

Жемчужины Восточной Медицины



# САВЕЛИЙ КАШНИЦКИЙ

## ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Более **200** РЕЦЕПТОВ  
от практикующих  
целителей  
Монголии,  
Бурятии, Китая  
и Тибета



Уникальные лекарственные прописи  
Только натуральные компоненты  
Рецепты, которым более 1000 лет

**Савелий Кашницкий**  
**Лечение заболеваний**  
**пищеварительной**  
**системы. Более 200**  
**рецептов от практикующих**  
**целителей Монголии,**  
**Китая, Бурятии и Тибета**  
**Серия «Жемчужины**  
**восточной медицины»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12198444](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12198444)*

*Лечение заболеваний пищеварительной системы. Более 200 рецептов от практикующих целителей Монголии, Китая, Бурятии и Тибета /*

*Савелий Кашницкий: АСТ, Астрель; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-271-42289-8*

### **Аннотация**

Желудок и кишечник – это пункт приема и переработки минеральных и органических веществ, которые жизненно необходимы человеку. Усвоение пищи – сложнейший, тонко

отрегулированный процесс, от которого зависит работа организма в целом.

Малейший сбой в этом процессе может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Как устранить причину подобных сбоев? Как помочь желудку? С древних времен по наши дни врачеватели Востока предлагают лечить природное природным!

Перед вами множество рецептов, в основе которых – вещества, созданные Природой. Их целительную силу и воздействие на организм человека открыли великие знахари и лекари Бурятии и Монголии, Татарстана и Китая. Именно они доверили автору этой книги свои драгоценные рецепты и прописи, которые передаются от учителя к ученику на протяжении столетий как сокровенное знание. Рецепты, которые действительно помогают, средства, которые действительно лечат.

Помимо рецептов от конкретных заболеваний, вы найдете в книге также рекомендации по питанию, очищению организма, общему оздоровлению желудочно-кишечного тракта.

# Содержание

Слово редактора	7
Вступление	9
Заболевания органов пищеварения	11
Гастрит	11
Правила питания при гастрите	14
Рецепты при гастрите с повышенной кислотностью	16
Промывание желудка	17
Рецепты при гастрите с пониженной кислотностью	18
Рецепты от боли в желудке	19
Тибетский рецепт от желудочного спазма	20
Массаж от боли в желудке	20
Рецепт тибетского препарата ши-жид	22
Целебные яблоки	22
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	23
Прополис для профилактики язвы	23
Язва желудка и дуоденит	23
Сливочное масло с алоэ при дуодените	25
Подорожник от язвы желудка	25
Корки граната при язве	26
Облепиховое масло при язве	27
Диета для больных язвенной болезнью	27

желудка и двенадцатиперстной кишки	
Непроходимость пищи функционального характера (эзофагоспазм)	30
Изжога	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Савелий Кашницкий**  
**Лечение заболеваний**  
**пищеварительной**  
**системы. Более 200**  
**рецептов от практикующих**  
**целителей Монголии,**  
**Китая, Бурятии и Тибета**

*Данное издание не является учебником по медицине. Все  
лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим  
врачом.*

# Слово редактора

Каждый человек хоть раз в жизни сталкивался с какими-либо нарушениями в работе пищеварительной системы. Боль, спазмы, метеоризм, запоры, кишечные инфекции – этот печальный список можно продолжать долго. Болезней много, а лечение, предлагаемое официальной медициной, чаще всего одно – таблетки. Насколько такое лечение эффективно – могут ответить те, кто попробовал его на себе.

Почему же страдают желудок, кишечник, печень? Что такое система пищеварения? Это система органов, которые отвечают за переваривание пищи, всасывание переваренных и удаление непереваренных веществ. К сожалению, многие люди в наше время питаются несбалансированно, горстями глотают лекарства, мало двигаются, и их пищеварительная система перегружена. Прочтите аннотацию к любому химическому лекарству, и вы почти наверняка увидите, что оно может оказывать побочное действие на желудочно-кишечный тракт. Плохая экология, курение, злоупотребление алкоголем и другие вредные привычки также оказывают негативное влияние на пищеварительную систему.

