

Галина Сергеева

ЛЕЧИМ ПЕЧЕНЬ И  
ЖЕЛЧНЫЙ  
ПУЗЫРЬ

Панацея

Серия книг о традиционной  
народной медицине и  
диетологии

Галина Сергеева

# **Лечим печень и желчный пузырь**

«Издательские решения»

**Сергеева Г. К.**

Лечим печень и желчный пузырь / Г. К. Сергеева —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514681-6

Книга о лечении печени и желчного пузыря с помощью средств народной медицины. В книге приведены рецепты для приготовления разных лекарственных форм, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Книга содержит также подробные рекомендации и кулинарные рецепты. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

ISBN 978-5-00-514681-6

© Сергеева Г. К.  
© Издательские решения

## Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	10
ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ	12
Основные элементы питания	12
Пектины и клетчатка	17
Диеты при различных заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных протоков	22
Диета при хронических гепатитах	23
Диета при желчнокаменной болезни	24
Диета при холециститах	25
Диета при стеатозе печени	26
Диета при циррозе печени	28
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКОВ, ИХ ФИТОТЕРАПИЯ	29
1. МЕХАНИЧЕСКАЯ ЖЕЛТУХА, ГЕПАТИТЫ, ОСТРАЯ ДИСТРОФИЯ ПЕЧЕНИ, БОЛЕЗНЬ БОТКИНА, ГЕМОЛИТИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Лечим печень и желчный пузырь

**Галина Константиновна Сергеева**

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4681-6

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-лечителей. 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 – артемизина и артемизонина. 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 обнародованы 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 эфирные 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.

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Заболевания печени, желчного пузыря и желчных протоков встречаются довольно часто. Они коварны тем, что долгое время могут не проявлять себя или появляются малозаметные симптомы, на которые человек обычно не обращает внимания. Явные симптомы этих заболеваний появляются только тогда, когда болезнь уже переходит в хроническую стадию, поэтому большое значение нужно уделять профилактике этих заболеваний.

В своей книге я даю описание первых симптомов гепатита, холецистита и других болезней печени, желчного пузыря и желчных протоков, чтобы читатель мог обратить свое внимание на малозаметные симптомы и прошел обследование у врача. Чем раньше будет выявлено заболевание, тем больше шансов на успешное выздоровление.

В книге большое внимание уделено рассмотрению факторов, способствующих развитию этих заболеваний и профилактике болезней. Всем известно, что любое заболевание легче предотвратить, чем лечить.

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

В книге уделено внимание такому вопросу, как организация правильного питания при различных заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных протоков, так как неправильное питание является одной из главнейших причин развития различных болезней, в том числе, заболеваний печени и желчного пузыря. Вы познакомитесь с особенностями питания при каждом из этих заболеваний, узнаете, как можно предотвратить или излечить уже возникшие болезни с помощью различных средств и методов, в комплексе, как это делается в санаториях. Я познакомлю вас с такими методами, как лечение глиной и соками растений, массаж и лечебная физическая культура, спорт.

Причин, вызывающих болезни печени, желчного пузыря и желчных протоков много: неправильное и нерегулярное питание, ожирение, действие различных химических реагентов, алкоголизм, наркомания, стрессы, депрессии, малоподвижный образ жизни, плохая экология, наследственная предрасположенность и многие другие.

В книге приведено много рецептов для лечения всех этих заболеваний с помощью средств народной медицины и для приготовления различных лекарственных форм (настоек, масел, сиропов). Спиртовые настойки при заболеваниях печени внутрь не рекомендуется принимать, они применяются только наружно для добавления в ванну. Внутрь принимаются, в основном, отвары, водные настои и масляные вытяжки лекарственных растений.

В отличие от синтетических лекарственных препаратов, предлагаемые нами средства обладают широким спектром действия, то есть оздоравливают сразу несколько органов и систем органов и не вызывают ни каких побочных или аллергических реакций (за редким исключением индивидуальной непереносимости), как это бывает при лечении химическими препаратами.

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.). Практически, каждый современный синтетический препарат имеет огромный список отрицательных побочных эффектов, то есть, например, если человек лечит печень, он в тоже время может нанести большой вред сердцу 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 200 рецептов.

Читатели научатся готовить в домашних условиях различные эффективные лекарственные средства: лечебные настойки, масла, сиропы 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 печень и желчный пузырь оказывают крупы, злаки и проростки растений, как с их помощью можно вылечить заболевания этих органов.

Мы расскажем о таких эффективных направлениях народной медицины, как апитерапия (лечение с помощью продуктов пчеловодства) и фунготерапия (лечение грибами), о том, как можно вылечить болезни этих органов с помощью орехоплодных культур.

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, вы сможете предотвратить развитие таких тяжелых заболеваний, как цирроз и стеатоз печени, желчнокаменная болезнь.

Надеюсь, что следуя моим рекомендациям, вы сохраните и укрепите свое здоровье и здоровье своей семьи.

# ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

## 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 веществ 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 них у человека развиваются различные недомогания и даже серьезные заболевания, причем, недостаток одного из этих веществ не компенсируется избытком других. Часть из них 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.

Рассмотрим, какую же роль играет в нашем организме каждое из этих веществ и какие элементы питания оказывают непосредственное влияние на печень и желчный пузырь.

**Белки** – органические соединения, являющиеся основой клеток и служащие материалом для построения клеток, тканей, органов и поддержания этих структур, для синтеза гормонов, ферментов, гемоглобина, антител и других жизненно необходимых веществ. Они участвуют в процессе усвоения витаминов, жиров, углеводов и минеральных солей, обеспечивают рост и развитие организма.

Белки бывают животного и растительного происхождения. Лучше всего усваиваются белки животного происхождения. Нашему организму нужны как животные, так и растительные белки. Растительными белками богаты проростки и семена сои, фасоли, чечевицы, гороха и бобов, орехи и крупы. Животных белков больше всего в мясе, рыбе, молочных продуктах и яйцах.

При недостатке белков, в организме нарушается образование костей и мышц, происходят атрофические изменения во внутренних органах, атрофируются слизистые желудка и кишечника, происходит жировое перерождение печени, плохо усваиваются углеводы, жиры, витамины и минеральные соли, снижается иммунитет.

**Жиры** – органические соединения, которые могут быть как животного, так и растительного происхождения. Они входят в состав клеточных оболочек, поставляют организму запасы энергии, участвуют в синтезе гормонов и простагландинов, в обменных процессах, способствуют усвоению организмом жирорастворимых витаминов (А, Е, Д), обеспечивают всасывание в кишечнике некоторых веществ, способствуют выработке желчи, являются источниками необходимых организму жирных кислот. Подкожный жир защищает организм от холода и повреждений, а внутренний предохраняет наши внутренние органы от сотрясений и внут-

ренных повреждений. Кроме того, жиры являются резервом энергетического материала для нашего организма. При недостатке их в организме ухудшается состояние кровеносных сосудов, деятельность желудка и кишечника, эндокринных желез и других внутренних органов, плохо усваиваются жирорастворимые витамины, ухудшается водный обмен, у детей замедляются рост и развитие.

