

А. Даховский, Н. Стогова



Желудочно-кишечный тракт



 ПИТЕР®

А. Даховский, Н. Стогова



ПИТЕР®

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Новосибирск · Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара
Киев · Харьков · Минск

2006

А. Даховский, Н. Стогова

Желудочно-кишечный тракт

Серия «Два пути к здоровью»

Заведующий редакцией
Литературный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

*А. Буглак
А. Станкевич
А. Татарко
Е. Павлович
В. Явид*

ББК 54.13 УДК 616.33

Даховский А., Стогова Н.

Д21 Желудочно-кишечный тракт. — СПб.: Питер, 2006. — 128 с.: ил. — (Серия «Два пути к здоровью»).

ISBN 5-469-01298-0

В наше нелегкое время болезни ЖКТ становятся все большей проблемой. В одних случаях они вызваны неправильным питанием, в других — расстройством нервной системы, в третьих — искривлением позвоночника. Способов лечения разработано и описано немало. Однако немало существует и споров о том, который из них самый правильный и эффективный. Многие народные целители предостерегают от лечения у профессиональных медиков, врачи, в свою очередь, упрекают в некомпетентности недипломированных лекарей.

Уникальность данной книги заключается как раз в том, что она не заставит вас делать выбор. Авторы этой книги, известная русская травница Надежда Стогова и польский врач Анджей Даховский, своим творческим союзом олицетворяют новый этап в развитии народной и официальной медицины — их единство. Прочитав эту книгу, вы поймете, что два пути к исцелению желудочно-кишечного тракта — народный и официальный — не расходятся в разные стороны, а идут рядом, зачастую сливаясь в одну общую Дорогу к Здоровью.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-469-01298-0

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 26.01.2006. Формат 84×108¹/₁₂. Усл. п. л. 6,72.

Тираж 7000 экз. Заказ № 956.

Питер Принт, 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Оглавление

Введение	4
Живот — значит «жизнь»	10
Болезни пищевода	15
Болезни желудка	21
Гастрит	23
Язва	26
Другие заболевания желудка	40
Болезни кишечника	42
Понос	43
Запор	46
Метеоризм	63
Дисбактериоз	66
Аппендицит	73
Болезни печени и поджелудочной железы	77
Цирроз печени	79
Гепатит	83
Желчнокаменная болезнь	86
Панкреатит	94
Геморрой	100
Рецепты древнего Тибета	106
«Горный бальзам» на раны	112
Правила здорового питания	116
Заключение	125

Введение

Дорогие друзья!

У вас в руках не совсем обычная книга. «Ну и что же в ней особенного? — удивленно спросите вы. — Ведь популярной литературы на тему здоровья и исцеления сейчас пруд пруди!» Читателю предлагаются самые что ни на есть разнообразные традиционные и нетрадиционные способы лечения, уникальные авторские разработки, народные рецепты, знахарские советы, колдовские заговоры, тайны восточной медицины... Вот уж и правда, есть из чего выбирать!

Но не кажется ли вам, что наибольшая трудность как раз и заключается в необходимости делать выбор? Как сориентироваться в этом огромном потоке информации, на чем остановиться, как не допустить роковой ошибки, когда на кон поставлено самое драгоценное достояние человека: его здоровье, а иногда и жизнь?

Сложный вопрос. Ответить на него мы попытались на страницах этой книги. В ней вы не найдете исчерпывающих рекомендаций по применению какого-либо из методов нетрадиционной терапии; нет здесь и подробных медицинских описаний той или иной болезни. Мы не ставили цель написать учебник по терапии или фармакологии. Наша задача — показать, как выбрать из всех доступных способов сохранения и восстановления здоровья наиболее безопасный, простой и эффективный. Иными словами, мы расскажем, в каких ситуациях можно попробовать помочь себе самостоятельно, когда стоит обратиться к травнику, а в каких случаях абсолютно необходимо посещение поликлиники или вызов бригады скорой медицинской помощи.

Почему вообще возникает дилемма «куда пойти лечиться»? Дело в том, что испокон веков в сфере борьбы за здоровье человека существовали два автономных течения, или «два пути к здоровью»: официальная (традиционная, академическая) медицина и медицина народная (ее еще называют альтернативной).

Вообще-то, правильнее было бы говорить даже не о двух, а о трех видах медицины: народной, традиционной и современной. Народная и традиционная отличаются друг от друга способом передачи накопленных знаний. В первой это происходит устно, во второй — письменно. Народная медицина распространена в примитивных, преимущественно бесписьменных, обществах (индейцы бассейна реки Амазонки, бушмены Калахари). К традиционной относятся китайская, тибетская, арабская медицина и некоторые другие. В них, кроме письменной фиксации знаний, существуют школы, учебные пособия. Оба этих вида врачевания одновременно традиционны и народны, так как опираются на тысячелетнюю традицию и вобрали в себя исторический опыт предков.

Обратите внимание, что альтернативная медицина в наши дни коренным образом отличается от той далекой, истинно народной, которой она была 200 и более лет тому назад. Сегодня едва ли встретишь знахаря, который держит снадобья в погребе, принимает больных при свете лучины и выписывает рецепты гусиным пером. Те, кому приходилось бывать на приеме у целителей, наверняка заметили, как органично вписались в интерьер их кабинетов компьютеры, телефоны, холодильники для хранения лекарств и прочие достижения научно-технического прогресса.

Со своей стороны и официальная медицина немало «позаимствовала» из копилки народного врачевания. Подтверждение тому — все более широкое внедрение в клиническую практику методов, ранее считавшихся чуждыми и антинаучными, например ароматерапии (лечения запахами), акупунктуры (иглоукалывания), гипноза.

Получается, что границы между альтернативной и академической медицинами постепенно растворяются, течения переплетаются, сливаясь в единый мощный информационный поток. Тем не менее определенный «холодок» в отношениях представителей «двух путей» пока продолжает сохраняться. На это, разумеется, есть свои причины.

Нам известны случаи, когда пациенты, признававшиеся официальным здравоохранением как безнадёжные, обращались к народным целителям и полностью излечивались. Причем их выздоровление подтверждалось, что называется, объективно — с помощью анализов и инструментальных исследований. Вместе с тем нам знакомы ситуации, когда люди годами, совершенно безрезультатно, лечились у именитых травников. Однако и они быстро шли на поправку после того, как, отчаявшись, все же прибегали к помощи традиционных терапевтических методов. Значит, обе медицины имеют равные права на существование, а истоки всех проблем — в нас самих, точнее, в нашем непонимании особенностей тех или иных подходов к лечению и в неумении грамотно их применять. Выбор же метода воздействия должен быть строго индивидуальным для каждого конкретного случая.

Давайте поговорим о «сильных» и «слабых» сторонах «двух путей к здоровью».

Чем хороша народная медицина? Во-первых, это поистине огромные знания о растениях, минералах, природных факторах, накопленные нашими предками за огромный промежуток времени и проверенные методом проб и ошибок. Эти знания развивались вместе с человеком, потому они для нас драгоценны. Представителей альтернативной медицины часто упрекают в отсутствии научной обоснованности методов, успех целительства нередко объясняют внушением. Но скажите, разве это порочно? Ведь слово, как известно, материально, оно может и убить, и исцелить. В одной из предыдущих книг мы рассказывали, что русское слово «врач» происходит от глагола «врать», ибо успех врачевания определяется способностью говорить, заговаривать, отвлекать от тяжелых мыслей и внушать надежду на выздоровление. Поэтому, если целитель врачует словом, то это — его Дар Божий. «Воздействие словом может через посредство нервной системы резко изменять деятельность различных органов», — писал академик В. Х. Василенко в «Пропедевтике внутренних болезней» — учебнике, по которому учатся современные студенты медицинских институтов.

Еще один, на наш взгляд, не менее весомый аргумент в защиту народной медицины — вера людей в ее возможности, происходящая из мистического, религиозного опыта предков. Самыми первыми знахарями были шаманы, позже — мудрые священники, монахи. В народе всегда (и совершенно справедливо) считалось, что любая медицинская деятельность — это вмешательство в естественный ход событий и заниматься ею можно только под покровительством высших сил. Поэтому народная медицина неотделима от религии и философии. Вера настраивает на достижение цели,

удесятерят терпение. Кроме того, без веры нет доверия, а без доверия к авторитету врача разве решимся мы поручить ему человеческую жизнь — свою, своего ребенка или близкого человека? Конечно же, нет.

Почему же тогда традиционная медицина зачастую так негативно относится к целительству и не попытается сдать завоеванные позиции?

Характерная черта народной медицины — неточная диагностика заболеваний, даже тех, которые хорошо известны. Недостаток это или, наоборот, достоинство — сказать трудно. Одно очевидно: за нечеткими неоднозначными диагнозами очень часто скрывается некомпетентность «врача».

Еще один явный минус современного целительства — полнейшее пренебрежение побочными эффектами лекарственных средств. Часто ли вам приходится сталкиваться с противопоказаниями к применению тех или иных лекарственных трав? Часто ли врач-травник обращает внимание своих пациентов на возможные осложнения от приема снадобий? Редко или почти никогда. Более того, народной медициной, как правило, подчеркивается полнейшая безвредность лекарств на растительной основе. В этом, безусловно, есть рациональное зерно, ведь концентрация активных веществ в травах и других продуктах растительного происхождения намного ниже, чем в синтетических аптечных препаратах. Поэтому токсические эффекты при их применении встречаются реже. Однако очевидно, что если какое-либо средство безвредно, значит, оно и бесполезно. Следовательно, в отношении позитивного действия растительные снадобья значительно проигрывают по сравнению с «синтетикой». Кроме того, следует помнить: утверждение о меньшем риске аллергии от таких «природных»

лекарств является чистой воды мифом. Наоборот, будучи неочищенными, богатыми белком и эфирными маслами, они значительно чаще, чем сходные по действию фармакологические препараты, вызывают аллергические реакции.

Это далеко не все «сомнительные моменты» народного целительства. К примеру, часто бывает, что какое-то обыденное растение объявляется буквально панацеей от всех недугов. Но, скажите, пожалуйста, почему же тогда в регионах, где чудодейственный продукт произрастает и ежедневно используется в пищу, люди все равно болеют, стареют и умирают точно так же, как и в тех местностях, где данный продукт питания менее популярен либо непопулярен вообще?

В целом, народная и официальная медицины воздействуют на симптомы заболеваний различными методами, сравнивать эффективность которых трудно. Мы сейчас не будем становиться на сторону той или иной медицинской традиции, защищать принципы академической медицины или отстаивать права народного врачевания. Предлагая вашему вниманию эту книжку, мы лишь надеемся, что она послужит своего рода компасом, который поможет отыскать единственно верный, подходящий именно вам путь к здоровью и благополучию.

ЖИВОТ — ЗНАЧИТ «ЖИЗНЬ»

Говоря о выборе оптимальных путей к здоровью, коснуться сразу всех болезней человеческого тела — задача грандиозная и едва ли выполнимая. Решать ее нужно поэтапно. Поэтому на сей раз речь пойдет о заболеваниях одной из самых интересных и сложно устроенных систем нашего организма — о пищеварении.

Тем более что медико-социальная значимость болезней пищеварения впечатляет. Более 95 миллионов американцев имеют те или иные проблемы со стороны органов пищеварительной системы, из них свыше 10 миллионов ежегодно госпитализируются в связи с данной патологией. Несмотря на преобладание среди гастроэнтерологических пациентов лиц пожилого возраста, эта патология часто встречается у людей всех возрастов, в том числе и у детей.

Гастроэнтерологические заболевания проявляются самыми разнообразными симптомами. Однако обо всех хворях пищеварительной системы мы обычно говорим одной короткой фразой: «Болит живот», не особенно задумываясь, что именно в животе при этом происходит. И уж тем паче не ломаем голову над вопросом, что послужило причиной недомогания. «Наверное, съели что-нибудь», — отмахиваемся мы от возникших проблем, привычным жестом извлекая из аптечки таблетку мезима или ношпы.

В действительности же причины болезней пищеварительной системы крайне разнообразны, а их последствия могут быть чрезвычайно тяжелыми и даже смертельными. Но зачастую мы относимся к боли в животе без должного внимания, потом же платим за собственную беспечность слишком высокую цену.

Возможно, вы удивитесь и спросите: чем же так опасна боль в животе? Желудок ведь не сердце, ну, поболит-поболит, да и перестанет... Безусловно, вы правы. Но обратите внимание, дорогие читатели, что второе общепринятое название пищеварительной системы — желудочно-кишечный тракт, или, иначе говоря, «путь», «дорога», — и это неспроста. Все дело в том, что его принцип работы очень напоминает автомагистраль, со своими правилами дорожного движения, светофорами, знаками, нарушителями и строгой дорожной полицией. Только вместо машин по желудочно-кишечному тракту движется пища — источник энергии и строительного материала для клеток, тканей и органов. Если рассматривать пищеварительную систему с такой точки зрения, то становится понятным, почему от ее полноценного функционирования напрямую зависит здоровье человека. Ведь если на автомагистрали возникают проблемы, «транспорт» не движется, а значит, не доставляет достаточного количества питательных веществ, витаминов, минералов, — будут ли хорошо работать сердце, мозг? Будут ли крепкими кости и сильными мышцы? Сможет ли иммунная система противостоять инфекциям? Конечно, нет. Вот почему в старославянских языках «живот» был синонимом слова «жизнь»! Случись в животе серьезные неполадки — и, считайте, человеческая жизнь под угрозой.

Итак, основное предназначение желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) — переваривание пищи, то есть превращение ее в молекулы, которые могут всасываться в кровь и транспортироваться в другие органы, чтобы использоваться там как строительный материал и источник энергии.

Помимо этого, пищеварительная система выполняет функцию физиологического барьера. Она, располагаясь как бы на границе между внешним миром и внутренней средой тела человека, препятствует проникновению в организм болезнетворных микробов и токсинов.

И, наконец, система пищеварения играет роль мощной эндокринной железы. Это означает, что в ней вырабатываются особые вещества — гормоны, влияющие на деятельность других органов и систем организма. Гормоны желудочно-кишечного тракта регулируют работу сердца, тонус сосудов, функцию нервной системы, оказывают сильное влияние на психику и настроение.

«У, язва!» — говорим мы в адрес занудно-придирчивого человека, «От этого уже тошнит!» — восклицаем по поводу чего-то особо надоевшего, «Да у меня оно в печенках сидит!» — продолжаем перечислять симптомы расстройств пищеварения, хотя, заметьте, речь-то во всех этих ситуациях идет вовсе не о болезнях ЖКТ. Замечали ли вы, что даже незначительная боль в животе способна заметно ухудшить настроение и снизить работоспособность? И, наоборот, в тяжелых жизненных ситуациях, после психических травм часто развиваются заболевания желудка, в первую очередь такие, как гастрит и язва?

Ученые установили, что к возникновению язвенной болезни предрасполагают особенности характера, типы поведения в экстремальных ситуациях, уровень устойчивости человека к стрессам. То есть болезни ЖКТ тесно связаны с психической деятельностью. Они воздействуют на социальное поведение человека и сами находятся под сильным влиянием психологических факторов.

Раньше считалось, что ряд особых веществ (нейропептидов) присутствуют только в мозге, однако исследования последних лет показали, что они обнаружены и в кишечнике. В этой связи ЖКТ даже называют «вторым мозгом»! Помните старую студенческую поговорку «Сытое брюхо к ученью глухо»? А действительно, почему после плотного обеда восприятие разного рода информации становится, мягко говоря, малоэффективным? Все дело в гормонах, которые образуются в желудке и кишечнике во время интенсивного переваривания пищи. Они действуют на головной мозг и вызывают то самое расслабленное состояние блаженства, трудно совместимое с трудом и учебой.

По строению ЖКТ представляет собой непрерывную трубку, соединяющую ротовое отверстие с анальным. Стенка трубки состоит из нескольких слоев. Самый внутренний слой, обращенный к просвету, называется слизистой оболочкой. За ней находится слой, состоящий из особых мышечных клеток. Их сокращения приводят к тому, что просвет пищеварительной трубки волнообразно то сужается, то расширяется, продвигая пищу. Сокращения мышечной оболочки пищеварительного тракта называются перистальтикой. Чем сильнее перистальтика, тем, соответственно, быстрее движется пища. Причем на каждом участке ЖКТ скорость движения строго ограничена.

При прохождении через пищеварительный тракт пищевой комок подвергается интенсивному воздействию пищеварительных соков, вырабатываемых клетками различных органов — слюнных желез ротовой полости, желудочных и кишечных желез, печени, поджелудочной железой. Все питательные

вещества, находящиеся в пище, всасываются в кишечнике и попадают в кровь. Пройдя через множество отделов ЖКТ, пища достигает прямой кишки, где неперевавшиеся компоненты накапливаются и выводятся наружу.

Итак, ЖКТ представляет собой сложнейший механизм, состоящий из множества частей и выполняющий ряд жизненно важных функций. В норме работа пищеварительной системы не сопровождается каким-либо дискомфортом. Появление неприятных субъективных ощущений, как правило, свидетельствует о сбоях в ее функционировании и о развитии заболеваний.

Болезни пищевода

Разговор об одной из самых удивительных систем человеческого организма — системе пищеварения — мы решили начать... с начала. А началом желудочно-кишечного тракта по праву считается пищевод, болезни которого незаслуженно обойдены вниманием медиков. Между тем заболеваний этих немало. И часто люди, обнаружив у себя симптомы одного из них, относят это к сердцу, позвоночнику и т. д. Между тем нарушения функции пищевода всегда являются ступенькой, шагом к развитию более тяжелых болезней — гастрита, язвы, бронхита и даже воспаления легких. Соответственно, чем раньше заподозрить наличие тех или иных заболеваний пищевода, тем более быстро и эффективно можно от них избавиться, предотвратить возникновение трудноизлечимых осложнений.

С точки зрения анатомии, пищевод представляет собой вертикально расположенную трубку с эластичными стенками, соединяющую ротовую полость и желудок. Поскольку располагается он в грудной клетке вертикально, по центру за грудиной, боль в пищеводе нередко принимают за сердечную или обусловленную проблемами в позвоночнике.

В стенках пищевода содержатся особые мышцы. Сокращаясь, они проталкивают пищевой комок в желудок. Известный поэт в одном из стихотворений сравнил пищу, проскальзывающую по пищеводу, со спускающимся в шахте лифтом. Очень удачное, на наш взгляд, сравнение, и вот по какой причине. Дело в том, что наиболее часто встречающиеся расстройства функции пищевода связаны с нарушением сокращения его мышц и «застреванием» пищевого комка, что очень напоминает застрявший лифт.

Или возможен еще один вариант, когда лифт благополучно спустился на первый этаж, но двери кабины почему-то не открываются. Точно так же случается и с пищеводом: в месте его перехода в желудок расположен особый мышечный жом — сфинктер. В обычном состоянии сфинктер закрыт, но при поступлении в пищевод пищи он открывается и пропускает ее в желудок. Так происходит в норме. Однако в некоторых случаях жом, подобно дверям неисправного лифта, не раскрывается или раскрывается недостаточно, в результате чего пища застаивается в пищеводе, не проникая в желудок.

Такие заболевания пищевода называются кардиоспазмом, или ахалазией кардии.

Если пищевой комок, достигнув желудка, начинает двигаться в обратном направлении — вверх, из желудка в пищевод, то такое заболевание называют рефлюксной болезнью, или рефлюкс-эзофагитом.

Стоит упомянуть еще одно заболевание пищевода, воспринимаемое многими как вполне безобидная «болячка», которая «бывает почти у всех и проходит сама», а именно — хронический эзофагит, или воспаление пищевода. Его симптомы часто приписывают болезням желудка, при жжении за грудиной грешат на язву (а с возрастом на сердце или остеохондроз).

Причины

Факторы, вызывающие расстройства в работе пищевода, многообразны. К ним относятся злоупотребление продуктами, содержащими кофеин, острыми приправами, алкоголем, мятой перечной; курение, стрессы, еда всухомятку, наличие других заболеваний ЖКТ. Эзофагит может развиваться вследствие приема слишком горячей, холодной или грубой пищи,

аллергических реакций, при недостатке витаминов, железа, в результате воздействия вредных веществ на производстве и в быту.

Симптомы

- Боль и тяжесть за грудиной, возникающие вскоре после приема пищи.
- Чувство переполнения в подложечной области, срыгивания пищи.
- Привычка запивать пищу водой (что облегчает ее прохождение по пищеводу).

В случае рефлюксной болезни к вышеперечисленным симптомам добавляются изжога (чувство жжения за грудиной, возникающее вследствие забрасывания в пищевод кислого желудочного содержимого), ощущение кома за грудиной, икота, рвота, часто возникающие заболевания бронхов и легких, малокровие, боли в сердце, стоматиты, предрасположенность к кариесу.

Лечение

Главное в лечебной программе — нормализация питания. Рекомендуется принимать пищу 3–4 раза в день, не торопясь, тщательно пережевывая. Из рациона желательно исключить богатые жиром и кофеином продукты.

Для восстановления функций пищевода часто бывает достаточно диеты, коррекции образа жизни и применения травяных сборов. Однако эти меры эффективны лишь в случае, если болезнь не запущена. На поздних стадиях заболевания необходимо медикаментозное лечение, и тут без посещения поликлиники не обойтись. Лекарства назначаются также при обострении заболевания, когда простая нормализация

питания не помогает. Врач обычно прописывает антациды (средства, нейтрализующие избыток соляной кислоты в желудке), блокаторы гистаминовых рецепторов (препараты, снижающие выработку соляной кислоты) и другие средства, в том числе антибиотики. При неэффективности лекарственной терапии проводят специальное хирургическое лечение.

