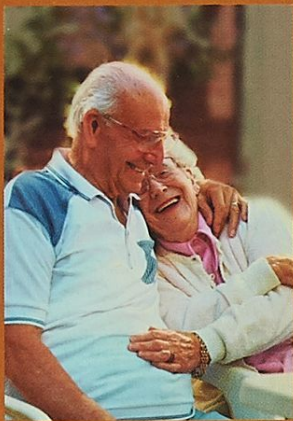


*СОВЕТУЕТ ДОКТОР*



# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА

*Современный взгляд  
на лечение и профилактику*



*Обойдемся  
без гастритов*

*Био-  
и лактобактерии  
за молодость  
организма*

*Добавки  
с кодом «Е»:  
польза или вред?*



**Наталия Тимофеевна Чехова**  
**Заболевания желудка.**  
**Современный взгляд на**  
**лечение и профилактику**  
**Серия «Советует доктор:**  
**тактика и стратегия здоровья»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42354558](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42354558)*

*Заболевания желудка. Современный взгляд на лечение и профилактику. / Чехова Н. Т.: Весь; Санкт-Петербург; 2014  
ISBN 978-5-9573-0379-4*

**Аннотация**

«Все сознают, что нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, всякая другая еда, еда по приказу, по расчету признается уже в большей или меньшей степени злом», – писал академик И. П. Павлов. Перед вами необычная книга. Главная ее особенность состоит в том, что желудок, его заболевания, а также их профилактика и лечение рассматриваются в «контексте» всего организма, в тесной связи с образом жизни и мыслями человека. Автор обращает внимание читателей на множество «мелочей», которым мы обычно не придаем никакого значения,

не замечаем их влияния на состояние желудочно-кишечного тракта и здоровье в целом. Книга – не сухое повествование о болезнях, а увлекательное путешествие в мир под названием «человеческий организм». Для широкого круга читателей.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие к серии               | 7  |
| Философия здорового образа жизни  | 12 |
| От автора                         | 14 |
| Введение                          | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 29 |

СОВЕТУЕТ ДОКТОР



**Наталия Чехова**

**Заболевания желудка.**

**Современный взгляд на  
лечение и профилактику**

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕСЬ» – ДОБРЫЕ ВЕСТИ

Иллюстрации *Е. Н. Константиновой*

Научный консультант – заведующая Санкт-Петербургским гастроэнтерологическим центром *Н. Росновская*

Словесное обозначение «*Советует доктор*» является зарегистрированным товарным знаком.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

# Предисловие к серии

*Дорогие читатели!*

Издательская группа «Весь» представляет вам новую серию книг «Советует доктор: тактика и стратегия здоровья».

Вполне возможно, что сочетание военных терминов с самым что ни на есть «мирным» словом «здоровье» покажется вам, на первый взгляд, не совсем уместным. Однако попробуем убедить вас в обратном: если вдуматься, то в любой сфере человеческой деятельности найдутся свои Александры Суворовы...

Итак, что подразумевается под стратегией здоровья, основополагающие принципы которой сформировались еще в глубокой древности?

Первый из этих принципов: здорова и радостна душа человека – здорово и его тело.

Второй: человеческий организм – единое целое, на котором отражаются любые, даже незначительные «поломки» отдельных его частей.

И третий: если человек нездоров – значит, он неправильно живет.

Вывод отсюда, согласитесь, напрашивается очень простой: стратегия здоровья – это прежде всего здоровый образ жизни (навыки личной гигиены, рациональное питание, физическая активность, отдых, разумные способы релаксации,

отсутствия вредных пристрастий и т. д.), а также наши позитивные мысли и эмоциональный настрой. Иными словами – это разумное, бережное и любовное отношение к себе и своему организму – с ним необходимо найти общий язык, научиться понимать сигналы, которые он нам регулярно подает. Важно помнить, что наш организм обладает поистине удивительной способностью к самовосстановлению и огромным запасом прочности, однако при варварских способах его эксплуатации, которыми грешат многие из нас, и этот запас, увы, довольно рано сходит на «нет».