Жирами наиболее богаты: сметана, сливки, сливочное масло, мясо, рыба, семена и масло подсолнечника (и др. растительные масла), кукуруза, орехи, оливки и авокадо.

**Углеводы** – сложные органические соединения. Они могут быть простыми (глюкоза, фруктоза, сахароза) и сложными (крахмал). Сахара (в основном, глюкоза) являются главными поставщиками энергии для нашего организма, входят в состав ферментов, гормонов, клеток и тканей, участвуют в жировом и белковом обменах веществ. При недостатке углеводов нарушается обмен жиров и белков, в крови и тканях накапливаются вредные продукты обмена, снижается физическая и умственная работоспособность. Углеводы в большом количестве содержатся в картофеле, бобовых, пшенице, рисе, кукурузе, корнеплодах, ягодах и фруктах.

**Органические кислоты** – сложные органические вещества, содержащиеся во всех фруктах, ягодах, овощах, травах и других продуктах растительного происхождения. Находясь в них в разных количествах и сочетаниях, они обуславливают вкус ягоды, фрукта, овоща и травы. Органические кислоты играют важную роль в обмене веществ, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, секрецию желудочного сока, нейтрализуют вредные продукты переваривания мясной пищи, растворяют и выводят из организма соли мочевой кислоты, предупреждают преждевременное старение организма, обладают антибактериальными свойствами. Наиболее важными для нас являются лимонная, яблочная и винная органические кислоты.

**Витамины** – сложные биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности нашего организма, принимающие участие в обмене жиров, белков и углеводов, являющиеся катализаторами химических процессов, происходящих в нашем организме. Некоторые из них входят в состав ферментов и гормонов. Каждый витамин выполняет в организме определенную функцию.

Большую часть витаминов мы получаем с растительной, некоторые – с животной пищей, часть из них (например, витамины группы В и К) могут синтезироваться полезными микроорганизмами кишечника. Больше всего витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах, зелени и орехах.

При недостатке любого из них нарушается работа определенных органов или систем органов, что сопровождается развитием различных заболеваний, в том числе очень тяжелых. Недостаток одного витамина не компенсируется избытком других.

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

**1. Витамин В1** (тиамин) входит в состав многих ферментов, играет важную роль в водном, белковом и углеводном обменах веществ, регулирует деятельность нервной системы, желудка, кишечника и печени, участвует в синтезе нуклеиновых кислот и белков в сердечной мышце, способствует регенерации клеток кожи, регулирует уровень холестерина в крови. Этим витамином наиболее богаты проростки зерна, хлеб грубого помола, крупы (овсяная, гречневая, ячневая и пшеничная), хлебный квас, шпинат, горох, соя, картофель, орехи, цветная капуста, белая фасоль, чечевица, нежирная свинина, субпродукты и дрожжи.

**2. Витамин В2** (рибофлавин) регулирует внутриклеточный обмен, участвует в белковом, жировом и углеводном обменах, стимулирует деятельность центральной нервной системы и органов пищеварения, образование гликогена в печени, повышает тонус кровеносных капилляров. При недостатке его в организме замедляется рост у детей, долго не заживают раны, уменьшается обеспеченность организма энергией, в организме накапливаются канцерогенные

вещества (вызывают раковые опухоли). Этого витамина много содержится в дрожжах, желтках куриных яиц, сыре, твороге, пшеничной муке, хлебе, гречневой крупе, молоке, печени, почках, мясе, рыбе, птице, зеленом горошке, сое, стручках фасоли, шпинате, капусте (брокколи и брюссельской), зеленом луке, сладком перце, корне петрушки, салате, моркови, сливах, персиках, алыче и гранате.

**3. Витамин В5** (пантотеновая кислота) регулирует жировой обмен в печени, синтез стероидов, гемоглобина, ацетилхолина и кроветворение, деятельность нервной системы, функции органов пищеварения и надпочечников, углеводный и солевой обмены веществ, входит в состав некоторых ферментов, способствует обезвреживанию некоторых токсических веществ (алкоголя, ядов, лекарственных препаратов). Эта кислота широко распространена в природе и находится во всех продуктах, как животного, так и растительного происхождения.

**4. Витамин В6** (пиридоксин) участвует в обмене аминокислот и белков, жировом и углеводном обменах, способствует образованию гемоглобина и поддерживает его уровень в крови, регулирует уровень холестерина в крови, деятельность щитовидной и половых желез, надпочечников, нервной системы, повышает устойчивость к воздействию радиоактивных веществ и раковым опухолям. Этим витамином богаты картофель, горох, бобы, сладкий зеленый перец, бананы, молоко, мясо, рыба, яйца, сыр, печень и дрожжи.

**5. Витамин В7** (парааминобензойная кислота) необходим для роста клеток, стимулирует выработку витаминов кишечными бактериями, регулирует деятельность некоторых гормонов, входит в состав ферментов, стимулирует деятельность поджелудочной железы, отвечает за пигментацию кожи. Больше всего этого витамина содержится в дрожжах, пшенице и рисе.

**6. Витамин В8** (биотин) участвует в жировом обмене, нервно-трофических процессах, нужен для роста тканей. Больше всего этого витамина в печени, почках, молоке, дрожжах, яичном белке, томатах и горохе.

**7. Витамин В9** (фолиевая кислота) участвует в жировом обмене и формировании костного мозга, обмене метионина и холина, регулирует кроветворение и образование красных кровяных телец, мозговое кровообращение и нервную деятельность, повышает устойчивость к воздействию радиоактивных веществ и раковым опухолям. Этого витамина много в дрожжах, печени, почках, сое, горохе, фасоли, кресс-салате, цикории, шпинате, картофеле, грибах, овсяной крупе, петрушке, укропе, салате, цветной капусте, хрене, баклажанах, тыкве, кабачках, моркови, свекле, землянике, вишне, малине и яблоках.

**8. Витамин В12** (цианкобаламин) в своем составе имеет кобальт, фосфор, группу циана и в качестве катализатора участвует в процессах обмена белков, синтезе нуклеиновых кислот и гемоглобина, регулирует уровень сахара и холестерина в крови, предотвращает жировое перерождение печени, способствует выведению ядов и токсинов из организма, стимулирует бактерицидные свойства кожи. Этого витамина много содержится в мясе, печени, почках, рыбе, молоке и яйцах.

