих препаратов:

- 1) экстракт элеутерококка – 30 кап. 3 раза в день;
- 2) сапарал (из аралии маньчжурской) – по 0,05 г 3 раза в день;
- 3) настойка китайского лимонника – 30 кап. 3 раза в день;
- 4) настойка женьшеня – 30 кап. 3 раза в день;
- 5) пантокрин – 30 кап. 3 раза в день внутрь;
- 6) рантарин – экстракт из пантов самцов северного оленя – 2 таблетки 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

#### **Йоговское лечение бронхиальной астмы**

Йоговское лечение бронхиальной астмы включает 3 компонента:

- 1) выполнение пранаям и асан;
- 2) правильное питание;
- 3) соблюдение правил и рекомендаций.

Пранаямы (дыхательные упражнения) подбираются таким образом, чтобы их выполнение способствовало восстановлению нормального состояния легких и всей дыхательной системы. Важно, чтобы больные бронхиальной астмой соблюдали следующие правила и рекомендации относительно диеты и распорядка дня: принимать пищу последний раз не менее чем за 2 ч до отхода ко сну, никогда не съедать более 85 % желаемого количества пищи, есть медленно, тщательно пережевывая пищу, не пить воду ранее чем через 30 мин после еды, исключить раздражающие специи, острые приправы, красный перец, уксус, не употреблять более 2 чашек кофе или чая в день. Не рекомендуется утром пить чай в постели и пить воду при подъеме до утреннего туалета. Необходимо избегать пищевых продуктов и веществ, которые вызывают аллергию. Больной должен коротко стричься, прекратить курить и использовать табак в любой другой форме. Если бросить курить не удастся, не следует хотя бы курить натошак. Рекомендуется спать 6–8 ч в сутки, стараясь всегда быть в

состоянии расслабления, а не напряжения. Ситуации, которые вызывают нервозность и напряжение, следует корректировать, по возможности избегать их. Для больных бронхиальной астмой обязательны ежедневные купания в холодной или горячей воде, растирания тела грубым полотенцем и использование мыла во время купания. Согласно йоговским представлениям больным бронхиальной астмой показан ежедневный массаж. Им следует всегда быть максимально свежими, чистыми. Кроме следования этим советам, рекомендуется выполнять следующие пранаямы и асаны.

### *Уджайи пранаяма в положении лежа*

Пранаяма – это основной вид упражнений с использованием воздуха. Воздух обладает уникальными свойствами. В нем содержится жизненная энергия – прана шакти. Он также обладает абсорбирующими, стимулирующими и массирующими свойствами. Благодаря этому воздух считается мощным очистителем организма и источником энергии для всех органов. Эти свойства воздуха целиком используются при выполнении пранаямы. Уджайи пранаяма может выполняться двумя способами: в положении стоя и в положении лежа. В первом положении эффект более полный, во втором – слабее.

Однако выполнять пранаяму в положении стоя – сложнее. Поэтому вначале в течение 1 месяца занимающимся йогой рекомендуется делать уджайи пранаяму в положении лежа, а затем (если будет желание) перейти к исполнению ее в положении стоя.

И. п.: лечь на спину на пол. Распрямить тело, выпрямить руки вдоль туловища, положить ладони на пол. Ноги расслабить. Пятки соединить, смотреть вперед, дышать нормально.

Этапы выполнения:

- 1) выдох через рот;
- 2) вдох через обе ноздри;
- 3) задержка дыхания;
- 4) выдох через рот.

1-й этап: выдохнуть весь воздух через рот быстро непрерывной струей. Скорость движения воздуха во время выдоха такая, как при свисте. Воздух выдувать через губы, сжатые, как при свисте, без какого-либо напряжения мышц лица. Тело расслаблено. Во время выдоха сокращаются только мышцы живота.

2-й этап: выдохнуть воздух через обе ноздри медленно, не торопясь. Вдыхать максимально глубоко, но так, чтобы это не вызывало дискомфорта. Не следует выполнять вдох с усилием. Тело расслаблено. При вдыхании происходит растяжение передней брюшной стенки.

3-й этап: после завершения вдоха задержать дыхание и выполнять следующие движения: соединить пальцы ног вместе и вытянуть их вперед, напрячь мышцы ног. Втянуть живот. Руки выпрямить. Напрячь мышцы всего тела. В течение 1-й недели оставаться в таком положении 4–6 с. В течение 2–3 недель постепенно увеличивать время задержки дыхания до 6–8 с. Основной принцип – сохранить позу до тех пор, пока это возможно.

4-й этап: выдохнуть воздух через рот, как на первом этапе. Воздух выдувать спокойно, непрерывным потоком, контролируя его. Не торопитесь. Во время выдоха начать расслаблять мышцы туловища сверху вниз: вначале расслабить мышцы грудной клетки, затем живота, наконец, бедер, ног и рук. К моменту окончания выдоха полностью расслабьтесь. Отдохнуть в течение 5–6 с. Во время отдыха вдохнуть и выдохнуть через ноздри. Затем повторить все упражнение с начала.

В первый день занятия выполнять пранаяму только 3 раза. На второй день увеличить число ее повторений до 4 и на третий день – до 5 раз. Не повторять упражнение более 5 раз подряд. 5 – максимальное число его повторений. Если есть желание повторить упражнение 2 раза в день, надо помнить, что интервал между занятиями должен быть не менее 8 ч. Лучшее время при двукратных занятиях – утро и вечер.

Пранаяму нужно выполнять на пустой желудок, лучше всего утром после умывания. Можно и в вечерние часы – в этом случае выполнять пранаяму можно не ранее чем через 3–4 ч после еды. Воздух в помещении должен быть чистым, температура тела должна быть нормальной. Эффект уджайи и пранаямы, выполняемой в положении лежа, такой же, как при выполнении ее стоя. В положении лежа она безопасна и легко выполнима для больных любого возраста с любым состоянием здоровья. Рекомендуются выполнять ее лежа больным с повышенным и с пониженным артериальным давлением, с нарушениями сердечной деятельности, тем, кто постоянно принимает лекарственные препараты.

#### *Уджайи пранаяма в положении стоя*

Уджайи пранаяму в положении стоя следует выполнять, строго следуя нижеописанной методике. Всякие отступления от указанной инструкции могут привести к вредным и повреждающим действиям. При неправильном выполнении уджайи пранаямы в положении стоя, занимающийся может упасть и пораниться.

Поэтому обязательно соблюдайте правила.

Вначале в течение 1 месяца выполнять уджайи пранаяму в положении лежа и только после этого приступить к выполнению ее в положении стоя.

Уджайи пранаяму в положении стоя следует выполнять на чистом воздухе, не торопясь, не будучи утомленными, при нормальной температуре тела.

Все этапы нужно выполнять ритмично, последовательно. И. п.: встать так, чтобы пятки были вместе, а пальцы ног – под углом 45°. Руки свободно опустить вдоль туловища. Смотреть вперед на уровне глаз. Стоять прочно без напряжения.

Четыре этапа выполнения:

выдох через рот;

вдох через обе ноздри;

задержка дыхания;

выдох через рот.

1-й этап: выдохнуть весь воздух через рот быстро, непрерывной струей. Выдуть воздух через губы, сжатые как при свисте. Скорость движения воздуха такая же, как и при свисте. Тело расслабить. Выдыхая, сокращать мышцы живота, втягивать переднюю брюшную стенку.

2-й этап: вдохнуть медленно и непрерывно через обе ноздри, не торопясь и не стараться сделать вдох быстро. Во время вдоха не напрягать мышцы лица. Вдохнуть как можно больше количество воздуха, не прилагая особых усилий. Во время вдоха тело по-прежнему остается расслабленным. При вдохе мышцы живота растягиваются, т. е. передняя стенка вытягивается вперед.

3-й этап: после завершения вдоха задержать воздух внутри. Во время задержки дыхания необходимо напрячь мышцы всего тела, начиная с мышц ног. Не торопитесь сделать это быстро и сразу. Во время задержки дыхания полезно выполнить следующую процедуру. Прежде всего напрячь мышцы голеней, затем – бедер. После этого постепенно втянуть живот насколько сможете. Выпятив грудь слегка вперед, положить ладони на бедра и напрячь мышцы рук и шеи. Смотрите вперед. Плечи не поднимать. Чрезмерно не напрягаться. Удерживать воздух внутри до тех пор, пока это возможно, не прилагать особых усилий, чтобы задержать дыхание. Вначале задерживать дыхание не более чем на 2–3 с, постепенно увеличивая время задержки до 6–8 мин.

4-й этап: после задержки дыхания выдохнуть через рот, контролируя скорость выдыхаемого потока. Во время выдоха постепенно начать расслабление мышц тела сверху вниз – от груди до ног. Не расслабляться быстро. Вначале расслаблять мышцы груди, затем живота, бедер, голеней, рук. К моменту окончания выдоха все мышцы должны быть расслаблены. Остаться в положении стоя, выпрямленным. Отдохнуть в течение 6–8 с, во время отдыха вдохнуть и выдохнуть через обе ноздри, держа рот закрытым. После отдыха повторить весь цикл еще раз. В первый день выполнить упражнение 3 раза, во второй день – повторить 4 раза, в третий и последующие дни – 5 раз. 5 – максимальное число повторений. Наиболее замечательным эффектом уджайи являются ее внутреннее очищающее, стимулирующее и энергизирующее действие, сочетающееся с внешним контролем, и одновременное улучшение общего состояния. Для больных бронхиальной астмой уджайи наиболее эффективное средство коррекции состояния и оздоровления легких и бронхов.

Известно абсорбирующее действие воздуха, его способность поглощать влагу и запахи, переносить частицы пыли и более крупные частицы. Знания этих закономерностей позволяет понять, что при длительной задержке в легких воздух поглощает различные вещества, а при изгнании его с усилием эти вещества изгоняются из организма. Кроме того, в результате внешнего давления усиливается проникновение воздуха внутрь, где он оказывает раздражающее, стимулирующее, массирующее влияние на клетки и органы. Этот массаж является уникальным действием уджайи, поэтому это упражнение рекомендуется всем взрослым, занимающимся йогой.

### *Экпадауттанасана*

После выполнений уджайи больным следует делать определенные асаны.

И. п.: лечь на спину на пол. Распрямить тело. Пятки соединить вместе, ладони положить вдоль туловища на пол. Расслабиться. Смотреть прямо вверх. Дышать нормально.

1-й этап: выпрямить пальцы одной ноги и напрячь всю ногу. Вторую ногу оставить расслабленной.

2-й этап: начать вдыхать, одновременно поднимая вытянутую ногу. Вдыхать и поднимать ногу медленно, так чтобы перемещение ее в вертикальное положение заняло 8 с. Во время подъема ноги не смещать, не сгибать другие части тела, которые должны находиться на полу. Поднять ногу так высоко, как это возможно. Не затрачивать чрезмерных усилий, чтобы поднять ее повыше.

3-й этап: переместить ногу в максимально для вас возможное положение, задержать дыхание, прочно удерживая ногу в этом положении. Во время задержки дыхания следить за тем, чтобы тело было выпрямленным, поднятая нога – максимально напряженной, ладони лежали на полу, а взгляд был устремлен вверх.

4-й этап: после задержки дыхания в течение 6 с начать выдыхать, опуская ногу на пол так, чтобы время полного выдоха составляло 8 с. Во время опускания нога должна оставаться напряженной и вытянутой. В момент, когда нога опустится на пол, один цикл

эспадауттанасаны будет полностью завершен. Теперь отдохнуть в течение 6–8 с, после чего повторить всю процедуру, поднимая другую ногу. Вначале выполнять асану 4 раза, поднимая ноги поочередно, постепенно усиливать число повторений до 6 раз. Асана оказывает лечебное действие при бронхиальной астме. Во время задержки дыхания воздух проникает во все бронхиолы и оказывает выраженное стимулирующее влияние на их слизистую оболочку. В результате этого внутреннего воздействия улучшается функция бронхиол и нормализуется их состояние. Осанна легко выполняема.

#### *Тарасана – поза звезды*

И. п.: встать прямо, так чтобы пятки были вместе, а ступни разведены под углом 45°. Руки свободно опустить вдоль туловища. Выпрямиться. Смотреть вперед на уровне глаз. Дышать нормально.

1-й этап: вдыхая, напрячь руки и медленно поднимать их перед собой ладонями вверх. К моменту подъема до уровня плеч вдох должен быть завершен. В этом положении задержать дыхание. Ладони обращены вверх. Руки – параллельны, выпрямлены, напряжены.

2-й этап: сохранить первое положение в течение 1 с, после чего повернуть руки ладонями вниз и развести в стороны. В этом положении руки, располагающиеся на уровне плеч, образуют прямую линию. Взгляд устремить вперед. Задержать дыхание на вдохе.

3-й этап: после удержания этой позы в течение 1 с снова переместить руки вперед ладонями вниз. Руки параллельны, вытянуты. Расстояние между руками должно быть 15–22 см. оставаться в таком положении в течение 1 с.

4-й этап: повернуть руки ладонями внутрь и поднять их, вытягивая вверх. Ладони поднятых рук обращены внутрь, расстояние между ними 15–22 см. Взгляд устремить вперед. Туловище выпрямить.

5-й этап: повернуть руки ладонями наружу и опустить их вниз до уровня плеч, придав им такое положение, в каком они находились на втором этапе. Ладони обращены вниз. Руки вытянуты, образуют одну прямую линию. Остаться в таком положении в течение 1 с. Все эти перемещения рук выполняются на фоне задержки дыхания на вдохе.

6-й этап: медленно выдыхая, опустить руки вниз. В момент, когда руки окажутся вытянутыми вдоль туловища, выдох должен быть завершен. Теперь надо расслабиться и

отдохнуть. Во время отдыха руки свободно свисают вдоль туловища. После отдыха, в течение которого надо выполнить два глубоких вдоха, повторить весь цикл в той же последовательности несколько раз.

В течение первой недели занятий выполнять асану 3 раза, в течение второй недели и последующих недель увеличить число повторений до 4–5 в течение дня.

Тарасана положительно влияет на легкие и грудную клетку. Движения рук оказывают внутреннее воздействие на легкие, мышцы грудной клетки и всю дыхательную систему, корректируют и укрепляют бронхиолы и бронхи у больных бронхиальной астмой. Тарасана увеличивает емкость легких, при неправильном развитии грудной клетки тарасана способствует восстановлению ее пропорциональности. Асана легко выполнима и доступна для людей любых возрастов и любого состояния здоровья.

### *Йога мудра*

И. п.: поза лотоса, но не для всех больных эта поза доступна. Потому тем, кому поза лотоса недоступна можно выполнять йога мудру сидя со скрещенными ногами. Принять эту позу, завести обе руки спину и кистью одной руки охватить запястье другой руки, сжатой в кулак. На этой стадии руки за спиной расслаблены, спина прямая, шея выпрямлена. Взгляд устремлен вперед. Это И. п.

1-й этап: медленно выдыхая, наклониться вперед, опуская голову на пол. Выдыхание и сгибание верхней части туловища следует выполнять синхронно. Голова должна быть опущена как можно ниже, однако ее опускание не должно сопровождаться чрезмерным напряжением позвоночника. Если можете, коснитесь пола лбом. К моменту опускания головы на пол, выдох должен быть завершен.

2-й этап: после того как голова коснулась пола или максимально наклонилась, задержать дыхание. Напрячь руки и постепенно поднять их как можно выше, но без чрезмерного напряжения. Остаться в этой позе в течение 6–8 с.

3-й этап: вдыхая, опускать руки вниз и возвращаться в и. п. Руки расслабить. Отдохнуть 6–8 мин. После отдыха повторить упражнение несколько раз.

В течение первой недели выполнять упражнение только 2 раза, в течение второй и последующих увеличить число повторений до 4 раз.

Упражнение стимулирует и тренирует легкие и бронхиолы. За счет наклона туловища кровь из нижних отделов туловища перемещается в верхние, в результате чего выполняется массаж всех бронхиол. Это оздоравливает легкие, восстанавливает их функции, обеспечивая лечебный эффект при бронхиальной астме.

### *Угитрасана*

И. п.: для выполнения этой асаны необходима мягкая подстилка (одеяло или полотенце). Встать на мягкую подстилку, согнуть ноги в коленях и расставить их на расстоянии 15 см. Затем сесть на колени так, чтобы пальцы ног и лодыжки находились на полу, и расстояние между пятками равнялось 9 см. При этом подколенные ямки, икры ног и пятки обращены вверх.



1-й этап: стоя на коленях, обхватить сзади правую лодыжку правой рукой. Если возможно дотянуться рукой только до пятки – обхватить рукой пятку.

2-й этап: точно так же обхватить сзади левой рукой левую лодыжку, руки крепко сжать.

3-й этап: держась руками за лодыжки или за пятки, выпрямить бедра, талию и шею, наклонить голову назад как можно ниже, слегка прогнуться в талии. Дышать нормально и оставаться в этом положении в течение 6–8 с.

4-й этап: вернуться в и. п. следующим образом: разжать вначале левую руку и слегка выпрямить левую часть туловища. Затем разжать правую руку и выпрямиться, оставаясь в положении стоя на коленях. Если это возможно – сесть на подошве между пятками и отдохнуть в течение 6–8 с, повторить все этапы несколько раз. В течение первой недели делать асану 2 раза в день. В течение второй и последующих недель увеличить число повторений, но не более чем до 4.

Угитрасана положительно действует на всю дыхательную систему больного бронхиальной астмой. Асана активно влияет на проходимость носовых ходов, гортань, легкие, дыхательные нервы. Благодаря внешней и внутренней стимуляции при этой асане корректируются нарушения функций органов дыхания, восстанавливается их нормальное состояние.

#### *Симхасана – поза льва*

И. п.: постелить на пол одеяло, согнуть ноги в коленях, встать на колени, а затем сесть на согнутые и упирающиеся пальцами в пол ступни. При этом разведенные в стороны пятки располагаются под бедрами. Если эта поза трудновыполнима, можно сесть на согнутые ноги в любом доступном для занимающегося положении. В положении сидя удерживать туловище выпрямленным так, чтобы голова, шея и позвоночник находились на одной линии. Смотреть вперед. Ладони положить на одноименные колени. Дышать нормально.

1-й этап: начать вдыхать воздух частично через нос и частично через рот, одновременно высовывая язык. Не торопиться. Высовывать язык постепенно. Стараться высунуть весь язык. К моменту полного высовывания языка выдох должен быть завершен. Задержать дыхание.

2-й этап: после того как язык высунут, приступить к следующему этапу. Развести пальцы обеих рук и напрячь их. Вытаращить глаза и смотреть устрашающе. Напрячь все тело. Остаться в таком напряженном состоянии в течение 6–8 с. После пребывания в позе в течение нескольких секунд, постепенно вдыхая, спрятать язык. Одновременно постепенно расслабить мышцы, закрыть рот и отдохнуть в течение нескольких секунд. Дышать нормально. Оставаясь в этом положении, полностью расслабиться. После отдыха в течение 6–8 с повторить все этапы еще несколько раз.

В течение первой недели асану делать 2 раза подряд. Начиная со второй недели, выполнять ее 4 раза. Не делать более 4 раз подряд. Иногда асану можно выполнять дважды в день с перерывом между занятиями в 8 ч.

Симхасана известна своим удивительным положительным действием на организм. Особенно выражен эффект по отношению к больным бронхиальной астмой. Благодаря внутренней стимуляции и укрепляющему действию нормализуется состояние дыхательной системы, имеющей различные нарушения.

## **Сарвангасана – поза свечи**

И. п.: лечь на спину, положить ладони на пол рядом с туловищем. Пятки и пальцы ног расслаблены, соприкасаются. Распрямить все тело и смотреть вверх. Дышать нормально.

1-й этап: вытянуть пальцы обеих ног и напрячь их. Затем, вдыхая, начать поднимать ноги вверх. Вдыхать с такой скоростью, чтобы к моменту, когда обе ноги будут подняты перпендикулярно полу, вдох был завершен.

2-й этап: завершить вдох и, подняв ноги, поместить ладони под ягодицы, поднять вверх все тело, поддерживая его руками и одновременно делая выдох. Выполняя этот этап, соблюдать следующие условия: поднимать тело постепенно, поддерживая его руками. Не прилагать при этом чрезмерных усилий. Понимать тело настолько высоко, насколько это для вас возможно. Обе ладони переместить по бокам спины для поддержания тела. Подняв тело на максимально возможную высоту, оставаться в этом положении. Дышать при этом нормально. Вытянуть обе ноги, удерживая их вместе. Сохранять такое положение в течение 10–15 с в первую неделю занятий. Постепенно увеличивать это время: в течение первого месяца – до 1 мин. В течение второго – до 3 мин.

3-й этап: после пребывания в стойке на плечах вернуться в горизонтальное положение следующим образом: согнуть ноги в коленях, касаясь пятками бедер. Затем постепенно передвигать ладони к бедрам, медленно опуская туловище на пол. В процессе опускания поддерживать тело руками. Делать это спокойно. Когда бедра коснутся пола, опустить на пол пятки рядом с бедрами, положить ладони на пол по бокам туловища. Затем выпрямить ноги их положить на пол. Отдохнуть в течение 10 с. Дышать нормально. Сарвангасану выполнять один раз, не повторяя. Меняется лишь продолжительность сохранения позы. Выполняющие ее более 1 месяца могут находиться в позе в течение 3 мин. Максимальное время пребывания в асане – 3 мин. Начинающим следует вначале находиться в этой позе только 10 с и увеличивать время сохранения позы постепенно. Сарвангасана – одна из самых ценных поз хатхайоги. Эта асана всего тела – она энергизирует и стимулирует все тело. У больных бронхиальной астмой сарвангасана путем внутренней стимуляции искореняет слабость легких. Во время этой асаны происходит стимуляция и укрепление всей дыхательной системы, нормализуется крово- и лимфообращение. Полезна как мужчинам, так и женщинам.

## *Матсиасана – поза рыбы*

Для достижения максимального положительного эффекта сарвангасану необходимо сочетать с матсиасаной. Во время сарвангасаны голова, шея, плечи бездействуют, а нижняя часть тела активна. Для уравновешивания воздействия после сарвангасаны делают матсиасану, при выполнении которой голова, шея и плечи активны, а нижняя часть тела бездействует. Таким образом, путем выполнения матсиасаны после сарвангасаны обеспечивается сбалансированная стимуляция всего тела.

Существуют два способа выполнения матсиасаны:

- 1) в позе лотоса;
- 2) не в позе лотоса.

Хотя первый способ считается более совершенным, оба они одинаково полезны.

И. п.: принять одно из следующих положений.

1. Сесть в позу лотоса. Затем лечь на спину, удерживая ноги скрещенными в позе лотоса. После того как спина, шея и голова будут на полу, опустить на пол оба бедра. Положить руки на пол вдоль туловища ладонями вниз. Дышать нормально. Это и есть И. п. для матсиасаны в позе лотоса. Если оно для вас не выполнимо, попробуйте вариант, описанный ниже.

2. Лечь на спину. Согнуть ноги в коленных суставах и поставить пятки возле бедер. Свести колени вместе, а пятки расставить на ширине 10 см. Положить ладони на пол. Выпрямить туловище, смотреть вверх, дышать нормально. Это второе легко выполнимое положение для матсиасаны.

1-й этап: положить ладони под бедра, после чего сделать следующее: упираясь руками в бедра, слегка поднять голову вверх. Перенести вес верхней части тела на локти. Затем, наклонив голову назад, прогнуться так, чтобы позвоночник приобрел форму дуги, положить голову на пол. Для усиления изгиба упираться в бедра с большей силой и больше прогибаться, однако, не прилагая чрезмерных усилий. В начале напряжение должно быть минимальным.

2-й этап: прогнувшись насколько возможно, сохранять эту позу. Если вы находитесь в позе лотоса, обхватить пальцы левой ноги правой рукой, а пальцы правой ноги левой рукой и слегка подтянуться к ним. Если выполняется облегченный вариант матсиасаны, вытянуть обе руки по бокам туловища и положить ладони на пол.

3-й этап: сделать несколько глубоких медленных дыханий. Оставаться в позе в течение 6–8 с.

После сохранения матсиасаны в течение возможного времени вернуться в и. п. следующим образом: если вы держитесь руками за пальцы ног – опустить их и положить ладони на пол. Затем, упираясь в бедра руками, согнутыми в локтях, поднять голову вверх и выпрямить шею. Освободить скрещенные ноги, выпрямить их и положить на пол. Отдохнуть, выполнить 2–3 обычных дыхания. После отдыха сделать еще 1–2 полных цикла асаны, выполняя последовательно все этапы.

Матсиасана оказывает различные положительные влияния на больного бронхиальной астмой. Она устраняет нарушения функции дыхательной системы. Это связано с тем, что во время асаны активно тренируются все органы дыхательной системы: носовые ходы, глотка, гортань, трахея, бронхи, альвеолы. Облегченный вариант асаны могут выполнять все люди любого возраста, так как эта поза очень полезна.

#### **Питание больных бронхиальной астмой по йоговской системе**

Питание больных бронхиальной астмой должно быть сбалансировано, т. е. в ежедневный рацион необходимо включать салат, свежие фрукты, зеленые овощи, проросшие зерна. Пищу следует принимать 4 раза в день: завтрак, обед, полдник, ужин. Завтрак должен состоять из фруктового сока, свежих фруктов, горсти проросших злаков, пшеничного хлеба и овощей. Обед и ужин следует начинать с салата (из огурцов, салата-латука, помидоров, моркови, свеклы и любых других сырых овощей). Съедают чашку салата, приправленного солью, соком лимона, салатной приправой. После салата надо съесть суп с хлебом, стручковые овощи, любую зелень и немного зеленых овощей. Можно съесть рыбу или печень, а мясо надо исключить на 3 месяца. Полдник состоит из легкой еды – свежих фруктов, сыра, пудинга с изюмом, крекеров.

## Методика оптимального уменьшения минутного объема дыхания (по Гневушеву)

Сущность методики оптимального уменьшения минутного объема дыхания (МОД) заключается в произвольном снижении объема вдыхаемого воздуха, увеличении длительности вдоха и укорочении выдоха. В период обострения бронхиальной астмы нарушается вентиляционная способность легких, что сопровождается повышением МОД, потому применение методики, направленной на его восстановление, следует считать обоснованным. Важное место отводится самоконтролю. Самоконтроль за произвольным снижением секундных дыхательных объемов вдоха легко выполним. Для этого необходимо соблюдать следующие правила: на протяжении всего произвольного удлинения вдоха его выполняют бесшумно, через нос. При этом произвольным и полным вдох составляет примерно  $1/2$ — $1/3$  предельной глубины вдоха. В целях лучшего выполнения дыхательных упражнений необходимо вдыхать воздух спокойно, тонкой струей и совершенно бесшумно. Необходимо исключить напряжение при совершении активного вдоха, вызывающего кашель и усиливающего бронхоспазм. Последнее проявляется появлением или усилением свистящих хрипов, кашля, затруднением вдоха и выдоха. При правильном выполнении вдоха эти отрицательные явления быстро проходят, полностью исчезают. Первоначально самопроизвольное удлинение вдоха, как правило, равняется 3–4 с. В результате спазмолитической закупорки бронхов и бронхиол выдох совершается за большее время (5–6 с). В процессе тренировки происходит усвоение навыка, направленного на уменьшение объема вдыхаемого воздуха и на увеличение длительности вдоха, что снижает повышенную возбудимость нервных рецепторов бронхов и бронхиол в период обострения бронхиальной астмы. Соотношение продолжительности вдоха и выдоха обозначается как «дыхательный интервал» (ДИ). Специальные дыхательные упражнения описываются в виде: ДИ, что означает удлинение вдоха до 3 с, выдоха до 5 с и 2-кратное повторение этого упражнения. Ошибки при выполнении упражнений: вдох начинается излишне интенсивно и полностью завершается уже на 1 или 2-й с, переходя в задержку дыхания; толчкообразное или ступенчатое выполнение вдоха, причем в промежутках между «толчками» возникают кратковременные задержки дыхания.

При усвоении навыков произвольного уменьшения МОД до оптимального уровня в состоянии покоя, необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) постепенно усваивать увеличивающиеся по длительности ДИ с одновременным удлинением вдоха и укорочением выдоха: (3: 4), (4: 4), (6: 4), (8: 4), (10: 4) и т. д.;
- 2) непрерывно повторять усвоенные ДИ и т. д., и т. д.;
- 3) сочетать увеличение длительности выполняющихся ДИ с их большим непрерывным повторением и т. д.;
- 4) усваивать автоматическое (без мысленного подсчета) урежения вдоха с одновременным уменьшением дыхательного объема.

При освоении методики рекомендуется выполнение гимнастических упражнений, разделенных на фазы: 1-я фаза: поднять руки вверх, вдох на счет: раз, два, три, четыре, пять; 2-я фаза: опустить руки – выдох на счет: раз, два, три. Такое соотношение дыхания и движения обозначаются как «двигательный дыхательный интервал» (ДДИ).

При выполнении ДДИ рекомендуется выполнять следующие приемы:

при совершении усвоенных ДДИ постепенно уменьшать объем вдыхаемого воздуха с одновременным укорочением длительности выдоха;

увеличение числа непрерывно повторяющихся ДДИ: и т. д. Число в знаменателе (под чертой) указывает на количество гимнастических движений за один дыхательный цикл (вдох – выдох);

увеличение фаз движения, сочетающихся с одним и тем же ДДИ: и т. д.;

увеличение объема физической нагрузки при выполнении движений, использования отягощения и регулярности выполнения упражнений.

### **Комплексы дыхательных упражнений для больных бронхиальной астмой**

#### *Комплекс 1 (период усвоения навыков)*

##### Упражнение № 1.

И. п. – сидя. Удлинять вдох до 3–4 с, с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Длительность выдоха регулируется произвольно. Выполнить 2 раза. Исключать произвольное усиление вдоха в его начальной фазе, усиление или появление свистящих хрипов во время или после окончания выполнения упражнения.

Упражнения № 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Повторение упражнения № 1. В промежутках отдых (от 10 до 20 с).

#### *Комплекс 2 (второй период усвоения навыков)*

##### Упражнение № 1.

И. п. – сидя. Выполнение: ДИ. Дыхание по смешанному (грудно-брюшному) типу. Выдох произвольный и полный. Длительность его различна.

##### Упражнение № 2.

И. п. – сидя. Выполнение: ДИ. Снижать объем вдыхаемого воздуха. Дыхание по смешанному типу. Дозировка: Исключить напряжение вдоха и выдоха. Промежутки – 1, 2, 3, 10, 20 с.

##### Упражнение № 3.

И. п. – сидя. Выполнение: Исключить напряжение на вдохе, выдох слегка форсировать.

##### Упражнение № 4.

И. п. – сидя, руки на поясе. Выполнение ДИ с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Дыхание по смешанному типу. Дозировка: ДИ. Пассивный отдых между выполнением упражнений в течение 20 с.

##### Упражнение № 5.

И. п. – сидя, руки на поясе. Выполнение ДИ с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Дыхание по смешанному типу. Пассивный отдых между упражнениями в течение 20 с.

Упражнение № 6.

И. п. – стоя. Наклон корпуса вперед. Руки на поясе или опущены вперед. Выполнение: ДИ с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха и слегка усиленным выдохом. Дозировка: Исключить напряжение и задержку дыхания при завершении вдоха. Пассивный отдых между выполнением упражнения в течение 20 с.

Упражнение № 7.

И. п. – стоя, наклон корпуса назад, руки на поясе. Выполнение: ДИ с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Дозировка: Пассивный отдых между упражнениями в течение 15 с.

Упражнение № 8.

И. п. – сидя, руки расставлены в стороны. Выполнение: ДИ с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха и несколько усиленным выдохом. Дозировка: Пассивный отдых между выполнением упражнений в течение 45 с.

Упражнение № 9.

И. п. – стоя, руки подняты вверх. Выполнение ДИ с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха и слегка усиленным выдохом. Дыхание по смешанному типу. Дозировка: Исключать появление кашля и хрипов. Пассивный отдых между выполнением упражнений в течение 20 с.

Упражнение № 10.

И. п. – сидя, руки на поясе. Выполнение: ДИ с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха и слегка усиленным выдохом. Дозировка:

*Комплекс 3 (третий период усвоения навыков)*

Упражнение № 1.

И. п. – сидя, руки на поясе. Выполнение: совершение самого незатруднительного для больного удлинения вдоха. Выдох произвольный. Дозировка 1–3 мин подряд.

Упражнение № 2.

И. п. – стоя, руки вытянуты вперед. Выполнение: 1-я фаза – сжать пальцы рук, 2-я фаза – разжать. ДДИ. Дозировка: Пассивный отдых между выполнением упражнений в течение 20 с.

Упражнение № 3.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполнение: ДИ с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха и усилением выдоха. Дозировка:

#### Упражнение № 4.

И. п. – стоя, руки разведены в стороны, сгибание (1-я фаза) и разгибание (2-я фаза) рук в локтевых суставах (на 15–20). Дозировка:

Пассивный отдых между выполнениями упражнений в течение 20 с.

#### Упражнение № 5.

И. п. – стоя с наклоном вперед. ДИ с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Дыхание по смешанному типу. Дозировка: Пассивный отдых с переходом в обычную позу стоя в течение 20 с.

#### Упражнение № 6.

И. п. – стоя, имитация ходьбы на месте. Выполнение: поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах без отрыва носков от пола. Дозировка: 30 с, 1 мин, 1 мин. Пассивный отдых между выполнением упражнений в течение 20–30 с.

#### Упражнение № 7.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполнение ДИ с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Дозировка: Пассивный отдых между выполнениями упражнений в течение 10 с.

#### Упражнение № 8.

И. п. – стоя, руки опущены вдоль туловища. Выполнение: поднять руки через стороны вверх под углом в 45–90° по отношению к корпусу (1-я фаза), вернуть их в и. п. (2-я фаза). Дозировка:

Пассивный отдых между выполнением упражнений в течение 20 с.

#### Упражнение № 9.

И. п. – стоя, руки вверх подняты. Выполнение с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Дозировка:

Пассивный отдых между выполнением упражнения в течение 20 с.

#### Упражнение № 10.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполнение полуприседаний – по одному на каждый счет. Дозировка: Пассивный отдых между упражнениями в течение 15 с. Глубина полуприседаний должна соответствовать возможностям больного, необходимо исключить затруднение дыхания, появления хрипов и кашля.

#### *Комплекс 4 (четвертый период усвоения навыков)*

#### Упражнение № 1.

И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула, удлинение вдоха до 4–6 с с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Длительность выдоха не регулируется. Как можно больше расслабить мышцы рук, ног и корпуса. Выполнять в течение 3–5 мин.

#### Упражнение № 2.

И. п. – стоя, руки вытянуты вперед. Выполнение: энергичное сгибание (1-я фаза) и разгибание (2 фаза) пальцев рук, сжать пальцы в кулак (3-я фаза), разжать их (4-я фаза). Дозировка: Пассивный отдых между упражнениями в течение 10–15 с.

#### Упражнение № 3.

И. п. – стоя, руки в стороны. Выполнение: полное сгибание (1-я фаза) и разгибание рук в локтевых суставах (2-я фаза). Дозировка: Пассивный отдых между упражнениями в течение 10 с.

#### Упражнение № 4.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполнение: с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Дозировка:

Пассивный отдых между упражнениями в течение 10–20 с.

#### Упражнение № 5.

И. п. – стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: полуприседания или приседания с вытягиванием рук вперед (1-я фаза), возвращение в и. п. (2-я фаза). Дозировка: Пассивный отдых между упражнениями в течение 10–15 с.

#### Упражнение № 6.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполнение: поочередно подъем ног вперед (каждый подъем – одна фаза движения). Дозировка: Пассивный отдых между упражнениями в течение 10 с.

#### Упражнение № 7.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполнение: отведение правой ноги в сторону (1-я фаза), возвращение ее в и. п. (2-я фаза). Дозировка:

Пассивный отдых между упражнениями в течение 10–15 с.

#### Упражнение № 8.

И. п. – стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Выполнение: статическое сокращение мышц рук и корпуса. с одновременным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Дозировка: Пассивный отдых между упражнениями в течение 20–30 с.

### *Комплекс 5 (пятый период развития навыков)*

#### Упражнение № 1.



И. п. – стоя, руки вытянуты вперед. Выполнение: сжать пальцы в кулак (1-я фаза), разжать их (2-я фаза). Сочетать с оптимальным уменьшением объема вдыхаемого воздуха. Дозировка: Пассивный отдых между выполнением упражнений в течение 30–40 с.

#### Упражнение № 2.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполнение: оптимальное уменьшение минутного объема дыхания в покое. Дозировка:.

#### Упражнение № 3.

И. п. – руки разведены в стороны, пальцы сжаты в кулак. Выполнение: сгибание рук в локтевых суставах (1-я фаза), возвращение в и. п. (2-я фаза). Дозировка: Можно выполнять это упражнение с гантелями (массой 1–1,5 кг). Пассивный отдых между выполнениями упражнений в течение 15–20 с.

#### Упражнение № 4.

И. п. – стоя, руки опущены вдоль туловища. Выполнение: поднять руки вверх (1-я фаза), принять И. п. (2-я фаза). Дозировка:

.

#### Упражнение № 5.

И. п. – стоя на четвереньках. Правая нога выпрямлена, опирается вытянутым носком о пол. Выполнение: подъем правой ноги вверх (1-я фаза), ее возвращение в и. п. (2-я фаза). Дозировка: Пассивный отдых между выполнениями упражнений в течение 20–30 с.

#### Упражнение № 6.

И. п. – стоя на четвереньках, левая нога выпрямлена, опирается носком о пол. Выполнение: подъем левой ноги вверх (1-я фаза), ее возвращение в и. п. (2-я фаза). Дозировка:

Пассивный отдых между выполнениями упражнений в течение 20–30 с.

#### Упражнение № 7.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: вращение прямых рук в плечевых суставах (одно вращение – одна фаза движения). Дозировка:

Пассивный отдых между выполнениями упражнений в течение 20–30 с. Упражнение можно выполнять с гантелями.

#### Упражнение № 8.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Выполнение: приседание или полуприседание с подъемом рук вперед (1-я фаза), возвращение в и. п. (2-я фаза). Дозировка:

.

Пассивный отдых между выполнениями упражнений 20 с.

Упражнение № 9.

И. п. – стоя, руки вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулак. Выполнение: развести руки в стороны, слегка прогнуться, свести лопатки (1-я фаза), возвращение в и. п. (2-я фаза).  
Дозировка:.

Пассивный отдых между выполнениями упражнений в течение 20–30 с.

Упражнение № 10.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполнение: маховые движения сначала левой, затем правой ногой (одно маховое движение – одна фаза). Дозировка: Пассивный отдых между выполнениями упражнений в течение 20–30 с.

## **ПИЕЛОНЕФРИТЫ**

Пиелонефрит – инфекционно-воспалительное заболевание почек. При пиелонефрите поражаются канальцы, лоханки, чашечки и мочевыводящие пути.

*Причина заболевания:* нарушения оттока мочи, снижение иммунитета, инфекция.

К нарушению оттока мочи могут привести врожденные отклонения в развитии почек и мочевыводящих путей; особенности телосложения, предрасполагающие к опущению почек; беременность; наличие таких заболеваний, как геморрой, запоры, аденома предстательной железы, мочекаменная болезнь; послеоперационные спаечные процессы.

Наиболее частыми возбудителями пиелонефрита являются: стафилококки, энтерококки, кишечные палочки, протеи, вирусы, грибы.

Пути проникновения инфекции в почки:

- 1) восходящие – со слизистых оболочек мочеполовых органов через мочеточники вверх к почкам;
- 2) через кровь и лимфу от любых очагов хронической инфекции (тонзиллит, гайморит, аднексит (воспаление придатков матки), кариес и т. д.).

Снижение иммунитета может быть первичным или вторичным, вследствие гиповитаминоза, переутомления, хронических стрессов, длительного приема антибиотиков, гормонов, неблагоприятной экологической обстановки.

*Клиника:* чаще болеют молодые женщины (до 45 лет) и дети. Острый пиелонефрит: начало внезапное, резко повышается температура тела, появляются боли в области почек (поясницы), в анализе мочи появляются лейкоциты, эритроциты, белок, цилиндры; нередко появляется болезненное мочеиспускание, учащенные позывы к мочеиспусканию. Клинические проявления при хроническом пиелонефрите менее выражены. Больной жалуется на головные боли, боли в костях, быструю утомляемость, боли в верхней части живота, повышение температуры тела до 38–38,5 С. При поколачивании по поясничной области и простукивании области почек отмечается болезненность.

*План обследования:* общий анализ мочи, проба по Нечипоренко, по Зимницкому, анализ мочи на чувствительность содержащихся в ней микроорганизмов к антибиотикам; общий анализ крови; ультразвуковое исследование почек, мужчинам – осмотр хирурга, женщинам – гинеколога, консультация уролога.

### *Лечение пиелонефритов*

На период высокой температуры рекомендуется постельный режим (до 3 дней). Более длительное ограничение приводит к ухудшению оттока мочи, поэтому по мере улучшения состояния двигательный режим расширяется, подключается лечебная физкультура. Питание больного пиелонефритом должно быть полноценным, витаминизированным, легкоусвояемым; рекомендуется отказаться от острых приправ, специй, соленых и копченых продуктов. Обязательно увеличить потребление жидкости (минеральные воды, морсы; арбузный, березовый, вишневый, грушевый, тыквенный, черничный, яблочный соки). Назначение соков происходит под контролем уровня кислотности мочи, чтобы избежать появления камней в мочевых путях.

Для восстановления нормального оттока мочи в настоящее время используется преимущественно фитотерапевтический метод.

Из всех лекарственных растений предпочтение отдается тем, которые, кроме нормализации оттока мочи оказывают и иммуностимулирующее и антибактериальное действие. Если пиелонефрит сочетается с мочекаменной болезнью, выбирают мочегонные растения, обладающие способностью разрушать камни в мочевыводящих путях. Нормализация оттока мочи лекарственными растениями производится в течение 1–2 месяцев. Если же причина нарушения оттока мочи является трудноустранимой медикаментозным путем (без хирургической коррекции): опущение почек, неправильно развитые мочеточники и так далее, – в этом случае с целью профилактики обострения фитотерапия должна проводиться непрерывно или хотя бы должен соблюдаться принцип профилактики обострения при возникновении неблагоприятных ситуаций: обострение хронической инфекции любого происхождения, нервно-психическое переутомление, травмы, операции, а также в весенне-осенний период.

Коррекцию иммунитета надо начинать с проведения иммунологического исследования, после чего назначаются иммуномодуляторы синтетического происхождения. Антибактериальная терапия должна начинаться как можно раньше.

Выбор препарата должен производиться с учетом следующих принципов:

- 1) препарат должен создавать достаточную концентрацию в почках и мочевыводящих путях;
- 2) препарат должен обладать антибактериальной активностью;
- 3) препарат не должен оказывать повреждающего действия на почечную ткань;
- 4) препарат не должен уничтожать полезные микроорганизмы мочевыводящих путей.

Эффективность и безопасность антибиотикотерапии могут быть значительно увеличены с помощью рациональной фитотерапии. Наиболее выраженной антимикробной активностью обладают: исландский мох, зверобой, земляника, шалфей, эвкалипт. Рекомендуется принимать фитопрепараты после еды, таким образом достигается максимальная концентрация и активность их в мочевыводящих путях. Для достижения еще более

выраженного эффекта параллельно с приемом препаратов внутрь рекомендуется вводить вытяжки лекарственного растения в прямую кишку в виде клизм. Лекарственные препараты, вводимые через прямую кишку, быстрее поступают в почки и оказывают там лечебный эффект. При легком течении пиелонефрита бывает достаточно проведения монотерапии фитопрепаратами (без назначения антибиотиков) при условии интенсивного их применения (прием каждые 2 ч внутрь + 4 микроклизмы в день). Все рекомендуемые к приему при пиелонефрите фитопрепараты помимо антибактериального обладают противовоспалительным и иммунокорректирующим, нефропротекторным действием.

### **Лечебное питание**

Если хронический пиелонефрит не осложнен развитием отеков, артериальной гипертензией и хронической почечной недостаточностью, то рекомендуется полноценное питание, сбалансированное белков, жиров и углеводов, витаминов. Наиболее оптимальной является молочно-растительная диета с включением мяса и рыбы. Обязательным компонентом должны быть овощи и фрукты, богатые витаминами С, Р, группы В, калием (картофель, капуста, морковь, свекла, лук, репа, сливы, персики, яблоки, абрикосы, инжир, изюм, курага, чернослив), молоко и молочные продукты (кефир, простокваша, сметана, творог, неострый сыр). Суточная калорийность рациона должна составлять 2300–2500 ккал. Отменить острые, копченые блюда, маринады, приправы и специи. Количество жидкости в сутки при неосложненном течении пиелонефрита должно равняться 2,5–3 л. Рекомендуются минеральные воды, соки, напитки, компоты, кисели. Выраженным положительным влиянием на мочевыводящие пути и почки обладают клюквенный сок морс. При неосложненном течении пиелонефрита в период обострения суточное количество поваренной соли должно равняться 5–8 г, вне обострения – 12–15 г в сутки.

С целью создания неблагоприятных условий для возбудителей пиелонефрита рекомендуются чередование «кислых» дней (принимается хлеб, мясо, яйца, мучные изделия, подкисляющие мочу) с «щелочными» днями (молоко, овощи, фрукты, подщелачивающие мочу).

Очень полезным является применение «дренажного положения» по 5 мин 3 раза в день в течение всего периода обострения: больной принимает коленно-локтевое положение на твердой плоскости. Это положение улучшает ток мочи по мочевыводящим путям, препятствует возникновению застойных явлений в почках.