Что же предпринять, если проблемы с желудком и кишечником уже дали о себе знать? Прежде всего необходимо обратиться к врачу и пройти диагностику. Если у вас не обнаружат опасных органических заболеваний, а ваши недомо-

гания объяснят функциональными сбоями в работе пищеварительной системы, вам предстоит понять самое важное – и как сбалансировать ваше питание в здоровом режиме, и как ликвидировать боль и другие неприятные симптомы, связанные со сбоями в работе органов пищеварения.

Именно на эти вопросы отвечает древнейшая Восточная медицина с ее многочисленными рецептами, советами и рекомендациями на все случаи жизни. Все средства, публикуемые в этой книге, основаны на натуральных, естественных для организма «лекарствах». Это травы, здоровая пища, чистая вода. Эти натуральные лекарства помогут вам восстановить энергетический баланс в организме и подтолкнут его к самоисцелению.

Уважаемые читатели! Информация в данной книге имеет ознакомительный характер. Прежде чем применять какой-либо совет из данной книги, проконсультируйтесь у вашего лечащего врача.

# Вступление

Перед вами книга с уникальными рецептами. Они собраны в экспедициях в Монголии, Бурятии, Узбекистане, Татарстане, Болгарии. Мне довелось побывать там лично и пообщаться с деятелями древней медицинской культуры, с некоторыми собеседниками из Китая, Тайваня, Кореи я встретился на других территориях. Я записывал рецепты со слов этих практикующих целителей.

Информация, содержащаяся в моих заметках, носит исключительно практический характер. Я не пытаюсь, подобно другим ученым авторам, объяснить, к примеру, причины болезней или действие того или иного вещества. Но привожу простейшие рекомендации: что и сколько нужно съесть или выпить, чтобы избавиться от самых распространенных недугов пищеварительной системы.

Рецепты восточных медиков, как правило, принимались мной на веру: просто не было физической возможности все проверить на себе и близких. В тех случаях, когда такие проверки проводились, я специально это оговариваю. Но, полагаю, верить приводимым мною в книге сведениям можно: все мои собеседники – люди с солидным опытом практической работы в медицине или целительстве. Кроме того, большинство заметок опубликовано в периодической печати и имело немало откликов от читателей, сумевших восполь-

зоваться приведенными мной рецептами.

Книгу условно можно разделить на две части. Сначала я дам рецепты от конкретных заболеваний – гастрита, язвы, колита, камней в желчном пузыре и т. д. Ведь ради них вы взяли в руки эту книгу. Затем расскажу о том, как не довести себя до болезни, как лечиться без лечения. Как вы, наверное, уже догадались, эта часть книги будет посвящена здоровому питанию. Ведь болезни пищеварения напрямую связаны с тем, что мы едим. Вы узнаете о принципах здорового рациона, о трех типах питания, которых придерживаются мудрецы Тибета, о пользе вегетарианства, питания для пожилых людей, а также немного об очищении организма.

Будьте здоровы!

\* \* \*

Автор благодарит всех собеседников, бескорыстно делившихся знаниями. Особая благодарность – профессору Ивану Павловичу Неумывакину, главному врачу тибетской клиники «Наран» в Москве, Светлане Галсановне Чойжинимаевой и сотруднику Бухарского мединститута Иному Джураевичу Кароматову, посвятившим долгие часы полезным и интересным беседам о восточной медицине.

# Заболевания органов пищеварения

## Гастрит

Многие знают, что гастрит и язва – заболевания нервного характера, но мало кто представляет себе, почему это именно так. А ведь без четкого представления о связи нервной системы с желудочно-кишечным трактом вряд ли возможно лечение этих очень распространенных заболеваний. Как лечить гастрит и как жить с этим хроническим заболеванием?

В тибетской медицине различают два взаимодополняющих начала: Ян – горячее, активное, мужское, дневное и Инь – холодное, пассивное, женское, ночное. В организме человека присутствуют оба этих начала. Так, все полые органы – желчный и мочевой пузыри, желудок, толстый и тонкий кишечники – относятся к категории Ян. Все «плотные» органы – сердце, почки, легкие, печень и селезенка – к категории Инь. Начало Инь продуцирует энергию, начало Ян продвигает ее по телу.

