

18+ Галина Сергеева

ЛЕЧИМ ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК

Панацея

Серия книг о традиционной
народной медицине и
диетологии

Галина Сергеева

Лечим желудок и кишечник

«Издательские решения»

Сергеева Г. К.

Лечим желудок и кишечник / Г. К. Сергеева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514371-6

Книга о народных методах лечения заболеваний желудка и кишечника — фитотерапии (лечения лекарственными растениями), с помощью зерна, круп и проростков растений, орехоплодных и продуктов пчеловодства, а также о таких эффективных методах, как соколечение и лечение с помощью глины. В книге приведено много рецептов для приготовления разных лекарственных форм, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

ISBN 978-5-00-514371-6

© Сергеева Г. К.
© Издательские решения

Содержание

ОЧЕМ ЭТА КНИГА	10
ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ	12
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ	15
1. ГАСТРИТЫ, ЯЗВА ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ, ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ФИТОТЕРАПИЯ	15
2. КОЛИТЫ, ЭНТЕРОКОЛИТЫ, ГАСТРОЭНТЕРОКОЛИТЫ, ДИЕТА, ФИТОТЕРАПИЯ	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Лечим желудок и кишечник

Галина Константиновна Сергеева

БАД не являются лекарственными средствами. Перед применением требуется консультация врача.

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4371-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей-врачевателей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гиппократов и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артемизона и артезуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Ту Юю на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнаружены непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследователи наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биопленках, которые образуются в диабетических трофических язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали, что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биопленки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство». И

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфир-

ные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

ОЧЕМ ЭТА КНИГА

Вам известна эффективность санаторно-курортного лечения. Это объясняется тем, что в санатории в комплексе применяются различные средства и методы лечения. Не все могут позволить себе лечение в санатории, так как это довольно дорого. Санаторий же легко можно организовать на дому. Как это сделать, вы узнаете, прочитав данную книгу.

Эта книга ознакомит вас с наиболее распространенными заболеваниями органов пищеварения, одной из основных причин их развития (неправильным питанием) и возможностью устранения этой причины путем организации своего рациона питания, а также расскажет, как можно предотвратить или излечить уже возникшие болезни с помощью различных средств и методов, как это делается в санаториях. Я познакомлю вас с такими методами, как лечение глиной, массаж и лечебная физическая культура.

Чаще всего встречаются следующие заболевания и недомогания со стороны органов пищеварения: гастриты, язва желудка и 12-перстной кишки, колиты, энтероколиты, гастроэнтериты, запоры, поносы, дисбактериоз кишечника, плохой аппетит, метеоризм, изжога, тошнота, рвота, желудочные и кишечные колики, геморрой и глистные инвазии.

Причин, вызывающих болезни органов пищеварения много: стрессы, плохая экология, воздействие различных химических реагентов и многие другие, но основной из них является неправильное питание, которое приводит к дефициту в организме тех или иных соединений. Диета таких больных должна быть направлена, в первую очередь, на пополнение организма этими веществами. Грамотно составляя свой рацион питания, мы можем не только предупредить, но и излечить многие, уже возникшие заболевания желудка и кишечника. Зная «слабые места» своего организма (в том числе наследственную предрасположенность), читатели смогут так организовать свое питание, чтобы получать с пищей не только энергию для жизни, но и вещества, которые помогут предотвратить развитие различных заболеваний и исправить уже нарушенные функции нашего организма.

В отличие от синтетических лекарственных препаратов, предлагаемые нами средства обладают широким спектром действия на весь организм, то есть оздоравливают сразу несколько органов и систем органов и не вызывают ни каких побочных или аллергических реакций (за редким исключением индивидуальной непереносимости человеком какого-либо ингредиента).

Синтетические препараты быстрее действуют, чем средства народной медицины, но они не устраняют причины болезни, а только снимают определенные симптомы (боль, высокую температуру и т. п.). Кроме того, практически, каждый современный синтетический препарат имеет огромный список отрицательных побочных эффектов, то есть, например, если человек лечит желудок, он в тоже время может нанести большой вред сердцу, печени или почкам.

Успех лечения зависит не только от входящих в лекарственное средство ингредиентов, но и от индивидуальных особенностей больного. То есть одному человеку поможет одно лекарственное средство, другому – другое. Предлагая большое количество рецептов, мы позволяем читателям выбрать такое средство лечения, которое поможет именно ему.

Всего в книге содержится более 600 рецептов для лечения заболеваний органов пищеварения.

В отличие от других источников данной тематики, я в своей книге большое внимание уделяю профилактике заболеваний (не вызывает сомнения тот факт, что любое заболевание легче предотвратить, чем лечить) и лечебному питанию, которое является мощным рычагом в борьбе с болезнью. Без соблюдения специальной диеты, ни какое лечение не даст желаемого результата.

Читатели научатся готовить в домашних условиях различные эффективные лекарственные средства: лечебные настойки, вина, масла, сиропы, мази и др. Приготовив эффективные и недорогие лечебные средства, читатели смогут значительно сэкономить денежные средства своего домашнего бюджета, избавят себя от побочного действия синтетических лекарств.

Кроме того, читатели будут знать, какое действие на наши органы пищеварения оказывают крупы, злаки и проростки растений, как с их помощью можно вылечить заболевания желудка и кишечника.

Мы расскажем о таком эффективном направлении народной медицины, как апитерапия (лечение с помощью продуктов пчеловодства), о том, как можно вылечить болезни органов пищеварения с помощью меда, прополиса и других продуктов пчеловодства.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, не только имеющих проблемы со здоровьем, но и абсолютно здоровых людей, которым небезразлично свое здоровье. Учитывая наследственную предрасположенность к различным заболеваниям, правильно организовав свое питание и проводя профилактические курсы лечения, они смогут предотвратить развитие многих тяжелых заболеваний желудка и кишечника.

Надеюсь, что следуя моим рекомендациям, читатели смогут сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье своей семьи.

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ

Организм человека представляет собой сложную биологическую систему, для существования и нормальной деятельности которой необходимо постоянное поступление извне различных органических и неорганических веществ. Эти вещества мы получаем, преимущественно, с пищей. Они снабжают наш организм энергией, являются строительным материалом для построения клеток и тканей, участвуют в синтезе различных соединений непосредственно в организме человека, регулируют обмен веществ и работу наших органов и систем органов.

Биохимический состав продуктов питания животного и растительного происхождения богат и многообразен, содержит большое количество различных биологически активных соединений, без которых жизнь человека невозможна. Прежде всего, это белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Кроме того, немаловажную роль для здоровья человека имеют, содержащиеся в растениях, дубильные вещества, пектины, ферменты, фитонциды, органические кислоты и многие другие соединения. При недостатке какого-либо из этих веществ у человека развиваются различные недомогания и даже серьезные заболевания, причем, недостаток одного из этих элементов питания не компенсируется избытком других. Часть из этих веществ мы получаем с животной пищей, а другие – с растительной. Некоторые синтезируются в нашем организме полезными микроорганизмами кишечника, при заболевании которого этот процесс может быть нарушен.