**9. Витамин В15** (пангамовая кислота) регулирует окислительно-восстановительные процессы организма, стимулирует деятельность дыхательных ферментов, работу головного мозга, сердечнососудистой и дыхательной систем, печени, препятствует жировому перерождению печени. Этим витамином богаты дрожжи, семена многих растений, рис и печень.

**10. Витамин РР** (никотиновая кислота) действует на ферментную систему организма, участвует в белковом, углеводном, жировом и внутриклеточном обменах веществ, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, повышает количество лейкоцитов в крови, регулирует давление и свертываемость крови, деятельность головного мозга, желудка и кишечника, стимулирует обезвреживающую функцию печени, повышает иммунитет и количество протромбина в крови. Этот витамин в большом количестве содержится в дрожжах, хлебе грубого помола, крупах, шпинате, горохе, картофеле, луке, помидорах, моркови, мясе, рыбе и яйцах.

**11. Витамин С** (аскорбиновая кислота) играет важную роль в углеводном и белковом обменах веществ, окислительно-восстановительных процессах организма, регулирует уровень холестерина и гемоглобина в крови, способствует регенерации тканей и органов, участвует в синтезе гормона надпочечников и процессах кроветворения, стимулирует обезвреживающую функцию печени, повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, обладает антиоксидантным действием. Большого всего его содержится в киви, шиповнике, сладком перце, лимонах, черной смородине, апельсинах, зелени укропа и петрушки, кресс-салате, во всех видах капуст, в том числе, в квашеной капусте, сельдерее, щавеле, эстрагоне, облепихе, красной рябине, унаби, помидорах, картофеле, редисе и репе.

**12. Витамин К** (викасол) регулирует свертываемость, состав и состояние крови, проницаемость и эластичность кровеносных капилляров, процессы регенерации в тканях и органах, внутриклеточный обмен, работу сердечнососудистой системы, кишечника, печени и мышц, повышает иммунитет и сопротивляемость организма различным инфекциям, оказывает обезболивающее действие. Этот витамин накапливается в салате, шпинате, крапиве, капусте, шиповнике, облепихе, черной смородине, рябине, картофеле, тыкке, помидорах, моркови, апельсинах, мандаринах, печени, яйцах и молоке.

**13. Витамин Р (рутин)** представлен группой флавоноидов. Он регулирует проницаемость кровеносных сосудов, работу надпочечников и щитовидной железы, способствует усвоению организмом витамина С. Свои функции рутин осуществляет только в присутствии витамина С. Рутином богаты шиповник, зеленый чай, апельсины, мандарины, грейпфруты, красный сладкий перец, черноплодная и красная рябины, черная смородина, картофель, капуста, морковь и помидоры.

**14. Витамин U** считается противоязвенным. Он регулирует секрецию желудочного сока, способствует заживлению язв желудка и 12-перстной кишки, ран, предупреждает развитие гастритов и атеросклероза. Его много в соке белокочанной капусты, петрушке и спарже.

**15. Витамин А** (ретинол), провитамин – каротин. Этот витамин принимает активное участие в различных обменах веществ организма, регулирует работу органов пищеварения, желез внутренней секреции, окислительно-восстановительных процессов, питает сердечную мышцу и клетки кожи, повышает уровень гликогена в сердце и печени, нормализует деятельность дыхательной системы, печени, поддерживает оптимальное содержание глюкозы и холестерина в крови, обеспечивает нормальное состояние роговицы и сетчатки глаз и слизистых оболочек, стимулирует регенерацию тканей, повышает иммунитет. Витамин А богаты рыбий жир, печень, яйца, молоко, сливочное масло и сыры, а каротином – абрикосы, персики, апельсины, мандарины, манго, дыня, тыква, морковь, кресс-салат, сладкий перец, зелень петрушки, щавель, шпинат, капуста брокколи, помидоры, кервель, шиповник, красная рябина, облепиха, курага, зеленый лук, салат и зеленый горошек.

**16. Витамин Д** – противорахитический витамин. Он имеет несколько провитаминов: эргостерин, холекальциферол и др. Этот витамин участвует в углеводном, жировом, стероидном и водном обменах веществ, обеспечивает усвоения кальция, фосфора и магния, участвует в образовании костной ткани, способствует регенерации тканей и заживлению ран, регулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и половой систем. Он накапливается в яичном желтке, сливочном масле, молоке, сливках, сметане, рыбе, икре, грибах, дрожжах, шпинате и проростках злаков.

**17. Витамин Е** (токоферол) предупреждает склероз сосудов и дистрофию мышц, регулирует кроветворение и репродуктивную функцию, усиливает деятельность витамина А, регулирует жировой, белковый и углеводный обмены веществ, деятельность нервной и сердечнососудистой систем, печени. Этого витамина много содержится в проростках зерна и растительных

маслах, семенах тыквы и подсолнечника, шоколаде, яичных желтках, молоке, мясе, печени, рыбе, облепихе, орехах, бобовых и кукурузе.

**18. Витамин F** (смесь линолевой, линоленовой и арахидоновой жирных кислот) участвует в жировом и углеводном обменах веществ, способствуют выведению излишков холестерина из организма, повышают эластичность кровеносных сосудов, регулируют крово- и лимфообращение, усиливают иммунитет. Этими кислотами богаты растительные масла (подсолнечное, соевое, льняное и ореховое) и орехи.



## Пектины и клетчатка

Эти вещества, практически, не перевариваются и не служат источником энергии, но играют большую роль в процессе переваривания пищи, усиливают перистальтику кишечника и желчеотделение, положительно влияют на полезную микрофлору кишечника, способствуя выведению из организма излишков холестерина. Они образуют с некоторыми металлами (свинец, кобальт, стронций и др.) нерастворимые соединения и выводят их из организма, связывают токсины и другие ядовитые вещества и также выводят их из организма, обладают бактерицидными свойствами, предохраняют органы пищеварения от различных инфекций. При недостатке в пище клетчатки и пектинов появляются запоры, которые могут быть причиной желчнокаменной болезни. Пектины содержатся в яблоках, грушах и овощах (морковь, брюква, капуста и др.).

**Эфирные масла** – сложные летучие органические соединения, обладающие специфическим запахом, обуславливающие запах плода, ягоды и других продуктов растительного происхождения. Они содержатся в листьях, цветках, плодах и других частях растений. Особенно богаты ими пряно-ароматические травы. Эфирные масла обладают фитонцидным, противовоспалительным и отхаркивающим действием, успокаивают кашель, стимулируют деятельность органов пищеварения.