Желудок – орган категории Ян – высокоэнергетичен, это кровоснабжаемый орган с множеством нервных окончаний: ветви блуждающего нерва окаймляют желудок, обеспечивая быструю его реакцию на все изменения, в том числе стрессы. Он первым получает с пищей энергию и, распознавая ее, осу-

ществляет связь с внешним окружением. Нарушение этой связи приводит к болезням. Грубая пища, холодная или, напротив, чрезмерно горячая, несвоевременный прием пищи и стрессы могут приводить к гастриту, язве, полипам и раку.

В результате реализуется такая цепочка: стресс воздействует на центральную нервную систему, она – на блуждающий нерв, тот – на желудок, который испытывает спазм.

### Похрустывание пальцев при стрессе

При стрессе – спусковом механизме желудочных болей – помогает прохрустывание сомкнутых в замок пальцев и простейшая дыхательная гимнастика. Например, такая. Медленно, в течение 5 секунд вдохните, при этом слегка втянув живот, вдох средней интенсивности, с напряжением только брюшной стенки, а не всего тела; задержите дыхание на 5 секунд и потом так же медленно, в течение 5 секунд выдохните. После расслабления на 1–2 секунды весь цикл можно повторить. Когда донимает боль в желудке, можно подышать подобным образом 1–3–5 минут. Дышите так в течение дня 2–3 раза.

Этот желудочный спазм – основной симптом гастрита. Часто можно видеть в метро молодых людей, согнувшихся и схватившихся руками за живот. У многих молодых людей, в особенности у студентов, из-за неправильного питания развивается гастрит. Так вот, согнутое положение, руки на животе, изменившийся цвет лица, испарина, слабость – это и есть гастритный спазм.

Характерная реакция на гастритную боль – скрючивание. Человек инстинктивно подтягивает коленки к животу, пытается таким образом согреться, что усиливает прилив энергии к желудку.

Если с вами периодически такое случается – пусть даже вскоре боль проходит, – надо знать, что это признак гастрита. Болезни, которая сразу же принимает хроническую форму.

Желудочный спазм проявляется в боли в животе, тяжести, дискомфорте, зябкости, ощущении переполненности желудка, даже когда съел совсем немного. Иногда спазм сопровождается одышкой.

Боль в желудке может беспокоить как до еды (тогда это гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка), так и через час-полтора после приема пищи (в этом случае воспалена слизистая луковицы двенадцатиперстной кишки, и болезнь именуется дуоденит).

Различают гастрит с пониженной кислотностью: при этом люди, как правило, худые, у них плохой аппетит, ощущение холода в руках и ногах; и с повышенной кислотностью: аппетит излишне сильный, человек часто имеет лишний вес, ощущает жар, при этом бывает изжога и отвращение ко всему кислому. Но различить два типа гастрита не всегда так просто: картина может быть смазана из-за опущения желудка, при котором требуется особое лечение.

Общими признаками гастрита, косвенными, но четкими, бывают метеоризм и отвращение к белковой пище, прежде

всего мясной, у тех людей, кто раньше с удовольствием ел мясо. Такой симптом должен настораживать – он может быть связан не только с гастритом, но и с полипами и даже раком желудка.

Обострение хронического гастрита может наблюдаться в летний сезон, когда люди перетруждаются на дачных участках, злоупотребляют переноской тяжестей.

При гастрите, когда желудок страдает от нехватки энергии, ни в коем случае нельзя есть холодную пищу, овощи и фрукты из холодильника и пить прохладительные напитки. Все это – субстанции категории Инь, которые лишь усугубляют проблему и усиливают спазмы. Еда должна подогреваться как минимум до температуры тела (внутри желудка температура – 37 °С). Эта рекомендация актуальна при гастрите с любой кислотностью (правда, при очень высокой кислотности еда может иметь комнатную температуру).