При болезнях пищевода основное внимание уделяется диете. Целители советуют питаться малыми порциями до 6 раз в день, исключить твердую пищу, напитки, содержащие кофеин (кофе, чай, кока-кола), жареные блюда, цитрусовые (апельсины, лимоны, грейпфруты), богатые жиром продукты. Спать рекомендуют не строго горизонтально, а слегка приподнимать головной конец кровати, исключить поднятие тяжестей более 8–10 кг, отказаться от курения.

Назначаются травы, обладающие противовоспалительными свойствами, нормализующие желудочную секрецию, защищающие от повреждающего действия желудочного сока.

ВНИМАНИЕ

Травяные сборы мы предлагаем не как панацею, а как хорошего помощника во время обострений заболевания и как профилактическое средство. Но ни в коем случае не нужно заменять ими стандартные схемы лечения!

Так, при изжоге рекомендуются такие сборы.

Отрыжка кислым содержимым, изжога. Рецепт 1

Вам понадобится: 3 ст. ложки измельченных корней, семян и листьев дягиля.

Способ приготовления и применения: порошок заваривать как чай по 1 щепотке. Принимать 3 раза в день.

Отрыжка кислым содержимым, изжога. Рецепт 2

Вам понадобится: 20 г травы зверобоя, 20 г листьев подорожника, 5 г цветков ромашки.

Способ приготовления и применения: смешать травы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Отрыжка кислым содержимым, изжога. Рецепт 3
Вам понадобится: 1 ст. ложка травы золототысячника.

Способ приготовления и применения: траву золототысячника залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Отрыжка кислым содержимым, изжога. Рецепт 4
Вам понадобится: 10 г травы чистотела, 20 г травы зверобоя продырявленного, 20 г травы тысячелистника, 20 г цветков ромашки.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настаивать 15 минут. Принимать по 2–3 стакана в день.

ВНИМАНИЕ

Любимые в народе средства — соду и молоко — при изжоге не рекомендуется принимать, поскольку они вызывают так называемый феномен «рикошета», когда кислотность в желудке сначала снижается (изжога быстро исчезает), но через некоторое время повышается вновь. Это лишь усиливает неприятные ощущения и может привести к прогрессированию заболеваний пищевода и желудка.

При всех заболеваниях пищевода можно применить приведенный ниже сбор, оказывающий противовоспалительное, успокаивающее и обезболивающее действие.

Заболевания пищевода

Вам понадобится: 3 ст. ложки травы сушеницы, 2 ст. ложки цветков ромашки, 1,5 ст. ложки травы чистотела, 2 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки

листьев подорожника, 2 ст. ложки цветков календулы, 1 ст. ложка травы золототысячника, 5 ст. ложек семян овса, 5 ст. ложек плодов шиповника.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 3 ст. ложки сбора поместить в термос, залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение ночи. Процедить. Пить в теплом виде по 40–50 мл 5–6 раз в день после еды. К сбору можно по вкусу добавить мед, лимон, но не сахар!

СОВЕТ

При икоте целители рекомендуют смазать горло маслом душицы. Также можно вдыхать его или принимать по 2–3 капли 3 раза в день. Для приготовления средства горсть травы душицы необходимо залить 0,5 л растительного масла, настоять 8 часов, процедить и отжать.

Мы рассмотрели только самые распространенные заболевания пищевода, не упомянув об опухолях, ситуациях попадания инородного тела, врожденных аномалиях. Как видите, если разобраться, «слабых мест» у пищевода довольно много. Хотя зачастую их проявления могут списываться на проблемы с сердцем, желудком и другими органами. В результате упускается время, болезнь прогрессирует, справиться с ней становится намного сложнее.

Болезни желудка

Желудок — один из самых «главных» органов пищеварения, хотя, конечно, для нормальной работы пищеварительной системы все ее части одинаково важны. В желудке происходит основная часть процесса переваривания пищи. Кроме того, желудок является первым «барьером» на пути вредных веществ и болезнетворных микробов, попадающих в организм человека из окружающей среды. Вот почему среди всех расстройств пищеварительной системы чаще всего встречаются именно болезни желудка.

Как выглядит желудок, большинство из вас наверняка представляют: это полый «мешочек» с толстыми стенками, состоящими из мышечной ткани. Изнутри он, как и остальные органы ЖКТ, выстлан слизистой оболочкой, содержащей множество желез. Железы — это клетки, вырабатывающие различные соединения: ферменты, соляную кислоту, слизь, гормоны. Вещества, вырабатываемые железами, поступают в просвет желудка и называются желудочным соком.

Для чего нужен желудочный сок? А вот для чего. Соляная кислота и ферменты (пепсины) необходимы для переваривания пищи, ее растворения, преобразования в более простые молекулы, которые могут всасаться из ЖКТ внутрь организма. При недостатке ферментов или соляной кислоты полноценного переваривания не происходит, пища не всасывается, возникает целый ряд болезненных симптомов: чувство тяжести под ложечкой, тошнота, иногда рвота, отсутствие аппетита, отрыжка — в общем, все то, что принято называть желудочной диспепсией.

Слизь — особое соединение, которое обволакивает стенки желудка изнутри и защищает их от пе-

реваривания. Если слизи вырабатывается недостаточно, то соляная кислота и ферменты начинают разрушать саму слизистую оболочку, в результате чего на ней образуются болезненные дефекты — язвы и эрозии.

Гормоны — это «дирижеры» организма, они передают информацию между клетками, тем самым обеспечивают согласованное действие различных органов и систем. Если образование гормонов нарушено, пищеварительный тракт напоминает разлаженный оркестр, в котором каждый музыкальный инструмент вроде бы и звучит, но музыки при этом не получается.

Желудок расположен в верхней части брюшной полости, что называется, под ложечкой или, выражаясь по-научному, в эпигастрии. Емкость желудка составляет от 1,5 до 2,5 л. Пища в него попадает по пищеводу, накапливается и подвергается перевариванию. Затем смешанная с желудочным соком и частично переваренная пища небольшими порциями выходит из желудка и направляется в двенадцатиперстную кишку. Движение осуществляется благодаря перистальтике — волнообразным выдавливающим сокращениям желудочной стенки. На выходе из желудка находится особый мышечный клапан, носящий красивое название — «привратник». Его предназначение — пропускать пищу в кишку и препятствовать ее обратному поступлению в желудок.

Нарушения функции желудка — чрезвычайно распространенное явление. Заподозрить наличие тех или иных желудочных болезней не является очень уж сложной задачей, поскольку их симптомы достаточно типичны. Однако для установления точного диаг-

ноза необходим целый комплекс медицинских методов исследования.

Симптомы

Все многообразие желудочных недугов сводится к набору стандартных жалоб: боль в эпигастрии, возникающая, как правило, после приема пищи либо, наоборот, на «пустой желудок», и признаки желудочной диспепсии. Напомним, что к желудочной диспепсии относят расстройство аппетита, изжогу, отрыжку, ощущение тяжести под ложечкой, тошноту, рвоту. Обратите внимание, что сходные симптомы свойственны и заболеваниям пищевода.

Кроме того, болезни желудка могут сопровождаться нарушениями общего самочувствия: слабостью, вялостью, быстрой утомляемостью, упадком сил, бледностью, головокружением, головными болями, иногда — повышением температуры тела.

А теперь давайте подробнее рассмотрим наиболее часто встречающиеся желудочные «беды», к которым, в первую очередь, относят гастрит и язвенную болезнь.

Гастрит

Различными формами этого серьезного заболевания страдает более половины населения развитых стран. Симптомы гастрита сегодня выявляются у каждого третьего школьника и практически у всех взрослых людей. Высокая «популярность» гастрита вполне объяснима и, безусловно, связана с современным образом жизни. Ведь достоверно известно, что еще в начале XX века эта болезнь встречалась гораздо реже! Что же так радикально изменилось за последнюю сотню лет?

Попытаемся ответить на этот вопрос.

Причины

Во-первых, условия и характер питания. В производстве современных пищевых продуктов используются синтетические вещества-добавки: разнообразные консерванты, эмульгаторы, красители и усилители вкуса. Как правило, эти вещества в низких концентрациях не ядовиты, однако при систематическом употреблении могут накапливаться в человеческом организме и оказывать негативное воздействие. Кроме того, их поступление способно стимулировать определенные физиологические процессы, порой имеющие плачевные результаты.

К примеру, совершенно безобидная и всем известная пищевая добавка — глутаминат натрия — улучшает вкус, делает мясные блюда более аппетитными, соответственно вызывает усиленное образование желудочного сока. Природой же предусмотрено строгое соответствие между количеством съеденной пищи и количеством выделенных желудком ферментов. Если желудочного сока будет больше, чем требуется для переваривания пищи, то содержащаяся в нем соляная кислота начнет разъедать желудок изнутри! В его стенке образуются дефекты — язвы и эрозии, со временем разовьется хронический гастрит.

Еще одна особенность современного питания — так называемая «быстрая еда» (fast food), перекусы, еда всухомятку. Отсутствие режима, ритма питания приводит к нарушению последовательности, согласованности работы различных органов ЖКТ. Плохо прожеванная, проглоченная в спешке пища не успеет перевариться как следует в желудке, а значит, и не подвергнется полноценному всасыванию в кишечнике.

К этим же проблемам приводит психический стресс, нарушение естественного ритма жизни (ночные рабо-

ты, отсутствие полноценного сна), гиподинамия, вредные привычки — курение, злоупотребление алкоголем и крепким кофе. Никотин, кофеин и спирт нарушают самозащиту слизистой оболочки желудка, делая ее уязвимой не только по отношению к внешним агрессивным факторам (токсинам и бактериям), но и к внутренним, таким как соляная кислота и ферменты желудочного сока.

Надо иметь в виду, что разрушающим влиянием на слизистую оболочку желудка также обладают некоторые медикаменты, особенно такие популярные средства, как аспирин, анальгин, панадол и цитрамон. Глотать спасительную таблетку при первых признаках головной боли стало в наши дни не менее банальным делом, чем, скажем, чистить зубы перед сном. Однако, спасая болящую голову, мы не задумываемся о том, какой вред причиняем этим действием пищеварительной системе. Благо сейчас существуют растворимые лекарства, которые и действуют быстрее, и для желудка не так вредны.

Во-вторых, гастрит (как и все остальные расстройства желудка) относится к разряду экологических заболеваний, то есть таких, которые во многом связаны с загрязнением окружающей среды. Помните, мы говорили, что желудок — это барьерный орган, своего рода преграда на пути проникновения в организм человека вредных веществ и микробов? В современных условиях, когда природные ресурсы чрезвычайно загрязнены, в продуктах питания и питьевой воде содержатся токсичные органические соединения, ядовитые тяжелые металлы, радионуклиды, желудку приходится очень непросто. Его естественная защитная функция не выдерживает натиска агрессивных факторов и постепенно снижается. В результате

формируется благоприятная почва для проникновения в пищеварительную систему болезнетворных микробов. Последние исследования ученых убедительно доказали, что в развитии гастрита и хронической язвы желудка первостепенную роль играет особая бактерия — Хеликобактер пилори. Этот загадочный микроорганизм устойчив к действию соляной кислоты. Попадая в желудок, он прикрепляется к клеткам желез, питается слизью и прекрасно себя чувствует, а человек при этом тяжело заболевает. В желудке возникает воспаление, отек, боль, формируются дефекты слизистой оболочки — сначала небольшие эрозии, превращающиеся по мере прогрессирования болезни в глубокие и обширные язвы. У больных язвенной болезнью бактерию Хеликобактер пилори находят в 70–90 % случаев.

Симптомы

К наиболее характерным признакам гастрита относятся симптомы желудочной диспепсии и нарушения общего самочувствия, такие как снижение настроения и работоспособности, быстрая утомляемость, бледность кожи, частые простудные инфекции и кишечные расстройства.

Язва

Язвенная болезнь — хроническое заболевание, основным признаком которого является образование глубокого дефекта в стенке желудка или двенадцатиперстной кишки. Дефект имеет форму кратера. По мере прогрессирования болезни он углубляется, в тяжелых случаях происходит сквозное прободение стенки органа, через которое желудочное содержимое попадает в брюшную полость.

ВНИМАНИЕ

Осложнения язвенной болезни являются опасными для жизни состояниями, при возникновении которых больной нуждается в срочной госпитализации! Симптомы осложнений — внезапно возникающая очень сильная («кинжальная») боль в животе, слабость, головокружение, рвота содержимым темно-коричневого цвета (напоминающим кофейную гущу).

Заживление язвенных дефектов всегда происходит медленно, сопровождаясь воспалением. Причины и проявления язвенной болезни аналогичны причинам и симптомам гастрита. Считается, что хронический гастрит — это своего рода «промежуточный этап» в развитии язвы.

Лечение

Излечиться от гастрита и язвы непросто. В современной официальной медицине с этой целью применяется комплекс лекарств, включающий антибиотики (для уничтожения бактерий) и препараты, снижающие выработку соляной кислоты и защищающие слизистую оболочку от разъедающего действия ферментов.

ВНИМАНИЕ

Лечение хронического гастрита и язвенной болезни желудка всегда проводится под тщательным медицинским контролем! Препараты, используемые в терапии, являются токсичными, поэтому необходим индивидуальный подбор доз. Язвенная болезнь желудка может привести к осложнениям, угрожающим жизни больного. Поэтому во всех случаях лечебную тактику определяет врач.

Наряду с фармакологическими препаратами, назначаются разнообразные средства народной медицины, обладающие защитным, общеукрепляющим, бактерицидным и ранозаживляющим действием.

В любом случае лечение гастрита и язвенной болезни начинается с перестройки режима питания, труда и отдыха. Ведь именно эти факторы — неправильный

образ жизни и несбалансированное питание — являются первопричиной заболеваний. А значит, с их нормализации и надо начинать, иначе никакие средства и снадобья не дадут результатов.

Прежде всего, больным гастритом и язвой следует избегать продуктов, вызывающих или усиливающих болевые ощущения: кофе, алкогольные и газированные напитки, крепкий чай, томаты, острые приправы, маринованные овощи. Курильщики должны бросить курить, поскольку учеными убедительно доказано, что курение не только затрудняет заживление язв и эрозий, но и увеличивает риск их повторного возникновения. Также следует избегать приема аспирина, анальгина, а по поводу употребления других фармакологических препаратов обязательно советоваться с врачом.

ПРИМЕЧАНИЕ

Считается, что желудок лучше всего поддается лечению в периоды своей наибольшей активности, наблюдающейся с 7 до 9 утра.

Следует иметь в виду, что все гастриты принято разделять на гиперацидные, сопровождающиеся чрезмерной выработкой соляной кислоты, и гипоацидные, при которых желудочный сок, наоборот, вырабатывается в недостаточном количестве. Для точного определения уровня кислотности применяют специальное медицинское исследование — гастроскопию (или, как эту процедуру называют в быту, «глотание зонда»). Однако заподозрить ту или иную форму гастрита можно на основании имеющихся симптомов.

- Наличие изжоги, повышенного аппетита, жгучих болей под ложечкой, возникающих натощак, скорее всего, говорит о повышенной выработке соляной кислоты в желудке.

- Плохой аппетит, отрыжка пищей с тухлым запахом, тяжесть в эпигастрии после еды — вероятные симптомы пониженного содержания соляной кислоты в желудочном соке.

В подборе лекарственных средств необходимо учитывать, с какой формой гастрита мы имеем дело. Ведь если лечить гипоацидный гастрит травами, снижающими кислотность, а гиперацидный — повышающими ее уровень, результат будет плачевным. Вместо исцеления такая терапия лишь ухудшит состояние больного.

Гастриты с пониженным уровнем кислотности

Гипоацидный гастрит. Рецепт 1

Вам понадобится: 2 ч. ложки корневищ аира болотного.

Способ приготовления и применения: измельченные корневища аира поместить в термос, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение ночи. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Гипоацидный гастрит. Рецепт 2

Вам понадобится: 3 ч. ложки корневищ аира болотного.

Способ приготовления и применения: измельченные корневища аира залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения и варить 15 минут под крышкой. Процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Гипоацидный гастрит. Рецепт 3

Вам понадобится: по 10 г травы полыни горькой, листьев вахты трехлистной, корневищ аира болотного, плодов тмина обыкновенного.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной

воды, довести до кипения, снять с огня и настаивать 15 минут. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Гипоацидный гастрит. Рецепт 4

Вам понадобится: по 25 г травы полыни горькой, листьев вахты трехлистной, корневищ аира болотного, плодов тмина обыкновенного.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, снять с огня и настаивать 15 минут. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке за 15–20 минут до еды для возбуждения аппетита.

Гипоацидный гастрит. Рецепт 5

Вам понадобится: 2 ст. ложки сухих корней горечавки.

Способ приготовления и применения: измельченные корни горечавки поместить в герметично закрывающуюся посуду, залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели. Процедить и отжать остаток в настойку. Принимать по 20–30 капель на 1/2 стакана воды в течение нескольких дней. При плохом питании, в путешествиях, при сильной усталости рекомендуется принимать экстракт по несколько капель на кусочек сахара.

СОВЕТ

При пониженной кислотности рекомендуется пить сок капусты по 1/3 стакана 1 раз в день натощак. Капуста вредна для слабого желудка, так как при повышении кислотности сок капусты стимулирует секрецию желудочных желез.

Гастриты с повышенным уровнем кислотности

Гиперацидный гастрит. Рецепт 1

Вам понадобится: 20 г корня алтея, 20 г корня солодки, 20 г корня окопника лекарственного, 10 г травы чистотела.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настаивать 15 минут. Принимать по 2–3 стакана в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель. Этот отвар нормализует желудочную секрецию, оказывает послабляющее действие, стимулирует регенераторные процессы, уменьшает боли.

Гиперацидный гастрит. Рецепт 2

Вам понадобится: 15 г листьев мяты, 2 г бобовника, 15 г цветков тысячелистника, 15 г семян укропа, 30 г травы зверобоя.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Процедить. Принять в течение дня всю порцию по 1–2 ст. ложки на прием.

СОВЕТ

Для снижения кислотности следует 1 раз в день принимать натощак сок моркови. Сок должен быть свежеприготовленным из созревшей моркови, желательно сорта «каротель».

Гиперацидный гастрит. Рецепт 3

Вам понадобится: 10 г травы чистотела, 20 г травы тысячелистника, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы зверобоя.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 2–3 стакана в день.

Гиперацидный гастрит. Рецепт 4

Вам понадобится: 20 г листьев мяты перечной, 20 г травы тысячелистника, 20 г травы зверобоя, 5 г семян укропа, 5 г бобовника.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка,

настаивать 1 час. Процедить. Пить по 1 ч. ложке 3–4 раза в день. Можно также употреблять вместо чая.

Для лечения язвенной болезни, сопровождающейся выраженными болями и изжогой, народные целители советуют чередовать по 10 дней на протяжении 2–3 месяцев приведенные ниже сборы трав.

Язвенная болезнь, изжога. Рецепт 1

Вам понадобится: 20 г цветков календулы, 20 г листьев мать-и-мачехи, 5 г цветков ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настаивать 15 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды в течение 10 дней.

Язвенная болезнь, изжога. Рецепт 2

Вам понадобится: 20 г травы зверобоя продырявленного, 20 г листьев подорожника большого, 5 г цветков ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настаивать 15 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды в течение 10 дней.

Язвенная болезнь со склонностью к кровотечениям

Вам понадобится: 20 г корневища лапчатки прямостоячей, 20 г травы зверобоя продырявленного, 5 г цветков ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настаивать 15 минут. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день за 45–60 минут до еды.

Мы хотели бы обратить ваше внимание на один нюанс. Хотя при язвенной болезни уровень кислот-

ности желудочного сока может быть как повышенным, так и пониженным, в лечении больных язвами или эрозиями применяются сборы, понижающие кислотность. Это делается для того, чтобы уменьшить разъедающее действие соляной кислоты на слизистую оболочку желудка и тем самым ускорить заживление дефектов.

Однако, как известно, из любого правила есть исключения. Так, в книге Надежды Стоговой «Полынь против 100 болезней», тоже вышедшей в издательстве «Питер», упоминался любопытный знахарский рецепт. Хотя полынь и считается растением, стимулирующим выработку соляной кислоты, народные целители с успехом применяют его в лечении язвенной болезни!

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Знахарское средство

Нарвать верхушки полыни горькой необходимо в период с 14 мая по 14 июня, когда она набирает цвет, но еще не цветет. Сбирать растение надо подальше от дорог, до восхода солнца, читая молитву или желая всем людям и себе здоровья. Заполнить свежесобранной полынью банку, слегка утрамбовать и доверху залить водкой. Плотнo закрыть крышкой и закопать в землю. Через 10 дней откопать, процедить и разлить в бутылки темного стекла. Принимать за 30 минут до еды по 1 ст. ложке, заедая 1 ложкой меда и 1 ложкой сливочного масла (в пост можно заменить на подсолнечное), 3 раза в день. Курс — 10 дней, потом сделать перерыв 20–30 дней и повторить лечение. Хранить снадобье в темном прохладном месте.

Вот, казалось бы, сомнительное средство... Разумно ли «подстегивать» выработку соляной кислоты в желудке, слизистая оболочка которого и без того

повреждена? Это что ж, получается, клин клином вышибать? Но оказывается, и этому странному знахарскому методу есть вполне научное обоснование. Сама по себе полынь (особенно майская, содержащая наибольшее количество активных веществ) обладает сильным противомикробным действием, которое усиливается в кислой среде желудочного сока. Получается, что использование полыни — то же самое, что и применение антибиотиков, разве что к антибиотикам *Хеликобактер пилори* рано или поздно приобретет устойчивость, а к полыни — нет. Сливочное масло, входящее в состав снадобья, защищает желудок от разъедающего действия соляной кислоты, а мед превосходно заживляет дефекты. Получается, что знахарское средство, по сути, включает в себе все те же компоненты, что и современная фармакологическая схема лечения язвенной болезни.