### **Фитотерапия**

Растения, применяемые при лечении хронического и острого пиелонефритов: береза, брусника, василек синий, горец птичий, девясил высокий, дымянка лекарственная, зверобой, лишайник, кориандр, можжевельник обыкновенный, почечный чай, стальник полевой, толокнянка обыкновенная, черника обыкновенная, эвкалипт.

#### **Сбор № 1.**

По 2 ст. л. корня аира, травы мелиссы, плодов фенхеля, по 3 ст. л. семени льна, ортосифона, 4 ст. л. цветков бузины, по 5 ст. л. травы зверобоя, травы спорыша, листа толокнянки. 5 ст. л. залить 1 л кипятка, перелить в термос, настаивать в течение 6–7 ч. Принимать в теплом виде по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

#### **Сбор № 2.**

Лист толокнянки и трава хвоща полевого – по 5 ст. л., березовые почки – 6 ч. л. 6 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 6–7 ч. Принимать по 1 стакану за 30 мин до еды 3 раза в день в течение 2 недель.

#### Сбор № 3.

По 5 ст. л. травы зверобоя, побегов багульника, по 3 ст. л. рылец кукурузных, листьев мяты, почек сосны, 4 ст. л. травы хвоща полевого, 2 ст. л. семени льна. 3 ст. л. залить 500 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 6 ч. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

#### Сбор № 4.

По 0,5 ст. л. шишек хмеля, листьев березы, плодов можжевельника, листьев смородины черной; по 1 ст. л. листьев брусники, толокнянки, подорожника; 1,5 ст. л. листьев крапивы; 2 ст. л. плодов шиповника; 3 ст. л. ягод земляники, травы хвоща полевого. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и нагреть на водяной бане в течение 30 мин. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев.

#### Сбор № 5.

Цветки бузины, трава фиалки, лист мальвы, семя льна, корень стальника, плоды можжевельника – по 1 ст. л.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Кипятить на водяной бане в течение 10 мин, дать настояться в течение 1 ч, принимать по 50 мл 4 раза в день до еды при хроническом пиелонефрите.

#### Сбор № 6.

Лист ежевики, плоды можжевельника – по 1 ст. л., лист толокнянки, семя льна, корень окопника – по 2 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипящей воды, кипятить в течение 10 мин на водяной бане, дать настояться в течение 1 ч, принимать по 50 мл 3 раза в день при остром пиелонефрите.

#### Сбор № 7.

Трава зверобоя, лист толокнянки – по 4 ст. л., трава хвоща, почки березы – по 3 ст. л., трава горца птичьего, кукурузные рыльца, трава душицы, цветки ромашки – по 2 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 500 мл воды комнатной температуры, настаивать в течение 10 ч, после чего прокипятить в течение 5 мин, процедить, принимать по 200 мл натощак, остальное – через час после еды в течение дня при хроническом пиелонефрите.

#### Сбор № 8.

Трава хвоща, трава зверобоя, трава фиалки, трава пустырника – по 1 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить в течение 10 мин, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день при хроническом пиелонефрите.

#### Сбор № 9.

Лист березы, лист крапивы – по 2 ст. л., лист земляники – 1 ст. л., семя льна – 5 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 30 мин, принимать по 50 мл в теплом виде 4 раза в день до еды при пиелонефрите.

#### Сбор № 10.

Трава чабреца, трава горца птичьего, солома зеленого овса, лист подорожника, березовые почки, плоды шиповника – по 1 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10 мин, настаивать в течение 1 ч, процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день при хроническом пиелонефрите.

#### Сбор № 11.

Лист толокнянки, цветки липы, кора дуба – по 1 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить, принимать утром и вечером по 200 мл при воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре (при щелочной реакции мочи).

#### Сбор № 12.

Трава хвоща, лист березы, лист толокнянки, лист подорожника, корень алтея, корень солодки, плоды можжевельника – по 1 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 400 мл кипящей воды, настоять в течение 2 ч, процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день до еды при воспалительных явлениях в почках и мочевом пузыре (при щелочной реакции мочи).

#### Сбор № 13.

Трава тысячелистника, лист толокнянки, березовые почки – по 2 ст. л., корневище аира – 1 ст. л.

1 ст. л. смеси залить 200 мл воды, кипятить на водяной бане в течение 5 мин, охладить, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день при хронических воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре.

#### Сбор № 14.

Кукурузные рыльца, лист толокнянки, лист березы, корни солодки – по 1 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 400 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день при хронических воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре.

#### Сбор № 15.

Трава хвоща, лист брусники, лист земляники, плоды тмина, плоды можжевельника, корень солодки – по 1 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 мин до еды при хроническом пиелонефрите в сочетании с мочекаменной болезнью.

Сбор № 16.

Трава пастушьей сумки – 1 ст. л., трава петрушки – 4 ст. л., лист толокнянки, плоды шиповника, плоды можжевельника, корень стальника – по 3 ст. л., плоды аниса – 2 ст. л.

1 ст. л. смеси залить 200 мл кипящей воды, кипятить на водяной бане в течение 10 мин, настоять в течение 2 ч, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при сочетании хронического пиелонефрита и мочекаменной болезни.

Сбор № 17.

Трава хвоща, корневище лапчатки – по 3 ст. л., лист подорожника – 4 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 30 мин, процедить, принимать по 50 мл в теплом виде на ночь при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Сбор № 18.

Лист березы, корень стальника – по 3 ст. л., семя льна – 4 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипящей воды, настаивать в течение 2 ч, процедить, принимать по 50 мл 3 раз в день за 30 мин до еды при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Сбор № 19.

Цветки василька, корень солодки – по 1 ст. л., лист толокнянки – 3 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 400 мл кипящей воды, настоять в течение 30 мин, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды при сочетании воспалительных процессов в почках и мочевыводящих путях.

Сбор № 20.

Лист березы, плоды можжевельника, корни одуванчика – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды как мочегонное средство.

Сбор № 21.

Цветы василька, корень дягиля – по 3 ст. л., плоды можжевельника – 4 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 400 мл кипящей воды, настоять в течение 20 мин, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день как мочегонное средство.

Необходимо учитывать, что все сборы, в состав которых входят плоды можжевельника, нельзя принимать при острых и обострении хронических заболеваний почек.

Сбор № 22.

Трава зверобоя, листья толокнянки – по 8 ст. л., трава хвоща, листья березы – по 6 ст. л., кукурузные рыльца. Трава спорыша, трава грыжевика, цветки душицы – по 4 ст. л., цветы ромашки – 3 ст. л.

4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 12 ч, затем прокипятить в течение 10 мин, процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день при остром и обострении хронического пиелонефрита, при профилактике обострений.

Сбор № 23.

Листья толокнянки – 5 ст. л., трава адониса – 4 ст. л., почки березы – 3 ст. л., трава хвоща – 2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настоять в термосе, процедить, принимать по 1 ст. л. 8 раз в день, в сочетании с молочной бессолевой диетой.

Сбор № 24.

Тмин, почки березы, трава зверобоя, трава плауна – по 2 ст. л., трава грыжника, цветки липы, цветки ромашки – по 1 ст. л., плоды боярышника, плоды рябины, зеленые ягоды ежевики – по 50 штук. Смесь измельчить, 4 ст. л. измельченной смеси залить 1 л воды, настаивать в термосе в течение 12 ч, затем прокипятить в течение 15 мин, добавить измельченные плоды шиповника, настоять в термосе в течение 4 ч, полученную смесь протереть и процедить, принимать по 50 мл каждый час, но не более 2,5 стакана в сутки при остром и обострении хронического пиелонефрита

Сбор № 25.

Солома зеленого овса, трава спорыша, плоды шиповника, трава чабреца, трава и корни цикория – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настоять в течение 2 ч, процедить, принимать по 150 мл 2 раза в день при сочетании обострения хронического пиелонефрита и цистита.

Сбор № 26.

Листья подорожника, листья толокнянки, травы грыжника – по 4 ст. л., цветочные корзинки тмина песчаного, трава спорыша, почки березы, побегов туи – по 3 ст. л. 4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 12 ч, затем прокипятить в течение 10 мин, процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день через 1 ч после еды при сочетании обострения хронического пиелонефрита с обострением цистита.

Сбор № 27.

Лист малины или ежевики, цветки вереска – по 4 ст. л., лист березы, лист мать-и-мачехи – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить, принимать по 1 ст. л. 4 раза в день как мочегонное средство.

Сбор № 28

Трава грыжника, лист толокнянки – по 1 ст. л. 2 ст. л. залить 400 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить, принимать в течение дня, разделив на 3 приема, как мочегонное средство.

**Блюда, рекомендуемые для включения в рацион больных хроническим пиелонефритом**



## *Салаты*

### 1. Салат «Весна».

10 г листьев крапивы, 10 г щавеля, 50 г листьев пастушьей сумки, 5 г листьев цикория, 4 г зеленого лука, 1/2 крутого яйца, 5 г сметаны, 5 г растительного масла, 3 г столовой горчицы, соль. Перебрать, промыть траву и листья крапивы, щавеля, пастушьей сумки, цикория, зеленый лук, нашинковать, добавить рубленое яйцо, салат заправить сметаной, растительным маслом, горчицей, посолить, украсить дольками вареного яйца.

### 2. Салат из листьев гравилата и зеленого лука.

По 30 г листьев гравилата и зеленого лука, 1 яйцо, 10 г сметаны, соль. Листья гравилата перебрать, промыть, обсушить чистой салфеткой, нашинковать, соединить с нашинкованным зеленым луком, рублеными вареными яйцами, заправить сметаной, посолить. Украсить дольками вареного яйца.

### 3. Салат из донника с майонезом.

30 г листьев донника, 10 г зеленого лука, 70 г свежих огурцов, 20 г низкокалорийного майонеза, 1 вареное яйцо, соль. Молодые листья донника перебрать, промыть, измельчить, соединить с нарезанным кубиками свежим огурцом, нашинкованным зеленым луком, рубленым вареным яйцом, перемешать, заправить сметаной, посолить по вкусу.

### 4. Салат из листьев донника.

По 40 г листьев донника, листьев печеночницы, корней ослинника, 20 г сметаны или растительного масла, соль, перец по вкусу. Молодые листья донника, печеночницы перебрать, промыть, нашинковать, соединить с очищенными и мелко нарезанными корнями ослинника. Заправить сметаной или растительным маслом по вкусу, посолить.

### 5. Салат земляничный.

60 г листьев земляники, 8 г листьев мяты, 40 г зеленого лука, 8 г растительного масла, соль, специи. Свежие молодые листья земляники, мяты, зеленый лук тщательно промыть, обсушить, нашинковать, заправить маслом, посолить по вкусу.

### 6. Салат из клевера.

По 50 г клевера и крапивы, по 25 г лука и кислицы, 20 г сметаны или майонеза, соль. Зелень и нераспустившиеся бутоны клевера, листья крапивы, лука и кислицы перебрать, промыть, мелко нарезать, перемешать, слегка растереть деревянной ложкой, заправить сметаной или майонезом, посолить.

### 7. Салат из крапивы.

50 г листьев крапивы, 20 г зеленого лука, 25 г кислицы обыкновенной, 10 г растительного масла, соль. Листья молодой крапивы перебрать, промыть, мелко нарезать, соединить с нашинкованным зеленым луком, растереть деревянной ложкой, добавить нарезанные листья кислицы, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

### 8. Салат из крапивы по-грузински.

40 г крапивы, по 25 г ядер грецкого ореха и репчатого лука, 15 г кинзы, соль, перец. Подготовленные листья крапивы опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды 20 г соли) на 3 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Ядра грецких орехов истолочь с солью. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и мелко нарубленную зелень кинзы. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

9. Салат из гусиной лапчатки и щавеля.

80 г молодых листьев лапчатки гусиной, 20 г щавеля, 30 г отварного картофеля, 10 г сметаны, 5 г 5%-ного уксуса, 5 г зелени укропа, соль. Листья лапчатки гусиной, щавеля, зеленого лука перебрать, промыть, мелко нарезать, заправить сметаной с добавлением уксуса, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

10. Салат из лопуха.

50 г листьев лопуха, 12 г тертого хрена, 20 г зеленого лука, 8 г сметаны, соль. Перебранные, промытые листья лопуха опустить на 3 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко шинковать, перемешать с шинкованным зеленым луком, тертым хреном, сметаной, посолить.

11. Салат из моркови с крапивой и чесноком.

50 г моркови, 20 г листьев крапивы, 3 г чеснока, 10 г ядер грецкого ореха, 20 г зеленого лука, 5 г лимонного сока, 3 г зелени, соль. Очищенную сырую морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанными листьями крапивы, толченым чесноком и грецким орехом, заправить майонезом с лимонным соком, посолить, украсить зеленью петрушки.

12. Салат из моркови с цветками календулы.

80 г моркови, 5 г цветков календулы, 20 г растительного масла, 10 г репчатого лука, соль. Очищенные цветки календулы промыть и обсушить, вымытую сырую морковь и репчатый лук мелко нарезать, соединить, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

13. Салат из моркови и листьев мать-и-мачехи.

50 г свежей моркови, 13 г листьев мать-и-мачехи, 30 г кефира, соль. Сырую морковь помыть, натереть на крупной терке, листья мать-и-мачехи перебрать, промыть в нескольких водах, мелко нарезать, заправить кефиром, солью.

14. Салат из листьев одуванчика.

80 г листьев одуванчика, 10 г зеленого лука, 5 г растительного масла, 5 г 3%-ного уксуса, 8 г зелени укропа или петрушки, соль. Листья одуванчика перебрать, промыть, замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) на 30 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, шинковать, добавить мелко нарезанный зеленый лук и зелень петрушки, перемешать, заправить растительным маслом, солью, уксусом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

15. Салат из листьев одуванчика со сметаной.

80 г листьев одуванчика, 10 г сметаны, 3 г лимонного сока, 5 г тертого хрена, 1/2 яйца, соль. Листья одуванчика перебрать, промыть, залить подсоленной водой (20 г соли на 1 л воды) на

30 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нашинковать, добавить тертый хрен, сметану с лимонным соком, посолить, перемешать и посыпать мелко рубленным яйцом.

16. Салат из свежих огурцов с листьями одуванчика.

80 г свежих огурцов, 10 г листьев одуванчика, 20 г сметаны, 5 г зеленого лука, соль. Листья одуванчика перебрать, промыть, мелко нарезать, Добавить нашинкованный лук, посолить, на блюдо уложить половинки свежих огурцов, затем зеленую массу, залить сметаной.

17. Салат из редиса с настурцией.

80 г редиса, 20 г цветков и листьев настурции, 20 г растительного масла, 3 г горчицы, соль, перец. Листья и цветы настурции промыть, мелко порубить, добавить нарезанный кружочками редис, заправить растительным маслом с добавлением столовой горчицы, посолить, поперчить.

18. Салат из ягод рябины.

100 г ягод рябины, 20 г свеклы, 5 г сахара, 20 г моркови, 20 г сметаны. Ягоды рябины перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, ягоды хорошо размять, добавить натертые на мелкой терке свежие морковь и свеклу, сахар, охладить в холодильнике в течение 1 ч, добавить сметану, подать к столу.

19. Салат из спорыша.

70 г молодых листьев спорыша, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 20 г сметаны, 5 г зелени укропа, соль. Зелень спорыша перебрать, промыть, мелко нашинковать, соединить с мелко рубленным вареным яйцом, заправить сметаной, украсить зеленью укропа.

20. Салат из тмина с капустой.

50 г молодых побегов и листьев тмина, 80 г квашеной капусты, 10 г растительного масла. Побеги и листья тмина перебрать, промыть, нашинковать, соединить с квашеной капустой, заправить растительным маслом.

21. Салат с листьями тысячелистника.

80 г квашеной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г зелени тысячелистника, 15 г растительного масла, соль, специи. Молодые листья тысячелистника выдержать в кипятке в течение 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить квашеную капусту, нашинкованный зеленый лук, заправить растительным маслом.

22. Салат из цикория.

100 г цикория, 10 г репчатого лука, 10 г яблок, 5 г цедры лимона, 30 г кефира, 3 г сахара, соль. Цикорий перебрать, нарезать тонкими кольцами, добавить мелко нарезанный репчатый лук, сахар, соль, цедру лимона, натертую на мелкой терке, яблоки, натертые на крупной терке, заправить кефиром.

*Первые блюда*

Щи зеленые с борщевиком. 80 г листьев борщевика, 80 г картофеля, 30 г петрушки, 30 г репчатого лука, 15 г маргарина, 1 яйцо, 10 г сметаны, 300 мл мясного бульона, соль, специи. В кипящий бульон положить картофель, довести до кипения, морковь и лук спассеровать, добавить в кипящий бульон, туда же положить нашинкованную зелень борщевика и петрушки, варить до готовности. За 5 мин до окончания варки в щи добавить соль, специи, спассерованную на маргарине муку, разведенную бульоном. При подаче к столу положить в тарелку дольки вареного яйца и сметану.

Щи зеленые с кислицей.

50 г кислицы, 60 г картофеля, 40 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 10 г сметаны, 250 мл бульона, соль, специи. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения и варить в течение 15 мин, затем добавить спассерованный лук, нарезанную кислицу, варить до готовности, за 5 мин до готовности добавить соль, специи, при подаче к столу в тарелку положить резанное дольками вареное яйцо и сметану.

Щи зеленые из лапчатки гусиной.

140 г листьев гусиной лапчатки, 60 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 15 г сметаны, 300 мл мясного бульона, соль, специи. Листья гусиной лапчатки перебрать, промыть, опустить на 3 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, пропустить через мясорубку, потушить со сливочным маслом в течение 15 мин; корни петрушки, морковь, лук, мелко порезать, спассеровать на сливочном масле; в кипящий бульон положить тушеную лапчатку, спассерованные овощи, нарезанный зеленый лук, варить до готовности, за 5 мин до окончания варки добавить в щи спассерованную на сливочном масле муку, разведенную бульоном, нашинкованный щавель, заправить сметаной.

Щи мясные с календулой.

50 г говядины, 50 г картофеля, 50 г свежей капусты, 50 г помидоров, 10 г репчатого лука, 25 г моркови, 8 г цветков календулы, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 300 мл мясного бульона, соль. Капусту нашинковать, картофель нарезать, опустить в кипящий бульон, варить в течение 10 мин, добавить пассерованные морковь и лук, помидоры, нарезанные дольками (с помидоров предварительно снять кожицу, обдав их кипятком), измельченные цветки календулы; за 5 мин до окончания варки посолить, положить специи, при подаче к столу в тарелку положить сметану и кусок отварной говядины.

Суп с корнем гравилата.

50 г щавеля, 100 г картофеля, 10 г моркови, 10 г петрушки, 10 г репчатого лука, 10 г маргарина, 25 г сметаны, 300 мл мясного бульона, соль, специи. Картофель положить в кипящий бульон, довести до кипения, добавить спассерованные лук и морковь, варить до готовности, за 5 мин до готовности положить нарезанные листья щавель и корни гравилата, соль, специи, перед подачей к столу в тарелку добавляют сметану.

Суп с донником.

60 г листьев донника, 30 г риса, 80 г картофеля, 10 г сливочного масла, 300 мл бульона, соль, специи. Картофель нарезать кубиками, вместе с рисом опустить в кипящий бульон, варить;

за 10 мин до окончания варки добавить мелко нарезанный лук, нашинкованные листья донника, соль, специи. При подаче к столу в тарелку добавить сливочное масло.

Суп с крапивой.

100 г крапивы, 100 г картофеля, 25 г репчатого лука, 25 г моркови, по 5 г зелени петрушки и укропа, 25 г сливочного масла, 25 г сметаны, 300 мл бульона, соль, специи. Картофель нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон, варить в течение 10 мин, затем добавить спассерованные лук и морковь, варить в течение 15 мин; за 5 мин до окончания варки положить мелко нарезанную и бланшированную зелень крапивы, соль, специи; при подаче к столу добавить в тарелку мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, добавить сметану.

Чорба из крапивы с брынзой.

250 мл воды, 25 г муки, 45 г растительного масла, 25 г тертой брынзы, соль. Крапиву перебрать, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 10–15 мин, добавить подсушенную муку, растительное масло, варить в течение 5 мин, при подаче к столу положить в тарелку тертую брынзу.

Суп из листьев лопуха.

250 мл мясного бульона, 100 г картофеля, 100 г листьев лопуха, 40 г репчатого лука, 20 г риса, 10 г маргарина, соль, специи. Картофель нарезать дольками, положить в кипящий бульон вместе с рисом, варить в течение 15 мин, затем добавить нашинкованные листья лопуха, спассерованный лук, варить до готовности.

Суп с мятой.

50 г мяты, 30 г репчатого лука, 1 яйцо, 300 мл костного бульона, соль, специи. Лук спассеровать, положить в кипящий бульон, добавить нашинкованную бланшированную зелень мяты, за 5 мин до готовности добавить льезон (сырое яйцо, смешанное с водой), соль, специи.

Суп с пастушьей сумкой.

100 г картофеля, 10 г репчатого лука, 10 г маргарина, 50 г свежих листьев пастушьей сумки, 25 г сметаны, 300 мл мясного бульона, соль, специи. Картофель нарезать дольками, положить в бульон, довести до кипения, добавить спассерованный лук, мелко нарезанные листья пастушьей сумки, соль, перед подачей к столу положить в тарелку сметану.

Суп из спорыша с картофелем.

100 г картофеля, 100 г спорыша, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль, специи. Картофель нарезать кубиками, положить в кипящий бульон, довести до кипения, варить в течение 10–15 мин, добавить спассерованный лук, мелко нарезанные листья спорыша, соль; перед подачей к столу заправить сметаной.

Суп из спорыша.

100 г картофеля, 100 г спорыша, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль, специи. Картофель нарезать кубиками, положить в кипящий бульон,

варить в течение 10–15 мин, добавить мелко нарезанную зелень спорыша, пассерованные морковь и лук, варить до готовности.

Суп с корнями хмеля и щавеля.

100 г корней хмеля, 50 г листьев щавеля, 30 г овсяных хлопьев, 25 г сметаны, 300 мл воды или мясного бульона, соль, специи. Подготовленные овсяные хлопья опустить в кипящую воду или бульон, довести до кипения, добавить мелко нарезанные корни хмеля и нашинкованный щавель, соль, варить до готовности; перед подачей к столу заправить сметаной.

Суп из брусники.

250 г брусники, 25 г сахара, 50 г саго, 200 мл воды, по 1 г корицы и цедры лимона. В кипящую воду опустить бруснику, лимонную цедру, корицу, варить до готовности; после того как брусника разварится, протереть ее через сито; сварить отдельно саго до прозрачности, добавить протертую бруснику, сахар, отвар с пряностями, варить в течение 25–30 мин, постоянно помешивая; подавать с сухариками или гренками, поджаренными на растительном масле.

Суп-пюре из кизила.

250 г кизила, 250 мл воды, 30 г сахара, 30 г сливок 20 %-ной жирности. Спелые, свежие плоды кизила перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, протереть через сито; Мезгу залить холодной водой, добавить сахар, варить в течение 5 мин; полученный сироп процедить, добавить пюре, перемешать, охладить; к супу подать ванильные сухари и взбитые сливки.

Суп из черники с клецками.

100 г черники, 25 г сахара, 2 г цедры лимона, 10 г картофельного крахмала, 25 г пшеничной муки, 15 мл молока, 1/2 яйца, 360 мл воды. В кипящую воду опустить лимонную цедру, сахар, промытую чернику, варить до готовности; в небольшом количестве холодной воды развести картофельный крахмал, тонкой струйкой влить его в суп, довести до кипения, охладить; подавать с клецками, сваренными отдельно.

Суп из черники с макаронами.

100 г ягод черники, 20 г макарон, 300 мл воды, 20 г сахар, 25 г сметаны. Ягоды черники перебрать, промыть, засыпать сахаром; В кипящую воду опустить подготовленные ягоды, варить 10 мин, добавить сваренные отдельно макароны и заправляют сметаной.

*Вторые блюда*

Отварной картофель с крапивой.

100 г картофеля, 15 г репчатого лука, 15 г зелени крапивы, 5 г растительного масла, 100 мл воды, соль. Картофель отварить, выложить на тарелку, в картофельный отвар добавить нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень крапивы, посолить, варить в течение 5 мин, полученной подливой полить картофель.

Крапива, тушенная с брынзой.

100 г крапивы, 15 г зеленого лука, 15 г сливочного масла, 15 г пшеничной муки, 30 г тертой брынзы, 7– мл молока, 1/2 яйца, соль, специи. Крапиву нашинковать, потушить в течение 5 мин, добавить нашинкованный зеленый лук, соль, перец, муку, тертую брынзу, тушить в течение 5 мин; в сковороду со смесью залить омлетную массу и запечь в духовке.

Цикорий по-немецки.

100 г цикория, 30 г нежирной ветчины, 30 г макарон, 30 г тертого сыра, 30 г репчатого лука, 1 яйцо, соль. Цикорий, нарезанный мелкими кубиками, потушить, посолить; в сковороду уложить жаренную ветчину, тертый сыр, пассерованный лук, отварные макароны, тушеный цикорий. Последний слой цикория засыпать тертым сыром и залить молоком, взбитыми желтками, взбитыми белками, посыпать кориандром; запечь на сильном огне, перед подачей к столу сбрызнуть лимонным соком.

Жареные корни хмеля.

250 г корней хмеля, 30 г жира, 25 г репчатого лука, соль. Корни хмеля отварить в подсоленной воде в течение 10 мин, затем жарить в жире с пассерованным луком в течение 5 мин.

Запеканка картофельная с пестиками хвоща полевого.

100 г хвоща полевого, 100 г картофеля, 15 мл молока, 1 яйцо, 10 г сливочного масла. Пестики хвоща мелко нарезать, готовое картофельное пюре смешать со смесью молока и яиц, добавить пестики хвоща, перемешать, посолить, запечь в духовом шкафу.

Запеканка из щавеля.

200 г щавеля, 10 г тертого сыра твердого сорта, 1 г сливочного масла, 5 г пшеничной муки, 5 г панировочных сухарей, 25 г пшеничного хлеба, 30 мл мясного бульона, соль. Щавель промыть, проварить до мягкости, пропустить через мясорубку, лук и муку спассеровать и добавить в пюре из щавеля, долить мясной бульон и тушить до готовности; в полученное пюре добавить тертый сыр, масло, соль; на дно сковороды уложить обжаренные на сливочном масле гренки, пюре, посыпать сухарями и поставить в духовку.

Перловая каша с крапивой.

50 г крапивы, 15 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, 30 г перловой крупы, 150 мл воды, соль. Перловую крупу промыть сначала теплой, а затем горячей водой и замочить в воде на 3 ч; в кипящую воду положить подготовленную крапиву, варить в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, мелко нарезать; в отвар крапивы добавить подготовленную перловую крупу, посолить, варить до готовности; за 5 мин до окончания варки положить пассерованный репчатый лук, нарезанную крапиву, сливочное масло; кашу оставить упревать на 3 ч.

Каша из корней хмеля.

60 г корней хмеля, 150 мл молока, 100 мл воды, соль. Корни хмеля промыть, нарезать, опустить в кипящую воду, варить в течение 25 мин, посолить, затем добавить молоко и варить в течение 10 мин.

Биточки манные с пестиками хвоща полевого.

150 г пестиков полевого хвоща, 30 г манной крупы, 15 г панировочных сухарей, 10 г маргарина, 100 мл молока. Подготовленные пестики полевого хвоща мелко нарубить, перемешать с манной кашей, сваренной на молоке, сформовать биточки, запанировать в сухарях, запечь в духовке.

Яйца с горчицей и лебедой.

2 яйца, отваренных вкрутую, 20 г листьев лебеды, 50 г отварной свеклы, 20 г майонеза, 5 г столовой горчицы. Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке, перемешать с мелко нарезанной зеленью лебеды, добавить горчицу, майонез, перемешать; отварные яйца разрезать на половинки, положить на тарелку, рядом уложить горкой свеклу с лебедой, майонезом и горчицей.

Омлет со щавелем.

50 г щавеля, 30 г сливочного масла, 30 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г зелени кинзы, соль. Щавель промыть, опустить в кипящую подсоленную воду на 5 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нашинковать; шинкованный щавель, пассерованный репчатый лук, нарезанную зелень кинзы положить на сковороду со сливочным маслом и залить омлетной смесью, перемешать и жарить в течение 7 мин до загустения омлетной массы, после чего края омлета загнуть с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. При подаче к столу полить растопленным сливочным маслом.

Рыба с картофелем и сушеной крапивой.

100 г филе трески (или любой другой рыбы), 100 г картофеля, 20 г перловой крупы, 20 г репчатого лука, 10 г сушеной крапивы, 10 г сметаны, 100 мл воды, соль. Филе рыбы нарезать кусочками, подготовленную перловую крупу, нарезанный кружочками картофель, шинкованный лук уложить на сковороду слоями, посыпать сушеной крапивой, добавить горячую воду и тушить до готовности.

*Сладкие блюда*

Брусничный кисель.

30 г ягод брусники, 30 г сахара, 10 г крахмала картофельного, лимонная кислота на кончике ножа, 150 мл воды. Бруснику перебрать, промыть, затем подготовленные ягоды протереть через сито. Сок отжать и процедить, мезгу залить горячей водой, проварить при слабом кипении в течение 20 мин, процедить; часть полученного отвара охладить и использовать для разведения крахмала; в полученный отвар добавить сахар, довести до кипения и, помешивая, влить разведенный крахмал, вновь довести до кипения и добавить отжатый брусничный сок; кисель разлить по стаканчикам и охладить.

2. Кисель из ежевики.

30 г ежевики, 30 г сахара, 10 г картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике ножа, 150 мл воды. Ягоды ежевики промыть, варить в небольшом количестве воды в течение 25 мин, отвар слить, ягоды протереть; в отвар добавить сахар, пюре довести до кипения, ввести подготовленный крахмал (его предварительно развести охлажденным отваром) и вновь довести до кипения; готовый кисель разлить по стаканчикам и охладить.

3. Кисель кизилловый.



50 г кизила, 25 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 30 г взбитых сливок. Кизил перебрать, удалить плодоножки, промыть, размять деревянным пестиком и отжать сок; мезгу залить горячей водой, варить в течение 15 мин, процедить; в полученный отвар добавить сахар, довести до кипения, помешивая, влить подготовленный крахмал, прокипятить, добавить кизилевый сок, охладить, при подаче к столу украсить взбитыми сливками.

#### 4. Кисель из клюквы и черники.

15 г клюквы, 15 г черники, 25 г сахара, 15 г картофельного крахмала, 150 мл воды, 50 мл молока. Клюкву промыть, отжать сок, из мезги приготовить отвар, процедить его, добавить сахар, довести до кипения, добавить клюквенный сок. Аналогично приготовить густой кисель из черники; в смоченную водой и посыпанную сахаром посуду разлить клюквенный кисель, когда он застынет, налить сверху слой охлажденного не застывшего черничного киселя; при подаче к столу кисель выложить из посуды в вазочки; отдельно подать холодное молоко.

#### 5. Кисель из ревеня.

30 г ревеня, 30 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 150 мл воды. Ревень промыть, очистить, нарезать кусочками длиной 2 см, отварить в воде до размягчения, отвар слить, ревеня протереть; в полученный отвар добавить сахар, довести до кипения, процедить; добавить пюре, снова довести до кипения. Ввести, помешивая, подготовленный крахмал, довести до кипения, охладить.

#### 6. Кисель из сушеной черники.

25 г сушеной черники, 25 г сахара, 10 г картофельного крахмала, лимонной кислоты на кончике ножа. Сушеную чернику промыть в воде, залить горячей водой, оставить в закрытой посуде на 2 ч для набухания. Варить чернику в той же воде на слабом огне в течение 30 мин, отвар процедить, чернику протереть; отвар смешать с пюре, снова довести до кипения, ввести, помешивая, подготовленный крахмал, довести до кипения, охладить.

#### 7. Яблоки, печенные с брусникой.

100 г яблок, 20 г сахара, 30 г брусники, 10 г сахарной пудры. Из яблок удалить семенные гнезда, образовавшиеся отверстия заполнить брусникой с сахаром. Яблоки уложить на противень, подлить небольшое количество воды, запечь в духовом шкафу. Подавать горячими или холодными с сахарной пудрой.

### *Напитки*

#### Чай брусничный.

10 г листьев брусники, 15 г сахара, 200 мл воды. Фарфоровый или глиняный чайник ополоснуть кипятком, насыпать сушеные листья брусники, залить кипятком, настаивать в течение 10 мин, добавить сахар, разлить в чашки.

#### Кофе из боярышника.

20 растертых плодов боярышника, 15 г сахара, 200 мл воды. Плоды боярышника обварить кипятком, обсушить салфеткой, досушить в духовке, размолоть на кофемолке. Кофейник ополоснуть кипятком, всыпать молотый боярышник, залить кипятком, настоять в течение 8—10 мин.

Кофе из корней лопуха.

50 г корней лопуха, 200 мл воды. Промытые корни измельчить, высушить, прожарить в духовке до темно-желтого цвета, размолоть на кофемолке, заварить как кофе.

Кофе из цикория.

10 г порошка цикория, 200 мл воды. Подготовленные корни цикория нарезать, обсушить, обжарить в духовом шкафу, размолоть на кофейной мельнице и заварить как кофе.

Напиток «Лето».

10 г плодов шиповника, 10 г сушеных ягод черной бузины, 20 г листьев земляники, 25 г листьев черной смородины, 20 г сахара, 30 г сливок 20 %-ной жирности, 200 мл воды. Сушеные ягоды бузины, шиповника, листья земляники, черной смородины залить кипятком, настоять в течение 10 мин, добавить сахар и сливки.

Напиток из ежевики с медом.

50 мл сока ежевики, 20 г меда, 150 мл воды. В кипящую воду положить мед, довести до кипения, добавить сок ежевики, охладить.

Напиток клюквенный.

30 г клюквы, 25 г сахара, 140 мл воды. Ягоды клюквы перебрать, промыть, протереть и отжать сок; мезгу залить горячей водой, варить в течение 8 мин, процедить. Добавить сахар, довести до кипения, влить отжатый сок клюквы и охладить.

Напиток с медом.

4 г сушеной перечной мяты, 5 г лимонного сока, 25 г меда, 200 мл воды. Сушеную перечную мяту залить кипятком, настоять в течение 15 мин, процедить, положить мед, охладить, добавить лимонный сок.

Напиток «Осенний».

5 г сушеных плодов шиповника, 100 мл воды, 10 г сахара, 10 г меда, 70 г клюквенного сока, 70 мл черносмородинового сока. Приготовить отвар шиповника, в отвар влить клюквенный и черносмородиновый сок, добавить мед, охладить.

Напиток из сушеных трав.

5 г мяты сушеной, 5 г травы зверобоя, 5 г ромашки, 5 г липового цвета, 5 г лепестков чайной розы, 5 г плодов шиповника, 15 г сахара, 200 мл воды, лимонная кислота на кончике ножа. Смесь трав и плодов опустить в кипящую воду, варить в течение 8 мин, настаивать в течение 5 ч, процедить, добавить сахар, лимонную кислоту, довести до кипения, охладить.

Квас хлебный.

50 г ржаного хлеба, 10 г сахара, 2 г дрожжей, 3 г изюма, 250 мл воды. Ржаной хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке до темно-коричневого цвета, сухари залить горячей кипяченой водой, закрыть посуду крышкой, настоять в течение 8 ч, процедить, ввести разведенные процеженные дрожжи и сахар, изюм и поставить для брожения в теплое место (с температурой не менее 20 С). Сбраживание продолжается около 8 ч. Готовый квас процедить, охладить, разлить в бутылки и хранить в прохладном помещении.

Квас рябиновый.

100 мл сока рябины, 10 г сахара, 2 г дрожжей, 150 мл воды. Положить в кипящую воду сахар, довести до кипения, влить рябиновый сок, охладить до комнатной температуры, ввести разведенные теплой кипяченой водой дрожжи и оставить для брожения.

#### **Иммуномодулирующая терапия при пиелонефритах**

В целях повышения активности защитных сил организма и нормализации работы иммунной системы для более быстрого купирования обострения рекомендуется принимать следующие препараты:

настойка женьшеня, лимонника, аралии – по 30–40 капель 3 раза в день в течение всего периода обострения;

поливитаминные комплексы;

метилурацил – по 1 г 4 раза в день;

левамизол (декарис);

тималин; Т-активин по назначению врача.

В ходе лечения иммуномодуляторами необходимо периодически контролировать иммунный статус.

#### **Физиотерапевтическое лечение пиелонефритов**

Электрофорез антибиотиков, уроантисептиков, антиаллергических препаратов на область почек.

Процедуры с лечебной грязью, парафиновые и озокеритовые аппликации, диатермия.

Лечение ультразвуком.

Физиотерапевтическое лечение нормализует крово- и лимфообращение в почках, в результате чего облегчается доступ к почкам лекарственных препаратов и выведение из них токсических веществ; способствует устранению спазма мускулатуры в мочевыводящих путях, что приводит к восстановлению нормального оттока мочи.

**Лечение минеральными водами**

Минеральные воды оказывают ряд следующих эффектов: противовоспалительный, мочегонный, нормализующий почечное крово- и лимфообращение, ощелачивание мочи. Минеральные воды принимают внутрь и в виде минеральных ванн.

Используются следующие минеральные воды: «Смирновская», «Славяновская», «Нафтуса».

Больных с пиелонефритом рекомендуется направлять на лечение на курорты Славяновские и Смирновские минеральные источники, Железноводск, Трускавец, Джермук.

#### **Ароматерапия при пиелонефритах**

При пиелонефрите применяются следующие эфирные масла: ангелики, эвкалипта, можжевельника, наули, мирта, мелалеуки, ладана, кедра атласского, санталума белого, бергамота.

Масло эвкалипта способствует понижению активности воспаления и предотвращает распространение инфекции, уменьшает болевой синдром.

Масло можжевельника способствует очищению организма от токсинов и ядов, прекрасно справляется с мочевиной инфекцией.

Масло наули способствует нормализации почечного крово- и лимфотока, уничтожает болезнетворные микроорганизмы.

Масло мирта обладает успокаивающим и общеукрепляющим действием.

Масло мелалеуки обладает противовирусным и антибактериальным действием, нормализует работу иммунной системы.

Масло ладана успокаивает, особенно в период повышенной физической и умственной активности.

Масло кедра атласского помогает справиться с инфекцией в мочевыводящих путях, нормализует работу лимфатической системы.

Масло санталума обладает антисептическим действием, стимулирует иммунную систему, помогает при мочевых инфекциях.

Масло бергамота – прекрасное средство для лечения мочевых инфекций.

Указанные масла используют самостоятельно или в комбинации в виде ароматических свечей, для распыления в помещении, в виде ватных шариков (помещаются на батарею для усиления испарения).

#### *Профилактика обострений пиелонефрита*

С этой целью 3–4 раза в год необходимо проводить следующее лечение:

– 1-я неделя: клюквенный морс, отвар шиповника, поливитамины;

– 2-я неделя: лекарственные сборы, в состав которых входят следующие травы: листья березы, листья брусничника, корень солодки, листья толокнянки, плоды можжевельника, хвощ полевой, трава чистотела;

– 3-я неделя: антибактериальный препарат (его нужно менять каждый месяц по рекомендации врача).

### **Йоговское лечение пиелонефрита**

#### *Уддияна бандха – стягивание и взлет живота*

И. п.: встать, ноги на ширине плеч, можно чуть шире для устойчивости положения.

Техника выполнения: сделать полный выдох, затем полный вдох с одновременным поднятием рук. Затем резкий энергичный «ха» – выдох через рот (можно и через нос), вывести полностью весь остаток воздуха. На паузе после выдоха подтянуть мышцы диафрагмы (внутренности поднимаются вверх к позвоночнику) максимально внутрь и вверх. При этом колени чуть согнуть, ладони положить в область паха. Выполнить подбородочный или шейный замок Джаландхара Бандха: поместить подбородок в яремную выемку. Задержаться в таком положении на 15 с, прибавляя постепенно по 1 с в день. Снять шейный замок, затем медленно и плавно вдохнуть.

Во время выполнения упражнения концентрировать внимание на нижней полой и воротной венах. Представить, что происходит перезарядка солнечного сплетения, кровь начинает энергично циркулировать, улучшается прохождение крови по этим двум важным венам.

Терапевтический эффект: улучшается кровообращение в органах брюшной полости, в том числе и в почках.

#### *Наули*

И. п.: стать, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться ладонями рук в нижнюю треть бедер, ноги согнуты в коленных суставах.

Техника выполнения: выполнить Уддияна бандху, затем сократить прямые мышцы живота и толчком подать их вперед, в этом положении находиться столько, сколько можете. Это Мадхьяма Наули.

Теперь, нажимая левой рукой на левое колено и отклоняясь в левую сторону, сократить и вытолкнуть вперед левую прямую мышцу живота. Это Вама Наули. Затем то же повторить с правой прямой мышцей живота – это Дакшина Наули.

Во время выполнения этого упражнения концентрировать внимание на мышцах живота. Упражнение выполняется на пустой желудок.

Терапевтический эффект: прекрасный массаж внутренних органов способствует лечению воспалительных заболеваний почек, улучшает кровообращения в почках и мочевыводящих путях.

### *Бхужангасана – поза змеи*

И. п.: лечь на живот, голову повернуть набок, положив щеку на пол. Ладони расположить с двух сторон так, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч. Локти прижать к телу, пятки соединить, пальцы ног прижать к полу, дышать нормально.

Этапы выполнения.

Поднять голову и слегка наклонить ее назад.

Медленно выдохнуть, поднять голову и грудь так, чтобы пупок не отрывался от пола, а часть туловища выше пупка была приподнятой. В этом положении обе ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело.

Посмотреть вверх и задержать дыхание на 6–8 с.

Через 6–8 с начать выдыхать, опуская голову, и в конце движения положить щеку на пол.

Расслабиться и отдохнуть в течение 6 с.

После отдыха повторить все движения.

Повторять упражнение 4 раза в день.

Терапевтический эффект: бхужангасана оказывает стимулирующее действие на органы брюшной полости, в том числе на почки, улучшает кровообращение в почках и мочевыводящих путях, тем самым устраняя из них возбудителей воспаления.

### *Пашимоттанасана*

И. п.: сесть на пол и вытянуть прямые ноги. Сесть устойчиво, удерживая позвоночник и шею выпрямленными. Руки находятся на полу по бокам туловища.

Этапы выполнения.

Выпрямить обе руки параллельно выпрямленным ногам.

Коснуться пальцами правой руки пальцев правой ноги, а пальцами левой руки – пальцев левой ноги. Если вы не можете коснуться пальцев ноги, вытяните руки как можно дальше по направлению к выпрямленным ногам и положите ладони на пол. Ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Выдыхая, наклонить голову вниз, пока она не окажется между руками.

Теперь вытянуть пальцы ног, напрячь ноги и, удерживая голову между руками, тянуть обе руки как можно дальше вперед. Не сгибая ноги в коленях, удерживать эту позу в течение 6–8 с.

Теперь переместить руки на ноги и, вдыхая, вернуться в и. п. В это время ладони медленно перемещать по ногам, обхватывая их.

Отдохнуть в течение 5 с и повторить все с начала.

Выполнять асану 4 раза в день (минимум – 3 раза, максимум – 5 раз в день). Если у вас в прошлом имелись повреждения или нарушения функций позвоночника, сопровождающиеся острой болью, выполняйте асану спокойно, не прилагая чрезмерных усилий во время наклона туловища, не натягивая резко мышцы.

Терапевтический эффект: асана оказывает влияние на все органы брюшной полости, в том числе почки и мочевыводящие пути. В результате стимулирующего действия нормализуются функции этих органов. Асана не сложна в исполнении и после некоторой тренировки любой человек может достигнуть удовлетворительного ее выполнения. Асана рекомендуется всем больным независимо от возраста.

### *Дханурасана – поза лука*

И. п.: лечь на живот, вытянув руки вдоль туловища, положив щеку на пол. Ноги удерживать вместе. Дышать нормально. Согнуть обе ноги в коленных суставах и прижать лодыжки к бедрам. Обхватить правую лодыжку правой рукой, левую – левой рукой. Если невозможно дотянуться руками до лодыжек, обхватите руками пальцы ног. Крепко удерживать руками лодыжки. Подбородок положить на пол. Это и есть И. п. для дханурасаны.

Этапы выполнения.

Вдохнуть медленно и глубоко и задержать дыхание.

С окончанием вдоха поднять голову и держать ее прямо.

Одновременно оттянуть обе ноги назад. Делать это медленно, непрерывно и плавно. Отвести ноги назад как можно дальше. При этом грудная клетка, шея и голова поднимутся вверх.

Смотреть вперед и вверх, удерживая колени плотно сжатыми. Колени от пола не отрывать. По возможности удерживать лодыжки вместе. Оставаться в таком положении в течение 6–8 с, до тех пор пока возможно удерживать дыхание.

Начать выдыхать, одновременно опуская голову и грудь на пол.

Положить щеку на пол, освободить лодыжки и медленно опустить их на пол. Руки также положить на пол и расслабиться.

Отдохнуть в течение 6–8 с.