## **Правила питания при гастрите**

1. Лучше питаться дробно, не менее 5 раз в сутки, желательно в одни и те же часы, разнообразно, в еде должно быть достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, особенно А, В, С. Нежелательно обильное употребление пищи за один прием.

2. Исключите продукты, обладающие сильным сокогонным действием, и продукты, механически раздражающие

слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки.

3. Самым эффективным лечением гастрита может стать раздельное питание. Почему оно необходимо? Кислая среда хорошо переваривает кислые продукты, прежде всего мясные, щелочная среда – щелочные продукты, прежде всего овощи и злаки. Разделяя эти продукты, мы позволяем желудку вернуться к нормальному режиму переваривания пищи. Разделяя белки и углеводы, мы сокращаем время задержки пищи в желудке.

Поэтому, зная, что у вас гастрит, не кладите в тарелку мясо с картошкой – съешьте сначала мясо (причем без хлеба), часа через 2–3 съешьте картошку. Польза будет двойной: и разделите белки с углеводами, и вместо одного приема пищи с чрезмерной перегрузкой желудочно-кишечного тракта осуществите два приема с небольшими дозами пищи.

4. Больные гастритом не должны ни переедать, ни голодать. При еде пищу следует тщательно пережевывать до образования во рту кашицы.

5. При гастрите с болью еда должна быть легко перевариваемой, не острой и слабо соленой, нельзя есть сырую пищу и вчерашнюю – только свежеприготовленную, свежие овощи и зелень надо подогреть.

6. Тибетские врачи рекомендуют при гастрите есть яйца и внутренние органы животных – сердце, печень, почки, мозги, язык.

7. Мясной бульон и супы на мясном бульоне полезны

только больным гастритом с пониженной кислотностью – они повышают секрецию желудка и аппетит. А вот больным гастритом с повышенной кислотностью мясной бульон вреден.

8. При гастрите с повышенной кислотностью желательно теплое молоко, полезны каши, лучше жидкие, хлеб с маслом. Нельзя есть сладкую пищу, сахар, жирные, маринованные продукты, острое, горькое, крепкие чай, кофе, алкоголь.

## **Рецепты при гастрите с повышенной кислотностью**

✓ **Рецепт для снижения боли в желудке:** 100 г зеленой фасоли 10 минут тушат со 100-граммовым куском свинины, добавляя по вкусу лук, имбирь, соль. Едят 1 раз в день в качестве обеда в течение 7 дней.

✓ **При избытке жара в желудке, для снижения аппетита и выведения шлаков** 100 г зеленого горошка, 25 г сахара-песка варят в 200 мл воды 7 минут. Съедают как обед 1 раз в день, и так 7 дней подряд.

✓ **Для снижения жара в желудке, снятия головных болей и рвоты** при гастрите 50 г свежей сливы варят в 400 мл воды, пока ее объем не снизится до 200 мл. Полученный напиток пьют 1 раз в день на протяжении 7 дней.

✓ **При ощущении переполненности желудка** нарезают 30 г репчатого лука, заливают 15 г кунжутного или сое-

вого масла и едят 1 раз в день между приемами пищи в течение 3 дней.

## Промывание желудка

Одно из средств лечения гастрита с повышенной кислотностью – это промывание желудка. Поза больного – полусидячая. Заранее готовят 1,5–2 л теплой кипяченой воды. Воду следует глотнуть одним большим глотком и тут же, не останавливаясь, выпить всю оставшуюся. Затем надо выпрямиться, сведя ноги вместе, и наклониться вперед под углом 90°, положив левую руку на область желудка и немного на него надавив, а три центральных пальца правой руки засунуть в горло, слегка его раздражая. Появится рвотный рефлекс, который спровоцирует выход воды из желудка, она будет грязновато-мутной.

Если после рвоты во рту останется кислый вкус, надо в 0,5 л кипяченой воды растворить 1 чайную ложку соды и выпить, снова вызвав рвоту.

После промывания желудка неплохо одноразово использовать антибиотик – лучше всего левомицетин: 1 таблетку 1 раз.