Фактически терапия язвенной болезни и в официальной, и в народной медицине сводится к трем основным задачам: уничтожение инфекции, защита слизистой оболочки желудка от действия соляной кислоты, репарация (заживление) язвенных дефектов.

В качестве укрепляющего и заживляющего средства при всех желудочно-кишечных заболеваниях широко применяется березовый гриб (чага).

Гастрит, язвенная болезнь. Рецепт 1

Вам понадобится: 200 г березового гриба (чаги).

Способ приготовления и применения: хорошо промыть и натереть на терке свежий гриб, а сушеный гриб пред тем, как натереть, замочить на 4 часа в холодной кипяченой воде. Тертый гриб залить 1 л кипяченой воды температурой +50 °С и настаивать 2 суток, после чего процедить, остаток отжать в настой.

Принимать по 3 стакана в сутки в несколько приемов за 30 минут до еды. Настой хранить не более 4 суток в холодильнике.

Очень полезно пить витаминные сборы, включающие ягоды рябины, шиповника, земляники, смородины, листья крапивы.

Превосходными целебными свойствами издавна славятся так называемые апифитопродукты: мед, пыльца (перга), прополис и прочие «дары пасеки». Их сегодня назначают не только народные целители, но и врачи официальной медицины.

Однако не стоит забывать, что мед содержит большое количество биологически активных веществ — аминокислот, углеводов, витаминов и ферментов, в связи с чем у некоторых людей он может вызывать аллергические реакции (индивидуальную непереносимость).

ВНИМАНИЕ

Проявлениями аллергии могут быть разнообразные нарушения пищеварения (боль в животе, тошнота, рвота, понос), кожная сыпь, головная боль, повышение температуры, в редких случаях — нарушение дыхания, потеря сознания и развитие шока. В случаях непереносимости меда лечение продуктами пчеловодства противопоказано. При возникновении каких-либо признаков аллергии следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Апифитопродукты против язвы и гастрита

Медовый раствор известен в народе как средство, помогающее при повышенной кислотности.

Медовый рецепт 1

Взять 1 ст. ложку меда, растворить ее в стакане теплой кипяченой воды и выпить за 1,5–2 часа до еды. В день принимать 3–4 стакана медового раствора. Курс лечения 1,5–2 месяца. В период лечения медом другие сладости исключаются.

Если принимать мед непосредственно перед едой, он способствует выделению секрета желудочных желез и поэтому может использоваться больными с низкой кислотностью желудочного сока. При этом рекомендуется принимать мед в виде холодного водного раствора (1 ст. ложка на 1 стакан воды).

Медовый рецепт 2

Мед с соком картофеля не только снижает кислотность. Благодаря содержащимся в картошке крахмалу, витаминам и микроэлементам это средство защищает слизистую оболочку желудка и отлично заживляет язвенные дефекты.

Натереть сырой картофель и отжать сок. В стакане картофельного сока развести 1 ст. ложку меда. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней. Затем следует такой же длительный перерыв, и лечение повторяется.

Широко используются в лечении гастритов и язвенной болезни медовые настои и отвары целебных трав.

Гастрит, язвенная болезнь. Рецепт 2

Вам понадобится: 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 15 г семян укропа огородного, 15 г листьев подорожника большого, 10 г плодов шиповника коричневого, 10 г травы зверобоя продырявленного, 5 г семян льна, 5 г травы репешка обыкновенного, 5 г травы сушеницы болотной, 5 г травы полыни горькой, 5 г травы календулы лекарственной, 5 г цветков ромашки аптечной.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настоять 1 час, процедить, растворить пчелиный мед из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан настоя. Пить в подогретом виде по 1/2 стакана 4 раза в день за 1,5–2 часа до еды.

Гастрит, язвенная болезнь. Рецепт 3

Вам понадобится: 20 г семян льна, 20 г плодов фенхеля обыкновенного, 20 г корней солодки голой, 20 г корней аира болотного, 10 г цветков липы мелколистной, 10 г травы мяты перечной.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 10–15 минут, настоять 1–2 часа, процедить, растворить пчелиный мед из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан отвара. Пить отвар в подогретом виде по 1/2–2/3 стакана 3 раза в день за 1,5–2 часа до еды.

СОВЕТ

Медовое варенье из розовых лепестков укрепляет желудок и полезно для пищеварения. В этом случае мед используется вместо сахара.

Также хорошо действует на желудочно-кишечный тракт ежедневное употребление овсяной каши с добавлением меда.

В последнее время становится все более популярным еще один удивительный продукт пчеловодства — прополис. Иначе называемый пчелиным клеем, прополис представляет собой клейкое вещество, образуемое пчелами в результате переработки растительных компонентов (пыльцы, древесных смол). Прополис богат эфирными маслами, восками, дубильными веществами, органическими кислотами, витаминами и другими соединениями, что придает ему целый ряд уникальных целебных свойств. Прежде всего, пчелиный клей обладает мощным бактерицидным и фунгицидным действием (убивает бактерии и патогенные грибки), кроме того, он оказывает обезболивающий и противовоспалительный эффект, снимает зуд, способствует заживлению ран, повышает защитные силы организма.

В официальной медицине прополис все чаще применяется внутрь при желудочно-кишечных заболеваниях, однако мы хотим предостеречь от самолечения прополисом в случае язвенной болезни. Дело в том, что пчелиный клей, как и мед, является сильнодействующим лекарством, его лечебные свойства изучены пока недостаточно полно. К тому же у некоторых людей он может вызвать тяжелую аллергическую реакцию. Если вы все же решите использовать прополис на благо своего здоровья, то не пожалейте времени и предварительно проконсультируйтесь с врачом.

Все, кто знаком с язвой желудка не понаслышке, знают, что заболевание сопровождается сильными, порой невыносимыми болями. Боль обусловлена двумя основными причинами: спазмами — резкими сокращениями мышц желудочной стенки — и разъедающим действием соляной кислоты на ткани в области язвенных дефектов. Снять болевые ощущения удастся с помощью фармакологических препаратов — спазмолитиков (к которым относится, например, ношпа) и антацидов (средств, нейтрализующих кислоту). Назначает эти лекарства специалист-гастроэнтеролог.

В народной медицине для уменьшения боли применяются сборы трав. Полезными являются также некоторые пищевые продукты: минеральная вода, молоко и молочные супы, овсяная каша, кисель.

Боли, спазмы в желудке и кишечнике. Рецепт 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков ромашки аптечной, 1 ст. ложка травы тысячелистника.

Способ приготовления и применения: смешать травы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить в горячем виде небольшими глотками.

При болях в желудке и кишечнике применяется настойка трилистника. Собирают трилистник после

того, как появится четвертый листок, а наиболее старый из листьев начнет подсыхать и отмирать. Старый лист нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь полного высыхания.

Боли, спазмы в желудке и кишечнике. Рецепт 2

Вам понадобится: лист трилистника (размером с ладонь взрослого человека).

Способ приготовления и применения: трилистник измельчить, поместить в герметично закрывающуюся посуду и залить 100 мл 70 %-ного спирта. Настаивать в темном прохладном месте 10 дней, процедить. Принимать настойку 3 раза в день за 30 минут до еды: 1-й день — по 1 капле настойки на 1 ст. ложку воды; 2-й — по 2 капли; 3-й — по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки трилистника на 1 каплю ежедневно, довести прием до 52 капель. С этого момента принимать по 1 ч. ложке до тех пор, пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150–200 мл средства.

ВНИМАНИЕ

Средства на основе трилистника принимаются строго по схеме. Растение токсично, поэтому превышение дозы опасно для здоровья!

Боли, спазмы в желудке и кишечнике. Рецепт 3

Вам понадобится: 20 г цветков зверобоя, 20 г листьев крапивы двудомной, 20 г цветков таволги.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 2 ст. ложки сбора залить 3 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Сразу выпить 1 стакан, оставшийся настой употребить в 3–4 приема в течение дня.

Боли, спазмы в желудке и кишечнике. Рецепт 4

Вам понадобится: 1 ч. ложка измельченного корня крапивы двудомной.

Способ приготовления и применения: корень крапивы залить 1 стаканом кипящего молока и варить

5 минут. Процедить. 1/4 часть отвара выпить в горячем виде сразу же после приготовления, а затем пить по 2 ст. ложки каждые 2 часа до исчезновения болей.

Боли, спазмы в желудке и кишечнике. Рецепт 5

Вам понадобится: 2 горсти свежей травы чистотела (сорванного в мае, в начале цветения).

Способ приготовления и применения: чистотел поместить в герметично закрывающуюся посуду, залить разведенным спиртом или водкой в пропорции 1:1, плотно закрыть крышкой и настаивать 9 дней. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

СОВЕТ

Знахари утверждают, что ягоды крыжовника, если их съесть сразу при появлении боли, устраняют рези в желудке.

Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника. Принимается он 3 раза в день по 1 ч. ложке за 30 минут до еды. Сок следует запивать глотком воды. На зиму сок можно консервировать, разбавив его водкой в равной пропорции.

И напоследок еще один совет. Помните, мы говорили о том, что большое значение в развитии язвенной болезни имеют нервные стрессы? Это означает, что излечение от язвы возможно только при соответствующем психическом настрое: смотрите на мир с оптимизмом, и тогда у вас все получится!

Другие заболевания желудка

Опущение желудка (гастроптоз). Рецепт 1

Вам понадобится: 3 ст. ложки корней девясила, 0,5 л водки.

Способ приготовления и применения: измельченные корни девясила поместить в герметично закрывающуюся посуду, залить 0,5 л водки и настаивать 2 недели. Пить по 50 мл непосредственно перед упот-

реблением яичницы-глазуньи, посыпанной порошком корня девясила.

Опушение желудка (гастроптоз). Рецепт 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка свежих корней девясила, 0,5 л кагора или красного портвейна.

Способ приготовления и применения: измельченные корни девясила залить 0,5 л кагора или портвейна, добавить 1 ст. ложку меда, довести до кипения и варить 10 минут. Пить по 50 мл после еды.

Вино на девяселе помогает также при пониженной кислотности, колите и гастрите.

При полипах в желудке во избежание злокачественного перерождения клеток рекомендуется проводить курс лечения ягодами калины.

Осенью нужно ежедневно съедать по 2–3 горсти свежих ягод. Курс лечения — 4–5 недель, начиная с сентября. Зимой при полипах и раковых опухолях 3 ст. ложки мелко нарезанных веток и столько же ягод калины залить 3 стаканами кипятка и греть на огне, пока не выпарится наполовину. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды.

Болезни кишечника

Итак, в желудке пища смешивается с пищеварительными ферментами и соляной кислотой, превращаясь в однородную массу — химус. Дальнейшее переваривание происходит в кишечнике, куда химус проталкивается благодаря сокращениям стенок желудка (перистальтике). На «границе» между желудком и кишечником, как мы уже упоминали, находится мышечный жом, называемый привратником. Следующим, самым длинным участком пути, который предстоит пройти пище, является кишечник.

Кишечник (кишки) — это эластичная трубка, стенка которой, как и стенка желудка, состоит из трех слоев: изнутри она покрыта слизистой оболочкой, снаружи — плотными тканями брюшины, между ними расположен слой мышц.

Все части кишечной стенки чрезвычайно важны для его нормальной работы. Слизистая оболочка содержит железы, выделяющие слизь, которая защищает кишечник от вредных веществ, облегчает скольжение химуса. Сокращения мышечного слоя формируют перистальтику, благодаря чему химус движется по пищеварительному тракту. Брюшина как бы фиксирует кишечник в брюшной полости, не позволяя его петлям запутываться и смещаться, а также придает кишечной стенке дополнительную упругость.

Хотя кишечник представляет собой одну непрерывную трубку, условно в нем выделяют несколько частей: двенадцатиперстная кишка, тощая кишка, подвздошная кишка (объединяемые под общим названием «тонкий кишечник»), слепая кишка и аппендикс, ободочная кишка, прямая кишка (относящиеся к «толстому кишечнику»).

В тонком кишечнике происходит дальнейшее переваривание пищи, то есть расщепление белков, жиров и углеводов на более простые молекулы. Углеводы превращаются в глюкозу, белки — в аминокислоты, жиры — в жирные кислоты и фосфолипиды. В таком виде пищевые вещества могут быть усвоены организмом. Они просачиваются сквозь стенку кишечника и попадают в кровь, а затем с током крови доставляются во все клетки организма для питания и роста.

Переваривание — физиологический процесс, протекающий с участием ферментов. Ферменты вырабатываются клетками самой кишечной стенки, а также двумя органами, относящимися к пищеварительной системе: печенью и поджелудочной железой.

В толстом кишечнике процесс пищеварения заканчивается, из пищевых масс в кровь всасывается вода и остатки питательных веществ. Однако не все компоненты пищи могут быть переварены. Часть из них, своего рода балласт, накапливается в прямой кишке, превращается в кал и выводится наружу.

В отличие от тонкого кишечника, толстый кишечник заселен большим количеством бактерий. В норме эти бактерии не патогенны и не способны вызвать заболевание.

Понос

Понос (кишечное расстройство) — это, по сути говоря, не что иное, как превышение скорости движения в желудочно-кишечном тракте, состояние, при котором пища перемещается по кишечнику быстрее, чем это должно происходить в норме. В результате она не успевает толком смешаться с ферментами, соответственно, не подвергается полному перевариванию

и всасыванию, в химусе остается много воды. По этой причине кал при поносе имеет жидкую консистенцию и часто содержит непереваренные частицы пищи.

Причины

К появлению поноса приводит употребление некачественной пищи, зараженной бактериальными или химическими токсинами. Содержащиеся в испорченных продуктах ядовитые вещества раздражают стенку кишечника и тем самым усиливают его перистальтику.

Кроме того, понос может развиваться в ответ на употребление доброкачественной, но непривычной пищи или воды. Наверняка многим знакома ситуация, когда при переезде на новое место жительства возникало непродолжительное кишечное расстройство.

И, наконец, понос бывает симптомом других заболеваний пищеварительного аппарата, а также признаком нарушений со стороны эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Народной медицине известно множество «закрепляющих» (останавливающих понос) средств. Большинство из трав, используемых для лечения поноса, обладают вяжущим действием, в результате чего уменьшается интенсивность кишечной перистальтики и снижается выработка слизи.

Молодые грецкие орехи с зеленой кожурой мелко порезать ножом, наполнить $\frac{3}{4}$ емкости, залить водкой. Настоять 3–4 дня. Употреблять 2 раза в день по $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

1 лист грецкого ореха измельчить, прокипятить в 1 стакане воды 2–3 минуты. Процедить. Выпить.

Несъедобные перегородки с 600 г грецких орехов залить 0,5 л спирта, настоять 3 дня. Употреблять по 6–10 капель, растворяя в теплой кипяченой воде.

В 1 стакане водки растворить 1 ст. ложку соли. Выпить.

1 ч. ложку плодоножек вишен настоять в 1 стакане кипятка. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Съесть лист с веточкой барвинка малого.

Желуди дубовые поджарить и принимать с сахаром по 6 г 4 раза в день.

1/2 ч. ложки сухой заварки черного или зеленого чая разжевать, проглотить и запить небольшим количеством воды.

1 ч. ложку картофельного крахмала растворить в 1/2 стакана холодной кипяченой воды, хорошо размешать и выпить за 1 прием.

Употреблять рисовый отвар или жидкую рисовую кашу, сваренную на воде без соли. Средство можно применять как взрослым, так и детям.

Останавливают понос также и овес, сваренный без масла; крутая каша из пшена; отвар лепестков розы; свежие и сухие ягоды черники в виде компотов, соков, варенья, джемов, морса; семена подорожника по 6 г 3 раза в день.

Понос. Рецепт 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка измельченных листьев и веточек ежевики.

Способ приготовления и применения: листья и веточки ежевики залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, варить 3–5 минут, настаивать в тепле 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

Понос. Рецепт 2

Вам понадобится: 5 г измельченного корня горца змеинового.

Способ приготовления и применения: корень залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, варить

20 минут на малом огне, настаивать в тепле 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Можно также употреблять корень горца змеиного в виде порошка при кровавых поносах. Порошок замешивают на меде и делают из него пилюли весом 0,5–1 г, которые принимают 3 раза в день.

Кровохлебка лекарственная издавна известна в народной медицине как эффективное средство, уничтожающее болезнетворные бактерии, облегчающее понос и останавливающее внутренние кровотечения. Снадобья на основе кровохлебки применяются при дизентерийных поносах и геморрое.

Понос. Рецепт 3

Вам понадобится: 5 г измельченного корня кровохлебки лекарственной.

Способ приготовления и применения: корень кровохлебки залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, варить 30 минут, процедить. Принимать 4–6 раз в день по 1 ст. ложке на 1/4 стакана воды.

Усиление перистальтики, являющееся следствием других тяжелых расстройств, вышеперечисленными методами излечить трудно. В таких случаях необходимо пройти медицинское обследование для установления причин болезни, после чего врач назначит соответствующее лечение.

Запор

Запор — явление, по сути, обратное поносу, а именно, замедление движения пищи по ЖКТ. Чтобы понять, как возникает запор, вспомните о распространенном нынче явлении — транспортных «тянучках» на городских магистралях. В час пик машины движутся все

медленнее и медленнее, иногда вовсе останавливаются, выстраиваясь в многокилометровые пробки. Точно так же происходит в ЖКТ: если пищи слишком много, а интенсивность кишечной перистальтики невелика, содержимое кишечника проходит положенный ему путь с меньшей скоростью и за большее время. Соответственно, из просвета кишечника успевают всасываться больше воды, формирующийся кал становится сухим, иногда — напоминающим по плотности камни. Это еще больше затрудняет его продвижение (или, как еще говорят, пассаж) по пищеварительному тракту, вызывает болезненные спазмы кишечника, создает условия для развития микротравм слизистой оболочки. В общем, приводит к тому, что и называется запором.

Говоря более формально, запор — это длительная задержка стула или, при ежедневном стуле, опорожнение кишечника с затруднением без чувства его полного освобождения.

Конечно, запор может возникнуть и у здорового человека при смене привычной обстановки, изменении жизненного ритма, например во время длительной поездки. В таких случаях запор продолжается несколько дней, проходит самопроизвольно и не требует каких-либо лечебных мер.

Однако в некоторых случаях заболевание принимает хроническое течение, длится годами и доставляет множество неприятностей. Для большинства людей хроническую задержку опорожнения кишечника более 48 часов нужно рассматривать как запор. У страдающих запором болен не только ЖКТ, но и весь организм: вследствие замедленного пассажа кишечного содержимого нарушаются процессы пищеварения и усвоения питательных веществ, развивается дисбактериоз, в кровь поступают токсичные продукты

жизнедеятельности патогенных бактерий. Результат, как говорится, налицо или, точнее — на лице: люди, страдающие хроническим запором, отличаются нездоровым цветом и сухостью кожи, склонностью к аллергическим реакциям.

«А стоит ли так много внимания уделять такому обыденному явлению, как запор? — спросите вы. — Пусть даже и неприятная это болячка, но ведь от запора еще никто не умер?» Да, безусловно, запор — «дело житейское» и при его появлении не следует паниковать. Но с другой стороны, расстройство это требует к себе серьезного отношения, поскольку может быть как «безобидным» следствием нерационального питания, так и ранним симптомом опасных заболеваний, например опухоли толстой кишки.

Теперь же я предлагаю перейти, что называется, в практическую плоскость. Для того чтобы эффективно предупреждать и лечить болезни, для начала надо хорошо представлять причины их возникновения.

В наше нелегкое время количество людей, страдающих запорами, неуклонно растет. По некоторым данным, это расстройство встречается почти у 10 млн французов, 30 % населения Германии. Следует полагать, что и в остальных странах распространенность запоров находится на аналогичном уровне.

Почему так происходит? Давайте разберемся.

Причины

Замедление движения пищи по ЖКТ может быть связано с двумя основными причинами. Во-первых, с наличием в кишечнике каких-либо преград: рубцов, опухолей, геморроидальных узлов, глистов. Иногда механическое сжатие петель кишечника и, как следствие, запор возникает при беременности.

Однако наиболее часто встречаются так называемые функциональные запоры, связанные с нарушением кишечной перистальтики. К функциональным запорам относят атонические (при которых мышечные волокна стенки кишечника расслаблены и не сокращаются) и спастические (мышцы стенки кишечника постоянно находятся в сокращенном состоянии). Чередования сжатий-расслаблений при этом не происходит, соответственно, содержимое кишечника не продвигается вдоль ЖКТ.

В зависимости от причины заболевания, медики различают следующие виды запоров:

- ❑ алиментарные (или пищевые), связанные с неправильным питанием: длительным приемом измельченной, бедной клетчаткой пищи; злоупотреблением жирной и белковой пищей животного происхождения (молочные продукты, яйца, мясо) при резком ограничении растительных жиров; недостаточным употреблением жидкости;
- ❑ неврогенные, вызванные нарушением условных рефлексов (подавление позыва на стул);
- ❑ обусловленные заболеваниями внутренних органов (спинного и головного мозга, яичников, щитовидной железы, гипофиза);
- ❑ воспалительные, возникающие при заболеваниях самого кишечника (колит, геморрой, трещины и свищи заднего прохода);
- ❑ механические, связанные с возникновением препятствия в просвете кишечника (опухоли, каловые камни, спайки, глисты);
- ❑ токсические, вызванные отравлением некоторыми веществами (свинцом, морфином, атропином);
- ❑ лекарственные, обусловленные приемом некоторых фармакологических препаратов (железа, кальция,

антацидов и, обратите внимание, *слабительных средств!*).