В последнее время российским читателям предлагается немало интересных книг, посвященных комплексным оздоровительным системам и методикам. Так что необходимости начинать разработку своей собственной стратегии здоровья с нуля у вас, дорогие читатели, нет. Вникайте, оценивайте, сопоставляйте со своим опытом – и выбирайте то, что подходит именно вам. Нет никакого сомнения в том, что каждый человек может сделать для укрепления своего здоровья очень и очень многое – мы чаще всего колоссально недооцениваем свои собственные возможности.

Теперь – о тактике здоровья. Что под ней подразумеваются? Конкретные средства, методы, способы профилактики и лечения тех или иных недугов. Тактика, как известно, занимает подчиненное положение по отношению к стратегии, то есть при отсутствии последней разрабатывать какую-либо тактику и надеяться на исцеление вообще бессмысленно.



Проще говоря – если вы, например, лечитесь от хронического гастрита и при этом продолжаете перекусывать жареными пончиками с пепси-колой, завершая этот «акт» приема пищи сигаретой, то ваши «оздоровительные» усилия тщетны. И негодование в адрес врачей, которые «не могут вас вылечить», в подобных случаях более чем несправедливо.

Думается, вы согласитесь с тем, что вообще взаимоотношения медиков и пациентов в наше время трудно назвать идиллическими. Пациенты повсеместно хулят врачей, на которых, тем не менее, возлагают обычно всю ответственность за свое излечение. Многие больные, проглотив пару-тройку дней прописанные таблетки и зачастую пренебрегая при этом другими, более сложными процедурами, заявляют, что «от лечения нет никакого толку». В свою очередь, большинству врачей, пытающихся сохранить верность своей профессии и свести концы с концами в условиях кризиса системы здравоохранения, выход из которого по-прежнему не просматривается, трудно отвечать на претензии пациентов усилением внимания к ним.

Вот такая вот ощущается конфронтация, полоса отчуждения... И ни к чему хорошему она, конечно, не приводит. А между тем, шаги навстречу друг другу пошли бы на пользу и той, и другой стороне. Давно доказано, что чем активнее и осмысленнее участвует больной в процессе исцеления, чем сильнее его желание вылечиться, тем вероятнее успех. И может быть, некоторым нашим докторам не помешало бы бо-

лее терпимое отношение к просвещенным в области медицины пациентам, информированность которых их раздражает и даже шокирует, как некое посягательство на их профессионализм. Хотя почему, собственно говоря, больной не имеет права знать, с чем связано назначение ему именно этого, а не иного лечения, каково его действие на организм, в чем преимущества и т. д.?

Стратегия и тактика здоровья – общее дело врачей и пациентов: чем больше между ними взаимопонимания, тем успешнее оно осуществляется. Без докторов нам, само собой разумеется, никак не обойтись – врач остается главной фигурой в лечебном процессе. Вот почему нам особенно приятно, что книги этой серии, посвященной профилактике и лечению заболеваний определенных систем и органов, – результат творческого содружества журналистов и врачей, которые считают, что популяризация медицинских знаний – затея отнюдь не праздная. В роли авторов-составителей этих изданий выступили журналисты, специализировавшиеся в области медицинской тематики и попытавшиеся изложить в наиболее полном объеме именно тот материал, который интересен и полезен для пациентов. Незаменимую помощь в этом им оказали врачи-специалисты, которые делились информацией, своим практическим опытом, помогали расставить правильные акценты, оценивали работу с точки зрения научной достоверности и актуальности.

Издательская группа «Весь» выражает благодарность

всем врачам-специалистам, участвовавшим в подготовке серии книг: «Советует доктор: тактика и стратегия здоровья». Очень надеемся на продолжение плодотворного сотрудничества.

# **Философия здорового образа жизни**

Нашему городскому гастроэнтерологическому центру в 2007 году исполнится ровно 30 лет. За эти годы изменилось многое, но люди болеют так же, как и раньше, потому что экологические условия не улучшились.