**Алкалоиды** – сложные азотистые вещества разнообразного состава и имеющие различные свойства (сосудорасширяющее, стимулирующее, сосудосуживающее, транквилизирующее и др.). Они содержатся в коре, плодах и корнях барбариса, плодах граната и некоторых других растений. Целебные свойства алкалоидов используются для лечения различных заболеваний печени, желчного пузыря и других органов, а также некоторых паразитарных болезней (лямблиоз, амёбная дизентерия и др.).

**Гликозиды** – сложные безазотистые вещества: антоцианы, лейкоантоцианы, флавонолы, вакцинин (в ягодах брусники и клюквы), арбутин (в плодах груши), сердечные гликозиды, антрагликозиды, горечи и многие другие. Действие их на организм разнообразно. Сердечные гликозиды действуют на сердечнососудистую систему, антрагликозиды обладают слабительным действием, горечи (амигдалин, арбутин, вирбунин, вакцимиртиллин) возбуждают аппетит, усиливают перистальтику кишечника, регулируют выделение желудочного сока, сапонины обладают мочегонным, желчегонным, бактерицидным и отхаркивающим действием, амигдалин, содержащийся в косточках вишни, сливы и абрикоса, придает им горький вкус.

**Инозит** участвует в жировом обмене, стимулирует синтез витаминов в кишечнике, регулирует деятельность печени, желудка и кишечника. Много его содержится в дрожжах, печени, почках, свежих овощах и фруктах, кукурузе.

**Кумарины** – сложные органические вещества, обладающие сосудорасширяющим, спазмолитическим и противоопухолевым действием, понижают свертываемость крови (оксикумарины). Вместе с эфирными маслами они придают определенный запах растению. Кумаринами богаты вишня, облепиха, гранат, черника, морошка, инжир и красная смородина.

**Смолы** – жидкие нелетучие вещества, похожие на эфирные масла, имеющие специфический (для каждого растения) запах, обладают бактерицидным, ранозаживляющим и противовоспалительным действием.

**Фенолокислоты** (хлорогеновая, кофейная, шикимовая, галловая, протокатеховая и др.) стимулируют работу печени и почек, обладают противовоспалительным и капилляроукрепляющим действием. Их много в яблоках, грушах, айве, барбарисе и бруснике.

**Антиоксиданты** – вещества, которые связывают свободные радикалы, образующиеся в организме в процессе обмена веществ и поступающие в организм из внешней среды. Свободные радикалы способствуют старению клеток, в том числе головного мозга, провоцируют

развитие болезней Альцгеймера и Паркинсона, вызывают развитие различных сердечнососудистых заболеваний, атеросклероза, сахарного диабета, катаракты и злокачественных опухолей, снижают иммунитет. Установлено, что антиоксидантными свойствами обладают некоторые витамины (С, Р, Е), флавонолы, неорганические вещества (цинк, селен, медь).

Антиоксиданты в достаточных количествах содержатся в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, землянике, ежевике, лимоннике китайском, малине, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, фенхеле, топинамбуре, кресс-салате, моркови, салате, сельдерее, спарже, хрене, чесноке, шпинате, киви, черноплодной рябине, боярышнике, бруснике и черной бузине.

**Природные антибиотики** – вещества, входящие в состав растений, убивающие или действующие угнетающе на различные болезнетворные микроорганизмы. К ним относятся органические кислоты, пектины, дубильные вещества и эфирные масла. Органические кислоты создают в желудочно-кишечном тракте неблагоприятную среду для микробов, дубильные вещества оседают на жгутиках бактерий и вызывают коагуляцию их белков, пектины поглощают токсичные вещества и клетки микробов, выводят их из организма, эфирные масла губительно действуют на микробов, находящихся в воздухе.

В составе растений также имеются специфические антибактериальные вещества (парасорбиновая, сорбиновая и бензойная кислоты). Много их в плодах красной рябины и брусники.

Кроме рассмотренных органических соединений нашему организму также необходимы неорганические вещества. Они должны быть в легкоусвояемой форме. Мы их также получаем с пищей.

Некоторые вещества, содержащиеся в растениях, способны выводить из организма радиоактивные элементы (флавонолы и антоцианы). Витамины способствуют исправлению разрушений, которые наносят радиоактивные облучения (например, витамины С и Р восстанавливают нарушенную излучением проницаемость кровеносных сосудов, фолиевая кислота восстанавливает нарушенные процессы кроветворения, витамин К восстанавливает свертываемость крови). Очень полезны после облучений и другие витамины, особенно, каротин, В2 и Е. Для профилактики лучевой болезни большое значение имеют серотонин, амигдалин и некоторые другие соединения. Антибиотические вещества растений предупреждают развитие вторичных инфекций после облучений.

Кроме того, в растениях содержатся другие органические соединения, полезные для нашего организма. Например, схизандрин, содержащийся в плодах лимонника китайского, повышает работоспособность и кровяное давление, а серотонин, содержащийся в плодах инжира, красной смородины, облепихи и айвы, обладает противоопухолевым действием.

Кроме рассмотренных органических соединений нашему организму также необходимы неорганические вещества, которые должны быть в легкоусвояемой форме, и которые мы также получаем с пищей.

### **Неорганические вещества** (макро— и микроэлементы)

Они играют большую роль в обмене веществ, поддерживают слабо-щелочную реакцию среды крови, нейтрализуют вредные кислые вещества, содержащиеся в мясной и жирной пище, входят в состав специфических белков (гормонов, ферментов, гемоглобина и др.), участвуют в синтезе ферментов, построении костей, регулируют осмотическое давление в клетках, функции пищеварительной, нервной и других систем органов, участвуют во всех видах обмена (жировом, белковом, углеводном), стимулируют кроветворение и свертываемость крови, активность витаминов, предотвращают развитие многих заболеваний. Некоторые из этих элементов обладают антиоксидантными свойствами (селен, цинк).

Для человека особенно важны следующие элементы: кальций, калий, железо, фосфор, натрий, магний, марганец, цинк, медь, хром, кобальт, селен, йод и бор. Каждый из этих элементов выполняет в организме определенные функции и дефицит одного из них не компенси-

руется избытком других. Недостаток любого из них приводит к развитию различных серьезных заболеваний.

Все эти элементы находятся в животной и растительной пище в легкоусвояемой биологической форме.

**1. Калий** обеспечивает солевой обмен, осмотическое давление, кислотно-основное состояние крови, участвует во внутриклеточном обмене веществ, регулирует проницаемость клеточных мембран, деятельность сердца и сосудов, способствует выведению из организма излишков натрия и воды, активизирует деятельность некоторых ферментов, снижает кровяное давление, препятствует возникновению заболевания мозга, сердца и сосудов, почек и органов пищеварения. Калием богаты курага, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, дрожжи, финики, миндаль, фундук, грибы и шоколад, меньше его – в рыбе, мясе, кальмарах, овсяной крупе, зеленом горошке, помидорах, свекле, редисе, зеленом луке, черешне, смородине, винограде и абрикосах.