ВНИМАНИЕ

Частое использование слабительных способствует развитию привыкания, которое вначале может преодолеваться повышением дозы, но впоследствии приводит к отсутствию эффекта от применения данного класса лекарств.

Итак, как видите, первое место в ряду причин возникновения запоров отведено неправильному питанию: измельченным, термически обработанным, легко усваиваемым продуктам, составляющим основную часть рациона уже не только горожан, но и сельских жителей. Это консервы, полуфабрикаты, «быстрые завтраки» (и вообще весь ассортимент «фаст фуда») — вкусная, питательная и доступная еда, доставляющая минимум бытовых хлопот.

Вместе с тем, как вы помните, пассаж пищи по ЖКТ происходит благодаря сокращениям мышечного слоя кишечной стенки. Сигналами к сокращению служат механические раздражения слизистой оболочки кишечника поступившей в него пищей. Если продукты не содержат грубых пищевых волокон (клетчатки), то не возникает и перистальтики, потому что мышцы не сокращаются. Движение замедляется, образуется сначала затор, а потом и... запор. Как правило, алиментарные запоры бывают атоническими.

Дефицит пищевых волокон в рационе некоторые ученые считают одной из причин «болезней цивилизации». Надо заметить, что располагает к развитию атонического запора также сидячий образ жизни — еще один бич современного общества.

Спастические запоры чаще наблюдаются при отравлениях токсичными веществами (к числу которых относится и никотин) и нервных расстройствах.

Симптомы

Симптомами запора принято считать:

- ❑ снижение частоты опорожнения кишечника (менее 3 раз в неделю);
- ❑ уменьшение количества (массы) выделяемого кала;
- ❑ изменение его консистенции (твердый) и формы (фрагментированный («овечий»), ленточный, с бугристой поверхностью);
- ❑ схваткообразную мигрирующую боль в животе, вздутие живота (метеоризм), плохое отхождение газов, чувство неполного опорожнения кишечника.

Для постановки диагноза необязательно, чтобы у пациента были сразу все обозначенные жалобы, достаточно наличие одной или нескольких. Кроме того, надо помнить, что запор сам по себе может быть симптомом, то есть осложнением других болезней, например язвы, гастрита, зоба, диабета. В таких случаях, кроме задержки стула, будут обнаруживаться признаки основного заболевания, а именно — признаки гастрита, язвы и т. п.

При длительном существовании запора к вышеперечисленным жалобам добавляется нарушение общего самочувствия. Отмечается вялость, быстрая утомляемость, головная боль, головокружение, неприятный запах изо рта, отсутствие аппетита, склонность к аллергиям. Кожа теряет эластичность, становится дряблой, иногда наблюдаются выпадение волос и ломкость ногтей. Эти симптомы объясняются нарушениями процессов пищеварения и всасывания, в результате чего организм страдает от недостатка витаминов, питательных веществ, воды. Развитие дисбактериоза приводит к постоянному отравлению организма продуктами жизнедеятельности кишечных бактерий.

ВНИМАНИЕ

Тошнота, рвота, схваткообразная боль в животе, отсутствие опорожнения кишечника и отхождения газов могут быть признаками угрожающего жизни состояния — кишечной непроходимости. Внезапное появление перечисленных симптомов требует срочной медицинской помощи. Самолечение в таком случае категорически противопоказано!

Помимо перечисленных симптомов, неотложная консультация врача необходима при наличии немотивированного снижения массы тела, выделении свежей крови из прямой кишки во время опорожнения кишечника и/или появлении черного жидкого кала, при возникновении интенсивной боли в области анального отверстия во время опорожнения кишечника.

Лечение

«Болезнь легче предупредить, чем лечить!» — это популярное изречение по праву можно назвать девизом нашей книги, поскольку ни в какой другой области медицины профилактика не играет столь важной роли, как в гастроэнтерологии — науке о заболеваниях ЖКТ. Почти все недуги пищеварительной системы (за исключением врожденных и некоторых инфекционных патологий) напрямую зависят от характера питания и образа жизни человека.

Профилактика запоров сводится к 4 простым правилам:

- отказ от употребления пищи всухомятку с большими интервалами между приемами пищи; употребление достаточного количества овощей;
- отказ от курения и злоупотребления алкоголем;
- выработка с раннего детства привычки к опорожнению кишечника в определенное время;
- занятия физическим трудом, спортом, правильно организованный режим труда и отдыха.

Лечение запора зависит от причин, приведших к его возникновению. Алиментарные расстройства стула успешно излечиваются путем назначения диеты: употребления продуктов питания, нормализующих кишечную перистальтику. Помните народную мудрость: «Каков стол, таков и стул»?

Итак, в первую очередь следует увеличить потребление растительных пищевых волокон (клетчатки). Большое количество клетчатки содержат отруби и специальный хлеб грубого помола (его можно купить в любом продуктовом магазине), а также овощи и фрукты. Полезно использовать в пищу вместо сахара натуральный мед.

Необходимо выпивать достаточное количество жидкости: не менее 6–8 стаканов воды (можно минеральной, типа «Ессентуки № 17», «Боржоми») или сока, лучше с мякотью (абрикосовый, сливовый, персиковый, тыквенный, морковный).

Полезно посещать туалет в одно и то же время, лучше всего после еды. Ни в коем случае не следует оставлять посещение туалета на «последний момент».

Как уже упоминалось выше, не следует приучать себя к слабительным, особенно содержащим сенну или крушину, поскольку длительное потребление этих трав может вызвать повреждение слизистой оболочки толстой кишки и находящихся в ней нервных окончаний, что еще больше усугубит запоры.

СОВЕТ

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, улучшающими перистальтику толстой кишки. Например, хороший эффект дает подтягивание бедра к грудной клетке (в такой позиции необходимо пребывать не менее 10–15 минут в течение суток). Во время физических упражнений следует глубоко дышать.

Очистительные клизмы — одно из древних, проверенных средств, обычно применяемых при запорах. Для клизм употребляют настой ромашки, раствор поваренной соли, растительное масло. Однако если ранее вам не приходилось самостоятельно применять клизмы, советуем предварительно проконсультироваться с медицинским работником.

Таким образом, соблюдение правильного питания в ряде случаев способно полностью избавиться от проблем со стулом. Однако при некоторых видах запоров (механическом, токсическом, неврогенном) самолечение малоэффективно, и одной диеты тут недостаточно. А значит, без визита в поликлинику не обойтись. Когда же следует обратиться к врачу и в каких случаях можно попытаться справиться с недугом самостоятельно? Ответ таков: обязательно посетите специалиста при наличии упорных, длящихся более 3 недель, запоров, имеющих тенденцию к утяжелению.

В подходах к лечению запоров официальная и народная медицина на удивление солидарны. Избавить человека от запора — задача одновременно и простая, и сложная. Простая, поскольку в арсенале медиков и целителей есть множество средств, помогающих восстановить нарушенную перистальтику кишечника, а сложная — потому, что причина запоров чаще всего во вредных привычках и неправильном питании, перестроить которое бывает достаточно трудно. Не зря известный сибирский целитель, долгожитель и богатырь Данила Никитович Изотов утверждает: главное в борьбе с запорами — *поменять образ жизни*.

Во-первых, сбалансируйте рацион питания так, чтобы белковая пища в нем занимала не главенствующую роль, а второстепенную. Первое место в вашем меню должны занять сырые овощи, ягоды и фрукты.

От белого хлеба, сладких булочек, пирожных, алкоголя, чая, кофе и молока следует отказаться. Пить Данила Никитович рекомендует чистую родниковую или артезианскую воду, настои из сухих или свежих ягод земляники, бузины, шелковицы.

Помните, мы говорили о том, что недостаточное поступление жидкости в организм само по себе может вызвать нарушение кишечной моторики? Вот почему большое значение в профилактике и лечении запоров придается питьевому режиму.

СОВЕТ

При запоре необходимо в промежутке между завтраком и обедом пить воду через каждые 30 минут по 1 ст. ложке. После обеда можно продолжать пить воду по такой же схеме. Кроме того, воду можно пить всегда при появлении жажды. Вместо воды подойдет также настой цветков бузины с добавлением 3–4 маленьких кусочков алоэ.

Кроме того, людям, страдающим постоянными запорами, полезно регулярно употреблять:

- компот из сушеных вишен и яблок по 3–4 стакана в день;
- отвар ягод крыжовника (1 ст. ложку ягод кипятить в 1 стакане воды 10 минут) по 1/4 стакана в день;
- рассол квашеной капусты с дрожжами (теплый) по 1/2 стакана несколько раз в день;
- воду, в которой вымачивалась брусника;
- отвар овса или сливы;
- сок редьки (если не вызывает изжоги);
- растительное масло по 30 г (если нет воспаления желчного пузыря и камней в печени);
- воду с медом (1 ст. ложку меда растворить в 1 стакане воды, пить утром натощак);
- сок шпината, свеклы в смеси с морковным, сельдерейным соком по несколько раз в день (если нет заболеваний почек);

- огуречный рассол по 3 стакана в день;
- сок свежего картофеля по 1/4 стакана;
- в арбузный сезон есть как можно больше арбузов, летом по несколько раз в день в разные часы съесть несколько свежих слив.

ПРИМЕЧАНИЕ

Мягким стимулирующим действием на кишечную перистальтику обладает соя. На Памире для очищения кишечника едят соевую похлебку.

Страдающий запором должен утром, встав с постели, или вечером, перед сном, сильно обтирать себе водой живот. Можно 2–3 раза в неделю принимать холодную сидячую ванну.

Если работа сидячая, на работу и с работы нужно ходить пешком, а если на работу ходить не надо, то утром и вечером делать прогулки пешком не менее получаса. Регулярно заниматься гимнастикой живота.

Очищение кишечника при помощи слабительного следует производить таким образом, чтобы не повредить здоровью и не вызвать упадка сил.

Знахари советуют перед тем, как начинать борьбу с запором, подлечить печень. Для этого рекомендуют употреблять в пищу козье мясо, а вместо воды принимать, чередуя, настои бархатцев и календулы (см. ниже рецепт 1 и рецепт 2).

Рецепт 1

Вам понадобится: 3 свежих или засушенных цветка бархатцев.

Способ приготовления и применения: бархатцы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков календулы.

Способ приготовления и применения: цветки календулы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить вместо воды в течение 1 недели.

Слабительных средств существует много, и это очень хорошо, поскольку есть возможность в каждом конкретном случае, с учетом индивидуальной восприимчивости подобрать наиболее подходящие составы. Однако начинать фитотерапию всегда следует с применения трав, обладающих мягким, щадящим воздействием, и только в случае их неэффективности переходить к сильнодействующим снадобьям.

Легкие слабительные средства

- ❑ Свежий стебель ириса тщательно измельчить и смешать с 1/2 ч. ложки меда; принимать 1–2 раза в день.
- ❑ Принимать 1–2 раза в день по 1 ст. ложке желе, приготовленного из сваренных плодов зрелой бузины без сахара. Сахар можно заменить медом.
- ❑ Принимать смешанные с сахаром истолченные свежие листья шиповника или пить сок цветов шиповника, разбавленный родниковой водой.
- ❑ Пить чай из листьев только что отцветшего терна или принимать на ночь по 0,5 г порошка из плодов или корня конского щавеля.
- ❑ По 20 г истолченных или целых семян подорожника принимать на ночь или утром натощак, запивая водой.
- ❑ Съедать ежедневно по 1 ч. ложке сожженного или смолотого в порошок гороха.

К эффективным слабительным средствам относятся также пшеничные отруби и льняное семя.

- ❑ Перед добавлением в пищу отруби залить крутым кипятком на 30 минут, после чего воду слить. Получившуюся кашу класть в любое блюдо сначала

по 1 ч. ложке, через 7–10 дней — по 2 ч. ложки, еще через 7–10 дней — по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день.

- Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку льняного семени и подержать на малом огне 15 минут (можно в течение такого же времени настаивать семена в кипятке). Затем отстоять, слить слизь, проследив, чтобы не попали семена, добавить клюквенный или брусничный сок, подслащенный медом. Подобное средство полезно как обволакивающее при любых нарушениях выделительных функций.

Запор. Рецепт 1

Вам понадобится: 2 ст. ложки пшеничных отрубей.

Способ приготовления и применения: отруби залить 1 стаканом горячего молока, настаивать, укутав теплой тканью, 30–40 минут. Съесть утром натощак по 1/2 стакана.

Запор. Рецепт 2

Вам понадобится: 2 ст. ложки пшеничных отрубей.

Способ приготовления и применения: отруби залить 1 стаканом горячего молока, варить 15 минут, помешивая. Принимать 2 раза в день в течение месяца. При этом 1 раз в неделю делать очистительную клизму (о том, как правильно проводить эту процедуру, мы расскажем чуть позже).

Запор. Рецепт 3

Вам понадобится: 1 ч. ложка семени льна.

Способ приготовления и применения: семя льна залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав теплой тканью, 4–5 часов. Выпить весь полученный настой вместе с семенами вечером, перед отходом ко сну.

Рябиновый сироп

Знакомое каждому, истинно русское дерево с белыми душистыми цветами и огненно-красными ягодами — рябина обыкновенная. Но сироп из плодов этого

растения действие оказывает совершенно необыкновенное! Он и иммунитет укрепляет, и от простуды излечивает, и кровообращение улучшает, плюс ко всему известен как эффективное и безопасное слабительное.

Когда зреют ягоды рябины (до мороза), нарвать их, перебрать, промыть. Насыпать в бутылку слой ягод, слой сахарного песка до верха (в соотношении 1:1,5), обвязать марлей и поставить на солнце или в теплое место. Через некоторое время сахар растопится и получится сироп. Настаивать от 3 недель до 1 месяца. Затем, пока сироп не начал бродить, процедить и отжать ягоды. В полученный сироп добавить спирт, чтобы он не бродил (25 г на 500 г сиропа). Принимать сироп по 1/2–1 рюмке натощак, можно запить холодной водой. Послабляет скоро и мягко. Как только наладится стул, сделать перерыв. Затем курс можно повторить.

Лекарство из алоэ

Если в вашем домашнем цветнике имеется замечательное растение столетник (алоэ), попробуйте приготовить следующее снадобье. Оно поможет искоренить запор, укрепит защитные силы организма (что особенно важно накануне наступления зимних холодов).

Столетник перед срезанием не поливать 2 недели. Отжать из листьев 150 г сока, слегка растопить 300 г меда, если он засахаренный, и смешать с соком столетника. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром натощак и на ночь, запивая водой.

В тех случаях, когда запоры не являются типично хроническими, но стул все-таки недостаточно обильен, а в животе после стула не чувствуется достаточного облегчения, поможет настой александрийского листа (кассии остролистной, кассии узколистной, сенны индийской, сенны африканской).

Запор. Рецепт 4

Вам понадобится: 1 ст. ложка измельченных листьев сенны.

Способ приготовления и применения: листья сенны залить вечером 1 стаканом холодной воды, настаивать, укутав теплой тканью, в течение ночи. Выпить утром натощак.

Запор. Рецепт 5

В мае выкопать с корнем куст подорожника, обмыть, отварить 10 минут в 2 стаканах воды в эмалированной посуде. Отвар выпить в течение дня. Так делать месяц. По утверждению знахарей, эта мера обеспечит хорошую работу кишечника на целый год. Через год в мае лечение повторить.

Кроме того, при запорах помогают корни девясила, плоды и кора крушины, семя лопуха, трава льнянки, корни одуванчика, трава пустырника пятилопастного, цветы и листья терна, плоды шиповника, цветки ромашки лекарственной, цветы акации, корни солодки, листья крапивы двудомной, трава тысячелистника, зеленые стебли овса, трава цикория и многие другие травы.

Запор. Рецепт 6

Вам понадобится: 2 ст. ложки измельченной зелени молодого укропа, 2 ст. ложки толченых можжевельных ягод, 3 ст. ложки порошка из корня бузины, 1 ст. ложка верблюжьего сена и 1 ст. ложка измельченного столетника.

Способ приготовления и применения: смешать компоненты, залить 1 л кипятка, настаивать 2–3 часа. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

ПРИМЕЧАНИЕ

Верблюжья трава (греческое сено, гунба, грецкая сочевица, пажитник сенной; *Trigonella foenum graecum L.*) — однолетнее травя-

нистое растение высотой до 40–70 см, все части которого имеют сильный характерный запах благодаря присутствию кумарина. Листья сложные, тройчатые, с листочками до 4 см длины, цветки сидячие, по 1–2 в пазухах верхних листьев, плоды — довольно крупные бобы, до 6–10 см длиной, с крупными желтоватыми семенами до 5 мм, по 10–20 штук в каждой бобе. Основное действие: возбуждающее аппетит, седативное.

Запор. Рецепт 7

Вам понадобится: 1 ст. ложка корня щавеля конского, 1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ч. ложка плодов тмина.

Способ приготовления и применения: смесь трав залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–4 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана перед ужином и на ночь.

Очистительные клизмы

А теперь давайте поговорим еще об одном проверенном средстве против запоров. При хронических формах заблевания, когда уже никакие слабительные не дают хорошего результата, необходимо делать 1–2 раза в месяц основательное промывание толстой кишки, чтобы избавиться ее от скопившихся экскрементов. Делают это следующими способами.

- В первый день поставить клизму из 0,5 л теплой воды. На второй день — из 1 л. Затем пропустить сутки и поставить уже 2 л. В воду каждый раз добавлять немного соли или соды. Такое промывание в течение полугода излечивает самые упорные запоры.
- 1/2 стакана растительного масла (оливкового, конопляного, подсолнечного) впустить на ночь в задний проход через длинный резиновый наконечник. Такая клизма должна остаться до утра, что помогает выхождению твердого кала и исчезновению запоров.

- Через 2 часа после ужина поставить очистительную клизму из 1 л воды с ромашкой или солью. Когда желудок хорошо подействует, то сейчас же поставить вторую клизму из 1 стакана чистой воды через длинный наконечник. Клизму оставить в кишках на всю ночь. Так делать 10–15 дней, пока запоры не прекратятся.

В заключение раздела мы бы хотели рассказать еще об одном средстве, помогающем справиться с запорами. Средство это очень простое, к тому же оно абсолютно бесплатное, полностью лишено противопоказаний и побочных эффектов и практически всегда эффективно.

Речь идет о точечном массаже.

Точечный массаж — метод терапевтического воздействия на биологически активные зоны человеческого организма. «Прабабушкой» точечного массажа является цзю-терапия, возникшая в Китае еще в каменном веке. Принцип цзю-терапии — раздражение биологически активных точек иглами и специальными полынными сигарами, в результате чего происходит регуляция движения энергии «ци» и восстановление нарушенных функций организма.

Итак, точечный массаж против запора.

Упражнение 1

Массировать мизинец до полного расслабления. Мизинец принадлежит меридиану тонкой кишки, поэтому если он препятствует деятельности тонкого кишечника, то создается возможность запора. Сначала массировать мизинец на одной руке, потом — на другой.

Меридиан тонкой кишки начинается от конца мизинца, проходит по боковой тыльной стороне мизинца, по предплечью и входит в плечо.

Упражнение 2

Сильно нажимать подушечками мизинцев (3 раза по 5 секунд) на точку, которая находится на 2 пальца вправо и влево от срединной точки между 4-м и 5-м поясничными позвонками. Это резко раздражает толстый кишечник, что приводит к активизации перистальтики и, следовательно, к скорому излечению.

Метеоризм

Метеоризмом в медицине называют вздутие живота вследствие избыточного скопления газов в кишечнике. Его причина — усиление процессов кишечного брожения и гниения, что случается при употреблении в пищу большого количества углеводов, особенно клетчатки. Причинами метеоризма также могут быть застой крови в органах живота, сердечная недостаточность и ряд других заболеваний.

Симптомы

Признаками метеоризма являются ощущение тяжести и распираания живота, колики в кишках, иногда настолько сильные, что сопровождаются холодным потом и даже обмороком. Возможны икота, отрыжка, головная боль.

С точки зрения традиционной медицины, метеоризм не возникает сам по себе, он всегда является признаком другого заболевания. Чаще всего метеоризм сопутствует болезням кишечника, желудка, печени, может также наблюдаться при нарушениях кровообращения и расстройствах обмена веществ.

Поэтому лечение метеоризма — это, прежде всего, устранение его причины: нормализация работы ЖКТ и системы кровообращения.

Народная медицина для облегчения этого неприятного состояния рекомендует исключить из рациона питания молоко и молочные продукты, выпечку из дрожжевого теста, сладости, пиво, квас, газированные напитки, яйца, виноград, фасоль, горох и бобы, то есть продукты, содержащие дрожжи и легко поддающиеся брожению.

Регулярно с первыми или вторыми блюдами принимать внутрь порошок имбиря до 2 г за 1 прием. Имбирь подавляет процессы брожения, тем самым уменьшается образование газов.

Тем же действием обладают семена аниса, тмина, кориандра, укропа, базилика, фенхеля, петрушки кучерявой. Поэтому для подавления пучащего действия продуктов при приготовлении первых и вторых блюд рекомендуется добавлять в них перечисленные пряности.

Пить чай из липового цвета, заваривать произвольно.

Съесть до 60 г плодов лещины обыкновенной (фундука) в день.

Метеоризм. Рецепт 1

Вам понадобится: 20 г плодов фенхеля, 20 г корня алтея, 20 г цветков ромашки, 20 г корня солодки.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настаивать 15 минут. Принимать по 1 стакану вечером в теплом виде.