Кроме того, выявилась такая тенденция: у пациентов «нет времени» лечиться. Если раньше люди стремились попасть в стационар и предпочитали лечиться именно там, а не дома, то сейчас просят дать лекарство, но никак не хотят даже 2–3 дня полежать в больнице (что было бы необходимо, например, в случае обострения язвы желудка). И объясняют это обстоятельствами на работе, занятостью в бизнесе. Да и пить люди стали больше.

Но есть и кое-что более приятное: появились молодые люди, которые стремятся быть здоровыми, хотят культивировать здоровье и придерживаются философии здорового образа жизни. Они приходят к нам, чтобы подобрать оптимальную диету для себя, своих близких, потому что принимают ответственность за свое здоровье на себя. Такая позиция радует.

А мы, специалисты, всегда готовы оказать необходимую помощь, дать консультации. В целом же количество больных

у нас не уменьшается: по статистике, каждый десятый взрослый житель России страдает тем или иным заболеванием органов пищеварения, а хроническим гастритом болеет не менее половины взрослого населения нашей страны. В Санкт-Петербурге ситуация аналогичная. Вот почему мы считаем важным поддерживать любую инициативу, направленную на распространение полезной информации о предупреждении заболеваний органов пищеварения, на оздоровление людей. Предупрежден – значит, вооружен. Надеюсь, и эта книжка послужит той же цели.

Желаю всем читателям бодрости и оптимизма, будьте здоровы!

*Заведующая Санкт-Петербургским  
гастроэнтерологическим центром  
Надежда Росновская*

# От автора

Начиная работать над этой рукописью, я подумала, что ее тема одновременно и проста, и сложна, потому что о болезнях желудка, их причинах и способах лечения написано уже очень много. С другой стороны, не удивительно, что большое внимание читателей по-прежнему вызывают народные рецепты и обмен личным опытом оздоровления. Все люди очень разные, а слово обладает огромной силой. И часто бывает так: человек прочитает о чужом опыте, который кому-то помог, и начинает использовать его сам. Глядишь – полегчало. Наверное, и я сразу же стала думать о тех людях, чей опыт помог мне или просто произвел впечатление своей убедительностью. А в первую очередь вспомнила добрым словом тех врачей, чье мастерство и огромная сила духа сделали их служение людям Врачеванием не только тел, но и душ.

Моя благодарность:

врачу натуральной медицины Александру Александровичу Алифанову – за преданность идее натуральной медицины и силу воли в пропаганде идеи, что человек – сам кузнец своего здоровья;

профессорам Валерию Матвеевичу Луфту и Василию Николаевичу Цыгану, чье ясное понимание психологии и философии оздоровительных методик помогло мне отстроить мое собственное.

И доктору Чехову – «вдумчивому наблюдателю, находчивому и проницательному диагносту»\*.

Этот человек, которого вроде бы все знают как хорошего юмориста, но уже не слишком хорошо – как гениального писателя, на самом деле был почти энциклопедистом, как его многие великие предшественники. По страницам его произведений разбросаны многочисленные персонажи и не менее многочисленные истории болезней, которые «загримированы» то предельно комичными ситуациями, то абсурдностью происходящего. Однако для меня было особенно важно и интересно прочесть в трудах Чехова о том, что, по его мнению, лечить надо не только местное заболевание, но человека в целом, что люди должны жить в хороших условиях, пить чистую воду и дышать чистым воздухом. Антон Павлович мечтал об этом. Как известно, он съездил на остров Сахалин (это просто подвиг по тем временам и при тех транспортных условиях) и написал об этом книгу, полную страшной статистики и высокой поэзии. Изучая причины заболеваемости и высокой смертности среди коренных жителей острова, Чехов пришел к выводу, что именно в недоедании, ужасающей антисанитарии, полном отсутствии медицинской помощи и кроется их полная беспомощность перед инфекциями, от этого они плохо развиваются, растут слабыми и рано умирают. Книга была по тем временам слишком смелой, слишком опасной, и поэтому, наверное, ему и не присвоили звание «доктор медицины», которого он более чем заслуживал.