Повторять асану только 3–4 раза. Если выполнять асану трудно (удерживать обе лодыжки), можно в течение нескольких дней делать ее, захватывая руками только одну лодыжку. В этом случае все этапы – вдох, натяжение, подъем головы и грудной клетки, удержание позы и возвращение в исходное положение – выполняются точно так же, как и при захвате двух лодыжек. Отличие заключается лишь в том, что одна нога остается на полу, в то время как другую сгибают, захватывают и оттягивают назад. Можно выполнять эту асану некоторое время в облегченном варианте.

Терапевтический эффект: асана оказывает стимулирующее и целебное действие на органы брюшной полости, в том числе на почки и мочевыводящие пути.

### *Савасана*

И. п.: лечь на пол на спину, все тело распрямить, снять напряжение, ладони положить на пол, дыхание обычное, закрыть глаза и полностью расслабиться.

Этапы выполнения.

Закрывать глаза и держать их закрытыми в течение 2 с, затем открыть их на 2 с, повторить закрывание и открывание глаз 3–4 раза.

Глаза открыть и посмотреть вверх, затем вниз и прямо, после этого – влево, вправо, опять прямо и закрыть глаза. Повторить 2–3 раза.

Рот открыть широко, но без напряжения. Язык свернуть так, чтобы его кончик был обращен назад, закрыть рот. При этом язык остается в прежнем положении в течение 10 с. Открыть рот, вернуть язык в обычное положение, закрыть рот. Повторить 2–3 раза.

Лежа с закрытыми глазами, сосредоточить внимание на кончиках пальцев ног. Медленно расслабить их. Затем медленно перемещать внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спинной мозг, спину, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, добиваясь их полного расслабления. Слегка подвигать головой, освобождая мышцы шеи от напряжения. Расположить голову в удобной позе, расслабить мышцы шеи, лица, головы. Это положение полного физического расслабления.

Снять психическое напряжение: сосредоточить внимание на красивом воображаемом месте. Вдыхать и выдыхать медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха – вниз. Сделать 10–12 вдохов – выдохов. Затем представить процесс засыпания. Это состояние полного расслабления. Остаться в этом положении в течение 5–10 мин. Затем открыть глаза, потянуться и сесть.

Выполнять савасану в течение 10–15 мин ежедневно.

Терапевтический эффект: расслабление мышц, нервов и органов, в том числе почек и мочевыводящих путей приводит к нормализации в них крово- и лимфообращения, что в свою очередь способствует выведению из этих органов инфекционных агентов и нормализации их работы.

## **ПОЧЕЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Почечно-каменная болезнь (мочекаменная болезнь, нефролитиаз) – заболевание, характеризующееся нарушением оттока мочи и накоплением в мочевыводящих путях труднорастворимых солей.

Причины развития болезни: наследственность, недостаточно подвижный образ жизни, прием недостаточного количества жидкости, перенасыщение мочи солями, изменение кислотности мочи, способствующее появлению труднорастворимых солей, употребление пищевых продуктов, содержащих избыток веществ, способствующих камнеобразованию.



Характеристика камней, образующихся при отложении тех или иных видов солей:

- 1) фосфаты кальция: камни белые, светло-серые, гладкие или слегка шероховатые;
- 2) карбонаты кальция: камни белые, гладкие, мягкие;
- 3) оксалаты кальция: камни черно-серые, плотные, с шиповидной поверхностью;
- 4) ураты: камни желто-кирпичные, твердые, гладкие.

В основе развития заболевания лежит нарушение оттока мочи, образующиеся камни травмируют почки и мочевыводящие пути, способствуют развитию в них инфекции, тем самым еще больше нарушая отток мочи, создавая предпосылки для возникновения почечной колики.

### *Клиника*

Заболевание развивается постепенно, имеется более или менее выраженный скрытый период, когда поставить диагноз можно только благодаря ультразвуковому исследованию почек. В этот период больше беспокоят те заболевания, которые в конечном итоге приводят к возникновению нарушений обмена, ведущих в свою очередь к возникновению камней в почках. Это заболевания пищеварительной, эндокринной систем, гиповитаминозы. При своевременном их выявлении и устранении почти в 100 % случаев можно предотвратить развитие почечно-каменной болезни. К сожалению, у большинства больных диагноз почечно-каменной болезни появляется после приступа почечной колики, которая указывает на давно идущий процесс камнеобразования. Клиническая картина почечно-каменной болезни характеризуется наличием болей в поясничной области, появлением в моче крови и лейкоцитов, отхождением с мочой камней или песка. Если камни большие, шиповидные – боли носят, как правило, тупой, ноющий характер; для мелких камней характерны резкие, острые боли. Причиной развития почечной колики является возникновение препятствия на пути оттока мочи по мочевыводящим путям. Характерно внезапное начало приступа, провоцирующими факторами могут быть физическая нагрузка с подниманием тяжестей, тряская езда. Появляются сильные боли, беспокойство; больной мечется, пытается найти положение, в котором бы уменьшилась боль. Из поясничной области боль распространяется в подреберье, в пах; зачастую наибольшая боль ощущается больным в животе. Отмечаются частые позывы на мочеиспускание, болезненное мочеиспускание, по окончании приступа отходит большое количество мочи с примесью крови, содержащей песок или отошедший камень. При ощупывании и простукивании области поясницы отмечается болезненность, нередко повышается артериальное давление, нарушается ритм сердца. В межприступный период важное диагностическое значение приобретает анализ осадка мочи, по преобладанию тех или иных солей судят о наличии того или иного вида обменных нарушений в организме больного, о характере патологического процесса в почках. Величину и место расположения камней помогают установить рентгеновское, ультразвуковое исследования и внутривенная урография.

### *Лечение*

Приступать к терапии почечно-каменной болезни можно только после установления характера откладывающихся и накапливающихся солей, поскольку неверные диетические и лечебные мероприятия могут способствовать образованию сложных, многокомпонентных

камней. Очень важны терапия, направленная на устранение причинного фактора, приведшего к нарушению метаболизма у данного больного, которая тем более успешна, чем полнее выявлены причины возникших нарушений обмена веществ. По мнению большинства врачей, занимающихся данной проблемой, приоритетной является консервативная терапия. Хирургическое удаление камней, а также мало отличающаяся от него дистанционная литотрипсия (раздробление камней) не обеспечивают по сути выздоровления, так как не устраняют причин и условий камнеобразования. В то же время эти методы лечения очень травматичны и сами могут быть причинами серьезных осложнений. Поэтому они применяются лишь в угрожающих жизни ситуациях, например при острой закупорке мочеточника крупным камнем, не устранимой путем неотложной консервативной терапии и угрожающей развитием гидронефроза (образования из почки водной кисты) и анурии (полное отсутствие отделения мочи).

Лечение почечно-каменной болезни должно быть комплексным, индивидуальным, должно учитывать такие факторы, как возраст, общее состояние больного, тип камней, характер сопутствующих заболеваний. Режим должен способствовать восстановлению тонуса мышц мочевых путей, восстановлению нормального мочевыведения. Необходимы утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, спокойные игры, плавание, ходьба на лыжах (не допускать переохлаждений). Следует обратить внимание больного на важность регулярного опорожнения мочевого пузыря.

Диета должна быть ориентирована на характер метаболических нарушений, имеющих у данного больного, но при любом виде камней нежелательно употребление крепких чая и кофе, шоколада. Противопоказаны алкогольные напитки и консервированные продукты. Очень важно нормализовать режим питания, увеличить объем употребляемой жидкости (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы, эндокринной и других систем организма). Показаны соки (особенно арбузный, березовый, огуречный), минеральные воды, отвары крапивы, листьев липы, травы звездчатки.

Медикаментозная и фитотерапия должны быть ориентированы на тип нарушения метаболизма и характеристики образовавшихся камней и включать следующие основные направления.

Изменение уровня кислотности мочи: ощелачивание при уратурии и оксалатурии, подкисление при фосфатурии.

Обеспечение повышения растворимости солей, разрыхление и разрушение камней.

Уменьшение образования труднорастворимых солей за счет снижения их синтеза и нормализации обменных процессов в организме.

Устранение кислородной недостаточности и улучшение обменных процессов в почках (нефропротекторы).

Восстановление нормального состава мочи обеспечивают растения с высоким содержанием кремниевых кислот: спорыш (трава), крапива двудомная и жгучая (трава), медуница лекарственная (трава), пырей обыкновенный (корневище), репейничек обыкновенный (трава), хвощ полевой (трава).

Борьба с инфекцией (см. раздел «Лечение пиелонефритов»).

Устранение гиповитаминоза и иммунодефицита.

На этапе выведения разрушенных конкрементов необходимо назначение спазмолитических средств и лекарственных: растений, расслабляющих мышцы мочевыводящих путей: амми зубная (плоды), мята (трава), Melissa (трава), петрушка (трава, семена), укроп (семена), фенхель (семена) и др.

Восстановление уродинамики проводят тем более осторожно, чем большего размера камни обнаружены.

Лечение почечно-каменной болезни должно быть комплексным. Однако предпочтение следует отдавать фитотерапии. Она имеет ряд преимуществ, поскольку позволяет учесть причины и особенности развития заболевания у конкретного больного, может быть быстро переориентирована в зависимости от изменений обменных процессов и состояния больного. Предпочтительны малокомпонентные сборы, включающие растительные средства разных терапевтических направлений. В сборах обязательно должны быть компоненты с бактерицидными, антигипоксическими и нормализующими состав мочи свойствами. Опыт многих клиницистов показывает необходимость регулярного контроля состава осадка мочи 1 раз в 2 дня в 1-ю неделю лечения, затем 1 раз в 10–15 дней, и повторных ультразвуковых исследований (1 раз в 2–3 месяца). Весьма желательно обучиться больному производить контроль за уровнем кислотности мочи с помощью бумажных индикаторов (продаются в аптеке). Тщательное наблюдение позволяет своевременно внести изменения в диету и составы сборов, назначить дополнительные средства, предупреждающие образование смешанных камней.

Выявление у больного коралловых камней ставит перед врачом очень серьезную проблему. При крупных камнях крайне опасно применять интенсивную терапию, направленную на выведение камней, поэтому проводят противомикробное и противовоспалительное лечение сборами со слабой мочегонной активностью. При отсутствии эффекта на протяжении 2–3 месяцев такого лечения возможно решение вопроса о неоперативном удалении камней. С этой целью широко используют эндоскопические методы: нефроскопию, уретропиелоскопию и с 1980 г. – дистанционную литотрипсию (камнедробление) – разрушение камня путем воздействия на него сфокусированных ударных волн, полученных электрогидравлически, с помощью переменного магнитного поля или пьезокристаллов и тока высокого напряжения (пьезоэлектрический принцип). Более безопасно применение этих методов при камнях не очень большого размера, поэтому крайне важны раннее выявление и своевременная терапия почечно-каменной болезни.

Солевыводящие и камне разрушающие препараты лучше применять после еды. Ощелачивающие средства применяются до еды обычно в 3–4 приема.

Цитратные препараты (препараты, содержащие соли лимонной кислоты, назначаемые для подкисления мочи) назначают до еды обычно в 3 приема под контролем показателей кислотности мочи. Оптимально прием за 2–3 ч до возникновения наиболее кислых значений кислотности мочи. Дозу больной регулирует самостоятельно по уровню кислотности мочи, поддерживая его на уровне 6,2–6,6 единицы. Более значительное ощелачивание (увеличение значений pH) приведет к осаждению фосфатов, карбонатов на камне и замедлению его растворения. Цитратные смеси могут вызвать такие побочные эффекты, как тошнота, рвота, расстройства стула. Они противопоказаны при оксалатурии, фосфатурии, обструкции (нарушении проходимости) мочевых путей, повышенном содержании в крови калия, а также при гипертонической болезни, сердечной и почечной недостаточности. Почечная колика требует неотложной терапии. После уточнения диагноза назначают тепло на поясничную область и на живот (грелка, компресс, лучше – горячая ванна). Режим постельный. Медикаментозную терапию начинают с введения спазмолитиков (подкожно или

внутримышечно): папаверин, но-шпа, баралгин. Если при внутримышечном введении не достигают эффекта, их вводят внутривенно. При этом необходимо контролировать состояние сердечно-сосудистой системы, особенно у больных с сопутствующими ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, атеросклерозом. В стационаре производят новокаиновую блокаду. В тяжелых случаях (при крупных камнях, частых приступах почечной колики, выраженной гематурии (большое количество крови в моче), угрозе гидронефроза (преобразования почки в водную кисту) при закупорке мочевыводящих путей, камне единственной почки) показано оперативное лечение.

#### **Выбор диеты при почечно-каменной болезни**

##### **1. Уратурия (мочекислый диатез).**

Молочно-растительная диета: молоко, молочные продукты, овощи (картофель, морковь), фрукты (яблоки, груши, абрикосы, сливы, апельсины, виноград), мучные и крупяные изделия, варенье, мед, сливочное, растительное масло. Объем жидкости увеличить до 2–2,5 л при отсутствии противопоказаний. Мясо и рыба – только в отварном виде – по 75–100 г не чаще 2 раз в неделю. Ограничить потребление кофе, какао, крепкого чая.

Исключить жареное мясо, бульоны, спиртные напитки, приправы, консервы, шоколад и блюда из него.

**2. Оксалурия (щавелевокислый диатез).** Диета с ограничением углеводов (мучные блюда, картофель, макаронные изделия, крупы, сладости) и поваренной соли (до 3–4 г в сутки). Белый и черный хлеб, животное и растительное масло, молоко, молочные продукты, яйца, сыр, мясо, птица, рыба в отварном виде 200 г через день, крупы (греча, геркулес, рис). Овощи – цветная капуста, зеленый горошек, репа, спаржа, огурцы; фрукты и ягоды – яблоки, груши, абрикосы, персики, виноград, кизил, айва.

Исключить: щавель, петрушку, шпинат, свеклу, картофель, бобы, ревень, инжир, сливу, землянику, крыжовник, кофе, шоколад, какао, чай. Жидкость увеличить до 2–2,5 л в день.

**3. Фосфатурия.** Диета с преобладанием продуктов, подкисляющих мочу. Разрешены: мясо, рыба, печень, мучные блюда, черный хлеб, капуста, спаржа, тыква, кислые яблоки, смородина, брусника, настой шиповника. Ограничить потребление продуктов с большим количеством кальция: молоко, яйца, овощи и фрукты. Исключить пряности, острые закуски, спиртные напитки, кофе, чай. Жидкость – 1,5–2 л в сутки.

#### **Основные направления фитотерапии почечно-каменной болезни при уратурии (мочекаменном диатезе)**

Ощелачивание мочи. Применяются ощелачивающие соки: огуречный, кабачковый, тыквенный, сок листьев липы.

Увеличение растворимости мочевой кислоты и ее солей. Применяются следующие лекарственные растения: барбарис (листья, корень), брусника (листья, плоды), бузина (трава), горец земноводный (корневище), земляника (листья, плоды), золотарник канадский (трава), костяника каменистая (листья), крапива (корни), первоцвет весенний (листья, корни), почечный чай (трава), сныть обыкновенная (трава), стальник колючий (трава, корневище), толокнянка (листья), череда (трава), ясень высокий (листья).

Торможение обратного всасывания мочевой кислоты в почечных канальцах и усиление ее выведения: астрагал (трава), бузина (трава), черника (цветы), толокнянка (листья), любые лекарственные растения, содержащие соединения кремния.

Ингибирование синтеза в организме больного уратов (солей мочевой кислоты) и самой мочевой кислоты: кукурузные рыльца, плоды лимонника китайского.

5. насыщение организма витаминами А, С, группы В: плоды черной смородины, земляники, черники, черешни, малины в свежем (сок) и сухом виде; трава репейника, листья и корни женьшеня, цветы лугового клевера, листья крапивы.

*Основные направления фитотерапии оксалурии (щавелевокислого диатеза)*

Ощелачивания мочи: огуречный сок, сок листьев липы, травы зубчатки.

Увеличение растворимости солей щавелевой кислоты: цветы бузины, трава вербены, трава вереска, листья, почки березы, трава горца почечуйного, трава змееголовника, трава мелиссы, трава мяты, трава почечного чая, петрушка, листья толокнянки, стволы фасоли, плоды фенхеля, корень фиалки, трава шалфея.

Замедление всасывания солей щавелевой кислоты в кишечнике: сок и листья алоэ, плоды кориандра, сок каланхоэ, плоды земляники, плоды укропа, соплодия хмеля, трава чистотела.

Уменьшение образования щавелевой кислоты в организме больного: листья крапивы, листья липы, цветки календулы, трава сушеницы.

Насыщение организма витаминами А, В2, D, фитином: плоды малины, облепихи, лимонника, рябины, листья крапивы, первоцвета.

*Основные направления фитотерапии при фосфатурии*

Подкисление мочи: виноградный, капустный, яблочный сок.

Увеличение выведения фосфатов через кишечник: семя льна, корень стальника, семена подорожника.

Повышение растворимости фосфатов: корень девясила, корень горца змеиного, корень лопуха, корень и корневище марены.

Снижение кислотности желудочного сока: трава горца птичьего, корень гравилата, трава сушеницы.

Насыщение организма витаминами А, В1, РР, D: плоды крыжовника, шелковицы, яблок, черной смородины, листья шпината, одуванчика, крапивы, сныти, черной смородины.

**Фитотерапия при почечно-каменной болезни**

Сбор № 1.

Цветки липы, лист толокнянки, кора дуба – по 2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 400 мл кипящей воды, настоять в течение 30 мин. Процедить. Принимать утром и вечером по 200 мл при почечно-каменной болезни (при щелочной моче).

#### Сбор № 2.

Трава хвоща, лист березы, лист толокнянки, лист подорожника, корень алтея, корень бедренца, корень солодки, плоды можжевельника – по 1 ст. л.

4 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка,

настоять в течение 2 ч. Процедить. Принимать по 80—100 мл 3–4 раза в день до еды при почечно-каменной болезни (при щелочной моче).

#### Сбор № 3.

Трава тысячелистника, лист толокнянки, березовые почки – по 2 ст. л., корневище аира – 1 ст. л.

2 ст. л. смеси заливать 400 мл воды, прокипятить на водяной бане в течение 5 мин, охладить. Процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день при почечно-каменной болезни

#### Сбор № 4.

Трава хвоща, лист брусники, лист земляники, плоды тмина, плоды можжевельника, корень солодки – по 1 ст. л. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипящей воды, настоять в течение 30 мин. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды при почечно-каменной болезни.

#### Сбор № 5.

Трава пастушьей сумки – 1 ст. л., трава петрушки – 4 ст. л., лист толокнянки, плоды шиповника, плоды можжевельника, корень стальника – по 3 ст. л., плоды аниса – 2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипящей воды, прокипятить. Процедить, принимать по 100 мл за 15–20 мин до еды 3–4 раза в день при почечно-каменной болезни.

#### Сбор № 6.

Кукурузные рыльца, лист толокнянки, лист березы, корни солодки – по 2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 400 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить. Процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день при почечно-каменной болезни.

#### Сбор № 7.

Лист крапивы, лист мяты, корневище аира – по 2 ст. л., трава хвоща, цветки бузины, цветки липы – по 3 ст. л., плоды шиповника – 4 ст. л., плоды можжевельника – 2 ст. л. 5 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10 мин. Процедить. Принимать по 200 мл 2 раза в день (утром и вечером) во время еды при почечно-каменной болезни.

#### Сбор № 8.

Лист березы, корень стальника, семя льна – по 3 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 2 ч. Процедить. Принимать по 80 мл стакана раза в день за 15–20 мин до еды как мочегонное и противовоспалительное средство при почечно-каменной болезни.

#### Сбор № 9.

Трава хвоща, корневище лапчатки, лист подорожника – по 3 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипящей воды, настоять в течение 30 мин. Процедить. Принимать по 50—100 мл на ночь в теплом виде при почечно-каменной болезни.

#### Сбор № 10.

Лист толокнянки – 3 ст. л., цветки василька, корень солодки – по 1 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настоять в течение 30 мин. Процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды как мочегонное и противовоспалительное средство при почечно-каменной болезни.

#### Сбор № 11.

Лист березы, плоды можжевельника, корень одуванчика – по 2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настоять до охлаждения. Процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды как мочегонное средство при почечно-каменной болезни.

#### Сбор № 12.

Цветки василька, корень дягиля, плоды можжевельника – по 3 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настоять в течение 20 мин. Процедить. Принимать 3–4 раза в день по 50 мл как мочегонное средство при почечно-каменной болезни.

#### Сбор № 13.

Листья полыни, трава хвоща, семена укропа – по 2 ст. л., семена укропа, лист толокнянки – по 3 ст. л. 12 г смеси залить 2 стаканами горячей воды, настоять в течение 12 ч в термосе, процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день через 1 ч после еды.

#### Сбор № 14.

Лист толокнянки, трава гречника, трава спорыша, кукурузные рыльца, створки сухих стручков фасоли – по 1 ст. л. 15 г смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе в течение 8 ч, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день через 1 ч после еды.

#### Сбор № 15.

Корни ревеня – 2 ст. л., цветки тмина – 3 ст. л., трава тысячелистника – 5 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 1 ч, процедить, принимать по 10 мл 2 раза в день за 30 мин до еды.

#### Сбор № 16.

Кора крушины, семя фенхеля – по 1 ст. л., цветки тмина, листья перечной мяты, трава тысячелистника, трава полыни – по 2 ст. л.

Сбор № 17.

Лист березы, корни стальника, корневища пырея, плоды можжевельника, трава золотой розги – по 1 ст. л., лист руты, лист лапчатки гусиной – по 2 ст. л.

Сбор № 18.

Плоды можжевельника – 1 ст. л., створки сухих стручков фасоли, листьев черники – по 2 ст. л. Сборы № 16, 17, 18 готовить следующим образом: 2 ст. л. смеси заварить в 200 мл кипятка, настоять в течение 3–4 ч, процедить, принимать по 50 мл 3–4 раза в день при почечно-каменной болезни.

### **Йоговское лечение почечно-каменной болезни**

#### *Сарвангасана – поза свечи*

И. п.: лечь на спину, положить ладони на пол рядом с туловищем, пальцы ног и пятки расслабить, распрямить все тело, смотреть вверх, дышать нормально.

Этапы выполнения:

1) вытянуть пальцы ног и напрячь их, вдыхая, начать поднимать обе ноги сразу вверх; вдыхать с такой скоростью, чтобы к моменту, когда ноги будут подняты перпендикулярно полу, вдох был завершен;

2) завершив вдох и подняв ноги вверх, поместить ладони под ягодицы и поднять вверх все тело, поддерживая его руками и одновременно делая выдох.

Выполняя этот этап, соблюдать следующие условия: поднимать тело постепенно, поддерживая его руками, не прилагая при этом чрезмерных усилий, поднимать тело так высоко, как это для вас возможно. Обе ладони переместить по бокам спины для поддержания тела. Подняв тело на максимальную высоту, оставаться в этом положении. Дышать при этом нормально. Вытянуть обе ноги, удерживая их вместе. Сохранять такое положение в течение 10–15 с в 1-ю неделю занятий. Постепенно увеличивать это время: в течение 1 месяца – до 1 мин, в течение 2 месяцев – до 3 мин;

3) после пребывания в стойке на плечах в течение доступного времени вернуться в горизонтальное положение так: согнуть ноги в коленях, касаясь пятками бедер. Затем передвигать ладони к бедрам, постепенно опуская туловище. В процессе опускания поддерживать тело руками. Когда бедра коснутся пола, опустить пятки на пол рядом с бедрами и положить ладони на пол рядом с бедрами. Затем выпрямить ноги и положить их на пол;

4) отдохнуть в течение 10 с.

Сарвангасану выполнять только 1 раз в день не повторяя. Терапевтический эффект: сарвангасана нормализует работу всех органов брюшной полости, в том числе почек.

#### *Пачан-санстхан судхарак*



И. п.: лечь на спину на коврик, руки положить на пол вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе, пятки и пальцы ног вместе, смотреть прямо перед собой, тело расслаблено. Техника исполнения: в быстром темпе поднять левую ногу вверх до достижения угла с телом в  $90^\circ$  и быстро вернуть ее в и. п. Ноги в коленях не сгибать. Подъемы и опускания левой ноги производить в быстром темпе без фиксации в крайних положениях. Дышать произвольно, неглубоко, через нос. Внимание сосредоточить на области живота. Первые 10 дней упражнение выполняется 5 раз. Каждые 10 дней увеличивать количество подъемов на 1 раз, пока не достигнет 10 раз.

### *Гарудасана*

И. п.: встать на пол.

Техника выполнения: правой ногой обвить левую спереди и ступней зацепиться за, руки согнуть в локтях, локоть левой руки наложить на локтевой сгиб правой руки и руки сложить ладонями друг с другом. Пребывать в этом положении столько, сколько это возможно. Позу повторять со сменой рук и ног. Дыхание произвольное.левой ногой обвить спереди правую ногу, соответственно сменить руки и снова соединить ладони.

### *Уттхита Парсваконасана*

И. п.: встать на пол, ноги чуть шире плеч.

Этапы выполнения: с глубоким вдохом поднять руки в сторону на уровне плеч, ладонями вниз. Правую ступню повернуть на  $90^\circ$ , а левую – на  $60^\circ$ . Согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро и голень образовали прямой угол. С выдохом положить правую ладонь на коврик у правой ступни, накрывая подмышкой колено, левую руку вытянуть за голову. Грудь, бедра и плечи должны быть в одной плоскости. Все тело напряжено и растянуто, левую ногу в колене не сгибать. Находиться в позе в течение 30–50 с. Сделать вдох и вернуться в и. п., повторить асану в другую сторону. Во время упражнения концентрировать внимание на пояснице.

### *Маласана*

И. п.: сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками упираться позади корпуса в пол, ладони направлены к телу, шея, позвоночник, голова находятся на одной линии, смотреть вперед.

Техника выполнения:

- 1) поднять колени и сесть на корточки, стопы вместе, внутренние стороны стоп, бедер и икр касаются друг друга, задняя часть бедер касается икр и задней поверхности лодыжек;
- 2) вытянуть руки вперед на один уровень с плечами, ладони направить к полу;
- 3) руки отвести назад, раздвинуть ноги и взяться руками за заднюю часть лодыжек и пяток. Выдохнуть и вытянуть позвоночник вперед;

- 4) оставаться в этом положении в течение 10–15 с, дышать нормально;
- 5) отнять руки от лодыжек, наклонить туловище вперед, завести руки за спину и сцепить ладони, втягивать позвоночник к голове так, чтобы он был параллелен полу;
- 6) поддерживать это положение в течение 10–15 с, нормально дыша;
- 7) высвободить руки, поднять корпус, сесть на ягодицы и высвободить ноги.

### *Пашасана*

И. п.: сесть на корточки так, чтобы подошвы и пятки были на полу, сделать вдох и выдох.

Этапы выполнения:

- 1) положить левую ладонь за ягодицами, в 10–15 см от них. Выдохнуть и вращающими движениями повернуть туловище на 90° влево, перенести вес тела на левую ногу и стопы;
- 2) согнуть правый локоть и завести руку за левое бедро, держа подмышку как можно ближе к бедру; теперь вытянуть ту же руку, согнуть ее, затем повернуть, чтобы подвести ближе к правому бедру, так, чтобы правая рука окружала обе ноги;
- 3) балансировать на подошвах стоп и поднимать лодыжки, поднять левую руку с пола и завести ее за спину, сделать вдох, выдохнуть и повернуть позвоночник еще больше влево;
- 4) переплести обе руки;
- 5) повернуть шею налево и посмотреть в левую сторону;
- 6) оставаться в этом положении в течение 20–30 с, дыша нормально;
- 7) вдохнуть, высвободить левую руку, затем правую и выпрямить туловище; поставить ладони на пол;
- 8) повторить асану в другую сторону.

### *Савасана*

И. п.: лечь на пол на спину, все тело распрямить, снять напряжение, ладони положить на пол, дыхание обычное, закрыть глаза и полностью расслабиться.

Этапы выполнения:

- 1) закрыть глаза и держать их закрытыми в течение 2 с, затем открыть их на 2 с, повторить закрывание и открывание глаз 3–4 раза;
- 2) глаза открыть и посмотреть вверх, затем вниз и прямо, после этого – влево, вправо, опять прямо и закрыть глаза. Повторить 2–3 раза;

3) рот открыть широко, но без напряжения. Язык свернуть так, чтобы его кончик был обращен назад, закрыть рот. При этом язык остается в прежнем положении в течение 10 с. Открыть рот, вернуть язык в обычное положение, закрыть рот. Повторить 2–3 раза;

4) лежа с закрытыми глазами, сосредоточить внимание на кончиках пальцев ног. Медленно расслабить их. Затем медленно перемещать внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спинной мозг, спину, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, добиваясь их полного расслабления. Слегка подвигать головой, освобождая мышцы шеи от напряжения. Расположить голову в удобной позе, расслабить мышцы шеи, лица, головы. Это положение полного физического расслабления;

5) снять психическое напряжение: сосредоточить внимание на красивом воображаемом месте. Вдыхать и выдыхать медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха – вниз. Сделайте 10–12 вдохов – выдохов. Затем представить процесс засыпания. Это состояние полного расслабления. Остаться в этом положении в течение 5–10 мин. Затем открыть глаза, потянуться и сесть.

Выполнять савасану в течение 10–15 мин ежедневно.

Терапевтический эффект: расслабление мышц, нервов и органов, в том числе почек и мочевыводящих путей, приводит к нормализации в них крово- и лимфообращения, что в свою очередь, способствует выведению из этих органов инфекционных агентов, и нормализации их работы.

Особого внимания требует почечно-каменная болезнь, развивающаяся на фоне подагры. Подагра – это заболевание, возникающее при нарушении обмена мочевой кислоты с последующим накоплением ее в организме (в почках, суставах и других органах и тканях). Отложение солей мочевой кислоты в почках приводит к формированию в них камней и развитию клиники почечно-каменной болезни с типичными приступами почечной колики.

#### **Режим больного почечно-каменной болезнью на фоне подагры**

Рациональный режим включает создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на работе и дома, борьбу с малоподвижным образом жизни, ведение активного образа жизни (прогулки, спортивные игры, плавание, туризм, танцы, бег трусцой и спортивная ходьба).

Немаловажным фактором в комплексном лечении почечно-каменной болезни подагрического происхождения является нормализация массы тела. Нормализация массы тела больного является обязательным и важнейшим мероприятием, так как способствует снижению уровня мочевой кислоты в крови. Для этого используются лечебное питание с ограничением потребления жиров, легкоусвояемых углеводов, проведением разгрузочных дней, режим физической активности, общий массаж. Больному запрещается употребление алкоголя, так как после этого возникает повышение кислотности крови и удаление солей мочевой кислоты через почки. В первую очередь это относится к винам (в особенности к портвейну и хересу) и к пиву темных сортов.

#### **Лечебное питание**

Диета при подагрической почечно-каменной болезни предусматривает исключение продуктов, содержащих большое количество пуринов (аминокислот, в состав которых

входит мочевая кислота и ее соли), ограничение натрия, жиров, общее содержание белка нормальное, но соотношение между растительными и животными белками должно увеличиться в пользу растительных белков; достаточное количество витаминов, допустимое количество соли в суточном рационе – 5–8 г.

В диету включаются щелочные минеральные воды и цитрусовые для ускорения выведения из организма солей мочевой кислоты. Пищу больной принимает в неизмельченном виде, пища готовится на пару или отваривается в воде. Овощи и фрукты употребляются в сыром, вареном или запеченном виде. Из рациона исключить: мясные и рыбные отвары, экстракты, супы, жирные сорта мяса и рыбы, мясо молодых животных, внутренние органы животных и птицы. Мясо и рыбу употреблять не чаще 2 раз в неделю, только в отварном виде или в виде блюд, приготовленных на пару. Общее количество свободной жидкости увеличивается до 2,5 л, если нет противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется жидкость принимать в виде чая, клюквенного морса, соков, щелочных минеральных вод.

Пищу принимать дробно, 5–6 раз в день, небольшими порциями, в промежутках между приемами пищи – пить как можно больше жидкости.

Рекомендуются к применению следующие продукты.

Мучные изделия: черствый пшеничный и ржаной хлеб с добавлением отрубей и проросших зерен злаковых, исключить по возможности изделия из сдобного и слоеного теста.

Молочные продукты: молоко и кисломолочные продукты, включая простоквашу, кефир, неострые сорта сыра, ряженку, нежирную сметану.

Рыба: 2 раза в неделю, нежирные сорта, лучше – морская рыба, в отварном или тушеном виде.

Мясо и птица: не чаще 2 раз в неделю, нежирные сорта, в отварном или тушеном виде, без употребления бульона, в котором варилось мясо. Яйцо рекомендуется вводить в рацион не чаще 1 раза в неделю.

Рекомендуются растительные масла (оливковое, нерафинированное подсолнечное, соевое, льняное, горчичное).

Крупы: можно употреблять любые с некоторым ограничением гречневой.

Овощи: разрешаются любые в вареном, печеном, тушеном виде, исключить соленые и маринованные блюда.

Фрукты: разрешаются любые фрукты и ягоды и все блюда, приготовленные из них.

Напитки: некрепкий чай, соки, морсы, отвары, квас, щелочные минеральные воды.

Пряности: лимонная кислота, ванилин, корица.

Категорически запрещены к употреблению: внутренние органы животных и птиц – мозги, печень, почки, легкие; жирные сорта мяса и птицы, копченые, соленые, консервированные блюда из мяса, птицы, рыбы; любые бульоны и отвары, тугоплавкие жиры (говяжий, свиной,

маргарины); цветная капуста, щавель, шпинат, малина, инжир, бобовые, шоколад, какао, крепкий чай.

Больным подагрой с почечно-каменной болезнью или без рекомендуется 2 раза в неделю проводить разгрузочные дни:

фруктовый день (1,5 кг яблок в день разделить на 5–6 приемов);

кефирный день (1,5 л кефира в день разделить на 5–6 приемов);

молочный день (2 л молока в день разделить на 6 приемов);

творожно-кефирный день (0,5 кг нежирного творога и 0,5 л кефира);

овощной день (1–5—2 кг овощей любых, кроме запрещенных).

В периоде обострения заболевания больному рекомендуется диета, состоящая преимущественно из жидкой пищи (молоко, молочные супы, кисломолочные продукты, кисели, компоты, морсы, отвары трав и плодов, овощные и фруктовые соки, жидкие каши).

#### **Физиотерапевтическое лечение**

При лечении подагрической почечно-каменной болезни в сочетании с диетической и медикаментозной терапией неплохой эффект оказывают различные физиопроцедуры. Физиотерапевтическое лечение способствует выведению мочекислых солей в связи с повышением функциональных возможностей почек. Физиопроцедуры обладают рассасывающим и противовоспалительным действием, способствуют уменьшению или исчезновению камней в мочевыводящих путях, снижению частоты, длительности и выраженности подагрических приступов. Физиотерапевтические методы лечения больных подагрой чаще используются в стадии ремиссии или неполной ремиссии.

#### *Физиотерапевтическое лечение в остром периоде подагры*

В остром периоде подагры используются следующие процедуры: ультрафиолетовое облучение, электрическое поле УВЧ (чем приступ тяжелее, тем меньше должны быть мощность и продолжительность воздействия), импульсные токи, электросон, электрофорез с калием и литием, аппликации димексида.

#### *Физиотерапевтическое лечение в межприступном периоде подагры*

Ультразвуковое воздействие, фонофорез с гидрокортизоном, теплолечение (аппликации грязи, парафина, озокерита, сочетание грязевых аппликаций с индуктотермией).

#### *Бальнеотерапия*

Бальнеотерапия больных подагрой проводится в межприступном периоде. Бальнеопроцедуры способствуют улучшению крово- и лимфообращения, ускорению выведения мочевой кислоты и ее солей с мочой, улучшают питание тканей и органов, повышают доставку кислорода к пораженным органам и тканям. Под влиянием лечения уменьшаются воспалительные явления в пораженных органах, повышаются функциональные возможности печени и почек, улучшаются показатели обмена веществ.

### *Радоновые ванны*

Основным лечебным фактором при приеме радоновых ванн является излучение радона. Оно проникает в организм через кожу и легкие, что обуславливает внутреннее облучение организма. На коже больного осаждаются продукты распада радона, образуется активный налет, осуществляющий наружное облучение кожи. Радоновые ванны нормализуют обмен мочевой кислоты, улучшают функцию печени, почек, благоприятно влияют на жировой обмен, нормализуют артериальное давление, улучшают кровообращение в тканях пораженных органов. Радоновые ванны оказывают обезболивающее, успокаивающее, противовоспалительное действие. Радоновые ванны назначаются с продолжительностью 10–15 мин два дня подряд с последующим днем перерыва или три дня подряд, 4 или 5 ванн в неделю, курс лечения – 12–14 ванн.

### *Сероводородные ванны*

Лечебное действие этих ванн обусловлено сероводородом, поступающим через кожу. Сероводород положительно влияет на печень, что отражается на состоянии всех видов обмена, нарушенных у больных подагрой. Сероводородные ванны усиливают кровообращение, питание в тканях пораженных органов, снижают уровень мочевой кислоты в крови, усиливают выведение мочевой кислоты и ее солей с мочой. Назначают сероводородные ванны с продолжительностью 10–15 мин, два дня подряд с последующим днем перерыва, курс лечения – 10–12 процедур. Сероводородные ванны противопоказаны при остром приступе подагры и фазе неполной ремиссии, нарушении функции почек, печени, хроническом гепатите, желчно-каменной болезни.

### *Йодобромные хлоридно-натриевые ванны*

Оказывают воздействие на организм через рецепторы кожи. Микроэлементы йод и бром, образуя депо в коже, частично проникают в жидкие среды организма. Входя в состав различных ферментных систем, они влияют на обменные процессы. Натрия хлорид, являющийся основным минеральным компонентом йодобромных хлоридно-натриевых ванн, способствует проникновению йода и брома внутрь организма. Йодобромные ванны положительно влияют на нервную, сердечно-сосудистую, симпатoadреналовую и гипофизарно-надпочечниковую системы, стабилизируют мембраны клеток печени, улучшают функцию почек, увеличивают выведение солей мочевой кислоты, снижают уровень солей мочевой кислоты в крови, нормализуют показатели жирового обмена, оказывают противовоспалительное, антитоксическое, бактерицидное действие. Йодобромные ванны хорошо переносятся больными, у них быстро стихают боли, снижаются признаки воспалительных явлений. Йодобромные ванны показаны больным подагрой в фазе ремиссии, а также при сочетании подагры с гипертонической болезнью I–II стадии, ожирением, мочекаменной болезнью, ИБС не выше 2-го функционального класса без нарушения сердечного ритма. Применяют 5 ванн в неделю, на курс лечения – 10–12 ванн.

### **Фитотерапия**

Ванны с отварами, приготовленными из сборов лекарственных трав.

Ванны с лекарственными растениями обладают противовоспалительным эффектом, способствуют выделению солей мочевой кислоты из организма, оказывают обезболивающее действие.

*Рекомендуются следующие сборы для ванн.*

### Сбор № 1.

Цветки бузины – 3 ст. л.; лист крапивы двудомной — 2 ст. л.; цветки пижмы – 4 ст. л.; лист смородины черной – 3 ст. л.; трава хвоща полевого – 4 ст. л.; трава череды трехраздельной – 5 ст. л.

### Сбор № 2.

Трава донника – 4 ст. л.; корень лопуха – 4 ст. л.; корневище пырея ползучего – 4 ст. л.; почки сосны – 2 ст. л.; соплодия хмеля – 5 ст. л.; лист эвкалипта — 1 ст. л.

### Сбор № 3.

Побеги багульника болотного – 5 ст. л.; трава душицы обыкновенной – 2 ст. л.; побеги и плоды можжевельника – 2 ст. л.; трава фиалки трехцветной – 3 ст. л.; трава чабреца – 4 ст. л.

Любой из этих сборов готовить следующим образом: 4 ст. л. сбора залить 1 л воды, довести до кипения, настоять в течение 30–40 мин, процедить и вылить в ванну. Ванны (температура воды – около 40 °С) принимать ежедневно или через день. Курс лечения – 10–15 ванн. Через 2–3 месяца курс лечения повторить.

### *Прием лекарственных растений внутрь*

Фитотерапия применяется в комплексе с диетой, лекарственными противовоспалительными средствами и способствует нормализации обмена мочевой кислоты. При подагре применяют настой листьев брусники по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Можно рекомендовать также следующий сбор, способствующий выведению из организма мочевой кислоты: трава зверобоя, цветки ромашки, цветки липы, цветки бузины черной – по 1 ст. л. 2 ст. л. смеси названных трав залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30–40 мин, процедить и пить в течение дня по 1/2 стакана 4 раза в день. Можно принимать сбор, обладающий противовоспалительным, обезболивающим и мочегонным действием: цветки бузины, лист крапивы – по 1 ст. л., цветки календулы, пиона, василька, плоды можжевельника – по 1/2 ст. л., лист березы и трава хвоща – по 2 ст. л. 90 г смеси залить 1 л кипящей воды, настоять в термосе в течение 4 ч, процедить, принимать по 200 мл 6–7 раз в течение дня.

### **Санаторно-курортное лечение при подагрической почечно-каменной болезни**

Проводить лечение в санаториях и на курортах рекомендуется больным с подагрическим поражением почек в фазе ремиссии. Основными лечебными факторами, применяемыми при санаторно-курортном лечении, являются: лечебные ванны, грязелечение, физиопроцедуры, питье щелочных минеральных вод, лечебное питание. Наиболее известными курортами являются Ессентуки, Пятигорск, Железноводск, Цхалтубо и т. д. Из курортов и санаториев Республики Беларусь могут быть рекомендованы: санаторий «Бобруйск», санаторий «Рассвет» (Минская область), санаторий «Радон» (Гродненская область), курорты «Ждановичи», «Нарочь» (Минская область), курорт «Приднепровский» (Гомельская область), санаторий «Ченки» (Гомельская область). Терапия природными ресурсами в санаториях и на курортах проводится на фоне продолжающегося лечения антиподагрическими лекарственными средствами.

### **Профилактика**

Профилактика показана лицам с отягощенной по подагре наследственностью, особенно при сочетании с почечной патологией, артериальной гипертензией, ожирением.

Профилактические мероприятия включают устранение или ослабление влияния факторов, способствующих повышению содержания в крови мочевой кислоты и ее солей, – бесконтрольного приема мочегонных средств (фуросемида, гипотиазида, урегита), препаратов, содержащих свинец, лечебного голодания, алкоголя, переедания, избытка в пище жира и пуриновых соединений (аминокислот с большим содержанием мочевой кислоты). При повышенном содержании в крови мочевой кислоты назначается диета с ограничением жиров и пуринов. С профилактической целью рекомендуются занятия физкультурой, бег, длительные прогулки, пеший туризм, что уиливает выведение из организма мочевой кислоты.

Таблица. Содержание пуриновых оснований и мочевой кислоты в 100 г продукта

## **ХРОНИЧЕСКИЙ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ**

**Хронический гломерулонефрит** – это иммунновоспалительное заболевание обеих почек с преимущественным поражением клубочков. По течению различают: острый, подострый и хронический гломерулонефрит.

Причины возникновения заболевания:

- 1) инфекция: стрептококковая (ангина, стрептодермия, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей), пневмококковая, дифтерия и др.;
- 2) нарушение защитных сил организма в связи с переохлаждением, травмой почек и т. д.

Заболевание носит инфекционно-аллергический характер; при его возникновении важная роль принадлежит нарушению работы иммунной системы, нарушению функции распознавания организмом «своих и чужих», выработке антител против собственных клеток и тканей организма. По мере прогрессирования этих нарушений происходит все большее поражение сосудов и клубочков (место, где происходит образование мочи из плазмы крови) почек с развитием характерной для гломерулонефрита клиники.

Клиника гломерулонефрита зависит от течения заболевания. Острый гломерулонефрит поражает в основном молодых людей, начинается внезапно, среди полного здоровья, характеризуется повышением температуры тела до 39–40 °С, слабостью, головной болью, отечностью лица, снижением количества выделяемой мочи. Отеки располагаются преимущественно на лице, сочетаются с бледностью кожи, впоследствии отеки распространяются на другие части тела, в тяжелых случаях жидкость начинает накапливаться в полостях, и прибавка массы тела за счет отеков может достигать 15 и более кг. Другим характерным симптомом гломерулонефрита является повышение артериального давления с преимущественным увеличением диастолического (нижнего, сосудистого) давления. В моче дольного гломерулонефрита появляются белок, эритроциты, цилиндры, лейкоциты. Считается, что острый пиелонефрит, не прошедший бесследно в течение года, переходит в хроническую форму. Хронический гломерулонефрит протекает длительно, постепенно приводит к гибели клубочков почек, снижению деятельности почек и развитию почечной недостаточности. По течению заболевания и преобладанию тех или иных симптомов хронический гломерулонефрит подразделяют на латентную, нефротическую, гипертоническую формы. Для латентной формы характерны: периодически появляющиеся отеки, незначительная гипертензия, наличие эритроцитов в моче, течение заболевания длительное, с постепенным снижением функции почек. Для нефротической формы



характерны: массивные и упорные отеки лица и конечностей, тенденция к повышению артериального давления, наличие в моче белка, эритроцитов, цилиндров, уменьшение количества отделяемой мочи, течение заболевания длительное с постепенным нарушением функции почек. Для гипертонической формы характерны: выраженная гипертония, нарастающая недостаточность кровообращения, отсутствие или незначительно выраженные отеки, умеренные изменения в анализе мочи, изменение сосудов глазного дна, анемия, прогрессирующее нарушение функции почек, возможны осложнения, связанные с повышенным артериальным давлением (инсульт, инфаркт миокарда).