Метеоризм. Рецепт 2

Вам понадобится: 20 г плодов фенхеля, 20 г цветков ромашки, 40 г липового цвета.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настаивать 15 минут.

Принимать по 1–3 стакана натоцак в теплом виде (противовоспалительное, спазмолитическое средство).

Метеоризм. Рецепт 3

Вам понадобится: 20 г семени льна, 20 г корня алтея, 20 г травы пастушьей сумки, 20 г корня валерианы.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настаивать 15 минут. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером натоцак за 40 минут до еды. Прекрасное противовоспалительное средство при запорах и болях в области кишечника.

Особое внимание борьбе с метеоризмом должны уделять люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как чрезмерное растяжение кишечника газами может спровоцировать спазм коронарных сосудов. Таким людям особенно полезны препараты, которые одновременно лечат и кишечные, и сердечно-сосудистые болезни: валериана, пустырник сердечный и пустырник пятилопастный.

Метеоризм. Рецепт 4

Вам понадобится: 20 г измельченных корней валерианы.

Способ приготовления и применения: корень валерианы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 3 ст. ложки 3 раза в день через 30 минут после еды.

Метеоризм. Рецепт 5

Вам понадобится: 15 г травы пустырника пятилопастного.

Способ приготовления и применения: траву пустырника залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут в термосе, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При метеоризме вреден неподвижный образ жизни. Надо двигаться любым способом: ходить, бегать, плавать, играть в волейбол, ездить на велосипеде. Активное движение обеспечивает стабильную работу ЖКТ.

Дисбактериоз

Дисбактериоз сегодня — одна из самых популярных тем, посвященных здоровому образу жизни. С экранов телевизоров постоянно доносится реклама кисломолочных продуктов, употребив которые и стар и млад в рекордные сроки с легкостью избавляются от пищеварительного дискомфорта. Многочисленные йогурты, кефиры, творожки, экзотические напитки типа айрана и кумыса... Фармацевтическая промышленность предлагает широкий ассортимент лекарственных препаратов для восстановления нормальной микрофлоры кишечника. Продукция действительно качественная, выбор ее огромен. А дисбактериоз, похоже, не собирается «сдавать позиции», прочно удерживая звание одного из самых распространенных и трудноизлечимых заболеваний нашего времени.

Почему так происходит? Существует ли верное средство против коварного недуга? Для ответа на этот вопрос давайте в очередной раз совершим экскурс в физиологию пищеварения.

Есть ли жизнь на Марсе? Неизвестно. Зато достоверно доказано, что она есть в желудочно-кишечном тракте! Ошибаются те, кто полагает, будто пищеварительная система представляет собой стерильную область, лишенную каких бы то ни было живых существ. Наоборот, обитателей в ЖКТ — великое множество. Это разнообразные бактерии, простейшие и грибки. Кишечник человека густо населен микро-

организмами (микрофлорой), каждый из которых занимает в нем определенное место и мирно сосуществует с соседями. Что же представляет собой микрофлора кишечника? Во-первых, это полезные бактерии, защищающие организм от ядовитых веществ и инфекций. Без этих полезных микроорганизмов организм человека не смог бы полноценно переваривать пищу, вырабатывать витамины и справляться с другими серьезными проблемами.

Самые многочисленные и незаменимые представители полезной микрофлоры — это бифидобактерии. Вырабатывая молочную и уксусную кислоты, они препятствуют размножению болезнетворных микробов. Кроме того, бифидобактерии нормализуют перистальтику, предупреждая запоры и поносы, повышают иммунитет организма, разлагают токсичные вещества и синтезируют витамины.

Еще одна группа полезных микробов — это лактобактерии, которые обеспечивают своевременное опорожнение кишечника, оберегают от аллергических реакций.

Наряду с полезными обитателями, в кишечнике существует нейтральная микрофлора, не приносящая явной пользы и не причиняющая вреда. И, как на всякой «большой дороге», есть в желудочно-кишечном тракте свои разбойники и грабители, их называют условно-патогенными микроорганизмами. Это означает, что пока в кишечнике достаточное количество полезных бактерий — своего рода «дорожной полиции», подавляющей преступную деятельность нарушителей правопорядка, — они абсолютно безвредны. Но стоит иммунитету нарушиться, численность бифидо- и лактобактерий сокращается, и тогда условно-патогенные микробы превращаются в патогенные. Они начинают

размножаться, заселять кишечник и отрицательно влиять на его работу: вызывают бродильные и гнилостные процессы, нарушают переваривание и всасывание пищи, отравляют организм человека продуктами своей жизнедеятельности.

Иными словами, дисбактериоз — это нарушение равновесия в составе кишечной микрофлоры, при котором полезных бактерий становится меньше, чем в норме, а вредных — больше.

Причины

Чем вызывается такой «перекос» в кишечной микрофлоре?

Считается, что к дисбактериозу приводят следующие факторы:

- чрезмерное употребление мяса, жиров, рафинированной пищи;
- инфекционные заболевания ЖКТ и дыхательной системы;
- гормональные и иммунные нарушения;
- хронический стресс;
- избыточное употребление алкоголя, курение;
- неблагоприятная экологическая обстановка.

К факторам, предрасполагающим к дисбактериозу, также относятся неконтролируемый прием антибиотиков, гормонов, цитостатиков, увлечение различными диетами.

Существенно увеличивает риск этого заболевания ранний перевод детей на искусственное вскармливание. Дело в том, что во время внутриутробной жизни ребенок имеет абсолютно стерильный кишечник, и только после появления на свет в его организм попадают бактерии. Молоко матери содержит уникальные

вещества, защищающие кишечник новорожденного от болезнетворных микробов. Замена грудного молока искусственными смесями замедляет процесс заселения кишечника полезными бактериями и способствует появлению нежелательной микрофлоры.

В течение жизни численность бифидобактерий постепенно сокращается под воздействием процессов старения, поэтому с возрастом «выносливость» кишечника тоже существенно снижается.

Симптомы

Проявления дисбактериоза чрезвычайно разнообразны и неспецифичны. По сути, это заболевание, при котором в результате нарушенного пищеварения и хронической интоксикации (отравления продуктами жизнедеятельности бактерий) страдают все системы организма. Происходит ослабление защитных сил, и, как следствие, повышается восприимчивость к заболеваниям, часто бывают различные аллергии. Нарушаются процессы переваривания и всасывания пищи, что приводит к развитию истощения и малокровия. У детей дисбактериоз проявляется склонностью к метеоризму, запорам, потерям в весе.

Лечение

Первые попытки борьбы с дисбактериозом были предприняты русским ученым Ильей Мечниковым, который пытался использовать для лечения больных живую культуру бифидобактерий. Современные подходы к терапии дисбактериоза основываются на тех же принципах. Фармацевтической промышленностью разработаны препараты, называемые эубиотиками (например, ацилакт, лактобактерин, линекс). Они содержат полезные бактериальные культуры, которые,

попав в кишечник, помогают нормализации микрофлоры.

Однако никакие бактерии не приживутся в кишечнике и не окажут лечебного воздействия, если попадут в неблагоприятные условия. Поэтому первостепенная задача в лечении дисбактериоза — создать подходящую «почву» для восстановления нормальной микрофлоры, укрепить местную иммунную защиту.

И тут, конечно же, не обойтись без корректировки рациона питания.

При дисбактериозах рекомендуется употреблять больше растительной пищи. Очень полезна пища, подавляющая гнилостные процессы в кишечнике: абрикосы, черная смородина, рябина, клюква, тмин, Melissa. Лечебные кисломолочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии, хороши в период реабилитации после дисбактериоза.

Исключить из рациона следует все, что содержит дрожжи и легко поддается брожению: виноград, изюм, пиво, квас, свежий хлеб, сыр, грибковый кефир.

Для восстановления естественного баланса микрофлоры в кишечнике народные целители советуют:

- регулярно употреблять в пищу свежие огурцы, чеснок и лук — они регулируют баланс микрофлоры в кишечнике;
- есть побольше ягод (или отваров из них) шелковицы, кизила, черники, бузины черной и земляники лесной (трава земляники лесной обладает такими же свойствами, что и ягоды);
- почаще употреблять в пищу перец красный и перец болгарский;
- принимать внутрь по 1/2 стакана 4 раза в день до еды настой неочищенных зерен овса или ячменя (100 г зерен на 0,5 л кипятка);

- по возможности отказаться от искусственно созданных продуктов питания с консервантами и пищевыми добавками, вместо них употреблять пищу попроще.

Кроме того, считают целители, дисбактериоз может возникнуть от элементарного недостатка кремния в организме. Кремний можно вводить в организм человека через кремниевую воду. Для этого в трехлитровую банку с водой нужно засыпать 100–150 г черных кремниевых камешков. Настаивать 7 дней. Использовать воду для питья, приготовления пищи и клизм.

Для нормализации работы ЖКТ при дисбактериозе хорошо помогают снадобья, приготовленные на основе лекарственных трав. Такие средства обладают мягким воздействием на микрофлору кишечника, подавляют рост патогенных бактерий, однако, в отличие от антибиотиков, не влияют на полезные микроорганизмы. Кроме того, настои и отвары трав нормализуют перистальтику, улучшают пищеварение, укрепляют иммунитет.

Полезно принимать аптечную настойку женьшеня 3 раза в день до еды в течение 25 дней. Лечение проводить в период с 1 октября по 1 мая. С 1 мая по 1 октября, по мнению травников, настойка женьшеня эффекта не дает.

Если имеются сбои в иммунной системе, для ее укрепления следует употреблять внутрь аптечную спиртовую настойку эхинацеи пурпурной по 15–25 капель 3 раза в день без ограничения срока приема.

Дисбактериоз. Рецепт 1

Вам понадобится: 20 г измельченных корней горца змеиного.

Способ приготовления и применения: измельченные корни горца змеиного залить 1 стаканом холодной

воды, довести до кипения, настаивать 30 минут. Процедить. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Дисбактериоз. Рецепт 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка измельченных корней лапчатки прямостоячей (калгана).

Способ приготовления и применения: измельченные корни лапчатки залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, настаивать 30 минут. Процедить. Принимать внутрь по 1 ст. ложке до еды 5 раз в день.

Дисбактериоз. Рецепт 3

Вам понадобится: 1 ч. ложка измельченного исландского мха.

Способ приготовления и применения: исландский мох залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, варить 5 минут. Процедить, подсластить медом. Выпивать по 2 стакана в день.

Дисбактериоз. Рецепт 4

Вам понадобится: 10 г травы астрагала шерстистоцветкового.

Способ приготовления и применения: траву астрагала залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Процедить. Принимать внутрь по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в день в течение 25 дней; 1/3 стакана настоя использовать для клизм 1–2 раза в день.

Дисбактериоз. Рецепт 5

Вам понадобится: 4 ст. ложки травы хвоща полевого.

Способ приготовления и применения: траву хвоща полевого залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, настаивать 20 минут. Процедить. Принимать внутрь по 1/2 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

Следует знать, что курс лечения антибиотиками не обязательно приводит к дисбактериозу. Здесь все

зависит от того, насколько правильно подобран антибиотик и его дозировки. Поэтому, если возникла необходимость в антибактериальной терапии, всегда консультируйтесь с врачом! Никогда не принимайте антибиотики самостоятельно! Если есть необходимость, вместе с антибиотиками врач назначит препараты, поддерживающие микрофлору кишечника в норме.

И еще один нюанс. В медицинском учреждении возможно проведение специального исследования — пробы на определение чувствительности бактерий к различным лекарствам. Оно даст возможность подобрать наиболее эффективный препарат, что позволит проводить лечение антибиотиками в минимальных дозах и наиболее коротким курсом. А это значит, что побочные эффекты тоже будут минимальны.

Итак, легко ли победить дисбактериоз? Ответ однозначен: нет, потому что причина этого заболевания — в нарушенном иммунитете. Намного проще не допустить развития дисбактериоза, для чего достаточно соблюдения все тех же, с детства всем нам наскучивших правил: правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха, отказаться от вредных привычек. Иными словами, поддерживать свою иммунную систему в тонусе. И тогда нас не сокрушат ни инфекции, ни антибиотики, ни экологические катаклизмы.

Аппендицит

«Аппендикс — маленький, никому не нужный отросток, а убивает гигантов», — однажды остроумно заметил Г. Ратнер, и едва ли с этим можно поспорить.

У человека стенка кишечника имеет небольшой, слепо заканчивающийся полый отросточек, который и называется аппендиксом, а его воспаление — аппендицитом. Но почему аппендицит является смертельным недугом? Если под воздействием каких-либо факторов (наличие глистов, кишечных камней, нарушения перистальтики, дисбактериоз) оболочка аппендикса повреждается, то сквозь нее в стенку червеобразного отростка начинают проникать бактерии, населяющие кишечник. Сначала происходит нагноение слизистого слоя, а потом и всех остальных слоев стенки аппендикса. Случается, что воспаление ограничивается лишь слизистой оболочкой и приступ проходит сам. Но чаще бывает, что воспалительный процесс нарастает, происходит гнойное расплавление аппендикса. В итоге гной и бактерии попадают в брюшную полость, а сам червеобразный отросток подвергается омертвлению. Все это приводит к перитониту (гнойному воспалению брюшины) — крайне тяжелому, угрожающему жизни состоянию.

Симптомы аппендицита должен знать каждый, чтобы при первых признаках заболевания как можно скорее обратиться за медицинской помощью. Ведь чем раньше будет начато лечение, тем благоприятнее его прогноз.

Симптомы

Аппендицит может быть острым и хроническим. Острый диагностируется чаще. Признаки его таковы: внезапно начинает болеть под ложечкой или около пупка, тошнит. Возможна однократная рвота. Через 2–4 часа боль перемещается в правую нижнюю четверть живота, ближе к слепой кишке. Она ноющая, постоянная, нарастающая. Усиливается при движе-

нии, попытке лечь на левый бок, при кашле. Возможен понос или запор. Во рту появляется сухость, температура тела повышается до 37–38 °С.

ВНИМАНИЕ

При появлении симптомов аппендицита ни в коем случае не прикладывайте к животу грелку, не принимайте теплую ванну и не массируйте болящее место! Это увеличивает приток крови к пораженной области, тем самым способствует усилению воспалительного процесса!

Хронический аппендицит встречается редко, и диагностировать его может только специалист. Проявляется периодической нерезкой болью в правой половине живота, которая может возникать и при других заболеваниях, например при воспалении почек, яичников, тонкого кишечника.

Лечение

Запомните, что воспаление червеобразного отростка лечится только хирургическим путем (операция по удалению аппендикса называется аппендэктомией). Советы народной медицины относительно аппендицита применимы лишь в экстремальных ситуациях, когда нет условий для оказания хирургической помощи.

Знахари рекомендуют при остром воспалении аппендикса лечь в постель и по возможности не двигаться. На живот все время класть лед с малыми промежутками. Ничего не есть и не пить в течение суток, и лишь при очень сильной жажде давать по 1 ч. ложке холодного чая. Когда тошнота пройдет, температура снизится, боли станут успокаиваться, можно выпить немного молока с водой или белковую воду (в стакане воды взбивается сырой белок). Потом следует осторожно переходить на пюре из овощей, бульоны.

Но если температура будет повышаться, доходя до 40 °С и выше, надо обязательно вызвать врача и отправляться в больницу для операции, так как гнойный аппендицит лечению не поддается.

В случае хронического аппендицита при появлении болей надо сейчас же заварить чай из листьев ежевики и пить его. Также помогает горячее молоко с тмином.

Болезни печени и поджелудочной железы

Строго говоря, печень и поджелудочная железа — это органы, которые, с точки зрения анатомии, не относятся к ЖКТ, поскольку располагаются они немного в стороне от кишечника, соединяясь с ним с помощью узких трубочек — протоков. Однако без участия этих желез пищеварение абсолютно невыносимо. Поэтому мы с вами, «путешествуя» по ЖКТ, обязательно остановимся и поговорим о печени и поджелудочной железе подробнее.

Итак, измельченная, смешанная с желудочным соком пища из желудка поступает в кишечник, где происходит дальнейшее переваривание и всасывание питательных веществ. Казалось бы, все в порядке и никакая печень желудочно-кишечному тракту не нужна. Но тут-то и возникает серьезная проблема. Дело в том, что пища дает не только полезные соединения. При ее расщеплении образуется множество побочных продуктов. Сюда же можно добавить токсины, выделяемые кишечной микрофлорой, а также многие лекарства и загрязнения, поступающие из внешней среды. Получается, что в кишечнике ежесекундно накапливается огромное количество ядовитых, вредных для организма веществ!

И тут на помощь приходит печень. Ее не зря называют главной химической лабораторией тела. Ведь в печени происходит обезвреживание ядов, а также регуляция белкового, жирового и углеводного обмена. Вредные вещества из желудка и кишечника всасываются в кровь и по так называемой воротной вене доставляются в печень. Там они подвергаются

химическим превращениям, в результате которых полностью теряют токсичность.

Еще одна задача печени состоит в производстве жизненно важных веществ, необходимых человеческому организму. К ним относятся ферменты, витамины, гормоны. Не зря представители различных направлений нетрадиционной медицины перед тем, как приступить к лечению любого заболевания, сначала назначают средства, улучшающие работу печени.

И, наконец, печень — это орган, вырабатывающий желчь. Желчь — особое вещество зеленовато-желтого цвета, необходимое для пищеварения. Образуясь в клетках печени, желчь стекает в мешочек с мышечными стенками — желчный пузырь — и там накапливается. Стенки желчного пузыря могут сокращаться, по мере необходимости выдавливая желчь в тонкий кишечник, с которым пузырь соединен трубочкой — желчевыводящим протоком. Желчь попадает в самый начальный отдел тонкого кишечника — двенадцатиперстную кишку, смешивается с пищей и способствует расщеплению жиров. Затем часть поступившей в кишечник желчи вновь всасывается в кровь и выводится почками, этим обусловлен желтый цвет мочи. Часть желчи остается в кишечнике, подвергается химическим превращениям и выводится с калом, придавая ему коричневый цвет.

Если по каким-либо причинам, например в результате разрушения печеночной ткани, в кровь проникает слишком много желчи, то кожа человека приобретает желтоватый оттенок. Этот важный симптом, сопровождающий многие болезни, называется желтухой.

Расположена печень в брюшной полости справа, под реберной дугой.

Цирроз печени

Цирроз печени — хроническое заболевание, которое характеризуется омертвением печеночной ткани с последующим образованием в печени грубых рубцов. Печень при этом становится плотной, как камень (отсюда в народе появилось название «отвердение печени»), она увеличивается или уменьшается в объеме и постепенно перестает нормально функционировать.

Причины

Самой частой причиной цирроза печени является употребление алкоголя. «Зеленый змий» — беспощадный убийца печеночных клеток. Кстати, токсическое воздействие спирта на печень напрямую не зависит от крепости и дозы употребляемых спиртных напитков, поскольку алкоголь абсолютно ядовит для печеночной ткани. Все зависит от генетически обусловленной способности клеток печени восстанавливаться после повреждений. Некоторым людям, к примеру, для развития цирроза достаточно ежедневно выпивать бокал сухого вина или кружку пива.

Реже к развитию заболевания приводят вирусные инфекции и токсические воздействия (например, отравление грибами).

Особую группу составляют циррозы, появляющиеся в результате заболеваний желчевыводящих путей, нарушений иммунитета и системы кровообращения.

Симптомы

Цирроз печени — тяжелый и коварный недуг. Его коварство заключается в том, что он всегда начинается исподволь. В течение многих лет люди могут чувствовать себя совершенно здоровыми, а у них между тем развивается цирроз. Желтуха (желтое

окрашивание кожи) — симптом, который мы, как правило, связываем с болезнями печени, на самом деле у пациентов с циррозом встречается не так уж часто. В результате диагноз заболевания медики устанавливают поздно, на далеко зашедших стадиях, что значительно затрудняет лечение.

Поэтому сначала давайте перечислим «ранние» признаки цирроза печени, при появлении которых следует немедленно обратиться к врачу. Пусть лучше диагноз не подтвердится, чем будет упущено драгоценное время и нанесен непоправимый вред здоровью.

К ранним симптомам цирроза печени относятся:

- общее недомогание: усталость, слабость, пониженная физическая активность, чрезмерная сонливость (особенно в послеобеденные часы), снижение аппетита, тошнота;
- нарушения менструального цикла у женщин, импотенция и увеличение молочных желез у мужчин;
- кожные изменения: выпадение волос, покраснение ладоней, похожие на звездочки расширения мелких сосудов на плечах, груди и лице;
- пурпурная окраска губ (лаковые губы) и разглаженный язык.

На более поздних стадиях болезни добавляются следующие жалобы:

- часто возникающие носовые кровотечения, легко образующиеся подкожные синяки;
- водянка (скопление жидкости в брюшной полости), иногда — отеки на ногах;
- нарушения психики — чрезмерная сонливость, неуравновешенность, частые перемены настроения, бессонница;
- уменьшение мышечной массы, истощение.

ВНИМАНИЕ

Угрожающим жизни осложнением цирроза является кровотечение из расширенных вен пищевода или из геморроидальных вен. Его признаки: рвота свежей кровью и темным, похожим на кофейную гущу содержимым, а также жидкий кал в виде малинового желе и быстро нарастающая слабость. При малейшем подозрении на кровотечение следует немедленно вызвать «скорую помощь», а до ее приезда лечь в постель и положить холод на живот!

Лечение

Цирроз печени — тяжелое, трудноизлечимое заболевание с серьезными последствиями. Поэтому, безусловно, приоритетной мерой по профилактике цирроза является борьба с алкоголизмом (который тоже является болезнью в прямом смысле слова).