Но на общественность она произвела огромное впечатление. После опубликования труда «Остров Сахалин» царское правительство было вынуждено создать специальную комиссию для расследования положения на Сахалине.

Да, он не стал доктором медицины, его не допустили к преподаванию в университете. А читать он предполагал курс «внутренняя патология страданий». Но этот предмет вполне можно усвоить по его произведениям<sup>1</sup>.

Он был открытым, добрым человеком. И мужественным. Придавая большее значение распространению санитарных знаний среди широких масс населения, он ратовал за повышение квалификации врачей, мечтал об открытии Института усовершенствования для них, принимал близко к сердцу судьбы медицинской прессы. Очень много сил и энергии пришлось приложить Антону Павловичу, чтобы спасти от гибели медицинские журналы «Хирургическая летопись» и «Хирургия». Об этой его деятельности известно не очень много, да он и не любил шумихи вокруг себя, во всем оставаясь истинным «профи» – как в медицине, так и в литературе. И в жизни, если допустить такое сравнение. В одном из писем он заметил: *«Я не либерал, не консерватор... не монах, не индеферентист. Я хотел бы быть свободным художником и – только... Я ненавижу ложь и насилие во всех их видах... Мое святое святых – это человеческое тело, здоровье, ум, талант, вдохновение, любовь и абсолютнейшая сво-*

---

<sup>1</sup> Шубин Б. М. Доктор А. П. Чехов. М: Знание, 1985. С. 166.



*бода, свобода от силы и лжи, в чем бы последние ни выражались...»<sup>2</sup>*

Мы все живем на одной планете, и законы физиологии распространяются на всех. И все же мы разные. Это разнообразие определяется средой, где мы живем, природными условиями. Отсюда и берут свои корни особенности и традиции питания, потому что для каждого места характерны свои предпочтения. И если, к примеру, человек вырос на Крайнем Севере и с детства привык питаться свежей рыбой и морепродуктами, то, приехав в другой климатический пояс, без привычной еды он запросто может приобрести «несварение желудка», а то и гастрит. Так, например, у студентов петербургских вузов, приехавших на учебу с Чукотки, около года уходит на адаптацию, некоторые из них даже худеют от перемены пищи и воды, теряя до 5~6 кг веса. Потом происходит привыкание, поскольку адаптационные возможности организма высоки, но зато каждая посылка с национальными лакомствами воспринимается как большой праздник.

Мир объединяется, прежде всего, информационно. И становится унифицированным. Но ведь не из одной же fast food состоит наша жизнь? Тем более что в мире, в Европе, уже появилось движение, возвращающее нас к традиции slow food. В противовес «быстрой» еде народ агитируют за «медленную». Все закономерно: как раз однообразие и вызывает пристальный интерес людей к национальным особенностям:

---

<sup>2</sup> Гейзер И. М. Чехов и медицина. М.: Медгиз, 1954. С. 70.

мышления, питания, образа жизни. В национальном разнообразии и есть единство нашего мира. А правила гигиены остаются незыблемыми уже много сотен лет.

# Введение

## Начало начал

Мечта Чехова о чистых городах пока еще остается утопией. Обнародован список самых удобных для жизни городов мира, составленный консалтинговой компанией Mercer Human Resource Consulting. При расчетах за основу принимались 39 различных факторов: политические свободы, уровень экономики, здравоохранения, образования, безопасности и так далее. Самой непригодной для жизни человека признана столица Ирака Багдад, а самым комфортным уже который год подряд становится швейцарский Цюрих, сообщает газета «Аргументы и факты»<sup>3</sup>.

Российские города в этом списке замыкают вторую сотню (из 215 исследованных городов). И если с экономикой у нас все ясно (как говорится, выше себя не прыгнешь), то не очень понятно, почему по санитарному состоянию мы также замыкаем вторую сотню, уступая даже городам Латинской Америки.