### *Лечение острого гломерулонефрита*

При остром течении заболевания обязательны госпитализация, строгий постельный режим в теплой постели для снижения нагрузки на почки на 1–2 недели в зависимости от тяжести заболевания, недопустимы резкие движения, подъем тяжестей, переохлаждение поясничной области. Выбор направления диетотерапии зависит от преобладания тех или иных симптомов в течение заболевания. При преобладании отеков и протеинурии (потери белка с мочой) суточное количество белка в рационе должно высчитываться с учетом его потерь с мочой, ограничивается количество соли – до 2 г в сутки, количество потребляемой жидкости должно превышать количество выделенной мочи на 300–400 мл. Если в клинике заболевания преобладают изменения в анализе мочи, то в рационе больного ограничивают белок до 50–60 г в сутки, соль – до 3–4 г в сутки. Если основным симптомом заболевания является повышение артериального давления, то в рационе ограничивают количество соли до 1–3 г в сутки и жидкости.

В остром периоде заболевания противопоказаны: крепкие бульоны, уха, холодец. Мясо и рыбу рекомендуется отваривать или тушить. При тяжелом течении нефротического и гипертензивного варианта показаны «голод и жажда» в первые дни заболевания, по мере стихания обострения диету расширяют. В период ремиссии рекомендуется избегать соленых и острых блюд, копченостей, консервов, животных жиров. Полезны растительные белки (соя), соки, овощи (кабачки, огурцы, тыква), некислые ягоды, фрукты и минеральные воды.

Лечение должно быть ранним и интенсивным. Назначаются цитостатики; глюкокортикоиды в виде непрерывного лечения, прерывистого лечения или пульс-терапии. Эти препараты оказывают несомненное положительное воздействие при тяжелом течении заболевания, но несомненным также является и масса побочных эффектов, возникающих при подобной терапии. Поэтому при легких формах заболевания и при стихании остроты процесса на фоне применения глюкокортикоидов и цитостатиков рекомендуется корректировать терапию в направлении применения фитопрепаратов. Современная фитотерапия открывает новые возможности в повышении эффективности и безопасности терапии гломерулонефрита.

Направления фитотерапии.

Иммунокоррекция. Используются препараты солодки, омелы, касатика молочно-белого, настои травы бурды плющевидной, крапивы двудомной, Melissa, череды, фиалки трехцветной, листьев березы, подорожника, цветков тысячелистника, отваров корней шлемника, лопуха большого.

Мочегонная терапия. Применяются: кора корней или листья барбариса, листья березы, омелы белой, березовый и арбузный соки, кукурузные рыльца, трава астрагала, почечного

чая, корни и молодые побеги спаржи лекарственной, плоды фенхеля и укропа, моркови, листья черники, трава сальника, лабазника.

Противовоспалительная терапия. Применяются: настои травы чистеца, цветков календулы, листьев березы, крапивы, липы, черной смородины, травы сушеницы.

Нормализация артериального давления. Применяются: настои травы сушеницы, листьев омелы и магнолии, отвары плодов черноплодной рябины, корней стальника, плодов боярышника.

### *Лечение хронического гломерулонефрита*

1. Режим.
2. Лечебное питание.
3. Устранение причины развития заболевания.
4. Медикаментозная терапия.
5. Фитотерапия.
6. Санаторно-курортное лечение.
7. Диспансеризация.

#### **Режим**

При хроническом гломерулонефрите следует избегать переохлаждения, чрезмерного физического напряжения, психоэмоционального стресса. Больному запрещается работа в ночное время, в горячих и холодных цехах, не рекомендуются командировки. Полезен отдых в дневное время в течение 1–1,5 ч. При появлении простудных заболеваний необходимо освобождение от работы, соблюдение постельного режима в домашних условиях, при обострении хронического тонзиллита или возникновении других очагов инфекции в носоглотке – лечение антибактериальными препаратами с противострептококковой направленностью; после окончания лечения обязательен контрольный анализ мочи. Больные с обострением хронического гломерулонефрита должны быть госпитализированы в нефрологическое отделение с соблюдением постельного режима до улучшения общего состояния, исчезновения гипертонии, отеков, улучшения анализа мочи.

#### **Лечебное питание**

Диета больного хроническим гломерулонефритом зависит от клинической формы заболевания и наличия или отсутствия почечной недостаточности. При латентной форме хронического гломерулонефрита в периоде ремиссии можно назначить общий стол с 10 г поваренной соли в сутки. Для улучшения вкусовых качеств разрешаются в небольших количествах горчица, перец, лук, чеснок, уксус, хрен. Диета должна содержать физиологические количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. При гипертонической форме хронического гломерулонефрита рекомендуется ограничение поваренной соли до 6–8 г в сутки. Это преимущественно молочно-растительная диета с включением картофеля, большого количества овощей, фруктов, разрешаются также нежирное мясо, рыба. При упорной и стойкой артериальной гипертонии проводятся

разгрузочные дни (фруктовые, рисовые, картофельные, овощные, молочные, творожные и др.), что способствует снижению АД. При очень стойкой артериальной гипертензии количество поваренной соли можно уменьшить до 3–5 г в сутки. Полное исключение соли из диеты на длительный срок может привести к электролитным нарушениям (уменьшению в крови количества натрия и хлора, необходимых для нормального обмена веществ) и вызвать еще большее нарушение функции почек. При нефротической форме хронического гломерулонефрита назначается диета с ограничением количества соли с учетом содержания ее в продуктах питания. Рекомендуется потреблять специальный хлеб без добавления соли.

Содержание белка в суточном рационе больного хроническим гломерулонефритом должно составлять 1 г на 1 кг массы тела больного. Количество жидкости, учитывая жидкие блюда, не должно превышать 600–800 мл в сутки, оно зависит от количества выделенной за сутки мочи и выраженности отечного синдрома. В среднем количество выпитой за сутки жидкости не должно превышать количество выделенной за сутки мочи более чем на 200–300 мл (учитывая потерю воды через органы дыхания, кожу, желудочно-кишечный тракт). В рацион обязательно включать продукты, обладающие мочегонным действием: тыкву, арбуз, виноград, дыню, бананы.

#### **Устранение причинного фактора в развитии заболевания**

Эта форма лечения возможна лишь на ранней стадии постстрептококкового нефрита и при нефрите, связанном с инфекционным эндокардитом, и заключается в применении антибиотиков с противострептококковым действием и тщательном лечении всех очагов инфекции. В случае алкогольного хронического гломерулонефрита прекращение приема алкоголя приводит к улучшению состояния больных и излечению заболевания.

В большинстве случаев хронического гломерулонефрита выявить и устранить причину заболевания невозможно.

#### **Медикаментозная терапия**

Медикаментозное лечение хронического гломерулонефрита оказывает влияние на основной механизм развития заболевания – аутоиммунный воспалительный процесс – и значительно влияет на течение и прогноз хронического гломерулонефрита. Учитывая серьезность применяемых препаратов и возможность развития осложнений медикаментозной терапии, способных значительно ухудшить качество жизни больного, медикаментозная терапия должна проводиться высококвалифицированным специалистом, после развернутого обследования больного; начало лечения и последующая коррекция его должны проводиться в условиях стационара. В медикаментозном лечении хронического гломерулонефрита применяют следующие группы препаратов: глюкокортикоиды, цитостатики, антикоагулянты и антиагреганты (препараты, нормализующие свойства крови), противовоспалительные средства негормонального происхождения, препараты, нормализующие работу иммунной системы.

#### **Фитотерапия**

Фитотерапия при хроническом гломерулонефрите оказывает противовоспалительное, антиаллергическое, мочегонное действие, нормализует работу свертывающей системы крови, нормализует артериальное давление, способствует выведению из организма токсических веществ, нормализует проницаемость капилляров почечных клубочков. Приведенные ниже растения обладают прежде всего мочегонным эффектом, в связи с чем рекомендуются преимущественно при наличии умеренно выраженных отеков.

Настой березовых почек. 1 ст. л. почек березы залить 2 стаканами кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин при комнатной температуре, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 500 мл. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день в теплом виде за 20 мин до еды в течение 1 месяца.

Настой листьев березы. 1 ст. л. листа березы залить 500 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 1 месяца.

Отвар листьев брусники. 1 ст. л. листа брусники залить 150 мл кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 мин, охладить при комнатной температуре в течение 10 мин, процедить, довести объем полученного настоя до 200 мл, принимать по 80 мл 3 раза в день в течение 1 месяца.

Настой цветков бузины черной. Оказывает мочегонное, потогонное, противовоспалительное действие. 1 ст. л. цветков бузины залить 200 мл кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, принимать по 50 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Настой цветков василька. 2 ст. л. цветков залить 400 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, настоять при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, довести кипяченой водой до 400 мл, принимать по 2 ст. л. 4 раза в день в течение 1 месяца.

Настой травы горца птичьего. Оказывает мочегонное действие, способствует выведению с мочой оксалатов, препятствует образованию камней в почках и мочевыводящих путях, обладает противовоспалительным действием. 3 ст. л. травы залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, настоять в течение 45 мин при комнатной температуре, процедить, принимать по 50 мл 2–3 раза в день перед едой в течение 1 месяца.

Отвар корня лопуха. 1 ст. л. корня залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане в течение 30 мин, настоять при комнатной температуре в течение 10 мин, процедить, принимать в теплом виде по 50 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Настой листьев почечного чая. 2 ст. л. листьев залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, настоять при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, принимать по 50 мл 3 раза в день в течение полугода с перерывами каждые 30 дней на 1 неделю.

Некоторые авторы применяют следующие комбинации в фитотерапии хронического гломерулонефрита: прием внутрь лекарственных сборов; использование свежих ягод, фруктов, свежих соков из листьев, ягод; лечебные ванны; фитоапликации на пояснично-крестцовую область. Очень полезно принимать свежие соки листьев цикория, медуницы, крапивы, одуванчика, хвоща полевого, сок березы, клена в весенний период, свежие салаты из листьев одуванчика, укропа, медуницы, цикория, витаминные настои шиповника, голубики, черники, клюквы, малины, употреблять в пищу свежие ягоды и фрукты: арбуз, виноград, яблоко, грушу, смородину, крыжовник, облепиху, ежевику, голубику, чернику, землянику.

Сбор № 1.

Корень аира болотного – 1 ст. л.; лист брусники – 3 ст. л.; кора дуба – 2 ст. л.; трава зверобоя – 5 ст. л.; цветки календулы – 3 ст. л.; семя льна – 2 ст. л.; лист мяты – 2 ст. л.; лист

почечного чая – 3 ст. л.; трава спорыша – 4 ст. л.; трава сушеницы болотной – 6 ст. л.; трава чабреца – 2 ст. л.; плоды шиповника – 2 ст. л.

2—3 ст. л. сбора залить 500 мл крутого кипятка, настоять в течение 6 ч в термосе, процедить перед употреблением, принимать в теплом виде в течение дня весь настой в 3 приема за 20–30 мин до еды.

#### Сбор № 2.

Метод приготовления аналогичен сбору № 1.

Корень алтея – 2 ст. л.; трава вероники – 5 ст. л.; трава донника – 3 ст. л.; трава зверобоя – 5 ст. л.; лист крапивы – 4 ст. л.; трава пустырника – 8 ст. л.; цветки ромашки – 2 ст. л.; трава тысячелистника – 2 ст. л.; плоды шиповника – 3 ст. л.

Указанные сборы можно принимать длительно, чередуя их. Через каждые 2 месяца делают перерывы на 1–2 недели.

#### Сбор № 3.

Трава астрагала, лист березы и лист дикой груши – по 2 ст. л.; трава клюквы, трава хвоща полевого – по 1,5 ст. л.; лист брусники – 2,5 ст. л.; лист земляники, соцветия календулы – по 3 ст. л.; семена овса, плоды шиповника – по 5 ст. л. 2,3 ст. л. смеси залить 500 мл кипящей воды, настоять в теплом месте в течение 1 ч, процедить, смешать с медово-лимонной смесью (1 ч. л. меда и 1 ч. л. лимонного сока), принимать в теплом виде по 80—100 мл 7–8 раз в день. При выраженном обострении процесса не следует включать в состав сбора траву хвоща полевого из-за выраженного раздражающего действия на почки.

#### Сбор № 4.

Лист ежевики – 1,5 ст. л., лист подорожника, трава горца птичьего, трава фиалки – по 2 ст. л.; лист брусники, трава сушеницы – по 2,5 ст. л.; соцветия календулы – 3 ст. л.; семена овса, плоды шиповника – по 5 ст. л. Готовить и принимать как сбор № 3.

#### Сбор № 5.

Рекомендуется при повышении артериального давления. Плоды укропа – 0,5 ст. л., трава хвоща, лист березы – по 2 ст. л.; трава барвинка, лист брусники, корни и корневища синюхи голубой – по 2,5 ст. л.; трава Melissa – 3 ст. л.; трава сушеницы болотной – 4 ст. л.; семена овса, плоды боярышника – по 5 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипящей воды, настоять в теплом месте в течение 1 ч, процедить, смешать с лимонно-медовой смесью (по 1 ч. л. меда и лимона), принимать в теплом виде по 50 мл 10 раз в день.

#### Сбор для лечебных ванн № 1.

Столбики и рыльца кукурузы, лист березы, лист аира, трава вереска, плоды можжевельника – по 3 ст. л.; корни одуванчика, корни цикория, трава ромашки – по 4 ст. л.; трава сушеницы – 5 ст. л. 8 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять в течение 2 ч, процедить, добавить в ванну с температурой воды 35 °С. Принимать ванну, не погружая в нее грудную клетку, в течение 15 мин, после ванны промокнуть тело полотенцем и лечь в нагретую постель. На курс лечения – 10–15 ванн, принимать через день.

### Сбор для лечебных ванн № 2.

Трава пастушьей сумки, кора дуба – по 3 ст. л.; трава хвоща, трава ромашки, семена кориандра, корни петрушки, лист березы – по 4 ст. л.; трава пустырника – 5 ст. л.; побеги ели, соцветия календулы – по 6 ст. л. Способ приготовления и приема ванны – как в сборе для лечебных ванн № 1.

Рекомендуется чередовать прием ванн с наложением фитоаппликаций на пояснично-крестцовую область. Эта процедура проводится только в межприступный период, во время обострения фитоаппликации противопоказаны.

### Сбор для лечебных ванн № 3.

Трава вереска, лист березы, трава сушеницы, трава донника, трава пустырника, трава Melissa, трава череды – по 1 ст. л. Сбор залить 3 л кипятка, настоять в течение 2 ч, процедить, добавить в ванну 800 мл настоя. Принимать ванну в течение 15 мин, полулежа, не погружая в нее грудную клетку. Температура воды – 35 °С. После ванны обтереться полотенцем и лечь на 3–4 ч в теплую постель. На курс – 8–10 ванн.

### Сбор для фитоаппликаций № 1.

Лист мать-и-мачехи, трава хвоща полевого, лист подорожника, лист лопуха – по 3 ст. л.; лист березы, лист липы, трава кровохлебки – по 4 ст. л.; трава сушеницы, трава календулы – по 5 ст. л.; солома овса – 8 ст. л. 50 г смеси залить 500 мл горячей воды, настоять в течение 1 ч. Настой слить, сырье отжать так, чтобы оно оставалось хорошо увлажненным, разложить сырье равномерным слоем на льняной чистой ткани, завернуть ее и наложить на область почек. Поверх компресса положить клеенку и одеяло, принимать процедуру в положении лежа, в течение 50 мин, после окончания процедуры оставаться в постели еще в течение 2–3 ч. На курс лечения – 10–15 процедур.

### Сбор для фитоаппликаций № 2.

Трава донника, лист березы, лист тополя – по 3 ст. л.; лист земляники, трава мяты, трава сушеницы – по 4 ст. л.; трава зверобоя, трава календулы, лист дуба – по 5 ст. л. Способ приготовления и применение аналогично описаным для сбора для фитоаппликаций № 1.

Учитывая то, что причиной обострения хронического гломерулонефрита может быть обострение хронического гайморита или фронтита, рекомендуется провести курс фитоаппликаций на область гайморовых или лобных пазух.

### Сбор для фитоаппликаций № 3.

Трава клевера – 3 ст. л.; трава зверобоя, лист мать-и-мачехи – по 4 ст. л.; трава календулы, лист подорожника – по 5 ст. л.; трава донника – 6 ст. л. 50 г смеси залить 500 мл горячей воды, настоять в течение 30 мин. Настой слить, сырье отжать так, чтобы оно оставалось хорошо увлажненным, разложить сырье равномерным слоем на льняной чистой ткани, завернуть ее и наложить на область носа.

### **Санаторно-курортное и физиотерапевтическое лечение**

Основным лечебным фактором для больных хроническим гломерулонефритом на курортах и в санаториях являются воздействие теплого и сухого климата, инсоляция. Наиболее

благоприятными курортами являются Моллакара, Западный Казахстан, Южный берег Крыма. Под воздействием горячего сухого воздуха, инсоляции происходит расширение сосудов кожи, усиливается потоотделение, улучшается функция почек. Эффективность климатического лечения усиливается применяемыми одновременно виноградолечением, фруктовой диетой. На некоторых курортах используются также газотермальные ванны, оказывающие благоприятное влияние на течение гломерулонефрита. Лечение больных хроническим гломерулонефритом должно проводиться на указанных курортах в летнее время года в течение 2–4 месяцев.

Санаторно-курортное лечение показано больным с латентной формой хронического гломерулонефрита; с гематурической формой хронического гломерулонефрита; при гипертонической форме хронического гломерулонефрита, в том числе с начальными явлениями почечной недостаточности (но при этом артериальное давление не выше 180/105 мм рт. ст.); при не резко выраженной нефротической форме хронического гломерулонефрита, в том числе с начальными явлениями почечной недостаточности.

В комплексной терапии хронического гломерулонефрита применяется также физиотерапия. Рекомендуются индуктотермия и ультразвук на область почек. Эти процедуры обладают противовоспалительным эффектом, усиливают образование почками мочи.

Эффективным методом лечения хронического гломерулонефрита является термотерапия, которую можно организовать в условиях местных санаториев. Термотерапия – это метод лечения сухим теплом. Первая процедура длится 20 мин, затем продолжительность

процедуры увеличивается в каждый из последующих дней на 10 мин и доводится до 40–60 мин в зависимости от индивидуальной чувствительности. В неделю проводится 5 сеансов, до и после процедуры контролируются пульс, артериальное давление, масса тела. После процедуры больной находится 2 ч в комнате отдыха при температуре 30–35 °С, завернутый в простыню, ему дают 1–2 стакана витаминизированного чая, отвар «почечных» трав. Повторные курсы проводятся через 6–12 месяцев.

Под влиянием термотерапии улучшаются процесс образования мочи, азотовыделительная функция почек, снижается артериальное давление, значительно уменьшаются отеки.

Противопоказаниями для всех видов физиотерапии и санаторно-курортного лечения являются выраженное обострение гломерулонефрита и значительное нарушение функциональной способности почек, высокое артериальное давление, выраженные отеки, большое количество эритроцитов в анализе мочи.

### **Йоговское лечение гломерулонефритов**

*Уддияна-Бандха (чревный замок)*

И. п.: встать прямо, поставить ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища.

Этапы выполнения.

Сделать свободный выдох через нос. На паузе после выдоха наклонить верхнюю часть туловища вперед примерно под углом 45°, руками упереться в бедра, большие пальцы рук расположить на паховых сгибах. Смотреть прямо перед собой в одну точку.

Втянуть живот к позвоночнику и находиться в таком положении столько времени, сколько это возможно, задержав дыхание. Затем расслабить мышцы живота, сделать спокойный неглубокий вдох через нос, вернуться в и. п. Внимание сосредоточить на области солнечного сплетения. Первые 10 дней выполнять упражнение 1 раз в день, через 10 дней – 2 раза, еще через 10 дней – 3 раза. Терапевтический эффект: нормализуется функция мочевыводящей системы, иммунной системы, центральной и периферической нервной системы.

#### *Кати шактивардхак (упражнение для укрепления поясницы)*

И. п.: встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, ступни параллельно друг другу, обе руки поднять вверх, ладонями вперед, смотреть прямо перед собой в одну точку, спину держать прямо.

Этапы выполнения.

Сделать спокойный медленный вдох через нос и, задержав дыхание, медленно и плавно наклонить руки, голову и туловище вперед и вниз, стремясь положить ладони на коврик, запястьями касаясь больших пальцев ног.

Продвинув голову еще дальше между руками, сделать выдох и оставаться в этом положении, на паузе после выдоха, не вдыхая воздуха, но и не допуская неприятных ощущений, после чего одновременно с медленным, спокойным вдохом через нос поднимать руки, голову и туловище вверх, пока они не вернуться в и. п. Первые 10 дней выполнять упражнение 1 раз и каждые 10 дней прибавлять по разу, пока количество выполнений не достигнет 5. Во время наклонов не отрывать пятки от пола. Следить за тем, чтобы во время движения голова находилась между руками и колени были выпрямлены. Во время выполнения упражнения концентрировать внимание на области поясницы. Терапевтические эффекты: действие упражнения направлено на нормализацию работы мочевыводящей системы, нервной и иммунной систем.

#### *Каки-Мудра (поза вороны)*

И. п.: встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены вниз, спина прямая, смотреть прямо перед собой в одну точку.

Этапы выполнения.

Сделать спокойный медленный вдох через нос, затем спокойный медленный выдох через нос, после чего сложить губы трубочкой, как при свисте, и резко втянуть через щель в губах воздух. Затем небольшую часть воздуха, оставшегося в полости рта, проглотить. Затем, задержав дыхание, опустить подбородок в яремную впадину. Упражнение выполнять до появления малейших неприятных ощущений. Нельзя находиться в этой позе долго, так как это может пагубно отразиться на сердце. Смотреть вниз. Внимание сосредоточить на половых органах. Затем вернуть голову в и. п. и сделать медленный, спокойный выдох через нос. Первые 10 дней выполнять упражнение 1 раз, каждые 10 дней прибавлять по одному разу, пока число повторений не достигнет 3. Терапевтический эффект: ликвидирует нарушения крово- и лимфообращения в органах брюшной полости, в том числе в почках.



## *Йога-мудра*

И. п.: встать прямо, затем опуститься на колени, пятки развести в стороны, большие пальцы ног касаются друг друга, сесть между пятками, спина прямая, смотреть прямо перед собой в одну точку, ладони положить на колени, пальцы рук вместе.

Этапы выполнения.

Положить руки за спину, на поясницу, взяв левой рукой за запястье правую (это для мужчин, женщины правой рукой должны обхватить левое запястье).

Сделать спокойный, медленный вдох через нос, а затем вместе со спокойным медленным выдохом через нос начать, подтягивая живот, медленно и плавно наклонять туловище и голову вперед и вниз, стараясь лбом коснуться пола.

Оставаться в этом положении на пузе после выдоха, не допуская появления неприятных ощущений, стараясь максимально расслабить все мышцы туловища и получить удовольствие от выполнения упражнения. Внимание сосредоточить на области живота.

Затем медленно, неглубоко вдыхая через нос, плавно, не торопясь, вернуться в и. п. Если в первые дни тренировок достать головой коврика не получается, не стоит огорчаться, через несколько дней все получится. В первые 10 дней выполнять упражнение надо только 1 раз, во вторые 10 дней – 2 раза, в третью декаду – 3 раза. Более 3 раз выполнять упражнение не следует.

## *Дханурасана – поза лука*

И. п.: лечь на живот, ступни соединить вместе, опираясь на носки, руки вытянуты вдоль туловища, тыльными сторонами кистей вниз, подбородком упереться в пол.

Этапы выполнения.

Раздвинуть ноги, затем согнуть их в коленях и взяться руками за лодыжки ног или обхватить ладонями рук ступни ног в месте подъема.

Сделать неглубокий вдох через нос и на задержанном дыхании разогнуть ноги в коленях, в результате чего будут подниматься грудь и голова.

Затем еще больше прогнуться, откидывая голову назад и отрывая бедра от пола, необходимо следить за тем, чтобы область пупка касалась пола. Сохранять это положение до тех пор, пока продолжается задержка дыхания после вдоха. Сосредоточить внимание во время выполнения упражнения на брюшной полости.

В этой позе покачаться назад – вперед.

Затем одновременно с выдохом согнуть ноги в коленях, опустить туловище, руки, голову и ступни ног в и. п. В первые 10 дней выполнять упражнение 1 раз, со второй декады – 2 раза,

с третьей – 3 раза. Терапевтический эффект: нормализуется функции позвоночного столба, спинного мозга, восстанавливается нормальная работа иммунной системы.

### *Сарвангасана – поза свечи*

И. п.: лечь на спину. Руки расположить вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук соединить, пятки и носки ног соединить.

Этапы выполнения.

Опираясь на ладони рук, медленно поднять ноги вверх и продолжать поднимать туловище вверх, придерживая корпус за спину руками. Чем ближе будут руки к лопаткам, тем лучше. Подбородком упереться в яремную впадину, носки ног тянуть вверх. Тело должно принять вертикальное положение.

Оставаться в таком положении, сосредоточив внимание на области щитовидной железы, расслабиться и смотреть прямо вверх. Дыхание произвольное, медленное, неглубокое, через нос. В первые 10 дней выполнять упражнение в течение 10 с, каждые 10 дней увеличивать продолжительность выполнения асаны на 10 с, пока она не достигнет 200 с. Упражнение выполняется только 1 раз.

Вернуться в и. п. следующим образом: ноги медленно перевести по направлению к голове, руки опустить в и. п., затем плавно опустить туловище и ноги в и. п. Терапевтический эффект: нормализуется и синхронизируется работа всего организма.

### *Савасана*

И. п.: лечь на пол на спину, все тело распрямить, снять напряжение, ладони положить на пол, дыхание обычное, закрыть глаза и полностью расслабиться.

Этапы выполнения.

Закрывать глаза и держать их закрытыми в течение 2 с, затем открыть их на 2 с, повторить закрывание и открывание глаз 3–4 раза.

Глаза открыть и посмотреть вверх, затем вниз и прямо, после этого – влево, вправо, опять прямо и закрыть глаза. Повторить 2–3 раза.

Рот открыть широко, но без напряжения. Язык свернуть так, чтобы его кончик был обращен назад, закрыть рот. При этом язык остается в прежнем положении в течение 10 с. Открыть рот, вернуть язык в обычное положение, закрыть рот. Повторить 2–3 раза.

Лежа с закрытыми глазами, сосредоточить внимание на кончиках пальцев ног. Медленно расслабить их. Затем медленно перемещать внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спинной мозг, спину, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, добиваясь их полного расслабления. Слегка подвигать головой, освобождая мышцы шеи от напряжения. Расположить голову в удобной позе, расслабить мышцы шеи, лица, головы. Это положение полного физического расслабления.

Снять психическое напряжение: сосредоточить внимание на красивом воображаемом месте. Вдыхать и выдыхать медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха – вниз. Сделать 10–12 вдохов – выдохов. Затем представить процесс засыпания. Это состояние полного расслабления. Остаться в этом положении в течение 5–10 мин. Затем открыть глаза, потянуться и сесть.

Выполнять савасану в течение 10–15 мин ежедневно.

Терапевтический эффект: расслабление мышц, нервов и органов, в том числе почек и мочевыводящих путей приводит к нормализации в них крово- и лимфообращения, что в свою очередь способствует выведению из этих органов инфекционных агентов и нормализации их работы.

#### **Блюда из растительного сырья**

Салат «Весна».

По 10 г листьев крапивы, щавеля, 50 г листьев пастушьей сумки, 5 г листьев дикого цикория, 5 г зеленого лука, 1 яйцо, 5 г сметаны, 5 г растительного масла, 5 г столовой горчицы, соль, специи.

Перебрать, промыть свежесобранные листья крапивы, щавеля, пастушьей сумки и дикого цикория. Нашинковать, добавить нашинкованный зеленый лук, рубленое крутое яйцо. Салат заправить сметаной, солью, специями, столовой горчицей и растительным маслом. Украсить дольками вареного яйца.

Салат из донника с майонезом.

30 г листьев донника, 100 г свежих огурцов, 10 г зеленого лука, 1 яйцо, 20 г майонеза, соль.

Перебранные и промытые молодые листья донника измельчить, соединить со свежим зеленым огурцом, нарезанным кубиками, с нашинкованным зеленым луком и рублеными вареными яйцами, перемешать, заправить майонезом и солью по вкусу.

Салат из листьев донника.

По 40 г листьев донника, листьев печеночницы, корней ослинника, 20 г сметаны или растительного масла, соль, перец.

Перебранные, промытые молодые листья донника, печеночницы нашинковать, соединить с мелко нарезанным очищенным корнем ослинника, заправить сметаной или растительным маслом, солью, поперчить по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и подорожника.

50 г краснокочанной капусты, 25 г подорожника, 1 яйцо, 10 г растительного масла, соль.

Яйца, сваренные всмятку, осторожно очистить от скорлупы. Аккуратно разрезать на две части и уложить на блюдо. Нашинкованную краснокочанную капусту соединить с мелко нарезанным подорожником, посолить. Полученную массу уложить на половинки яиц и полить растительным маслом.

Салат из лопуха.

60 г листьев лопуха, 12 г тертого хрена, 20 г зеленого лука, 8 г сметаны, соль.

Перебранные и промытые листья лопуха опустить на 2 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, мелко нашинковать. Перемешать с нашинкованным зеленым луком, тертым хреном и посолить.

Салат земляничный.

60 г листьев земляники, 8 г листьев мяты, 40 г зеленого лука, 8 г растительного масла, соль, специи.

Свежие молодые листья земляники, мяты, зеленого лука тщательно промыть, обсушить чистой салфеткой, нашинковать, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из крапивы.

100 г крапивы, 1 яйцо, 10 г салатной заправки, соль.

Промытые листья крапивы опустить в кипящую воду и на 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать,

добавить мелко рубленое вареное яйцо, заправить салатной заправкой, посолить.

Салат из крапивы «Весенний».

50 г крапивы, по 20 г щавеля, подорожника, 10 г листьев одуванчика, 15 г зеленого лука, 1 яйцо, 10 г редиса, 20 г майонеза или растительного масла, соль.

Подготовленную зелень крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука измельчить на мясорубке. Полученную массу перемешать с мелко рубленным вареным яйцом, заправить майонезом, выложить в салатник горкой, украсить кружочками редиса и дольками вареного яйца.

Салат с крапивой и гусиным луком.

40 г листьев крапивы, 10 г кислицы обыкновенной, по 20 г медуницы лекарственной, гусиного лука, 10 г майонеза, соль.

Промытые листья крапивы поместить в подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 мин, откинуть на дуршлаг, опустить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить мелко нарезанную зелень кислицы, медуницы, гусиного лука, перемешать, заправить сметаной или майонезом, посолить по вкусу.

Салат из крапивы с орехами.

75 г листьев крапивы, 15 г ядер грецких орехов, 5 г 3%-ного уксуса, 5 г зеленого лука, 5 г зелени петрушки, соль.

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 мин, дать воде стечь, затем их мелко нарезать и положить в салатник. Ядра грецких орехов растолочь в ступке, развести отваром крапивы до консистенции густой сметаны, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Салат посыпать зеленью петрушки, посолить по вкусу.

Салат из крапивы с орехами по-грузински.

40 г крапивы, по 25 г ядер грецких орехов, репчатого лука, 15 г кинзы, соль, перец. Крапиву опустить в кипящую подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Ядра грецких орехов растолочь с солью. Добавить мелко нарубленный репчатый лук и мелко нарезанную зелень кинзы. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Если полученная масса густая, ее можно развести отваром крапивы.

Салат из крапивы и подорожника.

40 г крапивы, 4 г листьев подорожника, 10 г репчатого лука, 8 г зелени петрушки или укропа, 15 г растительного масла, 1 яйцо, 8 г 3%-ного уксуса.

Молодую крапиву перебрать, промыть и мелко нарезать. Подорожник промыть и замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 15–20 мин, затем обсушить чистой салфеткой. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, соединить с крапивой, подорожником, рубленым репчатым луком. Заправить растительным маслом с уксусом, посыпать зеленью петрушки.

Салат «Радость».

По 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука; 2 г чеснока, 8 г растительного масла, соль.

Обработанные листья крапивы, перебранные и промытые зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Салатная заправка (на 100 г).

50 г растительного масла, 50 г 3%-ного уксуса, 4 г сахара, 0,2 г перца молотого, 1 г соли.

Растительное масло, уксус, соль, сахар, перец черный молотый перемешать. Заправку использовать для салатов и винегретов.

Борщ со щавелем и крапивой.

75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1/2 яйца, 220 мл мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчить в пюре, опустить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, спассерованные корни и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, специи. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

Щи зеленые из осота полевого со щавелем.

150 г молодых побегов и листьев осота, 40 г щавеля, 100 г картофеля, 20 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 130 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

Нарезанный ломтиками картофель закладывают в кипящий бульон или воду, варят до готовности, добавляют осот и щавель, измельченные на мясорубке и пассерованные морковь и лук. При подаче к столу кладут сметану.

Щи из крапивы.

75 г крапивы, 100 г картофеля, 25 г моркови, 25 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 50 г щавеля, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль, специи.

Подготовленную молодую крапиву закладывают в кипящую воду и варят в течение 10 мин. Затем зелень крапивы вынимают, измельчают, тушат с маргарином. В кипящий мясной бульон закладывают картофель, пассерованные овощи, тушеную крапиву и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут нарезанный щавель, лавровый лист, соль, перец. При подаче к столу добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

Щи с крапивой по-русски.

50 г крапивы, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 8 г зеленого лука, 15 г топленого масла, 370 мл мясного бульона, 1/2 яйца, 10 г сметаны, соль, специи.

Измельченную на мясорубке бланшированную крапиву тушат с топленным маслом в течение 10–15 мин; морковь, нарезанную кубиками, и шинкованный репчатый лук пассеруют на жире. В кипящий бульон закладывают пюре крапивы, пассерованные овощи и варят в течение 20–25 мин. За 10 мин до окончания варки кладут нарезанные листья щавеля, лавровый лист, перец горошком и пассерованную на топленном масле муку, разведенную сметаной. При подаче к столу добавляют дольки вареного яйца, сметану, зелень.

Щи мясные с календулой.

50 г говядины, 12 г репчатого лука, 50 г свежей капусты, 50 г помидоров, 25 г моркови, 8 г цветочных корзинок календулы, 50 г картофеля, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль,

нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель закладывают в кипящий бульон, варят в течение 10 мин, затем добавляют пассерованные морковь и лук, свежие помидоры, нарезанные дольками, и измельченные корзиночки календулы. За 5 мин до окончания варки солят, кладут лавровый лист, специи. При подаче к столу добавляют сметану, кусок отварной мяса говядины.

Щи со щавелем и клевером.

50 г щавеля, 26 г зелени клевера лугового, 50 г картофеля, 15 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г моркови, 10 г сметаны, 5 г зелени петрушки или укропа, 300 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный дольками, и варят в течение 10–15 мин, затем добавляют пассерованные на сливочном масле морковь и лук,

нашинкованные листья щавеля и клевера. За 5 мин до готовности кладут соль, специи. При подаче к столу добавляют сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Суп с донником.

50 г листьев донника, 75 г картофеля, 20 г риса, 10 г сливочного масла, 345 г бульона, соль, специи.

Подготовленную рисовую крупу и картофель кубиками закладывают в кипящий бульон, варят. За 10 мин до окончания варки добавляют головку репчатого лука и нашинкованные листья донника, соль, специи. При подаче к столу в суп кладут сливочное масло.

Суп из зелени с крупой.

35 г сныти, 35 г мальвы, 35 г подорожника, 35 г спорыша, 35 г борщевика, 40 г крупы овсяной, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г столового маргарина, 20 г сметаны, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящую воду или бульон закладывают подготовленную овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют нашинкованную зелень. За 5 мин до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, соль, специи. Перед подачей к столу суп заправляют сметаной.

Суп с крапивой.

100 г крапивы, 100 г картофеля, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, 20 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки и укропа, 29 г сметаны, 220 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду закладывают нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, варят в течение 10–15 мин. За 5 мин до окончания варки кладут мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, соль, специи. При подаче к столу посыпают зеленью петрушки или укропа, добавляют сметану.

Суп с крапивой по-армянски.

50 г крапивы, 400 мл мясного бульона, 10 г репчатого лука, 10 г риса, 30 г картофеля, соль, специи.

В кипящий бульон закладывают подготовленный рис, мелко нарезанный репчатый лук, доводят до кипения, добавляют крупно нарезанный картофель. За 10 мин до окончания варки кладут нашинкованную молодую крапиву, соль, специи. При подаче к столу суп посыпают зеленью.

Чорба из крапивы с брынзой.

200 г крапивы, 40 г растительного масла, 20 г муки, 20 г тертой брынзы, 220 мл воды, соль.

В кипящую соленую воду закладывают подготовленную крапиву и варят в течение 15 мин, добавляют растительное масло, подсушенную муку, варят в течение 5 мин. При подаче к столу кладут тертую брынзу.

Суп из листьев лопуха.

100 г листьев лопуха, 40 г репчатого лука, 20 г риса, 10 г столового маргарина, 100 г картофеля, 230 мл мясного бульона или воды, соль, специи.

В кипящую воду или бульон закладывают подготовленный рис и нарезанный дольками картофель, варят в течение 10–15 мин, затем добавляют нашинкованные листья лопуха и пассерованный лук, соль, специи.

Суп из мари.

100 г молодых листьев мари, 30 г щавеля, 20 г зеленого лука, 30 г свежих огурцов, 10 г укропа, 20 г сметаны, 275 мл воды, соль.

В кипящую соленую воду закладывают нашинкованные листья мари и щавеля, варят до готовности, охлаждают. Перед подачей к столу добавляют нашинкованный зеленый лук, нарезанные соломкой свежие огурцы, посыпают зеленью укропа, заправляют сметаной.

Суп из медуницы.

75 г медуницы, 50 г картофеля, 15 г репчатого лука, 15 г моркови, 75 г говяжьей или свиной тушенки, 270 мл воды, соль, специи.

В кипящую воду закладывают крупно нарезанный картофель, доводят до кипения, добавляют морковь и лук, пассерованные на жире, отделенном от тушенки. За 10 мин до окончания варки кладут нашинкованную медуницу и тушенку, соль, специи.

Суп с мятой.

60 г мяты, 20 г репчатого лука, 1 яйцо, 75 г говяжьих костей, 5 г курдючного сала, 300 г костного бульона, соль, специи.

В кипящий костный бульон закладывают пассерованный на курдючном сале лук, нашинкованную бланшированную зелень мяты, за 5 мин до готовности добавляют льезон (смесь сырых яиц с водой), соль, перец.

Суп-пюре с овсяным корнем.

75 г мяса, 50 г корнеплодов овсяного корня, 5 г зелени укропа, 20 г сметаны, 250 мл мясного бульона, соль, специи.

Отваренные в подсоленной воде корнеплоды овсяного корня протирают через сито и добавляют в готовый мясной бульон, доводят до кипения, посыпают зеленью укропа и заправляют сметаной.

Суп с пастушьей сумкой.

50 г молодых листьев пастушьей сумки, 100 г картофеля, 10 г репчатого лука, 10 г столового маргарина, 20 г сметаны, 300 мл воды или бульона, соль, специи.

В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения, добавляют пассерованный лук с мелко нарезанными листьями пастушьей сумки, соль. Перед подачей к столу заправляют сметаной.



Суп из спорыша с картофелем.

100 г спорыша, 100 г картофеля, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г сливочного маргарина, 270 г бульона или воды, соль, специи.

В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный брусочками, варят в течение 15 мин, добавляют мелко нарезанную зелень спорыша и пассерованные лук и морковь. Варят до готовности.

Суп из хвоща полевого.

120 г пестиков хвоща полевого, 120 г картофеля, 16 г сметаны, 240 мл воды.

В кипящую воду закладывают картофель, нарезанный дольками, варят до готовности, добавляют измельченные пестики хвоща полевого, доводят до кипения, перед подачей заправляют сметаной.

Суп с корнями хмеля и щавеля.

80 г корней хмеля, 40 г щавеля, 30 г овсяной крупы, 20 г сметаны, 340 мл воды, соль, специи.

В кипящую воду закладывают подготовленную овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют мелко нарезанные корни хмеля и нашинкованную зелень щавеля, соль, варят до готовности. Перед подачей к столу заправляют сметаной.

Ботвинья домашняя.

350 г кваса, 30 г шпината, 30 г молодой крапивы, 50 г щавеля, 5 г сахара, 2 г соли.

Подготовленные шпинат с крапивой и щавель припускают по отдельности, протирают, разводят квасом, добавляют соль, сахар. Отварную рыбу, ломтики свежих огурцов, нашинкованный зеленый лук, тертый хрен, листовой салат подают отдельно.

Окрошка весенняя.

350 г кваса, 20 г листьев огуречной травы, 4 г столовой горчицы, 8 г кресс-салата, 20 г зеленого лука, 8 г укропа, 30 г отварного картофеля, 1/2 яйца, 20 г сметаны, 25 г отварного мяса (колбасы), соль.

Отварной картофель, отварное мясо (колбасу) нарезают мелкими кубиками. Зеленый лук, листья кресс-салата, укропа шинкуют. Нашинкованные листья молодой огуречной травы растирают деревянным пестиком (ложкой) с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, столовой горчицей, солью и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют растертую с солью огуречную траву, нарезанные продукты и все перемешивают. При подаче к столу кладут сметану.

Окрошка мясная с донником.

20 г вареной говядины, 30 г свежих огурцов, 30 г отварного картофеля, 1/2 яйца, 15 г листьев донника, 15 г зеленого лука, 20 г сметаны, 2 г столовой горчицы, 350 мл кваса, соль.

Отварной картофель, свежие огурцы, отварное мясо нарезают мелкими кубиками. Подготовленный зеленый лук шинкуют. Нашинкованные листья донника растирают деревянным пестиком (ложкой) с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, столовой горчицей, солью и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют растертый с солью донник, нарезанные продукты и все перемешивают. При подаче к столу кладут сметану и посыпают зеленью укропа.

Суп из брусники.

250 г брусники, 50 г саго, 25 г сахара, 200 мл воды, 1 г корицы, 1 г лимонной цедры.

В кипящую воду закладывают подготовленную бруснику, лимонную цедру, корицу и варят до готовности. Разваренную бруснику протирают через сито. Отдельно варят саго до прозрачности, добавляют протертую бруснику, сахар, отвар с пряностями, варят в течение 30 мин, постоянно помешивая. Можно подавать с сухариками, гренками, поджаренными на масле.

Суп из черники с клецками.

80 г черники, 20 г сахара, 2 г цедры лимона, 15 г картофельного крахмала, 20 г пшеничной муки для клецек, 12 мл молока, 1/4 яйца, 330 мл воды.

В кипящую воду закладывают сахарный песок, лимонную цедру, подготовленную чернику, варят до готовности. В небольшом количестве воды разводят картофельный крахмал, тонкой струйкой вливают в суп, доводят до кипения, охлаждают. Подают с клецками, сваренными отдельно.

Суп из черники с макаронными изделиями.

100 г ягод черники, 20 г макаронных изделий, 350 мл воды, 15 г сахара, 20 г сметаны.

Ягоды черники перебирают, промывают, засыпают сахаром. В кипящую воду закладывают подготовленные ягоды, варят в течение 7—10 мин, добавляют сваренные отдельно макароны и заправляют сметаной.

Суп из шиповника с яблоками и сухариками.

80 г сухого шиповника, 40 г варенья, 100 г яблок, 75 г пшеничного хлеба, 205 мл воды, лимонная кислота.

В кипящую воду закладывают перебранные, промытые ягоды шиповника и варят в течение 10 мин. Полученный отвар настаивают в течение 6—8 ч, процеживают, добавляют варенье, мелко шинкованные яблоки и лимонную кислоту по вкусу. Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, готовят сухарики, их подают на отдельной тарелке.

*Вторые блюда*

Отварной картофель с крапивой.

60 г картофеля, 12 г репчатого лука, 12 г зелени крапивы, 4 г растительного масла, 80 мл воды, соль.

Картофель отваривают, выкладывают на тарелку, в полученный отвар добавляют нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень крапивы, солят, варят в течение 3–5 мин и полученной подливой поливают картофель.

Пюре из зелени.

20 г зелени сныти, 20 г зелени подорожника, 20 г зелени борщевика, 20 г мальвы, 16 г щавеля или кислицы, 4 г зеленого лука, 4 г муки, соль, специи.

Припущенную зелень пропускают через мясорубку, добавляют подсушенную муку, молоко, соль и варят в течение 10 мин, затем закладывают масло и специи. Готовое пюре имеет густую консистенцию.

Крапива, тушенная с брынзой.

80 г крапивы, 15 г топленого масла, 10 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, 30 г тертой брынзы, 65 мл молока, 1/2 яйца, соль, специи.

Нашинкованную крапиву тушат в течение 5 мин, добавляют нашинкованный зеленый лук, соль, перец, муку, тертую брынзу, тушат в течение 5 мин. В эту же посуду заливают омлетную смесь и запекают в духовом шкафу.

Картофельная запеканка с пестиками хвоща полевого.

50 г хвоща полевого, 50 г картофеля, 10 мл молока, 1/2 яйца, 10 г сливочного масла.

Подготовленные пестики хвоща полевого мелко нарезают, кладут в готовое картофельное пюре, смесь молока и яиц, перемешивают, солят, запекают в духовом шкафу.

Запеканка из щавеля.

185 г щавеля, 8 г тертого сыра, 6 г сливочного масла, 2 г пшеничной муки, 25 г пшеничного хлеба, 3 г панировочных сухарей, 15 мл мясного бульона или воды, соль.