Кратко рассмотрим, какое значение для наших органов пищеварения имеет каждое из этих веществ (ограниченный объем книги не позволяет мне рассмотреть их подробно).

При недостатке белков постепенно происходят атрофические изменения в желудке и кишечнике, атрофируются их слизистые.

Недостаток жиров также приводит к нарушениям слизистых желудка и кишечника, нарушается усвоение жирорастворимых витаминов (А, Е, Д и др.) и всасывание пищи в кишечнике.

При недостатке органических кислот в пище, нарушается деятельность желудка и кишечника, возникают гастриты, язва желудка и многие другие заболевания, происходит отравление организма продуктами обмена, возникают различные кишечные инфекции.

Большое значение для нормальной деятельности наших органов пищеварения имеют витамины.

Основные витамины, которые мы должны получать с пищей: А, группы В, С, Д, Р, РР, Е, К и U.

При недостатке витамина В1 в пище нарушается работа органов пищеварения, снижается аппетит, появляются тошнота, рвота, поносы или запоры.

Недостаток витамина В2 приводит к нарушениям работы желудочно-кишечного тракта и накоплению в организме канцерогенных веществ, вызывающие раковые опухоли желудка и кишечника.

При недостатке витамина В5 (пантотеновая кислота) нарушается работа желудочно-кишечного тракта, появляется чувство боли и «жжения» в животе.

Дефицит витамина В6 (пиридоксин) сопровождается развитием многих заболеваний, тошнотой и потерей аппетита.

При недостатке витамина В7 (парааминобензойная кислота) (Н1) нарушается синтез витаминов кишечными бактериями, снижается аппетит.

Витамин РР (никотиновая кислота) действует на ферментную систему организма, регулирует деятельность желудка и кишечника. При недостатке этой кислоты в организме нарушается работа органов пищеварения, снижается аппетит, во рту появляется жжение и горечь, боли в животе, отрыжка, запоры чередуются с поносами.

Витамин С (аскорбиновая кислота) играет важную роль в углеводном и белковом обменах веществ, окислительно-восстановительных процессах организма, способствует регенерации тканей и органов (в том числе, желудка и кишечника), обладает антиоксидантным действием, предупреждает развитие злокачественных опухолей желудка и кишечника.

При недостатке в пище витамина К (викасол, филлофинон) нарушается перистальтика кишечника, возникают запоры и кровоизлияния в слизистых оболочках желудка и кишечника.

Недостаток витамина Р (рутин) в организме приводит к возникновению желудочных и кишечных кровотечений.

Витамин U считается противоязвенным. Он регулирует секрецию желудочного сока, способствует заживлению язв желудка и 12-перстной кишки, предупреждает развитие гастритов.

Витамин А (ретинол), провитамин его – каротин. Этот витамин обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек желудка и кишечника, стимулирует регенерацию тканей. При недостатке этого витамина нарушается деятельность органов пищеварения, ухудшается аппетит, развиваются гастроэнтериты и другие заболевания.

Витамин Д способствует регенерации тканей и заживлению ран (в том числе, желудка и кишечника).

Витамин Е (токоферол) предупреждает процессы старения, в том числе в тканях желудка и кишечника, усиливает деятельность витамина А.

Большое значение для нормальной деятельности органов пищеварения также имеют пектины и клетчатка, которые, практически, не перевариваются и не служат источником энергии, но играют большую роль в процессе пищеварения, усиливают перистальтику кишечника, положительно влияя на полезную микрофлору кишечника, способствуют выведению из организма солей тяжелых металлов и токсинов, обладают бактерицидными свойствами, предохраняют органы пищеварения от различных инфекций. При недостатке в пище клетчатки и пектинов появляются запоры, которые могут быть причиной рака толстой кишки.

Большое значение для органов пищеварения имеют и эфирные масла, которые обладают фитонцидным и противовоспалительным действием, предупреждают кишечные инфекции,

стимулируют деятельность органов пищеварения, а также некоторые алкалоиды, гликозиды, инозит, кумарины, смолы, антиоксиданты, другие органические соединения и неорганические элементы: кальций, калий, железо, фосфор, натрий, магний, марганец, цинк, медь, хром, кобальт, селен, йод, бор и некоторые другие.

При недостатке калия, например, отмечаются нарушения со стороны органов пищеварения, снижается аппетит, появляются тошнота, рвота и запоры.

Кальций, магний и фтор обеспечивают хорошее состояние зубов.

Магний стимулирует деятельность кишечника, влияет на состояние слизистых оболочек желудка и кишечника.

При недостатке железа происходит извращение вкуса и снижение аппетита.

Натрий активизирует пищеварительные ферменты.

Медь способствует всасыванию железа из кишечника и переносу его в костный мозг. При недостатке меди в организме развиваются расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (поносы и др.).

Хлор принимает участие в образовании соляной кислоты желудка.

Из всего вышеизложенного видно, что для того, чтобы сохранить свое здоровье, в том числе, здоровье органов пищеварения, в рацион питания любого человека должны входить в сбалансированном состоянии все эти элементы питания. Чем разнообразнее будет ваше меню, тем полнее вы обеспечите свой организм всеми необходимыми веществами. Обязательно нужно включать растительную пищу, которая не только положительно влияет на органы пищеварения, но и оздоравливает весь наш организм, влияет на продолжительность нашей жизни.

Дефицитом любого из этих элементов питания может быть спровоцировано развитие различных заболеваний желудка и кишечника.

В рацион питания больных с нарушениями работы органов пищеварения (но не в период обострения), как можно чаще должны быть включены продукты, благотворно действующие на эти органы: тмин, мята перечная, базилик, чеснок, любисток, фенхель, укроп, петрушка, анис, шалфей, шавель садовый, кориандр, эстрагон, розмарин и кресс-салат.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1. ГАСТРИТЫ, ЯЗВА ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ, ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ФИТОТЕРАПИЯ

Гастрит – это воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка, часто имеющее инфекционное происхождение.

Факторы, способствующие развитию гастритов: неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение, нарушения обмена веществ и работы ЦНС, острые инфекции (например, заражение бактерией *Хеликобактер пилори*), действие рентгеновских лучей и др.

Различают 2 формы гастрита: острую и хроническую, с нормальной, повышенной или пониженной кислотностью желудочного сока. При отсутствии лечения, хроническая форма гастрита приводит к атрофии слизистой желудка, развитию язвы и рака желудка.