Впрочем, если постоять на Невском проспекте в обычный день, или на Садовой, или Гороховой улицах в час пик минут по пятнадцать, то все становится на свои места: если жарко и ветра нет, то дышать-то у нас просто нечем. О качестве воды,

---

<sup>3</sup> Аргументы и факты. 2004. № 36. С. 4.

которая приходит во многие дома старого города по старым ржавым трубам, лучше и не вспоминать.

Однако европейские эксперты на первое место среди наших санитарных проблем вывели такие показатели, как мусор (не перерабатываем), а также качество очистных систем. В общем, по мнению экспертов, как-то уж совсем нецивилизованно не убирать за собой. Как говорится, где поел, там и...

Как не вспомнить цитату к месту: *«По направлению от думы к торговым рядам медленно подвигается санитарная комиссия, состоящая из городского врача, полицейского надзирателя, двух уполномоченных от думы и одного торгового депутата. Сзади почтительно шагают городовые... Путь комиссии, как путь в ад, усыпан благими намерениями. Санитары идут и, размахивая руками, толкуют о нечистоте, вони, подлежащих мерах и прочих холерных материях...»*<sup>4</sup>

Впрочем, не зря санитарное состояние считается одним из важнейших факторов в общей системе оценки качества жизни. Понятно, что без чистой воды и воздуха даже удвоение национального дохода ничего не даст обычному человеку: до этого дохода еще дожить надо. Петербуржцам остается лишь одно утешение: среди российских городов Санкт-Петербург лидирует (183-е место в мировом рейтинге). Остальным россиянам (Новосибирск – 184-е, Казань – 185-е, Москва – 190-

---

<sup>4</sup> Чехов А. П. Надлежащие меры // Повести и рассказы. Т. 1. М.: ГИЗ худож. лит., 1959. С. 78.

е место) остается утешаться тем, что они живут не в столице Мавритании (207-е место).

А мы традиционно смотрим в сторону наших северных соседей. Был такой старый анекдот, когда некто предложил объявить войну Финляндии. На вопрос, зачем, следовал ответ – чтобы сдать! Ну, может, сдаваться и не стоит, но поучиться у северных соседей (всего 4 часа на машине от Питера) есть чему. Хельсинки по санитарным условиям занимает первое место в Европе.

Эту разницу легко увидеть собственными глазами, пересекая границу: мусора нет, чистый лес... Говорят, мол, в Европе тесно, и поэтому они живут «застегнутыми на все пуговицы» и тоже «мусорят». Наверное, мусор убирают по ночам. Но, спрашивается, почему нельзя жить «широко» и все же чисто?

Будем учиться. А чтобы закрепить все новое и интересное, сходим в музей. В самом молодом музее нашего города «Мир воды Санкт-Петербурга» есть симпатичный зал, посвященный наглядной демонстрации различных физических законов нашего мира, устройства Вселенной. И человека. Каждый может совершить воображаемое путешествие из глубин космоса внутрь микрокосма: человека, органа, клетки, атома... И обратно. Наглядная демонстрация того, что мир един, а человек – часть его. Но, не углубляясь в эти философские глубины, остановимся посередине, между небом и землей, то есть на человеке. Что там у него внутри, внут-

ри этой разумной, самоорганизующейся системы? Со школьных лет мы знаем про скелет, из учебника анатомии задержались в памяти картинки, разрисованные красным, белым и синим: мышцы, нервы, кровеносная система – большой круг кровообращения, малый круг...

И за всем этим, со временем, в памяти не остается подробностей, а жизнь заполняется привычным, средой, традициями, так что человек и не вдумывается, что и почему происходит в его теле. Не вдумывается до тех пор, пока не случится что-то или не заболит... С другой стороны, все надеются на то, что чаша страданий нас минует, а если что – врачи придут на помощь.