Промывание желудка делают не чаще, чем два раза в месяц, или внеочередное промывание после пищевого отравления. Если в рвотных выбросах заметны кусочки непереваренной пищи, промывание можно повторить.

Нужно проследить за тем, чтобы на пальцах не было длинных ногтей, иначе, вызывая рвоту, вы повредите слизистую пищевода.

Существуют противопоказания для данной процедуры. Это калькулезный холецистит (наличие камней в желчном пузыре), рак желудка, инфаркт миокарда, гипертония 2–3-й степени, сужение сосудов головного мозга, сужение или опухоль пищевода, эрозивный гастрит, язва желудка, икота.

## **Рецепты при гастрите с пониженной кислотностью**

✓ 100 г мелкозернистого риса и 8 фиников варят 10 минут в 150 мл воды и съедают за 1 раз. Такой курс лечения длится 14 дней.

✓ В течение 2 месяцев за полтора часа до еды съедайте 1 столовую ложку меда. Такое же количество меда растворите в стакане воды. Пейте при комнатной температуре по  $\frac{1}{3}$  стакана за полчаса до еды.

✓ 20 г абрикосовой кожуры (примерно столовая ложка) и столько же молотого имбиря 5 минут варят в 400 мл воды. Все это разделяют надвое и съедают за 2 раза за полчаса до еды. Курс лечения – 14 дней.

✓ При болях и ощущении холода в желудке 10 г молотого имбиря и 10 горошин черного перца варят 7 минут в 300 мл воды. Пьют по полпорции 2 раза в день за 20–30 минут до

еды 3 дня подряд.

✓ 250 г картофеля (это две картофелины среднего размера) в кожуре варят, делают пюре, добавляют 10 г меда и съедают натощак. Так 14 дней. Блюдо тонизирует желудок, также помогает при его опущении.

✓ 50 г риса обжаривают до темного цвета, затем варят 7 минут в 200 мл воды и съедают. Курс лечения – 3 дня. Этот же рецепт тонизирует желудок, помогает при его опущении.

✓ При плохом аппетите 250 г баранины и 6 морковок тушат до готовности в 500 мл воды. Едят 1 раз в день 7 дней подряд.

✓ При пониженной кислотности или дискинезии желчевыводящих путей рекомендуется за 15 минут до еды принять 1–2 чайные ложки холосаса (сгущенного сиропа шиповника), это активизирует выделение желудочного сока и включает в работу весь желудочно-кишечный тракт, включая желчный пузырь.

## **Рецепты от боли в желудке**

✓ Хорошо помогает при болях в желудке такая еда: 250 г тертой сырой моркови и 100 г нежирного свиного мяса тушат 7 минут в 100 мл воды, добавляя по вкусу лук, соль и молотый имбирь, в конце добавляют также 50 г риса. Едят это блюдо 7 дней подряд.

✓ Для тех, кто не переносит или не любит свинину, это

блюдо можно заменить на другое: 6 штук сырой моркови среднего размера, 250 г нежирной баранины мелко режут и тушат в 500 мл воды 7 минут, добавляя соль по вкусу. Это блюдо также едят 7 дней подряд.

✓ Третий вариант блюда, снимающего боль в желудке и тошноту: 250 г «белого» куриного мяса мелко нарезают и варят в 400 г воды 7 минут, добавляя соль по вкусу.

Это количество еды делят пополам и съедают за 2 раза. Блюдо едят 7 дней подряд.

## **Тибетский рецепт от желудочного спазма**

От желудочного спазма и для повышения энергии желудка хорошо помогает такой тибетский рецепт: взбивают 12 куриных яиц, добавляют 50 г леденцов и варят 5 минут в 0,5 л сухого вина. Полученное варевое едят по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2 недель.

## **Массаж от боли в желудке**

При острых болях в желудке (она сосредоточивается «под ложечкой») и при обострениях после физической работы для снятия боли надо сделать специальный массаж. В этом больному должен помочь кто-нибудь из близких. Больной

ложится на живот. Сначала погладьте ладонкой все пространство между лопатками. Потом нащупайте угол лопатки. На этой же горизонтали отыщите середину между углом лопатки и позвоночником. Несколько раз надавите на найденную точку большим или указательным пальцем, совершая мягкие вращательные движения, используйте при этом тяжесть руки, а не тела. Затем опять нежно погладьте ладонкой межлопаточную область. Этот массаж успокаивает и снимает боль в желудке.