Отваренный щавель пропускают через мясорубку, добавляют пассерованные лук и муку, мясной бульон или воду и тушат до готовности. В полученное пюре добавляют тертый сыр, сливочное масло, соль. На дно посуды укладывают ломтики обжаренного хлеба, пюре, посыпают сухарями и ставят в духовой шкаф. Можно подавать к столу в посуде, в которой запекалось блюдо.

Каша овсяная с девясилом

40 г овсяной крупы «Геркулес», 10 г свежих корней девясила, 80 мл молока, 4 г сахара, 80 мл воды.

В кипящую смесь молока и воды всыпают овсяные хлопья, измельченные корни девясила, сахар, соль. Варят до готовности на медленном огне.

Каша с зеленью.

35 г крупы, 55 г зелени, 5 г соли, 100 мл воды.

Подготовленную для варки крупу засыпают в подсоленную кипящую воду и одновременно кладут нашинкованную зелень. Варят до готовности. Каша с зеленью может быть сварена рассыпчатой как самостоятельное блюдо и как гарнир, вязкой консистенции – для биточков и запеканок.

Перловая каша с крапивой.

60 г крапивы, 10 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, 25 г перловой крупы, 100 мл воды, 5 г соли.

Перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, замачивают в воде на 3 ч. В кипящую воду закладывают подготовленную крапиву, варят в течение 5 мин, откидывают на дуршлаг, мелко нарезают. В кипящий отвар крапивы добавляют подготовленную перловую крупу, солят, варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут пассерованный репчатый лук, нарезанную крапиву, сливочное масло. Готовая каша упекает (приобретает своеобразный запах и цвет) в течение 2 ч.

Манная каша с крапивой и белокочанной капустой.

40 г манной крупы, 50 г листьев крапивы, 50 г белокочанной капусты, 100 мл воды, 8 г маргарина или сливочного масла, соль.

Подготовленные листья крапивы и белокочанной капусты шинкуют. На дно посуды укладывают слой капусты, на нее ровным слоем высыпают манную крупу, слой нашинкованной крапивы и т. д. Продукты заливают кипящей соленой водой и варят в течение 10–15 мин, каше дают упреть.

Омлет со щавелем.

50 г щавеля, 20 г топленого масла, 25 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г зелени кинзы, соль.

Подготовленный щавель опускают в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) на 5 мин, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, шинкуют. Нашинкованный репчатый лук пассеруют на сливочном масле. Шинкованный щавель, пассерованный репчатый лук, нарезанную зелень кинзы кладут на сковородку с растопленным маслом и заливают омлетной смесью, перемешивают и жарят в течение 5–7 мин. Как только омлетная масса загустеет, края омлета загибают с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. При подаче к столу поливают маслом.

Омлет, фаршированный зеленью.

15 г листьев подорожника, 15 г сныти, 15 г борщевика, 15 г мальвы, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль, перец.

Отваренную, мелко нарезанную зелень тушат со сливочным маслом в течение 3–4 мин, добавляют соль, специи. Подготовленные таким образом продукты используют как фарш. Омлетную смесь (яйцо, молоко, соль) выливают на сковороду с растопленным жиром и жарят. Когда масса слегка загустеет, на середину кладут фарш, закрывают с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка, дожаривают. Готовый омлет перекладывают на тарелку швом вниз.

Творог с отваром шалфея.

50 г творога 9 %-ной жирности, 5 г травы шалфея, 10 г меда, 25 мл воды, 50 мл молока.

Подготовленный шалфей заливают горячей водой, настаивают в течение 30–40 мин. Полученный отвар процеживают, добавляют молоко, мед, протертый творог. Массу взбивают в течение 2–3 мин.

Творог с молоком, цветками одуванчика.

50 г творога 9 %-ной жирности, 50 мл молока, 5 г желтых лепестков одуванчика, 5 г меда.

В протертый творог добавляют теплое молоко, мед, нарезанные желтые лепестки одуванчика и взбивают смесь в течение 2–3 мин.

Творог с молоком, подорожником и черносливом.

50 г творога, 8 г листьев подорожника, 40 г чернослива, 50 мл молока, 5 г сахара.

Подготовленный чернослив заливают холодной водой, доводят до кипения, полученный отвар процеживают, а из чернослива удаляют косточки, нарезают. В отвар добавляют протертый творог, молоко, нашинкованные листья подорожника, сахар. Смесь взбивают в течение 2–3 мин.

#### *Сладкие блюда*

Кисель брусничный.

25 г ягод брусники, 25 г сахара, 0,2 г лимонной кислоты, 160 мл воды.

Бруснику перебирают, удаляют плодоножки и моют. Ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу (оставшиеся выжимки) заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют сахар, доводят до кипения и, помешивая, сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый брусничный сок. Кисель разливают в стаканы или вазочки, охлаждают.

Кисель из бузины черной.

15 г сушеных ягод бузины, 25 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды.

Промытые ягоды бузины варят с небольшим количеством воды в течение 20–25 мин, отвар сливают, ягоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал (его разводят охлажденным отваром и процеживают) и вновь доводят до кипения. Готовый кисель разливают в вазочки или стаканы, охлаждают.

Кисель из вишни с цветками одуванчика.

40 г вишни, 20 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 10 г цветков одуванчика.

Вишню перебирают, удаляют плодоножки и косточки. Ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении в течение 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения; помешивая, вливают тонкой струйкой подготовленный крахмал, доводят до кипения и добавляют вишневый сок. Кисель разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, посыпают желтыми лепестками одуванчика и охлаждают.

Кисель из земляники.

25 г земляники, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 0,2 г лимонной кислоты.

Подготовленную землянику протирают через сито. Полученное пюре ставят на холод, мезгу заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и процеживают. В отвар кладут сахар, доводят до кипения, помешивая, вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок, охлаждают.

Кисель из калины.

30 г калины, 20 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 25 г взбитых сливок.

Подготовленную калину заливают небольшим количеством воды и настаивают в течение 2–3 ч. После этого ее протирают. В кипящую воду добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал, пюре и вновь доводят до кипения, разливают в стаканы или вазочки, охлаждают. Сверху украшают взбитыми сливками.

Кисель из клюквы и черники.

12 г клюквы, 12 г черники, 20 г сахара, 15 г картофельного крахмала, 160 мл воды, 50 мл молока.

Из промытой клюквы отжимают сок, из мезги готовят отвар и процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют клюквенный сок. Густой кисель из черники готовят аналогично. В смоченную водой и посыпанную сахаром посуду разливают клюквенный кисель. Когда он хорошо застынет, сверху наливают слой охлажденного не застывшего черничного киселя. При подаче к столу кисель выкладывают из посуды в вазочки. Отдельно подают холодное кипяченое молоко.

Кисель из сушеной черники.

25 г сушеной черники, 25 г сахара, 0,2 г лимонной кислоты, 9 г картофельного крахмала, 180 мл воды.

Промытую в теплой воде сушеную чернику заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 ч для набухания. Варят чернику в той же воде в течение 20–30 мин при слабом кипении. Отвар процеживают, чернику протирают. Добавляют сахар, пюре, лимонную кислоту, доводят до кипения, вливают при помешивании подготовленный крахмал и еще раз доводят до кипения, охлаждают.

Желе из калины.

12 г калины, 90 мл воды, 12 г сахара, 3 г желатина.

Из перебранных и промытых ягод калины отжимают сок и хранят его на холоде. Мезгу заливают горячей водой и варят в течение 8—10 мин. Отвар процеживают, добавляют сахар, нагревают до кипения, затем добавляют подготовленный желатин. (Желатин перед использованием заливают восьмикратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставляют для набухания на 1—1,5 ч.) Кипятят до полного растворения желатина и процеживают. В подготовленный сироп с желатином добавляют калиновый сок, разливают в вазочки и охлаждают в течение 1,5—2 ч для застывания. При подаче к столу желе поливают плодовым или ягодным сиропом, украшают взбитыми сливками.

Желе готовят из свежих, консервированных и сушеных плодов и ягод, из пюре плодового и ягодного, из соков плодовых и ягодных, из сиропов, сохраняя соотношение продуктов, указанное в этом рецепте.

Компот из яблок и аира.

8 г сушеных или 30 г свежих корней аира, 60 г свежих яблок, 25 г сахара, 140 мл воды.

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели на воздухе, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп готовят следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают в течение 10—12 мин и процеживают. В горячий сироп погружают подготовленные яблоки и варят при слабом кипении не более 5 мин, добавляют промытые нарезанные дольками корни аира, дают настояться в течение 5—10 мин и доводят до кипения, охлаждают.

Компот яблочный с девясилом.

60 г яблок, 25 г сахара, 10 г свежих корней девясила или 2 г сушеных корней девясила, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды.

В приготовленный горячий сироп кладут дольки яблок и нарезанные корни девясила, варят в течение 8—10 мин, добавляют лимонную кислоту и охлаждают.

Чай брусничный.

12 г листьев брусники, 15 г сахара, 200 мл воды.

Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, насыпают сушеные листья брусники, заливают кипятком, настаивают в течение 10—12 мин, добавляют сахар и разливают в чашки.

Чай из земляники.

10 г листьев земляники, 2 г листьев зверобоя, 2 г листьев мяты, 200 мл воды.

Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, насыпают смесь листьев земляники, зверобоя и мяты, заливают кипятком, настаивают в течение 7—10 мин.

Чай из первоцвета и зверобоя.

5 г сушеных листьев первоцвета, 5 г сушеных листьев зверобоя,

200 мл воды.

Сушеные листья первоцвета и зверобоя перемешивают и используют как заварку. Заваривают в фарфоровом чайнике.

Чай шиповниково-медовый.

20 г ягод шиповника, 15 г меда, 5 г лимонного сока, 200 мл воды.

Сушеные плоды шиповника измельчают, добавляют кипящую воду, варят в течение 10 мин при закрытой крышке, настаивают в течение 10 мин. В процеженный отвар добавляют мед, лимонный сок.

Чай из шиповника и чабреца.

10 г плодов шиповника, 5 г листьев чабреца, 15 г меда, 200 мл воды.

Плоды шиповника заливают кипящей водой и варят в течение 5 мин, затем кладут листья чабреца, настаивают в течение 10 мин, процеживают, добавляют мед.

Кофе из боярышника.

20 г порошка боярышника, 15 г сахара, 200 мл воды.

Плоды боярышника ошпаривают кипятком, обсушивают салфеткой, затем досушивают в духовом шкафу. Размалывают на специальной мельнице (кофемолке). Перед приготовлением кофейник ополаскивают кипятком, всыпают молотый кофе, заливают кипятком и дают отстояться в течение 5–8 мин. По желанию можно добавить молотый цикорий, сахар.

Кофе из корней лопуха.

40 г корней лопуха, 200 мл воды.

Промытые корни измельчают, высушивают, поджаривают в духовом шкафу до темно-золотого цвета, размалывают на кофейной мельнице и заваривают как кофе.

Кофе из овсяного корня.

20 г порошка овсяного корня, 200 мл воды.

Промытые корнеплоды овсяного корня высушивают в хорошо проветриваемом помещении (не на солнце), поджаривают в духовом шкафу до золотого цвета, размалывают на кофейной мельнице и заваривают как кофе.

Напиток «Лето» из черной бузины.

10 г сушеных ягод бузины черной, 10 г сушеных плодов шиповника, 20 г листьев земляники, 20 г листьев черной смородины, 15 г сахара, 25 г сливок 20 %-ной жирности, 150 мл воды.

Сушеные ягоды бузины, шиповника, листья земляники и черной смородины заливают кипятком, настаивают в течение 5—10 мин. Можно добавлять сахар и сливки.



Чай «Осень» общеукрепляющий.

6 г плодов шиповника, 6 г плодов облепихи, 2 г травы золототысячника, 2 г корня солодки, 3 г корня одуванчика, 200 мл воды, 20 г меда.

В кипящую воду кладут промытые плоды шиповника, облепихи, нарезанные корни одуванчика, солодки и травы золототысячника, кипятят в течение 10 мин, настаивают в течение 1 ч, процеживают, добавляют мед.

Напиток «Чайный бальзам».

5 г сушеной мяты, 5 г сушеной ромашки, 5 г чая грузинского высшего сорта, 200 мл воды.

Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, насыпают сушеные мяту, ромашку, сухой чай, заваривают кипятком, настаивают в течение 5–8 мин. Подают к столу горячим.

Кефир с одуванчиками и грецкими орехами.

160 г кефира, 40 мл молока, 4 г листьев одуванчика, 4 г цветков одуванчика, 4 г грецких орехов.

В пастеризованный кефир добавляют кипяченое молоко, нашинкованные листья и цветки одуванчика, рубленые ядра грецких орехов, полученную массу взбивают 3 мин.

Кефир с корнем петрушки и цветками клевера.

160 г кефира, 40 мл воды, 3 г цветков клевера, 4 г корня петрушки.

В кипящую воду закладывают мелко нарезанные цветки клевера и корень петрушки, доводят до кипения, охлаждают. В полученный отвар добавляют пастеризованный кефир и взбивают в течение 3 мин.

Кефир с укропом и ромашкой.

30 мл воды, 160 г кефира, 7 г зелени укропа, 3 г сушеных цветков ромашки.

Сушеные цветки ромашки заливают горячей водой, настаивают в течение 30 мин. Отвар процеживают, добавляют пастеризованный кефир, нарезанную зелень укропа, взбивают в течение 3 мин.

Молоко «зеленое».

3 г крапивы, 3 г петрушки, 3 г укропа, 3 г одуванчика, 3 г черной смородины, 3 г барбариса, 200 г кефира, соль.

Подготовленную мелко нарезанную зелень крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, черной смородины и барбариса добавляют в пастеризованный кефир и взбивают. Солят по вкусу. Подают охлажденным.

Коктейль из кефира с шиповником.

20 г сушеных плодов шиповника, 100 мл воды, 100 г кефира, 10 г сахара.

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении в течение 5—10 мин и настаивают в течение 2 ч, процеживают. В полученный отвар добавляют пастеризованный кефир, сахар, взбивают 1 мин, немедленно разливают в бокалы и подают к столу.

Коктейль молочный с творогом и зеленью.

50 г творога 9 %-ной жирности, 125 мл молока, 10 г листьев крапивы, 5 г зелени укропа, соль.

В кипяченое молоко кладут протертый творог, мелко нарезанные листья крапивы и зелени укропа и взбивают в течение 3 мин.

Напиток из боярышника с овсяным отваром.

50 г плодов боярышника, 5 г сахара, 15 г овсяных хлопьев, 150 мл воды.

Подготовленные плоды боярышника заливают водой и тушат в духовом шкафу до готовности, протирают. В пюре добавляют сахар и отвар овсяных хлопьев (для получения овсяного отвара хлопья заливают водой, настаивают в течение 2 ч, доводят до кипения, процеживают, охлаждают.)

Напиток «Девять сил».

30 г свежих корней девясила или 5 г сушеных корней девясила, 20 г сахара, 20 г клюквенного сока, 200 мл воды.

Подготовленные корни девясила нарезают ломтиками, заливают водой и варят в течение 20 мин, добавляют сахар, процеживают, добавляют сок клюквы и охлаждают.

Напиток из душицы.

5 г сушеной душицы, 200 мл воды, 10 г меда. В кипящую воду кладут сушеную душицу, кипятят, настаивают в течение 2–3 ч, процеживают, добавляют мед, охлаждают.

Напиток из ежевики с медом.

40 г ежевичного сока, 20 г меда, 140 мл воды. В кипящую воду кладут мед, доводят до кипения, добавляют сок ежевики, охлаждают.

Напиток из заячьей капусты с медом.

10 г листьев заячьей капусты, 12 г меда, 200 мл воды.

Перебранные, промытые листья заячьей капусты пропускают через мясорубку, заливают холодной кипяченой водой, настаивают в течение 3–4 ч, процеживают, добавляют мед.

Напиток клюквенный.

30 г клюквы, 210 мл воды, 25 г сахара.

Подготовленные ягоды клюквы протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят в течение 5–8 мин и процеживают. Добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок клюквы и охлаждают.

Напиток из тысячелистника.

2 г сушеных листьев и цветков тысячелистника, 25 г клюквенного сока, 12 г меда, 200 мл воды.

В кипящую воду кладут сушеные листья и цветки тысячелистника, варят в течение 5—10 мин, настаивают в течение 2–3 ч, процеживают, добавляют клюквенный сок и мед, охлаждают.

Напиток из хвои.

40 г сосновой хвои, 8 г сахара, 215 мл воды, 3 г лимонного сока, 1 г цедры лимона.

В кипящую воду кладут тщательно промытые иглы хвои, сахар, цедру лимона, варят в течение 30 мин под закрытой крышкой, процеживают, охлаждают, добавляют лимонный сок.

Напиток с медом.

5 г сушеной перечной мяты, 25 г меда, 4 г лимонного сока, 200 мл воды.

Сушеную перечную мяту заливают кипятком, настаивают в течение 15 мин, процеживают, кладут мед, охлаждают, добавляют лимонный сок.

Напиток «Осенний».

10 г сушеных плодов шиповника, 70 мл воды, 6 г сахара, 10 г меда, 65 г клюквенного сока, 65 г черносмородинового сока.

Готовят отвар шиповника. В отвар вливают клюквенный и черносмородиновый соки, добавляют мед, охлаждают.

Напиток из первоцвета.

2 г сушеных листьев первоцвета, 2 г сушеных корней первоцвета, 20 г меда, 200 мл воды.

Подготовленные корни и сушеные листья первоцвета заливают кипящей водой и кипятят в течение 5—10 мин, процеживают, добавляют мед и охлаждают.

Напиток из таволги.

10 г цветков таволги, 12 г меда, 200 мл воды.

В кипящую воду кладут цветки таволги, варят в течение 10 мин, процеживают, добавляют мед, доводят до кипения, охлаждают.

Напиток из сушеных трав.

3 г сушеной мяты, 3 г зверобоя, 3 г ромашки, 3 г липового цвета, 3 г лепестков чайной розы, 6 г плодов шиповника, 15 г сахара, 200 мл воды, 0,1 г лимонной кислоты. В кипящую воду кладут смесь из сушеных трав и плодов, варят в течение 5–8 мин, настаивают в течение 4–6 ч.

Процеживают, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, охлаждают.

Квас из ревеня.

30 г ревеня, 200 мл воды, 20 г сахара, 1 г дрожжей.

Промытый ремень мелко нарезают, заливают водой и доводят до кипения, настаивают в течение 2–3 ч, процеживают, добавляют разведенные теплой водой дрожжи и сахар и ставят для брожения. Выбродивший квас процеживают, охлаждают.

Квас русский.

40 г ржаного хлеба, 8 г сахара, 2 г дрожжей, 2 г изюма, 240 мл воды.

Ржаной хлеб нарезают кубиками и подсушивают в духовом шкафу до темно-коричневого цвета. Сухари заливают горячей кипяченой водой, закрывают посуду крышкой, настаивают в течение 6–8 ч, процеживают, вводят разведенные и процеженные дрожжи и сахар, изюм и ставят для брожения в теплое место (с температурой 20–25 °С). Сбраживание продолжается в течение 6–10 ч. Выбродивший квас процеживают, охлаждают, разливают в бутылки и хранят в прохладном помещении.

## **ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ**

### **Лечение воспалительных заболеваний женских половых органов**

Воспалительные процессы составляют 60–65 % гинекологических заболеваний. Различают воспалительные процессы неспецифической и специфической этиологии. К первой группе относят воспалительные процессы, вызванные стафилококками, кишечной палочкой, стрептококками, синегнойной палочкой, ко 2-й – обусловленные трихомонадами, гонококками, кандидами (грибами), вирусами, микоплазмами, хламидиями.

По локализации воспалительные процессы подразделяются на следующие виды.

Воспалительные процессы в нижних отделах половых органов.

1. Вульвит – воспаление наружных женских половых органов.

Первичный вульвит возникает в результате травмы с последующим инфицированием (зуд, расчесы, ссадины и др.).

Вторичный вульвит у женщин возникает при наличии воспалительного процесса во внутренних половых органах.

2. Кольпит – воспаление слизистой оболочки влагалища.

3. Эндоцервицит – воспаление слизистой оболочки канала шейки матки. Возникновению эндоцервицита способствуют разрывы шейки матки (во время родов, абортов), заболевания других отделов половой системы.

Воспалительные процессы неспецифической этиологии верхних отделов половых органов.

1. Эндометрит – воспаление слизистой оболочки матки. Острый эндометрит чаще возникает после абортов, родов или диагностического выскабливания матки. Хронический эндометрит, как правило, возникает вследствие не вылеченного до конца острого послеродового или послеабортного эндометрита, часто его развитию способствуют повторные внутриматочные вмешательства в связи с маточными кровотечениями.

2. Сальпингоофорит – воспаление придатков матки (труб и яичников) – относится к наиболее часто встречающимся заболеваниям половой системы. Возникает обычно восходящим путем при распространении инфекции из влагалища, полости матки, чаще всего в связи с осложненными родами и абортами, а также нисходящим – из смежных органов (аппендикс, прямая и сигмовидная кишка) или с током крови из отдаленных органов. Течение сальпингоофорита может быть острым, подострым и хроническим. Выраженность воспалительного процесса маточных труб и яичников зависит от агрессивности возбудителя, от обширности распространения процесса по брюшине и от способности организма к развитию защитных реакций. Как осложнения воспалительных процессов можно рассматривать мешотчатые образования придатков матки – пиосальпинкс, абсцесс яичника, тубоовариальные образования.

3. Параметрит – воспаление околоматочной клетчатки. Предрасполагающими факторами к возникновению параметрита (вне беременности) могут быть расширение канала шейки матки, диагностическое выскабливание, операция на шейке матки, введение внутриматочной спирали с травматизацией стенок матки, а также патологические роды.

Воспалительные заболевания женских половых органов специфической этиологии.

1. Трихомониаз – инфекционное заболевание, вызываемое трихомонадой. Трихомониаз передается половым путем. Наиболее часто трихомонады поражают влагалище, мочеиспускательный канал, мочевого пузырь, выводные протоки больших желез преддверия влагалища, само преддверие, слизистую оболочку канала шейки матки, придатки. Для трихомониаза характерна многоочаговость поражения.

2. Гонорея – венерическая болезнь, вызываемая гонококками. Основной путь заражения гонореей – половой. Гонорея характеризуется преимущественным поражением слизистых оболочек мочеполовых органов. Существует два пути распространения гонореи: восходящий – мочеиспускательный канал, шейка матки, слизистая матки, трубы, брюшина – и распространение с током крови. Различают гонорею восходящую, гонорею мочевыделительной системы, гонорею ректальную (поражается прямая кишка), гонорею метастатическую (поражаются отдаленные органы). По клиническому течению различают свежую и хроническую гонорею. Существуют следующие воспалительные процессы гонорейного происхождения: гонорейный уретрит (поражение мочеиспускательного канала), гонорейный бартолинит (поражение бартолиниевой железы у женщин), эндоцервицит (поражение слизистой шейки матки), гонорейный проктит (поражение слизистой оболочки прямой кишки), гонорейный эндометрит (поражение слизистой оболочки матки), сальпингоофорит (поражение труб и яичников). Гонорейная инфекция наблюдается у 5—25 % больных, занимая второе место после трихомониаза.

3. Кандидоз – заболевание, вызываемое дрожжеподобными грибами. Грибы рода кандиды входят в состав нормальной микрофлоры здорового человека, но при определенных условиях (например, при приеме антибиотиков, беременности, снижении иммунитета по той или иной причине) могут вызывать заболевание – кандидоз. Различают кандидоз вульвы, влагалища, матки и придатков матки.

4. Вирусные заболевания половых органов вызываются различными вирусами: вирус герпеса; вирус, возбудитель остроконечных кондилом; папилломавирус человека и др.

5. Микоплазмоз (уреаплазмоз) – заболевание, вызываемое группой микроорганизмов семейства микоплазм и уреаплазм, которые входят в состав нормальной микрофлоры, но в определенных условиях проявляют патогенные свойства.

6. Хламидиоз – заболевание, вызываемое хламидиями. Хламидии могут привести к возникновению кольпита, цервицита, эрозии, уретрита, сальпингита.

Все вышеперечисленные заболевания могут протекать с ярко выраженной клиникой, а могут протекать скрытно и выявляться только при проведении специальных исследований. Как правило, обострения хронически протекающих воспалительных процессов связаны со снижением активности иммунитета в связи с другими заболеваниями инфекционной или неинфекционной природы, беременностью, родами, абортами, стрессами, переутомлением, гиповитаминозами, недоеданием, переохлаждением. Очень часто обострения хронических воспалительных процессов приходится на осеннее-зимний период.

Клиника воспалительных заболеваний женской половой сферы различна и зависит от характера возбудителя, локализации процесса, степени выраженности воспалительного процесса и других факторов.

Наиболее распространенным заболеванием женской половой сферы у женщин детородного возраста является хронический сальпингоофорит (его еще называют аднексит). В период обострения женщину беспокоят тянущие, ноющие боли в нижних отделах живота, отдающие в прямую кишку и крестец, выделения из половых органов гнойного или слизисто-гнойного характера, нарушения менструального цикла (редкие нерегулярные болезненные менструации или кровотечения). Могут наблюдаться подъем температуры тела до 38–39 °С, головные боли, боли в суставах, мышцах. Нарушается общее состояние женщины: появляются слабость, повышенная утомляемость, раздражительность. Диагноз ставится на основании жалоб больной, вагинального исследования, анализа отделяемого влагалища, канала шейки матки и мочеиспускательного канала на микрофлору с целью выделения возбудителя, результатов ультразвукового метода исследования (при хроническом сальпингоофорите при УЗИ выявляются увеличенные придатки матки, спаечный процесс в полости малого таза, наличие свободной жидкости в полости малого таза). При отсутствии качественного лечения сальпингоофорит может осложниться внематочной беременностью, бесплодием, осложнениями беременности, родов и послеродового периода (угроза прерывания, внутриутробное инфицирование плода, развитие врожденных пороков развития плода, послеродовый эндометрит, пельвиоперитонит, мастит и т. д.).

Лечение воспалительных заболеваний должно быть комплексным и включать в себя:

1) соблюдение режима: лечение острого и обострение хронического сальпингоофорита должно проводиться в стационаре, на период повышенной температуры – постельный

режим, холод на низ живота; питание в период обострения должно быть легкоусвояемым, с оптимальным содержанием белков и витаминов;

2) лечение, направленное на ликвидацию возбудителя. С этой целью применяются антибактериальные препараты, сульфаниламиды и при выявлении возбудителя заболевания используются соответствующие препараты;

3) противовоспалительную терапию;

4) дезинтоксикационную терапию;

5) повышение иммунной защиты;

6) повышение общей резистентности организма к инфекциям (применяют препараты группы биостимуляторов);

7) физиотерапию;

8) в определенных случаях, при отсутствии эффекта от консервативной терапии, применяют хирургическое лечение.

#### **Фармакотерапия**

В стадии обострения воспалительного процесса комплексное лечение начинают с антибактериальной терапии. Чаще применяют антибиотики группы пенициллинов, цефалоспоринов, тиенамов, макролидов, монобактамов, левомецетина, аминогликозидов, полимиксинов, рифамицинов и других групп. При грибковом происхождении заболевания применяются противогрибковые препараты, при вирусной – противовирусные.

С противовоспалительной целью применяют нестероидные противовоспалительные препараты внутрь и ректально. Необходимо помнить о побочных эффектах, возникающих при приеме этой группы препаратов, связанных с повреждающим воздействием на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

К биогенным стимуляторам относятся препараты животного и растительного происхождения, способные при введении в организм оказывать стимулирующее влияние и ускорять процессы регенерации. К биостимуляторам, применяемым в медицинской практике, относятся препараты из растений (экстракт алоэ), ткани животных и человека (взвесь плаценты), а также из лиманных грязей (ФиБС) и торфа (торфот).

Ферменты – препараты, оказывающие направленное влияние на ферментативные процессы организма. В лечении гинекологических заболеваний применяют ферментные препараты протеолитического действия (трипсин, химотрипсин). Применение трипсина основано на его способности расщеплять омертвевшие ткани в очаге воспаления, разжижать вязкие секреты, экссудаты, сгустки крови. Также трипсин применяют при помощи электрофореза. В последнее время широкое распространение получил препарат вобэнзим, который помимо свойств, характерных для трипсина, обладает также способностью повышать проницаемость воспаленных тканей для антибиотиков, тем самым многократно повышая эффективность антибактериальной терапии.

В целях повышения специфической иммунной защиты применяют препараты, нормализующие иммунные процессы. Для этого используются препараты: пирогенал, продигиозан, левомизол, глицерам.

Из физиотерапевтических методов применяют ультразвук, фонофорез, лекарственный электрофорез, УВЧ, СВЧ, магнитные поля; лазеротерапию, озокерит, грязелечение, бальнеотерапию, парафинотерапию, лечебную гимнастику, лечебный массаж и психотерапию.

#### **Лечение воспалительных процессов продуктами пчеловодства**

К продуктам пчеловодства, применяемым в народной медицине, относятся: мед, маточное молочко, прополис, пчелиный яд и цветочная пыльца. Установлено, что противомикробные свойства меда зависят от тех растений, с которых пчелы собирают нектар. Так, например, при заболеваниях, вызванных стрептококками, стафилококками наиболее активными являются мед, собранный с липового цвета, люцерновый, лопуховый, клеверный и акациевый мед. При гинекологических заболеваниях наиболее активным является мед лесных цветков, липовый и мелиссовый мед. Многие предпочитают покупать только жидкий мед, считая твердый, закристаллизовавшийся мед чуть ли не порченным, а иногда и суррогатом. Необходимо отметить, что кристаллизация меда – это естественный процесс засахаривания перенасыщенного раствора глюкозы, когда ее кристаллы выпадают в осадок. Кристаллизация меда происходит при испарении из него воды. Чем больше в меде глюкозы, тем быстрее он кристаллизуется. Однако кристаллизованный мед сохраняет все свои свойства, только лишь при нагревании свыше 40 °С все его основные компоненты частично или полностью разрушаются. При воспалительных заболеваниях женских половых органов мед применяется как внутрь, так и в виде тампонов. Маточное молочко пчел в народной медицине применяется как средство, повышающее сопротивляемость организма инфекциям, стимулирующее и регулирующее функции органов и систем организма. Аптечный препарат маточного молочка выпускается в виде таблеток апилака, которые употребляют под язык.

Часто применяют в народной медицине у другой продукт пчеловодства – прополис. Он является природным антибиотиком с широким спектром действия. Его применяют как лечебное средство при нарушениях менструального цикла, острых и хронических воспалительных процессах придатков матки. Обычно для лечения используют спиртовые настойки. 100 г измельченного прополиса заливают 100 мл дистиллированной воды и нагревают до 70–80 °С в течение 1 ч, затем полученный экстракт фильтруют через бумажный фильтр и сливают в узкий высокий сосуд. Через 2–3 дня жидкость отделяют от выпавшего осадка. Полученную таким путем жидкость перед употреблением следует разбавить дистиллированной водой в требуемой пропорции.

Пчелиный яд апитоксин вводится в организм путем ужаления пчелами или в очищенном виде. Яд вырабатывается специальной железой пчелы. Многочисленные компоненты пчелиного яда благодаря широкому спектру активности применяются практически при всех заболеваниях организма, а в гинекологии – при лечении хронического воспалительного процесса гениталий. Желательно во время лечения пчелиным ядом употреблять мед в количестве 25—100 г в сутки, применять физиотерапевтические процедуры (ванны, массаж), лечебную гимнастику – все это усиливает действие пчелиного яда.

Для лечения хронических воспалительных заболеваний гениталий в стационарных условиях проводилось введение под кожу инъекций аписартрона. Наряду с инъекциями аписартрона применяются и другие препараты пчелиного яда. В процессе лечения быстро нормализуется картина крови.



## Другие методы народной медицины

В народной медицине при лечении воспалительных процессов женской половой сферы применяется также парафино- и озокеритолечение. *Озокерит* – минерал из группы нефтяных битумов. Действие озокерита на организм складывается из температурного, механического и химического факторов. В озокерите содержатся вещества, обладающие антибиотическими свойствами, а также противовоспалительными, рассасывающими, болеутоляющими, антиспастическими и стимулирующими процессы регенерации. Курс лечения составляет 10–20 процедур. Повторять курсы лечения можно не менее чем через 3–4 месяца. Озокерит применяют и для полостного лечения воспалительных процессов гениталий в виде ректальных и вагинальных тампонов.

Парафинолечение применяется при лечении 3 основными способами.

1. Расплавленный парафин  $t$  60–65 С наносят плоской кистью или ватным тампоном на требуемый участок тела повторными слоями до получения слоя толщиной в 1 см и более. Затем этот участок покрывают кусочком полиэтиленовой пленки и закрывают шерстяным или ватным одеялом.
2. Надевают медицинские или хозяйственные резиновые перчатки и приготавливают салфетки, простегивая 8–10 слоев ткани. Салфетки погружают в расплавленный парафин с  $t$  60–65 С, отжимают между двух дощечек и накладывают на требуемый участок тела после предварительного нанесения на него тонкого слоя парафина. Затем участок тела также покрывают пленкой и укутывают одеялом.
3. Наиболее удобный способ для лечения дома. Расплавленный парафин выливают в тарелку или форму для разлива холодца – в зависимости от требуемого размера парафиновой лепешки-аппликации – слоем толщиной 1–2 см. Застывшую, но еще мягкую лепешку (обычно это соответствует температуре парафина 50–54 °С) вынимают из формы, предварительно подрезав ножом края, и накладывают на требуемый участок тела. Затем, так же как и в предыдущих способах, теплоизолируют его, длительность процедуры парафинолечения обычно составляет 30–60 мин, проводить их следует через день. Отдых после процедуры – не менее 1 ч. Курс лечения – от 10 до 30 процедур.

Некоторые авторы рекомендуют применять с противовоспалительной целью *серебряную воду*. В настоящее время легко приготовить серебряную воду в домашних условиях, для этого достаточно иметь батарейку или аккумулятор, дающий постоянный ток напряжением 3–12 В и кусочек чистого серебра. Обычно в качестве серебра используются дореволюционные монеты или советские полтинники 1920-х гг. Для лечения различных воспалительных процессов гинекологической сферы серебряная вода применяется в виде орошений, марлевых тампонов или промываний.

В народной медицине применяются также для лечения гинекологических заболеваний *квасцы*. Квасцы встречаются в природе в виде минералов, однако обычно их получают синтетическим путем. Алюмокалиевые квасцы – бесцветные, прозрачные, выветривающиеся на воздухе кристаллы, легко растворяющиеся в воде. Раствором квасцов проводят спринцевания и орошения влагалища.

Одним из популярных средств народной медицины является мумие.

*Мумие* — это смесь веществ природного происхождения. Природа происхождения мумие до конца не изучена. Существует мнение, что мумие образуется в результате разложения

микроорганизмами нефтяных пород. Есть данные, указывающие на растительные происхождения (сок тутовника и арчи). По мнению ряда исследователей, мумие – продукт животного происхождения, образовавшийся из пчелиного меда и воска. Мумие обладает способностью угнетать рост и развитие возбудителей заболеваний, является мощным биостимулятором, а также корригирует иммунную систему. Мумие применяют как внутрь, так и местно. Лечение проводится до и после менструального цикла. Курс лечения – 2–3 недели, после чего через 10 дней курс при необходимости повторить.

В знахарских рецептах доктора П. М. Куренкова можно найти средства для лечения воспалительных процессов гениталий – *лечение горячими ваннами из сосновых игл, спринцевания чаем из дубовой коры*. Экстракт из сосновых игл готовят так: иглы, веточки и шишки заливают холодной водой и кипятят в течение 30 мин, после чего закрывают и оставляют на 12 ч настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстракта для полной ванны 1,5 кг, для половинной – 750 г, для сидячей и ножной – по 250 г.

Во многих сборниках по народной медицине часто встречаются упоминания об *облепиховом масле* в качестве местного лечения при кольпитах, вульвовагинитах и эндоцервицитах. Существует несколько способов приготовления облепихового масла в домашних условиях. Собранные свежие плоды высушивают при температуре не более 60 °С в темном месте, измельчают в кофемолке и помещают в стакан. Заливают растительным маслом, нагретым до t 50 °С так, чтобы оно покрывало смесь. Стакан ставят в темное место на 5–7 дней, периодически помешивают. Затем масло отжимают, фильтруют, дают отстояться. Прозрачное масло хранят в целиком заполненном сосуде с пробкой. Полученное масло можно обогатить: его подогревают до 40–50 °С и заливают им свежую порцию измельченной mezги облепихи. Получается концентрированное масло. Хранить в холодильнике, но не более 1 года. Ватный тампон, смоченный облепиховым маслом (5 мл), вводят во влагалище на 12–14 ч после предварительного спринцевания. Курс лечения – 2–3 недели.

#### **Фитотерапия**

##### **Сбор № 1.**

Лист, цветы арники горной, трава сушеницы топяной, цветки ромашки аптечной, цветки календулы лекарственной – по 2 ст. л.; листья подорожника большого, трава мяты перечной – по 1,5 ст. л. Измельченное сырье перемешать, 5–6 ст. л. смеси настоять на 500 мл крутого кипятка в течение 2 ч. Спринцевать влагалище теплым настоем перед сном. На ночь опустить марлевый тампон, смоченный в настое. В качестве фитотампонов можно использовать само сырье, при этом распаривать его необходимо в течение 30 мин. Распаренную смесь сырья, завернутую в марлю, ввести во влагалище на ночь.

##### **Сбор № 2.**

Цветки календулы лекарственной, цветки пижмы, цветки ромашки аптечной, лист подорожника, трава лапчатки прямостоящей – по 1 ст. л.; трава чистотела большого, трава сушеницы топяной – по 1,5 ст. л. Приготовление и применение идентично сбору № 1.

##### **Сбор № 3.**

Лист смородины черной, трава сушеницы топяной, цветки черемухи обыкновенной, лист ольхи клейкой, лист, цветки арники горной – по 1 ст. л.; трава череды трехраздельной,

цветки календулы лекарственной, цветки ромашки аптечной – по 1,5 ст. л. Приготовление и применение идентично сбору № 1.

Отвары этих же сборов можно рекомендовать для сидячих лечебных ванночек, температура воды 32–33 С, продолжительность – 15–20 мин.

Рекомендуется применять для лечения вульвовагинитов и кольпитов спринцевания из отваров следующих сборов.

1. Цветы ромашки аптечной, лапчатка гусиная (трава) – по 5 ст. л.
2. Кора дуба, ромашка аптечная (цветы) – по 1 ст. л.; крапива двудомная (трава) – 3 ст. л.; горец птичий (трава) – 5 ст. л.
3. Розмарин (лист), шалфей (лист), тысячелистник (трава) – по 2 ст. л.; дуб (кора) – 4 ст. л.

Отвары готовят из расчета 1 ст. л. смеси на 200 мл кипяченой воды. Смесь кипятят в течение 30 мин на водяной бане, для спринцевания берут 1–2 ст. л. отвара на 1 л теплой кипяченой воды. Применять 2 раза в день.

При лечении сальпингоофоритов, эндометритов фитотерапия входит в состав комплексного лечения. Компоненты сборов должны оказывать противовоспалительное, дезинфицирующее, кровоостанавливающее действие, а также способствовать улучшению кровообращения в малом тазу.

#### Сбор № 1.

Почки, лист березы – 2,5 ст. л.; лист мяты перечной, лист арники горной – по 1,5 ст. л.; трава грушанки круглолистной, трава сушеницы топяной, цветки ландыша – по 1 ст. л., лист барбариса обыкновенного, трава хвоща полевого, трава тысячелистника обыкновенного – по 2 ст. л.; семена овса посевного, листья и плоды смородины черной – по 5 ст. л. Сбор перемешать. 2 ст. л. сырья залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в течение 1 ч. Процедить, добавить мед, лимон по вкусу, пить по 1/2 стакана 6–8 раз в день в тепло-горячем виде.

#### Сбор № 2.

Трава сушеницы топяной, лист арники горной, трава мелиссы лекарственной, трава зверобоя продырявленного – 2 ст. л.; цветки календулы лекарственной – 3 ст. л.; трава горца птичьего – 1,5 ст. л.; цветки ромашки аптечной, цветки василька синего – по 2,5 ст. л.; трава грушанки круглолистной – 4 ст. л.; семена овса посевного, плоды шиповника (толченые) – по 5 ст. л.; лист, плоды земляники лесной – 6 ст. л. Приготовление и применение аналогично сбору № 1.

#### Сбор № 3.

Трава тысячелистника, трава лапчатки, лист малины, лист земляники, кора дуба – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, настоять в течение 4–6 ч, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Процедить. Принимать по 1 стакану в день в течение 5–8 дней.

#### Сбор № 4.

Лист крапивы – 3 ст. л., трава горца птичьего – 5 ст. л., цветки ромашки, кора дуба – по 1 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 мин. Процедить. Употреблять в теплом виде для спринцеваний при гиперменструальном синдроме.

#### Сбор № 5.

Лист шалфея, трава тысячелистника, кора дуба – по 2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 мин. Процедить. Употреблять в теплом виде для спринцеваний при гиперменструальном синдроме.

#### Сбор № 6.

Трава крушины – 4 ст. л., кора дуба, корни алтея – по 1 ст. л. 5 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать в течение 2–3 мин. Процедить. Использовать в теплом виде для спринцеваний 2 раза в день (утром и вечером) с противовоспалительной целью.

#### Сбор № 7.

Цветки ромашки, лист грецкого ореха – по 5 ст. л., цветки просвирника, кора дуба – по 2 ст. л., лист шалфея – 3 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка и кипятить на водяной бане в течение 30 мин. Дать остыть. Процедить. Использовать для спринцевания и вагинальных тампонов.

#### Сбор № 8.

Подорожник большой, календула лекарственная, желчегонный сбор, мочегонный чай, пустырник пятилопастный, ромашка аптечная по – 1 дес. л. Залить 1 л кипятка. Настоять в течение 2–3 ч. Принимать по 1 стакану 4 раза в день с медом с противовоспалительной целью.

#### Сбор № 9.

Трава подорожника и ромашки – по 1 ст. л. Залить 500 мл кипятка.

Настоять в течение 1 ч. Применять утром и вечером в качестве спринцеваний с противовоспалительной целью.

#### Сбор № 10.

Листья крапивы, трава пастушьей сумки, успокоительный чай, пустырник пятилопастный – по 1 дес. л. Залить 1 л кипятка. Настоять в течение 4–5 ч. Принимать по 1 стакану 4 раза в день при обильных менструациях.

Эффективным лечебно-профилактическим средством при воспалительных заболеваниях женских половых органах являются фитокомпрессы.

Сбор № 1 для фитокомпрессов: лист черемухи обыкновенной, лист смородины черной, трава хвоща полевого – по 5 ст. л.; трава чистотела большого, трава шалфея лекарственного, лист

березы повислой, листья лещины обыкновенной, трава язвенника многолистного – по 4 ст. л.; трава сушеницы топяной, трава ромашки аптечной – по 6 ст. л. Измельченное сырье перемешивают, берут нужное количество и заливают небольшим объемом горячей воды. Настаивают в течение 30 мин, затем воду сливают, а растения рассыпают по ткани или марле, заворачивают, слегка отжимают и кладут на область низа живота, температура фитоаппликации не должна превышать 40 °С. Сверху на компресс накладывают клеенку и одеяло. Длительность процедуры – 40–45 мин, на курс лечения – 10–15 процедур через день.

В качестве противовоспалительного и кровоостанавливающего средства в гинекологии применяют жидкий экстракт из корневищ бадана толстолистного. Экстракт готовят следующим образом: 3 ст. л. измельченных корневищ заливают 1 стаканом кипятка и кипятят на медленном огне до выпаривания половины объема. Принимают по 30 капель 2–3 раза в день. Для спринцеваний используют 1 ст. л. экстракта, разведенную в 0,5–1 л воды.

Помимо вышеперечисленных сборов рекомендуется для лечения воспалительных процессов гениталий применять следующие растительные средства: аир, анис, белая акация, береза, василек, гиацинт, дуб, душица, ежевика, зверобой, калина, клевер, крапива, лен, лилия, липа, любисток, малина, можжевельник, орех, пастушья сумка, пижма, полевой хвощ, полынь, ромашка, сирень, тысячелистник.

*Аир.* Рекомендуется сухой корень аира хорошо измельчить и принимать на кончике чайной ложки 5–6 раз в день, запивая медовой водой.

Из *аниса* в домашних условиях готовят спиртовую настойку, содержащую 1 часть аниса и 5 частей 70 %-ного спирта.

Настаивать в течение недели, процедить, поставить в холодильник. Принимать по 10–50 капель до 8–10 раз в день.

*Березу повислую* используют в виде настоя березовых почек, который готовится так: 1 ст. л. березовых почек кипятят в течение 15 мин в 1 стакане воды, затем настаивают в течение 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

Из *василька* готовят отвар: 10 цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать до остывания, не процеживать. Пить по 30 мл 3 раза в день между приемами пищи.

Отвар из *дубовой коры* используют для сидячих ванночек, тампонов: 500 г измельченной коры кипятить в 3–4 л воды в течение 30 мин на небольшом огне, отвар развести 3 л кипяченой воды – для фитотампонов, для ванночек можно использовать весь отвар.

Из *душицы* чаще применяют чай – 2–3 щепотки травы бросают в небольшой заваренный фарфоровый чайник. Пить 2–3 чашки в день, забеливая молоком и подслащивая медом.