А между тем, современный взгляд на здоровье человека таков: на 20 % оно зависит от наследственности, на 20 % – от окружающей среды, на 50 % – от образа жизни, которого человек придерживается. А от уровня развития системы здравоохранения – лишь на 10 %. Иными словами, ответственность самого человека за свое здоровье – решающий аспект. Однако это так трудно – отвечать за себя, свои действия, свой собственный режим дня, питания, сна и отдыха, причем отвечать тихо и «про себя», без надежды на чью-то похвалу, громкую славу...

И все-таки надо. А почему? Да потому, что, как отмечают великие умы прошлого, мы едим, чтобы жить; а еще мы – такие в зависимости от того, что едим...

Отсюда и должен проистекать наш интерес к системе пи-

щеварения, где происходит таинственный процесс превращения супов и котлет в энергию, благодаря которой мы совершаем множество нужных и полезных дел, в том числе и читаем эту книгу.

Когда человек покупает дорогую бытовую технику, то, движимый разумной осторожностью, обязательно читает инструкцию.

А инструкция по обращению с самим собой? Своим телом? Желудком? Кстати, если учебника анатомии недостаточно, то можно посетить интерактивный зал музея «Мир воды Санкт-Петербурга». Есть там такая познавательная игра: торс человека, а все органы – на крючочках. Вот сняли ребро, другое, а тут у нас – сердце, а здесь – легкие, селезенка... И вот он, желудок. Как он выглядит? Какие у него главные функции? Самые уязвимые места? Как сделать, чтобы этот «горшочек» варил отменные блюда? Продолжая кулинарную аналогию, сначала нужно бы покрошить все то, из чего мы собираемся варить еду...

Но сначала поговорим об «авариях на дорогах». Вроде бы тема известная, понятная, но все-таки повторение – мать учения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 98 % населения планеты Земля страдает различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Одни болеют «открыто», признаки болезни ярко выражены, а другие даже не догадываются, что больны, симптомы недуга протекают скрыто.

Статистика, как правило, не ошибается, но иногда не все можно учесть... Бывает, люди молчат о своих проблемах, скрывают, что у них болит живот. Выходит, «болит живот» – это не симптом, но фраза, очень понятная многим.

Да и понятие «живот» к благородным не относят, с незапамятных времен его отчего-то считают низменной, не заслуживающей уважения частью тела. Например, древнегреческий философ Платон (IV век до и. э.) сравнивал человека с мешком, в котором «защиты» мудрец, лев и гидра. Такие особые три ступени. Первая – Мудрец, как можно догадаться, это голова –местилище и источник мысли. Вторая – Лев, это сердце – символ чувства, страсти. А на третьей ступени, на самом дне мешка, – Гидра, то есть чрево с его низменными желаниями, подчеркивающими животную сущность человека.

В подобном ключе мыслили и древние римляне. Они делили внутренние органы человека на благородные (сердце, печень, легкие) и неблагородные (желудок и кишки). Органы-то «неблагородные», однако и древние греки, и древние римляне любили хорошо поесть и попить, а некоторые доводили владение этим процессом до профессионализма.

В Индии и Китае другая система классификации. В первой большое внимание было уделено развитию систем очищения и воздержания (климат жаркий и влажный!), а во второй выстроили систему взаимоподдержки и взаимо-угнетения органов (*усын*), да и классификация здесь была разра-



ботана совсем иная.

А славяне? Часть тела, расположенная ниже грудной клетки, словом «живот» стала называться сравнительно поздно. В древности «животом» звалась сама жизнь, человеческое существование. А желудок и кишечник славяне называли «чревом» (в высоком стиле), а в просторечии, в обыденной, бытовой речи – «брюхом» или даже «пузом».

И особым почтением к нему тоже не отличались, недаром есть поговорки вроде такой: *«Пузо лопнет – наплевать, из-под платья не видать»*.