Симптомы гастрита: тяжесть и ноющая боль в области желудка, возникающая в момент употребления пищи или спустя некоторое время, изжога, тошнота, иногда рвота и отвращение к еде. При остром гастрите может подняться температура тела до 38 градусов, отмечаются схваткообразные боли в животе, слабость, головокружение и головная боль.

Хроническая форма гастрита протекает почти незаметно, без особых проявлений. Могут наблюдаться только отрыжка, неприятный запах изо рта, тяжесть в животе, иногда небольшие боли в области желудка, запоры или поносы.

Эрозивный гастрит – нарушение слизистой желудка (изъязвление), развивающееся в результате какого-либо отравления. Он может быть острым и хроническим.

Симптомы эрозивного гастрита: сильные боли в подложечной области, возникающие после приема пищи, изжога, рвота со слизью или кровью, черный стул.

Язва желудка и 12-перстной кишки – это заболевание, связанное с нарушением слизистой желудка или 12-перстной кишки, на которой появляются язвы. Больше всего этому заболеванию подвержены мужчины в возрасте от 20 до 50 лет.

Факторы, способствующие развитию этого заболевания: плохое питание, злоупотребление грубой и острой пищей, спиртными напитками, некоторыми медицинскими препаратами, стрессы, депрессии, курение, наследственная предрасположенность, но основную роль играет заражение бактерией *Helicobacter pylori*. Эта бактерия встречается более, чем у 80% населения нашей страны, но не все заболевают. Болезнь наступает в том случае, если на организм начинают действовать другие факторы.

Симптомы язвы желудка и 12-перстной кишки: через 0,5 – 1 час после еды, а также ночью и на голодный желудок (после приема пищи боль проходит) появляются сильные боли в подложечной области. Характерной особенностью этого заболевания является периодичность болей, то есть боли могут длиться от нескольких дней, до нескольких недель, после которых наступает улучшение (период ремиссии), длящееся неделями, месяцами и даже годами. Без соответствующего лечения периоды болей становятся все длиннее, а периоды ремиссии – все короче. При некоторых видах язвы желудка боли могут отсутствовать, а боль отмечается только при пальпации (в подложечной области и левом подреберье). Кроме того, больные часто жалуются на изжогу (появляется через 2 – 3 часа после еды), тошноту, рвоту, кислую отрыжку и запоры.

Осложнениями язвы желудка и 12-перстной кишки являются: прободение и внутреннее кровотечение. Симптомы желудочного кровотечения: слабость, бледность кожных покровов,

головокружение, тахикардия, снижение артериального давления и коллапс, при обильном кровотечении появляется кровавая рвота и черный стул, развивается постгеморрагическая анемия. При появлении каких-либо из этих признаков у больного, страдающего язвой желудка, нужно немедленно обратиться к врачу.

При отсутствии лечения язва желудка может переродиться в раковую опухоль.

Ставит точный диагноз и назначает лечение лечащий врач. Он же вносит коррективы в диету больного, с учетом кислотности желудочного сока, тяжести заболевания и сопутствующих болезней.

Диета при гастритах.

При гастритах назначается щадящая диета (все в измельченном и протертом виде), которая соблюдается в течение 2 – 6 месяцев, в зависимости от состояния здоровья больного. Пищу принимать 5 – 6 раз в день, небольшими порциями. Она должна быть в протертом, отваренном или приготовленном на пару виде.

При обострении гастрита, в первые 10 дней, пища должна быть протертой, жидкой, пюреобразной. Можно употреблять: молоко, слизистые супы, сливочное масло, яйца всмятку, паровой омлет, кисель, фруктовое желе и отвар шиповника. Принимать пищу 5 – 6 раз в день. В последующие 10 дней можно добавить: около 100 г белых сухарей, мясные и рыбные фрикадельки, мясное и рыбное суфле, протертые каши и супы. В последующие дни пища готовится более густой, но отваривается или готовится на пару с небольшим добавлением соли.

При гастритах разрешаются: нежирное мясо, индейка и курица в отварном и измельченном виде, нежирная отваренная куском или в виде котлет рыба, яйца всмятку и паровой омлет, молоко и сливки, некислая сметана, свежий домашний творог (можно с медом и вареньем), творожные пудинги и запеканки, масло сливочное, нежирные бульоны и супы (слизистые протертые молочные, вегетарианские из круп и протертых овощей, без капусты), один раз в неделю можно давать ненаваристый куриный бульон с рисом, лапшой или сухариками, белый черствый хлеб, белые сухари и сухое печенье, каши с маслом и молоком, пудинги, котлеты или суфле из круп, сладкие сорта фруктов и ягод, запеченные некислые яблоки и груши, желе, муссы, кисели, апельсины, мандарины и другие цитрусовые, овощи (морковь, картофель, тыква, свекла, кабачки, цветная капуста в протертом виде, а также пудинги и суфле паровые из них), сахар, мед, некислое варенье, некрепкий чай с лимоном, молоком или сливками, настоем шиповника. Помидоры и лиственный салат, а также минеральную воду можно давать только с разрешения врача.

При повышенной кислотности желудочного сока в меню нужно включать молочные супы, овощи, тушеные или приготовленные на пару, соки из сладких фруктов и ягод. Больным с пониженной кислотностью рекомендуются: рис, нежирное мясо, кисломолочные продукты, соки из кислых фруктов и ягод.

При гастритах исключаются: свежий хлеб, ржаной и грубый серый хлеб, блины, оладьи, пироги, копчености, консервы, жирная баранина и свинина, гусь, утка и рыба, жареные блюда, икра, яйца вкрутую, яичница жареная, кислые сметана и творог, острые сыры, мороженое, простокваша и кефир, растительное масло, наваристые мясные, рыбные, грибные и овощные супы, борщи, окрошки, солянки, острые соусы, приправы и пряности (лук, чеснок, горчица, перец и др.), блюда из гороха, фасоли, пшена, кислые фрукты и ягоды, квашеные, маринованные и соленые овощи, редис, редька, репа, крепкий чай и кофе, квас, пиво, спиртные напитки, газированная вода, варенья и соки из кислых плодов и ягод. Ограничивается потребление соли.

При хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока (вне периода обострения) исключаются: свежее испеченный хлеб, изделия из сдобного теста, черный хлеб, пироги, оладьи, жирное и жилистое мясо, жирная рыба, жареные блюда, соленья, маринады, гусь, индейка, копчености, жирные и копченые колбасы, сырые и сваренные вкрутую, яйца,

сало свиное, очень жирные супы, борщи из не протертых овощей, мясные и рыбные консервы, репа, редька, брюква, острые приправы, соусы, спиртные напитки и холодные закуски.