**2. Кальций** играет большую роль в образовании костной ткани, необходим для формирования скелета и зубов, входит в состав ядер клеток, тканевых и межтканевых жидкостей, обеспечивает сокращение мышц, участвует в процессе свертывания крови, уменьшает проницаемость стенок кровеносных сосудов, регулирует кислотно-основной обмен и работу эндокринной системы, активизирует деятельность некоторых ферментов, повышает иммунитет, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие на организм. Больше всего его содержится в сырах, зелени петрушки, молоке, твороге, фасоли, зеленом луке, черносливе, гречневой и овсяной крупе, кресс-салате и капусте.

**3. Фтор** участвует в росте ногтей и волос, формировании зубов, регулирует обмен веществ, стимулирует деятельность некоторых ферментов, отвечает за нормальное состояние связок. Основным источником этого элемента – питьевая вода. Больше всего его содержится в морской рыбе, морепродуктах (креветки, кальмары и др.), печени и орехах, меньше его – в мясе, овсяной крупе, фасоли, сое, чае, зелени петрушки, укропе, овощах и фруктах.

**4. Магний** участвует в углеводном обмене веществ, регулирует сокращение мышц и кровяное давление, кровоснабжение сердца и его работу, успокаивает нервную систему, стимулирует деятельность кишечника и отделение желчи, снижает уровень холестерина в крови, входит в состав костной ткани, обеспечивает деятельность ферментов, повышает иммунитет, влияет на состояние кожи и слизистых оболочек. Магния много в отрубях, пшенице, овсяной и пшеничной крупах, кураге, сое, орехах, какао, шоколаде, белой фасоли, вишне, укропе, петрушке, салате, зеленом горошке, свекле, моркови, черной смородине, малине, картофеле и винограде.

**5. Фосфор** участвует во всех процессах жизнедеятельности нашего организма, входит в состав тканей мозга, регулирует обмен веществ в нервной и мозговой тканях, в мышцах, печени и почках, участвует в синтезе гормонов, ферментов и костной ткани, входит в состав АТФ (накопители энергии в организме). Больше всего его содержится в сыре, фасоли, овсяной и перловой крупах, печени говяжьей, капусте брокколи, фасоли, горохе, хлебе, твороге и курином мясе.

**6. Железо** входит в состав гемоглобина крови, миоглобина мышц и некоторых ферментов, играет важную роль в процессах кроветворения и тканевом дыхании организма. Железом богаты печень, говяжий язык, курага, финики, орехи, мясо кролика и индейки, фасоль, крупы (овсяная, гречневая, пшеничная и ячневая), черника, персики, яблоки, груши, сливы, какао и дрожжи, меньше его – в мясе курицы и утки, говядине, баранине, морской рыбе, яйцах, шпинате, щавеле и айве.

**7. Натрий** участвует в водном, внутриклеточном и межтканевом обменах веществ, регулирует осмотическое давление в тканях, крови и клетках, регулирует поступление в клетки глюкозы и аминокислот, деятельность сердечной и других мышц, нервной системы, почек, активизирует пищеварительные ферменты. В организме его, как правило, достаточно и полу-

чаем мы его, в основном, в виде поваренной соли. Не очень большое его количество содержится в зеленом луке, свекле, моркови, картофеле, томатах, винограде, яблоках и крупах.

**8. Йод** участвует в синтезе гормонов щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин), которые обеспечивают теплообмен, регулируют энергетические процессы в организме, деятельность нервной системы, влияют на физиологическое состояние человека и иммунитет. Лучшими источниками йода являются плоды фейхоа и хурмы, морская капуста, морепродукты, морская рыба, крупы (гречневая и пшенная), картофель, фасоль, соя, горох, свекла, виноград и яблоки.

**9. Медь** принимает участие в формировании костной ткани, процессе кроветворения, способствует всасыванию железа из кишечника и переносу его в костный мозг, входит в состав некоторых ферментов и активизирует деятельность других ферментов. Медь накапливается в проростках злаков, крупах (овсяной, гречневой и пшенной), фасоли, бобах, картофеле, печени, морепродуктах, орехах, какао, грушах, укропе, черной смородине, клюкве, абрикосах, крыжовнике, землянике, мясе и рыбе.

**10. Цинк** регулирует деятельность гипофиза, надпочечников, поджелудочной и половых желез, жировой обмен в печени, участвует в синтезе нуклеиновых кислот и белков, процессах кроветворения, входит в состав некоторых ферментов и стимулирует деятельность других ферментов, способствует усвоению углеводов, повышает иммунитет, обеспечивает нормальную потенцию, отвечает за деятельность печени и селезенки. Цинка много в овсяной крупе, фасоли, горохе, зерновых, овощах, мясе птицы, субпродуктах, твердых сырах, грибах, яйцах, рыбе и дрожжах.

**11. Хром** играет важную роль в процессах обмена веществ (углеводного и белкового), регулирует уровень холестерина в крови, принимает участие в транспортировке глюкозы в ткани. Особенно этот элемент необходим людям страдающим ожирением, атеросклерозом и сахарным диабетом. Хромом богаты проростки пшеницы, кресс-салат, персики, соя, горох, фасоль, свекла, грибы, вишня, говяжья печень, салат, морковь, зеленый лук, мясо, птица, перловая крупа и хлеб грубого помола.

**12. Молибден** входит в состав некоторых ферментов, принимающих участие в окислении пуринов. Дефицит молибдена у людей не установлен, а избыток его в организме приводит к развитию подагры. Его много в бобовых, зерновых и некоторых листовых овощах (шпинат, щавель).

**13. Хлор** принимает участие в образовании соляной кислоты желудка, регулирует водный обмен, осмотическое давление и кислотно-основное состояние крови. В организм он поступает, в основном, в виде поваренной соли. Дефицит хлора в организме человека не установлен.

**14. Сера** участвует в обмене белков, жиров и углеводов, входит в состав некоторых аминокислот, инсулина и витамина В1, способствует обезвреживанию различных ядовитых веществ в печени. При недостатке серы в организме нарушается обмен веществ и деятельность поджелудочной железы, накапливаются различные токсичные вещества. Сера входит в состав многих продуктов питания.

**15. Кобальт, марганец, никель, кремний, ванадий и др.** Все эти элементы необходимы для нормального обмена веществ. При недостатке их в организме развиваются нарушения со стороны различных органов, возникает катаракта. Марганец регулирует деятельность клеток, литий – антистрессовый элемент, кобальт обеспечивает синтез витамина В12, при недостатке которого возникает белокровие, селен считается элементом «молодости», так как, являясь антиоксидантом, замедляет процессы старения. Селен в продуктах питания встречается довольно редко (куриная печень, свинина, говядина, рыба, яйца, грибы, лук, жимолость, хлеб с отрубями и некоторые др.).