Острый гастрит требует массажа средней силы мышц, идущих вдоль позвоночника от лопаток до поясничного отдела.

Точку посередине между пупком и грудной ямкой массируют 3 минуты с надавливанием средней силы подушечкой пальца.

Парные точки лян-чу под коленями находят так: сидя на стуле, накрывают колени кистями рук с растопыренными пальцами. Кончик безымянного пальца ляжет на точку лян-чу.

Точки долголетия зу-сан-ли.

Парные точки ней-гуан – успокаивающие. Они расположены на срединном меридиане, идущем по внутренней стороне локтя. Точка лежит на две ширины большого пальца выше кистевого сгиба.

Все эти точки массируют по 3 минуты (слабо – сильно – слабо). Общая продолжительность сеанса – 25–30 минут. Ре-

комендуется 3 сеанса в день.

## **Рецепт тибетского препарата ши-жид**

Для усиления «огненной силы желудка» (активации желудка, печени и поджелудочной железы) используют тибетский препарат ши-жид. Его назначают в случаях острых заболеваний желудочно-кишечного тракта, когда в нем вырабатывается недостаточное количество пищеварительных ферментов. В состав входят: корень девясила, имбирь, корень ревеня, кальцит (природная соль кальция, в качестве которой можно использовать яичную скорлупу, смешанную с солончаковой солью) и кровохлебка – все в равных долях. Сырье высушивают и измельчают.  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  чайной ложки порошка на 100 мл воды (в зависимости от массы тела). Отвар принимают: сухощавые – 2, рыхлые – 3 раза в день. Средство повышает моторику желудка и рекомендуется всем, чей возраст превысил 30 лет.

## **Целебные яблоки**

Очистить 2 зеленых яблока, натереть на мелкой терке и съесть утром натощак. После этого не есть и не пить 4–5 часов. Повторять прием в 1-й месяц лечения ежедневно, во 2-й месяц – 2–3 раза в неделю, в 3-й месяц – 1 раз в неделю.

# **Язва желудка и двенадцатиперстной кишки**

## **Прополис для профилактики язвы**

Когда язвы желудка или двенадцатиперстной кишки еще нет, но диагноз «гастрит» или «дуоденит» уже поставлен, что-то ведь надо предпринимать, чтобы не доводить себя до язвы. Надежных лекарств, к тому же не имеющих вредных побочных действий, как вы знаете, совсем не много. Одно из них – настойка прополиса. Режим употребления как для простудных, так и для желудочно-кишечных заболеваний один и тот же: несколько капель в горячем молоке на ночь.

## **Язва желудка и дуоденит**

✓ При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки 15 высушенных цветов подснежника заливают 1 стаканом воды и варят на медленном огне 5 минут. Такой чай пьют в течение 10–15 дней между приемами пищи.

✓ Другой вариант лечения той же болезни: в течение 15–20 дней пьют настой прополиса и оливковое масло: 1 чайную ложку прополисного настоя, 15 минут перерыв и 1 чайная ложка оливкового масла.

✓ Одно из средств нормализации пищеварительного тракта включает три компонента: облепиху, кориандр, корни девясила высокого. Все компоненты высушивают, измельчают пестиком в ступке (размельчение в кофемолке ученый считает непригодным) и берут в соотношении 1: 1: 1. Состав эффективен в самом начале язвенной болезни. Высушивать компоненты рекомендуется не на солнце, а в тени и в хорошо проветриваемом помещении. Полученную смесь заваривают кипятком: 0,5 чайной ложки порошка на 100 мл воды, в термосе. Пьют отвар за 15–20 минут до еды. Лечение проводится в течение не менее чем 10–12 дней, обычно 21 день. Этот рецепт взят из Агинского дацана, в прописях которого многие компоненты заменены теми, которые можно найти в Восточной Сибири. Соответственно, эти варианты более приближены к современной европейской фитотерапии.