В качестве противовоспалительного средства применяют чай из *корня ежевики* – 1 ст. л. мелко нарубленного корня залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. на протяжении дня, но не более 2 стаканов.

*Листья зверобоя* в народной медицине часто используют для заварки чая, обладающего большой целебной силой: 2–3 ст. л. измельченной травы вместе с цветками или листочками залить 1 л крутого кипятка. Настаивать в течение 30–40 мин, процедить, пить как чай, добавляя по вкусу сахар или мед.

*Калину* в народной медицине применяют при лечении в виде экстракта коры, отвара коры и спиртовой настойки.

Экстракт коры. 10 ч. 50 %-ного спирта и 1 ч. коры калины настаивать в течение 7 дней в темной бутылке. Пить по 20–30 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар коры:

1) 1 ч. коры и 20 ч. воды настаивать в течение 9 дней. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды;

2) кору варить на слабом огне в течение 15 мин, отмерив 2 ч. л. на 1 стакан воды. Пить по 2 ст. л. 4 раза в день.

Спиртовая настойка. 1/4 стакана измельченной коры настаивать на стакане водки.

Принимать по 1 ч. л. в 50 мл теплой воды, пить 2–3 раза в день до еды.

Народные целители при лечении многих заболеваний женской половой сферы применяют *клевер* для внутреннего приема. 3 ч. л. травы заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 1 ч, пить по 50 мл 3–5 раз в день за 20 мин до еды, для местного применения: 2 ч. л. цветов на 1 стакан кипятка. Настаивать в течение 5–6 ч в термосе, делать сидячие ванночки, припарки.

Настой корня *любистока* успешно лечит женские болезни. Заливают столовую ложку мелко наструганного корня любистока стаканом кипятка, настаивают 1 ч. Пьют по 50 мл 3 раза в день через 20–30 мин после приема пищи. Эффект от лечения заметно выше при сочетании со спринцеванием настоем корня любистока.

Для лечения воспалительных процессов применяют отвар *цветов пижмы*: 1/2 ч. л. на стакан кипятка, закутать в газеты и держать до остывания. Процедить. Пить в 4–5 приемов.

*Полевой хвощ* применяют для местного лечения. Заваривают 2 ст. л. травы 2 стаканами кипятка. Спринцевание проводить утром и вечером маленькой клизмой по 2/3 стакана настоя. Предварительно не забыть процедить траву. Лечение продолжать до стойкого улучшения состояния.

*Ромашка*, в народе называемая маточной травой, нашла широкое применение в лечении гинекологических заболеваний. 1/2 ч. л. сухих цветов ромашки залить 1/2 стакана кипятка. Пить 3 раза в день в горячем виде.

**Йоговское лечение воспалительных заболеваний женских половых органов**

*Уддияна-Бандха (чревный замок)*

И. п.: встать прямо, поставить ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища.

Этапы выполнения.

1. Сделать свободный выдох через нос. На паузе после выдоха наклонить верхнюю часть туловища вперед примерно под углом 45°, руками упереться в бедра, большие пальцы рук расположить на паховых сгибах. Смотреть прямо перед собой в одну точку.

2. Втянуть живот к позвоночнику и находиться в таком положении столько времени, сколько это возможно, задержав дыхание. Затем расслабить мышцы живота, сделать спокойный неглубокий вдох через нос, вернуться в и. п. Внимание сосредоточить на области солнечного сплетения. В первые 10 дней выполнять упражнение 1 раз в день, через 10 дней – 2 раза, еще через 10 дней – 3 раза. Терапевтический эффект: нормализует кровообращение в органах малого таза.

### *Вирасана – поза героя*

И. п.: сесть на колени. Этапы выполнения: развести ступни врозь и сесть так, чтобы таз оказался на коврик, а ступни по бокам ребер. Носки ног обращены назад, кисти рук держать на коленях ладонями вниз. Спина прямая. Находиться в позе примерно в течение 1 мин. Во время выполнения упражнения концентрировать внимание на ногах. Терапевтический эффект: нормализует работу органов малого таза, в том числе внутренних половых органов. Выполнять до 3 раз в течение дня, ежедневно.

### *Пашимоттанасана*

И. п.: сесть на пол и вытянуть прямые ноги. Сесть устойчиво, прямо удерживая позвоночник, шею и голову. Руки находятся на полу по бокам туловища.

Этапы выполнения.

1. Выпрямить обе руки параллельно выпрямленным ногам.
2. Коснуться пальцами правой руки пальцев правой ноги, а пальцами левой руки – пальцев левой ноги. Если вы не можете коснуться пальцев ноги, вытяните руки как можно дальше по направлению к выпрямленным ногам и положите ладони на пол. Ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать.
3. Выдыхая, наклонить голову вниз, пока она не окажется между руками.
4. Теперь вытянуть пальцы ног, напрячь ноги и, удерживая голову между руками, тянуть обе руки как можно дальше вперед. Не сгибая ноги в коленях, удерживать эту позу в течение 6–8 с.
5. Теперь переместить руки на ноги и, вдыхая, вернуться в и. п. В это время ладони медленно перемещать по ногам, обхватывая их.
6. Отдохнуть в течение 5 с и повторить все с начала.

Выполнять асану 4 раза в день (минимум – 3 раза, максимум – 5 раз в день). Если у вас в прошлом имелись повреждения или нарушения функций позвоночника, сопровождающиеся острой болью, выполняйте асану спокойно, не прилагая чрезмерных усилий во время наклона туловища, не натягивая резко мышцы.

Терапевтический эффект: асана оказывает влияние на все органы брюшной полости малого таза, в том числе на внутренние половые органы. В результате стимулирующего действия

нормализуются функции этих органов. Асана не сложна в исполнении и после некоторой тренировки любой человек может достигнуть удовлетворительного ее выполнения. Асана рекомендуется всем больным независимо от возраста.

### *Сарвангасана (поза свечи)*

И. п.: лечь на спину. Руки расположить вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук соединить вместе, пятки и носки ног соединить.

Этапы выполнения.

1. Опираясь на ладони рук, медленно поднять ноги и продолжать поднимать туловище вверх, придерживая корпус за спину руками. Чем ближе будут руки к лопаткам, тем лучше. Подбородком упереться в яремную впадину, носки ног тянуть вверх. Тело должно принять вертикальное положение.

2. Оставаться в таком положении, сосредоточив внимание на области щитовидной железы, расслабиться и смотреть прямо вверх. Дыхание произвольное, медленное, неглубокое, через нос. В первые 10 дней выполнять упражнение в течение 10 с, каждые 10 дней увеличивать продолжительность выполнения асаны на 10 с, пока она не достигнет 200 с. Упражнение выполняется только 1 раз.

3. Вернуться в и. п. следующим образом: ноги медленно перевести по направлению к голове, руки опустить в и. п., затем плавно опустить туловище и ноги в и. п.

Терапевтический эффект: нормализуется и синхронизируется работа всего организма.

### *Матсиендрасана*

Матсиендрасана – более сложная для выполнения асана. Вначале не каждый занимающийся может выполнить ее в совершенстве. Но так как это очень важная асана, рекомендуется выполнять ее в том варианте, какой для каждого выполним без чрезмерных усилий.

И. п.: сесть на пол, вытянуть параллельно прямые ноги вперед, положить ладони на пол по бокам туловища, туловище прямое, взгляд устремить вперед, дыхание нормальное.

Этапы выполнения.

1. Согнуть правую ногу в коленном суставе и оттянуть ее назад. При этом правое бедро переместить вверх, правую ягодицу приподнять. На этом этапе правая нога удерживается в приподнятом положении.

2. Согнуть левую ногу в коленном суставе, не поднимая ее. Бедро и колено этой ноги оставить на полу, а стопу переместить под правую ягодицу. Рукой помочь расположить стопу под ягодицей.



3. Теперь приподнять правую стопу и поместить ее с наружной стороны левого колена. Удерживать правую стопу тесно прижатой к левому колену. В результате правое колено оказывается поднятым вверх, левое лежит на полу.
4. Затем, упираясь левым плечом в правое колено, зафиксировать их, образовав «замок». После этого вытянуть левую руку и поместить ее на наружную поверхность правого колена. Теперь рука, упирающаяся в правое колено, плотно зафиксирована в «замке». Обхватить правую стопу левой рукой для придания устойчивости части тела, зафиксированной в «замке».
5. Переместить без усилий правую руку за спину, стараясь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. В таком положении тело подготовлено для выполнения поворота. На этом этапе спину, шею и голову держать прямо и тянуть вверх.
6. Выдыхая, медленно поворачивать голову, грудную клетку и талию вправо. Вращение туловища должно быть максимально возможным. Следить за тем, чтобы к моменту окончания вращения завершить выдох. Взгляд устремить вдаль. Спина прямая.
7. Оставаться в таком положении течение 8 с. Начинающим можно удерживать позу в течение только 4–6 с.
8. Затем, выдыхая, постепенно вернуться в то положение, в котором находились до вращения туловища. Это и есть один полный цикл матсиендрасаны.
9. Теперь освободить руки, колени, вернуться в и. п. и отдохнуть в течение 6–8 с. Во время отдыха вдохнуть и выдохнуть 2 раза.

После отдыха выполнить цикл вращения в противоположную сторону, положив на пол правую ногу подняв левую и зафиксировав ее правой рукой. Поочередно повторять вращение вправо и влево. Ежедневные занятия. Выполнять 4–6 циклов асаны ежедневно. Не делать более 6 циклов вращения в разных направлениях, не прилагать чрезмерных усилий.

Терапевтический эффект: Эта асана оказывает выраженное действие на эндокринные железы, в том числе и яичники, тонизирует мышцы живота и органы брюшной полости и малого таза. В результате улучшения кровообращения яичников их состояние и функция нормализуются.

### *Пашасана – петля*

В этой асане туловище поворачивается и руки образуют петлю вокруг ног. И. п.: сесть на корточки так, чтобы подошвы и пятки были на полу, сделать вдох и выдох.

Этапы выполнения.

1. Положить левую ладонь за ягодицами в 10–15 см от них. Выдохнуть и вращающими движениями повернуть туловище на 90° влево, перенести вес тела на левую ладонь и на стопы.

2. Согнуть правый локоть и завести руку за левое бедро, держа подмышку как можно ближе к бедру; теперь вытянуть ту же руку, согнуть ее, затем повернуть, чтобы подвести ближе к правому бедру так, чтобы правая рука окружала обе ноги.
3. Балансировать на подошвах стоп и поднимать лодыжки; поднять левую руку с пола и завести ее за спину, сделать вдох; выдохнуть, повернуть позвоночник еще больше влево.
4. Переплести обе руки; при скручивании левой руки назад не сокращать мышцы правого плеча, но вытягивать плечо от лопатки;
5. Повернуть шею налево и смотреть в левую сторону.
6. Оставаться в этом конечном положении в течение 20–30 с, дышать нормально.
7. Вдохнуть, высвободить левую руку, затем правую, выпрямить туловище; поставить ладони на пол.
8. Теперь повторить асану в другую сторону, вращая туловище вправо, меняя на противоположные направления все процессы и оставаясь в позе в течение того же времени.
9. Вернуться в и. п.

Если не получается делать эту асану самостоятельно, можно делать ее с опорой на стену.

Терапевтический эффект: эта асана уменьшает жировые отложения в области живота, тонизирует и массирует органы брюшной полости, в том числе и внутренние половые органы.

### *Савасана*

И. п.: лечь на пол на спину, все тело распрямить, снять напряжение, ладони положить на пол, дыхание обычное, закрыть глаза и полностью расслабиться.

Этапы выполнения.

1. Закрыть глаза и держать их закрытыми в течение 2 с, затем открыть их на 2 с, повторить закрывание и открывание глаз 3–4 раза.
2. Глаза открыть и посмотреть вверх, затем вниз и прямо, после этого – влево, вправо, опять прямо и закрыть глаза. Повторить 2–3 раза;
3. Рот открыть широко, но без напряжения. Язык свернуть так, чтобы его кончик был обращен назад, закрыть рот. При этом язык остается в прежнем положении в течение 10 с. Открыть рот, вернуть язык в обычное положение, закрыть рот. Повторить 2–3 раза.
4. Лежа с закрытыми глазами, сосредоточить внимание на кончиках пальцев ног. Медленно расслабить их. Затем медленно перемещать внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спинной мозг, спину, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, добиваясь их полного расслабления. Слегка подвигать головой, освобождая мышцы шеи от напряжения. Расположить голову в

удобной позе, расслабить мышцы шеи, лица, головы. Это положение полного физического расслабления.

5. Снять психическое напряжение: сосредоточить внимание на красивом воображаемом месте. Вдыхать и выдыхать медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха – вниз. Сделать 10–12 вдохов – выдохов. Затем представить процесс засыпания. Это состояние полного расслабления. Остаться в этом положении в течение 5–10 мин. Затем открыть глаза, потянуться и сесть.

Выполнять савасану в течение 10–15 мин ежедневно.

Терапевтический эффект: расслабление мышц, нервов и органов, в том числе половых, приводит к нормализации в них крово- и лимфообращения, что в свою очередь, способствует выведению из этих органов инфекционных агентов и нормализации их работы.

#### **Рецепты блюд из лекарственных растений, полезных при воспалительных заболеваниях женских половых органов**

Предлагаемые рецепты блюд рассчитаны на одну порцию. Количество продуктов в них указано в граммах нетто, т. е. промытых и очищенных.

Выход салатов и винегретов на одну порцию – 100–150 г; первых блюд – 400–500 г; вторых блюд – 150–200 г; компотов и киселей – 200 г; желе, муссов, самбуков – 100–150 г; напитков – 200 мл. Нормы расхода соли и специй в рецептах не указаны, так как они в основном одинаковы. Для салатов и винегретов: соль – 2–3 г, перец черный горошком – 0,05, перец черный молотый – 0,02, зелень укропа или петрушки – 2–3 г на одну порцию. Для первых блюд: соль – 3,5 г, перец черный горошком – 0,05, лавровый лист – 0,02, зелень петрушки или укропа – 2–3 г на одну порцию.

Салаты.

#### *Салат из ежевики*

40 г ежевики, по 20 г крыжовника, слив или чернослива, кислых яблок, дыни, красной смородины, 30 г ягодного сиропа или сладкого сметанного соуса. Фрукты и ягоды перебрать, промыть. Сливы разрезать на 4 части и удалить косточки. Ягоды крыжовника разрезать пополам. Кислое яблоко и мякоть дыни нарезать кубиками. Ягоды красной смородины отделяют от плодоножек, фрукты и ягоды слоями уложить в креманку (посуда для подачи сладких блюд, мороженого) или стеклянную вазочку и полить ягодным сиропом или сладким сметанным соусом.

#### *Салат из календулы*

50 г свежих огурцов, по 25 г цветков календулы, зеленого лука, 10 г сметаны, 1 яйцо, 3 г зелени укропа, соль. Цветочные корзинки календулы и зеленый лук промыть, мелко нарезать. В салатник уложить нарезанные ломтиками свежие огурцы, затем мелко нарезанные корзинки календулы и зеленый лук, полить сметаной, посыпать зеленью укропа, украсить дольками вареного яйца.

#### *Салат из крапивы*

50 г листьев крапивы, 8 г листьев лопуха, 1 яйцо или 1 отварная картофелина, 15 г зелени петрушки, 15 г сметаны, 3 г 3%-ного уксуса, соль.

Крапиву опустить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Молодые листья лопуха опустить в кипящую воду на 2 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить чистой салфеткой, мелко нарезать. К нарезанной зелени добавить мелко рубленые вареные яйца или вареный картофель, нарезанный кубиками, заправить сметаной, смешанной с уксусом, посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

#### *Салат из крапивы*

50 г крапивы, 20 г зеленого лука, 25 г кислицы обыкновенной, 10 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые листья крапивы мелко нарезать, соединить с нашинкованным зеленым луком и растереть деревянной ложкой, добавить нарезанные листья кислицы обыкновенной, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

#### *Салат из крапивы*

100 г крапивы, 1 яйцо, 10 г салатной заправки, соль.

Промытые листья крапивы опустить в кипящую воду и кипятить в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать,

добавить мелко рубленое вареное яйцо, заправить салатной заправкой, посолить.

#### *Салат из крапивы «Весенний»*

50 г крапивы, по 20 г щавеля, подорожника, одуванчика, 15 г зеленого лука, 1 яйцо, 10 г редиса, 20 г майонеза или растительного масла, соль.

Подготовленную зелень крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука измельчить на мясорубке. Полученную массу перемешать с мелко рубленными вареными яйцами, заправить майонезом, выложить в салатник горкой, украсить кружочками редиса и дольками вареного яйца.

#### *Салат с крапивой и гусиным луком*

40 г листьев крапивы, 10 г кислицы обыкновенной, по 20 г медуницы лекарственной, гусиного лука, 10 г майонеза, соль. Промытые листья крапивы поместить в подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 мин, откинуть на дуршлаг, опустить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить мелко нарезанную зелень кислицы, медуницы, гусиного лука, перемешать, заправить сметаной или майонезом, посолить по вкусу.

#### *Салат из крапивы с орехами*

75 г листьев крапивы, 15 г ядер грецких орехов, 5 г 3%-ного уксуса, 5 г зеленого лука, 5 г зелени петрушки, соль.

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 мин, дать воде стечь, затем их мелко нарезать и положить в салатник. Ядра грецких орехов растолочь в ступке, развести отваром крапивы до консистенции густой сметаны, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Салат посыпать зеленью петрушки, посолить по вкусу.

#### *Салат из крапивы с орехами по-грузински*

40 г крапивы, по 25 г ядер грецких орехов, репчатого лука, 15 г кинзы, соль, перец.

Крапиву опустить в кипящую подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Ядра грецких орехов растолочь с солью. Добавить мелко нарубленный репчатый лук и мелко нарезанную зелень кинзы. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Если полученная масса густая, ее можно развести отваром крапивы.

#### *Салат из крапивы и подорожника*

40 г крапивы, 4 г листьев подорожника, 10 г репчатого лука, 8 г зелени петрушки или укропа, 15 г растительного масла, 1 яйцо, 8 г 3%-ного уксуса.

Молодую крапиву перебрать, промыть и мелко нарезать. Подорожник промыть и замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 15–20 мин, затем обсушить чистой салфеткой. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, соединить с крапивой, подорожником, рубленым репчатым луком. Заправить растительным маслом с уксусом, посыпать зеленью петрушки.

#### *Салат из листьев кровохлебки с картофелем*

50 г отварного картофеля, 40 г молодых листьев кровохлебки, 20 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль. Перебранные и промытые листья кровохлебки опустить в кипящую воду на 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и мелко нарезать. Соединить с нашинкованным зеленым луком, отварным картофелем, нарезанным кубиками, заправить сметаной, посолить, выложить в салатник горкой и украсить зеленью укропа.

#### *Салат из лапчатки гусиной со щавелем*

75 г молодых листьев лапчатки гусиной, 25 г щавеля, 15 г зеленого лука, 10 г сметаны, 3–5 г 3%-ного уксуса, 5 г зелени укропа, соль. Перебранные и промытые листья лапчатки гусиной, щавеля и зеленого лука мелко нарезать, заправить сметаной с добавлением уксуса, посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

#### *Салат из подорожника с луком*

50 г молодых листьев подорожника, 30 г репчатого лука, по 20 г тертого хрена, крапивы, 1/2 яйца, 15 г сметаны, 3 г 3%-ного уксуса, соль. Подготовленные листья подорожника и крапивы опустить в кипящую воду на 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нашинковать, добавить рубленый репчатый лук, тертый хрен, посолить. Посыпать мелко рубленным вареным яйцом, полить сметаной.

#### *Салат «Радость»*

По 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука; 2 г чеснока, 8 г растительного масла, соль. Обработанные листья крапивы,

перебранные и промытые зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

#### *Салат из тмина с капустой*

20 г молодых побегов и листьев тмина, 75 г квашеной капусты, 10 г растительного масла.

Подготовленные побеги и листья тмина нашинковать, соединить с квашеной капустой и заправить растительным маслом.

#### *Салат с листьями тысячелистника*

75 г квашеной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г зелени тысячелистника, 15 г растительного масла, соль, специи. Молодые листья тысячелистника опустить в кипяток 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить квашеную капусту, нашинкованный зеленый лук, заправить растительным маслом.

Первые блюда.

#### *Борщ со щавелем и крапивой*

75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1/2 яйца, 220 мл мясного бульона, лавровый лист, перец, соль. Припущенную крапиву измельчить в пюре, опустить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, спассерованные коренья и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, специи. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

#### *Щи зеленые из лапчатки гусиной*

150 г листьев лапчатки гусиной, 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 200 мл мясного бульона или воды, соль, специи. Подготовленные листья лапчатки гусиной опустить в кипящую воду на 3 мин, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку, потушить со сливочным маслом в течение 10–15 мин. Нарезанные соломкой корни петрушки, морковь, лук спассеровать на сливочном масле. В кипящий бульон или воду опустить тушеную лапчатку, спассерованные овощи, нашинкованный зеленый лук и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки добавить спассерованную муку, разведенную бульоном или водой, нашинкованный щавель, заправить сметаной.

#### *Щи зеленые из осота полевого со щавелем*

150 г молодых побегов и листьев осота, 40 г щавеля, 100 г картофеля, 20 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 130 мл мясного бульона или воды, соль, специи. Нарезанный ломтиками картофель опустить в кипящий бульон или воду, варить до готовности, добавить осот и щавель, измельченные на мясорубке, и спассерованные морковь и лук. При подаче к столу положить сметану.

#### *Щи из крапивы*

75 г крапивы, 100 г картофеля, 25 г моркови, 25 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 50 г щавеля, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль, специи. Подготовленную молодую крапиву опустить в кипящую воду и варить в течение 10 мин. Затем зелень крапивы вынуть, измельчить, потушить с маргарином. В кипящий мясной бульон опустить картофель, спассерованные овощи, тушеную крапиву и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки положить нарезанный щавель, лавровый лист, соль, перец. При подаче к столу добавить рубленые вареные яйца и сметану.

#### *Щи с крапивой по-русски*

50 г крапивы, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 8 г зеленого лука, 15 г топленого масла, 370 мл мясного бульона, 1/2 яйца, 10 г сметаны, соль, специи. Измельченную на мясорубке бланшированную крапиву потушить с топленным маслом в течение 10–15 мин; морковь, нарезанную кубиками, и нашинкованный репчатый лук спассеровать на жире. В кипящий бульон опустить пюре крапивы, пассерованные овощи и варить в течение 20–25 мин. За 10 мин до окончания варки положить нарезанные листья щавеля, лавровый лист, перец горошком и спассерованную на топленном масле муку, разведенную сметаной. При подаче к столу добавить дольки вареного яйца, сметану, зелень.

#### *Щи мясные с календулой*

50 г говядины, 12 г репчатого лука, 50 г свежей капусты, 50 г помидоров, 25 г моркови, 8 г цветочных корзинок календулы, 50 г картофеля, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль. Нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель опустить в кипящий бульон, варить в течение 10 мин, затем добавить спассерованные морковь и лук, свежие помидоры, нарезанные дольками, и измельченные корзиночки календулы. За 5 мин до окончания варки посолить, положить лавровый лист, специи. При подаче к столу добавить сметану, кусок отварной говядины.

#### *Суп с крапивой*

100 г крапивы, 100 г картофеля, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, 20 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки и укропа, 29 г сметаны, 220 мл мясного бульона или воды, соль, специи. В кипящий бульон или воду опустить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить спассерованные морковь и лук, варить в течение 10–15 мин. За 5 мин до окончания варки положить мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, соль, специи. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки или укропа, добавить сметану.

#### *Суп с крапивой по-армянски*

50 г крапивы, 400 мл мясного бульона, 10 г репчатого лука, 10 г риса, 30 г картофеля, соль, специи.

В кипящий бульон опустить подготовленный рис, мелко нарезанный репчатый лук, довести до кипения, добавить крупно нарезанный картофель. За 10 мин до окончания варки положить нашинкованную молодую крапиву, соль, специи. При подаче к столу суп посыпать зеленью.

#### *Чорба из крапивы с брынзой*

200 г крапивы, 40 г растительного масла, 20 г муки, 20 г тертой брынзы, 220 мл воды, соль. В кипящую соленую воду опустить подготовленную крапиву и варить в течение 15 мин,

добавить растительное масло, подсушенную муку, варить в течение 5 мин. При подаче к столу положить тертую брынзу.

#### *Суп с пастушьей сумкой*

50 г молодых листьев пастушьей сумки, 100 г картофеля, 10 г репчатого лука, 10 г столового маргарина, 20 г сметаны, 300 мл воды или бульона, соль, специи. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный дольками, довести до кипения, добавить спассерованный лук с мелко нарезанными листьями пастушьей сумки, соль. Перед подачей к столу заправить сметаной.

#### *Суп из хвоща полевого*

120 г пестиков хвоща полевого, 120 г картофеля, 16 г сметаны, 240 мл воды. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, варить до готовности, добавить измельченные пестики хвоща полевого, довести до кипения, перед подачей заправить сметаной.

#### *Суп с корнями хмеля и щавеля*

80 г корней хмеля, 40 г щавеля, 30 г овсяной крупы, 20 г сметаны, 340 мл воды, соль, специи. В кипящую воду положить подготовленную овсяную крупу, довести до кипения, добавить мелко нарезанные корни хмеля и нашинкованную зелень щавеля, соль, варить до готовности. Перед подачей к столу заправить сметаной.

#### *Окрошка весенняя*

350 г кваса, 20 г листьев огуречной травы, 4 г столовой горчицы, 8 г кресс-салата, 20 г зеленого лука, 8 г укропа, 30 г отварного картофеля, 1/2 яйца, 20 г сметаны, 25 г отварного мяса (колбасы), соль. Отварной картофель, отварное мясо (колбасу) нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук, листья кресс-салата, укропа нашинковать. Нашинкованные листья молодой огуречной травы растереть деревянным пестиком (ложкой) с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезать, а желтки растереть с частью сметаны, столовой горчицей, солью и развести квасом. В приготовленную смесь добавить растертую с солью огуречную траву, нарезанные продукты и перемешать. При подаче к столу положить сметану.

#### *Суп из шиповника, с яблоками и сухариками*

80 г сухого шиповника, 40 г варенья, 100 г яблок, 75 г пшеничного хлеба, 205 мл воды, лимонная кислота. В кипящую воду опустить перебранные, промытые ягоды шиповника и варить в течение 10 мин. Полученный отвар настоять в течение 6–8 ч, процедить, добавить варенье, мелко шинкованные яблоки и лимонную кислоту по вкусу. Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, изготовить сухарики, их подавать на отдельной тарелке.

Вторые блюда.

#### *Отварной картофель с крапивой*

60 г картофеля, 12 г репчатого лука, 12 г зелени крапивы, 4 г растительного масла, 80, мл воды, соль.



Картофель отварить, выложить на тарелку, в полученный отвар добавить нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень крапивы, посолить, варить в течение 3–5 мин и полученной подливой полить картофель.

#### *Пюре из зелени*

20 г зелени сныти, 20 г зелени подорожника, 20 г зелени борщевика, 20 г мальвы, 16 г щавеля или кислицы, 4 г зеленого лука, 4 г муки, соль, специи. Припущенную зелень пропустить через мясорубку, добавить подсушенную муку, молоко, соль и варить в течение 10 мин, затем положить масло и специи. Готовое пюре имеет густую консистенцию.

#### *Крапива, тушенная с брынзой*

80 г крапивы, 15 г топленого масла, 10 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, 30 г тертой брынзы, 65 мл молока, 1/2 яйца, соль, специи. Нашинкованную крапиву потушить в течение 5 мин, добавить нашинкованный зеленый лук, соль, перец, муку, тертую брынзу, тушить в течение 5 мин. В эту же посуду залить омлетную смесь и запечь в духовом шкафу.

#### *Биточки из крапивы*

70 г крапивы, 105 г готовой каши пшенной, 10 г жира, 10 г панировочных сухарей или муки, соль. Отваренную нарезанную крапиву соединить с готовой пшенной кашей, посолить, сформовать биточки, запанировать в сухарях или муке и зажарить на растительном масле.

#### *Котлеты из лебеды*

165 г лебеды, 25 г овсяной крупы, 10 г сухарей, соль, специи. В кипящую подсоленную воду положить мелко нарезанную лебеду и овсяную крупу, варить кашу до готовности. Охладить, сформовать котлеты, зажарить.

#### *Картофельная запеканка с пестиками хвоща полевого*

50 г хвоща полевого, 50 г картофеля, 10 мл молока, 1/2 яйца, 10 г сливочного масла.

Подготовленные пестики хвоща полевого мелко нарезать, положить в готовое картофельное пюре, добавить смесь молока и яиц, перемешать, посолить, запекать в духовом шкафу.

#### *Запеканка из щавеля*

185 г щавеля, 8 г тертого сыра, 6 г сливочного масла, 2 г пшеничной муки, 25 г пшеничного хлеба, 3 г панировочных сухарей, 15 мл мясного бульона или воды, соль. Отваренный щавель пропустить через мясорубку, добавить спассерованные лук и муку, мясной бульон или воду и тушить до готовности. В полученное пюре добавить тертый сыр, сливочное масло, соль. На дно посуды уложить ломтики обжаренного хлеба, пюре, посыпать сухарями и поставить в духовой шкаф. Можно подавать к столу в посуде, в которой запекалось блюдо.

#### *Каша из клубней стрелолиста*

100 г клубней стрелолиста, 100 мл воды, 100 мл молока, 10 г сахара, соль. Подготовленные клубни стрелолиста опустить в кипящую подсоленную воду на 5 мин, измельчить на мясорубке. В полученное пюре добавить молоко, сахар и варить до готовности.

### *Каша из корней хмеля*

50 г корней хмеля, 100 мл молока, 100 мл воды, соль. В кипящую воду положить промытые и измельченные корни хмеля, варить в течение 20–30 мин, посолить, затем добавить молоко и варить еще в течение 10 мин.

### *Рис с листьями малины*

45 г риса, 25 г листьев малины, 25 г моркови, 85 мл воды, 15 г сметаны, соль. Подготовленный рис, нарезанные листья малины, натертую на терке морковь уложить в посуду послойно. Продукты залить горячей водой и варить в течение 10–15 мин, каше дать упечь в течение 29–30 мин и подавать к столу со сметаной.

### *Запеканка пшенная с зеленью*

20 г борщевика, 20 г сныти, 20 г подорожника, 20 г мальвы, 35 г одуванчиков, 5 г лука репчатого, 115 г вязкой готовой пшенной каши, соль, специи. Нашинкованную зелень припустить, через 10 мин добавить спассерованный лук, посолить. Готовый фарш выложить на слой вязкой пшенной каши, покрыть слоем оставшейся каши, посыпать сухарями и запечь. Такую запеканку можно готовить из других круп.

### *Омлет со щавелем*

50 г щавеля, 20 г топленого масла, 25 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г зелени кинзы, соль. Подготовленный щавель положить в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) и варить в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нашинковать. Нашинкованный репчатый лук спассеровать на сливочном масле. Шинкованный щавель, спассерованный репчатый лук, нарезанную зелень кинзы положить на сковородку с растопленным маслом и залить омлетной смесью, перемешать и жарить в течение 5–7 мин. Как только омлетная масса загустеет, края омлета загнуть с двух сторон к середине, придавая ему форму.

### *Творог с отваром шалфея*

50 г творога 9 %-ной жирности, 5 г травы шалфея, 10 г меда, 25 мл воды, 50 мл молока. Подготовленный шалфей залить горячей водой, настаивать в течение 30–40 мин. Полученный отвар процедить, добавить молоко, мед, протертый творог. Массу взбивать в течение 2–3 мин.

### *Творог с молоком, цветками одуванчика*

50 г творога 9 %-ной жирности, 50 мл молока, 5 г желтых лепестков одуванчика, 5 г меда.

В протертый творог добавить теплое молоко, мед, нарезанные желтые лепестки одуванчика и взбивать смесь в течение 2–3 мин.

### *Творог с молоком, подорожником и черносливом*

50 г творога, 8 г листьев подорожника, 40 г чернослива, 50 мл молока, 5 г сахара.

Подготовленный чернослив залить холодной водой, довести до кипения, полученный отвар процедить, а из чернослива удалить косточки, нарезать. В отвар добавить протертый творог, молоко, нашинкованные листья подорожника, сахар. Смесь взбивать в течение 2–3 мин.

Сладкие блюда.

#### *Кисель из бузины черной*

15 г сушеных ягод бузины, 25 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды.

Промытые ягоды бузины варить с небольшим количеством воды в течение 20–25 мин, отвар слить, ягоды протереть. В отвар добавить сахар, пюре довести до кипения, ввести подготовленный крахмал (его развести охлажденным отваром и процедить) и вновь довести до кипения. Готовый кисель разлить в вазочки или стаканы, охладить

#### *Кисель из вишни с цветками одуванчика*

40 г вишни, 20 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 180 мл воды, 10 г цветков одуванчика.

Вишню перебрать, удалить плодоножки и косточки. Ягоды протереть. Сок отжать и процедить. Мезгу залить горячей водой, проварить при слабом кипении в течение 10–15 мин и процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения; помешивая, влить тонкой струйкой подготовленный крахмал, довести до кипения и добавить вишневый сок. Кисель разлить в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, посыпать желтыми лепестками одуванчика и охладить.

#### *Кисель из ежевики*

20 г ежевики, 15 г сахара, 8 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 170 мл воды. Подготовленную ежевику протереть, полученный сок с мякотью слить и поставить на холод. Оставшуюся от ягод мезгу залить горячей водой, добавить лимонную кислоту, довести до кипения и процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения; помешивая, влить тонкой струйкой крахмал, еще раз довести до кипения и добавить сок с мякотью, охладить.

#### *Кисель из сушеной черники*

25 г черники сушеной, 25 г сахара, 0,2 г лимонной кислоты, 9 г картофельного крахмала, 180 мл воды. Промытую в теплой воде сушеную чернику залить горячей водой и оставить в закрытой посуде на 2 ч для набухания. Варить чернику в той же воде в течение 20–30 мин при слабом кипении. Отвар процедить, чернику протереть. Добавить сахар, пюре, лимонную кислоту, довести до кипения, влить при помешивании подготовленный крахмал и еще раз довести до кипения, охладить.

#### *Пудинг из каштанов*

100 г каштанов, 80 мл молока, 20 г сахара, 30 г ванильных сухарей, 1 яйцо, 15 г сливочного масла, 5 г панировочных сухарей, 2 г соли. Очищенные каштаны ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать ломтиками, залить частью молока и тушить до мягкости, протереть. В полученное пюре добавить молоко, сахар и прогреть в течение 5 мин. Затем добавить сливочное масло, разломанные на мелкие кусочки ванильные сухари, охладить, ввести

яичные желтки, соль, перемешать, аккуратно ввести взбитые в пену яичные белки. После этого массу перемешать и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Выпекать в духовом шкафу. Пудинг можно варить на пару. Подавать к столу горячим и холодным.

#### *Компот из яблок и айра*

8 г сушеных или 30 г свежих корней айра, 60 г свежих яблок, 25 г сахара, 140 мл воды. Яблоки промыть, удалить семенные гнезда, нарезать дольками. Чтобы плоды не темнели на воздухе, их до варки погрузить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп готовить следующим образом: в горячей воде растворить сахар, добавить лимонную кислоту, довести до кипения, проварить в течение 10–12 мин и процедить. В горячий сироп погрузить подготовленные яблоки и варить при слабом кипении не более 5 мин, добавить промытые нарезанные дольками корни айра, дать настояться в течение 5—10 мин и довести до кипения, охладить.

#### *Чай из первоцвета и зверобоя*

5 г сушеных листьев первоцвета, 5 г сушеных листьев зверобоя, 200 мл воды.

Сушеные листья первоцвета и зверобоя перемешать и использовать как заварку. Заварить в фарфоровом чайнике.

#### *Чай шиповниково-медовый*

20 г ягод шиповника, 15 г меда, 5 г лимонного сока, 200 мл воды. Сушеные плоды шиповника измельчить, добавить кипящую воду, варить в течение 10 мин под закрытой крышкой, настаивать в течение 10 мин. В процеженный отвар добавить мед, лимонный сок.

#### *Чай из шиповника и чабреца*

10 г плодов шиповника, 5 г листьев чабреца, 15 г меда, 200 мл воды. Плоды шиповника залить кипящей водой и варить в течение 5 мин, затем положить листья чабреца, настаивать в течение 10 мин, процедить, добавить мед.

#### *Кофе из боярышника*

20 г порошка боярышника, 15 г сахара, 200 мл воды. Плоды боярышника ошпарить кипятком, обсушить салфеткой, затем досушить в духовом шкафу. Размолоть на специальной мельнице (кофемолке). Перед приготовлением кофейник ополоснуть кипятком, всыпать молотый кофе, залить кипятком и дать настояться в течение 5–8 мин. По желанию можно добавить молотый цикорий, сахар.

#### *Напиток «Лето» из черной бузины*

10 г сушеных ягод бузины черной, 10 г сушеных плодов шиповника, 20 г листьев земляники, 20 г листьев черной смородины, 15 г сахара, 25 г сливок 20 %-ной жирности, 150 мл воды. Сушеные ягоды бузины, шиповника, листья земляники и черной смородины залить кипятком, настоять в течение 5—10 мин. Можно добавить сахар и сливки.

#### *Чай «Осень» общеукрепляющий*

6 г плодов шиповника, 6 г плодов облепихи, 2 г травы золототысячника, 2 г корня солодки, 3 г корня одуванчика, 200 мл воды, 20 г меда. В кипящую воду положить промытые плоды шиповника, облепихи, нарезанные корни одуванчика, солодки и травы золототысячника, кипятить в течение 10 мин, настоять в течение 1 ч, процедить, добавить мед.

#### *Напиток «Чайный бальзам»*

5 г сушеной мяты, 5 г сушеной ромашки, 5 г чая грузинского высшего сорта, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, насыпать сушеные мяту, ромашку, сухой чай, заварить кипятком, настоять в течение 5–8 мин. Подавать к столу горячим.

#### *Кефир с одуванчиками и грецкими орехами*

160 г кефира, 40 мл молока, 4 г листьев одуванчика, 4 г цветков одуванчика, 4 г грецких орехов.

В пастеризованный кефир добавить кипяченое молоко, нашинкованные листья и цветки одуванчика, рубленые ядра грецких орехов. Полученную массу взбивать в течение 3 мин.

#### *Кефир с корнем петрушки и цветками клевера*

160 г кефира, 40 мл воды, 3 г цветков клевера, 4 г корня петрушки. В кипящую воду опустить мелко нарезанные цветки клевера и корень петрушки, довести до кипения, охладить. В полученный отвар добавить пастеризованный кефир и взбивать в течение 3 мин.

#### *Кефир с укропом и ромашкой*

30 мл воды, 160 г кефира, 7 г зелени укропа, 3 г сушеных цветков ромашки. Сушеные цветки ромашки залить горячей водой, настаивать в течение 30 мин. Отвар процедить, добавить пастеризованный кефир, нарезанную зелень укропа, взбивать в течение 3 мин.

#### *Молоко «зеленое»*

3 г крапивы, 3 г петрушки, 3 г укропа, 3 г одуванчика, 3 г черной смородины, 3 г барбариса, 200 г кефира, соль. Подготовленную мелко нарезанную зелень крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, черной смородины и барбариса добавить в пастеризованный кефир и взбить. Солить по вкусу. Подавать охлажденным.

#### *Коктейль из кефира с шиповником*

20 г сушеных плодов шиповника, 100 мл воды, 100 г кефира, 10 г сахара. Промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении в течение 5—10 мин и настаивать в течение 2 ч, процедить. В полученный отвар добавить пастеризованный кефир, сахар, взбивать в течение 1 мин, немедленно разлить в бокалы и подать к столу.

#### *Коктейль молочный с творогом и зеленью*

50 г творога 9 %-ной жирности, 125 мл молока, 10 г листьев крапивы, 5 г зелени укропа, соль. В кипяченое молоко положить протертый творог, мелко нарезанные листья крапивы и зелень укропа и взбивать в течение 3 мин.

### *Напиток из боярышника с овсяным отваром*

50 г плодов боярышника, 5 г сахара, 15 г овсяных хлопьев, 150 мл воды. Подготовленные плоды боярышника залить водой и тушить в духовом шкафу до готовности, протереть. В пюре добавить сахар и отвар овсяных хлопьев. (Для получения овсяного отвара хлопья залить водой, настаивать в течение 22 ч, довести до кипения, процедить, охладить.)

### *Напиток из тысячелистника*

2 г сушеных листьев и цветков тысячелистника, 25 г клюквенного сока, 12 г меда, 200 мл воды. В кипящую воду положить сушеные листья и цветки тысячелистника, варить в течение 5—10 мин, настоять в течение 2–3 ч, процедить, добавить клюквенный сок и мед, охладить.

### *Напиток из хвои*

40 г сосновой хвои, 8 г сахара, 215 мл воды, 3 г лимонного сока, 1 г цедры лимона. В кипящую воду положить тщательно промытые иглы хвои, сахар, цедру лимона, варить в течение 30 мин под закрытой крышкой, процедить, охладить, добавить лимонный сок.

### *Напиток с медом*

4 г сушеной перечной мяты, 25 г меда, 4 г лимонного сока, 200 мл воды. Сушеную перечную мяту залить кипятком, настаивать в течение 15 мин, процедить, положить мед, охладить, добавить лимонный сок.

### *Напиток «Осенний»*

6 г сушеных плодов шиповника, 70 мл воды, 6 г сахара, 10 г меда, 65 г клюквенного сока, 65 г черносмородинового сока. Приготовить отвар шиповника. В отвар влить клюквенный и черносмородиновый соки, добавить мед, охладить.

### *Физ из облепихи*

20 г облепихового сока, 25 г яичного белка, 10 г пищевого льда, 40 мл газированной воды, 10 г лимонного сока. Предварительно охлажденные облепиховый сок, яичный белок, лимонный сок и пищевой лед смешать в течение 2 мин, вылить смесь в высокий стакан и долить газированной водой.

### **Ароматерапия при заболеваниях женских половых органов**

Используются следующие масла: шалфея, санталума белого, чайного дерева, лаванды, купавки, тимьяна.

1. *Масло шалфея* обладает тонизирующим действием на половую сферу, устраняет гормональные нарушения.

2. *Масло санталума* белого обладает антисептическим действием, нормализует работу иммунной и половой систем.

3. *Масло чайного дерева* обладает антибактериальным, противовирусным, противогрибковым свойствами, нормализует работу иммунной системы.

4. *Масло лаванды* обладает иммуностимулирующим, противовирусным, антибактериальным обезболивающим действием.

5. *Масло купавки* обладает иммуномодулирующим, детоксикационным действием, нормализует работу женской половой системы.

6. *Масло тимьяна* обладает иммуностимулирующим действием, нормализует кровообращение, выводит токсины и яды.

Способ применения: как ароматические свечи, распыляется в воздухе, используется в виде ватных шариков с маслом на батарею.

## ПРОСТАТИТ

**Простатит** – воспаление предстательной железы. Основной причиной его является бактериальная инфекция, возбудители которой проникают в предстательную железу из мочеиспускательного канала, а также с током крови или лимфы при воспалительных заболеваниях других органов. Развитию заболевания способствуют переохлаждение, повреждения мочевыводящих путей при катетеризации, бужировании и эндоскопическом исследовании, нарушение крово– и лимфообращения в органах малого таза, гормональные нарушения.

Различают острый и хронический простатит. При остром простатите отмечаются тупые боли в области промежности, учащенное или затрудненное мочеиспускание. Периодически появляется примесь гноя в моче. Острый простатит может осложниться образованием абсцесса (осумкованного гнояника) предстательной железы и развитием флегмоны (неограниченный гнойный процесс) в окружающей ее клетчатке. В этих случаях состояние больного резко ухудшается, отмечаются повышение температуры тела до 38–40 °С ознобы.

Для лечения рекомендуют:

- 1) постельный режим;
- 2) антибиотики широкого спектра действия, сульфаниламидные и нитрофурановые препараты, как правило, с учетом чувствительности микрофлоры;
- 3) назначают теплые сидячие ванны (при температуре воды 37–38 °С продолжительностью 10–15 мин), теплые микроклизмы с противовоспалительными препаратами, свечи с экстрактом белладонны;
- 4) при задержке мочеиспускания производят катетеризацию мочевого пузыря с введением в его полость антибиотиков. Прогноз при своевременном лечении чаще благоприятный.

В некоторых случаях возможно развитие хронического простатита. Хронический простатит проявляется тупыми болями в надлобковой и паховой областях, промежности, периодически отмечаются слизисто-гнойные выделения из мочеиспускательного канала. Характерно усиление болей после полового акта. Иногда может учащаться мочеиспускание, появляются императивные (повелительные) позывы к мочеиспусканию, возможна преждевременная эякуляция. Диагноз подтверждается при пальцевом исследовании предстательной железы и при изучении секрета предстательной железы, полученного после ее массажа.

В лечении хронического простатита основная роль принадлежит антибактериальной терапии; препараты подбирают в соответствии с чувствительностью к ним микрофлоры. На фоне антибактериальной терапии показаны массаж предстательной железы, горячие микроклизмы (100 мл воды, отваров ромашки или шалфея, подогретых до 40 °С), физиотерапия (индуктотермия, ультразвук, электрофорез). Массаж предстательной железы способствует освобождению железы от патологического секрета, улучшению ее кровоснабжения. При затянувшемся течении заболевания рекомендуются грязевые ректальные тампоны.