Разрешается: хлеб белый вчерашний, белые сухари, сухое печенье, неострый сыр, сельдь, вымоченная в воде и рубленая, супы (мясные, рыбные, грибные, овощные и крупяные на мясном, рыбном или овощном бульонах без острых приправ), блюда из мяса (разнообразные, из нежирных сортов, можно жареные, но без панировки, телятина и курица отварные), блюда из рыбы (нежирная, жареная без панировки), блюда и гарниры из овощей (в отварном, тушеном или запеченном виде), блюда и гарниры из круп (как при язве желудка), яйца и блюда из яиц (всмятку и в виде омлета, 1 – 2 яйца в день), молоко только в блюдах, кефир, простокваша, сметана, творог, сливки, жиры (сливочное, подсолнечное рафинированное, только при хорошей переносимости), напитки (чай с сахаром и лимоном, кофе, какао, овощные и ягодные соки), кисели, компоты, варенья из ягод и фруктов, отвар шиповника, сырые фрукты и ягоды (апельсины, мандарины, земляника, клубника, малина – 100 г в день), мясные и рыбные нежирные соусы.

При пониженной кислотности желудочного сока нужно чаще включать в свой рацион питания следующие продукты: лук, сельдерей, фасоль, шпинат, клюкву, лимоны, персики, рябину, смородину, сливу и черешню, а при повышенной кислотности – картофель, абрикосы, виноград и грецкие орехи.

Диету при эрозивном гастрите назначает лечащий врач, с учетом общего состояния больного и кислотности желудочного сока.

При язве желудка нужно ограничить физические и эмоциональные нагрузки, не курить и не употреблять спиртные напитки.

Диета при язве желудка и 12-перстной кишки.

Питание при язве желудка так же, как и при гастритах, должно быть щадящим, дробным.

Необходимо исключить свежее испеченный хлеб, очень горячие и очень холодные блюда, острые соусы и приправы, соленья и маринады, пряности, копчености, острые, жирные и жареные блюда, крепкие чай и кофе, газированные и алкогольные напитки, наваристые мясные, рыбные, овощные и грибные бульоны и супы, рыбные, мясные и овощные консервы. Пища должна быть жидкой, кашицеобразной или пюреобразной.

В первые 12 дней от начала обострения заболевания разрешается употреблять: слизистые овсяные или рисовые супы, молочные протертые каши (манная, рисовая и др., кроме пшенной), яйца всмятку и паровые омлеты, паровые суфле из творога, нежирной говядины, курицы и рыбы без кожи, молоко, сливки, сливочное масло, сладкие кисели и желе, отвар шиповника. Сократить количество поваренной соли. Питание дробное, 5 – 6 раз в сутки.

В последующие 12 дней от начала обострения в меню можно добавить сухари из белого хлеба, крупяные и молочные супы, супы-пюре овощные, паровые котлеты и фрикадельки из нежирного мяса, курицы и рыбы.

Затем в рацион питания можно добавить вчерашний подсушенный пшеничный хлеб, сухое печенье, протертые овощные супы и овощные пюре, отваренные куском нежирные мясо, курицу и рыбу, отварные макаронные изделия, творог, сливки, молоко (некоторые больные его плохо переносят, тогда нужно исключить), сметану, неострый сыр, сладкие фрукты и ягоды (земляника, голубика, бананы, черешня, сладкие яблоки и др.), муссы фруктовые и ягодные, компоты из сладких фруктов, соки из белокочанной капусты, картофеля, моркови и свеклы, отвары овса, зелень сельдерея, петрушки и укропа.

Нельзя употреблять пряности, грубые, кислые и острые овощи (хрен, редька, редис, репа, чеснок, лук, щавель и ревень), бобовые (горох, фасоль), томаты, острые соусы и приправы, острые, жареные и жирные блюда, комбиджир и маргарин, крепкий кофе, спиртные и газированные напитки, кислые ягоды (например, клюква), кислые, незрелые фрукты (например,

лимоны, грейпфруты и апельсины). Питание дробное, 5 – 6 раза в сутки, в одно и то же время. Все в отваренном или приготовленном на пару виде, протертое, не очень горячее и холодное.

При язве желудка и 12-перстной кишки очень полезно употреблять минеральную воду без газа. Какую именно пить минеральную воду, в какое время, в каком количестве, в подогретом или охлажденном виде, вам подскажет ваш лечащий врач, что зависит от стадии заболевания и кислотности желудочного сока.

На всех стадиях заболевания нельзя перегружать желудок.

Дополнительно к назначениям лечащего врача и только с его разрешения, для лечения гастритов можно предложить следующие народные средства.

* Средство для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока: взять 3 ст. л. травы зверобоя, залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 2 часа, охладить, процедить и принимать по 1/3 стакана настоя, 3 раза в день, после еды для повышения кислотности желудочного сока и лечения гастрита. Курс лечения 3 – 4 недели.

* При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока полезно принимать сок черной смородины или клюквы, по 1/4 стакана, 3 раза в день, за 20 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

* Средство для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока: взять 1 ст. л. корня лопуха, залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

* Эффективным средством для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока, язвы желудка и 12-перстной кишки и изжоги является 30%-я спиртовая настойка прополиса (см Леч. спиртовые настойки). Принимать в течение 1,5 месяцев по 30 – 40 капель настойки, со стаканом теплого молока, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды.

* Эффективным средством для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока является настойка чеснока (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 15 – 30 капель настойки, за 15 – 20 минут до еды, со стаканом молока, 3 раза в день, в течение 1 месяца.

* Для лечения хронического гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока применяют настойку из семян аниса (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки, с добавлением небольшого количества воды, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

* При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока полезно применять вино с девясилом (см Леч. вина). Принимать по 50 мл вина, после еды, 2 – 3 раза в день, до окончания средства. Потом нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

* Масло подорожника (см Леч. масла) применяется для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и язвы желудка. Принимать по 10 – 15 капель (до 1 ч. л.) масла, на кусочке сахара (или с водой), 3 раза в день, за 15 минут до еды, в течение 3 – 4 недель. После 10-дневного перерыва курс можно повторить.

* При гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока полезно принимать по 1 – 2 ч. л. сока алоэ, 2 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 – 2 месяцев.

* Вино с манжеткой (см Леч. вина) полезно при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока. Принимать по 1 – 2 ст. л. вина, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. Потом нужно сделать перерыв на 1 неделю и можно курс повторить.

* Хорошо лечит гастриты и язву желудка с пониженной кислотностью желудочного сока масло из зрелых орехов грецкого ореха (см Леч. масла). Принимать по 1 ч. л. масла, 3 раза в день, за 20 минут до еды, в течение 1 месяца.

* Для лечения гастритов и язвы желудка и 12-перстной кишки с пониженной кислотностью желудочного сока успешно применяется настойка подорожника большого (см Леч. спир-

товые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель, после недельного перерыва курс можно повторить.