✓ Для лечения дуоденита (язвы двенадцатиперстной кишки) готовят травяной сбор: по 6 частей высушенных цветков тысячелистника, сухих листьев подорожника и аптечной ромашки, по 4 части травы репешка, измельченных шишек хмеля и цветов календулы, по 2 части сушеницы топяной, укропного семени, корня аира, хвоща полевого, травы зверобоя и высушенных плодов шиповника, по 1 части горькой полыни и фенхеля. Все это перемешав, ссыпьте в холщовый мешок. Из этого травяного сбора ежедневно готовьте отвар: 1 столовую ложку сбора доведите до кипения в 500 мл воды, через несколько секунд снимите и настаивайте 40–45 минут,

потом процедите.

Принимать отвар перед едой по полстакана столько раз, сколько раз принимаете пищу. Курс лечения – 3 месяца. После месячного перерыва лечение, если это необходимо, можно повторить.

## **Сливочное масло с алоэ при дуодените**

Еще один рецепт лечения дуоденита: 150 г меда, такое же количество сливочного масла, столько же сока алоэ, 2 столовые ложки порошка какао, 2 яичных желтка, полстакана красного вина (типа кагора) настаивают 5–7 дней. Пьют смесь за полчаса до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке в течение месяца.

## **Подорожник от язвы желудка**

Язвенную болезнь желудка монголы традиционно излечивают хорошо нам всем знакомым подорожником. Правда, собирают его, в соответствии с тибетскими традициями, в строго определенные дни, согласуемые с гороскопом. Листья высушивают, измельчают, затем заваривают в кипятке. 5–10 г сухого сырья кипятят в стакане воды в течение 3–5 минут.

Остудив содержимое стакана, выпивают его в течение дня за 3 раза. И так ежедневно, 2–3 месяца, до окончательного

выздоровления.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по 1 столовой ложке зверобойного масла принимают внутрь за час до еды 1–3 раза в день на протяжении 20 дней и после 10-дневного перерыва еще столько же.

## **Корки граната при язве**

Берут корки сладкого граната (зерна имеют темно-бордовый цвет) и корки кислого граната (светло-розовые зерна). Корки граната можно заменить кипарисовыми шишками. Любое из выбранных веществ размельчают в кофемолке или с помощью мясорубки. Заливают это красным вином, подогретым до 50–60 °С, в соотношении 1: 10, и две недели настаивают в плотно закрытом сосуде в теплом месте без доступа света. Затем мякоть отделяют, вино процеживают и пьют по 30 г натощак и еще дважды в день перед едой. Длительность лечения зависит от величины язвы (язва диаметром с копеечную монету затягивается в течение месяца). При повышенной кислотности вино должно быть десертным, при пониженной – сухим. Исцеление пройдет быстрее, если вино не содержит консерванта, добавляемого для лучшей сохранности напитка (такое вино можно приобрести в разгар сезона в винодельческих районах или воспользоваться вином домашнего приготовления).

Замена этого рецепта: долгое, упорное жевание кипарисо-

вой шишки, вплоть до зарубцовывания язвы.

## **Облепиховое масло при язве**

При язве двенадцатиперстной кишки принимают облепиховое масло: первые 3 дня – по 3 чайные ложки за полчаса до еды (если возникнет изжога, надо терпеть!), потом в ход пойдет десертная ложка, плюс четвертый прием масла на ночь. Если кислотность организма повышенная, масло следует запивать щелочной минеральной водой.

## **Диета для больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки**

Обозначения:

«+» – рекомендуется

«—» – не рекомендуется.

*Хлеб*

+ Пшеничный хлеб белый, вчерашний, сухари белые, печенье и булочки не сдобные.

– Свежевыпеченный хлеб, черный хлеб, пироги, пирожки, торты, кремовые изделия.

*Супы*

+ Супы из протертых круп (кроме пшена), суп-пюре из овощей (кроме капусты), молочный суп с вермишелью и

мелкой домашней лапшой. Для улучшения вкуса в вегетарианские супы можно добавлять мясные и рыбные фрикадельки, кнели, хорошо разваренное мясо.