При циррозе большое значение имеет диета, с помощью которой можно добиться частичного восстановления печеночной ткани даже при далеко зашедших формах заболевания.

Главное требование — полный отказ от алкоголя в любой форме, от кофеина и ресторанной пищи быстрого приготовления. Также очень важно ограничить потребление овощей, богатых щавелевой кислотой и эфирными маслами. К таким овощам относятся: шпинат, щавель, лук, чеснок и редис.

В некоторых случаях при циррозе печени появляется повышенная чувствительность к белку. Тогда надо ограничить потребление белка и подбирать продукты, которые больной переносит лучше. По мере развития цирроза вообще следует ограничить ежедневное потребление белка, доведя его до 30–40 г в день. Причем лучше, чтобы преобладал белок растительного происхождения: соя и продукты, ее содержащие. Однако не стоит забывать, что печени необходимы также белки творога и других липотропных

(удаляющих жир) продуктов: овсянки, трески и вымоченной селедки. Указанные продукты предупреждают и лечат ожирение печени.

Если цирроз сопровождается водянкой, надо ограничить потребление соли. Больным, у которых асцит уже развился, надо почти полностью отказаться от соли и употреблять ее не более 1 г в день, заменяя другими приправами.

Для удаления отеков рекомендуются продукты, обладающие мочегонным эффектом: арбузы, виноград, черная смородина и рябина.

При циррозе очень полезны грейпфрутовый сок и оливковое масло: в 1 прием рекомендуется выпивать по 1/4 стакана того и другого за 20 минут до еды. Предварительно, не менее чем за 2 часа до еды, а также на следующий день утром надо сделать клизму. Через 4–5 дней процедуру повторить.

Хороший эффект дает сок квашеной капусты, который следует пить по 1/2–1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды ежедневно в течение 1,5–2 месяцев (особенно полезно чередовать его со свекольным соком).

Вообще, если возникают неполадки с печенью, следует воздерживаться от приема фармацевтических препаратов, потому что большинство химических веществ, в том числе и лекарств, обезвреживаются именно в печени, нанося ей ощутимый вред. Получается, что таблетками мы печень не столько лечим, сколько калечим. Лучшими лекарствами в подобных случаях являются травы.

Для лечения цирроза и гепатита знахари используют полынь горькую, бархатцы (чернобривцы) и календулу, которые назначают в виде настоя по следующей схеме.

3 цветка бархатцев завариваются 1 стаканом кипятка. Полученный чай необходимо выпить за день в 3 приема. Курс лечения бархатцами — 1 месяц, следующий месяц принимают настой календулы, затем — настой полыни горькой, тоже на протяжении 1 месяца.

Гепатит

Гепатит — заболевание, при котором происходит повреждение печеночной ткани, сопровождающееся воспалительной реакцией.

Причины

К развитию гепатита приводят вирусные инфекции (к примеру, известная многим «болезнь Боткина») и все те же токсические воздействия: злоупотребление алкоголем, отравления ядами (в том числе несъедобными грибами), длительное употребление некоторых лекарственных средств.

Симптомы

Проявления гепатита сходны с симптомами цирроза печени. К ним относятся недомогание, головная боль, утомляемость, кожный зуд, раздражительность, бессонница, иногда — повышение температуры. Одна из наиболее распространенных разновидностей заболевания — вирусный гепатит А («болезнь Боткина») — может начинаться остро, как грипп или простуда.

Практически постоянно при гепатитах наблюдаются признаки нарушения работы пищеварительной системы:

- резкое снижение аппетита;
- тошнота, рвота;

- запор или понос;
- тяжесть и боль справа под реберной дугой;
- желтуха (желтизна кожи);
- кал приобретает очень светлый, почти белый цвет, а моча — наоборот, становится коричневой, напоминающей темное пиво.

Два последних признака связаны с недостаточным поступлением желчи в кишечник и избыточным — в кровь, а затем в мочу. Эти симптомы являются очень важными в диагностике гепатита, при их появлении следует обязательно обратиться к врачу.

В зависимости от глубины поражения печени гепатит заканчивается выздоровлением либо переходит в цирроз. Поэтому чем раньше будет установлен диагноз и начато лечение гепатита, тем выше вероятность благоприятного исхода.

ВНИМАНИЕ

Следует помнить, что вирусные гепатиты — чрезвычайно заразные болезни, и для предотвращения заражения окружающих заболевшие люди обязаны соблюдать меры предосторожности. Вирусный гепатит А передается пищевым и контактно-бытовым путем: через грязные руки, воду, продукты питания, общие предметы обихода. Вирусным гепатитом В можно заразиться только посредством нестерильного медицинского инструментария (шприцев и т. п.).

В лечении гепатита целители применяют растительные средства, улучшающие выделение желчи, — так называемые желчегонные сборы. Это помогает предотвратить застой желчи в желчевыводящих протоках, тем самым уменьшить нагрузку на печень и создать благоприятные условия для восстановления ее ткани.

Болезни печени. Рецепт 1

Вам понадобится: 1 ст. ложка сухих измельченных листьев амаранта.

Способ приготовления и применения: листья амаранта залить 1 стаканом воды, варить 2–3 минуты, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Болезни печени. Рецепт 2

Вам понадобится: 60 г сушеной измельченной коры ивы.

Способ приготовления и применения: кору ивы залить 1 л воды, довести до кипения, варить 15–20 минут. Настаивать в термосе в течение суток, процедить. Принимать по 1/5 стакана 3 раза в день до еды.

Болезни печени. Рецепт 3

Вам понадобится: 25 г травы бессмертника.

Способ приготовления и применения: траву бессмертника залить 1 л воды, довести до кипения, варить, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Остудить и процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды длительным курсом до полного выздоровления.

Болезни печени. Рецепт 4

Вам понадобится: 2 ст. ложки листьев копытня, 2 ст. ложки травы бессмертника.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора поместить в термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Болезни печени. Рецепт 5

Вам понадобится: по 1 ст. ложке листьев толокнянки, травы спорыша, кукурузных рылец, измельченных стручков фасоли, травы грыжника голого.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора поместить в термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать 3 часа, процедить. Принимать настой теплым по 1/2 стакана 3 раза в день.

Болезни печени. Рецепт 6

Вам понадобится: по 25 г листьев шалфея и травы полыни горькой.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ч. ложку сбора залить в термосе 1 стаканом кипятка и настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день вместе с 2 зернами перца.

Болезни печени. Рецепт 7

Вам понадобится: 40 г цветков бессмертника, 30 г травы вахты трехлистной, 20 г листьев мяты перечной, 20 г плодов кориандра.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения и варить 10 минут. Затем настаивать в термосе 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Листья лесного ореха (лещины) высушить в духовке. 1 ч. ложку измельченных в порошок листьев настоять с вечера до утра в 1 стакане белого вина. Принимать эту настойку в течение дня натошак в 3 приема. Курс лечения — 12–15 дней.

Ежедневно с утра пить по 1 стакану сока квашеной капусты каждые 2–3 часа. Принимать до полного выздоровления.

Горсть измельченной овсяной соломы (половы) кипятить в 1 л воды, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Желчнокаменная болезнь

Желчнокаменная болезнь, чаще именуемая «камнями в печени», занимает одно из ведущих мест в мире среди заболеваний органов пищеварения. Только

за океаном, в Северной Америке, этой хворью страдают около 20–30 миллионов взрослого населения.

Итак, что же такое желчнокаменная болезнь? Что это за камни такие, откуда они берутся и почему доставляют своему обладателю массу неприятностей?

Во-первых, надо отметить, что камни, по-научному называемые конкрементами, образуются не в печени, а в желчном пузыре. В зависимости от состава они бывают 3 видов: холестериновые, пигментные и смешанные. Основным компонентом холестериновых конкрементов, как вы уже наверняка догадались, являются кристаллы холестерина. Пигментные камни состоят из пигмента билирубина, входящего в состав желчи, и солей кальция (проще говоря, извести). Смешанные камушки содержат в себе холестерин, билирубин и соли кальция в различных соотношениях.

На вопрос «откуда берутся камни?» можно ответить кратко: из желчи. Желчь в норме жидкой консистенции, но если отток из желчного пузыря затруднен, она концентрируется, становится гуще. Органические компоненты желчи «выпадают в осадок», слипаются в комочки и постепенно превращаются в плотные образования — сначала мелкие и единичные, но с течением времени увеличивающиеся в размерах и количестве. Они закупоривают желчевыводящий проток, создавая дополнительные препятствия на пути оттока желчи, тем самым усугубляя проблему.

Чаще всего (в 80–90 % случаев) встречаются холестериновые камни. Их образованию способствует не только застой в желчном пузыре, но и изменение химических свойств желчи, в частности повышение содержания холестерина.

Причины

Факторами, предрасполагающими к развитию желчнокаменной болезни, являются:

- преобладание в рационе продуктов, содержащих холестерин и жиры животного происхождения;
- алкоголизм, курение, злоупотребление кофе;
- болезни обмена веществ (ожирение, сахарный диабет);
- гиподинамия;
- наследственная предрасположенность;
- воспалительные процессы в желчном пузыре и печени;
- длительный прием некоторых медикаментозных препаратов.

Стоит подчеркнуть, что женщины болеют желчнокаменной болезнью в 8–10 раз чаще мужчин, что связано с влиянием женских половых гормонов.

Симптомы

У четырех из пяти пациентов с желчнокаменной болезнью симптомы заболевания могут достаточно длительное время (годы и даже десятилетия) отсутствовать.

Типичным проявлением заболевания является так называемая желчная (печеночная) колика: боль в правом подреберье, реже — под ложечкой, обусловленная судорожным сокращением стенок желчного пузыря, «пытающегося» вытолкнуть камень из желчевыводящего протока. Иногда желчная колика может ощущаться как боль в грудной клетке. В таких случаях необходимо выяснить, не является ли она симптомом инфаркта миокарда или другого заболевания сердца. Для этого необходимо проведение электрокардиографического исследования.

Наиболее часто приступ боли возникает после приема большого количества жирной пищи в вечернее и ночное время.

Боль достаточно интенсивная, отдает в спину, правое плечо, шею, быстро достигает своего максимума, длится в течение 1–3 часов, уменьшается самостоятельно или под влиянием снимающих спазм препаратов постепенно, до ощущения тяжести, дискомфорта. Выраженная боль может сопровождаться тошнотой, не приносящей облегчения рвотой. Иногда бывает повышение температуры тела и озноб.

Лечение

Желчнокаменная болезнь относится к заболеваниям, которые достаточно хорошо диагностируются, но весьма трудно лечатся.

Оперативное удаление желчного пузыря может не только не избавить от проблем с пищеварением, но и добавить новых. С помощью же лекарственных препаратов растворить камни удастся далеко не всем и не всегда. Кроме того, такое растворение не спасает от появления новых камней в будущем, особенно в случаях, когда человек возвращается к привычному для него образу жизни. Вот и получается, что желчнокаменную болезнь, как и многие другие недуги, лучше предупредить, нежели лечить!

Давно известно, что погрешности в пищевом рационе являются хоть и не единственным, но весьма значимым условием образования желчных конкрементов. Следовательно, должны существовать и диеты, способные снизить вероятность возникновения заболевания. Одной из них является средиземноморская диета, основанная на потреблении большого количества растительных масел, орехов

и рыбы. По данным 14-летнего исследования американских ученых, у тех пациентов, которые отдавали предпочтение средиземноморской диете, риск «заполучить камушки» снижался на 25 % по сравнению с людьми, придерживавшимися обычного рациона питания.

При наличии камней строгое соблюдение диеты позволяет избежать приступов желчной колики.

Главным правилом является частый дробный прием пищи (до 5–6 раз в день) в одни и те же часы с учетом индивидуальной переносимости продуктов. Противопоказано есть в вечернее и ночное время.

Важно снизить (вплоть до исключения) в пищевом рационе долю животных жиров и увеличить количество растительных. Последние легче перевариваются и всасываются. Растительный жир стимулирует обмен веществ в печеночных клетках, повышая объем вырабатываемой ими желчи и уменьшая при этом ее густоту.

Среди продуктов, содержащих животный белок, предпочтение должно отдаваться нежирным сортам мяса (говядина, птица, кролик, рыба).

Следует употреблять как можно больше продуктов, содержащих растительную клетчатку (отруби, овощи и фрукты), а также выпивать достаточное количество жидкости (не менее 2 л в сутки). Особенно полезна щелочная минеральная вода.

К продуктам, потребление которых следует резко ограничить и даже исключить, относят острые блюда, приправы, жареную, жирную, копченую пищу, изделия из теста, особенно сдобного, мясные и рыбные бульоны, газированные напитки. Продукты, содержащие большое количество холестерина (печень, яичные желтки, бараний и говяжий жиры) также противопоказаны.

ВНИМАНИЕ

С осторожностью следует относиться к приему лекарств и пищевых добавок, содержащих кальций: бесконтрольный прием таких препаратов может ускорить образование камней. Полноценным и безопасным источником кальция являются обезжиренные молочные продукты — нежирный творог, йогурты, кефир.

Следует соблюдать меру и при приеме весьма популярных снадобий растительного происхождения с желчегонным эффектом на основе полыни, бессмертника, шиповника, зверобоя. Они также могут спровоцировать желчную колику.

Если все же развился приступ, самое главное — не паникуйте! Ведь повышение двигательной активности, изменение положения тела, как правило, не уменьшают интенсивность боли, а наоборот, усиливают ее. Ни в коем случае не прикладывайте к животу горячую грелку! Это может привести к развитию тяжелых осложнений. Не дожидайтесь, чтобы приступ прошел самостоятельно, и как можно скорее вызывайте «скорую помощь».

До прибытия медиков можно попытаться устранить приступ приемом спазмолитических препаратов: принять таблетку дротаверина (известного многим под названием «ношпа»), спазмалгина или баралгина.

Народные целители применяют в лечении желчно-каменной болезни простые, но эффективные растительные средства. Однако мы считаем, что применять их можно только в период между приступами, когда симптомы заболевания полностью отсутствуют.

□ Взять несколько головок вымытой и очищенной свеклы, порезать и варить длительное время, пока отвар не загустеет и не превратится в сироп. Принимать отвар по 1\4 стакана 3 раза в день до еды. Считается, что от такого сиропа камни в желчном

пузыре растворяются постепенно и относительно безболезненно.

- ❑ В течение 1,5 месяца есть лесную (но не садовую!) рябину. Есть ее можно с чем угодно: с хлебом, чаем, сахаром, медом. В течение дня съесть 2 стакана свежих ягод.
- ❑ Весенний березовый лист, величиной с копейку, собрать и высушить. 2 ст. ложки листа залить 1 стаканом кипятка, варить на малом огне, пока объем не уменьшится наполовину. Остудить, процедить. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 3 месяца. Хорошо применять при мелких камнях. Будут боли, колики, тошнота. Нужно терпеть, и все камни выйдут.
- ❑ 1 ст. ложку с верхом сухих березовых листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать как чай. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя за 30 минут до еды. Пить продолжительное время.
- ❑ Сок свежей лапчатки гусиной смешать с соком зеленой ржи. Принимать по 3 ст. ложки в день до еды.
- ❑ Ежедневно принимать сок квашеной капусты по 1/2–1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5–2 месяца.
- ❑ Пропустить через мясорубку 1 стакан конопляного семени, залить 3 стаканами сырого непастеризованного молока, варить, пока объем не уменьшится до 1 стакана. Горячим процедить и пить натощак по 1 стакану в день на протяжении 5 дней. Через 10 дней курс повторить. Не есть ничего острого. Возможны приступы боли в печени, но надо терпеть. Через 1 год курс повторить. Применяется при камнях в печени и почках.
- ❑ Принимать оливковое масло за 30 минут до еды. Начинать с 1/2 ч. ложки, постепенно увеличивая дозу до 1/2 стакана. Лечение обычно длится

от 2 до 3 недель. Это средство без операции изгоняет камни из желчного пузыря, кроме того, оно уменьшает выделение желудочного сока, что предохраняет от появления желудочных язв.

- Редьку натереть, сок отжать, смешать пополам с медом. Принимать по 1\3 стакана в день, постепенно увеличивая дозу до 1 стакана. Предупреждает образование камней в желчных протоках, а также препятствует атеросклерозу, болезням печени и развитию водянки.

Желчнокаменная болезнь. Рецепт 1

Вам понадобится: 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев вахты трехлистной, 10 г травы чистотела.

Способ приготовления и применения: 1 ст. ложку сбора поместить в термос, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1\2 стакана 2 раза в день утром и вечером через 1 час после еды.

Желчнокаменная болезнь. Рецепт 2

Вам понадобится: 10 г травы хвоща полевого, 10 г почечного чая, 10 г травы спорыша, 10 г травы крапивы двудомной.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 2 ст. ложки сбора поместить в термос, залить 0,5 л кипятка, настаивать 5–6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Желчнокаменная болезнь. Рецепт 3

Вам понадобится: 10 г травы чистотела, 10 г листьев мяты перечной, 10 г травы володушки золотистой.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку сбора поместить в термос, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды.

Желчнокаменная болезнь. Рецепт 4

Вам понадобится: 10 г травы спорыша, 10 г кукурузных рылец, 10 г стручков фасоли, 10 г травы грыжника гладкого, 10 г травы медвежьего ушка (толокнянки).

Способ приготовления и применения: смешать травы. 15 г сбора поместить в термос, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принять отвар теплым в течение дня.

Панкреатит

«Неподалеку» от печени находится еще один орган пищеварительной системы — поджелудочная железа, расположенная в верхней части брюшной полости за желудком, на уровне второго поясничного позвонка. Железа соединена с ЖКТ тонким протоком, открывающимся в двенадцатиперстную кишку. По этому протоку из железы в кишечник поступают ферменты, необходимые для расщепления пищевых белков, жиров и углеводов.

Кроме выработки пищеварительных ферментов, поджелудочная железа образует гормон инсулин, выполняющий ряд важных функций в организме. Прежде всего, инсулин регулирует обмен углеводов.

Наиболее распространенные заболевания поджелудочной железы — воспалительные, называемые панкреатитами. Панкреатиты бывают острыми и хроническими.

Причины

Врачи «скорой помощи» говорят, что наибольшее количество случаев острого панкреатита наблюдается в дни общенародных праздников, традицион-

но сопровождаемых обильными застольями. И не удивительно, ведь основной причиной воспалительных заболеваний поджелудочной железы является алкоголь. Особенно высока вероятность заболеть панкреатитом, употребляя алкоголь «под хорошую закуску», а именно — вместе с жирной, острой и соленой пищей!

В целом, факторами риска развития панкреатита считают:

- наследственную предрасположенность;
- переизбыток, злоупотребление острой, жирной, пряной пищей;
- злоупотребление алкоголем, курение;
- сопутствующие заболевания органов пищеварения, в первую очередь желчного пузыря и желчевыводящих путей;
- инфекции (вирусную, бактериальную, глистную);
- длительный прием лекарственных препаратов, прежде всего гормонов и некоторых антибиотиков;
- нарушения иммунитета.

Почему алкоголь и некоторые виды пищи вызывают воспаление поджелудочной железы? Все дело в том, что эти продукты стимулируют аппетит и вызывают в поджелудочной железе интенсивную выработку пищеварительных ферментов. Ферментов образуется так много, что они не успевают выделиться по протоку в кишечник и начинают переваривать саму поджелудочную железу! Орган быстро разрушается, в нем возникает воспалительная реакция.

Иногда поджелудочная железа может полностью раствориться под влиянием собственных ферментов. Это тяжелейшее состояние — панкреонекроз, — как правило, заканчивается летальным исходом.

В случае хронического воспаления, характеризующегося постепенным разрушением органа, снижается выделение пищеварительных ферментов в тонкую кишку, что затрудняет процесс переваривания и всасывания пищи. Нарушение выработки инсулина при хроническом панкреатите приводит к развитию сахарного диабета — заболевания, при котором ткани не могут усваивать сахар из крови и страдают от энергетического голодания. В крови же при этом концентрация сахара повышается.

Симптомы

Основным проявлением воспаления поджелудочной железы, как острого, так и хронического, является боль. Боль чаще всего сосредоточена в верхней части живота, вокруг пупка. Типичным свойством боли при панкреатите является ее опоясывающий характер, когда она ощущается не только в животе, но и в спине. По интенсивности болевые ощущения бывают чрезвычайно сильными.

Наряду с болью могут возникать чувство тяжести в животе, его вздутие, тошнота, не приносящая облегчения рвота, понос, повышение температуры тела.

Лечение

Острый панкреатит — опасное заболевание, при возникновении которого следует немедленно обратиться за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением, помните, что панкреатит чреват тяжелыми последствиями!

Но ряд мер можно предпринять и дома, до приезда врача. Основная задача лечения — остановить массовое омертвление ткани железы, происходящее в результате саморазрушения собственными фермен-

тами. А потому следует максимально подавить их образование и снизить активность путем диеты (голода) и воздействия холода на живот.

У больных хроническим панкреатитом боль обычно несильная, а все жалобы сводятся к нарушению пищеварения. Поэтому лечение в основном должно быть направлено на «разгрузку» органа за счет диетических ограничений.

Основные принципы режима и рациона питания при хроническом панкреатите:

- частое (интервалы не более 4 часов) дробное (небольшими порциями);
- избегать избыточного приема пищи, особенно в вечернее и ночное время;
- ограничение приема жирных, жареных, острых, пряных и копченых блюд;
- полный отказ от алкоголя и курения.

В период обострения болезней желудочно-кишечного тракта, и в особенности — при панкреатите, очень полезен пресный творог.