#### **Фитотерапия**

##### **Сбор № 1.**

Лист ежевики, лист березы, лист мяты, трава тысячелистника, кора крушины, корень валерианы – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процедить. Стакан настоя выпивать за 1 день глотками.

##### **Сбор № 2.**

Корневище пырея, кора калины, кора крушины – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процедить. Стакан настоя выпивать за 1 день глотками.

##### **Сбор № 3.**

Цветки ромашки аптечной, цветки боярышника, трава тысячелистника – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Охладить в течение 15 мин при комнатной температуре и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

##### **Сбор № 4.**

Трава лапчатки, лист Melissa, кора крушины, корень валерианы – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процедить. Принимать по 1 стакану 4 раза в день в течение 5 дней.

##### **Сбор № 5.**

Цветки терна, трава зверобоя, корень валерианы – 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка.

Дать остыть. Процедить. Принимать вечером по 1 стакану.

##### **Сбор № 6.**

Трава зверобоя, трава тысячелистника, плоды можжевельника, корень солодки – по 1 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и кипятить на водяной бане в течение 20–30 мин. Процедить. Принимать вечером 2 стакана в теплом виде.

##### **Сбор № 7.**

Трава горца, лист крапивы – по 1 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 мин. Процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.



#### Сбор № 8.

Трава тысячелистника, трава лапчатки, лист малины, лист земляники, кора дуба – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, настоять в течение 4–6 ч, кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Процедить. Принимать по 1 стакану в день в течение 5–8 дней.

#### Сбор № 9.

Трава зверобоя, трава крапивы, кора крушины – по 1 ст. л., трава тимьяна, лист мать-и-мачехи, корневище аира – по 2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

#### Сбор № 10.

Цветки ромашки, трава лапчатки – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процедить. Употреблять для микроклизм с противовоспалительной целью.

#### Сбор № 11.

Трава крушины – 4 ст. л., кора дуба, корни алтея – по 1 ст. л. 5 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать в течение 2–3 мин. Процедить. Использовать в теплом виде для микроклизм 2 раза в день (утром и вечером) с противовоспалительной целью.

#### Сбор № 12.

Цветки ромашки, лист грецкого ореха – по 5 ст. л., цветки просвирника, кора дуба – по 2 ст. л., лист шалфея – 3 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка и кипятить на водяной бане в течение 30 мин. Дать остыть. Процедить. Использовать для микроклизм с противовоспалительной целью.

#### Сбор № 13.

Подорожник большой, календула лекарственная, желчегонный сбор, мочегонный чай, пустырник пятилопастный, ромашка аптечная – по 1 дес. л. 1 ст. л. залить 1 л кипятка. Настоять в течение 2–3 ч. Принимать по 1 стакану 4 раза в день с медом с противовоспалительной целью.

#### Сбор № 14.

Трава подорожника и ромашки – по 1 ст. л. 1 ст. л. залить 500 мл кипятка.

Настоять в течение 1 ч. Применять утром и вечером в качестве микроклизм с противовоспалительной целью.

#### Сбор № 15.

Лист крапивы, трава пастушьей сумки, успокоительный чай, пустырник пятилопастный – по 1 дес. л. 1 ст. л. залить 1 л кипятка. Настоять в течение 4–5 ч. Принимать по 1 стакану 4 раза в день.

#### **Йоговское лечение хронического простатита**

### *Падахастасана*

И. п.: встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки висят свободно вдоль туловища, взгляд устремлен вдаль.

Этапы выполнения.

Вместе с обычным вдохом поднять руки вверх, прогнувшись в пояснице, затем с выдохом наклониться вниз, не сгибая ног в коленях и стремясь коснуться головой колен.

На задержанном дыхании находиться в позе столько, сколько возможно.

Затем с выдохом возвратиться в и. п. При этом ладони рук скользят по ногам вверх. Концентрация внимания – на пояснице.

Терапевтический эффект: тонизирует органы брюшной полости, укрепляет мышцы промежности.

### *Ардхавакрасана*

И. п.: сесть на пол, вытянув параллельно ноги, положить ладони на пол, дышать нормально, спину держать прямо.

Этапы выполнения.

1. Одна выпрямленная нога остается на полу, другую ногу согнуть в коленном суставе и слегка отвести назад.
2. Стопу согнутой в коленном суставе ноги поместить с наружной стороны выпрямленной ноги на уровне голени – между коленом и лодыжкой. Пятка должна быть прижатой к выпрямленной ноге, колено согнутой ноги обращено вверх.
3. Поднять руку, одноименную с выпрямленной ногой, параллельно последней и обхватить ее ладонью на уровне лодыжки согнутой ноги. При этом рука и колено, тесно соприкасаясь, образуют «замок». Если нет возможности дотянуться до рукой до ноги и захватить ее, надо коснуться ее пальцами и стараться удерживать пальцы у ноги.
4. Ладонь второй руки поместить на талию так, чтобы указательный и большой пальцы были обращены кверху. При этом между согнутой в коленном суставе рукой и выпрямленной ногой должен образоваться угол в 90°. На этом этапе голову, шею и спину держать прямо и смотреть вперед.
5. Начать медленно вдыхать, одновременно вращая и поворачивая талию, грудную клетку, шею и голову в сторону, одноименную с согнутым локтем. Продолжать это движение до тех пор, пока это возможно. Во время поворота локоть перемещается на 90°, а голова и верхняя часть туловища – на 180°.
6. После максимального поворота задержать дыхание и оставаться в этом положении в течение 6–8 с. На этом этапе позвоночник выпрямлен, взгляд устремлен вдаль.

7. Затем, медленно вдыхая, вернуться в и. п.

8. Разомкнуть «замок», выпрямить ноги, расслабиться, опустив ладони на пол, и отдохнуть в течение 6 с.

После отдыха выполнить асану аналогичным образом с поворотом в противоположную сторону.

Повторять асану 4–6 раз, поворачиваясь в противоположных направлениях.

Терапевтический эффект: оказывает положительное действие на половые железы, в том числе на предстательную железу.

### *Ашвини-мудра (поза кобылы)*

И. п.: на корточках. Техника исполнения: во время выдоха расслабить заднепроходное отверстие, а во время вдоха и паузы после выдоха – сжать его. Сначала делать это упражнение в течение 30 с, постепенно увеличивать время до нескольких минут.

Терапевтический эффект: упражнение массирует и тонизирует половые органы, вызывая прилив к ним крови.

### *Пашимоттанасана*

И. п.: сесть на пол и вытянуть прямые ноги вместе. Сесть устойчиво, удерживая позвоночник, шею и голову прямо. Руки находятся на полу по бокам туловища.

Этапы выполнения.

1. Выпрямить обе руки параллельно выпрямленным ногам.

2. Коснуться пальцами правой руки пальцев правой ноги, а пальцами левой руки – пальцев левой ноги. Если вы не можете коснуться пальцев ноги, вытяните руки как можно дальше по направлению к выпрямленным ногам и положите ладони на пол. Ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать.

3. Выдыхая, наклонить голову вниз, пока она не окажется между руками.

4. Теперь вытянуть пальцы ног, напрячь ноги и, удерживая голову между руками, тянуть обе руки как можно дальше вперед. Не сгибая ноги в коленях, удерживать эту позу в течение 6–8 с.

5. Теперь переместить руки на ноги и, вдыхая, вернуться в и. п. В это время ладони медленно перемещать по ногам, обхватывая их.

6. Отдохнуть в течение 5 с и повторить все с начала.

Выполнять асану 4 раза в день (минимум – 3 раза, максимум – 5 раз в день). Если у вас в прошлом имелись повреждения или нарушения функций позвоночника, сопровождающиеся острой болью, выполняйте асану спокойно, не прилагая чрезмерных усилий во время наклона туловища, не натягивая резко мышцы.

Терапевтический эффект: асана оказывает влияние на все органы брюшной полости малого таза, в том числе на внутренние половые органы. В результате стимулирующего действия нормализуются функции этих органов. Асана не сложна в исполнении и после некоторой тренировки любой человек может достигнуть удовлетворительного ее выполнения. Асана рекомендуется всем больным независимо от возраста.

### *Сарвангасана (поза свечи)*

И. п.: лечь на спину. Руки расположить вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук соединить вместе, пятки и носки ног соединить.

Этапы выполнения.

Опираясь на ладони рук, медленно поднять ноги и продолжать поднимать туловище вверх, придерживая корпус за спину руками. Чем ближе будут руки к лопаткам, тем лучше. Подбородком упереться в яремную впадину, носки ног тянуть вверх. Тело должно принять вертикальное положение.

Оставаться в таком положении, сосредоточив внимание на области щитовидной железы, расслабиться и смотреть прямо вверх. Дыхание произвольное, медленное, неглубокое, через нос. В первые 10 дней выполнять упражнение в течение 10 с, каждые 10 дней увеличивать продолжительность выполнения асаны на 10 с, пока она не достигнет 200 с. Упражнение выполняется только 1 раз.

Вернуться в и. п. следующим образом: ноги медленно перевести по направлению к голове, руки опустить в и. п., затем плавно опустить туловище и ноги в и. п. Терапевтический эффект: нормализуется и синхронизируется работа всего организма.

### *Савасана*

И. п.: лечь на пол на спину, все тело распрямить, снять напряжение, ладони положить на пол, дыхание обычное, закрыть глаза и полностью расслабиться.

Этапы выполнения.

1. Закрыть глаза и держать их закрытыми в течение 2 с, затем открыть их на 2 с, повторить закрывание и открывание глаз 3–4 раза.

2. Глаза открыть и посмотреть вверх, затем вниз и прямо, после этого – влево, вправо, опять прямо и закрыть глаза. Повторить 2–3 раза.

3. Рот открыть широко, но без напряжения. Язык свернуть так, чтобы его кончик был обращен назад, закрыть рот. При этом язык остается в прежнем положении в течение 10 с. Открыть рот, вернуть язык в обычное положение, закрыть рот. Повторить 2–3 раза.

4. Лежа с закрытыми глазами, сосредоточить внимание на кончиках пальцев ног. Медленно расслабить их. Затем медленно перемещать внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спинной мозг, спину, плечи шею, руки, ладони, пальцы, добиваясь их полного расслабления. Слегка подвигать головой, освобождая мышцы шеи от напряжения. Расположить голову в удобной позе, расслабить мышцы шеи, лица, головы. Это положение полного физического расслабления.

5. Снять психическое напряжение: сосредоточить внимание на красивом воображаемом месте. Вдыхать и выдыхать медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха – вниз. Сделайте 10–12 вдохов – выдохов. Затем представить процесс засыпания. Это состояние полного расслабления. Остаться в этом положении в течение 5–10 мин. Затем открыть глаза, потянуться и сесть.

Выполнять савасану в течение 10–15 мин ежедневно.

Терапевтический эффект: расслабление мышц, нервов и органов, в том числе половых, приводит к нормализации в них крово- и лимфообращения, что в свою очередь способствует выведению из этих органов инфекционных агентов и нормализации их работы.

Прогноз при длительном и рациональном лечении в большинстве случаев благоприятный. У некоторых больных хронический простатит приводит к нарушению половой функции (преждевременной эякуляции, импотенции, бесплодию).

## **НЕВРОЗЫ, СТРЕССЫ**

Нарушение психического равновесия наблюдается при чрезмерных напряжениях, вызванных различными внутренними или внешними факторами. Оно сопровождается функциональными расстройствами, нарушением психической гармонии, которые развиваются медленно или быстро, что зависит от исходного состояния психики. Такие нарушения могут возникать у лиц обоего пола, любого возраста, социально-экономического положения и места жительства.

Все факторы, воздействующие на психику каждого человека, можно разделить на следующие группы:

- 1) природные;
- 2) социальные;
- 3) личностные.

С природными причинами связаны стихийные бедствия, необычные природные явления, катаклизмы.

С социальными причинами связаны религиозные, этнические, расовые, экономические, политические и тому подобные, проблемы, связанные с привычками, поведением, образом жизни.

Существует огромная масса проблем, связанная с личностью человека, его убеждениями, верованиями, взглядами, привычками, манерами, чувствами (зависть, месть, злоба, ненависть, любовь, привязанность). Люди любого общества постоянно сталкиваются с вышеперечисленными факторами.

Суть и форма проблем человека изменились в связи с изменением социальных условий, но в своей большей массе они остались прежними. Под воздействием отрицательных факторов происходит постепенное истощение защитных сил организма, и в конечном итоге формируется болезнь. Поэтому настолько важна борьба с проявлениями стресса. Особенно это актуально в данном случае в возникновении обострений язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

#### **Неврозы, стрессы, лечение**

1. При наличии вегетососудистой дистонии, сопровождающейся головными болями, хороший эффект оказывает следующий сбор.

Трава пустырника – 4 ч.

Плоды шиповника – 1 ч.

Лист мяты перечной – 1 ч.

Плоды боярышника коричневого – 1 ч.

Плоды рябины черноплодной – 1 ч.

Трава сушеницы болотной – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настоять в термосе на протяжении 20 мин в открытом виде. Закрывать крышку и настоять в течение ночи. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин до еды, по вкусу можно добавить мед.

При наличии вегетососудистой дистонии и пониженного артериального давления рекомендуем следующий сбор.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Лист подорожника большого – 6 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 14 ч.

Плоды шиповника коричневого – 6 ч.

Плоды можжевельника обыкновенного – 1 ч.

Трава кипрея узколистного (иван-чай) – 4 ч.

Готовить и принимать как вышеприведенный сбор.

Хорошо облегчает состояние точечный массаж. Техника проведения массажа: сначала проводится легкое надавливание в течение 30 с, необходимое для усиления кровообращения в точке, затем проводится большим пальцем руки девять вращательных движений по часовой стрелке и девять – против часовой стрелки. Продолжительность массажа – 3–4 мин.

Точка для массажа № 1 расположена у внутреннего края глаза на расстоянии 0,3 см. Называется точка – «ясный свет».

Точка № 2 расположена под точкой № 1, у начала бровей.

Точка № 3 находится посередине переносицы, носит название «встреча с храмом».

2. При наличии истощения, общей слабости, нарушении сна, стрессах приносит облегчение сбор.

Шишки хмеля – 4 ч.

Корень валерианы – 6 ч.

Цветки пижмы – 4 ч.

Трава мяты перечной – 2 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 4 ч.

Полученную смесь перемешать. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, но не кипятить. Дать настояться в течение 1 ч. Процедить. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде с медом (по вкусу).

Точечный массаж следующих точек.

Точка № 1 расположена на удалении трех поперечных пальцев руки от лучезапястной складки посередине предплечья на ладонной его поверхности. Носит название «перекресток трех инь».

Точка № 2 располагается на расстоянии четырех поперечных пальцев руки от наружного края внутренней лодыжки ноги посередине. Носит название «внутренняя граница».

3. При наличии ночных страхов, если вы просыпаетесь или вскрикиваете во сне, если беспокоят бессонница, связанная с переутомлением, тяжкие утренние пробуждения, беспричинное беспокойство, апатия, нежелание что-либо делать, вам необходим следующий сбор.

Корень валерианы – 2 ч.

Лепестки красной розы – 4 ч.

Трава аптечной ромашки – 6 ч.

Трава зверобоя продырявленного – 4 ч.

Плоды шиповника коричневого – 2 ч.

Вереск – 2 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. сбора залить в термосе 500 мл кипятка, держать открытой крышку 20 мин, далее закрыть и настаивать в течение ночи. Принимать утром, днем и вечером по 1/3 стакана в теплом виде. Утром добавить в отвар 0,2 г мумие.

Точечный массаж следующих точек.

Точка № 1 находится на расстоянии 3,5 поперечных пальца руки от лучезапястной складки посередине предплечья на ладонной его поверхности.

Точка № 2 расположена в середине лучезапястной складки. Носит название «большой холм».

4. При всех видах расстройств нервной системы применяется ванна из хвои сосны с успокаивающим эффектом. Для ванны берется 100 г хвои на 1 л кипятка. Настаивается в течение 1 ч. Выливается в ванную. Длительность процедуры – около 20 мин.

Точечный массаж следующих точек.

Точка № 1 находится в центре макушки головы. Носит название «собрание 100 болезней».

Точка № 2 расположена в самой лучезапястной складке под возвышением пятого пальца кисти. Носит название «божественные ворота».

5. В случае ухудшения памяти, быстрой утомляемости, раздражительности, связанной с умственной перегрузкой, слабостью, при болях в верхних конечностях, а также для улучшения функции головного мозга необходимо готовить кофейный напиток из корней одуванчика. Корни одуванчика моют, очищают, нарезают на кусочки, подсушивают и далее поджаривают на сковороде. Измельчают в кофемолке и варят кофе. Мед добавляют по вкусу.

Точечный массаж следующих точек.

Точка № 1 расположена между седьмым шейным позвонком (он больше всех выступает) и первым грудным позвонком. Носит название «точка соединения».

Точка № 2 расположена на тыльной стороне кисти, во впадине, образованной напряженными мышцами между сжатыми в виде кольца первым и вторым пальцами кисти. Носит название «закрытая долина».



6. При нервном стрессе, возникшем в результате конфликтной ситуации на работе, дома, поможет следующий сбор.

Трава зверобоя продырявленного – 6 ч.

Цветки ромашки аптечной – 4 ч.

Трава трифолии – 4 ч.

Трава чабреца – 6 ч.

Шишки хмеля – 2 ч.

Полученную смесь перемешать. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 40 мин. Процедить. Принимать по 1/3 стакана. Можно добавить по вкусу мед.

Точечный массаж следующих точек.

Точка № 1 находится у кончика мечевидного отростка грудины. Носит название «петушиный хвост».

Точка № 2 расположена в лучезапястной складке у возвышения пятого пальца кисти. Носит название «божественные ворота».

Точка № 3 расположена на три поперечных пальца руки от лучезапястной складки, по ладонной поверхности предплечья, посередине. Носит название «внутренняя граница».

7. При наличии плохой переносимости изменений погоды, магнитных бурь и так далее, испытываете ухудшение самочувствия от холодного резкого, порывистого ветра, изнуряющей жары, быстрой смены погоды, необходим следующий сбор.

Листья крапивы – 4 ч.

Листья шалфея – 6 ч.

Листья черной смородины – 2 ч.

Корень девясила – 6 ч.

Листья мяты – 2 ч.

Плоды шиповника коричневого – 2 ч.

Полученную смесь перемешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 8 ч. Принимать с медом.

Точечный массаж следующих точек.

Точка № 1 расположена между первым грудным позвонком и седьмым шейным позвонком. Носит название «точка соединения».

Точка № 2 расположена в лучезапястной складке у возвышения пятого пальца кисти. Носит название «божественные ворота».

Точка № 3 расположена на удалении трех поперечных пальцев руки от лучезапястной складки посередине предплечья на тыльной стороне.

Упражнение для укрепления нервной системы.

И. п. – стоя, ноги вместе, пятки соприкасаются, носки несколько раздвинуты в стороны.

Исполнение: расставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох и, медленно вдыхая, вытянуть руки перед собой ладонями вверх. Сжать кулаки с напряжением, согнув руки в локтях, подвести их к плечам. Разогнуть руки, снова быстро согнуть. Сделать несколько раз, не прерывая максимальной паузы. Затем наклониться вперед, сделать выдох, одновременно расслабляясь и опуская руки вниз. Выполнение этого упражнения повышает сопротивляемость нервной системы, дает уверенность в себе во время встречи с другими людьми.

#### **Йоговское лечение нервных стрессов, неврозов**

*Пашимоттанасана – поза голова – ноги*

И. п.: сидя на полу, вытянув прямые ноги вперед. Сидеть необходимо устойчиво, удерживая позвоночник, шею, голову прямо. Руки находятся на полу рядом с туловищем.

Этапы выполнения.

1. Выпрямить обе руки параллельно выпрямленным ногам.
2. Коснуться пальцами правой руки пальцев правой ноги и пальцами левой руки – пальцев левой ноги. Если вы испытываете затруднения с касанием пальцев ноги, то просто положите руки рядом с ногами. Ноги не сгибать и не отрывать от пола пятки.
3. Выдыхая, произвести наклон головы вниз, пока она не окажется между руками.
4. Выпрямляя пальцы ног, напрягите ноги и удерживайте голову между руками, тяните обе руки как можно дальше вперед. Не сгибать ноги в коленях. Позу удерживать в течение 6–8 с
5. Переместить руками ноги, одновременно с вдохом вернуться в и. п. В это время ладони перемещайте по ногам, обхватывая ими ноги.
6. Отдохнуть в течение 5 с, повторить все с начала.

Ежедневные занятия: выполнять асану 4 раза в день (не более 5 раз в день).

При наличии нарушения функции позвоночника асану выполняйте медленно, без резких усилий.

### *Сарватасана – поза свечи*

И. п.: лежа на спине. Ладони рядом с туловищем повернуты к полу. Пальцы ног расслаблены, пятки соприкасаются. Выпрямить все тело. Дыхание ровное, спокойное.

Этапы выполнения.

1. Вытянуть пальцы обеих ног, напрячь их. Вдыхая, медленно начинать поднимать ноги вместе вверх. К моменту поднятия ног перпендикулярно полу закончите вдох.
2. Далее поместить ладони под ягодицы и поднять все тело вверх, поддерживая его руками и одновременно делая выдох. Тело следует поднимать постепенно, поддерживая его обеими руками. Усилия не прилагать. Поднять тело, насколько высоко вы в состоянии это сделать.

Ладони постепенно переместите по бокам спины для удержания тела вертикально. Поднимите ноги максимально вверх. Оставайтесь в этом положении. Дыхание ровное, спокойное. Ноги держать вытянутыми вместе. Зафиксируйте такое положение в течение 10–15 с. Время постепенно необходимо увеличивать: в течение 1-го месяца доведя до 1 мин, в течение 2-го – до 3 мин.

3. Начните возвращаться в горизонтальное положение. Для этого согните ноги в коленях, пятки касаются бедер. Постепенно передвигая ладони к бедрам, медленно опустите туловище вниз. Все время при опускании тело фиксируйте руками. Когда бедра коснутся пола, опустите пятки на пол. Ладони положите на пол. Выпрямите ноги и положите их на пол. Асана выполнена.

4. Отдыхайте в течение 10 с. Дыхание спокойное, ровное.

Ежедневные занятия: асана выполняется однократно в день. Меняется, как выше сказано, только ее продолжительность, максимум – 3 мин.

### *Сирмасана – поза на голове*

И. п.: встать на колени, голову, позвоночник держать прямо.

1. Сплести руки вместе в виде чаши. Наклоняясь вперед, голову положить в полученную чашу рук. Медленно выпрямляя ноги, поднять вверх таз. В начальных этапах будет сложно встать сразу на голову, а если вы физически слабы, имеются противопоказания (шейно-грудной радикулит, большой вес и др. см. приложения), то и нет необходимости пытаться встать на голову, можно ограничиться таким промежуточным положением. Называется оно «поза дельфина». Если вы все-таки решились выполнить сирмасану, то выполняйте позу дельфина в течение 2–3 недель по несколько попыток за одно занятие, пока не окрепнут ваши мышцы.

2. Согнув ноги в коленях, оттолкнуться легко от пола и встать на голову. Ноги вместе, вытянуть носки вверх.

3. Находиться в позе в течение 10 с, постепенно прибавляя время, как и в случае с проведением позы свечи (см. выше), доведя время пребывания до 3 мин. Дыхание ровное, спокойное.
4. Выход из позы – ноги медленно согнуть в коленях, пятки касаются бедер, согнуть ноги в бедрах, опустить ноги на пол.
5. Поднять вверх голову, разомкнуть чашу из рук, встать на колени.
6. Отдохнуть в течение 6 с.

Ежедневные занятия: выполняется в течение дня однократно, медленно доведя время выполнения до 3 мин к концу 2-го месяца. Будьте предельно осторожны при ее выполнении, при наличии сомнений в возможности ее выполнить ограничьтесь выполнением позы дельфина.

*«Ват пари санстхан шактивардкхак» – «Упражнение для укрепления позвоночника», или ролик*

И. п.: сидя на коврик, ноги подтянуть к туловищу. Ступни прижаты друг к другу. Руками обхватить ноги за лодыжки, притянуть их к туловищу. Голову приблизить к коленям.

1. Сохраняя положение, отклонитесь назад на спину, т. е. перекатитесь на спине назад.
2. Сохраняя положение частей тела, резко вернитесь в первоначальное положение. Дыхание в момент выполнения упражнения спокойное, ровное.
3. Продолжайте перекачиваться вперед и назад, доведя число повторений до 5, считая перекачивание взад и вперед за 1 раз.
4. Отдохните в течение 6 с.

Ежедневные занятия: выполняется в течение дня целая серия однократно.

*Бхастрика пранаяма*

Идеальное время для выполнения этого дыхательного упражнения раннее утро, на свежем воздухе. Если это невозможно, то выполнять его можно не раньше чем через 3 ч после еды.

И. п.: стоя ровно, прямо. Взгляд направлен вперед. Станьте на колени, дальше, положив тыльную сторону ступней на пол, вытянув пальцы ног, медленно опускаясь назад, сядьте на пятки. Голову и позвоночник необходимо держать ровно, прямо. Руки положить на колени ладонками вниз. Взгляд направлен прямо вперед. Дыхание на этом этапе ровное, спокойное. Рот закрыт.

Этапы выполнения.

1. В этом дыхательном упражнении живот втягивается внутрь и выпячивается наружу в течение выполняемых вдохов и выдохов. Это напоминает работу кузнечных мехов. Начните медленно и постепенно выдыхать воздух через обе ноздри, одновременно втягивая живот внутрь. Закончив полностью выдох, начните медленно делать вдох, одновременно выпячивая живот вперед. Один выдох и вдох образуют один дыхательный цикл.

2. Выполнив 4 цикла в медленном темпе, начните дышать в более быстром темпе. Прделайте 6 выдохов и вдохов.

3. Снова уменьшить темп выполнения упражнения. Выполните 4 цикла в медленном темпе. Отдохните, выполнив 3–4 обычных нормальных дыхательных циклов. Во время отдыха постарайтесь отдохнуть.

4. Отдохнув, повторите все с начала, как описано выше.

Ежедневные занятия: на протяжении 1-й недели выполняйте пранаяму 2 раза в день, далее увеличьте число повторений до 4 к концу 2-й недели. Не превышайте количество повторений выше 4.

Закончите комплекс выполнением Савасаны – позы трупа (см. описание в разделе «Лечения хронических гастритов»).

Приведенный выше комплекс поможет избежать многих проблем, связанных с действием стресса, неврозов. У вас появится хорошее настроение, улучшится память, нормализуется сон, исчезнут депрессия, страхи.

#### **Ароматерапия нервных расстройств**

Роль ароматерапии трудно переоценить, она помогает при многих расстройствах нервной системы. Эфирные масла, испаряясь и вместе с воздухом попадая в организм человека, воздействуют не только на физическом уровне, но и действуют на эмоциональную сферу человека. Так, например, апельсин снимает депрессию, раздражительность, состояние страха. Бергамот приводит внутренний мир в равновесие, ослабляет депрессию, негативизм, тревожное состояние. Гардения расслабляет, успокаивает нервную систему, обладает антистрессовым действием. Иланг-иланг дает чувство уверенности в себе, обладает антидепрессантным действием. Камфара обладает отрезвляющим действием. Корица укрепляет нервную систему. Королева ночи помогает лучше понять друг друга. Ладан – один из самых значимых ароматов – был одним из даров волхв Иисусу, служит духовному очищению, усиливает разум, пробуждает интерес к жизни, устраняет страх, горе, замешательство, навязчивые идеи. Лаванда снимает бессонницу, переутомление, устраняет умственную вялость, депрессию, перепады настроения, уменьшает агрессию. Лимон помогает обрести равновесие эмоций, избавление от тревог, улучшает самочувствие и настроение. Мирра помогает при бессоннице, депрессии, истощении. Нероли обладает успокаивающим действием, помогает при депрессиях, перенапряжении, бессоннице. Рододендрон улучшает память, обостряет восприятие. Туласи уменьшает раздражительность. Сандал помогает при депрессии, тревоге, страхе, бессоннице.

Применять ароматические масла можно по-разному – испарять в аромалампах, смачивать кусочек ваты и класть на батарею, добавлять к свече (сначала добавить, потом зажечь). В качестве массажа – добавить в массажный крем, можно добавить и в водяной распылитель, а потом обработать комнату.

Подробнее остановимся на ваннах с использованием ароматического сырья. Нижеприведенная смесь масел добавляется в обычную ванну с горячей или теплой водой, продолжительность процедуры – 20 мин, погружение до груди.

От ярости или раздражительности:

2 капли масла герани;

2 капли масла иланг-иланг;

2 капли масла купавки благородной;

можно и 2 капли масла петрушки;

2 капли масла членобородника горького;

2 капли масла бергамота.

От депрессии:

2 капли масла розы;

2 капли масла бергамота;

2 капли масла шалфея

или 2 капли масла жасмина;

2 капли масла мелиссы;

2 капли масла кедра атласского.

При переутомлении:

2 капли масла лимона;

2 капли масла грейпфрута;

2 капли масла моркови дикой

2 капли масла розмарина;

2 капли масла шалфея;

2 капли масла лимона.

Аромамассаж – один из наилучших способов расслабиться. Здесь происходит воздействие на мышцы, они расслабляются, а также идет вдыхание ароматических масел. Массаж проводится по всем правилам.

При беспокойстве, перемене настроения:

2 капли масла розы;

1 капли масла челнобородника горького;

3 капли масла купавки благородной

2 капли масла герани;

2 капли масла бергамота;

2 капли масла шалфея;

2 капли масла розы.

Добавляется данная смесь эфирных масел к 15 мл несущего масла (т. е. абрикосовых косточек, виноградное масло, миндальное масло), и уже выполняется классический массаж.

Очень эффективно сочетание аромассажа и аромаванн.

#### **Сборы, применяемые при неврозах, бессоннице**

Сбор № 1.

Трава пустырника – 3 ч.

Трава сушеницы – 3 ч.

Корни и корневища валерианы – 1 ч.

Трава вереска – 4 ч.

Сбор перемешать. 4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 12 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Сбор № 2.

Трава ясенника душистого – 4 ч.

Трава пустырника – 4 ч.

Трава сушеницы – 3 ч.

Лист ежевики – 5 ч.

Трава чабреца – 2 ч.

Сбор перемешать. 4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять в течение 3 ч. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

Сбор № 3.

Лист толокнянки – 1 ч.

Трава пустырника – 1 ч.

Сбор перемешать. 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, варить на водяной бане, пока не останется 2/3 жидкости, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 1 ч после еды.

Сбор № 4.

Трава пустырника – 1 ч.

Корни и корневища валерианы – 1 ч.

Семена тмина – 1 ч.

Семена фенхеля – 1 ч.

Сбор перемешать. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день, последний прием – на ночь.

Сбор № 5.

Лист вахты – 4 ч.

Лист мяты перечной – 3 ч.

Корни и корневища валерианы – 3 ч.

Готовить и принимать как сбор № 4.

Сбор № 6.

Лист вахты – 2 ч.

Лист мяты перечной – 2 ч.

Корни дягиля – 3 ч.

Корни и корневища валерианы – 3 ч.

Готовить и принимать как сбор № 4.



Сбор № 7.

Листья вахты – 2 ч.

Листья мяты перечной – 2 ч.

Корни и корневища валерианы – 1 ч.

Шишки хмеля – 1 ч.

Готовить и принимать как сбор № 4.

Сбор № 8.

Корни и корневища валерианы – 2 ч.

Цветочные корзинки ромашки аптечной – 3 ч.

Семена тмина 5 ч.

Сбор перемешать. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 мин. Принимать по 100 мл 2 раза в день (утром и вечером).

## **МАССАЖ**

**Лечебный массаж** – это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Выделяют следующие виды массажа: классический, рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, точечный, лечебный самомассаж. В повседневных условиях не всегда есть возможность воспользоваться услугами профессионального массажиста, в таких случаях можно применить самомассаж. При этом следует соблюдать следующие правила:

все движения массирующей руки должны совершаться по ходу движения лимфы к ближайшим лимфоузлам;

руки массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфоузлам;

ноги массировать по направлению к подколенным и паховым лимфоузлам;

грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;

поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфоузлам (сами лимфоузлы массировать не нужно);

необходимо стремиться к максимальному расслаблению мышц массируемой области тела;

руки и тело должны быть чистыми.

Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе.

Специалисты считают целесообразным выделить 4 основных приема (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию), применяя их дифференцированно с учетом клинической картины заболевания и общего состояния больного.

Массажные приемы иногда делят по их физиологическому действию: на кожу (поглаживание, растирание, ударные приемы), на мышцы (выжимание, разминание, валиние, потряхивание, встряхивание, ударные приемы, движения), на суставы, связки, сухожилия (движения, растирание). В современном массаже выделено понятие «вибрация», которым объединяются все приемы (поколачивание, сотрясение, рубление, потряхивание, встряхивание, похлопывание).

Прежде чем изучать технику выполнения приемов массажа, необходимо определить основной «инструмент» воздействия – кисть массажиста. На ладонной поверхности кисти имеются 2 основные области, применяемые при выполнении массажных приемов: основание ладони и ладонная поверхность пальцев. Каждый палец (кроме I) имеет 3 фаланги: концевую (ногтевую), среднюю и основную. На ладонной поверхности имеются возвышения I и V пальцев. Кроме того, на практике используются термины «локтевой и лучевой края кисти», «дистальные, средние и проксимальные фаланги пальцев».

При выполнении отдельных приемов массажа массажист использует не только ладонную, но и тыльную поверхность кисти, воздействуя то согнутыми под прямым углом пальцами, то всей тыльной поверхностью кисти или выступами пальцев, согнутых в кулак, – гребнями. Ниже приведены основные и вспомогательные виды отдельных приемов массажа.

## **Поглаживание**

Поглаживание – это манипуляции, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания.

### *Физиологическое влияние*

При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Питание кожи значительно изменяется – усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой, усиливается микроциркуляция за счет раскрытия резервных капилляров (гиперемия).

Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы от органов и тканей, что способствует уменьшению отека. Данный прием способствует также и быстрому удалению продуктов обмена и распада. В зависимости от методики применения приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и прерывистое – возбуждает. Используя поглаживание в области рефлексогенных зон (шейно-затылочная, верхнегрудная, надчревная), можно оказывать рефлекторное терапевтическое

действие на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов. Поглаживание оказывает обезболивающее и рассасывающее действие.

#### *Техника основных приемов*

При плоскостном поглаживании кисть без напряжения с выпрямленными пальцами и сомкнутыми, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя). Такой метод применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи.

Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания, движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Применяется при массаже области таза, спины, груди, конечностей.

Обхватывающее поглаживание – кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам (II–V). Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от задач, поставленных перед массажистом. Применяется на конечностях, боковых поверхностях груди, туловища, ягодичной области, на шее. Прием проводится в направлении к ближайшему лимфатическому узлу, можно проводить его с отягощением для более глубокого воздействия.

#### *Вспомогательные приемы поглаживания*

Щипцеобразное. Выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще I–II–III или только I–II пальцами. Применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа.

Граблеобразное. Производится граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей, можно с отягощением, кисть находится под углом от 30 до 45° к массируемой поверхности. Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков, на участках тела, когда необходимо обойти места с повреждением кожи

Гребнеобразное. Выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или обеими кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти.

Глажение. Выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением.

#### *Общие методические указания*

1. Поглаживание проводят при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого.
2. Прием осуществляется как самостоятельно, так и в сочетании с другими приемами.
3. С поглаживания чаще всего начинают процедуру массажа, используют его в процессе массажа и заканчивают процедуру этим приемом.
4. Вначале используют поверхностное поглаживание, затем более глубокое.

5. Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить как по ходу лимфотока, так и против него, а все остальные виды поглаживания – только по ходу лимфотока до ближайших лимфатических узлов.

6. Поглаживание проводят медленно (25 движений в 1 мин), плавно, ритмично, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность.

7. При нарушении кровообращения (припухлости, отеке) все поглаживания следует проводить по отсасывающей методике, т. е. начинать с находящихся выше участков, например при патологическом процессе в голеностопном суставе – с бедра, затем массировать голень и только потом голеностопный сустав, все движения – по направлению к паховому лимфатическому узлу.

8. При проведении сеанса массажа не обязательно применять все разновидности основных и вспомогательных приемов поглаживания, следует выбирать наиболее эффективные и максимально применимые для данной области.

9. На сгибательной поверхности конечностей приемы проводятся более глубоко.

#### *Наиболее часто встречающиеся ошибки*

1. Сильное давление при выполнении приема, вызывающее неприятное ощущение или даже боль у пациента.

2. Разведенные пальцы и неплотное их прилегание к массируемой поверхности при плоскостном поглаживании ведет к неравномерному воздействию и неприятным ощущениям.

3. Очень быстрый темп и резкое выполнение приема, смещение кожи вместо скольжения по ней.

## **Растирание**

Растирание – это массажный прием, при котором массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

#### *Физиологическое влияние*

Растирание действует значительно энергичнее поглаживания, способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к нижележащим слоям. При этом усиливается приток лимфы и крови к массируемым тканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы, появляется гиперемия. Прием способствует разрыхлению, размельчению патологических образований в различных слоях тканей, повышает сократительную функцию мышц, улучшаются их эластичность, подвижность, и поэтому растирание часто проводят на суставах. Энергичное растирание по ходу важнейших нервных стволов и в месте нервных окончаний на поверхности тела вызывает понижение нервной возбудимости.

#### *Техника основных приемов*

Прямолинейное растирание. Выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Применяется данный прием при массаже небольших мышечных групп в области суставов, кисти, стопы, важнейших нервных стволов, лица.

Круговое растирание. Выполняется с круговым смещением кожи концевыми фалангами с опорой на I палец или на основание ладони. Данный прием можно проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами, например I. Можно проводить растирание с отягощением одной или двумя руками попеременно. Применяется прием на спине, груди, животе, конечностях – практически на всех областях тела.

Спиралевидное растирание. Выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак, участвуют одна или обе руки попеременно и в зависимости от массируемой области, можно использовать с отягощением одной кисти другой. Применяется на спине, животе, груди, области таза, на конечностях.

#### *Вспомогательные приемы*

Штрихование. Производится подушечками концевых фаланг II–III или II–V пальцев. Они при этом выпрямлены, максимально разогнуты и находятся под углом в 30° к массируемой поверхности, надавливая короткими поступательными движениями, смещая нижележащие ткани, передвигаясь в заданном направлении как продольно, так и поперечно.

Применяют в области рубцов кожи, атрофии отдельных мышечных групп, заболеваниях кожи, вялых параличах.

Строгание. Выполняется одной или двумя руками. Кисти устанавливаются друг за другом и поступательными движениями, напоминая строгание, погружаются в ткани подушечками пальцев, производя их растяжение, смещение. Применяется на обширных рубцах и при заболеваниях кожи (псориаз, экзема), где требуется исключить воздействие на пораженные участки, при атрофии отдельных мышц и мышечных групп (атрофии четырехглавой мышцы бедра, при артрозе коленного сустава) с целью стимуляции.

Пиление. Производят локтевым краем кисти или обеих кистей. При пилении двумя руками кисти следует установить так, чтобы ладонные поверхности были обращены друг к другу и находились на расстоянии 1–3 см, и производить ими пилящие движения в противоположных направлениях. Между кистями должен образоваться валик из массируемой ткани. Если данный прием проводится лучевыми краями кисти, то это называется пересеканием. Применяются оба эти приема в области крупных суставов, спины, живота, бедра, шейного отдела.

Щипцеобразное растирание. Выполняется концевыми фалангами I–II или I–III пальцев, движения могут быть прямолинейными или круговыми. Применяется при массаже сухожилий, мелких мышечных групп, ушной раковины, носа, лица для локального воздействия, при массаже зубов.

#### *Методические указания*

1. Растирание – это подготовительный прием к разминанию.
2. При применении приема на лице необходимо использовать переступание.

3. Для усиления действия приема следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью или проводить прием с отягощением.
4. Движения при растирании проводят в любом направлении независимо от направления лимфотока.
5. Без необходимости при растирании не задерживаться на одном участке более 8—10 с.
6. Учитывать состояние кожного покрова больного, его возраст и ответные реакции на выполняемые приемы.
7. Прием растирания чередовать с приемами поглаживания и другими, выполняя по 60—100 движений в 1 мин.

#### *Наиболее часто встречающиеся ошибки*

1. Грубое, болезненное выполнение приема.
2. Проводят растирающие движения со скольжением по коже, а не вместе с ней.
3. Растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах. Это болезненно для пациента и утомительно для массажиста.
4. Выполняя основные разновидности приема, делать не одновременные фазы двумя руками, а попеременно.

### **Разминание**

Разминание – это прием, при котором массирующая рука выполняет 2–3 фазы:

- 1) фиксация, захват массируемой области;
- 2) сдавление, сжатие;
- 3) раскатывание, раздавливание, само разминание.

#### *Физиологическое влияние*

Разминание оказывает основное воздействие на мышцы больного, благодаря чему повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность сумочно-связочного аппарата, растягиваются укороченные фасции, апоневрозы. Разминание способствует усилению крово- и лимфообращения, и при этом значительно улучшается питание тканей, повышается обмен веществ, уменьшается или полностью снимается мышечное утомление, повышаются работоспособность мышц, их тонус, сократительная функция. Разминание – пассивная гимнастика для мышц.

#### *Техника основных приемов*

Продольное. Проводится по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы первые пальцы обеих кистей

находились на передней поверхности массируемого сегмента, а остальные пальцы (II–V) располагались по сторонам массируемого сегмента – это 1-я фаза (фиксация). Затем кисти поочередно выполняют остальные 2 фазы, передвигаясь по массируемой области. Применяется на конечностях, в области спины, боковых поверхностях шеи.

Поперечное. Массажист устанавливает кисти поперек мышечных волокон, чтоб пальцы были по одну сторону массируемого участка, а остальные – по другую. При массаже двумя руками кисти эффективнее устанавливать друг от друга на расстоянии, равном ширине ладони, и затем одновременно или попеременно выполнять все 3 фазы. Если попеременно, то одна кисть смещает мышцы, выполняя 3-ю фазу от себя, а другая в это время выполняет 3-ю фазу к себе, т. е. разнонаправленно. Применяют на спине, области таза, шейных отделов, конечностях и других областях.

#### *Техника вспомогательных приемов*

Валяние. Выполняется чаще на конечностях. Руки массажиста ладонными поверхностями обхватывают с обеих сторон массируемую область, пальцы выпрямлены, кисти параллельны, движения производятся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области. Применяется на бедре, голени, предплечье, плече.

Накатывание. Захватив или зафиксировав одной кистью массируемую область, другой производят накатывающие движения, перемещая расположенные рядом ткани на фиксирующую кисть, и так передвигаются по массируемому участку. Применяется на животе, груди, на боковых поверхностях спины.

Сдвигание. Зафиксировав массируемую поверхность, производят короткие, ритмичные движения, сдвигая ткани друг к другу. Противоположные движения называются растяжением. Применяются при рубцах на тканях, при лечении кожных заболеваний (псориаз и др.), при сращениях, парезах, на лице и других областях. Чаще выполняется двумя руками, двумя пальцами или несколькими пальцами.

Надавливание. Выполняется пальцем или кулаком, основанием ладони, можно с отягощением. Применяется в области спины, вдоль околопозвоночной линии, в области ягодиц.

Щипцеобразное разминание. Выполняется I–II или I–III пальцами (пощипывание на лице), захватывая, оттягивая, разминая участки, применяя 2—3-ю фазы приема. Применяют на лице, шее, на местах расположения важнейших нервных стволов, в области спины, груди.

#### *Методические указания*

1. Мышцы должны быть максимально расслаблены, с удобной и хорошей фиксацией.
2. Прием проводить медленно, плавно, без рывков, до 50–60 движений в 1 мин.
3. Движения проводить как в восходящем, так и в нисходящем направлении, центробежном и центростремительном, без перескакивания с одного участка на другой, с учетом характера заболевания.
4. Интенсивность массажа наращивать постепенно от процедуры к процедуре, чтобы не было адаптации (привыкания).

5. Прием начинать от места перехода мышцы в сухожилие и кисти располагать на массируемой поверхности с учетом ее конфигурации.

#### *Наиболее часто встречающиеся ошибки*

1. Сгибание пальцев в межфаланговых суставах в 1-й фазе (фиксация). При этом массажист начинает «щипать» больного.
2. Скольжение пальцев по коже во 2-й фазе (сдавление), что очень болезненно и неприятно, к тому же массажист теряет мышцу, при этом образуется просвет между массируемой поверхностью и кистью и полноценное разминание не производится.
3. Сильное надавливание концевыми фалангами пальцев, что вызывает болезненность.
4. Массирование напряженной рукой и пальцами, что утомляет массажиста.
5. Недостаточное смещение мышц в 3-й фазе (раздавливание), что ведет к резкому выполнению приема.
6. Одновременная работа рук при продольном разминании, массажист как бы разрывает мышцы в разные стороны, что очень болезненно, особенно для лиц пожилого возраста.

## **Вибрация**

При вибрации массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.

#### *Физиологическое влияние*

Разновидности приема обладают выраженным рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов. Значительно понижается артериальное давление. Уменьшается частота сердечных сокращений, изменяется секреторная деятельность отдельных органов. Значительно сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов.

#### *Техника основных приемов*

Непрерывистая вибрация выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, при необходимости – одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком пальцами, сжатыми в кулак). Этот прием применяют в области гортани, спины, таза, на мышцах бедра, голени, плеча, предплечья, по ходу важнейших нервных стволов.