Из всего вышеизложенного видно, что для того, чтобы сохранить свое здоровье, 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 положительно влияет не только на органы пищеварения, но и на продолжительность нашей жизни.

## **Диеты при различных заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных протоков**

При любых заболеваниях печени и желчного пузыря (но не в период обострения) и для их профилактики в рацион питания полезно включать: анис, базилик, кориандр, мелиссу, розмарин, мяту перечную, шалфей, лук репчатый и лук порей, любисток, майоран, петрушку, тмин, укроп, фенхель, хрен, чабер, эстрагон, кабачки, капусту белокочанную и кольраби, кресс-салат, морковь, огурцы, редис (но не в период обострения), репу, салат, свеклу, сельдерей, томаты, тыкву, топинамбур, фенхель овощной, стручковую фасоль, щавель, горох, авокадо, ананас, апельсины, мандарины, бруснику, бузину черную, виноград, вишни, гранаты, грейпфруты, груши, жимолость, землянику, калину, крыжовник, лимоны, красную рябину, черную смородину, хурму, шиповник и яблоки.

Для лечения этих органов чаще всего используют травы: кошачья лапка, тысячелистник, львиный зев, лапчатка гусиная, пырей ползучий, бессмертник песчаный, дягиль лекарственный, одуванчик лекарственный, календула, подорожник, хвощ полевой, зверобой продырявленный, герань луговая, чистотел, кукурузные рыльца и некоторые другие.

При любых заболеваниях печени и желчного пузыря необходимо соблюдать диету. Нельзя переедать.

## Диета при хронических гепатитах

При хронических гепатитах и других хронических заболеваниях печени и желчного пузыря в рационе питания должно быть уменьшено количество жиров, но должно быть достаточное количество белка, клетчатки и витаминов (особенно А и Е).

Как можно чаще нужно употреблять: тыкву, облепиху, миндаль, арахис, семена подсолнечника, семена укропа, печень, морковь, курагу, шпинат, творог, зеленый лук, хлеб грубого помола, ячмень, рис (лучше не очищенный) и куриное мясо.

Необходимо исключить: наваристые супы (мясные, куриные, грибные и рыбные), жирные сорта мяса, рыбы и птицы (утка и гусь), сало свиное, жирную рыбу, жареные блюда, копчености, острые приправы, редьку, редис, репу, чеснок, хрен, лук (в острый период), щавель, клюкву, красную смородину и другие кислые ягоды и фрукты, сдобную выпечку, мороженое и холодные напитки, пиво и алкогольные напитки.

Нужно ограничить в рационе питания: маринады, специи, приправы (перец, горчица, уксус), острые соусы, яичные желтки (не более 1 штуки в день), сметану и сливки.

Разрешаются: хлеб пшеничный и ржаной (слегка подсушенный), изделия из несдобного теста, несдобное печенье, супы на овощном отваре с крупами, овощами и макаронами, щи, борщи, свекольники, нежирное мясо, птица (курица, индейка), нежирная рыба (в отварном или запеченном виде, после предварительного отваривания), тефтели, котлеты, биточки (паровые или запеченные в молочном соусе), свежие, отварные и запеченные овощи (картофель, морковь, огурцы, помидоры, свекла, кабачки, цветная капуста), некислая квашеная капуста, свежая зелень (петрушка, укроп и др.), зеленый горошек. Лук разрешается добавлять в блюда только после предварительного отваривания.

Рекомендуется также употреблять: каши (манную, рисовую, гречневую, пшенную, овсяную), различные блюда из круп, макаронные изделия в отварном и запеченном виде, яйца всмятку (1 штука в день), белковый омлет, молоко и молочные продукты (сгущенное молоко, творог, простоквашу, кефир, неострый сыр), фрукты и ягоды сладких сортов, сырые и запеченные яблоки, соусы (сметанный, молочный и фруктовый, муку для них не обжаривать), докторскую колбасу, нежирную ветчину, заливную рыбу, отварной язык, салаты из сырых и отварных овощей, вымоченную сельдь, масло сливочное и растительное (добавлять в уже готовые блюда), варенье, джем, мед, пастилу, зефир, некрепкий чай, чай с молоком, лимоном, кофе некрепкий с молоком, компоты из свежих и сушеных фруктов и ягод, кисели, соки и отвар шиповника.

Желчегонное действие оказывают: кукуруза, кукурузные рыльца, тыква, земляника, шиповник, крыжовник, черная смородина и редька (нельзя употреблять ее в период обострения болезни).

Диету при острых гепатитах назначает лечащий врач, с учетом тяжести заболевания и сопутствующих болезней.

## **Диета при желчнокаменной болезни**

В рационе питания больного должно быть достаточное количество белков и жиров (в основном, растительных, которые обладают желчегонным действием) и большое количество растительной пищи, препятствующей застою желчи, хлеб разрешается только вчерашний, нежирные мясо и рыба (в отваренном виде), соки из овощей (см Лечение соками), каши, неострый сыр, кисломолочные продукты и соевое молоко.

Необходимо исключить: жареные блюда, копченые и острые продукты, а также маринады. Все блюда должны быть приготовлены на пару, в запеченном или отварном виде.

При обострении болезни нужно уменьшить количество жиров и углеводов, пища должна быть в протертом виде. Питание дробное (5 – 6 раз в день) и обязательно нужно завтракать.

В рацион питания должны быть включены продукты, содержащие большое количество витаминов, особенно С и Е, а также продукты, выводящие холестерин из организма (орехи, особенно фисташки и др.).

При этом заболевании полезно включать в рацион питания: кабачки, кресс-салат вместе с тыквой (эта смесь растворяет камни в желчном пузыре), морковь, огурцы, сладкий перец, капусту (цветная и брокколи), зеленый горошек, дыню, чеснок, лук, редис и репу (но не в период обострения), свеклу, тыкву и семена тыквы, помидоры, зеленные овощи, апельсины, мандарины, бруснику, бузину черную, грейпфруты, землянику, инжир, лимоны, рябину красную, черную смородину, вишню, чернику, яблоки, гранаты, виноград, кедровые орехи и фисташки, кислые сухие вина (в небольшом количестве). Умеренное употребление кофе препятствует застою желчи.



## Диета при холециститах

Диета при **хроническом холецистите** содержит уменьшенное количество продуктов, содержащих холестерин, но увеличенное количество растительной клетчатки.

Из рациона исключаются следующие продукты: различные рыбные и мясные бульоны, жирные соусы и подливки, жареные блюда, консервы, колбасные изделия и копчености, острые блюда и приправы, очень кислые ягоды (например, клюква), блюда из бобовых, изделия из сдобного теста, кофе и какао.