– Супы на мясных, грибных, куриных бульонах с непротертым мясом, овощами и капустой.

### *Мясные продукты и блюда из них*

+ Нежирные сорта мяса: говядина, телятина, курица в виде котлет, суфле, фрикаделек и пудингов (в паровом виде). Курица отварная куском или рубленая, кролик.

– Жирные сорта мяса: баранина, свинина, утка, гусь, колбасы, сосиски, копчености, консервы. Блюда в жареном виде.

### *Рыба и рыбные продукты*

+ Блюда из нежирной рыбы: судака, карпа, окуня, трески, сваренных на воде. Паюсная малосольная и зернистая икра в небольшом количестве.

– Жирные сорта рыб, соленая рыба, копчености, консервы.

### *Овощи и блюда из них*

+ Овощные блюда (кроме капусты) в виде паровых пудингов, пюре и в отварном виде, кабачки, цветная капуста, тыква отварная с маслом.

– Острые приправы и соусы, соленья, копчености, маринады, консервы. Капуста белокочанная и краснокочанная, ре-

па, редис, брюква, редька, лук, огурцы, сельдерей, щавель, грибы.

### *Крупяные и мучные изделия*

+ Крупы разные (кроме пшена), каши протертые, молочные пудинги из молотой крупы, приготовленные на пару, вермишель и лапша отварная домашняя.

– Рассыпчатые непротертые каши, блины, жареные блюда из круп, изделия из сдобного теста.

### *Молоко и молочные продукты*

+ Молоко цельное и сгущенное, сливки, некислая сметана, творог протертый. Масло сливочное не соленое. Яйца всмятку, омлет паровой.

– Кислая сметана и творог, масло соленое, яйца вкрутую, сыр.

### *Фрукты и ягоды*

+ Сладкие сорта зрелых фруктов и ягод в виде протертых киселей, компотов, пюре, желе, муссов, сахар, мед, варенье.

– Неспелые, кислые и непротертые фрукты и ягоды.

### *Напитки и соки*

+ Некрепкие чай с молоком и какао, сладкие соки, отвар шиповника.

– Вино и алкогольные напитки, холодные газированные

воды. Квас, морс, крепкий кофе, какао.

## **Непроходимость пищи функционального характера (эзофагоспазм)**

Детей нередко беспокоит непроходимость пищи функционального характера, называемая на медицинском языке эзофагоспазм.

В таких случаях монголы смешивают мускатный орех и гоньд (измельченные зерна тмина), по 20–30 г каждого продукта, толкут пестиком в ступке, после чего заворачивают в марлю и кипятят в топленом масле 2–3 минуты, остужают, проверяя кожей локтя, чтобы можно было терпеть.

Завернутый в марлю теплый шарик прикладывают поочередно к трем точкам на теле. Вначале к темени, в точку пересечения двух дуг: средней линии, разделяющей голову пополам, и линии, соединяющей верхние точки ушей. Держат 2–3 минуты, после чего марлю с кругляшом вновь разогревают в топленом масле, остужают и опять прикладывают к темени. Эта процедура повторяется 10 раз.

Вторая точка разогрева – на пересечении средней линии груди и прямой, соединяющей два соска. Третья точка – на позвоночнике, между седьмым шейным и первым грудным позвонками. Как и в первом случае, теплую смесь в марле прикладывают по 10 раз на 2–3 минуты, то и дело подогревая

в топленом масле и остужая.

# Изжога

Изжога – один из самых массовых недугов, которые не все считают серьезным. Хотя, по уверению специалистов, изжога, даже нечастая – всего-то раз в неделю, в восемь раз повышает вероятность возникновения рака желудка. Почему-то считается, что бороться с этим недугом проще простого: ощутив приступ жжения в желудке, запивают водой щепотку соды или выпивают стакан молока – и боль стихает. Но, обманывая таким образом свой организм, человек загоняет проблему вглубь, полагая, что она решена.

# 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.