Чтобы приготовить пресный творог, купите в аптеке лактат кальция (так называемый молочнокислый кальций). Он представляет собой белый порошок без вкуса и запаха, который хорошо растворяется в воде. Размешайте 1 ч. ложку порошка в 1 л холодного молока. Размешивать нужно не менее 1–2 минут, чтобы молоко сворачивалось равномерно. Затем доведите молоко до кипения и поварите еще 1 минуту. Молоко свертывается, от него отделяется сыворотка. Сгусток переложите в сито или на марлю и дайте жидкости стечь. Не оставляйте сгусток на сите более чем на 2 часа, иначе он станет сухим и твердым. Готовить такой творог лучше в невысокой широкой кастрюле.

Молока берите не более 3 л, иначе молочный белок будет сворачиваться неравномерно.

Лекарства, обычно используемые для лечения хронического панкреатита, представляют собой пищеварительные ферменты. Таких препаратов достаточно много, и в каждом конкретном случае заболевания врач назначает наиболее подходящие по составу таблетки.

Эти препараты должны приниматься во время еды. Количество таблеток или капсул на прием может широко варьироваться от 1 до 3–4, в зависимости от объема и состава пищи. Широко применяется в терапии всех болезней печени и поджелудочной железы минеральная вода.

Вне обострения для восстановления функции поджелудочной железы травники рекомендуют применять сборы на основе фиалки трехцветной, хвоща полевого, листьев брусники, березы повислой, зверобоя, пустырника, мяты перечной, сушеницы топяной, цветков коровяка, ромашки аптечной, череды, девясила и мать-и-мачехи.

Хронический панкреатит. Рецепт 1

Вам понадобится: 2 ст. ложки травы череды трехраздельной, 1 ст. ложка травы девясила, 1 ст. ложка листьев мать-и-мачехи.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 3 ст. ложки смеси залить 0,5 л воды, довести до кипения, варить 3–4 минуты, настаивать в закрытой посуде 2 часа. Пить маленькими глотками в теплом виде за 30 минут до еды в течение 20–25 дней.

Хронический панкреатит. Рецепт 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка плодов аниса обыкновенного, 1 ст. ложка травы чистотела, 1 ст. ложка кукурузных рылец, 1 ст. ложка травы спорыша

(горца птичьего), 1 ст. ложка травы фиалки трехцветной, 1 ст. ложка травы зверобоя продырявленного.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку смеси поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды.

Хронический панкреатит. Рецепт 3

Вам понадобится: 2 ст. ложки коры крушины ольховидной, 1 ст. ложка листьев вахты трехлистной, 1 ст. ложка горечавки желтой, 1 ст. ложка травы чистотела, 2 ст. ложки травы одуванчика, 1 ст. ложка травы мяты перечной.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку залить 200 мл холодной воды, довести до кипения, варить 10 минут, охладить до комнатной температуры. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При появлении признаков сахарного диабета (жажда, снижение аппетита, массы тела, сухость во рту) необходима консультация врача-эндокринолога.

Из народных средств лечения диабета хороший эффект дают снадобья на основе окопника лекарственного.

Сахарный диабет

Вам понадобится: 20 г корней лопуха большого, 35 г травы козлятника лекарственного, 15 г плодов омежника водяного, 15 г корней окопника лекарственного, 15 г травы горца птичьего.

Способ приготовления и применения: 2 ст. ложки смеси залить в термосе на ночь 0,5 л крутого кипятка, а на следующий день процедить. Пить теплым по 1 стакану 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Геморрой

Наша беседа о болезнях ЖКТ начиналась с рассмотрения патологии пищевода — первого органа «на пути» проглоченной пищи. А теперь давайте поговорим о том, какие хвори поражают «финишный» участок пищеварительной системы: прямую кишку.

Самым распространенным заболеванием прямой кишки является, конечно же, до боли знакомый многим геморрой. Причем до боли в буквальном смысле, потому что именно боль — основной симптом этой древней, как мир, болезни. В то же время ее называют «болезнью цивилизации», потому что в современном, «цивилизованном», мире заболеваемость геморроем чрезвычайно высока. Им страдает в среднем 118 человек на 1000 взрослого населения, а его удельный вес среди болезней прямой кишки составляет около 40 %. В лечении нуждается до 20 % пациентов с патологией геморроидальных узлов. Ежегодно в России выполняется 4600–4800 операций. Большинство страдающих геморроем — мужчины в возрасте 30–50 лет, впрочем, не щадит он и женщин, особенно в период беременности.

Причины

К факторам риска развития геморроя относятся:

- сидячий образ жизни, гиподинамия;
- чрезмерные физические нагрузки, требующие напряжения мышц брюшного пресса и диафрагмы;
- хронические запоры;
- нарушения обмена веществ, ожирение, избыточный вес;
- наследственная предрасположенность.

Все перечисленные условия так или иначе способствуют застою и повышению кровяного давления в венах органов таза, в результате чего вены расширяются и растягиваются.

Симптомы

Геморрой обычно начинается с неприятных ощущений в заднем проходе: жжения, зуда, ощущения инородного тела, боли при дефекации.

Слово «геморрой» в переводе с греческого означает «кровотечение». Кроме боли, обязательным симптомом болезни являются ректальные кровотечения: выделение крови из заднего прохода. Впервые обычно больные геморроем замечают пятна крови на белье или на туалетной бумаге. Геморроидальные кровотечения могут быть довольно интенсивными, а могут не беспокоить продолжительное время. Причинами обострения заболевания чаще всего являются большие физические нагрузки, прием алкоголя, острая пища, запоры, поносы, активные занятия сексом.

В запущенных случаях может развиваться парапроктит (гнойное воспаление окружающей прямую кишку клетчатки).

ВНИМАНИЕ

Под маской «кровотечения из прямой кишки» могут скрываться очень серьезные заболевания, в том числе рак. В случае выделения крови из заднего прохода необходимо обратиться к врачу для прохождения тщательного обследования! Только убедившись, что нет других источников и причин кровотечения, можно начинать лечение геморроя.

Лечение

Геморрой в начальных стадиях лечат консервативно, с помощью лекарственных средств. На поздних

стадиях, когда обострения очень частые, может потребоваться хирургическая операция.

Консервативное лечение обычно включает препараты, уменьшающие боль, предотвращающие образование тромбов, снимающие воспаление, регулирующие стул и способствующие заживлению трещин слизистой оболочки. В каждом случае схему лечения назначает врач.

Для нормализации стула (кал не должен быть чрезмерно плотным или слишком жидким) назначается послабляющая диета.

Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима:

- необходимо следить, чтобы не было запоров;
- не раздражать пищеварительный тракт спиртными напитками, пивом, избегать соленой, жареной, острой пищи;
- остерегаться переохлаждения нижней части тела;
- избегать продолжительной ходьбы и работы стоя;
- после каждого туалета следует подмываться холодной водой;
- полезно ставить ежедневно вечером клизмы из ромашки или сушеницы.

Немало полезных рекомендаций по лечению геморроя хранится в копилке народной медицины. Ведь геморрой — дело житейское, а значит, и справиться с ним надо с помощью самых обыденных, доступных средств.

- Вводить в задний проход свечу из засахаренного меда.
- Из сырого картофеля вырезать свечу и вводить в задний проход. Если сильно сушит, то следует предварительно обмакнуть свечу в мед.

- ❑ 1 л холодной воды налить в таз и сделать сидячую ванну продолжительностью от 1 до 5 минут. Процедуру повторять 2 раза в день: утром и вечером. Хорошо в воду добавить несколько крупинок марганцовки, чтобы вода была нежно-розового цвета. Также можно смачивать холодной водой тряпочки и прикладывать на шишки, а когда тряпочки нагреются — сменять их.
- ❑ Из зрелых ягод рябины отжать сок. Принимать по 75–100 г 3 раза в день, можно добавить в него мед или сахар. Запивать холодной водой.
- ❑ На геморроидальные шишки ставить до 10 штук медицинских пиявок.
- ❑ При выпадении прямой кишки следует принимать сидячие ванны из настоя коры дуба.

Очень хорошо помогают отвары на основе горца почечуйного, народное название которого — геморройная трава.

Геморрой. Рецепт 1

Вам понадобится: 2 ст. ложки травы горца почечуйного, по 1 ст. ложке измельченных листьев амаранта, корней солодки, травы донника, плодов аниса, плодов рябины.

Способ приготовления и применения: травы залить 3 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя на ночь.

Геморрой. Рецепт 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка измельченных листьев амаранта, 2 ст. ложки травы горца почечуйного, 2 ст. ложки цветков черной бузины, 2 ст. ложки плодов жостера слабительного.

Способ приготовления и применения: травы залить 3 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3–4 часа,

процедить. Принимать по 1 стакану теплого настоя из термоса утром и вечером после еды.

Говорят также, что радикальным средством, излечивающим от геморроя, является сок тысячелистника. Только употреблять его надо длительное время.

СОВЕТ

Свежий сок тысячелистника смешать пополам с медом и принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке. Можно также использовать настойку тысячелистника на водке или спирте, принимать которую следует по 30 капель 3 раза в день.

Геморрой. Рецепт 3

Вам понадобится: 15 г травы и цветков тысячелистника.

Способ приготовления и применения: траву тысячелистника поместить в термос, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Геморрой. Рецепт 4

Вам понадобится: 2 ст. ложки сухих листьев крапивы двудомной или 4 ст. ложки измельченного свежего листа.

Способ приготовления и применения: листья заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца.

Геморрой. Рецепт 5

Вам понадобится: 1 ст. ложка листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки травы душицы обыкновенной, 2 ст. ложки коры крушины ольховидной.

Способ приготовления и применения: смешать травы. 1 ст. ложку смеси заварить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа в теплом месте. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Геморрой. Рецепт 6

Вам понадобится: 1 ст. ложка измельченных листьев амаранта, 3 ст. ложки коры крушины, 1 ст. ложка корней солодки, 1 ст. ложка корней алтея, 1 ст. ложка плодов аниса, 1 ст. ложка плодов кориандра.

Способ приготовления и применения: травы залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана теплого отвара на ночь, а также утром и вечером после еды.

Рецепты древнего Тибета

Тибетская медицина построена на фундаменте главного закона буддизма — закона взаимообусловленности, который утверждает, что причина порождает следствие. Исходя из этого положения, тибетская медицина всегда лечит причину болезни, а не следствие, в то время как терапия других стран зачастую направлена на устранение симптомов и очень редко — на их причину.

Основы тибетской медицины — это четыре благородные истины буддизма: 1) в жизни человеку сопутствуют страдания болезней; 2) определяющая их причина — неблагоприятные для совершенствования поступки и мысли; 3) для преодоления болезненных страданий необходимо достичь победы над неблагоприятными поступками и мыслями; 4) к победе над неведением ведет нравственная установка и ее реализация восемью методами: питанием, образом жизни, лекарствами и пятью методами нелекарственной терапии (восьмеричный благородный путь). Особое внимание при этом уделяется ежедневной работе души с мыслью о благе всех живых.

Образ жизни — залог здоровья

Первое и основное — это избегание неподходящего для человека питания и поведения: следует воздерживаться от смесей алкогольных напитков, от длительного пребывания на солнце с последующим переохлаждением, от ношения легкой одежды зимой и теплой — летом, от имеющих неблагоприятные последствия телесных действий — убийств, воровства, половых извращений, действий речи — лжи, сеющих раздоры разговоров, злословия, пустой болтов-

ни, действий мысли — алчности, недоброжелательства, ложных взглядов.

Чтобы не допустить возникновения болезней, необходимо соблюдать рекомендации, прежде всего в отношении питания и образа жизни. Если болезнь все-таки появилась, нужно немедленно принять меры к ее лечению, пока она еще не зашла далеко, изменив соответствующим образом свое питание и образ жизни.

Население Тибета, несмотря на крайне суровые климатические и природные условия проживания, славится крепким здоровьем. Во многом благодаря медицинским традициям и уникальной культуре тибетского быта.

Мы предлагаем вам, дорогие читатели, познакомиться поближе с некоторыми рекомендациями медиков Тибета. Рекомендации эти просты, незатейливы, практически не имеют противопоказаний, но вместе с тем — удивительно эффективны. Главное — выполнять их с умом, памятуя о главной причине всех болезней — несовершенстве сознания.

Состоянию пищеварительной системы тибетская медицина уделяет особое внимание. Если человек придерживается здорового образа жизни, знает и не нарушает правила питания, а также если его организм не страдает от других болезней, то и кишечник должен работать нормально — утверждают тибетские целители.

Однако если с пищеварительным трактом все же возникли проблемы, первое «лекарство» для него — правильно подобранные пищевые продукты, а вовсе не слабительные таблетки или антибиотики.

Итак, родись мы с вами в Тибете, с детства бы узнали от мам и бабушек о том, что:

- инжир, гранат, кунжут, репа, вареная или пареная тыква смягчают кишечник;

- ❑ семена щавеля (внутри по 6 г 3 раза в день), семена дыни (внутри по 3 г в измельченном виде 3 раза в день), кунжутное (сезамовое) масло (внутри по 1 ст. ложке с пищей) очищают кишечник;
- ❑ сладкая слива расслабляет кишечник;
- ❑ сильно разваренная капуста, масло из тыквенных семечек помогают при воспалениях кишечника (энтеритах);
- ❑ недозревшая кислая шелковица, кизил, яйца, испеченные в золе, свиной и козий жир, сваренный с водой мед, поджаренные семена базилика (внутри по 1,5 г 3 раза в день в течение 25 дней) полезны при язвах кишечника;
- ❑ отваренные куры с вяжущими приправами (кизил, калган, кровохлебка, горец змеиный, черника) полезны при язвах кишечника;
- ❑ льняное семя снимает боли в кишечнике (внутри по 2,2 г 1 раз в день);
- ❑ семена дикой моркови (внутри по 1 г 3 раза в день), свежий березовый сок (по 2–3 стакана в день) успокаивают рези в кишках;
- ❑ свекла обыкновенная стимулирует работу кишечника, но при резах в нем ее лучше не употреблять;
- ❑ вишня и настои из ее плодов уменьшают брожение в кишечнике;
- ❑ гречневая каша полезна при всех болезнях желудочно-кишечного тракта;
- ❑ виноград и изюм без косточек полезны при всех болезнях кишечника;
- ❑ семена укропа, фенхеля или тмина помогают при вздутии кишечника, если их добавлять во время термической обработки пищи;
- ❑ чрезмерное употребление лимона расслабляет кишечник;

- ❑ анис, молоко и молочные продукты, кардамон, орех грецкий, горох, гвоздика, душица вредны больному кишечнику;
- ❑ высушенная и поджаренная кровь утки, гуся, курицы, ягненка, козленка, козла, козы, оленя, зайца останавливает застарелый понос;
- ❑ поджаренный мускатный орех, сушеная шелковица, черный перец (7 шт.), семена щавеля (6 г), семена базилика (5 г), семена пырея (5 г), семена айвы (10 г) останавливают понос и закрепляют желудок;
- ❑ отвар плодов барбариса, отвар плодов боярышника, отвар поджаренных семян аниса, отвар корней айвы, отвар сушеницы топяной, отвар коровяка с вином закрепляют желудок;
- ❑ жареные семена душицы помогают при дизентерии;
- ❑ отвар пажитника сенного, отвар плодов ивы, отвар листьев ежевики, отвар хвоща полевого с вином останавливают кровавый понос;
- ❑ при поносе помогают отвары и настои из брусники, каштана, кизила, клюквы, смородины черной.

На случай, когда одного «диетологического» воздействия оказывается недостаточно, в копилке тибетской медицины припасено множество снадобий, основанных на лекарственных травах и природных продуктах.

Язвы кишечника. Рецепт 1

Вам понадобится: 1 ч. ложка пажитника сенного.

Способ приготовления и применения: пажитник залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Выпить настой за день.

Язвы кишечника. Рецепт 2

Вам понадобится: 1 ст. ложка свежей травы портулака.

Способ приготовления и применения: траву портулака залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут.

Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день. Кроме того, свежую зелень портулака знахари советуют добавлять в салаты.

Язвы кишечника. Рецепт 3

Вам понадобится: 1 ст. ложка травы вербейника обыкновенного.

Способ приготовления и применения: траву вербейника залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Язвы кишечника. Рецепт 4

Вам понадобится: 2 ст. ложки корней алтея лекарственного.

Способ приготовления и применения: корни алтея залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, варить 20 минут. Пить горячим по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды.

Воспаления кишечника (колиты, энтериты)

Вам понадобится: 1 ст. ложка цветков или листьев просвирника лесного.

Способ приготовления и применения: цветки или листья просвирника залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день.

Слабость перистальтики (атонические запоры).

Рецепт 1

Вам понадобится: 2 ст. ложки травы сушеницы топяной.

Способ приготовления и применения: траву сушеницы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

СОВЕТ

Рябина обыкновенная помогает при атонии кишечника. Для этого следует разжевать 10 ягод, сок проглотить, а все остальное выплюнуть. Повторять 3 раза в день.

Слабость перистальтики (атонические запоры).**Рецепт 2**

Вам понадобится: 1 ст. ложка корней бедренца камнеломкового.

Способ приготовления и применения: корни бедренца залить 2 стаканами кипятка, варить 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день (можно с медом).

Слабость перистальтики (атонические запоры).**Рецепт 3**

Вам понадобится: 1 ст. ложка корней бедренца камнеломкового, 150 г аптечного (70 %-ного) спирта.

Способ приготовления и применения: корни бедренца залить спиртом, настаивать 7 дней. Принимать по 15–20 капель 3–4 раза в день.

Болезни печени

Вам понадобится: 500 г сухой полыни горькой.

Способ приготовления и применения: полынь горькую залить 8 л воды. Кипятить до тех пор, пока объем воды не уменьшится до 1 л. Процедить, охладить. Хранить в холодильнике. Принимать 2 раза в день натощак утром и перед сном по 1 ст. ложке, ничем не закусывая, в течение 30 дней. Сделать 30-дневный перерыв и повторить курс.

СОВЕТ

Тибетская медицина советует всем, у кого слабый желудок, носить на шее яшму. Веревку или цепочку необходимо отрегулировать так, чтобы яшма находилась напротив желудка. Внутри рекомендуется раз в день принимать порошок из яшмы по 1,5 г.

«Горный бальзам» на раны

Итак, мы с вами обсудили основные вопросы диагностики, предупреждения и лечения наиболее распространенных болезней ЖКТ. К сожалению, на страницах этой книги невозможно обсудить все ныне существующие отрасли альтернативной медицины: очень уж их много. Да и нужно ли это делать? Перед тем как «хвататься» за сомнительные, экзотические и малоизвестные методы целительства, для начала стоит попробовать в действии старые проверенные способы — визит к врачу, диету, травы, лечебную физкультуру. Уверяем, в большинстве случаев вы не разочаруетесь и лечение даст результат.

Однако о целебных свойствах одного уникального снадобья мы все же расскажем подробнее. Речь пойдет о мумии.

Мумие всегда было окружено ореолом легенд, связанных с его чудесными лечебными свойствами. Медики древности (Авиценна, Бируни) описывали способы применения этого средства при самых различных заболеваниях: переломах, вывихах, полиомиелите, мигрени, эпилепсии, отравлениях, язвах желудочно-кишечного тракта, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, туберкулезе. Как лекарственное средство мумие известно уже более 3000 лет, и продолжает применяться до настоящего времени в народной медицине Ирана, Афганистана, Индии и Тибета.

В наших краях мумие называют «горным бальзамом» или «горной смолой». Оно представляет собой сложное по химической структуре вещество, добываемое в горах. Относительно происхождения мумие существует множество гипотез, однако ни одна из них пока не получила достаточного научного обоснова-

ния. Известно только, что загадочное вещество является природной смесью органических и неорганических компонентов. Находят его в трещинах скал, горных пустотах, нишах в виде черных, похожих на смолу пленок, корок и наростов.

Более 70 лечебников и трактатов Древнего Востока содержат богатейший материал о широком использовании мумие в качестве лекарства, усиливающего процессы заживления и восстановления, оказывающего противовоспалительный, антитоксический, общеукрепляющий эффект, а также восстанавливающего функцию периферических нервов и анализаторных центров головного мозга!

В настоящее время «горный бальзам» стал предметом большого внимания со стороны ученых. Установлено, что неорганическая часть мумие содержит более 50 химических элементов, в том числе различные окиси металлов, фосфорный ангидрид. В органическую часть входит около 30 групп биологически активных веществ: микро- и макроэлементы, белки, аминокислоты, органические кислоты, алкалоиды, кумарины, стероиды, фосфолипиды, витамины, воски и смолы, камеди.

В ведущих медицинских учреждениях проводятся клинические испытания мумие. Согласно полученным результатам, вещество оказывает мощное стимулирующее влияние на весь организм и местное действие на заживление ран, при этом не дает аллергических реакций и каких-либо токсических побочных эффектов. По этой причине препараты на основе мумие считаются одним из наилучших средств в терапии заболеваний пищеварительной системы. Его применение позволяет достичь быстрого заживления язв и эрозий слизистой оболочки ЖКТ, уменьшить

воспаление, восстановить нормальную микрофлору, очистить организм от токсинов. Иными словами, мумие для ЖКТ — настоящая находка! И, кстати, употреблять его можно не только для лечения, но и для профилактики, не дожидаясь возникновения болезненных симптомов.

Единственным противопоказанием для лечения мумие является прием алкоголя. Некоторые компоненты «горного бальзама», вступая в химическую реакцию со спиртом, утрачивают целебные свойства, и даже более того, могут приобретать токсичность.

Лечение с помощью мумие

Изжога, тошнота, рвота, отрыжка

Принимать внутрь по 0,2–0,5 г мумие 2 раза в день утром и вечером в течение 20 дней. Болезненные симптомы исчезают через 7–10 дней.