В меню полезно включать: хлеб с отрубями, ржаной хлеб, молоко, сметану, творог, сливочное масло (немного), блюда из круп, вегетарианские супы (без добавления бобовых), нежирную птицу, рыбу и мясо (в отварном виде), блюда из макаронных изделий, овощи (сырые, в отварном или запеченном виде), некислые свежие фрукты и ягоды, соки, морсы, компоты, кисели, чай и орехи.

**Диета при остром холецистите** и в период обострения хронического холецистита зависит от того, в какой форме протекает заболевание (легкой или тяжелой).

1. При легкой форме холецистита нужно начинать с разгрузочного дня. Пища должна быть жидкой и протертой. Питание дробное, через каждые 3 часа. В первые 1 – 2 дня больному дают только пить некрепкий чай, минеральную воду без газа, наполовину разбавленную водой, разбавленные водой некислые ягодные и фруктовые соки или отвар шиповника. На 3-й день можно дать немного киселя или желе, нежирного протертого супа или жидкой каши. На 5 – 6 день в рацион питания добавляют нежирный творог. Затем в меню включают продукты, содержащие большое количество витаминов, особенно С и Е, а также продукты, выводящие холестерин из организма (орехи, особенно фисташки).

Необходимо исключить из рациона питания: очень кислые ягоды и фрукты, морсы из них, мясные и рыбные супы, мясо, рыбу, жареные блюда, копчености, маринады, сырые овощи и фрукты, яичный желток, масло, сметану, сыр, сало, какао, шоколад, алкогольные напитки, консервы, икру, острые соусы и подливы, мозг, печень, бобовые.

Можно включать в меню: протертые вегетарианские супы с молоком или небольшим количеством сметаны, протертые каши, протертые овощи, некислые кисели, чай с вареньем, сладкие морсы, сухари, черствый хлеб, масло сливочное (20 г в день).

Полезны разгрузочные дни (во время приступа боли), когда разрешены только компоты или сладкий чай.

2. При тяжелой форме холецистита диету назначает лечащий врач.

## Диета при стеатозе печени

Рацион питания таких больных должен быть низкокалорийным, с малым содержанием жиров и углеводов, но с высоким содержанием белков и продуктов, богатых витаминами, особенно витамином В9 и В12 (овощи, фрукты, ягоды, пряные травы). Питание должно быть дробным, 5 – 6 раз в день (последний раз не позже 19 часов), маленькими порциями, преимущественно, растительно-молочной пищей. Необходимо резко ограничить или исключить из рациона поваренную соль.

Из меню нужно исключить: алкогольные и газированные напитки, какао, крепкий кофе, напитки типа кока-колы и пепси-колы, бобовые, лук, грибы, жареные блюда, наваристые мясные и рыбные супы и бульоны, жирное мясо, рыбу и птицу, маринованные и копченые продукты, шпик, горчицу, хрен, перец и другие острые пряности и приправы, томаты и томатный сок, пирожные и торты, мороженое, различные сладости, шоколад и конфеты, орехи, а также продукты, содержащие большое количество холестерина (жирная свинина, печень говяжья и куриная и паштеты из них, почки, мозги, икра рыб, морские моллюски и креветки, копченые колбасные изделия, мясные копчености и консервы, маргарин) и фастфуд.

Необходимо ограничить в рационе питания: сливочное масло, яйца, сыры и вареные колбасы, жирную сельдь и скумбрию.

Как можно чаще нужно включать в меню: нежирное мясо и рыбу (в вареном, тушеном или запеченном виде), обезжиренное молоко и молочные продукты, овощи (в том числе зеленые), квашеную капусту, ягоды и фрукты (особенно красную рябину, барбарис и шиповник). Хлеб допускается черный или серый из муки грубого помола, с отрубями. Можно включать небольшое количество растительных масел, пастилы, зефира, меда и мармелада.

Коррективы в диету вносит лечащий врач, с учетом сопутствующих заболеваний.

### Диета при дискинезии желчевыводящих путей

При данном заболевании из рациона питания необходимо исключить следующие продукты: животные жиры, маргарины и комбиджир, наваристые супы и бульоны, жареные и острые блюда, блюда из пшеницы, мясные копчености, соленья и маринады, грибы, бобовые, лук, чеснок, редьку, редис, репу, черный хлеб, мороженое, шоколад и шоколадные конфеты, пироги, торты и пирожные, фастфуд, чипсы, соленые орешки, крепкие чай и кофе, какао, сладкие газированные и алкогольные напитки, особенно кока-колу и пепси-колу, лимоны и лимонный сок, перец, хрен, горчицу, орехи, слишком горячую и холодную пищу.

Нужно ограничить блюда из манной крупы и риса, сливочное масло, сметану, жирные сорта мяса, утку, гуся, жирную рыбу, мармелад, зефир, пастилу, варенье и карамель.

Рекомендуется включать в меню: овощные супы и борщи, молочные супы с крупами, нежирные сорта мяса, нежирную курицу и рыбу, овощи, особенно тыкву и блюда из нее (все в отваренном, приготовленном на пару или запеченном виде), винегреты, молочные каши из гречневой, пшеничной, перловой круп и овсяных хлопьев, блюда из макаронных изделий, обезжиренные молочные продукты (кефир, творог, йогурт), неострые и несоленые сыры, яйца всмятку и в виде парового омлета, сливочное и растительное масло, белый черствый хлеб, галеты, несдобное печенье, сладкие фрукты (в том числе, апельсины и мандарины) и ягоды, соки (особенно лимонный и грейпфрутовый, а также морковный, с добавлением сливок или сметаны, в подогретом виде), наполовину разбавленные водой, капустный рассол с добавлением томатного сока, морсы, компоты, отвар шиповника, некрепкий чай и кофе с молоком, мед.

Очень полезно пить минеральную воду: Нарзан, Ессентуки и некоторые другие, невысокой минерализации, при гипермоторной форме заболевания – подогреты до температуры 30 – 40 градусов, а при гипомоторной – в охлажденном виде, по 1 стакану, 3 – 4 раза в день, за 30 – 60 минут до еды.

При гипермоторной дискинезии в рацион питания нужно включать продукты, богатые магнием (см впереди), любые овощи (морковь, свеклу, кабачки, тыкву, огурцы, капусту и др.). Нужно ограничить потребление белокочанной капусты и полностью исключить редис, редьку и лук.

## **Диета при циррозе печени**

Рацион питания при циррозе печени отличается пониженным содержанием белка, причем лучше, чтобы он был растительного происхождения (соя и др., а также из молочных продуктов).