Нужен пример из жизни? Пожалуйста. *«Блины были такие великолепные, что выразить вам не могу, милостивый государь: пухленькие, рыхленькие, румяненькие. Возьмешь один, черт его знает, обмакнешь его в горячее масло, съешь – другой сам в рот лезет. Детальями, орнаментами и комментариями были: сметана, свежая икра, семга, тертый сыр. Вин и водок целое море. После блинов осетровую уху ели, а после ухи – куропаток с подливкой. Так укомплектовались, что папаша мой тайком растянул пуговицы на животе и, чтобы кто не заметил сего либерализма, накрылся салфеткой»<sup>5</sup>.*

Хотя иногда тонко подмеченные физиологические процессы достаточно ярко и афористично обозначали в аллегорической форме, например: *«Сытое брюхо к учению глухо»*.

---

<sup>5</sup> Чехов А. П. Торжество победителя (Рассказ отставного коллежского регистратора) // Повести и рассказы. Т. 1. С. 11.

Мол, когда ешь, то вся кровь приливает к желудку, а думать уже и нечем.

Можно сказать «любящее сердце», «нежная ручка», но попробуйте в адрес кого-то сделать комплимент, сказав «какой великолепный желудок»! Это могут счесть оскорблением. Что ж, глубинные понятия, имеющие корни в незапамятном прошлом, из нашего сознания никуда не ушли.

Теперь представьте себе, что некто стал стучать себя молотком по голове. Можно не сомневаться: зрители этого душераздирающего представления позаботятся, чтобы он поскорее стал пациентом соответствующего лечебного заведения. А, между тем, желудку своему мы ежедневно наносим еще более чувствительные удары и при этом считаемся нормальными людьми.

Бедный желудок! Как только люди-человеки над ним не издеваются, какую только дрянь не заставляют переваривать! Едят что попало и как попало, нерегулярно, в спешке, на ходу, в огромном количестве поедают гамбургеры, «горячих собак», шавермы и прочие шедевры быстрого питания, запивая это разнообразие холодной колой...

А он, желудок, все терпит и служит нам верой и правдой. Да, можно только восхищаться совершенством человеческого организма, созданного природой с огромным запасом прочности. Но зачем вновь и вновь проверять эту истину, подвергая организм – и желудок вместе с ним – все новым и новым испытаниям?

У любого запаса прочности есть предел. В конце концов, желудок изнемогает в бесконечной неравной борьбе, которую ведет с ним его собственный хозяин. И тогда у человека начинаются проблемы.

То появляется ощущение тяжести под ложечкой, тошнота и слабость, то головокружение, и аппетит пропадает. Бывает и еще хуже: учащается пульс, повышается температура... И народ бежит к гастроэнтерологу. К врачу, лечащему желудочные заболевания, рано или поздно, бежит каждый, потому что самолечение, наконец, не помогает, да и опасно – оно может привести к осложнению болезни.

Почему же возникают желудочные заболевания? Нормальная деятельность желудка может нарушаться по множеству причин. Человеческий организм – сложнейшая саморегулирующаяся система, все части которой неразрывно связаны друг с другом. Если происходит сбой, и какой-то один орган начнет работать хуже, то это неизбежно приведет к разбалансированию работы всего организма.

Бывает, что желудок слишком сильно нагружают, то есть причиной нарушения его деятельности является элементарное обжорство.

И еще: мы все подчиняемся общим для Живого законам природы, его ритму, всем биологическим ритмам, мы пульсируем вместе со всей Вселенной. Об этом подчас не задумываются, хотя говорить об этом нужно не только в аспекте высокой поэзии, но и в чисто прикладном смысле. Напри-

мер, думая о болезнях и лекарствах, не стоит забывать, что каждый орган активен в определенное время суток. Самые точные часы – это ритмы Живого, основа жизни. Регулируя все процессы, они подсказывают, как выправить их в случае какой-либо поломки.

В сущности, болезнь и есть поломка биологических часов.

Работа больного органа выбивается из общего ритма и перестает адекватно реагировать на изменения. Это хорошо знакомо людям, страдающим гипертонией и другими сосудистыми заболеваниями.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.