* Сбор для лечения любых гастритов: взять по 4 ч. л. травы спорыша и золототысячника, по 2 ч. л. листьев мяты перечной и корня аира, 1 ч. л. семян тмина, 8 ч. л. листьев подорожника большого (все сырье должно быть высушено и измельчено). Эту смесь залить 1 л крутого кипятка, настоять 8 – 10 часов в термосе, процедить и выпить натощак 1 стакан этого настоя, а остальное – в течение дня, за 4 приема. Курс лечения 2 – 3 недели.

* Средство для лечения любых гастритов: взять 1 ст. л. измельченных сушеных листьев и корней земляники лесной, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

* Сбор для лечения гастритов: взять поровну сушеные и измельченные семена укропа, листья мяты перечной, цветы липы, корень аира и корень солодки, хорошо перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 15 минут, процедить и принимать по 1 стакану настоя в день, за несколько приемов. Курс лечения 2 – 3 недели.

* Средство для лечения различных заболеваний желудка: взять по 3 ст. л. свежих измельченных листьев лопуха и плодов шиповника, залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, сразу снять с огня, укутать, настоять 2 часа, процедить, добавить 1 ч. л. порошка из гриба чаги и выпить эту дозу за 3 дня. Хранить в холодильнике. Принимать настоем за 30 минут до еды. Курс лечения 3 – 4 недели.

* Эффективным средством для лечения гастритов и язвы желудка и 12-перстной кишки является кисель из проросших зерен овса (см Лечение проростками). Проросшие зерна высушить и перемолоть в порошок. Затем 1 ст. л. этого порошка залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, кипятить 1 – 2 минуты, настоять, укутав, 20 минут и принимать по 0,5 стакана киселя, с добавлением 1 ч. л. меда, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Принимать только свежеприготовленный отвар (заранее готовить нельзя). Курс лечения 3 – 4 недели.

* При любых гастритах (но не в период обострения) полезно на завтрак принимать смесь кефира, сока моркови и сока петрушки (1:0,5:0,3). Курс лечения – 1 месяц.

* Средство для лечения эрозивного гастрита: взять 1 ст. л. сухих цветов календулы, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, затем снять с огня, укутать, настоять 30 минут, процедить. На этом настое сварить овсяную кашу на завтрак. Курс лечения – 10 дней.

* Сбор для лечения любых гастритов: взять поровну траву зверобоя, тысячелистника и чистотела, хорошо измельчить и перемешать. Затем 1 ч. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1 стакану настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

* Средство для лечения эрозивного гастрита: взять 3 ст. л. сушеных и измельченных цветов ромашки аптечной, залить 1 стаканом оливкового масла, укупорить, настоять 40 дней в темном месте. Принимать по 2 – 3 ст. л. масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 4 недель. Хранить масло в холодильнике.

* Средство для лечения гастритов на нервной почве: взять 100 мл сока алоэ, добавить 100 г меда, хорошо перемешать и принимать по 1 ч. л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 недель. Хранить смесь в холодильнике.

* При гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка и 12-перстной кишки и изжоге полезно пить сок из сырого картофеля, по 100 мл, 3 раза в день, за 20 – 30 минут до еды или по 0,5 стакана сока белокочанной капусты, в течение 3 – 4 недель.

* Для лечения любых гастритов, язвы желудка и 12-перстной кишки успешно применяется вино с календулой (см Леч. вина). Принимать в первую неделю по 1 стакану вина в день

(за 4 приема), а затем – по 2 стакана вина в день (за 4 приема). Курс лечения – 1 месяц, потом нужно сделать перерыв на 2 недели и курс повторить. Хранить вино в холодильнике.

* Сбор для лечения острого гастрита: взять по 2 ст. л. семян льна и цветов ромашки аптечной, по 1 ст. л. листьев мелиссы лимонной и корня солодки (все в высушенном и измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 5 минут, снять с огня, укутать, настоять 2 часа, процедить и принимать по 1/3 стакана настоя, каждые 3 часа, но не более 1 недели. После 14-дневного перерыва можно провести новый курс.

* Эффективным средством для лечения острого гастрита является следующий сбор: взять поровну траву горца змеиного и зверобоя, исландский мох и листья мяты перечной (все в высушенном и измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 300 мл холодной воды, настоять 4 часа, затем поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня, настоять 1 час, хорошо укутав, процедить и принимать по 1/3 стакана настоя, каждые 3 часа, но не более 1 недели.

* Средство для лечения хронического гастрита: взять 1 ст. л. высушенного и измельченного в порошок корня лопуха, залить 0,5 л воды, довести до кипения, поставить на водяную баню, варить 15 минут, снять с огня, настоять 1 час, хорошо укутав, процедить и принимать по 1 ст. л. отвара, 3 раза в день, после еды, но не более 10 дней. Сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

* При любых гастритах полезно принимать семена горчицы обыкновенной: начать с 1 семени, каждый день прибавлять по 1 семени, так довести до 20 штук, после этого также по 1 семени каждый день снижать. Принимать 1 раз в день, утром натощак. Через 3 – 6 месяцев курс можно повторить.

* Для профилактики гастритов и язвы желудка и 12-перстной кишки нужно как можно меньше нервничать и пить смеси соков: сельдерея и капусты (1:3), капусты и помидоров (3:1), капусты и ананаса (3:1), капусты и лимона (3:1). Пить эти смеси соков нужно ежедневно, утром натощак, по 1 стакану, в течение 3 недель. Соки и их смеси хранить в холодильнике.

* Эффективным средством для лечения любых гастритов, а также язвы желудка и 12-перстной кишки является облепиховое масло (см Леч. масла). Принимать по 1 – 2 ч. л. масла, 3 раза в день, за 15 – 20 минут до еды, в течение 1 месяца. При необходимости, после 10-дневного перерыва курс можно повторить.

* Хорошо лечит любые гастриты, а также язву желудка и 12-перстной кишки морковное масло (см Леч. масла). Принимать по 1 – 2 ч. л. масла, за 15 – 20 минут до еды, 3 раза в день, в течение 1 месяца. После этого сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

* Для лечения любых гастритов, язвы желудка и 12-перстной кишки с успехом применяется масло из семян или плодов шиповника (см Леч. масла). Принимать от 10 капель до 1 ч. л. масла (в зависимости от заболевания), 3 раза в день, за 30 минут до еды, на кусочке сахара (или с водой), в течение 3 – 4 недель. При необходимости курс можно повторить.

* Успешно применяется для лечения любых гастритов, язвы желудка 12-перстной кишки масло расторопши (см Леч. масла). Принимать по 0,5 – 1 ч. л. масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. После этого нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

* Очень эффективным средством для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки является масло из прополиса (см Леч. масла). Принимать по 1 ч. л. масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, медленно рассасывая его (на ночь принять через 1 час после еды). Курс лечения – 1 месяц, затем нужно сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

* Эффективно залечивает язву желудка и 12-перстной кишки масло из зверобоя (см Леч. масла).