В меню рекомендуется включать: творог, кефир, сметану, молочные и крупяные супы, вегетарианские щи и борщи, супы с макаронными изделиями и фруктовые, нежирное мясо, рыбу и печень в отварном, тушеном или запеченном виде, паровые котлеты, фрикадельки, куриную грудку без кожи, вымоченную сельдь, щуку, треску, навагу и другую нежирную рыбу, морепродукты, блюда из макаронных изделий, жидкие каши (гречневая, рисовая и овсяная), белковый омлет из 1 белка (в сутки), сливочное и растительное масла (добавлять в уже готовые блюда), овощи (морковь, свекла, огурцы, капуста, помидоры, картофель, кабачки, зеленый лук и др.), протертые, в отварном или тушеном виде, винегреты, любые сладкие фрукты и ягоды, кисели, компоты, соки, желе, мармелад, пастилу, зефир, несдобное печенье, варенье, черный и черствый белый хлеб, мед, миндаль, арахис и семена подсолнечника, курагу.

Нужно исключить: жареные и острые блюда, жирное мясо, рыбу и птицу, соленую рыбу, почки, печень, сосиски, сардельки, жирные колбасы, шпик, маргарины, комбиджир, свиной, говяжий и бараний жиры, острые соусы и приправы, горчицу, перец, хрен и другие острые пряности, мясные, рыбные и грибные бульоны и супы, окрошки, зеленые щи, консервы, соленый и острый сыр, яйца вкрутую, жирный творог, бобовые, щавель, шпинат, редис, редьку, лук, чеснок, маринованные и консервированные овощи, грибы, кофе, шоколад и шоколадные конфеты, орехи, пироги, торты, пирожные, мороженое, кофе, какао, алкоголь, очень горячую и холодную пищу. Количество жидкости – не более 2 л в сутки.

При отеках ограничивают потребление поваренной соли и соленых продуктов, минеральной воды, консервов, вместо соли в блюда добавляют пряные травы, но рекомендуется употреблять арбузы, рябину, виноград, смородину, грейпфруты и сок квашеной капусты.

Питание при циррозе печени дробное, 5 – 6 раз в сутки, небольшими порциями. Не переедать, пищу принимать строго по часам.

Коррективы в диеты при любом заболевании вносит лечащий врач, с учетом тяжести заболевания и сопутствующих болезней.

## **НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКОВ, ИХ ФИТОТЕРАПИЯ**

В организме человека печень выполняет одновременно несколько функций: пищеварительную, очистительную (нейтрализует яды и токсины, попадающие в организм) и регулирующую обмены веществ, в том числе холестерина. В печени проходят сотни важных биохимических процессов организма.

Неправильное и нерегулярное питание, некачественные продукты, различные инфекции и инвазии, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков, бесконтрольное употребление различных лекарственных препаратов, загрязнение окружающей среды, стрессы и депрессии, несоблюдение санитарных правил и правил личной гигиены приводят к развитию тех или иных заболеваний печени, желчного пузыря и желчных протоков.

Заболевания этих органов встречаются довольно часто. Они коварны тем, что долгое время могут себя не проявлять никак и, практически, незаметно переходят в хроническую форму. Иногда появляются некоторые симптомы развивающегося заболевания: тупые боли в правом подреберье, метеоризм, тошнота, отрыжка, ухудшение аппетита, плохая переносимость жирной пищи, быстрая утомляемость, раздражительность и другие, на которые мы обычно не обращаем внимания. При обнаружении у себя этих симптомов, нужно пройти медицинское обследование, чтобы как можно быстрее выявить заболевание и начать лечение. Чем раньше начато лечение, тем больше шансов на полное выздоровление.

Кратко рассмотрим, какие же заболевания этих органов чаще всего встречаются.

## **1. МЕХАНИЧЕСКАЯ ЖЕЛТУХА, ГЕПАТИТЫ, ОСТРАЯ ДИСТРОФИЯ ПЕЧЕНИ, БОЛЕЗНЬ БОТКИНА, ГЕМОЛИТИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ**

**Гепатит** – это воспалительное заболевание печени, сопровождающееся дистрофическими и некротическими изменениями в клетках печени, приводящими к нарушениям ее функции.

Факторы, способствующие развитию гепатита: вирусные, бактериальные или паразитарные заболевания, отравления различными ядами, длительное лечение некоторыми медикаментами, алкоголь, отравление грибами, обширные ожоги, переливание несовместимой крови, введение вакцин и сывороток, лучевое поражение организма.

Гепатит может быть острым или хроническим.

Симптомы острого гепатита могут быть разнообразными, в зависимости от фактора, вызвавшего заболевание, но чаще всего больные в начале заболевания жалуются на плохой аппетит, отвращение к еде, тяжесть и небольшие боли в правом подреберье, нарушения функции кишечника, общую слабость, головную боль, повышение температуры тела. Позже появляются желтуха, обесцвеченный стул, увеличивается печень, а иногда и селезенка, раздражительность или депрессия, плохой сон, брадикардия, гипотония, уменьшение мочеотделения и иногда боли в сердце, в связи с поражением сердечной мышцы.

Недолеченный острый гепатит переходит в хроническую форму.

Симптомы хронического гепатита: расстройства кишечника, нерезко выраженная желтуха, постепенно обесцвечивается стул, слабость, боли в правом подреберье. Течение болезни может быть медленное или быстро прогрессирующее.

Хронический гепатит без надлежащего лечения часто заканчивается циррозом печени.

Для профилактики гепатитов нужно, прежде всего, устранить факторы, способствующие развитию этих заболеваний, а также правильно питаться и соблюдать личную гигиену.

**Острая дистрофия печени** – крайняя степень поражения паренхимы печени, с сильным нарушением функции печени, угрожающим жизни больного.

Причины, вызывающие острую дистрофию печени: тяжелое течение болезни Боткина, частые рецидивы гепатитов и других болезней печени, цирроз печени, острые отравления, эклампсия рожениц (резкие скачки давления у беременной женщины или в послеродовой период), некоторые инфекционные заболевания.

Симптомы острой дистрофии печени: плохой аппетит и общее состояние, рвота, желтуха с оранжевым оттенком, печень сильно уменьшается в размерах, уменьшается также количество мочи, могут появляться отеки ног, склонность к носовым кровотечениям и к кровоизлияниям в слизистые оболочки полости рта, печеночный запах изо-рта, психическое возбуждение или апатия, бред, тахикардия, гипотония, судороги, затем – печеночная кома.

Продолжительность заболевания – около 4 недель.

Прогноз заболевания тяжелый, чаще всего летальный.

**Болезнь Боткина** – острое инфекционное заболевание, поражающее клетки печени. При длительном течении и развитии дистрофических изменений в печени, наблюдается также дистрофическое поражение селезенки, поджелудочной железы, клеток головного мозга и сердца.

## **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.