Гастрит

Растворить 3 г мумие в 1 л кипяченой воды и пить по 1 стакану раствора 3 раза в день за 30 минут до еды на голодный желудок. Курс лечения — 10 дней, затем сделать перерыв на 3 дня. Повторить 3–4 курса. Во время лечения строго соблюдать диету.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Растворить 10 г мумие в 0,5 л воды. Принимать в течение 10 дней по 1,5 ст. ложки раствора до еды, затем — 10 дней по 1 ст. ложке до еды, 9 дней — по 1,5 ст. ложки после еды. Курс лечения — 30 дней.

Запор

Принимать утром натощак по 0,5 г мумие, запивая сырой водой. Или 5 г мумие растворить в 1 л кипяченой воды, пить натощак по 100 мл раствора. Запивать сырой водой.

Цирроз печени

Принимать по 0,5–1 г мумие (в зависимости от веса больного) 2 раза в день. Курс лечения — 10 дней, затем сделать 5 дней перерыва. Всего 5–15 курсов в зависимости от стадии болезни.

Холецистит, гепатит

Принимать по 0,3 г мумие 3 раза в день в течение 10 дней, сделать 5 дней перерыва, затем принимать по 0,5 г мумие 3 раза в день в течение 10 дней. Курс лечения — 20 дней. Повторить 2–3 курса.

Желчнокаменная болезнь

Растворить 2 г мумие в 1 л кипяченой воды и пить по 200 г 3 раза в день за 30 минут до еды на голодный желудок. Курс — 10 дней, затем сделать 3 дня перерыва. Повторить 3–5 курсов. Во время лечения строго соблюдать диету.

Геморрой

0,5 г мумие размягчить в руках и смазывать шишки на ночь и утром, при необходимости вводить шарики из мумие на ночь в задний проход. Курс — 10 дней, перерыв — 5 дней, повторить 2–4 курса. Одновременно принимать по 0,2–0,5 г мумие натошак, растворив в 2 ст. ложках кипяченой воды. Прием внутрь продолжать 25 дней.

Правила здорового питания

Известный ученый, дважды лауреат Нобелевской премии Л. Поллинг утверждал, что большинство болезней может быть предупреждено или в значительной мере ослаблено определенной диетой. Как вы уже наверняка заметили, первый шаг в лечении и профилактике любого гастроэнтерологического заболевания — соблюдение режима и рациона питания. Огромное терапевтическое значение диеты признается и официальной медициной, и представителями ее альтернативных направлений. Но вот в чем беда: признаваться-то оно признается, однако единого мнения насчет того, какое именно питание следует считать правильным, не существует. Позиции врачей по вопросам лечебного питания весьма и весьма противоречивы. К тому же выбор диеты при различных заболеваниях сам по себе достаточно сложен. Ведь конкретная болезнь у конкретного человека, как правило, имеет массу индивидуальных особенностей, которые должны быть учтены в диетологических рекомендациях.

Лечебное питание назначается в целях борьбы с уже возникшим недугом. А как быть с повседневным рационом здорового человека? Что, когда и как кушать, дабы не стать очередной жертвой ожирения, атеросклероза, диабета? Как относиться к голоданию? Это очередной способ сбросить вес в короткие сроки, расплатившись за красоту и стройность работоспособностью собственного желудка, или действительно полезная для здоровья процедура? Употреблять или не употреблять в пищу мясо? Важно ли придерживаться диеты в соответствии с группой крови?

Сколько мнений, столько диет, сколько диет — столько неясностей и недопонимания. Мы предлагаем

объединить их в одном единственном вопросе — как правильно есть? — и попытаться на него ответить.

Еще в глубокой древности подметили, что одним людям для поддержания здоровья следует есть что-то одно, другим — совершенно другое. Согласно древнеиндийскому учению аюрведе, здоровье — это гармоничное сочетание трех «дошей» (жизненных основ), а главным источником болезней считается плохое пищеварение, приводящее к их дисбалансу. Тем не менее существуют некие общие правила питания, подходящие всем. Соблюдение этих правил позволяет создать наилучшие условия для работы пищеварительной системы и предупредить развитие болезней.

Итак, давайте попробуем перечислить общие принципы здорового питания.

Правило первое: когда есть?

Ешьте только тогда, когда чувствуете голод. Процесс переваривания сопряжен с большими затратами энергии, идущей на выработку ферментов, обеспечение перистальтики, всасывание питательных веществ и обезвреживание токсинов. Поэтому организм должен быть готов к еде. Природой установлен сигнал готовности — чувство голода. Еда без чувства голода не идет впрок. Она лишь перегружает и засоряет организм.

Однако спазмы в пустом желудке — это еще не голод. Критерий здорового аппетита — сильное желание что-нибудь съесть, даже самое неаппетитное (корочку черствого черного хлеба), и обильное выделение слюны при одной мысли о такой пище.

Заметьте, что сильного голода не бывает сразу после напряженной работы, интенсивных тренировок, после охлаждения, перегревания или психического стресса. В этих случаях нет смысла и садиться за стол.

Не хочется кушать и при различных недомоганиях. В таких ситуациях не надо насильно «подкреплять» больных: организм специально экономит силы, энергетика перестраивается на борьбу с болезнью. Как только телу понадобится пища, сразу возникнет голод. Правда, при некоторых хронических заболеваниях подлинно здорового голода не возникает или он проявляется искаженно, такое состояние называется анорексией (что бывает, к примеру, при сильно сниженной кислотности желудочного сока).

Не ешьте в возбужденном эмоциональном состоянии. Усталость, страх, горе, беспокойство, депрессия, гнев и тому подобные эмоции приводят к тому, что пищеварительные соки перестают выделяться, нормальное движение пищеварительного тракта замедляется или останавливается совсем. Пища, принятая в таком состоянии, не усваивается, гниет, бродит — отсюда чувство дискомфорта или понос.

По этой же причине рекомендуется исключить всякие внешние раздражители во время приема пищи (не читать книг и газет, не смотреть телевизор и т. д.) — они создают неадекватное эмоциональное состояние, а также отвлекают от тщательного пережевывания.

Соблюдайте принцип трехразового питания.

Йоги считают, что с полуночи до полудня энергетика человека не настроена на пищеварение. «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу» означает, что завтрак человеку необходим, но он не должен быть плотным. И уж тем более недопустимо наедаться утром так, чтоб «хватило на весь день». Лучше всего ограничиваться фруктами, соками, кисломолочными продуктами, чаем из трав.

С полудня до вечера можно устраивать 2 или 3 основательных приема пищи, в зависимости от ваших

предпочтений. Одни основательно подкрепляются в обед и за ужином, но съедают легкий полдник, другие обходятся без полдника или без обеда, некоторые же вообще едят раз в день. Главное — не перекусывать в промежутках между едой. Пусть человек завтракает, обедает, полдничает и ужинает, но между этими приемами пищи желудок должен отдыхать.

ВНИМАНИЕ

Ужинать надо не позже чем за 2 часа до сна. В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться и пища в основном перейти в кишечник.

Существует мнение, что кушать надо понемногу, но чаще. Такой режим приема пищи можно рекомендовать тем, у кого вскоре после еды возникает сильное ощущение так называемого ложного голода, когда «сосет под ложечкой». Это вызвано тем, что у таких людей стенки желудка излишне растянуты из-за привычки кушать редко, но обильно. Большое количество пищи, однако, не может полноценно перевариваться, так как железы желудка перегружены и не в состоянии выработать достаточное количество ферментов. Переход к дробному питанию постепенно приведет к восстановлению нормального объема и функций желудка.

Кроме того, частый прием пищи полезен людям с повышенной кислотностью желудочного сока и предрасположенностью к гастритам.

Правило второе: как есть?

«Человек ест для того, чтобы жить, а не живет для того, чтобы есть!» — хорошие слова, но верны они лишь отчасти. Безусловно, поступление пищевых веществ в организм необходимо для обеспечения процессов жизнедеятельности: роста и обновления клеток,

выработки энергии. Но только ли этим ограничивается значение еды в жизни человека? Почему каждый народ так гордится своей национальной кухней, ставя ее в один ряд с достижениями культуры? Почему так много внимания уделяется застольному этикету, сервировке блюд? А все дело в том, что еда (не всякая, правда) — не просто удовлетворение физиологических потребностей, это еще и удовольствие! Питайтесь так, чтобы пища доставляла вам только приятные ощущения и радостные эмоции. Ешьте «на здоровье»!

Итак, еда должна быть вкусной и аппетитной на вид. Безвкусная и некрасивая пища плохо усваивается, потому что выработка пищеварительных ферментов происходит «по команде» нервной системы. Когда мы видим аппетитное блюдо, ощущаем его аромат и вкус, в ЖКТ запускается синтез пищеварительных соков и активизируется перистальтика. В головном мозге начинают вырабатываться вещества, улучшающие настроение и повышающие устойчивость к стрессам.

Еще одно из важных условий успешного пищеварения — тщательнейшее пережевывание пищи. Помните, что в комке пища не усваивается! Жевать следует до тех пор, пока кусочек не станет совершенно жидким. Тогда даже самая грубая пища усвоится относительно легко. Ведь при жевании происходит не только механическое измельчение, но и начальное расщепление пищевых веществ под воздействием ферментов слюны.

Считается, что желудок после еды должен быть заполнен не более чем на половину. Чтобы не переедать, можно спрашивать самого себя, хочется ли съесть кусочек черствого хлеба, и когда такое желание пропадает, вставать из-за стола.

Употребляйте жидкости до еды, а не во время нее и не после.

Во время приема пищи в желудке выделяются пищеварительные соки, содержащие ферменты. Если вы выпьете какую-нибудь жидкость, то тем самым разбавите и смоете их в нижележащие отделы желудочно-кишечного тракта. В итоге пища будет лежать в желудке, пока организм не синтезирует и не выделит новые ферменты, либо она останется необработанной желудочным соком и «проскочит» в нижележащие отделы неподготовленной к перевариванию.

После еды, содержащей углеводы (каши, хлеб), можно пить через 3 часа, после белковой (мясо, рыба) — через 4–5 часов. Если же возникнет сильное желание утолить жажду, то можно прополоскать рот и сделать 2–3 небольших глотка.

После еды нежелательно сразу приниматься за работу, тем более тяжелую. Правильнее будет 20–30 минут отдохнуть, но, конечно, не лежать и не спать. Можно применить способ «ускоренного переваривания», используемый йогами. Для этого нужно либо встать прямо у стены, чтобы ее касались пятки, ягодицы, лопатки и затылок, либо сесть на пятки (встать на колени, немного раздвинуть пятки, не отрывая носков, чтобы образовалась лунка, и сесть в эту лунку), держа спину прямой. Затем мужчины прижимают левую ноздрю (крыло носа) безымянным пальцем и мизинцем правой руки, а женщины — правую ноздрю большим пальцем правой руки. В таком положении стоят или сидят 5–10 минут, спокойно дыша через свободную ноздрю. Дышат очень легко, естественно, чтобы не было ни малейшего напряжения, и по возможности ритмично. При этом усиливается «пищеварительный огонь».

Правило третье: что есть?

Тибетские врачи считают, что хорошее, правильное питание поддерживает жизнь, а плохое — неправильное, недостаточное или избыточное — разрушает. Тему питания делят на две части: пища и напитки; пища рассматривается по пяти пунктам: зерно, мясо, масло, зелень, приготовление еды. Последнее, кстати, имеет огромное значение для здорового питания. Ведь неправильным приготовлением можно самые питательные и изысканные продукты сделать непригодными для употребления. И напротив, простая, недорогая пища, будучи хорошо приготовлена и подана, проголодавшимся человеком всегда воспринимается с радостью, а значит, идет на пользу.

Если готовить в гневе, страхе, раздражении, отрицательные вибрации, накладываясь на пищу, будут портить ее. Еда получится невкусной и вредоносной. И напротив, если готовить в хорошем расположении духа, пища станет целебней и вкусней.

Старайтесь готовить на один раз. Повторно разогретое блюдо, даже из холодильника, теряет большую часть своих полезных свойств, а иногда даже становится вредным для здоровья.

Избегайте жареного. В процессе жарки жиры превращаются в яд, жареные корочки хуже всего усваиваются, раздражают желудок и кишечник, наносят удар по печени. Если же приходится жарить, лучше это делать на подсолнечном масле. Никогда не жарьте на одном и том же жире несколько раз (например, блюда во фритюре). Наиболее приемлемые способы термообработки — отваривание (особенно на пару) и запекание. Причем, как правило, чем проще приготовлено блюдо, тем больше в нем сохраняется ценных веществ, тем оно полезнее.

Рекомендуется избегать контрастных температур за один прием пищи (холодный суп и горячая каша, горячий кофе с мороженым и т. п.). Вредна также очень холодная (из холодильника) пища и очень горячая. Считается, что холодные блюда должны иметь температуру не ниже комнатной, а горячие — не обжигать губы и рот, чтобы не возникла необходимость дуть на ложку.

Общее потребление соли, с учетом той, что содержится в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 ч. ложки (6 г) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

При здоровом питании супы, даже вегетарианские, необязательны. Каша, овощи и другая нормальная еда не нуждаются в предварительной «раскачке» желудка.

В целом за день необходимо выпивать не менее 2–3 л (включая скрытую воду овощей и фруктов). Обязательными считаются приемы воды утром, после пробуждения, вечером, перед сном и за 30 минут перед каждой едой.

Существуют особо вредные продукты. Это консервы, особенно мясные и рыбные, колбасы, копчености, животные жиры, майонез, кофе, какао, черный чай, кока-кола, многие кондитерские изделия. Желательно избегать также всего соленого, рафинированных растительных масел, сахара, столового уксуса, специй, давно приготовленной пищи. Советуем ограничить и употребление белого хлеба и шлифованного риса (особенно больным и малоподвижным людям).

Наилучшей едой признаются фрукты, свежие и вареные овощи, злаки, зелень. Сюда же можно отнести орехи. Отличная еда для детей — молоко и кисломолочные продукты. Но с возрастом их потребление обычно снижается, хотя некоторые продолжают есть

их до глубокой старости. Неплохая белковая пища — бобовые (фасоль, бобы, соя), но перевариваются они иногда тяжело, что ограничивает их применение.

Мясо, рыба, творог и сыр — концентрированные белковые продукты. Их нужно употреблять, но не каждый день. Норма потребления творога — до 100–150 г за 1 раз. Из жиров наиболее предпочтительны топленое масло, при хорошей переносимости — растительное (оливковое, льняное, подсолнечное). Сливки и сметана в больших количествах нарушают жировой обмен.

Необходимо правильно сочетать продукты. Вредно соединять в одной трапезе фрукты с крахмалами или белками, крахмалистую пищу с белковой, разные виды белков (мясные с молочными, белки бобов и орехов и т. п.), а также крахмалы или белки с сахарами. Пагубно также заканчивать еду сладким или фруктовым десертом.

Желательно питаться разнообразно в течение дня и в течение недели. Скажем, на обед каша, на ужин — картофель. Сегодня — пшено, завтра — рис и т. д. Монодиеты (питание одним продуктом) обычно применяются лишь на ограниченный срок для лечения или похудения. Впрочем, после того, как организм привыкнет к натуральной пище, он сам будет подсказывать, что ему нужно.

Доверяйте собственным ощущениям. Иными словами, если вы чувствуете дискомфорт после употребления какого-либо продукта питания, смело исключайте его из своего рациона. Скорее всего, этот продукт вам не подходит и, следовательно, никакой пользы здоровью не принесет.

Говорят, человек есть то, что он ест. Очень точное определение. Присмотритесь к рациону своего пита-

ния, прислушайтесь к «пожеланиям» своего организма — и вам вернется сторицей. Да и в любом случае тратить деньги на качественные продукты питания намного приятнее, чем на лекарства и анализы.

Заклучение

Вот и подошла к концу наша беседа (надеемся, содержательная и нескучная). Вы узнали о принципах строения и функционирования пищеварительной системы, о наиболее распространенных заболеваниях ЖКТ, их основных симптомах, методах лечения и профилактики. А помните, дорогие друзья, с чего все начиналось? Что это за таинственные «два пути к здоровью», давшие название книге и бурно обсуждавшиеся на ее первых страницах?

Речь шла о двух течениях в современной медицине — официальной, или как ее еще называют, академической медицинской науке и народной (нетрадиционной, альтернативной) системе врачевания. Они рассматривались в качестве двух отдельных терапевтических подходов, абсолютно несовместимых ни в «одном лице», ни в «одной таблетке». Врач официальной медицины не может быть одновременно травником, знахарь не может быть терапевтом или хирургом. Точно так же фармакологические препараты являются чем-то, в корне отличающимся от снадобий народной медицины, и между ними нет ничего общего.

Но так ли это на самом деле?

Книга, которую вы держите в руках, — итог совместной работы профессионального врача и опытной травницы. Приведенные в ней рекомендации порой трудно разграничить на академические и народные.

Грань «двух путей», как оказалось, весьма условна, они оба являются одинаково правомерными и в не легком бою за здоровье человека образуют гармоничный тандем.

И все же, спросите вы, какой из двух путей выбирать, если, к примеру, разболелся живот или замучил геморрой?

Наш совет: при появлении новых, необычных симптомов всегда начинайте «путь к здоровью» с визита в ближайшую поликлинику. Не подвергайте свое здоровье ненужному риску, пытайтесь разобраться в проблеме самостоятельно!

Вот представьте, что у вас дома потек водопроводный кран. Что вы делаете в подобных случаях? Идете в магазин покупать руководство по ремонту водопроводов или вызываете слесаря? Наверное, все-таки вызываете специалиста. Почему же тогда при первых признаках разлада в собственном организме (который, заметьте, посложнее водопровода устроен) большинство из нас поступает весьма странным образом: выискивает в книгах «значение» симптомов, обращается за консультацией к кому угодно — к соседям, близким, к Интернету, гадалке, астрологу, — но только не к врачу! И только на запущенных стадиях заболевания, когда уже, что называется, «припекло», мы снисходим до официальной медицины, но... случается так, что это происходит слишком поздно, когда помочь нам она уже не в силах.

В результате — растерянность, отчаяние, недоверие к «людям в белых халатах». Хотя, если задуматься, причина всех бед заключена в нашем собственном неведении.

Обратите внимание, что в стадии обострения большинство заболеваний требует срочной терапии силь-

нодействующими средствами — антибиотиками, ферментными препаратами, анальгетиками. Промедление в подобных случаях может иметь катастрофические последствия. Иногда требуется неотложная хирургическая помощь. Все это — в компетенции профессионала, опытного врача, представителя традиционной медицины. Народные методы лечения в подобных ситуациях не всегда уместны.

В разгар заболевания в первую очередь необходимо использовать весь арсенал современных химиотерапевтических средств, учитывая их преимущество перед растительными с точки зрения силы воздействия и эффективности. Растительные препараты на данном этапе могут послужить в качестве средств дополнительной терапии для снижения токсичности и усиления эффекта основного лечения.

Зато в стадии выздоровления, когда сиюминутной опасности для жизни нет, а главной задачей является укрепление организма и предупреждение обострений, — лучшим помощником считаются альтернативные методы лечения, такие как травы, гимнастика, массаж, закаливание, психотерапия. Эти методы оказывают более мягкое воздействие с минимальными побочными эффектами. Особенно возрастает роль лекарственных растений при хронических заболеваниях, так как они могут применяться в течение длительного времени.

В целом, в арсенале фармацевтической промышленности пока немного средств, обладающих профилактическим действием, и она не торопится включать в свой арсенал новые лекарства. Часто проходят годы, прежде чем новое лекарство (многократно проверенное) войдет в список разрешенных препаратов. Между тем профилактика — это основа медицины!

Недаром китайская народная мудрость гласит: «С болезнью надо бороться за 7 лет до самой болезни, а не за 7 дней до смерти». Зачастую, вместо того чтобы глотать горстями таблетки, лучше выпить травяной чай, сесть на диету, заняться физическими упражнениями, бросить курить. Как это сделать лучше всего — научит народная мудрость.

Официальная медицина может далеко не все, но на ее счету множество побед и спасенных жизней. Однако в области профилактики осторожная и продуманная альтернативная терапия более уместна. В общем, надо признать, что традиционная медицина без нетрадиционных методов пока бессильна. Но использовать знания альтернативной медицины можно лишь вне обострений! Причем определить, опасен или полезен для вас тот или иной метод нетрадиционного лечения, может лишь врач.

Как видите, все достаточно сложно и неоднозначно.

Народная медицина никогда не заменит официальную, и наоборот. У них разные задачи и сферы применения. А к здоровью можно прийти только одним единственным путем: путем умеренности, компромисса и разумного сочетания.



А. Даховский, Н. Стогова

Желудочно-кишечный тракт

В наше нелегкое время болезни желудочно-кишечного тракта становятся все большей проблемой. В одних случаях они вызваны неправильным питанием, в других — расстройством нервной системы, в третьих — искривлением позвоночника. Способов лечения разработано и описано немало. Однако немало существует и споров о том, который из них самый правильный и эффективный. Многие народные целители предостерегают от лечения у профессиональных медиков, врачи, в свою очередь, упрекают в некомпетентности недипломированных лекарей. Уникальность данной книги заключается как раз в том, что она не заставит вас делать выбор.

Авторы — известная русская травница Надежда Стогова и польский врач Анджей Даховский — своим творческим союзом олицетворяют новый этап в развитии народной и официальной медицины — их единство.

Прочитав эту книгу, вы поймете, что два пути к исцелению желудочно-кишечного тракта — народный и официальный — не расходятся в разные стороны, а идут рядом, зачастую сливаясь в одну общую Дорогу к Здоровью.

 ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 712-27-05, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