Принимать это масло 1 раз в день, утром натощак, по 1 ст. л., в течение 2 месяцев без перерывов. Потом сделать перерыв на 5 дней. Затем пропить курс травяного настоя: взять 30 г сушеной травы горца птичьего, по 20 г травы сушеницы болотной и мяты перечной, по 15 г травы мелиссы лекарственной и зверобоя, измельчить и тщательно перемешать. Затем 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, поставить на огонь и варить на малом огне 5 минут под крышкой. После этого настоять 40 минут, хорошо укутав, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 месяцев без перерывов. Хранить масло и травяной настой в холодильнике.

* Вино с черной редькой и другими овощами (см Леч. вина). Этим вином лечат язву желудка и 12-перстной кишки (но не в период обострения). Принимать по 50 мл вина, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Затем нужно сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

* Эффективным средством для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки является вино с маточным молочком пчел и пыльцой (см Леч. вина). Принимать по 30 мл вина, перед едой утром и в обед, в течение 2 недель. После 10-дневного перерыва курс можно повторить.

* Вино для суставов (см Леч. вина). Кроме суставов, это вино также хорошо лечит язву желудка и 12-перстной кишки (в период обострения принимать нельзя). Пить по 1 ст. л. вина, 3 раза в день, после еды, в течение 1 месяца. После недельного перерыва курс можно повторить.

* Эффективное средство для лечения язвы желудка (при внутреннем кровотечении): взять 80 г кукурузных рылец, добавить 100 г сушеных измельченных листьев крапивы двудомной и 80 г сушеного и измельченного корня раковой шейки, тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в термосе 8 – 10 часов, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 4 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели. После 10 – дневного перерыва курс можно повторить.

* При острых заболеваниях желудка хорошо помогает настойка эвкалипта (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 10 – 15 капель настойки, с небольшим количеством воды, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

* Хорошо лечит гастриты настойка из плодов шиповника с душицей (см Леч. спиртовые настойки).

Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель. После этого нужно сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

* При гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, изжоге и лямблиях помогает настойка из почек березы (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 20 – 30 капель настойки с 1 ст. л. воды, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. При необходимости, после 10 – дневного перерыва курс можно повторить.

* Хорошим средством для лечения гастритов является настойка чистотела (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 10 капель настойки, 2 раза в день, за 30 минут до еды, разбавив небольшим количеством воды. Курс лечения 3 – 4 недели.

!Эта настойка ядовита, поэтому ни в коем случае нельзя превышать рекомендованную дозу.

* Хорошо лечит гастриты настойка шишек хмеля (Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день (последний раз – на ночь), за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

* Для лечения гастритов и язвы желудка очень эффективна настойка из корня лопуха (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 3 – 4 недели. После этого сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

* Одним из самых эффективных средств для лечения гастритов и язвы желудка и 12-перстной кишки является настойка из листьев лопуха (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 недель, затем

сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить. Лечение проводить 2 раза в год (весной и осенью).

* Для лечения гастритов и язвы желудка и 12-перстной кишки успешно применяют настойку облепихи (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 3 ст. л. настойки, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 4 недель. После недельного перерыва курс можно повторить.

* Хорошим средством для лечения гастритов и язвы желудка и 12-перстной кишки является настойка маточного молочка пчел с цветочной пыльцой и алоэ (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки, 2 раза в день, за 15 – 20 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

* При гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки хорошо помогает настойка маточного молочка пчел (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ч. л. настойки, 2 раза в день (утром и днем, вечером не принимать, так как может нарушиться сон), за 15 – 20 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

* Эффективным средством для лечения гастритов и язвы желудка является настойка бадана толстолистного с прополисом (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 30 капель настойки, 3 раза в день, с 1 ст. л. воды, за 30 минут до еды, медленно, маленькими глотками. Курс лечения – 20 дней.

Дополнительно, в течение 1 – 2 месяцев принимать мумие (аптечное, по инструкции).

* Для лечения гастритов и язвы желудка и 12-перстной кишки успешно применяется настойка девясила высокого (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 15 – 20 капель настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

* При гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки хорошо помогает настойка зверобоя (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – 4 недели. После этого нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

* Хорошим средством для лечения любых заболеваний желудка и кишечника, в том числе гастритов и язвы желудка является настойка из перегородок грецких орехов (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель. После недельного перерыва курс можно повторить.

* При гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки и изжоге полезно в течение 1 месяца принимать по 1 ч. л. смеси маточного молочка пчел с медом (на 100 г меда нужно взять 1 г маточного молочка пчел, хорошо перемешать). Принимать 2 – 3 раза в день, за 30 минут до еды. После 10 – дневного перерыва курс можно повторить.

* Хорошо лечит гастриты и язву желудка спиртовая настойка алоэ с медом и прополисом (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. После этого сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

* Средство для лечения язвы желудка: отварить 0,5 кг картофеля без соли в 2 л воды и охладить.

Принимать по 1 стакану отвара, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Хранить в холодильнике не более суток. Курс лечения 3 – 4 недели. После недельного перерыва курс можно повторить.

* При гастрите, язве желудка и 12-перстной кишки полезно в течение 1 недели ежедневно утром натощак за 1,5 часа до еды выпивать 2 белка свежих домашних куриных яиц. Перед сном тоже выпить 2 яичных белка.

* Средство для лечения гастритов и язвы желудка: взять 0,5 л оливкового масла, добавить 0,5 кг меда, сок от 2 лимонов и хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, за 30 – 40 минут до еды, в течение 3 – 4 недель, после чего сделать перерыв на 1 месяц и курс повторить. Перед приемом размешивать. Хранить в холодильнике.

* При гастрите и язве желудка полезно съедать ежедневно в течение 3 недель, два раза в год (весной и поздней осенью), по 5 – 6 ядер грецких орехов, хорошо пережевывая их.

* Сбор для лечения язвы желудка с внутренними кровотечениями: взять по 100 г листьев крапивы двудомной, кукурузных рылец и корня раковой шейки (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 2 ст. л. смеси с вечера залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в термосе, утром процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель. После 10 – дневного перерыва курс можно повторить.

* Эффективный способ для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки: утром натощак выпить 50 мл 70-градусного питьевого спирта, а через 15 минут съесть 15 г качественного домашнего сливочного масла и свежее сырое домашнее куриное яйцо, после этого 30 минут ничего не есть и не пить. Курс лечения – 2 недели.