Прерывистая вибрация (ударная) заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной, двумя руками попеременно. Применяют на верхних и нижних конечностях, спине, груди, в области таза, живота; пальцами – на лице, голове.



### *Техника вспомогательных приемов*

**Сотрясение.** Выполняется отдельными пальцами или кистями, движения производятся в различных направлениях и напоминают как бы просеивание муки через сито. Применяют на сокращенных мышечных группах, на гортани, животе, отдельных мышцах.

**Встряхивание.** Выполняется обеими кистями или одной с фиксацией кисти массируемого или голеностопного сустава. Этот прием проводится только на верхних и нижних конечностях. При применении его на верхних конечностях производят «рукопожатие» и встряхивание в горизонтальной плоскости. На нижних конечностях встряхивание выполняется в вертикальной плоскости с фиксацией голеностопного сустава при выпрямленном коленном суставе.

**Рубление.** Выполняется локтевыми краями кистей, ладони при этом располагают на расстоянии 2–4 см друг от друга. Движения быстрые, ритмичные, вдоль мышц.

**Похлопывание.** Проводится ладонной поверхностью одной или обеих кистей, пальцы при этом сомкнуты или согнуты, образуя воздушную подушку для смягчения удара по телу массируемого. Применяют на груди, спине, в области поясницы, таза, на верхних и нижних конечностях.

**Поколачивание.** Выполняется локтевыми краями одной или обеих кистей, согнутых в кулак, а также тыльной стороной кисти, применяют его на спине, в поясничной, ягодичной областях, на нижних и верхних конечностях.

**Пунктирование.** Выполняется концевыми фалангами II–III или II–V пальцев, подобно выбиванию дроби на барабане. Можно проводить прием одной кистью или двумя – «пальцевой душ». Применяют на лице, в местах выхода важнейших нервных стволов, в области живота, груди, спины и других областях тела.

### *Методические указания*

1. Прием не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого.
2. Сила и интенсивность воздействия зависят от угла между массирующей кистью и телом – чем ближе он к 90°, тем сильнее воздействие.
3. Продолжительность выполнения ударных приемов в одной области не более 10 с, следует комбинировать его с другими приемами.
4. Продолжительные мелкие, с малой амплитудой, вибрации вызывают у массируемого успокоение, расслабление, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой – противоположное состояние.
5. На внутренней поверхности бедер, в подколенной области, в местах проекции внутренних органов (почек, сердца) прерывистые вибрации (поколачивание, рубление) не проводить, особенно у лиц пожилого и старческого возраста.
6. Вибрация – утомительный прием для специалиста по массажу, поэтому, если имеется возможность, следует применять аппаратную вибрацию.

### *Наиболее часто встречающиеся ошибки*

1. Применяют прерывистую вибрацию (рубление, поколачивание, похлопывание) на напряженных группах мышц, что вызывает болезненность у массируемого.
2. Во время проведения приема двумя руками «слабейшая» рука утомляется; при прерывистой вибрации удары наносят одновременно, а не попеременно, что болезненно.
3. При проведении приема встряхивания на нижних или верхних конечностях не учитывают направление движения, и при согнутой в коленном суставе ноге можно нарушить сумочно-связочный аппарат коленного сустава, а движения в верхних конечностях не в горизонтальной плоскости приводят к повреждениям и болезненности в локтевом суставе.
4. Прием проводят с большой интенсивностью, что вызывает сопротивление массируемого.

### **Массаж при заболеваниях органов пищеварения**

#### Показания:

хронические гастриты с пониженной или повышенной секреторной и моторной функцией желудка;

хронические энтероколиты и колиты;

хронические заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне обострения;

язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки вне обострения.

#### Противопоказания:

заболевания желудка и кишечника в острой стадии и в период обострения;

заболевания желудка и кишечника со склонностью к кровотечениям;

острые воспалительные заболевания органов брюшной полости;

туберкулез органов пищеварения, брюшины, кишечника;

новообразования (опухоли) органов брюшной полости;

острые воспалительные процессы в женских половых органах;

беременность;

послеродовый и послеабортный период (до 2 месяцев).

### **Хронический гастрит**

Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка (чаще всего – более глубоких слоев).

План массажа строится на воздействии на околопозвоночные зоны, рефлексогенные зоны спины, шейного отдела, живота и далее массажа желудка, мышц брюшного пресса.

## *Методика*

Массаж проводится с учетом формы гастрита (с повышенной или пониженной кислотностью). Последовательность проведения приемов однотипна, но приемы проводятся по-разному – при гастрите с повышенной кислотностью – более нежно, легко, мягко, а при гастрите с пониженной кислотностью – более энергично, интенсивно, включая сотрясение, встряхивание живота. Продолжительность процедуры – 10–15 мин. Курс лечения – 12–15 процедур, лучше через день. Поза больного – лежа на животе, под голеностопные суставы можно подложить валик. Начинают с массажа спины; производят плоскостные поглаживания, обхватывающие поглаживания, растирание лучше начинать с приема пиления, пересекания на боковых областях спины и воротниковой зоны. Затем осуществляют круговое растирание, продольное разминание, комбинированное с приемом накатывания; непрерывистую вибрацию, легкое похлопывание. Затем воздействуют на околопозвоночные области грудных и нижних шейных позвонков (сверление, прием «пилы», воздействие на остистые (выступающие) отростки позвонков). Все приемы проводят, делая акцент на левую сторону от позвоночника. Массируют широчайшую мышцу спины, трапециевидную мышцу, особое внимание обращают на угол левой лопатки. После этого больного кладут на спину, под коленные суставы – валик, под область спины – подушку, ноги согнуты. Начинать массаж следует с шейного отдела, затем массируют переднюю грудную стенку слева. Производят движения от грудины к позвоночнику (граблеобразные поглаживания, растирания, надавливания). Затем производят массаж надчревной области (движения от пупка к груди и обратно), выполняют поглаживание и растирание. После этого производят массаж желудка, начинают с кругового поглаживания вокруг пупка, затем растирают, уделяя особое внимание области левого подреберья. Выполняют поглаживание, растирание, непрерывистую вибрацию, сотрясение граблеобразно расставленными пальцами слева вверх, завершают поглаживание слева направо вниз к области сигмовидной кишки.

При массаже живота проводят поглаживание, сотрясение, встряхивание.

### **Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**

Данное заболевание – хроническое, возникает в результате нарушения нервных процессов, которые регулируют процессы секреции (выделения в просвет желудка различных веществ: соляной кислоты, ферментов) и питания в слизистой оболочке и стенке желудка или двенадцатиперстной кишки.

Массаж показан вне стадии обострения.

## *Методика*

Положение больного – лежа, вначале на животе, затем на спине, колени должны быть согнуты, необходимо расслабить мышцы живота. Обязательно применение дыхательных упражнений. Начинают массаж с поглаживания и растирания всей поверхности спины, растирание начинают с пиления, затем производят круговое, спиралевидное. Разминание – продольное, поперечное с накатыванием. При массаже спины необходима осторожность при воздействии на межлопаточную область и мышцы лопатки (при язвенной болезни желудка – слева, а двенадцатиперстной кишки – справа). Можно применить и нежную вибрацию, а резкие, энергичные приемы – исключить. Затем переходят на воздействие на околопозвоночное пространство (приемы «пилы», сверление), на остистые отростки шейных и грудных отделов позвоночника. При язвенной болезни желудка воздействуют только слева, а при язве двенадцатиперстной кишки – двусторонне. Затем производят массаж передней поверхности грудной клетки и живота (больной лежит на спине). Начинают с переднего края

грудной клетки и надчревной области, особое внимание обращают на места прикреплений ребер к груди (поглаживание, растирание). При массаже надчревной области (не оказывая энергичного воздействия) производят поглаживания, растирания. Массаж живота начинают с круговых поглаживаний вокруг пупка по часовой стрелке, затем осуществляют легкое растирание. Приемы проводят в спокойном медленном темпе, чтобы вызвать у больного успокоение и даже сонливость. После этого производят поглаживание по ходу толстой кишки. Завершают процедуру дыхательными упражнениями и легким сотрясением грудной клетки слева направо, снизу вверх с малой амплитудой. Время воздействия – 12–15 мин. Курс – 12 процедур, лучше через день, интенсивность воздействия постепенно увеличивать, время довести до 20 мин.

#### **Заболевания печени и желчного пузыря**

Массаж показан при холецистите, который протекает на фоне желчно-каменной болезни, гастрита с секреторной недостаточностью, хронических форм панкреатита, а также при ожирении, при хроническом гепатите вне обострения.

Противопоказания:

острые заболевания печени, желчного пузыря;

перитонит;

панкреатит.

#### *Методика*

Положение больного – на животе, голова повернута влево. Начинают с поглаживания спины, растирания, разминания. При напряжении мышц между внутренним краем правой лопатки и позвоночником воздействуют более осторожно, но от процедуры к процедуре интенсивность воздействия увеличивают. Поколачивание и рубление противопоказаны. После этого больной ложится на спину. Массируют переднюю поверхность грудной клетки справа, особенно надчревную зону, уделив внимание краю реберной дуги справа, далее производят поглаживания и сдавления к средней линии прямых мышц живота (при этом сильно не надавливать на брюшную стенку). Массируют живот (поглаживание общее, затем массаж печени – снизу вверх до подреберной дуги, нежно, затем можно применить непрерывистую вибрацию, сотрясение), желчный пузырь (нежное поглаживание, ритмичные легкие надавливания). Массаж следует закончить поглаживанием живота и грудной клетки, дыхательными движениями, сотрясениями таза. Продолжительность процедуры – 12–15 мин. Курс – до 12 процедур, лучше через день.

#### **Болезни кишечника**

Показания:

хронические энтероколиты и колиты, сопровождающиеся спастическими или атоническими запорами;

нарушение или ослабление двигательной функции желудка и кишечника.

#### *Методика*

Больной лежит на животе. Начинают процедуру с поглаживания всей спины, растираний, разминаний (продольного, поперечного), рекомендуется использовать приемы вибрации (похлопывание, легкое рубление). Обратить внимание на реберные дуги, подвздошные гребни, лопаточную область слева. Затем больной переворачивается на спину. Производят массаж живота по всей поверхности, уделяют внимание толстой кишке по левой стороне (отсасывающий вариант). После этого производят растирание и разминание прямых мышц живота от лобкового симфиза до мечевидного отростка, уделив внимание косым мышцам живота (нежные похлопывания, пунктирования, сотрясения в продольном и поперечном направлениях). В заключение пациент проводит дыхательные упражнения, движения для укрепления мышц брюшного пресса.

Продолжительность процедуры – 12–16 мин, на курс – 10–15 процедур, лучше через день и спустя 2–3 ч после еды.

Массаж при упорных запорах хорошо сочетать со следующим упражнением. И. п. – лежа на спине, правая нога выпрямлена, а левая прижата к животу. По команде или произвольно правую ногу приводят к животу, надавливая на него, а левую выпрямляют или резко выбрасывают вперед, разгибая в коленном суставе.

Данные движения проводятся для того, чтобы на правой стороне сокращались определенные группы мышц, что улучшает моторную функцию желудка.

**Массаж при заболеваниях дыхательной системы** — см. раздел «Лечение бронхита».

**Массаж при заболевании мочеполовых органов**

Показания:

у мужчин – хронический простатит (кроме гнойного), хронический уретрит, травматическое воспаление яичка и его придатков;

у женщин – неправильные положения матки, хроническое воспаление матки и придатков, бесплодие, нарушение овариально-менструального цикла.

Противопоказания:

острые воспалительные заболевания органов малого таза;

гонорея;

туберкулез женских половых органов;

тромбофлебит тазовых вен;

опухоли органов малого таза (злокачественные, доброкачественные);

беременность.

Относительные противопоказания: хронические воспалительные заболевания половых органов, имеющие склонность к частым обострениям, и при подозрении на скрытую

инфекцию, вагинизм, эрозия шейки матки, кисты яичника, варикозное расширение вен влагалища, наличие менструации, послеродовой и послеабортный периоды.

#### **Заболевания мужских мочеполовых органов**

Массаж при хроническом уретрите, чаще всего возникающем после гонореи, проводится на буже (прямой металлический стержень). Массаж повторяют через 1 или 2 дня, продолжительность его 1/2—1 мин.

Массаж предстательной железы. Цель массажа – добиться улучшения кровообращения в железе и удаления из пораженных долек задержавшегося и разлагающегося патологического секрета. К массажу приступают после стихания острых явлений. Рано начатый массаж предстательной железы приводит к обострению простатита и возникновению эпидидимита (воспалению придатков яичка). Массаж проводится в лечебном учреждении, квалифицированным специалистом.

#### *Техника*

Больной лежит на правом боку с согнутыми и прижатыми к животу ногами. Массаж проводят при полном мочевом пузыре, что позволяет приблизить предстательную железу к массирующему пальцу

через прямую кишку, используют только плоскостное поверхностное поглаживание. Интенсивность манипуляций дозируют, исходя из ощущений больного во время процедуры и консистенции железы – от незначительной (при мягкой) до энергичной (при плотной). Массаж применяют через день и не дольше 1/2—1 мин.

Массаж яичка и его придатков. Задачей массажа при воспалении яичка и его придатков являются уменьшение боли и отечности, улучшение лимфооттока при явлениях застоя в яичке, поднятие тонуса сосудов, входящих в состав семенного канатика, улучшение сократительной функции мышц, которые бывают растянуты при отеке яичка. Массаж рекомендуется проводить с 1-го дня травмы. Вначале правой рукой массируют семенной канатик с правой стороны, фиксируя левой рукой больное яичко. Приемы – поглаживание, легкое растирание от верхнего полюса яичка до наружного пахового кольца. После 2–3 процедур приступают к массажу больного яичка и его придатка, но вначале массируют придаток, применяя легкое растирание и давящее поглаживание в направлении от головки к хвосту придатка. Затем массируют семенной канатик (1–2 мин). При воспалении яичка после травмы массаж по показаниям можно проводить 2 раза в день.

#### **Заболевания женских половых органов**

Задачи массажа – уменьшение болей, улучшение кровообращения в органах малого таза, уменьшение застойных явлений в кровеносной и лимфатической системах органов малого таза, повышение тонуса матки и ее сократительной функции, устранение спаек, сращений в связочном аппарате матки, рассасывание инфильтрата в околоматочной клетчатке, исправление неправильного положения матки, улучшение общего состояния больной. Гинекологический массаж доверяется массажисту, прошедшему специальную подготовку в акушерско-гинекологическом учреждении (больнице, поликлинике).

Для проведения гинекологического массажа необходимо, чтобы у пациентки была нормальная температура тела, отсутствовали отклонения в анализе крови и влагалищные выделения, перед началом процедуры мочевого пузыря был опорожнен, мышцы максимально расслаблены. Время процедуры – 5–6 мин, курс 6—12 процедур.

### **Самомассаж**

Самомассаж незаменим как оздоровительный метод, поскольку не всегда можно воспользоваться услугами массажиста. Он особенно эффективен при проведении после утренней гимнастики. Самомассаж можно проводить в производственных условиях, при различных дискомфортных состояниях (чиханье, кашель, насморк, икота и др.), в зависимости от самочувствия можно менять его характер и дозировку. Самомассаж можно применять с лечебной целью, например при растяжениях связочного аппарата, ушибах и рубцовых изменениях тканей, а также при миозитах, невралгиях, ишиасе, бессоннице, головной боли, но на его проведение нужно получить разрешение врача и указания по его проведению.

Гигиенический самомассаж проводится после утренней зарядки, для улучшения настроения, подготовки к работе, предупреждения старения кожи, тела. Можно рекомендовать также проведение самомассажа в ванне, под душем при температуре 36–38 °С. Такое сочетание помогает быстрее восстановить силы после утомительной работы, способствует усилению обменных процессов, нормализации сна, настроения. В ванне самомассаж иногда проводят с помощью различных скребков, щеток, мочалок, массируя все тело. Такой вид самомассажа лучше проводить в первой половине дня, а не перед сном, так как эта процедура тонизирует организм.

Восстановительный самомассаж помогает быстрее снять утомление, повысить работоспособность, лучше подготовиться к последующим физическим нагрузкам.

При самомассаже в ряде случаев следует пользоваться различными растираньями, мазями, аэрозолями (финалгон, дольпик, слонс, алжипан, никодан, капсодерм, капсолин, никофлекс, випросал, випратокс, эфкамон, мобилат, хирудоид). Такой массаж целесообразно проводить при холодной погоде, в неблагоприятных климатических условиях, при занятиях спортом.

Самомассаж имеет отрицательные стороны. Происходит значительная затрата мышечной энергии, что является дополнительной нагрузкой на сердце, поэтому при некоторых заболеваниях вообще не разрешается проводить самомассаж (III стадия гипертонической болезни, сердечно-сосудистая недостаточность, печеночная и почечная недостаточность и др.). Значительно сужено поле воздействия из-за невозможности проводить манипуляции на отдельных недоступных областях тела, таких как межлопаточная, массаж которой показан при заболевании сердца, желудка. Негативно действуют неумелое применение основных приемов массажа, неправильное направление движений и другие нарушения техники приемов. Отмечаются худшее расслабление мышц, иногда их неизбежное напряжение.

К преимуществам самомассажа следует отнести возможность применения его в любых условиях и любой позе массирующегося – дома в кресле, в походе – сидя, лежа, стоя, в машине, на работе; возможность выбора удобной позы и наиболее эффективных манипуляций на данной области, а главное – возможность дозировать силу воздействия, исходя из самочувствия; возможность проводить в удобное время, сочетая его с процедурами – бальнеологическими, физиотерапевтическими, с применением аппликаторов и с природными факторами.

## *Правила проведения самомассажа*

1. Массажные движения не должны вызывать болезненности, неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшение настроения.
2. При нарушениях опорно-двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава – с бедра), а затем только переходить непосредственно к массажу очага поражения.
3. Продолжительность самомассажа зависит от задач – от 3 до 25 мин, что решается в каждом конкретном случае.
4. Надо выбрать наиболее удобную позу, чтобы все мышцы массируемой области были расслаблены, т. е. принять так называемое среднее физиологическое положение, когда суставы конечностей согнуты под небольшим углом. Данную позу следует сохранять до конца сеанса. Так, область живота лучше массировать в положении лежа на спине с согнутыми в коленных суставах ногами. При повреждениях кожи (ссадины, царапины, высыпания, порезы) необходимо их обработать перед процедурой или заклеить лейкопластырем. При самомассаже следует обходить поврежденные участки. При наличии густого волосяного покрова самомассаж проводят через тонкое белье – хлопчатобумажное или шерстяное.
5. Лимфатические узлы массировать нельзя. Все движения выполняют по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, учитывая направление лимфотока.
6. Нельзя проводить самомассаж при острых лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кровотечениях, на участках тела, где имеются гнойники (экзема, лишай, фурункулы, грибковые заболевания, тромбоз, флебит, варикозные расширения вен), а также во всех случаях, когда массаж противопоказан.
7. При самомассаже можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию, оказывающие рассасывающее действие. Однако лучше выполнять самомассаж просто чистыми, теплыми руками.

Ниже приводится методика, применяемая при общем самомассаже, при частном используют основные приемы общего самомассажа. Продолжительность частного – 3–5 мин, общего – 20–25 мин. Самомассаж начинают с самой большой мышцы бедра, производя движения от коленного сустава вверх до паховой складки, применяя поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, выполняемые одной или двумя руками с отягощением. Можно применять и разновидности ударных приемов, прерывистую вибрацию (поколачивание, похлопывание, рубление). Массаж данной области следует завершать поглаживанием.

При массаже задней поверхности бедра, боковой, а также внутренней части бедра все движения направляют от колена вверх к паховому лимфатическому узлу. Применяют приемы: поглаживание (все разновидности – плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, граблеобразное, глажение); растирание (прямолинейное, круговое, спиралевидное); пиление, пересекание, штрихование, гребнеобразное разминание (поперечное, продольное, щипцеобразное, валяние, надавливание), все приемы вибрации, кроме встряхивания.



При массаже коленного сустава все движения направлены к подколенной ямке. Приемы: поглаживание (плоскостное, щипцеобразное); растирание (прямолинейное, круговое, спиралевидное, пересечение); разминание (надавливание, сдвигание, растяжение, щипцеобразное). Из вибрации применяют пунктирование, поколачивание пальцами, точечную вибрацию. В конце массажа необходимо выполнить несколько разгибаний и сгибаний в коленном суставе.

При массаже задней поверхности голени все движения направлены от пяточного бугра вверх в подколенную область. Приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация (пальцами, одной, двумя руками, с отягощением).

При массаже передней поверхности голени все движения направлять от пальцев стопы вверх к подколенной области. Приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация с акцентом на наружную сторону голени (берцовые мышцы).

Массаж стопы и голеностопного сустава следует начинать с растирания пальцев, круговых поглаживаний по всей поверхности сустава, акцентировать особое внимание на области внутренней и наружной лодыжек, пяточного бугра и места прикрепления пяточного сухожилия. Применяют все приемы, рекомендуемые для данной области, активные и пассивные движения. При самомассаже стопы все движения производят от пальцев к пятке.

Промассировав в такой последовательности одну ногу, переходят на другую (бедро спереди, бедро сзади, коленный сустав, голень сзади, голень спереди, голеностопный сустав стопы, пальцы). Массируют переднюю поверхность шеи, все движения сверху вниз к ключицам – плоскостное поглаживание поочередное, обхватывающее, щипцеобразное с акцентом на внутреннюю поверхность грудино-ключично-сосцевидных мышц (мышцы, соединяющие грудину, ключицу и основание черепа). Грудную клетку массируют поочередно, то на одной стороне, то на другой, используя все приемы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию), которые можно выполнить на данной области тела. Движения проводят в направлении к подмышечным лимфатическим узлам до уровня диафрагмы.

Массаж боковых частей шеи, надплечий, плеча, предплечья, кисти начинают с мышц, несущих наибольшую нагрузку, – вначале внутренняя поверхность плеча и предплечья, затем наружная, тыльная. Используют все приемы для данных областей.

При массаже пальцев как руки, так и стопы особый акцент делают на их боковые, а также внутренние поверхности. По восточной медицине, пальцы ног и рук рефлекторно связаны с отдельными органами и системами, что при массаже влияет на их функцию. После самомассажа одной конечности в данной последовательности применяют все приемы массажа на другой верхней конечности в той же последовательности с использованием в заключение пассивных и активных движений во всех суставах.

Проводят массаж задней поверхности шеи, головы, верхнего отдела позвоночника, воротниковой зоны при индивидуальной возможности проведения отдельных разновидностей приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).

Массируют нижнегрудной отдел позвоночника, спины, пояснично-крестцовой области с акцентом на область крестца (поглаживание, растирание, разминание, вибрации, точечные воздействия).

Область таза массируют в положении лежа на боку, сидя, стоя. Используют все приемы, движения направлены к паховым лимфатическим узлам. Завершают общий массаж

воздействием на область живота. Используют все приемы (по часовой стрелке, справа налево) – поглаживание, растирание, разминание, вибрации, завершают процедуру дыхательными упражнениями с помощью мышц живота, нижнего отдела грудной клетки и верхней части груди (дыхательный массаж внутренних органов).

Голову массируют в положении стоя, сидя. Все движения выполняют по направлению роста волос, т. е. от макушки вниз к шее, ушным раковинам: поглаживание, растирание «переступанием» на лице, разминание, вибрации пальцами (пальцевой душой) на лице, данный массаж улучшает питание кожи, укрепляет корни волос (для профилактики их выпадения), применяется с косметической целью на лице, при старении кожи.

В методическом плане необходимо отметить, что все приемы несложны, просто необходим небольшой навык в последовательности самомассажа, и после 5–7 сеансов можно легко освоить его методику. Начинают с отдельных областей, с воздействия в течение 5–10 мин, затем осваивают полностью общий сеанс самомассажа. Во время процедуры нельзя забывать о правильном дыхании, не задерживать его, не натуживаться. После самомассажа должны ощущаться легкость, прилив сил, чувство удовлетворенности от проведенной процедуры.

### **Закаливание**

Для закаливания используют водные процедуры с постепенным снижением температуры или с применением контрастных температурных раздражителей.

Влажное обтирание ног.

Начальная температура воды – 35–37 °С, продолжительность процедуры – 2–4 мин, через каждые 2–3 дня температуру снижают на 1 °С.

Обливание ног.

Начальная температура воды – 35 °С, через каждые 2–4 дня ее снижают на 1 °С и доводят до 24 °С.

Прохладные ножные ванночки.

Начальная температура воды 34 °С, продолжительность процедуры: начинают с 9 мин и доводят до 12 мин, постепенно снижая температуру воды на 1 °С каждые 2–4 дня, доводя до 18–12 °С. При снижении температуры ниже 20–19 °С показан самомассаж ног. После проведенных процедур рекомендуется ежедневное обмывание ног холодной водой (ниже 20 °С).

Контрастные ножные ванночки.

Температура горячей воды (42 °С) остается постоянной на протяжении всего цикла процедур. Увеличение контраста температур достигается путем снижения температуры холодной воды с 37 °С (начальная) до 20–15 °С (конечная), через каждые 2–3 дня ее снижают на 1 °С. В холодной воде ноги держат в течение 1,5–2 мин, в горячей – 3–4 мин. Общая продолжительность процедуры – 8–14 мин.

Закаливание области глотки и носа проводят путем орошений или полосканий. Начальная температура воды для орошения – 40 °С, для полоскания – 38 °С, через каждые 3–6 дней ее снижают на 1 °С. Продолжительность процедуры – от 1 до 6 мин. Конечная температура –

15–16 °С. Орошение и полоскание можно проводить минеральной водой, в первой половине цикла вода без газа, во второй – с газом. Процедуры закаливания ног и полости носа дают большой эффект при лечении хронических катаральных и субатрофических процессов верхних дыхательных путей.

Влажные обтирания тела проводят при температуре воздуха в помещении не ниже 25–23 °С. Начальная температура воды для обтирания – 37–35 °С, через каждые 3–5 дней ее снижают на 1 °С. Последовательность проведения процедур следующая: кисти, предплечья, плечо, стопы, голени, бедра, живот, грудная клетка спереди и сзади. Продолжительность обтирания – 2–5 мин.

Обливание оказывает температурное и механическое воздействие на кожу и сильное тонизирующее действие на все функции организма, особенно на нервную систему, кровообращение и дыхание. Обливание бывает частичным (обливают один из участков тела – руки, ноги, шею, плечи и т. д.) и общим. При последнем струя воды должна попадать на шею, плечи, грудь и равномерно стекать по всему телу. Обливание начинают водой температуры 34–37 °С, через каждые 5–6 дней ее снижают на 1 °С, доводя до 18–20 °С и ниже. Длительность процедуры – 3–5 мин. После обливания тело насухо вытирают до легкого покраснения.

Контрастный душ.

Душ бывает горячим (свыше 37 °С), теплым (36–37 °С), индифферентным (33–35 °С), прохладным (20–33 °С) и холодным (ниже 20 °С). Начинают процедуру водой индифферентной температуры. Через каждые 7 дней ее снижают на 1 °С, доводя постепенно до 20–25 °С. Продолжительность процедуры в начале курса – от 30 с до 1 мин. В дальнейшем время водной процедуры может быть увеличено до 2–3 мин. Время процедуры холодного душа не должно превышать 1 мин. Если ежедневный душ переносится легко, можно приступить к закаливанию контрастным душем, процедуру которого проводят следующим образом: в течение 30 с подается теплая вода, затем на 15–30 с – прохладная. Температуру воды меняют 2–3 раза.

Сауна – закаливание с использованием контрастных раздражителей, которое в последнее время нашло широкое применение при лечении заболеваний органов дыхания. Сауна широко показана при хроническом неспецифическом бронхите, хроническом бронхите обструктивного типа, бронхиальной астме, хроническом синусите, назофарингите, ларингите, после воспаления легких. Сауна весьма эффективна при лечении хронического обструктивного бронхита и бронхиальной астмы, способствует урежению кашля, астматических приступов, повышению объема форсированного выдоха и жизненной емкости легких, уменьшению количества обострений и увеличению продолжительности ремиссий. При назначении лечебной сауны лицам с заболеваниями дыхательных путей и легких возникает необходимость индивидуально определить количество процедур и длительность пребывания в парильном отделении, а также ознакомить больного с санитарно-гигиеническими требованиями. Прежде чем зайти в парильное отделение, необходимо принять теплый (35–38 °С) душ в течение 3–4 мин, причем не рекомендуется мыть голову (легче переносится температура воздуха), мыться с мылом во избежание обезжиривания кожи. С мылом моются после. На голову необходимо надеть шапочку из плотного материала или повязать голову полотенцем – это микроклимат и предохраняет от перегрева. В парильном отделении рекомендуется дышать носом, при этом горячий воздух охлаждается, а сухой увлажняется. Сначала лучше посидеть внизу, чтобы прогреться и подготовить организм к более высокой температуре. При этом исключается резкое повышение температуры тела, так как механизм терморегуляции включается постепенно. Самое

рациональное положение в парильном отделении – лежа, так как температура воздуха в этом случае одинакова для всех участков тела, тогда как при положении стоя разница температуры воздуха на уровне пола и головы составляет 10–15 °С, а это неблагоприятно влияет на терморегуляцию. Если нельзя принимать процедуру лежа, можно это делать сидя, положив ноги на скамью или полку, на которой сидят. Хорошие результаты при заболеваниях дыхательных путей и легких достигаются при добавлении к воде, выливаемой на камни, настойки эвкалипта, ментоловых или мятных капель, раствора хлорофиллипта, настоя сосновых почек, отваров цветов бузины, травы багульника и других лекарственных растений, показанных при этих заболеваниях.

При назначении лечебной сауны длительность первой процедуры может колебаться от 4 до 8 мин, она не должна превышать 10 мин при температуре воздуха 60–90 °С и влажности 10–15 %. С каждой последующей процедурой время можно увеличивать на 0,5–1 мин и постепенно переходить к 2–3-разовому повторению процедур.

После сауны необходимо отдохнуть в течение 15–30 мин, хорошо укрывшись простыней.

О положительном влиянии процедур лечебной сауны на организм свидетельствуют улучшение самочувствия, исчезновение хрипов и затрудненного дыхания, крепкий сон, хороший аппетит, повышение работоспособности. Признаками отрицательного влияния являются вялость, появление головной боли, затрудненного дыхания, раздражительность, бессонница, снижение или потеря аппетита. Как правило, это результат неправильного назначения процедур лечебной сауны. В этом случае необходимо изменить ее методику и дозировку.

Противопоказанием к назначению сауны являются острые вирусные заболевания верхних дыхательных путей, бронхоэктактическая болезнь, сердечно-сосудистая недостаточность, злокачественные новообразования.

### **Правила занятий йогой**

Чтобы ощутить полный эффект терапевтической йоги, необходимо усвоить следующие правила и принципы занятия ею.

**Время.**

Хотя утренние часы перед завтраком считаются наилучшим временем для занятий йогой, можно заниматься и вечером, а также в любое другое время. Необходимое условие для занятий – очищенный кишечник и не переполненный пищей желудок. Заниматься йогой можно не ранее чем через 3–4 ч после еды и 0,5 ч после питья воды, чая или сока. Заниматься йогой можно при нормальном самочувствии, не будучи переутомленным. Каждому следует выбрать удобное для себя время занятий с учетом своего распорядка дня и затем стараться практиковать йогу в то же самое время каждый день. Достаточно заниматься по меньшей мере 5–6 раз в неделю, чтобы ощутить улучшение. Рекомендуются заниматься йогой 1 раз в сутки, кроме тех случаев, когда специально рекомендуется делать это чаще.

**Место.**

Выполняйте йоговские упражнения на полу, застелив его ковром, пледом, одеялом или циновкой. Не рекомендуется делать упражнения на любой мягкой поверхности, на кровати.

Место занятий должно быть сухим, чистым и хорошо проветриваемым. Необходим постоянный приток свежего воздуха к месту занятий. Окна должны быть открыты для перекрестной вентиляции. Летом можно пользоваться вентилятором. Зимой следует избегать сквозняка. Если имеется кондиционер, проверьте, достаточен ли приток воздуха.

#### Тишина.

Занятия должны проводиться в тишине. Следует избегать разговоров, любой психической активности и даже слушания музыки. Тишина помогает накапливать энергию и концентрировать внимание во время занятия.

#### Отдых.

Существует два вида отдыха в йоге: короткий и длительный. Продолжительность короткого отдыха – 6–7 с. Он необходим в интервалах между двумя исполнениями одной и той же асаны или между двумя различными асанами. Короткий отдых после завершения асаны предполагает выполнение двух дыханий.

Длительный отдых необходим после окончания выполнения всех асан (физических), пранаям (дыхательных) и других упражнений. Выполняется он в состоянии расслабления. Продолжительность его равна длительности всего занятия. Лучше всего отдыхать в савасане (позе трупа). Те, кто не могут выполнять савасану, должны просто лежать на полу с закрытыми глазами, расслабившись, сконцентрировавшись на прекрасном объекте природы, таком, например, как сад, парк, холмистый склон. Дыхание при этом обычное. При этом методе отдыха должно возникать ощущение, как будто вы дышите воздухом избранного места и, расслабившись, мысленно пребываете в нем. После отдыха следует подождать еще 3–5 мин, прежде чем приступить к еде или привычным занятиям.

Одежда. Во время занятия йогой следует быть минимально одетым. Мужчины могут заниматься в шортах, спортивных брюках, или в трусах и майке, женщины – в шортах, гимнастическом купальнике, широких брюках или рейтузах и блузке. Зимой можно заниматься в тонком шерстяном костюме.

#### Купание.

Чаще всего возникает вопрос, когда следует принимать ванну – до или после занятия йогой. Для тех, кто занимается йогой утром, принимать ванну до занятия нет необходимости. Каждый занимающийся выбирает время купания с учетом своих привычек и склонностей. Если занимающийся привык купаться в горячей воде, то это следует делать не ранее чем через 15 мин после окончания занятия.

Многие предпочитают заниматься йогой после принятия ванны, так как некоторые асаны легче выполнять после купания, которое, кроме того, создает ощущение свежести и чистоты.

#### Методика занятий.

Для достижения лучших результатов заниматься йогой следует по правильной методике. Так как йога – это научная система, ее следует практиковать определенным образом. Если выполнять асаны, пранаямы и мудры не по установленной методике, они станут обычными упражнениями и занятия не приведут к удовлетворительным результатам. Воздействие йоги на системы организма связано в значительной мере с ее методологией.

Важно отметить, что хотя не каждый занимающийся йогой может выполнять все позы в совершенстве, основным принципом является отсутствие при этом усилий. Поэтому советуем: занимайтесь йогой с учетом возможностей своего организма. Сохраняйте позу только до тех пор, пока можете это делать без усилий. Не следует стремиться сразу выполнять асану целиком, освоите вначале половину или даже меньшую часть асаны.

Осваивать асаны следует постепенно. Еще одним важным принципом является то, что в течение 1-й недели занятий следует овладеть только 2 или 3 асанами. В течение 2-й недели можно освоить следующие 2 асаны. Таким образом, каждую неделю можно осваивать новые асаны в соответствии с конкретными рекомендациями в каждом случае.

*Для женщин.*

Во время менструаций и в поздние сроки (более 4 месяцев) беременности занятия йогой прекращают. При сроке беременности менее 4 месяцев занятия йогой должны проводиться по специальной программе под наблюдением специалиста по йоге.

Важно отметить, что йога является ценным лечебным средством при ряде заболеваний и нарушений у женщин. Кроме того, что она действует общеукрепляюще, занятия йогой корректируют нарушения менструального цикла, способствуют его нормализации.

Правильные занятия йогой в ранние сроки беременности благотворно влияют на внутриутробное развитие плода, способствуют обезболиванию родов.

Длительность занятий. Занятия йогой в зимнее время могут быть более продолжительными, чем в летнее. Максимальная продолжительность активной части ежедневных занятий не должна превышать 45 ми: зимой и 30 мин летом. Кроме этого, необходимо пред усмотреть отдых после занятия, время которого рас считается согласно вышеупомянутому принцип. Такие различия продолжительности занятий обусловлены влиянием на состояние организма сезонных факторов.

Рекомендуется проводить один курс занятий йогой в день. Для тех, кто предпочитает разделить занятия на 2 части, следует учесть, что интервал между ними должен быть 8 ч.

Минимальная продолжительность занятия, обеспечивающего поддержание хорошего здоровья, – 15 мин.

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ПРОСТЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ**

Лечебное действие лекарственных растений связано с наличием в них различных биологически активных веществ, которые имеют разнообразный состав и относятся к различным классам химических соединений. Во многих случаях лечебное действие лекарственных растений связано не с каким-либо одним веществом, а с комплексом веществ, которые входят в него. Обычно из лекарственных растений готовят различные лекарственные препараты (галеновые и др.) и лекарственные формы, реже их употребляют в натуральном виде (порошки, соки).

Соки из лекарственных растений, фруктов и овощей получают с помощью соковыжималки или механического пресса. Консервируют спиртом (1 л сока 4 250 мл 96 %-ного спирта, или 1: 1 45 %-ного спирта, настаивают 2 недели). Перед употреблением их необходимо

взбалтывать. Сок также сливают в темную посуду, а сверху заливают тонким слоем растительного масла. Можно их консервировать также сахаром в концентрации 1:1. Хранят соки в прохладном месте.

Пыльца растений (кукурузы) и пыльца пчелиная популярны при заболевании предстательной железы, желудочно-кишечного тракта, анемии и других заболеваниях. Однако пыльца противопоказана при аллергических состояниях и ожирении.

Настои и отвары – водные вытяжки лекарственного сырья. Настой готовят из листьев, почек, трав, цветков; отвары – из грубых растений – коры, корней и корневищ. Измельченное сырье или сбор трав помещают в нагретый фарфоровый, эмалированный или из нержавеющей стали сосуд, заливают холодной дистиллированной водой, взятой по рецепту, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании: настой – в течение 15 мин, отвар – в течение 30 мин, затем снимают сосуд с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: отвар – в течение 10 мин, настой – не менее 45 мин. После этого их процеживают, отжимают и добавляют воду до предписанного объема вытяжки. Перед употреблением в отвар можно добавлять мед или сахар. Отвары сырья, содержащие дубильные вещества (толокнянка и др.) процеживают сразу после снятия с водяной бани. В домашних условиях настой готовят без кипячения, сырье заливают крутым кипятком, настаивают в тепле 1–6 ч и более (лучше в термосе). Для отвара кипятят травы от 5 мин до 2 ч и более. Для наружного применения настоек (отвар) готовят из двойной или тройной дозы сырья. Поскольку настои и отвары портятся, особенно в летнее время, их лучше готовить ежедневно или на 2–3 дня, но хранить в прохладном месте, перед употреблением надо подогревать.

Сборы (чай) – смесь нескольких видов мелко измельченного сырья. Выпускаются в готовом виде либо готовятся в аптеке по прописи врача, а также в домашних условиях. Обычно в сбор входят 10 растений и более. Аптечные сборы состоят из 3–5 видов растений. Составляться они должны преимущественно одинаково действующих компонентов. Следует помнить, что некоторые растения несовместимы в одном сборе, так как нейтрализуются их лечебные свойства. Например, алкалоидные растения (чистотел и др.) нельзя сочетать с дубильными (лапчатка). Из сборов можно также готовить настои, отвары для примочек, полосканий, спринцевания, микроклизм, ванн и припарок.

Лечебные ванны из настоя (отвара) одной или нескольких трав или ароматические ванны (хвоя). Используют травы череды, крапивы, чабреца, душицы, корень аира. Берут 40–60 г сырья, заваривают в 2–5 л кипятка, настаивают 20 мин или кипятят 10 мин на малом огне, процеживают и вливают в ванну при температуре воды 36–38–40 °С. Находятся в ванне 10–15 мин при температуре не ниже 36 °С. Принимают ванны 2–3 раза в неделю в течение 15 дней. После этой ванны обмываться водой не следует. Ванны из настоя душицы рекомендуются при неврозах, ожирении, сахарном диабете, гинекологических и других заболеваниях. Ванны из отвара корня аира при заболеваниях легких, головокружении, желчно-каменной болезни и неврозе. Из отвара свежей овсяной соломы (50–100 г отварить 15 мин в 2 л воды) можно делать 3 ванны в неделю при заболеваниях щитовидной железы, мочевого пузыря и повышенной потливости. Ванны из отвара корня девясила (30 г корня на 6 л воды) – при заболеваниях бронхов, анемии. Безусловно, они должны назначаться врачом.

Как известно, эффективность лечения зависит и от дозировки препаратов, которая может быть от малых (гомеопатических) до довольно больших. На коробках лекарственных трав, отпускаемых аптеками, указаны дозировка и способ их применения. В быту сырье дозируют ложками. Приводим некоторые данные о массе 1 ст. л. в граммах: травы зверобоя, спорыша, пустырника и цветки липы – 5–6 г; чистотел, листья мать-и-мачехи, цветки тмина – 2,5–3 г;

семя льна – 18–20 г; корни солодки, девясила и кора крушины, дуба – 15–18; корневище валерианы – 10 г, корень синюхи – 8 г, кукурузные рыльца – 4 г. Объем жидкостей указан в мл: в тонком стакане – 250, чайной ложке – 5, в столовой – 15 мл.

Вот схема разовой дозы лекарственных растений в зависимости от возраста больного: от 25 до 60 лет – 1 доза, от 14 до 25 лет – 2/3 дозы, от 7 до 14 лет – 1/2 дозы, от 4 до 7 лет – 1/3 дозы, от 3 до 4 лет – 1/6—1/4 дозы, от 1 до 2 лет – 1/8—1/4 дозы, до 1 года —1/12—1/8 дозы взрослого.

## **СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ КОМПЛЕКСНОЙ**

Чтобы быть здоровым (вылечиться и поддерживать здоровое состояние тела и духа), необходимо комплексно воздействовать на организм. Одной медикаментозной терапии, одних упражнений йоги или одного рационального питания для восстановления и поддержания здоровья недостаточно.

Состав комплексной системы оздоровления следующий.

1. Физические упражнения: йоговские позы, йоговские динамические упражнения, дыхательные упражнения.

Упражнения устраняют застой в крови, помогают доставлять кровь ко всем органам; тренируют и тонизируют вследствие чего усиливается приток питательных веществ ко всем органам, выход токсинов из всех органов, внутренний массаж всех органов.

2. Рациональное питание: не переедать, тщательно пережевывать пищу, соотношение сырых фруктов, овощей и остальной части продуктов должно быть близко к соотношению 60 %:40 %. В процессе лечения болезней рациональное питание заменяется лечебным питанием (может быть использовано на определенном этапе питание только сырыми продуктами или питание только соками).

3. Очищение организма через определенные процедуры.

4. Отдых. Не переутомляться физически и умственно. В течение дня при любой возможности расслабляться в любой обстановке. Развивать в себе чувство природы. Отдых на природе очень эффективен. Поэтому стараться в выходные выехать за город, отдохнуть и подышать чистым воздухом. Ложиться спать желательно в 22 ч, а вставать в 6 часов. На интервале 22—6 ч самое благоприятное время для сна.

5. Положительный настрой. Нужно помнить, что беспокойство, страх, зависть приводят интоксикации и, кроме того, калечат и отравляют разум и душу. Нужно учиться заменять отрицательные мысли на положительные, терпеливо и упорно культивировать положительный настрой.

6. Прямая осанка. Нужно стоять, ходить, сидеть прямо (при сидении стараться не класть ногу на ногу), в следствие чего важнейшие каналы позвоночника не зажимаются, что ведет к нормальному функционированию жизненно важных органов. Кроме того, прямая осанка дает уверенность в себе.



7. Солнечный свет. В течение лета нужно запастись солнечную энергию в виде солнечных ванн (принимать ванны лучше рано, до 11 ч). Солнечный свет тонизирует и стимулирует работу систем организма. Когда человек лежит под солнцем, миллионы нервных окончаний впитывают солнечную энергию и трансформируют ее в нервную систему организма.

8. Свежий воздух. В свежем воздухе имеется необходимое для жизнедеятельности количество кислорода. Стараться спать с открытой форточкой, в выходные дни дышать свежим воздухом за городом.

9. Чистая вода. Клетки организма должны иметь постоянный приток жидкости, иначе клетки высыхают и их работа прекращается. Кровь – на 90 % вода; нормальное пищеварение невозможно без достаточного количества воды. Воду можно пить кипяченую; если же употребляется при питье сырая вода, то ее нужно обязательно предварительно отстоять в графине в течение суток (количество воды, выпиваемой маленькими глотками между приемами пищи, – 0,8–1 л).

10. Закаливание. Первым шагом в закаливании должен быть контрастный душ (горячая вода, затем холодная, и так 3 раза). Контрастный душ тренирует сосуды, делает их эластичными, вследствие чего улучшается кровоснабжение всех органов и участков тела. В то же время контрастный душ оказывает закаливающее воздействие.

Очень полезно ходить утром босыми ногами по росе, а зимой по снегу; можно купаться в водоеме летом, можно продолжить купаться осенью и зимой.

Самомассаж можно выполнять и в условиях бани – в русской, в финской (сауне), где массируют себя с помощью веников, мочалок, щеток, скребков, или проводят массаж в предбаннике при достаточно хорошем освещении и воздухообмене. Чаще применяют различные мази, кремы («Рихтофит», «Банфи» и др.) Необходимо отметить, что самомассаж надо проводить после консультации с врачом, так как неправильно примененный массаж может принести вред. Поэтому необходим индивидуальный подход.