* Средство для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки: взять 1 ст. л. сушеных и измельченных плодов шиповника, залить 2 стаканами крутого кипятка, сутки настоять в термосе, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана настоя, 2 – 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

* Язву желудка и 12-перстной кишки помогает вылечить следующее средство: взять по 1,5 стакана меда, оливкового масла и сока алоэ, хорошо перемешать, поставить на водяную баню, варить на медленном огне 3 часа, охладить и принимать смесь утром натощак, по 1 ст. л., за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. После 10-дневного перерыва курс можно повторить. Хранить в холодильнике.

* Средство для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки: взять 5 ст. л. сушеных ягод калины, растереть в ступке, залить 3 стаканами кипятка, настоять в термосе 4 часа, процедить и принимать по 1 стакану настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель. При необходимости, после 10-дневного перерыва курс можно повторить.

* Хорошим средством для лечения язвы желудка является следующая смесь: взять по 100 мл сока моркови, свеклы, репчатого лука, черной редьки и алоэ, добавить по 100 г сливочного масла и меда, 100 мл спирта, хорошо перемешать, положить в эмалированную кастрюлю, обмазать ее пресным тестом и поставить на 1,5 суток в теплое место (можно на батарею). Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, до окончания средства.

* При язве желудка полезно пить настой травы чистотела на коньяке (100 г свежей травы на 0,5 л коньяка, настоять 2 недели, потом процедить). Принимать по 1 ч. л. настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Можно принимать настой чистотела на «Кагоре» (см Леч. вина), по 2 ч. л., 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. В перерывах между курсами лечения чистотелом нужно пить спиртовую настойку прополиса, по 20 – 30 капель, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Одновременно с настойками нужно принимать мумие (чтобы не было спаек и рубцов): 5 г мумие (аптечного) растворить в 150 мл сока алоэ и пить по 1 ч. л., до завтрака и на ночь. Курс лечения – 2 недели. Затем сделать перерыв на 2 недели и провести следующий курс.

* Средство для лечения язвы желудка: взять по 0,5 кг меда и хорошего сливочного масла, добавить 5 ст. л. масла грецкого ореха (см Леч. масла) и хорошо перемешать. Принимать в первую неделю по 1 ч. л. смеси, а затем до выздоровления пить по 1 ст. л., 3 раза в день, за 30 минут до еды.

* Помогает при язве желудка и 12-перстной кишки следующее средство: взять серебряную ложку, опустить в стакан с водой, настоять 20 минут, затем добавить 2 ч. л. меда и выпить утром натощак. Курс лечения 3 – 4 недели.

* Эффективное средство для лечения язвы желудка: взять 100 г измельченного прополиса, добавить по 20 г семян льна и семян овса, 1 ст. л. измельченных листьев лопуха, залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, процедить и принимать по 1 ст.

л., 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель. После 10 – дневного перерыва курс можно повторить.

* Вылечить язву желудка помогает следующее средство: взять по 1 ст. л. сушеных и измельченных цветов календулы и ромашки аптечной, залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить, после чего на этом настое сварить жидкую овсяную кашу. Эту кашу есть в течение дня, по 1 ст. л., 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

* При язве желудка и 12-перстной кишки очень эффективно комплексное лечение несколькими сборами:

1). Приготовить спиртовую настойку перегородок грецкого ореха (см Леч. спиртовые настойки).

2). Взять 0,5 кг хорошего меда, 0,5 кг хорошего топленого сливочного масла, 1 стакан семени льна, перемолотого на кофемолке в муку, тщательно перемешать и хранить в холодильнике.

3). Перемолоть на кофемолке 1 кг свежих овсяных хлопьев с сушеными травами, взятыми по 1 ст. л. (трава зверобоя, цветы календулы, цветы тысячелистника и семена аниса). Все перемешать и хранить в холодильнике.

4). Перемолоть на кофемолке 1 стакан сушеного корня аира.

5). Приготовить большое количество сушеных листьев подорожника большого.

Утром натощак выпить 1 ч. л. спиртовой настойки из перегородок грецкого ореха. Через 10 минут выпить сырое свежее яйцо. Еще через 10 минут принять 1 ст. л. смеси из меда, масла и льняного семени. Через 30 минут заварить кипятком 2 ст. л. овсяных хлопьев с травами до густоты манной каши, добавить мед по вкусу и съесть на завтрак.

Перед обедом (за 30 минут до него) и за 30 минут до ужина принять по 1 ч. л. порошка из корня аира, запивая его чаем из подорожника (подорожник заваривать как чай и выпивать в течение дня 1 л этого чая).

На ночь выпивать 1 стакан кефира с 1 ст. л. облепихового масла (можно зверобойного или подсолнечного).

Лечиться не менее 6 месяцев. В начале лечения может быть временное ухудшение, но через 3 месяца пойдет на поправку. Есть кашу с травами и пить чай из подорожника нужно до 1 года, с 10-дневными перерывами через каждый месяц.

В период лечения питаться нужно, в основном, ненаваристыми супами, слизистыми кашами и молочными продуктами.

* Средство для лечения гастритов, язвы желудка и 12-перстной кишки: взять 0,5 стакана, измельченных на мясорубке, листьев алоэ и 3/4 стакана меда, хорошо перемешать, настоять в темном месте 3 дня, добавить 1 стакан сухого красного виноградного вина, укупорить и настоять еще сутки в темном прохладном месте. Принимать настой по 1 ст. л., 2 – 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 – 2 месяцев без перерывов. Это средство также помогает при диспепсии и плохом пищеварении.

* Для лечения гастритов с повышенной кислотностью желудочного сока успешно применяется масло из мяты перечной (см Леч. масла). Принимать по 5 – 10 капель масла, на кусочке хлеба, 3 раза в день, до еды, в течение 2 – 3 недель. После 10 – дневного перерыва курс можно повторить.

* Хорошим средством для лечения гастритов и язвы желудка и 12-перстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока является настойка из корня аира болотного (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

* При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока полезно принимать по 1 ст. л. меда с теплой водой (температура воды 38 градусов), 3 раза в день, за 1,5 часа до еды. Курс лечения – до выздоровления.

* Для лечения гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока (с болями в желудке) полезно 1 раз в день, в обед, после еды, в течение 1 недели принимать по 1/3 стакана свежего сока из листьев зеленого салата, с добавлением 1 ч. л. сахара.

* При гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока полезно до еды, 3 раза в день пить подогретую щелочную минеральную воду, по 1 – 1,5 стакана. Провести 2 курса по 1 месяцу (весной и осенью).

2. КОЛИТЫ, ЭНТЕРОКОЛИТЫ, ГАСТРОЭНТЕРОКОЛИТЫ, ДИЕТА, ФИТОТЕРАПИЯ

Довольно часто встречаются заболевания разных отделов кишечника: колиты, энтероколиты и гастроэнтериты.

Колиты – заболевания толстого кишечника. Они могут быть острые и хронические.

Симптомы острого колита: схваткообразные боли внизу живота, понос, с примесью слизи, крови или гноя, зловонного кислого запаха, пенистый, светло-желтого цвета, живот вздут, болезненный, может быть повышенная температура тела. Чаще всего он бывает вызван дизентерийной палочкой.

Симптомы хронического колита: периодически возникающие поносы, с примесью слизи или крови, сменяющиеся запорами, сильные боли внизу живота, болезненность живота при пальпации.

Причинами развития хронического колита являются: недолеченный дизентерийный колит, заражение амебой, трихомонадой или кишечными лямблиями, отравления ртутью, мышьяком и другими ядами, злоупотребление слабительными средствами. Кроме того, колит может развиваться в результате стрессов, депрессий, при тиреотоксикозе, болезни Аддисона, заболеваниях мочеполовых органов и некоторых других заболеваниях.

Различают еще неспецифический язвенный колит, который развивается в результате сильных стрессов, кишечных инфекций, некоторых лекарственных препаратов, раздражающих слизистую кишечника. Симптомы этого колита: молниеносная или медленно прогрессирующая форма, при которой поражается не только кишечник, но и печень (гепатиты) и суставы (артриты), может подниматься температура тела.

Энтероколит – одновременное воспаление тонкой и толстой кишок. Он может быть острым и хроническим, инфекционным и неинфекционным.

Причинами развития этого заболевания могут быть: неправильное питание, разного рода отравления (ядами, лекарствами и др.), аллергия, заражение микробами (сальмонеллой, дизентерийной палочкой, амебами, трихомонадами и др.) или гельминтами. В зависимости от причины, вызывающей это заболевание, энтероколиты бывают: бактериальные, паразитарные, токсические, алиментарные (вследствие погрешностей в питании) и механические (в результате частых запоров).

Симптомы острого энтероколита: внезапное начало, острая боль и урчание в животе, живот вздут и болезненный, понос, со слизью и кровью, может появиться тошнота и рвота, язык обложен налетом, при инфекционном энтероколите поднимается температура тела, отмечаются головная боль, боли в мышцах и общая слабость.

Симптомы хронического энтероколита: длительное течение болезни, с периодами обострения и ремиссии, симптомы менее выражены, чем при остром энтероколите, появляется тупая боль в животе (в области пупка, чаще всего во второй половине дня), обычно через 2 часа после приема пищи, перед актом дефекации, при быстрой ходьбе или физической нагрузке, поносы чередуются с запорами, метеоризм, слабость, быстрая утомляемость и снижение массы тела.

Длительно протекающий хронический энтероколит приводит к расстройству пищеварения.

Причиной хронического энтероколита может быть недолеченный острый энтероколит.

Гастроэнтероколит – одновременное воспаление слизистой желудка и кишечника. Он может быть инфекционный (чаще всего) и неинфекционный, острый (чаще всего) или хронический.

Причины, вызывающие острый гастроэнтероколит: заражение различными микробами (вирусы, бактерии), отравление токсинами ботулизма, алкоголем или солями тяжелых металлов.

Симптомы этого заболевания: начало острое, схваткообразные боли в подложечной области и в животе, рвота, слабость, головная боль, лихорадочное состояние, понос с кровью.

При обнаружении каких-либо из этих симптомов нужно срочно обратиться к врачу. Ставит точный диагноз и назначает лечение лечащий врач.

При своевременном и правильном лечении эти заболевания, как правило, проходят без следа.

Перенесенный острый гастроэнтерит иногда дает осложнения: бациллоносительство, постоянные поносы, артриты, узловатая эритема (воспаление кожи и подкожной жировой ткани), сепсис и некоторые другие.

Очень важное значение для больных этими заболеваниями имеет правильное питание.

В рационе питания таких больных снижают энергетическую ценность, за счет уменьшения количества углеводов и жиров (белки оставляют в норме), уменьшают потребление поваренной соли, но увеличивают количество витаминов. Диета построена на принципах механического, термического и химического щажения. Пищу готовят на пару или в отваривают, в жидком, протертом или пюрированном виде

Из меню нужно исключить очень горячую и холодную пищу, ржаной и белый свежеспеченный хлеб, блины, оладьи, пироги и другую выпечку, жирную говядину, свинину, баранину, утку, гуся и рыбу, жареные блюда, колбасные изделия, копчености и консервы (мясные, рыбные и овощные), каши (перловая, ячневая, пшенная, рассыпчатые рисовая и гречневая), блюда из бобовых (гороха, фасоли и др.), жирные наваристые бульоны и супы, а также молочные, овощные, гороховые и с фасолью, окрошки, все овощи (можно использовать только ненаваристые овощные бульоны и чеснок), грибы, салаты и винегреты, варенья, повидло, мед, конфеты и другие сладости, свежие фрукты и ягоды, сухофрукты, компоты из них, сырые, сваренную вкрутую и жареные яйца, соленые и маринованные овощи, цельное коровье молоко, сливки, сметану, однодневный кефир, сыры, растительные масла, маргарин, комбиджир, все соусы, приправы и пряности, а также квасы, кофе и какао с молоком, виноградный сок, газированные и алкогольные напитки, мороженое.

В меню рекомендуется включать: вчерашний пшеничный хлеб высшего сорта, несдобные белые сухари и печенье, нежирные сорта говядины, телятины, кур и индейки в рубленном виде, сваренные на пару, паровые котлеты, с добавлением риса вместо хлеба, заливное (также с протертым мясом), отваренную куском нежирную рыбу, а также рубленные и протертые блюда из рыбы, отваренные или приготовленные на пару, заливную рыбу, не соленую зернистую икру, яйца всмятку (1 шт. в день) или паровой омлет (из 1 яйца), творог протертый, ацидофильное молоко, сливочное масло, каши, сваренные на воде или черничном отваре (рисовая, манная, геркулесовая и протертая гречневая), пудинги и запеканки из них, отварную вермишель, ненаваристые мясные, куриные и рыбные бульоны, протертые манные, рисовые или вермишелевые супы, с добавлением фрикаделек, яблочное пюре, кисели, морсы и желе из соков некислых ягод и фруктов, отвары из сушеных шиповника, черной смородины, черники, кизила, айвы, брусники, хурмы и черемухи, кисели и морсы из черники, хурмы или черемухи. Сахар и сливочное масло разрешается употреблять в ограниченном количестве. Из напитков можно употреблять зеленый или черный крепкий чай с белым сухариком и сахаром, кофе и какао без молока, трехдневный кефир. По мере улучшения общего состояния больного постепенно вво-

дятся вареные и протертые овощи и фрукты, лимоны и морсы из них, соки и морсы из кислых ягод и фруктов, простоквашу,

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.